



MOMČILO ANTONIJEVIĆ



Divlji kuvar

RECEPTI SA LEKOVITIM I SAMONIKLIM BILJEM



MOMČILO ANTONIJEVIĆ

Autor: Momčilo Antonijević

Fotografije: Aleksa Kuzmanović

Dizajn: Mateja Miladinović

Lektura: Sofija Janketić

Štampa: 3D grafika

Izdavač: Regionalna razvojna agencija Zlatibor

Tiraž: 250

Godina izdanja: 2020.

Divlji kuvar



Ova publikacija je pripremljena uz finansijsku podršku Evropske unije. Sadržaj publikacije je isključivo odgovornost izdavača i ni u kom slučaju ne odražava stavove Evropske unije.

RECEPTI SA LEKOVITIM I SAMONIKLIM BILJEM

sadržaj

6-7: Uvodna reč

Veganski meni:

8-9: Domaće jufke sa pestom od sremuša

10-11: Čorba od crnog sleza i ječma

12-13: Salata od dragoljuba i maslačka

14-15: Pečena čičoka sa ruzmarinom

16-17: Torta od matičnjaka i malina

18-19: Vino od šipurka

Vegetarijanski meni:

20-21: Namaz od sremuša i semenki bundeve

22-23: Omlet od gaveza i mladog luka

24-25: Čorba od pitomog kestena i divljih pečuraka

26-27: Pastrmka sa divljom majčinom dušicom

28-29: Zapečena boranija sa suvim šljivama i čubrom

30-31: Sladoled od divljih borovnica i divlje nane

32-33: Vodnjika, planinski šampanjac

Tradicionalni meni:

34-35: Čorba od koprive

36-37: Srpska salata sa tuštom

38-39: Heljdopita

40-41: Planinska pita od sira i divljeg spanaća

42-43: Salata od trljanog praziluka sa svežim bosiljkom

44-45: Piletina u sosu od vranilove trave i belog luka

46-47: Junetina u pacu od kleke

48-49: Vinski gulaš sa divljom majčinom dušicom

50-51: Palačinke sa džemom od drenjina i orasima

52-53: Vanilice sa džemom od zove

54-55: Travarica od trave ive

56: O autoru



Zov divljine

Ukus za hranu i uživanje u jelu je stvar koja se vežba i uči. Da nikada u životu nismo probali so, ne bismo ni osećali potrebu za njom. Nepca, dakle, zahtevaju treniranje. Iako je danas u trendu sirova hrana, kada je pre nekoliko hiljada godina, praistorijski čovek počeo da kuva tj. termički obrađuje hranu, povukao je verovatno jednu od najznačajnijih granica između sebe i ostalih primata. Kuvanje je pored govora rodilo ljudsku civilizaciju (što naravno ne znači da treba preskočiti salatu od sirovog povrća i bilja).

Iako vam možda veganski i vegetarijanski meni deluju kao pomodna koještarija, oni su zapravo vrlo tradicionalni. Naši preci su postili (nisu jeli hranu životinjskog porekla) više od dvesta dana godišnje. Kopriva i gloginje nekada su bile prava sirotinjska hrana koju je jeo samo onaj ko nije imao šta drugo. Danas su se stvari ozbiljno promenile i kopriva je ponovo u modi! Italijani su prvi na velika vrata predstavili koncept zvan *cucina povera* danas vrlo moderna sirotinjska kuhinja. Ona se zasniva na činjenici da bogatstvo i raskošni sastojci, nisu ključni za savršeno jelo. Pravi majstori umeju da od skromnih, svakom dostupnih sastojaka naprave remek-delo. Odmah mi padaju na pamet njoke sa pestom od srećuša koje sam pre četiri godine probao u Italiji, od kojih mi i danas ide voda na usta. A one su krompir i srećuš, jednostavnije ne može biti!

Bio bih veoma srećan kada bi Balkan postao prepoznatljiv na turističkoj i gastronomskoj mapi, kao destinacija poznata po preukusnoj, prirodnoj hrani prepunoj divljeg, lekovitog i samoniklog bilja. Sve preduslove za to imamo.

Momčilo Antonijević

Iskreno se nadam da će vas ovi recepti podstaći da eksperimentišete sa divljim, mirisnim, lekovitim biljkama. Slobodno ih menjajte, modifikujte, prilagođavajte svom i ukusima svojih gostiju. Odvažite se da pustite prirodu u svoju kuhinju i da baš po njoj postanete prepoznatljivi i drugačiji, jer nema veće lepote od prirodne.



Domaće jufke sa pestom od sremuša

pesto:

200g svežeg sremuša
100g parmezana
50g tucanih ili mlevenih oraha
5 supenih kašika maslinovog ulja

priprema:

Sremuš nožem usitniti, dodati parmezan i mlevene ili tucane orahe i sve štapnim mikserom pretvoriti u kremu. Začiniti solju i limunovim sokom. Ekstradevičansko maslinovo ulje dodavati u smešu kap po kap, dok ne nastane gust umak. Promešati i staviti u tamne tegle i čuvati u frižideru. Ovaj pesto najbolje je služiti sa jufkama zapečenim na plotni. Umesto jufki mogu da posluže i tortilje.



Rano proleće je vreme kada se u šumama, ali od nedavno i na gradskim pijacama može pronaći sremuš (*Allium ursinum*), neverovatno lekovita i veoma ukusna biljka. Sremuš se u narodu naziva još i divlji beli luk (sadrži etarsko ulje sa sumpornim jedinjenjima koje je po sastavu slično belom luku) ili medveđi luk, jer po narodnom verovanju ovo je prva stvar koju medved pojede kad se probudi posle dugog zimskog sna. Ovo je još jedan dokaz da životinje instinktivno znaju šta je dobro za njihovo zdravlje, jer je sremuš idelno sredstvo za čišćenje organizma od toksina nakupljenih tokom zimskih meseci.



