

Literatura

- A. Markuš: 1000 zakaj 1000 zato. Beograd: Vuk Karadžić, 1988.
- J. Lajovic, D. Neubauer, A. Strdin, F. Kozjek: Družinski zdravstveni vodnik: konvencionalno in alternativno zdravljenje. Ljubljana: Mladinska knjiga, 1998. (Domači zdravnik).
- M. Vrbinc: Podvig: praktični nasveti za skavtizem. Ljubljana: Scout service, 1993.
- R. Godec: Življenje v naravi. Ljubljana, 1981.
- A. Dvoršak: Preživetje v naravi za vse, ki žele ali morajo preživeti v naravi z najskromnejšimi pripomočki. Ljubljana: Kmečki glas, 1995.
- D. Pokorn: Zdrava slovenska kuhinja. Ljubljana: Marbona, 2001.
- B. Beckett, R. M. Gallagher: Biologija za 7. razred osnovne šole. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije, 1994.
- F. Svetina, T. Urbanc: Jedu- jedu: Kako nasititi 300 lačnih ust. (povzetek količin hrane na Kvajdeju 2002- v računalniški obliki).
- K. Galle Toplak: Zdravilne rastline na slovenskem. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2015.
- S. Lončar, S. Topolovec, M. Kočevlar Fetah, N. Bačar: Ščepec védenja. Ljubljana: Tiskarna pleško, 2013.



Rastline in gobe

1. RASTLINE

Če na travniku zagledaš rastlino, ki je podobna regratu, a nisi prepričan, ali je to res regrat, jo lahko poješ? Lahko. Vse rastline, ki rastejo pri nas in so podobne regratu, so užitne. To je eno od preprostejših pravil, ki skavtu koristijo pri nabiranju užitnih divjih rastlin.

Zakaj bi jih sploh nabiral? Če se res to sprašuješ, si najprej popeči samo nasoljeno postrv, potem pa še eno, ki jo pomažeš z marinado iz divjega luka in materine dušice, vanjo dodaj še vejico navadnega pelina. Okus bo veliko boljši, poleg tega nam zelišča pomagajo tudi pri prebavi.

Z zelišči si izboljšamo aromo jedi in na dolgi rok tudi svoje zdravje. Čistijo nam telo, pomagajo pri presnovi in pri mnogih boleznih, sploh v obliki čajev, tinktur in mazil.

Uporabna dejstva

- Vse rastline v Sloveniji, ki so podobne regratu, so užitne.
- Grenke rastline večinoma pomagajo pri prebavi maščob in beljakovin.
- Rastlin iz družine kobulnic se ne dotikaj, če jih ne poznaš dobro! Težko jih je ločiti med sabo in nekatere med njimi so zelo strupene! Primeri kobulnic so: janež, pikasti mišjak, orjaški dežen, divje korenje. Enako velja za praproti!
- Nekatera zelišča lahko v prevelikih količinah škodujejo. Zato jej pestro in ne pretiravaj s katerim od njih!
- Vse divje rastline vsebujejo veliko večje količine mineralov in vitaminov, kot gojene rastline.

V tem delu priročnika je predstavljen drobcen delež sicer bogatega slovenskega rastlinstva, s poudarkom na užitnosti in strupenosti. Zelo pohvalno je, če skavt zna nabrati čaj za svoje prijatelje, ne da bi jim pri tem povzročil prebavne težave. Pa ga zna?

1.1. Predstavitev vrst in seznam rastlin

Osnovni podatki o rastlinah bodo podani v tabeli:

Rastlina ali vsaj en njen del je strupen: S	Užitnost: C: cvet K: korenina L: list P: plod	Višina v centimetrih	Čas nabiranja	Uporabnost za: Č: čaj J: juhe, priloge K: kava M: marmelade, sirupi N: namazi, solate Z: začimba
---	---	----------------------	---------------	--



Nekaj zlatih pravil o odnosu do rastlin:

- Ne nabiraj cvetic vse povprek, ker so nekatere močno ogrožene ali zaščitene.
- Ne teptaj vlažnih rastišč, kot so mahovja, barja in mlakužice, kajti tu lahko živijo redke živalske in rastlinske vrste.
- Ne uživaj nobenega plodu, za katerega nisi 100 % prepričan, da je užiten. Tudi takrat jej samo plodove, ki jih niso načeli polži, stenice ali druge živali!
- Ne uničuj rastlin in plodov, za katere veš, da so strupeni! Mnoge živali se namreč prehranjujejo ravno s plodovi, ki za človeka niso užiti.
- Ne reži svojega imena v lubje dreves, spomni se, da je drevo lahko petkrat starejše od tebe in da je tudi drevo živo bitje.
- Na taborih in dejavnostih v naravi ne sekaj mladih, rastočih dreves, temveč podiraj suha drevesa. Ob tem pazi, saj mnoga stara drevesa služijo kot gnezdišča ali prehranjevališča pticem in sesalcem.
- Ne brcaj v gobe, ki jih ne poznaš, saj so mnoge zaščitene in redke. Tudi če vidiš strupene gobe in jih kot take prepoznaš, jih raje pusti.
- Ne zasipavaj mlakuž z zemljo ali s kakim drugim materialom, kajti to so mikrorastišča nekaterih redkih močvirskih rastlin.
- Bodi pozoren na različne rastline in ne spreglej takih, ki nimajo lepih, pisanih cvetov, kot npr. trave in šaši.
- Občuduj, riši, fotografiraj in duhaj rože, saj boš morda svojim vnukom opisoval rastline, ki jih pri nas ne bo več ...

V nadaljevanju bomo rastline razdelili v naslednje sklope:

- Na travniku
- V podrasti
- Na kamnitih tleh
- Ob vodi
- Plevel iz vrta
- Invazivke
- Olesenele rastline
- Ostale rastline
- Strupene

Na travniku

BRŠLJANASTA GRENKULJICA (*Glechoma hederacea*)

C, L, P	35 cm	Celo leto	Č, J, N
---------	-------	-----------	---------

Bršljanasta grenkuljica je ena manj poznanih predstavnic družine met, a se ji s tem dela krivico. Vsebuje veliko količino vitamina C in še mnogih drugih učinkovin. Najlažje se uporablja kar celo rastlino, sveže narezano v solati.

ČESNOVKA (*Alliaria petiolata*)

C, K, L, P	100 cm	Apr - Maj	J, N
------------	--------	-----------	------

Kar nekaj rastlin vsebuje snovi, ki imajo podoben učinek in vonj kot česen. Ena od teh je česnovka. To pokončno rastlino s "koprivastimi" listi najdemo spomladi v gozdovih ali grmovju, zlasti tam, kjer je dosti dušika. Mladi listi so okusen nadomestek za česen in popestritev spomladanske solate.

ČRNA DETELJA (*Trifolium pratense*)

C, L, P	40 cm	Jun-Sep	J, N
---------	-------	---------	------

Kdor še ni našel štiriperesne detelje, je imel resnično smolo. Sveže cvetove lahko uporabimo kot okrasek solati. Posušeni cvetovi v ljudski medicini pomagajo pri revmi, kašlju in jetrnih težavah. Zunanje jo uporabljamo pri pikih žuželk, opeklinah in ozeblinah.

DIVJI LUK

(*Allium scorodoprasum*)

C, L, P	40 cm	Jun-Sep	J, N, Z
---------	-------	---------	---------

Divji luk je sorodnik česna in čebule in ga tako kot ta dva tudi uporabljamo. Koristi nam pri čiščenju telesa, pospeševanju prebave in še na mnogih drugih področjih. Lukov je veliko vrst in mnoge med njimi so užitne.

MARJETICA

(*Bellis perennis*)

C, K, L	20 cm	Mar-Sep	Č, J, N
---------	-------	---------	---------

Je zelo uporabna rastlina, jemo lahko surovo ali predelano v tinkturo, mazilo, sirup, čaj ali kaj drugega. Ima širok spekter delovanja na naše telo, še posebej pomaga pri presnovi.

METE

(*Mentha*)

C, L	80 cm	Jul-Sep	Č, M, Z
------	-------	---------	---------

Met je zelo veliko vrst, vse imajo značilen aromatičen vonj po "pepermintu" (izhaja iz ang. besede *pepper mint*, kar pomeni poprova meta, iz katere ekstrahirajo aromatske snovi za uporabo). Bodimo previdni pri nabiranju metinih listov, saj so nekatere mete rahlo strupene, kot npr. dolgolistna meta.

