

Naslov članka/Article:

## Nabiralništvo kot del sodobne samooskrbe

*Gathering as Part of Modern Self-Sufficiency*

Avtor/Author:

Karmen Gajšek

<https://doi.org/10.59132/geo/2021/1/54-60>

CC licenca



Priznanje avtorstva-Nekomercialno-Brez predelav



### Geografija v šoli 1/2021, letnik 29

ISSN 1318-4717

Izdal in založil: Zavod Republike Slovenije za šolstvo

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2021

Spletna stran revije:

<https://www.zrss.si/strokovne-revije/geografija-v-soli/>



**Karmen Gajšek**

Zavod za vzgojo in izobraževanje Logatec  
karmen.gaj@gmail.com

COBISS: 1.04

# Nabiralništvo kot del sodobne samooskrbe

## Gathering as Part of Modern Self-Sufficiency

### Izvleček

Človek se je skozi t. i. razvoj oddaljil od svojega primarnega naravnega okolja v tolikšni meri, da je v današnji družbi največji izziv odgovoriti na vprašanje: Kako skleniti naravni krogotok, da bi z zadovoljevanjem svojih potreb bili spet funkcionalni del narave? Predstavljam vlogo užitnih divjih rastlin v lokalnem okolju, ki nas obkrožajo kot zdravju koristna, tudi brezplačna hrana. Tako se z obnavljanjem družbeno pozabljenega znanja odpirajo nove možnosti za vzpostavljanje človekove povezave z naravo, prepoznavanje njene uporabne vrednosti, prispevek k samooskrbi in krepitev vsakodnevnega okoljsko-etičnega delovanja.

**Gljučne besede:** divje rastline, nabiralništvo, preživetje, hrana, zdravilo, ekološko kmetijstvo, samooskrba

### Abstract

Human development through history has moved people away from its primary natural environment to such an extent, that the greatest challenge in today's society is to answer the question: How to conclude a natural cycle in order to be a functional part of nature again by fulfilling our needs? I present the role of edible wild plants in the local environment that surround us as healthy food, even food for free. Thus, the renewal of socially forgotten knowledge opens new possibilities for establishing human connection with nature, recognizing its very useful value, contribution to self-sufficiency and strengthening environmentally ethical activities in daily life.

**Keywords:** wild plants, foraging, survival, food, medicine, organic farming, self-sufficiency

### Uvod

Ko stopimo iz svojih domov, smo obkroženi z rastlinskimi kraljestvom, ki je na našem geografskem območju še posebej pestro. Gre za pomembno danost, ki človeku ne omogoča le prijeten pogled in privlačno rekreacijsko okolje, temveč predstavlja osnovo našega življenja – proizvaja kisik, zadržuje vlogo, preprečuje erozijo prsti, je energetska surovina in naša neposredna hrana. Pod izrazom "hrana" si običajno predstavljamo pridelane dobrine, v članku pa prikazujem predvsem pomen samoniklih rastlin, ki nas spremljajo vse od nabiralniških časov in predstavljajo esencialen vir prehrane, zdravljenja, oblačil, gradbenega materiala idr. Mnoge rastline izstopajo v vsebnosti vitaminov, mineralov in drugih učinkovin, povezanih s prilagoditvami v naravnem okolju, ki jih morajo opraviti da preživijo

**Mnoge samonikle rastline izstopajo v vsebnosti vitaminov, mineralov in drugih učinkovin, povezanih s prilagoditvami v naravnem okolju, ki jih morajo opraviti da preživijo.**

