



# Užitne in zdravilne rastline izpred domačega praga

dr. Tina Mele

17. Marec 2023





# PLEVELI ?

Zame so "**pleveli**" tiste rastline, **ki jih najdemo pred domačim pragom** (ali je to na kultiviranem vrtu, na travi, v gozdu, ob robu gozda, njiv,...) in **imajo potencial, da se obilno razraščajo** - se pravi jih lahko z mirno vestjo nabiramo za hrano (in na ves glas širimo o njihovi uporabnosti).

Tako med "plevele" uvrščam tudi koprivo, regrat, vijolice, trobentice, čemaž...

---

# Divje rastline

---

- 3-4 x bogatejše z mikrohranili (vitamini in minerali)
  - Vijolica 5 x več vitamina C kot limona, več vitamina A, kot korenje
  - Smrdljivi regrat kar 50x več vitamina C, kot solata iz trgovskega centra
  - Rogovilček 3 x več železa kot špinača



	KOPRIVA	ŠPINAČA
vit A - (mcg/100g)	6.841	4186
vit C (mg/100g)	83	54
<b>kalcij (mg/100g)</b>	<b>788</b>	<b>129</b>
železo (mg/100g)	3,4	2,7
<b>natrij (mg/100g)</b>	<b>4,9</b>	<b>24</b>

### Chemical composition of wheat, barley, and nettle powders<sup>a</sup>

Parameters	Wheat flour	Barley flour	Nettle powder
Moisture (%)	12.37 ± 0.25	12.2 ± 0.19	7.04 ± 0.77
Crude protein (% db)	10.6 ± 0.23	11.84 ± 0.09	<u>33.77 ± 0.35</u>
Crude fiber (% db)	0.65 ± 0.13	1.03 ± 0.08	9.08 ± 0.14
Crude fat (% db)	1.68 ± 0.23	1.73 ± 0.67	3.55 ± 0.06
Total ash (% db)	0.56 ± 0.07	3.6 ± 0.08	16.21 ± 0.54
Carbohydrate (% db)	86.51 ± 0.27	81.8 ± 0.08	<u>37.39 ± 0.72</u>
Calcium (mg/100 g)	18.94 ± 0.08	17.51 ± 0.26	<u>168.77 ± 1.47</u>
Iron (mg/100 g)	3.37 ± 0.29	3.63 ± 0.11	<u>227.89 ± 0.21</u>

Poleg vitaminov, mineralov...

Antioksidatni

Eterična olja

Flavonoidi

Čreslovine

Grenčine

Alkaloidi

# ZAKAJ uporabljati divje rastline?

- Zmanjšati uporabo sintetičnih zdravil
- Ohranjanje tradicije
- Samooskrba
- Superhranila
- Prihranek denarja
- Stik z naravo



# NAVADNA ZVEZDICA



NAVADNA ZVEZDICA, KURJA ČREVCA

Izjemno bogata z aluminijem, bakrom, železom, magnezijem, manganom, silicijem in cinkom.

Bogata s kalcijem, klorofilom, kobaltom, fosforjem, kalijem, proteini, karoteni.

Dober vir vitamina C, kroma, molibdena, riboflavina, niacina, tiamina, vlaknin.



TRIŽILNA POPKORESA



NAVADNA KURJA ČEŠNJICA



- MAČICE LESKE, JELŠE

LAPUH



TROBENTICA



VIJOLICA



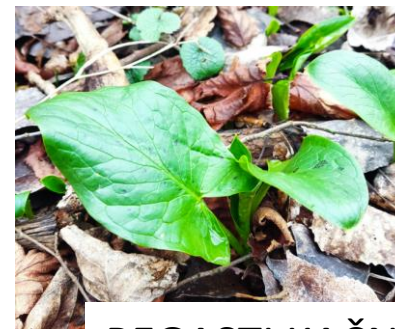
# ČEMAŽ



JESENSKI PODLESEK



ŠMARNICA



PEGASTI KAČNIK



ČMERIKA





DLAKAVA PENUŠA



LAKOTA – NAVADNA; PRAVA,  
PLEZAJOČA



MRTVE KOPRIVE



LOPATICA/LOPATIČASTA ZLATICA



FORZICIJA



KALUŽNICA



PLEŠEC





PLJUČNIK



KOPRIVA



ČESNOVKA



DEVETEROLISTNA KONOPNICA

- PLAZEČI PETOPRSTNIK
- PERZIJSKI JETIČNIK
- REGAČICA
- BRŠLJANASTA  
GRENKULJICA



- Reprat
- Svinjak
- Dimek
- Otavčič
- Kozja brada...





