

JANKO RODE

Zeliščni vrt

domača lekarna



*Dopolnjena
izdaja*



ZALOŽBA
KMEČKI
GLAS

Vsebina

Uvod 5

Zeliščni vrt 7

Zelišča na vrtu skozi stoletja 8

Stari vek 8

Vrtovi v času Rimljanov 8

Samostanski vrtovi 9

Grajski vrtovi 10

Renesančni vrtovi 11

Vrtovi 18. in 19. stoletja 12

Zelišča v okrasni rabi danes 12

Domači vrt 13

Vrtiček in vrtičkarstvo 13



Načrtovanje zeliščnega vrta 15

Rastline živijo različno dolgo 15

Izbira lege in vrste tal 16

Ureditve in oprema 16

Družinski zeliščni vrt 19

Zeliščna spirala 20

Visoka greda 21

Pokončni zeliščni vrtiček 22

**Kako pripravimo
zeliščni vrt 23**

Priprava tal 23

Razmnoževanje 23



Presajanje sadik 27

Vzdrževanje zelišč 29

Gnojenje 29

Varstvo zelišč 29

Rastlinski pripravki

za gnojenje in varstvo 30

Prezimitev 32

Uporaba zelišč 33

Poimenovanje zelišč 33

Zelišča in barve 34

Zelišča in hrana 34

Zelišča in dišave 35

Zelišča v gospodinjstvu 36

Zelišča za lepoto 37

Zelišča za zdravje 37

Katere rastline

smemo uporabljati sami 38

Učinkovine 39
Uporabni deli
zdravilnih zelišč 41

Spravilo in shranjevanje zelišč 42

Sveža zelišča 42
Sušenje 43
Zamrzovanje zelišč 46

Zeliščni pripravki v zdravilstvu 47

Čaji 47
Tinkture 48
Oljni izvlečki 49
Sokovi 50
Sirupi 49
Zeliščna vina 50
Zeliščna žganja 51
Mazila 51
Zdravilne kopeli 51
Inhalacije 51



Pripravki zelišč v kulinariki 52

Začimbe in dišavnice 52
Domači zeliščni čaji 52
Zeliščna olja in kisi 52
Skutni namazi in zeliščno maslo 54
Likerji in grenčice 56
Divja zelišča kot hrana 57

Pripravki zelišč za higieno in lepoto 62

Opisi rastlin 67

Napotki za zeliščarje 230

Pridelovanje zelišč kot
dopolnilna dejavnost kmetije 231
Bonton nabiranja zelišč v naravi 234
Kako dobiti seme, sadike 239
Kje dobiti dodatno znanje 242

Seznam rastlin 246

Slovenska imena zelišč 246
Latinska imena zelišč 247

Zelišča na vrtu skozi stoletja

Pomen vrta se je s časom spreminjal in danes govorimo o različnih oblikah vrtov. Na gospodarskem vrtu pridelujemo uporabne rastline. Vrt pa je namenjen tudi oddihu, sprostitvi in razmišljanju. Zanimivo je, da lahko skozi stoletja spremljamo razvoj vrta, ki je vedno v tesni povezavi z načinom življenja in razmerami tistega časa.

Stari vek

V pradavnini je bil vrt prostor blizu bivališča, kjer so ljudje posejali seme rastlin, ki so jih prej nabirali daleč naokoli. S tem so si olajšali delo pri nabiranju hrane. Med prvimi rastlinami na takih vrtovih so bila zlasti žita, že takrat pa so kot posebno pomembne rastline, gojili tudi nekatera zelišča.

Zgodovina gojenja zelišč na vrtovih sega daleč v stari vek. V Nemčiji so med arheološkimi raziskavami starogermanskih koliščarskih naselij našli tudi semena rastlin, ki so jih takratni prebivalci gojili pred približno 4000 leti. Med semeni nekaterih žit so bila tudi semena kumine, maka in predhodnika današnjega peteršilja. Njihovi vrtovi so bili enostavni, brez okrasnih elementov. Kljub preprostosti so imeli takšne ograjene prostore za zdravilne in nedotakljive. V naših krajih je znana najdba semen pasjega zelišča pri arheoloških izkopavanjih na Ljubljanskem barju.