NAVADNA KISLICA

(*Rumex acetosa*)

C, K, L, P	60 cm	Maj-Jun	J, N
------------	-------	---------	------

Kislisce so v splošnem znane kot "kislinski priboljšek", saj vsebujejo veliko oksalne kisline. Kopjasti listi navadne kislisce so primerni kot nadomestek za špinačo ali solato. Sicer je kislis več vrst (25), od katerih so mnoge neužitne, celo rahlo strupene, nekatere pa so tudi zelo redke in zaščitene. Cvetove oprahuje veter, semena obdajajo kožnate gube.

NAVADNI PLEŠEC

(*Capsella bursa-pastoris*)

C, L, P	30 cm	Apr-Nov	Č, J, N
---------	-------	---------	---------

Plešec je precej neopazna travniška zel, ki ima močne zdravilne učinke predvsem pri ustavljanju notranjih krvavitev in urejanju prebave. Prepoznamo ga po majhnih srčastih plodovih na koncu stebela in vejic.

NAVADNI RMAN

(*Achillea millefolium*)

C, L	90 cm	Maj-Okt	Č, J, N, Z
------	-------	---------	------------

Znana travniška zdravilna rastlina je svoje me dobila po slavnem grškem junaku Ahilu, ki naj bi jo uporabljal pri zdravljenju ran. Žal z rmanom ni mogel zaceliti svoje ranjene pete ... V gorah rastejo nekoliko drugačni, nižji rmani, ki imajo tudi značilen vonj.

POKALICA

(*Silene vulgaris*)

C, L	50 cm	Maj-Sep	J, N
------	-------	---------	------

Verjetno jo večina pozna po neodprtih popkih, ki nalahno počijo, ko jih stisnemo. Ti popki, cvetovi in mladi poganjki so užitni. Tudi starejša rastlina ima dober okus, če jo malo dlje pokuhamo. Kot čaj pomaga pri vnetem mehurju.

PRAVA KAMILICA
(*Matricaria chamomilla*)

	C, L	40 cm	Maj–Jun	Č
--	------	-------	---------	---

V domači lekarni kamilični cvetovi prav gotovo ne smejo manjkati. To zdravilno rastlino so poznali že Grki. Dandanes so znanstveniki ugotovili, da vsebujejo tudi nekatere škodljive snovi. Nabirajmo samo tiste rastline, ki niso rasle tik ob njivi ali ob cesti!

REGRAT

(Taraxacum officinale)

	C, K, L	40 cm	Apr–Nov	J, K, M, N
--	---------	-------	---------	------------

Vsi poznamo regrat po značilnih rumenih svetovih, ki se kasneje razvijejo v regratove "lučke". Najpogosteje uživamo njegove liste, užitna pa je cela rastlina. Iz korenine lahko sprajimo kavni nadomestek, če jo samo prekuhamo, je vir ogljikovih hidratov in s tem energije.

ŠENTJANŽEVKA

(Hypericum perforatum L.)

	C, L	50 cm	Jun–Avg	Č
--	------	-------	---------	---

Čaj iz šentjanževke je naravni antidepresiv, poleg tega iz nje lahko delamo tudi šentjanževo olje, ki zdravi opeklino, oteklino, obrabljene sklepe in še marsikaj. Paziti moramo, da se z oljem ne mažemo pred sončenjem, saj s tem tvegamo še hujše opeklino.

TROBENTICA

(Primula vulgaris)

	C		Mar–Maj	Č, J, N
--	---	--	---------	---------

Trobentica je znana spomladanska vrsta, ki jo lahko uporabljamo tudi v prehrani (cvetovi in mladi listi), vendar v manjših količinah. Njen bližnji sorodnik je tudi avrikelj (*Primula acaulis*), ki raste predvsem na skalnih mestih gorovij, in slovenski endemit kranjski jeglič (*Primula carniolica*), ki ga najdemo v zahodni Sloveniji.

V podrasti**BOROVNICA**

(Vaccinium myrtillus)

	P	50 cm	Apr–Avg	M, N
--	---	-------	---------	------

Pozno poleti nas razveselijo modri plodovi borovnic in rdeči plodovi brusnic (*Vaccinium vitis-idaea*). Predvsem v gorskem svetu pogosto najdemo obe vrsti skupaj. Borovnice ljubijo kislota, najdemo jih v gozdovih in resavah. Plodovi so zelo dobro odvajalno sredstvo pa tudi bogata zaloga vitaminov.

ČEMAŽ

(Allium ursinum)

	C, K, L, P	40 cm	Apr–Maj	J, N, Z
--	------------	-------	---------	---------

Čemažu ne pravimo divji česen kar tako. Njegov vonj in okus sta blizu pravemu česnu in po tem ga najhitreje tudi prepoznamo. Užitna je tudi čebulica, ki jo lahko uporabljamo namesto čebule. Pozorni moramo biti, da ga ne zamešamo s katero od podobnih, a strupenih rastlin: jesenski podlessek, šmarnica ali čmerika. Pri nabiranju zato preverimo vsak list, če raste na samostojnem dolgem peclju in če ima po sredi jasno izraženo in otipljivo eno glavno žilo.

DIVJI ŠPARGLJI

(Asparagus)

S		2 m	Mar–Jun	N
---	--	-----	---------	---

Divji šparglji pravzaprav niso vrsta, ampak tako poimenujemo štiri vrste špargljev, ki pri nas rastejo v naravi. Užitni so mladi poganjki, paziti moramo na semena, ki so strupena!

JAGODNJAK

(Fragaria vesca)

	C, L, P	20 cm	Apr–Jun	M, N
--	---------	-------	---------	------

Jagodnjak je pogosta rastlina, ki jo gotovo vsi poznamo in pozno pomladi jemo njene plodove. Poleg plodov so za čaj uporabni tudi listi, ki nimajo posebnih zdravilnih učinkov, dajo pa zelo prijeten okus.

NAVADNI PLJUČNIK

(Pulmonaria officinalis)

	C, L	30 cm	Apr–Maj	J, Č
--	------	-------	---------	------

Pljučnik je ena od mnogih tradicionalnih zdravilnih rastlin. Sicer zacveti že zgodaj spomladi, listi pa so obstojni še pozno v poletje. Široki listi imajo značilen belkasto pegast vzorec. Pljučnik raste v gozdovih, na travnikih, bregovih rek in potokov ter v grmiščih po celi Sloveniji.

REGAČICA

(Aegopodium podagraria)

	L	90 cm	Maj–Sep	J, N
--	---	-------	---------	------

Regačica je zelo razširjen, a ne tako poznan plevel, ki se je v rimskih časih gojil kot zelenjava. Drugi del njenega imena nam pove, da so jo uporabljali proti "podagri" (putiki), ki je le eden od njenih koristnih učinkov. Sicer spada v družino kobulnic, v kateri so mnoge užitne, pa tudi nekaj zelo strupenih rastlin!

REPINEC

(Arctium lappa)

	K, L, P	140 cm	Jul–Avg	J, N
--	---------	--------	---------	------

Repinec hitro prepoznamo po majhnih okroglih plodovih, ki imajo "kljukice", s katerimi se oprimejo dlake ali las. Za spomladansko solato uporabljamo liste, ki pa hitro postanejo pregrenki za uživanje. Največ škroba in zdravilnih učinkovih je v korenini, ki jo izkopljemo jeseni po prvem letu te dvoletnice. Korenina ima poleg hranil v sebi tudi veliko zdravilnih učinkov, ki pomagajo predvsem pri zdravljenju kožnih težav.

SMRDLJIVKA

(Aposeris foetida)

	C, L	30 cm	Mar–Sep	J, N
--	------	-------	---------	------

Smrdljivka, ki pravzaprav ne smrdi, ampak diši po kuhanem krompirju, je trajnica, ki raste predvsem v bukovih in mešanih gozdovih. Podobna je regratu, a okus ima veliko blažji in je tako odlična osnova za pomladansko solato.

