

Priročnik za trajnostne  
in vključujoče učne  
vrtove

**MEDS GARDEN+**

**Projekt MEDS GARDEN+:**

*Mreža sredozemskih didaktičnih vrtov za vse za  
spodbujanje turistične vzgoje z valorizacijo naravne dediščine"*

Založnika: Scuola Centrale Formazione  
Prevodi so pripravili partnerji projekta  
Urednika: Scuola Centrale Formazione

Vire fotografij na straneh 224–229  
Grafično svetovanje: Irene Sartini

Prva izdaja  
Mestre, januar 2026  
Projekt MEDS GARDEN+ sofinancira Evropska unija v okviru  
Programa Interreg VI-A Italija-Slovenija

Vsebina te publikacije ne odraža nujno uradnih stališč Evropske unije.  
Odgovornost za vsebino te publikacije pripada avtorjem  
(Scuola Centrale Formazione, CIVIFORM, Fondazione Opera Sacra Famiglia,  
KZ Agraria, Il Giardino del Chiostro di Favia Lorenzo  
e Coceani Germana, Mestna občina Nova Gorica).



## POVZETEK

1 - UVOD, prof. ROBERTA GARIBALDI	7
2 - UVOD V PROJEKT	10
3 - STRATEGIJA OBOGATITVE IN DIFERENCIACIJE V SMISLU KOMPLEMENTARNIH IZKUŠENJ POUČEVANJA	12
4 - SINOPTIČEN PRIKAZ UČNIH VRTOV	19
5 - STRATEGIJA ZA VRTOVE KOT TURISTIČNO ZANIMIVE IN PEDAGOŠKE DESTINACIJE	22
<b>6 - UČNI VRTOVI</b>	26
VRT FRIUL FUNDACIJE OPERA SACRA FAMIGLIA	26
TRAJNOSTNI IZOBRAŽEVALNI VRT CIVIFORM	29
SREDOZEMSKI VRT V SAMOSTANKSEM VRTU	32
RAFUTSKI PARK Z VILO	34
RAZPRŠENI SKUPNOSTNI GOZDNI VRT LOKOVEC	36
SREDOZEMSKI VRT PURISSIMA	38
7 - DEJAVNOSTI, KI JIH LAHKO IZVAJAMO NA VRTOVIH	41
<b>8 - OPIS RASTLIN</b>	49
<i>ALLIUM SATIVUM L. ROSSO D'ISTRIA</i>	51
<i>ANETHUM GRAVEOLENS L.</i>	53
<i>ANTHRISCUS CEREFOLIUM (L.) HOFFM.</i>	55
<i>ARCTIUM LAPPAL.</i>	58
<i>ARNICA MONTANA L.</i>	61
<i>ARTEMISIA DRACUNCULUS L.</i>	64



<i>ASPHODELUS ALBUS</i> MILL.	68
<i>BELLIS PERENNIS</i> L.	69
<i>BORRAGO OFFICINALIS</i> L.	72
<i>CITRUS TRIFOLIATA</i> L.	74
<i>CRATAEGUS MONOGYNA</i> JACQ.	76
<i>CYCLAMEN PURPURASCENS</i> MILL.	79
<i>DIANTHUS SANGUINEUS</i> VIS.	82
<i>DIOSPYROS KAKI</i> L.F.	85
<i>ERYNGIUM ALPINUM</i> L.	88
<i>FEIJOJA SELLOWIANA</i>	91
<i>FICUS CARICA</i> L. VAR. <i>FIGO MORO DA CANEVA</i>	93
<i>FRAGARIA VESCA</i> L. SUBSP. <i>VESCA</i>	98
<i>GLADIOLUS PALUSTRIS</i> GAUDIN	100
<i>GLYCYRRHIZA GLABRA</i> L.	103
<i>HELIANTHUS TUBEROSUS</i> L.	105
<i>HELICRYSUM ITALICUM</i> (ROTH) G.DON	108
<i>HIMNATOGLOSSUM ADRIATICUM</i>	110
<i>IRIS SIBIRICA</i> SUBSP. <i>ERIRRHIZA</i>	112
<i>LATHYRUS ODORATUS</i> L.	115
<i>JUNIPERUS COMMUNIS</i> L.	119
<i>LEOPOLDIA COMOSA</i> L.	122
<i>LILIUM BULBIFERUM</i> L.	124
<i>LIMONIUM ANGUSTIFOLIUM</i> MILL.	128
<i>LIPPIA CITRODORA</i> (PALAÙ) KUNTH	130



<i>MALUS DOMESTICA</i> VAR. <i>DELIZIA ANTICA</i>	132
<i>MALUS DOMESTICA</i> VAR. <i>SAN PIETRO</i>	134
<i>MALUS DOMESTICA</i> VAR. <i>ZEUKA</i>	136
<i>MATRICARIA RECUTITA</i> L.	138
<i>MELISSA OFFICINALIS</i>	142
<i>MENTHA SPICATA</i> L.	145
<i>MORUS NIGRA</i> L.	148
<i>MUSCARI BOTRYOIDES</i> L.	150
<i>MYRTUS COMMUNIS</i>	153
<i>OLEA EUROPAEA</i> "BIANCHERA-BELICA"	155
<i>OLEA EUROPAEA</i> "STORTA"	157
<i>ONONIS SPINOSA</i> L.	159
<i>OPHRYS APIFERA</i> HUDS.	161
<i>PASTINACA SATIVA</i> L.	163
<i>PINUS NIGRA</i> J.F.ARNOLD	165
<i>PIPER LONGUM</i> L.	168
<i>PISTACIA LENTISCUS</i> L.	170
<i>PYRUS COMMUNIS</i> VAR. <i>BRUTE E BONE</i>	172
<i>PYRUS COMMUNIS</i> VAR. <i>SPADONA</i>	174
<i>POTERIUM SANGUISORBA</i> L.	176
<i>PRUNUS AVIUM</i> L.	178
<i>PRUNUS AVIUM CILIEGIO</i> VAR. <i>SANTA BARBARA</i>	180
<i>PRUNUS AVIUM CILIEGIO</i> VAR. <i>DURONE DEL BRELI</i>	182
<i>PRUNUS CERASIFERA</i> VAR. <i>BROMBUL FRANCEIS</i>	184



<i>PRUNUS DOMESTICA</i> VAR. <i>CESPA DI CLASTRA</i>	186
<i>RHEUM OFFICINALIS</i> L.	188
<i>ROSA</i> L. <i>PORTOROSE</i>	192
<i>RUBUS IDAEUS</i> L.	194
<i>SALVIA SCLAREA</i> L.	197
<i>SILYBUM MARIANUM</i> (L.) GAERTN	199
<i>SORBUS AUCUPARIA</i> L.	201
<i>TAGETES LUCIDA</i>	204
<i>THYMUS PULEGIOIDES</i> L.	206
<i>TILIA PLATYPHYLLOS</i> SCOP.	208
<i>VERBASCUM PHLOMOIDES</i> L.	211
<i>VIOLA TRICOLOR</i> L.	214
<i>VITEX AGNUS-CASTUS</i>	216
<i>VITIS VINIFERA</i> L.	218
<i>ZIZIPHUS JUJUBA</i> MILL.	220
<b>Credits fotografije</b>	224

**1-UVOD,***prof. ROBERTA GARIBALDI*

Sodobni turizem se sooča s kompleksnimi izzivi: pritiskom naraščajočega prometa, potrebo po ohranjanju avtentičnosti lokalnih območij, kulinaricnimi in vinskimi tradicijami ter naraščajočo potrebo popotnikov po specifičnih doživetjih. Tradicionalna turistična paradigma, ki je temeljila na pasivnih obiskih ikoničnih znamenitosti in standardizirani uporabi storitev, je pokazala svoje omejitve ne le z vidika okoljske trajnosti, temveč tudi zaradi osiromašenosti izkušnje popotnikov in omejene vključenosti lokalnih skupnosti.

V tem kontekstu učni, zelenjavni in mešani vrtovi ponujajo izviren in dragocen prostor, ne toliko kot neposreden odziv na množičen turizem, temveč kot **laboratoriji za dialog in učenje med obiskovalci in lokalnimi deležniki ter med turističnimi operaterji, mladimi in državljani**. Predstavljajo kraje, kjer se lahko obiskovalci – mladi, odrasli ali starejši – ustavijo, opazujejo in ponovno odkrijejo povezavo med pridelavo, okoljem in kulturo. Niso le prostori za gojenje, temveč izobraževalna in družbena okolja, ki lahko spodbudijo razmislek o trajnostnih praksah, biotski raznovrstnosti in pomenu odnosa do okolja.

Njihova primarna funkcija je izobraževalna: prenos znanja z neposrednimi izkušnjami, stikom z rastlinami, praktičnimi dejavnostmi in eksperimentiranjem ter z vključevanjem lokalne skupnosti. V tem smislu se učni vrtovi nahajajo na presečišču pedagogike, socialne vključenosti in vrednotenja lokalne dediščine. **»Narediti« postane učno orodje:** gojenje, uporaba in predelava, prepoznavanje rastlinskih vrst ali razumevanje njihove kulinarične uporabe omogoča poglobljeno in trajno pridobivanje znanja in veščin.

Drugi pomemben vidik se nanaša na medgeneracijsko in skupnostno razsežnost. Ti prostori spodbujajo srečanja med učečimi se, družinami, starejšimi in lokalnimi

strokovnjaki, kar ustvarja priložnosti **za izmenjavo znanja in vrednotenje lokalnih spominov**. Tradicionalno znanje se lahko prenaša in na novo interpretira, medtem ko nove tehnologije – kot so inovativni sistemi gojenja ali digitalna orodja – bogatijo izkušnjo z novimi perspektivami in spodbujajo kontinuiteto te dediščine virov in znanja. Z vidika turizma zelenjavni vrtovi in cvetlični vrtovi niso mišljeni kot nadomestne atrakcije za bolj priljubljene destinacije, temveč kot dopolnilo ponudbi, obogateni z izobraževalnimi, okoljskimi in kulturnimi elementi. Vključeni v raznoliko regionalno ponudbo lahko pomagajo spodbujati zanimanje za manj znana območja, podpirajo lokalna gospodarstva in spodbujajo počasen, bolj uravnotežen in zaveden turizem. Ta strategija "teritorialne razpršenosti" ne le zmanjša pritisk na najbolj obiskana območja, temveč lahko ustvari tudi neposredne gospodarske koristi za lokalne skupnosti, ustvarja delovna mesta in krepí dediščino tradicionalnega znanja. Turizem tako postane **orodje za celosten razvoj podeželja in oživitev lokalnih virov, ki je sposobno finančno podpirati kmetijske, obrtne in kulturne dejavnosti, ki so pogosto na robu izumrtja**.

Ti kraji utelešajo pomembne vrednote sodobne družbe:

- okoljsko izobraževanje in spodbujanje biotske raznovrstnosti;
- socialno vključenost, zahvaljujoč rešitvam za dostopnost in projektom, ki vključujejo ranljive ljudi;
- kulturno in teritorialno vrednotenje, povezovanje z lokalnimi tradicijami, izdelki in spomini ter medgeneracijski prenos znanja;
- eksperimentiranje in inovacije pri sprejemanju trajnostnih kmetijskih praks in uporabi digitalnih orodij.

Projekt MEDS GARDEN+ je skladen s takšno perspektivo, saj promovira učne in ostale vrtove kot laboratorije znanja in sodelovanja. Poudarek na fizični in kognitivni dostopnosti, uporaba podpornih tehnologij, kot sta obogatena resničnost in alternativna komunikacija (AAC), ter integracija trajnostnih rešitev, kot sta aeroponika in obnovljivi viri energije, kažejo, kako je mogoče združiti tradicijo in inovacije za

*ustvarjanje resnično vključujočih izkušenj, dostopnih tako turistom kot skupnostim. To niso le kraji za obisk, temveč dinamični prostori, ki se razvijajo zahvaljujoč prispevku skupnosti, šol, združenj in turistov.*

*Čezmejni pristop projekta poudarja tudi potencial za ustvarjanje učinkovitega orodja za dialog in povezovanje, ki presega upravne meje za izgradnjo geografsko in kulturno koherentnih teritorialnih omrežij. Sodelovanje med Italijo in Slovenijo pri razvoju tega omrežja dokazuje potencial za spodbujanje medsebojnega razumevanja in krepitev skupne dediščine. Oblikovanje tematskih poti, ki prečkajo državne meje, pomaga spodbujati skupno teritorialno identiteto, ki temelji na kolektivnih vrednotah trajnosti, vključenosti in spoštovanja okolja.*

*Ta izkušnja nas spominja, da je turizem, še preden je postal potovanje ljudi, srečanje: med kulturami, generacijami, znanjem in praksami. Učni in ostali vrtovi ponujajo rodovitna tla – dobesedno in simbolično – za gojenje takšnih srečanj, ki omogočajo pot individualne in kolektivne rasti.*

*Roberta Garibaldi,*

*Predsednica Italijanskega združenja za kulinarični in vinski turizem*

## 2 - UVOD V PROJEKT

Projekt MEDS GARDEN+ si prizadeva prispevati h krepitvi čezmejnega turizma s povečanjem števila in kakovosti mreže mediteranskih učnih vrtov "MEDS GARDEN" in izboljšanjem povezanih izobraževalnih turističnih poti. Natančneje, cilj te širitve je narediti izkušnje bolj dostopne in poučne na trajnosten in vključujoč način, zahvaljujoč skupni strategiji ozaveščanja, informiranja, izobraževanja in promocije.

Projekt sofinancira Evropska unija v okviru programa teritorialnega sodelovanja Interreg VI-A Italija-Slovenija (2021-2027) v okviru razpisa za kapitalizacijo rezultatov projektov iz prejšnjih programskih obdobj.

Projektni partnerji so: Scuola Centrale Formazione E.T.S. (vodilni partner), Kmetijska zadruga Agraria Koper, z.o.o., Mestna občina Nova Gorica in Il Giardino del Chiostro di Favia Lorenzo e Coceani Germana snc – società agricola Čedad.

Sodelujejo pridruženi partnerji: Unione Regionale Cuochi del Friuli Venezia Giulia, Krajevna skupnost Lokovec, Kulturno turistično društvo Lokovec, GO! 2025 - Evropska prestolnica kulture, Nova Gorica - Gorizia, Associazione Culturale Fioristi FVG - Gentium Academia Florum Artis, Associazione Alpi-ODV Associazione Allergie e Pneumopatie Infantili.

V sklopu partnerja Scuola Centrale Formazione sta v projekt vključena njeni članci CIVIFORM (sedež v Čedadu) in Fondazione Opera Sacra Famiglia (Pordenone).

MEDS GARDEN+ gradi na izkušnjah prejšnjega projekta MEDS GARDEN, v okviru katerega je bilo ustvarjenih pet učnih sredozemskih vrtov in priročnik za vrtove, in je spodbujal turistične izkušnje s poudarkom na kulturnih, okoljskih in družbenih vidikih, povezanih z ohranjanjem in varstvom biotske raznovrstnosti, ter na spodbujanju izobraževalnega in doživljskega

turizma, ki spoštuje lokalne skupnosti.

Projekt kapitalizacije rezultira v petih pilotnih izkušnjah za vzpostavitev treh novih učnih vrtov z novimi partnerji na novih območjih programskega območja, in je dodal nova tematska področja in izkušnje dvema vrtovoma iz prejšnjega projekta, s čimer sta prilagojena novim ciljnim skupinam in potrebam.

V Čedadu sta dva nova učna vrtova, trajnostni izobraževalni vrt pri organizaciji Civiform in mediteranski vrt pri partnerju "Il Giardino del Chiostro". V hribovski vasi Lokovec v MO Nova Gorica je nov skupnostni gozdni vrt s tematsko učno potjo. Dva vrta iz prejšnjega projekta MEDS GARDEN sta bila nadgrajena z novimi vsebinami: izobraževalni vrt FRIUL (Pordenone) in didaktični vrt Purissima (Ankaran).

Partnerji so že v začetku izvajanja projekta zaznali potrebo po širjenju izkušnje na druge lokacije, ki bi lahko ponudile drugačne vrste izobraževalnih turističnih izkušenj in dopolnile doživetja pilotnih vrtov projekta MEDS GARDEN+.

Partnerstvo je kot izjemno dodano vrednost prepoznalo Rafuški park, izjemen naravni in kulturnozgodovinski spomenik s čezmejnimi vplivom in ga vključilo v projektno mrežo učnih vrtov. Dodana vrednost Rafuškega parka sega na področje didaktike, naravoslovja, biodiverzitete, urejanja krajine, kulture, turizma in kakovostnega preživljanja časa v vedno bolj povezanem prostoru ob italijansko-slovenski meji, in kot potencial za nadaljnje sodelovanje.

Za več podrobnosti glejte razdelke v nadaljevanju.

Projekt MEDS GARDEN+ je realiziral vrsto dejavnosti za podporo razvoju učnih vrtov, vključno s študijskimi obiski, načrtovanjem in preizkušanjem laboratorijskih prototipov za izobraževalne ali strokovne namene, mojstrskimi delavnicami za promocijo vrtnih pridelkov in izdelkov v gastronomiji in projektnim delom.

Didaktične projektne vrtove je poživil bogat program aktivnosti kot so delavnice, čezmejni tematski dogodki in dnevi odprtih vrat.

Za prepoznavo izkušenj in ponazoritev rezultatov s konkretnimi primeri so bili izdelani in objavljeni informativni materiali, video ogled in predstavitev vrtov, izvedene so bile aktivnosti na pomembnih tematskih sejmih in prireditvah (Ortogiardino-cucinare v Pordenonu, Interreg GO! v Gorici, Festival vrtnic v Portorožu), manifest in priložnik o projektnih učnih vrtovih (tj. ta dokument), zaključni čezmejni dogodek, poleg tega pa so bile informacije, gradiva in projekti skomunicirani prek spletne strani projekta in družbenih medijev.

### **3 - STRATEGIJA OBOGATITVE IN DIFERENCIACIJE V SMISLU KOMPLEMENTARNIH IZKUŠENJ POUČEVANJA**

Mediterranski izobraževalni vrtovi MEDS GARDEN+ so kraji učenja, izkušenj in ozaveščanja. Od Furlanske nižine do slovenskega Krasa ti kraji pripovedujejo zgodbe o biotski raznovrstnosti, inovacijah in znanju območja. Vsak predstavlja drugačen pristop k varovanju biotske raznovrstnosti: od gozdarstva do permakulture, od urbanega in inovativnega kmetijstva do varstva podeželske krajine.

Učni vrtovi MEDS GARDEN+, ki jih navdihujejo skupna načela in vrednote, opisane v manifestu MEDS GARDEN+ za trajnostne in vključujoče učne vrtove, in upoštevajoč definicijo, povzeto v njem, imajo morda podobne elemente, vendar so vsi različni, edinstveni in izvirni na svoj način.

Izbire, za katere so se odločili partnerji, so bile namenjene prenosu izkušenj projekta MEDS GARDEN v nove kontekste, pri čemer so jih partnerji vedno umestili v nove realnosti in diverzificirali vrtove po njihovi vsebini na način, da so v mrežo vključena reprezentativna območja, ki ponujajo specifične

izkustvene dejavnosti in trajnostno ter uporabno prilagojene rešitve. Namišljena tura se začne v Vrtu Friul FOSF, ki je nastal v okviru projekta INTERREG Italija-Slovenija 2014–2020 »MEDS GARDEN: Avtohton Mediteranski vrt in kulinarika za ohranitev tipične identitete regije«. Vrt, ki se nahaja v okviru Fundacije Opera Sacra Famiglia, v osrčju pordenonske nižine, predstavlja divje in gojene tradicionalne furlanske rastline, ugnezdene v redkem in dragocenem okolju: Magredu, eni zadnjih italijanskih naravnih step. Vsaka rastlina pripoveduje zgodbo, povezano z lokalnim območjem: zelišča, rože, zelenjava in sadje. Posebna pozornost je namenjena fizični in kognitivni dostopnosti: po celotnem vrtu so bile vzpostavljene preproste dostopne poti, uporabljena pa je tudi tehnologija obogatene resničnosti in alternativna komunikacija (AAC).

Selimo se v Čedad, kjer se v trajnostnem izobraževalnem vrtu, ustvarjenem po zaslugi projekta kapitalizacije MEDS GARDEN+, kmetijstvo sreča z inovacijami. Ta vrt je zasnovan kot prostor osebne in poklicne rasti za mlade in učence v oddelkih gostinstva (restavracije, bari, slaščičarne in pekarni) v centru za poklicno usposabljanje. Gre za prostor, ki združuje tradicijo in inovacije zahvaljujoč dostopnemu modularnemu gojenju rastlin v nadzemnih posodah ter v sodobnem vertikalnem aeroponskem sistemu, ki uporablja eolske stolpe za gojenje zelišč in zelenjave, s čimer se zmanjša in racionalizira poraba vode, energije in tal, tako na prostem kot v zaprtih prostorih, zahvaljujoč integraciji razsvetljave LED v te stolpe.

Na istem območju, natančneje v San Giorgio in Vado, se v zavetju obzidja nekdanjega srednjeveškega samostana nahaja Samostanski vrt. Gre za didaktično in socialno kmetijo z močnim inkluzivnim poudarkom. Ponuja prakse in delovna mesta za osebe, ki jih napotijo lokalne socialne in zdravstvene službe, ter jim ponuja priložnosti za osebno in poklicno rast. V tem kontekstu nov mediteranski vrt, ki je del projekta kapitalizacije

MEDS GARDEN+, podarja zgodovinski in sodoben kontekst lokalne flore s aromatičnimi in divjimi rastlinami. Vključenost in dostopnost zaznamujeta ta vrt z več rešitvami: elektronske oznake, ki opisujejo rastline, samopolnilna LED osvetlitev s fotovoltaičnimi paneli za nočne obiske, posodobljene dostopne poti in razpoložljivost električnega golf vozička za lažji prevoz oseb z omejeno mobilnostjo.

Ko obiščemo Slovenijo, se tik za mejo na pobočjih griča Kostanjevica med Goriškim gradom in Novo Gorico nahaja Rafutski park, dom redkih eksotičnih drevesnih vrst, vključno z najstarejšim slovenskim hrastom plutovcem. Urejena slikovita pot skozi park vodi med biodiverziteti, zgodovinskimi zgradbami z izjemno orientalsko Laščakovo vilo, bambusovimi nasadi in labirintom. Leta 2025, ko sta bili Nova Gorica in Gorica razglašeni za evropsko prestolnico kulture, je park s podporo aplikacije Symfo in Dresdenskega simfoničnega orkestra postal interaktivna zvočna kulisa. Rafutski park je prostor navdiha s kulturnim, naravnim in sprostitevni potencialom, odprt za obiskovalce vseh starosti in interesov, šole, turiste in organizirane skupine. Nekaj kilometrov iz Nove Gorice, na kraški Banjško-Lokovski planoti, je nastal nov Gozdni vrt Lokovec. Krajini in podnebju prilagojene avtohtone rastline bogatijo prostor in navdihujejo obiskovalce ter domačine k obujanju permakulture in tradicionalne kulinarike. Vrt povezuje vitalnost borovcev in novo tematsko pot Smolarski gozd v Spodnjem Lokovcu, obujeno biotsko pestrost, krajinsko in tehniško dediščino osrčja Srednjega Lokovca ter dragocenost skupnostnega prostora v Gornjem Lokovcu.

Našo pot zaključimo le 9 km iz Kopra, ob starodavni poti Koper - Trst, kjer se nahaja Mediteranski vrt Purissima. Tudi ta vrt je bil vzpostavljen v okviru projekta INTERREG Italia-Slovenija 2014-2020 »MEDSGARDEN« in nadgrajen v sklopu projekta kapitalizacije MEDS GARDEN+. V njem rastejo številne vrste in sorte mediteranskih rastlin, ki vabijo obiskovalce, da odkrijejo njihovo

raznolikost in vlogo v tradicionalni kulinariki ter raziščejo načela trajnostnega sobivanja z naravo. Vrt spodbuja trajnostno kmetijstvo in ohranjanje biotske pestrosti. Je vključujoč prostor, zasnovan za vse generacije, od otrok do strokovnjakov, kjer se vsi lahko učijo in izkusijo naravo iz prve roke.

Po tem kratkem namišljenem potovanju po vrtovih postane evidentno, da ne glede na profil obiskovalca – pa naj bo to radoveden, ljubitelj botanike, delavec v kmetijskem, gostinskem ali turističnem sektorju, pedagog ali študent – ti zeleni prostori ponujajo edinstven potencial za učenje, raziskovanje in navdih skozi strukturirane izkušnje, kot so sprehodi v naravi, izobraževalne dejavnosti na prostem in kuharske delavnice.

Projektni partnerji so si prizadevali razviti raznoliko ponudbo, ki lahko zadovolji interese specifičnih skupin obiskovalcev z različnimi stopnjami začetnega znanja in ozaveščenosti ter različnimi cilji raziskovanja / odkrivanja / ozaveščanja / izobraževanja / poglobljenega učenja, s čimer se lahko prilagodijo odzovejo na povpraševanje uporabnikov. Hkrati je ponudba mreže vrtov zasnovana na podlagi posebnosti konteksta s poudarkom na spodbujanju sinergij z lokalnim območjem ter njegovimi naravnimi in kulturnimi viri. Te sinergije pomagajo spodbuditi zanimanje za učne vrtove in motivirajo lokalne akterje, ki lahko imajo koristi od prisotnosti obiskovalcev, ki jih privabljajo inovativne oblike izobraževalnega zelenega turizma, osredotočenega na trajnost in vključenost.

Pri izvajanju te strategije so bili sprejeti naslednji koraki (povzetek):

**1. Opredelitev skupne identitete in skupnih vrednot** z oblikovanjem **Manifesta za trajnostne in vključujoče izobraževalne vrtove MEDS GARDEN+**, ki povzema projektno poslanstvo in vrednote (okoljska vzgoja, socialna vključenost, biotska pestrost, trajnost, povezanost s teritorijem in lokalno tradicijo);

**2. Sprejetje skupnih elementov prepoznavnosti** (logotip projekta in informacijske table na podlagi smernic za prepoznavnost programa Interreg Italija-Slovenija, skupni informacijski materiali, ki predstavljajo celotno mrežo z usklajenim grafičnim slogom);

**3. Uporaba edinstvenih elementov** v vsakem vrtu, ki ponujajo izkušnje s specifičnimi tematskimi poudarki, hkrati pa ohranjajo medsebojno povezavo (npr. sadovnjak starodavnega sadja, eolski stolpi, senzorični labirint, tematdka smolarska pot...).

**4. Razvoj in preizkušanje predlogov dejavnosti za različne ciljne skupine in personalizirane učne poti prek delavnic/čezmejnih dni/dnevov odprtih vrat.**

Tukaj je nekaj primerov:

- a. Praktične senzorične delavnice in doživljajske izobraževalne dejavnosti za otroke (vrtci in osnovne šole) in družine
- b. Delavnice/mojstrski tečaji o poznavanju in uporabi zelišč/zelenjave/ sadja v kuhinji za srednje in poklicne šole.
- c. Kuharske predstave-showi/degustacije za ljubitelje kuhanja in hrane ter gostinske šole.
- d. Vodeni ogledi za odkrivanje biotske raznovrstnosti (divja zelišča, stare vrste sadja, avtohtone in tujerodne rastline...), namenjeni širši javnosti (od starejših občanov do družin in ljubiteljev narave).
- e. **Praktične delavnice o negi in vzdrževanju zelenjavnega vrta** (obrezovanje, zimsko mirovanje itd.) za strokovnjake v zelenem in vrtnarskem sektorju.
- f. **Predstavitvene delavnice** o pridobivanju barvil in eteričnih olj iz rastlin za navdušence in radovedneže.

- g. **Tematski ogledi** o odnosu med ljudmi in rastlinami (npr. razumevanje prakse pridobivanja smole, vrtovi skozi zgodovino...) za ljubitelje narave, zgodovine in etnografije.
- h. **Eksperimentirajte z različnimi rešitvami za spodbujanje vključenosti** tako za obiskovalce kot pri negi in vzdrževanju učnih vrtov in nasadov (npr. urejanje poti za lažji dostop družinam z invalidskimi vozički itd.; nakup električnega vozička za golf za spremljanje starejših ali oseb z omejeno mobilnostjo; uporaba signalizacije, ki temelji na UI in alternativni komunikaciji; vključevanje ljudi, ki jih napotijo socialne/zdravstvene službe, v nego in izboljšanje vrtov/nasadov, valorizacija njihovih sposobnosti in spretnosti ...).

## **5. Uporaba digitalnih orodij za povezovanje učnih vrtov in predstavitev njihovih edinstvenih značilnosti**

- Video ogled vsakega vrta / nasada
- Video predstavitev 6 učnih vrtov, ki predstavlja njihove edinstvene značilnosti
- Vzpostavitev spletne platforme z informativnimi listi - opisi vsakega vrta v mreži vrtov in izbranih rastlin, ki jih tam najdemo - povezanih s QR kodami ali oznakami NFC v vrtovih, ki obiskovalca učnega vrta povežejo z virom informacij

## **6. Skupne izkušnje**

- Posebni dogodki s prisotnostjo vseh partnerjev na lokaciji enega od teh, kjer se vrtovi predstavijo z razstavami, delavnicami, gradivi, izdelki in se povezujejo z drugimi lokalnimi organizacijami.



## **7. Partnerstva in sinergije**

- Strateško sodelovanje s pridruženimi partnerji in drugimi relevantnimi deležniki (šole, združenja, organizacije tretjega sektorja...)
- Sinergije z lokalnimi / nacionalnimi tematskimi dogodki za ozaveščanje in promocijo mreže vrtov ter njeno vključevanje v lokalno ponudbo.

V naslednjem razdelku so v sinoptični tabeli poudarjene značilnosti in posebnosti vsakega učnega vrta/nasada.

## 4 - SINOPTIČEN PRIKAZ UČNIH VRTOV

Element	Učni vrt Civiform	Vrt Friul FOSF	Samostanski mediteranski vrt	Gozdni vrt Lokovec	Mediteranski vrt Purissima	Rafutski park z vilo
<b>Kraj</b>	Prekvalificirano območje ob učilnicah kuhanja Centra za strokovno usposabljanje Civiform, Čedad, Italija.	Območje v naravi znotraj objektov Fundacije Opera Sacra Famiglia, Pordenone, Italija	Zgodovinsko in naturalistično območje znotraj nekdanjega samostana San Giorgio in Vado, Čedad - Italija	Naravno območje kraške planote, Lokovec, Nova Gorica - Slovenija	Učni vrt v Spodnjih Škofijah pri Kopru - Slovenija	Mestni zgodovinsko-naravoslovni park na pobočjih Kostanjevice, Rafut, Nova Gorica - Slovenija
<b>Glavne ciljne skupine</b>	Študenti gostinstva in gastronomije, slaščičarstva, peke, učitelji praktičnega pouka, strokovnjaki za hortikulturo	Učenci in šolske skupine, učitelji praktičnega pouka, osebe s posebnimi izobraževalnimi potrebami	Turisti, invalidi, študenti, ljubitelji zgodovine, lokalna skupnost	Lokalna skupnost, navdušenci nad naravoslovjem, etnologijo in dediščino, študenti in turisti ljubitelji narave	Študenti, ljubiteljski vrtnarji, kmetje, raziskovalci, radovedni potrošniki, ljubitelji narave in hrane	Šolske skupine, raziskovalci, ekologi, društva, upokojenci, turisti in lokalna skupnost

Element	Učni vrt Civiform	Vrt Friul FOSF	Samostanski mediteranski vrt	Gozdni vrt Lokovec	Mediteranski vrt Purissima	Rafutski park z vilo
<b>Cilji izobraževanja</b>	Ozaveščanje o biotski pestrosti, zdravju, trajnostni prehrani, multidisciplinarnem usposabljanju v gostinstvu in zelenem sektorju	Varstvo in širjenje znanja o krajinski dediščini in biotski pestrosti, spodbujanje okoljske vzgoje in osebnega razvoja. Podpora različnim sektorjem: poklicnemu usposabljanju in socialnim-učnim storitvam.	Zgodovinska in naravoslovna vzgoja, promocija permakulture, izobraževanje o trajnostnem razvoju in ohranjanju biotske raznovrstnosti, socialna vključenost	Okoljska vzgoja, izboljšanje in promocija edinstvene biotske pestrosti območja ter valorizacija naravne, kulturne in etnološke dediščine.	Izobraževanje v sektorju agronomije, ohranjanje sredozemske biotske raznovrstnosti, promocija ekološkega vrtnarstva, naravoslovna in kulturna doživetja	Okoljska in kulturna vzgoja, valorizacija zgodovinske in naravne dediščine, naravoslovna in kulturna doživetja.

