

**SUPER IZI BIZI RECEPTI  
ZA LAHKOTNO VKLJUČITEV DIVJIH  
RASTLIN, ZELIŠČ in drugih »PLEVELOV« V  
VSAKDANJE ŽIVLJENJE**



*dr. Tina Mele*  
*TheGreenWitchSi*



## Vsebina

<b>NJAMI MASLENA NAVADNA ZVEZDICA .....</b>	<b>3</b>
<b>ZDRAVILNO MAZILLO IZ NAVADNE ZVEZDICE IN LISTOV VIJOLIC .....</b>	<b>4</b>
<b>ČEMAŽEV PESTO (in pesto iz drugega divjega zelenja) .....</b>	<b>5</b>
<b>KREPČILNI SPOMLADANSKI ZELEN TONIK.....</b>	<b>6</b>
<b>ULTRA HRANILNI ZELIŠČNI KISI .....</b>	<b>7</b>
<b>ZDRAVI PIŠKOTI Z MOKO IZ MAČIC LESKE .....</b>	<b>8</b>
<b>STEBLA LAPUHA S POPROM .....</b>	<b>9</b>
<b>NAMAZ Z DLAKAVO PENUŠO.....</b>	<b>10</b>
<b>PROTIBOLEČINSKO MAZILLO IZ REGRATOVIH CVETOV .....</b>	<b>11</b>
<b>ŠKOTSKI MASLENI PIŠKOTI Z REGRATOM .....</b>	<b>12</b>
<b>PAŠTA Z REGRATOM (LISTI IN KORENINAMI) .....</b>	<b>14</b>
<b>REGRATOV ČIPS .....</b>	<b>15</b>
<b>REGRATOV APERITIV.....</b>	<b>16</b>
<b>»PLEVELNI« PIŠČANČJI WRAP .....</b>	<b>17</b>
<b>KREPČILNI KOPRIVIN NAMOK.....</b>	<b>18</b>
<b>KOPRIVAČA .....</b>	<b>19</b>
<b>NJAMI KOPRIVINI KOLAČKI.....</b>	<b>20</b>
<b>KOPRIVINO PIVO.....</b>	<b>21</b>
<b>TINKTURA PLEŠČCA PROTI KRVAVITVAM (tudi preobilnim menstruacijskim) .....</b>	<b>22</b>
<b>DIVJI POLPETI.....</b>	<b>23</b>
<b>DIVJA PICA.....</b>	<b>24</b>
<b>OMLETA Z RMANOM .....</b>	<b>25</b>
<b>POMAKICA IZ JAPONSKEGA DRESNIKA .....</b>	<b>26</b>
<b>JAČNI KOLAČKI S TOLŠČAKOM.....</b>	<b>27</b>



## NJAMI MASLENA NAVADNA ZVEZDICA



Božanski osvežujoč okus navadne zvezdice kombiniran z zdravo dobroto čebule, naredi to jed za odlično prilogo skoraj vsaki jedi.

### Potrebujemo:

- 2 skodelici narezane navadne zvezdice
- 1 drobno narezana čebula
- Maslo
- Sol, poper

### Postopek:

- Navadno zvezdico dobro operi in jo blanširaj (za 2-3 minute jo daj v vrelo soljeno vodo in nato odcedi) – vodo lahko uporabiš kot čaj ali pa v njej skuhaš riž.
- Stopi malo masla v ponvi.
- Prepraži čebulo, dokler ne postekleni.
- Dodaj blanširano in odcejeno navadno zvezdico.
- Dodaj sol, poper, začimbe po okusu.
- Pusti 1 minuto in postrezi.



## ZDRAVILNO MAZILO IZ NAVADNE ZVEZDICE IN LISTOV VIJOLIC



To pomirjajoče mazilo je primerno za mnoge težave s kožo, kot so npr. suha, srbeča koža, ob ugrizih in pikih insektov, izpuščajih, ekcemu, lahko se uporablja tudi kot mazilo za ustnice. Navadna zvezdica in vijolica učinkovito vlažita, hladita in pomirjata kožo.

Prva stopnja pri izdelavi mazila je priprava macerata (zelišča namočena v olje).

Sveže rastline pustimo par dni, da ovenejo in da nekaj vode izpari (bolj mokre rastline, več možnosti za razvoj plesni). Lahko jih tudi popolnoma posušimo.

### Potrebujemo:

- ¼ skodelice uvene navadne zvezdice (ali 2 jedilni žlici posušene)
- ¼ skodelice uvenelih listov vijolice (ali 2 jedilni žlici posušениh listov)
- ½ skodelice olja po izbiri (olivno, mandljevo, ...)
- 20 g čebeljega voska
- 14 g karitejevega masla

### Postopek:

- Drobno narezano navadno zvezdico in liste vijolice damo v steklen kozarec (za vlaganje, npr.), prelijemo z oljem – ves rastlinski material mora biti prekrit z oljem – po potrebi olje še dodamo.
- Pokrijemo s pokrovom in damo na temno mesto na sobni temperaturi za 2 tedna. Če uporabljamo posušene rastline lahko pustimo do 6 tednov (pri svežih oz uvenelih je večja možnost za razvoj plesni, zato namakamo krajši čas). Kuhinjska omarica ali predal je dobra izbira.