ZAJČJA DETELJA

(Oxalis acetosella)

	C, K, L, P	15 cm	Apr–Jun	J, N
--	------------	-------	---------	------

Podobno kot kislice tudi zajčje deteljice vsebujejo kristale oksalne kisline, zato so lahko okusno pomladansko poživilo. To vrsto najdemo v senčnih bukovih ali tudi jelševih gozdovih povsod po Sloveniji. Cvetovi so veliki, belkasto rožnati, z značilno okrepljeno žilnatostjo.

Na kamnitih tleh**MATERINA DUŠICA**

(Thymus vulgaris)

	C, L	30 cm	Jun–Sep	Č, N, Z
--	------	-------	---------	---------

Ko hodimo po travniku, pogosto začutimo blagodejen aromatičen vonj, ki nas spominja na mešanico limone in origana. Verjetno smo pohodili materino dušico. Ta vrsta je znana začimbna pa tudi zdravilna rastlina že iz starih časov. Pogosta je na suhih mestih, travnikih in ob poteh. Odlična je kot začimba. Iz nje lahko pripravimo tudi čaj, ki pomaga pri obolenjih dihal.

MRTVE KOPRIVE

(Lamium)

	C, K, L, P	30 cm	Apr–Okt	J, N
--	------------	-------	---------	------

Mrtvih kopriv poznamo več vrst, pri nas sta najbolj razširjeni rdeča in bela. Prepoznamo jih predvsem po listih, podobnih listom velike koprive, a ne pečejo. Značilni so tudi ustnati cvetovi, ki imajo v sebi nekaj nektarja. Uporabljamo jih predvsem v čaju, ki deluje protivnetno.

NAVADNA DOBRA MISEL*(Origanum vulgare)*

	C, L	50 cm	Jul–Okt	Č, N, Z
--	------	-------	---------	---------

Origano poznamo vsi, ki ljubimo pize in primorsko začinjene jedi. Morda je manj znano, da origano raste praktično povsod na bolj suhih tleh, suhih traviščih in ob gozdnih robovih po vsej Sloveniji. Je aromatična rastlina, ki s škrlatnimi cvetovi zacveti v drugi polovici poletja.

NAVADNI LAPUH*(Tussilago farfara L.)*

	C, L	10 cm	Apr–Nov	Č
--	------	-------	---------	---

Iz listov delamo obkladke za razna kožna vnetja, iz cvetov delamo čaj. Ima veliko sluzi in pomaga pri težavah dihal. Ker vsebuje tudi nekatere strupene snovi, ni priporočen v večjih količinah.

NAVADNI POTROŠNIK*(Chicorium intybus)*

	C, K, L	150 cm	Jul–Sep	J, K, N
--	---------	--------	---------	---------

Plevel, ki je pravzaprav bližnji sorodnik radiča, raste skoraj povsod, predvsem ob cesti. Marsikdo ga pozna po imenu "cikorijska". Iz njegove korenine lahko sprajimo odlično belo kavo.

ROBIDA*(Rubus fruticosus)*

	C, L, P	5 m	Maj–Avg	Č, M
--	---------	-----	---------	------

Robida je na prvi pogled le trnast plevel z užitnimi in okusnimi plodovi. Nekateri vedo, da so uporabni tudi listi in cvetovi, in sicer za čaj. Poleg dobrega okusa tudi razkužuje in čisti kri.

ŠETRAJ*(Saturea hortensis)*

	C, L	30 cm	Jul	Z
--	------	-------	-----	---

Šetraj deluje kot antiseptik in pobija črevesne zajedalce, zdravi trebušne krče in ureja prebavo. Največ učinkovim ima tik pred glavnim cvetenjem, ki je junija. Zato ga, če je mogoče, nabiramo takrat.

TRPOTEC*(Plantago)*

	C, K, L, P	50 cm	Jun–Okt	N
--	------------	-------	---------	---

V Sloveniji poznamo več vrst trpotcev, najbolj razširjena sta ozkolistni in veliki trpotec. Znani so po razkuževalnem učinku, zato ju uporabljamo na svežih ranah. Čaj in sirup sta blagodejna za sluznice, zato pomagata pri prebavi in dihalnih težavah. Za prebavo naj bi bila najkoristnejša semena, tako da nase vežejo strupe in jih izločijo iz telesa.

VELIKA KOPRIVA*(Urtica dioica)*

	C, L, P	150 cm	Jun–Okt	Č, J, N
--	---------	--------	---------	---------

Ena najkoristnejših rastlin pr nas je gotovo velika kopriva. Če ji polomimo pekoče laske, je užitna že surova, termično obdelana pa je sploh uporabna za marsikaj (iz nje lahko naredimo nadomestek za špinačo, medtem ko čaj čisti kri). Vsebuje veliko železa in beljakovin, zato ji pravimo tudi "žival med rastlinami". Zunanja plast njenega stebela je zelo vlaknata, tako da lahko iz nje spletemo vrvi ali celo iz nje stekmo blago.

VELECVETNI LUČNIK*(Verbascum densiflorum Bertol.)*

	C	2 m	Jul–Sep	Č
--	---	-----	---------	---

Lučniki so že na daleč prepoznavni po enem visokem stebelu, okoli katerega so spodaj razporejeni veliki listi, v zgornji polovici pa rumeni cvetovi. Te cvetove nabiramo in sušimo za čaj, ki nam ob prehladu lajša kašelj in blaži bolečine pri vnetem žrelu.

ŽAJBELJ*(Salvia officinalis)*

	L	40 cm		Č, N, Z
--	---	-------	--	---------

Žajbelj je manjši grmiček, ki raste v skoraj vsakem vrtu, na Primorskem tudi v naravi. Največ se uporablja kot začimba ali za čaj. Ima široko območje delovanja. Najpomembnejše je zdravljenje vnetij sluznic in grla.

Ob vodi**ROGOZ***(Typha latifolia)*

	C, K, L	2 m	Jun–Sep	
--	---------	-----	---------	--

Rogoz ima dva uporabna dela. Prvi je "klas", ki je iz zelo finega materiala in je, ko razpade, odlično netivo, drugi je korenina. Polja rogoza imajo ogromne preplete korenin, v katerih je skladiščen škrob. Z malo termične obdelave postane uporaben tudi za ljudi.

Plevel z vrta**NAVADNA ZVEZDICA***(Stellaria media)*

	C, K, L	2 m	Mar–Okt	N
--	---------	-----	---------	---

Navadna zvezdica ali po domače kurja črevca vsebuje veliko beta karotena, vitamina C, magnezija, kalcija ter drugih mineralov. Mnogi jo imajo le za plevel, v resnici pa je bolj zdrava od marsikatere gojene zelenjave.

NAVADNI TOLŠČAK*(Portulaca oleracea)*

	C, L, P	20 cm	Jun–Sep	N
--	---------	-------	---------	---

Tolščak je dobro prepoznaven po mesnatem stebelu in zelenih ovalnih listih. Ponavadi raste divje ob poteh in po obdelanih površinah, lahko ga tudi gojimo. Pomemben je, ker je dober vir omega 3 maščobnih kislin, ki jih v današnji prehrani primanjkuje.

NETRESK*(Sempervivum tectorum)*

	L	30 cm	Celo leto	J, N
--	---	-------	-----------	------

Netresk ali ušesnik naj bi ljudem podaril rimski bog Jupiter, da bi nas varoval pred strelami. V ta namen ga ne uporabljamo več, nam pa pomaga pri vnetju ušes kot obkladek za opeklino in tudi kot hrana. Učinek je podoben kot pri *Aloe veri*, le šibkejši.

ROGOVILČEK*(Galinsoga parviflora)*

	C, L, P	70 cm	Jun–Okt	J, N
--	---------	-------	---------	------

Zel z dokaj velikimi zelenimi listi in majhnimi belimi cvetovi se razraste široko po njivah in vrtovih. Kot plevel včasih tudi povsem preraste gojeno zelenjavo. Kot dodatek k solati nam lahko precej izboljša zdravje, sam je zelo bogat z železom, ostalimi rudninami in vitamini.

Invazivke**INDIJSKI JAGODNJAK***(Duchesnea indica)*

S		10 cm		
---	--	-------	--	--

Indijski jagodnjak za razliko od našega cveti rumeno in cvetovi ter kasneje jagode so obrnjeni navzgor. Plodovi niso užitni in izzovejo slabost ter bruhanje.

