



Dragocene
rastline
slovenske
Istre



Piante
preziose
dell'Istria
slovena

Rastline, ki povezujejo tradicijo,
naravo in prihodnost

Interreg
Italia-Slovenija



Cofinanziato
dall'Unione europea
Sofinancira
Evropska unija

POSEIDONE



Dragocene rastline slovenske Istre



NASLOV:
Dragocene rastline slovenske Istre:
*rastline, ki povezujejo naravo,
tradicijo in prihodnost*

AVTORJI:
Jerica Pučko Antolin, mag. Urška
Klančar, dr. Karmen Bizjak Bat,
mag. Mateja Turk, Vasja Juretič

STROKOVNI PREGLED:
prof. dr. Robert Veberič

AVTORJI FOTOGRAFIJ:
Jerica Pučko Antolin,
mag. Urška Klančar,
iStock, AI

AVTOR RECEPTOV:
KGZS - Zavod GO po navdihu
tradicionalnega recepta, prirejeno za
sodobno rabo, mag. Urška Klančar

LEKTORIRANJE IN PREVODI:
dr. Nina Modrijan



**ZALOŽIL
IN IZDAL:**
KGZS - Zavod GO

OBLIKOVANJE IN PRELOM:
Martin Križnič

TISK:
Copigraf Faganelj d.o.o., Nova Gorica

NAKLADA: 1000 izvodov
Nova Gorica, december 2025



QR koda:
na PDF publikaciji

**Interreg
Italia-Slovenija**

POSEIDONE



**Povezava do spletnega
mesta projekta:**
www.ita-slo.eu/poseidone



Ta publikacija je nastala v okviru
projekta POSEIDONE, ki ga sofinancira
Evropska unija v okviru **Programa
Interreg VI-A Italija-Slovenija 2021–2027.**

Vsebina publikacije ne odraža nujno uradnih stališč Evropske unije.
Odgornost za vsebino pripada avtorjem.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

581.9(497.472)(035)

DRAGOCENE rastline slovenske Istre : rastline, ki povezujejo naravo, tradicijo in prihodnost /
[avtorji Jerica Pučko Antolin ... [et al.] ; avtorji fotografij Jerica Pučko Antolin ... [et al.] ;
avtor receptov KGZS - Zavod GO po navdihu tradicionalnega recepta, prirejeno za sodobno rabo,
Urška Klančar ; prevodi Nina Modrijan]. - Nova Gorica : KGZS - Zavod GO, 2025

Vsebuje tudi prevod v ita., tiskan v obratni smeri: Piante preziosose dell'Istria slovena

ISBN 978-961-93788-8-5
COBISS.SI-ID 261131523

Dragocene rastline slovenske Istre:

rastline, ki povezujejo tradicijo, naravo in prihodnost

Predgovor.....3

TRAJNICE IN ZELIŠČA.....5

Artičoka 6
Ostrolistni beluš..... 8
Navadni kaprovec..... 10
Sivka 12
Žajbelj..... 14
Navadni rožmarin 16
Navadni lovor 18
Laški smilj 20
Navadna mirta 22

SADNE VRSTE25

Kaki 26
Figa 28
Žlahtni jagodnjak 30
Žižola 32
Citrus 34
Granatno jabolko 36
Nešplja 38
Navadni šipek..... 40
Murva 42
Mandelj 44
Leska 46
Skorš..... 48
Črni bezeg..... 50
Oljka..... 52

Viri.....54

Kazalo



Predgovor


Slovenska Istra je prepoznana po prepletu naravnih raznolikosti, bogate tradicije in znanja, ki se prenaša iz roda v rod. Edinstvena klima in pestrost habitatov omogočata rast številnim rastlinskim vrstam, ki so se sčasoma prilagodile lokalnim razmeram in postale del identitete tega prostora. Danes, v času podnebnih sprememb in vse večje potrebe po trajnostnem pristopu k pridelavi hrane, te rastline ponovno pridobivajo pomen.

Publikacija Dragocene rastline slovenske Istre predstavlja izbor rastlin, ki s svojo prilagodljivostjo, uporabno vrednostjo in kulturno dediščino povezujejo naravo, tradicijo in prihodnost. Avtorji z njo želijo spodbuditi prepoznavanje pomena hortikulturnih rastlin – ne le kot pomembne gospodarske panoge, temveč tudi kot dela naravne in kulturne dediščine, ki jo je vredno ohraniti. Gojenje teh rastlin pogosto zahteva manj vložkov in posegov v prostor ter je prijaznejše okolju, hkrati pa ponuja priložnosti za razvoj sonaravnega kmetijstva in kakovostne samooskrbe.

Publikacija povezuje znanstvena spoznanja, praktične nasvete in kulturne vidike, ki soustvarjajo celovit vpogled v bogastvo rastlinskega sveta slovenske Istre.

Verjamem, da bo vsebina bralce navdihnila k ponovnemu odkrivanju teh rastlin in njihovih številnih možnosti uporabe – v kulinariki, zdravilstvu ter okrasni in trajnostni pridelavi. Ohranjanje in uporaba avtohtonih ter tradicionalno gojenih rastlin sta ne le poklon preteklosti, temveč tudi naložba v prihodnost našega okolja in skupnosti.

Prof. dr. Robert Veberič



Pridelava zelišč in drugih trajnic temelji na načrtovanju, prilaganju naravnim zakonitostim ter spoštovanju načel trajnostne rabe tal. Ključni dejavniki vključujejo izbor vrst glede na pedoklimatske razmere, optimalno pripravo tal, ustrezne načine razmnoževanja, trajnostno oskrbo tal in natančen nadzor kakovosti pridelka.

Na sončnih, apnenčastih in sušnih legah najbolje uspevajo vrste, kot so rožmarin, timijan, origano in sivka, v vlažnejših območjih pa pridelava zahteva uporabo dvignjenih gred. Gnojenje temelji na organskih gnojilih in je usklajeno z analizo tal, zastiranje pa dodatno ščiti tla pred izsuševanjem in erozijo.

Poleg agronomskih zahtev ima pridelava trajnic in zelišč tudi širši pomen. Zelišča in aromatične rastline predstavljajo pomemben vir surovin za farmacijo, prehransko in kozmetično industrijo ter kulnarično rabo. S pravilnim izborom vrst in sonaravnimi pridelovalnimi praksami se zagotavlja kakovostna pridelava, hkrati pa se prispeva tudi k varovanju okolja in ohranjanju biotske raznovrstnosti. Zeliščarstvo tako povezuje tradicionalno znanje z modernimi pristopi trajnostnega kmetijstva in prilaganja podnebnim spremembam.



Trajnice in zelišča

Artičoka

Cynara scolymus L.

Izvor: območje Sredozemlja: Francija, Španija, Grčija, Maroko, Alžirija in predvsem Italija

Artičoka je sredozemska rastlina, večletna zelnata trajnica, prepoznavna po razvejanih steblih in velikih srebrno zelenih listih. Uspeva na toplih in zaščiteneh legah, saj prenese le blage zimske temperature do -3°C . V Sloveniji jo najpogosteje gojimo v slovenski Istri, kjer so mikroklimatske razmere najprimernejše. Rastlina razvije močan rizom, na istem rastišču pa lahko ostane 5 do 7 let. Za razmnoževanje artičoke je najprimernejši vegetativni način, tj. z uporabo stranskih poganjkov z rizoma, ki jih izberemo pri najbolj rodni matični rastlinah. Tak način omogoča ohranjanje kakovostnih lastnosti. Sadimo konec avgusta ali v začetku septembra, pri čemer mora imeti vsak poganjek nekaj listov in del korenine. Pomembna je



dobra priprava tal, ki vključuje dodajanje organske snovi in globoko obdelavo (do 60 cm), da zagotovimo primerne pogoje za razvoj korenin.

Artičoka potrebuje rodovitna, dobro odcedna tla, bogata z organskimi snovmi. Optimalna temperatura za rast je okoli 20°C , rastlina pa ne prenaša suše, zato je nujno redno namakanje. Pri gnojenju je poudarek na organskih gnojilih in dodajanju osnovnih hranil (N, P, K), saj rastlina potrebuje visoke količine hranil za tvorbo kakovostnih cvetnih popkov. Med letom rastline večkrat plitvo okoplamo ter redno pobiramo cvetne popke – najprej glavne, nato stranske. Pridelek je največji od maja do junija, v toplih



legah tudi prej. Artičoka je ne le uporabna zelenjava, temveč ima tudi dekorativno vrednost, zato jo pogosto gojimo v domačih vrtovih v bližini hiš.

UPORABA IN SHRANJEVANJE

Cvetne popke artičoke pobiramo, ko se začnejo zunanji listi rahlo odmikati od sredinskih, kar je znak optimalne zrelosti za uživanje. Ob spravilu odrežemo popke skupaj s 15 do 20 cm dolgim delom stebela, kar preprečuje hitro venenje. Na posamezni rastlini običajno pobereimo 2–3 večje, glavne popke, ostali (4–10) pa so manjši in se uporabljajo za sprotno porabo ali predelavo.

Artičoka je hranilno bogata zelenjava z visoko vsebnostjo vitaminov in mineralov. Listi artičoke vsebujejo veliko organskih in fenolnih kislin, zlasti grenki aromatični cinarin, poleg njega pa tudi grenčine, ki spodbujajo izločanje prebavnih sokov, flavonoide, kalijeve soli, provitamin A in številne encime. Med pomembnejšimi hranili so kalij, fosfor, kalcij in natrij, poleg vitaminov B1, B3 in C. Poleg tega artičoka vsebuje tudi visoke koncentracije prehranskih vlaknin. Zaradi zdravilnih spojin se artičoka pogosto uporablja tudi v medicinskih terapevtske namene – za preprečevanje, zmanjšanje ali zdravljenje različnih zdravstvenih težav – kjer se iz posušenih listov pripravljajo čaji in različni pripravki.

V kulinariki se uporabljajo predvsem mesnata socvetja, ki jih lahko pripravljamo na različne načine: kuhamo, pečemo, cvremo ali polnimo. Zelo priljubljena so tudi dušena v paradižnikovi omaki ali vložena v oljčno olje. Tudi steblo sočnih popkov lahko uporabimo – blanširano se odlično poda v juhe in enolončnice, srčke pa lahko ponudimo kot gurmanski dodatek številnim jedem.

Rizota z artičoko in tuno

Sestavine:

3 žlice oljčnega olja, 1 čebula, 1 strok česna, 400 g artičok, 200 g riža, jušna osnova, pločevinka tune (160 g) in peteršilj.



Postopek:

Na olju prepražimo sesekljano čebulo in sesekljan česen. Dodamo narezano artičoko in pražimo približno 10 minut. V lonec damo riž in ga narahlo premešamo s praženo artičoko. Dolijemo vodo z jušno osnovo (pribl. $\frac{3}{4}$ litra). Kuhamo 10 minut, nato pa dodamo tuno in sesekljan peteršilj.

Ostrolistni beluš

Asparagus acutifolius L.

Izvor: območje Sredozemlja

Ostrolistni beluš (v nadaljevanju: divji špargelj) je sredozemska vrsta in je razširjen od Pirenejskega do Apeninskega polotoka, precej ga je na Balkanskem polotoku in v vzhodnem Sredozemlju. Raste kot trajna vednozeleni grmičasta rastlina, ki razvije do 2 m dolge upognjene poganjke. Na videz ima ozke, igličaste liste, vendar so to v resnici sploščena stebila (filokladiji), ki so nastala kot preobraženi poganjki in opravljajo funkcijo fotosinteze. Listi so močno reducirani, zato jih po navadi pri odraslih rastlinah hitro spregledamo. Vidnejši so na mladih poganjkih, ki odženejo iz

močno razvite korenike in so zeleno rjavi do vijoličasti, na vrhu zašiljeni in zelo nežni. Že po nekaj dneh se mladi poganjki močno razrastejo in delno olesenijo. Ostrolistni beluš raste na različnih rastiščih, predvsem na sončnih do polsenčnih legah ter dobro odcednih tleh. Razmnožuje se s semeni in vegetativno, kar mu omogoča uspešno širjenje. Mladi poganjki so užiteni, dokler so mehki in ne olesenijo. Nabiramo le mlade, še nerazvejane poganjke, saj je rastlina pozneje zelo grenka in trda. Pri nabiranju divjih špargljev je pomembno upoštevati načela trajnostnega ravnanja. Mladi poganjek se pravilno odlomi tako, da ga primemo približno 10 cm pod vrhom in upognemo. Zlomi se na mestu, kjer je še užiten. S tem rastlini omogočimo, da razvije stranske poganjke in ponovno zacveti. Nikakor pa ni priporočljivo izpuliti celega poganjka, saj to rastlino močno izčrpa. V skladu s Pravilnikom o varstvu gozdov je dovoljeno nabrati



največ 1 kg zelnatih rastlin na dan za lastne potrebe. Divji šparglji se uživajo v manjših količinah, zato priporočamo zmernost in spoštovanje narave.

UPORABA IN SHRANJEVANJE

Divji špargelj je ena najprepoznavnejših užitenih rastlin sredozemskega območja, ki se od gojenega sorodnika razlikuje predvsem po izrazitejšem, močnejšem in intenzivnejšem okusu. Ta značilnost izhaja iz višje vsebnosti aromatičnih snovi in grenčin, ki rastlini dajejo posebno kulinarčno vrednost. Divji špargelj je ne le prehranska sestavina, združuje namreč tudi kulinarčno vrednost, zdravstvene koristi in bogato kulturno tradicijo, saj njegovo nabiranje in priprava segata v 16. stoletje. Bogat je z vitamini in minerali, zaradi česar je izjemno zdrava izbira. Vsebuje veliko vlaknin, kar prispeva k blagodejnemu delovanju prebave. Njegova prilagodljivost in vsestranska uporaba v kuhinji ga uvrščata med priljubljene sestavine sredozemske kuhinje. Mladi poganjki se uporabljajo v številnih jedeh – od svežih solat in kremnih juh do raznovrstnih prilog, rižot, namazov in jedi z žara. Ena najbolj znanih in tradicionalnih jedi je fritaja s šparglji, ki združuje preprostost priprave. Zaradi svoje edinstvene arome se špargelj odlično ujema s citrusi, oljčnim oljem, česnom, timijanom in drugimi začimbami, ki poudarijo njegov značaj. Poleg sveže uporabe se divji špargelj pogosto tudi konzervira. V nekaterih regijah ga marinirajo, shranjujejo v oljčnem olju ali vlagajo v kis, kar omogoča uživanje tudi zunaj sezone. Kljub temu pa največjo hranilno vrednost in najboljši okus ohrani sveže nabran, zato je pomladni čas nabiranja in priprave še posebej cenjen.

Namaz iz špargljev

Sestavine:

300 g špargljev, 2 kuhani jajci, gorčična semena, sol in poper ter sok limone.



Postopek:

Šparglje skuhamo, jih odcedimo in ohladimo. Potem jih zmešamo s paličnim mešalnikom, zraven dodamo trdo kuhano in naribano jajca. Nato začimo s soljo, poprom, limoninim sokom in gorčičnimi semeni. Namaz damo v hladilnik, da se lepo ohladi. Polnozrnat kruh popečemo, namažemo z namazom, posujemo z gorčičnimi semeni ali po vrhu položimo vršičke kuhanih špargljev. Če želimo pikantnejši namaz, lahko dodamo 1 žličko hrena.

Navadni kaprovec

Capparis spinosa L.

Izvor: iz severne Afrike, Male Azije in južne Evrope

Navadni kaprovec je trajna polgrmovna rastlina iz družine Capparaceae, ki je značilna za sušne in kamnite pokrajine Sredozemlja. Rastlina je tipični predstavnik kserofitne flore, saj se je zaradi svoje morfologije in fiziologije odlično prilagodila rastnim razmeram, v katerih prevladujejo visoke temperature, malo padavin in revna, kamnita in apnenčasta tla. Grm doseže višino 30–100 cm s polležečo rastjo in razvejano strukturo. Spodnji deli poganjkov sčasoma oleseniijo, medtem ko so vrhnji poganjki zeleni in pokončni. Listi so enostavni, ovalni do skoraj okrogli, usnjati, z rahlo poraščeno povrhnjico, kar zmanjšuje izgubo vode. Rastlina razvije globok koreninski sistem, ki lahko seže do 10 m v globino, kar ji omogoča dostop do podtalne vode. Cvetovi so veliki, premera 5–8 cm, z belimi ali rožnatimi venčnimi listi in dolgimi, vijoličasto obarvanimi prašniki. Plod je podolgovata jagoda (2–5 cm), ki vsebuje številna drobna semena.

Kaprovec najbolje uspeva v toplih sušnih podnebjih s povprečno letno temperaturo nad 14 °C. Optimalna povprečna temperatura za rast je med 20–30 °C. Rastlina ne prenaša dolgotrajne pozebe. Najbolje uspeva na dobro odcednih, peščenih ali apnenčastih tleh, pogosto celo v razpokah kamnitih podlag, pH tal pa je lahko med 6 in 8,5. Čeprav se dobro uko-



renini tudi v tleh, je pomembno, da voda ne zastaja, saj kaprovec ne prenaša stoječe vode. Pogosto se uporablja tudi za protierozijsko zasaditev na strmih in kamnitih pobočjih. Za sajenje se uporabljajo sadike, vzgojene iz semen (s predhodno stratifikacijo ali skarifikacijo) ali pogostejše vegetativno iz potaknjencev. Potaknjence pobiramo poleti – uporabimo nekaj centimetrov dolg del večletne veje, ki ga posadimo v grobo mešanico šote in peska. Priporočeni sadilni razmik je 2–3 m med vrstami in 1–1,5 m v vrsti. Pri gnojenju ni zahteven. Rastlina raste tudi brez redne oskrbe, a je pri vzgoji iz semen pred setvijo smiselno dodati nekaj organske snovi v tla. Čeprav je rastlina zelo odporna proti suši, lahko občasno kapljično namakanje v času cvetenja in brstenja poveča pridelek.

UPORABA IN SHRANJEVANJE

Kaprovec je rastlina z dolgo tradicijo v kulinariki in tradicionalni medicini ter slovi po svojem izrazitem slano-citrusnem okusu. Najpomembnejši pridelek so nezreli cvetni popki (kapre).

Obiranje je popolnoma ročno, saj morajo biti popki pobrani v točno določeni stopnji razvoja, in sicer preden se cvet odpre. Obiranje poteka večkrat tedensko, od maja do avgusta, ko rastlina razvija nove brste. Na eni rastlini lahko v polni rodnosti zraste do 1–3 kg kaper na sezono, kar pomeni 1,5–2,5 t/ha pri optimalnih pogojih pridelave. Kapre se takoj po obiranju konzervirajo v soli, slanici ali kislu, s čimer pridobijo svoj značilni pikantni okus. Poleg popkov se nabirajo tudi plodovi (kaprove jagode), ki so večji, blažjega okusa, vizualno privlačni in se pogosto uporabljajo kot del predjedi, marinad ali koktajlov. Uporabljajo se kot naravni ojačevalec okusa v mesnih jedeh ali solatnih prelivih, saj dodajajo svežino in ostrino. Hrustljivo ocvrte kapre so priljubljen dodatek k jajcem, testeninam in zelenjavnim jedem. Sesekljane kapre se vmešajo v maslo, omake in namaze, v katerih se njihov značilni okus enakomerno porazdeli. Poleg kulinarčne vsestranskosti imajo kapre pomembno prehransko vrednost in vrsto zdravilnih lastnosti. Bogate so z antioksidanti, zato so uporabne tudi v kozmetični industriji.



Pesto s kaprami in cvetačo

Sestavine:

210 g cvetače, 1 ½ žlice kaper, 1 žlica pistacij, 100 g oljčnega olja, 1 žlica limoninega soka, 1 žlica svežega peteršilja ter sol in poper po okusu.



Postopek:

Cvetačo grobo narežemo in jo blanširamo približno 2 minuti. Grobo narežemo kapre ter popražimo 1 žlico pistacij. Vse sestavine zmešamo v grobi pire ter začínimo s soljo in poprom. Pesto se zelo dobro ujema z zelenjavnimi solatami, testeninami in krompirjem.

Sivka

Lavandula spp.

Izvor: iz Afrike, Španije, Italije in Francije

Rod sivke spada v družino ustnatic (Lamiaceae) in zajema približno 48 vrst. Uspevajo predvsem v sredozemskem in obmorskem območju. Med najpogostejše gojenimi vrstami izstopajo prava ali navadna sivka, širokolistna sivka



ter lavandin, ki je hibrid prvih dveh. Te vrste imajo podobne morfološke značilnosti, razlikujejo pa se v velikosti, obliki socvetij in vsebnosti eteričnih olj. Sivka je polgrmovnica z značilnimi štirioglastimi stebli, ki so sprva zelnata, kasneje pa olesenijo. Listi so ozki, suličasti, dolgi 2–6 cm ter sivo zeleni zaradi goste prevleke dlačic, ki zmanjšujejo izhlapevanje. Površina listov je aromatična, saj vsebuje številne žlezne luske, v katerih nastaja eterično olje. Cvetovi so drobni, cevasti in dvoustnati, najpogostejše vijoličasti, včasih pa tudi modrikasti, rožnati ali beli pri določenih kultivarjih. Združeni so v podaljšana klasasta socvetja na dolgih, brezlistnih pecljih. Plod je suh in razpade na štiri drobne oreščke. Cvetenje poteka od julija do avgusta, ko rastlina oddaja značilen vonj.

Za uspešno rast sivke potrebuje sončno lego, lahka, dobro odcedna in rahlo alkalna tla, saj ne prenaša zastajanja vode. Pred zasaditvijo sta priporočljiva globoka obdelava tal in osnovno gnojenje s fosforjem in kalijem, medtem ko dušik uporabljamo zmerno. Sadi se spomladi ali jeseni z razdaljo 30–60 cm v vrsti in 80–120 cm med vrstami, gostota pa v intenzivnih nasadih dosega do 15.000 rastlin na hektar. Rez sivke izvajamo spomladi ali takoj po cvetenju.

UPORABA IN SHRANJEVANJE

Sivka je okrasna rastlina, ki jo najdemo v vrtovih in parkih zaradi dekorativne vrednosti in prijetnega vonja, hkrati pa tudi dragocena medonosna paša in element ohranjanja krajinske raznolikosti. Zaradi gospodarske donosnosti se vse pogostejše prideluje na večjih površinah. Eterično olje prave sivke se uporablja za izdelavo parfumov in kolonjske vode, medtem ko se za izdelavo mila in v



industrijske namene uporablja cenejše eterično olje lavandina. Rez sivke poteka v času, ko je odprta približno polovica cvetov, saj je takrat vsebnost eteričnega olja najvišja. Olje pridobivamo s parno destilacijo in ga hranimo v temnih, zaprtih posodah, zaščiteneh pred toploto.

Eterično olje sivke vsebuje predvsem spojine z izrazitimi aromaterapevtskimi in farmakološkimi učinki, med drugimi s pomirjevalnim, antiseptičnim in protivnetnim delovanjem. Zaradi tega se uporablja v farmaciji, kozmetiki, parfumeriji, kulinariki ter tudi kot repelent v gospodinjstvu. Priljubljena je v kozmetični industriji za nego kože. Delež glavnih učinkovin, ki ga vsebuje eterično olje, je odvisen od vrste in rastišča.

Sivka se v kulinariki uporablja zaradi nežne, cvetlično-citrusne arome. Najprimernejša je prava sivka, saj je njen okus blag, medtem ko so druge vrste ostrejšje. Posušeni cvetovi so sestavni del provansalske mešanice zelišč.

Uporablja se za aromatiziranje mesa, marinad za perutnino, jagnjetino ali divjačino, saj zeliščna aroma mesu doda svežino. V sladica se uporablja kot do-

datek k biskvitom, piškotom, tortam in čokoladi. Iz cvetov pripravljajo tudi aromatizirani sladkor, sirupe, želeje in likerje. Pri pripravi osvežilnih napitkov, limonad in koktajlov se sivka dodaja zaradi njene cvetlične note, ki ustvari poseben okus. Zaradi močne arome je pomembna zmerna uporaba, saj lahko prevelika količina prikrije okus jedi.

Limonada s sivko

Sestavine:

sveže stisnjeni sok 3–4 limon, 4 skodelice hladne vode, 1/4 skodelice sladkorja, 1 žlica posušene sivke (ali 2–3 sveže vejice sivke) in kocke ledu (po želji).



Postopek:

V posodi zmešamo 1 skodelico vode in 1/4 skodelice sladkorja. Dodamo sivko in mešanico zavremo in kuhamo 5 minut, da se sprostijo aromatična olja sivke. Ohlajeni sirup odcedimo in dodamo ostale sestavine ter uživamo v osvežilni limonadi.

Žajbelj

Salvia officinalis L.

Izvor: iz Sredozemlja, zlasti iz območij Dalmacije, Istre, Italije in Grčije

Beseda žajbelj izhaja iz latinske besede *salvare*, kar pomeni zdraviti. Žajbelj je že v starem Rimu užival velik ugled kot dragocena zdravilna rastlina. V prtljagi naj bi ga benediktinski menihi v 6. stoletju čez Alpe prinesli v srednjo Evropo. Od takrat so ga vzgajali na samostanskih vrtovih. V srednjem veku je postal zelo priljubljena začimba in ta status se je ohranil vse do danes.

Žajbelj je aromatična in zdravilna rastlina iz družine ustnatic (Lamiaceae), ki jo uvrščamo med pomembne trajnice v sredozemskem in celinskem

podnebj. Zaradi svojih morfoloških, agronomskih in kemičnih lastnosti je pogosto gojena v vrtnarskih, zeliščarskih ter farmacevtskih sistemih pridelave. Žajbelj je večletna rastlina z razvejenim, globokim in delno olesenelim koreninskim sistemom, ki omogoča dobro odpornost na sušne razmere. Mlado steblo je zelnato, kasneje pri dnu postopno oleseni. Poganjki so sprva svetlo zeleni do rahlo vijoličasti, prekrti z gostimi do redkimi sivobelimi dlačicami, ki rastlino ščitijo pred izhlapevanjem vode in ultravijolično svetlobo. Cvetovi so združeni v klasasta socvetja in sestavljeni iz 2–8 posameznih cvetov. Barva cvetov je lahko modra, rožnata ali bela, vsi pa oddajajo prijeten vonj in so zelo privlačni za čebele ter druge opraševalce, kar prispeva k ekološki vrednosti rastline. Raste v kamnitih, plitvih in revnih tleh. Žajbelj prenese velike temperaturne razlike.



UPORABA IN SHRANJEVANJE

Žajbelj vsebuje številne zdravilne aktivne spojine, med katerimi so najpomembnejši tanini, triterpeni in eterično olje. Slednje je bogato z bioaktivnimi sestavinami, med katerimi prevladujejo tujon, cineol in kafra.

V tradicionalni medicini se žajbelj uporablja kot naravno sredstvo za zmanjševanje čezmerne potenja, učinkovit pa je tudi pri različnih prebavnih težavah. Zunanja uporaba blagodejno vpliva na zdravstveno stanje kože. Prav tako se uporablja za izpiranje ali grgranje pri težavah v ustni votlini in žrelu. Za terapevtske namene se uporabljajo predvsem posušeni in narezani listi žajblja, iz katerih pripravljamo čaje ali poparke. Poleg tega so v uporabi tudi eterično olje ter vodno-alkoholni izvlečki, ki so lahko vključeni v farmacevtske oblike, kot so standardizirani pripravki (dražeji, kapljice, geli).

Zaradi močnega okusa je pomembno, da ga uporabljamo zmerno – po možnosti v kombinaciji z drugimi sredozemskimi zelišči, kot so rožmarin, timijan ali origano. Znan je po svojem aromatičnem okusu in se pogosto uporablja kot začimba v vegetarijanski in veganski kuhinji. Odličen je v jedeh, kot so testenine in rižota, saj jim doda intenziven okus. Žajbelj s svojim pikantnim okusom izboljša tudi zelenjavne enolončnice, omake in nadeve. Pogosto se uporablja v mediteranski kuhinji in se dobro poda k jedem na osnovi paradižnika in krompirja.

Žajbelj se lahko prepraži na maslu. Z njim pokapamo njoke, kar elegantno popestri preprosto jed. Cenjen je tudi v sodobni kuhinji za ustvarjalne veganske alternative, kot so jedi s tofujem in gobami.

Žajbljev čaj



Postopek:

Sveže ali posušene liste (1 žlica) preprosto prelijemo z vrelo vodo (200 ml) in pustimo stati 1–3 minute, nato pa čaj precedimo in dodamo nekaj kapljic limoninega soka.

Navadni rožmarin

Salvia rosmarinus Spenn.

Izvor: iz Sredozemskega območja, predvsem jugozahodne Evrope in severne Afrike

Rožmarin je trajna zimzelena grmovna rastlina iz družine ustnatic (Lamiaceae), ki dosega višino 1–3 m, odvisno od sortnih značilnosti in pogojev rasti. Steblo je lesnato, z razvejanimi poganjki, na katerih se razvijajo ozki, linearni, usnjati listi dolžine 2–4 cm in širine 3–5 mm. Listi so temno zeleni na zgornji strani in sivo beli spodaj, kar je posledica prisotnosti drobnih dlačic, ki zmanjšujejo izhlapevanje vode in omogočajo preživetje v sušnih razmerah. Cvetovi so dvospolni, zmerno majhni (približno 1–2 cm dolgi), svetlo modri do vijoličasto modri, včasih skoraj beli, nameščeni v vretencih na



koncih vej in v pazduhah listov. Rastlina cveti v glavnem od marca do maja, ob ugodnih razmerah pa še enkrat septembra. Plod je drobna, tridelna, rjava orehasta kapsula, ki vsebuje 1–3 semen. Njegovo uspevanje je močno odvisno od kombinacije svetlobe, tal, temperature, vlage in mikroklimе. Uspeva na sončnih, kamnitih in apnenčastih tleh, ki so nevtralna do rahlo alkalna (pH 6,5–8,0) in dobro prepustna z nizko vsebnost vlage. To omogoča bogato rast, kompaktno obliko grma in visoko koncentracijo eteričnega olja. Rastlina je odporna na



sušo, ne mara pa dolgotrajnega mraza, zato jo je v hladnejših območjih priporočljivo pozimi zaščititi ali gojiti v loncih, ki jih lahko prestavljamo v zavetje. Rožmarin je skromna rastlina in potrebuje le minimalno gnojenje. Razmnožujemo ga vegetativno s potaknjenci ali s semenom. Presajanje je preprosto in po navadi ne vpliva negativno na rast.