Čorba od crnog sleza, pasulja i ječma

sastojci:

1 glavica crnog luka
1 rendana šargarepa
3 kašike rendanog korena celera
100g oljuštenog ječma (geršle)
100g šarenog pasulja
2 šake opranog lišća crnog sleza
1 kašičica aleve paprike
1 list lovora
2 čena belog luka
malo svežeg seckanog lista celera

priprema:

Uveče odvojeno potopiti pasulj i ječam. Ujutro pasulj naliti novom vodom i pustiti da provri pa baciti prvu vodu. Naliti novom vodom i kuvati pola sata. Na tri kašike ulja ispržiti na srednjoj vatri glavicu sitno seckanog luka, jednu rendanu šargarepu i malo rendanog korena celera (3 kašike). Dodati ječam (geršlu) i kafenu kašičicu aleve paprike. Pržiti na suvo povrće i ječam minut, dva. Dodati list lovora. Naliti sa 1,5 litara vode, dodati proceden pasulj i kuvati sat vremena na tihoj vatri. Dodati 2 šake iseckanog lišća crnog sleza, promešati i dodati 2 sitno seckana čena belog luka i malo svežeg seckanog lista celera. Skinuti sa vatre i ostaviti da stoji poklopljeno pola sata. Nakon tog vremena čorba je spremna.



Čaj od crnog sleza odličan je biljni lek za smirivanje kašlja, protiv bronhitisa i za lečenje upaljenog grla. Sam ili u kombinaciji sa žalfijom preporučuje se svima koji osećaju grebanje i bol u grlu. Pomešan sa majčinom dušicom i zovom dobar je i blag biljni lek za decu koju muči prehlada, nazež ili neka virusna infekcija gornjih disajnih puteva. Crni slez smiruje upalu desni i usne duplje. U tu svrhu koristi se obično pomešan sa kamili-com. Ova biljka je i blag biljni lek protiv proliva koji se može davati i sasvim maloj deci.





Salata od dragoljuba i maslačka

sastojci:

šaka listova dragoljuba
 šaka listova maslačka
 jedna manja zelena salata
 jabukovo sirće
 ulje
 so

priprema:

Dobro oprati listove dragoljuba i maslačka, osušiti ih i pomešati sa opranom i isečenom zelenom salatom. Začiniti ih jabukovim sirćetom i posoliti, pa dodati malo ulja i promešati. Salatu ukrasiti divnim narandžastim cvetovima dragoljuba.



Dragoljub je prelepa, ali i vrlo lekovita biljka posebno za ljude koji imaju problema sa disajnim putevima. Vrlo je neobičnog ljutkastog ukusa koji donekle podseća na rukolu, ali je pikantniji. Jovan Tucakov, verovatno najveći stručnjak za lečenje biljem koga smo imali, smatrao je da list, cvet i seme dragoljuba, kao i njegovi rodaci iz iste porodice kupusnjača, ren i slačica, sadrže fitoncide, supstance koje se efikasno bore protiv bakterija. Sumporno etarsko ulje dobijeno iz dragoljuba, koje se komercijalno zove tromalit, deluje bakteriostatički na gramnegativne i baktericidno na grampozitivne bakterije. Listovi maslačka idealni su za čišćenje organizma i normalizovanje rada jetre.

Pečena čičoka sa ruzmarinom

sastojci:

pola kilograma čičoke
2 do 3 kašike maslinovog ulja
kašičica soli
glavica belog luka
malo ruzmarina

priprema:

Čičoku dobro operite, osušite, isecite na komade iste veličine i stavite u pleh pokriven papirom za pečenje. Posolite morskom solju. U pleh dodajte i glavicu belog luka koju ne treba ljuštiti već samo podeliti na čenove. Pospite sa malo ruzmarina i pecite oko 45 minuta. Kad je gotovo, beli luk istisnite u činiju, dodajte maslinovo ulje umutite viljuškom, preko čičoke i uživajte.



Čičoka je slična suncokretu, ima lep žut cvet, a stabljika može da naraste i preko dva metra. Obično raste uz reke i potoke, a neretko je ukras u baštama. Krtole čičoke bogate su inulinom, koji ne dovodi do porasta nivoa šećera i insulina u krvi, pa je odlična namirnica za dijabetičare. Ovaj polisaharid koji sadrži fruktozu, je prebiotik koji stimulise razvoj bakterija koje blagotvorno utiču na naše zdravlje. One eliminišu štetne mikroorganizme iz crevne flore, sprečavaju crevne infekcije, značajno poboljšavaju apsorpciju korisnih minerala, pomažu kod opstipacije, jačaju imunitet i pomažu u prevenciji raka debelog creva. Inulin je dragocen jer normalizuje nivo triglicerida i holesterola u krvi, pa tako sprečava nastanak srčanih oboljenja i postepeno smanjuju masne naslage koje muče mnoge ljude s viškom kilograma.





Torta od matičnjaka i malina

za koru:

50g oraha
80g badema
1 kašika kakaa 6g
30ml kokosovog ulja
13 do 15 urmi

Sve se stavi u blender i kratko blendira. Kad je gotovo rasporedi se i nabije u kalup 20cm prečnika.

za fil:

150g malina
120g potopljenog oraha (orah se potopi i ostavi da stoji u mlakoj vodi sat vremena)
50g suvih višanja
20g svežeg matičnjaka
2 kašike vode



U narodnoj medicini matičnjak važi za jednu od najmoćnijih biljka za umirenje nervnog sistema, protiv nesanice i nervoze i za sprečavanje simptoma depresije. Matičnjak je takođe dobar izbor u borbi protiv glavobolja, naročito onih izazvanih psihičkim premorom. U vremenu u kom smo svi u manjoj ili većoj meri izloženi stresu, matičnjak je nezaobilazni saveznik u borbi protiv nervoze, anksioznosti i čitavog niza psihosomatskih bolesti koje se mogu javiti kao posledica stresa. Kakao direktno utiče na pojačano lučenje serotonina, dopamina, oksitocina i endorfina, hormona zaduženih za naša lepa osećanja. Malina je bogata magnezijumom, a višnja je jedino voće koje sadrži melatonin.

priprema:

Svi sastojci se stave u blender, blendiraju, pa se gotova masa prelije preko prvog fila. Nakon toga sve se ostavi u zamrzivač da se dobro stegne (najbolje preko noći). Sutradan je najbolje izvaditi tortu iz zamrzivača i ostaviti u frižideru 3 sata pre posluživanja.



