



*Manĝeblaj
sovaĝaj plantoj*

Lode Van de Velde

Konsiloj kaj averto

1. **Ĝenerala averto:** pluku nur tiujn plantojn kiujn vi 100% konas! Ekzistas sufiĉe multaj venenaj plantoj kiuj (pli-malpli) similas al manĝeblaj plantoj. Tamen, ne maltrankvilu: por tiu ĉi libreto mi speciale selektis la pli sekurajn plantojn sen danĝeraj similuloj.
2. **Alergioj.** Kelkaj homoj havas alergion kontraŭ tomatoj, arakidoj, kaj tiel plu. Se vi manĝas novan planton kaj sentas malbone, tuj ĉesu. (Ne timu, la plantoj en ĉi-libreto estas sufiĉe sekuraj, sed estu ĉiam singarda!)
3. **Ne pluku en malpuraj lokoj!** Evitu do pluki apud vojoj, en urboj, industriaj terenoj. Lavu la plukitaĵojn pro la urino de vulpoj kaj hundoj. Se vi aĉetas en vendejo ekz. violojn, aĉetu ekologiajn (= sen kemiaĵoj).
4. Pluku laŭeble multe nur la **junajn, freŝajn foliojn** (la maljunaj ofte estas tro lignecaj), sen makuloj aŭ aliaj ne-normalaĵoj.
5. Pluku nur **maksimume 10% de la plantoj** en certa loko. Tiel ĉi, la planto ne malaperos, eĉ se post vi iu plukas ankaŭ.
6. Iuj plantoj havas **medicinan efikon**. Ili estas do bonaj por la sano. SED: ne uzu ilin dum tro longa tempo sinsekve. Ora regulo: manĝu modere kaj varie!
7. Iuj plantoj, same kiel la ĉiekonata spinaco, enhavas multe da okzalato. Do **ne troigu** manĝante ilin. (Sekvo: diareo kaj perdo de mineraloj.) En tiu ĉi libreto, atentu ĉefe pri okzalo. Ora regulo: manĝu modere kaj varie!

Kiel fari herboteon aŭ tizanon.

De la plej multaj herboj en tiu ĉi libreto eblas fari herboteon. Jen kelkaj gvidlinioj:

- Vi povas miksi plurajn herbojn.
- Vi povas trinki la teon malvarme, sed trinku ĝin ene de 24 horoj.
- Iuj plantoj havas medicinajn efikojn. Ne uzu ilin tro longe sinsekve.

Por fari 1 **tason**:

- 2 gr. sekigitaj (1-2 te-kuleroj) aŭ 3 gr. freŝaj (2-3 te-kuleroj) herboj
- Kovru la tason dum 10 minutoj por gardi la aromon.

Por fari tutan **kruĉon**, 3 ĝis 4 tasojn:

- 600 ml da akvo
- 20 gr. sekigitaj aŭ 30 gr. freŝaj herboj
- Atendu 10 minutojn.
- Prefere ne uzu kruĉon en kiu estis farita nigra teo antaŭe pro la tanino-restaĵoj.

Aliaj plantoj per kiuj eblas fari teon, kaj kiuj ne aperas en la libreto. Se ne temas pri la folioj, vi vidos interkrampe kiun parton de la planto uzi.

- citronmeliso
- citronverbena
- frago
- frambo
- jasmeno (floroj)
- kalendulo
- lavendo
- lupolo (konusoj)
- majorano
- meliso
- mento
- nigra ribo
- rosmareno
- rozoj (florfolioj)
- rubuso (ĉiam ĉie trovebla!)
- salvio
- timiano
- verbena



Alkroĉa galio

(Galium aparine)

DE: Kletten-Labkraut

EN: Cleavers

FR: Gaillet gratteron

NL: Kleefkruid

Lapo kreskas ĉie, do eble ankaŭ en via ĝardeno aŭ sur via balkono. Ĝi facile kroĉiĝas (pro tio la nomon) al la haŭto de bestoj kaj vestaĵoj.

Manĝado

La tuta planto estas manĝebla, kvankam la plej junaj ŝosoj estas la plej bongustaj. Manĝu ĝin krude aŭ vapore kuirita, ekz. aldone al supo. La semojn vi povas sekigi kaj rosti por anstataŭigi kafon.

Trinkado

Sekigu la tutan planton por elfari teon. Iuj ankaŭ hakas la planton kaj elpremas la sukcon por trinki.

Kuraca efiko

La planto helpas peli urinon, vekas apetiton, kontraŭas inflamojn, stimulas limfo-drenadon kaj purigas la sangon.

Atentu!

Ne uzu kune kun sango-maldensigiloj aŭ diurezilo.



(Ĝarden)angeliko

(*Angelica archangelica*)

DE: Arznei-Engelwurz
EN: Garden Angelica
FR: Angélique officinale
NL: (Grote) engelwortel

Angeliko estas bela granda planto kun belegaj folioj; kutime kreskas blankaj florburĝonoj. La junaj folioj estas tre nutraj. En mezepoko oni manĝis la planton kontraŭ la pesto.

Manĝado

La freŝaj folioj donas guston al salatoj aŭ kuireblas kune kun aliaj legomoj. Eblas ankaŭ sekigi la foliojn kaj tigojn (en ombra loko) kaj uzi kiel spico. Ankaŭ eblas konfita la tigojn aŭ fari konfitaĵon kun rubarbo. (Per 4 kvantoj da rubarbo por 1 kvanto da angeliko kaj 4 kvantoj da sukero.)