Element	Učni vrt Civiform	Vrt Friul FOSF	Samostanski mediteranski vrt	Gozdni vrt Lokovec	Mediteranski vrt Purissima	Rafutski park z vilo
Posebnosti	<p><b>Multidisciplinarni in sinergijski pristop k izboljšanju znanj in spretnosti</b> učečih se v gostinstvu, slaščičarstvu in pekarstvu. <b>Aeroponsko vertikalno gojenje rastlin</b> s sezonskimi zunanji stolpi in notranji stolpi v neprekinjenem ciklu z LED osvetlitvijo. Hotel za žuželke in kotichek za netopirje za spodbujanje širjenja koristnih žuželk in zagotavljanje zavetja za netopirje.</p>	<p>Zaščita <b>biotske raznovrstnosti divjih rastlin na območju Magredo in tistih, ki so lokalnega pomena za prehrano. Ptičje hišice in hoteli za žuželke</b> ponujajo izobraževalne priložnosti, kot sta opazovanje ptic in žuželk opraševalcev. Poudarek je na <b>omogočanju komunikacije in izmenjav med različnimi generacijami in kulturami</b> ter ciljnim skupinami zaradi bližine polstanovanjskih storitev za invalide, storitev za otroke in mladostnike ter izobraževalne skupnosti za mladoletnike.</p>	<p><b>Hortikultura in gojenje zdravih rastlin</b> po načelih <b>permakulture</b>. Del serije <b>tematskih vrtov na območju kulturne dediščine</b> (samostan San Giorgio in Vado s freskami iz 13. do 16. stoletja). Obnova <b>zgodovinskega in botaničnega spomina</b> na divje, aromatične in zdravilne rastline. <b>Dostopno za osebe z invalidnostjo. Dva ročno poslikana herbari</b>, ki prikazujeta rastline in zelišča vrta: en ročno poslikan, drugi poslikane mavčne plošče. <b>Laboratorij za ekstrakcijo eteričnih olj</b>.</p>	<p>Visoka kraška planota brez površinskih vod, kraški pojavi, celinsko podnebje, borova nasadba s <b>tematsko potjo Smolarski gozd</b>. Gozdni vrt Lokovec. <b>Snežnim zimam prilagajene avtohtone rastline, etnološka, gastronomska in kulturna dediščina. Center tehniške dediščine in kovaški muzej</b>.</p>	<p><b>Ohranjanje lokalnih vrst</b> s poudarkom na učinkih podnebnih sprememb in občasem dodajanju/ zamenjavi rastlinskih vrst ali sort, da se zagotovi njihova najboljša prilagoditev okoljskim razmeram. <b>Doživljajski ali tehnično-izkustven pristop</b>, odvisno od ciljne skupine, pomaga učencem razumeti vrednost trajnostnega kmetijstva, narave in lokalne hrane.</p>	<p>Park je <b>spomenik oblikovane narave</b>, naravna vrednota državnega pomena in kulturni spomenik lokalnega pomena; v parku je več <b>tujerodnih dreves častitljive starosti in dimenzij</b> kot npr. najstarejši znan hrast plutovec v Sloveniji in močvirska cipresa; dinamične kulise bambusovih sestojev zakrivajo <b>neo-orientalsko vilo</b>, ki je skupaj z okolico edinstvena <b>vrtno-arhitekturna dediščina</b>. Park je dragocen prostor za raziskave, študije, učenje ogleda, sprostitve</p>

## **5 - STRATEGIJA ZA VRTOVE KOT TURISTIČNO ZANIMIVE IN PEDAGOŠKE DESTINACIJE**

Projekt promovira učne vrtove MEDS GARDEN+ kot ključne prostore za razvoj zelenih in življenjskih veščin ter sektorsko specifičnih kompetenc za vrednotenje gastronomske kulturne dediščine za bodoče delavce v turističnem/gostinskem/agroživilskem sektorju ter za vzdrževanje zelenih površin.

Vrtovi so srce izobraževalno-doživljajskih pobud za lokalni/regionalni in čezmejni turizem, kjer se prepletajo ozaveščanje, izobraževanje ter domiselna, senzorična in kulturna doživetja.

Strategija temelji na dolgoročni viziji in je strukturirana okoli petih bistvenih elementov, od katerih je vsak povezan s cilji, konkretnimi ukrepi in operativnimi orodji:

- Izgradnja in upravljanje mreže trajnostnih in vključujočih učnih vrtov MEDS GARDEN+
- Izmenjava najboljših praks in usposabljanje
- Izobraževanje in učenje skupnosti v naravi
- Vključenost, dostopnost in socialne inovacije
- Komunikacija, trajnostni turizem in promocija

### **IZGRADNJA IN UPRAVLJANJE MREŽE TRAJNOSTNIH IN VKLJUČUJOČIH UČNIH VRTOV MEDS GARDEN+**

**Cilj:** Vzpostaviti in razširiti mrežo trajnostnih in vključujočih učnih vrtov, ki spodbujajo in podpirajo vrednote manifesta.

### **Ukrepi:**

- Vzpostavitev koordinacije z usmerjevalnim odborom, ki ga sestavljajo predstavniki vrtov, eksperti in strokovnjaki v zelenem in agroživilskem sektorju, vzgojitelji in deležniki na teritoriju.
- Spoštovanje načel in vrednot, predstavljenih v Manifestu, h kateremu se zavezuje vsak sodelujoči vrt.
- Zavezanost k promociji in podpori strategije, katere cilj je okrepiti pedagoško in vključujočo vlogo vrtov MEDS GARDEN+ pri ozaveščanju ter spodbujanju življenjskih veščin in zelenih kompetenc.
- Oblikovanje seznama sodelujočih vrtov, dostopnega na spletu.

### **Orodja:**

- Manifest trajnostnih in vključujočih izobraževalnih vrtov MEDS GARDEN+.
- Seznam sodelujočih vrtov

## **IZMENJAVA DOBRIH PRAKS IN USPOSABLJANJE**

**Cilj:** Spodbujati izmenjavo praks, znanja in tehnik med projektnimi vrtovi v mreži, eksperti, študenti, šolajočimi se in strokovnjaki v zelenem in agroživilskem sektorju.

### **Ukrepi:**

- Izmenjave med izvajalci, vzgojitelji, strokovnjaki in študenti v zelenem, agroživilskem in gostinskem sektorju.
- Izmenjava praks, znanja ter izmenjava semen, rastlin in receptov.
- Viri in možnosti usposabljanja, dostopni vrtovom v mreži.

### **Orodja:**

- Spletni seminarji, osebna srečanja in delavnice.
- Gradiva za trajnostno upravljanje in aktivnosti v vrtnih.

## **IZOBRAŽEVALNA IN DIDAKTIČNA SKUPNOST V NARAVI**

**Cilj:** Valorizirati vrtove kot prostore za medgeneracijsko in medkulturno izobraževanje in učenje.

### **Ukrepi:**

- Promocija tematskih izobraževalnih programov, ki valorizirajo zgodovinsko, kulturno in krajinsko dediščino znotraj mreže vrtov.
- Vključevanje šol, vrtcev, občanov, centrov za starejše občane, dnevnih centrov, neformalnih skupin in združenj itd.
- Promocija dnevov odprtih vrat in skupnih dogodkov organiziranih v mreži vrtov.
- Promocija neformalnega izobraževanja na prostem dostopnega za vse starosti.

### **Orodja:**

- Tematski programi usposabljanja, izobraževalne in kulturne dejavnosti.
- Mreža strokovnih izobraževalcev, mentorjev in in moderatorjev.

## **VKLJUČENOST, DOSTOPNOST IN DRUŽBENE INOVACIJE**

**Cilj:** Narediti vrtove dostopne, prijazne in orodja za socialno regeneracijo.

### **Ukrepi:**

- Zelene dejavnosti in uporaba rastlin v kuhinji so dostopne invalidom in/ali socialno ranljivim posameznikom.
- Aplikacija tehnologij in rešitev za boljše fizično, senzorično in kognitivno dostopnost.
- Dejavnosti ozaveščanja o varstvu okolja in trajnosti za državljane, združenja in šole.

### **Orodja:**

- Tehnologije in rešitve za fizično, senzorično in kognitivno dostopnost.
- Tematski izobraževalni programi in dejavnosti ozaveščanja.

## **KOMUNIKACIJA, TRAJNOSTNI TURIZEM IN PROMOCIJA**

**Cilj:** Izboljšati prepoznavnost vrtov na območju in pritegniti k doživljajskemu turizmu in turizmu, ki se zaveda zgodovinske, kulturne in krajske dediščine vrtov, tudi z vključevanjem lokalne skupnosti.

### **Ukrepi:**

- Promocija ekoturističnih itinerarjev za lokalno skupnost in obiskovalce
- Izmenjave med obiskovalci in lokalnimi skupnostmi
- Zgodbe o vrtovih (novice, videoposnetki, blogi).
- Sodelovanje s turističnimi združenji, kmečkimi turizmi, muzeji, naravnimi parki in lokalnimi ustanovami in celostna promocija območja.

### **Orodja:**

- Spletna stran in brošure z opisi vrtov in informacijami za obiskovalce.
- Tiskani in digitalni promocijski materiali.

- Komunikacija na družbenih omrežjih s poudarkom na dejavnostih, dogodkih in doživetjih.

## 6 - UČNI VRTOVI

### **VRT FRIUL FUNDACIJE OPERA SACRA FAMIGLIA**

*zunaj paviljona C fundacije Opera Sacra Famiglia, na naslovu Via della Comina 25, Pordenone.*

**Kliknite za  
ogled  
videoposnetka**



Vrt Friul Fundacije Opera Sacra Famiglia je odprt območje, ki je prosto dostopno vsem udeležencem strokovnega usposabljanja.

Nastal je v sklopu projekta INTERREG VA Italija-Slovenija 2014-2020 »MEDS

GARDEN: Avtohton mediteranski vrt in kulinarika za ohranitev tipične identitete regije« z namenom širjenja in spodbujanja ozaveščenosti o izjemni **biotski raznovrstnosti divjih in kulturnih rastlin v regiji**, ozaveščanja obiskovalcev o pomenu varovanja **naravne krajinske dediščine in lokalne biotske raznovrstnosti** ter hkrati poudarjanja lepote in kompleksnosti **pokrajine Magredi**, okolja redke lepote.

Poleg tega so bile izkušnje obogatene zaradi arhitekturnih in komunikacijskih premostitvenih objektov, ki so naredile vrt dostopnejši in trajnostnejši.

Vrt Friul FOSF si prizadeva postati regionalno središče za različna izobraževalne in poklicne realnosti: od predšolskih otrok in osnovnošolcev do dijakov srednjih šol, od udeležencev tečajev strokovnega usposabljanja do učiteljev praktičnega pouka, ki delajo v javnem in zasebnem sektorju zelenih površin.

Vrt sprejema tudi osebe z invalidnostjo ali posebnimi izobraževalnimi potrebami in vsem ponuja prilagojene izkušnje v neposrednem stiku z naravo, v prostoru, ki pripoveduje in bogati furlansko pokrajino.

V središču vrta stoji veličastna **bela murva**, simbol in točka dobrodošlice za obiskovalce. To drevo, prineseno z Daljnega vzhoda za gojenje sviloprejk – ključne dejavnosti furlanskega kmečkega gospodarstva v začetku 20. stoletja – se je popolnoma prilagodilo lokalnemu podnebjju in pokrajini, tako zelo, da je postalo simbol ne le Vrta Friul FOSF, temveč celotne regije. Vrt je razdeljen na pet tematskih območij, od katerih ima vsako svojo identiteto in izobraževalno funkcijo:

- **Območje aromatičnih rastlin**, ki spodbuja čute, zlasti voh, in ponuja dragocene sestavine za obogatitev pekovskih, slaščičarskih in sladolednih kreacij dijakov poklicnega usposabljanja. To je konkreten način za ozaveščanje bodočih strokovnjakov za gostinstvo in o zavestni rabi rastlin.

- **Sadovnjak**, ki ga sestavljajo sadna drevesa starodavnih sort, kot so slive, jabolane, hruške, češnje in fige, ki ohranjajo in pripovedujejo o kmetijski biotski raznovrstnosti preteklosti.
- **Zelenjavni vrt**, kjer gojijo tipično zelenjavo naše regije, predstavlja neposredno povezavo z lokalno prehransko tradicijo.
- **Območje s tipičnimi rastlinami** Magreda, ki gosti rastlinske vrste, značilne za to edinstveno naravno okolje Furlanije, in ponuja vpogled v njegovo zgodovino in razvoj.
- **Nova gredica biotske raznovrstnosti**, obogatena z zelišči in jagodičevjem, privablja žuželke in ptice opraševalce, spodbuja interakcijo med floro in favno ter krepi občutljivo naravno ravnovesje.

To okolje je idealno za široko paleto izobraževalnih dejavnosti, namenjenih spodbujanju ustvarjanja trajnostnih vrtov in zelenih površin z majhnim vplivom na okolje. Tukaj potekajo tudi kulinarčne delavnice, kjer se gojene rastline uporabljajo neposredno pri pripravi jedi, kar ustvarja oprijemljivo povezavo med vrtnarstvom in kulinariko.

Organizirajo se tudi praktične in senzorične delavnice za otroke, najstnike in odrasle, namenjene temu, da jih na neposreden, izkustven način seznanijo z naravo.

Posebna pozornost je namenjena starejšim s podeželja, ki prek srečanj in dejavnosti delijo svoje znanje in spomine, povezane z obdelavo zemlje, z mlajšimi generacijami ter tako pomagajo prenašati dragoceno kulturno dediščino, ki bi sicer bila izgubljena.

Končno, postavitve **ptičjih hišic** na drevesih in izdelava **hotela za žuželke** ponujata nadaljnje izobraževalne priložnosti, kot sta opazovanje ptic in žuželk opraševalcev, kar obiskovalcem omogoča raziskovanje naravnega sveta v vseh njegovih oblikah.

## TRAJNOSTNI IZOBRAŽEVALNI VRT CIVIFORM

V Centru za poklicno usposabljanje Civiform na ulici Viale Gemono 5 v Čedadu



Kliknite za  
ogled  
videoposnetka



Trajnostni izobraževalni vrt CIVIFORM se nahaja na območju strokovnega izobraževalnega centra CIVIFORM. Namenjen je učečim se v gostinstvu, strežbi, slaščičarstvu in pekarstvu. Nahaja se v bližini učilnic kuhinja; Namenjen je strokovnemu usposabljanju, kjer se širi in promovira znanje o aromatičnih zeliščih za vključevanje v kulinarične pripravke.

**Odprt je za sodelovanje** s strokovnjaki in deležniki, ki delajo v gostinstvu, ter z učečimi se in učitelji praktičnega pouka, aktivnimi v zelenem sektorju, s čimer spodbuja multidisciplinarni in sinergijski pristop k izboljšanju znanj in spretnosti.

Dejavnosti na vrtu so **del programov usposabljanja** kot orodje za ozaveščanje bodočih strokovnjakov v sektorju gostinstva (hotelirstvo, restavracije, catering – HoReCa) o pomenu **varstva naravne dediščine in biotske raznovrstnosti** ter za spodbujanje izobraževanja in ozaveščanja o **koristih** živil na osnovi zelišč, zelenjave, cvetja in sadja **za zdravje** in o njihovem **vplivu na** okolje. S tem se izboljšajo njihove hranilne lastnosti, zmanjša se količina odpadkov, spodbuja se zdravo in trajnostno uporabo, hkrati pa se povezujejo z lokalno prehransko kulturo in tradicijami

S **prekvalifikacijo neuporabljenega prostora** ob učilnicah kuhanja v izobraževalnem centru je bilo ustvarjeno območje za pridelavo rastlin, ki spodbuja ekološko trajnostno agroživilsko kulturo po modelu kilometer nič (km0).

Vrt Civiform je **prostor učenja in eksperimentiranja**. Gojena sredozemska zelišča lahko učeči se in inštruktorji opazujejo, preučujejo in uporabljajo pri pripravi hrane. Uvedene so bile rešitve za podporo biotske raznovrstnosti in življenjskih prostorov kot so hotel za žuželke, ki privablja koristne žuželke za večji pridelek, gnezdilnice za modre in velike sinice ter gnezdilnice za netopirje, ki so že prisotni na tem območju.

Hkrati predstavlja **inovacijo** zaradi sožitja horizontalnega in vertikalnega gojenja. Namensko območje vključuje tako nadzemno (horizontalno) **gojenje v ograjenih gredah** kot **vertikalno aeroponsko gojenje**, kar popolnoma revolucionira koncept gojenja na odprtem zaradi uporabe štirih zunanjih eolskih stolpov, ki so prilagojene sezonskim ciklom. Poleg tega je bil vrt Civiforma za podaljšanje rastne sezone razširjen z dvema notranjima eolskima stolpoma z LED osvetlitvijo.

Vertikalno gojenje z uporabo aeroponike daje Civiformovemu učnemu vrtu edinstveno **ekološko trajnostno** prednost:

- **Prihranek prostora**: Vertikalno gojenje potrebuje višino namesto širine, kar

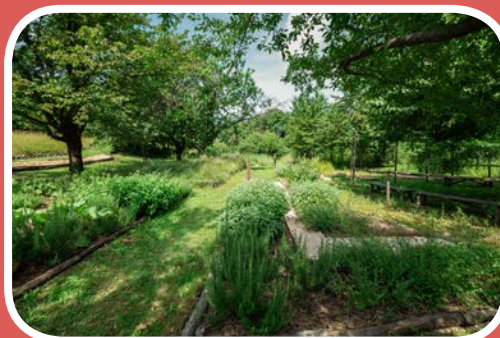
poveča gostoto pridelave na majhni površini. To je še posebej ugodno na območjih z omejenim prostorom.

- **Zmanjšana poraba vode:** Aeroponika uporablja sistem kapljičnega namakanja, ki potrebuje veliko manj vode kot tradicionalne tehnike gojenja. Voda se razprši neposredno na korenine, kar optimizira absorpcijo in zmanjšuje odpadno vodo.
- **Zmanjšana uporaba pesticidov in kemikalij:** V nadzorovanem okolju, kot je aeroponika, se zmanjša tveganje za škodljivce in bolezni, kar minimizira potrebo po pesticidih ali drugih kemičnih obdelavah in izboljšuje zdravstveno stanje pridelka.
- **Hitrejša rast in večji pridelek:** Aeroponično gojene rastline običajno rastejo hitreje zaradi optimalne oksigenacije korenin in ciljno usmerjenega dovajanja hranil. Notranji stolpi, zahvaljujoč LED sistemu osvetlitve, so za pridelavo primerni tudi v hladnejših mesecih in z manj naravne svetlobe. Zato ta metoda lahko poveča pridelek in izboljša tudi kakovost pridelka.
- **Trajnost in manjši vpliv na okolje:** Pri eolskih stolpih se za napajanje sistema uporabljajo obnovljivi viri. Ta pristop zmanjšuje splošni vpliv pridelave užitnih rastlin na okolje, omejuje uporabo zemljišč in naravnih virov ter podpira bolj trajnostno proizvodnjo hrane.

## SREDOZEMSKI VRT V SAMOSTANKSEM VRTU

na naslovu Via Firmano 16, 33043 Čedad v Furlaniji, v bližini nekdanjega samostana San Giorgio in Vado

Kliknite za  
ogled  
videoposnetka



Mediterranski vrt kmetijskega gospodarstva in didaktične socialne kmetije "Samostanski vrt" se nahaja znotraj posestva nekdanjega samostana Sveti Jurij ob strugi reke Nadiže. V samostanski cerkvi so freske iz 13. do 16. Stoletja. Lokacija med levim bregom reke Nadiže in starodavnim mestnim obzidjem prekipeva od biotske raznovrstnosti prepletene z bogato zgodovino. Mediteranski vrt, kjer lahko občudujete tipične in divje esence sredozemskega območja, se nahaja znotraj didaktične kmetije, ob poti, ki se vije skozi sinergijske zelenjavne vrtove, sadovnjak, labirint užitnih

rastlin v gozdnem vrtu in razgledno točko na reko Nadižo. Vključuje **sedem zelenjavnih vrtov, ki jih navdihujejo različna zgodovinska obdobja in z njimi povezane teme**: mediteranski vrt, samostanski vrt Karla Velikega, zdravilni vrt Hildegarde iz Bingna, vrt Marka Pola, vrt Kristofa Kolumba, robotski vrt 21. stoletja in gozdni vrt.

Nov mediteranski vrt ponuja gredice, ki ohranjajo **zgodovinski in botanični spomin na divje, aromatične in zdravilne rastline**. Vrt, ugnezden v okolju izjemne biološke pestrosti, sledi načelom permakulture in je specializiran za hortikulturno gojenje ter pridelavo aromatičnih rastlin in zdravilnih zelišč. Tukaj se tradicija in inovacija srečata v pravem laboratoriju na prostem: vzdolž poti, odišavljenih z meto, rožmarinom in timijanom, vsaka rastlina pripoveduje svojo zgodbo. Zahvaljujoč oznakam NFC si lahko obiskovalci v realnem času preko telefona ogledajo informativne liste o različnih gojenih vrstah in sortah. Vrt je opremljen z dopolnilnim namakalnim sistemom, ki ga napajajo rezervoarji za deževnico, medtem ko nočni sistem razsvetljave, ki temelji na LED sijalkah, ki jih napajajo **fotovoltaični paneli**, poudarja oblike in barve rastlin ter ustvarja evokativno in skoraj čarobno vzdušje tudi v večernih urah.

Vrt je zasnovan tako, da je dostopen vsem, in razpolaga tudi z električnim (golf) vozilom, ki olajša gibanje ljudem z omejeno mobilnostjo ali invalidnostjo.

Vrt je namenjen izobraževalnim, socialnim in turističnim potrebam. Poleg tečajev o biotski raznovrstnosti, trajnostnem gojenju in negi vrta ter pridobivanju naravnih barvil in eteričnih olj ponuja tudi delavnice, ki združujejo umetniške, zgodovinske in naravoslovne tehnike. Sem spadajo zgodovinski in naravoslovni izobraževalni tečaji, ki vodijo skozi življenje obsežnega najdišča od neolitika do danes, s poudarkom na rekonstrukciji srednjeveškega meniškega vsakdanjega življenja, vključno z ustvarjanjem **okolij, značilnih za določena zgodovinska obdobja**, in delavnicami predelave zelišč. Poleg tega

samostanski vrt spodbuja praktično usposabljanje in **socialno vključenost invalidov** ter ponuja konkretne priložnosti za osebno in poklicno rast. V okviru teh programov socialne vključenosti sta bila ustvarjena dva **ročno poslikana herbarija**, ki prikazujeta rastline vrta: figurativni herbarij z ročno poslikanimi risbami Ivana Boscuttija in herbarij na mavčnih ploščah.

## RAFUTSKI PARK Z VILO

*Kostanjeviška 16, Rafut - Pristava, 5000 Nova Gorica, na pobočju Kostanjevice*

Kliknite za  
ogled  
videoposnetka



Rafutski park z vilo je prikladno lociran v središču t. i. goriškega somestja, **čezmejnega urbanega prostora**, ki ga sestavljajo Nova Gorica s Solkanom, Gorica/Gorizia na italijanski strani meje, Rožna Dolina ter urbani deli Šempetra

pri Gorici in Vrtojbe. Leži na pobočju hriba Kostanjevica z istoimenskim Frančiškanskim samostanom.

Zaradi edinstvene lege, sestave tal in hidroloških razmer je mogoče občudovati več izjemnih tujerodnih dreves častitljive starosti in velikosti. Deli parka so bili v letih 2022-2023 obnovljeni in urejeni za obisk. Novi elementi v parku so **amfiteater in bambusov labirint z zvočnimi igrali**. V prihodnje bo obnovljena tudi vila, v kateri bo Interpretacijski center Natura 2000.

Ureditev parka je zelo heterogena in sega v drugo polovico 19. stoletja, ko se je v Sredozemlju začela uveljavljati ideja »eksotizma«. Raznolikost eksotičnih rastlin, ki si jih je lahko privoščil lastnik, je kazala na njegov visok položaj v takratni družbi.

Rafutski park je svojstven odsev **goriškega arhitekta Antona Laščaka**, ki je velik del svojega opusa ustvaril v Egiptu in okolici. Je arhitekt ustvaril **edinstven vrtno-arhitekturni kompleks z orientalskim pridihom**, ki se postopoma razkriva skozi goste bambusove kulise. To odkrijemo s sprehodom po slikoviti poti, ki se vije od nenavadne vhodne stavbe, nekoč vratarnice, do Laščakove neoorientalske vile, mimo ruševin Vile Palm in bambusovega labirinta. Glavno dostopno pot do vile dopolnjujejo domiselno integrirana stopnišča, opremljena z edinstveno oblikovanimi klopami, ki jih je arhitekt izdelal iz ostankov odkrušenih delov vile, ki je bila precej poškodovana v prvi svetovni vojni med boji na Soški fronti.

Med več kot 100 eksotičnimi vrstami v parku izstopa **najstarejši znan hrast plutovec v Sloveniji**. Številne so ciprese, borovci in cedre. Uspevajo tudi sekvoja, japonska cedra, močvirska cipresa, kalifornijski lovor, kalifornijska cedra in številne druge eksotične, večinoma toploljubne vrste.

**Rafutski park** predstavlja edinstven preplet bogate **dendrološke in kulturne dediščine**, ki služi kot živi laboratorij za izkustveno učenje in raziskovanje.

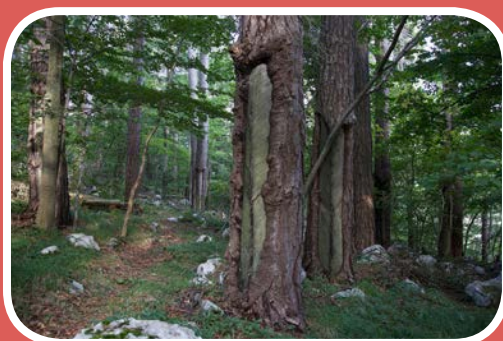
Prebivalci Nove Gorice in Gorice park obiskujejo kot mestni prostor in za

dejavnosti na prostem. Park je namenjen tudi posameznim obiskovalcem in turistom ali skupinam (šolskim in drugim obiskovalskim skupinam, kot so društva ali upokojenci, organizirane skupine ...).

### **RAZPRŠENI SKUPNOSTNI GOZDNI VRT LOKOVEC**

*Lokovec 82 (Center tehniške dediščine), 5253 Čepovan, na kraški Lokovski planoti, 15 km iz Nove Gorice*

**Kliknite za  
ogled  
videoposnetka**



Skupnostni razpršeni gozdni vrt Lokovec povezuje novo Učno pot Smolarski gozd v Spodnjem Lokovcu, naravno dediščino pogozdovanja in smolarjenja, s katero so zaznamovani visoki borovci, obujeno biotsko pestrost, krajinsko in tehniško dediščino osrčja Srednjega Lokovca ter dragocenost skupnostnega

prostora ob Domu krajanov v Gornjem Lokovcu. Razpršene lokacije Gozdnega vrta se nahajajo med 15 in 25 km od mesta Nova Gorica med 680 in 950 m nadmorske višine.

Sestavljajo ga edinstvene vrste, značilne za njegovo lego in podnebje, vzdolž poti, ki se vije skozi pokrajino, bogato z zgodovino, naravo in mirom. Obiskovalcem ponuja poglobljeno izkušnjo med spomini, kulturno dediščino in biotsko raznovrstnostjo.

Osrednji prostor obsega **okolico Centra tehnične dediščine**, kjer skalnjaki uokvirjajo območje, ki povezuje generacije in teritorij, in spominsko območje s **pomniki vojnam v 20. Stoletju**, kjer avtohtoni grmi diskretno obdajajo kraj spomina. Enaka avtohtona grmičevja obkrožajo sosednji **zbiralnik površinskih vod**, inovativno tehniško dediščino, in se harmonično vključujejo v naravno okolje. V bližini cerkve in pokopališča se za novim suhozidom odpirajo pisane **gredice cvetočih trajnic in aromatičnih zelišč**, ki skupaj s skalnjaki bogatijo vaško jedro in ustvarjajo zatočišče miru in omame.

Ob **kamniti štirni**, ob cesti skozi središče vasi obiskovalce pozdravi **nov trg s počivališčem** v senci grmovnic in dreves, ter informacijska točka s predstavitevijo naravnih, krajinskih in tehniških zanimivosti na Lokovski planoti.

**Učna pot Smolarski gozd** vodi skozi borovo nasadbo na pobočju ob cesti iz Spodnjega Lokovca proti Puštalam v Čepovanski dolin. Zasajena je bila konec 19. stoletja na opuščenih pašnikih na osnovi Avstro-ogrskega zakona o pogozdovanju krasa. Borovci pod Lokovcem so se za nadzorovano smolarjenje intenzivno koristili po 2. svetovni vojni.

Smolarji v živo drevesno skorjo zarezajo zarezje v obliki črke V, pod katere namestijo posodice za prestrezanje smole. Smolarjenje je težko, fizično naporno ročno delo, ki zahteva veliko spretnosti, in žal eno od mojstrstev, ki se ohranjajo le še med skrbniki izročila v obliki učno-turističnih produktov in za potrebe zdravilstva.

Gozdni vrt je večnamenski, odprt in vključujoč prostor, namenjen različnim obiskovalcem. Odprt je za **lokalno prebivalstvo** z namenom spodbujanja zavestnega uživanja v okolju in krepitve povezave med skupnostjo in lokalno krajino. Služi kot referenčna točka **za javnost, ki jo zanimajo naravoslovne znanosti, ekologija in trajnost**, in služi kot izobraževalni vir za **organizacije in ustanove, ki so dejavne na področju okoljskega, krajinskega in kulturnega usposabljanja**, ter zagotavlja idealne kontekste za izkustvene ogledе. Vključen je v turistično-naravne itinerarje kot postajališče kulturnega in trajnostnega pomena.

### SREDOZEMSKI VRT PURISSIMA

*Na Spodnjih Škofijah 11e, 6281 Škofije, le 9 km iz Kopra, ob starodavni cesti med Koprom in Trstom*

Kliknite za  
ogled  
videoposnetka



Mediteranski vrt Purissima je izobraževalni in doživljajski vrt, namenjen vsem ljubiteljem narave in sredozemske dediščine. Je edinstven prostor, ki združuje naravno dediščino, znanje in trajnostni način življenja. Njegova edinstvenost je v skrbno izbranih rastlinah, značilnih za podnebje in naravno okolje Slovenske Istre.

V učnem vrtu lahko obiskovalci raziskujejo številne vrste in sorte sredozemskih rastlin, jih prepoznajo, odkrivajo njihovo vlogo v tradicionalni kuhinji in se poglobijo v skrivnosti trajnostnega sobivanja z naravo. Prisotni so primeri sredozemske flore, značilne za to območje – aromatične rastline in sadno drevje, divje užitne rastline, ki rastejo v obalnem okolju, in vrste, ki se bolje prilagajajo spreminjajočim se okoljskim razmeram in so bolj odporne na podnebne spremembe. Ta trajnostno zasnovan učni vrt spodbuja lokalno samooskrbo, ekološko vrtnarstvo in ohranjanje biotske raznovrstnosti.

Vrt je zasnovan kot prostor za učenje, srečevanje in doživljanje – ponuja idealno okolje za naravoslovne dneve, praktične delavnice, kulinarčne večere in kulturne dogodke v duhu:

- doživljanja Sredozemlja z vsemi čutili,
- odkrivanja bogastva sredozemske biotske raznovrstnosti,
- učenja ekološke pridelave zelenjave – od vrta do krožnika,
- uživanja v pristnih lokalnih dobrotah,
- odkrivanja zakladov naše skupne preteklosti.

Hkrati je to vključujoč prostor, zasnovan za raznoliko občinstvo. V prvi vrsti pritegne mlade, vključno z dijaki osnovnih in srednjih šol ter študenti, ter jim ponuja praktične vsebine za razumevanje vrednosti trajnostnega kmetijstva, narave in lokalne hrane. Namenjen je tudi ljubiteljskim vrtnarjem, t.i. vrtičkarjem, ki jih navdušuje gojenje zelenjave in želijo izvedeti več o ekoloških tehnikah.



