



Zanimivosti, nasveti

FEBRUAR

JEGLIČ – PRIMULA VULGARIS – NAVADNA TROBENTICA

Trobentica je znanilka pomladi. Najdemo jo lahko tudi že v mesecu januarja, če zima ni premrzla. V vsej svoji sončni barvi razveseli odrasle, otroci pa radi trgajo njene cvetove in iz njih izvablajo zanimive zvoke. Pogosto cvetovi končajo v naših ustih; imajo okus po medu, pa še zdravilni so.

Kje jo iskati? Posebnega truda od nas ne zahteva. Raste po vsej Sloveniji; najdemo jo na travnikih, vrtovih, gozdovih in med grmovjem.

Posamezni deli so uporabni tako v kulinariki kot tudi v zdravilstvu. Seveda pa kot vse rastline, ki jih nabiramo, zahtevajo VELIKO znanja. ZATO NE NABIRAJMO VSEGA KAR NAM JE V NARAVI VŠEČ, AMPAK TISTO KAR POZNAMO IN BOMO ZNALI UPORABITI.

Na posamezne rastline smo lahko alergični. Tako je tudi pri trobentici. **Torej, pazljivost ni odveč!**

Ne pričakujmo, da bomo enkrat popili čaj ali vzeli sirup in vse naše tegobe bodo odpravljene. Vse zahteva svoj čas, strpnost in pravilen način uporabe.

KULINARIKA

Trobentice so zanimiv in zdravilen dodatek k spomladanskim solatam. Njene liste lahko dodajamo v različne juhe, zelenjavnim nadevom in pirejem. Vsebujejo veliko vitamina C.

ZA NAŠE ZDRAVJE

Če želimo, da bolj zdravi stopimo v pomladni čas, se priporoča čaj iz svežih cvetov trobentic. Naberemo za dlan trobentic in jih prelijemo z vrelo vodo. Pustimo nekaj minut in brez vseh dodatkov popijemo.

Cvetove lahko tudi posušimo. Nabiramo jih brez zelenih čaš. Spravimo jih v ne preveč tesno zaprto posodo. Posoda mora biti shranjena v temnem prostoru. Na svetlobi trobentice izgubijo barvo.

S pitjem čaja bomo naredili veliko dobrega našim dihalom, krvi, naše srce bo močnejše in bolj umirjeni bomo.

Ne smemo pa pozabiti na njene korenine. Če jih kopljemo, moramo to narediti preden rastlina zacveti ali pa v jesenskem času.

Očistimo jih s krtačko v hladni vodi. Posušimo jih v senci. Iz njih lahko pripravimo tinkturo, ki ima pomirjevalni učinek.

SIRUP

V kozarec s širokim vratom naložimo za prst debelo cvetov. Na njih vlijemo plast medu in to ponavljamo dokler ne napolnimo kozarca. Zadnja plast je dvojna plast medu. Zapremo in pustimo stati na toplem tri tedne. Vsebino ne izpostavite neposredno na sonce. Uživamo do tri žličke na dan – otroci in odrasli. Naše srce nam bo hvaležno.

VIRI:

Narava zdravi, Zdravilne rastline meseca, februar 2011, številka 7

Strani urejata Marjeta Kavčič in Lidija Hafner