Trinkado

Faru teon de freŝaj aŭ sekigitaj folioj. Eblas fari likvoron de la angeliko.

Kuraca efiko

Helpas kontraŭ flatulenco, problemoj de intestoj kaj stomako, malbona digestado, stomakulcero. Diurezilo. Krome, ĝi helpas ĉe korpa malforteco, menstruo kaj reŭmaj doloroj.



Barbaro-herbo

(*Barbarea vulgaris*)

FR: Barbarée commune

DE: Winterkresse

EN: Bittercress, Herb barbara

NL: Barbarakruid, Winterkers

Dujara herbo trovebla en herbejoj kaj sablaj aŭ ŝtonetaj bordoj de rojoj aŭ riveroj. Ĝi kreskas 30-100 cm, la bazaj folioj estas liutoformaj, la tigfolioj estas sagoformaj aŭ orelhavaj. Ĝi floras de majo ĝis julio. La petaloj estas flavaj, longaj de 5-7 mm.

Manĝado

Pluku la foliojn prefere antaŭ la florado, ĉar poste ili fariĝas pli amaraj. La folioj gustas kiel brasiko. (La du specioj estas parencaj.) Krude metu en salato, simile kiel oni faras kun ĝardenkreso. La florburĝonoj, antaŭ florado, prepareblas kiel brokolo.

Trinkado

De la tigoj, folioj kaj floroj oni antaŭe preparis stimulan teon. (5g/taso)

Kuraca efiko

Barbaro-herbo apetitigas, stimulas digestadon kaj purigas la sangon. En vino, la premita semo donas diurezan efikon. Ĝi enhavas vitaminon C.



Egopodio

(*Aegopodium podagraria*)

DE: Giersch
EN: Ground elder
FR: Herbe aux goutteux
NL: Zevenblad

Egopodio estas granda trudherbo, rekonebla per la fakto ke sur la tigoj ofte kreskas 7 folioj (de tio la nederlandlingva nomo "sepfolio"): 3 ĉe la fino kaj poste 2-foje 2 folioj. (Pli supre, la planto povas havi 5 foliajn tigojn.) La romianoj siatempe disvastigis la planton, tiumaniere povante ĉiam disponi pri legomoj.

Manĝado

Per la folioj eblas fari peston aŭ preparu ilin kiel spinaco. Ili enhavas provitaminon A kaj vitaminon C, karotenon kaj diversajn mineralojn (kaliao, kalcio, magnezio, silicia acido). Sekigitaj, la folioj gustas kiel petroselo. Krude, elektu prefere la junajn foliojn, kiuj gustas pli bone.

Trinkado

Eblas fari sanigan teon per la folioj, aŭ, kun bona aparato, elpremi kaj trinki la sukcon.

Kuraca efiko

La planto bone efikas por podagro (dolora malsano de artikoj, precipe ĉe la piedo) kaj reŭmo. Kompreso de kunpremitaj folioj havas mildigan efikon je doloraj artikoj.



Glekomo

(Glechoma hederacea)

DE: Gundermann

EN: Ground-ivy

FR: Lierre terrestre

NL: Hondsdraf

Glekomo bone kovras la teron en ombroriĉa parto de ĝardeno.

Manĝado

Glekomo estas bongusta legomo plena je gusto. Tamen, ne pluku tro multe da glekomo, prefere uzu ĝin kombine kun aliaj legomoj.

Trinkado

Glekomo ankaŭ uzeblas por elfari freŝan, verdan teon. Ankaŭ eblas sekigi la foliojn por poste elfari teon, tamen la diferenco de gusto estas granda. La sekaj folioj pli liberigas la guston do ĝi estas pli forta.

Kuraca efiko

La teo helpas kontraŭ tusado kaj malvarmumo, astmo kaj anemio. Muksolva kaj kontraŭ diareo. La kunpremitaj folioj helpas kontraŭ piko de insektoj, maĉi folion helpas kaze de dentodoloro. Krome, ĝi helpas la digestadon, stimulas la metabolismon kaj malsanojn de la spirorganoj.

Atentu!

Ne uzu tro multe. Maks. 2 tasoĵ da teo tage; ne dum pluraj semajnoj sinsekve. Gravedaj aŭ mamnutrantaj virinoj ne uzu.



Kamomilo

(*Matricaria recutita*)

DE: Echte kamille

EN: Chamomile

FR: Camomille

NL: Echte kamille

Unu el la plej konataj kuracplantoj. Ekzistas similaj floroj, kiel la kampa antemido (*Anthemis arvensis*) kaj nobla antemiso (*A. nobilis*), sed konfuzo tute ne estas danĝera. Eĉ la kuracaj efikoj ne tiom malsamas.

Manĝado

Rilate kuiradon, oni ĉefe uzas la florojn por ornamaj pladojn.