Profesionalni pridelovalci, kot so kmetje in vrtnarji, najdejo navdih in nove pristope k bolj trajnostnemu obdelovanju zemlje. Zanimivo je tudi zahtevnejše občinstvo, vključno z agronomi, raziskovalci, svetovalci in izobraževalnimi ustanovami. Potrošniki, ki jih zanimajo novi okusi in izvor živil, ter ljubitelji narave in gastronomije lahko v učnem vrtu najdejo pristne izkušnje, povezane z lokalnim območjem in mediteransko kulturo.

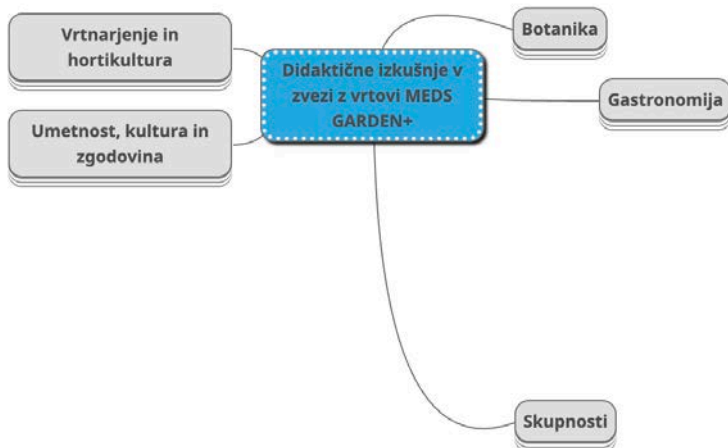
## 7 - DEJAVNOSTI, KI JIH LAHKO IZVAJAMO NA VRTOVIH

Učni vrtovi se ne razlikujejo le po zgoraj opisanih značilnostih, temveč tudi po raznolikosti pedagoško-turističnih doživetij, ki jih ponujajo in ki pokrivajo različna tematska področja, shematsko predstavljena v nadaljevanju.

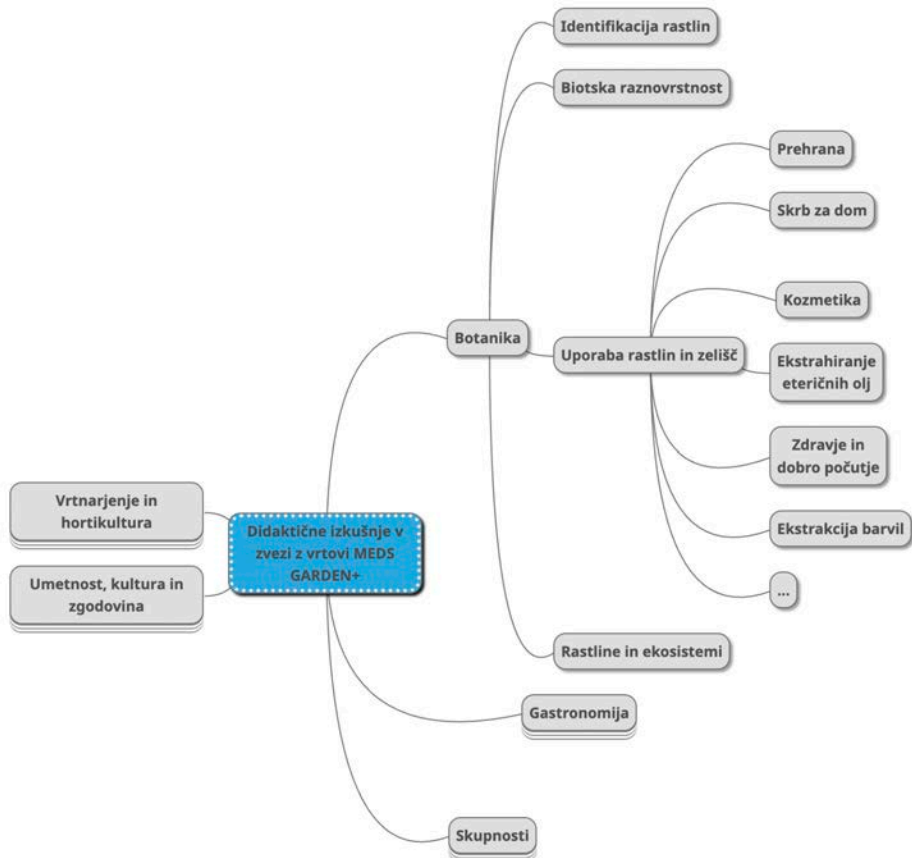
Miselni vzorec, prikazan na naslednjih straneh, poudarja vsestranskost učnih vrtov in nasadov MEDS GARDEN+, in predstavlja vrste izkušenj ali vsebin, ki jih je mogoče prilagoditi eni ali več ciljnim skupinam v enem ali več vrtovih v mreži.

Ta shema je pravzaprav »dinamična« predstavitev, ki se razvija in se bogati z izmenjavami med partnerji in z deležniki na terenu ali izkušnjami drugih nosilcev dobrih praks.

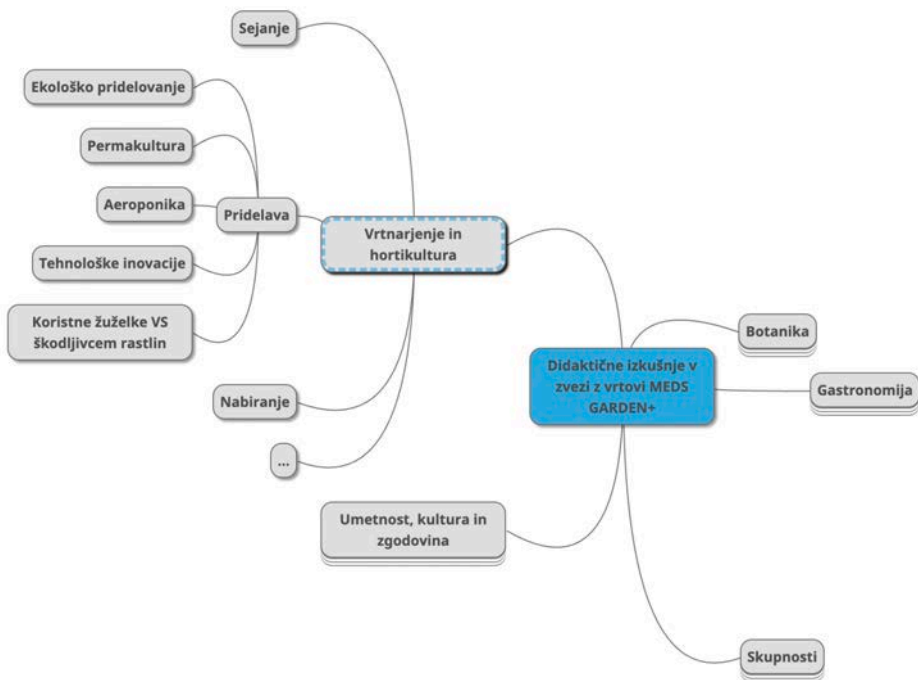
### Koncept Tematskega Vodnika/Zemljevida Pedagoških Izkušenj



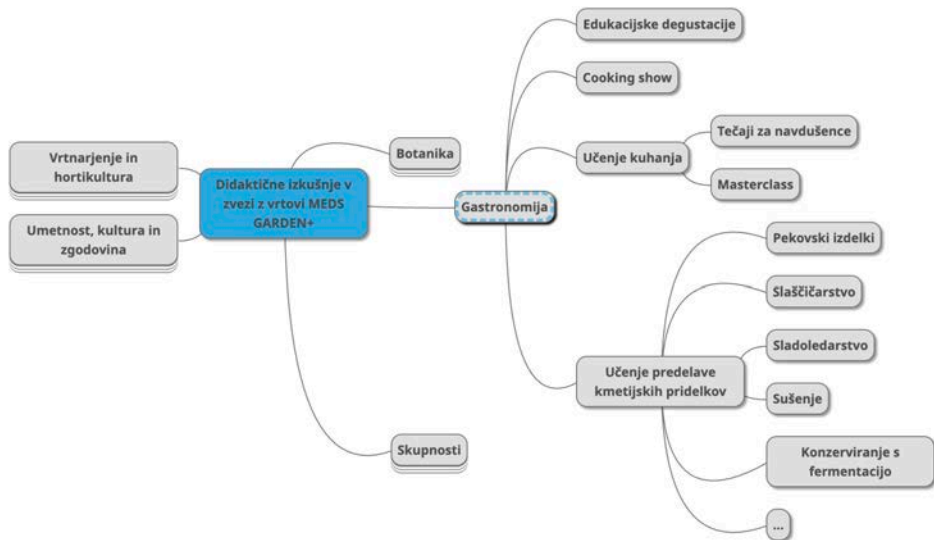
## Osredotočenost na izkušnje na področju botanike



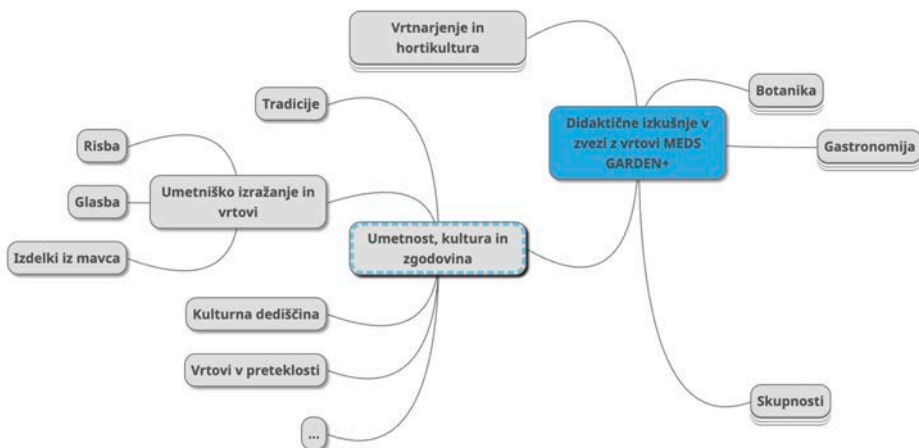
## Osredotočenost na izkušnje na področju vrtnarjenja in hortikulture



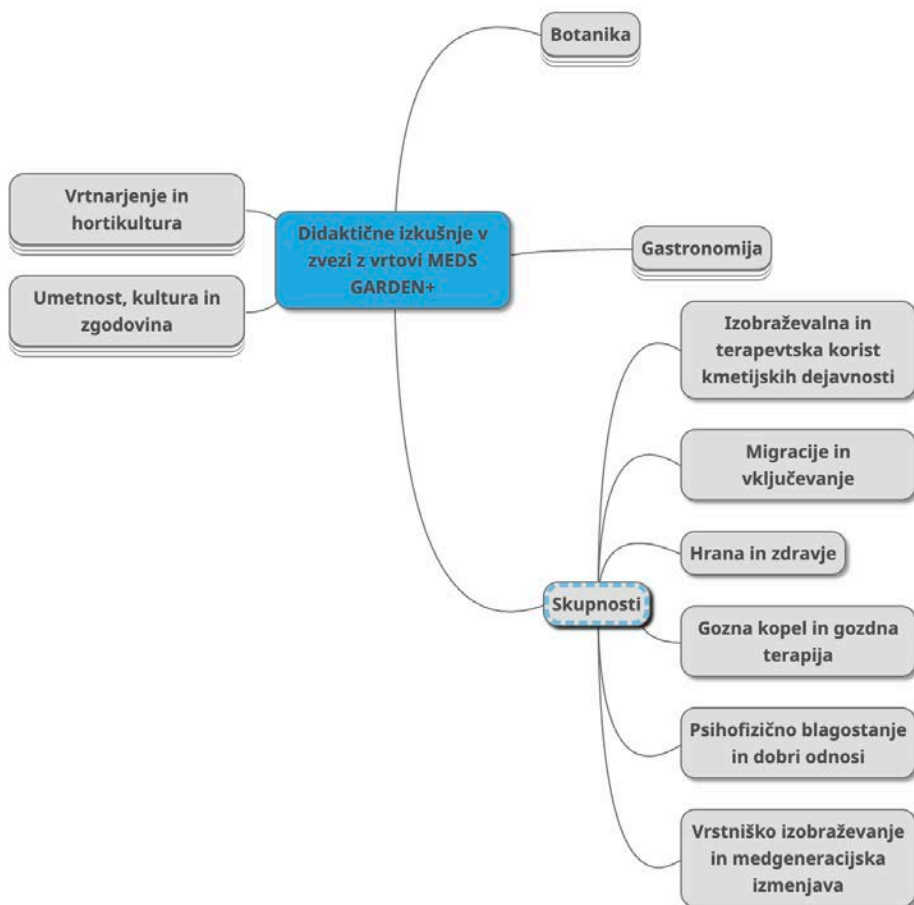
## Osredotočenost na izkušnje v sektorju gastronomije



## Osredotočenost na izkušnje na področju umetnosti, kulture in zgodovine



## Osredotočenost na skupnosti





Ta zbirka rastlin iz vrtov MEDS GARDEN+ dopolnjuje priročnik projekta INTERREG VA Italija–Slovenija 2014–2020 »MEDS GARDEN: Avtohton Mediteranski vrt in kulinarika za ohranitev tipične identitete regije«.

*Informacije o kulinarični uporabi in fitoterapevtskih lastnostih rastlin, ki včasih izhajajo iz tradicije, so navedene zgolj v informativne namene.*

*Zato ne prevzemamo nobene odgovornosti za njihovo uporabo v zdravstvene, kozmetične ali prehranske namene.*





**OPIS RASTLIN**





## **ALLIUM SATIVUM L. ROSSO D'ISTRIA**



### **Znanstveno ime:**

*Allium sativum* L. Rosso d'Istria

### **Družina:**

Amaryllidaceae

### **Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Rdeč Istrski Česen

### **Opis:**

Do 80 cm visoka rastlina s sivo zelenimi črtasto koničastimi listi. Podzemni del je sestavljen iz glavne podolgovate čebulice in številnih stranskih čebulic (stroki). Cvetovi v kobilastih socvetjih. Rdeč istrski česen je poznan po svojem intenzivnem okusu ter močnem vonju in je priljubljena sestavina tradicionalnih istrskih jedi. V glavici je 15-21 strokov, teža glavice je 50-60 g. Ovoj posameznega stroka je rdeč.

### **Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Izvira iz centralne Azije. Potrebuje sončno rastišče in srednje težka rodovitna tla. Uspeva v toplem in zmernem podnebju. Česen pobereemo, ko listi porumenijo.

Gojenje istrskega česna ima na nekaterih območjih v Istri zelo dolgo zgodovino gojenja.

**Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske:**

Česen lahko uporabljamo svež ali posušen kot zelenjavo, začimbo ali prehransko dopolnilo. Značilen vonj in okus se izrazi šele s kuhanjem. Sveže iztisnjen sok pomaga pri kašlju. Uporabljamo lahko tudi sveže liste.

**Zgodovina in tradicija:**

Česen so uporabljali že stari Egipčani in Izraelci. Preprečeval naj bi razna obolenja, kot so ateroskleroza, povišan holesterol in krvni tlak. Raziskave so potrdile koristno delovanje na kardiovaskularni sistem.

**Viri:**

Lastni viri in znanje.

## ***ANETUM GRAVEOLENS L.***

### **Znanstveno ime:**

*Anethum graveolens L.*

### **Družina:**

Apiaceae

### **Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Navadni koper



### **Opis:**

Enoletna zeliščna rastlina, visoka 20–80 cm, s svežim in zelo aromatičnim vonjem. Listi so mehki, temno zelene barve. Cvetovi so majhni, rumeni in združeni v dežnike. Plod je lečasti. T. i. „semena“ so v resnici suhi polplodovi.

### **Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Habitat: vrtovi, neobdelana zemlja in sveža travnata območja.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske:**

Listi se uporabljajo predvsem sveži za aromatiziranje solat, juh, kislega zelja (sauerkraut), ribjih omak, mariniranega slanega lososa, kuhanih krompirjev, jajc itd. Plodovi imajo drugačen vonj kot listi, bolj pikanten in grenak, podoben kuminam ali kümmel (*Carum carvi*), in se skupaj z nezrelimi zelenimi plodovi

uporabljajo za aromatiziranje kislkih kumaric, kisa, omak in konzerv. Plodovi se uporabljajo tudi za aromatiziranje kruha, peciva in žganja.

Koper vsebuje tanine, smole, sluz in eterična olja, ki plodovom dajejo predvsem aromatične in zdravilne lastnosti.

Ima aromatične, prebavne, vetroženje, diuretične, antispazmodične in protivnetne lastnosti. Lastnosti so podobne lastnostim divjega koromača in janeža in so v veliko pomoč pri težavni prebavi ter koristne pri nespečnosti, kolcanju in vnetjih v ustih.

### **Zgodovina in tradicija:**

Kot užitno in zdravilno zelišče so jo poznali že stari Egipčani, Grki in Rimljani, v srednjem veku pa se je razširila po ostali Evropi in postala zelo priljubljena v vzhodnih državah, Nemčiji in predvsem Skandinaviji.

### **Viri:**

Anethum graveolens L. - Aneto puzzolente - Forum .... (2025). Ogljedano 19. marca 2025, na [www.actaplantarum.org/forum/viewtopic.php?t=17055](http://www.actaplantarum.org/forum/viewtopic.php?t=17055)

Botanicne kartice « Le Nostre Erbe. (2025), ogljedano 19. marca 2025, na <http://bio.uniroma2.it/lenostrerbe/schede-botaniche/>

## **ANTHRISCUS CEREFOLIUM (L.) HOFFM.**



### **Znanstveno ime:**

*Anthriscus cerefolium* (L.) Hoffm.

### **Družina:**

Apiaceae

### **Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Prava krebuljica

### **Opis:**

Enoletna zeliščna rastlina, steblo pokončno, visoko 60–80 cm. Ima nežen, prijeten vonj, podoben janežu. Listi so zelo nežni, svetlo zelene barve. Cvetovi so združeni v sestavljene dežnike. Cvetovi so hermafroditni, beli, združeni v dežnike, ki so nato združeni v sestavljene dežnike.

### **Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Izvira iz zahodne Azije in je bila verjetno v Evropo prinesena s strani Rimljanov. Gojijo jo in včasih se je naturalizirala na obdelanih travnikih. Ostanke starih nasadov so prisotni na celinski Italiji (z velikimi vrzeli, pogosto izginila) in Sardiniji.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske:**

Prava krebuljica ima podoben okus kot peteršilj, vendar je bolj nežen. Je zelišče, ki spada med „provanške zelišča“, fines herbes, eno najbolj znanih francoskih mešanic začimb, ki se pogosto uporablja v omletah. Listi se uporabljajo sveži kot okras ali se dodajo ob koncu kuhanja. Vsebujejo vitamin C, karoten, železo in magnezij.

Prava krebuljica ima diuretične, čistilne, tonizirajoče, stimulatивne in osvežujoče lastnosti. Čaj iz listov odstranjuje toksine, je blag prebavni in cirkulatorni stimulans, zmanjšuje težave z jetri in katarjem ter blaži bolečine v sklepih.

### **Zgodovina in tradicija:**

Zgodovinsko gledano se koper uporablja v kuhinji že od antičnih časov. Koper so gojili tako Grki kot Rimljani, po svetu pa se je razširil zaradi svoje sposobnosti prilagajanja različnim podnebnim in ravnim pogojem. Poleg kulinarčne uporabe se koper tradicionalno uporablja tudi v zeliščarstvu.

### **Viri:**

<https://www.actaplantarum.org/forum/viewtopic.php?t=134059>

Pignatti S. (2018) *Flora d'Italia*, II ed., Edagricole, Bologna

*Flora iberica*

Jean-Marc Tison & Bruno de Foucault, *Flora gallica, Flore de France*, Biotope Éditions 2024

Pietro Zangheri, *Flora italica*, I-II, CEDAM, Padova, 1976

Jean-Marc Tison, Philippe Jauzein, Henri Michaud, *Flore de la France*



méditerranéenne continentale, Naturalia Publications, Turriers, 2014  
Lesley Bremness, Erbe, III Edizione Manuali Fabbri Editori, Milano, 2002  
Index Plantarum Flora Italicae - Indeks imen botaničnih vrst, prisotnih v Italiji.  
méditerranéenne continentale, Naturalia Publications, Turriers, 2014

## ARCTIUM LAPPA L.

### Znanstveno ime:

*Arctium lappa* L.

### Družina:

Asteraceae

### Pogosto/krajevno/narečno ime:

Repinec



### Opis:

Rastlina z dvoletnim razvojnim ciklom, kjer se razmnoževanje odvija prek brstov na ravni tal.

Steblo je pokončno, dlakasto, razvejano in pogosto rdečkasto. Pecelj je trden (ni votel kot pri drugih vrstah). Rob listov je grobo nazobčan in valovit. Cvetovi so združeni v cvetne grozde, vsi pa so cevasti. Plod je 6–7 milimetrov velika plodnica. Barva je rjavo-siva s temnimi lisami.

### Rastni pogoji in življenjski prostor:

Razširjenost: v Italiji je dokaj pogost na celotnem polotoku (čeprav na nekaterih območjih velja za redkega), vendar ga ni na Siciliji. V Alpah (na italijanski strani in zunaj nje) je prisoten povsod. V evropskih raziskavah ga ni v Dinarskih Alpah. V Severni Ameriki velja za vneseno vrsto. Prisotna je

tudi v zmerni in subtropski Aziji. Habitat: njen naravni habitat so nekultivirani travniki, pa tudi umetne površine (ob živih mejah) in gozdovi. Vrsta je nitrofilna. Najraje ima apnenčasto, pa tudi kremenčevo podlago z nevtralnimi pH, visoko hranilno vrednostjo tal, ki morajo biti povprečno vlažna. Všinska razširjenost: v gorah te rastline najdemo do 1100 m nadmorske višine, zato so pogoste v naslednjih vegetacijskih ravneh: gorski in hribovski (poleg nižinskega - na morski gladini).

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti:**

Za prehrano se uporabljajo listi, korenine in semena (užitni deli). Na vzhodu (na Japonskem, kjer je zelo priljubljen, se imenuje gobo) ima bogato kulinarčno tradicijo. Stebla se lahko jedo surova v solatah, vendar ne prej, preden se jim odstrani lubje, in le, če so vzeta z mlade rastline.) Repinec spada med alimurgična zelišča.

### **Zgodovina in tradicija:**

Ljudska medicina ga je že od antike dalje uporabljala za najrazličnejše namene, od zdravljenja neplodnosti za „foeminam quae non posset infantare“ Uporabljajo se sveži listi, nabrani spomladi z enoletne rastline in zreducirani na sok, ter korenine, nabrane v jesenskem času počitka.

Semena pa se uporabljajo v ameriškem ljudskem zdravilstvu: odvarek se uporablja proti protinu. Zdi se, da zaradi polisaharidov, ki jih vsebuje, krepi imunski sistem, zaradi poliacetilenov in fenolnih kislin pa je tudi naravni antibiotik.

Ugotovljeno je bilo, da so grenke sestavine in lignan arctigenin citotoksični in vitro za nekatere vrste tumorjev.



**Viri:**

Acta plantarum, wikipedia.

## ARNICA MONTANA L.

### Znanstveno ime:

*Arnica montana* L.

### Družina:

Asteraceae

### Pogosto/krajevno/narečno ime:

Arnika



### Opis:

Arnika je trajnica iz družine nebinovk (Asteraceae), ki zraste do 60 cm visoko. Ima pokončno, nerazvejano steblo, ki je poraščeno z dlačicami. Listi so podolgovati, jajčasti do suličasti in so v rozeti pri tleh, na stebelu pa nasprotno razvrščeni. Na vrhu stebela se razvijejo veliki, živo rumeni do oranžni cvetovi v košatih socvetjih, ki cvetijo od junija do avgusta. Cvetovi imajo močan, prijeten vonj. Plodovi so drobna semena s šopkom belkastih laskov, ki omogočajo raznašanje z vetrom. Arnika je zaščitena rastlina, saj je zaradi nabiranja in izgube naravnih habitatov na mnogih območjih ogrožena.

### Rastni pogoji in življenjski prostor:

Arnika najbolje uspeva na kisljih, peščenih do ilovnatih tleh, na odprtih, sončnih ali rahlo senčnih rastiščih. Najpogosteje jo najdemo na gorskih

travniki, planinskih pašnikih, barjih in svetlih gozdnih obronkih, kjer so tla revna z dušikom. Razširjena je predvsem v srednji in južni Evropi. Zaradi intenzivnega kmetijstva, ki izriva njena naravna rastišča in zaraščanja zaradi opuščanja kmetijstva na drugi strani, je arnika v naravi postala redka.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti:**

Arnika je cenjena zdravilna rastlina in ima dolgo tradicijo uporabe v ljudski medicini. Cvetovi arnike vsebujejo flavonoide, seskviterpenske laktone in eterična olja, ki delujejo protivnetno, protibolečinsko in antiseptično. Arnika se uporablja predvsem zunanje, v obliki mazil, tinktur in oblog za zdravljenje poškodb, udarnin, zvinov, vnetij in oteklin. Prav tako se uporablja za lajšanje bolečin v mišicah in sklepih. Notranje uživanje arnike ni priporočljivo, saj je rastlina strupena in lahko povzroči resne zastrupitve.

### **Zgodovina in tradicija:**

Arnika ima dolgo tradicijo uporabe v ljudski medicini, zlasti na območjih, kjer je naravno razširjena. Že stoletja so jo uporabljali kot učinkovito zdravilo za poškodbe in bolečine, predvsem v goratih predelih Evrope.

V nemški in alpski ljudski medicini je bila poznana kot "gorski tobak", saj so njeni posušeni cvetovi služili kot nadomestek tobaka.

Arnika je pogosto povezana tudi z magičnimi praksami, saj naj bi varovala pred nesrečami in poškodbami.

Danes je arnika priznana v sodobni fitoterapiji in homeopatiji, kjer se uporablja v različnih pripravkih za zunanje zdravljenje. Vendar pa je zaradi ogroženosti rastline njeno nabiranje v naravi omejeno, pogosto pa jo pridelujejo na zeliščarskih kmetijah za medicinsko rabo.



**Viri:**

[https://it.wikipedia.org/wiki/Arnica\\_montana](https://it.wikipedia.org/wiki/Arnica_montana)

## ARTEMISIA DRACUNCULUS L.

**Znanstveno ime:**

*Artemisia dracunculus* L.

**Družina:**

Asteracee

**Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Pehtran



**Opis:**

Pehtran je zeliščna rastlina. Steblo tvori grmičke, ki lahko dosežejo višino približno en meter; ima majhne, zeleno-rumenkaste cvetove, združene v cvetne socke v obliki klasja. Listi so tanki, svetleči in temno zeleni. Plod je temne barve in velik 1-2 milimetra. Semena so običajno neplodna.

**Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Izvira iz južne Sibirije in južne Rusije. V Italiji je gojena vrsta, redko raste spontano.

**Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske:**

Goji se v zahodni Evropi zaradi svojih kulinarčnih lastnosti. Listi in cvetovi se

nabirajo v najtoplejših mesecih. Pogosto se uporablja v toskanski in francoski kuhinji za začinjanje rib, jajc in drugih jedi. Je ena glavnih sestavin bernese omake, ki se uporablja kot priloga k mesu na žaru.

Ima antiseptične in prebavne lastnosti. Listi vsebujejo mineralne soli ter vitamine A in C. Žvečenje listov zmanjša občutljivost okusnih brbončic, kar olajša uživanje grenkih zdravil. Listi se običajno uporabljajo v obliki čaja. Korenine lajšajo bolečine v grlu, čaj iz listov pa spodbuja apetit.

**Zgodovina in tradicija:**

Starejši so jo imenovali „zmajeva trava“ zaradi domnevnih zdravilnih lastnosti proti ugrizom strupenih kač: dragunculus je bil morda tako poimenovan, ker je mnogim ljudem v obliki grma spominjal na majhnega zmaja.

**Viri:**

Maria Luisa Sotti, Maria Teresa della Beffa, Le piante aromatiche. Tutte le specie più diffuse in Italia (Aromatične rastline. Vse najbolj razširjene vrste v Italiji), Milano, Editoriale Giorgio Mondadori, 1989.

## **ASPHODELUS ALBUS MILL.**

### **Znanstveno ime:**

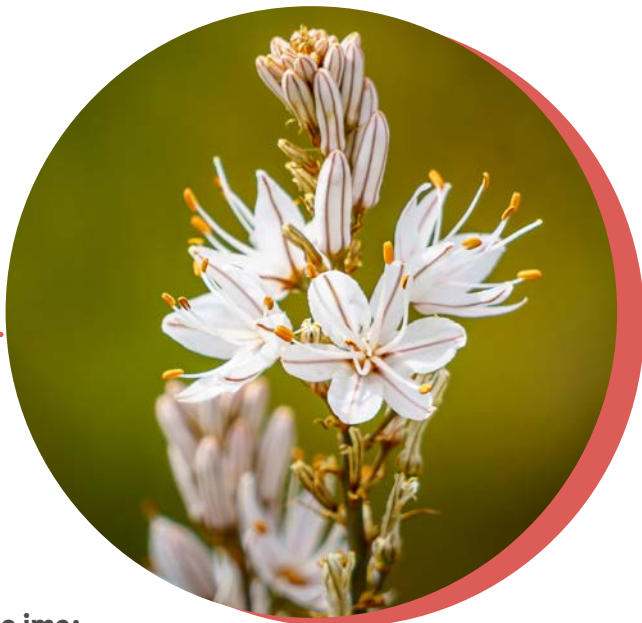
*Asphodelus albus* Mill.

### **Družina:**

Asphodelaceae

### **Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Zlati Koren



### **Opis:**

Zlati koren (*Asphodelus albus*) je trajnica iz družine zlatokorenovk (*Asphodelaceae*), ki doseže višino od 50 do 150 cm. Ima pokončna, nerazvejana stebela, ki so poraščena z dolgimi, ozkimi, suličastimi listi, ki izvirajo iz rozete ob bazi rastline. Listi so svetlo zeleni in dosežejo dolžino do 50 cm. Cvetovi so beli, z izrazitimi vzdolžnimi rožnatimi ali rjavkastimi črtami na posameznih venčnih listih. Zlati koren cveti od maja do julija, cvetovi pa so združeni v gosta grozdaste socvetja, ki se razvijajo vzdolž vrha stebela. Plodovi so majhne, kroglaste kapsule, ki vsebujejo semena. Korenina je izrazito mesnata.

### **Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Zlati koren uspeva na suhih, kamnitih in apnenčastih tleh, predvsem na

prisojnih travnikih, skalnatih obronkih, svetlih gozdovih in planinskih pašnikih. Rastlina ima rada sončne lege in dobro odcedna tla, prenaša pa tudi zmerno sušo. Pogosto jo najdemo v sredozemskem območju ter v višjih legah srednje Evrope, Balkana in Pirenejev, kjer se uspešno prilagaja skromnim rastiščem z malo hranil.

Zlati koren uporabljamo v zasaditvah divjih rastlin na sončnih in suhih legah, predvsem zaradi lepih cvetov ter tekture zelnatih listov. Priporočena gostota sajenja je 4-7 kom/m<sup>2</sup>.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti:**

Korenine zlatega korena so se tradicionalno uporabljale v ljudski medicini prevsem kot diuretik in blago odvajalo, pa tudi pri težavah z mehurjem in ledvicami. Vendar pa sodobna fitoterapija zlatega korena ne uporablja pogosto zaradi možnih stranskih učinkov. Korenine in listi vsebujejo snovi, ki so lahko v večjih količinah strupene, zato je potrebno biti previden pri uporabi. V kulinariki ni uporabljen.

### **Zgodovina in tradicija:**

Zlati koren je imel pomembno mesto v mitologiji in simboliki. V antični Grčiji in Rimu so ga povezovali z onostranstvom in pogrebnimi obredi, saj so verjeli, da dušam pokojnih pomaga prečkati reko, ki vodi v podzemlje oz. na oni svet. V nekaterih kulturah je bil zlati koren simbol nesmrtnosti in povezovanja z bogovi. Zlati koren je tudi privlačna okrasna rastlina, saj njegovo visoko, pokončno steblo in gosto socvetje lepo popestrita poldivje zasaditve.



**Viri:**

[https://www.actaplantarum.org/flora/flora\\_info.php?id=9260](https://www.actaplantarum.org/flora/flora_info.php?id=9260)

## BELLIS PERENNIS L.

### Znanstveno ime:

*Bellis perennis* L.