Formalne vrtove najdemo pri velikih civilizacijah Egipta in Bližnjega vzhoda. V Egiptu so bili vrtovi povezani z religijo in polni simbolov božanstev, pogosto povezanih z drevesi, grmi in zelišči. Ohranjeni viri potrjujejo, da so poleg religioznega simbolizma vrtovi zagotavljali hrano, kurjavo in dišave. Zasajene rastline so imele pomembno vlogo pri magiji in zdravljenju. Osnovna pravila ureditve vrta so ostala enaka skozi celo zgodovino starega Egipta. V Mezopotamiji je spretnost vrtnarjenja dosegla vrhunec v vrtnih ureditvah perzijskih palač. Poročila o njih so posredno ohranjena v mitu o Babilonskih visečih vrtovih, ki so jih takrat imeli za eno od sedmih čudes antičnega sveta. Perzijsko vrtnarsko znanje so za časa Aleksandra Velikega prinesli tudi v Grčijo. Tam so bili vrtovi večinoma ob svetiščih in na javnih površinah.

Vrtovi v času Rimljanov

Na naš prostor so visoko razvito kulturo urejanja vrtov kot sestavnega dela svojih bivališč prinesli Rimljani, ki se tudi v novih provincah niso hoteli odreči svojemu načinu življenja. S seboj so prinesli mnogo sredozemskih rastlin, med njimi tudi zdravila in začimbna zelišča. Tako so tudi naši predniki spoznali na primer čebulo, česen, por, koriander, krebuljico in koper. Med izkopavanji v starem mestnem jedru hessenskega mesta Butzbach so odkrili tudi zalogo različnih semen, ki so pripadala rimskemu trgovcu iz drugega stoletja pred našim štetjem. To nam je dalo predstavo, kakšne rastline so uporabljali za hrano kot dišavnice in začimbe ter za zdravljenje v tistem času zavojevalci in staroselci. Poleg kopra, komarčka, koriandra in kumine so prepoznali semena zelene, volčje češnje in črnega zobnika. Poleg kuhinjskega vrta so

premožnejši patriciji imeli tudi lepo oblikovane vrtove s številnimi sredozemskimi rastlinami za oddih in razvedrilo. Tudi iz antične Emone in drugih mest na območju današnje Slovenije poznamo podobne najdbe, ki pa niso tako obsežne in raznovrstne.

Samostanski vrtovi

Po propadu rimskega imperija so staroselci in novo naseljena plemena največkrat ohranili le najnujnejše od rimskega izročila vrtnarjenja. To se je razvijalo in živelo naprej v sklopu samostanskih vrtov, ki so po letu 1000 začeli nastajati tudi pri nas. Temeljni motiv stebrišča, znan iz antike, se tu ponovi v arkadnih hodnikih (*claustrum*), ki so velikokrat obkrožali urejen vrt, prispodobo paradiža. Poleg kontemplativnega vrta so imeli v bližini samostanov še zelenjavni vrt, vrt z okrasnimi zelišči, zdravilni vrt in velik sadovnjak, ki je bil običajno tudi kraj zadnjega počitka menihov. Samostani so bili v svojem okolju središče duhovnega življenja in kraj, kamor so se zatekli navadni ljudje tudi ob boleznih. Večina meniških redov je bila zavezana pomoči soljudem, in prav zdravljenje je bila ena od oblik opravljanja te zaveze. Znanje o zeliščih se je v samostanih prenašalo in dopolnjevalo z izkušnjami.