Trinkado

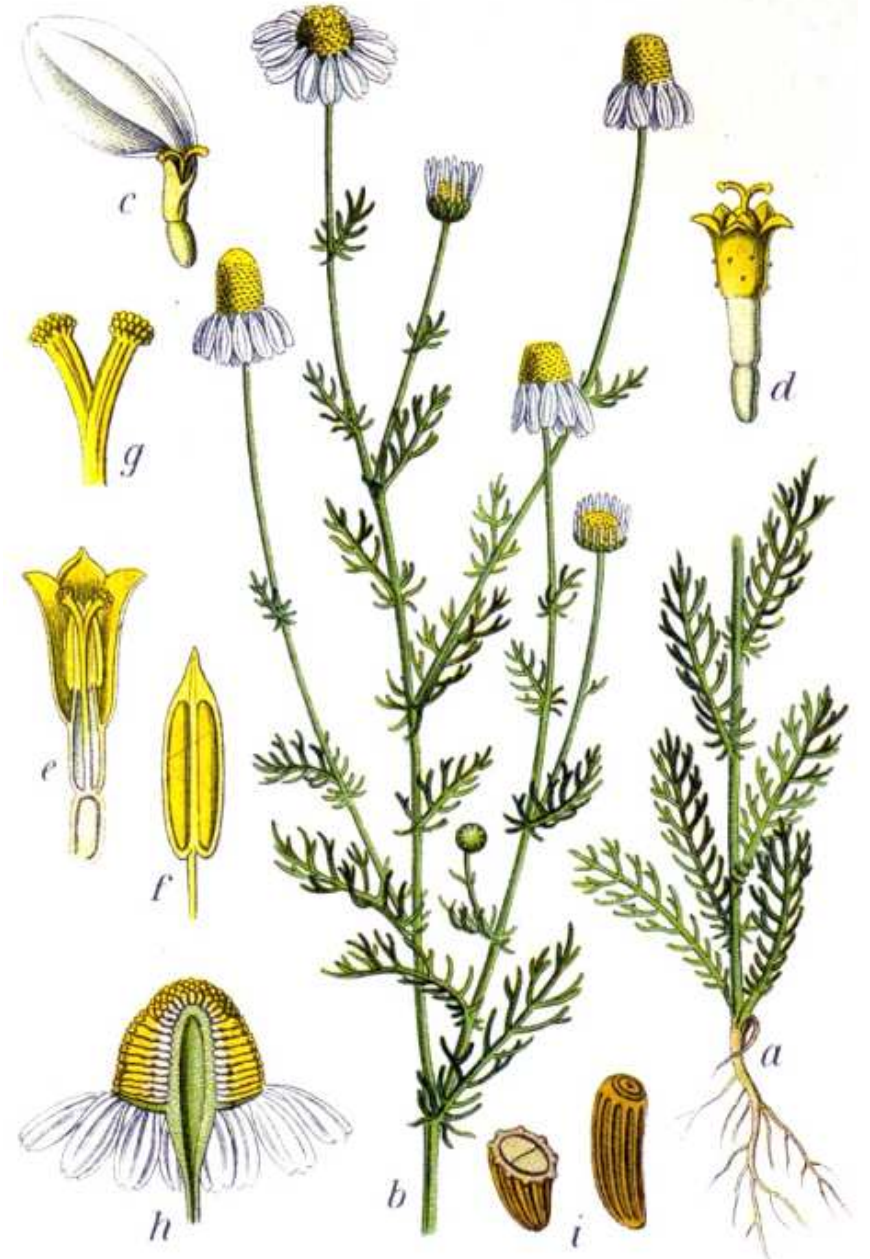
Faru teon de freŝaj aŭ sekigitaj floroj.

Kuraca efiko

Kamomilo estas plej konata pro ĝia trankviliga teo, kiu plibonigas la endormiĝon. Krome, ĝi helpas ĉe stomakaj kaj intestaj problemoj. Ekstere ĝi helpas ĉe haŭtproblemoj (insektopikoj, ruĝeco, ulceroj, ŝimo), sed ankaŭ interne por ulceroj aŭ aftoj en la buŝo, ŝimo kaj por mildigi la doloron de kreskantaj dentoj.

Atentu!

Ne uzu kamomilon dum gravedeco aŭ se vi uzas sangomaldensigilojn.



Kardamino, Kreso

(Cardamine)

DE: Schaumkräuter

EN: Bittercress

FR: Cardamine

NL: Kers

Kreso estas trudherbo kiu troveblas en multaj lokoj: en ĝardenoj kaj eĉ en grandaj urboj inter la pavimoj. Ekzistas multaj kreso-specioj. Interesa por ŝatantoj de sovaĝaj, manĝeblaj herboj, estas ke ĝi troveblas ankaŭ dum vintro.

Manĝado

La tuta surtera planto (do sen la radikoj) estas manĝebla en salato kaj supo. Eblas ankaŭ fari peston per la freŝaj folioj. Post florado, la tigoj fariĝas iom tro tenacaj por ĝui ilin. La gusto estas iom pipreca kaj nukseca.

Kuraca efiko

Ĝi enhavas vitaminojn C.

Atentu!

Kvankam ĝi povas kreski ĉie en urboj, la risko je malpuraĵoj (hunda piso kaj aliaj malpuraĵoj propraj al urbo) estas reala. Do, prefere pluku eksterurbe kaj ankaŭ tie lavu, ĉar ankaŭ tie venas hundoj kaj vulpoj.



Kenopodio blanka, Anserpiedo blanka

(*Chenopodium album*)

DE: Weiße Gänsefuß

EN: Lamb's quarters, Goosefoot, Melde

FR: Chénopode blanc, Anserine blanche

NL: Melganzenvoet, melde

Jam en pratempo, kenopodio estis manĝata kiel legomo. Estas antaŭulo de la kultivita spinaco. La folioj havas la formon de ansera piedo; de tiu propreco venas la nomo.