Vino od šipurka

sastojci:

pola kilograma šipuraka
pola kilograma šećera

priprema:

Šipurak izgnječite i dodajte šećer. Izmešajte dobro i ostavite da odstoji 3 sata, a onda nalijte 3L vode. Mešajte dok se šećer sasvim ne rastopi. Tečnost prespite u veliku teglu sa poklopcem. Zatvorite dobro i ostavite 6 dana na toplom mestu. Svaki dan promućkajte teglu. Nakon 6 dana procedite i pijte svaki dan po 300ml. Čuvajte u frižideru (rok trajanja je oko mesec dana). Uživajte u ovom ukusnom piću u kom su svi korisni sastojci potpuno sačuvani.



Da su srednjovekovni moreplovci znali za lekovita svojstva šipurka, Amerika bi verovatno bila otkrivena mnogo ranije. Naime, jedan od najvećih problema prilikom dugih prekookeanskih putovanja bio je skorbut, bolest mornara koja je odnela veliki broj života. Danas znamo da ova bolest nastaje usled nedostatka vitamina C. Da su moreplovci svakog dana pili po dve do tri šolje čaja od šipka, crvenog ploda bogatog ovim vitaminom, mnogi životi bili bi spašeni. Pored vitamina C, šipurak ili šipak (*Rosa canina*) bogat je i vitaminima B2 i K, kao i provitaminom A (karotenom). Sadrži velike količine pektina, tanina, flavonoida, proantocijanida i organskih kiselina koje mu daju prijatan ukus. Važno je napomenuti – ako sakupljate šipak za čaj, on bi trebalo da bude tvrd, ne potpuno zreo, za razliku od plodova koji se sakupljaju za čuveni pekmez. Šipak se suši na toplom, promajnom mestu ili u rerni koja je zagrejana na 50 stepeni. Čaj od šipurka deluje okrepljujuće i posebno se preporučuje kao ukusna i korisna preventiva u zimskim mesecima kada su česte epidemije respiratornih infekcija kao što su nazeb ili grip. Čaj od šipka preporučuje se i osobama koje su preležale bolest i žele da ubrzaju period oporavka. Čaj od šipka pomešan sa cvetovima zove snižava povišenu temperaturu.

Namaz od sremuša i bundevinog semena

sastojci:

220g fete ili nekog drugog punomasnog sira

6 iseckanih kornišona

1 šaka iseckanog svežeg sremuša

50g grubo mlevenih semenki bundeve

3 kašike hladno ceđenog ulja bundevnih semenki

perca mladog luka za dekoraciju

priprema:

Pomešati feta sira izgnječen viljuškom sa 6 iseckanih kornišona, šakom sitno seckanog sremuša 50 g grubo mlevenih semenki bundeve i tri kašike hladnoceđenog ulja bundevinih semenki. Sve dobro izmešati i ohladiti. Dekorisati sitno seckanim percima mladog luka.



Sremuš je fantastičan biljni lek za bakterijske i za virusne infekcije. To je prirodni antibiotik koji kad se koristi u svežem stanju efikasno uništava bakterije, gljivice i viruse. List sremuša najbolje je upotrebljavati u svežem stanju kao salatu. Idelano je u martu sprovesti jednostavnu kuru sremušem: svakog dana u periodu od dve nedelje pojedite porciju salate od njegovih listova. Ovu salatu možete po želji začiniti sa malo maslinovog ulja, soli i limuna, a veoma ukusna salata dobija se kada se dve šake svežih iseckanih listova sremuša pomeša sa jednim kiselim mlekom.



Omlet od gaveza i mladog luka

sastojci:

3 jaja
4 kašike mleka
2 kašike brašna
manja šaka mladih listova gaveza
veza mladog luka
kašika maslaca
malo ulja
so

priprema:

Jaja umutite žicom sa kašičicom soli, dodajte mleko i brašno uz stalno mešanje da se ne bi stvorile grudvice. Dodajte sitno seckan gavez i mladi luk. Na tiganju zagrejte maslac sa malo ulja (koje se dodaje da maslac ne bi zagoreo). Dodajte smesu jaja i gaveza, smanjite temperaturu na srednju, poklopite i pecite 5 do 7 minuta.



Gavez (*Symphytum officinale*) je korovska biljka koja se vrlo brzo širi i za kratko vreme osvaja velike površine, naročito na vlažnim livadama, pored potoka, na senovitim mestima kakva, ova biljka, voli. Gavez se vekovima koristi u narodnom vidarstvu za ubrzavanje zarastanja slomljenih kostiju. Omlet od mladih listova gaveza posebno je popularan u Nemačkoj.



Čorba od pitomog kestena i divljih pečuraka

sastojci:

200g skuvanog i očišćenog kestena
 30g suvih vrganja ili 200g svežih
 1 srednji krompir
 1 manja glavica crnog luka
 1 grančica celera
 2 ili 3 supene kašike ulja
 1 dobra kašika kajmaka
 so i biber
 oko 1 l vode ili supe od povrća
 kašičica suvog majorana ili majčine dušice

priprema:

Ako koristite suve gljive prelijte ih sa pola litra ključale vode i malo ostavite da stoje pola sata. Kesten izmrвите na manje komade. Na ulju izdinstajte sitno seckan luk i štapić celera na srednje jakoj vatri pet minuta (koristi se stabljika celera, ne koren). Dodajte kesten, ocedene i iseckane gljive (ako koristite sveže samo ih iseckajte) i kockice krompira. Dobro promešajte, posolite i pobiberite, pa nalijte vodom u kojoj su se namakale pečurke. Dodajte još vode (da bude malo više od litar). Poklopite i kuvajte na srednjoj temperaturi 15-20 minuta ili dok krompir ne omekša. Nakon toga čorbu izblendirajte štapnim mikserom, dodajte majoran ili majčinu dušicu. Na kraju umešajte kajmak, ugasiť vatru i ostavite čorbu da odstoji 3 minuta poklopljena. Umesto vrganja možete koristiti druge divlje pečurke, crne trube, lisičarke...