Poleg nabiranja zelišč so nekatera tudi gojili. Znano je, da v odredbi Karla Velikega *Capitulare de villis* omenjajo kot pomembne rastline za pridelovanje v vrtovih tudi mak, repinec, slez, kaduljo in netresk. Po skrbnih meniških zapiskih lahko sklepamo, da so v samostanskih vrtovih pridelovali tudi perunike, rožmarin, triplat, vinsko rutico in poprovo meto. Kot kuhinjska zelišča pa šetraj, janež, peteršilj, kumino in različne vrste met. Pri nekaterih samostanih je bil poleg kuhinjskega vrta še vrt z grenkimi



*Vrt
kartuzijanske
celice
v Črvenem
kloštru
na Slovaškem*

Vrtičkarski
vrt

skrbnostjo, verjetno bolj zdravi kot zelenjava, pridelana industrijsko. Vrt pa je lahko vir zdravja tudi zato, ker si na njem po starih zgledih pripravimo prostor za zdravilna, aromatična in druga uporabna zelišča.

Vendar vrtičkarstvo ni nič novega. V dokumentih nekaterih evropskih mest s preloma 19. stoletja že zasledimo podatke o površinah, namenjenih za pridelavo na drobno ali vrtičkarstvo. Na Švedskem se je to gibanje začelo leta 1895. Že leta 1905 so v Stockholmu sprejeli pravila za vrtnarjenje in se dogovorili za poenoteno obliko lop za orodje. Po letu 1920 so imeli za vrtičkarstvo namenjenih 176 hektarov. Tradicija se nadaljuje še danes in po podatkih iz leta 2010 je v Stockholmu 150 območij z 10.000 urejenimi vrtički, ki jih mesto daje v najem. Vrtički Tanto so postali že prava turistična atrakcija. V Berlinu je bilo leta 2015 okoli 833 območij z več kot 80.000 vrtički. Na Nizozemskem je več kot 3300 hektarov namenjenih za majhne vrtove. Tudi v nekaterih drugih velikih mestih imajo vrtičkarstvo za pomembno ljubiteljsko dejavnost svojih meščanov in organizirano odrejaajo ter urejajo takšne zelene rezerve v mestu ali bližnji okolici.

Kot odgovor na pretirano globalizacijo in probleme, povezane z njo, se je gibanje ljudi, ki sami pridelujejo svojo hrano in druge dobrine na zapuščenih predelih urbanih središč, razvilo v velikih mestih S. Amerike in Evrope. Tako imenovano urbano vrtičkarstvo je zrastle v pravi trend oziroma nov življenjski slog ljudi, ki želijo živeti zdravo in prispevati k zmanjšanju obremenjevanja okolja.

Tudi pri nas urbano vrtičkarstvo pridobiva pomen. Iz spontano nastalih vrtičkov na obrobju mest so se postopoma ti razvili do stopnje, ko so mestne uprave pojav začele jemati resno in poskušajo urejati stihijsko nastale površine. Nov veter v jadra pa je vrtičkarstvo dobilo s pretokom izkušenj in znanj biodinamike in principov permakulture iz okolij, kjer te pristope prakticirajo že dolgo.

Načrtovanje zeliščnega vrta

Ko se odločimo, da bi posadili na vrt tudi zelišča ali pa bi razširili izbiro zelišč, moramo najprej premisliti o namenu, videzu vrta in številu zelišč, ki jih želimo gojiti. Ponekod rastejo zelišča kot posamezne rastline ali gručice med zelenjavo in drugimi pridelki. Mnoga od njih se sama zasejejo in vztrajajo na vrtu tako dolgo, dokler jih gospodinja ali vrtičkar pustita. To je nadaljevanje kmečkega obhišnega vrta in je lahko zametek zeliščnega vrtička. Njegova najpreprostejša oblika je zeliščna gredica, na kateri gojimo predvsem kuhinjska in nekatera pogostejša začimbna, aromatična in zdravilna zelišča. Ko se povečujeta naše zanimanje in znanje, se začne pogosto širiti tudi izbira zelišč na vrtu. Tedaj lahko že razdelimo zeliščni vrtiček po namenu: na kuhinjskega in zdravilnega. V zdravilnem so ob najpogostejših zdravilnih zeliščih, kot so kamilica, poprova meta in melisa, tudi zelišča, ki posebej zanimajo lastnika. Tako nekateri zbirajo različke določenih zelišč ali predstavnike ene družine (najpogosteje ustnatic, nebinovke ali kobulnice). Ko lastnik doda še rastline, ki jih je izbral na podlagi svojih potreb, težav in bolezni, je to zeliščni vrtiček v pravem pomenu besede. Popolnoma je prirojen lastnikovim potrebam in poleg užitka, ki ga prinaša ukvarjanje z rastlinami, to pa nedvomno pomirja, mu omogoča, da si krepí zdravje ali lajša nekatere predbolezenske in bolezenske težave.