Manĝado

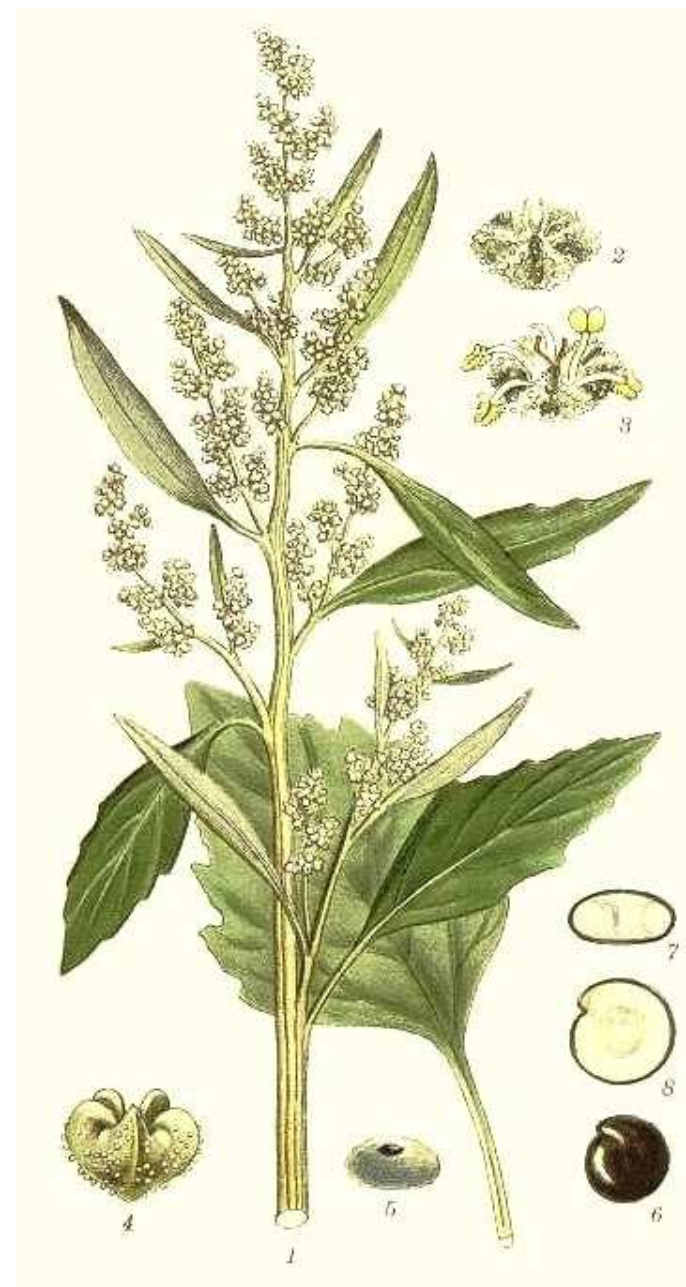
Kenopodio enhavas pli da fero, proteino kaj vitamino B ol spinaco kaj pli da kalcio ol kruda brasiko. Manĝebla krude, sed pli bongusta estas kuiri ĝin kiel spinaco aŭ en supo. La semojn vi povas uzi por ĝermigi kaj poste manĝi la junajn ŝosojn. Ankaŭ eblas mueli la semojn por akiri farunon, per kiu oni povas fari panon, eventuale miksitaj kun alia faruno.

Kuraca efiko

En Suda Meksikio kaj Guatemalo la legomo estas kombinita kun faboj ĉar la kenopodio helpas preventi flatulencon.

Atentu!

Ne manĝu tro grandajn kvantojn pro okzalata acido (simile kiel spinaco fakte).



Lamio

(Lamium)

DE: Taubnesseln

EN: Deadnettle

FR: Lamier

NL: Dovenetel

Lamio, koncize dirite, similas al urtiko, sed ne pikas. Ekzistas lamioj kun blankaj, flavaj aŭ purpuraj floroj.

Manĝado

La blanka lamio (*Lamium album*) estas la plej dolĉa ĉar ĝi enhavas plej multe da sukero. La junaj folioj de ĉiuj specoj manĝeblas en salato, en supo, aŭ - mallonge kuirita - kiel spinaco.

Trinkado

Faru teon per la freŝe plukitaj (blankaj) floroj aŭ la sekigitaj folioj.

Kuraca efiko

Teo de la blanka lamio estas uzita kaze de anemio, intestoproblemoj, inflamoj kaj menstruoproblemoj. Teo de la flava lamio en la banakvo helpas virojn kun urino- kaj veziko-problemoj.

Atentu!

La flava lamio estas rara, do prefere ne pluku ĝin.



Lekanteto

(*Bellis perennis*)

DE: Gänseblümchen

EN: Common daisy

FR: Pâquerette

NL: Madeliefje

Kiu ne konas tiujn ĉi floretojn per kiuj oni ofte faras florkronojn por ornamo la harojn? Ili ankaŭ manĝeblas! La roza koloro protektas la floretojn kontraŭ la efiko de la sunradioj.

Manĝado

La floretoj kaj folietoj de la lekanteto uzeblas en salato aŭ por ornamo pladojn, desertojn. Ankaŭ la florburĝonoj uzeblas, preparu ilin ekzemple kun vinagro kiel kaporoj.

Trinkado

Faru teon de freŝaj aŭ sekigitaj floroj, tigoj kaj/aŭ folioj.

