

ZRAVILNE RASTLINE IN DIŠAVNICE

Nekoč so zdravilne rastline imele v vsakdanjem življenju pomembno vlogo. Med njimi tudi mnoge trajnice. Potem so jo z razvojem medicine in farmacije veliko izgubile. Danes se spet vračajo na sceno. A vmes se je veliko ljudskih vedenj in znanj izgubilo. Zato zahteva njihovo ponovno uvajanje v uporabo posebno previdnost. Pri dišavnicah in užitnih rastlinah je nevarnosti nekaj manj, a tudi tu previdnost ni odveč. Vsekakor pa vedno in povsod velja: **V usta nesemo le tisto, kar zares poznamo.**

Med trajnicami je veliko zdravilnih rastlin, dišavnic, začimbnic in drugače užitnih rastlin, ki jih lahko gojimo po vrtovih. Veliko jih izhaja iz narave, kjer rastejo kot pri nas avtohtone divje vrste. Veliko jih raste v naravi kje drugje po svetu. In nekatere, ki izhajajo iz naši podobnih klimatskih con, smo vpeljali že davno, nekatere vpeljujemo na novo v gojenje tudi pri nas. Poleg tega so vrtnarji vzgojili še celo vrsto njihovih sort. A pri sortah se osnovne značilnosti, kot so odpornost na sušo ali mraz, dolgoživost, vonj in okus, sploh užitnost in vsebnost posameznih učinkovin, lahko zelo razlikujejo od tistih pri osnovni vrsti. Zato uporaba sort v zdravilne namene niti slučajno ni samoumevna.

Če si pogloblje ogledamo le dva primera:

Ameriški slamnik (*Echinacea purpurea*) je splošno poznana zdravilna rastlina in tudi znanost ga kot takega prepoznava. A od nekdanje je v uporabi le osnovna vrsta in znanstveniki so analizirali lastnosti vrste. Vrtnarji pa so razvili celo serijo sort (naj naj jih naštejemo le nekaj: *Echinacea purpurea* 'Cleopatra', E.p. 'Magnus Superior', A.p. 'Meringue', E.p. 'Sunrise', E.p. 'Vintage Wine'), ki pa se po svojem videzu in drugih lastnostih od osnovne močno razlikujejo in o njihovih zdravilnih lastnostih ni znanega nič. Zato vsi ameriški slamniki ne morejo veljati za zdravilne rastline.

Med divjimi užitnimi rastlinami je že od nekdanje v uporabi divji špargelj (*Asparagus acutifolia*). Italijanski gojitelji so razvili sorto tega šparglja, ki ima močnejše poganjke, daje torej veliko večji pridelek in naj bi bil bolj primeren za gojenje. A je ta sorta izgubila veliko na okusu in za prave gurmanske užitke nikakor ne more biti zamenjava za divjega.



Sadice divjih špargljev (*Asparagus acutifolius*) lahko posadimo na vrt in ne bo treba za njimi stikati po brezpotjih in tujih zemljiščih. Že res, da bo na večji pridelek potrebno počakati nekaj let.

Zdravilne rastline

Nekatere blažje zdravstvene težave so si ljudje od nekdaj blažili s splošno poznanimi rastlinami iz narave ali so jih imeli posajene v bližini bivališča. Tako imenovani zeliščarji pa so bili v večšine poznavanja zdravilnih rastlin in njihove uporabe posebej posvečeni in k njim so se ljudje zatekali ob hujših težavah. Ta znanja so se prenašala iz roda v rod. Kot vedno in povsod, hudič namreč tiči v podrobnostih. Med zdravilno vrednostjo neke rastline in njeno smrtno nevarnostjo je velikokrat le tanka črta. V doziranju in načinu uporabe je torej vsa umetnost. To pa so obvladali le res dobri poznavalci.

Potem je nekatere učinkovine zdravilnih rastlin uporabila za svoje izdelke farmacevtska industrija in nekatere je začela uporabljati tudi uradna medicina. Ljudska znanja pa so se začela izgubljati in se do današnjih dni že tudi dodobra izgubila.