Ko imamo na vrtu že veliko zelišč, se postavi vprašanje, kako jih bomo razvrstili in si uredili vrt. Pogosto jih začnemo razvrščati po določenih merilih. Pomembne lastnosti, ki jih upoštevamo, so dolžina vegetacije, velikost rastline, rast, barva listov in cvetov, zahtevnost glede lege in velikokrat tudi primerna soseščina.

Rastline živijo različno dolgo

Enoletnice posejemo ali posadimo vsako sezono na novo. Pogosto imajo take rastline hitro kaleče seme, tako da dobimo v eni sezoni dve ali celo tri generacije. Semena nekaterih rastlin prezimijo na vrtu in same znova zrastejo naslednjo pomlad. Mlade rastlinice lahko spregledamo in jih uničimo pri spomladanskih delih v vrtu.

Dvoletnice so največkrat prvo sezono le v obliki bogate listne rozete in cvetijo šele naslednjo sezono. To je treba upoštevati, če pričakujemo tudi okrasni učinek.

Večletnice ali **trajnice** imajo daljši življenjski cikel. Pri njih je treba vedeti, kako jih pripravimo za prezimitev in kaj storimo z njimi, da bodo naslednjo sezono uspešno pognale. S pravnimi postopki lahko celo nadzorujemo, ali bo rastlina to sezono cvetela ali ne. S tem lahko pridelamo več listov. Nekateri trajnice se razširjajo s pritlikami, plazečimi se stebli in stoloni. Mnoge si agresivno pridobivajo življenjski prostor. Tudi to je treba predvideti in jih nadzorovati, da ne prevzamejo pobude na mešani gredici ali delu vrta.

*Izbor
zeliščnih
pripravkov*



Čajne mešanice pripravimo le kratek čas pred uporabo. Vsako posodo z zeliščem moramo takoj opremiti z nalepko, na kateri sta ime rastline in datum priprave.

Trajnost posušenih zelišč

Tudi pravilno posušena in hranjena zelišča zaradi oksidacije in drugih procesov počasi izgublajo učinkovitost. Za domačo uporabo se skušamo držati pravila, da suha zelišča zamenjamo vsako sezono. V farmaciji, kjer natančneje poznajo značilnosti posameznih zeliščnih drog, predpisujejo za trajnost zelišč 6 do 18 mesecev, za korenske droge tudi dlje. Starih zelišč ne zavržemo; še vedno jih lahko uporabimo za zeliščne kopeli ali obkladke.

Zamrzovanje zelišč

Obstojnost zelišč najpogosteje podaljšamo s sušenjem. Namesto sušenja lahko uporabimo tudi zamrzovanje zelišč.

Zamrzujemo zelišča, ki jih sicer uporabljamo sveža, največkrat dišavnice. Tudi v farmaciji vse pogosteje izdelujejo pripravke iz zamrznjenih zelišč.

Sveže nabrana zelišča speremo, posušimo in jih v primernih vrečkah zamrznemo. Pred zamrzovanjem jih nikoli ne blanširamo. Lahko jih nasekljamo in jih zamrznemo v posodici za led; pri kuhi potem uporabimo eno ali dve kocki neposredno iz zamrzovalnika. Tako si lahko pripravimo tudi mešanice dišavnic. Pred uporabo zelišč ne odtajamo, temveč še zamrznjene narežemo ali zdrobimo in jih dodamo pri kuhi. Taka zelišča obdržijo vse lastnosti svežih. Le za okras niso primerna, ker nimajo več krhke svežine. Predvsem za okrasitev so zanimive ledene kocke s cvetovi ali lističi nekaterih zelišč (boraga, meta, melisa...).