UPORABA IN SHRANJEVANJE

Rastlina je simbol prijateljstva, zvestobe, predanosti, spomina in ljubezni.

Že v starih časih je bil sestavni del poročnih šopkov. V listih, cvetovih in vejicah rožmarin vsebuje eterično olje, katerega kakovost in vsebnost sta odvisni od podnebja, lege in starosti rastline. Zaradi vsebnosti eteričnega olja, grenčin, taninov in smol ima hkrati tudi antioksidativne lastnosti in lastnosti, pomembne za ohranjanje živil. Eterično olje se pridobiva z destilacijo in ima značilen kafri podoben vonj ter pekoč in aromatičen okus. Aktivne snovi so pomembne tako v kulinariki kot v farmacevtski in kozmetični industriji.

Največkrat se listi nabirajo poleti, cvetovi in cvetoči poganjki pa v obdobju cvetenja (april–maj). Nabiranje se opravlja ročno, sušenje pa v senci, da se ohranijo aromatične in aktivne sestavine. Pridelki se lahko uporabijo sveži ali posušeni, eterično olje pa pridobivamo s parno destilacijo. Rožmarin že od zgodnjega srednjega veka velja za pomembno zdravilno zelišče. V ljudski medicini se uporablja za lajšanje različnih zdravstvenih težav. Redno se uporablja kot naravni konzervans v prehrani. Različne oblike pripravkov iz rožmarina (npr. tinkture, izvlečki, eterična olja) imajo raznoliko delovanje, ki se dodatno razlikuje glede na geografsko poreklo rastline, saj to vpliva na kemično sestavo in s tem tudi na terapevtski učinek posameznega olja.

Vejice rožmarina poudarijo in izostrijo okus jedi z žara in zelenjavo, enolončnice ter omake. Dodaja se v zeliščne mešanice, ki se nato uporabljajo v solatah, marinadah in podobno. Sveži listi se uporabljajo kot dodatek k mesnim jedem (jagnjetina, piščanec, svinjina), ribam, krompirju, zelenjavi in oljčnemu olju. Zaradi intenzivne arome je priporočljivo dodajati majhne količine, še posebej pri dolgih ali počasnih postopkih kuhanja.

Rožmarin proti izpadanju las

Postopek:

Eterično olje rožmarina pomaga pri rasti las. Spodbuja pretok krvi v lasišču in povečuje vpijanje hranil. To krepi lasne mešičke ter zagotavlja boljšo oskrbo lasišča s kisikom.



Preprosto zmešamo šest kapljic eteričnega olja rožmarina z žličko neutralnega, hladno stisnjenega olja (kot je oljčno olje). To mešanico s krožnimi gibi vmasiramo v lasišče in jo pustimo delovati nekaj ur. Na koncu olje temeljito izperemo.

Navadni lovor

Laurus nobilis L.

Izvor: iz vzhodnega Sredozemlja

Lovor je večletno, zimzeleno drevo ali grm iz družine lovorjev (Lauraceae), ki izvira iz Sredozemlja in velja za klasično začimbno ter zdravilno rastlino. Dosega višino do 20 m. Lovor ima izrazito razvejan, lesnat koreninski sistem, ki omogoča dobro pritrjevanje in odpornost na sušo, ter gladko, temno rjavo do sivkasto deblo z gosto krošnjo. Listi so nasprotni, suličasti, svetlo do temno zeleni, kožasti, aromatični, dolgi 6–12 cm in široki 2–4 cm, z ravnimi robovi, izrazitimi žilami in tipičnim vonjem, ki izvira iz eteričnih olj. Cvetovi so majhni, rumenkasto zeleni, dvospolni ali enospolni, združeni v grozde. Cvetenje poteka spomladi, običajno aprila in maja. Plod je temno modro črna jagoda, jajčaste oblike, dol-



ga 1–2 cm, z enim semenom. Semena so kaljiva nekaj mesecev po zorenju.

Lovor je svetlobno zahtevna rastlina, ki najbolje uspeva na toplih, dobro odcednih in humoznih tleh z rahlo kislim do nevtralnimi pH. Dobro prenaša zimske temperature do približno -5°C , pri daljših hladnih obdobjih pa potrebuje zimsko zaščito. Rast je počasna v prvih letih, polni volumen pa doseže po 4–5 letih. Lovor dobro prenaša tudi sušo, a mlade sadike zahtevajo redno zalivanje, še posebej v prvih dveh letih po sajenju. Lovor razmnožujemo vegetativno s potaknjenci, redkeje s semeni zaradi počasnega kaljenja in nižjega odstotka kaljivosti. Sadike se sadijo spomladi ali jeseni, z razmiki 1,5–2 m med vrstami in 1–1,5 m v vrsti, kar omogoča ustrezno prezračevanje in enakomerno osvetljenost. Redna rez spodbuja razvoj novih poganjkov, povečuje pridelek in ohranja kompaktno obliko grma ali drevesa. Optimalno obdobje za pobiranje listov je pred cvetenjem ali v začetku cvetenja, ko je vsebnost eteričnih olj največja.

UPORABA IN SHRANJEVANJE

Lovor se goji za nabiranje listov. Listi vsebujejo aromatične spojine, ki dajejo značilen vonj in okus ter omogočajo uporabo v kulinariki, aromaterapiji, farmaciji in kozmetiki. Eterična olja so v listih, v manjših količinah tudi v poganjkih in plodovih. Za optimalno kakovost listov in eteričnega olja je ključno pravilno časovno pobiranje in sušenje listov. Prva obiranja listov so mogoča po 3–4 letih rasti. Listi se pobirajo ročno ali strojno, ko so listi popolnoma razviti in temno zeleni, običajno spomladi ali zgodaj poleti, pred začetkom cvetenja. Sušenje listov lovorja poteka pri nizkih temperaturah ($20\text{--}30^{\circ}\text{C}$) v senci, na prostem ali v sušilnicah z dobrim kroženjem zraka. Sušenje na soncu se odsvetuje, saj lahko previsoke temperature povzročijo razgradnjo eteričnih olj, izgubo značilne temno zelene barve in zmanjšanje arom. Sušenje traja 7–14 dni, odvisno od vlage, debeline listov in vremenskih razmer. Listi so primerni za skladiščenje, ko so krhki in ohranijo značilen vonj in aromo. Suhi listi se hranijo v zaprtih, zračnih posodah na hladnem, temnem in suhem mestu. V takšnih razmerah lahko listi kakovost eteričnega olja in aromo ohranijo več let.

Lovor se uporablja kot začimba v sveži ali suhi obliki, prahu ali kot eterično olje. Eterično olje, pridobljeno z destilacijo listov, se uporablja v kozmetični industriji za parfume, mila, detergente ipd. V živilski industriji se uporablja za aromatiziranje alkoholnih pijač, zamrznjenih sladk, pekovskih in mesnih izdelkov. Lovorjev list dodajamo pečenkam, različnim omakam in enolončnicam, kislemu zelju, ribjim marinadam, kumaricam in papriki, bučam ali pesi.

Tinktura lovorjevega lista

Postopek:

Drobno narežemo 30 g svežih lovorjevih listov in jih damo v kozarec ter prelijemo s 3 dl žganja (vsaj 60 % alkohola). Vse naj bo tesno zaprto 10 dni na toplem, nato odcedimo.



Izvleček lovorjevega lista je odlično zdravilo za otekanje kit, bolečine v mišicah, mišično napetost, revmatizem, zvine sklepov in paralizo okončin.

Laški smilj

Helichrysum italicum (Roth) G. Don

Izvor: iz sredozemskega območja predvsem v Italiji, Franciji, Španiji, Grčiji ter na Balkanu

Smilj je večletni polgrm iz družine nebinovk (Asteraceae). V naravnem okolju doseže višino 40–70 cm. Rastlina tvori pokončne, gosto razvejane poganjke s srebrno sivimi, ozkimi, usnjatimi listi, ki so prekriti z drobnimi dlačicami in zmanjšujejo izhlapevanje. Značilni rumeni cvetovi se nahajajo v kobulastih socvetjih, ki ostanejo dekorativna tudi po sušenju in ohranijo svojo barvo in obliko, zato je ljudsko ime tudi nesmrtnica ali curry zelišče zaradi svojega specifičnega vonja. Koreninski sistem je dobro razvejan, a občutljiv na zastajanje vode, kar določa tudi izbor tal. Smilj je rastlina, ki uspeva na toplih, sončnih in suhih rastiščih. Najprimernejša so peščena, kamnita in odcedna tla z nizko vsebnostjo hranil. Težka in vlažna tla niso primerna, saj korenine lahko propadejo. Dobro prenaša poletno sušo in visoke temperature, medtem ko v celinskih območjih zahteva zimsko zaščito pred nizkimi temperaturami. Za pridelavo se uporabljajo sadike iz potaknjencev, ki se ukoreninijo v substratu, z večjim deležem peska. Sajenje na prosto se priporoča po nevarnosti spomladanskih pozeb, z razdaljo 40–50 cm med rastlinami, kar omogoča oblikovanje kompaktnih grmov. Smilj je nezahteven glede gnojenja, preveč hranil celo zmanjšuje aromatičnost in vsebnost eteričnega olja. Rastlina dobro prenaša rez. Po spomladanski rezi tvo-

ri številne mlade poganjke, kar poveča pridelovalni potencial. Odlično se kombinira s timijanom, žajbljem in drugimi sonceljubnimi rastlinami.

UPORABA IN SHRANJEVANJE

Smilj je vsestransko uporabna rastlina. Njegova največja vrednost izhaja iz eteričnega olja, ki se pridobiva s parno destilacijo cvetov in poganjkov. Optimalni čas za pobiranje smilja je tik pred ali ob začetku cvetenja. Za destilacijo in



pridelavo eteričnega olja se žanje cel nadzemni del rastline. Rez se izvaja ročno ali strojno, pri čemer je pomembno, da rastline po obiranju ne ostanejo predolgo na polju, in sicer zaradi izgube hladnih spojin. Pri sušenju je treba zagotoviti hitro in enakomerno sušenje, da se prepreči oksidacija učinkovin. Rastlino sušimo v tankih slojih, v senčnih, zračnih prostorih brez neposredne sončne svetlobe. Optimalna temperatura sušenja je do 40 °C, saj višje temperature povzročajo izgubo eteričnih olj. Sveži poganjki se uporabljajo neposredno, posušeni pa se hranijo v neprodušno zaprtih steklenih ali kovinskih posodah, zaščitene pred vlago in svetlobo. Eterično olje je zaradi občutljivosti na oksidacijo shranjeno v temnih stekleničkah, v hladnem in suhem prostoru, kjer ob ustreznih pogojih ohrani kakovost do dve leti. Hidrolat je bolj občutljiv in zahteva shranjevanje v hladilniku, najbolje v sterilnih posodah.

Eterično olje vsebuje visoko koncentracijo spojin, zato je smilj v kozmetični industriji cenjen kot sestavina mazil, krem in masažnih olj za nego zrele ali poškodovane kože.

V kulinariki se smilj uporablja v omejenem obsegu, kot začimba, in ni nadomestilo za curry. Sveži ali posušeni poganjki začinjajo rižote, juhe, zelenjavne jedi in jedi z jajci. Največkrat se poganjki dodajajo le kratkotrajno, saj dolgotrajno kuhanje povzroči razvoj grenkobe. Poganjki so primerni tudi za vlaganje v oljčno olje. Smilj se odlično dopolnjuje z ingverjem, česnom in čilijem, s čimer ustvarja kompleksne okusne kombinacije. Pogosto se uporablja tudi za aromatiziranje olj, kar omogoča dolgotrajno ohranjanje specifične arome. Poleg tega se cvetovi smilja tradicionalno uporabljajo v suhih aranžmajih.

Mazilo iz smilja

Sestavine:

2,5 dcl smiljevega macerata, 20 g kakavovega masla in 20 g čebeljega voska.



Postopek:

Za pripravo mazila vse sestavine zmešamo ter segrevamo pri nizki temperaturi v vodni kopeli. Ko se vse sestavine stopijo in homogeno povežejo, napolnimo posodo za shranjevanje mazila. Učinkovito deluje pri zdravljenju opeklin, odrgnin, ekcemov, luskavice, urtikarije, hematomov, hemoroidov in krčnih žil. Redna uporaba kože vrača mehko, prožnost in celostno ravnovesje.

Navadna mirta

Myrtus communis L.

Izvor: območje Sredozemlja in zahodna Azija

Navadna mirta je zimzeleni, gosto razvejan grm ali manjše drevo, ki v ugodnih razmerah doseže višino do 4,5 m in širino 2–3 m. Rastlina tvori čvrsto, kompaktno krošnjo in raste pačasnje kot večina sredozemskih rastlin. Listi so ovalni do suličasti, dolgi 2–5 cm, usnjati, s svetlečo zgornjo ploskvijo. Ob dotiku oddajajo intenziven, svež vonj, podoben mentolu zaradi prisotnosti eteričnih olj, ki so koncentrirana v žlezastih votlinah na listni povrhnjici. Cvetovi so posamezni, dvospolni, beli do rahlo rožnati, premera 2–3 cm, z značilnimi številnimi prašniki, ki rastlini dajejo okrasno vrednost. Plod je modro črna jagoda, bogata z eteričnimi olji, tanini in sladkorji. Mirta



najbolje uspeva na sončnih legah, zaščiteni pred močnimi, suhi in hladni vetrovi. Zahteva dobro odcedna tla, lahka do srednje težka, z nevtralno do rahlo kislno ali bazično reakcijo. Rastlina je občutljiva na zastajanje vode, ki povzroča propad koreninskega sistema, zato je drenaža ključnega pomena. Po ukoreninjenju je mirta zelo odporna na sušo in dobro prilagojena za mediteransko okolje. Mirto lahko razmnožujemo s semenom. Seme kali, ko so spomladanske temperature primerne nad 15 °C. Pred setvijo je priporočljiva stratifikacija ali namakanje v vodi za hitrejše in enakomernejše kaljenje. Razmnoževanje s potaknjenci je uveljavljen in zanesljivejši način za pridobivanje sortno izenačenega materiala. Uporabljajo se pololeseneli potaknjenci, rezani v juliju in avgustu. Zalivanje je potrebno predvsem v fazi ukoreninjanja in v prvih letih po presaditvi. Kasneje rastlina zaradi dobro razvitega koreninskega sistema prenaša dolgotrajne sušne razmere. Za razvoj koreninskega sistema in večjo odpornost rastline zmerno gnojimo

z dušikom, fosforjem in kalijem. Rez je priporočljiva za oblikovanje krošnje, odstranjevanje poškodovanih poganjkov ter spodbujanje zgostitve.

UPORABA IN SHRANJEVANJE

Zreli plodovi navadne mirte se uporabljajo sveži ali posušeni. Sveži plodovi se shranjujejo pri nizki temperaturi (0–4 °C), vendar le krajši čas, ker hitro izgubljajo aromo. Za daljše shranjevanje se plodovi sušijo pri temperaturah do 40 °C. Listi in cvetovi se sušijo v senci, v zračnem prostoru, da ohranijo aromatične lastnosti. Posušeni listi in plodovi se hranijo v zaprtih steklenih ali kovinskih posodah, zaščiteni pred svetlobo in vlago. Eterično olje se shranjuje v temnih steklenicah pri temperaturi do 15 °C. Sveži plodovi imajo blag, aromatičen okus in se lahko uživajo neposredno, največkrat pa se predelujejo v likerje ali marmelade. Posušeni plodovi se uporabljajo kot začimba, in sicer kot nadomestek popra, saj imajo pikantno, rahlo smolnato aromo. Cvetni brsti so cenjeni kot začimba v kulinariki in se dodajajo tako slanim jedem, kot so omake, marinirani siri, ribe, mesne jedi, in sladkim jedem, raznim pecivom. Sveži cvetovi so užiteni, imajo prijeten, nežen okus in se pogosto uporabljajo za dekoracijo jedi ter kot dodatek v solatah. Listi so bogati z eteričnimi olji, ki dajejo vonj, podoben kafri, z rahlo sladkastim podtonom. Uporabljajo se kot začimba pri pripravi mesa, rib in zelenjavnih jedi, podobno kot lovorjevi listi. Eterično olje mirte se uporablja v kozmetični industriji za kreme, tonike in mila. V parfumeriji je zaradi svoje sveže in aromatične arome osnovna nota parfumov. V tradicionalni medicini se uporablja v obliki čajev, infuzij, tinktur in sirupov.

Marmelada iz plodov navadne mirte

Sestavine:

1 kg zrelih plodov mirte (temno modri, skoraj črni), 500 g sladkorja (po okusu lahko manj), 1 limona (sok in po želji naribana lupinica), 1 dl vode.



Postopek:

Mirto operemo in odstranimo morebitne peclje. V večjem loncu plodove z vodo in limoninim sokom zavremo za približno 10 minut, da se zmehčajo. Dodamo sladkor in kuhamo še 20–30 minut, dokler se zmes ne zgosti, ter pretlačimo. Vročo marmelado damo v sterilizirane kozarce ter shranimo v temen, hladen prostor. Marmelada iz mirte ima rahlo zeliščno, aromatično noto – odlična je na kruhu, dodajamo jo k siru ali celo divjačini.

Sadjarstvo ima v našem prostoru velik pomen, saj pridelavo sadja na Slovenskem omenja že Valvasor konec 17. stoletja. Takrat je bila pridelava sadja omejena na posamezna drevesa predvsem jablan, hrušk, sliv in orehov. Pomenila je obogaten jedilnik in predvsem vir sladkorja.

Kasneje so k nam prišle tudi druge sadne vrste. Slovensko sadje je bilo odlične kakovosti in so ga izvažali na oddaljene trge po Evropi. Na kakovost sadja so vplivale tudi vremenske razmere, ki so omogočale zelo raznoliko pridelavo sadja tudi v Istri.

Tradicionalno je na tem območju prevladovala pridelava breskev, marelic, oljk, mandljev, češenj in kasneje tudi kakija in citrusov. V vsakdanjem življenju in kulinariki ter za prodajo so uporabljali tudi samonikle gozdne in druge divje rastline, katerih uporaba je imela velik ekonomski pomen, a je v novjšem času šla v pozabo.

Trenutno slabo razširjene sadne vrste, ki so nekoč kraljevale v Istri, so zelo pomembne zaradi ohranjanja biodiverzitete, saj nam omogočajo bolj raznoliko prehrano, ohranjajo značilno lokalno kulturno krajino ter spodbujajo trajnostno kmetijstvo – so namreč prilagojene in uspevajo tudi ob slabših okoljskih razmerah.



Sadne vrste

Kaki

Diospyros kaki Thunb.

Izvor: srednji in vzhodni del Azije – Kitajska

Kaki uvrščamo v družino ebenovk (Ebenaceae). V Evropo so ga prinesli trgovci, k nam pa je prišel pred prvo svetovno vojno. Gojimo ga na Primorskem in Goriškem, vendar uspeva tudi drugod.

Kaki je zelo priljubljen na Japonskem, kjer velja za narodni simbol.

Njegovo prehransko in zdravilno vrednost so cenili že od nekdaj, o čemer govori tudi pomen njegovega botaničnega imena *Diospyros* – sadež bogov.

Kaki je listopadno drevo, ki razvije krošnjo piramidaste oblike. Ni občutljiv na nizke temperature, prenese tudi do $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$. Zelo občutljiv na pozebo je predvsem v času brstenja, ko prenese le $-1\text{ }^{\circ}\text{C}$. Spravilo pridelka je treba opraviti pred zmrzaljo. Rez izvajamo pozimi, pri čemer poskušamo ohraniti čim več enoletnih poganjkov, ki izraščajo iz dvoletnega lesa. Dobro uspeva v srednje težkih in težkih tleh. Ustreza mu pH 6,5–7,5. Rad ima tla, dobro založena s hranili. Slabo prenaša zastajajočo vodo v tleh in prevelike količine kalcija. Najpogosteje ga v intenzivnih nasadih gojimo v obliki palmete s sadilnimi razdaljami 4–5 m × 3–4 m. Za posamezna drevesa na domačem vrtu izberemo gojitveno obliko kotel ali vretenast grm.

Je žužkocvetno drevo, ki je glede razvoja cvetov prava posebnost, saj lahko tvori le ženske cvetove, ženske in moške cvetove ter hermafroditne cvetove. Po-

sledični pri kakiju poznamo enodomne, dvodomne in poligamno dvodomne rastline. Kaki zori od oktobra do decembra.

Glede na trpkost plodov ga delimo v štiri skupine: 1. vedno užitni plodovi. Meso je svetlo obarvano, pojavljajo se majhni rjavi madeži. 2. užitni, če so oplojeni (neoplojeni plodovi brez semen so trpki). 3. plodovi so trpki ne glede na oploditev (užitni so le umedeni). 4. plodovi so trpki kljub oploditvi (plodovi niso trpki le okoli semen).

Kaki je drevo, ki je zelo primerno tudi kot okrasna rastlina. V jesenskem času se mu listi pobarvajo v živahno značilno rdečkasto do rumeno rjavo barvo in močno izstopajo v okolici. Listi pri kakiju odpadejo pred plodovi, zato v



poznojesenskem in zimskem času nepobrana drevesa kakija krasijo številne primorske vrtove, saj spominjajo na okrašeno božično drevo.

UPORABA IN SHRANJEVANJE

Plodovi kakija vsebujejo veliko flavonoidov, taninov, drugih fenolnih spojin, karotenoidov, prehranskih vlaknin, vitaminov C in A ter B-kompleksa in mineralov.

Zaradi svoje sestave:

- ugodno vplivajo na zdravje oči, kože in dlesni;
- pomagajo pri prebavi;
- podpirajo srčno-žilno zdravje;
- nižajo raven holesterola ter čistijo jetra in ledvice;
- pomagajo pri hemoroidih.

Kaki je vsestransko uporaben tudi v kuhinjariki, saj je odličen za pripravo marmelad, sladice, kisa, vina in za sušenje idr.

Kaki se uporablja tudi v naravni kozmetiki za nego suhe in občutljive kože.

Večina sort kakija zaradi trpkosti, ki je posledica velike vsebnosti taninov, ni primerna za takojšnje uživanje. Plodove je zato treba umediti. Najpreprosteje tako, da damo nekaj sadežev v stekleno ali plastično posodo s pokrovom ali v PVC-vrečko, priložimo dve jabolki ali banano in počakamo teden dni.

Če pa želimo kakije ohraniti čim dlje trde, moramo zagotoviti prezračen prostor s temperaturo blizu $+1\text{ }^{\circ}\text{C}$, v njem ne smemo skladiščiti jabolk. Kakije shranjujemo v eni plasti, da delček peclja, ki se drži krone sadeža, ne bi poškodoval drugih plodov, hkrati pa tudi zato, da okoli plodov lahko kroži zrak. Prevelika zračna vlaga povzroča nastanek temnih kolobarjev na kožici ali celo plesnjenje sadežev.

Kakijev parafit s chia pudingom

Sestavine:

3–4 zreli kakiji, mleti cimet (po želji), limonin sok (po želji), 250 ml grškega jogurta z manj maščobe, 2 žlici chia semen, 120 ml navadnega ali rastlinskega mleka (mandljevo, lešnikovo ipd.), 1 žlička vaniljeve arome (lahko tudi vanilja v prahu), 2 žlici medu.



Postopek:

Pripravimo chia puding. Chia semena skupaj z jogurtom, medom, mlekom in vaniljevo aromo dobro premešamo. Zmes za 60 minut shranimo v hladilnik. Medtem operemo kakije in jih olupimo. Sadno meso dodamo v skledo, v kateri ga z vilicami pretlačimo v pire, lahko ga pretlačimo tudi s paličnim mešalnikom. Pireju po želji pri- mešamo malo mletega cimeta, za svežino pa lahko dodamo tudi malo limoninega soka. Pripravimo si manjše kozarčke, v katerih bomo postregli sladico. Do približno 2/3 kozarčke napolnimo s kakijevim pirejem, nato pa na vrh naložimo jogurtov chia puding. Pripravljeno jed ponudimo takoj ali pa jo do uporabe hranimo v hladilniku.

Figa

Ficus carica L.

Izvor: Gruzija, Azerbajdžan, Armenija

Figa spada med najstarejše gojene sadne vrste na svetu. Udomačitev fig naj bi se začela 12.000 let pred našim štetjem, saj naj bi bile fige udomačene pred pšenico in ječmenom. Izvirale naj bi iz Zakavkazja (današnja Gruzija, Azerbajdžan in Armenija), kjer je še vedno zelo velika raznolikost divjih vrst. S kolonizacijo se je zelo hitro razširila preko severne Afrike do Sredozemlja. V Ameriko so jo prinesli španski misijonarji sredi 16. stoletja. Od tod tudi ime sorte 'mission'. Na naše ozemlje so figo prinesli Feničani okoli leta 1000 pred našim štetjem.

Figa je imela v Sredozemlju bogate simbolne pomene. Pri starih Grkih je bila posvečena Dionizu. Povezovali so jo z vinom in poudarjali njen erotični naboj.

V Bibliji pomeni simbol rodovitnosti in je prvič omenjena v povezavi z Adamom in Evo, ki sta se v trenutku spoznanja pokrila z njenimi listi.

Fige so bile pomemben sestavni del prehrane v Mezopotamiji, Palestini, Egiptu in Grčiji. V Rimu so bile fige priljubljene pri vseh slojih prebivalstva. Rimski kuhar Apicius naj bi svoje svinje hranil s figami, da bi imele popolno meso.

Figa je sredozemski listopadni grm ali drevo iz družine murvovk (Moraceae). Pozimi v času mirovanja prenese do -15 °C in ni občutljiva na visoke poletne temperature. Za dober pridelek potrebuje globoka srednje težka tla s pH med

6 in 7,5 in letno količino padavin približno 400 mm.

Gojimo jo v obliki kotla ali izboljšane piramidalne krošnje. Rez izvajamo v času zimskega mirovanja, pri čemer debelejših vej ne izrezujemo, ker se zaradi stržena v sredini zelo slabo celijo. Priporočljiva sadilna razdalja med grmi ali drevesi je 5 m.

Za figo je značilen zapleten način oploditve s pomočjo oprasne figove osice. Poznamo dvorodne sorte, ki zorijo junija in avgusta, ter enorodne sorte, ki zorijo le v jesenskem času.

Pri nas sta najbolj razširjeni sorti 'Bela petrovka' in 'Miljska figa'.



UPORABA IN SHRANJEVANJE

Fige so najbolj slastne sveže, vendar jih lahko uživamo tudi predelane v marmelade, želeje, likerje in sokove ali pa kandirane, posušene ipd.

So odličen vir vitaminov in mineralov: kalcija, fosforja, bakra, kalija, magnezija, vitaminov A, B, C in K in imajo veliko vsebnost fenolov z močnim antioksidativnim delovanjem.

Fige imajo v ljudski medicini številne pozitivne lastnosti:

- zdravijo različne kožne težave (ekcemi, luskavica ipd.),
- dobro vplivajo na zdravje las in kosti,
- uravnavajo prebavo in zdravijo črevesje,
- pomagajo pri doseganju zdrave telesne teže.

Sušene fige

Sestavine in pripomočki:

sveže fige (zrele, vendar ne preveč mehke), oster nož, pladenj za sušenje, gaza ali mreža za zaščito pred insekti (če sušite na prostem), sušilnik sadja (neobvezno).

Postopek:

Fige najprej dobro operemo pod hladno tekočo vodo, da odstranimo morebitne nečistoče. Nato jih nežno osušimo s papirnato brisačo. Z ostrim nožem odstranimo pecelj. Če so fige večje, jih lahko prerežemo na pol, kar bo pospešilo proces sušenja.

Sušenje na soncu

Najbolj tradicionalen način sušenja fig je sušenje na soncu. Fige položimo na pladenj, ki smo ga obložili s čisto krpo ali pergamentnim papirjem. Poskrbimo, da se fige ne dotikajo med seboj, da omogočimo enakomerno sušenje. Pladenj postavimo na sončno in zračno mesto, najbolje na prostem. Fige pokrijemo z gazo ali mrežo, da jih zaščitimo pred insekti. Sušijo naj se 2-3 dni, odvisno od temperature in vlažnosti. Čez dan jih obrnemo, da se enakomerno sušijo. Ponoči jih prinesemo v notranjost, da se izognemo morebitni vlagi.



Sušenje v pečici

Če nimamo možnosti sušenja na soncu ali če je vreme vlažno, lahko fige sušimo v pečici. Položimo jih na pekač, obložen s papirjem za peko, in jih postavimo v pečico, segreto na najnižjo temperaturo (približno 50-60 °C). Vrata pečice pustimo rahlo priprta, da omogočimo odvajanje vlage. Fige sušimo 10-12 ur, dokler ne postanejo zgrbančene in čvrste, vendar še vedno prožne. Redno jih preverjamo in obračamo.

Sušenje v sušilniku za sadje

Najpreprostejši in najbolj enakomeren način sušenja je uporaba sušilnika za sadje. Fige razporedimo po pladnjih sušilnika, da se ne dotikajo. Temperaturo nastavimo na 55-60 °C in sušimo 8-12 ur, odvisno od velikosti fig. Fige bodo pripravljene, ko bodo zgrbančene in prožne na dotik.

Žlahtni jagodnjak

Fragaria x ananassa Duch.

Izvor: Severna in Južna Amerika

Gozdne jagode in gojene rastline iz divjih vrst jagodnjaka so bile v preteklosti pogost vir sadja. Okoli leta 1500 je gojenje jagodnjaka postalo bolj priljubljeno, ljudje so jagode začeli uporabljati tudi zaradi zdravilnih lastnosti. Botaniki so jih razdelili v več vrst. Jagodnjaki (Rosaceae) so naravno razširjeni po vsem svetu. V Sloveniji rastejo navadni jagodnjak (*Fragaria vesca*), muškatni jagodnjak (*Fragaria moschata*) in zeleni jagodnjak (*Fragaria viridis*). Med njimi je najpogostejši navadni jagodnjak ali gozdna jagoda. Jagodnjak, ki ga danes sadimo v nasadih, imenujemo vrtni ali žlahtni jagodnjak. Pogosto rastlino in plod poimenujemo kar jagoda. Nastale so z medvrstnim križanjem vrst *Fragaria chiloensis* L. Mill. in *Fragaria virginiana* Mill., v Evropo pa so jih prinesli v 18. stoletju. Poimenovali so jih z latinskim imenom *Fragaria x ananassa* Duch. Danes so v svetu razširjeni enkrat in večkrat rodni jagodnjaki.