(Lončar, 2020). Kakor rastline, se je tekom zgodovine tudi človek moral vedno prilagajati okolju, danes pa bi lahko rekli, da v težnji po vse večjem življenjskem udobju okolje močno prilagaja sebi. Sodoben način življenja rezultira v splošni ekološki krizi, ki jo vzdržujejo potrošniške navade. V samooskrbi, ki je bila nekoč edina mogoča in tako samoumevna, danes ne vidimo pravega smisla. Nalogo zagotavljanja lastnega preživetja smo namreč predali v druge roke in tako je večina slovenske kot svetovne družbe odvisna od uvožene hrane, ki je običajno vzgojena še s škodljivimi sintetičnimi sredstvi in dodatno tretirana za lažji transport ter boljši izgled. Užitne divje rastline so pomemben element naše naravne in kulturne dediščine, v trenutnem odmiku od narave pa lahko predstavljajo most za vzpostavljanje ponovne povezave z lokalnim okoljem in odgovornim izkoriščanjem potenciala le tega.

## Biotska pestrost Slovenije

Slovenija je zaradi prepleta različnih vrst podnebja, geološke strukture in velikih razlik v nadmorski višini na samem vrhu biotske pestrosti Evrope, prav tako se uvršča med vrstno najbogatejša območja na svetu. Na manj kot 0,004 % celotne zemeljske površine in 0,014 % kopnega živi namreč več kot 1 % vseh znanih vrst bitij in več kot 2 % kopenskih bitij (ARSO, 2010). To dejstvo nam ponazarja ne le lepo, pestro in potencialno zdravo življenjsko okolje; nalaga tudi odgovornost, da visoko biodiverzitetu ohranjamo; še več, pomaga nam ozavestiti, da smo obkroženi z obiljem naravnih dobrin, ki ob primernem znanju in veščinah predstavljajo veliko uporabno vrednost za lokalni ter samooskrben način življenja. Tu se nanašam predvsem na rastlinsko kraljestvo, ki je zaradi svojega avtotrofnega značaja vir življenja za vse heterotrofe. Le rastline, ki vsebujejo klorofil, so same po sebi zmožne koristiti anorgansko okolje za proizvodnjo proste energije oz. organskih snovi, česar se v različnih oblikah poslužimo kot potrošniki (konzumenti), da bi preživel (Jerman, 2008; Lovrenčak 2003). Glede na to, da nas brez rastlinskega sveta ne bi bilo, bi bilo na mestu globlje poznavanje tega dela biosfere.

## Divje užitne rastline

Mala flora Slovenije navaja prisotnost 3452 rastlinskih vrst in podvrst, od tega naj bi bilo 3119 avtohtonih ali naturaliziranih, ostalo so tujerodne (Martinčič, 2007). Poročilo o stanju okolja v Evropi iz leta 2010 nakaže porast števila domorodnih vrst praprotnic in semenk na 3266. 29 vrst praprotnic in semenk je izumrlih, 19 % vrst je ogroženih, 80 prizadetih, 254 ranljivih in 257 redkih (ARSO, 2010). Aktualna številka v naravi je prav gotovo drugačna, saj je kakšna vrsta na novo izginila, obenem pa se pojavljajo ali/in odkrivajo tudi nove vrste. Na srednjeevropskem geografskem območju obstaja več kot 2000 užitnih rastlin (Fleischhauer, Spiegelberger, Guthmann, 2003). Pri nas naj bi bila več kot polovica obstoječih rastlinskih vrst užitnih. Dodatno preseneti dejstvo, da t. i. divje ali samonikle rastline vsebujejo v povprečju 3- do 4-krat več vitaminov in mineralov kakor gojena zelenjava. Podatek je glede na nemške izsledke o sestavi posameznih rastlin pridobil velik poznavalec divje rastočih rastlin na Slovenskem – Dario Cortese (Fleischhauer, Spiegelberger, Guthmann, 2003; Cortese, 2021). Prav tako naj bi v povprečju vsebovale 2-krat več beta karotena in 3- do 4-krat več beljakovin

(Cortese, 2005). Nekatere naj bi vsebovale tudi do 100-kratno vrednost vitaminov, mineralov in drugih elementov v sledih (Porsche, 2021). To pomeni, da na sprehodu večino časa hodimo po zelo bogati, lokalni in brezplačni hrani.