Zeliščni pripravki v zdravilstvu

Posušena zelišča redko uporabimo v obliki prahu, jih uživamo cele ali jih prežvečimo. Za to, da bi iz zelišč sprostili učinkovine, po različnih metodah izdelujemo izvlečke. Od načina priprave in izbire sredstva za ekstrakcijo je odvisen tudi tip učinkovin, ki bodo v izvlečku.

Čaji

Čaj je preprost način priprave izvlečkov. Kot topilo uporabimo vodo. Glede na to, katero zelišče pripravljamo, na tip učinkovin in pričakovani vpliv napitka, pripravljamo čaj različno.

Za pripravo čaja uporabljamo posodo iz nepregornega stekla ali keramike. Kovinsko posodo odsvetujejo zaradi morebitnega medsebojnega učinka kovine in učinkovin v čaju. Tako lahko nastanejo nekatere nezaželene spojine, ki škodijo organizmu ali zmanjšajo učinkovitost napitka.

Poparek

Suho zelišče ali mešanico zelišč prelijemo z vrelo vodo. Temeljni postopek je, da dve čajni žlici zelišča prelijemo z 200 do 250 ml vode. Če ni drugače predpisano, pustimo čaj stati pet do deset minut v pokriti posodi in ga potem odcedimo. Kadar pripravljamo zelišča s hlapnimi eteričnimi olji je čas priprave krajši. Če želimo dobiti tudi druge vodotopne učinkovine, čas podaljšamo. Najpogosteje tako pripravljamo posušena cela zelišča, liste ali cvetove.

Zavretek

V hladno vodo damo zelišča in počasi segrevamo mešanico do vretja. Ko zavre, odstranimo s kuhalnika in pustimo stati pokrito 10 minut ali po navodilih. Tako pripravljamo nekatere korenine in cela zelišča.

Prevretek

Drogo zmešamo s hladno vodo. Segrejemo do vrelišča in počasi kuhamo 10 do 30 minut. Tako pripravljamo korenine in skorjo, iz katerih je težje izlužiti učinkovine. Razmerje je dve žlici zelišča na četrt litra vode.

Prelivek

Za toploto občutljive učinkovine, na primer sluzi, najprimerneje pripravimo kot prelivek ali hladni izvleček. Dve čajni žlici prelijemo s četrt litra hladne ali mlačne prekuhane vode in pustimo pokrito stati tri do šest ur ali čez noč. Pred uporabo segrejemo čaj do temperature, primerne za pitje.

Zeliščni losjoni in toniki

Losjoni in toniki so tekoči kozmetični pripravki, ki so namenjeni za čiščenje, toniranje in umiritev kože. Losjon je sestavljen iz ene ali več tekočih sestavin. Kot osnova za domače pripravke služijo (destilirana) voda, mleko, pinjenec ali jabolčni kis, v katerega primešamo zelišča ali njihove izvlečke. V tonikih kot tekočo fazo lahko uporabimo tudi etilni alkohol. Redkeje kot dodatek losjonu ali toniku dodamo nekaj kapljic izbranega eteričnega olja.

Sivkin losjon

Eden najpreprostejši losjonov, ki si ga lahko pripravimo doma, je sivkin losjon. Sivkine cvetove namočimo v alkoholu in jih po dobrem mescu odstranimo. Uporabimo čisti alkohol, vodko ali pšenično žganje ali nevtralen sadjevec. Tako so brivski mojstri včasih pripravljali obrazno vodico. Rahel vonj po sivki se je ujemal s trpkimi moškimi parfumi. Majhna steklenička s sivkinim losjonom nujno spada v priročno potovalno lekarno, ker lahko z njim razkužimo rane in namažemo mesto, kamor nas je pičila žuželka.