JAPONSKI DRESNIK*(Fallopia japonica)*

	L	3 m	Apr–Maj	N
--	---	-----	---------	---

Japonski dresniki v Sloveniji so vsi kloni iste rastline, ki se je s poplavljanjem in gradbenim prenašanjem zemlje razširila. Rast te vrste se poskuša omejevati, a je zelo trdoživa. Grme najdemo predvsem ob bregovih rek in na gradbiščih. Tam lahko tudi spomladi nabereimo mlade liste in vršičke, ki so prijetno kiselkastega okusa.

Olesenele rastline

ČRNI BEZEG

(Sambucus nigra)

S	C, L, P	7 m	Maj-Jun	Č, M
---	---------	-----	---------	------

Črni bezeg je dobro poznan grm do nizko drevo, ki raste na razmeroma pognojenih tleh v grmovnih sestojih, gozdovih in na zaraščajočih mestih. Uporabni so predvsem cvetovi (čaj, sirup) in črni plodovi (mezga, kompot, sirup, marmelada), ki so neužitni, če jih jemo presne. Sicer ima celotna rastlina, še posebej listi, poseben smrdljiv vonj.

BUKEV

(Fagus sylvatica)

	L, P	40 m	Apr-Okt	J
--	------	------	---------	---

Pri bukvi so spomladi užitni listi, jeseni pa plodovi (žir). Plodovi imajo v sebi tudi strupen alkaloid fagin, zato jih uživamo kuhane ali pečene, saj tako strup razkrojimo.

ČRNI TRN

(Prunus spinosa)

	P	5 m	Okt-Nov	M, N
--	---	-----	---------	------

Grm ali manjše drevo, ki raste ponavadi na obrobju gozda. Spomladi belo cveti, jeseni na njem zrastejo temno modri plodovi, ki so do prve slane še trpkega okusa, potem postanejo sladki.

GLOG

(Crataegus monogyna)

	C, L, P	5 m	Jun-Sep	M
--	---------	-----	---------	---

Glog je priznana zdravilna rastlina, ki krepi srce. Čaj pripravljamo iz mladih listov in cvetov, plodovi so uporabni za izdelavo džema.

HRAST

(Quercus)

	C, L, P	40 m	Jun-Sep	J, K
--	---------	------	---------	------

Z imenom hrast poimenujemo več vrst iz rodu *Quercus*. Pri nas so najbolj razširjeni graden, dob in cer. Zgodovinarji ocenjujejo, da je človek v svoji zgodovini pojedel več želoda kot pšenice in riža skupaj. Pred uporabo je dobro iz želoda sprati tanine, kar najlažje naredimo z namakanjem v tekoči vodi ali prekuhanjem.

LESKA

(Corylus avellana)

	C, L, P	6 m	Okt - N Mar	N
--	---------	-----	----------------	---

Leska je sicer gospodarsko nepomemben grm, za nas, skavte, pa je ena najuporabnejših rastlin. Les je mehek in lahek za obdelovanje, lešniki so odlični vir maščob in beljakovin, listi so spomladi osnova za solato, mačice lahko posušene meljemo in dodajamo v kruh.

NAVADNA SMREKA

(Picea abies)

	C, L, P	45 m	Maj	Č
--	---------	------	-----	---

Pri smreki uporabljamo mlade vršičke. Na različne načine iz njih dobivamo smolo in eterično olje. Te dve sestavini imata močan razkuževalni učinek predvsem na dihala pa tudi ledvice in jetra.

NAVADNI BRIN

(Juniperus communis)

	L, P	3 m	Apr-Maj	Č, Z
--	------	-----	---------	------

Brin je iglasti grm ali manjše drevo, ki večinoma raste po opuščeni travnikih in pašnikih. Iz jagod, ki zorijo 2-3 leta, pridobivamo eterično olje, ki razkužuje telo in zaradi grenčin tudi lajša prebavo.

NAVADNI OREH

(Juglans regia)

	L, P	35 m	Sep,Okt	Č
--	------	------	---------	---

Je pogosto sadno drevo po vsej Sloveniji. Jeseni dozori oreh, ki imajo užitno notranjost. Zgodaj poleti nabiramo listje, ki ga lahko uporabimo za čaj, kopel ali tinkturo. Pri zunanji uporabi zdravi težave s kožo, pri notranji ureja prebavo.

NEŠPLJA

(Mespilus germanica)

	P	6 m	Okt-Nov	M, N
--	---	-----	---------	------

Nešplja je sadno drevo ali grm, s sadovi, podobnimi jabolkom ali hruškam. Naši predniki so jih pogosto jedli, dokler jih niso zamenjala jabolka in hruške. Zreli plodovi še niso užitni, saj so polni taninov. Počakati je treba do prve zmrzali, ko se te začnejo razgrajevati.

PRAVI KOSTANJ

(Castanea sativa)

	P	30 m	Okt	
--	---	------	-----	--

Najdemo ga skoraj povsod v Sloveniji, razen na Koroškem. Njegovi plodovi so bili v preteklosti pomembno živilo, sedaj ga imamo le še za jesenski priboljšek. Bogat je predvsem z ogljikovimi hidrati.

RUMENI DREN

(Cornus mas)

	P	12 m	Avg-Sep	M
--	---	------	---------	---

Je grm ali manjše drevo, ki raste po celi Sloveniji, z izjemo hladnejših predelov. Plodovi, drenulje so podolgovate rdeče jagode, ki so do prve slane trpkega okusa, potem pa postanejo sladke.

ŠIPEK

(Rosa canina)

	C, L, P	3 m	Jun	Č, M
--	---------	-----	-----	------

Šipki so znani kot izvorni rod za številne variante vrtnic pa tudi kot zdravilne rastline. Plodovi šipka namreč vsebujejo izjemno veliko C-vitamina in vlaknin. Te grmovnice najdemo predvsem na opuščeni travnikih, gozdnih obronkih, kraških travnikih in ob poteh. Cvetovi prijetno dehtijo in so ponavadi rožnati, beli ali rdečkasti.

Ostale rastline

NJIVSKA PRESLICA

(Equisetum arvense)

	L, K	40 cm	Mar-Apr	Č
--	------	-------	---------	---

Njivska preslica ima dve vrsti poganjkov: plodni rjavi in neplodni zeleni. V zdravilstvu uporabljamo neplodne zelene. Iz njih pripravljamo čaje, tinkture in sedeče kopeli, ki pomagajo predvsem pri odvajanju vode iz telesa in odplavljanju ledvičnih kamnov.

NAVADNI HMELJ

(Humulus lupulus)

	C, K, L	6 m	Jul-Avg	Č, J, Z
--	---------	-----	---------	---------

Hmelj je najbolj znan kot začimba za pivo, uporabljamo ga lahko tudi za čaj. Skuhamo ga iz posušeni storžkov, učinkuje kot pomirjevalo ali uspavalno.

Strupene rastline

JESENSKI PODLESEK

(Colchium autumnale)

S		35 cm		
---	--	-------	--	--

Jesenski podlesek je zelo strupena rastlina, katere posebnost je ta, da cveti jeseni in gre v seme spomladi. Vsebuje več strupenih snovi, ki učinkujejo šele več ur po zaužitju, in je zato še bolj nevaren. Zastrupimo se lahko celo, če pijemo mleko živali, ki je jedla podlesek, večina zastrupitev se zgodi zaradi zamenjave s čemažem.

ŠMARNICA

(Convallaria majalis)

S		25 cm		
---	--	-------	--	--

Šmarnica ali solzica je še ena izmed rastlin, ki jih lahko zamešamo s čemažem. Je zelo strupena, pri zaužitju pride do bolečin v trebuhu, bruhanja in sprememb v srčnem utripu.

ČMERIKA

(Veratrum album)

S		150 cm		
---	--	--------	--	--

Raste v svetlih vlažnih gozdovih in na vlažnih travnikih. Mlade liste je možno zamešati s čemaževimi, a če smo pozorni, bomo opazili, da so harmonikasto nagubani in na sredini nimajo tako jasno izražene glavne žile. Dogajajo se tudi zastrupitve s koreniko, ki jo nabiralci zamenjajo za encijanovo in jo namočijo v žganje.