Navadna smrdljivka (*Aposeris foetida*), ljudsko – krompirjevka ali gozdni regrat, ima po raziskavi ljubljanske univerze vsaj 20-krat več vitamina C kot solata iz trgovine, v spomladanskem času je bila razlika celo več kot 50-kratna. (Šircelj, Batič, 2007; Rebolj, 2020).

**Slika 1:** Navadno smrdljivko lahko najdemo v gozdu, ima značilen vonj po krompirju  
Foto: K. Gajšek



Prav tako ima navadna zvezdica (*Stellaria media*), ljudsko – kurja črevca, ki raste kot vrtni plevel med solato, od 2 – 8-krat več vitaminov C in A, kakor poleg rastoča gojena solata.



**Slika 2:** Okus navadne zvezdice spominja na mlado koruzo  
Foto: K. Gajšek

Kot prvak v vsebnosti vitamina C je znan navadni šipek (*Rosa canina*). Ob zaužitju 25 g plodov pokrijemo človekovo dnevno potrebo po vitaminu C. Podobno vsebnost ima samo še navadni rakitovec (*Hippophae rhamnoides*), pri katerem dnevni vitaminski potrebi zadostimo že s čajno žličko plodov (Fleischhauer, Spiegelberger, Guthmann, 2015).

**T. i. divje ali samonikle rastline vsebujejo v povprečju 3- do 4-krat več vitaminov in mineralov kakor gojena zelenjava.**



**Slika 3:** Navadni šipek – plodovi so po zmrzali mehkejši in slajši  
Foto: K. Gajšek

Ena najbolj bogatih rastlin z železom je poletni plevel drobnocvetni rogovilček (*Galinsoga parviflora*) (Rebolj, 2020). Pogosto so plodovi, semena in podzemni deli rastlin tudi viri maščob, škroba in beljakovin. Plod, ki vsebuje vse to v velikih koncentracijah je žir (*Fagus sylvatica*) – 40 % škroba, 45 % visokokakovostnih maščob, 25 % beljakovin (Fleischhauer, Spiegelberger, Guthmann, 2015). Med zelnatimi rastlinami v vsebnosti beljakovin močno izstopata velika kopriva (*Urtica dioica*) in mala kopriva (*Urtica urens*) (okrog 7 %), Cortese (2020) je koprivo

zato humorno poimenoval ‚žival med rastlinami‘. Zaradi množstva vitaminov, mineralov, esencialnih maščobnih kislin (predvsem v semenu; linolne kisline – 30 %) idr. pa je bila večkrat proglašena za našo prehransko najpomembnejšo rastlino (Cortese, 2020; Lončar, 2020; Fleischhauer, Spiegelberger, Guthmann, 2015).



**Slika 4:** Velika kopriva je odlična kulinarčna rastlina  
Foto: K. Gajšek

V podzemnih delih rastlin so običajno zaloge rezervne hrane, npr. inulin, ki kot glukozni nadomestek služi pri zdravljenju sladkorne bolezni. Navadni potrošnik (*Cichorium intybus*) ali ljudsko – cikorija, ga vsebuje do 58%.



**Slika 5:** Navadni potrošnik – ljudsko poznana raba korenin za kavni nadomestek  
Foto: K. Gajšek

Navadni tolščak ali portulak (*Portulaca oleracea*) je vrtna zel, ki je znana po vsebnosti maščobnih kislin omega-3. Nekatere samonikle rastline so zelo bogate z eteričnimi olji, ki v nekaterih evropskih državah veljajo kot priznano zdravilno sredstvo. V Franciji je aromaterapija celo veja uradne medicine (Schnaubelt, 2013). Polajeva materina dušica (*Thymus pulegioides*) z do 0,6% eteričnega olja (timol in karvakrol) blaži kašelj, pomaga pri prehladu, uničuje kužne klice, kot začimba v jedeh deluje tudi proti napenjanju. Črni trn (*Prunus spinosa*) v svojih plodovih vsebuje veliko čreslovin, ki krčijo tkivo in pomagajo pri driski idr., Navadni regrat (*Taraxacum officinale*) vsebuje veliko grenčin, ki zelo spodbujajo izločanje želodčnih sokov ter žolča, pospešijo prebavo in širijo doživljanje okusov (Fleischhauer, Spiegelberger, Guthmann, 2015).