Negovalni mlečni tonik

Zelo preprost domači tonik lahko pripravimo iz polnomastnega mleka. Za izdelavo negovalnega mleka uporabimo 250 ml mleka in okoli 50 g izbranega suhega (ali svežega) zelišča. Vse skupaj še hladno zmešamo in pol ure segrevamo na vodni kopeli. Pustimo, da se ohladi in namaka še dve uri. Negovalno mleko moramo hraniti v hladilniku in ga porabiti v enem tednu.

Losjon za problematično kožo

Za mozolje in nečisto kožo pripravimo losjon iz enakih delov močnega kamiličnega čaja in alkoholnega izvlečka divje mačehe. Tak losjon je zaradi vsebnosti alkohola obstojen dlje časa. Kamilice in alkohol razkužujeta, divja mačeha pa ureja mastnost

kože in krči tkivo. Uporabljati ga je mogoče po vsakem umivanju, in to tako, da ga z vato nanesemo na obraz.

Zeliščni toniki so preprosti, vendar učinkoviti pripravki, ki si jih lahko pripravimo sami, zato ni potrebe po dragih kozmetičnih izdelkih. Ti pogosto vsebujejo vse preveč polnil, konzervansov ali drugih alergenih snovi. Kljub temu pa jih moramo uporabljati s previdnostjo. Nov pripravek vedno testiramo na manjšem delu svoje kože, da se prepričamo, ali ne povzroča nepredvidenega odziva.

Zelišča, primerna za pripravo losjonov:
kamilice, bezgovo cvetje, vijolice, divje mačehe, lipovo cvetje, komarčkovo seme, vrtnice, žajbelj, rman, sivka.

Opisi rastlin



Ajda

Fagopyrum esculentum (Polygonaceae)

Drugi slovenski imeni: jeda, hajdina

Angleško: Buckwheat

Nemško: Buchweizen

Izvor: Ajda izvira iz osrednje Azije. Gojiti so jo začeli že zgodaj. Zdaj je kot kulturna rastlina razširjena po vsej Aziji, Evropi in Severni Ameriki.

Značilnosti: Enoletna zelnata rastlina ima 80 do 100 cm visoko votlo steblo. Na površini stebela je plitev vzdolžni žleb. Iz glavnega stebela se razveji več stranskih poganjkov. Barva mladih stebelc je svetlo zelena, kasneje postanejo bolj ali manj rdečkasta. Listi so značilno srčasti, končajo se koničasto. Dolgi so do 6 cm in na spodnji tretjini široki okoli 5 cm. Rob listov je rahlo valovit in neenakomerno nazobčan. Imajo dolge peclje. Listne žile so lepo vidne. V zalistjih poganjkov in glavnega stebela so rahla socvetja, v katerih so združeni drobni cvetovi bele do rožnate barve. Na starejših socvetjih lahko spodaj že vidimo razvita semena, velika okoli 7 mm in široka okoli 5 mm. So kapljčaste oblike s tremi izrazitimi vzdolžnimi robovi, na prerezu trikotna. Nezrela semena so zelena, ko pa dozori, postanejo temno rjava ali sivkasta. Korenine so vlaknaste. Rastlina nima posebnega vonja.



Gojenje: Ajda je kulturna rastlina, ki so jo pogosto sejali na njivo kot tako imenovani strniščni posevek. Hitro vzkali, se razraste, cveti in tvori semena. Razmnožujemo jo s semenom, ki ga posejemo na stalno mesto. Na njivo sejejo ajdo po žitu, julija, na medvrstno razdaljo 10 do 15 cm. Če jo želimo imeti na vrtu, jo posejemo na majhno površino že konec maja. Vzdrževanje nasa-

da ni posebno zapleteno, saj ajda preraste morebitne plevele in prevzame pobudo na rastišču. Če želimo imeti dlje časa na voljo cvetoče zelišče, sejemo ajdo zaporedoma v presledku treh tednov.

Uporabni deli: Kot zdravilni del uporabljamo cvetoče zelišče, redkeje tudi semena. Za zunanjo uporabo je primerna tudi ajdova moka.