SOČNI MLEČEK

(Euphorbia helioscopia)

S		40 cm		
---	--	-------	--	--

Mlečke lahko prepoznamo po značilnih cvetovih, ki so v resnici socvetja enega ženskega in več moških cvetov.

TELOH

(Hellebourus)

S		30 cm		
---	--	-------	--	--

Telohi so rod trajnic iz družine zlatičevk, med katerimi jih je več strupenih. Pri nas najbolj poznamo črni teloh. Ime črni je dobil po korenini, cvet ima namreč bel ali včasih rdečkast ali zelenkast.

VOLČJA ČEŠNJA

(Antropa belladonna)

S		150 cm		
---	--	--------	--	--

Volčja češnja spada v družino razhudnikovk, kamor spadajo tudi krompir, paradižnik in jajčevce. Je zelo strupena, za otroka je smrtna doza že 3–5 jagod.

RIPEČA ZLATICA

(Ranunculus acris)

S		50 cm		
---	--	-------	--	--

V Sloveniji imamo več rastlin iz rodu zlatic, najbolj razširjena je ripeča zlatica. Vse iz tega rodu so strupene.

NAVADNI VOLČIN

(Daphne mezereum)

S		150 cm		
---	--	--------	--	--

Zgodaj spomladi ga brez težav prepoznamo po rožnatih cvetovih, ki rastejo po stebelu pod zelenim vršičkom. Uživanje listov ali plodov povzroča bruhanje in občutek davljenja. Pri nas poznamo še Blagajev volčin, ki je endemit, in alpski volčin.

2. GOBE (glive)

Glive oz. gobe, kot jim laično rečemo, NISO rastline. Manjkajo jim nekatere rastlinske značilnosti, kot npr. klorofil (zeleno barvilo), žile in pravi koreninski sistem, vsebujejo hitinska vlakna. To kar dejansko opišemo s pojmom "goba" (trosnjak), je le "sadež" organizma, ki se v tleh razraščča kot prepleten sistem nitastih struktur, imenovanih hife. Glive so kompleksna sistematska skupina, ki je še dandanes skrivnostni svet tako za znanstvenike kot tudi za ljubitelje gob. Nekatere vrste uporabljamo v medicini (npr. penicilin), spet druge so kulinarične specialitete (npr. shitaki gobe, jurčki), nekatere so tako dragocene, da jih tehtajo celo v zlatu (npr. tartufi).

Glive najdemo povsod, ker se razmnožujejo z mikroskopsko majhnimi sporami, ki jih prenaša veter ali celo voda, živali in človek. Za razvoj potrebujejo le nekaj vlage. Prvotno so glive *saprofiti* (gniloživke), kar pomeni, da se v glavnem prehranjujejo z razpadajočimi organskimi snovmi. Ponavadi glive opazimo v razpadajočem listju, kompostu ali gnoju in tudi na razpadajočih mrtvih živalih. Nekatere glive se lahko zelo hitro razrastejo po substratu, npr. razne kvasovke, plesni in rje. V tropih obstajajo celo vrste gliv, ki plenijo živali! Hife se namreč izrastejo v laso podobne zanke in ko se skozi tako zanko splazi mikroskopska glista, se tlak v zanki spremeni in zanka se zategne. Ujeto glisto gliva počasi preraste in posrka. Razne plesni, rje in sneti imamo tudi za rastlinske škodljivce (npr. rženi rožički, bulava snet, peronospora ...).

Ko se celici nasprotnega spola dveh hif združita (glive namreč nimajo posebnih moških ali ženskih organov), se iz tega stvori micelij (podgobje), ki požene trosnjak, posebno tvorbo, v kateri nastajajo spore. Za človeka postanejo v tem stadiju glive najbolj vidne in hkrati najbolj zanimive. Včasih je trosnjak podoben dežniku, kar klasično poimenujemo goba, in je sestavljen iz klobuku podobnega sporfora in betastega stebela. Mnogi trosnjaki nimajo dežnikaste oblike in ravno po obliki trosnjaka gobarji razvrščajo glive

med luknjičarke, lističarke, čašaste, skorjaste, kijaste, trebuhaste, želatinaste gobe ...

2.1. Mikoriza

Skvati se moramo zavedati, kako pomembno vlogo imajo gobe v naravnih ekosistemih. Si lahko predstavljate, da v Sloveniji in drugod po svetu ne bi bilo takih gozdov kot danes, če ne bi bilo gob?

Tudi humusa ne bi bilo. Humus je tista organska vrhnja plast prsti, ki se pod vplivom številnih organizmov spreminja v rodovitno neorgansko prst. Ključnega pomena v tem procesu so poleg številnih talnih nevretenčarjev ravno glive.

Toda vrnimo se k temu, zakaj so gobe tako pomembne za gozdove. Strokovnjaki so namreč ugotovili, da imajo mlada drevesa pogosto na koreninah belkaste tvorbe, ki so dejansko hife ene glive (to ste lahko opazili tudi sami, če ste izruvali kalečo drevo). Menili so, da je tako mladiko napadla plesen, zato so ji tvorbo odstranili. Toda izkazalo se je, da je ravno ta gliva pripomogla k temu, da je mladika drevesa sploh lahko začela rasti. Brez glive je namreč klavarno propadla. Zakaj? Hife s koreninami rastlin (ne samo dreves!) tvorijo posebno zvezo oz. simbiozo, imenovano mikoriza (myces = gliva, rhizom = korenina). Hife gliv so namreč tako tanke, da vsrkajo vodo z mineralnimi snovmi kot spužva vodo. Ta voda in minerali potujejo tudi v korenine rastline, ki je z določeno vrsto gobe v mikorizi. Goba po drugi strani dobi pomembne organske snovi, ki jih ustvari rastlina s pomočjo fotosinteze. Mnoge vrste rastlin s svojimi koreninskimi laski sploh ne bi mogle srkati vode in sprejemati rudninskih snovi, če ne bi bilo glive. Najbolj kompleksno mikorizo so zasledili pri orhidejah, ki jih je iz semena praktično nemogoče vzgojiti brez potrebne glive.

Žal je danes zaradi pretiranega nabiranja gob ter onesnaženja tal in vode močno okrnjena simbioza med glivami in rastlinami. Če bodo izginile gobe, tudi rastlin ne bo več. In če rastlin ne bo, kdo nam bo dal kisik, hrano, varnost in plodove?

Kako opazimo, da smo se zastrupili z gobami?

SINDROM	VRSTE	ČAS INKUBACIJE	ZNAČILNI ZNAKI	TRAJANJE BOLEZNI
ŽELOČNO-ČREVESNI SINDROM	velika rdečelistka (<i>Rhodophyllus sinuatus</i>), pegasta kolobarnica (<i>Tricholoma pardinum</i>), stenična kolobarnica (<i>T. groanense</i>), oljkov livkar (<i>Omphalotus olearius</i>), vražji goban (<i>Boletus satanas</i>), karbolni kukmak (<i>Agaricus xanthodermus</i>), lepa griva (<i>Ramaria formosa</i>), Maierjeva griva (<i>R. mairei</i>), kosmata sirovka (<i>Lactarius torminosus</i>); tudi surove gobe ali tiste, ki se ponovno odtajajo po velikem mrazu	v večini primerov od 30 min do 4 ure	<ul style="list-style-type: none"> • bruhanje, driska • krči v želodcu in črevesju 	1–3 dni; zastrupitve z veliko rdečelistko in pegasto kolobarnico so včasih smrtno!
FALOIDNI SINDROM	zelena mušnica (<i>Amanita phalloides</i>), "bele" mušnice (<i>A. verna</i> , <i>A. virosa</i> , <i>A. bisporigera</i>), nekatere vrste dežnikov	8–24 ur (maks. 48)	<ul style="list-style-type: none"> • hudo bruhanje, driska, krči v mečih • okvare jeter z močnimi bolečinami v telesu • zlatenica, okvara ledvic ... 	4–8 dni; celo zdravljenje v bolnišnici lahko smrtno!
SINDROM POLJSKE KOPRENKE	poljska koprenka (<i>Cortinarius orellanus</i>) in sorodne koprenke	3–14 dni (pri poljski koprenki)	<ul style="list-style-type: none"> • slabost, bruhanje, driska • okvare jeter, mrzlica, žeja • zaprtje in driska • počasna odpoved ledvic 	3–4 tedni; pogosta smrtna zastrupitev!
GIROMITRINSKI SINDROM	pomladanski hrček (<i>Gyromitra esculenta</i>)	6–24 ur	<ul style="list-style-type: none"> • obolelost prebavnega trakta (bruhanje, driska) • okvare jeter in ledvic 	5–10 dni; včasih tudi smrtna zastrupitev!
HALUCINOGENI POJAVI	rdeča mušnica (<i>Amanita muscaria</i>), panterjeva mušnica (<i>A. pantherina</i>), razne "ameriške" mušnice (<i>A. flavoconia</i> , <i>A. brunnescens</i>), govnarji (<i>Panaeolus sp.</i>), strnišnice (<i>Stropharia sp.</i>)	30 minut–4 ure	<ul style="list-style-type: none"> • halucinacije, delirij • diureza 	1–3 dni, odvisno od vrste