Pitomi kesten (*Castanea sativa*) ili samotnjak kako ga još nazivaju je drvo koje se nažalost sve ređe sreće samoniklo u prirodi. Jedno od retkih stanovišta nalazi se na Hisardžiku. Hranljivi plod kestena sadrži preko 60% skroba, šećera 17% i belančevina do 10%, pa ga često, u kombinaciji sa jabukom ili južnim voćem, koriste osobe koje imaju problema sa gastritisom. Specifično za kesten je da je on jedino orašasto voće koje ima vitamin C. Osim toga, kesten je bogat kalijumom i fosforom, a sadrži i kalcijum, magnezijum, sumpor, hlor, gvožđe, bakar i mangan.



Pastrmka sa divljom majčinom dušicom

sastojci:

jedna pastrmka
 stručak majčine dušice
 so
 kašika ulja

priprema:

Pastrmku očistite, operate i posušite kuhinjskim ubrusom, pa je dobro posolite spolja i iznutra. U ribu stavite stručak sveže majčine dušice ili pola kafene kašičice suvog lista majčine dušice. Ribu premažite uljem sa obe strane i stavite na pleh obložen papirom za pečenje i pecite 20 minuta u rerni na 220 stepeni.



Majčina dušica je je od velike je pomoći u hladnim vlažnim jesenjim danima kada caruju prehlade i hara virus gripa. Blagotvorno utiče na organe za varenje, disanje i mokrenje. Naši preci povezivali su je sa Velikom boginjom koju su zvali Majka, pa je možda pravilnije zvati je majkina dušica. Bez obzira da li je majkina ili majčina ova biljka je zaista prava dušica.

Zapečena boranija sa suvim šljivama i čubrom

sastojci:

pola kilograma očišćene žute boranije
jedna veća glavica crnog luka ili dve manje
jedna veća šargarepa
pola litra soka od paradajza ili pelata
3 suve šljive
200g kisele pavlake
5 supenih kašika rendanog parmezana
2 kafene kašičice suvog lista čubra
kašičica aleve parike
so i sveže mleveni biber
3 kašike ulja

priprema:

Izdinstajte luk i šargarepu na ulju desetak minuta na umerenoj vatri. Dodajte boraniju dobro promešajte i zalijte sa pola šolje vode. Kada provri dodajte pola litra paradajz pelata i suve šljive koje će jelu dati blagi ukus dima. Poklopite i kuvajte uz češće mešanje oko pola sata do 45 minuta. Posolite, pobiberite i probajte. Po potrebi zalivajte sa malo vode, ali pazite jelo treba da bude prilično gusto. Kad je boranija kuvana, sve preružite u vatros-talnu posudu, dodajte kiselu pavlaku, dobro izmešajte i pospite parmezanom i čubrom, pa zapećite u rerni 10 do 15 minuta na 200 stepeni. Jelo je izvrsnog ukusa i ako se čubar zameni bosiljkom ili origanom.



Čubar je lekovita biljka poznata po svojim snažnim antiseptičnim svojstvima. U narodu uživa ogromno poverenje kao pouzdan lek za urinarne i respiratorne infekcije. Olakšava varenje, pa se kao čaj koristi protiv nadimanja. U Bugarskoj veoma je popularan kao začin u jelima od mesa i povrća.



Sladoled od divljih borovnica i divlje nane

sastojci:

100g zaleđenih divljih borovnica
100ml jogurta
2 kašike meda
nekoliko listića sveže divlje nane
pečeni orasi

priprema:

100g neodleđenih divljih borovnica staviti u blender, dodati 100ml jogurta, dve kašike meda i nekoliko listića seckane, sveže divlje nane. Sve blendirati dok se ne dobije homogena tekstura sladoleda. Poslužiti sa pečenim orasima i sitnoseckanim listićima nane. Divlja nana može se zameniti i svežum cvetovima lavande. Ova poslastica može se praviti i od drugog zamrznutog voća i bilja. Odlična kombinacija su malina i matičnjak ili divlja kupina i svež ruzmarin.



Borovnica nije samo ukusno, šumsko voće. U pitanju je veoma lekovita biljka. List borovnice koristi se kao proveren narodni lek koji normalizuje nivo šećera u krvi i deluje blagotvorno na urinarni sistem. Plod borovnice, zahvaljujući antocijanima pravi je melem za oči i preporučuje se svima koji imaju problem sa vidom. Divlja nana je blag i mirisan čaj prvenstveno za organe za varenje.





Vodnjika – planinski šampanjac

sastojci:

2 kg divljih jabuka ili kiselih neprskanih kožara
 2 kg krušaka takiša
 1 šaka trnjina
 1 šaka kleke
 1 šaka šipuraka
 2 kašike šećera ili meda
 10l vode

priprema:

U čisto bure (poželjno sa česmicom na dnu) stavite prethodno pripremljeno voće, sipajte čistu, po mogućnosti, izvorsku vodu). Možete sve malo pritisnuti kamenom (prethodno pokriti čistom krpom ili mrežicom) da voće ne bi isplivalo na površinu. Sve pokriti krpom i ostaviti da ogrezne u vodi oko mesec dana na sobnoj temperaturi. Kada počne da rezi, da kisi možete je piti. Tada se obično pije razblažena sa vodom, jer je prejaka. Bure možete onda premestiti na hladno mesto. U vodnjiku možete dodavati vodu (u bure), tako će vremenom biti sve blaža. (Koliko potrošite, toliko vode dodate). Najlepša je kada je jaka i kada je razblažite sa vodom i dodate malo meda.



U zapadnoj Srbiji od nje se pravi čuvena rakija klekovača, a Englezi bobice koriste u svom nacionalnom piću, džinu daju specifičan ukus po kom je prepoznatljiv. Kleka se dodaje i u bezalkoholna pića kao što je vodnjika – izuzetno zdrav napitak koji se pravi od divljeg voća. Trnjine su posebno dobre za creva, šipurak jača imunitet, a kleka deluje antivirusno i antibakterijski.