#### Za mazilo:

- Precedimo macerat skozi gazo ali tetra plenico. Če ne uporabljamo posušenih rastlin, rastlinskega materiala ne stiskamo (ožamemo), ker bomo tako v macerat dodali še vodo in bo zato manj obstojen. Samo pustimo, da olje samo steče skozi gazo.
- V vodni kopeli segrevamo macerat in dodamo čebelji vosek. Segrevamo samo toliko, da se vosek stopi, vmes stalno mešamo.
- Nato dodamo še karitejevo maslo in prav tako stalno mešamo, dokler se ne raztopi.
- Mešanico nalijemo v čiste posodice in pustimo pri miru, dokler se mazilo ne shladi in s tem strdi.

### ČEMAŽEV PESTO (in pesto iz drugega divjega zelenja)



Čemažev pesto je enostavna in odlična kombinacija, ki ga lahko uživamo kar tako, odličen je na kruhu; lepo se poda na pice, v omakah s pašto, kot dodatek juham ali solati. Pri ga pogosto jemo kar tako, »po žličkah«, mimogrede. Res je njami.

Lahko pa se pripravi pesto tudi iz drugih divjih rastlin ali iz kombinacije le-njih. Primerne rastline za pesto (ali kombinacija njih) so: navadna zvezdica, listi regrata, škrlatna mrtva kopriva, list trpotca (ozkolistnega ali širokolistnega) in list vijolice.

#### Potrebujemo:

- 1 skodelico orehov (ali drugih oreškov)
- 1 skodelico naribanega parmezana
- 2 stroka česna
- 3 velike pesti čemaža (ali drugega zelenja ali kombinacije)



- 1 in pol skodelice olivnega olja
- 1 jedilna žlica soka limone
- žlička soli; eventuelno poper po okusu

Vse to drobno zmeljemo v multipraktiku. Če je presuho, dodamo več olja.

V hladilniku zdrži kar nekaj časa (če ga seveda prej ne zmanjka 😊).

Predlog: rezanci ali špageti, velika žlica pesta, par žlic vode, v kateri so se kuhale testenine in velik kup solate - odlično kosilo.

## KREPČILNI SPOMLADANSKI ZELEN TONIK



To je enostaven in okusen način, da uživamo koristi sveže spomladanske divje zelenjave. Lakota je odlična za limfatični in urinarni sistem, navadna zvezdica in regrat pa sta zelo hranilna in odlična za prebavo.

### Potrebujemo:

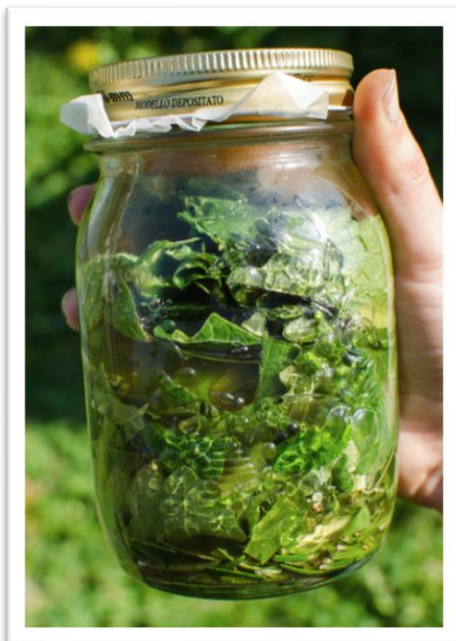
- 4 skodelice sveže lakote, navadne zvezdice in listo regrata – na drobno narezano
- 2-3 jedilni žlici vode
- Sok limone (opcijsko)
- Med (opcijsko)

### Postopek:

- »divjinke« in vodo damo v blender ali kakšen drug mešalnik, sesekljalnik, multipraktik...dokler ne dobimo nekakšno kašo. Morda je potrebno dodati še kakšno žlico ali dve vode več.
- Skozi gazo/tetra plenico precedimo to kašo – stisnemo ven kolikor tekočine lahko
- Postrežemo hladno z ledom, limono in medom (po okusu).
- Sok se lahko po želji razredči tudi z mineralno vodo.



## ULTRA HRANILNI ZELIŠČNI KISI



Za zeliščni kis so nadvse primerne rastline KOPRIVA, TRPOTEC, ČRNA DETELJA, NAVADNA ZVEZDICA ter NAVADNI PELIN, ki so izredno bogate z mikrohranili, predvsem minerali.

### Postopek:

- Dobro narežemo sveže rastline in napolnimo kozarec za vlaganje (ali kaj podobnega) do 2/3. Naj bo narahlo natlačeno.
- Čez nalijemo najbolje dober domač jabolčni kis (a bo vsak kis zadostoval), zapremo s plastičnim pokrovom ali damo pod kovinski pokrov povoščen papir.
- Pustimo 6 tednov na toplem in temnem in precedimo.