Kuraca efiko

Kuracherbistoj uzas ĝin por renaj problemoj, reŭmatismo, artrito, bronkito kaj diareo. Ĝi havas ankaŭ adstringajn ecojn.



Leontodo, Taraksako

(*Taraxacum officinale*)

DE: Löwenzahn

EN: Common dandelion

FR: Pisse-en-lit

NL: Paardenbloem, pisbloem

Certe ĉiuj konas la florojn kaj kies semoj havas paraŝutojn.

Manĝado

La folio de leontodo tre taŭgas por meti en salaton. La petaloj povas ornami pladojn.

Ankaŭ la radiko de leontodo estas manĝebla.

Trinkado

Faru teon de freŝaj aŭ sekigitaj folioj. Kutime oni ja miksas kun aliaj herboj pro la forte amara gusto. Eblas ankaŭ fari senkafeinan kafon per la radikoj. Sekigu la radikojn dum 2 tagoj kaj poste rostu ilin en forno je 200 gradoj. Poste muelu la radikojn en kafomuelilo. Surverŝu bolantan akvon, simile kiel kun kafpulvoro.

Kuraca efiko

Diurezilo, helpas kaze de renŝtonoj. Bone por hepato kaj renoj por forigi toksaĵojn.



Okzalo (Rumekso)

(Rumex acetosa)

DE: (Sauer)Ampfer

EN: Sorrel

FR: Oseille (commune)

NL: (Veld)zuring

De la genro Rumekso ekzistas multaj specoj, el kiuj multaj estas manĝeblaj. La specio *okzalo* enhavas tipan, freŝan acidon (okzalata acido). En supermarktoj aĉeteblas okzalo preparita kiel spinaco.

Manĝado

La okzalo estas manĝebla krude en salato aŭ preparite kiel spinaco. Okzalosupo* estas parto de tradiciaj kuirartoj en orienta Eŭropo, ĉefe en slavaj landoj (Pollando, Rusio, Ukrainio) kaj en juda kuirarto. (*vikipedio)

Trinkado

Faru teon de freŝaj aŭ sekigitaj folioj.

Kuraca efiko

La okzalo purigas la sangon kaj korpon. Ĝi ankaŭ bone sensoifigas kaj helpas kontraŭ febro. Somere la freŝa acida gusto malvarmigas la stomakon.

Atentu!

La acido de la okzalo povas kaŭzi renŝtonojn kaj/aŭ diareon, do manĝu ne tro ofte kaj evitu se vi jam havis renŝtonojn.



Persika poligono

(*Persicaria maculosa*)

DE: Floh-Knöterich

EN: Lady's thumb

FR: Renouée persicaire

NL: Perzikkruid

La persika poligono tre facile rekoneblas pro la makuloj ("*maculosa*") sur la folioj kaj la tipaj blank-rozkoloraj floroj. La nomo venas de la fakto ke la folioj similas al tiuj de la persikarbo ("*persicaria*").

Manĝado

Manĝu la foliojn kune kun aliaj legomoj; eblas ankaŭ friti foliojn kun ekz. rizo aŭ terpomoj kun cepo, poreo, ajlo. La gusto estas tre neŭtrala. La semojn vi povas rosti kaj aldoni al supo aŭ aliaj pladoj.

Trinkado

Mallonge kuiru la tutan planton (sen radikoj) por fari teon. Lasu la teon malvarmiĝi dum 2 horoj. Prenu ĉiun duonan horon 1 supkuleron.

Kuraca efiko

La teo helpas por ĉiaj renaj problemoj, reŭmo kaj stomakoproblemoj (ulcero, inflamo, kancero). La suko de freŝaj folioj helpas kuraci malnovajn vundojn. Gargaru per la teo por kuraci gorĝinflamon.



Plantago

(Plantago)

DE: Wegeriche

EN: Plantain

FR: Plantago

NL: Weegbree

La majora plantago (*Plantago major*, kun pli vastaj folioj - bildo maldekstre sube) kreskas ĉefe inter greso kaj je la rando de arbaraj padoj. La lanceta plantago (*Plantago lanceolata*, malvastaj folioj - bildo dekstre) ofte kreskas proksime al akvo.

Manĝado

Ĝi estas bongusta legomo, plena je vitaminoj kaj mineraloj, preparebla kiel spinaco kaj bone kombinebla kun aliaj legomoj. Eblas ankaŭ sekigi la foliojn kaj mueli ilin per pistujo.

La folioj estas tre fortikaj, do foje oni uzas ilin por paki aliajn manĝaĵojn. Ekzemple oni povas kuiri rizon, fari bulojn kaj paki ilin per plantago-folioj. La foliojn oni povas nodi aŭ teni per dentopikilo.

Trinkado

Faru teon de la freŝaj folioj.



Kuraca efiko

La suko de la folioj mildigas doloron pro insektoj kaj urtika brulo, sed ankaŭ dentodoloro kaj gorĝodoloro (maĉu foliojn aŭ radikon). Helpas vundojn resaniĝi. Purigas la sangon kaj tiel helpas kontraŭ ekzemo; ĝi fortigas la imunsistemon. Teo helpas kontraŭ hemoroido, renŝtonetoj kaj kramfoj en la stomako.



Simfito

(*Symphytum officinale*)

DE: Echter Beinwell
EN: Common comfrey
FR: Consoude officinale
NL: Echte smeewortel

Simfito ankaŭ estas tre bongusta kaj saniga legomo pro la multaj vitaminoj kaj mineraloj.