Za gojenje jagod so primerna srednje težka, globoka in zračna tla z dovolj humusa (4 %) in dobro zmožnostjo zadrževanja vode. Jagode uspevajo v nižinah in hribovitih območjih, ob pravilni izbiri časa sajenja in tehnologiji pa jih je mogoče obirati celo leto. Sadike sadimo skozi vse leto, odvisno od sorte, lege in tehnologije (rastlinjaki, plastenjaki,

tuneli). Spomladi ali pozno poleti je najboljša saditi gozdne in mesečne sadike jagod, medtem ko so »frigo sadike« – to so majhne sadike jagod, ki prihajajo neposredno iz hladilnice in se uporabljajo predvsem v intenzivni pridelavi – primerne od konca marca do septembra. Pred sajenjem je tla treba navlažiti,



po sajenju pa sadike hladiti z beljenjem folije, senčenjem ali oroševanjem.

Odvisno od tehnologije in kakovosti sadik je treba do konca rastne sezone odstraniti cvetove in živice, če želimo hiter pridelek. Pri močnejših sadikah, pri katerih pridelek pričakujemo že v istem letu, tega ne storimo. Obiranje jagod se začne konec aprila in traja do junija, v višjih legah tudi poleti, jeseni pa ob koncu poletja in do prvega resnega mraza. Pomembno je tudi spomladansko čiščenje suhih in obolelih listov, da preprečimo bolezni v nasadu.

UPORABA IN SHRANJEVANJE

Jagode so odlične za pripravo številnih sladk, smutijev, marmelad, likerjev in sokov. Najboljše so, kadar jih zaužijemo sveže z vrta. Jagode so ne le izredno dobre in priljubljen sadež, temveč so tudi zelo zdrave. Že v antičnem Rimu so verjeli v zdravilno oziroma mistično moč jagod. Pripisali so jim moč pri zdravljenju melanholije, vseh vrstah vnetij, odpravi ledvičnih kamnov, vročinskem stanju, slabem zadahu, bolezni krvi ipd. Velik pomen so pripisovali sanjam o jagodah: če je dekle sanjalo o jagodah, je to pomenilo, da bo imelo veliko otrok, kar je v tistem času pomenilo božji dar.

Vsebnost kalorij v jagodah je zelo majhna, saj ima 100 g plodov manj kot 35 kalorij. Jagode imajo izjemno antioksidativno delovanje, saj vsebujejo velike količine vitamina C, ki ščiti celice, ohranja močne zobe in kosti, zmanjšuje tveganje za pojav težav z očmi in imunskim sistemom. Jagode preprečujejo in zmanjšujejo škodljive vnetne procese v telesu ter znižujejo raven sladkorja v krvi. So tudi odličen vir mangana in folata.

Jagodni smuti



Postopek:

Jagode operemo in jim odrežemo peclje. Narežemo jih na manjše kose in stremo v multipraktik. Ožamemo limono in sok prilijemo k jagodam. Dodamo še žlico medu in mleko. Vse skupaj dobro zmešamo. Nato dodamo še 5 ledenih kock in ponovno zmešamo.

Žižola

Ziziphus jujuba Mill.

Izvor: Kitajska

Žižola (*Ziziphus jujuba*) (čičmak, kitajski datelj, Kristusov trn) je sadno drevo. Botanično jo uvrščamo v družino krhlikovk (Rhamnaceae), razširjena pa je v toplih območjih po celem svetu. V Evropo so jo prinesli Rimljani, verjetno že v času rimskega cesarja Avgusta Oktavijana, k nam naj bi prišla preko Benetk. Dobro uspeva v Istri v obmorskem pasu, ker je izrazito toploljubna rastlina in ji ustreza sončne in tople lege. Uporablja se v kitajski medicini, saj so zdravilni vsi njeni rastlinski deli. Žižola je bila v zgodovini zelo pomembna rastlina, ki so jo uporabljali za zdravljenje številnih težav. Gre za izredno trnato rastlino, iz katere naj bi bila po legendi izdelana Jezusova krona – od tod izvira tudi poimenovanje

Kristusov trn.

Liste žižol ponekod uporabljajo za hrano sviloprejkam.

Žižolo lahko gojimo v obliki drevesa ali grma. Drevo raste zelo počasi do višine 8 m ter ima gost in trden les. Pri nas je listopadna vrsta, v tropskem pasu pa obstajajo zimzelene vrste. Glede temperatur ima širok razpon prilagojenosti, saj pozimi prenese do $-33\text{ }^{\circ}\text{C}$, poleti pa tudi najhujšo vročino. Dobro bo uspevala v lažjih in rodovitnih tleh. Ima zelo globok koreninski sistem in je zato odporna proti suši. Cveti zelo pozno (sredi junija) in se tako izogne spomladanskim pozebam. Opraševanje pri žižoli še ni natančno preučeno. Oprašujejo jo žuželke, delno pa verjetno tudi veter. Nekatere sorte so samooplodne. Zori postopoma in zelo pozno (septembra, oktobra). Plodovi so različnih oblik (okrogle, hruškaste ali sodčkaste oblike idr.), različnih velikosti (3–90 g). Z zorenjem se barva plodu spreminja od zelene v rumeno in nato do rdeče rjave in rjave barve. Meso je hrustljivo, sladko, bele barve in spominja na jabolko.



UPORABA IN SHRANJEVANJE

Žižole vsebujejo veliko mineralov, kot so: fosfor, kalij, kalcij, mangan, cink, baker in železo. Plodovi vsebujejo veliko vitamina C, prisotni pa so tudi flavonoidi, vitamina B1 in B2 ter velik delež vlaknin. Zaradi velike vsebnosti polisaharidov blagodejno vplivajo na imunsko sestavo in hipoglikemične lastnosti. V ljudski medicini naj bi žižole delovale tudi proti tumorju. Znano je, da so naravno blažilo za anksioznost, pozitivno vplivajo na prebavila in pomagajo pri nespečnosti.

V tradicionalni kitajski medicini kot zdravilo uporabljajo surovi sadež žižole, saj njene učinkovine zdravijo in lajšajo mnoge bolezni (stimulacija centralnega živčnega sistema, pomirjanje kašlja, lajšanje simptomov pri različnih težavah).

Liker iz žižol

Sestavine:

2 veliki pesti žižol, 1 l tropinovca, 2 žlici sladkorja (po želji).



Postopek:

V litrsko steklenico s širo odprtino damo dve pesti opranih, zrelih žižol, prelijemo s tropinovcem, zapremo in pustimo, da se vsaj dva tedna namakajo na soncu. Tropinovec mora dobiti rjavkasto barvo.

Citrus

spp. Rutaceae

Izvor: jugovzhodna Azija in Indija

Citruse ali agrume so prvotno pridelovali za eterična olja, kasneje pa so začeli uživati tudi njihove sadeže. Danes uspevajo povsod v subtropskem pasu, kjer je dovolj sonca in vlage ter temperature ne padejo pod 0 °C. Uvrščamo jih v družino rutičevk (Rutaceae). Strokovnjaki so določili tri izvirne vrste citrusov: mandarinovec (*Citrus reticulata*), pomelo (*Citrus maxima*) in citronovec (*Citrus medica*). Ostali citrusi, kot so pomaranča, limona, grenivka, bergamot, kinoto, kumkvat, limeta idr., so medvrstni križanci. Citrusi so zimzelena drevesa ali grmi, ki

lahko dosežejo višino do 15 m, v intenzivnih nasadih pa so nižji. Njihovi dišeči beli cvetovi se uporabljajo za parfume. Plodovi so sočni, vsebujejo veliko citronske kisline in vitamina C. Gojimo jih kot posodovke, zunaj so lahko od sredine maja do oktobra, razen na Primorskem, kjer so nasadi mandarin na prostem.

Citruse gojimo kot grm ali drevo, priporočljiva gojitvena oblika je kotel in vreteno. Omejujoči dejavnik za pridelavo so nizke temperature in zračna vlaga. Uspevajo v rahlih tleh z veliko organske snovi, ne prenesejo gline. Potrebujemo do 1600 mm padavin letno, vendar ne prenesejo zastajanja vode. Beli cvetovi se lahko pojavljajo vse leto, najpogostejši pa so pozimi. Plodovi zorijo približno 12 mesecev, drevesa pa so pogosto polna cvetov in plodov hkrati. V našem podnebju glavnina citrusov zori od konca septembra do konca novembra. Plodove pobiramo, ko kožica postane



rumena ali oranžna, paziti pa moramo, da so pobrani pred pojavom nizkih temperatur. Citrusi so žužkocvetke, kar je pomembno pri sadikah v zaprtih prostorih. Če mandarine gojimo na prostem, vsako drevo potrebuje 25 m² površine. Priporočljiva gostota sajenja je 400–450 sadik na hektar, najbolj zastopane sorte pri nas pa so 'Zorica rana', 'Chahara' in 'Okitsu'.

UPORABA IN SHRANJEVANJE

Limone lahko uporabljamo:

- za odstranjevanje madežev,
- za odstranjevanje neprijetnih vonjav,
- za čiščenje pohištva in usnja,
- kot razkužilo,
- kot osvežilec zraka,
- za krepitev odpornosti,
- za nižanje visokega krvnega tlaka,
- za krepitev imunskega sistema,
- proti pikom žuželk,
- proti nečisti in aknasti koži,
- za regeneracijo celic, vitalnost in v kulinariki (limonin namaz, limonina marmelada, limonada idr.).

Mandarine lahko uporabimo:

- za izdelavo eteričnega olja, ki vrača dobro razpoloženje, zmanjšuje občutek strahu, lajša predmenstrualne težave, sprošča napete mišice;
- za izdelavo kopeli;
- za čiščenje mastne kože;
- za preprečevanje pojava strij;
- v kulinariki (sveže kot sadne solate, za pripravo najrazličnejših sladkarij, kot marinada za svinjino in perutnino, v kompotih, posušene, oblite s čokolado, kot marmelado, kandirane lupine idr.).

Kandirane pomarančne lupinice

Sestavine:

neškropljene pomarančne lupine, voda in sladkor.



Postopek:

Neškropljene pomaranče dobro operemo, lupine razrežemo na ozke trakove, prelijemo jih z mrzlo vodo in prevremo. Vodo odlijemo in postopek ponovimo (da izgubijo grenak okus). Dobro odcedimo in sthamo lupinice. Vzamemo enako količino sladkorja (bolje žlico ali dve več) in vode. V vodi raztopimo sladkor, dodamo lupinice in na majhnem ognju počasi vremo, dokler se voda skoraj ne pokuha. Previdno odcedimo, preložimo na peki papir in posušimo – najbolje čez noč. Preden so suhe, jih dobro povaljamo v kristalnem sladkorju.

Granatno jabolko

Punica granatum L.

Izvor: Iran in sosednje države

Granatno jabolko (*Punica granatum*) je ena prvih udomačenih sadnih vrst v zgodovini. Botanično jo uvrščamo v družino granatovk (*Punicaceae*).

V preteklosti so granatno jabolko uporabljali predvsem v zdravstvene namene, v sodobnem času pa ga gojijo za prehrano. V Koreji in na Japonskem ga zaradi nenavadno zvitega lubja in lepih cvetov uporabljajo za bonsaje.

Zaradi svojih zdravilnih lastnosti in lepega izgleda je imelo granatno jabolko v zgodovini posebno mesto tudi v grški mitologiji, večkrat je omenjeno v starozaveznem delu Biblije, prav tako v Koranu. V grobnicah bogatih Egipčanov so pogosto našli veliko posušeno granatno jabolko, v stari Grčiji pa je bilo granatno jabolko simbol večne ljubezni in plodnosti.

Hipokrat je pitje soka granatnega jabolka priporočal pri slabem srcu in kot hitro pomoč pri šoku.

Pri nas ga zaradi pridelave sadja gojimo le na Primorskem, uporablja se tudi kot okrasno drevo in grmovnica v parkih in vrtovih.

Največkrat raste v obliki grma, lahko pa ga gojimo kot drevo (zraste do 4 m v višino). Ljubi sonce in toplo klimo. Najraje ima peščena tla in veliko ur sončnega obsevanja. Je zelo prilagodljivo na različne tipe tal, ne prenese zastajanja vode v

tleh. Dobre pridelke daje tudi v zmerno slanih tleh, vendar ne prenese nizkih temperatur (pod -12 °C). Je ena redkih sadnih vrst, ki uspeva tudi v puščavskih razmerah.

Cveti konec maja. Cvetovi so rdeče oranžnega prikupnega videza. Plodovi dozorejo oktobra in novembra. Zunanost ploda obdaja rumeno oranžna do rdeče obarvana usnjata koža. Na koncu ploda je dobro viden ostanek cvetne čaše. V notranjosti lupine so številna



semena, ki imajo rdečkasto mesnato zunanjo plast. Ta je namenjena uživanju in je prijetnega sladko-kislega okusa. Velikost plodov je odvisna od posamezne sorte in se giblje v razponu 200–800 g. Število semen v plodu je odvisno od velikosti ploda in sorte ter se zelo razlikuje.

Granatno jabolko zlahka zraste iz semen, vendar se običajno razmnožuje s 25–50 cm dolgimi potaknjenci.

UPORABA IN SHRANJEVANJE

Granatno jabolko največkrat uporabljamo predelano v sok, v Armeniji pa iz njega delajo vino. V kulinariki so semena iz granatnega jabolka lahko del sadnih solat in dodatek divjačinskim in perutninskim jedem, lahko jih potrosite po solati, jutranji kaši ali kosmičih. Granatno jabolko je odličen dodatek k sladcam. Iz njega lahko pripravite odličen sirup ali džem. Suha semena granatnega jabolka se uporabljajo kot začimba.

Granatno jabolko vsebuje zelo veliko antioksidantov, zato deluje proti prostim radikalom. Vsebuje veliko vitaminov B5 in C, baker, kalij, fosfor, magnezij, aluminij, krom, kalcij, flavonoide, vključno z antocianini, in veliko vlaknin.

Zdravilni in blagodejni učinki, ki mu jih pripisujejo, so številni:

- znižuje raven holesterola in krvni tlak,
- ugodno vpliva na kardiovaskularni sistem preprečuje vnetja,
- sadne kisline v njem lepšajo kožo,
- preprečuje raka,
- ščiti pred Alzheimerjevo boleznijo,
- pozitivno deluje na plodnost,
- je koristen, če imate diabetes,
- deluje protivirusno.

Limonada z granatnim jabolkom

Sestavine:

1 granatno jabolko, 2 limoni,
1,5 l mineralne vode,
4 žlice eritritola (sladilo brez kalorij)
ali drugega poljubnega sladila.



Priprava:

Granatno jabolko olupimo in očistimo, dodamo sladilo in 2 dl mineralne vode. V mešalniku dobro premešamo - uporabimo lahko tudi palični mešalnik. Nato mešanici dodamo sok ene limone in pol ter prelijemo s preostankom mineralne vode. Preostalo polovico limone narežemo na tanke rezine, ki jih dodamo v limonado. Po želji lahko dodamo tudi nekaj celih semen granatnega jabolka.

Nešplja

Mespilus germanica L.

Izvor: Perzija, področje današnjega Irana

Navadna nešplja je sadna vrsta, ki jo uvrščamo v družino rožnic (Rosaceae). Pri nas je prisotna že več kot 2000 let, ko so jo bolj množično v Istri začeli saditi Rimljani. Včasih je bila nešplja pomembna sadna vrsta, ker je edina zorela v poznih jesenskih mesecih (oktober, november) in je predstavljala edini vir svežega sadja. Njeno prisotnost je v svojem delu Slava vojvodine Kranjske iz leta 1689 zabeležil tudi Janez Vajkard Valvasor.

Čeprav je nešplja včasih predstavljala pomemben sadež, so jo danes nadomestile druge tržno bolj zanimive sadne vrste.



Nešplja je nezahtevna rastlina, ki ne potrebuje skoraj nobene nege. Je izjemno odporna na mraz (prenese do -20 °C) in ne potrebuje pretirano kakovostnih tal. Lahko jo gojimo v obliki grma ali drevesa. Rez je pri njej skorajda nepotrebna. Spomladi se odstranijo le odmrle veje ter razredči notranjost krošnje. Poleti je priporočljivo korenine zastreti s kompostom. Zalivanje je potrebno le pri dalj časa trajajočem suhem vremenu, in to le pri mladih drevesih.

Je listopadno drevo, ki zraste do 6 m v višino in pozimi prenese mraz tudi do -20 °C. Razvije široko in okroglo krošnjo. Ima značilne podolgovate in usnjate liste. Cveti z velikimi belimi cvetovi od začetka aprila do sredine maja in rodi svetlo rjave plodove oktobra, novembra in v začetku decembra. Nešplja je samooplodna. Plod je okrogel in na spodnjem delu prisekan. Ima izrazito veliko muho, ki je ostanek čašnih listov in je velikokrat moteča pri uživanju plodov. Velikost plodov je odvisna od sorte in ima zelo velik

razpon (10–80 g). Gre za zelo rodovitno drevo. V polni rodnosti lahko na enem drevesu pobereмо tudi do 40 kg plodov. Zreli svetlo rjavi plodovi so ob obiranju precej trpki in niso užitni. Za uživanje je potrebna umeditev. Najpreprosteje jih umedimo tako, da jih zapremo v škatlo skupaj z jabolki in jih postavimo v toplem prostor.

Nešpljo razmnožujemo s cepljenjem. Lahko jo vzgojimo tudi iz semena, saj se sorte lastnosti zaradi samooplodnosti nešplje v veliki meri ohranijo.

UPORABA IN SHRANJEVANJE

Nešplje vsebujejo vitamine B1, B2, C in A, tanine, naravne organske kisline, encime in minerale, kot so kalcij, kalij, železo, fosfor in magnezij. Vsebuje veliko antioksidantov. Nešplje se lahko uživa-jo sveže, v različnih alkoholnih pijačah, predelane v marmelade, kompote ali kandirane idr.

V tradicionalni ljudski medicini se nešplje uporabljajo:

- za razstrupljanje telesa,
- za blaženje težav z ledvicami,
- kot odvajalo,
- kot pomoč pri napihnjenosti želodca.

Nešpljev liker

Sestavine:

60 dag zrelih nešpelj, 500 ml žganja (npr. slivovke), 25 dag sladkorja.



Priprava:

Nešplje dobro operemo, nato osušimo in damo v velik steriliziran kozarec. V posodo damo žganje in sladkor ter segrevamo na zmernem ognju, dokler se sladkor ne raztopi. Vse skupaj prelijemo čez nešplje in kozarec zapremo. Postavimo ga v temen, hladen in suh prostor ter naslednjih sedem dni enkrat na dan pretresemo. Nato liker pustimo počivati najmanj tri tedne, potem pa ga precedimo in prelijemo v steklenice.

Navadni šipek

Rosa canina L.

Izvor: Evropa, severna Afrika, zahodna Azija

Poznamo približno 200 vrst šipkov, a le peščica teh daje plodove, ki so pomembni za uporabo. Načeloma so vsi šipki užitni in primerni za uporabo v prehranske namene. Navadni šipek (*Rosa canina*) je zelo poznana rastlina, ki ima veliko poimenovanj: divja roža, divja vrtnica, babji zob, bavec ali pasja gartroža, pasja vrtnica (dog rose). To ime izhaja iz starih verovanj, da naj bi korenina zdravila »pasjo bolezen« (steklino). V naravi ga zaradi preprostih neopaznih cvetov velikokrat spregledamo. Zanimiv postane šele v jesensko-zimskem času, ko se plodovi obarvajo v čudovite rdeče barve. Razširjen je po vsej Evropi, v Severni Afriki in delno tudi v Aziji. V naravnem okolju uspeva do nadmorske višine 1300 m, najpogosteje ga najdemo na suhih in sončnih rastiščih, na obronkih gozdov in skalnih pobočjih. Šipek je zelo odporen proti mrazu. Je ena prvih rastlin, ki se naseli na zapuščene osončene predele. V Sloveniji ga najpogosteje srečamo v okolici Črnomlja, Sežane, Gorice, Ilirske Bistrice in v Istri.

Zmotno je mišljenje, da šipek pri gojenju ne potrebuje človeške roke. Za dober pridelek je grme treba redno pomlajevati. Izrojene rodne veje je treba redno odstranjevati iz grma in tako narediti prostor za nove mlade poganjke. Najprimernejši čas rezi je v času mirovanja rastline. Pri rezi velja velika previdnost, saj imajo veje bodice, ki so lahko

ostre kot britev.

Divji šipek razmnožujemo s semeni, ki jih moramo, potem ko jih odstranimo iz rastline, izpostaviti nizkim temperaturam. Žlahtne sorte razmnožujemo s cepljenjem.

Cvetovi šipka so pomembna čebelja paša, sicer pa so samooplodni. Za boljši pridelek so zelo zaželeni žuželke. Plodovi šipka spadajo med birne plodove.



So jajčaste oblike, najdemo pa tudi vrste in sorte, ki imajo okrogle ali hruškaste oblike plodov. Praviloma plodovi niso zelo veliki, a sortni šipki lahko zrastejo tudi do 4 cm v dolžino. Gre za mesnato obložene in znotraj gosto dlakave plodove, ki so rdeče ali oranžne barve in začnejo zoreti konec poletja.

UPORABA IN SHRANJEVANJE

Šipkove plodove nabiramo vse od julija do novembra. Bolje je počakati in jih nabirati pozno jeseni, ko pade prva slana, saj naj bi bili takrat manj trpki. Priporočljivo je, da vsako jesen nabereмо novo zalogo šipka, kajti količina vitamina C se v enem letu zmanjša za kar tri četrtine. Šipek vsebuje izredno velike količine vitamina C, lahko celo 300–1200 g v 100 g svežega plodu šipka, pa tudi nekaj vitaminov A in B, sadne kisline, sladkor, pektin idr. Pomembne in zdravju koristne snovi so prisotne tudi v semenih, cvetovih in listih. Poleg vitamina C so v plodovih tudi druge pomembne kisline, kot so jantarjeva, citronska in jabolčna.

Uporaba šipka v kulinariki:

- šipkov čaj,
- šipkova marmelada,
- sirup iz šipka.

Šipkov sirup

Sestavine:

1 l vode, 40 g posušenih ali 100 g sveže sesekljanih plodov šipka in 450 g sladkorja.



Postopek:

Vodo zlijemo v posodo za kuhanje, dodamo šipek in pokrito kuhamo, dokler ne zavre, nato 20–30 minut pustimo na zmanjšanem ognju. Precedimo. Precejeno pustimo na najmanjšem ognju, da počasi izpareva, dokler ne ostane približno 2 dl tekočine. Dodamo sladkor in kuhamo, dokler se sladkor popolnoma ne raztopi. Na zdravje! Ne bodite začuden, če vam bo okus pričaral nostalgije spomine, šipek namreč še vedno dodajajo kulni Cockti, ki ima prav zaradi tega ploda tako značilno aromo.

Murva

Morus spp.

Izvor: Kavkaz

Murvo uvrščamo v družino murvovk (Moraceae), ki jo sestavlja več rodov. Znotraj rodu *Morus* je doslej opisanih 15 vrst. S Kavkaza izvira črna murva (*Morus nigra*), ki se je razširila po Sredozemlju zaradi sladkih in izjemno aromatičnih plodov, kasneje jo je zamenjala bela murva (*Morus alba*), ki je azijskega izvora in je bila hrana sviloprejkam. V 12. stoletju so jo z gosenicami sviloprejk prinesli v Evropo, preko Sicilije pa se je razširila tudi do Slovenije. Zgodnja doba svilogojstva na Slovenskem sega v 16. stoletje, ko se je iz Furlanije-Juljske krajine prenesla v goriško regijo in se nato razširila v notranjost avstro-ogrske monarhije. Svilogojstvo je v tistem času poleg vinogradništva predstavljalo pomembno kmetijsko panogo. V 50. letih prejšnjega stoletja je svilogojstvo pri nas popolnoma zamrlo. Danes je murva v evropskih državah razširjena predvsem v sredozemskem in panonskem pasu kot okrasno sadno drevo v mestih, parkih in vrtovih.

Ponekod na Primorskem je imelo drevo murve tudi družinsko simboliko, saj je veljal običaj, da so murvo zasadili ob stanovanjsko hišo ob poroki ali rojstvu otroka.

Murva je sadna vrsta, ki ima zaradi zelo izrazite heterofilije (različne oblike listov – krpati in enostavni na isti rastlini) precej težav s sistematskim razvrščanjem. Lahko je dvodomna ali enodomna rastlina z različnimi tipi socvetij (prete-

žno moška ali pretežno ženska socvetja). Cveti maja, socvetja pa oprahuje veter, zato jo uvrščamo med vetrocevtke. Plodovi, ki so zraščeni v mesnato soplodje s semeni, zorijo junija in julija. Pri beli murvi lahko soplodje tvori več različnih barvnih odtenkov – od belih, rožnatih do črnih.

Dobro uspeva v zračnih in globokih tleh, prenese tudi pusta in suha tla. Rada ima veliko svetlobe in v času mirovanja prenese –30 °C.



UPORABA IN SHRANJEVANJE

Murve so sadež, ki ga uživamo že stoletja. So majhne in različnih oblik (od okrogle do podolgovate) ter različnih barv (odtenki od bele do črne). Uživamo jih lahko sveže ali posušene. Zelo primerne v kulinariki so rdeče murve, ki so varianta bele murve in so manjše, vendar najslajše. Iz njih lahko pripravimo marmelade, sokove, sirupe, lahko jih dodamo k pecivu, smutijem, sadnim solatam, sladoledu, ovseni kaši in kosmičem ali kot nadev za palačinke ipd.

V medicinske namene najpogosteje uporabljamo belo murvo. Njena uporaba je zelo pogosta tudi v tradicionalni kitajski medicini.

Murve so bogat vir antioksidantov, vlaknin in vitaminov (vitamina C in K) ter mineralov (železo in kalcij) in imajo zato veliko potencialnih koristi za zdravje.

V ljudski medicini velja, da:

- delujejo protivnetno,
- pozitivno vplivajo na kardiovaskularni sistem,
- se uporabljajo pri težavah s sečili,
- pomagajo pri zastajanju vode v telesu,
- pomagajo pri vnetjih ustne sluznice in
- se uporabljajo za zdravljenje epilepsije, depresije, vrtoglavice, nespečnosti ter ugrizov kač in žuželk.

Murve v majhnih količinah vsebujejo silben resveratrol, ki izboljšuje kognitivne funkcije in pomaga pri zaščiti pred starostnim upadanjem možganskih funkcij. Raziskave kažejo obojetne rezultate, da listi bele murve vplivajo na zniževanje krvnega sladkorja.

Murvin sladoled

Sestavine:

200 g svežih murv (ali 100 g posušenih in namočenih), 200 g indijskih oreščkov (lahko lešnikov ali mandljev), 2 datlja (pomemben dodatek, ki preprečuje, da bi sladoled pogrenil), 3 banane, ščepec vanilije, 1 dl vode (lahko mleka).



Priprava:

Oreščke namočimo za eno uro v toliko vode, da so prekriti. Pri konvencionalnih oreščkih potem vodo zavržemo, drugače vse skupaj pretresemo v mešalnik ali blender.

Dodamo preostale sestavine in zmešamo do gladkega. Zmes mora biti ravno toliko tekoča, da jo lahko vlijemo v model, potem jo za nekaj ur damo v zamrzovalnik.

Mandelj

Prunus amygdalus Batsch

Izvor: Osrednja Azija

Mandelj je listopadno drevo iz družine rožnic (Rosaceae). Iz Turčije, Sirije in Irana so ga prinesli v sredozemska območja Evrope. S španskimi osvajalci je nato dosegel Ameriko, kasneje pa se je iz Amerike razširil še v Avstralijo in Afriko.

Na Primorskem je mandlje gojila skoraj vsaka kmetija, vendar je po letu 1945 zaradi slabega finančnega donosa pridelava močno upadla.

Mandlji so bili omenjeni že v Svetem pismu. Bili so cenjena sestavina kruha, ki so ga stregli egipčanskim faraonom. Skozi zgodovino so mandlji ohranili verski, etnični in družbeni pomen. Rimljani so mladoporočenca obdarili z mandlji,

saj so verjeli, da spodbujajo plodnost. Američani na porokah gostom še danes podarijo vrečko mandljev, ker naj bi predstavljali srečo, romantiko in zdravje.

Mandelj je srednje veliko listopadno drevo (zraste do 6 m). Dobro uspeva v globljih, prepustnih tleh in ne prenaša zastajanja vode. Sadimo ga na dobro osvetljene in zavetne lege. V Sloveniji je gojenje mandlja omejeno le na primorski del države. Ustreza mu podnebje z vročimi poletji in milimi zimami (do -15 °C). Velikokrat se ravno v času cvetenja pojavijo temperature pod lediščem in pride do pozebe. Mandelj je med prvimi rastlinami, ki spomladi zacvetijo (že konec januarja). V času cvetenja je občutljiv tudi na močne vetrove.

V nasadih ga gojimo v kotlasti obliki ali v obliki izboljšane piramidalne krošnje ali vretenastega grma. Priporočene sadilne razdalje so: v vrsti 3–6 m, med vrstami 4–7 m.

Oprašujejo ga čebele. Večina sort je

samoneoplodnih, zato moramo biti pri ureditvi nasada še posebej pozorni na opraševalske odnose, če ne sadimo samooplodnih sort (npr. 'Supernova', 'Tuono').

Pri mandlju sta nujni zimska in poletna rez, ki je zelo podobna kot pri breskvi. S pravilno rezjo reguliramo količino pridelka ter ugodno vplivamo na zmanjšano pojavnost bolezni.

Tehnologija obiranja mandljev je enaka kot pri oljki (z električnimi grabljicami na mreže). Po obiranju je treba odstraniti luščine (stroji za luščenje) in jedrca posušiti.

UPORABA IN SHRANJEVANJE

Mandlje smo dolgo uporabljali le kot okras na piškotih ali tortah, le redko pa smo po njih posegli kot po oreščkih za zdrav prigrizek ali malico. Lahko jih uživamo kot jedrca, iz njih pa pripravimo tudi mandljevo mleko, maslo, moko (naravno brez glutena), olje, sirup in druge izdelke. Med vsemi oreščki imajo mandlji največ beljakovin, zato so odličen dodatek k prehrani vegetarijancev. Bogati so z ogljikovimi hidrati, minerali, magnezijem, kalijem, kalcijem, fosforjem in železom. Vsebujejo veliko količino oleinske kisline, ki ščiti pred boleznimi srca, in vitamin E, ki je še posebej močen antioksidant. Mandlji imajo izjemno hranilno vrednost.