Zeliščni kis združuje zdravilne lastnosti jabolčnega kisa s hranilnimi lastnostmi zeli – minerali in antioksidanti. Kis je enkratni medij za "srkanje" mineralov iz rastlin.

Zeliščni kisi so okusno zdravilo, ki jih lahko uporabljamo enako kot katerikoli kis. Z minerali bogati zeliščni kisi v naši prehrani potencirajo zdravje s tem, da so nam visoko kvalitetni minerali **razpoložljivi**.



## ZDRAVI PIŠKOTI Z MOKO IZ MAČIC LESKE



Mačice leske nabereamo, ko so še zaprte, bolj trde (lahko pa se iz njih že usuva cvetni prah), jih posušimo in zmeljemo v moko.

Taka moka je bogata s proteini, brez škroba, glutena, izredno bogata z mikrohranili (vitamini in minerali).

### Potrebujemo:

- 100 g kokosovega olja
- 300 g ostre moke
- 5 žlic moke leskovih mačic
- 100 g sladkorja (jaz ga dam malo manj)
- 1 žlička pecilnega praška
- 100 ml vode

### Postopek:

Kokosovo olje stopimo in zmešamo vse sestavine ter jih zgnetemo v testo - bo bolj mehko, a ga damo za 1 uro v hladilnik, da se kokosovo olje strdi in bo testo dovolj trdo za valjanje.

Testo razvaljamo in z modelčki izrežemo piškote.

Pečemo cca 15 min pri 180 stopinj (prej segrej pečico).

Lahko pa en delež moke zamenjaš z "leskovo moko" v tvojem priljubljenem receptu za piškote.

Eksperimentiraj 😊.



## STEBLA LAPUHA S POPROM



Lapuh vsebuje nekaj škodljivih pirolizidinskih alkaloidov, zato ga uživamo zelo zmerno.

Stebila lapuha s poprom so tako lahko nadvse zanimiva in okusna predjed, priloga praktično kamorkoli (ja, tudi k čevapčičem paše) ali kot dodatek na sendviču (perfektno pride!)

### Potrebujemo:

- Pest lapuhovih stebel (cvetove lahko vložimo v med ali jih zmerno uporabimo v solati)
- Strok ali 2 česna
- Olivno olje
- Poper

### Postopek:

- Na olivnem olju prepražimo drobno narezan česen, da zadiši
- Dodamo stebila lapuha in prepražimo, da postanejo malo hrustljava
- Popramo po okusu



## NAMAZ Z DLAKAVO PENUŠO



Dlakava penuša ima meni zelo zelo prijeten, morda rahlo pikanten okus, spominja malo na rukolo in naravnost obožujem namaz iz nje.

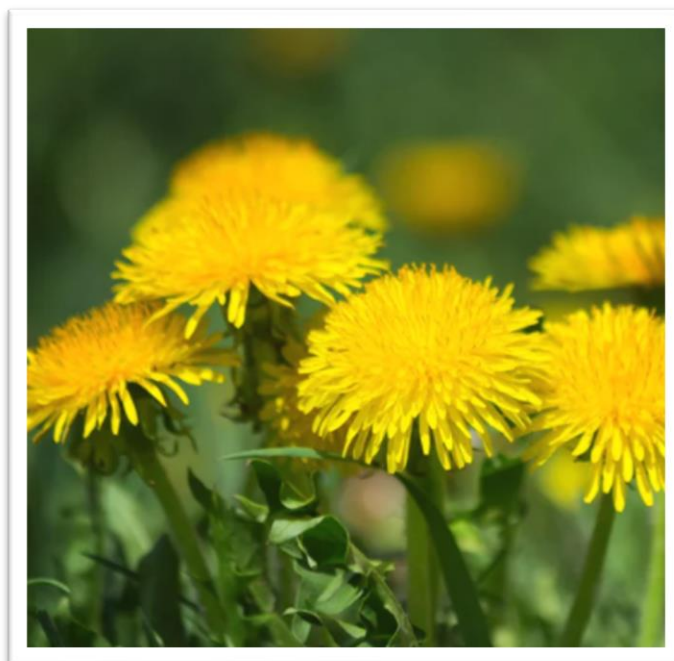
### Potrebujemo:

- Pest drobno sesekljanih listov dlakave penuše (ko cveti jaz dodam tudi cvetove) oz. po okusu
- 250 g skute
- 2 žlici kisle smetane
- 2 žlici jogurta
- Sol in poper po okusu

Namaz lahko naredimo tudi iz drugih divjih in/ali domačih zelišč. Dobro pride tudi iz listov male strašnice (okus po kumarah). Se pa da uporabiti, kombinirati marsikaj: čemaž, česnovka, regačica, bršljanasta grenkuljica...poleg »klasičnih«: peteršilj, bazilika, melisa, drobnjak, pehtran....



## PROTIBOLEČINSKO MAZILO IZ REGRATOVIH CVETOV



Cvetovi regrata delujejo protibolečinsko in proti-vnetno in tako je to mazilo enkratno za uporabo pri razbolelih ali utrujenih mišicah in sklepih. Regratovo mazilo je tudi odlično pomirjujoče in vlažilno za suho kožo, kožo z razpokami ali srbečo kožo. Dobro se obnese tudi koz mazilo za ustnice pri razpokanih ustnicah.