**Slika 6:** Črni trn s trpkimi plodovi – trnuljami  
Foto: K. Gajšek

Rastline so se zmožne dejavno odzivati na spremembe ekoloških razmer z različnimi prilagoditvami. Prilagajajo se neživim dejavnikom (temperatura, svetloba, vlažnost, kamninska podlaga, prst, veter, naklon, slanost ...) kot živim dejavnikom okolja. Tako pride tudi do medsebojnega prilagajanja, na podlagi katerega se združijo v rastlinske združbe. Pogosto je tudi dodatno prilagajanje ali izginotje – ob srečanju s tujerodnimi invazivnimi rastlinami, ki krčijo življenjski prostor domačemu rastju in hitro poraščajo območja. Rastline zaradi lastnega okolja in razmer prilagajajo svojo velikost, obliko, hitrost rasti ... Bolj ko so življenjski pogoji habitata skrajni, tem bolj se morajo organizmi prilagoditi nanje (Lovrenčak, 2003). Rastline, ki so izpostavljene skrajnim življenjskim razmeram razvijejo več zaščitnih in drugih učinkovin, ki pomagajo pri ohranjanju življenja. Po Huggettovi (1998, v Lovrenčak, 2003) strpnostni ali tolerančni krivulji prisotnost fiziološkega stresa vodi do pojava majhnega števila organizmov, vendar predvidevam, da so ravno ti tisti, ki zaradi potrebe po prilagoditvi izgradijo več zaščitnih ali drugih koristnih snovi.

Izkazalo se je, da snovi, ki gradijo samonikle rastline, podobno učinkujejo tudi na človeka – zaščitno, krepilno, če želimo – zdravilno delovanje (Lončar, 2020). Vsekakor pa rastline znotraj prilagoditvenega procesa razvijejo tudi nekatere alkaloidne ali druge vsebnosti, ki so v večjih količinah za nas manj primerne ali neprimerne. Da bi se stika z naravo lotili odgovorno do sebe in do okolja, je potrebno vsako rastlino, ki jo nameravamo uporabiti najprej dobro poznati in se nadalje odločiti o nabiranju (morebitna zaščitenost, presoja varnosti uporabe in namena nabiranja) ... V mislih moramo imeti zakon o varovanju narave (ZON) in upoštevati, da iz narave vzamemo le kolikor potrebujemo oz. poskrbeti, da zagotovimo nadaljnje obnavljanje rastišča.

## Gojenje rastline

Nasprotno od naravnega okolja, kjer se morajo rastline za ohranjanje obstoja prilagoditi, človek gojenim rastlinam prilagodi okolje za čim boljše rastne pogoje. Četudi gre za ekološki način pridelave, naj bi bila razlika v principu delovanja, po katerem kmetovalec posveča svojim rastlinam veliko pozornosti (zalivanje, obrezovanje, gnojenje, škropljenje – četudi s koprivami, okopavanje, zaščita pred točo, pred UV žarki itd.). Tako rastline razvijejo odvisnost in nezmožnost preživeti same, nepričakovane vremenske razmere jih hitreje poškodujejo ali uničijo, predvsem pa

v sebi nosijo manjšo biološko vrednost, saj jim za preživetje ni potrebno razvijati posebnih učinkovin (Lončar, 2020; Hečimović, 2020). Ekološko gojenje hrane mora vsekakor biti cilj današnje družbe, za čim večji biološki potencial živil in t. i. lastno inteligenco zelenjave pa obstajajo priporočila v smeri čim manjšega poseganja v rast rastlin – permakulturni principi kmetovanja (Lončar, 2020).