Uživanje mandljev:

- zmanjšuje možnosti za rakava obolenja,
- odpravlja zaprtost,
- niža čezmerno telesno maso,
- pozitivno vpliva na zdravje srca,
- ugodno vpliva na povišani holesterol,
- spodbuja možgansko aktivnost.

Mandljevo mleko

Sestavine:

1 skodelica mandljev,
3 skodelice prekuhane ohlajene vode.



Postopek:

Mandlje stresmo v skledo. Zalijemo jih s toliko hladne vode, da so v celoti prekriti. Pustimo, da se namakajo 8 ur (najbolje kar čez noč). Namočene mandlje odcedimo in stresmo v blender. Prilijemo vodo in meljemo 2 minuti. Za slajši okus dodamo nekaj datljev, medu ali agavinega sirupa in meljemo še približno 1 minuto. Zmes precedimo skozi gosto cedilo in vlijemo v stekleno steklenico, ki jo tesno zapremo in shranimo v hladilnik.



Leska

Corylus avellana L.

Izvor: celotna Evropa, severozahodna Afrika

Leska je velik listopadni grm. Je ena najbolj razširjenih sadnih vrst v Sloveniji. Raste po vsej deželi, z izjemo suhih predelov submediteranskega območja. Naravno je razširjena na gozdnih robovih, čistinah in jasah, pogosto raste ob potokih in je redna spremljevalka listopadnih gozdov. V nasadih jo gojimo od 70. let prejšnjega stoletja.

Lešniki so od nekdaj veljali za kulinarčno poslastico. Leskin les je najuporabnejši za izdelavo košev, grabelj in košar, leska pa ima tudi številne zdravilne lastnosti, ki jih v svojih delih omenja pater Simon Ašič.



V novejšem obdobju se pogosto različne okrasne sorte leske sadijo v parkih kot okrasno grmovje.

Leska je rastlina, ki je tudi pogost gostitelj za gojenje gomoljik (*Tuber melanosporum* Vittad. in *Tuber magnatum* Pico).

Naravna razrast leske je grm (zraste do 6 m visoko), v intenzivnih nasadih jo zaradi lažje obdelave gojimo v obliki drevesa. Ima razvejane, goste in plitve korenine. Leska najbolje uspeva na odcednih, humoznih, srednje težkih tleh. Izjemno občutljiva je za visoko podtalnico in zastajanje vode v tleh. Dobro prenaša nizke zimske temperature (-30°C), v času cvetenja (od februarja do aprila) pa prenese do -5°C .

Leska je enodomna rastlina z ženskimi in moškimi socvetji na istem grmu. Moški cvetovi so združeni v t. i. mačico, medtem ko ženske cvetove prepoznamo po značilni karminasto rdeči brazdi. Leska je sadna vrsta, ki se zelo redko oprashi z lastnim cvetnim prahom, zato v

nasade vedno sadimo kombinacijo sort (90–92 % glavne sorte in 8–10 % opraševalne sorte).

Rodni poganjki so enoletni, ki izražajo iz dve- do petletnega lesa. Plod je lešnik, ki je sestavljen iz olesenele luščine z jedrcem v notranjosti. Na grmu ga obdaja še zelena ovojnica ali kupola, imenovana tudi »srajčka«, iz katere zreli lešnik izpade ali tudi ne.

Rez leske izvajamo v obdobju zimskega mirovanja. Pri rezi poskrbimo, da je krošnja dovolj redka, da so ogrodne in stranske veje enakomerno razporejene ter dobro osvetljene.

UPORABA IN SHRANJEVANJE

Lešniki so bogat vir beljakovin, maščobe, ogljikovih hidratov in vitamina B6. Uporabljajo se za pripravo sladice in drugih jedi, mogoče pa jih je jesti tudi neobdelane. Iz lešnikov lahko pridobivamo lešnikovo olje, lešnikovo maslo, lahko jih zmeljemo v moko, iz zmletih lešnikov in masla lahko naredimo zelo hranilno masko za obraz.

Leska ima poleg hranilnih lastnosti tudi zdravilne učinke. Iz ljudske medicine izhaja, da zaradi vsebnosti taninov in flavonoidov pomaga pri težavah s krčnimi žilami, znižuje povišano telesno temperaturo, pospešuje izločanje žolča in deluje proti driski.

Lešnikovi poljubčki

Sestavine:

3 beljaki, 1 žlička limoninega soka, 150 g sladkorja, 250 g mletih lešnikov, pol žličke cimeta.



Postopek:

Beljake in limonin sok stepemo v čvrst sneg. Počasi vsipamo sladkor in mešamo dalje. Ko je sneg dovolj trd, primešamo lešnike in cimet. Maso nadevamo v posodice iz peki papirja, lahko pa tudi na pekač položimo peki papir in iz mase oblikujemo kupčke. Sušimo v pečici pri 150°C 20 minut.

Skorš

Sorbus domestica L.

Izvor: Mala Azija

Skorš pri nas najdemo tudi pod imenom skurš in oskorusa. Je sadna vrsta, ki jo uvrščamo v družino rožnic (Rosaceae). *Sorbus* izvira iz besede *sorbeo*, ki v prevodu pomeni (v)srkati. Gre za rastlino, pri katerih so plodovi v polni zrelosti tako zelo mehki, da jih dobesedno posrkamo.

Skorš je drevo, ki je razširjeno v južni in deloma tudi v srednji Evropi. V Sloveniji ga znotraj sestojev gozdov najdemo le še v Koprskem gričevju v okolici Črnege Kala. Posamezna samonikla drevesa se najdejo še ponekod na Primorskem, v Beli krajini, Podravju in Pomurju. Na Kozjanskem je skorš še pred nekaj desetletji veljal za hišno drevo. Danes je postal precej redka sadna vrsta, ki ji moramo za ohranitev nameniti posebno pozornost.

Dočaka visoko starost, tudi več kot

200 let. Ponekod v Sloveniji lahko občudujemo častitljive primerke, kot je na primer Mrazov skorš na Žalerjevi domačiji v Loki pri Žusmu. Star je približno 200 let, visok pa 18 m.

Skorš je izredno veliko drevo (doseže do 25 m v višino), ki oblikuje lepo kupolasto krošnjo. Listi so lihopernato sestavljeni in dolgi do 15 cm. Cveti v maju. Cvetovi so beli, združeni v češuljasta socvetja. Dozori jeseni (september, oktober). Plodovi so rumeno do rdeče obarvanih odtenkov, ki kasneje porjavijo. Lahko so hruškaste ali jabolčne oblike. Gre za drobne plodove, velike do največ 5 cm. Praviloma so na sončni strani rdeče obarvani in zaradi trpkosti neužitni do jeseni, ko se umedijo. V preteklosti so bili namenjeni predvsem za predelavo, saj je bilo skorševo vino včasih zelo cenjeno.

Dobro prenaša nizke temperature (do -30 °C) in tudi glede tal ni zahteven, vendar ljubi vlažna, hranljiva, humozna in propustna tla. Ne prenaša zastajanja vode v tleh in ne mara okopavanja in konkurence drugih rastlin.

Razmnoževanje skorša je zelo težavno, saj so peške zelo slabo kaljive. Klince skorša pa so zelo občutljive in ob

napadu glivic propadejo. Za sajenje jih danes vzgajajo s cepljenjem. Takšna drevesa rodijo prej, nekje po četrtem letu. Zaradi lepo razraščene krošnje in privlačnih plodov so lahko lep okras nekoliko večjega vrta.

UPORABA IN SHRANJEVANJE

Skorš je dober vir vitamina C. Plodovi vsebujejo veliko taninov, pektina in kislin ter malo sladkorja. So vir K, Ca in Mg ter mikroelementov kroma, bakra, cinka in železa. Zaradi sorbinske kisline je skorš naravni konzervans, saj zavira razvoj mikroorganizmov.

Uživanje zrelih plodov skorša v zmernih količinah je zelo priporočljivo za ljudi, ki imajo želodčne in črevesne težave.

V živilski industriji so ga nekoč veliko uporabljali za konzerviranje sadnih sokov, vina in marmelade. Ponekod v tujini imajo skorševe nasade za pridobivanje sokov in sadnega vina.

Skorševe plodove lahko uporabimo za marmelado, vino, žganje, odlični so tudi posušeni. Žganje so nekoč uporabljali za zaustavitev diareje, sok in marmelado pa so priporočali za zdravljenje črevesnih in želodčnih težav. Plodovi in njihovi proizvodi v našem telesu ugodno vplivajo na prebavo in so vir antioksidantov.

Plodove skorša so nekoč dodajali moštu ali vinu kot naravno sredstvo za bistrenje in večjo obstojnost. Ko so začeli uporabljati žvepleno kislino, je skorš izgubil svojo najpomembnejšo vlogo. Nekoč je bil skoraj obvezni del vsakega vinograda. Poleg vloge pri pridelavi vina je bil cenjen tudi zaradi kakovostnega lesa, ki je izredno trd, žilav in težko cepljiv. Hkrati je les elastičen in lahek za obdelavo, kar je bilo primerno za izdelavo vretena lesene stiskalnice.

Skorševa pita



Postopek:

Testo za pito damo v pekač ter nanj na debelo naložimo skorševo »marmelado«, ki smo jo preprosto pridobili tako, da smo rjavo zrelim plodovom odstranili peščiča ter jih zmešali z malo cimeta. Prekrijemo s trakovi testa ter pečemo pri 180 °C približno eno uro oziroma dokler se površina vsaj malo ne zapeče temno rumeno.



Črni bezeg

Sambucus nigra L.

Izvor: Evropa

Črni bezeg je listopadni grm iz družine pižmičevk (Adoxaceae), razširjen je povsod po Evropi. Obstaja približno 30 različnih vrst bezgov, pri nas sta poleg



črnega bezga najbolj razširjena divji ali rdeči bezeg (*Sambucus racemosa* L.) in smrdljivi bezeg (*Sambucus ebulus* L.).

Razširjen je po vsej Sloveniji, dobro prenaša zelo nizke temperature. Najpogostejše uspeva v obliki grma, ki v višino doseže tudi 10 m. Dobro uspeva v zmerno vlažnih globokih in humoznih tleh. Običajno raste na gozdnem robu, ob gozdnih jasadah, na posekah in v bližini človeških bivališč. Je pionirska rastlina in vir hrane divjim živalim. Varuje tla in pospešuje kroženje hranil. Je znanilec z dušikom bogatih tal. Njegovi plodovi so pomembna hrana za številne ptice in druge živali. Cvetovi so drobni, bele barve, z močnim in značilnim vonjem. Cveti maja in junija. Plodovi so jagode, ki dozorejo avgusta in septembra in vsebujejo 3–5 semen.

Rastline sadimo na razdalji 4 m × 5 m. Če se odločimo, da ga bomo gojili v obliki grma, stari rodni les redno izrezujemo in s tem spodbujamo rast mladih poganjkov. Če želimo bezeg vzgojiti v drevo, moramo že ob sajenju sadiko prikrajšati na le en močan poganjek, visok 1 m, iz katerega bodo kasneje odganjali poganjki. Razmnožujemo ga s setvijo, potaknjenci, grebeničenjem in tudi s cepljenjem.

Velja za precej odporno rastlino, saj ga škodljivci in razne bolezni redko napadejo. Črni bezeg je tudi primerna sadna vrsta za ekološki in naravi prijazen način pridelave.

UPORABA IN SHRANJEVANJE

Črni bezeg je ena redkih rastlin, ki je uporabna v celoti (cvetovi, listi, plodovi, les). Zaradi zdravilnih lastnosti so ga v preteklosti imenovali »zdravilna skrinjica kmečkih ljudi«. Bezgovi cvetovi vsebujejo velike količine flavonoidov, fenolnih in organskih kislin ter tudi tanine,

eterično olje, sluz, triterpene, sterole in mineralne soli. V tradicionalni medicini je znano, da bezgovo cvetje dobro čisti limfni sistem, ožilje in kri. Še posebej dobro vpliva na zgornje dihalne poti, odličen je v primeru veliko sluzi in zamašenega nosa, skrbi za napeto in bolj čisto kožo, rahlo tudi vlaži. Pomaga odvajati vodo iz telesa, deluje protivnetno in se priporoča pri težavah z alergijami. Bezeg pomaga pri sladkorni bolezni in senenem nahodu. Plodovi bezga (jagode) vsebuje veliko antocianinov, sladkorjev, pektinov, taninov, organske kisline, rutina ter vitamin C, vitaminov skupine B in provitamin A. Črno barvo plodov povzroča antocianinski pigment sambucianin. Antioksidanti in vitamini v jagodah uničujejo viruse, krepijo in obnavljajo imunski sistem, delujejo protivnetno in pripomorejo k hitrejšemu odvajanju blata iz telesa.

Pri uživanju bezga moramo biti še posebej pazljivi, saj vsebuje cianogene glikozide, ki so v surovem stanju lahko strupeni. Listi, nezreli plodovi in semena se surovi ne smejo uživati. Pred uporabo je potrebna toplotna obdelava, ki je priporočljiva tudi pri zrelih plodovih.

Iz bezgovih cvetov in popolnoma zrelih plodov lahko pripravljamo okusne čaje, naredimo lahko tudi odličen sirup. Iz zrelih plodov lahko pripravimo bezgovo marmelado in terjak (sok iz zrelih bezgovih jagod), iz popolnoma zrelih in posušenih jagod pa celo kavo. Zelo uporabni so tudi bezgovi listi, iz katerih lahko naredimo več vrst macerarov ter gnojil, s katerimi krepiamo odpornost zelenjave in cvetja na našem vrtu. Listi bezga so zaradi svojega specifičnega vonja zelo primerni za odganjanje miši in moljev.

Bezgov čaj



Postopek:

1 do 2 žlici suhih bezgovih cvetov prelijemo z 2 del vode in jih pustimo stati 5–10 minut. Precedimo in spijemo do dve skodelici na dan.

Oljka

Olea europaea L.

Izvor: jugovzhodno Sredozemlje

Oljko uvrščamo med najstarejše gojene sadne vrste. Prve omembe oljčnih dreves segajo že v obdobje pred 10.000 leti. Pridobivanje olja iz divje oljke se v literaturi omenja pred 6000 leti. O izvoru oljke obstaja več teorij, prevladuje pa mnenje, da izhaja iz jugovzhodnega Sredozemlja. Pomembno vlogo pri širjenju oljke so imeli Feničani, ki so jo po letu 1600 pred našim štetjem zanesli v Libijo, na Kreto in otoke Egejskega morja, kasneje pa še drugod po Sredozemlju. V 16. stoletju so pomorščaki sadike oljke čez Atlantik ponesli v Južno in Severno Ameriko. S kolonizacijo Jadrana (4. stoletje pred našim štetjem) je oljka prišla tudi v naše kraje in se pri nas močno

razširila v času Beneške republike (16. in 17. stoletje). Ob koncu 19. stoletja je oljkarstvo postalo dobro razvita panoga.

V zgodovini je imela pridelava oljk velik pomen, saj je bilo olje pomembna energijska in prehranska dobrina. V zadnjem obdobju ima olje pomembno vlogo kot zdrava prehrana.

Oljka je zimzelena rastlina (posamezni listi se na drevesu obdržijo do tri leta), ki ljubi sonce. Prilagojena je na mile zime, ne mara temperatur pod 0 °C (za krajše obdobje prenese do -10 °C), in topla poletja (najbolje uspeva pri temperaturi 20–30 °C). Je zelo prilagodljiva na različne tipe tal, najbolje pa uspeva v rahlih, dobro prepustnih in dobro založenih tleh. Ne mara zastajanja vode, zato je ne sadimo v težka tla z velikim deležem gline. Pri odločitvi za napravo oljčnika izbiramo dvignjene in zatišne lege, saj oljka ne prenese močnih vetrov in daljših obdobj visoke zračne vlage.

Rez oljke izvajamo v pomladanskih mesecih, da se izognemo morebitni pozebi. Za gojitveno obliko se priporoča

kotlasta ali polikonična gojitvena oblika. Priporočena sadilna razdalja med drevesi je 5–7 m, razdalja med vrstami pa naj bo 6–7 m.

Oljka cveti v drugi polovici maja in v začetku junija. Številni drobni svetlo rumeni cvetovi so združeni v socvetja, ki se glede na sorto nekoliko razlikujejo. Plodovi, ki se razvijejo iz njih, se med seboj močno razlikujejo po obliki, barvi, velikosti, masi (1,5–5 g) in vsebnosti olja. Čas zorenja je tudi zelo sortno pogojen in traja od septembra do novembra.

UPORABA IN SHRANJEVANJE

Znano je, da ima hladno stiskano oljčno olje številne zdravilne lastnosti. Gre za mešanico gliceridov, ki vsebujejo 55–85 % oleinske, 5–15 % linolne in 7–15 % palmitinske kisline. Značilni sestavni del oljčnega olja je skvalen, ki se uporablja za določanje identitete olja.

Zdravilni so tudi oljčni listi, ki vsebujejo oleuropein (5–9 %), iridoid grenkega okusa ter triterpene, flavonoide, fenolne kisline in kumarine.

Čaj iz oljčnih listov in alkoholni izvleček se tradicionalno uporabljata za zniževanje krvnega sladkorja in LDL-holesterola. V ljudskem zdravilstvu je prav tako znana oljna kura za odpravljanje žolčnih kamnov, ki pa je priporočljiva le pod nadzorom zdravnika. Čaj naj bi se odlično obnesel tudi proti prehladu in gripi.

Oljčno olje se uporablja kot blago odvajalno sredstvo za otroke in slabotne bolnike. Za masažo se lahko uporablja oljčno olje, v katerem so bila namočena razna zelišča, kot sta npr. šentjanževka in rožmarin. Zelo cenjeno je tudi v kozmetiki in je sestavni del marsikaterega negovalnega pripravka. Uporablja se pri kožnih težavah in obolenjih in kot vir nenasičenih maščobnih kislin. Uporab-

ljamo ga lahko tudi kot dodatek prehrani, saj je bogat vir nenasičenih maščobnih kislin.

Čaj iz listov oljke (za 4 osebe)

Sestavine:

8–10 žlic suhih ali svežih oljčnih listov,
1 l vode.



Postopek:

Oljčne liste damo v hladno vodo, pristavimo na štedilnik in pustimo, da zavre. Pokrito kuhamo na zmernem ognju 5 minut in pustimo, da se ohladi (5–10 minut). Med kuhanjem in hlajenjem naj bo lonec ves čas pokrit, da eterična olja ne izhlapijo. Čaj precedimo (vsega naenkrat) in shranimo v pokritem čajniku.



TISKANI IN DRUGI VIRI

Andrejčič Mušič, Polonca. Mediteranska zelišča: hidrolati, čaji in drugi pripravki. Ljubljana: Kmečki glas, 2022.

Bohinc, Pavle. Slovenske zdravilne rastline: vodnik za nabiranje in pripravo zdravilnih zelišč. Ljubljana: Mladinska knjiga, 1991.

Brus, Robert. Drevesa in grmi Jadra. Ljubljana: Modrijan, 2012.

Chua, Kian Jon, Chou, Siaw Kiang. 2008. Food dehydration and developing countries. V: Food drying science and technology: microbiology, chemistry, applications, str. 67–82.

Cruselles Lores, Salvador. 2024. Efecto de la aplicación de una nueva estrategia de abonado sobre la productividad del mandarino 'Clemenules' (*Citrus reticulata* Blanco). Archivos Cruselles.

Erfaneh, S., Mahmoud, B., Bahnam, Z., Mahmoud Rafieuan, K. 2015. A review study on *Punica granatum* L. Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine, 21(3): 221–227.

Godec, Barbara, Cvelbar Weber, Nataša. 2022. Opisi sadnih vrst gozdnega roba. Ljubljana: Kmetijski inštitut Slovenije, 50 str.

Gülçin, İlhami, Topal, Fevzi, Öztürk Sarıkaya, S. Beyza, Bursal, Ercan, Bilisel, Gökhan, Gören, Ahmet C. 2011. Polyphenol contents and antioxidant properties of medlar (*Mespilus germanica* L.). Rec. Nat. Prod., 5(3): 158–175.

Hasani, Lavdi, Mano, Romeo. 2024. Differences on the modifying inheritance between the species *Fragaria vesca* L. and *Fragaria ananassa*. DOI: <https://doi.org/10.21303/2504-5695.2024.003350>

KGZS - Zavod GO. Interni zapisi zavoda.

Koncilja, Katja. 2019. Vzpostavitev

tkivnih kultur bele murve (*Morus alba* L.) z namenom ohranjanja starih genotipov in vitro. Diplomsko delo. Maribor: Fakulteta za kmetijstvo in biosistemske vede, Agrikultura in okolje, 28 str.

Kremer, Bruno P. Zdravilne rastline. Radovljica: Didakta, 2007.

Majić, B., Šola, I., Likić, S., Juranović Cindroć, I., Rusak, G. 2015. Characterisation of *Sorbus domestica* L. bark, fruits and seeds: nutrient composition and antioxidant activity. Food Technol. Biotechnol., 53 (4): 463–471.

Masood Sadiq, B., Tauseef, M. S., Mahwish, A., Ambreen, N., Waqas, A., Naresh, K., Muhammad, I. 2015. Persimmon (*Diospyros kaki*) fruit: Hidden phytochemicals and health claims. EXCLI Journal, 14: 542–561.

Mikulič Petkovšek, M., Jakljević, K., Veberič, R., Hudina, M., Rusjan, D. 2023. Changes in the fruit quality parameters of medlar fruit (*Mespilus germanica* L.) after heat treatment, storage, freezing or hoarfrost. Foods, 12: 3077.

Petauer, Tomaž. Leksikon rastlinskih bogastev. Ljubljana: TZS, 1993.

Podboj, Dominika. 2018. Primerjava biokemične sestave plodov žlahtnega jagodnjaka (*Fragaria × ananassa* Duch.) in navadnega jagodnjaka (*Fragaria vesca* L.). Diplomaska naloga. Ljubljana: BF, Oddelek za agronomijo, 22 str.

Rausch, Andrea, Lotz, Brigitte. Zelišča: Dumontov leksikon – gojenje, kuhanja, kozmetika, zdravilni učinki. Ljubljana: Delo – Tiskarna, 2007.

Resul Gerçekcioglu, Ozgur Oz Atasever. 2020. Plant and fruit characteristics of Ferraduel almond cultivar after controlled pollination and irrigation.

Siddiq, M., Ahmed, J., Lobo, G. M., Ozadali, F. 2012. Tropical and subtropical fruits: Postharvest physiology, processing

and packaging. Wiley-Blackwell, 611 str.

Solar, A., Solar, N., Kelc, Z. 2023. Lupinarji: oreh, leska, kostanj, mandelj. Ljubljana: Kmečki glas, 256 str.

Glinšek, D., Korošec, K., Podobnik, H., Slanič, V. Začimbe in dišavnice – slovenski kulinarčni vodnik. Ljubljana: Didakta – KGZS, 2022.

Vergan, Ivanka. Vsebnost nekaterih prehranskih komponent v plodovih in semenih žizole. Diplomsko delo.

Vesel, V., Vrhovnik, I., Jančar, M., Bandelj, D., Devetak, M., Baruca Arbeiter, A. 2020. Oljka. Ljubljana: Kmečki glas, 215 str.

SPLETNI VIRI

Antioxidant protection of cooked meatballs during frozen storage by whey protein edible films with phytochemicals from *Laurus nobilis* L. and *Salvia officinalis*. Dostopno na: <https://doi.org/10.1016/j.lwt.2016.11.051> (dostopano 8. 6. 2025)

Characterization and antioxidant properties of polysaccharides extracted from leaves of *Salvia rosmarinus* Spenn. Dostopno na: <https://doi.org/10.1016/j.carres.2025.109610> (dostopano 8. 6. 2025)

Everlasting flower (*Helichrysum stoechas* Moench) as a potential source of bioactive molecules with antiproliferative, antioxidant, antidiabetic and neuroprotective properties. Dostopno na: <https://doi.org/10.1016/j.indcrop.2017.06.043> (dostopano 7. 6. 2025)

Globe artichoke (*Cynara scolymus* L.) by-products in food applications: functional and biological properties. Dostopno na: <https://doi.org/10.3390/>

[foods13101427](https://doi.org/10.3390/foods13101427) (dostopano 10. 4. 2025)

Green synthesis of gold nanoparticles supported over the *Myrtus communis* L. extract modified magnetic iron oxide as a novel antibacterial agent. Dostopno na: <https://doi.org/10.1016/j.rechem.2025.102323> (dostopano 7. 6. 2025)

Volatile oil content and composition in fresh and dried *Lavandula* species: the impact of distillation time. Dostopno na: <https://doi.org/10.1016/j.bse.2025.105066> (dostopano 8. 6. 2025)

Wild asparagus as a rich source of bioactive compounds: biogeographic, intra- and interspecific variability. Dostopno na: <https://doi.org/10.1016/j.jfca.2024.106706> (dostopano 7. 6. 2025)

SPLETNE STRANI

<https://bodieko.si/crni-bezeg> (dostopano 19. 9. 2025)

<https://deloindom.delo.si/vrt-in-zivali/eko-koticek/pater-simon-asic-o-zdravilnosti-leske> (dostopano 18. 9. 2025)

<https://dk.um.si/lzpisGradiva.php?id=63806> (dostopano 19. 9. 2025)

<https://gozd-les.com/slovenski-gozdovi/grmovnice/crni-bezeg> (dostopano 19. 9. 2025)

<https://kmetijski-zavod.si/Portals/0/Podrocja/Ekolosko-kmetovanje/tehnoloska-navodila-eko-sadje-2016.pdf> (dostopano 18. 9. 2025)

<https://mojmalisvet.kmeckiglas.com/granatno-jabolko-2/> (dostopano 18. 9. 2025)

<https://sl.kronplatz-stories.com/863-black-elderberry-application-varieties-cultivation> (dostopano 18. 9. 2025)

Piante che collegano natura,
tradizione e futuro

Interreg
Italia-Slovenija



Cofinanziato
dall'Unione europea
Sofinancirana
Evropska unija

POSEIDONE



Piante preziose dell'Istria slovena

TITOLO:
Piante preziose dell'Istria slovena:
*piante che collegano natura,
tradizione e futuro*

AUTORI:
Jerica Pučko Antolin, dott.ssa Urška
Klančar, dott.ssa Karmen Bizjak Bat,
dott.ssa Mateja Turk e Vasja Juretič

REVISIONE SCIENTIFICA:
Prof. dott. Robert Veberič

AUTORI DELLE FOTOGRAFIE:
Jerica Pučko Antolin,
dott.ssa Urška Klančar,
iStock e AI

AUTORE DELLE RICETTE:
KGZS - Istituto GO, ispirato a una ricetta
tradizionale reinterpretata in chiave
moderna, dott.ssa Urška Klančar

REVISIONE EDITORIALE E TRADUZIONI:
dott.ssa Nina Modrijan



**PUBBLICATO
ED EDITO DA:**
KGZS - Istituto GO

GRAFICA ED IMPAGINAZIONE:
Martin Križnič

STAMPA:
Copigraf Faganelj d.o.o., Nova Gorica

TIRATURA: 1.000 copie

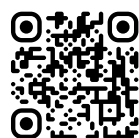
Nova Gorica, dicembre 2025



Codice QR:
per la pubblicazione
in formato PDF

**Interreg
Italia-Slovenija**

POSEIDONE



**Collegamento al
sito web
del progetto:**
www.ita-slo.eu/poseidone



Cofinanziato
dall'Unione europea
Sofinancira
Evropska unija

La presente pubblicazione è stata
realizzata nell'ambito del progetto
POSEIDONE, cofinanziato dall'Unione
europea nell'ambito del **Programma
Interreg VI-A Italia-Slovenia 2021-2027.**

Il contenuto della presente pubblicazione non riflette necessariamente la posizione
dell'Unione europea. La responsabilità dei contenuti è dei rispettivi autori e autrici.

La descrizione catalografica è stata pubblicata
dalla Biblioteca nazionale e universitaria della Slovenia
ed è indicata nella parte slovena della pubblicazione.

Piante preziose dell'Istria slovena:

piante che collegano natura, tradizione e futuro

Prefazione 3

Piante perenni e officinali..... 5

Carciofo..... 6

Asparago acutifoglio..... 8

Cappero comune 10

Lavanda 12

Salvia 14

Rosmarino comune 16

Alloro comune 18

Elicriso italico 20

Mirto comune 22

Specie fruttifere..... 25

Cachi..... 26

Fico 28

Fragola comune 30

Giuggiolo..... 32

Citrus 34

Melograno 36

Nespolo..... 38

Rosa comune 40

Gelso 42

Mandorlo..... 44

Nocciolo 46

Sorbo domestico..... 48

Sambuco nero 50

Olivo 52

FONTI..... 54

Indice



Prefazione


L'Istria slovena è conosciuta per l'armonia tra la varietà naturale, la ricca tradizione e il sapere tramandato di generazione in generazione. Il clima unico e la ricchezza degli habitat consentono a numerose specie vegetali di prosperare, adattandosi nel tempo alle condizioni del luogo e contribuendo a definire l'identità di questo paesaggio. Oggi, di fronte ai cambiamenti climatici e alla crescente esigenza di un approccio sostenibile alla produzione alimentare, queste piante stanno tornando a rivestire un ruolo molto importante.

La pubblicazione *Piante preziose dell'Istria slovena* propone una selezione di piante che, attraverso la loro capacità di adattamento, il valore d'uso e l'eredità culturale, creano un ponte tra natura, tradizione e futuro. Con questa pubblicazione, le autrici e gli autori intendono promuovere il riconoscimento dell'importanza delle piante orticole non solo come settore economico di rilievo, ma anche come parte integrante del patrimonio naturale e culturale da tutelare. La coltivazione di queste piante comporta spesso minori interventi e risorse, è più rispettosa dell'ambiente e offre al contempo nuove opportunità per lo sviluppo di un'agricoltura sostenibile e di un'autosufficienza di qualità.

La pubblicazione intreccia sapere scientifico, esperienza pratica e prospettiva culturale, offrendo una visione d'insieme della ricchezza botanica dell'Istria slovena.