### Družina:

Asteraceae

### Pogosto/krajevno/narečno ime:

Navadna marjetica



### Opis:

Trajnica, zeliščna, rizomatska, počasi rastoča, s preprostimi stebli visokimi 5÷15 cm. Listi so vsi pritrjeni na rizom in tvorijo bazalno rozeto. Cvetovi so posamezni glavice na vrhu. Obrobni cvetovi so ligulati, beli, pogosto obarvani z rožnato ali celo vijolično rdečo barvo na zunanji strani; disk vsebuje hermafroditne, cevaste, rumene cvetove. Obrobni cvetovi se ponoči in ob oblačnem vremenu nagnejo in zaprejo, zjutraj in ob ponovnem pojavu sonca pa se ponovno odprejo. Plodovi so majhni, jajčasti.

### Rastni pogoji in življenjski prostor:

Prisotna in zelo pogosta po celotnem ozemlju, vključno z otoki. Cvetovi marjetice brez škode prenesejo zelo nizke temperature, v suhem zraku tudi

do -15 stopinj.

Najdemo jo na travnikih, na neobdelanih površinah in na splošno na mestih, kjer hodijo ljudje. Razporeditev rozete, ki je pritisnjena k tleh, preprečuje, da bi jo spela živina in da bi bila pokošena, kar omogoča razširjanje marjetice v gostih in obsežnih kolonijah ter preprečuje razvoj druge travnate vegetacije. Marjetica lahko raste na različnih nadmorskih višinah med 0 in 2000 m.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske:**

Užitna zdravilna rastlina.

Glavne sestavine: saponina, eterično olje in maščoba, tanini, grenke snovi, inulina, sluz in vosek.

Pratolina se že od davnih časov uporablja v tradicionalni medicini, mazilo pa so že v času križarskih vojn uporabljali kot zdravilo za poškodbe in modrice.

Velja za dobro razstrupljevalno rastlino z zaceljevalnim, mehčalnim, čistilnim, diuretičnim in adstringentnim delovanjem.

Za zunanjo uporabo se sveže liste že od davnih časov nanašajo neposredno na kožo kot sredstvo za celjenje ran in razjed, za akne, ekceme in dermatološke bolezni na splošno, za vnetja v ustni votlini, za rdeče veke in za posvetlitev kože. Za notranjo uporabo imajo cvetovi blago odvajalno delovanje, predvsem pa spodbujajo diurezo in znojenje ter delujejo kot razstrupljevalno sredstvo.

V kuhinji se lahko uporabljajo listi, nabrani pred cvetenjem, v solatah ali juhah, cvetovi pa se lahko pripravijo v kis.

Zaradi svojega razraščanja je včasih obravnavana kot plevel, vendar je zelo okrasna rastlina za travnike.

### **Zgodovina in tradicija:**

V jeziku cvetja simbolizira nedolžnost, milino, dobroto, vendar pomeni tudi »si vzamem čas«, »premisllil bom«, je cvet tistih, ki radi odlašajo.

V srednjem veku so mu pripisovali proročke sposobnosti v ljubezni, verjetno iz tega izhaja znana igra »me ljubi, ne ljubi«.

### **Viri:**

<https://www.actaplantarum.org/forum/viewtopic.php?t=9267>

## **BORRAGO OFFICINALIS L.**

### **Znanstveno ime:**

*Borrago officinalis L.*

### **Družina:**

Boraginaceae

### **Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Borragine



### **Opis:**

Je enoletna zelnata rastlina, ki lahko doseže višino 60 cm. Ima ovalno eliptične, repkaste, grobo dlakave, temnozeleno liste, zbrane v bazalni rozeti, dolgi 10-15 cm, nato pa so manjši na stebelu. Kratkotrajni cvetovi imajo pet cvetnih listov, razporejenih kot zvezda, modro-vijolične barve; v sredini so vidne prašnice, ki nastanejo z združitvijo petih prašnikov. Cvetovi so zbrani v vršičastih socvetjih, ki so v polnem razcvetu povešena; imajo dolge peclje. Plodovi so nažice, ki vsebujejo več majhnih semen; semena so opremljena z elaiosomi, posebnimi priveski, ki vsebujejo hranilne snovi, okusne za mravlje, in omogočajo njihovo širjenje.

### **Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Vrsta izvira iz sredozemskega bazena in je bila za gojenje vnesena v številne

evrazijske in ameriške države.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti:**

Mladi listi se različno uporabljajo v kulinariki. Tradicionalno se listi uporabljajo kuhani v številnih regionalnih jedeh: mineštri, pite in omlete ali kot nadev za raviole in pansoti v Liguriji. Značilno je, da se cvetovi in listi zaužijejo v obliki ocvirkov, ki se nato ocvrejo. S kuhanjem se odstrani puh, ki prekriva liste. Mladi listi in občasno tudi cvetovi se v zmernih količinah uporabljajo surovi v solatah. Modri cvetovi se uporabljajo za barvanje in okraševanje jedi ter za barvanje kisa; zamrznjeni v kocke se lahko uporabljajo kot okras poletnih pijač. Vendar pa se prehranska uporaba borage, zlasti za daljše obdobje, ne priporoča zaradi prisotnosti pirolizidinskih spojin z domnevno hepatotoksičnim delovanjem v nekaterih vitalnih fazah rastline.

### **Zgodovina in tradicija:**

Ime izhaja iz latinskega borra (groba volnena tkanina) zaradi goste dlake, ki pokriva rastlino. Druga hipoteza je, da ime izhaja iz arabskega „abu rach“ ali „generator znoja“ zaradi diaforetičnih lastnosti, ki mu jih pripisuje ljudsko izročilo.

### **Viri:**

Acta plantarum, wikipedia.

## **CITRUS TRIFOLIATA L.**

**Znanstveno ime:**

*Citrus trifoliata* L.

**Družina:**

Rutaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Trilistna oranžna, Ponciro, Egle



**Opis:**

Grm ali drevesce, ki lahko doseže do 7 metrov, golo, odporno na -20, listi so tifoldirani, osrednji doseže do 5 cm, stranski so manjši. Trni v pazduhi več kot 5 cm

Beli cvetovi večji od citrusov, vendar manj dišeči, kroglasti plodovi premera 4-5 cm in nagubani, sprva zeleni, zreli rumeni, prekriti s svetlim puhom.

**Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Rada ima globoka, rodovitna tla, raje ima sončne lege. Izvor Azija.

**Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti:**

Uporablja se lupina, iz katere se pridobiva eterično olje s toničnimi, prebavnimi, antiseptičnimi, karminativnimi in rahlo pomirjevalnimi

lastnostmi.

Zaradi prisotnosti grenkega olja (ponciridina) so plodovi grenki in se lahko uporabljajo za pripravo džemov, marmelad in likerjev.

### **Zgodovina in tradicija:**

Na Kitajskem ga že dolgo uporabljajo proti vnetjem in alergijam, na Zahodu se je razširil kot podlaga za agrume, ki jim daje odpornost proti mrazu in povečuje rodnost, zaradi dolgih in trdih trnov pa se uporablja tudi za gradnjo neprepustnih živih mej.

### **Viri:**

Acta plantarum , wikipedia - Gli agrumi.it

## CRATAEGUS MONOZYNA JACQ.

### Znanstveno ime:

*Crataegus monogyna*  
Jacq.

### Družina:

Rosaceae

### Pogosto/krajevno/narečno ime:

Enovrati glog, navadni glog



### Opis:

Enovrati glog (*Crataegus monogyna*) je listopadni grm ali manjše drevo iz družine rožnic (Rosaceae), ki lahko zraste od 3 do 6 metrov visoko. Ima gosto razvejano krošnjo z vejami, na katerih so ostri trni. Lubje je sivo do rjavo, sprva gladko, kasneje pa razpokano. Listi so preprosti, izmenični, globoko narezani z 3 do 7 krpami in imajo nazobčane robove. So temno zeleni in bleščeči. Cvetovi so beli, premera približno 1 cm, zbrani v kobulasta socvetja in cvetijo od maja do junija. Plodovi so majhni, okrogli, temno rdeči jagodičasti oreški, ki vsebujejo eno seme in dozoriijo zgodaj jeseni.

### Rastni pogoji in življenjski prostor:

Enovrati glog je prilagodljiva rastlina, ki uspeva na sončnih do polsenčnih

legah in je nezahtevna glede tipa tal. Najbolje uspeva na dobro odcednih, a zmerno vlažnih tleh, lahko pa prenese tudi sušo in revnejša tla. Najdemo ga na gozdnih obronkih, v živih mejah, na pašnikih in v bližini rek ter ob cestah. Razširjen je po vsej Evropi, tudi v nižinskih in sredogorskih območjih, kjer pogosto oblikuje goste grmovne pregrade.

Navadni glog v zasaditvah divjih rastlin vključujemo kot velik grm, ki je izjemno odporen na zmrzal, veter, vročino in sušo, urbano klimo ter mehanske poškodbe. Ima izjemne regeneracijske sposobnosti, je pa nekoliko občutljiv na sol v tleh. Cvetovi predstavljajo pašo za čebele, plodovi pa so hrana pticam, močno trnavi poganjki pa tudi prostor za gnezdenje. Maja in junija je opazen predvsem zaradi številnih belih cvetov.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti:**

Enovrati glog je v fitoterapiji zelo cenjen zaradi svojih zdravilnih lastnosti. Njegovi cvetovi, listi in plodovi vsebujejo flavonoide, procianidine in druge aktivne spojine, ki delujejo kot antioksidanti. Glog se uporablja predvsem za podporo kardiovaskularnemu zdravju, saj pomaga uravnati krvni tlak, krepí srce in izboljšuje prekrvavitev. Glogov čaj ali tinkture so pogosto predpisani pri blagih oblikah srčnih obolenj in tesnobi. Plodovi so bogati z vitaminom C in se uporabljajo tudi za pripravo marmelad, sirupov in likerjev, čeprav imajo trpek okus.

### **Zgodovina in tradicija:**

Glog ima dolgo zgodovino uporabe v ljudski medicini in je bil v različnih kulturah simbol zaščite in plodnosti. V stari Grčiji so ga povezovali z boginjo Hero in za poročne obrede iz njegovih vej, cvetov in plodov izdelovali vence. V starih evropskih verovanjih je veljal za drevo, ki varuje pred zlimi



duhovi, zato so ga pogosto sadili v bližini domov ali cerkva. V srednjem veku je bil znan kot zdravilo za bolezni srca in ožilja. Danes je enovrati glog še vedno priljubljen v zeliščarstvu in naravni medicini, zaradi svoje trpežnosti in goste rasti pa se pogosto uporablja tudi v živih mejah in za krajinsko oblikovanje.

**Viri:**

Acta plantarum, wikipedia

## **CYCLAMEN PURPURASCENS MILL.**



### **Znanstveno ime:**

*Cyclamen purpurascens* Mill

### **Družina:**

Primulaceae

### **Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Ciklama, Navadna

### **Opis:**

Navadna ciklama (*Cyclamen purpurascens*) je trajnica iz družine jegličevk (Primulaceae), ki pritegne pozornost z elegantnimi cvetovi in prijetnim dišečim vonjem. Raste v gozdovih srednje in južne Evrope, kjer zraste do višine 10-15 cm.

Rastlino prepoznamo po srčasto oblikovanih listih temno zelene barve z marmornatim vzorcem. Cvetovi, ki se pojavljajo od julija do oktobra, so v odtenkih rožnate, vijoličaste ali rdečkaste barve in imajo obrnjen, povešen videz.

### **Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Navadna ciklama uspeva v senčnih in vlažnih gozdnih predelih, običajno

na nadmorskih višinah med 300 in 1500 metri. Ustrezajo ji dobro odcedna, humusna tla, ki so bogata s hranili in zadržujejo vlago, vendar ne prenaša zastajanja vode. Rastlina je prilagojena hladnejšim temperaturam in senčnim legam pod krošnjami dreves, ki jo ščitijo pred direktnim soncem. Ciklame so občutljive na ekstremno vročino in sušo.

Navadno ciklamo uporabljamo tudi v zasaditvah divjih rastlin, predvsem zaradi vpadljivih roza cvetov od julija do oktobra. Sadimo jo v senčno lego ter vlažno in humozno podlago.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti:**

Navadna ciklama ni znana po kulinarčni uporabi, saj so njeni deli rahlo strupeni. V ljudski medicini je imela kljub temu v preteklosti terapevtsko vrednost. Uporabljali so jo za lajšanje glavobolov, zobobolov in za spodbujanje prebave. Čeprav fitoterapevtske lastnosti ciklame danes niso znanstveno potrjene, je bila rastlina nekoč cenjena. Zaradi potencialne strupenosti se priporoča previdnost pri uporabi.

### **Zgodovina in tradicija:**

Navadna ciklama ima v evropskih vrtovih dolgo zgodovino kot okrasna rastlina. Njeni dišeči cvetovi in dolga doba cvetenja so jo naredili priljubljeno zlasti v samostanskih vrtovih, kjer je predstavljala simbol skromnosti in ponižnosti.

Ciklame so v nekaterih kulturah uporabljali tudi kot amulet za zaščito pred zlimi duhovi. Danes je ciklama cenjena kot trpežna in nezahtevna rastlina za senčne dele vrtov, kjer njen dekorativni videz in vonj prinašata poseben čar.



**Viri:**

Acta plantarum , wikipedia

## **DIANTHUS SANGUINEUS VIS.**

### **Znanstveno ime:**

*Dianthus sanguineus* Vis.

### **Družina:**

Caryophyllaceae

### **Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Krvavordeči nageljček



### **Opis:**

Krvavordeči nageljček (*Dianthus sanguineus*) je trajna zelnata rastlina iz družine klinčnic (Caryophyllaceae), ki zraste od 20 do 50 cm visoko. Stebla so tanka, pokončna in rahlo olesenela pri bazi. Listi so ozki, suličasti, nameščeni nasprotno vzdolž stebela, in imajo sivozeleno barvo. Rastlina je prepoznavna po svojih izrazito krvavordečih cvetovih, ki so nameščeni posamezno ali v manjših socvetjih na vrhu stebela. Cvetovi imajo pet cvetnih listov z značilno nazobčanim robom. Krvavordeči nageljček cveti od junija do avgusta.

### **Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Krvavordeči nageljček uspeva na suhih, kamnitih tleh, predvsem na apnenčastih travnikih, skalovju, svetlih gozdnih obronkih in planinskih pašnikih. Rastlina potrebuje sončne lege, kjer je izpostavljena svetlobi, ter

dobro odcedna tla. Najdemo jo predvsem v višinskih predelih in gorskih območjih pa tudi v sredogorju in kraških planotah po Srednji Evropi in Balkanu, kjer je bolj razširjena.

Za sajenje v zasaditvi divjih rastlin predlagamo **Dianthus carthusianorum** – **kartavžar ali navadni klinček**, ki zraste do 25 cm visoko, ima temnejše zelene, suličaste, zimzelene liste ter violično sveti od junija do septembra. Sadimo g ana sončne lokacije, v prepustno apnenčasto podlago, bogato s hranili. Predstavlja tudi dobro čebeljo pašo. Priporočena gostota sajenja je 7-9 kom/m<sup>2</sup>.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti:**

Krvavordeči nageljček nima pomembne vloge v kulinariki, vendar so nekatere vrste nageljnov zgodovinsko uporabljali za dekorativne namene in kot blage dišave. V fitoterapiji ni pogosto uporabljen, saj nima znanih zdravilnih lastnosti. Nekatere vrste iz rodu *Dianthus* so uporabljali v ljudski medicini, kjer so iz cvetov pripravljali blage čaje ali tinkture za izboljšanje počutja in proti glavobolom.

### **Zgodovina in tradicija:**

Nageljčki, vključno s krvavordečim nageljčkom, so znani po svoji simbolični vlogi v evropski kulturi. Nageljčki so pogosto povezani z ljubeznijo, zvestobo in pogumom. Krvavordeči nageljček s svojo intenzivno barvo simbolizira strast in vitalnost. V Sloveniji in drugih delih Evrope imajo nageljčki dolgo tradicijo kot okrasna rastlina, ki jo pogosto gojijo v vrtovih in na balkonih. Krvavordeči nageljček pri tem ni tako pogost kot nekatere druge vrste iz rodu *Dianthus*, je



pa zaradi svoje lepote in izrazite barve cenjen kot okrasna rastlina v gorskih in apnenčastih krajih, kjer ga pogosto najdemo v poldivjih vrtovih.

**Viri:**

Acta plantarum, wikipedia.

## **DIOSPYROS KAKI L.F.**

**Znanstveno ime:**

*Diospyros kaki L.f.*

**Družina:**

*Ebenaceae*

**Pogosto/krajevno/narečno ime:**

*Kaki*



**Opis:**

Listopadno drevo, zraste do višine 10 m. Listi so suličasti in trdi, mesnati, temno zeleni. Cveti maja in junija. Cvetovi so veliki 2-2,5 cm, kremno bele barve. Plod dozori oktobra in novembra, odvisno od sorte. Rastlina je dvodomna, vendar je večina kultiviranih vrst endomnih. Dozorel plod je oranžne barve in sladkega okusa.

Plod ima mehko in sladko meso šele, ko je popolnoma zrel, ko se tanin zmanjša, sladkor pa poveča, kar kaki daje značilen okus. Zrel plod je rdeče-oranžne ali rumeno-oranžne barve.

**Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Kaki izvira iz Kitajske, kjer ga načrtno gojijo že več tisoč let. Ustreza mu Mediteransko podnebje in sončne lege. V času mirovanja prenese tudi

temperature do  $-20^{\circ}\text{C}$ . Glede tipa tal ni občutljiv, morajo pa biti odcedna. Kaki se lahko obirajo zreli neposredno z vej rastline, vendar se pogosteje obirajo nezreli in pustijo, da dozori v zabojih.

Kaki je občutljiv sadež in zgodnje obiranje omogoča, da se izogne morebitnim neugodnim vremenskim razmeram, kot so veter, dež, zmrzal, ter da jih ne poškodujejo ptice in žuželke.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske:**

Diospyros je rastlina z ogromno uporabnostjo, vključno z užitnimi plodovi, dragocenim lesom in dekorativnimi nameni. Sadež kakija je zelo bogat z vitamini, minerali, antioksidanti, vlakninami in sladkorji. Odvisno od sorte so plodovi adstringentni in postanejo užitni šele po zorenju, ali pa niso adstringentni, kar pomeni, da so užitni že ob običajnem času obiranja.

Uživamo svežega ali posušenega. Iz kakija se pripravijo sladice ali marmelada. Poznamo tudi kakijev kis. Ponekod na Japonskem liste uporabljajo za pripravo sushija.

### **Zgodovina in tradicija:**

Znanstveno ime je sestavljeno iz grške besede diòspsyros, ki pomeni »plod bogov« (dobesedno »Jupitrov pšenica«), in japonskega imena za plod, kaki. V Aziji ga uporabljajo pri prebavnih težavah, saj blagodejno vpliva na prebavo. Sok iz nezrelih plodov naj bi zniževal previsok pritisk.

Kaki drevo je znano tudi kot „drevo miru“, ker so nekatera drevesa preživelala atomska bomba v Nagasakiju leta 1945. Kitajci ga imenujejo „drevo sedmih vrlin“ zaradi njegovih številnih lastnosti, med katerimi so senca, les za kurjavo in zatočišče za ptice.

Ljudsko prepričanje pripisuje semenom tega sadeža sposobnost napovedovanja vremena v naslednji zimi: če seme prerežemo na pol, bomo namreč opazili belo nitko, katere oblika lahko spominja na žlico (kar bi nakazovalo na zimo z veliko snega), vilico (milo zimo) ali nož (hladno in ostro zimo).

**Viri:**

Lastni viri, Organizacija za razvoj kmetijstva, "La cucina italiana" (Italijanska kuhinja) in Wikipedia

[www.entesviluppoagricolo.it/files/upload/PortaleNews/allegati/la%20coltivazione%20biologica%20del%20kaki.pdf](http://www.entesviluppoagricolo.it/files/upload/PortaleNews/allegati/la%20coltivazione%20biologica%20del%20kaki.pdf)

<https://www.lacucinaitaliana.it/article/cachi-autunno-frutto-tipologie-differenze-ricette/>

## ERYNGIUM ALPINUM L

### Znanstveno ime:

*Eryngium alpinum* L.

### Družina:

Apiaceae

### Pogosto/krajevno/narečno ime:

Alpska možina



### Opis:

Je trajnica iz družine kobilnic (Apiaceae) z izjemno dekorativnim videzom. Ta rastlina, ki je značilna za gorske predele srednje in južne Evrope, zraste do višine 30-60 cm. Njena najbolj prepoznavna značilnost so kovinsko modri do vijoličasti cvetovi, ki so oblikovani v bodičasta socvetja, obdana z dolgimi, ozkimi, prav tako modrikastimi ovršnimi listi.

Cvetovi alpske možine so gosto razporejeni v podolgovato, skoraj valjasto kobulasto socvetje, ki ga obdajajo štrleči, nazobčani listi. Socvetje je pogosto obarvano v kovinsko modrikastem ali vijoličnem odtenku, kar ji daje značilen svetleč videz, še posebej v sončni svetlobi.

Listi alpske možine so srčasto oblikovani, z nazobčanim robom in prav tako rahlo modrikasto obarvani, kar daje rastlini poseben videz skozi vse leto.

Alpska možina cveti od julija do septembra in je izjemno privlačna za oprasovalce, kot so čebele, metulji in druge žuželke.

### **Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Rastlina je prilagojena hladnejšim podnebnim razmeram in uspeva na sončnih, kamnitih gorskih travnikih ter v alpskih regijah na nadmorski višini od 1000 do 2500 metrov. Najbolje raste na dobro odcednih, apnenčastih tleh, ki so bogata z minerali. V naravi jo najdemo v srednji in južni Evropi, zlasti v Alpah.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti:**

Alpska možina (*Eryngium alpinum*) ni znana po uporabi v kulinariki. Pogosta pa je okrasna uporaba, zaradi edinstvenega in privlačnega videza.

Alpska možina nima široko priznanih fitoterapevtskih lastnosti, vendar se v ljudski medicini pogosto uporablja za različne namene. V preteklosti so jo uporabljali za zdravljenje težav s prebavo in kot naravno sredstvo za blaženje vnetij. Korenine in zel te rastline so bile včasih uporabljene za pripravo čajev ali tinktur, ki naj bi spodbujale prebavo in delovale protibolečinsko.

### **Zgodovina in tradicija:**

Alpska možina ima bogato simbolno in identitetno vrednost v alpskem prostoru. Cenjena je zaradi svoje edinstvene lepote in trpežnosti. O navezanosti alpskega prebivalstva nanjo pa priča tudi njeno ljudsko ime kraljica planin.

V ljudski medicini alpskih regij je alpska možina včasih imela simbolično vrednost in je bila povezana z zaščito in duhovno močjo. Verjeli so tudi, da korenina alpske možine prinaša srečo v ljubezni. Cvetovi so bili pogosto uporabljeni v cvetličnih aranžmajih. Alpsko možino so včasih imenovali tudi zaspanka in jo polagali otrokom v zibelko, da bi lažje zaspali.

Zaradi svojega atraktivnega videza in trdoživosti je alpska možina priljubljena okrasna rastlina v vrtovih, pogosto se uporablja tudi v cvetličnih aranžmajih in suhi cvetlični umetnosti, saj ohranja svojo barvo in obliko še dolgo po rezanju.

**Viri:**

[https://it.wikipedia.org/wiki/Eryngium\\_alpinum](https://it.wikipedia.org/wiki/Eryngium_alpinum)

## FEIJOJA SELLOWIANA

---

**Znanstveno ime:**

*Feijoa sellowiana*

**Družina:**

Myrtaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Feijoa



**Opis:**

Zimzelen grm, 3-7 m visok. Listi so na zgornji strani svetleči, modro zelene barve, spodnja stran je belkasto obdana z dlačicami. Cvetovi imajo 4 čašne in 4 venčne liste ter so roza rdeče barve, nameščeni v zalistju zgornjih poganjkov. Cveti poleti. Plodovi dozoriijo jeseni, so eliptične oblike, velikosti jajca in zelene barve. Okus je sladek, aromatičen, meso sočno.

**Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Subtropska rastlina, izvira iz Južne Amerike. Dobro uspeva in jo gojijo v Sredozemlju, na Novi Zelandiji, v Avstraliji in v toplejših območjih ZDA. Zahteva sončno lego in rodovitna tla. Prenese tudi krajša obdobja negativnih temperatur, vendar se to pozna naslednje leto pri rodnosti. V hladnejših predelih jo lahko gojimo kot posodovko in jo pozimi prenesemo v notranje prostore.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske:**

Plod vsebuje 13% ogljikovih hidratov, 8% sladkorjev, bogat je z vitaminom C, jodom, vlakninami in antioksidanti. Plod ni primeren za dolgotrajno skladiščenje. Uživamo lahko svež sadež, v marmeladah, sladicah ali sadnih solatah.

### **Zgodovina in tradicija:**

Ima ugoden vpliv na prebavo. Ker spada med alkalna živila, uravnoveša pH telesa. Zaradi visoke vsebnosti joda uravnoteži delovanje ščitnice.

### **Viri:**

Lastni viri in Wikipedia.

**FICUS CARICA L.**  
**VAR. FIGO MORO**  
**DA CANEVA**



**Znanstveno ime:**

*Ficus carica L. var.*  
*Figo Moro da Caneva*

**Družina:**

Moraceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Črni fico iz Canève

**Opis:**

Rastlina ima gladek, svetlo siv lubje, debele, običajno zavite veje, velike, usnjate in dlakave liste, ki so redke in izmenično razporejene. Če raste naravno, ne zraste visoko, saj doseže višino okoli 3–3,5 metra.

Plod je v primerjavi z običajnim zelo podolgovat, zori v približno 30–35 dneh, povprečna teža ploda pa je približno 30–50 gramov. Zrela rastlina lahko v eni sezoni prinese od 70 do 100 kg plodov, odvisno od starosti.

Lupina je sprva svetlo zelene barve, nato pa se obarva rjavo-vijolično. S zorenjem ali celo sušenjem na veji postaja vse bolj modra in nato črna. V

Istem procesu zorenja lupina postaja vse bolj mehka in tanka. Ob obiranju je zelo nežna in občutljiva ter se zelo hitro pokvari.

Meso je nežno, intenzivno kardinalno rdeče barve, ob zrelosti posebej dišeče, znatno sladkejše in boljše kakovosti.

Zorenje poteka v dveh fazah, v dveh cvetovih, ki sta si precej blizu: fige, ki zrastejo v juniju („FIORONI“), so večje in lepše na pogled, vendar manj okusne. Pobiranje poteka v prvi polovici julija. Drugi pridelek se začne okoli sredine avgusta in traja do sredine ali konca septembra. Na pridelek vpliva potek sezone, predvsem pa dež, ki lahko poškoduje plodove. Drugi pridelek je veliko obilnejši, plodovi pa so manjši, temnejši in veliko bolj okusni.

### **Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Ozemlje: pokrajini Pordenone in Treviso (v zelo majhnem delu). Zlasti občina Caneva (PN) in občina Cordignano (TV).

Razmnoževanje poteka s cepljenjem na figovec ali z odrezki.

Ne raste nad 400 m nadmorske višine.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske:**

Plodovi se uživajo v obliki marmelad ali v kombinaciji z drugimi živili, kot so sir. Tipična jed tega območja je rižota z figami in gorgonzolo.

### **Zgodovina in tradicija:**

Plod ima zelo dolgo zgodovino: znan je že od 14. stoletja, kasneje pa so ga cenili beneški plemiči, ki so ga imeli radi zaradi njegovega neponovljivega sladkega okusa in značilnih organoleptičnih lastnosti.



**Viri:**

Regija Furlanija-Julijska krajina, spletna stran ERSA: <https://www.ersa.fvg.it/cms/consumatore/prodotti/prodotti-vegetali/Fico.html>

## **FRAGARIA VESCA L. SUBSP. VESCA**



### **Znanstveno ime:**

*Fragaria vesca* L.  
*subsp. Vesca*

### **Družina:**

Rosaceae

### **Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Navadni jagodnjak, gozdnih jagod

### **Opis:**

Trajnica, zeliščna rastlina, s poševnim in razvejanim koreninskim sistemom, tankimi, kratkimi in šibko lesnatimi stebli, na katerih so listi v rozeti. Višina 5÷20 cm.

Listi so pokončni, z dolgim dlakavim pecljem, ovalni, nesedeči, s trifoliatnim listom in rdečkastim koničastim trnjem, srednji list ima kratek pecelj; zgornja stran je temno zelena, spodnja belkasta, redko dlakava, predvsem na žilah. Značilni so zračni stoloni, ki redko ukoreninijo.

Plodovi so črni in majhni, razpršeni po nabreknjenem, mesnatem, ovalnem in rdečem plodnem dnu, ki se zlahka loči od keliha. Skupaj tvorijo jagodo.

### **Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Najraje raste na gorskih jaseh, v bukovih in borovih gozdovih, v žive mejah, na nadmorski višini od 200 do 1900 m, čeprav se redko razvije do 2400 m nadmorske višine.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske:**

Jagode, katerih korenine in listi vsebujejo tanine, so bile že od nekdaj vir domačih zdravil.

Osvežujoča, adstringentna, tonizirajoča, rahlo diuretična in odvajalna rastlina, ki blagodejno vpliva na prebavo in kožo.

Uporabljene dele: plodovi, listi in korenine vsebujejo tanin, flavonide in vitamin C, B1, B2, fosfor, mineralne soli, natrij, železo in kalcij.

Plodovi povečajo alkalne zaloge, so odlični za potešitev žeje, osvežujoči, diuretični in čistilni, bogati z mineralnimi solmi.

Čaji iz mladih listov so rahlo odvajalni in diuretični ter so primerni za zdravljenje ledvičnih bolezni. Zreli plodovi se lahko uporabljajo za zdravljenje protina.

Sok plodov je za zunanjo uporabo primeren pri sončnih opeklinah, madežih na koži in motnih zobeh.

Meso plodov je učinkovito sredstvo za preprečevanje gub, kožo na obrazu naredi mehko, gladko in elastično.

Korenina ima čistilne in diuretične lastnosti, ki jih lahko izkoristijo ljudje z goto, artritismo, revmatizmom in tisti, ki trpijo zaradi išiasa in kamnov, poleg tega je dober adstringent za dlesni.

Sesekljane liste lahko nanesimo na gnojni absces.

Odvar spodbuja apetit, poveča diurezo, očisti telo od sečne kisline in je odličen za grganje pri vnetjih ustne votline in grla.

Jagodni čaji so nadomestek za čaj.

Jagode so nizkokalorično sadje, saj 100 g vsebuje 27 kalorij, vendar pazite, da ne pretiravate, saj lahko pri nekaterih osebah povzročijo alergijske reakcije in srbenje, še posebej če niso popolnoma zrele.

Poleg tega, da se uživajo sveže, se uporabljajo tudi za pripravo krem, marmelad, sladoleda, džemov, likerjev, sirupov, vina, sorbetov, sokov, želejev, njihova uporaba v kuhinji je praktično neskončna: rižote, omlete, juhe, omake za divjad itd.

### **Zgodovina in tradicija:**

Gozdna jagoda je omenjena že v Bibliji, pesmih, mitoloških pravljicah in najstarejših medicinskih in botaničnih traktatih, hvalijo jo številni viri: Vergilij jo imenuje »nascentia fragra«, vendar sladkosnedce opozarja, naj jo nabirajo pazljivo, da se ne ugriznijo v kačo; Plinij jo opisuje kot dragocen gozdni sadež, ki ga je treba ljubiti in ceniti.

Na mizah starega Rima je ta sadež pojavljal na praznovanjih v čast Adonu, ki je po legendi ob smrti Venere jokal solze, ki so se na tleh spremenile v rdeče jagode.

V srednjem veku so ga imenovali „sadje srca“, ker je njegova oblika pomirjala ljubezenske strasti; v pisanjih tistega časa pa so ga vedno povezovali s trpljenjem Kristusa in mučencev, po mnenju nekaterih zaradi rdeče barve sadja, ki spominja na kri.

V renesansi je prve velike jagode v Francijo prinesel Frézier (iz katerih so bile kasneje gojene), ko se je vrnil z misije v Ameriko, in jih predstavil Ludviku XIV., kralju Soncu, ki je imel resnično slabost za to slast, zato jih je dal gojiti v vrtovih Versailles.