Čorba od koprive

sastojci:

1 sitno seckana glavica crnog luka
3 krompira
2 šake sveže mlade koprive
1 čen belog luka
so ili začín sa suvim povrćem
sveže mleven biber

za serviranje pavlaka, krutoni
ili ulje od bundevinih semenki

priprema:

Propržite na malo ulja sitno seckanu glavicu crnog luka 5 minuta. Dodajte na kocikice iseckana 3 manja ili 2 veća krompira (bolje bela) i dve šake mlade, sveže, dobro oprane i iseckane koprive. Naliti vodom (1,5l) i kuvati 20 minuta. Pred kraj kuvanja posoliti nerafinisanom morskom solju, pobiberiti sveže mlevenim crnim ili belim biberom, dodati jedan čen sitno seckanog belog luka i štapnim mikserom izmiksati dok se ne dobije homogena masa divne zelene boje. Prilikom serviranja u tanjir dodati kašičicu pavlake i malo hladno ceđenog bundevinog ulja i supenu kašiku krutona.



Kopriva je jedan od najboljih izvora hlorofila, zelenog pigmenta, koji povećava broj eritrocita tj. hemoglobina u krvi. Pored hlorofila kopriva sadrži i tanine, glikokinin – supstancu koja snižava nivo šećera u krvi, mnogo vitamina C i K, fosfor, magnezijum, natrijum, kalijum, kalcijum, mravlju, sirćetnu i kremenu kiselinu, acetilholin, histamin. Za razliku od spanaća i zelja, kopriva ne sadrži otrovnu oksalnu kiselinu i zato je ove namirnice bolje zameniti koprivom.

Srpska salata sa tuštom

sastojci:

- 2 paradajza
- 1 krastavac
- 1 manja glavica crnog luka
- 1 kriška zrelog sira
- 1 kašičica soli
- 1 kašika ulja
- 1 manja šaka tušta

priprema:

Oprati i iseckati paradajz, oljuštiti i iseckati krastavac i sitno iseći luk. Povrće izmešati, posoliti, prelići uljem, posuti izmrvljenim sirom i dobro opranim iseckanim tuštom. Tušt ima divan osvežavajuć ukus sličan krastavcu.



Tušt (*Portulaca oleracea*) je korov koji raste svuda, ali i vrlo lekovita biljka. Sadrži ogromne količine korisnih omega 3 masnih kiselina, antioksidantnih vitamina, kalijuma i kalcijuma. Upravo zato ovo je biljka koja se preporučuje srčanim bolesnicima, onima koji pate od loše cirkulacije i začepljenja krvnih sudova. Smanjuje upale i pomaže ljudima koji pate od autoimunih bolesti. Izuzetno zdravo povrće koje se može jesti sveže ili još bolje spremljeno na pari sa malo maslinovog ulja i belog luka. U Kini (biljka je poreklom iz Azije) preporučuju ga protiv kandidate. Blagotvorno dejstvo ima i na ljude koji pate od dijabetesa. Smanjuje grčeve glatkih mišića i ublažava bol.



Heljdopita

za palačinke:

2 jaja
150gr heljadinog brašna
300gr pšeničnog brašna
4,5dcl mleka
4,5dcl gazirane vode
1 kašičica soli

za fil:

300gr zrelog, masnijeg sira
180gr mladog kajmaka
3 jaja
10 kašičica ulja

priprema:

Zamesiti testo za palačinke. U posudu staviti 2 jaja, dodati so, mleko, pšenično i heljdino brašno. Sipati pažljivo gaziranu vodu i umutiti da masa postane ujednačena, malo gušća nego za obične palačinke. Ostaviti da stoji pokriveno čistom krpom 15 minuta pa pržiti. Od ove količine testa izađe 10 palačinaka prečnika 22 cm. U tiganj staviti jednu kašičicu ulja, kad se zagreje staviti jednu kutlaču testa i pržiti sa jedne i druge strane. Za prženje svake palačinke koristiti jednu kašičicu ulja. Fil se pravi tako što se sir izdrobi ili izgnječi viljuškom, pomeša sa kajmakom i tri umučena jaja. Dobro izmešati. Odaberite okruglu posudu koja je iste veličine kao palačinke. U podmazanu posudu slažete palačinku, premažite kašikom fila (punom, ovde se ne štedi). Nastavite da slažete dok ne utrošite materijal. Kad stavite poslednju palačinku, isecite heljdopitu unakrst da dobijete trouglaste parčiće. Premažite kašikom preostalog fila. Pecite na 200 stepeni pola sata da dobije zlatnu boju.



Heljdina kaša je majka naša, kaže stara ruska poslovice. Heljda (*Fagopyrum esculentum*) je bogata proteinima, vole je profesionalni sportisti, jer daje snagu organizmu, povećava izdržljivost i poboljšava tonus mišića. Od nadzemnog dela biljke prave se veoma efikasni preparati za lečenje proširenih vena. Zbog velike količine folne kiseline, gvožđa i magnezijuma, heljda poboljšava rad srca i sprečava anemiju, trombozu i arteriosklerozu. Deluje kao moćan antioksidans i imunostimulator, izbacuje iz organizma toksine i smanjuje nivo lošeg holesterola. Normalizuje nivo glukoze u krvi, pa je superhrana za dijabetičare, koji heljdu mogu da jedu svaki dan bez posledica. Ukratko, pravo planinsko čudo.





Planinska pita od sira i divljeg spanaća

sastojci:

5 jaja
pola kilograma mladog sira
tri šake divljeg spanaća
200ml jogurta
1 kašika brašna
1 kafena kašičica soli
pola praška za pecivo
pola kilograma kora za pitu
ulje za premazivanje

priprema:

Za fil umutiti 4 jaja, dodati pola kilograma mladog sira, tri šake svežeg iseckanog divljeg spanaća, malu šolju jogurta, kašiku brašna, malo soli i malo praška za pecivo. Kore se slažu u podmazan pleh, mažu sa malo ulja, filuju. Poslednja kora se premaže uljem i jednim umućenim jajetom. Peče se pola sata na 200 stepeni. Umesto divljeg spanaća može se koristiti i divlje zelje ili kopriva.



Divlji spanać svoje drugo ime brašnjenik duguje tome što mlada biljka izgleda kao da je posuta brašnom. Po obliku srodan je svom rođaku, pitomom spanaću, mada mu je ukus znatno bolji. Od njega se mogu praviti variva i čorbe, ali je ukusan i svež kao salata.