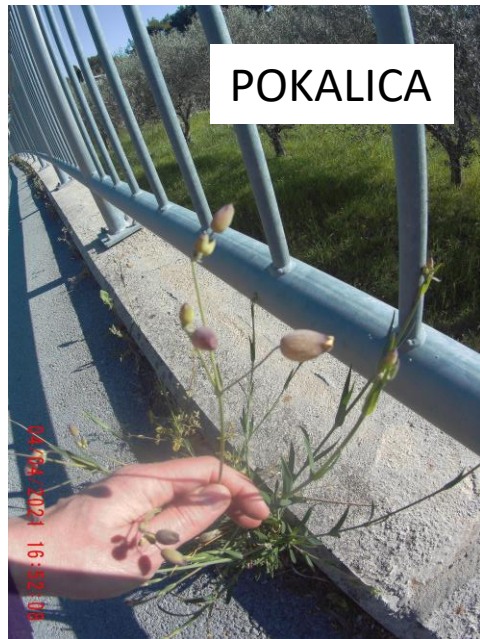
SMRDLJIVI REGRAT, KROMPIRJEVKA,  
KROMPIRJEV REGRAT, SMRDLJIČKA,  
GOZDNI REGRAT



NAVADNI RMAN



OZKOLISTNI  
TRPOTEC



POKALICA



ČRNA DETELJA

MALA STRAŠNICA





MARJETICE



MAČEHA



GOZDNI SLEZENOVEC



IVANJŠČICA



DIVJA MAČEHA, DIVJA VIJOLICA



DIVJI LUKI



JAPONSKI DRESNIK



TRAVNIŠKA PENUŠA



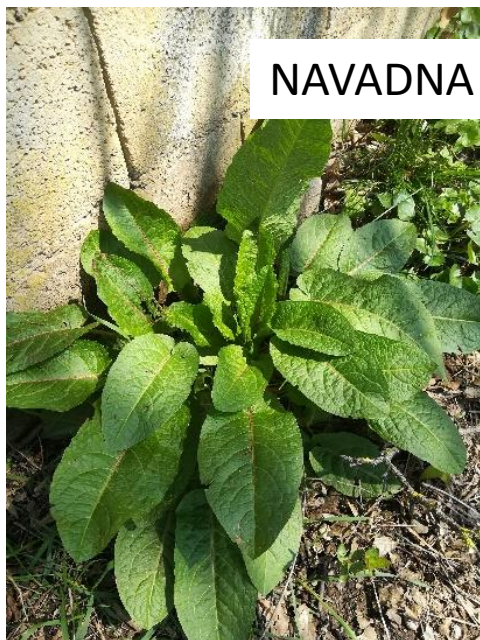
ZLATA ROZGA



NAVADNI PELIN



NAVADNA KISLICA

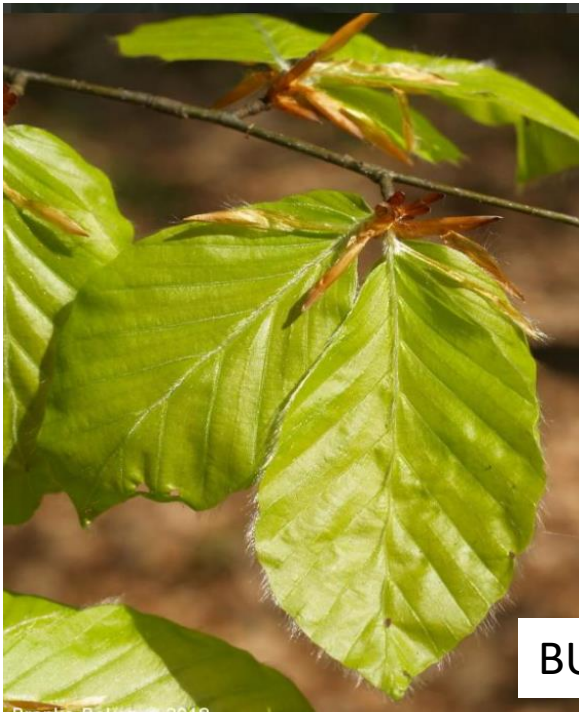


HREN



LIPA LIST





BUKEV



ČRNI BEZEG



NAVADNI DEŽEN



DIVJI HMELJ

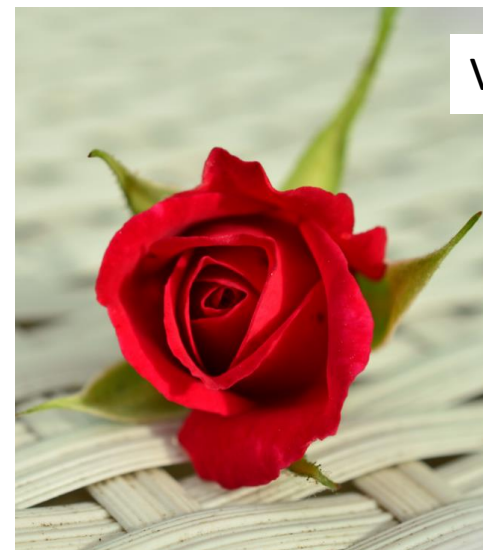




KAPUCINKA



OGNJIČ



VRTNICA



ROGOVILČEK



ROBINJA



NAVADNI TOLŠČAK



VRBA



RMAN



DIVJA ŠČETICA



REPINEC



ŠENTJANŽEVKA