SINDROM	VRSTE	ČAS INKUBACIJE	ZNAČILNI ZNAKI	TRAJANJE BOLEZNI
MUSKARINSKI SINDROM	"bele" livke (<i>Clitocybe dealbata</i> , <i>C. rivulosa</i> , <i>C. cerussata</i>), rdečkasta razcepljenka (<i>Inocybe patouillardii</i>) ...	15 minut–1 ura	<ul style="list-style-type: none"> • omotica, znojenje, močno slinjenje • zoženje zenic, počasen srčni utrip 	1–2 dni, včasih tudi odpoved krvnega obtoka s smrtnim izidom!
COPRINUS SINDROM (ALI ANTABUZNI SINDROM)	prava tintnica (<i>Coprinus atramentarius</i>)	ob istočasnem uživanju alkohola takoj	<ul style="list-style-type: none"> • pospešen srčni utrip, nizek krvni tlak • motnje vida, zardelost obraza • slabost 	1–2 dni
PAXILLUS - SINDROM	navadna podvihanka (<i>Paxillus involutus</i>)		<ul style="list-style-type: none"> • driska, bruhanje • motnje v krvnem obtoku • hemoliza z okvaro ledvic 	2–4 dni, redko s smrtnim izidom

Povzeto po: Giovanni Pacioni: GOBE; MK, Ljubljana, 1984.



Kako ukrepamo, če pride do zastrupitve:

- Če je le mogoče, takoj poskusimo ugotoviti, katere gobe je zastrupljenec pojedel.
- Ponesrečenca takoj odpeljemo k zdravniku ali celo v bolnišnico, če so zastrupitve hude.
- Če v bližini ni zdravnika, skušajmo nuditi prvo pomoč, vendar pazimo, da ne bi škodovali bolniku in situacije še poslabšali.
- Zastrupljencu damo eno ali več odvajal, da čim hitreje izprazni vsebino želodca in črevesja, ali pa ga napeljemo k bljuvanju.
- Ponesrečencu damo zaužiti manjše količine oglja (pozor, nevarnost zadušitve z večjimi delci!!), ki absorbira nevarne snovi v prebavilih.
- Zastrupljencu dajemo svežo vodo, da nadomestimo izgubo telesne tekočine in znižamo koncentracijo toksinov.
- Bolnika položimo v njemu udoben ležeč položaj, po možnosti na bok ali na hrbet, z rahlo dvignjenimi nogami in privzdignjenim trupom.
- Bolnika nikakor ne navajamo k temu, da bi hodil naokoli, ker bomo s tem pospešili vnos toksinov v kri.
- Vedno smo poleg bolnika, hladimo mu čelo ali ga pokrijemo (odvisno od sindroma).

Glej tudi poglavje Prva pomoč.

2.2. Gobarjenje

Ko greš v gozd, najdeš kakšno gobo in ne veš, ali jo lahko poješ? Če je ne poznaš, jo pusti pri miru. Mogoče jo pozna kdo drug, ki jo lahko pobere in uporabi.

Gobo moramo izdreti, ne pa rezati pri zemlji, ker sicer lahko zgrešiš vrsto gobe. Dobro jo pregledamo, očistimo na rastišču in damo v košaro. Premladih gob (gumbkov) ne nabiramo, ker jih ne moremo zanesljivo prepoznati. Zelo pomembno je da po gobe hodimo s trdo in zračno embalažo, saj s tem skrbimo, da se trosi razširijo. V vrečki se to ne more zgoditi. Ko prinesemo gobe domov, jih še enkrat pregledamo, da se prepričamo, da so vse prave. Poznamo užitne, zdravilne, mlado užitne, pogojne užitne, neužitne, strupene in smrtno strupene gobe.

Nekaj značilnosti :

- Gobe, ki imajo luknjičasto trosovnico, gotovo niso smrtno strupene.
- Gobe, ki imajo lističasto trosovnico, so lahko smrtno strupene.
- Lesne gobe so neužitne, ker so trde, imajo pa veliko zdravilnih vsebin.
- Posameznik lahko nabere le 2 kilograma + najtežjo gobo.
- Zaščitene gob se ne sme pobirati.
- Smrtno strupene gobe povzročijo razpad notranjih organov.
- Pogojno užitne gobe je treba obvezno termično obdelati.
- Gobe naj bi uporabljali kot začimbe.
- Gob se ne prenaledamo.
- Niso priporočljive za majhne otroke in starejše ljudi, ker so težko prebavljive.
- Če gob ne poznate, vprašajte strokovnjaka!



Pozor!
PRI NABIRANJU GOB
ZA PREHRANO JE NUJNO
IMETI ZNANJE IN IZKUŠNJE, KI SI
JIH PRIDOBIMO PRI IZKUŠENIH
GOBARJIH. NIKAKOR NI DOVOLJ
POZNAVANJE POGlavJA RASTLINE
IN GOBE V TEM SKAVTSKEM
PRIROČNIKU!

2.3. Zastrupitve z gobami

Gobe naj bodo v prehrani le kot začimbni dodatek, nikoli, ali kvečjemu izjemoma, naj ne bodo glavna jed! Ker lahko v svoja tkiva vsrkajo praktično vse snovi, ki so v tleh ali v zraku, tudi težke kovine (svinec, cink), radioaktivne delce, škropiva in druge nevarne snovi, bomo po zaužitju take gobe tudi mi vsrkali te snovi. Poleg tega mnoge gobe že po svoji naravni presnovi zalagajo zelo nevarne strupe, ki imajo v glavnem obrambno funkcijo. S tem postanejo gobe zelo težko prebavljiva hrana. Ni priporočljivo zaužiti gob zvečer, ker bo želodec ves večer prebavljaval gobe, sami pa ne bomo imeli lahkega spanca. Raje jih jejmo opoldne.

2.4. Najpogostejše skupine gob

Užitne gobe

Poznamo veliko vrst užitnih gob, ampak pobiramo samo tisto, kar gotovo poznamo. Najbolj pogosto se nabirajo jurčki, lisičke, dežniki, dedki, šampioni.

JURČKI

(različni: jesenski goban, poletni goban ...)

So ene najbolj znanih gob, ki jih ljudje nabiramo. Uporabljamo jih lahko na veliko načinov (vložene, posušene, ocvrte, pražene, v jušni osnovi itd.). Prepoznamo ga po rjavem klobuku, olivno zeleni trosovnici in belkastem betu z rjavim odtenkom. Rastejo v gozdu blizu smrek, bukev in hrastov.

LISIČKE

(*Cantharellus*)

Mnogo ljudi jih pozna in nabira. Kulinarično so zelo dobrodošle. Prepoznamo jih po rumeni barvi, po vrhu so pogosto rahlo belkaste, lističi in meso so rumeni. Lističi se spenjajo daleč po betu navzdol. Rastejo v mešanih gozdovih.

DEŽNIKI

(*Macrolepiota, Lepiota*)

To so visoke in vitke gobe, ki rastejo predvsem v mešanih, vlažnih in senčnih gozdovih in gozdnih robovih.

Na hitro nas spominjajo na mušnice, saj imajo luske na klobuku in značilen prstan. Prepoznamo jih po ozkem, visokem betu, so sivo-rjavo barve na klobuku, lističi so beli, bet je marogast s premakljivim obročkom, ki je najbolj značilen za dežnike. Najbolj znan je orjaški dežnik, ki je tudi najbolj užiten.