Zdravilno plahtico (*Alchemilla xantochlora*, sinonim *A. vulgaris*) zlahka zamenjamo z drugimi plahticami. Zato previdnost ni odveč.

Ob vedno večjem zavedanju ljudi, da si moramo do zdravja pomagati predvsem sami z zdravim načinom življenja in zdravo hrano, se vrača tudi kultura gojenja, nabiranja v naravi in uporabe zdravilnih rastlin. A tu nas čakajo nove pasti in nove naloge. Predvsem imamo marsikdaj pomanjkljiva znanja, oziroma smo lahko verni. Vse preveč namreč verjamemo raznim nezanesljivim ali celo nepodpisanim virom na internetu, raznim forumom in virom rekla-kazala. Namesto da bi se pred uporabo zdravilnih rastlin dodobra poučili o njih pri zanesljivih ljudeh in iz zanesljivih virov. Seveda je tu zelo pomembno doziranje.

Druga past pa tiči v nezanesljivem prepoznavanju rastlin. Nabiranje zdravilnih rastlin v naravi je bilo in je seveda še vedno povezano z veliko nevarnostjo zamenjave s podobnimi rastlinami, pa tudi pri gojenih so možne zamenjave.

Če vzamemo za primer zdravilno trajnico navadna plahtica (*Alchemilla xantochlora* s sinonimom *Alchemilla vulgaris*), ki raste tudi pri nas v naravi kot vrsta. A v naši naravi raste več različnih plahtic, med njimi so tej zdravilni nekatere zelo podobne in bi jih bilo možno zamenjati. Poleg tega po naših vrtovih gojimo nekatere okrasne plahtice, ki so tej zdravilni tudi zelo podobne (recimo *Alchemilla mollis* in njene sorte).

Iz tega primera vidimo, da je pred nabiranjem zdravilnih rastlin v naravi treba obvezno vedeti, ali obstaja nevarnost, da naletimo na istem rastišču tudi na nevarno podobno rastlino. Da ne bi prihajalo do usodnih zamenjav, kor prihaja pri nabiranju gob in čemaža!

Zelo pomembno je vedeti, da gojitelji sadik zdravilnih rastlin, tudi trajnic, nikakor ne morejo biti merodajni za dajanje informacij o njihovih zdravilnih lastnostih. Od njih lahko pričakujemo le napotke za gojenje posameznih vrst, oziroma o njihovih zahtevah za uspevanje. Zdravilne učinkovine in torej uporabno vrednost lahko poznajo le farmacevti. Tisti pravi zeliščarji so namreč že skoraj izumrla vrsta.

Dišavnice in užitne rastline

Vedenja in znanja o uporabi mnogih trajnih dišavnic, zelišč, začimb in drugače užitnih rastlin iz narave in naših vrtov so se v naši kulturi mnogo bolje ohranila, kot vedenja o zdravilnih rastlinah. A marsikdo vseeno začenja čisto na novo. V zadnjih petdesetih letih (ali nekaj manj) smo se žal vse bolj navajali na instant hrano. Z globalizacijo pa nam sedaj grozi, da bomo preveč pozornosti namenjali raznim eksotičnim rastlinam na račun tistih, ki so v našem prostoru od nekdaj doma po vrtovih ali v naravi in jih tudi ni težko gojiti na vrtovih.



Kitajski drobnjak zacveti konec poletja, če ga nismo že prej poželi in pojedli.

Vsekakor pa je gojenje v domačih vrtnih razmerah potrebno prilagoditi naravnim zahtevam posameznih vrst, če želimo biti uspešni.