Manĝado

Kuiru la foliojn kiel spinaco.

Trinkado

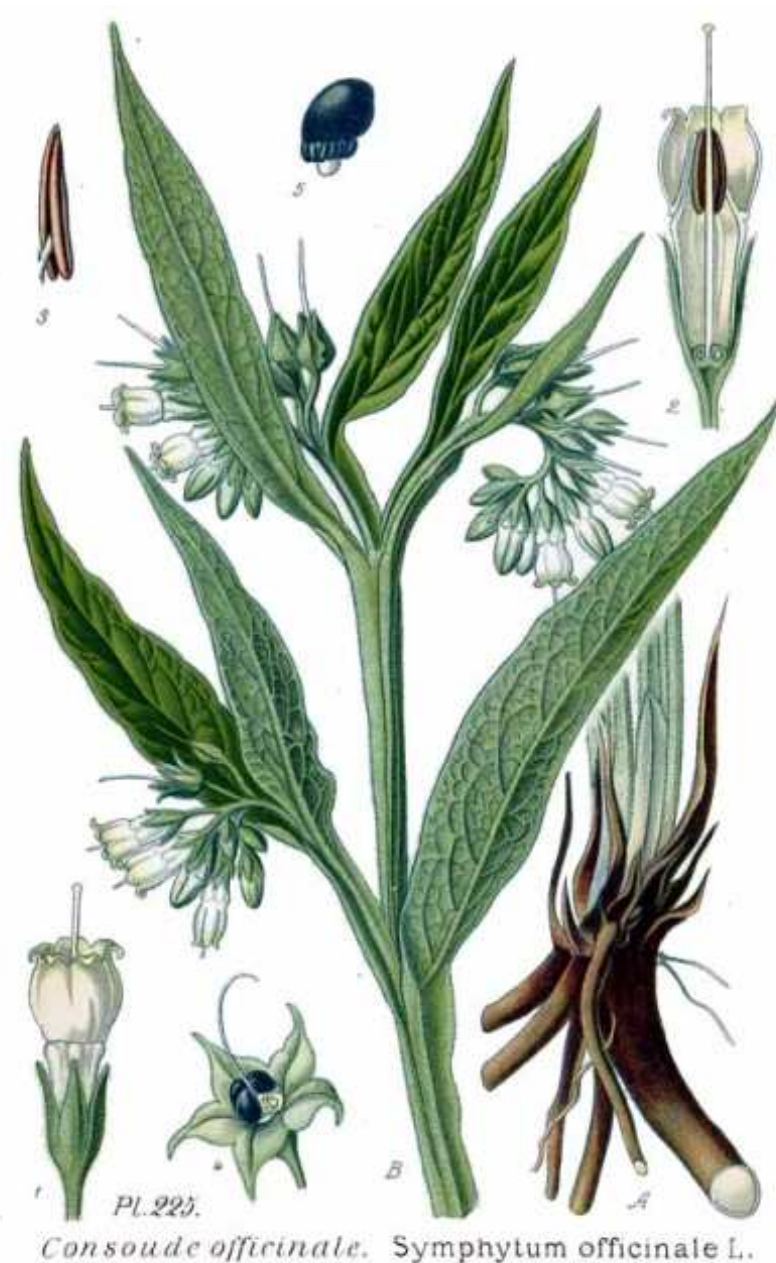
Faru teon de freŝaj folioj kaj/aŭ radiko.

Kuraca efiko

Simfito helpas kontraŭ muskola doloro, distordo kaj vundoj. Faru bandaĝon de simfito kiel sukuro (unua-helpo) kiam io akuta okazis kaj ne estas kuracisto proksime – aŭ simple atendente la kuraciston. La teo trankviligas doloron kaj estis uzata ĉe instesto-ulceroj, disenterio, lakso kaj ŝtopiĝo de la spirvojoj.

Atentu!

Ne uzu tro multe samtempe aŭ tro longe sinsekve.
Ne konfuzu la planton kun la tre venena purpura digitalo (tiuj floroj ne pendas kiel de simfito, sed kreskas rekte sur la ĉefa tigo).



Sonko (laktokardo)

(Sonchus)

DE: Gänsedistel

EN: Sow thistles

FR: Laiteron

NL: Melkdistel

La nomo laktokardo venas de la fakto ke la planto (folioj kaj tigo) enhavas blankan sukcon. Ĝi estas krome parenca al la kardo.

Manĝado

La junaj folioj de la planto antaŭ florado estas bongustaj kiel legomo, krude aŭ kuirite, komparebla kun endivio. Iuj plantoj povas esti piketaj - tiukaze vi povus simple fortondi la randojn. Bongusta en terpomkaĉo. Ankaŭ la tigoj estas manĝataj kiel asparago aŭ rubarbo, sed necesas forigi la eksteran ŝelon. La florburĝonoj kuireblas kiel artiŝoko.

Trinkado

La folioj kaj la radiko uzeblas por teo. Per la rostita radiko eblas fari kafo-alternativon.

Kuraca efiko

La sonko estas bona por la hepato (forigus toksaĵojn) kaj por purigi la sangon. La semoj estis uzataj por flegi ikteron (flavmalsano). Teo de la folioj havas trankviligan efikon. Teo de la radikoj flegas astmon, tusadon kaj aliaj spirproblemoj.