Mi auguro che queste pagine possano ispirare il lettore o la lettrice a riscoprire queste piante e le infinite possibilità che offrono: nella gastronomia, nella cura naturale, come anche nella coltivazione ornamentale e sostenibile. Conservare e valorizzare le piante autoctone e quelle coltivate secondo la tradizione significa non solo rendere omaggio al passato, ma anche investire nel futuro del nostro ambiente e della nostra comunità.

Prof. dott. Robert Veberič



La coltivazione delle erbe e delle altre piante perenni si basa sulla pianificazione, sull'adattamento alle leggi della natura e sul rispetto dei principi di un uso sostenibile del suolo. Tra i fattori fondamentali rientrano la scelta delle specie in base alle condizioni pedoclimatiche, una preparazione accurata del terreno, metodi di riproduzione adeguati, una gestione rispettosa e sostenibile del suolo e un attento controllo della qualità del raccolto.

Nei terreni soleggiati, calcarei e aridi prosperano meglio specie come il rosmarino, il timo, l'origano e la lavanda, mentre nelle zone più umide la coltivazione richiede l'utilizzo di aiuole rialzate. Fondata sull'uso di fertilizzanti organici e regolata secondo l'analisi del suolo, la concimazione è accompagnata dalla pacciamatura, che protegge il terreno dall'essiccamento e dall'erosione.

Oltre agli aspetti agronomici, la coltivazione delle piante perenni e delle erbe aromatiche assume un significato più ampio. Le erbe e le piante aromatiche costituiscono una risorsa preziosa di materie prime per i settori farmaceutico, alimentare e cosmetico, oltre che per la gastronomia. Attraverso una selezione attenta delle specie e pratiche di coltivazione sostenibili si ottiene una produzione di qualità e, al tempo stesso, si favorisce la tutela dell'ambiente e la salvaguardia della biodiversità. L'erboristeria rappresenta così un ponte tra il sapere tradizionale e i moderni approcci all'agricoltura sostenibile e all'adattamento ai cambiamenti climatici.

Piante perenni e officinali

Carciofo

Cynara scolymus L.

Origine: Mediterraneo: Francia, Spagna, Grecia, Marocco, Algeria e, soprattutto, Italia

Il carciofo è una specie mediterranea, una pianta erbacea perenne caratterizzata da steli ramificati e da ampie foglie di colore verde argentato. Predilige luoghi caldi e protetti, resistendo solo a lievi freddi invernali fino a -3°C. In Slovenia trova il suo habitat ideale nell'Istria slovena, dove il microclima è tra i più miti e adatti alla sua crescita. La pianta sviluppa un rizoma vigoroso e può restare nello stesso terreno per 5-7 anni. Il carciofo si riproduce soprattutto per via vegetativa, attraverso i germogli laterali del rizoma prelevati dalle piante madri più fertili. Questo metodo aiuta a preservare le qualità originarie della pianta. La messa a dimora si effettua tra la fine di agosto e l'inizio di settembre, assicurandosi che



ogni germoglio porti alcune foglie e una parte del suo apparato radicale. Una preparazione accurata del terreno è essenziale e include l'integrazione di sostanze organiche e una lavorazione profonda (fino a 60 cm) per favorire il corretto sviluppo dell'apparato radicale.

Il carciofo richiede terreni fertili, ben drenati e ricchi di sostanze organiche. La temperatura ottimale per lo sviluppo è intorno ai 20°C; la pianta soffre la siccità, quindi necessita di irrigazioni regolari e attente. Nella concimazione l'accento è posto sui fertilizzanti organici e sull'apporto dei principali elementi nutritivi (N, P e K), dal momento che la pianta necessita di elevate quantità di nutrienti per la formazione di capolini di qualità. Nel corso dell'anno le piante vengono lavorate superficialmente più volte e i capolini vengono raccolti con regolarità: dapprima quelli centrali, poi quelli laterali. La resa raggiunge il suo apice tra maggio e giugno, anticipandosi nelle aree più calde. Il carciofo non è soltanto un ortaggio di valore alimentare, ma anche una pianta ornamentale, spesso coltivata negli orti di casa e nei giardini attigui alle abitazioni.

UTILIZZO E CONSERVAZIONE

I capolini del carciofo si raccolgono quando le brattee esterne iniziano a staccarsi leggermente da quelle centrali, segnale del momento ideale di maturazione per il consumo. Al momento della raccolta, i capolini vengono tagliati insieme a una parte del fusto lunga 15-20 cm, il che previene l'appassimento rapido. Ogni pianta produce generalmente 2 o 3 capolini principali di grandi dimensioni, mentre gli altri (da 4 a 10), più piccoli, vengono utilizzati per il consumo quotidiano o per la lavorazione.

Il carciofo è un ortaggio ricco di nutrienti, con un alto contenuto di vitamine e minerali. Le foglie del carciofo sono ricche di acidi organici e fenolici, in particolare della sostanza amara e aromatica cinarina; contengono inoltre principi amari che stimolano la digestione, flavonoidi, sali di potassio, provitamina A e una varietà di enzimi. Tra i nutrienti più importanti figurano potassio, fosforo, calcio e sodio, oltre alle vitamine B1, B3 e C; il carciofo è anche particolarmente ricco di fibre alimentari. Per le sue proprietà curative, il carciofo trova largo impiego anche in ambito terapeutico: infusi e preparati ottenuti dalle foglie essiccate vengono utilizzati per prevenire, attenuare o curare diversi disturbi di salute.

Nella gastronomia vengono apprezzate soprattutto le infiorescenze carnose, che si prestano a molte preparazioni: bollite, arrostiti, fritte o farcite. Sono molto apprezzati anche stufati nella salsa di pomodoro o conservati sott'olio d'oliva. Anche il gambo dei capolini, tenero e succoso, trova impiego in cucina: dopo una breve sbollentatura, si sposa armoniosamente con le zuppe e le minestre, mentre i cuori possono essere serviti come delicato tocco gourmet in una varietà di piatti.

Risotto ai carciofi e tonno

Ingredienti:

3 cucchiaini di olio d'oliva, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 400 g di carciofi, 200 g di riso, brodo, scatoletta di tonno (160 g) e prezzemolo.



Preparazione:

Rosolare nell'olio la cipolla e l'aglio finemente tritati. Aggiungere il carciofo tagliato e rosolare per circa 10 minuti. Versare il riso nella pentola e mescolarlo delicatamente con i carciofi rosolati. Aggiungere l'acqua con il brodo (circa $\frac{3}{4}$ di litro). Cuocere per 10 minuti, poi aggiungere il tonno e il prezzemolo tritato.

Asparago acutifoglio

Asparagus acutifolius L.

Origine: Mediterraneo

L'asparago acutifoglio (di seguito: asparago selvatico) è una specie mediterranea diffusa dalla penisola iberica a quella italiana, presente in buona quantità anche nella penisola balcanica e nel Mediterraneo orientale. È una pianta perenne sempreverde dal portamento cespuglioso, che sviluppa lunghi fusti arcuati, capaci di raggiungere i 2 m di lunghezza. A prima vista presenta foglie strette e aghiformi, ma, in realtà, si tratta di fusti appiattiti (fillocladi), ovvero germogli trasformati che assumono la funzione della fotosintesi. Le foglie sono fortemente ridotte e, per questo motivo, nelle piante adulte passano spesso inosservate. Sono più visibili nei giovani germogli, che emergono da un rizoma vigoroso e si tingono di sfumature dal verde-bruno al violaceo, culminando in un apice sottile e delicato. Dopo pochi giorni, i giovani germogli si sviluppano rapidamente e in parte si lignificano. L'asparago acutifoglio cresce in ambienti diversi, prediligendo le esposizioni soleggiate o parzialmente ombreggiate e su terreni ben drenati. Si riproduce per seme e per via vegetativa, il che ne favorisce un'ampia diffusione. I germogli giovani sono commestibili finché rimangono morbidi e non diventano legnosi. Si raccolgono soltanto i giovani germogli, teneri e ancora non ramificati, visto che

con il tempo la pianta assume un gusto amaro e una consistenza dura e fibrosa. Nella raccolta degli asparagi selvatici è fondamentale attenersi ai principi della sostenibilità. Per raccoglierlo nel modo corretto, il giovane germoglio si prende a circa 10 cm dalla sommità e si piega con delicatezza finché non si spezza da solo. Si spezza nel punto in cui è ancora commestibile. In questo modo si permette alla pianta di sviluppare germogli laterali e di fiorire nuovamente. Non si dovrebbe mai estirpare l'intero germoglio, perché così la pianta si indebolisce e perde parte della sua vitalità. Conformemente al Regolamento per la tutela dei boschi, è consentita la raccolta di non più di 1 kg al giorno di piante erbacee destinate all'uso personale. Gli asparagi selvatici vanno consumati con moderazione, ricordando sempre l'importanza del rispetto per la natura.



UTILIZZO E CONSERVAZIONE

L'asparago selvatico è una delle piante più emblematiche del Mediterraneo: rispetto alla specie coltivata, si distingue per un sapore più deciso, profondo e intensamente aromatico. Questa peculiarità è dovuta all'elevato contenuto di composti aromatici e sostanze amare, che donano alla pianta un valore gastronomico unico. L'asparago selvatico non rappresenta soltanto un ingrediente alimentare, ma unisce valore gastronomico, proprietà salutari e una lunga tradizione culturale, la cui raccolta e preparazione risalgono al XVI secolo. È ricco di vitamine e minerali, il che lo rende una scelta estremamente salutare. Contiene un'elevata quantità di fibre, che contribuiscono al buon funzionamento della digestione. La sua versatilità e la facilità con cui si adatta a diverse preparazioni lo rendono uno degli ingredienti più amati della cucina mediterranea. I giovani germogli trovano impiego in numerosi piatti: dalle insalate fresche e zuppe cremose fino a contorni vari, risotti, creme spalmabili e piatti alla griglia. Tra i piatti più noti e tradizionali spicca la frittata con gli asparagi, che unisce semplicità di preparazione e gusto autentico. Grazie al suo aroma inconfondibile, l'asparago si combina armoniosamente con agrumi, olio d'oliva, aglio, timo e altre spezie che ne valorizzano il sapore. Oltre a essere consumato fresco, l'asparago selvatico viene spesso conservato. In alcune regioni l'asparago viene marinato, conservato in olio d'oliva o sott'aceto, così da poter essere gustato anche fuori stagione. Ciononostante, l'asparago esprime al meglio il suo valore nutritivo e il suo sapore quando è appena colto, motivo per cui la primavera, tempo di raccolta e di preparazione, è considerata la sua stagione più preziosa.

Crema spalmabile di asparagi

Ingredienti:

300 g di asparagi, 2 uova sode, semi di senape, sale e pepe e succo di limone.



Preparazione:

Lessare gli asparagi, scolarli e lasciarli raffreddare. In seguito, frullarli con un frullatore a immersione e aggiungere le uova sode grattugiate. Condire con sale, pepe, succo di limone e semi di senape. La crema spalmabile si ripone in frigorifero, lasciandola raffreddare lentamente fino a raggiungere una consistenza compatta. Si tosta leggermente il pane integrale, lo si spalma con la crema di asparagi e si completa con una spolverata di semi di senape o con le punte degli asparagi lessati. Per una nota più piccante, si può aggiungere 1 cucchiaino di rafano.

Cappero comune

Capparis spinosa L.

Origine: Nord Africa, Asia minore ed Europa meridionale



Il cappero comune è una pianta perenne semiarbustiva appartenente alla famiglia delle Capparaceae, tipica delle regioni aride e rocciose del Mediterraneo. È una delle specie più rappresentative della flora xerofita, perfettamente adattata, per caratteristiche morfologiche e fisiologiche, ad ambienti con temperature elevate, scarse piogge e suoli poveri, rocciosi e calcarei. Il cespuglio raggiunge un'altezza da 30 a 100 cm, con un portamento semiprostrato e una struttura ramificata. Le parti inferiori dei germogli col tempo si lignificano, mentre gli apici rimangono verdi e dal portamento eretto. Le foglie semplici e dalla forma ovale o quasi rotonda hanno una consistenza coriacea e una sottile peluria sulla superficie, che le protegge dalla disidratazione. La pianta sviluppa un apparato radicale profondo, capace di estendersi fino a 10 m di profondità, grazie al quale può attingere alle riserve idriche sotterranee. I fiori di notevoli dimensioni (5-8 cm di diametro) presentano petali bianchi o rosati e lunghi stami dal tipico colore violaceo. Il frutto è una bacca allungata (da 2 a 5 cm) che contiene numerosi piccoli semi.

Il cappero prospera nei climi caldi e secchi, dove la temperatura media annua supera i 14 °C. Le condizioni ottimali di crescita si collocano tra i 20 e i 30 °C,

mentre la pianta non sopporta periodi prolungati di gelo. Predilige terreni ben drenati, sabbiosi o calcarei, riuscendo a crescere persino nelle fessure delle rocce; il pH del suolo può variare tra 6 e 8,5. Pur radicando bene nel terreno, è importante che l'acqua non ristagni, dato che il cappero non tollera l'acqua stagnante. Si usa frequentemente anche per il consolidamento antierosione di pendii scoscesi e pietrosi. Per la messa a dimora, si utilizzano piantine ottenute da seme (previa stratificazione o scarificazione) oppure, più frequentemente, per via vegetativa da talee. Le talee si prelevano in estate, scegliendo un tratto di ramo pluriennale lungo alcuni centimetri, da porre in un substrato grossolano composto da torba e sabbia. Si consiglia un sesto d'impianto di 2-3 m tra le file e di 1-1,5 m tra le piante sulla stessa fila. È una pianta poco esigente dal punto di vista della concimazione. È una pianta capace di crescere spontaneamente anche senza cure costanti, ma nella semina è consigliabile arricchire il suolo con un po' di materia organica. Pur essendo una pianta molto resistente alla siccità, un'irrigazione a goccia saltuaria durante la fioritura e la gemmazione può aumentare la resa.

UTILIZZO E CONSERVAZIONE

Pianta dalla lunga storia culinaria e medicinale, il cappero è apprezzato per il suo caratteristico gusto salato con note agrumate. Il raccolto principale è costituito dai boccioli non ancora maturi (capperi). La raccolta avviene esclusivamente a mano: i boccioli devono essere infatti colti in uno stadio preciso di maturazione, prima che il fiore si apra. La raccolta viene effettuata più volte a settimana, da maggio ad agosto, periodo in cui la pianta produce nuovi germogli. Una pianta in piena maturità produttiva può fornire da 1 a 3 kg di capperi per stagione, corrispondenti a 1,5-2,5 tonnellate per ettaro in condizioni ideali di coltivazione. Subito dopo la raccolta, i capperi vengono messi sotto sale, in salamoia o in aceto, procedimento che conferisce loro il caratteristico gusto aromatico e leggermente piccante. Oltre ai boccioli, vengono raccolti anche i frutti del cappero (detti cucunci), di dimensioni maggiori, dal gusto più delicato e dall'aspetto decorativo, impiegati di frequente in antipasti, marinate e cocktail. Vengono utilizzati come raffinato esaltatore naturale del gusto in piatti di carne o nei condimenti per insalate, ai quali donano una nota di freschezza e vivacità. I capperi fritti, croccanti e profumati sono un accompagnamento raffi-



nato che esalta il sapore di uova, pasta e piatti di verdure. I capperi finemente tritati si incorporano nel burro, nelle salse e nei paté, diffondendo uniformemente il loro aroma caratteristico. Oltre alla loro versatilità in cucina, i capperi si distinguono per l'elevato valore nutrizionale e per le numerose proprietà benefiche. Grazie al loro elevato contenuto di antiossidanti, vengono utilizzati anche nell'industria cosmetica.

Pesto con capperi e cavolfiore

Ingredienti:

210 g di cavolfiore, 1 cucchiaino e mezzo di capperi, 1 cucchiaino di pistacchi, 100 g di olio d'oliva, 1 cucchiaino di succo di limone, 1 cucchiaino di prezzemolo fresco e sale e pepe a piacere.



Preparazione:

Tagliare il cavolfiore a pezzi grossolani e sbollentarlo per circa 2 minuti. Tritare grossolanamente i capperi e tostare in padella 1 cucchiaino di pistacchi. Amalgamare tutti gli ingredienti fino a ottenere un purè grossolano e condire con sale e pepe. Il pesto si abbina perfettamente a insalate di verdure, pasta e patate.

Lavanda

Lavandula spp.

Origine: da Africa, Spagna, Italia e Francia

Il genere *Lavandula* appartiene alla famiglia delle Lamiaceae e comprende circa 48 specie. Prosperano soprattutto nelle zone mediterranee e costiere. Fra le specie più diffuse si distinguono la lavanda vera o comune, la lavanda a foglia larga e il lavandino, un ibrido ottenuto dall'incrocio delle prime due. Le diverse specie condividono tratti morfologici simili, ma si distinguono per la dimensione e la forma delle infiorescenze, così come per il contenuto di oli essenziali. La lavanda è un piccolo arbusto con fusti a sezione quadrangolare: erbacei nei primi stadi di crescita, che, con il tempo, si lignificano. Le foglie, strette e lanceolate, lunghe da 2 a 6 cm, presentano una tonalità grigio-verde dovuta alla fitta peluria che ne limita la traspirazione. La superficie fogliare è aromatica grazie alla presenza di numerose squame ghiandolari nelle quali si forma



l'olio essenziale. I fiori minuti e dalla corolla tubolare e bilabiata si tingono per lo più di viola, ma in alcune varietà possono presentarsi anche azzurri, rosati o bianchi. I fiori sono disposti in lunghe infiorescenze a spiga, sostenute da peduncoli allungati e senza foglie. Il frutto di tipo secco si suddivide in quattro piccole nucule. La fioritura si estende da luglio ad agosto, quando la pianta diffonde nell'aria il suo inconfondibile profumo.

Per uno sviluppo ottimale, la lavanda richiede esposizione al sole e suoli leggeri, ben drenati e tendenzialmente alcalini, in quanto non sopporta l'acqua stagnante. Prima della messa a dimora, sono consigliate una lavorazione profonda del terreno e una concimazione di fondo con fosforo e potassio, mentre l'azoto deve essere somministrato con moderazione. La lavanda si pianta in primavera o in autunno, mantenendo una distanza di 30-60 cm tra le piante e 80-120 cm tra le file; nelle coltivazioni intensive la densità può arrivare a 15.000 piante per ettaro. La potatura si effettua in primavera oppure immediatamente dopo la fioritura.

UTILIZZO E CONSERVAZIONE

Apprezzata nei giardini e nei parchi per la sua eleganza e il suo profumo inconfondibile, la lavanda è anche una preziosa pianta mellifera e un elemento fondamentale per la tutela della diversità del paesaggio. Per la sua redditività economica, viene coltivata sempre più spesso su superfici estese. L'olio essenziale di lavanda vera è impiegato nella preparazione di profumi e acque di colonia, mentre per la produzione di saponi e per altri impieghi industriali si preferisce l'olio essenziale di lavandino, più economico, ma meno pregiato. Il taglio della lavanda si effettua quando è aperta circa la metà dei fiori,



momento in cui la concentrazione dell'olio essenziale raggiunge il suo livello più alto. L'olio essenziale viene estratto per distillazione in corrente di vapore e conservato in contenitori scuri, ermeticamente chiusi e al riparo dal calore.

L'olio essenziale di lavanda è costituito prevalentemente da composti dotati di marcate attività aromaterapeutiche e farmacologiche, in particolare con azione sedativa, antisettica e antinfiammatoria. Per questo motivo, viene impiegato in farmacologia, cosmetica, profumeria, gastronomia e anche come repellente per uso domestico. Trova largo impiego nell'industria cosmetica per la cura della pelle. La composizione e la concentrazione dei principali principi attivi dell'olio essenziale variano in funzione della specie e dell'habitat di provenienza.

In cucina la lavanda si impiega per il suo tenue profumo di fiori e agrumi. La lavanda officinale è la più indicata, in quanto presenta un gusto più delicato rispetto alle altre specie, generalmente più intense. I fiori essiccati fanno parte della tradizionale miscela di erbe provenzali.

È impiegata per insaporire carni e marinare a base di pollame, agnello o selvaggina, visto che l'aroma erbaceo dona alla carne un tocco fresco e fragrante. Nei dolci viene utilizzata come aggiunta a biscotti,

pasticcini, torte e cioccolato. Con i fiori si preparano zuccheri profumati, sciroppi, gelatine e liquori dal delicato aroma di lavanda. Nella preparazione di bevande rinfrescanti, limonate e cocktail, la lavanda viene aggiunta per la sua nota floreale che conferisce un sapore distintivo. Per via della sua forte aromaticità, è necessaria un'applicazione moderata, in quanto dosi elevate possono mascherare il gusto originale delle pietanze.

Limonata alla lavanda

Ingredienti:

succo fresco di 3-4 limoni, 4 tazze di acqua fredda, 1/4 di tazza di zucchero, 1 cucchiaino di lavanda secca (oppure 2-3 rametti di lavanda fresca) e cubetti di ghiaccio (a piacere).



Preparazione:

Mescolare 1 tazza d'acqua con 1/4 di tazza di zucchero in una casseruola. Aggiungere la lavanda, portare la miscela a ebollizione e farla cuocere per 5 minuti, affinché si sprigionino gli oli aromatici della lavanda. Filtrare lo sciroppo raffreddato, aggiungere gli altri ingredienti e servire come limonata rinfrescante.

Salvia

Salvia officinalis L.

Origine: Mediterraneo, in particolare le regioni della Dalmazia, dell'Istria, dell'Italia e della Grecia

Il nome salvia proviene dal latino *salvare*, che vuol dire guarire. Già nell'antica Roma la salvia era molto apprezzata come pianta curativa preziosa. Si ritiene che siano stati i monaci benedettini nel VI secolo a introdurre la salvia nell'Europa centrale, trasportandola oltre le Alpi. A partire da quel periodo, la salvia fu coltivata sistematicamente nei giardini monastici. Nel Medioevo divenne una spezia molto apprezzata e tale prestigio si è mantenuto fino ai giorni nostri.

La salvia è una pianta aromatica e medicinale appartenente alla famiglia delle Lamiaceae, considerata una delle perenni più importanti nei climi mediterranei e continentali. Per le sue qualità agrome-riche e aromatiche, la salvia è ampiamente coltivata sia negli orti, sia per usi erboristici e farmaceutici. La salvia è una pianta perenne con un apparato radicale profondo, ramificato e parzialmente lignificato, che le conferisce una buona resistenza alle condizioni di siccità. Inizialmente erbaceo, il fusto tende con l'età a lignificare nella parte basale. I giovani germogli sono inizialmente di colore verde chiaro, talvolta leggermente violacei e ricoperti da una fitta o rada peluria grigio-biancastra, che protegge la pianta dalla perdita d'acqua e dalla luce ultravioletta. I fiori sono disposti in infiorescenze spiciformi, ciascuna composta da 2 a 8 fiori individuali. Il colore dei fiori può essere blu, rosa o bianco; tutti



emanano un gradevole profumo e risultano molto attraenti per le api e gli altri insetti impollinatori, contribuendo così al valore ecologico della pianta. Cresce in terreni rocciosi, poco profondi e poco fertili. La salvia tollera ampie variazioni di temperatura.

UTILIZZO E CONSERVAZIONE

La salvia contiene numerosi composti attivi con proprietà medicinali, tra i quali i più importanti sono i tannini, i triterpeni e l'olio essenziale. L'olio essenziale è particolarmente ricco di composti bioattivi, principalmente tujone, cineolo e canfora.

Nella medicina tradizionale la salvia è impiegata come rimedio naturale per ridurre l'eccessiva sudorazione ed è efficace anche nel trattamento di diversi disturbi digestivi. L'impiego esterno apporta effetti benefici sulla salute della pelle. È inoltre utilizzata per risciacqui o gargarismi in caso di disturbi del cavo orale e della gola. Le foglie di salvia essiccate e tagliate vengono usate per preparare infusi e tisane dalle note proprietà benefiche. Si usano anche l'olio essenziale e gli estratti idroalcolici di salvia, presenti in vari prodotti farmaceutici, come compresse, gocce o gel.

A causa del suo sapore intenso, è importante utilizzarla con moderazione, preferibilmente in combinazione con altre erbe mediterranee, come rosmarino, timo o origano. È nota per il suo sapore aromatico ed è ampiamente utilizzata come spezia nella cucina vegetariana e vegana. Si abbina molto bene a piatti come pasta e risotti, ai quali dona un sapore intenso. Grazie al suo gusto leggermente piccante, la salvia contribuisce a migliorare il profilo aromatico di minestre di verdure, salse e farciture. È spesso utilizzata nella cucina mediterranea e si

abbina bene ai piatti a base di pomodoro e patate.

La salvia può essere rosolata nel burro. Viene utilizzata per condire gli gnocchi, ai quali conferisce un tocco di eleganza e un aroma raffinato. Nella gastronomia contemporanea è valorizzata per il suo impiego in preparazioni innovative di cucina vegana, in particolare in piatti con tofu e funghi.

Tè alla salvia



Preparazione:

Versare 200 ml di acqua bollente su 1 cucchiaino di foglie fresche o essiccate di salvia, lasciare riposare per 1-3 minuti, poi filtrare e aggiungere qualche goccia di limone.

Rosmarino comune

Salvia rosmarinus Spenn.

Origine: Mediterraneo, soprattutto Europa sud-occidentale e Nord Africa

Il rosmarino è un arbusto perenne sempreverde appartenente alla famiglia delle Lamiaceae, che può raggiungere un'altezza compresa tra 1 e 3 m, a seconda delle caratteristiche varietali e delle condizioni di crescita. Il fusto di consistenza legnosa presenta germogli ramificati portanti foglie lineari, strette e di tessitura coriacea, con dimensioni comprese tra 2 e 4 cm di lunghezza e 3-5 mm di larghezza. Le foglie, verde scuro nella parte superiore e argentee nella parte inferiore, sono coperte da una fine peluria che riduce la perdita d'acqua e consente al rosmarino di prosperare anche nei climi aridi. I fiori ermafroditi e di dimensioni moderate (1-2 cm di lunghezza) presentano una colorazione variabile dall'azzurro chiaro al blu-violaceo, occasionalmente biancastro, e sono disposti in verticillastri alle estremità dei rami e



nelle ascelle fogliari. La fioritura avviene prevalentemente nel periodo compreso tra marzo e maggio, con una possibile seconda fioritura a settembre in presenza di condizioni ambientali ottimali. Il frutto è una piccola capsula marrone, trilobata e di tipo nuciforme, che contiene da 1 a 3 semi. La crescita del rosmarino dipende fortemente dalla combinazione di luce, suolo, temperatura, umidità e microclima. Prospera in terreni soleggiati, rocciosi e calcarei, con pH neutro o leggermente alcalino (6,5-8,0), ben drenati e a basso contenuto di umidità. Ciò favorisce una crescita vigorosa, una forma del cespuglio compatta e un'elevata concentrazione di olio essenziale. La pianta è resistente alla siccità, ma non tollera i freddi prolungati; nelle zone più fredde è quindi consigliabile proteggerla durante l'inverno o coltivarla in vaso, in modo da poterla spostare in un luogo riparato. Il rosmarino è una pianta rustica che richiede una concimazione minima. Si propaga per via vegetativa mediante talee oppure per seme. Il trapianto del rosmarino è facile e di solito non ne ostacola la crescita.

UTILIZZO E CONSERVAZIONE

La pianta è simbolo di amicizia, lealtà, dedizione, memoria e amore. Fin dai tempi antichi faceva parte integrante dei bouquet nuziali. Nelle foglie, nei fiori e nei rametti il rosmarino contiene un olio essenziale, la cui qualità e concentrazione dipendono dal clima, dall'esposizione e dall'età della pianta. Grazie al contenuto di olio essenziale, sostanze amare, tannini e resine, il rosmarino possiede proprietà antiossidanti e caratteristiche utili per la conservazione degli alimenti. L'olio essenziale si ottiene mediante distillazione e presenta un caratteristico



odore canforato e un sapore pungente e aromatico. Le sostanze attive del rosmarino sono importanti sia in ambito culinario, sia nell'industria farmaceutica e cosmetica.

Le foglie vengono raccolte principalmente in estate, mentre i fiori e i germogli fioriti durante il periodo di fioritura (aprile-maggio). La raccolta viene effettuata manualmente e l'essiccazione avviene all'ombra, al fine di preservare le componenti aromatiche e i principi attivi. I prodotti possono essere utilizzati sia freschi, sia essiccati, mentre l'olio essenziale si ottiene mediante distillazione in corrente di vapore. Fin dal Medioevo il rosmarino era conosciuto e apprezzato come erba medicinale. Nella medicina popolare è utilizzato per alleviare diversi disturbi di salute. Viene comunemente impiegato come conservante naturale nel settore alimentare. Le preparazioni di rosmarino, come tinture, estratti e oli essenziali, possono agire in modo diverso a seconda del luogo in cui la pianta cresce, dato che le condizioni ambientali ne modificano la composizione e il potere terapeutico.

I rametti di rosmarino esaltano e intensificano il sapore dei piatti alla griglia, delle verdure, delle zuppe e delle salse. Viene aggiunto a miscele di erbe aromatiche, successivamente impiegate per condire insalate, marinate e altre prepa-

razioni simili. Le foglie fresche vengono utilizzate come condimento per i piatti a base di carne (agnello, pollo e maiale), pesce, patate, verdure e olio d'oliva. A causa del suo aroma intenso, se ne consiglia l'impiego in piccole quantità, soprattutto nelle preparazioni a cottura lunga o lenta.

Rosmarino contro la caduta dei capelli

L'olio essenziale di rosmarino favorisce la crescita dei capelli. Stimola il flusso sanguigno nel cuoio capelluto e aumenta l'assorbimento dei nutrienti. Questo effetto contribuisce a rafforzare i follicoli piliferi e a favorire una migliore ossigenazione del cuoio capelluto.



Mescolare sei gocce di olio essenziale di rosmarino con un cucchiaino di olio vettore neutro, spremuto a freddo (ad esempio, olio d'oliva).

Applicare la miscela sul cuoio capelluto con un delicato massaggio circolare, lasciarla agire per alcune ore e, infine, risciacquare accuratamente i capelli.

Alloro comune

Laurus nobilis L.