V ljudskem izročilu so jagode imele čarobne lastnosti, zlasti za zaščito pred kačjimi ugrizi. Listi so morali biti nabrani 24. junija (čarobna noč sv. Janeza), posušeni in iz njih izdelan pas. Nobena kača se ni upala približati tistemu, ki je nosil pas.

Shakespeare je napisal: »Jagoda, ki raste pod koprivami, je najlepša izjema od pravila, saj sta njena imena nedolžnost in dišavnost«, bil je njen velik ljubitelj in jo je imenoval »hrana vil«.

Linneo, ustanovitelj moderne botanike v 18. stoletju, jo je opisal kot »Božji dar« in trdil, da je neprimerljivo zdravilo proti protinu.

V jeziku cvetja pomeni spoštovanje in ljubezen, čustvo, na katerega se nanašajo jagode, izvezena na robčku, ki ga je Otello podaril Desdemoni in ji je stal življenje.

**Viri:**

<https://www.actaplantarum.org/forum/viewtopic.php?t=2625>

## **GLADIOLUS PALUSTRIS GAUDIN**

**Znanstveno ime:**

*Gladiolus palustris Gaudin*

**Družina:**

Iridaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Močvirski meček



**Opis:**

Močvirski meček (*Gladiolus palustris*) je redka trajnica iz družine perunikovk (Iridaceae), ki zraste do 60 cm visoko. Ima pokončno steblo, ki izrašča iz podzemne čebulice. Listi so ozki, dolgi in mečasti, značilni za rod *Gladiolus*, in so razporejeni vzdolž stebela. Cvetovi so čudovite temno rožnato-vijolične barve in zrastejo v rahlem klasastem socvetju. Posamezni cvetovi imajo nepravilno oblikovane venčne liste, trije zunanji listi so večji in širši, trije notranji pa manjši in ožji. Močvirski meček cveti od junija do julija. Zaradi svoje redkosti in specifičnih zahtev po rastišču je rastlina v naravi ogrožena.

**Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Močvirski meček uspeva predvsem na vlažnih, šotnih travnikih, barjih,

močvirjih in mokrotnih predelih. Potrebuje stalno vlažna, vendar dobro odcedna, kislila ali rahlo bazična tla ter odprta, sončna ali polsenčna rastišča. Raste na višinskih barjih in mokrotnih travnikih, predvsem v srednji Evropi, pa tudi v nižinskih in gorskih območjih. Zaradi intenzivnih posegov v naravo, kot so izsuševanje mokrišč in intenzivno kmetijstvo, je močvirski meček postal redek in ogrožen, v nekaterih delih Evrope pa celo izginja iz naravnega okolja.

V zasaditvi divjih rastlin priporočamo uporabo *Gladiolus communis* ssp. *byzantinus* - laški meček ali gladiola, prav tako iz družine perunikovk. Zrase do 60 cm visoko in cveti izrazito vijolično od maja do julija. Sadimo jo aprila in maja, lahko pa tudi jeseni, na sončno lego. Podlaga naj bo vlažna a dobro odcedna. Cvetovi privabljajo metulje. Priporočljiva gostota sajenja je z razmikom 15 cm.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti:**

Močvirski meček nima pomembne vloge v kulinariki ali fitoterapiji. Zaradi svoje redkosti in zaščitene statusa ga ne uporabljajo v ljudski medicini ali za druge namene. Rod *Gladiolus* kot celota ni znan po zdravilnih lastnostih, temveč bolj kot okrasna rastlina. Močvirski meček je zaradi svoje estetske vrednosti priljubljen v okrasnih vrtovih, kjer ga gojijo predvsem ljubitelji redkih in ogroženih rastlin.

### **Zgodovina in tradicija:**

Močvirski meček je v preteklosti pritegnil pozornost ljubiteljev narave zaradi svoje lepote in rasti v specifičnih, redkih habitatih. V preteklosti so močvirski meček, kot tudi druge vrste mečkov, gojili kot okrasne rastline, vendar



je danes zaradi svoje ogroženosti v divjini strogo zaščiten. Rastlina ima simbolni pomen kot predstavnica neokrnjenih mokrišč in ohranjanja biotske raznovrstnosti v naravi. V številnih državah Evrope je močvirski meček uvrščen na sezname ogroženih vrst, zato je njegova prisotnost na naravnih rastiščih dragocena in simbol dobrega stanja naravnega okolja.

**Viri:**

Wikipedia

## **GLYCYRRHIZA GLABRA L.**

### **Znanstveno ime:**

*Glycyrrhiza glabra L.*

### **Družina:**

Fabaceae

### **Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Sladki koren



### **Opis:**

Ta rastlina je trpežna zelnata trajnica, tj. odporna proti mrazu. Rastlina razvije veliko koreniko, iz katere se razširijo stoloni in korenine, dolge do dva metra. Pri sladkem korenu se uporabljajo podzemna stebela tri- do štiriletnih rastlin, ki se nabirajo v jesenskem času in sušijo.

### **Rastni pogoji in življenjski prostor:**

*G. glabra* je razširjena od Sredozemlja do Mongolije, v Italiji pa se pojavlja divje v vseh regijah osrednje in južne Italije ter v Emiliji-Romaniji. V nekaterih regijah severne Italije ga najdemo tudi kot pomožno rastlino. Raste ob robu cest, na suhih in odprtih puščavah, na peščenih tleh na sončnih in toplih rastiščih, od morske gladine do približno 1 000 m. Večinoma raste na

apnenčastih in/ali ilovnatih tleh.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti:**

Sladki koren se uporablja v zeliščarstvu in kitajski medicini, v kulinariki za pripravo sladkarij, bonbonov in zeliščnih čajev ter kot dodatek za cigarete skupaj s kakavom. Ljudsko izročilo korenini sladkega korena pripisuje več farmakoloških lastnosti: prebavne, protivnetne, depurativne, diuretične in zaščitne za sluznico. Liste z zdravilnimi, antibakterijskimi in protivnetnimi lastnostmi je treba uporabljati sveže. delujejo proti vnetju, mehčalno, osvežilno, odvajalno, kortikostimulativno in antiflogistično. V komercialne namene so stebela v žvečilnih palčkah, zdrobljena za poparke in zeliščne čaje, v slaščicah, pripravljenih iz čistega izvlečka sladkega korena, zreducirana v prah in sok (črni izvleček) kot sladilo in ojačevalec okusa v farmacevtski industriji. Izvleček sladkega korena je še posebej priljubljen v Kalabriji. Hipokrat ga je priporočal proti kašlju.

### **Zgodovina in tradicija:**

Sladki koren je bil pomembna rastlina v starem Egiptu, Asiriji in na Kitajskem, poznali so ga že v starogrški medicini, vendar so ga v Evropo prinesli šele dominikanski bratje v 15. stoletju. Kot je zapisano v prvem kitajskem herbariju, se sladki koren v Aziji uporablja že približno 5 000 let in je ena najpomembnejših rastlin.

### **Viri:**

Acta plantarum, wikipedia

## HELIANTHUS TUBEROSUS L.

### Znanstveno ime:

*Helianthus tuberosus* L.

### Družina:

Asteraceae

### Pogosto/krajevno/narečno ime:

Kanadska sončnica, topinambur.



### Opis:

Je zelnata trajnica s stebлом, ki je lahko visoko več kot 3 m. Biološka oblika vrste je neofitna čebulnica. To so zelnate trajnice, ki svoje popke nosijo pod zemljo. V slabi sezoni nimajo nadzemnih organov, popki pa se nahajajo v podzemnih organih, imenovanih gomolji, rezervni organi, ki vsako leto proizvedejo nova stebela, liste in cvetove. Drugi avtorji biološko obliko opredeljujejo kot rizomatozni neofit.

### Rastni pogoji in življenjski prostor:

Habitat: je zelo vitalna, skoraj plevelna rastlina, ki ima najraje vlažna tla in osvaja prostore v bližini vodotokov; najdemo jo tudi v megaplemenih in praproti. Najraje ima apnenčasto in kremenčevo podlago z nevtralnim pH,

visoke hranilne vrednosti, zmerno vlažno. Višinska razširjenost: na vzpetinah ga najdemo do 800 m nadmorske višine; zato pogosto obiskuje hribovsko in nižinsko vegetacijo - na morski gladini.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti:**

Gomolji topinamburja se jedo pozimi, so zelo hranljivi, njihovo kuhanje pa je podobno kuhanju krompirja. Lahko jih jemo tudi surove s soljo in poprom. V piemontski kuhinji jih običajno postrežejo z bagna cauda, fondue ali celo trifolati, v sicilijanski kuhinji pa jih občasno uporabljajo pri polnjenju focaccia. Zaradi vsebnosti inulina so zelo primerni v prehrani sladkornih bolnikov, saj inulin deluje kot rezerva ogljikovih hidratov (nadomešča škrob) neodvisno od inzulina. Inulin je sestavljen iz verige molekul fruktoze, ki se konča z glukozo. Odvisno od sezone pridelave se dolžina inulinskih molekul in s tem njihova topnost spreminjata. Topinambur gre skozi želodec in prvi trakt črevesa, ne da bi se prebavil; šele v zadnjem traktu črevesa so prisotne bifidobakterije in laktobacili, ki so sposobni razgraditi dolge molekule inulina *Helianthus tuberosus*, katerega vlaknasti značaj zelo pozitivno vpliva na bakterijsko floro. Gomolj je bogat z minerali, zlasti kalijem, magnezijem, fosforjem, železom, selenom in cinkom. Že od nekdaj je znan po zmanjševanju holesterola ter stabilizaciji koncentracije glukoze in sečne kisline.

### **Zgodovina in tradicija:**

Njegovo znanstveno ime izhaja iz dveh grških izrazov „*Helios*“ (sonce) in „*Anthos*“ (cvet), ki opisujeta svetlo barvo rumenih cvetnih listov, medtem ko se posebni epiteton „*tuberosus*“ nanaša na hipogejski del. Rastlina je znana pod imenom Topinambur od leta 1613, ko je bila predstavljena francoskemu



dvoru, ki je po naključju na isti dan gostil tudi pleme brazilskih plesalcev, imenovanih „Topinamba“ ..... in morda zaradi nenavadne besedne igre je bil gomolj poimenovan po njih!

**Viri:**

Acta plantarum, wikipedia,

## **HELICRYSUM ITALICUM (ROTH) G.DON**

### **Znanstveno ime:**

*Helichrysum italicum*  
(Roth) G. Don

### **Družina:**

Asteraceae ' Bercht. & J Presl

### **Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Helichrysum iz Italije



### **Opis:**

Je večletna rastlina, ki se razveji od podlage in tvori grme, ki običajno dosežejo višino 40-50 cm. Značilna je belkasto siva barva listov, ki jih prekriva gosta prisotnost dlačic, ki pokrivajo celotno površino.

### **Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Najljubši habitati teh rastlin so garrigi, suhi travniki, polja breč, hudourniki in tokovi lave. Najraje imajo apnenčasto, pa tudi kremenčevo podlago z bazičnim pH, nizko hranilno vrednostjo tal, ki morajo biti suha. Na alpskih vzpetinah v Italiji lahko te rastline najdemo do 800 m nadmorske višine.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti:**

Helikrizem kot zdravilna rastlina je bil znan in cenjen že v grško-rimskih časih in v srednjem veku. V zadnjem času so bile potrjene ne le njegove že znane vrline, temveč so bile odkrite še druge, za kar se je najprej zahvalil toskanski zdravnik Leonardo Santini. Droga je sestavljena iz cvetoče rastline, ki ima zelo aromatičen značilen vonj. Vsebuje eterično olje, kofeinsko in ursolno kislino, smole, sluzi in barvila, ki se skupaj imenujejo helikrizin. Različni pripravki iz helikrizuma (tekoči izvlečki, sirupi, aerosoli, zeliščni čaji) se lahko uporabljajo pri boleznih dihal, revmatičnih in alergijskih boleznih, boleznih jeter, flebitisu, glavobolih in celo pri opeklinah ter za zdravljenje ozeblin.

### **Zgodovina in tradicija:**

Njeno ime in barva sta tako navdušila starodavna ljudstva, da so to rastlino posvetili soncu, iz njenih prepletenih cvetov pa so izdelovali ogrlice, ki so krasile kipe Apolona in Minerve. Pravijo, da je Napoleon po njenem intenzivnem parfumu prepoznal vonj svoje rodne zemlje, tudi ko je bil na morju in ga še vedno ni bilo videti na Korziki, kjer so še posebej bogate in dišeče.

### **Viri:**

Acta plantarum , wikipedia.

## HIMNATOGLOSSUM ADRIATICUM



### Znanstveno ime:

*Himnatoglossum  
adriaticum*

### Družina:

Orchidaceae

### Pogosto/krajevno/narečno ime:

Jadranska Smrdljiva Kukavica

### Opis:

Orhideja višine do 90 cm, pozornost pritegne zaradi dolge medene ustne v cvetu. Spodnji listi so veliki, valoviti, jajčaste oblike. Listi na stebelu so suličasti. Cveti od maja do julija. Cvetni listi so rdeče progasti. Zaradi visoke rasti in značilnih cvetov je ne moremo zamenjati z nobeno drugo našo kukavičevko.

### Rastni pogoji in življenjski prostor:

Sredozemska vrsta, v Sloveniji je najbolj pogosta v Primorju. Najdena je bila tudi v Goriških brdih, Beli krajini in v Halozah. Uspeva na suhih traviščih, na zaraščajočih travnikih, na gozdnih robovih.



### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske:**

Rastlina nima nektarja, ima pa rahlo neprijeten vonj po kozah, ki privablja številne oprasovalce. Lahko jo gojimo tudi kot sobno rastlino.

### **Zgodovina in tradicija:**

Šele pred nekaj desetletji je bila opisana kot samostojna vrsta. Pred tem je bila zavedena kot *H. hircinum*.

### **Viri:**

Fonti proprie e Wikipedia

## IRIS SIBIRICA SUBSP. ERIRRHIZA



### Znanstveno ime:

*Iris sibirica subsp. erirrhiza*

### Družina:

Iridaceae

### Pogosto/krajevno/narečno ime:

Kojniška perunika

### Opis:

Kojniška perunika je trajnica iz družine perunikovk (Iridaceae), ki zraste od 50 do 80 cm visoko. Ima pokončna, ozka, dolga in ravna stebila, ki izraščajo iz podzemnih korenin. Listi so linearni, suličasti, svetlo zeleni, dolgi do 50 cm in široki približno 1 cm. Cvetovi so veliki, premera 6–8 cm, in imajo značilno vijoličnomodro barvo s svetlimi žilami na cvetnih listih. Cvetovi se razvijejo na vrhu stebila in so sestavljeni iz treh zunanjih večjih in treh notranjih manjših venčnih listov.

Posebnosti kojniške perunike, ki jo ločijo od navadne sibirske, so: vrat korenike je debelejši, listi so komaj krajši od stebila, listi cvetnega odevala pa so ožji do črtalasti.

Sibirska perunika cveti od maja do julija.

**Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Sibirska perunika uspeva na vlažnih, mokrotnih travnikih, barjih, ob močvirjih, na bregovih rek, potokov in jezer. Rada ima sončne ali polsenčne lege in bogata, vlažna tla.

Zelo dobro prenaša stalno prisotnost vode in je prilagojena na poplavljene travnike ter močvirnata tla. Rastlina je značilna za srednjeevropska in vzhodnoevropska mokrišča, kjer raste na nižinskih in zmerno gorskih območjih. Njeno podvrsto kojniško peruniko (*I. sibirica* subsp. *erirrhiza*) pa najdemo le na povsem suhih rastiščih v slovenski Istri (sega tudi preko meje na Hrvaško), na Krasu, na Nanosu, pa verjetno tudi na Kojci in še kje drugje na višje ležečih suhih rastiščih.

**Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti:**

Esenca irisa (Sibirski perunika) se uporablja v parfumeriji.

**Zgodovina in tradicija:**

V grški mitologiji je bila Iris boginja mavrice. Iris je cvet, ki je navdihnil eno najbolj znanih del umetnika Van Gogha, istoimensko sliko »Iris«.

**Viri:**

<https://www.botanicni-vrt.si/component/rastline/iris-sibirica-subsp-erirrhiza>

[www.botanic-gardens-ljubljana.com/doc/botanicni-vrt-ita-0609-edition.pdf](http://www.botanic-gardens-ljubljana.com/doc/botanicni-vrt-ita-0609-edition.pdf)



[http://scopolia.unipv.it/gis\\_item.php?id=445&tiposcheda=S&tiposcheda=N&tiposcheda=S](http://scopolia.unipv.it/gis_item.php?id=445&tiposcheda=S&tiposcheda=N&tiposcheda=S)

## **LATHYRUS ODORATUS L.**

**Znanstveno ime:**

*Lathyrus odoratus L.*

**Družina:**

Fabaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Mirisna Grahorica



**Opis:**

*Lathyrus odoratus* je enoletna plezajoča rastlina iz družine Fabaceae. Prepoznamo jo po tankih zelenih steblih, ki se s pomočjo vitic na koncih prijemajo opore. Temno zelene liste rastejo v parih vzdolž stebela.

Ta rastlina lahko z ustrezno vertikalno oporo preseže višino enega metra in doseže tudi 2,5 metra, medtem ko se krošnja razširi v vodoravni smeri za približno 60–90 centimetrov. Cveti med majem in julijem, ko se rastlina pokrije z zelo dišečimi cvetovi, od katerih izhaja latinsko ime *odoratus*, ki pomeni »dišeč«. Barve cvetov se razlikujejo glede na sorto, od bele, rožnate do vijolično-modre. Po cvetenju, med avgustom in oktobrom, se pojavijo plodovi v obliki zelenih strokov, ki vsebujejo semena.

### **Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Ta vrsta izvira iz južne Evrope. Gojijo jo zaradi lepote in vonja cvetov, danes pa je razširjena po večjem delu sveta, razen na Antarktiki.

Rastlina ima rada zmerno vlažna tla, bogata z organsko snovjo (humusom), najbolje pa uspeva v svežem, dobro prezračenem in sončnem okolju. Kljub svoji razširjenosti kot okrasna rastlina je vrsta v naravi ogrožena: Rdeča lista IUCN (Mednarodna zveza za ohranjanje narave) jo uvršča med »kritično ogrožene« (Critically Endangered).

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske:**

Cicerchia (*Lathyrus sativus*) in dišeči grah (*Lathyrus odoratus*) sta dve stročnici iz iste družine Fabaceae, vendar se razlikujeta v kulinarčni in fitoterapevtski uporabi.

Cicerchia:

- **Uporaba v kulinariki:** Cicerchia je stročnica, ki se tradicionalno uporablja v različnih kuhinjah, predvsem v mediteranski. Lahko se kuha in dodaja juhe, enolončnicam, enolončnicam in solatam. Ima izrazit okus in konsistenco, ki spominja na čičeriko ali fižol.
- **Fitoterapevtske lastnosti:** Bogata je z beljakovinami, vlakninami in minerali, kot so železo in magnez. Cicerchia je znana tudi po svojih antioksidativnih, prebavnih in podpornih lastnostih za srčno-žilni sistem.

Vendar je treba biti pozoren na prisotnost strupene snovi, beta-aminopropionitrila, ki je lahko škodljiva, če se uživa v velikih količinah ali če stročnica ni dobro kuhana.

## Dišeči grah:

- Uporaba: dišeči grah je bolj znan kot okrasna rastlina zaradi svojega vonja in lepih cvetov. Na splošno se ne uživa kot hrana.
- Fitoterapevtske lastnosti: V fitoterapiji se nekatere sorte dišečega graha uporabljajo zaradi svojih diuretičnih in čistilnih lastnosti, vendar so predvsem zaželeni zaradi svojega pomirjujočega in sproščujočega učinka, ki ga imajo zaradi prisotnosti nekaterih alkaloidov. Vendar je pomembno poudariti, da niso vse sorte dišečega graha varne za uporabo v fitoterapiji, zato naj uporabo vedno vodi strokovnjak.

## Zgodovina in tradicija:

Cicerchia ima dolgo zgodovino, ki sega v davnino, približno 3000 let nazaj, s sledmi pridelave v Mali Aziji in Sredozemlju. V preteklosti je bila ena od osnovnih živil kmečke prehrane, zlasti v obdobjih pomanjkanja drugih stročnic ali žit.

Zaradi svoje odpornosti proti suši in sposobnosti rasti na revnih tleh je bila dragoceno živilo za podeželsko prebivalstvo. Tradicionalno so čičeriko uporabljali v juhah in enolončnicah, pogosto v kombinaciji z drugimi stročnicami ali žiti, in je značilna za nekatere regionalne italijanske recepte, kot je „minestra di cicerchia“ v Marche, Abrucih in Umbriji. Sčasoma se je uporaba čičerike zmanjšala zaradi uvedbe lažje pridelujočih stročnic in vse večje dostopnosti drugih živil.



**Viri:**

Italijanska akademija za kulinariko - [www.accademiaitalianacucina.it](http://www.accademiaitalianacucina.it)

CNR - Inštitut za trajnostno varstvo rastlin (IPSP) - [www.ipsp.cnr.it](http://www.ipsp.cnr.it)

Leguminosae: družina stročnic - [www.fao.org](http://www.fao.org)

## **JUNIPERUS COMMUNIS L.**

.....

### **Znanstveno ime:**

*Juniperus communis L.*

### **Družina:**

Cupressaceae

### **Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Brin



### **Opis:**

Navadni brin (*Juniperus communis*) je zimzeleni dvodomni grm ali manjše drevo iz družine cipresovk (Cupressaceae), ki je razširjen po vsej severni polobli. Brin zraste do višine 1-6 metrov, včasih pa lahko doseže tudi višino do 10 metrov. Njegove igličaste liste prepoznamo po temno zeleni barvi in ostrih konicah. Brinovi plodovi, znani kot brinove jagode, so pravzaprav storži, ki so sprva zeleni, nato pa po dveh do treh letih dozorevanja postanejo modro-črni.

### **Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Navadni brin uspeva na različnih rastiščih, od sušnih travšč in kamnitih

pobočij do gozdnih robov in močvirnatih območij. Rastlina je zelo prilagodljiva in prenese širok spekter podnebnih razmer, vendar najbolje uspeva na sončnih, dobro odcednih tleh. Brin je odporen na sušo in mraz, zaradi česar ga najdemo tako na nižjih nadmorskih višinah kot tudi v subalpinskem pasu. Najbolje uspeva v rahlih, peščenih ali apnenčastih tleh, ki so revna s hranili.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti:**

Brinove jagode se pogosto uporabljajo v kulinariki kot začimba, zlasti pri pripravi divjačine, kislega zelja in različnih omak. Poleg tega so ključna sestavina za izdelavo brinjevca ingina ter drugih alkoholnih pijač. V fitoterapiji so brinove jagode cenjene zaradi svojih diuretičnih, antiseptičnih in protivnetnih lastnosti. Uporabljajo se za zdravljenje prebavnih težav, kot so napihnjenost in želodčne težave, ter za lajšanje simptomov artritisa in revmatizma. Olje, pridobljeno iz brinovih jagod, se uporablja tudi za masaže in inhalacije pri zdravljenju prehladov in kašlja. Kljub številnim zdravilnim lastnostim je potrebna previdnost pri dolgotrajni uporabi, saj lahko velike količine brinovih jagod škodujejo ledvicam.

### **Zgodovina in tradicija:**

Navadni brin ima dolgo zgodovino uporabe v ljudski medicini in je bil cenjen že v antiki. V mnogih kulturah je bil simbol zaščite in zdravljenja, njegove veje pa so pogosto uporabljali v obredih za odganjanje zlih duhov. V Evropi je bil brin tradicionalno posajen v bližini domov kot zaščita pred boleznimi in nesrečo. V srednjem veku so brinove jagode uporabljali kot sredstvo za razkuževanje in za zaščito pred kugo. Danes je brin še vedno priljubljen v zeliščarstvu in aromaterapiji, njegova vsestranskost pa mu zagotavlja pomembno mesto v



kulinariki, medicini, kozmetiki in kot okrasna rastlina.

**Viri:**

[https://sl.wikipedia.org/wiki/Navadni\\_brin](https://sl.wikipedia.org/wiki/Navadni_brin)

## LEOPOLDIA COMOSA L.

---

### Znanstveno ime:

*Leopoldia comosa* L.

### Družina:

Asparagaceae

### Pogosto/krajevno/narečno ime:

Čopasta hrušica



### Opis:

Trajnica z jajčasto gomoljasto, rdečkasto rjavo korenino premera 2–4 cm.

Listi so 2–5, vsi izhajajo iz čebulice, mesnati, široki od 0,5 do 1,5 cm.

Cvetovi so združeni v cilindrično ali piramidno končno grozdje, redko in podolgovato (pogosto daljše od 20 cm), s plodnimi cvetovi na spodnji strani in sterilnimi (cvetni listi) na vrhu.

Plodovi so topi, jajčasto-trikotni, do 15 mm dolgi, s tremi lopaticami, ki se ob zrelosti odprejo in izpustijo 6 okroglih, črnkastih semen.

### Rastni pogoji in življenjski prostor:

Prisotna v celotnem Sredozemlju, prisotna v vseh regijah, najpogosteje na jugu. Najdemo jo na campih, neobdelanih zemljiščih, vinogradih na prednostno apnenčastih tleh do nadmorske višine 1500 m.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske:**

Užitna zdravilna rastlina.

Ima diuretične in mehčalne lastnosti, med njene aktivne sestavine pa spadajo sladkorji in sluz. Rastlina ima lastnosti, ki so zelo podobne lastnostim čebule, uporablja se za spodbujanje izločanja urina, zunanje pa kot mehčalo in osvežilo za razdraženo, suho in aknasto kožo.

V kuhinji se podzemna čebulica te rastline uporablja enako kot čebula: surova v solatah ali kuhana kot sestavina omak ali kuhana v sladko-kislem, shranjena pa se tudi v kislu solati za predjed ali priloge.

Je del tradicionalnih kmetijskih proizvodov iz Lucane in Apulije, ki jih je priznalo Ministrstvo za kmetijstvo, prehrano in gozdarstvo.

### **Zgodovina in tradicija:**

Uporaba lampascioni v kuhinji sega v davne čase, ko so bili pomemben vir hrane v času lakote, saj so se po izkopavanju iz zemlje dolgo ohranili. Uporaba lampascione v prehrani in zdravilstvu je stara, njegove odlične lastnosti so poznali že Egipčani, Grki in vsi drugi narodi sredozemskega območja Male Azije.

### **Viri:**

<https://www.actaplantarum.org/forum/viewtopic.php?f=95&t=11124>  
Atlas tradicionalnih kmetijskih proizvodov Italije – Apulija.

## LILIUM BULBIFERUM L.



### Znanstveno ime:

*Lilium bulbiferum* L.

### Družina:

Liliaceae

### Pogosto/krajevno/narečno ime:

Brstična lilija

### Opis:

Brstična lilija je ena najbolj karizmatičnih in prepoznavnih vrst iz družine lilijevk (Liliaceae). Je trajnica z velikimi, živo oranžnimi cvetovi, ki so posuti s temnejšimi rdečkastimi pegami. Cvetovi imajo značilno obliko s šestimi cvetnimi listi, ki so usmerjeni navzven in pogosto rahlo zavihani nazaj. Vsak cvet ima šest prašnikov z izstopajočimi rdečkastimi prašnicami ter enojno plodnico, ki daje cvetu simetrično, zvezdasto obliko. Cveti običajno od junija do julija.

Brstična lilija zraste do višine 30-100 cm, odvisno od pogojev rasti. Ima pokončno, čvrsto steblo, ki je posuto z dolgimi, ozkimi, temno zelenimi listi, ki so razporejeni spiralno okoli stebela. Ena izmed značilnosti te vrste je tvorba črnih ali temno rjavih bulb oz. brstičev, ki se razvijajo v pazduhah

listov. Brstiči služijo vegetativnemu razmnoževanju, ko padejo na tla iz njih poženejo mlade rastline.

Pri nas je brstična lilija zavarovana, v rdeči seznam rastlinskih vrst pa uvrščena kot ranljiva vrsta. En glavnih vzrokov za njeno ogroženost je gotovo pretirano nabiranje.

### **Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Brstična lilija uspeva v sončnih ali polsenčnih legah. Najbolje raste na dobro odcednih, rahlo kislih do nevtralnih tleh, ki so bogata s hranili. Rastlina ne prenaša zastajanja vode, saj le ta povzroči gnitje čebulic.

V naravi jo najdemo v srednji in južni Evropi, kjer uspeva na sončnih večinoma gorskih travnikih, apnenčastih tleh in obrobjih gozdov. Prilagojena je hladnejšim podnebjem, zato dobro prenaša nižje temperature in zimske razmere. Brstična lilija je tudi odporna na sušo.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti:**

Brstična lilija ni pogosto uporabljena v kulinariki. Kljub temu pa so mladi poganjki in čebulice te rastline v nekaterih tradicionalnih kuhinjah uporabljeni kot specialiteta. Čebulice v nekaterih kulturah kuhajo ali pečejo kot prilogo ali dodatek različnim jedem. Okus je rahlo sladkast, podobno kot pri nekaterih drugih užitnih lilijah, surove pa so rahlo grenke. Opozorilo: Brstična lilija je v Sloveniji zavarovana vrsta in uvrščena na rdeči seznam rastlinskih vrst, zato njeno nabiranje ni dovoljeno.

Tudi v ljudski medicini ni pogosto uporabljena, so pa znane njene protivnetne lastnosti. Tradicionalno so jo uporabljali tudi za zdravljenje kožnih težav, kot so opekline, razjede in rane. Sveži ali posušeni cvetovi

so se namakali v vodi ali olju, da so dobili obloge za pomiritev vnetij in pospeševanje celjenja. Čebulice so bile včasih uporabljene kot blago pomirjevalo ali za lajšanje bolečin, vendar te uporabe niso tako razširjene kot pri drugih zdravilnih rastlinah s podobnim učinkom. Brstična lilija se danes predvsem uporablja v okrasne namene, njena zdravilna uporaba pa je bolj kot ne pozabljena.

### **Zgodovina in tradicija:**

Simbolizem brstične lilije skupaj z ostalimi samoniklimi lilijami ima dolgo zgodovino. Že v antiki so jo občudovali zaradi njenih živo oranžnih cvetov, ki so simbolizirali strast, moč in vitalnost. V stari Grčiji in Rimu so lilije na splošno povezovali z bogovi in so bile pogosto uporabljene v verskih obredih kot simbol čistosti in plodnosti.

V srednjem veku je brstična lilija našla svoje mesto kot okrasna rastlina v vrtovih samostanov in grajskih parkov. V ljudskem zdravilstvu je imela tudi spiritalno vrednost in je bila cenjena kot varuh pred zlom in nesrečo. Lilije, vključno z brstično lilijo, so pogosto povezovali s čaščenjem Device Marije, kjer cvetovi simbolizirajo čistost in duhovnost.

Poleg tega je v nekaterih kulturah veljala za zaščitni znak družinske sreče in ljubezni, zato stiliziran cvet lilije najdemo pogosto vklesan v kamnite elemente hiš. Zaradi svoje žive barve je bila pogosto vključena v poročne šopke in cvetlične aranžmaje, kjer je predstavljala željo po strasti in dolgoživosti zveze. Danes jo uporabljamo predvsem kot okrasno rastlino, ki krasi vrtove in javne parke.



**Viri:**

[https://it.wikipedia.org/wiki/Lilium\\_bulbiferum](https://it.wikipedia.org/wiki/Lilium_bulbiferum)

## LIMONIUM ANGUSTIFOLIUM MILL.



### Znanstveno ime:

*Limonium angustifolium* Mill.

### Družina:

Plumbaginaceae

### Pogosto/krajevno/narečno ime:

Ozkolistna Mrežica

### Opis:

Trajnica z močnimi koreninami, vedno zelenimi, trdimi in luskastimi listi ter vijoličastimi cvetovi. Cveti od julija do septembra.

### Rastni pogoji in življenjski prostor:

Halofitna rastlina. Za rast potrebuje vlažna, ilovnata, slana tla. Na površini listov ima žleze, preko katerih izloča odvečno sol, kar v sončnem vremenu vidimo kot kristalčke soli.

### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske:

Listi in korenine spodbujajo izločanje odvečne vode iz telesa.

Ekstrakt lahko pomaga zmanjšati vnetna stanja kot so artritis, revmatizem,



vnetje sečil. Čaj pomaga pri prebavnih težavah. Rastlina vsebuje tudi antioksidante.