Ko nabereimo cvetove regrata je pomembno, da jih pustimo kakšen dan ali dva, da ovenijo (na papirnati brisači, npr.), da izgubijo nekaj vlage preden iz njih naredimo macerat (=pripravek iz zelišč, ki jih namakamo v olju).

### Potrebujemo:

- 1 skodelico uvenelih cvetov regrata
- 1 skodelica olja po izbiri (olivno, mandljevo....)
- 28 g čebeljega voska
- 28 g karitejevega masla
- 12-24 kapljic eteričnega olja po izbiri (sivka, pomaranča lepo dopolnjujeta)

### Priprava

- Drobnorezane uvene cvetove regrata damo v steklen kozarec (za vlaganje, npr.), prelijemo z oljem – ves rastlinski material mora biti prekrit z oljem – po potrebi olje še dodamo.
- Pokrijemo s pokrovom in damo na temno mesto na sobni temperaturi za 2 tedna. Kuhinjska omarica ali predal je dobra izbira.

*Ker smo uporabili sveže rastline je dobro macerat porabiti v roku meseca ali dveh, da preprečimo plesnenje in žarkost olja.*



#### Za mazilo:

- Precedimo macerat skozi gazo ali tetra plenico. Rastlinskega materiala ne stiskamo, samo pustimo, da olje samo steče skozi gazo.
- V vodni kopeli segrejemo macerat in dodamo čebelji vosek. Segrevamo samo toliko, da se vosek stopi, vmes stalno mešamo.
- Nato dodamo še karitejevo maslo in prav tako stalno mešamo, dokler se ne raztopi.
- Mešanico nalijemo v čiste posodice in pustimo pri miru, dokler se mazilo ne shladi in s tem strdi.

## ŠKOTSKI MASLENI PIŠKOTI Z REGRATOM



Ti piškoti so odlični zaradi kombinacije sladkastega okusa cvetnih lističev regrata in nežno grenkega okusa regratovih listov. Dobimo kompleksen okus in odlično hranljivo vrednost.

#### Potrebujemo:

- 4 jedilne žlice masla
- $\frac{3}{4}$  skodelice sladkorja
- 1 jajčni rumenjaki
- 2 jedilni žlici soka limone



- 1 jedilna žlica limonine lupinice
- 1 ½ skodelice moke
- ½ skodelice koruznega škroba
- ¼ skodelice zmletih cvetnih lističev regrata
- 2 jedilni žlici zmletih listov regrata
- Ščepec soli

#### Postopek:

- Penasto umešamo maslo in sladkor, dodamo rumenjaka, limonin sok in limonino lupinico. Premešamo, da se sestavine dobro zmešajo.
- Dodamo moko, škrob, regratove cvetne lističe in liste ter sol.
- Nežno mešamo, tako da se masa komaj drži skupaj. Izgledalo bo nekoliko mokasto. To je ok.
- Maso vzamemo iz posode in jo oblikujemo v klobaso.
- Dobro jo zavijemo v peki papir, zavijemo konce papirja, da pomaga držati klobaso skupaj.
- Damo v hladilnik ali zmrzovalnik za 30 minut oziroma da se strdi. Maso lahko hranimo v hladilniku tudi več dni ali v zmrzovalniku več tednov.
- Segrejemo pečico na 150°C.
- Narežemo klobaso na pol do 1 cm debele rezine
- Položimo rezine na pekač s peki papirjem, rahlo narazen, da se ne dotikajo (ne narastejo kaj dosti)
- Pečemo 25 do 30 minut (pri 150°C). Po 25 minutah pozorno preverimo – hitro bodo začeli rjaveti. Vzemi iz pečice, ko se robovi začenjajo zlato obarvati. Sredina bo še precej mehka.
- Pusti jih še nekaj minut na pladnju, nato pa jih prestavi na hladilno rešetko. Ko se bodo shladili, se bodo tudi malo strdili.



## PAŠTA Z REGRATOM (LISTI IN KORENINAMI)



Pašta še nikoli ni bila tako okusna in tako hranljiva hkrati 😊.

### Potrebujemo:

- 2 skodelici pašte po izbiri
- 2-3 skodelice sveže nabranega (in opranega) regrata s koreninami
- 1 velika čebula
- 2 velika stroka česna
- ¼ skodelice masla
- 3 jedilne žlice kokosevge masla
- Sol po okusu, začimbe po okusu

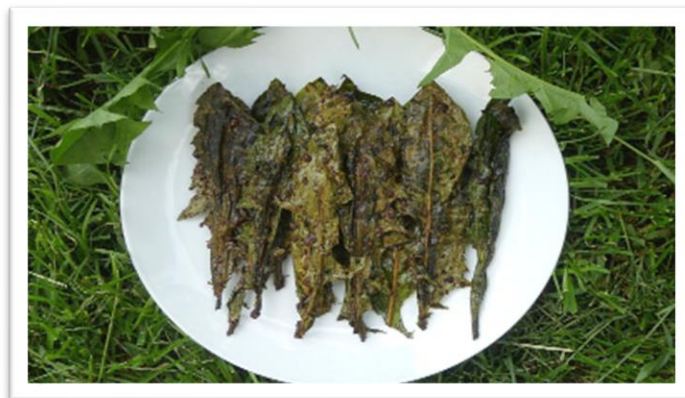
### Postopek:

- Skuhamo pašto.
- Odrežemo korenine regrata tako, da se listi še držijo skupaj (če imamo mlade poganjke). Drobnorežemo korenine, čebulo in česen.
- Na ponvi stopimo maslo in kokosovo olje na nizkem ognju. Dodamo začimbe in dobro premešamo. Dodamo drobno narezane korenine regrata, česen in čebulo in dušimo 5-10 minut.
- Dodamo pašto (ki smo jo prej kuhali in odcedili) v ponev in dobro premešamo. Dušimo 1-2 minuti. Dodamo liste regrata. Dušimo 1 minuto in postrežemo.

*Če uporabimo večje liste regrata po želji dodamo več začimb, če želimo omiliti grenak okus večjih listov regrata.*



## REGRATOV ČIPS



Ko boste enkrat poskusili ta čips, bo šel »navadni« krompirjev čips hitro v pozabo. Zdrav, okusen in tako enostaven za pripravo, je regratov čips odličen prigrizek.

### Potrebujemo:

- Sveže velike liste regrata
- Olivno olje
- Začimbe ali pomakica po okusu

### Postopek:

- Pečico segrejemo na 95°C.
- Liste regrata damo v solato, dodamo sol in začimbe po okusu (ali malo najljubše omake) ter malo olja.
- Dobro premešamo.
- Na pekač damo peki papir in naj razporedimo liste regrata enega po enega.
- Pečemo 5 do 15 minut, dokler niso hrustljavi. Pozorno spremljaj, ker je zelo tanka meja med hrustljavim in zažganim. Čas pa je odvisen od velikosti in debeline listov. Če so majhni začni spremljati že po 3-4 minutah.
- Regratov čips lahko uživaš tak kot je, lahko s kakšno pomakico ali pa jih nadrobiš na solato, čez krompir...

Na isti način lahko pripraviš tudi liste trpotca (bolje širokolistnega), od gojenih rastlin pa je perfekten kodrolistni ohrovt.



## REGRATOV APERITIV



Pred ali po obrokih bo regratov aperitiv okrepil našo prebavo, ima pa tudi zelo zanimiv in prijeten okus in nekaj posebnega za ponuditi gostom. Pa še čisto simpl ga je pripraviti.

### Potrebujemo:

- 500-700 ml svežih regratovih cvetov
- 2/3 skodelice sladkorja
- Lupina pol limone
- 1 liter vodke

### Postopek:

- Naberemo regratove cvetove in s škarjami odrežemo zeleni del (ga ne uporabimo, ker bo grenil)
- Vse sestavine zmešamo v kozarcu za vlaganje in pokrijemo.
- Dnevno pretresemo in pustimo vsaj 2 tedna na sobni temperaturi v temi (kuhinjska omarica, npr.)
- Precedimo in uživamo.
- Lahko dodamo led in limono, lahko dodamo v mineralno vodo, ali uživamo tako kot je.



## »PLEVELNI« PIŠČANČJI WRAP



Hitro, enostavno, okusno. Idealno, ko smo na tesnem s časom.

### Potrebujemo:

- 1 zavitek tortilij
- Meso piščanca (prsa, stegna)
- 1 skodelica narezanih »plevelov« (regrat, čemaž, česnovka, listi črne detelje, trpotec, plešec, navadna zvezdica, lakota, česnovka....)
- Pekoča omaka oziroma omaka po okusu
- Sir po izbiri (opsijsko)

### Postopek:

- Naberite in očistite »plevele«
- Narežite piščančje meso na majhne koščke in ga prepražite
- Položite »plevele« na tortiljo, čez naložite meso, omako po želji in po želji dodajte še sir
- Zavijte in uživajte.



## KREPČILNI KOPRIVIN NAMOK



Koprivin namok nam bo zagotavljal pravo bombo mineralov in odlilno podpiral našo nadledvično žlezo ter nam tako vračal ali ohranjal energijo.

- Približno **30 g suhega zelišča (1 skodelico) prelijemo z 1 litrom vrele vode**, tesno zapremo in pustimo namakati **4-10 ur**.
- Ko precedimo, ponavadi spijemo skodelico in ostalo shranimo na hladnem, da upočasnimo kvarjenje.
- Lahko spijemo 2-4 skodelici na dan (0,5-1l). Ker postanejo minerali in ostale fitokemikalije bolj dostopne s sušenjem rastline, je za krepčilni zeliščni namok najbolje uporabiti **posušene rastline**.
- Prav tako je za sprostitvev vseh mineralnih zakladov iz koprive potrebno dolgotrajno namakanje (in ne samo priprava čaja).
- Namok lahko sladkamo z medom ali pa mu dodamo ščepec soli za boljši okus. Če se nam namok pokvari, si z njim oplaknemo lase ali pa zalijemo rože.