Je ena izmed zelo pogostih gob. Klobuki se uporabljajo pretežno za cvrtje, uporabni so tudi za praženje ali različne omake.

Če obroček ni premakljiv, to ni dežnik! Podobne vrste so dežnički, ki so manjši in v glavnem neužitni, celo strupeni!

DEDKI IN TURKI

(*Leccinum*)

Dedki pogosto rastejo pri gabrih, brezah, turki pri brezah, hrastih in smrekah.

Dedke prepoznamo po sivo-rjavem klobuku, trosovnica je sivkasta, bet je zunaj temnejši, ko ga prerežemo, potemni tudi znotraj.

Turke prepoznamo po rdečem klobuku, trosovnica je luknjičasta, belkaste barve. Bet je bel, ko ga prerežemo, močno potemni.

So zelo okusne gobe za ljudi, ki jih poznajo, meso sicer hitro potemni, a zato niso nič manj vredne. Uporabljamo jih vsestransko.

ŠAMPIONI – KUKMAKI

(*Agaricus*)

Najbolj poznamo gojitvene šampione, ki jih pretežno gojijo v gojiščih, namenjenih za šampione, imamo jih tudi v naravi. Rastejo na travnikih ali poljih, najdemo jih tudi v gozdovih. So ene redkih gob, primerne za vzgojo doma.

Prepoznamo jih po belem klobuku, rozasti trosovnici, ki s starostjo postaja čokoladno rjave barve, bet je bel, koničast. Po obliki spominjajo na mušnice, saj imajo tudi prstan in listasto spodnjo stran klobuka, ki je pri mladih kukmakih bela do rožnata, kasneje potemni

oz. počrni. Poljski kukmak je najbolj cenjen med kukmaki, izogibajmo pa se karbolnega kukmaka, ki je strupen in ga prepoznamo po rumenečem mesu ter po tem, da nima izbočenega klobuka in da ne diši po janežu kot drugi kukmaki.

Dobimo jih v vseh trgovinah. Uporabljajo se na zelo različne načine.

BUKOVA KRESILKA

(*Fomes fomentarius*)

Raste predvsem na bukvi. Je sivo bele barve. Ima trdo skorjo na pogosto ozki pasasti površini. Kot goba je neužitna, sicer pa dolgo zadrži ogenj, zato jo poznamo tudi kot kresilno gobo.

Strupene gobe

Poznamo veliko strupenih gob, med njimi tudi smrtno strupene. Če jih ne poznamo dobro in jih zamenjamo z užitnimi, je to lahko usodna napaka. Pri strupenih gobah, če jih ne pojemo preveč, pride le do bruhanja in diareje. Največkrat se srečujemo z rdečo mušnico, dežnički in koprenkami.

MUŠNICE – RDEČA MUŠNICA

(*Amanita*)

Pri nas raste več vrst mušnic, od katerih so najbolj znane rdeča, zelena, panterjeva in karželj. Vse mušnice so šibko do zelo strupene (zelena mušnica je najbolj strupena goba na svetu), z izjemo karželja, ki je kulinarčna poslastica.

Za vse mušnice velja: mlade gobe so obdane z belkasto ovojnico, ki lahko ostane na klobuku kot luske; vse mušnice imajo na betu luskast obroček, prstan → tudi kukmaki in dežniki imajo tak prstan!

So v mikorizi z različnimi drevesnimi vrstami (mešani gozdovi). Nekatere vrste so zaščitene.

Rdeča mušnica je najbolj pogosta v gozdu, je zelo lepa na pogled, ampak je strupena. Prepoznamo jo po rdečem klobuku z belimi pikami. Bet je bele barve, tanek, gomoljast z obročkom.

DEŽNIČKI*(Lepiota)*

So zelo podobni dežnikom, a imajo nepremakljiv obroček in so veliko manjši. So strupeni. Prepoznamo jih po sivo-rjavem klobuku, belih lističih in belem gomoljastem betom z obročkom, ki je nepremakljiv. Rastejo v mešanih gozdih.

KOPRENKE, DEBELONOŽKE*(Cortinarius)*

Koprenk je veliko vrst, nekaj med njimi je tudi užitnih, ampak koprenke s temnimi barvami mesa so strupene ali smrtno strupene. Koprenke omenjamo iz dveh razlogov: mnoge so podobne kolobarnicam in golobicam, **med njimi pa je, kot že rečeno, nekaj izjemno strupenih, celo smrtnih gob.**

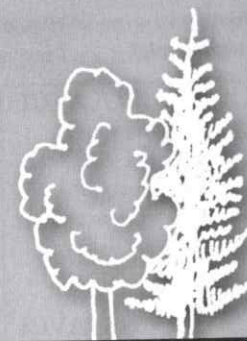
Najdemo jih v gozdovih, nekatere med borovnicami in na vlažnih mestih.

Prepoznamo jih po kopreni, ki se drži na betu. Ko so majhne, se koprena drži beta in klobuka, ko raste, se koprena pretrga in jo je del na klobuku, del na betu. Klobuk koprenk

je značilno grbast na vrhu, lahko različno obarvan, vijoličast (kot pri vijoličasti k. ali lilasti debelonožki), oranžen (oranžna k., poljska k.) do rjav (kolobarniška k., nagubana d.). Klobuki mladih kolobarnic so ponavadi uvihani čisto k betu.

Literatura

- G. Pacioni: Gobe. Ljubljana: MK, 1984.
- G. Pace: Vse o gobah. Ljubljana: MK, 1977.
- D. Vrščaj: Glive. Ljubljana: ČZP Kmečki glas, 1990.
- D. Podlech: Jagodnice. Zbirka Sprehodi v naravo. Ljubljana: MK, 1989.
- W. Lippert: Travnške cvetice. Zbirka Sprehodi v naravo. Ljubljana: MK, 1987.
- M. Pahlow: Zdravilne rastline. Zbirka Sprehodi v naravo. Ljubljana: MK, 1991.
- T. Wraber: Rastline od krasa do morja. Zbirka Sprehodi v naravo. Ljubljana: MK, 1989.
- W. Lippert in T. Wraber: Alpske rastline nad gozdno mejo. Zbirka Sprehodi v naravo. Ljubljana: MK, 1991.
- C. Recht: Začimbne rastline. Zbirka Sprehodi v naravo. Ljubljana: MK, 1991.
- A. Martinčič in drugi: Mala flora Slovenije. Tehniška založba Slovenije, 1999.
- A. Seliškar, T. Wraber: Travnške rastline na Slovenskem. Ljubljana: Prešernova družba, 1986.

**Drevesa****Slovenija in gozdovi**

Slovenija je dežela gozdov, saj drevesa pokrivajo več kot polovico naše države. V preteklosti je gozd poraščal skoraj celotno ozemlje Slovenije do višine okoli 1.800 m. Ko so se naselili prvi prebivalci, se je začelo njegovo krčenje. Prvim naseljencem je bil vir lesa za gradnjo krčenje, ogrevanje, kuhanje in številne izdelke, z njegovim krčenjem so pridobivali zemljo za pridelavo poljščin. V gozdu so lovili divjad in nabirali gozdne sadeže.

Kaj je gozd in kakšen je njegov pomen?

Gozd je zapleteno prepletena združba rastlin, živali in mikroorganizmov. V slovenskih gozdovih raste 950 rastlinskih vrst. Le malokje v Evropi se na tako majhnem prostoru srečuje in prepleta toliko različnih flornih elementov. Vrsto bogastvo je obnem posledica naravne odprtosti, prehodnosti ter reliefne razgibanosti Slovenije.