### **Zgodovina in tradicija:**

Včasih so jo prekomerno nabirali zaradi trpežnega suhega cvetja in s tem ogrozili njen obstoj. Danes je rastlina z zakonom zaščitena, v okrasne namene se uporabljajo njene vrtné sorodnice, katere lahko uspešno gojimo na domačem vrtu.

### **Viri:**

Lastni viri in Wikipedia.

## LIPPIA CITRODORA (PALAÙ) KUNTH



### Znanstveno ime:

*Lippia citrodora* (palau') kunth

### Družina:

Verbenaceae

### Pogosto/krajevno/narečno ime:

Citronska trava , herb Luisa , verbena odorosa

### Opis:

Je grm, ki lahko doseže višino od 1,5 do 3,0 m. Listi, ki so kopjasti, svetlo zeleni, dolgi 5-7 cm, imajo intenziven vonj po citrusih, podoben vonju *Melissa officinalis*. Majhni, beli ali blede lila cvetovi so združeni v ohlapnih socvetjih.

### Rastni pogoji in življenjski prostor:

Izvira iz Južne Amerike: divje raste v Ekvadorju, Peruju, Čilu, Boliviji in Argentini, od koder so jo v 17. stoletju konkvistadorji prinesli v Evropo.

### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti:

Iz listov se pridobiva eterično olje, ki se uporablja v kozmetični industriji in je bogato s hlapnimi spojinami, kot so geraniol, citral in limonen. Posušene

liste in cvetove lahko uporabljamo za odišavljanje omar in prostorov, v zeliščarstvu pa ga uporabljamo za pripravo zeliščnih čajev, poparkov in obkladkov. V kulinariki se uporablja za pripravo likerjev, marmelad, sadnih solat in kot začimba. Dolgotrajna uporaba pa lahko povzroči želodčne motnje, vključno z gastritisom. poparek se uporablja kot prebavno, karminativno in antispazmodično sredstvo, pri bolečinah v želodcu ali prebavnih motnjah. Uporablja se tudi kot blago pomirjevalo.

Vsebuje precejšnjo količino melatonina, snovi, ki se uporablja kot naravno sproščujoče sredstvo in spodbuja nočni spanec. Napitek se nabira dvakrat na leto, pozno spomladi in zgodaj jeseni. Uporabljajo se mladi listi in cvetoči vršički.

**Zgodovina in tradicija:**

Rodovno ime (Aloysia) je poklon Mariji Luizi Parmski (1751-1819), ženi španskega kralja Karla IV. Posebni epitet citrodora izhaja iz latinščine in pomeni citrusno dišeča.

**Viri:**

Acta plantarum, wikipedia.

## **MALUS DOMESTICA VAR. DELIZIA ANTICA**

### **Znanstveno ime:**

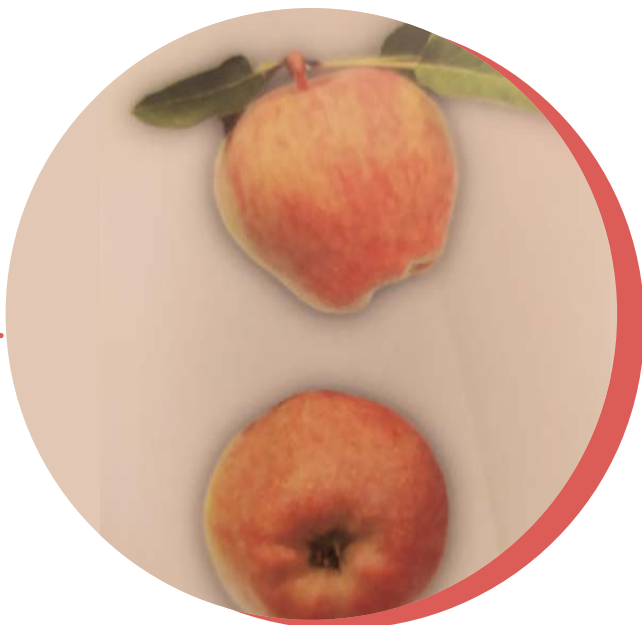
*Malus domestica* var.  
*Delizia Antica*

### **Družina:**

Rosaceae

### **Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Jabolko var. *Delizia Antica*



### **Opis:**

Drevo, če je cepljeno na prosti podlago, je precej bujno, odporno, robustno in dolgoživo (v okolici Fanne v provinci Pordenone rastejo stoletna drevesa te sorte).

Cveti aprila.

Plod je sladek in dišeč, z rumeno lupino in oranžnim obodom, srednje velik, zori konec septembra in ni primeren za shranjevanje. Meso je precej mokočasto in kremaste barve, malo sočno in sladkega okusa.



### **Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Izvira iz Fanne (PN) in se prilagaja vsakršni zemlji, tudi glede na vrsto cepljenja.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske:**

Jemo ga surovega ali uporabljamo za pripravo sladic, pečenega jabolka, soka ali jabolčnika.

### **Zgodovina in tradicija:**

Prvič gaje pred skoraj stoletjem prinesla Maria „Francesa“, morda francoskega porekla.

### **Viri:**

Sorta navedena v knjigi „I posti delle mele“ (Mesta jabolk).

Pomološke kartice „Sapori Dimenticati“ (Pozabljeni okusi) avtorja Patricha Roveda Fanna, 5. izdaja.

## **MALUS DOMESTICA VAR. SAN PIETRO**

### **Znanstveno ime:**

*Malus domestica*  
var. *San Pietro*

### **Družina:**

Rosaceae

### **Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Jabolko San Pietro



### **Opis:**

Drevo, cepljeno na prostem podlagu, je močno, rustikalno in robustno. Precej dolgoživo in s polodprtim habitom.

Plod je srednje velik, rahlo kiselkast in zelo aromatičen, z osnovno rumeno barvo in rdeče-oranžnim nadbarvanjem.

Cveti aprila, zori konec junija. Lahko se shrani za kratek čas.

### **Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Izvira iz doline Silisia Frisanco (PN) in je razširjen na območju Fanna (PN).

Prilagaja se vsem tlem, tudi glede na vrsto podlage.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske:**

Plod je primeren za svežo porabo in tudi za proizvodnjo kompotov in marmelad. Odličen je tudi za pripravo mostarde.

### **Zgodovina in tradicija:**

Prisotni na lokalnih vaških praznikih, so prvi plodovi, ki jih je dala ta pokrajina.

### **Viri:**

Sorta, navedena v knjigi „I posti delle mele“ (Krajev jabolk).

Pomološke kartice „Sapori Dimenticati“ (Pozabljeni okusi) avtorja Patricha Roveda Fanna, 5. izdaja.

## **MALUS DOMESTICA VAR.ZEUKA**

### **Znanstveno ime:**

*Malus domestica var.Zeuka*

### **Družina:**

Rosaceae

### **Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Zeuka



### **Opis:**

Drevo je običajno cepljeno na prosti podlagi. Je precej rustikalna, robustna in dolgoživa rastlina.

Plod je sladek, dišeč, zeleno-rumene ali rumene barve z rdečimi progami, mastnega videza, srednje velikosti. Meso je precej hrustljivo in ima »zemeljski« okus.

Zori v oktobru. Lahko se shrani do aprila.

### **Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Obstajata dve sorti Zeuke: ena iz Castel Nuovo del Friuli (PN) in ena iz Cividalese (UD).

Prilagaja se vsem tlem, tudi glede na vrsto podlage.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske:**

Uporablja se surovo ali predelano v sokove ali kis.

### **Zgodovina in tradicija:**

V Cividalese obstaja kult jabolane „Seuca“.

### **Viri:**

Sorta, navedena v knjigi „I posti delle mele“ (Krajev jabolk).

Pomološke kartice „Sapori Dimenticati“ (Pozabljeni okusi) avtorja Patricha Roveda Fanna, 5. izdaja.

## **MATRICARIA RECUTITA L.**

### **Znanstveno ime:**

*Matricaria recutita L.*

### **Družina:**

Asteracea

### **Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Kamilica, prava



### **Opis:**

Navadna kamilica je ena izmed najbolj prepoznavnih in cenjenih zdravilnih rastlin v Evropi. Spada v družino košarnic (Asteraceae). Znana je po svojih blagodejnih lastnostih, zato včasih ni manjkala na nobenem obišnem vrtu.

Rastlina je enoletnica, ki zraste do višine 20-60 cm.

Ima značilne drobne, perjaste lističe na pokončnem stebelu, ki je običajno razvejano. Cvetovi kamilice so sestavljeni iz rumenega stožčastega sredinskega dela (cvetnega koša), ki je obdan z belimi jezičastimi cvetovi. Cveti od maja do septembra. Značilno je odpiranje cvetov v zgodnjih jutranjih urah in zapiranje proti večeru.

Navadna kamilica ima močan, prijeten vonj, ki spominja na jabolka, kar

je tudi razlog, da jo včasih imenujejo "jabvolčna zel". Njene zdravilne lastnosti so povezane z vsebnostjo eteričnega olja, ki vsebuje kamazulen, bisabolol in flavonoide.

### **Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Navadna kamilica (*Matricaria recutita*) uspeva najbolje na sončnih legah in v rahlih, dobro odcednih tleh, bogatih s hranili.

Prilagojena je različnim tipom tal, vendar se izogiba močvirnatim in zelo težkim, glinastim tлом. Pogosto jo najdemo na njivah, ob poteh, travnikih in neobdelanih površinah.

Uspeva v zmerno toplih podnebjih. Kamilica je odporna na sušo.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti:**

Navadna kamilica se v kulinariki uporablja predvsem za pripravo zeliščnih čajev, ki so cenjeni zaradi svojega blagodejnega in pomirjujočega učinka. Čaj iz posušeni kamiličnih cvetov ima blag, rahlo sladkast okus, pogosto pa ga kombinirajo z medom, limono ali drugimi zelišči.

Kamilica se uporablja tudi kot naravna aroma v slaščicah, sirupih in pijačah. Njeni cvetovi lahko služijo kot okras ali dodatek solatam in sladicam.

Navadna kamilica je znana po številnih zdravilnih lastnostih, ki se uporabljajo v fitoterapiji. Ima protivnetne, protibakterijske, pomirjevalne in spazmolitične učinke. Čaj ali tinktura iz kamilice se uporablja za lajšanje prebavnih težav, kot so napenjanje, krči in želodčne bolečine.

Pomaga tudi pri nespečnosti, tesnobi in blaženju stresa.

Kamilica je učinkovita pri zdravljenju vnetij kože, manjših ran, ekcemov

in očesnih vnetij. Njeno eterično olje se uporablja v aromaterapiji za sprostitvev in zmanjšanje stresa.

### **Zgodovina in tradicija:**

Navadna kamilica (*Matricaria recutita*) ima dolgo zgodovino uporabe. Stari Egipčani so jo častili kot sveto rastlino in jo uporabljali za zdravljenje vročine in kot daritev bogovom. V antični Grčiji in Rimu so jo uporabljali za lajšanje različnih tegob, predvsem prebavnih motenj in vnetij.

Grški zdravnik Hipokrat je kamilico priporočal za pomiritev živčnega sistema.

V srednjem veku je bila kamilica pomembno zdravilo v evropskih samostanskih vrtovih, kjer so menihi gojili zelišča za pripravo zdravil. Kamilica je bila uporabljena kot pomirjevalo, pri zdravljenju prehladov, bolečin in za izboljšanje prebave.

V ljudski medicini po vsej Evropi je veljala za univerzalno zdravilo, še posebej pri ženskih težavah, kar se odraža tudi v njenem latinskem imenu "Matricaria", ki izhaja iz besede "mater", kar pomeni mati ali maternica.

V času renesanse in kasneje je kamilica našla svoje mesto tudi v takratni uradni medicini. Njena uporaba se je razširila po vsej Evropi in sčasoma tudi v druge dele sveta. Danes je kamilica še vedno zelo cenjena in je ena izmed najpogosteje uporabljenih zelišč v fitoterapiji in domači uporabi.



**Viri:**

<https://sl.wikipedia.org/wiki/Nebinovke>

## MELISSA OFFICINALIS

### Znanstveno ime:

*Melissa officinalis* L.

### Družina:

Lamiaceae

### Pogosto/krajevno/narečno ime:

Navadna melisa



### Opis:

Trajnica, zeliščna rastlina, s prijetnim vonjem limone, s kratkim koreninskim sistemom, pokončnimi stebli. Višina 30÷80 cm.

Listi so pecljati, nasprotni, rumenkasto zeleni, z jajčasto listno ploščico, spodnji so pogosto srčasti.

Cvetovi na kratkih pecljih so zbrani v redkih grozdih.

Plod je tetrachenium, ki vsebuje 4 majhne temno rjave plodove velikosti 1,6-2 x 0,8-1 mm

### Rastni pogoji in življenjski prostor:

Raste na neobdelanih, suhih, sončnih mestih, v bližini hiš, ruševin in opuščenih nasadov, med 0 in 1000 m nadmorske višine.

## **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske:**

Užitna zdravilna rastlina.

Melisa je aromatična rastlina s svežimi, pomirjujočimi, prebavnimi in protivnetnimi lastnostmi, ki deluje protivirusno, protibakterijsko in odganja insekte. Deluje na živčni sistem, lajša stres, nespečnost, živčno napetost, prebavne motnje živčnega izvora, glavobole in palpitacije. Vsebuje eterično olje (geranial, citronelal, linalol, geraniol, eugenol), flavonoide in druge aktivne sestavine. Je koristna za spodbujanje apetita in lajšanje prebave. Znani sta bili „melisina žganja“ (alkoholna) in „melisina voda“ (brezalkoholna) bosih karmelitov, ki so ju uporabljali kot pomirjevalo in prebavilo. Za zunanjo uporabo je primerno proti herpesu, revmatičnim bolečinam, pikom žuželk in kot repelent. V aromaterapiji se eterično olje uporablja kot sproščujoče in poživljajoče sredstvo. Posušene liste se lahko uporabljajo v potpourri in dišečih vrečkah.

## **Zgodovina in tradicija:**

Melisa se goji že več kot 2000 let kot medonosna rastlina: ime rodu izhaja iz grške besede za čebelo.

Melisa se že od davnih časov uporablja v medicinske namene: Dioscorides jo je nanašal na rane, Plinius Starejši jo je priporočal proti krvavitvam, arabski zdravniki iz 10. in 11. stoletja pa so jo uporabljali za zdravljenje živčnih in anksioznih motenj; Avicenna je hvalil njen učinek na razpoloženje, Paracelsus pa jo je imenoval »eliksir dolgoživosti«.

V evropskem srednjem veku je postala razširjeno zdravilo proti anksioznosti, »Eau de Mélisse« pa je postala zelo priljubljena kot pomirjevalo, tako da je Karel Veliki njeno gojenje predpisal v zeliščnih vrtovih. V benediktinskih



samostanih so meliso pogosto gojili in uporabljali tudi pri pripravi znanih likerjev, kot so Chartreuse, Cusenier in Bénédictine, ki se še danes proizvajajo.

**Viri:**

<https://www.actaplantarum.org/forum/viewtopic.php?t=6143>

## **MENTHA SPICATA L.**

**Znanstveno ime:**

*Mentha spicata L.*

**Družina:**

Lamiaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Klasasta meta



**Opis:**

Trajnica z zimskimi brsti na ravni tal, zaščiteni s podstrešjem ali snegom. Zraste do višine 30–100 cm. Ime spicata (iz spíca: klas) opisuje klasaste cvetove. Ima pokončno cvetno os, pogosto brez listov. Listi so nasprotni, jajčasto-kopasti z ostro konico in nazobčanim robom. Listi so široki 1,5–3 cm in dolgi 5–9 cm.

Cvetovi so hermafroditni, rožnato-vijolične barve, združeni v vretenasto klasje na vrhu stebel. Vsa rastlina ima močan aromatičen vonj. Aromatične snovi (eterična olja) so vsebovane v žleznih dlačicah.

**Rastni pogoji in življenjski prostor:**

V Italiji je to pogosta rastlina, ki jo najdemo povsod. V Alpah je njena razširjenost prekinjena. Zunaj Italije, prav tako v Alpah, to vrsto najdemo v

Franciji, Švici in Sloveniji. V preostali Evropi je razširjena povsod (razen v Rusiji in na Iberskem polotoku).

Tipični habitat te rastline so območja ob cestah in poteh, pa tudi neobdelana zemljišča in vrtovi.

Te rastline najdemo do 1200 m nadmorske višine; zato rastejo na naslednjih vegetacijskih ravneh: hribovska, gorska in delno subalpinska (poleg ravninske – na morski višini).

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske:**

Po ljudskem izročilu ima ta rastlina naslednje zdravilne lastnosti:

- antiseptična (lastnost, ki preprečuje ali upočasnjuje razvoj mikrobov);
- spazmolitična (blaži mišične krče in sprošča tudi živčni sistem);
- karminativna;
- diuretična;
- stimulatívna (krepi in aktivira živčni in žilni sistem);
- stomahika (olajšuje prebavo).

Užitne dele predstavljajo listi (surovi ali kuhani), iz katerih se lahko pripravi čaj ali se uporabijo kot začimba/začimbna rastlina. Sveže in zelene liste, ki jih odlikuje izvrstna aroma, se lahko nabirajo poleti. Idealna dopolnitev solat, juh, vegetarijanskih ali mesnih jedi. Iz suhih ali svežih listov se lahko pripravi osvežujoč čaj.

### **Zgodovina in tradicija:**

V antični Grčiji so meto uporabljali v pogrebnih obredih skupaj z rožmarinom in drugimi aromatičnimi zelišči. Ta uporaba mete na pogrebi in povezava s smrtjo in onostranstvom je verjetno imela praktične razloge, povezane z

dejstvom, da je močan vonj rastline lahko prekril vonj trupel.

Stari Rimljani so uporabljali čistilne in osvežujoče lastnosti mete, ki so jo pogosto dodajali v kopeli in za umivanje zob, s čimer so utrli pot za njeno uporabo, ki je aktualna še danes. Asirsko-babilonski ljudje so jo uporabljali proti želodčni atoniji, Egipčani pa za zdravljenje prebavnih težav, pa tudi pri balzamiranju in mumificiranju.

Tudi stari judovski obredi so predvidevali, da se na tla sinagoge razgrnejo listi mete, tako da se med hojo po njih sprošča vonj mete. Hipokrat, Dioskorid, Plinij in Galen so ji pripisovali lastnosti, ki spodbujajo delovanje želodca

**Viri:**

<https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Mentha+spicata>

Portal o rastlinstvu Italije

[https://dryades.units.it/floritaly/index.php?procedure=taxon\\_page&tipo=all&id=4657](https://dryades.units.it/floritaly/index.php?procedure=taxon_page&tipo=all&id=4657)

## MORUS NIGRA L.

**Znanstveno ime:**

*Morus nigra* L.

**Družina:**

Moraceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Črna murva , črno barje



**Opis:**

*Morus nigra* je dolgoživo drevo, ki spada v skupino listopadnih in širokolistnih dreves. Visoko je do 8 m, lahko pa doseže tudi 15–20 m. Podobno je beli murvi, vendar se od nje razlikuje po nekaterih pomembnih značilnostih: listi so na spodnji strani dlakavi, na zgornji strani grobi, pri dnu srčasti; plodovi so majhne mesnate jagode, ki ob zrelosti postanejo rdeče-vijolične barve in imajo sladek okus. Listi imajo nazobčan rob. Krošnja je značilna po močnih in debelih vejah. Plodovi se botanično imenujejo sorosi (v ljudskem jeziku pa murve).

**Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Kmečka in trpežna rastlina, raje ima vlažna tla, prenese pa tudi revna tla, gojijo jo zaradi plodov (soroza), pa tudi zaradi listov, ki so privlačni za sviloprejke.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti:**

Sorbo iz murve uživamo sveže ali posušene in jih dodajamo jogurtu, sladoledu, sadnim solatam, zajtrkom, sadnim pudingom ali piškotov.

Sveže nabrani popki se macerirajo v alkoholu in glicerinu, da se pridobi gemmoderivat, posebej za zdravljenje trebušne slinavke s hipoglikemičnim delovanjem, ki je uporaben pri sladkorni bolezni, odvisni od inzulina, in pri glukozni intoleranci.

### **Zgodovina in tradicija:**

Izvira iz Kitajske, prvič jo je leta 1270 opisal Marco Polo, od leta 1500 pa jo v Evropi gojijo ne le zaradi plodov, temveč tudi zaradi listov, ki se uporabljajo pri vzreji sviloprejk. Tradicionalno se je drevo uporabljalo za obrezovanje vrbovih glav tudi kot dober proizvajalec lagune za kurjenje.

### **Viri:**

Acta plantarum.

## **MUSCARI BOTRYOIDES L.**

### **Znanstveno ime:**

*Muscari botryoides L.*

### **Družina:**

Asparagaceae

### **Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Jagodasta hrušica



### **Opis:**

Jagodasta hrušica (*Muscari botryoides*) je nizka trajnica iz družine beluševk (*Asparagaceae*), ki zraste od 10 do 20 cm visoko. Rastlina ima ozke, črtalaste liste, ki izraščajo iz podzemne čebulice.

Cvetovi so majhni, zvonasti in modre barve, združeni v gosto, valjasto grozdasto socvetje na vrhu pokončnega stebela. Včasih se na vrhu socvetja pojavijo svetlejši, sterilni cvetovi. Rastlina cveti od aprila do maja. Plodovi so majhni kapsulasti oreški.

### **Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Jagodasta hrušica najbolje uspeva na sončnih ali polsenčnih rastiščih, v rahlih, prepustnih in zmerno vlažnih tleh. Je nezahtevna rastlina, ki prenese

sušo in se hitro širi po vrtovih ter naravnih rastiščih. Najpogosteje jo najdemo na travnikih, gozdnih obronkih, v parkih in vrtovih.

Naravno raste po vsej srednji in južni Evropi, vključno z Alpami, kjer se pojavlja predvsem v predgorskih območjih in kraških planotah. Zaradi svoje odpornosti jo pogosto gojijo kot okrasno čebulnico v vrtovih.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti:**

Uporaba jagodaste hrušice v kulinariki ali fitoterapiji ni poznana. Nekatere vrste iz rodu *Muscari* so v preteklosti uporabljali v ljudskih pripravkih, vendar ni poročil o uporabi jagodaste hrušice v zdravilstvu. Zaradi strupenih delov rastlina ni priporočljiva za uživanje.

### **Zgodovina in tradicija:**

Jagodasta hrušica je bila cenjena kot okrasna rastlina že od antike. Zaradi privlačnih modrih cvetov je priljubljena v okrasnih zasaditvah in skalnjakih. Njena lepota in odpornost sta razlog, da je postala priljubljena čebulnica v številnih evropskih vrtovih.

V nekaterih kulturah je bila povezana s simboliko pomladi in preporoda, saj s svojimi cvetovi oznanja začetek toplejšega dela leta. Poleg tega je zaradi sposobnosti hitrega širjenja pogosto prisotna v naravnih zasaditvah, kjer prispeva k spomladanskemu cvetnemu prekrivanju gredic.



**Viri:**

[https://en.wikipedia.org/wiki/Muscari\\_botryoides](https://en.wikipedia.org/wiki/Muscari_botryoides)

## MYRTUS COMMUNIS

### Znanstveno ime:

*Myrtus communis* L.

### Družina:

Myrtaceae

### Pogosto/krajevno/narečno ime:

Myrtle, Mortella



### Opis:

Mirta je grm ali grm, visok 0,5–3 m, zelo razvejan, vendar gost; pri starih primerkih zraste do 4–5 m; je zimzeleno listnato drevo, ki raste zelo počasi in dolgo ter je lahko staro tudi več stoletij. Plodovi so kroglasto jajčaste, modro-črne jagode.

### Rastni pogoji in življenjski prostor:

Je spontana vrsta sredozemskih regij, pogosta v sredozemski makiji. Je odporna rastlina, vendar se boji močnega mraza in je dokaj dobro prilagojena na revna in suha tla.

### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti:

Zaradi vsebnosti eteričnega olja se mirti pripisujejo balzamične, protivnetne,

adstringentne in rahlo antiseptične lastnosti, zato se uporablja v zeliščarstvu in farmaciji za zdravljenje bolezni prebavil in dihal. Jagode, ki se uporabljajo za pripravo pravega mirtinega likerja, pridobljenega z alkoholno infuzijo, značilno za Sardinijo, se uporabljajo tudi v kuhinji za aromatiziranje mesnih in ribjih jedi.

### **Zgodovina in tradicija:**

Zgodovina mirte je globoko zakoreninjena v starih sredozemskih civilizacijah. Rimljani so iz nje izdelovali krone za mladoporočence, ki so bile simbol ljubezni in čistosti. Grki so jo posvetili Veneri in jo uporabljali pri obredih in ceremonijah.

### **Viri:**

Acta plantarum , wikipedia.

## **OLEA EUROPAEA** **"BIANCHERA-BELICA"**



### **Znanstveno ime:**

*Olea europaea* "  
*Bianchera-Belica*"

### **Družina:**

Oleaceae

### **Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Oljka Istrska Belica

### **Opis:**

Oljka je srednje veliko zimzeleno drevo. Listi so suličasti, precej trdi, temno zeleno sivi. Za Istrsko belico je značilna srednje bujna, pokončna rast ter poznejši vstop v rodnost. Dozorevanje je neenakomerno in dokaj pozno. Plodovi so srednje debeli, ob obiranju svetlo zelene do rumenkasto zelene barve, ki kasneje prehaja do temno rdečkaste in skoraj črne. Rodi redno in dobro, namenjena je predelavi v olje. Značilna je visoka vsebnost olja. Olje iz te sorte je sveže, grenko in pikantno.

### **Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Izhaja iz Sredozemlja. Dobro uspeva na odcednih, zračnih tleh z nevtralnimi pH in sončnih legah. Danes jo gojijo tudi v južni Afriki, Avstraliji, Novi Zelandiji

in Kaliforniji. V Sloveniji uspeva na območju slovenske Istre, v Vipavski dolini in Goriških Brdih. Potrebuje srednjo letno temperaturo 15-20 °C.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske:**

Deviško oljčno olje se pridobiva iz plodov izključno z mehanskimi postopki. Uporablja se v kulinariki, zdravilstvu in kozmetiki. Uživanje oljčnega olja pomaga vzdrževati zdravje srčno žilnega sistema. Čaj iz oljčnih listov pomaga pri zniževanju visokega krvnega tlaka.

V cvetnem zdravljenju je Bachov pripravek oljka narejen iz oljčnih cvetov in se uporablja pri telesni in duševni izčrpanosti.

### **Zgodovina in tradicija:**

Že iz časov starega Egipta in kasneje je poznana uporaba različnih mazil na osnovi oljčnega olja z dodatkom dišav in zelišč.

### **Viri:**

Lastni viri in Wikipedia

## **OLEA EUROPAEA** **"STORTA"**

### **Znanstveno ime:**

*Olea europaea "Storta"*

### **Družina:**

Oleaceae

### **Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Oljka Štorta



### **Opis:**

Oljka je srednje veliko zimzeleno drevo. Listi so suličasti, precej trdi, temno zeleno sivi. Štorta je domača istrska sorta, namenjena za vlaganje plodov. Drevo je dokaj bujno, vendar redko. Rodnost je večinoma redna in sorazmerno dobra. Dozori zgodaj.

Plodovi so značilno podolgovati, srednje debeli do debeli, nekoliko ukrivljeni. Značilno je, da se plod obarva z vrha.

### **Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Izhaja iz Sredozemlja. Dobro uspeva na odcednih, zračnih tleh z nevtralnimi pH in sončnih legah. Danes jo gojijo tudi v južni Afriki, Avstraliji, Novi Zelandiji

in Kaliforniji. V Sloveniji uspeva na območju slovenske Istre, v Vipavski dolini in Goriških Brdih. Potrebuje srednjo letno temperaturo 15-20 °C.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske:**

Plodovi oljk so eni redkih sadežev, ki brez obdelave niso užitni. Plod je grenek, trpek in ga je težko pojesti. Grenkobo dajejo visoke vsebnosti antioksidantov, pa tudi voski, lignini in celuloza. Potrebno jih je razgreniti in fermentirati. Danes poznamo veliko postopkov priprave namiznih oljk.

### **Zgodovina in tradicija:**

Že v antiki je bilo v stari Grčiji oljčno olje glavni kmetijski proizvod. Plodove so zaradi trpekega okusa fermentirali tako, da so jih namakali v slanici. V času Rimskega cesarstva se je oljka razširila po zahodnem Sredozemlju. Rastlina je prisotna v veliko mitih in legendah.

### **Viri:**

Lastni viri in Wikipedia

## **ONONIS SPINOSA L.**

### **Znanstveno ime:**

*Ononis spinosa L.*

### **Družina:**

Fabaceae

### **Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Gladež



### **Opis:**

Razvejan grmiček višine 30–60 cm. Listi rahlo dlakavi, ozki in grobo nazobčani, velikosti 5–15 mm. Rastlina ima močne ravne trne. Cvet metuljast, rožnato rdeč, 1–1,5 cm velik, cveti od maja do septembra. Pozimi nadzemni deli večinoma pomrznejo.

### **Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Uspeva po celi Evropi na pustih in prisojnih pobočjih. Ni zahteven glede tipa tal.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske:**

Pripravek iz korenine je naravni diuretik.



### **Zgodovina in tradicija:**

Uporabljal se je za lajšanje bolečin pri revmi, artritisu, angini. Za zdravljenje notranjih poškodb, odpravljanje zadaha.

### **Viri:**

Lastni viri in Wikipedia

## **OPHRYS APIFERA HUDS.**

### **Znanstveno ime:**

*Ophrys apifera* Huds.

### **Družina:**

Orchidaceae

### **Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Čebeljeliko Mačje Uho / Orhidej



### **Opis:**

Orhideja ima visoko, čvrsto steblo, olistano s suličastimi listi. V višino zraste do 50 cm. Cveti od maja do julija. Socvetje ima do 10 cvetov. Zunanji cvetni listi so beli ali rožnati in zavihani nazaj. Notranja cvetna lista pa sta majhna, ozka in zelena. Cvet se lahko samooprašuje, oprashaujejo ga tudi žuželke.

### **Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Uspeva med grmovjem in na zmerno suhih travnikih in v svetlih gozdovih ter na apnenčastih tleh. Splošno je razširjena v Sredozemlju. Pri nas je zelo redka.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske:**

V cvetnih delih je opaziti prisotnost glikozidov kvercetina in kemferola ter derivatov cimetove kisline. Rožnati zunanji cvetni listi kažejo prisotnost antocianov.

### **Zgodovina in tradicija:**

Ime izhaja iz grške besede ophrys, kar pomeni "obrvi". Verjamejo, da so si ženske v starem Rimu temnile obrvi z rastlino orhideje, zaradi česar je dobila ime.

V Otomaskem cesarstvu so koreninske gomolje zmleli v prah, imenovan salep. Verjeli so, da ima hranilno, zdravilno in afrodizično vrednost. Priljubljenost izdelka se je v 17. in 18. stoletju razširila v Anglijo in v nekatere druge evropske države. Salep se še danes uporablja v zdravilih in tradicionalnih jedeh v Turčiji.

### **Viri:**

Lastni viri in Wikipedia

## PASTINACA SATIVA L.



### Znanstveno ime:

*Pastinaca sativa L.*

### Družina:

Apiaceae Lindl.

### Pogosto/krajevno/narečno ime:

Navadni rebrinec

### Opis:

Dvoletna, zeliščna rastlina z ostro vonjavo, ki v prvem letu proizvede le kup listov, iz katerih se v drugem letu razvije votel in razvejan stebel. Običajno doseže višino med 40 in 120 cm.

Cvetovi so hermafroditni, zlato rumene barve, zbrani v dežnikaste grozde, ki tvorijo velike dežnike premera od 5 do 8 cm.

Plodovi so ploščati, ovalne oblike, rumenkasto rjave barve.

### Rastni pogoji in življenjski prostor:

Rastlina evro-sibirskega izvora, v Italiji je pogosta v vseh regijah, raste na travnikih, ob cestah, na poljih, železniških nasipih, na ilovnatih tleh, bogatih z dušikovimi snovmi, od ravnine do 1500 m nadmorske višine.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske:**

Pastinaca je znana predvsem po prehranskih lastnostih svojih korenin, ki so bogate z beljakovinami, škrobom in sladkorji ter imajo prijeten okus, podoben okusu korenja. Po ljudskem izročilu je pastinaca koristna hrana za šibke, starejše in okrevalce.