Za razliko od **koprivinega čaja** (ki ga pripravimo z manjšo količino zelišč, ki jih namakamo 5-10 minut) je koprivin namok bolj polnega okusa in veliko bolj bogat s mikrohranili. Koprivin namok lahko štejemo tudi kot hranilo.



## KOPRIVAČA



- Naberemo mlade koprive, porežemo liste s stebela in jih blanširamo v vodi.
- Blanširane liste kopriv zmiksamo in jih pripravimo enako kot špinačo ali blitvo.
- Meni osebno je najboljša kombinacija  $\frac{3}{4}$  koprivnih listov +  $\frac{1}{4}$  blitve v bešamelu.
- 

Ponavadi uporabim le liste, ki jih odrežem od stebel; včasih, ko se mi ne da, pa **kuham kar liste skupaj s stebli**. Tako kuham malo dlje (cca 10-15 minut), nato zmiksam s paličnim mešalnikom in naredim v bešamelu kot špinačo. Včasih kdo potoži nad kakšno »nitko«, a ni hujšega.



## NJAMI KOPRIVINI KOLAČKI



### Potrebujemo:

- 3 jajca
- $\frac{3}{4}$  skodelice sladkorja
- četrt žličke soli
- $\frac{3}{4}$  skodelice smetane
- 1 skodelico pireja kopriv (blanširani in sesekljeni listi koprive)
- 1 vanilijev sladkor
- 3 žlice in pol limoninega soka
- 2 skodelici moke
- 2 žlički pecilnega praška

### Postopek:

- Ločimo rumenjake in beljake.
- Iz beljakov stepemo sneg.
- Rumenjacom dodamo sladkor, vanilijev sladkor, sol ter premešamo.
- Dodamo smetano in pire iz kopriv ter premešamo.
- Nato dodamo še limonin sok, moko in pecilni prašek ter sneg iz beljakov.
- Maso vlijemo v pomaščene modelčke za mafine in pečemo 20 minut na 160°C.

Postrežemo same ali s **kančkom domače marmelade** (višnjeva božansko paše zraven, mnjami), spomladi lahko okrasimo še s kakšno marjetico, trobentico ali vijolico.



## KOPRIVINO PIVO



*»Eno izmed najokusnejših zdravil proti bolečinam v sklepih, kar sem jih kdaj vzel« (neznani avtor)*

### Potrebujemo:

- 500 g surovega sladkorja
- limonino lupino (brez belega) dveh limon
- 30 g vinskega kamna
- 1 kg koprivinih vršičkov
- 5 litrov vode
- 30 g kvasa
- 

### Postopek:

- Sladkor, limonino lupino in vinsko kamen damo v veliko posodo.
- Koprivine vršičke kuhamo 15 minut.
- Odcedimo (dobro ožamemo) v posodo s sladkorjem, limonami in vinskim kamnom ter dobro premešamo.
- Ko se to ohladi do mlačnega raztopimo 30 g kvasa v malo vode in dodamo v to posodo.
- Pokrijemo z več plastmi krp in pustimo 3 dni.
- Precedimo in nalijemo v steklenice.
- Pripravljeno je za pitje v osmih dneh.
-



## TINKTURA PLEŠČCA PROTI KRVAVITVAM (tudi preobilnim menstruacijskim)



Plešec je meni odlična kulinarčna rastlina in najraje jem kar surove cvetove – kar tako, v solati, v sendvičih...

Je pa plešec tudi odlična zdravilna rastlina. In sicer se zelo dobro obnese pri zaustavljanju krvavitev. Lahko se stebela plešča s cvetovi in semeni (srčki) nabere, posuši in zmelje v prah. Poleg uporabe tega prahu kot začimbo, si lahko z njim pomagamo tudi v primeru ureznin, npr., ki se včasih pripetijo ob kulinarčnem ustvarjanju. Prah si potresemo po ureznini in čez poveznemo gazo. Po potrebi ponovimo.

Tudi tinkturo plešča lahko uporabimo pri raznih urezninah, ranah, odrgninah za zaustavljanje krvavitve (če gre za resnejše zadeve – k zdravniku!)

Je pa plešec znan tudi po zaustavljanju krvavitev v telesu. Opozarjam, če prihaja do kakšnih resnejših težav vsekakor priporočam pregled pri zdravniku (ali na urgenco), je pa tinktura po izkušnjah lahko super koristna pri zaustavljanju premočnih menstruacijskih krvavitvah.

Zopet je na mestu opozorilo, da je ob resnih težavah nujen pregled pri zdravniku, prav tako, če se te obilne krvavitve pojavljajo skozi daljše obdobje, saj jim je lahko vzrok kakšno resno obolenje.