Trajna zelišča na vrtovih lahko vključimo v okrasne nasade, v zelenjavne vrtove, ali jim namenimo poseben prostor. Velika večina trajnih zelišč ima namreč tudi okrasno vrednost. A dobre sosede so si vedno le s tistimi, ki imajo podobne življenske zahteve in podoben življenjski cikel. Na zelenjadne gredice med solato in paradižnik sodijo seveda le tiste, ki jih brez težav pogosto presajamo in torej gojimo bolj kot enoletnice, kot pa trajnice. Takšni so recimo vse različni drobnjaki. N.pr.: navadni drobnjak (*Allium schoenoprasum*) in njegove sorte in kitajski drobnjak (*Allium tuberosum*) in njegove sorte. Nimajo pa na zelenjadnih gredicah kaj iskati tiste, ki imajo počasnejši razvoj, globoke korenine, slabše prenašajo presajanje in zato potrebujejo samostojno obrobno gredico, kjer se bodo sčasoma razrasle in tam potem ostale veliko let. Takšni so recimo vsi žajblji (*Salvia*), luštrek (*Levisticum officinale*) in podobne. Če želimo gojiti divji hmelj (*Humulus lupulus*), ki je plezalka, ga moramo posaditi ob oporo, morda ograjo ali vrtno lopo. Za divji špargelj (*Asparagus acutifolius*) bomo poiskali prostor, kjer bo imel dovolj globoka odcedna tla, dovolj časa za razvoj, ker je prva leta počasen, a bo potem lahko ostal na istem mestu desetletja in dajal iz leta v leto večji pridelek. Ižop (*Hyssopus officinalis*) in kraški šetraj (*Satureja montana*) potrebujeta sončen prostor z

odcedno zemljo, ne potrebujeta pa veliko vode in hranil. Vse mete, ki jih je res zelo veliko vrst in sort, so zelo ekspanzivne in se razraščajo v okolje s podzemnimi pritlikami. Zato jih nikoli ne sadimo med druge trajnice, ker bi jih kmalu prerasle in zadušile. Vedno jim namenimo poseben prostor, kjer jih bomo lahko nadzorovali. Gozdne jagode (*Fragaria vesca* 'Alexandria', ki rodi drobne rdeče plodove in *Fragaria vesca* 'Alpine yellow', ki rodi rumene plodove), zorijo od pomladi do jeseni, potrebujejo pa ločen prostor od drugih trajnic in seveda tudi zelenjadnic. Te jagode se namreč razraščajo z nadzemnimi pritlikami in pokrijejo precej prostora na gosto. Potrebujejo tudi zelo hranilna in rahla tla ter dovolj vode.

Večina trajnic in torej tudi trajnih zelišč sicer zahteva čisto navadno vrtno prst. Torej rahlo, brez trajnih plevelov in z organskimi gnojili pognojeno prst. Nekatere pa zahtevajo ali prenašajo globoka, močno vlažna ali že močvirska tla, . Spet druge se dobro počutijo v dobro odcednih ali celo sušnih in s hranili skromno založenih tleh.

Med njimi je nekaj posebnega vsekakor rabarbara (*Rheum rabarbarum*). To je stara užitna rastlina naših vrtov, ki ima tudi veliko vrednost kot atraktivna posamezna rastlina. Lahko pa jo v okrasnem vrtu posadimo tudi v večjih skupinah, le zelo na redko. Potrebuje globoka odcedna tla, veliko hrane, vode in tudi veliko prostora, vsaj kak kvadratni meter za vsako sadiko. Njeni užitni listni peclji so od nekdaj služili za pripravo kompotov in štrudljev, v zadnjem času pa se uveljavlja tudi kot okrasna rastlina, ki ne mara žgočega sonca. Če ji je prevroče, poleti rada odvrže glavnino listov. Je pa zato vsaj od zgodnje pomladi do poletja prava paša za oči.



Sivke (*Lavandula angustifolia* in njene sorte) sodijo tudi med dišavnice. Uporabljajo se v kulinariki, kozmetiki in še za marsikaj drugega.

Nekatere trajne dišavnice in užitne rastline lahko gojimo tudi v posodah, na terasah in balkonih. Če smo izbrali prave, jih postavili na pravo mesto in posadili v zelo dobro vrtno prst, jih bomo lahko tam imeli in uživali dolgo. Če pa smo jih posadili v šotnico, bodo živele mnogo krajši čas.

Jožica Golob-Klančič

univ.dipl.ing. hortikulture in krajinske arhitekture

slike: Mojca Rehar Klančič, univ.dipl.ing. agronomije, www.trajnice.com