Salata od trljanog praziluka sa paradajz sokom i svežim bosiljkom

sastojci:

- pola kilograma belog dela prazluka
- 1 šolja domaćeg soka od paradajza ili paradajz pelata
- 1 manja šaka svežeg lista bosiljka ili dve kašike suvog
- 1 kašika krupno mlevenog crnog bibera
- 1 kašičica soli

priprema:

Praziluk sitno iseckati, posoliti, pa ga u činiji dobro izgnječiti, istrljati drvenom kašikom. Dodati sok od paradajza, krupno seckan list svežeg bosiljka ili usitnjen suvi bosiljak. Dobro izmešati i posuti svežim, krupno mlevenim biberom. Ko voli ljuto, može dodati tucanu ljutu papriku. Trljani praziluk ima drugačiji mnogo lepši ukus.



Već nekoliko hiljada godina ljudi širom planete koriste lekovitost bosiljka. Bosiljak spada u biljnu aristokratiju. Njegovo latinsko ime *Ocimum basilicum*, potiče od grčke reči *bassileus* – kralj. Čaj od bosiljka je odlično sredstvo protiv nervoze i anksioznosti, pomaže varenje i sprečava grčeve u stomaku. U kombinaciji sa hajdučicom i virkom bosiljak je dobar lek protiv bolnih menstruacija. Pomešan sa jednakim količinama nane i matičnjaka, bosiljak je odličan lek za prehladen stomak i bolove u želudcu izazvane stresom i nerviranjem. Bosiljak blagotvorno utiče i na organe za mokrenje. Protiv upale bubrega treba piti čaj od mešavine jednakih delova bosiljka, sitnice i zlatnice. Zahvaljujući antiseptičnom esencijalnom ulju bosiljak je dobar lek za respiratorne infekcije, posebno ako su praćene visokom temperaturom. U tom slučaju meša se sa majčinom dušicom, anisom i zovom.

Piletina u sosu od vranilove trave i belog luka

sastojci:

pola kilograma otkošenih pilećih bataka i karabataka

manja glavica luka

jedna manja tikvica

2dl neutralne pavlake

kafena kašičica senfa

2 kafene kašičice sušene vranilove trave

2 čena belog luka

2 kašike ulja

priprema:

Piletinu bez kože i kostiju isekajte na komadiće veličine zalogaja, pa je ispržite na ulju da porumeni. Dodajte glavicu luka sečenu na rebarca i dobro promešajte. Pržite još dva tri minuta pa dodajte malo vode. Tikvicu oljuštite i isekajte na sitne kockice i dodajte mesu i luku, pa nastavite da prižite dok meso ne bude gotovo. Posolite i pobiberite po ukusu. Smanjite vatru, dodajte neutralnu pavlaku, senf, sitno seckan beli luk i vranilovu travu. Sve dobro promešajte, poklopite i skinite sa vatre. Ostavite jedan minut poklopljeno pa servirajte uz pečen krompir i svežu salatu.



Vranilova trava zahvaljući mirisnom esencijalnom ulju koje sadrži moćne supstance timol i karvakrol, kao i flavonoidima, pomaže organizmu da se odbrani od respiratornih infekcija. Topli čaj od ove biljke odlična je preventiva u sezoni infekcija i preporučuje se svima koji su u toku dana prinuđeni da stupaju u kontakt sa mnogo ljudi.



Junetina u pacu od kleke

sastojci:

1 kg juneće plečke u komadu

pac:

1 čaša crvenog vina

1 kašika vinskog sirćeta

1 čaša vode

1 šargarepa krupno sečena

1 glavica crnog luka sečena na krupne komade

malo korena celera

12 smrvenjih zrna kleke

nekoliko listića svežeg peršuna i žalfije

biber u zrnu

sos:

1 cela neoljuštena glavica belog luka

1 glavica crvenog luka sečenog na rebarca

1 kašičica senfa

2 kašike maslinovog ulja

1 kruška

so i sveže mleven biber

priprema:

Pomešajte sve sastojke za pac, sipajte u dublju šerpu i stavite meso u pac. Poklopite i ostavite na hladnom barem jedan dan. Nekoliko puta okrenite meso da bude ravnomerno potpoljeno u pac. Važno je da se u ovom stadijumu meso ne soli. Posle 24 sata izvadite meso iz paca, osušite ubrusom, ostavite na sobnoj temperaturi barem pola sata, pa posolite i premažite uljem. Uključite rernu da se greje na 250 stepeni. Na ringlu stavite tiganj sa debelim dnom ili još bolje tučani tiganj (nikako teflonski jer ne može da se dovoljno zagreje). Šerpu sa marinadom stavite na vatru, pustite da proključa i kuvajte 5 minuta. Tek kad se tiganj zagreje, stavite masnoću u njega i zapecite sa svih strana da meso porumeni, da se zatvori i sokovi ostanu u njemu. Prebacite meso u podmazan pleh, prelijte sa pola marinade i ubacite u rernu. Odmah, smanjite temperaturu na 180 stepeni. Pecite oko 90 minuta uz češće prelivanje preostalom marinadom. Čim ubacite pleh sa mesom, u rernu stavite i jednu celu neoljuštenu krupnu glavicu belog luka umotanu u aluminijumsku foliju. Kad je meso pečeno, izvadite ga iz rerne i odmah, tako u komadu, umotajte u aluminijumsku foliju i vratite u isključenu rernu pola sata. Na nekoliko kašika maslinovog ulja dinstajte na tihoj vatri veću glavicu crvenog luka seckanu na rebarca koju ste samo malo posoliti. Povremeno dodajte po malo vode da se luk raspadne. Kad se pečena glavica belog prohladi, iz opne istisnite čena, dodajte dve kašike maslinovog ulja, malo posolite i umutite viljuškom da dobijete masu sličnu majonezu. Pomešajte kašu od crvenog i belog luka, dodajte kašičicu senfa i jednu isečenu meku, slatku krušku. Sve izblendirajte, sipajte u tiganj, posolite i pobiberite, pa u sos stavite meso isečeno na tanke kriške. Pustite da se sve krčka 15 minuta na vrlo tihoj vatri, poklopljeno. Servirajte uz baren krompir i šargarepu.