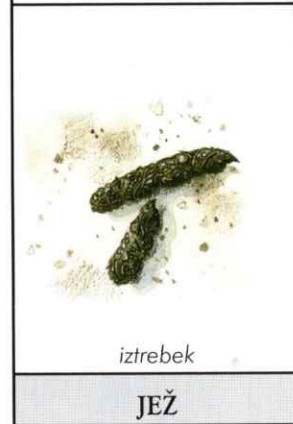
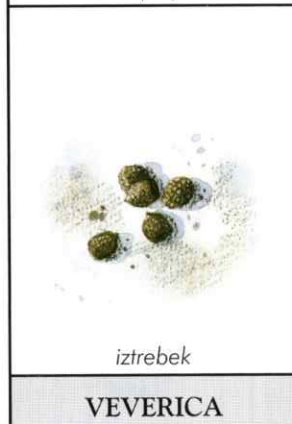
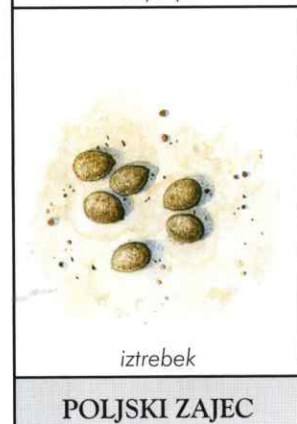
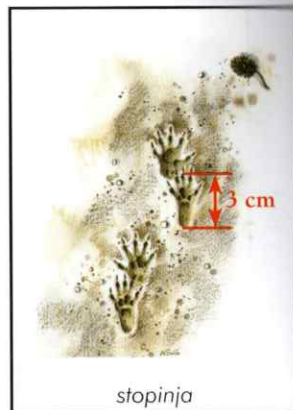
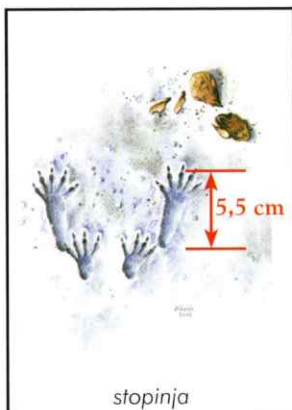
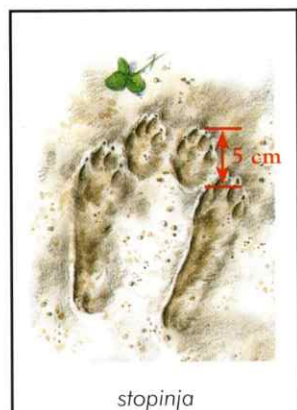
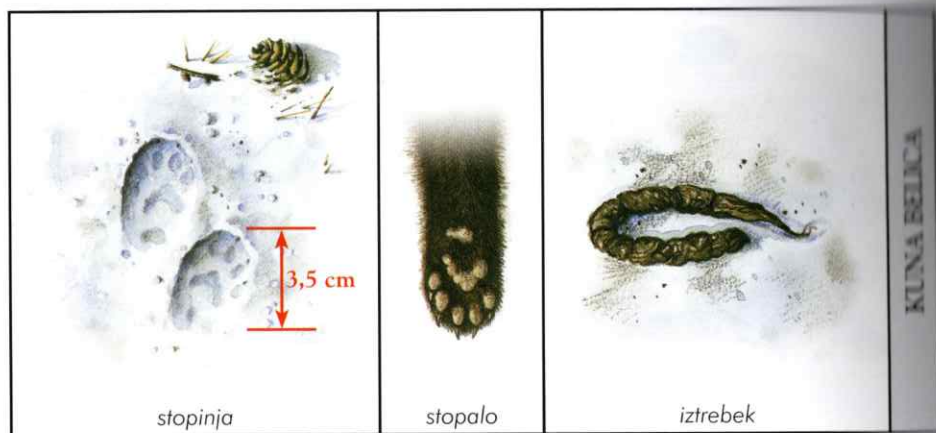
Gozdovi ščitijo tla pred erozijo in preprečujejo nastanek plazov. Zadržujejo padavinsko vodo in preprečujejo njeno prehitro izhlapevanje. Gozd vpliva na temperaturo in zračno vlago. Glavni proizvod gozda je les, ki se danes uporablja na številnih področjih. Les uporabljamo za izdelavo pohištva, gradnjo hiš, izdelavo različnih orodij in pripomočkov, za okrasne elemente in za ogrevanje.

V časih, ko les in lesne izdelke jemlje za preveč samoumevne in se ogromni poseki dogajajo dnevno, se moramo zavedati, kakšnega pomena so gozdovi za naše vsakodnevno življenje, in kako pomembno je, da z njimi ravnamo previdno in premišljeno.

Težko si najbrž predstavljamo tabor brez smrekovih sušic za taborne zgradbe, brez prijetne sence pod široko hrastovo krošnjo, brez leskovih palic, na katerih imamo ravno prav pečeno hrenovko, brez nabiranja svežih robid ob poti ... Poskrbimo, da bo tako tudi ostalo, in pazimo na naše zeleno bogastvo.

Deček je znal plezati skoraj tako dobro, kot je znal plavati, in plavati skoraj tako dobro, kot je znal teči, zato ga je Balu, učitelj postave, učil gozdnih in vodnih postav: kako razločiš trhlo vejo od zdrave; kako naj vpljudno govori z divjimi čebelami, če naleti na njihov ulj petnajst metrov nad zemljo; kaj naj reče netopirju Mangu, če ga vzmiri med vejami, in kako naj posvari vodne kače v tolmunih, preden pljusne dol mednje. Nobeno izmed džungelskih ljudstev se ne da rado motiti in vsa so se hitro pripravljena zagnati se nad motilca. Potem se je Mavgli naučil tudi lovskega klica tujca, ki ga je treba glasno ponavljati, dokler ni slišati odgovora, kadar kateri izmed prebivalcev džungle lovi zunaj svojega lovišča. V prevodu se ta klic glasi: "Dovoli mi loviti tukaj, ker sem lačen." In odgovor je: "Lovi torej za živež, ne pa za kratkočasje." (R. Kipling, Mavglijeve zgodbe, Kl 1)

Stezosledstvo



Rumene in bele rastline



Rdeče in bele rastline



navadna kislica
(na travniku)



indijski jagodnjak
(invazivke)



navadni volčin
(strupene rastline)



glog
(olesenele rastline)



jagodnjak
(v podrašti)



šipek
(olesenele rastline)



rumeni dren
(olesenele rastline)



čemaž
(v podrašti)



navadna zajčja deteljica
(v podrašti)

Bele rastline



marjetica
(na travniku)



pokalica
(na travniku)



navadni rman
(na travniku)



česnovka
(na travniku)



prava kamilica
(na travniku)



črni bezeg
(olesenele rastline)



nešplja
(olesenele rastline)



rogovilček
(plevel z vrta)



navadna zvezdica
(plevel z vrta)

Modre in vijolične rastline



robida
(na kamnitih tleh)



navadni brin
(olesenele rastline)



črni trn
(olesenele rastline)



Kochov svišč



močvirska spominčica



navadni pijučnik



črna detelja
(na travniku)



borovnica
(v podrašti)



volčja češnja
(strupene rastline)

Modre in vijolične rastline



bršljanasta grenkuljica
(na travniku)



divji luk
(na travniku)



dolgoлиста meta
(na travniku)



veliki trpotec
(na kamnitih tleh)



materina dušica
(na kamnitih tleh)



škrlatnordeča mrva kopriva
(na kamnitih tleh)



navadna dobra misel
(na kamnitih tleh)



navadni potrošnik
(na kamnitih tleh)



repinec
(na kamnitih tleh)

Zelene rastline



regačica
(v podrašti)



rogov
(ob vodi)



netresk
(na kamnitih tleh)



divji šparglji
(v podrašti)



trpotec
(na kamnitih tleh)



žajbelj
(na kamnitih tleh)



navadni plešec
(na travniku)



šetraj
(na kamnitih tleh)



velika kopriva
(na kamnitih tleh)

Zelene rastline



japonski dresnik
(invazivke)



bukev
(olesenele rastline)



hrast
(olesenele rastline)



leska
(olesenele rastline)



navadna smreka
(olesenele rastline)



pravi kostanj
(olesenele rastline)



čmerika
(strupene rastline)



jesenski podlesek
(strupene rastline)



sončni mleček
(strupene rastline)

Zelene rastline



njivska preslica
(ostale rastline)



navadni oreh
(olesenele rastline)



navadni hmelj
(ostale rastline)

Gobe



turek in dedek



dedek



turek



bukova kresilka



travniški kukmak

Gobe



rdeča mušnica



jurček



koprenka



orjaški dežnik



dežnički



lisičke