Origine: Mediterraneo orientale

L'alloro è una pianta perenne, sempre-verde, appartenente alla famiglia delle Lauraceae, originaria del bacino del Mediterraneo e considerata una classica specie aromatica e medicinale. L'alloro può raggiungere i 20 m di altezza e si distingue per le sue radici robuste e ramificate, che lo rendono stabile e resistente alla mancanza d'acqua, e per il tronco liscio e grigiastro, sormontato da una chioma fitta ed elegante. Le foglie sono disposte in modo opposto, lanceolate, di colore verde chiaro o scuro, coriacee e aromatiche, lunghe da 6 a 12 cm e larghe da 2 a 4 cm, con margini interi, nervature evidenti e un profumo caratteristico dovuto alla presenza di oli essenziali. I fiori



sono piccoli, di colore giallo-verde, ermafroditi o unisessuali, riuniti in grappoli. La fioritura si manifesta in primavera, normalmente tra aprile e maggio. Il frutto è una bacca di colore blu-nero, di forma ovale, lunga 1-2 cm, contenente un solo seme. I semi diventano germinabili alcuni mesi dopo la maturazione.

L'alloro è una pianta eliofila che cresce meglio in terreni caldi, ben drenati e ricchi di humus, con pH da leggermente acido a neutro. Tollera bene temperature invernali fino a circa -5 °C, ma, durante periodi prolungati di freddo, necessita di protezione. Nei primi anni la pianta cresce lentamente e raggiunge il pieno sviluppo dopo circa 4-5 anni. L'alloro tollera bene anche la siccità, ma le giovani piantine richiedono annaffiature regolari, soprattutto nei primi due anni dopo l'impianto. L'alloro si propaga per via vegetativa mediante talee, mentre la semina è meno comune, a causa della germinazione lenta e della bassa percentuale di germinabilità. Le piantine vengono messe a dimora in primavera o in autunno, con distanze di 1,5-2 m tra le file e 1-1,5 m sulla fila, per garantire un'adeguata aerazione e un'illuminazione uniforme. La potatura periodica favorisce l'emissione di nuovi germogli, incrementa la resa e contribuisce al mantenimento di una struttura compatta della pianta, sia in forma arbustiva, sia arborea. Il momento migliore per raccogliere le foglie di alloro è poco prima o all'inizio della fioritura, quando sprigionano il massimo del loro aroma e del prezioso olio essenziale.

UTILIZZO E CONSERVAZIONE

L'alloro viene coltivato per la raccolta delle foglie. Le foglie contengono composti aromatici che conferiscono il caratteristico profumo e sapore, rendendole

adatte all'impiego in cucina, aromaterapia, farmacia e cosmetica. Gli oli essenziali sono presenti principalmente nelle foglie, in quantità minori anche nei germogli e nei frutti. Per garantire la qualità ottimale delle foglie e dell'olio essenziale, è fondamentale effettuare la raccolta e l'essiccazione al momento opportuno. La prima raccolta delle foglie è possibile dopo 3-4 anni di crescita. Le foglie vengono raccolte manualmente o meccanicamente quando sono completamente sviluppate e di colore verde scuro, generalmente in primavera o all'inizio dell'estate, prima della fioritura. L'essiccazione delle foglie di alloro avviene a basse temperature (20-30 °C), all'ombra, all'aperto oppure in essiccatoi con una buona circolazione d'aria. L'essiccazione al sole è sconsigliata, dal momento che le temperature eccessive possono causare la degradazione degli oli essenziali, la perdita del caratteristico colore verde scuro e la diminuzione dell'aroma. L'essiccazione dura da 7 a 14 giorni, a seconda dell'umidità, dello spessore delle foglie e delle condizioni meteorologiche. Le foglie sono pronte per la conservazione quando risultano fragili e mantengono il caratteristico profumo e aroma. Le foglie secche si conservano in contenitori chiusi ma traspiranti, in un luogo fresco, asciutto e al riparo dalla luce. In tali condizioni le foglie possono mantenere la qualità dell'olio essenziale e l'aroma per diversi anni.

L'alloro viene utilizzato come spezia in forma fresca o essiccata, in polvere oppure come olio essenziale. Ottenuto dalla distillazione delle foglie, l'olio essenziale è impiegato nell'industria cosmetica per la produzione di profumi, saponi, detergenti e altri prodotti affini. Nell'industria alimentare viene impiegato per aromatizzare bevande alcoliche, dolci surgelati,

prodotti da forno e a base di carne. Le foglie di alloro si aggiungono agli arrostiti, a varie salse e zuppe, ai crauti, alle marinade di pesce, ai cetrioli e ai peperoni sottaceto, nonché alle preparazioni a base di zucca o barbabietola.

Tintura di foglie di alloro



Tagliare finemente 30 g di foglie fresche di alloro, mettele in un vaso di vetro e copritele con 3 dl di grappa (alcol di almeno 60°). Lasciare il barattolo ben chiuso in un luogo caldo per 10 giorni, poi filtrare la tintura. L'estratto di foglie di alloro è un ottimo rimedio per la riduzione del gonfiore dei tendini, il sollievo dai dolori muscolari, la tensione muscolare, il reumatismo, le distorsioni articolari e la paralisi degli arti.

Elicriso italico

Helichrysum italicum (Roth) G. Don

Origine: Mediterraneo, soprattutto Italia, Francia, Spagna, Grecia e i Paesi balcanici

L'elcricso è un piccolo arbusto perenne appartenente alla famiglia delle Asteraceae. Nel suo ambiente naturale raggiunge un'altezza da 40 a 70 cm. La pianta presenta fusti eretti, densamente ramificati, con foglie strette, coriacee, di colore grigio-argenteo, ricoperte da una fine peluria che riduce la traspirazione. I caratteristici fiori gialli sono riuniti in infiorescenze corimbose, che rimangono decorative anche dopo l'essiccazione, conservando colore e forma. Per questo motivo, la pianta è comunemente conosciuta come "semprevivo" o "erba curry", per via del suo profumo caratteristico. L'apparato radicale è ben ramificato, ma sensibile ai ristagni idrici, condizione che influenza anche la scelta del tipo di suolo. L'elcricso è una pianta che cresce bene in ambienti caldi, soleggiati e asciutti. Sono preferibili terreni sabbiosi, pietrosi e ben drenati, con un basso contenuto di sostanze organiche. I terreni pesanti e troppo umidi non sono ideali per l'elcricso: l'acqua in eccesso può danneggiare le radici e compromettere la crescita della pianta. Tollera bene la siccità estiva e le alte temperature, mentre nelle zone continentali necessita di protezione invernale contro le basse temperature. Per la coltivazione, si utilizzano piantine ottenute da talea, radicate in un substrato con elevata percentuale di sabbia. L'elcricso si pianta all'aperto solo dopo che

è passato il rischio di gelate primaverili, lasciando 40-50 cm tra le piante per farle crescere fitte e ben formate. L'elcricso non richiede concimazioni abbondanti; un eccesso di nutrienti può ridurre l'aromaticità e il contenuto di olio essenziale. La pianta tollera bene la potatura. Dopo la potatura primaverile, la pianta produce numerosi germogli giovani, aumentando così il potenziale produttivo. Si combina bene con timo, salvia e altre piante eliofile.

UTILIZZO E CONSERVAZIONE

L'elcricso è una pianta di uso estremamente versatile. Il suo valore principale deriva dall'olio essenziale, ottenuto mediante distillazione in corrente di vapore dei fiori e dei giovani germogli. Il periodo ideale per la raccolta dell'elcricso coincide con la fase immediatamente precedente o corrispondente all'avvio della fioritura. Per la distillazione e la produzione dell'olio essenziale si raccoglie l'intera parte



aerea della pianta. Il taglio viene effettuato manualmente oppure meccanicamente e risulta fondamentale che, dopo la raccolta, le piante non restino troppo a lungo in campo: ciò comporta una perdita di composti volatili. Durante l'essiccazione è necessario garantire un'asciugatura rapida e uniforme, in modo da prevenire l'ossidazione dei principi attivi. La pianta viene essiccata in strati sottili, in ambienti ombrosi e ben aerati, privi di luce solare diretta. La temperatura ideale per l'essiccazione non deve superare i 40 °C, perché temperature superiori determinano una diminuzione del contenuto di oli essenziali. I germogli freschi trovano impiego immediato, mentre il prodotto secco si conserva in contenitori ermetici in vetro o metallo, adeguatamente protetti dall'umidità e dalla luce. L'olio essenziale è sensibile all'ossidazione e viene quindi conservato in flaconi di vetro scuro, in un ambiente fresco e asciutto, dove mantiene la propria qualità fino a due anni, se conservato in condizioni adeguate. L'idrolato presenta una maggiore sensibilità e necessita di essere conservato in frigorifero, idealmente in recipienti sterili.

Per l'alto contenuto di sostanze attive, l'olio essenziale di elcricso trova largo impiego nel settore cosmetico come componente di unguenti, creme e oli da massaggio per il trattamento della pelle matura o compromessa.

L'elcricso viene impiegato in cucina in quantità modeste come spezia e non rappresenta un sostituto del curry. I germogli sia freschi, sia essiccati conferiscono aroma a risotti, zuppe, contorni di verdure e ricette a base di uova. I germogli si aggiungono per lo più solo per un breve tempo, dal momento che una cottura prolungata provoca lo sviluppo di amarezza. I germogli sono adatti an-

che per essere conservati sott'olio di oliva. L'elcricso si abbina perfettamente a zenzero, aglio e peperoncino, creando combinazioni di gusto complesse. Viene impiegato frequentemente anche per l'aromatizzazione degli oli, consentendo una conservazione prolungata del profilo aromatico specifico. I fiori di elcricso sono inoltre impiegati tradizionalmente negli arrangiamenti floreali essiccati.

Unguento all'elcricso

Ingredienti:

2,5 dl di macerato di elcricso, 20 g di burro di cacao e 20 g di cera d'api.



Preparazione:

Per la preparazione dell'unguento, mescolare tutti gli ingredienti e scaldare a bassa temperatura a bagnomaria. Dopo che gli ingredienti si sono sciolti e ben amalgamati, riempire il contenitore destinato a conservare l'unguento. Agisce in modo efficace nel trattamento di ustioni, abrasioni, eczemi, psoriasi, orticaria, ematomi, emorroidi e varici. L'uso regolare aiuta la pelle a ritrovare morbidezza, elasticità e un equilibrio complessivo.

Mirto comune

Myrtus communis L.

Origine: Mediterraneo e Asia occidentale

Il mirto comune è un arbusto sempreverde, molto ramificato, o un piccolo albero che, in condizioni ottimali, può raggiungere 4,5 m di altezza e 2-3 m di larghezza. La pianta sviluppa una chioma solida e compatta e presenta una crescita più lenta rispetto a molte altre specie mediterranee. Le foglie sono ovali o lanceolate, lunghe da 2 a 5 cm, coriacee, con la superficie superiore lucida. Al contatto rilasciano un aroma intenso e fresco, di tipo mentolato, dovuto agli oli essenziali concentrati nelle vescicole ghiandolari della superficie fogliare. I fiori sono solitari, ermafroditi, bianchi o leggermente rosati, con un diametro di 2-3 cm e numerosi stami caratteristici che conferiscono alla pianta valore ornamentale. Il frutto è una bacca di colore blu-nero, con un alto contenuto di oli essenziali, tannini e zuccheri. Il mirto cresce al meglio in posizioni soleggiate, protette da venti forti, secchi e freddi. Necessita di suoli ben drenati, da leggeri a media consistenza, con pH neutro o leggermente acido o basico. La pianta risulta vulnerabile ai ristagni d'acqua, i quali provocano il collasso dell'apparato radicale, rendendo il drenaggio un elemento essenziale. Dopo l'avvenuto radicamento, il mirto presenta una notevole tolleranza alla siccità e un'ottima adattabilità agli ecosistemi mediterranei. La propagazione del mirto può avvenire mediante seme. I semi germinano quando le temperature primaverili risultano superiori ai 15°C. È

consigliata, prima della semina, una fase di stratificazione o l'immersione in acqua per ottenere una germinazione più veloce e omogenea. La moltiplicazione per talea rappresenta una tecnica consolidata e più sicura per produrre materiale uniformemente conforme alla varietà. Si impiegano talee semilegnose, tagliate nei mesi di luglio e agosto. L'apporto idrico risulta fondamentale soprattutto nella fase di radicazione e nei primi anni dopo la messa a dimora. In seguito, grazie al sistema radicale ben sviluppato, la pianta mostra una notevole capacità di resistere a prolungati periodi di aridità. Per favorire lo sviluppo del sistema radicale e aumentare la resistenza della pianta, si applicano concimazioni moderate a base di azoto, fosforo e potassio. La potatura è raccomandata per la formazione della chioma, la rimozione dei germogli compromessi e la promozione della compattezza della massa vegetale.



UTILIZZO E CONSERVAZIONE

I frutti maturi del mirto comune si utilizzano freschi o essiccati. I frutti freschi vengono conservati a temperature basse (0-4 °C), solo per un tempo limitato, perché tendono a perdere velocemente l'aroma. Per una conservazione prolungata i frutti sono sottoposti a essiccazione a temperature fino a 40 °C. Foglie e fiori vengono essiccati all'ombra, in ambienti arieggiati, al fine di preservarne i composti aromatici. Le foglie e i frutti essiccati vengono mantenuti all'interno di contenitori ermetici in vetro o metallo, adeguatamente protetti da luce e umidità. L'olio essenziale si conserva in bottiglie di vetro scuro a temperature fino a 15 °C. I frutti freschi hanno un sapore delicato e aromatico e possono essere consumati direttamente, anche se di solito sono destinati alla produzione di liquori o confetture. I frutti essiccati si utilizzano come spezia, in sostituzione del pepe: possiedono infatti un aroma piccante con leggere note resinose. I boccioli floreali sono molto apprezzati come spezia e si utilizzano nelle pietanze salate, tra cui salse, formaggi marinati, pesce e piatti di carne, oltre che nelle ricette dolci e nei prodotti di pasticceria. I fiori freschi sono commestibili, hanno un sapore piacevole e delicato e vengono spesso utilizzati per decorare i piatti e come aggiunta alle insalate. Le foglie sono ricche di oli essenziali che generano un aroma canforaceo, arricchito da un leggero tono dolce. Vengono impiegate come spezia per insaporire carni, pesce e pietanze a base di verdure, analogamente alle foglie di alloro. L'olio essenziale di mirto è impiegato nel settore cosmetico per la formulazione di creme, tonici e saponi. Nella profumeria è impiegato come nota di fondo, caratterizzato da un profilo olfattivo fresco e aromatico. Nella medicina tradizionale viene utilizzato sotto forma di tisane, infusi, tinture e sciroppi.

Confettura di frutti di mirto comune

Ingredienti:

1 kg di bacche mature di mirto (di colore blu scuro, quasi nero), 500 g di zucchero (riducibile, secondo il gusto), 1 limone (succo e, facoltativamente, scorza grattugiata), 1 dl di acqua.



Preparazione:

Lavare accuratamente le bacche di mirto ed eliminare i peduncoli residui. In una casseruola ampia cuocere le bacche con l'acqua e il succo di limone portando a ebollizione per circa 10 minuti, in modo da ammorbidirle. Aggiungere lo zucchero e proseguire la cottura per 20-30 minuti, fino a ottenere una consistenza densa, quindi passare o schiacciare la massa. Versare la marmellata ancora calda nei barattoli sterilizzati e riporre in un ambiente fresco e al riparo dalla luce. La marmellata di mirto ha un profilo leggermente erbaceo e aromatico ed è eccellente spalmata sul pane, servita con formaggi o accompagnata ai piatti di selvaggina.

La coltivazione della frutta ha una lunga tradizione nel nostro territorio: Valvasor ne fa menzione già alla fine del XVII secolo. All'epoca la produzione di frutta era limitata a singoli alberi, soprattutto di melo, pero, susino e noce. Rappresentava un arricchimento della dieta e soprattutto una fonte di zuccheri.

In tempi successivi arrivarono nel nostro territorio anche altre specie fruttifere. La produzione frutticola slovena si distingueva per l'eccellente qualità e veniva esportata in diversi Paesi europei. Le condizioni climatiche hanno influenzato la qualità dei prodotti frutticoli, favorendo una notevole varietà di coltivazioni anche nel territorio istriano.

Tradizionalmente questa regione era caratterizzata dalla coltivazione di pesche, albicocche, olive, mandorle, ciliegie e, in seguito, anche di cachi e agrumi. Nella vita di tutti i giorni e nella gastronomia, oltre che per la vendita, si faceva uso anche di piante spontanee e di altre specie selvatiche, il cui impiego, un tempo economicamente rilevante, è oggi in gran parte dimenticato.

Le specie da frutto attualmente poco diffuse - che un tempo dominavano in Istria - rivestono un ruolo fondamentale nella conservazione della biodiversità, dal momento che favoriscono una dieta più diversificata, la tutela del paesaggio culturale locale e lo sviluppo di un'agricoltura sostenibile, essendosi adattate a crescere anche in condizioni ambientali difficili.



Specie fruttifere

Cachi

Diospyros kaki Thunb.

Origine: Asia centrale e orientale - Cina

Il cachi appartiene alla famiglia delle Ebenacee. Fu introdotto in Europa dai commercianti, mentre nel nostro territorio arrivò prima della Prima guerra mondiale. È diffuso nelle regioni del Litorale e della Goriška, ma può prosperare anche in altre zone.

In Giappone il cachi gode di grande popolarità ed è considerato un emblema nazionale.

Le sue proprietà alimentari e curative sono conosciute fin dall'antichità, come suggerisce il significato del nome botanico *Diospyros*, che significa "frutto degli dèi".

Il cachi è un albero a foglia caduca che presenta una chioma piramidale. Non è particolarmente sensibile al freddo (fino a -18 °C), ma nella fase di germogliamento è molto suscettibile al gelo (-1 °C). La raccolta va effettuata prima delle gelate. La potatura viene effettuata durante l'inverno, mantenendo per quanto possibile i germogli dell'anno che si sviluppano sul legno biennale. Vegeta bene nei terreni di medio impasto e in quelli pesanti. Predilige un pH tra 6,5 e 7,5. Si sviluppa meglio nei terreni ricchi di nutrienti. È sensibile al ristagno d'acqua e a livelli troppo alti di calcio nel suolo. Nelle coltivazioni intensive viene generalmente allevato a palmetta, con sesti d'impianto di 4-5 m x 3-4 m. Per le piante singole nei giardini domestici, si preferiscono le forme di allevamento a vaso o a fusetto.

Pianta entomofila di grande peculiari-

tà, il cachi può sviluppare fiori femminili, fiori maschili e femminili insieme, oppure fiori ermafroditi. Di conseguenza, nel cachi si distinguono piante monoiche, dioiche e poligamo-dioiche. Il cachi matura da ottobre a dicembre.

A seconda dell'astringenza dei frutti, il cachi si divide in quattro gruppi: 1. Frutti sempre eduli. La polpa di colore chiaro presenta talvolta delle piccole macchie brune. 2. Frutti eduli soltanto in caso di fecondazione (i frutti apireni sono astringenti). 3. Frutti astringenti indipendentemente dalla fecondazione (eduli solo dopo l'ammorbidimento). 4. Frutti astringenti nonostante la fecondazione (solo la polpa attorno ai semi risulta non astringente).

Il cachi si presta bene anche come pianta ornamentale. In autunno il cachi presenta foglie dai colori intensi, che variano dal rosso al giallo-bruno, risaltando fortemente nel paesaggio. Le foglie del cachi cadono prima dei frutti, perciò, in autunno avanzato e in inverno, gli alberi non raccolti adornano molti giardini del Litorale, ricordando un albero di Natale decorato.



UTILIZZO E CONSERVAZIONE

I frutti del cachi contengono numerosi flavonoidi, tannini, altri composti fenolici, carotenoidi, fibre alimentari, vitamine C, A e del gruppo B, nonché minerali.

Grazie al loro contenuto di composti benefici:

- contribuiscono alla salute di occhi, pelle e gengive;
- favoriscono la digestione;
- sostengono il sistema cardiovascolare;
- riducono il livello di colesterolo e purificano il fegato e i reni;
- alleviano i disturbi emorroidali.

Il cachi è ampiamente utilizzato anche in gastronomia, per la produzione di marmellate, dolci, aceto, vino e frutta essiccata.

È usato anche nella cosmetica naturale, soprattutto per il trattamento della pelle secca e sensibile.

La maggior parte dei cachi non è immediatamente commestibile, visto che l'alto contenuto di tannini conferisce ai frutti una forte astringenza. Occorre quindi procedere all'ammorbidimento dei frutti. Per ammorbidire i frutti nel modo più semplice, basta metterne alcuni in un contenitore ermetico (di vetro o plastica) insieme a due mele o una banana e attendere circa una settimana.

Per conservarli duri più a lungo, i cachi vanno posti in un luogo arieggiato a circa +1 °C, lontano dalle mele. È consigliabile conservarli in un solo strato, per impedire che il peduncolo danneggi altri frutti e per garantire una buona aerazione. Se l'umidità è troppo alta, sulla buccia compaiono anelli scuri e i frutti possono ammuffire.

Parfait di cachi con pudding di chia

Ingredienti:

3-4 cachi maturi, cannella in polvere (a piacere), succo di limone (a piacere), 250 ml di yogurt greco a basso contenuto di grassi, 2 cucchiaini di semi di chia, 120 ml di latte vaccino o vegetale (mandorla, nocciola, ecc.), 1 cucchiaino di aroma di vaniglia (oppure vaniglia in polvere), 2 cucchiaini di miele.



Preparazione:

Preparare il pudding di chia. Mescolare bene i semi di chia con lo yogurt, il miele, il latte e l'aroma di vaniglia. Riporre il composto in frigorifero per 60 minuti. Nel frattempo pulire i cachi, lavarli e sbucciarli. Disporre la polpa in una ciotola e schiacciarla con la forchetta o, se si preferisce, con un frullatore a immersione. Aggiungere al purè un po' di cannella e, se gradito, qualche goccia di limone per un gusto più fresco. Preparare dei piccoli bicchieri o vasetti per servire il dolce. Versare la purea di cachi fino a circa 2/3 del vasetto e aggiungere sopra il pudding di chia allo yogurt. Il dolce è pronto per essere gustato subito, ma può essere conservato in frigorifero fino al momento di servirlo.

Fico

Ficus carica L.

Origine: Georgia, Azerbaigian e Armenia

Il fico rappresenta una delle più antiche specie da frutto coltivate al mondo. La coltivazione del fico risale a circa 12.000 anni fa, probabilmente anteriore a quella del frumento e dell'orzo. L'origine del fico è attribuita al Caucaso meridionale (attuali Georgia, Azerbaigian e Armenia), regione che presenta ancora oggi una notevole diversità di specie selvatiche. Durante il periodo delle colonizzazioni si è rapidamente esteso dal Nord Africa all'area mediterranea. In America fu introdotto dai missionari spagnoli verso la metà del XVI secolo. È da qui che prende il nome la varietà "Mission". Il fico fu portato nel nostro territorio dai Fenici intorno al 1000 a.C.

Nel mondo mediterraneo il fico rivestiva numerosi significati simbolici. Nella cultura greca antica il fico era simbolicamente legato a Dioniso. Si associava al vino e gli si attribuiva un marcato valore erotico.

Simbolo di fertilità nella Bibbia, il fico è menzionato per la prima volta in relazione ad Adamo ed Eva, che si velarono con le sue foglie nel momento della conoscenza.

In Mesopotamia, Palestina, Egitto e Grecia i fichi rappresentavano un alimento fondamentale. A Roma i fichi godevano di grande popolarità presso ogni ceto sociale. Secondo le fonti, Apicio, celebre cuoco romano, nutriva i maiali con i fichi per migliorarne la qualità della carne.

Il fico è una specie mediterranea, arbustiva o arborea, a foglia caduca, appartenente

alla famiglia delle Moraceae. Nel periodo di dormienza invernale può resistere fino a -15 °C e tollera bene le alte temperature estive. Per ottenere un buon raccolto, richiede terreni profondi, di medio impasto, con pH tra 6 e 7,5 e circa 400 mm di precipitazioni annuali.

Viene coltivato con forma a vaso o con chioma piramidale modificata. La potatura viene effettuata nel periodo di dormienza invernale; non si devono recidere i rami più spessi, perché la presenza del midollo centrale ne ostacola la cicatrizzazione. La distanza ottimale di impianto tra alberi o cespugli è di 5 m.

Il fico presenta un sistema di fecondazione complesso, che avviene grazie alla vespa impollinatrice del fico. Si distinguono varietà bifere, che maturano a giugno e ad agosto, e varietà unifere, che maturano solo nel periodo autunnale.

Le varietà più diffuse in Slovenia sono note localmente come "Bela petrovka" e "Miljska figa".

UTILIZZO E CONSERVAZIONE

Sebbene i fichi siano più saporiti freschi, si prestano bene anche alla trasformazione in confetture, gelatine,



liquori, succhi o in prodotti canditi ed essiccati.

Sono un'eccellente fonte di vitamine e minerali: calcio, fosforo, rame, potassio, magnesio, vitamine A, B, C e K, e contengono un'elevata quantità di composti fenolici con una forte azione antiossidante.

Nella medicina popolare ai fichi vengono attribuite numerose proprietà curative:

- curano diverse affezioni della pelle (eczemi, psoriasi, ecc.);
- favoriscono la salute dei capelli e delle ossa;
- migliorano la funzione digestiva e contribuiscono al benessere intestinale;
- aiutano a mantenere un peso corporeo salutare.

Fichi secchi

Ingredienti e strumenti:

fichi freschi (maturi, ma non troppo morbidi), coltello affilato, vassoio per l'essiccazione, garza o rete per proteggere dagli insetti (in caso di essiccazione all'aperto), essiccatore per frutta (facoltativo).

Preparazione:

Lavare accuratamente i fichi sotto l'acqua fredda corrente per eliminare residui e impurità. Dopo il lavaggio, asciugarli accuratamente con carta assorbente senza schiacciarli. Con un coltello affilato rimuovere il picciolo. Se i fichi sono grandi, tagliarli a metà per accelerare il processo di essiccazione.

Essiccazione al sole

Il metodo più tradizionale di essiccazione dei fichi è l'essiccazione al sole. Disporre i fichi su un vassoio rivestito con un panno pulito o con carta da forno. Disporre i fichi in modo che non si tocchino tra loro, per favorire un'essiccazione uniforme. Posizionare il vassoio in un'area assolata e ventilata, possibilmente all'aperto. Coprire i fichi con una garza o una rete per proteggerli dagli insetti. I fichi vanno lasciati essiccare per 2 o 3 giorni, a seconda della temperatura e dell'umidità. Girare i fichi più volte al giorno per favorire un'essiccazione omogenea. Di notte è bene riporli al coperto per evitare che si inumidiscano.



Essiccazione in forno

In assenza di condizioni adatte per l'essiccazione al sole o in caso di tempo umido, i fichi possono essere essiccati in forno. Disporre i fichi su una teglia rivestita con carta da forno e inserirli nel forno preriscaldato alla temperatura più bassa (circa 50-60 °C). Lasciare lo sportello del forno leggermente socchiuso per permettere la fuoriuscita dell'umidità. Lasciare essiccare i fichi per circa 10-12 ore, finché non risultano raggrinziti e sodi, ma ancora morbidi. Controllarli e girarli regolarmente.

Essiccazione nell'essiccatore per frutta

Il metodo più semplice e uniforme di essiccazione è l'uso dell'essiccatore per frutta. Disporre i fichi sui vassoi dell'essiccatore in modo che non si tocchino tra loro. Impostare la temperatura a 55-60 °C e lasciare essiccare per 8-12 ore, a seconda delle dimensioni dei fichi. I fichi sono pronti quando appaiono raggrinziti, ma ancora morbidi al tatto.

Fragola comune

Fragaria x ananassa Duch.

Origine: America del Nord e America del Sud

Le fragole selvatiche e le varietà coltivate provenienti da specie spontanee erano un'importante fonte di frutta nel passato. Attorno al 1500 la coltivazione della fragola divenne più diffusa e le fragole iniziarono a essere apprezzate anche per le loro proprietà medicinali. I botanici le hanno classificate in varie specie. Le fragole (Rosaceae) sono naturalmente diffuse in tutto il mondo. In Slovenia crescono la fragola di bosco (*Fragaria vesca*), la fragola muschiata (*Fragaria moschata*) e la fragola verde (*Fragaria viridis*). Tra queste, la più comune è la fragola di bosco, detta anche fragolina selvatica. La varietà di fragola oggi coltivata nei frangoli prende il nome di fragola da giardino o fragola comune. Spesso la pianta e il frutto vengono semplicemente chiamati fragola. L'attuale fragola coltivata deriva da un ibrido tra *Fragaria chiloensis* L. Mill. e *Fragaria virginiana* Mill., introdotto in Europa nel XVIII secolo. Fu denominata con il nome botanico *Fragaria x ananassa* Duch. Oggi nel mondo sono diffuse varietà di fragola unifere e rifioranti.

La coltivazione delle fragole richiede suoli di medio impasto, profondi, arieggiati e ricchi di humus (circa il 4%), con una buona capacità di trattenere l'acqua. Le fragole crescono bene sia in pianura, sia in zone collinari; con una corrette

ta scelta del periodo di impianto e della tecnica colturale, è possibile raccogliere tutto l'anno. Le piantine di fragola si mettono a dimora durante tutto l'anno, a seconda della varietà, dell'esposizione e della tecnologia di coltivazione (serre, tunnel e coperture in plastica). La messa a dimora delle fragole di bosco e delle varietà rifioranti è consigliata in primavera o alla fine dell'estate, mentre le "piantine frigo", ovvero giovani piante-



ne provenienti dal frigorifero e impiegate soprattutto nella produzione intensiva, si piantano da fine marzo a settembre. Prima della piantagione il terreno deve essere irrigato, mentre dopo la messa a dimora le piantine vanno mantenute fresche mediante sbiancamento della plastica, ombreggiamento o nebulizzazione.

Secondo la tecnologia adottata e la qualità del materiale vegetale, i fiori e gli stoloni devono essere eliminati entro la fine della stagione di crescita per anticipare il raccolto. Nelle piantine più vigorose, che fruttificano nello stesso anno, l'eliminazione di fiori e stoloni non è consigliata. La raccolta delle fragole comincia a fine aprile e dura fino a giugno; nelle aree collinari o montane può protrarsi per tutta l'estate, mentre in autunno riprende fino ai primi freddi. La pulizia primaverile delle foglie secche e danneggiate è essenziale per evitare lo sviluppo di malattie nella piantagione.