Stelario

(*Stellaria media*)

DE: Gewöhnliche Vogelmiere

EN: Chickweed

FR: Mouron des Oiseaux

NL: Vogelmuur

Tiu ĉi malgranda planto kun malgrandaj blankaj floretoj kreskas multloke, ankaŭ en urboj. Ili estas riĉaj je vitaminoj (C) kaj mineraloj.

Manĝado

Eblas manĝi la foliojn krude kaj kuirite (3 minutoj sufiĉas), ekz. en salatoj, supo (aldonu kiel lasta legomo) kaj pesto.

Trinkado

Eblas uzi la planton freŝe aŭ sekigite.

Kuraca efiko

Infuzaĵo de la planto helpas kontraŭ ekzemo kaj malpliigas la iritadon pro insekto-pikoj. Tinkturo estis uzata kontraŭ astmo kaj indigestio. La teo estas diureza, stimulas digestadon kaj metabolismon. Iuj pretendas ke ĝi helpas perdi pezon.

Atentu!

Ne manĝu tro multe pro ioma kvanto da saponinoj.



A. GRÄSSTJÄRNBLOMMA, STELLARIA GRAMINEA L.
B. VĀTARV, STELLARIA MEDIA CYR.

Trifolio

(Trifolium)

DE: Klee
EN: Clover
FR: Trèfle
NL: Klaver

Kiu neniam serĉis trifolion kun 4 folioj en gazono, kredante ke trovado alportus bonŝancon?

Manĝado

La tri- aŭ kvarfolio trifolieto alportos bonŝancon se vi manĝas ĝin en via salato. Ankaŭ kuiritaj folioj bongustas. La tigoj estas iom tenacaj, do eventuale ne uzu ilin. Ankaŭ la floroj manĝeblas; ili ankaŭ povas ornamati pladojn kaj desertojn. Antaŭe, ili estis sekigitaj, muelitaj kaj aldonitaj al faruno por herbopano.

Trinkado

Eblas uzi la florojn kaj tigojn freŝe aŭ sekigitaj, ili ankaŭ donas guston al aliaj teoj.

Kuraca efiko

Teo de la floroj malinfektas, purigas sangon, solvas mukon, plibonigas rezistemon kaj malaltigas kolesterolon. En Rusio ankaŭ uzata kontraŭ astmo. Laŭ esploroj, ĝi ankaŭ helpus kontraŭ certaj kancerroj.

Atentu!

Ne uzu kune kun sango-maldensigiloj.



Urtiko

(*Urtica dioica*)

DE: Brennnessel
EN: Common nettle
FR: Ortie
NL: Brandnetel

La urtiko estas la plej konata, manĝebla, "sovaĝa" staŭdo, manĝebla kiel legomo, ĉie trovebla, ofte eĉ dum vintro kvankam la rikoltado pro la pika karaktero de la urtiko estas iom malfacila. Kuirado dum 1 minuto sufiĉas por forigi la pikadon.

Manĝado

La folioj tre taŭgas por fari: supon, teon, peston, terpomkaĉon. Ankaŭ la radikojn kaj semojn vi povas uzi.

Trinkado

Faru teon de freŝaj aŭ sekigitaj folioj.

Kuraca efiko

Bone por metabolismo, artikoj, galo kaj hepato. Diurezilo. La semoj enhavas vitaminon E, helpas la renojn kaj helpas flegi elbrulan sindromon ("burn-out"). La freŝaj semoj prokrastas dormemon kaj forigas lacecon. (Do ne uzu antaŭ enlitiĝo.) La radiko helpas kaze de prostatproblemoj.

Atentu!

Neniu danĝero; nur la brulharoj estas ĝenaj.



Violo

(Viola)

DE: Veilchen
EN: Violet
FR: Violette, Pensée
NL: Viooltje

Plej konataj estas Violo trikolora (*Viola tricolor*), ofta ĉe la rando de arbaro aŭ vojo kaj Violo odora (*Viola odorata*), malpli ofta, aperas en ombraj vojrandoj.

Manĝado

La floroj ornamas pladojn (salato, torto) kaj bone kongruas en frukto-desertoj aŭ kunkuirita en kaĉo. La Violo odora donas bonan guston ekz. al rizkaĉo.

Trinkado

La floroj estas uzataj por fari teon.

Kuraca efiko

La planto (ne la radiko) helpas por la haŭto (akneo kaj ekzemo), por la spirvojoj (nazkataro), reŭmo kaj preventas renŝtonojn.

Atentu!

Ne uzu tro da folioj, maksimume 1,5 gramojn tage. Sed pro la malpezeco de la floroj, praktike jam bezonatas multaj folioj por atingi la limon. Ne preparu florojn el supermarkto k.s., ĉar vi ne scias ĉu estas uzitaj kemiaĵoj!