Je odlična dietetična hrana, saj 100 g korenine vsebuje 22 kcal in 12 g vlaknin. Konice razvejitev se lahko uporabljajo kot začimba.

Korenina se uporablja predvsem v severni Evropi v številnih živilskih izdelkih in tudi v fermentiranih pijačah, kot je pivo.

### **Zgodovina in tradicija:**

Pastinaca sativa se je nekoč v ljudskem zdravilstvu uporabljala kot diuretik in prebavilo.

Stari Rimljani so pastinaki pripisovali afrodiziakalne lastnosti in jo pogosto kuhali z medom.

Njena uporaba je upadla z odkritjem Amerike in krompirja, ki jo je postopoma nadomestil, le Angleži, ki jo imenujejo „parsnip“, jo še vedno uporabljajo in jedo skozi celo zimo, saj naj bi bila bolj okusna, če jo poberejo po zmrzali.

Nekoč so cvetove uporabljali za barvanje volne v rumeno barvo.

### **Viri:**

<https://www.actaplantarum.org/forum/viewtopic.php?t=19839>

## **PINUS NIGRA** **J.F.ARNOLD**

.....

### **Znanstveno ime:**

*Pinus nigra* J.F.Arnold

### **Družina:**

Pinaceae

### **Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Črn Bor (Tudi Nasadba)



### **Opis:**

Črni bor je zimzeleno iglasto drevo iz družine borovk (Pinaceae), ki izvira iz Sredozemlja in Srednje Evrope. To trpežno drevo lahko doseže višino 20-55 metrov in ima značilno razvejano, široko, pogosto nepravilno oblikovano krošnjo. Lubje črnega bora je temno sivo do črno, z globokimi razpokami, kar mu daje značilen videz. Iglice so dolge, trde in temno zelene, razporejene v parih, dolge 8-15 cm. Storži so ovalni, dolgi 5-10 cm, sprva zeleni, nato pa postanejo rjavkasti, ko dozori. Črni bor je cenjen zaradi svoje odpornosti in prilagodljivosti na različne rastne pogoje.

### **Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Črni bor je zelo prilagodljiv in uspeva na različnih tipih tal, od suhih, peščenih do kamnitih in apnenčastih. Raje ima sončne lege in dobro prenaša sušo, vetrovne razmere ter nizke temperature. Pogosto raste na sušnih, sončnih območjih, v hribovitem in gorskem svetu ter na skalnatih pobočjih. Zaradi svoje odpornosti proti suši in slabim tlom je črni bor pogosto zasajen za zaščito pred erozijo, pogozdovanje degradiranih površin in stabilizacijo tal.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti:**

Čeprav črni bor nima pomembne kulinarčne uporabe, ima v fitoterapiji določene zdravilne lastnosti. Eterično olje iz iglic in smole črnega bora se uporablja za blaženje težav z dihalni, kot so kašelj, bronhitis in prehlad. Olje deluje kot antiseptik in protivnetno sredstvo, pogosto se uporablja tudi v kopelih in masažnih oljih za lajšanje bolečin v mišicah in sklepah. Črni bor je znan tudi po svojih blagodejnih učinkih na dihalne poti, saj vdihavanje njegovega vonja pomaga pri čiščenju in odpiranju dihalnih poti.

### **Zgodovina in tradicija:**

Črni bor ima dolgo zgodovino uporabe v različnih kulturah, zlasti v Evropi in Sredozemlju. V preteklosti so ga cenili zaradi njegove trpežnosti in sposobnosti rasti v neugodnih pogojih, zaradi česar je bil pogosto uporabljen za pogozdovanje in obnovo degradiranih zemljišč. V ljudski medicini so iz smole črnega bora pripravljali mazila za zdravljenje ran, opeklin in kožnih bolezni. Črni bor je prav tako pomemben lesarski vir; njegov les je močan, trpežen in odporen na gnitje, zato se pogosto uporablja v gradbeništvu, za izdelavo železniških pragov, stebrov in pohištva. Njegova robustnost in



lepota sta ga uvrstili med priljubljena drevesa za sajenje v parkih, vrtovih in ob cestah, kjer služi tudi kot zaščita pred vetrom in erozijo

**Viri:**

[https://sl.wikipedia.org/wiki/%C4%8Crni\\_bor](https://sl.wikipedia.org/wiki/%C4%8Crni_bor)

## ***PIPER LONGUM L.***

### **Znanstveno ime:**

*Piper longum L.*

### **Družina:**

Piperaceae – poperovke

### **Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Dolgi poper



### **Opis:**

*Piper longum* je tropska vzpenjavka iz družine poperovk. Ima lesnate poganjke, srčaste liste in majhne, gosto razporejene cvetove, ki se združujejo v podolgovata socvetja, podobna mačjim repkom. Plodovi so valjasti, dolgi 2–4 cm, sestavljeni iz številnih drobnih koščičastih jagod. Po okusu so ostro pekoči, a nekoliko slajši in bolj aromatični kot črni poper (*Piper nigrum*).

### **Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Raste v tropskih in subtropskih območjih Južne Azije, zlasti v Indiji, Nepal, Šrilanki in Indoneziji. Potrebuje toplo, vlažno podnebje in rahlo, dobro odcedno zemljo v polsenci. Najbolje uspeva v gozdnih habitatih, kjer se vzpenja po drevesih ali grmih.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske:**

Kulinarika: Dolgi poper se uporablja kot začimba za mesne jedi, omake, marinade, curryje in vložnine. Okus je podoben črnemu popru, a z dodatnimi notami cimeta, muškatnega oreščka in kardamoma. Pogosto se uporablja v indijski in indonezijski kuhinji.

Fitoterapija: V ajurvedi je pippali pomembno zdravilo – uporablja se za izboljšanje prebave, kot tonik za dihala (pri kašlju, bronhitisu, astmi), za stimulacijo apetita in kot sestavina v tradicionalnih pripravkih (npr. trikatu). Deluje segrevalno, protimikrobno in protivnetno.

### **Zgodovina in tradicija:**

Dolgi poper je bil ena prvih vrst popra, ki so jih poznali v antični Evropi. Uporabljali so ga stari Grki in Rimljani, kjer je bil cenjena in draga začimba, celo bolj kot črni poper. V srednjem veku je bil pomemben v trgovini med Indijo in Evropo, kasneje pa ga je postopoma izpodrinil cenejši in lažje dostopen črni poper (*Piper nigrum*). Danes ostaja nepogrešljiv v ajurvedski medicini in se vrača v moderno kulinariko kot eksotična začimba.

### **Viri:**

Lastni viri in Wikipedia

## **PISTACIA LENTISCUS L.**

**Znanstveno ime:**

*Pistacia lentiscus L.*

**Družina:**

Anacardiaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Mastika



**Opis:**

Zimzelen grm ali manjše drevo, višine do 4 m. Listi so sestavljeni, temno zeleni, usnjati. Dvodomnarastlina. Moški in ženski cvetovi so majhni, rdečkasti in združeni v socvetju. Plod je koščica, najprej rdeča, ko dozori, pa črna.

**Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Izhaja iz Sredozemlja. Raste v sušnih in skalnatih predelih, je tudi odlična pionirska vrsta. Uspeva v vseh tipih tal, tudi na slanih obmorskih in glinasto-illovnatih področjih. Prenese tudi krajše zmrzali.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske:**

V Grčiji in Turčiji jo gojijo zaradi aromatične smole. Smola se nabira od junija do septembra. Uporablja se kot začimba, kot dodatek žvečilnim gumijem in zobnim pastam.

Je sestavina nekaterih žganih pijač, likerjev, sladic (turški puding), juh, mesa. Uporablja se tudi v kozmetiki. Smola je tudi sestavina zelo kvalitetnega laka za les.

### **Zgodovina in tradicija:**

Iz plodov so včasih pridelovali zelo aromatično olje, katerega so uporabljali pri želodčnih težavah, olje ima tudi antibakterijske in protivirusne lastnosti. Užiten je tudi plod, okus je podoben grozdnim rozinam. Žvečenje smole ima več tisočletno tradicijo.

### **Viri:**

Lastni viri in Wikipedia

## **PYRUS COMMUNIS VAR. BRUTE E BONE**

### **Znanstveno ime:**

*Pyrus communis*  
var. Brute e Bone

### **Družina:**

Rosaceae

### **Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Hruška Brute e Bone



### **Opis:**

Drevo, cepljeno na prosti podlago, je precej odporno, robustno in dolgoživo. Lahko doseže in preseže stoletno starost in ima odprto rast.

Plod je majhen, rumeno-rožnate barve z rdečimi odtenki, lupina je gladka. Meso je bele barve in srednje fine teksture. Okus je sladek in aromatičen. Cveti aprila, zori oktobra. Shranjen je precej kratko.

Je zanimiva sorta zaradi rodnosti drevesa in organoleptičnih lastnosti plodov.

### **Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Kraj porekla: Fanna (PN)

Lahko se goji povsod, tudi v gorskih območjih

**Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske:**

Hruške se uživajo surove ali se uporabljajo za predelavo v sokove.

**Zgodovina in tradicija:**

Gre za staro sorto hrušk.

**Viri:**

Sorta navedena v knjigi „I posti delle mele“ (Mesta jabolk)

Pomološke kartice „Sapori Dimenticati“ (Pozabljeni okusi) avtorja Patricha Roveda Fanna, 5. izdaja

## **PYRUS COMMUNIS VAR. SPADONA**

### **Znanstveno ime:**

*Pyrus communis*  
var. Spadona

### **Družina:**

Rosaceae

### **Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Hruška Spadona



### **Opis:**

Drevo, cepljeno na prostem podlagu, je precej odporno, robustno in dolgoživo, z navadno pokončnim ravnim habitom.

Plod je sladek in dišeč, rumene barve, podolgovat in velik.

Cveti maja, zori konec oktobra.

Meso je bele barve, srednje grobe teksture, sladko in zmerno sočno.

Plod je občutljiv in ga je treba takoj zaužiti.

### **Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Izvir iz Fanne (PN), vendar je njegov izvor neznan.



### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske:**

Pretežno se uživa surov.

### **Viri:**

Sorta navedena v knjigi „I posti delle mele“ (Mesta jabolk)

Pomološke kartice „Sapori Dimenticati“ (Pozabljeni okusi) avtorja Patricha Roveda Fanna, 5. izdaja

## **POTERIUM SANGUISORBA L.**

### **Znanstveno ime:**

*Poterium sanguisorba L.*

### **Družina:**

Rosaceae

### **Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Pimpinella, Sanguisorba, salvastrella  
minor, bibinella



### **Opis:**

Trajnica, aromatična rastlina, ki se že od nekdaj uporablja v ljudski kuhinji in naravnem zdravilstvu. Ima vitko pokončno steblo, na katerem prevladujejo nepravilni temnozeleni listi. Cvetovi so majhni in obarvani amarantno, temno rdeče in vijolično.

### **Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Suhi travniki, garrigue, neobdelana zemljišča, prisotna v sredozemski makiji in na celinskih območjih, divje raste skoraj povsod, razen v južnih regijah.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti:**

Pri kuhanju se uporabljajo le listi, katerih okus je rahlo pikanten, malo po limoni in malo po suhem sadju. Listi pimpinele so zelo dobrodošli v solatah, morda obogateni z nežno aromatiziranimi živili, kot so cvetovi (drugih vrst). Bogata z elementi v sledovih. Ti so večinoma koncentrirani v listih, ki vsebujejo tudi maščobne kisline omega-3, ki so dobre za krvni obtok in pomagajo preprečevati bolezni srca.

### **Zgodovina in tradicija:**

Znana je že od antike, Plinij Starejši je opisal njene prednosti in jo priporočal kot naravno zdravilo za zdravljenje dihalnih poti

### **Viri:**

Acta plantarum, wikipedia.

## **PRUNUS AVIUM L.**

### **Znanstveno ime:**

*Prunus avium L.*

### **Družina:**

Rosaceae

### **Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Češnja, Divja češnja



### **Opis:**

Je listopadno in širokolistno drevo, ki zraste od 15 do 32 m v višino. Mlada drevesa imajo močno apikalno dominanco, ravno deblo in simetrično stožčasto krošnjo, ki pri starejših drevesih postane zaobljena in nepravilna. Drevo živi približno 100 let in je zelo zahtevno za svetlobo.

### **Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Češnjo najdemo v Evropi, v Italiji je naravno prisotna od visokih hribov do goratih območij, včasih meji na tipično območje širokolistnih dreves, ki so dobro odporna proti mrazu.

### **Zgodovina in tradicija:**

Botanična češnja izvira iz gojene češnje; češnja ne mara zastajanja vode,



ampak ima raje ne preveč suha tla. Prenaša le skromno vzgojno obrezovanje in še bolj skromno vodilno obrezovanje. Les češnje je zaradi svoje tržne vrednosti zelo iskan; gre za svetel do rumenkasto rožnato rjav les, ki se včasih uporablja kot nadomestek za dragocene vrste lesa, kot je indijski oreh. Po njem povprašuje pohištvena industrija.

**Viri:**

Acta plantarum, wikipedia.

**PRUNUS AVIUM  
CILIEGIO VAR.  
SANTA BARBARA**



**Znanstveno ime:**

*Prunus avium Ciliegio*  
var. Santa Barbara

**Družina:**

Rosaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Češnja Santa Barbara

**Opis:**

Drevo, cepljeno na prostem podlagu, je precej rustikalno, robustno in dolgoživo. Ima srednje visoko rastno moč in vzpenjajoč se habitus. Plod je rumene barve z belim mesom in srednjo konsistenco. Plod je srednje velik, okus je sladek in precej sladkast.

Cveti v drugi dekadi aprila, zori pa v drugi dekadi junija.

### **Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Sorta verjetno izvira iz gore Santa Barbara v Sloveniji, kjer je posebej razširjena in cenjena, prisotna pa je tudi na Collio Goriziano, severni hribovski pas provinci Gorizia.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske:**

Plod se uporablja za proizvodnjo marmelad, vendar se uživa tudi surov.

### **Zgodovina in tradicija:**

Osebnost svete Barbare je povezana z različnimi kmečkimi običaji, med drugim z običajem, da se na dan svete Barbare (4. december) odrežejo veje češnje, potopijo v vodo in počaka, da se pojavijo poganjki (ali cvetovi) kot znak dobrega znamenja (v različnih okoljih, odvisno od regije, v kateri se ta običaj ohranja).

### **Viri:**

Pomološke kartice Saponi Dimenticati (Pozabljeni okusi) avtorja Patricha Roveda Fanna, 5. izdaja

**PRUNUS AVIUM  
CILIEGIO VAR.  
DURONE DEL BRELI**



**Znanstveno ime:**

*Prunus avium* Ciliegio  
var. Durone del Breli

**Družina:**

Rosaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Češnja Durone del Breli

**Opis:**

Drvo, cepljeno na prostem podlagu, je precej rustikalno, robustno in dolgoživo, z razširjenim habitusom.

Plod je temno rdeče barve z rožnatim in čvrstim mesom, je velik in ima sladek, rahlo kiselkast okus.

Cveti v drugi dekadi aprila, zori pa v drugi dekadi junija.

**Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Prisoten je povsod do 1000 m nadmorske višine.

Poreklo: območje Fanna (PN).

**Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske:**

Plod se uživa surov, v marmeladah ali v grapi.

**Zgodovina in tradicija:**

Leta 1955 ga je družina Patrica Roveda našla v Cavasso Nuovo (PN).

**Viri:**

Pomološke kartice Saponi Dimenticati (Pozabljeni okusi) avtorja Patrica Roveda Fanna, 5. izdaja.

**PRUNUS CERASIFERA  
VAR. BROMBUL  
FRANCEIS**



**Znanstveno ime:**

*Prunus cerasifera* Var.  
*Brombul Franceis*

**Družina:**

Rosaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Slivovec Brombul Franceis

**Opis:**

Drevo, ki izhaja iz potaknjencev, je precej rustikalno, robustno in dolgoživo, z visoko srednjo vitalnostjo in vzpenjajočim se rastnim vzorcem.

Plod je srednje majhen in zelo sladek. Lupina je blede rumene barve, meso pa je zeleno-rumene barve in visoke konsistence. Cvetenje poteka konec aprila, zorenje pa v začetku avgusta.

**Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Lokacija Fanna.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske:**

Uporablja se za marmelade in namizno rabo.

### **Zgodovina in tradicija:**

Verjetno je bil v Furlanijo-Julijsko krajino prinesen po Napoleonovi osvojitveni kampanji leta 1797.

### **Viri:**

Pomološke kartice Saponi Dimenticati (Pozabljeni okusi) avtorja Patricha Rovedo Fanna, 5. izdaja

**PRUNUS  
DOMESTICA VAR.  
CESPA DI CLAISTRA**



**Znanstveno ime:**

*Prunus domestica* var.  
*Cespa di Clastra*

**Družina:**

Rosaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Cespa di Clastra

**Opis:**

Drevo je precej odporno, robustno in dolgoživo, z zmerno visoko rastno močjo in vzpenjajočim se habitusom.

Plod je majhna sladka sliva zelenkasto rumene, včasih jantarne barve. Meso je zelenkasto rumene barve in visoke konsistence.

Zori sredi septembra.

**Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Izvira iz San Leonard, naselja v občini Clastra.



### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske:**

Uporablja se za destilate in svežo porabo.

### **Viri:**

Pomološke kartice Saperi Dimenticati (Pozabljeni okusi) avtorja Patricha Roveda Fanna, 5. izdaja

## **RHEUM OFFICINALIS L.**

**Znanstveno ime:**

*Rheum officinalis L.*

**Družina:**

Polygonaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Rabarbara



**Opis:**

Vrste iz rodu *Rheum* imajo močno mesnato korenino, iz katere vsako leto zraste nov vegetativni sistem, ki lahko doseže višino tudi več kot 200 cm.

Listi so veliki in večinoma združeni v bazalni rozeti. Rob je cel ali nazobčan, bolj ali manj valovit.

Cvetovi so hermafroditni, združeni v koničaste, dolgo pecljate grozde, ki lahko dosežejo nekaj decimetrov dolžine.

Plod je trigona oreh.

**Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Rabarbar se goji tako za proizvodnjo korenov za industrijsko uporabo kot tudi kot vrtna rastlina za prehrano.

V obeh primerih je pridelovalni cikel dvoleten ali večleten, saj v prvem letu raste počasi. Je rustikalna rastlina in se dokaj dobro prilagaja. Idealna tla so sveža, dobro odcedna, bogata z organsko snovjo, s pH med 6 in 8. Najprimernejša je izpostavljenost soncu, vendar dobro prenaša tudi polsenco.

Priporočljivo je presaditi enoletne rastline, izogibati se neposrednemu sejanju, med rastlinami pustiti 80–100 cm prostora, med vrstami pa dovolj prostora za mehanizacijo.

Saditev poteka novembra–decembra v zimskih območjih.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske:**

Rabarbar se uživa v obliki mesnatih listnih pecljev, ki se pogosto uporabljajo pri pripravi sladkih in slanih peciv ali marmelad. Pravi listi vsebujejo velike količine oksalne kisline, potencialno strupene snovi, zato se njihovo uživanje močno odsvetuje. Peclji se običajno pobirajo med majem in junijem, od drugega leta gojenja dalje.

Za medicinske namene se uporablja korenina. Najbolj znana vrsta za te lastnosti je *Rheum palmatum*, splošno znana kot kitajski rabarbara, vendar imajo tudi druge vrste iz rodu *Rheum* podobne učinke, čeprav z drugačno koncentracijo aktivnih sestavin. Korenina, pobrana z rastlin, starejših od enega leta, se očisti, nareže na koščke in posuši. Lahko se uživa v obliki prahu, odvarja ali hidroalkoholnega izvlečka.

V farmacevtski industriji se rabarbara uporablja za proizvodnjo zdravil, v industriji alkoholnih pijač pa se zaradi svojega značilnega aromatičnega okusa uporablja v tonikih in aperitivih.

Korenina rabarbarice uravnava prebavne funkcije in deluje različno glede

na odmerek: v majhnih odmerkih spodbuja prebavo in izločanje žolča, kar spodbuja apetit in delovanje jeter; v zmernih odmerkih je učinkovito odvajalo; v velikih odmerkih lahko postane močno odvajalo z neželenimi učinki.

Poleg tega ima antiseptične lastnosti, ki so koristne proti črevesnim okužbam, zaradi prisotnosti taninov pa deluje proti otekanju razdraženih sluznic. Ti isti tanini ga naredijo učinkovitega tudi za zunanjo uporabo kot adstringent in antibakterijsko sredstvo, koristno za nego kože in sluznic v ustih in nosu.

### **Zgodovina in tradicija:**

Uporaba rabarbare v prehrani ali za zdravilne namene ima zelo stare korenine pri nekaterih azijskih ljudstvih. Zdi se, da so jo Kitajci uporabljali že leta 2700 pr. n. št. in da je bila del tradicionalne prehrane mongolskih ljudstev. Uporaba v prehrani zahodnih prebivalcev, predvsem anglosaksonske kulture, sega v novejšo čase, verjetno je bila uvedena po kolonialni ekspanziji evropskih velesil.

### **Viri:**

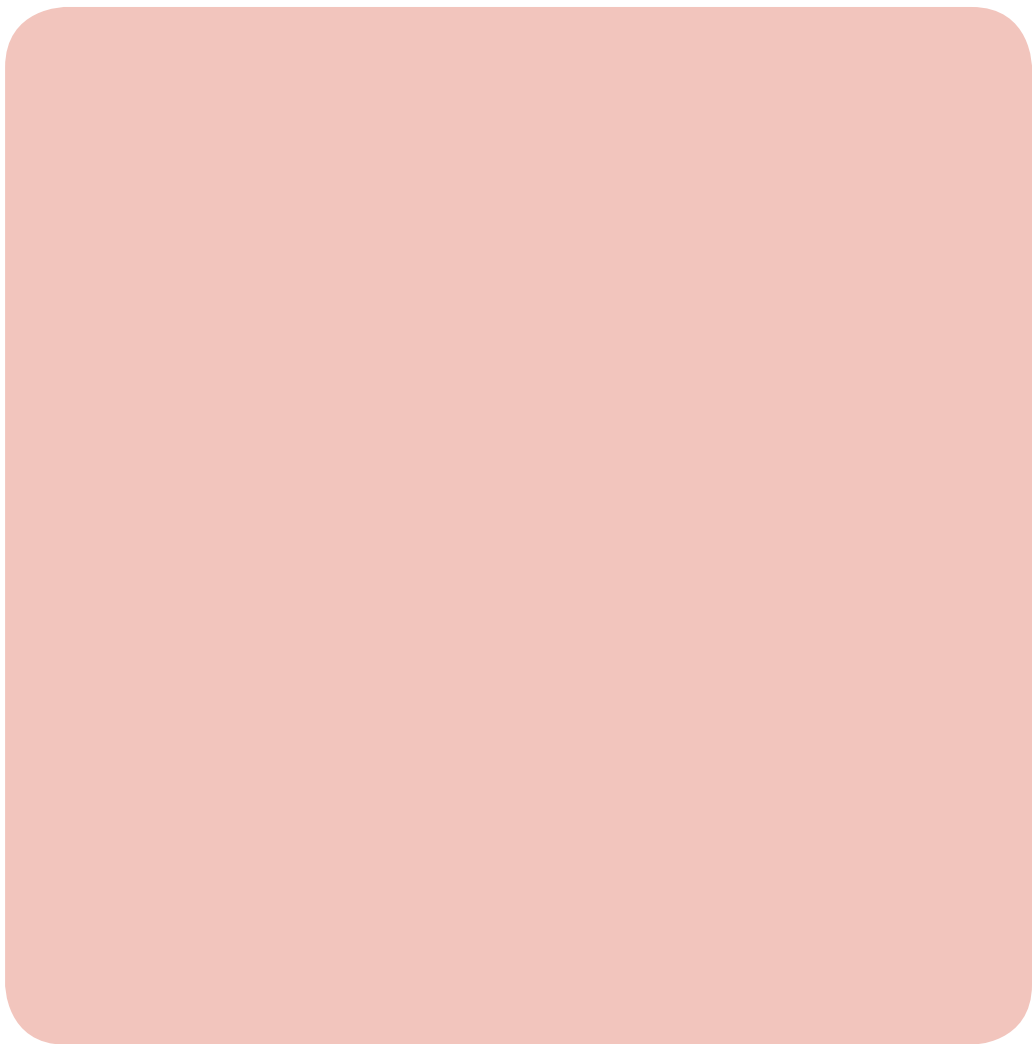
Portal o rastlinstvu Italije

[https://dryades.units.it/floritaly/index.php?procedure=taxon\\_page&tipo=all&id=10442](https://dryades.units.it/floritaly/index.php?procedure=taxon_page&tipo=all&id=10442)

Acta Plantarum

[https://www.actaplantarum.org/flora/flora\\_info.php?id=9796](https://www.actaplantarum.org/flora/flora_info.php?id=9796)

Rastline za prihodnost <https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rheum+officinale>



## **ROSA L. PORTOROSE**

**Znanstveno ime:**

*Rosa L. Portoroze*

**Družina:**

Rosaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Vrtnica Portorož



**Opis:**

Vrtnice rastejo v obliki pokončnega grma. Imajo pravilne, lepo oblikovane, zelo dišeče cvetove. Cvetijo celo poletje. Gojimo jih kot okrasne rastline. Vrtnica Portorož je pokončno rastoča mnogocvetna vrtnica s cvetovi v šopih, ki so jo požlahtnili v nemškem podjetju Kordes. Njeni cvetovi skozi čas spreminjajo barvo od živo oranžne do blede rumene. Vrtnica zdrave rasti, ki doseže višino od 60 do 80 cm, s poudarjenim lepim temnozelenim listjem, je primerna za sajenje v skupinah ali kot samostojen grm.

**Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Potrebuje sončno lego in rodovitno prst. Listi so pernati in rastejo na bodičastih vejah. Cvetovi so dvospolni in raznolikih barv.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske:**

Vse vrtnice na svetu so užitne, vendar nekatere niso okusne. Zato smo izumili izraz jedilne vrtnice, ki vključuje tiste vrtnice, ki so resnično okusne. Te se uporabljajo za pripravo rožnega olja, čajev, sirupov in marmelad.

### **Zgodovina in tradicija:**

Vrtnice so ene najlepših in najbolj priljubljenih cvetlic na svetu. Njihova čudovita barva in aroma navdušujeta ljudi že stoletja. Vrtnice so več kot le cvetje, saj predstavljajo simbol ljubezni, strasti, romantike in občudovanja.

### **Viri:**

Lastni viri in Wikipedia

## **RUBUS IDAEUS L.**

**Znanstveno ime:**

*Rubus idaeus L.*

**Družina:**

Rosaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Malina



**Opis:**

Cveti običajno med majem in junijem, plodovi, ki so sestavljeni, pa dozoriijo pozno poleti ali zgodaj jeseni. Običajno raste na odprtih površinah v gozdu ali oportunistično naseljuje dele gozda, ki so bili izpostavljeni požaru ali sečnji. Zlahka se goji v zmernih območjih in se hitro širi. Plodovi maline so sestavljeni iz koščic.

Je listopadni, listopadni grm in tvori veliko poganjkov. Rastlina lahko doseže višino do 1,8 metra. Razmnožuje se z delitvijo poganjkov (novi poganjki, ki se začnejo pri osnovi rastline): presadimo jih jeseni, poženejo pa na višini 20-30 cm.

### **Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Divje raste tudi na hribovitih in gorskih območjih v srednji Evropi. Malina ima najraje delno senčna mesta in hladna, subkisla tla.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti:**

Malina je medonosna rastlina, ki jo hranijo čebele; iz nje se pridobiva med, vendar se enocvetni med prideluje le na nekaterih območjih, kjer je dovolj razširjena. Plodovi se običajno uporabljajo za pripravo marmelad, sirupov in želejev.

je treba, da večina komercialnih kultivarjev malin ni čisti *Rubus idaeus*, temveč križanci med *Rubus idaeus* in *Rubus stringosus*, čeprav je slednji nekoč vseeno veljal za podvrsto *Rubus idaeus*.

Aktivne sestavine v rastlini so tanini, vitamin C, flavon in organske kisline. Kot zdravilna in zdravlilna rastlina se lahko malina uporablja kot diuretik. Napitek iz listov je uporaben proti driski. Izvleček listov in popkov se priporoča v zadnjih mesecih nosečnosti za tonus mišic maternice in izboljšanje kontrakcij.

### **Zgodovina in tradicija:**

Že od nekdaj je malina povsod znana kot zdravilna in užitna rastlina. Učenjak in botanik Carolus Clusius je že okoli leta 1600 v svojih delih razlikoval vrste z rdečimi in rumenimi plodovi.

V srednjem veku so jo gojili predvsem na vrtovih gospodov in samostanov. Zato ni presenetljivo, da so ta vplivala tudi na imena nekaterih vrst malin. Preussen, Lloyd George in celo Wilson so imena vrst, ki se nanašajo na zgoraj omenjeni izvor.



**Viri:**

Acta plantarum.

## SALVIA SCLAREA L.

### Znanstveno ime:

*Salvia sclarea* L.

### Družina:

Lamiaceae

### Pogosto/krajevno/narečno ime:

Muškatna kadulja



### Opis:

Dvoletna rastlina, lahko preseže višino enega metra. Steblo je pokončno, odebeljeno, štirikotno. Listi so žametasti, v prvem letu v obliki rozete. Cvetovi so razširjeni, z cvetovi na isti osi in ravni, v kolobarjih. Listni prilistki so spremenjeni, membranasti, vijoličasti, dolgi 2–3 cm in vsekakor daljši od venca, zaradi česar je rastlina prepoznavna od sorodnih vrst.

### Rastni pogoji in življenjski prostor:

Rod *Salvia* obsega približno 900 vrst, razširjenih po vsem svetu, od katerih je polovica izvorno iz Srednje in Južne Amerike. Gre za zeliščne ali grmičaste, enoletne, dvoletne ali trajne rastline, aromatične ali brez vonja.

*Salvia Moscatella* raste na suhih pobočjih in v grmičevju, od ravnine do 1000

m nadmorske višine.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske:**

Užitna zdravilna rastlina.

Široko uporabljena v ljudskem zdravilstvu zaradi svojih prebavnih, odvajalnih in diuretičnih lastnosti ter kot naravno zdravilo proti astmi, povišani telesni temperaturi, kašlju, hemoroidom in abscesom. Zdrobljene liste so nanašali na rane in razjede, odvar iz cele rastline pa so uporabljali za spodbujanje menstruacije v primeru zamude. Odvar iz samih listov pa so priporočali proti vnetju dlesni.

Velja za odlično naravno tonik, v Marche pa je bilo v navadi, da so list žvečili, da bi izkoristili njegove blagodejne lastnosti.

V kuhinji so liste uživali kuhane, v vinarstvu pa so rastlino uporabljali za aromatiziranje muškatalega vina. Omenjena je tudi uporaba listov kot nadomestek tobaka in za aromatiziranje sodov.

Danes se uporablja predvsem v proizvodnji vermuta, likerjev in parfumov.

### **Zgodovina in tradicija:**

Muškatna kadulja je rastlina, znana že od antičnih časov zaradi svojih lastnosti in blagodejnih učinkov. Že Grki in Rimljani so jo pogosto uporabljali, podobno kot *Salvia officinalis*.

### **Viri:**

<https://www.actaplantarum.org/forum/viewtopic.php?t=19975>

**SILYBUM  
MARIANUM (L.)  
GAERTN**



**Znanstveno ime:**

*Silybum marianum* (L.) GAERTN

**Družina:**

Asteraceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Osat svete Marije

**Opis:**

Je rastlina z bujnim habitusom, ki v prvem letu tvori osnovno rozeto listov, v drugem letu pa do več kot 150 cm visok cvetni nastavek. Biološka oblika je dvoletni hemikriptofit (H bienn). Celotna rastlina je gola in trnasta. Steblo je močno, progasto in razvejano, s pokončnimi vejami; zgoraj je lahko golo ali pajčevinasto. Korenina je močna in stožčasta, sposobna naravno rahljati kompaktna tla.