Kleka ima svoju primenu i u kuhinji. Obično se dodaje svinjskom pečenju i pačetini (kada kleku koristite kao začim budite veoma štedljivi da njen jak ukus ne bi nadjačao sve ostale). Odlično ide uz masnu hranu. Deluje blagotvorno na organe za disanje, varenje i mokrenje.





Vinski gulaš sa majčinom dušicom

sastojci:

1 kg junećeg ili svinjskog vrata
 pola kilograma crnog luka
 1 čaša crvenog vina
 pola čaše paradjz pelata
 jedna supena kašika sušenog lista i cveta
 divlje majčine dušice
 3 kašike ulja ili masti
 so
 sveže mleveni crni biber

priprema:

Meso iseći na sitnije kocke i propržiti na masnoći da dobije rumenu boju. Smanjiti vatru i dodati malo vode pa pklopljeno dinstati 20 minuta. Dodati sitno iseckan luk, dobro promešati i nastaviti sa dinstanjem još pola sata. Dodati čašu vina, promešati i pustiti da alkohol izvetri. Dodati sok od paradajza i dobro promešati. Kuvati dok meso ne počne da se raspada. Tek tada posoliti, pobiberiti i promešati. Kada je gulaš gotov, skloniti sa vatre, posuti majčinom dušicom, promešati, poklopiti i ostaviti da odstoji par minuta.



Majčina dušica ima čitav niz antioskidantnih sastojaka (prvenstveno rozmarinske kiseline), pa se preporučuje svima koji pate od artritisa, posebno u kombinaciji sa ruzmarinom i đumbirom. Opšte je poznato da slobodni radikali svojim razornim delovanjem izazivaju čitav niz štetnih posledica koje jednim imenom zovemo starenje. Antioksidansi su supstance koje sprečavaju delovanje slobodnih radikala, pa su stoga odlična preventiva i dobar način da usporimo proces starenja.



Palačinke sa džemom od drenjina i orasima

mućeni džem od drenjina:

4 kg zrelih drenjina
2,5 kg šećera

priprema:

Drenjine ćete najlakše očistiti od koštica ako ih sveže ubrane ostavite da prenoće u zamrzivaču. Sutradan izvucite kesu sa zamrznutim drenjinama, ostavite da se potpuno odlede, pa ih propasirajte kroz krupnu cediljku (trenicu ili devdir). Izgnječeni sadržaj voća neka ostane u loncu, a koštice, koje su ostale u cediljki, bacite. U lonac sa propasiranim drenjinama sipajte šećer. Mutite drvenom varjačom dva sata i zamišljajte da ste u teretani i radite vežbe za bicepse. Pustite muziku i mešajte u ritmu (najbolje neke latino melodije). Nema varanja, nikako ne mutite mikserom, jer od brzine i metalnih metlica džem mnogo zapeni i ne stegne se dovoljno. Kad se umućena smesa dovoljno zgusne (osetićete pod varjačom kako se steže i smesa postaje gusta), sipajte u staklene tegle, zatvorite ih odgovarajućim poklopcima i tegle sa pekmezom odložite na tamno i prohladno mesto. Ispecite palačinke i filujte ih džemom od drenjina, pospite mlevenim orasima i savijte.



Naš narod kaže **Zdrav ko dren!** Plod ovog žbuna uživa veliko poverenje, kao moćno biljno sredstvo za jačnje organizma posle preležane bolesti i lečenje organa za varenje. Jedna kafena kašičica džema od drenjina veoma efikasno zaustavlja proliv. Dren se može staviti i u rakiju koja dobija divan, pomalo opor i kiselkast ukus i prepoznatljivu narandžastu boju. Jedna rakija sa drenom pola sata pre jela, stimuliše varenje i podstiče apetit.

Vanilice sa džemom od zove

sastojci:

200g masti
4 kašike šećera
1 celo jaje
1 žumance
1/2 kg brašna + još po potrebi
džem od plodova zove
prah šećer
džem od zove:

500g zrelih plodova zove
500g kiselih ili divljih jabuka

priprema:

Penasto umutiti mast, pa dodati šećer. Uz stalno mućenje dodati jaje i žumance. Kada se sve sjedini, postepeno sipati brašno. Mesiti rukom ili mikserom, sa nastavcima za testo. Testo treba da se odvaja od posude, ali ne sme da bude mnogo tvrdo. Na radnu površinu staviti papir za pečenje, pa preko njega umešeno testo. Pokriti drugim listom papira. Razvaljati testo oklagijom preko papira, na debljinu oko 1/2cm. Razvijanjem između dva lista papira izbegavate dodavanje brašna u testo. Čašicom za rakiju ili modlom za isecanje vanilica vaditi krugove i redati na pleh prekriven papirom za pečenje. Ostatak testa premesiti, ponovo razviti i ponovo vaditi krugove. Ponavljati postupak sve dok se ne utroši testo. Peći u unapred zagrejanoj rerni 12-13 minuta na 180 stepeni. Po dva ohlađena kruga spajati džemom od zove i uvaljati u prah šećer.

Džem se pravi od jednakih količina zrelih plodova zove i divljih, ili neprskanih, neoljuštenih jabuka. U voće se doda malo (najbolje izvorske) vode (oko 50ml). Kad provri, smanjiti vatru i kuvati oko pola sata uz stalno mešanje. Gotovo je kad dok mešate ugledate dno šerpe. Kad se prohladi možete izblendirati ili izgnječiti i u toplu dodati 3 supene kašike prirodnog meda. Sipati u tople sterilisane tegle i ostaviti da se postepeno ohladi u toploj, ugašenoj rerni ili umotano u čebe.



Od plodova zove, krajem avgusta i početkom septembra, pravi se fantastičan eliksir za jačanje imuniteta, posebno dobar u hladnim mesecima kada krenu infekcije disajnih organa, naročito gripa.