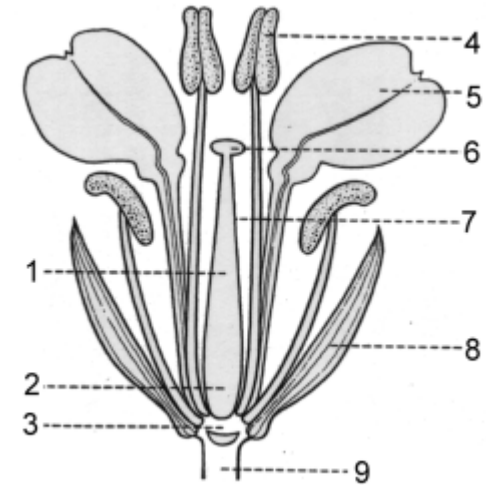


Uzataj terminoj

- **adstringa:** signifas ke ĝi kuntiras la histojn kaj malpliigi la sekrecion.
- **diurezilo:** stimulas urino-ekskrecion (t.e. pisigas).
- **flatulenco:** multe da gasprodukto en la intestoj kaj rezultaj furzoj
- **hemoroido:** vejna variko de la anuso, kiuj jukadas, pikas, doloras kaj sangadas, precipe kiam ili inflamiĝas.
- **podagro:** dolora malsano de artikoj, precipe ĉe la piedo
- **staŭdo:** daŭra, plurjara planto, neligna, kies superteraj partoj forvelkas en vintro dum ĝi travivas per subteraj organoj kiel tuberoj, rizomoj, bulbo, beto aŭ la radikoj: ajlo, primolo, lilio, beladono estas staŭdoj.
- **ŝoso:** elkreskanta tigo aŭ branĉo unuaksa, kun folioj aŭ burĝonoj.

Partoj de floro

1. stiluso
2. ovoľujo
3. florbazo
4. stameno
5. petalo
6. stigmo
7. karpelaro
8. sepalo
9. flortigo



Indekso angla

Bittercress (Cardamine)	11
Bittercress (Herb barbara)	7
Chamomile	10
Chickweed	21
Cleavers	5
Clover	22
Comfrey (Common)	19
Daisy (Common)	14
Dandelion (Common)	15
Deadnettle	13
Garden Angelica	6
Goosefoot	12
Ground elder	8
Ground-ivy	9
Herb barbara	7
Lady's thumb	17
Lamb's quarters	12
Melde	12
Nettle (Common)	23
Plantain	18
Sorrel	16
Sow thistles	20
Violet	24

Indekso esperanta

Alkroĉa galio	5
(Ĝarden)angeliko	6
Anserpiedo blanka	12
Barbaro-herbo	7
Egopodio	8
Glekomo	9
Kamomilo	10
Kardamino	11
Kenopodio blanka	12
Kreso	11
Laktokardo	20
Lamio	13
Lekanteto	14
Leontodo	15
Okzalo	16
Persika poligono	17
Plantago	18
Rumekso	16
Simfito	19
Sonko	20
Stelario	21
Trifolio	22
Taraksako	15
Urtiko	23
Violo	24

Indekso franca

Angelique officinale	6
Barbaree commune	7
Anserine blanche	12
Camomille	10
Cardamine	11
Chénopode blanc	12
Consoude officinale	19
Gaillet grateron	5
Herbe aux goutteux	8
Laiteron	20
Lamier	13
Lierre terrestre	9
Mouron des Oiseaux	21
Ortie	23
Oseille (commune)	16
Pâquerette	14
Pisse-en-lit	15
Plantago	18
Renouée persicaire	17
Trèfle	22
Violette, Pensée	24

Indekso germana

(Sauer) Ampfer	16
Arznei-Engelwurz	6
Beinwell (Echte)	19
Brennnessel	23
Floh-Knoterich	17
Gänseblümchen	14
Gänsedisteln	20
Gewöhnliche Vogelmiere	21
Giersch	8
Gundermann	9
Kamille (Echte)	10
Klee	22
Kletten-Labkraut	5
Löwenzahn	15
Schaumkräuter	11
Taubnesseln	13
Veilchen	24
Wegeriche	18
Weise Gänsefuss	12
Winterkresse	7

Indekso latina

Aegopodium podagraria	6
Angelica archangelica	4
Barbarea vulgaris	5
Bellis perennis	12
Cardamine sp.	9
Chenopodium album	10
Galium aparine	3
Glechoma hederacea	7
Lamium sp.	11
Matricaria recutita	8
Persicaria maculosa	15
Plantago sp.	16
Rumex acetosa	14
Sonchus sp.	18
Stellaria media	19
Symphytum officinale	17
Taraxacum officinale	13
Trifolium sp.	20
Urtica dioica	21
Viola sp.	22

Indekso nederlanda

Barbarakruid	7
Brandnetel	23
Dovenetel	13
(Grote) Engelwortel	6
Hondsdrif	9
Kamille (Echte)	10
Kers	11
Klaver	22
Kleefkruid	5
Madeliefje	14
Melde	12
Melganzenvoet	12
Melkdistel	20
Paardebloem	15
Pisbloem	15
Perzikkruid	17
Smeerwortel (Echte)	19
Viooltje	24
Vogelmuur	21
Weegbree	18
Winterkers	7
Zevenblad	8
(Veld)zuring	16

Tiu ĉi libreto prezentas **20 manĝeblajn, sovaĝajn plantojn**, kun la nomoj en esperanto kaj la latina, la franca, germana kaj nederlanda lingvoj.

Kun ĉiu planto venas jenaj klarigoj:

- kelkaj ĝenerala sciindaĵo
- la nomoj en 6 lingvoj
- kiuj partoj estas manĝeblaj
- konsiloj pri farado de teo per la plantoj
- eventuala kuraca efiko
- eventualaj avertoj pri la uzo de la planto

Ĉe la fino de la libreto, vi trovos indekson en ĉiuj 6 uzataj lingvoj.

Danĝeraj plantoj ne troviĝas en la libreto, same kiel plantoj kiujn oni povus tro facile konfuzi kun venenaj plantoj. Tamen, oni ĉiam atentu kaj prefere komence esploru la naturon kun pli sperta persono!