Zdravilnost: Ajda je ena starejših kulturnih rastlin, vendar so jo le v omejenem obsegu uporabljali v ljudskem zdravilstvu. Seme v čajju so uporabljali proti driski in za urejanje težav z želodcem, pa tudi za odvajanje vode iz telesa. Šele okoli leta 1950 so odkrili, da zeleni deli vsebujejo učinkovino rutin, ki preprečuje krhkost kapilar in utrjuje žilne stene. Zmanjšujejo težave zaradi motenj v mikrocirkulaciji in vnetij zaradi zastajanja tekočine v tkivih. Pri sladkornih bolnikih preprečujejo razvoj težav z očmi. Zunanje uporabljajo obkladke (kataplazme) iz moke. Pomagajo pri kožnih obolenjih, manjših kožnih poškodbah, ozeblinah in starostnih spremembah na koži.

Dekorativnost: Kot okrasna rastlina je zanimiva, ker raste strnjeno in prekrije površino. Cvetočja je zanimiva zaradi značilne barve, ki učinkuje okrasno ob robovih ali pri prekrivanju večjih površin. Zanimive so zlasti rožnato cvetoče sorte, med njimi naša avtohtona sorta črna gorenjska. Ni primerna za kombiniranje z drugimi zelišči na mešani zeliščni gredici.

Kulinarika: Ajda ima zelo visoko hranilno vrednost in zelo kakovostno sestavo, bistveno boljše kot večina žit. Kot zelo stara kulturna rastlina je doma v kuhinjah mnogih evropskih in azijskih narodov. Japonci izdelujejo iz moke znane rezance soba, ki so poleg riža poglavitna priloga pri obrokih. V Rusiji pripravljajo ajdovo kašo z dodatkom mesa, gob, jajc, drobovine in zelenjave kot samostojno slano jed. V Evropi ajdo znova odkrivajo, pri nas pa je ena od značilnosti pestre slovenske kulinarike. Po pokrajinah lahko zasledimo slane in sladke jedi iz ajde. Iz semena pripravljajo kašo ali moko. Kaša je zelo okusna z mlekom ali kot priloga prekajenemu mesu in kolinam. Ajdovo moko lahko uporabimo za ajdove žgance, sladke in slane štruklje, kruh ter drobno polnozrnato pecivo. Novejše jedi, ki so nekakšna nadgradnja tradicionalne kuhinje, so tudi ajdove palačinke in ajdova pica. S hladno kašo lahko pripravimo osvežilno hladno predjed v obliki solate.

Drugo: Mnenja o alergiji na ajdo se razlikujejo. Znana je preobčutljivost za svetlobo pri živini, ki je použila veliko svežih ajdovih rastlin. Nekateri opozarjajo na nevarnost alergij pri čezmernem uživanju ajde. Posebno previdni moramo biti pri uporabi delov svežih rastlin, tudi kalčkov. Količine učinkovin, zaužite v obliki poparka ali v jedeh, niso nevarne, ker se fagopirin slabo topi v vodi.

Recept

Ajdove palačinke z borovnicami

Potrebujemo 40 g ajdove moke, 40 g bele moke in 40 g polnozrnate moke, 2 jajci, 200 ml mleka, ščepec soli in jedilno žlico sladkorja. Lahko dodamo tudi malo vaniljevega sladkorja ali zamenjamo tretjino mleka z vodo. Moko, jajca in mleko zmešamo v gladko tekoče testo in pustimo počivati pol ure. Medtem pripravimo nadev iz 500 g svežih ali zamrznjenih borovnic.

Kuhamo jih v posodi z debelim dnom pri nizki temperaturi, če se da, ne dodajamo vode. Ko spustijo sok, jih še malo pokuhamo in dodamo štiri jedilne žlice medu. Zmes naj se kuha, dokler se ne zgosti.

Iz testa spečemo 12 manjših palačink, jih napolnimo z nadevom in zvijemo ali zložimo v trikotnike. Okrasimo s stepeno smetano. Za spremembo lahko ajdove palačinke nadevamo z gosto omako iz gob in tako dobimo slano jed, ki jo postrežemo za večerjo ali krepko malico.