Travarica od trave ive

sastojci:

- 1 supena kašika trave ive
- 1 supena kašika hajdučke trave
- 1 supena kašika kantariona
- 1 supena kašika podubice
- 1 suva šljiva

priprema:

Sve biljke pomešati, sipati u veliku teglu pa preli sa 2 litra šljive prepečenice. Zatvorite i dobro promućkajte. Ostavite na tamnom i hladnom mestu 10 dana. Procedite i čuvajte u staklenim flašama.



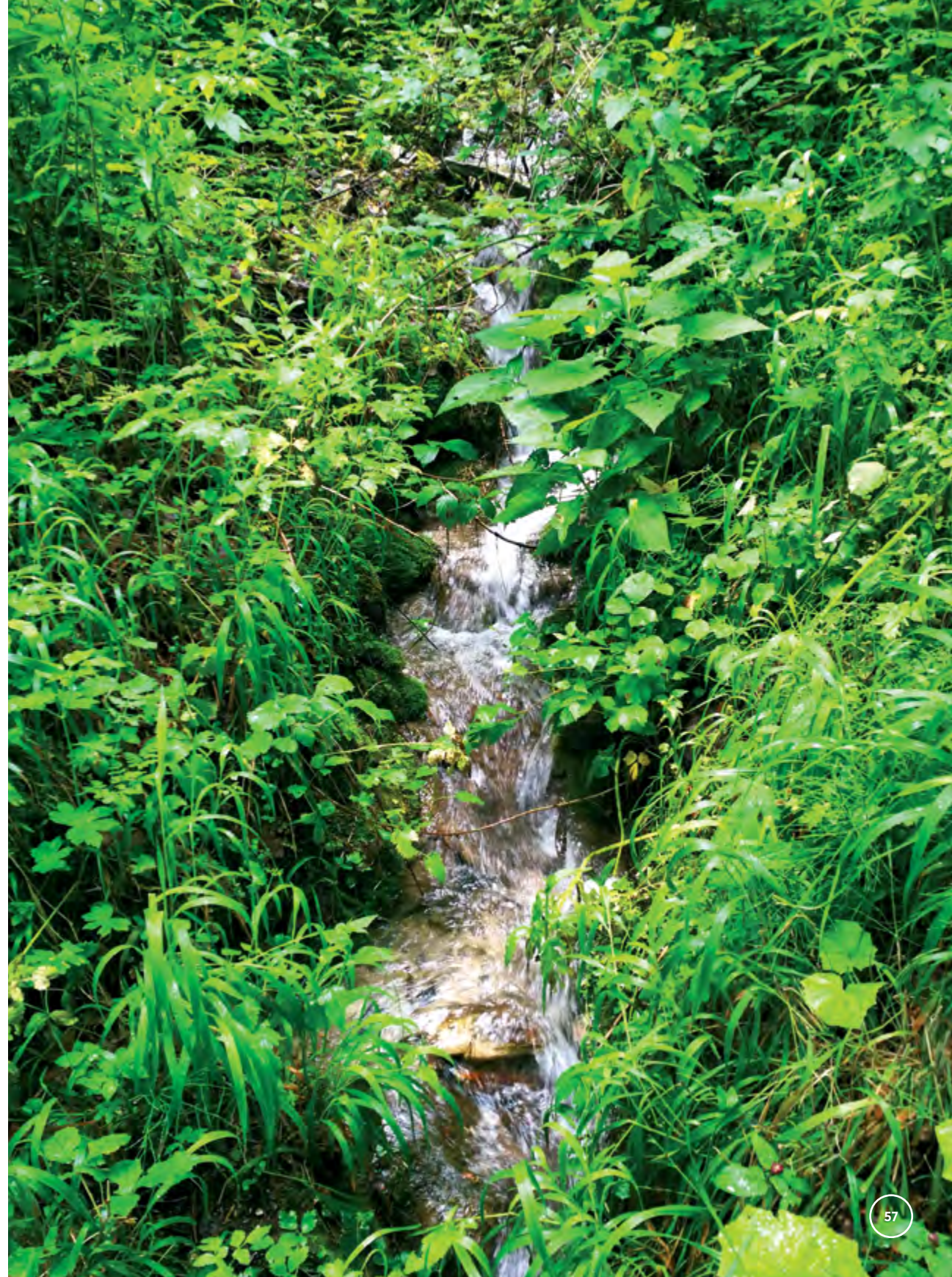
Veoma je malo lekovitih biljka koje u našem narodu uživaju toliko poverenje kao iva (*Teucrium montanum*). Ova biljčica sa planinskih livada i kamenjara koristi se kad god je potrebno povratiti snagu nekom iscrpljenom rekonvalescentu. Zahvaljući gorkim supstancama ona je odličan lek za jačanje organizma, poboljšanje apetita i lečenje organa za varenje. Kao i ostale gorke biljke, iva se često upotrebljava za pravljenje gorkih travarica koje otvaraju apetiti i jačaju organizam.





Momčilo Antonijević

Novinar, urednik, kulturolog, narodni travar i gerila baštovan, rođen je u Užicu 1980. Diplomirao je novinarstvo na Fakultetu političkih nauka u Beogradu 2004, a četiri godine kasnije i magistrirao na istom fakultetu na katedri za Teoriju kulture. Pet godina bio je saradnik u nastavi na tom predmetu. Piše za nekoliko novina i portala. Autor je bloga i youtube kanala Snaga bilja. Biljke sakuplja od 13. godine. Kuva od 19. Ozbiljno putuje od 21, a svoje tri ljubavi, prema pisanju, putovanju i kuvanju, objedinio je 2018. u knjizi *Kako sam postao putnik i prestao da budem turista*, zbirci putopisa i kulinarskih razglednica iz sveta i Srbije. Živi, radi i sadi u Beogradu.





Divlji kuvar

Od lekovitih biljaka mogu se praviti ne samo čajevi, melemi i tinkture već i veoma ukusna jela. Ako još niste obavezno probajte da samoniklo bilje, ali i neke gajene vrste lekovitih biljaka (na primer dragoljub) koristite u kuhinji. Ovo je zbirka recepata koji će vas ubediti da se i u kuhinji okrenete prirodi. Bićete iznenađeni kako ovi zeleni rudnici zdravlja mogu da budu ukusni.