### **Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Razširjenost: ta vrsta je splošno razširjena v vseh regijah Sredozemlja od morske gladine do submontanskega pasu. Redkejša je na severu, pogostejša pa v središču, na jugu in na otokih, dokler ne postane invazivna: priljubljeno rastišče teh rastlin so ruševine, ceste, žive meje in neobdelana zemljišča. nadmorska višina: v gorah v Italiji je te rastline mogoče najti do 1 100 m nad morjem.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti:**

Osat je zdravilna rastlina, ki se uporablja za zdravljenje bolezni jeter. Zaradi svojih lastnosti se uporablja tudi kot sestavina za pripravo zeliščnih likerjev.

### **Zgodovina in tradicija:**

Po starem krščanskem izročilu ime „marijanski“ izhaja iz majhnih belih prog na listih rastline, ki naj bi predstavljale mleko Device Marije, ki se je izgubilo med dojenjem v zavetišču v rastju osata, ko je z Jožefom in otrokom Jezusom bežala v Egipt.

### **Viri:**

Acta plantarum, wikipedia.

## **SORBUS AUCUPARIA L.**

### **Znanstveno ime:**

*Sorbus aucuparia L.*

### **Družina:**

Rosaceae

### **Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Jgtbgerebika, divja jerebika, gorska jerebika



### **Opis:**

Jerebika je listopadno drevo ali večji grm iz družine rožnic (Rosaceae), ki zraste od 5 do 15 metrov visoko. Ima pokončno, razvejano krošnjo, mladi poganjki so rahlo kosmati, kasneje pa postanejo gladki. Lubje je sprva gladko in sivo, pri starejših drevesih pa rahlo razpoka. Listi so sestavljeni, pernato deljeni in sestavljeni iz 9 do 15 ozkih, eliptičnih lističev z nazobčanimi robovi, ki so na zgornji strani temno zeleni, na spodnji pa svetlejši. Cvetovi so beli, majhni in združeni v velika, gosta kobulasta socvetja, ki cvetijo od maja do junija. Plodovi so drobne, okrogle, oranžno-rdeče jagode, ki dozoriijo zgodaj jeseni in ostanejo na drevesu tudi pozimi.

### **Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Jerebika uspeva na različnih tipih tal, a najbolje uspeva na rahlo kislih, dobro odcednih in zmerno vlažnih tleh. Je izjemno odporna rastlina, ki prenese hladna, vetrovna in izpostavljena rastišča, zato jo pogosto najdemo v goratih predelih Evrope, vse do 2000 metrov nadmorske višine. Raste na gozdnih robovih, v svetlih gozdovih, na planinskih travnikih, ob gozdnih poteh ter na degradiranih tleh, kot so rudarske jame in opuščene kmetijske površine. Pogosta je po vsej Evropi, vključno s sredogorskimi in višinskimi območji.

Jerebiko v zasaditve divjih rastlin umeščamo kot srednje veliko pionirsko drevo, ki je dobro odporno proti zmrzali, dokaj odporno proti vetru ter začasno poplavljenost korenin. Občutljivo je na dolgotrajne poletne suše. Predvsem je opazna od avgusta do okrobra, ko močno plodi z svetlo rdečimi okroglimi plodovi, ki so hrana pticam. Sadimo jo v sončno do delno zasenčeno lego.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti:**

Plodovi jerebike so užitni, a nekoliko trpki, zato se najpogosteje uporabljajo po predelavi. Iz plodov se izdelujejo marmelade, želeji, kompoti in likerji. Plodovi vsebujejo veliko vitamina C in antioksidantov, a surovi lahko povzročijo blage prebavne težave, zato jih je priporočljivo pred uživanjem termično obdelati.

Tudi Jerebika je v ljudski medicini znana po svojih blagodejnih učinkih. Plodovi in skorja se uporabljajo kot blago odvajalo, diuretik in za lajšanje prebavnih težav. Plodovi so se tradicionalno uporabljali tudi za krepitev imunskega sistema in zdravljenje prehladov.

**Zgodovina in tradicija:**

Jerebika je bila skozi zgodovino v evropski kulturi pogosto povezana z magijo in zaščito pred zlimi duhovi. V nordijski mitologiji je veljala za sveto drevo, povezano z bogovi. V slovanski tradiciji so jo sadili blizu domov, saj naj bi prinašala srečo in odganjala zle sile. Ime "aucuparia" izhaja iz latinske besede za lov na ptice, saj so z jerebikinimi jagodami privabljali ptice za lov. Jerebika je tudi pomembna medonosna rastlina, njeni plodovi pa so pomemben vir hrane za številne vrste ptic in divjih živali, predvsem v zimskem času. Poleg tega jo pogosto uporabljajo v okrasnih zasaditvah zaradi lepih cvetov in privlačnih plodov.

**Viri:**

[https://it.wikipedia.org/wiki/Sorbus\\_aucuparia](https://it.wikipedia.org/wiki/Sorbus_aucuparia)

## TAGETES LUCIDA

### Znanstveno ime:

*Tagetes lucida*

### Družina:

Asteraceae

### Pogosto/krajevno/narečno ime:

Mehiški Pehtran (Svetleča Tagete)



### Opis:

Mehiški Pehtran (Svetleča Tagete) je trajna zeliščna rastlina, visoka od 40 do 45 cm, ki ima rada sončno lego.

Rumeno-oranžni cvetovi cvetijo od julija do septembra.

### Rastni pogoji in življenjski prostor:

Čeprav ni zimsko odporna, se goji tudi na prostem (kjer raste veliko bolje) kot enoletna rastlina. Najraje ima rahla tla in svetla mesta. Če jo gojite kot lončnico, jo lahko prezimate v hiši.

Seme potrebuje svetlobo za kalitev (dovolj je, da ga posejete in rahlo potisnete v zemljo).

**Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske:**

Uporablja se kot zdravilna rastlina in kot aromatična zeliščna rastlina v kuhinji. Sveže ali posušene liste se uporablja za aromatiziranje juh in omak. Vonj, ki ga oddajajo zažgani listi tagete lucida, komarjem ni všeč, zato se uporablja tudi kot kadilo za odganjanje neprijetnih žuželk.

**Zgodovina in tradicija:**

Svetleča tagete izvira iz Mehike in Srednje Amerike. Ta zelišče ima dolgo zgodovino tradicionalne uporabe pri azteških prebivalcih Srednje Amerike. Uporabljala se je predvsem v terapevtske namene, saj se je in se še vedno uporablja za zdravljenje pogostih zdravstvenih težav, kot so prehlad in bolečine v želodcu. Uporabljala se tudi kot kadilo, saj posušena rastlina oddaja ostro in prijetno aromo, ki deluje tudi kot učinkovito sredstvo proti insektom. Poleg tega so posušeno rastlino tudi zmleto in pihali na obraze žrtvovanih, saj so verjeli, da jim to pomaga otopiti čute, preden so jim iztrgali srce.

**Viri:**

<https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Tagetes+lucida>

## THYMUS PULEGIOIDES L.



### Znanstveno ime:

*Thymus pulegioides* L.

### Družina:

Laminaceae

### Pogosto/krajevno/narečno ime:

Timijan serpyllium, serpin ali pepolin, sarsin di mur, timijan sàlvadi (friuli)

### Opis:

Zelo aromatičen, bogato razvejan pritlikavi grm, ne prezimi severno od Alp.

### Rastni pogoji in življenjski prostor:

Kserofilna vrsta, brezbržna do podlage; najdemo jo na grobih in skromnih travnikih, pa tudi na suhih neobdelanih površinah in kamnitih območjih od bazične do subalpinske ravni.

### Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti:

Uporablja se za konzerviranje mesa, je splošno, telesno in duševno poživilo ter pospešuje kapilarno cirkulacijo.



### **Zgodovina in tradicija:**

Timijan pomeni trio, grško besedo, ki pomeni žrtvovati; v antiki so timijan zaradi njegovega značilnega vonja sežigali pri verskih obredih.

### **Viri:**

Acta plantarum , wikipedia, floristična katalogizacija za Italijo UNIUD. PHYTA  
Lorenzo Favia - Franco Fornasaro

## **TILIA** **PLATYPHYLLOS SCOP.**



### **Znanstveno ime:**

*Tilia platyphyllos Scop.*

### **Družina:**

Tiliaceae

### **Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Lipa

### **Opis:**

Navadna lipa (*Tilia platyphyllos*), znana tudi kot velikolistna lipa, je mogočno listnato drevo iz družine lipovk (Malvaceae), ki je razširjeno po vsej Evropi. To dolgoživo drevo lahko zraste do višine 30-40 metrov in ima široko, zaobljeno krošnjo. Listi so veliki, srčasto oblikovani, dolgi do 15 cm, z nazobčanimi robovi in svetlo zeleno barvo. Lipa cveti od junija do julija, cvetovi pa so rumenkasto beli, močno dišeči in združeni v socvetja.

### **Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Navadna lipa najboljše uspeva na globokih, rodovitnih in dobro odcednih tleh. Ljubi sončne lege, vendar prenaša tudi polsenco. Je prilagodljiva na različne

podnebne razmere in je odporna na nizke temperature ter onesnaženje zraka, zaradi česar jo pogosto najdemo v mestnih parkih, ob cestah in v podeželskih okoljih. Uspeva na nižinskih in sredogorskih območjih, pogosto pa jo zasajajo tudi kot okrasno drevo zaradi njene lepote in sibolnega pomena.

Lipo sadimo v zasaditvah divjih rastlin kot drevo sončne lege, ki je občutljivo na sol in onesnažen zrak, je pa odporno na veter. Odmrlo listje lipe izboljšuje tla, saj hitro propada, vsebuje veliko beljakovin in ima malo organskih kislin. Cvetovi lipe so tudi dobra čebelja paša.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti:**

Cvetovi navadne lipe so znani po svojih zdravilnih lastnostih in se že stoletja uporabljajo v ljudski medicini. Čaj iz lipovih cvetov je priljubljen pri zdravljenju prehladov, kašlja, vnetega grla in blaženju simptomov gripe. Deluje kot blago pomirjevalo, pomaga pri nespečnosti in tesnobi, ter spodbuja potenje pri povišani telesni temperaturi. Lipa vsebuje flavonoide, eterična olja in sluzi, ki delujejo protivnetno in antioksidativno. Njeni cvetovi so tudi pomembna surovina za pridobivanje eteričnih olj in ekstraktov, ki se uporabljajo v kozmetiki in aromaterapiji.

### **Zgodovina in tradicija:**

Navadna lipa ima pomembno mesto v zgodovini in kulturi evropskih narodov. V mnogih kulturah, zlasti v slovanski tradiciji, je lipa simbol enotnosti, svobode in domačnosti. V preteklosti je bila lipa pogosto središče družabnega življenja v vasi, kjer so se pod njenimi vejami odvijali sestanki, praznovanja in druge pomembne dogodke. V mitologiji in folklori je lipa povezana z bogovi, zaščito in zdravljenjem, njeni cvetovi in les pa so se tradicionalno uporabljali v ljudski



medicini in obrtništvu. Danes je lipa še vedno priljubljeno drevo v parkih, vrtovih in na javnih površinah, kjer njen veličasten videz in dišeči cvetovi ustvarjajo posebno atmosfero.

**Viri:**

<https://sl.wikipedia.org/wiki/Lipa>

## **VERBASCUM PHLOMOIDES L.**

### **Znanstveno ime:**

*Verbascum Phlomoides L.*

### **Družina:**

Scrophulariaceae

### **Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Navadni lučnik ali papeževa sveča



### **Opis:**

Navadni lučnik (*Verbascum phlomoides*) je rastlina iz družine ščetičevk (*Scrophulariaceae*), ki pritegne pozornost s svojimi velikimi, živo rumenimi cvetovi in visoko pokončno rastjo. Rastlina zraste do višine 100-200 cm in ima značilno gosto listnato steblo, pokrito z nežnimi dlačicami. Njeni cvetovi so združeni v gosto socvetje, ki se razvija vzdolž zgornjega dela stebela. Cvetovi lučnika so lijakaste oblike, premera 2-3 cm, in cvetijo od junija do septembra in privabljajo številne opraševalce.

### **Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Navadni lučnik uspeva na suhih, sončnih in dobro odcednih rastiščih. Najdemo ga na travnikih, pašnikih, ob robovih gozdov, pa tudi na kamnitih

pobočjih in zapuščenih zemljiščih. Rastlina je dobro prilagojena na sušna in revna tla z nizko vsebnostjo hranil.

Uspeva v zmernem podnebju, na nadmorskih višinah do 1500 metrov. Zaradi svoje odpornosti na sušo in nezahtevnosti je navadni lučnik pogosto prisoten na območjih, kjer druge rastline težje preživijo.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti:**

Navadni lučnik nima pomembne kulinarične uporabe, zelo cenjen pa je v fitoterapiji. Njegovi cvetovi in listi se pogosto uporabljajo v ljudski medicini za pripravo čajev in tinktur, ki lajšajo težave z dihalni, kot so kašelj, bronhitis in astma.

Rastlina vsebuje sluzi, saponine in flavonoide, ki delujejo protivnetno in blažijo draženje sluznice. Čaj iz cvetov lučnika se uporablja tudi za pomiritev bolečega grla in kot blago odvajalo.

### **Zgodovina in tradicija:**

Navadni lučnik ima dolgo zgodovino uporabe v ljudski medicini in je bil že od antičnih časov cenjen zaradi svojih zdravilnih lastnosti. V srednjeveški Evropi so ga pogosto uporabljali za zdravljenje težav z dihalni in kot sredstvo za celjenje ran. Poleg tega so lučnik v preteklosti uporabljali tudi za barvanje tkanin, saj njegovi cvetovi dajejo rumeno barvilo.

Rastlina ima simboličen pomen tudi v nekaterih kulturah, kjer je bila povezana z zaščito in zdravljenjem. Danes je navadni lučnik cenjena rastlina v zeliščarstvu in se pogosto uporablja v naravni medicini zaradi svojih številnih terapevtskih lastnosti.



**Viri:**

[https://sl.wikipedia.org/wiki/Navadni\\_Lu%C4%8Dnik](https://sl.wikipedia.org/wiki/Navadni_Lu%C4%8Dnik)

## VIOLA TRICOLOR L.

### Znanstveno ime:

*Viola tricolor L.*

### Družina:

Violaceae

### Pogosto/krajevno/narečno ime:

Divja vijolica



### Opis:

Zeliščna rastlina, običajno enoletna ali dvoletna, redko trajna, zelo polimorfna, plezajoča, doseže višino vsaj 15 cm, cvetovi so premera 15 mm.

Listi so pecljati, vsi nazobčani na robovih, zelo raznoliki; spodnji so srčaste do ovalne, zgornji jajčasti ali kopasti.

Cveti od aprila do septembra, cvetovi so sestavljeni iz dveh zrcalno enakih polov, različnih barv, med drugim vijolične, modre, rumene ali bele. Je hermafrodit in samoplodna, oprahujejo jo čebele ali čmrlji. Naenkrat lahko proizvede do 50 semen.

### Rastni pogoji in življenjski prostor:

Viola del pensiero izvira iz Evrope in zahodne Azije, kjer raste spontano na

travnikih in poljih, pri čemer ima rada dobro odcedna tla in sončna lega. Ta rastlina dobro prenaša tudi hladno podnebje in cveti v razmerah, v katerih druge rastline ne bi uspele uspevati.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske:**

Viola del pensiero je užitna in ima lastnosti, ki čistijo kožo, delujejo diuretično, protistrupeno, izkašljevalno, mehčajoče in odvajalno. Uporablja se pri kožnih izpuščajih, mladostni akni, luskavici, ekcemu in furunkulozi, pri mehurju in pasjem kašlju.

### **Zgodovina in tradicija:**

Znanstveno ime rastline se nanaša na tri glavne barve cvetja: vijolično, rumeno in belo. Te barve so navdihnile različne imena, med njimi tudi »pansy«, ki izhaja iz francoske besede pensée, kar pomeni »misel«. To ime je bilo prvič uporabljeno v 19. stoletju, ko je bila vijolica simbol spominov in naklonjenosti. V krščanski simboliki ta rastlina spominja na skrivnost Trojice: njena tri glavna cvetna lista predstavljajo tri božanske osebe, ločene, a neločljive.

### **Viri:**

<https://www.actaplantarum.org/forum/viewtopic.php?t=135163>

## VITEX AGNUS-CASTUS



**Znanstveno ime:**

*Vitex agnus-castus*

**Družina:**

Lamiaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Navadni konopljkovec

**Opis:**

Manjše listopadno drevo ali grm, velikosti 3–5 m. Listi so dlanasto deljeni. Cveti poleti, cvetovi so majhni, temno vijolične barve. Plod dozori jeseni. Plod je črn, velikosti 3–5 mm. Plodove obiramo jeseni in sicer večkrat, preden dozori in popadajo na tla.

**Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Izhaja iz vlažnih območij Sredozemlja. V Sloveniji jo najdemo predvsem v Primorju. Potrebuje toplo, sončno in vlažno rastišče.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske:**

Seme ima pekoč okus, zato se je uporabljala namesto popra. Pogosto in učinkovito se uporablja za lajšanje težav pri ženskem reproduktivnem sistemu.

### **Zgodovina in tradicija:**

Grki, Rimljani in Egipčani so semena uporabljali za lajšanje vetrov in napenjanja. Arabci so jo v srednjem veku uporabljali kot zdravilo proti histeriji.

### **Viri:**

Lastni viri in Wikipedia.

## VITIS VINIFERA L.

**Znanstveno ime:**

*Vitis vinifera L.*

**Družina:**

Vitaceae

**Pogosto/krajevno/narečno ime:**

Navadni vijak

**Opis:**

Grmasta plezalka, listopadna, z zvitim stebлом, ovitim v vzdolžno luskasto rumenkasto rjavo lubje; redke veje, razvite v dolžino, imenovane trte, kadar so zelnate, poganjki, kadar so lesnate. Prisotnost cirri (tetiv) kot podpornih organov, poleti zelnata, ob koncu vegetativnega cikla lignificirana. Korenine ali adventivne korenine. Izmenični listi, imenovani pampine, z dlanasto ploskvijo s 3 do 5 plati in petimi žilami; asimetrični, z nepravilno nazobčanimi robovi. Paničasto socvetje, sestavljeno iz glavne osi (rachis), na kateri so vršički, razdeljeni v več redov, od katerih zadnji nosi cvet. Cvetovi so različno številni, imajo čašo s 5 čašnimi lističi in venec s 5 cvetnimi lističi, 5 prašnikov, jajčnik s 4 jajčniki. Na trti lahko najdemo hermafroditne, staminiferne (moške) in pistiliferne (ženske) cvetove. Plod je jagoda (jagodičevje), sestavljena iz lupine, pulpe in endokarpa (membransko tkivo, v katerem so semena). Jagode so

nameščene na grozdu, ki se imenuje pecelj. Oblika, velikost, barva in okus se razlikujejo glede na sorto. Žetev poteka od avgusta do oktobra.

### **Rastni pogoji in življenjski prostor:**

Izvor rastline ni natančno opredeljen; gojijo jo po vsem svetu; v Evropi so največja območja gojenja v Španiji, Franciji in Italiji.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske lastnosti:**

Grozdje se lahko uporablja za sveže uživanje ali za proizvodnjo vina, lahko pa se uporablja tudi za izdelavo sokov, sirupov, izdelkov, konzerviranih v alkoholu. Odišavljeni listi se uporabljajo kot adstringens.

### **Zgodovina in tradicija:**

Zgodovina odnosa med vinsko trto in človekom sega v zelo stare čase, verjetno v konec neolitika, po naključni fermentaciji grozdja, shranjenega v primitivnih posodah. Prvi sledovi gojenja vinske trte so bili odkriti na območju Kavkaza, Armenije in Turkeстана.

### **Viri:**

Acta plantarum , wikipedia , knjižnica Adolfa Ferrate na medicinskem področju Univerze v Paviji.

## ZIZIPHUS JUJUBA MILL.



### Znanstveno ime:

*Ziziphus jujuba* Mill.

### Družina:

Rhamnaceae

### Pogosto/krajevno/narečno ime:

Žižula

### Opis:

Listopadna rastlina, raste v obliki grma ali drevesa. Krošnja je gosta z zvitimi, trnatimi izrastki. Deblo je značilno rjavo rdeče barve. Listi so majhni, podolgovati, usnjati in bleščeči. Cveti maja, dozori pa oktobra. Cvetovi so majhni, šopasti in rumene barve. Plodovi so zeleni, jajčasto podolgovati ali hruškaste oblike, odvisno od sorte. Ob dozorevanju se obarvajo rdečkasto rjavo.

### Rastni pogoji in življenjski prostor:

Izvira iz vzhodne Azije. Danes je zelo razširjena tudi v Sredozemlju. Ustreza ji toplo podnebje, v času mirovanja pa prenese tudi nižje temperature. Je dokaj odporna proti suši. Ustrezajo ji globoka, rahla, rodovitna tla.

### **Uporaba v kulinariki in fitoterapevtske:**

Plodove lahko uživamo sveže ali posušene. Meso je bledo rumeno, prijetnega kiselkastega okusa. Vsebuje veliko vitaminov, predvsem vitamina C, mineralov, vlaknin, antioksidantov. Kalorična vrednost je nizka. Iz posušenih žižul lahko pripravimo čaj ali jih dodajamo v peciva in juhe.

### **Zgodovina in tradicija:**

V kitajski tradicionalni medicini žižulo uporabljajo že tisoče let. Pomagala naj bi za boljše spanje, podpira imunski sistem, prebavo.

### **Viri:**

Lastni viri in Wikipedia.



## Identifikacija projekta

Akronim: MEDS GARDEN+

Naziv: MEDS GARDEN+: mreža sredozemskih didaktičnih vrtov za vse z  
a spodbujanje turistične vzgoje z valorizacijo naravne dediščine

Datum začetka: 15. 09. 2023 - Datum zaključka: 14. 01. 2026

Vrednost projekta: 749.474,85 € - Evropski sklad za regionalni razvoj (ESRR)  
sredstva: 599.579,87 €

### Projektni partnerji.

Scuola Centrale Formazione ETS- Benetke - ITA - [www.scformazione.org](http://www.scformazione.org)  
v sodelovanju s svojimi člani

Fondazione Opera Sacra Famiglia - Pordenone ([www.fondazioneosf.it](http://www.fondazioneosf.it))  
CIVIFORM - Cedad ([www.civiform.it](http://www.civiform.it))

Kmetijska Zadruga Agraria Koper, z.o.o. - Obalno-kraška - SLO - [www.kz-agraria.si](http://www.kz-agraria.si)

Mestna Občina Nova Gorica - Nova Gorica - SLO - [www.nova-gorica.si](http://www.nova-gorica.si)

Il giardino del chiostro di Favia Lorenzo e Coceani Germana Snc -  
Società Agricola - Cedad - ITA - [www.ilgiardinodelchiostro.it](http://www.ilgiardinodelchiostro.it)

### Pridruženi Partnerji.

Krajevna Skupnost Lokovec / KS Lokovec - Čepovan - SLO

Kulturno Združenje Cvetličarjev FVG - Gentium Academia Florum Artis -  
San Canzian d'Isonzo (GO) - ITA

Kulturno Turistično Društvo Lokovec / KTD Lokovec - Čepovan - SLO

Združenje ALPI- ODV Otroško združenje za alergijo in pnevmatiko - Udine - ITA

GO! 2025 - Evropska prestolnica kulture, Nova Gorica - SLO

Regionalno Združenje Kuharjev FVG - Udine - ITA

## CREDITS FOTOGRAFIJE

<b>Izobraževalni vrtovi</b>	VERUS - MEDS GARDEN+
<b>Allium sativum L.</b> <b>"Rosso d'Istria"</b>	Vir fotografij Canva
<b>Anethum graveolens L.</b>	<a href="https://unsplash.com/it">https://unsplash.com/it</a>
<b>Anthriscus cerefolium (L.) Hoffm.</b>	Acta Plantarum, 2007 - "Indice Albums Galleria della flora". Na voljo na spletu (datum pregleda: 01/09/2025); <a href="https://www.actaplantarum.org/galleria_flora/albums_new.php">https://www.actaplantarum.org/galleria_flora/albums_new.php</a>
<b>Arctium lappa L.</b>	Freepik
<b>Arnica Montana</b>	B.Kokalj
<b>Artemisia dracunculus</b>	Di KENPEI - KENPEI's photo, CC BY-SA 3.0, <a href="https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=2200786">https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=2200786</a>
<b>Asphodelus Albus</b>	B.Kokalj
<b>Bellis perennis</b>	Acta Plantarum, 2007 in avanti - "Indice Albums Galleria della flora". Na voljo na spletu (datum pregleda: <a href="https://www.actaplantarum.org/galleria_flora/albums_new.php">https://www.actaplantarum.org/galleria_flora/albums_new.php</a> )
<b>Borrago officinalis L.</b>	Annette Meyer da Pixabay
<b>Citrus trifoliata L.</b>	Favia Lorenzo
<b>Crataegus Monogyna</b>	B.Kokalj
<b>Cyclamen Purpurascens</b>	B.Kokalj

<b>Dianthus sanguineus</b>	B.Kokalj
<b>Diospyros kaki</b>	Vir fotografij Canva
<b>Eryngium alpinum</b>	B.Kokalj
<b>Feijoja sellowiana</b>	Vir fotografij Canva
<b>Ficus carica "Figo Moro di Caneva"</b>	<a href="https://www.ersa.fvg.it/cms/consumatore/prodotti/prodotti-vegetali/Fico.html">https://www.ersa.fvg.it/cms/consumatore/prodotti/prodotti-vegetali/Fico.html</a>
<b>Fragaria vesca</b>	Acta Plantarum, 2007 - "Indice Albums Galleria della flora". Na voljo na spletu (datum pregleda: 01/09/2025): <a href="https://www.actaplantarum.org/galleria_flora/albums_new.php">https://www.actaplantarum.org/galleria_flora/albums_new.php</a>
<b>Gladiolus Palustris Gaudin</b>	B.Kokalj
<b>Glycyrrhiza glabra L.</b>	freeepik
<b>Helianthus tuberosa L.</b>	Manfred Antranias Zimmer - Pixabay
<b>Helichrysum italicum (Roth) G.Don</b>	Favia Lorenzo
<b>Himnatoglossum adriaticum</b>	Vir fotografij Canva
<b>Iris Sibirica Subsp. Erirrhiza</b>	B.Kokalj
<b>Lathyrus odoratus</b>	Acta Plantarum, 2007 - "Indice Albums Galleria della flora". Na voljo na spletu (datum pregleda: 01/09/2025): <a href="https://www.actaplantarum.org/galleria_flora/albums_new.php">https://www.actaplantarum.org/galleria_flora/albums_new.php</a>

<b>Juniperus Communis</b>	B.Kokalj Pexes
<b>Leopoldia comosa</b>	Di Stefan.lefnaer - Opera propria, CC BY-SA 4.0, <a href="https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=84473221">https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=84473221</a>
<b>Lilium bulbiferum</b>	L. Brajljeh
<b>Limonium angustifolium</b>	Vir fotografij Canva
<b>Lippia citrodora (Palàu) Kunth</b>	Favia Lorenzo
<b>Malus domestica var. "Delizia Antica"</b>	Schede pomologiche dal catalogo Sapori Dimenticati di Patrick Ravedo - Fanna
<b>Malus domestica var. "San Pietro"</b>	Schede pomologiche dal catalogo Sapori Dimenticati di Patrick Ravedo - Fanna
<b>Malus domestica var. 'Zeuka'</b>	Schede pomologiche dal catalogo Sapori Dimenticati di Patrick Ravedo - Fanna
<b>Matricaria Recutita</b>	B.Kokalj
<b>Melissa officinalis</b>	Acta Plantarum, 2007 - "Indice Albums Galleria della flora". Na voljo na spletu (datum pregleda: 01/09/2025): <a href="https://www.actaplantarum.org/galleria_flora/albums_new.php">https://www.actaplantarum.org/galleria_flora/albums_new.php</a>
<b>Mentha spicata var. crispa "Moroccan"</b>	Acta Plantarum, 2007 - "Indice Albums Galleria della flora". Na voljo na spletu (datum pregleda: 01/09/2025): <a href="https://www.actaplantarum.org/galleria_flora/albums_new.php">https://www.actaplantarum.org/galleria_flora/albums_new.php</a>
<b>Morus nigra L.</b>	eliza28diamonds - Pixabay

<b>Muscari Botryoides</b>	B.Kokalj
<b>Myrtus communis L.</b>	Favia Lorenzo
<b>Olea europaea Bianchera-Belica</b>	Vir fotografij Canva
<b>Olea europaea "Storta"</b>	Vir fotografij Canva
<b>Ononis spinosa</b>	Vir fotografij Canva
<b>Ophrys apifera</b>	Vir fotografij Canva
<b>Pastinaca sativa</b>	<a href="https://unsplash.com/it">https://unsplash.com/it</a>
<b>Pinus Nigra</b>	VERUS - MEDS GARDEN+
<b>Piper longum</b>	Vir fotografij Canva
<b>Pistacia lentiscus</b>	Vir fotografij Canva
<b>Pyrus communis var. "Brute e Bone"</b>	Schede pomologiche dal catalogo Sapori Dimenticati di Patrick Ravedo - Fanna
<b>Pyrus communis var. "Spadona"</b>	Schede pomologiche dal catalogo Sapori Dimenticati di Patrick Ravedo - Fanna
<b>Poterium sanguisorba L.</b>	Carola68 - Pixabay
<b>Prunus avium L.</b>	Favia Lorenzo
<b>Prunus avium var. "Durone del Breli"</b>	Schede pomologiche dal catalogo Sapori Dimenticati di Patrick Ravedo - Fanna
<b>Prunus avium var. "Santa Barbara"</b>	Schede pomologiche dal catalogo Sapori Dimenticati di Patrick Ravedo - Fanna
<b>Prunus cerasifera var. "Brombul Franceis"</b>	Schede pomologiche dal catalogo Sapori Dimenticati di Patrick Ravedo - Fanna

<b>Prunus domestica</b> "Cespa di Clastra"	Schede pomologiche dal catalogo Sapori Dimenticati di Patrick Ravedo - Fanna
<b>Rheum officinalis</b>	Acta Plantarum, 2007 - "Indice Albums Galleria della flora". Na voljo na spletu (datum pregleda: 01/09/2025): <a href="https://www.actaplantarum.org/galleria_flora/albums_new.php">https://www.actaplantarum.org/galleria_flora/albums_new.php</a>
<b>Rosa Portorose Rosa sp.</b>	VERUS - MEDS GARDEN+
<b>Rubus idaeus L.</b>	Julien mertens - Pixabay
<b>Salvia sclarea</b>	Acta Plantarum, 2007 - "Indice Albums Galleria della flora". Na voljo na spletu (datum pregleda: 01/09/2025): <a href="https://www.actaplantarum.org/galleria_flora/albums_new.php">https://www.actaplantarum.org/galleria_flora/albums_new.php</a>
<b>Silybum marianum (L.) Gaertn</b>	Wikimediaimages - Pixabay
<b>Sorbus Aucuparia</b>	B.Kokalj
<b>Tagetes lucida</b>	Di Basile Morin - Opera propria, CC BY-SA 4.0, <a href="https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=70254503">https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=70254503</a>
<b>Thymus pulegioides L.</b>	Favia Lorenzo
<b>Tilia Platyphyllos</b>	Tilia sp (Lime tree) by Rowan McOnegal - Welcome Collection, United Kingdom - CC BY-NC.)
<b>Verbascum Phlomoides</b>	B.Kokalj



<b>Viola tricolor</b>	By Kora27 - Own work, CC BY-SA 4.0, <a href="https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=104907420">https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=104907420</a>
<b>Vitex agnus-castus/</b>	Vir fotografij Canva
<b>Vitis vinifera L.</b>	Filippo Pinsoglio - Pixabay
<b>Ziziphus jujuba</b>	Vir fotografij Canva

Ta priročnik predstavlja učne vrtove projekta **MEDS GARDEN+** in strategije projekta za obogatitev izkušenj, ki jih lahko ponujajo, ter za njihovo valorizacijo kot turističnih znamenitosti in izobraževalnih delovišč. V drugem delu priročnika so opisne kartice številnih rastlin, ki so prisotne v učnih vrtovih in še niso vključene v Priročnik projekta **MEDS GARDEN 2014-2020**.

Projekt **MEDS GARDEN+** sofinancira Evropska unija v okviru programa čezmejnega sodelovanja Interreg VI-A Italija-Slovenija (2021-2027).



[www.ita-slo.eu/meds-garden](http://www.ita-slo.eu/meds-garden)



[www.facebook.com/MedsGardenProject](https://www.facebook.com/MedsGardenProject)



## V SODELOVANJU Z

