



Duga zima, način ishrane u zimskom periodu i dug boravak u zatvorenom prostoru doveli su naš organizam u stanje kome je potrebno prolećno čišćenje.

Za to će nam pomoći samonikle lekovite biljke iz našeg okruženja. Ako sami skupljate lekovito bilje treba da obratite pažnju na sledeće: Uvek ostavite 30% biljaka na tom staništu zbog razmnožavanja, biljku nemojte čupati iz korena i pažljivo odaberite mesto. Nikad nemojte skupljati biljke u velikim gradovima zbog olova, u blizini njiva i voćnjaka koji se hemijski tretiraju. Odaberite mesto za koje ste sigurni da je zdravo i bezbedno.

MASLAČAK-*Taraxacum officinale*, pojavljuje se posle topljenja snega sa prvim sunčanim satima. Još u toku zime na travnjacima se pojavljuje za mnoge korovska, ali veoma lekovita biljka. Mladi listovi tek procvetale biljke su idealni za ishranu i pripremu prolećne salate. U narodnoj medicini se maslačak preporučuje za prolećno čišćenje krvi. Često se obolelima od jetre preporučuje njegova upotreba.

Cela biljka se koristi u narodnoj medicini i postoje razni recepti od čaja, sirupa, vina itd., a mi ćemo se zadržati na upotrebi mladih listova u ishrani.

List maslačka je bogat vitaminima C i A, gvožđem, mineralima (kalijumom i natrijumom), gorkim materijama i organskim kiselinama. Maslačak pojačava lučenje žuči, pojačava rad bubrega i deluje kao diuretik.

CIKORIJA-*Cichorium intybus*, u narodu poznata i kao Vodopija. Biljka naraste do 1,5m visine. Svi je poznajemo jer raste pored puteva leti i ima karakteristične svetloljubičaste cvetove. Najpoznatije je da se od njenog korena sušenjem i prženjem pravi surogat kafa (divka). U rano proleće ćemo je prepoznati po mladim zelenim listovima koji podsećaju na maslačak i po zaostaloj suvoj stabljici od prošle godine. Ti mladi listovi u rano proleće se mogu koristiti u ishrani. Po ukusu malo podsećaju na Rukolu.

Vodopija ili Divlji Radič čisti jetru, slezinu i bubrege. Zbog sadržaja inulina-polisaharida preporučuje se i obolelima od dijabetesa.

Mladi listovi su bogati C vitaminom, mineralima i gorkim materijama.

Zamena za Cikoriju je Radič gajena pitoma cikorija.

BOKVICA je još jedna poznata lekovita biljka sa naših travnjaka i livada. Više je poznata širokolisna ili ženska Bokvica-*Plantago major*, ali postoji i uskolisna-muška Bokvica-*Plantago lanceolata*. Obe su podjednako lekovite. Poznato je da pomaže kod posekotina i ujeda insekata kad list koji malo protrljamo postavimo na bolno mesto. Bokvica u sebi sadrži Alantoin supstancu koja podstiče stvaranje novih ćelija. Osnovna joj je primena u lečenju disajnih organa. Sadrži vitamin C provitamin A, soli kalijuma, saponin, sluz i dr. lekovite materije. Veoma

je blagotvorna kod obolelih od čira na želudcu.

Za salatu treba skupljati prve mlade listove.

RECEPT ZA SALATU: Oprane listove Maslačka, Cikorije i Bokvice staviti u činiju i dodate morske soli, bundevinog ulja i limuna. Posle mešanja salata je spremna za upotrebu. Pored bundevinog ulje, i maslinovo je takođe odlično ili bilo koje hladno ceđeno biljno ulje.

Ovu salatu možete koristiti svakodnevno uz druga jela, ali ako obarite 2-3 krompira u ljusci, oljuštite ih, nasečete u kolutove i dodate u salatu, dobićete odličan obrok. Odgore pospite sa prženim semenkama susama i suncokreta.

Preporučeni dnos biljaka u salati je: 60% Maslačak, 25% Cikorija i 15% Bokvica.

Od ovih biljaka možete napraviti i odlično varivo kao sa spanaćem. Prijatno.

Dragan Miljević