### **Priprava tinkture:**

- Tinkturo plešča naredimo iz sveže rastline.
- Naberemo stebela s cvetovi in semeni (srčki) in jih čim bolj na drobno narežemo.
- Steklen kozarec za vlaganje napolnimo do  $\frac{3}{4}$  in do vrha nalijemo žganje (šnops, vodka...)
- Pokrijemo in pustimo na sobni temperaturi in temnem (kuhinjska omarica, npr.) 3-4 tedne.
- Vmes večkrat premešamo
- Precedimo in shranimo v temne stekleničke oziroma na temno mesto.

### **Uporaba:**

Ureznine, rane: prelijemo po rani ali namočimo gazo, ki jo položimo na rano: Ponovimo po potrebi.



Preobilne mensturacijske krvavitve: uporabimo 2 dan menstruacije in pazimo, da krvavitve ne ustavimo popolnoma (je potrebno, da se sčisti). 20 do 40 kapljic (cca 1-1,5 ml) po potrebi na 1 do 2 uri. Največ 6 doz na dan, največ 2-3 dni.

## DIVJI POLPETI



Vegetarijanski polpeti še nikoli niso bili tako dobri. Dodatek »plevelov« v mešanico okrepi tako okus kot prehransko vrednost.

### Potrebujemo:

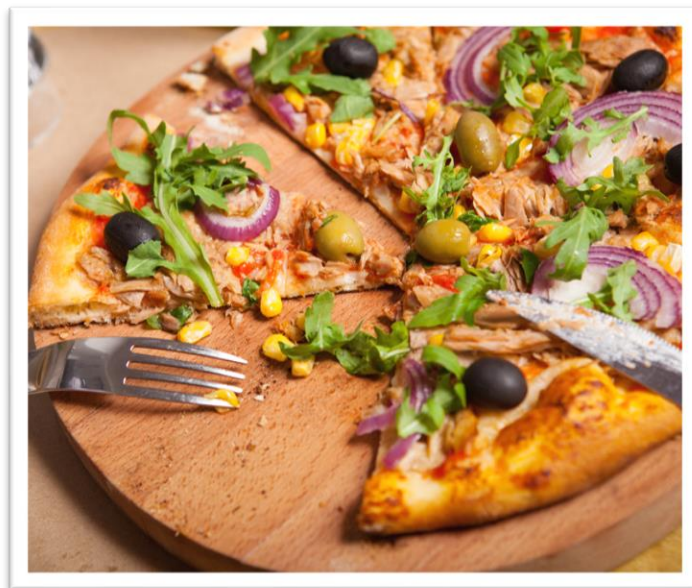
- 2 2/3 skodelice kuhane kvinoje
- 4 velika jajca, stepena
- ½ žličke soli
- 2 stroke česna, drobno narezane
- 1 čebulo, drobno narezano
- ¼ brezglutenskih (ali navadnih) krušnih drobtin
- 1 skodelico drobno narezanih »plevelov« po želji (regrat, trpotec, navadna zvezdica, lakota, bršljanasta grenkuljica, regačica, plešec, česnovka...)
- Začimbe po okusu

### Postopek:

- V veliki skledi zmešamo kvinojo, jajca, sol in začimbe. Vmešamo česen in čebulo. Vmešamo krušne drobtine in »plevele«.
- Pustimo, da mešanica stoji nekaj časa, da drobtine vsrkajo vlago.
- Oblikujemo polpete in cvremo v ponvi (ali cvrtniku) 10 minut (5 minut na vsaki strani) oziroma toliko, da dobijo hrustjavo skorjico.



## DIVJA PICA



Gremo na divje s pico! Dodatki na pici, kot so regrat, česnovka ali drugi »pleveli« naredijo naše kosilo/večerjo zdravo in okusno.

### Potrebujemo:

- Testo za pico
- 8 skodelic »plevelov« (trpotec, regrat, česnovka...)
- 4-6 svežih listov bazilike, drobno narezanih
- 4 stroke česna, drobno narezanih
- 2 srednji čebuli, drobno narezani
- 2 skodelici paradižnikove omake za pico
- ¼ skodelice naribananega/nastrganega parmezana
- 2 skodelici nadrobljene mocarele (opcijsko)

### Postopek:

- Segrejemo pečico do 220°C
- Narežemo »plevele« in jih damo na stran
- Prepražimo čebulo in česen na olji ali maslo za 2 minuti. Dodamo »plevele« in pražimo 3 minute. Damo na stran, da se rahlo ohladi.
- Testo za pico razporedimo po pekači in dodamo omako za pico. Po pici razporedimo sveže liste bazilike (narezane) in prepražene »plevele«.
- Po vrhu posujemo parmezan in po želji dodamo še mocarelo.
- Pečemo 10-15 minut (odvisno od debeline testa).
- Vzamemo iz pečice, počakamo 5 minut, da se malo ohladi, razrežemo in postrežemo.



## OMLETA Z RMANOM



Tako simpl, tako okusno in tako neverjetno zdravo omleto je prav enostavno pripraviti. V parih minutah lahko uživamo v zdravem zajtrku ali kosilu.

### Potrebujemo:

- 6 jajc
- ¼ skodelice drobno narezanih mladih listov rmana
- 1 majhna čebula, drobno narezana
- Sol in poper po okusu

### Postopek:

- Jajca razžvrkljamo, dodamo na drobno narezan rman in čebule ter dobro premešamo
- Pripravimo omleto kot običajno in uživamo!

