

Navadni vratič je vsestransko uporaben

Vratič je zelo cenjeno zelišče v ljudskem zdravilstvu. Na domačem vrtu je najbolj uporaben kot naravno škropivo, ki deluje proti škodljivcem. Cvetove najpogosteje nabiramo v poletnem času. Brez težav raste na vsakem vrtu, razmnožujemo ga zelo enostavno. V kuhinji izboljša okuse jedem, poskrbi tudi za nego kože v naravni kozmetiki.

Prevrelka, brozga in čaj iz vratiča delujejo insekticidno in zatirajo večino žuželk. Čaj iz vratiča pripravimo tako, da pest zeli prelijemo z litrom vode in dodamo malo soli. Pripravek ohladimo in ne redčimo z vodo ter škropimo po rastlinah. Brozga, ki je pomešana s presličnim čajem in dodatkom jedilne soli, zaščiti paradižnik pred pegavostjo, rastline pa tudi pred rjo in plesnimi.

Vratič sadimo tudi v bližino sadnih rastlin, da odganjamo škodljivce. To zelo uporabno zelišče vsebuje tudi veliko kalija, zato ga vrtničarji poleg gabeza dodajajo koprivni prevrelki, ki je bogata predvsem z dušikom. Cveti od junija do septembra, zato cvetove nabiramo v poletnem času. Uporabni so tudi mladi listi, ki jih nabiramo od meseca maja naprej. Najbolje je, da si pri nabiranju pomagamo s škarjami, ki jih uporabljamo tudi za rez drugih zelišč. Cvetovi so

najmočnejši takrat, ko se popolnoma odprejo. Listi in nadzemni deli vsebujejo največ učinkovin tik pred cvetenjem. Uporabljamo torej mlade liste in cvetove.

Navadnemu vratiču ustrezajo skoraj vsaka tla. Tudi glede lege ni občutljiv. Pri izbiri prostora za gojenje smo pozorni predvsem na to, da ga ne sadimo na prostor s stoječo vodo. Razmnoževanje na domačem vrtu je povsem nezahtevno, ker se razrašča s pomočjo korenin. Najlažje ga razmnožimo tako, da z lopato razdelimo stare rastline in ga presadimo z delno koreninsko grudo. Presajamo lahko tudi mlade rastline, ki so se razvile iz koreninic. Presajamo ga lahko spomladi ali jeseni. Razmnožujemo ga lahko tudi s semeni. V spomladanskem času sejemo za sadike in ga do meseca maja presadimo na vrt. Razdalja sajenja med rastlinami naj bo vsaj 40 centimetrov, saj se vratič močno razraste.



V ljudskem zdravilstvu je zelo cenjen, saj odganja gliste, rahlo odvaja vodo iz telesa in pospešuje potenje, uravnava menstruacije. Po domače ga imenujemo tudi glistnica, črevesnik, povratič. Uporabljamo ga tudi v mešanici čajev pri boleznih jeter, žolčnika, želodca in črevesja. Priporočljiv je za masaže in vtiranje pri protinu in revmatizmu. V obliki obkladkov ga lahko polagamo na rane, odrgnine in zvine. Uporaben pa je tudi v kuhinji in naravni kozmetiki. Vratič dodajamo pečenemu mesu, klobasam in jajčnim jedem. Njegov okus spominja na ingver ali muškati oreh. V naravni kozmetiki se vratič uporablja za nego kože in zmanjšanje bledice. Uporabljamo ga v obliki prevretka ali soparne kopeli.

Davor Špehar, Zeleni svet



www.zelenisvet.com

*
Za nasvet pokličite:
Davor 040 669 449

Recept za pripravo domačega insekticida iz vratiča			
PRIPRAVEK	RECEPT	OPOMBE	DELOVANJE
prevrelka	300 do 500 g sveže zeli ali 30 do 50 g posušene zeli (cvetje, listi) na 10 l vode	Namakamo in mešamo, dokler se ne neha peniti. Uporabljamo nerazredčen pripravek.	Deluje proti sesajočim in grizočim žuželkam.
brozga	300 do 500 g sveže zeli ali 30 do 50 g posušene zeli (cvetje, listi) na 10 l vode	Redčimo v razmerju 1 : 3. Namakamo 24 ur in pol ure kuhamo.	Močan naravni insekticid ne sme biti dostopen otrokom.
čaj	Pest zeli prelijemo z litrom vode in dodamo malo soli.	Redčimo v razmerju 1 : 3. Prelijemo z vrelo vodo in čakamo 15 minut.	