UTILIZZO E CONSERVAZIONE

Le fragole si prestano perfettamente alla preparazione di dolci, frullati, confetture, liquori e succhi. Il modo migliore per gustarle è fresche, appena raccolte dall'orto. Oltre a essere un frutto delizioso e molto amato, le fragole sono anche particolarmente benefiche per la salute. Già nell'antica Roma si credeva nelle proprietà curative e persino mistiche delle fragole. Venivano loro attribuite delle proprietà utili nel trattamento della malinconia, di vari tipi di infiammazioni, nella dissoluzione dei calcoli renali, negli stati febbrili, nell'alitosi e nelle malattie del sangue. Grande importanza veniva attribuita anche ai sogni sulle fragole: se una ragazza sognava le fragole, ciò significava che avrebbe avuto molti figli, considerati all'epoca un dono divino.

Il contenuto calorico delle fragole è molto basso: 100 g di frutti apportano meno di 35 calorie. Grazie all'elevato contenuto di vitamina C, le fragole esercitano un forte effetto antiossidante, proteggendo le cellule, rinforzando denti e ossa e riducendo il rischio di disturbi oculari e immunitari. Le fragole aiutano a prevenire e a ridurre le infiammazioni dannose nel corpo, contribuendo anche ad abbassare la glicemia. Le fragole sono inoltre una fonte eccellente di manganese e acido folico.

Frullato di fragole



Preparazione:

Lavare le fragole e rimuovere i piccioli. Tagliarle a pezzetti e metterle nel frullatore. Spremere il limone e versarne il succo sulle fragole. Aggiungere un cucchiaino di miele e il latte. Frullare il tutto fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere 5 cubetti di ghiaccio e mescolare nuovamente.

Giuggiolo

Ziziphus jujuba Mill.

Origine: Cina

Il giuggiolo (*Ziziphus jujuba*) (scèsciula, dattero cinese, spina di Cristo) è un albero da frutto. La specie è botanicamente inclusa nella famiglia delle Rhamnaceae e si diffonde nelle regioni tropicali e subtropicali di tutto il mondo. Arrivata in Europa grazie ai Romani, probabilmente durante l'epoca di Augusto, la pianta giunse da noi attraverso Venezia. La pianta si adatta molto bene alla fascia costiera istriana grazie alla sua predilezione per il caldo e le esposizioni soleggiate. La pianta è usata nella medicina

cinese perché tutte le sue parti hanno effetti benefici per la salute. È stata una pianta di grande valore storico, impiegata per trattare vari problemi di salute. Si tratta di una pianta con molte spine, dalla quale, secondo la leggenda, fu creata la corona di Gesù, motivo per cui viene chiamata "Spina di Cristo".

Le foglie del giuggiolo sono talvolta utilizzate come alimento per i bachi da seta.

La pianta può essere coltivata come albero o come arbusto. L'albero cresce lentamente fino a 8 m di altezza e presenta un legno fitto e robusto. Da noi è una specie decidua, mentre nelle zone tropicali esistono specie sempreverdi. Presenta un'ampia tolleranza termica, sopportando in inverno temperature fino a -33 °C e in estate il caldo estremo. La pianta si sviluppa bene nei suoli leggeri e fertili. Il suo apparato radicale è molto sviluppato, conferendole

resistenza alla siccità. La fioritura avviene molto tardi (verso metà giugno), permettendo alla pianta di sfuggire alle gelate primaverili. L'impollinazione del giuggiolo non è ancora stata studiata nel dettaglio. È impollinato dagli insetti e probabilmente in parte anche dal vento. Alcune varietà sono autofertili. La maturazione avviene in modo graduale e tardivo (settembre/ottobre). I frutti presentano forme differenti (rotonde, a pera o cilindriche, ecc.) e con peso variabile da 3 a 90 g. Durante la maturazione, il colore del frutto cambia dal verde al giallo e poi al rosso-bruno e al marrone. La polpa è croccante e dolce, di colore bianco, simile a quella della mela.

UTILIZZO E CONSERVAZIONE

Il frutto del giuggiolo è ricco di minerali, come fosforo, potassio, calcio, manganese, zinco, rame e ferro. I frutti contengono un'elevata quantità di vitamina C; sono inoltre presenti flavonoidi, le vitamine B1 e B2 e un'elevata percentuale di fibre. Grazie all'elevato contenuto di polisaccaridi, esercitano un effetto benefico sul sistema immunitario e sulle proprietà ipoglicemiche. Secondo la medicina tradizionale, alle giuggiole vengono attribuite anche proprietà antitumorali. È noto che costituiscono un sedativo naturale contro l'ansia, esercitano un effetto positivo sull'apparato digerente e aiutano a contrastare l'insonnia.

Nella medicina tradizionale cinese il frutto fresco è impiegato come rimedio naturale, grazie alle sue sostanze attive che aiutano a curare e ad alleviare molte affezioni (come la stimolazione del sistema nervoso centrale, la calma della tosse e il sollievo dei sintomi legati a varie problematiche).

Liquore di giuggiolo

Ingredienti:

2 grandi manciate di giuggiole, 1 l di grappa, 2 cucchiaini di zucchero (a piacere).



Preparazione:

Si pongono due manciate di giuggiole mature e ben lavate in una bottiglia da un litro con collo largo, si versa la grappa, si chiude e si lascia riposare al sole per almeno due settimane. La grappa deve assumere una colorazione brunastra.



Citrus

spp. Rutaceae

Origine: Asia sud-orientale e India

Gli agrumi (o Citrus) erano inizialmente coltivati per la produzione di oli essenziali, mentre in seguito se ne è cominciato a consumare anche i frutti. Oggi prosperano in tutte le regioni della fascia subtropicale, dove vi è sufficiente sole e umidità e le temperature non scendono al di sotto di 0 °C. Appartengono alla famiglia delle Rutaceae. Chi le studia ha identificato tre specie originarie di agrumi: il mandarino (*Citrus reticulata*), il pomelo (*Citrus maxima*) e il cedro (*Citrus medica*). Gli altri agrumi - come arancio, limone, pompelmo, bergamotto, chinotto, kumquat, lime e altri - sono ibridi interspecifici. Gli agrumi sono alberi o arbusti sempreverdi che possono raggiungere un'altezza fino a 15 m, ma nelle coltivazioni intensive rimangono più bassi. I loro fiori bianchi dal profumo intenso sono impiegati per la produzione di profumi. I frutti succosi e ricchi di acido citrico e vitamina C vengono coltivati come piante in vaso; all'esterno possono restare da metà maggio a ottobre, eccetto nelle zone costiere, dove gli agrumeti di mandarini sono all'aperto tutto l'anno.

La coltivazione degli agrumi può avvenire in forma di arbusto o di albero, preferendo come forme di allevamento quelle a vaso e a fuso. Tra i fattori che limitano la produzione, i più importanti sono le basse temperature e l'elevata umidità dell'aria. Prediligono i terreni ben drenati, ricchi di sostanze organiche, e non resistono ai suoli ad alto

contenuto di argilla. Necessitano di fino a 1.600 mm di pioggia all'anno, ma non sopportano l'acqua stagnante. La fioritura dei fiori bianchi può avvenire tutto l'anno, con maggiore intensità nel periodo invernale. La maturazione dei frutti richiede approssimativamente 12 mesi; gli alberi presentano frequentemente fioritura e fruttificazione simultanee. Nelle condizioni climatiche delle nostre regioni la fase principale di maturazione degli agrumi si estende da fine settembre fino a fine novembre. I frutti si raccolgono quando la buccia diventa gialla o arancione, prestando attenzione a effettuare la raccolta prima del sopraggiungere delle basse temperature. Gli agrumi sono piante entomofile, caratteristica importante per le piante coltivate in ambienti chiusi. Nella coltivazione in piena aria ogni pianta di mandarino richiede una superficie minima di 25 m². La densità ottimale di piantagione è compresa



tra 400 e 450 piante per ettaro; le varietà più diffuse nel nostro Paese sono 'Zorica rana', 'Chahara' e 'Okitsu'.

UTILIZZO E CONSERVAZIONE

I limoni possono essere utilizzati:

- per rimuovere le macchie;
- per eliminare i cattivi odori;
- per pulire i mobili e gli oggetti in pelle;
- come disinfettante;
- come deodorante per ambienti;
- per rafforzare le difese immunitarie;
- per ridurre l'ipertensione arteriosa;
- per rinforzare il sistema immunitario;
- per alleviare le punture di insetti;
- per trattare la pelle impura e soggetta all'acne;
- per rigenerare le cellule, favorire la vitalità e
- in ambito culinario (crema al limone, marmellata di limoni, limonata e altro).

I mandarini possono essere utilizzati:

- per preparare l'olio essenziale che restituisce il buon umore, riduce la sensazione di paura, allevia i disturbi premestruali e rilassa i muscoli tesi;
- per fare bagni rilassanti;
- per detergere le pelli grasse;
- per prevenire la comparsa delle smagliature;
- in ambito culinario (consumati freschi nelle macedonie, impiegati nella preparazione di dolci di vario tipo, come marinata per carni suine e avicole, in composte, essiccati o ricoperti di cioccolato, sotto forma di marmellata o con scorze candite, e simili).

Scorzette d'arancia candite:

Ingredienti:

scorze d'arancia non trattate, acqua e zucchero.



Preparazione:

Lavare accuratamente le arance non trattate. Tagliare le scorze a strisce sottili, coprirle con acqua fredda e portarle a ebollizione. Scolare l'acqua e ripetere il procedimento, in modo che perdano il gusto amaro. Scolare bene le scorze e pesarle. Prendere la stessa quantità di zucchero (meglio aggiungere uno o due cucchiaini in più) e d'acqua. Sciogliere lo zucchero nell'acqua, aggiungere le scorze e farle sobbollire a fuoco basso finché l'acqua non sarà quasi evaporata. Scolare con attenzione, trasferire le scorze su carta da forno e lasciarle asciugare, preferibilmente per tutta la notte. Prima che siano completamente asciutte, ricoprirle accuratamente di zucchero semolato.

Melograno

Punica granatum L.

Origine: Iran e Paesi confinanti

Il melograno (*Punica granatum*) è una delle prime specie fruttifere addomesticate nella storia. Botanicamente appartiene alla famiglia delle *Punicaceae*.

In passato il melograno era apprezzato soprattutto per le sue proprietà curative, mentre oggi si coltiva principalmente come alimento. In Corea e in Giappone viene utilizzato per la realizzazione dei bonsai, grazie alla corteccia singolarmente contorta e ai fiori ornamentali.

Per le sue proprietà curative e la sua bellezza, il melograno ha avuto un ruolo particolare nella mitologia greca; viene citato più volte nell'Antico Testamento e anche nel Corano. Nelle sepolture degli Egizi più facoltosi sono stati ritrovati frequentemente dei melograni essiccati di grandi dimensioni; nell'antica Grecia il



melograno simboleggiava l'amore eterno e la fecondità.

Ippocrate raccomandava il consumo del succo di melograno nei casi di debolezza cardiaca e come rimedio immediato in caso di shock.

Nelle regioni costiere del nostro Paese il melograno viene coltivato per la produzione di frutta, mentre altrove è apprezzato come albero o arbusto ornamentale nei parchi e nei giardini.

Nella maggior parte dei casi si sviluppa come arbusto, ma può essere coltivato a forma di albero, raggiungendo un'altezza fino a 4 m. Predilige il sole e i climi caldi. Preferisce i terreni sabbiosi e un'elevata esposizione al sole. È molto adattabile a diversi tipi di suolo, ma non tollera i ristagni idrici. Fornisce buone rese anche in terreni moderatamente salini, ma non tollera le basse temperature (inferiori a -12 °C). È una delle poche specie da frutto che prosperano anche in condizioni desertiche.

La fioritura avviene verso la fine di maggio. I fiori di un vivace colore rosso-arancio hanno un aspetto molto attraente. I frutti maturano nei mesi di ottobre e novembre. La parte esterna del frutto è coperta da una buccia spessa, di tonalità che varia dal giallo-arancio al rosso. Nella parte apicale del frutto si distingue nettamente il residuo del calice. All'interno della buccia si trovano numerosi semi, ciascuno rivestito da uno strato esterno carnoso di colore rossastro. Questa parte è commestibile ed è caratterizzata da un gradevole sapore agrodolce. La dimensione dei frutti dipende dalla varietà e varia da 200 a 800 g. Il numero dei semi per frutto è anch'esso influenzato dalla dimensione e dalla varietà e può variare notevolmente.

Il melograno si riproduce facilmente da seme, ma solitamente viene moltiplicato tramite talee lunghe 25-50 cm.

UTILIZZO E CONSERVAZIONE

Il melograno viene utilizzato principalmente per la produzione di succo, mentre in Armenia se ne ricava anche il vino. Dal punto di vista gastronomico i semi di melograno trovano impiego nelle macedonie e come guarnizione per i piatti a base di selvaggina o pollame; possono essere distribuiti anche su insalate, porridge o cereali. Il melograno rappresenta un eccellente complemento per i dolci. Dal frutto del melograno si ricavano prodotti di trasformazione di alta qualità, come sciroppo e confettura. I semi essiccati di melograno vengono utilizzati come spezia.

Il melograno contiene un'elevata quantità di antiossidanti e agisce contro i radicali liberi. Contiene elevate quantità di vitamine B5 e C, rame, potassio, fosforo, magnesio, alluminio, cromo, calcio, flavonoidi, compresi gli antociani, e un'elevata percentuale di fibre.

Gli effetti terapeutici e benefici che gli vengono attribuiti sono numerosi:

- riduce i livelli di colesterolo e la pressione arteriosa;
- favorisce la salute del sistema cardiovascolare e aiuta a prevenire le infiammazioni;
- gli acidi della frutta in esso contenuti migliorano l'aspetto della pelle;
- contribuisce alla prevenzione dei tumori;
- può contribuire alla prevenzione del morbo di Alzheimer;
- favorisce la fertilità e sostiene le funzioni riproduttive;
- può essere benefico per chi soffre di diabete;
- svolge un'attività antivirale naturale.

Limonata al melograno

Ingredienti:

1 melograno, 2 limoni, 1,5 l di acqua minerale, 4 cucchiaini di eritritolo (dolcificante senza calorie) o di un altro dolcificante a piacere.



Preparazione:

Sbucciare e pulire il melograno, aggiungere il dolcificante e 2 dl di acqua minerale. Mescolare bene nel frullatore; si può utilizzare anche un mixer a immersione. Aggiungere quindi alla miscela il succo di un limone e mezzo, quindi versare il resto dell'acqua minerale. Tagliare la metà restante del limone a fette sottili e aggiungerle alla limonata. A piacere si possono aggiungere anche alcuni semi interi di melograno.

Nespolo

Mespilus germanica L.

Origine: Persia, area dell'attuale Iran

Il nespolo comune è una specie da frutto appartenente alla famiglia delle Rosaceae. È presente nel nostro territorio da oltre duemila anni, periodo in cui i Romani iniziarono a coltivarlo più intensamente in Istria. Un tempo il nespolo era una specie fruttifera importante, dato che era l'unica a maturare nei mesi autunnali avanzati (ottobre e novembre) e rappresentava l'unica fonte di frutta fresca. La presenza della specie è documentata da Janez Vajkard Valvasor nella sua opera del 1689, Gloria del Ducato di Carniola, quale testimonianza della sua diffusione in quel periodo.

Sebbene un tempo il nespolo rappresentasse un frutto di notevole importanza,

oggi è stato sostituito da altre specie fruttifere di maggiore interesse commerciale.

Il nespolo è una pianta rustica che richiede pochissime cure. Resiste molto bene al freddo (fino a -20 °C) e cresce anche in terreni poveri. Si può coltivare sia come cespuglio, sia come albero. Gli interventi di potatura risultano generalmente non necessari. In primavera si rimuovono i rami disseccati e si effettua un leggero diradamento. In estate è consigliabile pacciamare le radici con del compost. Si annaffia solo durante lunghi periodi di siccità e unicamente gli esemplari giovani.

È un albero deciduo che cresce fino a 6 m d'altezza e tollera temperature invernali fino a -20 °C. La sua chioma è larga e tondeggiante. Presenta foglie caratteristiche, allungate e coriacee. Fiorisce con grandi fiori bianchi dall'inizio di aprile a metà maggio e produce frutti di colore marrone chiaro nei mesi di ottobre, novembre e all'inizio di dicembre. Il nespolo è una pianta autofertile. Il frutto

è rotondo e appiattito nella parte inferiore. Presenta un evidente residuo calicino, spesso piuttosto grande, che può risultare fastidioso durante il consumo del frutto. La dimensione dei frutti dipende dalla varietà e presenta un'ampia variabilità (10-80 g). È una specie fruttifera caratterizzata da un'elevata produttività. In piena fruttificazione si possono raccogliere fino a 40 kg di frutti da un solo albero. I frutti maturi di colore marrone chiaro sono piuttosto astringenti al momento della raccolta e non sono commestibili. Il consumo dei frutti è possibile solo dopo il processo di ammezzimento. Il modo più semplice per favorire l'ammazzamento consiste nel riporre i frutti in una scatola insieme alle mele e collocarli in un ambiente caldo.

La moltiplicazione del nespolo avviene principalmente mediante innesto. La specie può essere allevata da seme, dal momento che le caratteristiche varietali del nespolo si conservano in gran parte grazie alla sua autocompatibilità.

UTILIZZO E CONSERVAZIONE

I nespoli rappresentano una fonte di vitamine B1, B2, C e A, tannini, acidi organici naturali, enzimi e oligoelementi, quali calcio, potassio, ferro, fosforo e magnesio. Contiene un'elevata quantità di antiossidanti. I nespoli possono essere consumati freschi, impiegati in varie bevande alcoliche, trasformati in marmellate, composte o canditi, ecc.

Nella medicina popolare tradizionale i nespoli vengono utilizzati per:

- per favorire i processi di detossificazione dell'organismo;
- per alleviare i disturbi renali;
- come lassativo;
- per alleviare i sintomi del gonfiore addominale.

Liquore a base di nespolo

Ingredienti:

60 etti di nespole mature, 500 ml di distillato (per esempio di prugne), 25 etti di zucchero.



Preparazione:

Lavare accuratamente le nespole, quindi asciugarle e porle in un grande vaso sterilizzato. Versare l'acquavite e lo zucchero in un recipiente e scaldare a fuoco moderato fino a completo scioglimento dello zucchero. Distribuire il composto sulle nespole e chiudere il vaso. Mettere il vaso in un posto buio, fresco e asciutto e scuoterlo una volta al giorno per sette giorni. Dopo aver lasciato riposare il liquore per almeno tre settimane, filtrarlo e versarlo nelle bottiglie.



Rosa canina comune

Rosa canina L.

Origine: Europa, Africa del Nord e Asia occidentale

Si conoscono circa 200 specie di rosa canina, ma solo una piccola parte fornisce frutti utili all'impiego. In linea di principio, tutti i cinorodi sono commestibili e adatti all'uso alimentare. La rosa canina (*Rosa canina*) è una pianta molto conosciuta, nota con numerosi nomi comuni: rosa selvatica, rosa di macchia, spina pulce, rosa di fratta o rosa dei cani (dog rose). Il nome deriva da antiche credenze secondo cui la radice della pianta sarebbe stata usata per curare la "malattia del cane" (la rabbia). In natura tende a passare inosservata per via dei suoi fiori semplici e poco vistosi. Solo in autunno e inverno cattura davvero lo sguardo, quando i suoi frutti si accendono di un rosso intenso e incantevole. Cresce in gran parte dell'Europa, nel nord dell'Africa e in alcune regioni asiatiche. Negli ambienti naturali prospera fino ai 1.300 m sul livello del mare e si trova di solito in aree secche e soleggiate, ai margini dei boschi e su pendii rocciosi. La rosa canina è altamente resistente al freddo. È tra le prime piante a insediarsi in zone esposte al sole e lasciate incolte. In Slovenia si trova più frequentemente nei dintorni di Črnomelj, Sežana, Gorica, Ilirska Bistrica e in Istria.

È erroneo ritenere che il cinorrodo possa essere coltivato senza alcun interven-

to da parte dell'essere umano. Per avere un buon raccolto, è importante ringiovanire i cespugli con potature regolari. È necessario rimuovere con regolarità i rami fruttiferi esausti per permettere lo sviluppo di nuovi germogli giovani. Il momento ideale per la potatura è il periodo di riposo vegetativo della pianta. Durante la potatura è necessaria molta cautela, considerato che i rami sono provvisti di spine, le quali possono essere taglienti come una lama.



La rosa canina selvatica si riproduce per seme, che, una volta estratto dalla pianta, deve essere sottoposto a basse temperature. Le varietà pregiate si propagano mediante innesto.

I fiori costituiscono un'importante fonte di pascolo per le api, anche se la pianta è autofertile. Per una resa più abbondante è molto utile la presenza di insetti impollinatori. I frutti della rosa canina appartengono al gruppo dei frutti aggregati. Di solito, sono di forma ovale, ma ci sono anche tipi con frutti rotondi o simili a pere. I frutti di solito non sono grandi, ma alcune varietà possono produrre esemplari lunghi anche 4 cm. Si tratta di frutti rivestiti da una polpa carnosa e densamente pelosi all'interno, di colore rosso o arancione, che iniziano a maturare verso la fine dell'estate.

UTILIZZO E CONSERVAZIONE

La raccolta dei cinorodi avviene tra luglio e novembre. Conviene raccogliergli tardi, dopo la prima gelata d'autunno, perché così perdono parte della loro asprezza. È raccomandabile raccogliergli ogni autunno: il loro contenuto di vitamina C si riduce infatti di circa tre quarti nell'arco di un anno. Il cinorrodo è ricchissimo di vitamina C - può contenerne da 300 a 1.200 mg ogni 100 g di frutto fresco - e apporta anche vitamine A e B, acidi organici, zuccheri, pectina e altre sostanze utili. Anche i semi, i fiori e le foglie contengono composti utili e benefici per la salute. Oltre alla vitamina C, i frutti contengono anche altri acidi importanti, come l'acido succinico, citrico e malico.

Utilizzo gastronomico della rosa canina:

- tisana alla rosa canina;
- confettura di rosa canina;
- scioppo di rosa canina.

Tisana alla rosa canina

Ingredienti:

1 litro d'acqua, 40 g di frutti essiccati o 100 g di frutti freschi tritati di rosa canina, e 450 g di zucchero.



Preparazione:

Versare l'acqua in una casseruola, aggiungere i cinorodi e cuocere con coperchio fino all'ebollizione. Quindi, lasciare sobbollire a fuoco basso per 20-30 minuti. Filtrare. Lasciare il liquido filtrato a fuoco minimo affinché evapori lentamente, fino a ottenere circa 200 ml di liquido. Aggiungere lo zucchero e cuocere finché non si sarà completamente sciolto. Alla salute! Non c'è da meravigliarsi se il gusto evoca ricordi del passato: la rosa canina viene ancora aggiunta alla celebre bevanda Cockta, che, proprio a questo frutto, deve il suo caratteristico aroma. kuhamo, dokler se sladkor popolnoma ne raztopi. Na zdravje! Ne bodite začuden, če vam bo okus pričaral nostalgijne spomine, šipek namreč še vedno dodajajo kulni Cockti, ki ima prav zaradi tega ploda tako značilno aromo.

Gelso

Morus spp.

Origine: Caucaso

Il gelso fa parte della famiglia delle Moraceae, che raggruppa molte piante diverse. Il genere *Morus* comprende attualmente 15 specie conosciute. Il gelso nero (*Morus nigra*) viene dal Caucaso e si è diffuso nel Mediterraneo grazie ai suoi frutti dolci e molto aromatici. Più tardi è stato sostituito dal gelso bianco (*Morus alba*), originario dell'Asia, usato come cibo per i bachi da seta. Nel XII secolo venne portato in Europa assieme ai bachi da seta e, passando per la Sicilia, raggiunse anche il territorio sloveno. Le origini della bachicoltura nel territorio sloveno risalgono al XVI secolo, quando si diffuse dalla regione del Friuli-Venezia Giulia all'area di Gorizia, per poi espandersi verso l'interno dell'Impero austro-ungarico. A quell'epoca la bachicoltura rappresentava insieme alla viticoltura un settore agricolo di grande importanza. La bachicoltura scomparve del tutto nel nostro Paese negli anni Cinquanta del Novecento. Oggi il gelso è diffuso nei Paesi europei soprattutto nelle zone mediterranee e pannoniche, dove viene coltivato come albero ornamentale e da frutto in città, parchi e giardini.

In alcune zone del Litorale l'albero di gelso aveva anche un significato simbolico familiare: era consuetudine piantarlo accanto alla casa al momento del matrimonio o della nascita di un figlio o di una figlia.

Il gelso è una specie da frutto che presenta notevoli difficoltà di classificazione

sistematica a causa dell'elevata eterofilia, ovvero la presenza di foglie lobate e semplici sulla stessa pianta. Si presenta come specie sia dioica, sia monoica, con infiorescenze di tipo diverso (per lo più maschili o femminili). Fiorisce a maggio e i suoi fiori vengono impollinati dal vento: per questo motivo si dice che è una pianta anemofila. Uniti in una struttura carnosa che racchiude i semi, i frutti maturano tra giugno e luglio. Nel gelso bianco l'infruttescenza può presentare diverse tonalità di colore: dal bianco al rosa, fino al nero.

Preferisce i terreni profondi e ben ventilati, ma si adatta anche a suoli secchi e poco fertili. Predilige ambienti molto luminosi e resiste fino a -30 °C durante il riposo vegetativo.



UTILIZZO E CONSERVAZIONE

I frutti del gelso sono consumati da secoli. Sono di piccole dimensioni, con forme variabili - da rotonde ad allungate - e in diversi colori, che variano dal bianco al nero. Possono essere consumati freschi o essiccati. Particolarmente adatte all'uso culinario sono le more rosse, una variante del gelso bianco, di dimensioni più piccole, ma dal sapore più dolce. Si usano per fare marmellate, succhi e sciroppi, ma anche nei dolci, frullati, macedonie, gelati, porridge, cereali o come ripieno per le crêpes e tanto altro ancora.

Per scopi curativi, si usa soprattutto il gelso bianco. Il suo impiego è molto diffuso anche nella medicina tradizionale cinese.

Le more di gelso contengono molti antiossidanti, fibre, vitamine C e K, nonché minerali come ferro e calcio, e per questo offrono vari benefici per la salute.

Nella medicina popolare si ritiene che:

- possiedano proprietà antinfiammatorie;
- favoriscano la salute del sistema cardiovascolare;
- allevino i problemi alle vie urinarie;
- aiutino nei casi di ritenzione idrica;
- contribuiscano a lenire le infiammazioni della mucosa orale, e
- vengono impiegate nel trattamento dell'epilessia, della depressione, delle vertigini, dell'insonnia e dei morsi di serpenti e insetti.

Le more di gelso contengono piccole quantità di resveratrolo, una sostanza che aiuta a migliorare la memoria e protegge il cervello dall'invecchiamento. Le ricerche indicano che le foglie di gelso bianco aiutano a ridurre la glicemia.

Gelato al gelso

Ingredienti:

200 g di more fresche (oppure 100 g di more essiccate e reidratate), 200 g di anacardi (oppure nocciole o mandorle), 2 datteri (ingrediente importante, che impedisce al gelato di assumere un retrogusto amaro), 3 banane, un pizzico di vaniglia, 1 dl d'acqua (oppure di latte).



Preparazione:

Mettere in ammollo la frutta secca per un'ora in una quantità d'acqua sufficiente a coprirli. Nel caso di frutta secca convenzionale, scolare l'acqua; altrimenti versare tutto direttamente nel frullatore.

Unire gli ingredienti rimanenti e miscelare fino a ottenere un composto uniforme e cremoso. La miscela deve avere una consistenza sufficientemente fluida per poterla colare nello stampo, quindi conservarla nel congelatore per alcune ore.

Mandorlo

Prunus amygdalus Batsch

Origine: Asia centrale

Il mandorlo è un albero deciduo appartenente alla famiglia delle Rosaceae. Originario di Turchia, Siria e Iran, è stato diffuso successivamente nelle zone mediterranee europee. Portato in America dai conquistatori spagnoli, il mandorlo si è successivamente diffuso anche in Australia e nel continente africano.

Nella regione del Litorale la coltivazione del mandorlo era diffusa in quasi tutte le aziende agricole, ma dopo il 1945 calò notevolmente a causa del ridotto valore commerciale.

Le mandorle sono riportate anche nelle Sacre Scritture. Venivano usate come ingrediente di pregio nel pane destinato ai faraoni egizi. Nel corso della storia le mandorle hanno mantenuto un significato religioso, etnico e sociale. I Romani erano soliti donare mandorle agli sposi, convinti che favorissero la fertilità. Negli Stati Uniti si usa ancora regalare agli ospiti di

nozze un sacchettino di mandorle, che rappresentano fortuna, amore e salute.

Il mandorlo è un albero deciduo di medie dimensioni, che può raggiungere un'altezza fino a 6 m. Si sviluppa bene nei suoli profondi e ben drenati e non tollera il ristagno idrico. Va piantato in posizioni ben soleggiate e riparate dal vento. In Slovenia la coltivazione del mandorlo è limitata alla regione litoranea. Predilige un clima con estati calde e inverni miti (fino a -15 °C). Spesso, però, proprio durante la fioritura si verificano gelate che danneggiano i fiori. Il mandorlo è tra le prime piante che fioriscono in primavera, spesso già alla fine di gennaio. Nel periodo della fioritura il mandorlo è vulnerabile ai venti forti.

Nei frutteti si coltiva in forma a vaso, a piramide modificata oppure come cespuglio a fuso. Le distanze di impianto consigliate sono: 3-6 m sulla fila e 4-7 m tra le file.

L'impollinazione è effettuata dalle api. Essendo la maggioranza delle varietà di mandorlo autosterile, è necessario pianificare attentamente le relazioni di impollinazione nell'impianto, a meno che non si utilizzino varietà autofertili (come 'Supernova' o 'Tuono').

Il mandorlo richiede sia la potatura

invernale, sia quella estiva, molto simili a quelle del pesco. Una potatura corretta consente di regolare la quantità della produzione e contribuisce a ridurre l'incidenza delle malattie.

La tecnologia di raccolta del mandorlo è analoga a quella dell'olivo (con rastrelli elettrici e reti di raccolta). Dopo la raccolta, è necessario rimuovere i mali (mediante apposite macchine sgusciatrici) e procedere all'essiccazione dei semi.