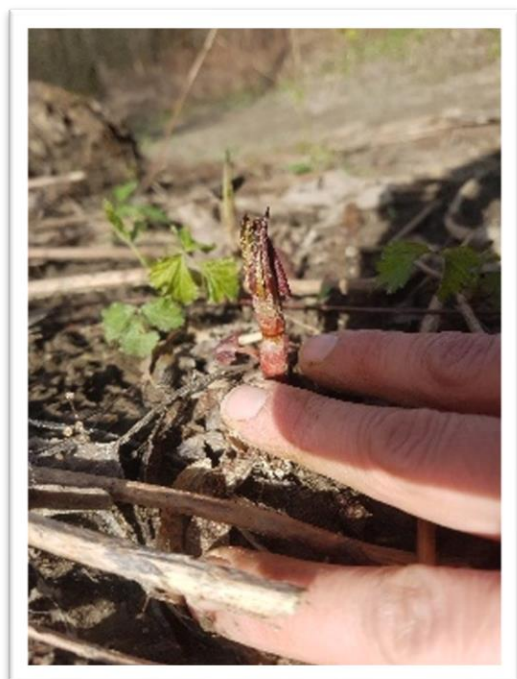
### Če nimaš priljubljenega načina priprave omlete:

- Ponev pristavimo na zmerno temperaturo in v njej raztopimo košček (cca 30 g) masla.
- Pustimo, da začne maslo rahlo rjaveti. Nato v ponev zlijemo zmes razžvrkljanih jajc, rmana in čebule in z lopatko mešamo toliko časa, da se jajca začnejo strjevati.
- Z robov poneve jajčno zmes potegnemo na sredino in pri tem držimo ponev nekoliko poševno, da tekočina steče proti robu. Postopek ponavljamo, da se omleta povsod ralo strdi
- Pustimo malo pri miru, da se spodaj rahlo zapeče.
- Če želimo jo lahko prepognemo (lahko dodamo tudi še kakšen nadev, npr. sir ali paradižnik) ali obrnemo.
- Stresemo na krožnik in postrežemo.

Omleto lahko pripravimo npr. tudi s čemažem, odlična pa je tudi s poganjki divjega hmelja.



## POMAKICA IZ JAPONSKEGA DRESNIKA



Japonski dresnik je invazivna rastlina, katerega mladi poganjki so prav odlična, rahlo kislja kulinarčna poslastica.

Pomakico iz japonskega dresnika lahko uporabljamo kot preliv za solato, kot pomakico za zeleno ali korenje ali pa ob malo manj »zdravih trenutkih« tudi za kakšen čips. Lahko pa jo kombiniramo za zdravim regratovim, trpotčevim čipsom ali čipsom kodrolistnega ohrovt.

### Potrebujemo:

- 1 ½ skodelico nasekljanih mladih poganjkov japonskega dresnika
- ¼ skodelice olivnega olja
- ½ skodelice rdečega vinskega kisa
- 2 do 3 stroke česna
- ½ čajne žličke čilija (po želji več)
- Sol po okusu

### Postopek:

- Na kokosovem olju prepraži nasekljane poganjke japonskega dresnika
- Ko se zmehčajo jih odstavi iz ognja in jih pusti, da se ohladijo
- Ko so ohlajeni jih daj v blender, multipraktik...skupaj z ostalimi sestavinami in dobropremešaj.
- Prvi dan uporabi kot preliv. Ko pa bo malo počival v hladilniku (1 dan) se bo zgostil in se ga lahko uporabi tudi kot pomakico (in tudi kot preliv).
- V zaprti posodi v hladilniku zdrži do 1 teden.



## JAJČNI KOLAČKI S TOLŠČAKOM



Postrežemo vroče ali hladne, ob kosilu, za zajtrk, malico...Jajčni kolački s tolščakom bodo zadostili tvojo potrebo po zdravem zajtrku oz. bodo napolnili tvoje telo s koristnimi hranili kadarkoli v dnevu.

### Potrebujemo:

- 2 skodelici drobno narezanega tolščaka
- 1 majhno papriko (narezano)
- 2 drobno nasekljani čebuli
- ¼ skodelice mleka
- 12 jajc
- Skupno ¼ skodelice feta in čedar sira (ali samo čedar)
- Začimbe po okusu (sol, poper, česen...)

### Postopek:

- Segrejemo pečico na 350°C in namastimo pekač za muffine.
- Prepražimo čebulo in papriko za 5 minut (na maslu ali olju po izbiri)
- V blender, multipraktik...damo jajca, mleko in začimbe. Nadrobimo ali narežemo sir in ga dodamo v blender. Dodamo prepraženo čebulo s papriko in dobro zmešamo.
- Maso nalijemo v pekač za mafine.
- Pečemo 20-25 minut pri 180°C.
- Lahko postrežemo vroče ali ohladimo. Ohlajene kolačke shranimo v zaprti posodi v hladilniku (2-3 dni).