UTILIZZO E CONSERVAZIONE

Tradizionalmente le mandorle venivano impiegate per la decorazione di prodotti da forno, come biscotti e torte, e raramente come spuntino sano e nutriente. Oltre al consumo diretto del seme, si possono ottenere diversi prodotti derivati: latte vegetale, burro, farina priva di glutine, olio, sciroppo e altre preparazioni. Le mandorle sono i frutti a guscio con più proteine e rappresentano un'ottima scelta per chi segue un'alimentazione vegetariana. Sono ricche di carboidrati, minerali come magnesio, potassio, calcio, fosforo e ferro. Contengono elevate quantità di acido oleico, che contribuisce alla prevenzione delle malattie cardiovascolari, e vitamina E, un potente antiossidante. Le mandorle vantano un'elevatissima densità nutrizionale.

Il consumo di mandorle:

- riduce il rischio di patologie oncologiche;
- allevia la stitichezza;
- contribuisce al controllo del peso corporeo eccessivo;
- favorisce la salute del sistema cardiovascolare;
- migliora il profilo lipidico in caso di colesterolo elevato;
- stimola l'attività cerebrale.

Latte di mandorla

Ingredienti:

1 tazza di mandorle, 3 tazze di acqua bollita e raffreddata.



Preparazione:

Versare le mandorle in una ciotola. Coprirle completamente con acqua fredda. Lasciarle in ammollo per 8 ore (preferibilmente per tutta la notte). Scolare le mandorle e trasferirle nel frullatore. Aggiungere l'acqua e frullare per 2 minuti. Per un sapore più dolce, aggiungere alcuni datteri, miele o sciroppo d'agave e frullare per circa 1 minuto. Filtrare il composto attraverso un colino a maglia fine e versarlo in una bottiglia di vetro ben chiusa. Conservare in frigorifero.



Nocciolo

Corylus avellana L.

Origine: Europa e Africa nord-occidentale

Il nocciolo è un grande arbusto deciuo. Rappresenta una delle specie fruttifere più largamente coltivate in Slovenia. Cresce in tutto il Paese, a eccezione delle zone aride dell'area submediterranea. Il nocciolo cresce spontaneamente ai margini dei boschi, nelle radure e nelle zone aperte, frequentemente lungo i torrenti, come specie tipica dei boschi caducifogli. La coltivazione del nocciolo è iniziata in forma organizzata negli anni Settanta del Novecento.

Le nocciole sono da sempre considerate una prelibatezza gastronomica. Il legno viene impiegato per la produzione di

utensili artigianali come cesti e rastrelli, mentre le proprietà medicamentose della pianta sono documentate nei testi di padre Simon Ašič.

In epoca moderna numerose cultivar ornamentali di nocciolo sono impiegate nell'arredo paesaggistico dei parchi e dei giardini come arbusti decorativi.

Il nocciolo rappresenta una delle specie simbiotiche più comuni nella coltivazione del tartufo (*Tuber melanosporum* Vittad e *Tuber magnatum* Pico).

In natura si presenta sotto forma di arbusto (può raggiungere un'altezza fino a 6 m), mentre nelle coltivazioni intensive viene allevato come albero per agevolare le operazioni colturali. Possiede un apparato radicale ramificato, fitto e superficiale. Predilige i terreni ben drenati, fertili e di media compattezza. È estremamente sensibile alla presenza di falda freatica alta e al ristagno idrico nel suolo. Tollera bene le basse temperature invernali (fino a -30 °C), mentre durante la fioritura (da febbraio ad aprile)

resiste fino a -5 °C.

Si tratta di una specie monoica, in cui infiorescenze maschili e femminili si sviluppano sullo stesso arbusto. I fiori maschili crescono in infiorescenze chiamate amenti, mentre i fiori femminili si distinguono per il caratteristico stigma rosso carminio. Il nocciolo si autoimpollina molto raramente, per cui nei noccioli si piantano sempre varietà diverse: il 90-92% della varietà principale e l'8-10% di varietà impollinatrici.

I germogli fruttiferi sono annuali e si sviluppano su rami da due fino a cinque anni di età. Il frutto è la nocciola, composta da un guscio legnoso che racchiude il seme all'interno. Ogni frutto è racchiuso da un involucro verde, detto involucro fogliare o "cupola", da cui la nocciola, una volta matura, può cadere o restare attaccata.

La potatura si esegue d'inverno, quando la pianta è a riposo. È importante che la chioma resti ariosa, con i rami ben disposti e illuminati.

UTILIZZO E CONSERVAZIONE

Le nocciole sono ricche di proteine, grassi buoni, carboidrati e vitamina B6. Si utilizzano nella preparazione di dolci e di diverse pietanze, ma possono essere consumate anche crude. Dalla loro lavorazione si ricavano l'olio e il burro di nocciola; inoltre, macinandole, si può produrre una farina fine e, dalla combinazione di farina e burro di nocciola, si ottiene una maschera viso dalle spiccate proprietà nutritive.

Oltre a essere nutriente, il nocciolo ha anche proprietà curative. Nella medicina tradizionale l'elevato contenuto di tannini e flavonoidi è associato a un'azione venotonica utile nelle varici, a un effetto antipiretico, coleretico e antidiarroeico.

Baci di nocciola

Ingredienti:

3 albumi, 1 cucchiaino di succo di limone, 150 g di zucchero, 250 g di nocciole macinate, mezzo cucchiaino di cannella.



Preparazione:

Montare a neve ferma gli albumi con il succo di limone. Aggiungere gradualmente lo zucchero, continuando a mescolare. Una volta raggiunta la densità desiderata, unire le nocciole e la cannella. Distribuire l'impasto in pirottini di carta da forno oppure formare dei piccoli mucchietti su una teglia coperta di carta da forno. Essiccare in forno a 150 °C per 20 minuti.



Sorbo domestico

Sorbus domestica L.

Origine: Asia Minore

Nel territorio sloveno il sorbo è conosciuto localmente con le denominazioni popolari skurš e oskoruša. È una specie da frutto appartenente alla famiglia delle Rosaceae. Il nome *Sorbus* deriva dal latino *sorbeo*, che significa (as)sorbire, in riferimento alla consistenza dei frutti maturi, tanto teneri da poter essere succhiati.

Il sorbo domestico è una specie arborea presente nell'Europa meridionale e, in misura minore, in quella centrale. In Slovenia la specie sopravvive in popolazioni residue nelle colline di Capodistria, nei pressi di Črni Kal. Esemplari isolati crescono ancora sporadicamente nel Litorale, nella Bela krajina, nella Podravje e nel Prekmurje. Nella regione di Kozjansko, fino a poche decine di anni fa, il sorbo domestico era considerato l'albero di casa. Oggi è una specie da frutto piuttosto rara, alla quale occorre dedicare particolare attenzione per garantirne la conservazione.

È un albero di notevole longevità, capace di raggiungere e superare i due secoli di vita. Tra gli esemplari più imponenti della Slovenia si distingue il "sorbo di Mráz" della tenuta Žaler a Loka pri Žusmu, con un'età stimata di circa 200 anni e un'altezza di 18 m.

Il sorbo è un albero di grandi dimensioni (può raggiungere i 25 m di altezza) e forma una chioma ampia e armoniosamente cupolata. Le foglie sono composte, impa-

ripennate e possono raggiungere i 15 cm di lunghezza. Fiorisce nel mese di maggio. I fiori di colore bianco sono riuniti in infiorescenze a pannocchia. La maturazione dei frutti avviene in autunno (settembre e ottobre). I frutti presentano tonalità che variano dal giallo al rosso, assumendo successivamente una colorazione brunastra. Possono essere di forma piriforme o maliforme. Si tratta di frutti di piccole dimensioni, con un diametro che non supera i 5 cm. Di norma presentano una colorazione rossastra sul lato esposto al sole e, a causa della loro astringenza, risultano non commestibili fino all'autunno, quando raggiungono la piena maturazione ammezzita. In passato le sorbe venivano impiegate principalmente per la produzione di vino di sorbo, un prodotto un tempo molto rinomato.

La pianta resiste bene al freddo (fino a -30 °C) e non è molto esigente per quanto riguarda il terreno, anche se predilige suoli umidi, nutrienti, ricchi di humus e ben permeabili. Il sorbo è sensibile ai ristagni idrici e reagisce negativamente alla lavorazione del terreno e alla competizione radicale di altre specie vegetali.

La propagazione del sorbo domestico è molto difficile, visto che i semi



presentano una germinabilità molto bassa. Le giovani piantine risultano estremamente vulnerabili e, in caso di infezione fungina, deperiscono rapidamente. Oggi le piante destinate alla messa a dimora si coltivano tramite innesto. Tali alberi iniziano a fruttificare precocemente, in genere intorno al quarto anno. Per la chioma armoniosa e la fruttificazione dal forte valore estetico, rappresentano una scelta ornamentale ideale per spazi verdi di ampia estensione.

UTILIZZO E CONSERVAZIONE

Il sorbo è una buona fonte di vitamina C. I suoi frutti contengono elevate quantità di tannini, pectina e acidi organici, ma una bassa percentuale di zuccheri. Contengono potassio, calcio e magnesio, oltre a oligoelementi come cromo, rame, zinco e ferro. L'acido sorbico contenuto nel sorbo lo rende un conservante naturale, capace di impedire la crescita dei microrganismi.

Il consumo moderato dei frutti maturi del sorbo è altamente raccomandato per le persone che soffrono di disturbi gastrici e intestinali.

In passato, nell'industria alimentare veniva ampiamente utilizzato per la conservazione di succhi di frutta, vino e marmellate. All'estero, in alcune zone vi sono piantagioni di sorbo domestico coltivate per ricavare succhi e vino di frutta.

I frutti del sorbo domestico possono essere utilizzati per la preparazione di marmellate, vino e distillati; sono ottimi anche essiccati. Tradizionalmente il distillato di sorbo veniva impiegato come rimedio antidiarroico, mentre il succo e le confetture erano raccomandati per alleviare i disturbi gastrointestinali. I frutti e i loro derivati favoriscono la digestione e rappresentano una fonte naturale di antiossidanti.

In passato, i frutti venivano aggiunti al

mosto o al vino come agente naturale di chiarificazione e per migliorarne la conservabilità. Con l'introduzione dell'acido solforoso nella lavorazione del vino, il sorbo ha perso il suo ruolo principale. In passato, era presente in quasi ogni vigneto. Oltre al suo ruolo nella produzione del vino, il sorbo era apprezzato anche per il legno di alta qualità, estremamente duro, tenace e difficile da spaccare. Oltre a essere resistente, il legno è anche elastico e facile da lavorare: ecco perché un tempo si usava per costruire il perno delle presse di legno.

Crostata con marmellata di sorbe



Preparazione:

Stendere la pasta per la crostata nella teglia e distribuirvi uno spesso strato di "marmellata" di sorbe, ottenuta semplicemente eliminando i semi dai frutti maturi di colore bruno e mescolandoli con un po' di cannella. Ricoprire con strisce di pasta e cuocere a 180 °C per circa un'ora o fino a quando la superficie non assume un colore giallo dorato intenso.

Sambuco nero

Sambucus nigra L.

Origine: Europa

Il sambuco nero è un arbusto deciduo appartenente alla famiglia delle Adoxaceae, diffuso in tutta l'Europa. Esistono circa 30 specie di sambuco; in Slovenia,



oltre al sambuco nero, sono più comuni il sambuco rosso o selvatico (*Sambucus racemosa* L.) e il sambuco erbaceo (*Sambucus ebulus* L.).

È diffuso in tutta la Slovenia e tollera molto bene le basse temperature. Si sviluppa prevalentemente in forma di arbusto, che può raggiungere i 10 m d'altezza. Cresce bene nei terreni profondi, moderatamente umidi e ricchi di humus. Di norma, cresce ai margini dei boschi, nelle radure, nelle aree disboscate e in prossimità alle zone abitate. È una pianta pioniera e una fonte di alimento per la fauna selvatica. Protegge il suolo e favorisce il riciclo dei nutrienti. È considerato una specie indicatrice di terreni con elevato contenuto di azoto. I suoi frutti rappresentano una fonte alimentare importante per numerosi uccelli e altri animali. I fiori sono piccoli, di colore bianco e con un profumo intenso e caratteristico. Fiorisce nei mesi di maggio e giugno. I frutti sono bacche che maturano tra agosto e settembre e contengono da 3 a 5 semi.

Le piante si mettono a dimora a una distanza di 4 x 5 m. Se si decide di coltivarlo in forma di cespuglio, è necessario potare regolarmente il legno fruttifero vecchio per stimolare la crescita dei giovani germogli. Se invece si desidera allevare il sambuco come albero, al momento dell'impianto la pianta va accorciata lasciando un solo germoglio robusto, alto circa 1 m, dal quale in seguito si svilupperanno i nuovi rami. Si propaga mediante semina, talea, margotta e anche per innesto.

È noto per la sua elevata resistenza biologica, risultando solo occasionalmente soggetto ad attacchi di fitoparassiti o patogeni fungini. Il sambuco nero è inoltre una specie fruttifera adatta alla coltivazione biologica e ai metodi di produzione rispettosi dell'ambiente.

UTILIZZO E CONSERVAZIONE

Il sambuco nero è una delle poche piante di cui si possono utilizzare tutte le parti (fiori, foglie, frutti e legno). Per le sue proprietà curative, in passato veniva chiamato "lo scrigno dei rimedi della gente di campagna". I fiori di sambuco sono ricchi di flavonoidi, acidi fenolici e organici, e contengono anche tannini, oli essenziali, mucillagini, triterpeni, steroli e sali minerali. Nella medicina tradizionale è noto che i fiori di sambuco purificano efficacemente il sistema linfatico, i vasi sanguigni e il sangue. Agisce in modo particolarmente benefico sulle vie respiratorie superiori; è efficace in caso di eccesso di muco e di congestione nasale, migliora la tonicità e la pulizia della pelle e ha un leggero effetto idratante. Favorisce l'eliminazione dei liquidi dall'organismo, possiede proprietà antinfiammatorie ed è consigliato in caso di disturbi allergici. Il sambuco è utile anche nel trattamento del diabete e della rinite allergica. I frutti del sambuco (bacche) contengono elevate quantità di antociani, zuccheri, pectine, tannini, acidi organici, rutina, vitamina C, vitamine del gruppo B e provitamina A. Il colore nero dei frutti è dovuto al pigmento antocianico sambucianina. Gli antiossidanti e le vitamine delle bacche aiutano a combattere i virus, rinforzano il sistema immunitario, riducono le infiammazioni e favoriscono la regolarità intestinale.

Nel consumo del sambuco è necessaria particolare cautela: contiene infatti glucosidi cianogenici che, allo stato crudo, possono risultare tossici. Le foglie, i frutti non maturi e i semi non devono essere consumati crudi. Prima dell'uso è necessaria una cottura termica, consigliata anche per i frutti completamente maturi.

Dai fiori e dalle bacche pienamente mature del sambuco si possono preparare ottimi infusi e un eccellente sciroppo. Dalle bacche mature si possono preparare la marmellata di sambuco e il teriaco (succo ottenuto dalle bacche mature di sambuco), mentre dalle bacche completamente mature e secche si può ricavare persino un sostituto naturale del caffè. Anche le foglie di sambuco sono molto versatili: con esse si possono preparare vari macerati e concimi naturali, che aiutano ortaggi e fiori a essere più resistenti. Grazie al loro odore caratteristico, sono particolarmente adatte per allontanare topi e tarme.

Tisana di sambuco



Preparazione:

Versare 2 dl di acqua bollente su 1 o 2 cucchiaini di fiori essiccati di sambuco e lasciare in infusione per 5-10 minuti. Filtrare e bere fino a due tazze al giorno.

Olio

Olea europaea L.

Origine: Mediterraneo sud-orientale

L'olivo è considerato una delle più antiche specie da frutto coltivate. Le prime testimonianze dell'esistenza dell'olivo risalgono a circa 10.000 anni fa. L'estrazione dell'olio dall'olivo selvatico è documentata in letteratura già 6.000 anni fa. Sull'origine dell'olivo esistono diverse teorie, ma prevale l'opinione che esso abbia avuto origine nella regione sud-orientale del Mediterraneo. Un ruolo importante nella diffusione dell'olivo lo ebbero i Fenici, che, dopo il 1600 a.C. lo introdussero in Libia, a Creta e nelle isole dell'Egeo, diffondendolo successivamente in tutto il Mediterraneo. Nel XVI secolo i marinai portarono le piantine di olivo oltre l'Atlantico, diffondendole in America meridionale e settentrionale. Durante la colonizzazione dell'area adriatica (nel IV secolo a.C.), l'olivo fu introdotto anche nei nostri territori e conobbe una notevole espansione nel periodo della Repubblica di Venezia (tra il XVI e il XVII secolo). Alla fine del XIX secolo l'olivicoltura divenne un settore ben sviluppato.

Nella storia la coltivazione dell'olivo ha avuto un ruolo di grande rilievo, dal momento che l'olio rappresentava una risorsa energetica e alimentare di primaria importanza. Negli ultimi decenni l'olio ha assunto un ruolo rilevante quale elemento fondamentale di una dieta salutare.

L'olivo è una pianta sempreverde (le singole foglie permangono sull'albero fino a tre anni) che predilige le zone so-

leggiare. È adattata a inverni miti e non tollera temperature inferiori a 0 °C (può resistere per brevi periodi fino a -10 °C); predilige estati calde, con sviluppo ottimale tra i 20 e i 30 °C. È una specie molto adattabile a diversi tipi di suolo, ma cresce meglio nei terreni leggeri, ben drenati e ricchi di sostanze nutritive. Non tollera il ristagno idrico, quindi non deve essere coltivato nei terreni pesanti e ricchi di argilla. Nella realizzazione di un oliveto si prediligono terreni sopraelevati e riparati dai venti, visto che l'olivo non resiste né a correnti eccessive, né a lunghi periodi di alta umidità.

La potatura dell'olivo viene eseguita in primavera, al fine di prevenire i possibili danni dovuti alle gelate. Tra le forme di allevamento più indicate per l'olivo si segnalano la forma a vaso e la forma policonica. Gli alberi vanno piantati a una distanza di circa 5-7 m l'uno dall'altro e le file dovrebbero essere separate da 6-7 m.



L'olivo fiorisce tra la fine di maggio e l'inizio di giugno. I numerosi fiori minuti di colore giallo pallido sono raggruppati in infiorescenze le cui forme e dimensioni differiscono leggermente in base alla varietà. I frutti che si sviluppano dai fiori presentano notevoli differenze in forma, colore, dimensione, massa (da 1,5 a 5 g) e contenuto in olio. La maturazione dei frutti è legata alla varietà e avviene nel periodo compreso tra settembre e novembre.

UTILIZZO E CONSERVAZIONE

È noto che l'olio d'oliva estratto a freddo possiede numerose proprietà curative e benefiche. È una miscela di gliceridi composta per il 55-85% da acido oleico, per il 5-15% da acido linoleico e per il 7-15% da acido palmitico. Lo squalene rappresenta un costituente tipico dell'olio d'oliva ed è impiegato come parametro per la definizione e il riconoscimento dell'identità dell'olio.

Le foglie d'olivo sono note per le loro proprietà medicamentose: contengono oleuropeina (5-9%), iridoidi dal gusto amaro, nonché triterpeni, flavonoidi, acidi fenolici e cumarine.

L'infuso di foglie d'olivo e l'estratto alcolico vengono tradizionalmente impiegati per la riduzione della glicemia e dei livelli di colesterolo LDL. Nella medicina popolare è conosciuto anche il trattamento con olio d'oliva per l'eliminazione dei calcoli biliari, il cui impiego è tuttavia consigliato solo sotto supervisione medica. L'infuso di foglie d'olivo è segnalato per la sua efficacia anche nel trattamento del raffreddore e dell'influenza.

L'olio d'oliva si usa anche come blando lassativo, adatto a bambini e pazienti debilitati. Arricchito mediante macerazione di erbe come l'iperico e il rosmarino,

l'olio d'oliva è tradizionalmente utilizzato per massaggi a scopo lenitivo o tonificante. Particolarmente stimato in campo cosmetico, l'olio d'oliva è un componente essenziale di numerosi preparati dedicati alla cura e alla protezione della pelle. Viene impiegato nel trattamento di affezioni cutanee e come importante fonte di acidi grassi insaturi essenziali per l'organismo. Può essere impiegato anche come integratore alimentare: rappresenta infatti una ricca fonte di acidi grassi insaturi.

Infuso di foglie d'olivo (per 4 persone)

Ingredienti:

8-10 cucchiaini di foglie d'olivo secche o fresche, 1 l d'acqua.



Preparazione:

Mettere le foglie d'olivo in acqua fredda, porre sul fuoco e lasciar bollire. Coprire e far cuocere a fuoco medio per 5 minuti, poi lasciare raffreddare per 5-10 minuti. Durante la cottura e il raffreddamento tenere sempre coperto il recipiente per non far evaporare gli oli essenziali. Filtrare tutto il tè in una volta sola e conservarlo in una teiera coperta.

FONTI BIBLIOGRAFICHE E ALTRE FONTI

Andrejčič Mušič, Polonca. Mediteranska zelišča: hidrolati, čaji in drugi pripravki (Erbe mediterranee: idrolati, infusi e altre preparazioni). Lubiana: Kmečki glas, 2022.

Bohinc, Pavle. Slovenske zdravilne rastline: vodnik za nabiranje in pripravo zdravilnih zelišč (Piante medicinali slovene: guida alla raccolta e alla preparazione delle erbe officinali). Lubiana: Mladinska knjiga, 1991.

Brus, Robert. Drevesa in grmi Jadrana (Alberi e arbusti dell'Adriatico). Lubiana: Modrijan, 2012.

Chua, Kian Jon, Chou, Siaw Kiang. 2008. Food dehydration and developing countries (Disidratazione degli alimenti e Paesi in via di sviluppo). In: Food drying science and technology: microbiology, chemistry, applications (Scienza e tecnologia dell'essiccazione degli alimenti: microbiologia, chimica, applicazioni), pp. 67-82.

Cruselles Lores, Salvador. 2024. Efecto de la aplicación de una nueva estrategia de abonado sobre la productividad del mandarino 'Clemenules' (Citrus reticulata Blanco) (Effetto dell'applicazione di una nuova strategia di concimazione sulla produttività del mandarino 'Clemenules': Citrus reticulata Blanco). Archivos Cruselles.

Erfaneh, S., Mahmoud, B., Bahnam, Z., Mahmoud Rafieuan, K. 2015. A review study on Punica granatum L. (Studio di revisione su Punica granatum L.) Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine, 21(3): 221-227.

Godec, Barbara, Cvelbar Weber, Nataša. 2022. Opisi sadnih vrst gozdnega roba (Descrizioni delle principali specie da frutto presenti ai margini delle aree boschive). Lubiana: Istituto Agrario della Slovenia, 50 pp.

Gülçin, İlhami, Topal, Fevzi, Öztürk Sarıkaya, S. Beyza, Bursal, Ercan, Bilsel, Gökhan, Gören, Ahmet C. 2011. Polyphenol contents and antioxidant properties of medlar (Mespilus germanica L.) (Contenuto di polifenoli e proprietà antiossidanti del nespolo comune: Mespilus germanica L.) Rec. Nat. Prod., 5(3): 158-175.

Hasani, Lavdi, Mano, Romeo. 2024. Differences on the modifying inheritance between the species Fragaria vesca L. and Fragaria ananassa (Differenze

nell'ereditarietà modificatrice tra le specie Fragaria vesca L. e Fragaria ananassa). DOI: <https://doi.org/10.21303/2504-5695.2024.003350>

KGZS - Istituto GO. Documentazione interna dell'istituto.

Koncilja, Katja. 2019. Vzpostavitev tkivnih kultur bele murve (Morus alba L.) z namenom ohranjanja starih genotipov in vitro (Avvio di colture tissutali di gelso bianco (Morus alba L.) per la conservazione in vitro di antichi genotipi). Tesi di laurea. Maribor: Facoltà di Agraria e Scienze dei Biosistemi, Agricoltura e Ambiente, 28 pp.

Kremer, Bruno P. Zdravilne rastline (Piante medicinali). Radovljica: Didakta, 2007.

Majić, B., Šola, I., Likić, S., Juranović Cindroć, I., Rusak, G. 2015. Characterisation of Sorbus domestica L. bark, fruits and seeds: nutrient composition and antioxidant activity (Caratterizzazione della corteccia, dei frutti e dei semi di Sorbus domestica L.: composizione nutrizionale e attività antiossidante). Food Technol. Biotechnol., 53 (4): 463-471.

Masood Sadiq, B., Tauseef, M. S., Mahwish, A., Ambreen, N., Waqas, A., Naresh, K., Muhammad, I. 2015. Persimmon (Diospyros kaki) fruit: Hidden phytochemicals and health claims (Il frutto del cachi (Diospyros kaki): fitocomposti nascosti e proprietà salutistiche documentate). EXCLI Journal, 14: 542-561.

Mikulič Petkovšek, M., Jakljević, K., Veberič, R., Hudina, M., Rusjan, D. 2023. Changes in the fruit quality parameters of medlar fruit (Mespilus germanica L.) after heat treatment, storage, freezing or hard frost (Variazioni dei parametri di qualità del frutto di nespolo (Mespilus germanica L.) dopo trattamenti termici, conservazione, congelamento o brina). Foods, 12: 3077.

Petauer, Tomaž. Leksikon rastlinskih bogastev (Lessico delle ricchezze vegetali). Lubiana: TZS, 1993.

Podboj, Dominika. 2018. Primerjava biokemične sestave plodov žlahtnega jagodnjaka (Fragaria × ananassa Duch.) in navadnega jagodnjaka (Fragaria vesca L.) (Confronto della composizione biochimica dei frutti di fragola coltivata (Fragaria × ananassa Duch.) e di fragola selvatica (Fragaria vesca L.)). Tesi di laurea. Lubiana: BF, Dipartimento di Agronomia, 22 pp.

Rausch, Andrea, Lotz, Brigitte. Zelišča: Dumontov leksikon – gojenje, kuhinja, kozmetika, zdravilni

učinki (Erbe: Lessico Dumont: coltivazione, cucina, cosmetica, proprietà terapeutiche). Lubiana: Delo - Tiskarna, 2007.

Resul Gercekcioglu, Oznur Oz Atasever. 2020. Plant and fruit characteristics of Ferraduel almond cultivar after controlled pollination and irrigation (Studio delle caratteristiche vegetative e fruttifere della varietà di mandorlo Ferraduel in seguito a impollinazione controllata e trattamenti di irrigazione).

Siddiq, M., Ahmed, J., Lobo, G. M., Ozadali, F. 2012. Tropical and subtropical fruits: Postharvest physiology, processing and packaging (Frutti tropicali e subtropicali: fisiologia post-raccolta, trasformazione e confezionamento). Wiley-Blackwell, 611 pp.

Solar, A., Solar, N., Kelc, Z. 2023. Lupinarji: oreh, leska, kostanj, mandelj (Frutti a guscio: noce, nocciolo, castagno, mandorlo). Lubiana: Kmečki glas, 256 pp.

Glinšek, D., Korošec, K., Podobnik, H., Slanič, V. Začimbe in dišavnice – slovenski kulinarični vodnik (Spezie e piante aromatiche: guida gastronomica della Slovenia). Lubiana: Didakta - KGZS, 2022.

Vergan, Ivanka. Vsebnost nekaterih prehranskih komponent v plodovih in semenih žizole (Contenuto di alcuni componenti nutrizionali nei frutti e nei semi della giuggiola). Tesi di laurea.

Vesel, V., Vrhovnik, I., Jančar, M., Bandelj, D., Devetak, M., Baruca Arbeiter, A. 2020. Oljka (Olivo). Lubiana: Kmečki glas, 215 spp.

FONTI WEB

Antioxidant protection of cooked meatballs during frozen storage by whey protein edible films with phytochemicals from Laurus nobilis L. and Salvia officinalis.

Disponibile su: <https://doi.org/10.1016/j.lwt.2016.11.051> (data di consultazione: 08/06/2025)

Characterization and antioxidant properties of polysaccharides extracted from leaves of Salvia rosmarinus Spenn.

Disponibile su: <https://doi.org/10.1016/j.carres.2025.109610> (data di consultazione: 08/06/2025)

Everlasting flower (Helichrysum stoechas Moench) as a potential source of bioactive molecules with antiproliferative, antioxidant, antidiabetic and neuroprotective properties.

Disponibile su: <https://doi.org/10.1016/j.indcrop.2017.06.043> (data di consultazione: 07/06/2025)

Globe artichoke (Cynara scolymus L.) by-products in food applications: functional and biological properties.

Disponibile su: <https://doi.org/10.3390/foods13101427> (data di consultazione: 10/06/2025)

Green synthesis of gold nanoparticles supported over the Myrtus communis L. extract modified magnetic iron oxide as a novel antibacterial agent.

Disponibile su: <https://doi.org/10.1016/j.rechem.2025.102323> (data di consultazione: 07/06/2025)

Volatile oil content and composition in fresh and dried Lavandula species: the impact of distillation time.

Disponibile su: <https://doi.org/10.1016/j.bse.2025.105066> (data di consultazione: 08/06/2025)

Wild asparagus as a rich source of bioactive compounds: biogeographic, intra- and interspecific variability.

Disponibile su: <https://doi.org/10.1016/j.jfca.2024.106706> (data di consultazione: 07/06/2025)

SITI WEB

<https://bodieko.si/crni-bezeg> (consultato il 19/09/2025)

<https://deloindom.delo.si/vrt-in-zivali/eko-koticek/pater-simon-asic-o-zdravilnosti-leske> (data di consultazione: 18/09/2025)

<https://dk.um.si/lzpisGradiva.php?id=63806> (data di consultazione: 19/09/2025)

<https://gozd-les.com/slovenski-gozdovi/grmovnice/crni-bezeg> (data di consultazione: 19/09/2025)

<https://kmetijski-zavod.si/Portals/0/Podrocja/Ekolosko-kmetovanje/tehnoloska-navodila-eko-sadje-2016.pdf> (data di consultazione: 18/09/2025)

<https://mojmalisvet.kmeckiglas.com/grnatno-jabolko-2/> (data di consultazione: 18/09/2025)

<https://sl.kronplatz-stories.com/863-black-elderberry-application-varieties-cultivation> (data di consultazione: 18/09/2025)