Glavna težava pridelovanja hrane je odmik od tradicionalnega k modernem kmetovanju, ki vključuje uporabo pesticidov, fungicidov, umetnih gnojil in drugih sintetičnih strupov, kar rezultira v porušenem naravnem ravnovesju. Na ta način se lahko proizvedejo velike količine pridelkov – zemlja “rojeva kot robot”, njeni “otroci” pa so tako rekoč “mrtva hrana”. Obenem se ob kapitalistični gonji po zaslužku pozablja na ustrezno kolobarjenje in počitek prsti, tako je ta ne le zastrupljena, ampak tudi iztrošena. V času, kjer je takšna praksa nekaj samoumevnega, je normalen tudi pojav in široka prisotnost civilizacijskih bolezni – srčno žilne bolezni, rak, sladkorna bolezen, kap, demenca, debelost ... Človek gre po liniji najmanjšega odpora, sprejema odločitve, ki bi življenje naredile lažje in na videz bolj prijetno, ob tem pa pozablja, da ima vsaka hitra rešitev tudi svoj bolj ali manj hitri davek. Ob odsotnosti fizičnega dela, gibanja, telesne funkcije krnijo, ob odsotnosti razmišljanja, krnijo možgani, ob odsotnosti truda, se lahko odmakne tudi smisel življenja in že smo pri depresiji ter drugih psihičnih težavah, ki se z ostalimi boleznimi povežejo v smiselni krogotok človeške (samo)destrukcije.

Prvotno je bil človek del naravnih biocenoz, preživel se je z viri divje hrane (nabiralništvo), občasno mu je uspelo ujeti še kakšno žival (Lovrenčak, 2003). Da je preživel, je moral dneve nameniti gibanju, iskanju hrane ali izdelovanju pripomočkov za pridobivanje le te, ustvarjanju zavetja itd. Temu rečem “dinamična samooskrba”. Sledilo je spoznanje, da z odbiranjem divjih semen lahko pride do lastnega pridelka, ki je tudi večji in tako se je z neolitikom začelo kmetovanje ter trajno naseljevanje. Človeku ni bilo več treba premagovati tolikšnih razdalj za preživetje, pridobil si je neke vrste komoditeto. Gre za prehod iz dinamične v “statično samooskrbo”. Način življenja se je skrčil na manjše območje, vse do danes, ko se je v velikih primerih skrčil do skrajnosti - na stanovanja, v katera prihajajo dobrine, ne da bi se človek moral za to premakniti. Gre za zelo dinamičen pretok informacij, blaga in ljudi, ki med drugim povzročata in omogočata zelo statičen način življenja kar se tiče lastne življenjske preskrbe (supermarketi, spletna naročila ...).

**Da bi se stika z naravo lotili odgovorno do sebe in do okolja, je potrebno vsako rastlino, ki jo nameravamo uporabiti najprej dobro poznati in se nadalje odločiti o nabiranju (morebitna zaščitenost, presoja varnosti uporabe in namena nabiranja).**

**Kulturne rastline so tekom zgodovine izgubljale svoj "divji značaj". S križanjem in žlahtnjenjem so jih spreminjali tako, da so vsebovale vse manj grenčin in več sladkorja. Tako se je počasi zmanjševala uporabna vrednost živil.**

Kulturne rastline so tekom zgodovine izgubljale svoj "divji značaj". S križanjem in žlahtnjenjem so jih spreminjali tako, da so vsebovale vse manj grenčin in več sladkorja. Tako se je počasi zmanjševala uporabna vrednost živil. Sočasno se je "kvaril" človekov okus, saj je z nenaravno potencirano sladkostjo, uvajanjem ojačevalcev okusov ter drugih dodatkov razvil večje potrebe po "prehranskih mašilih". Hrani sodobnega časa bi lahko pripisali dovršen izgled, okus, ki ustreza, obenem pa siromašnost vsebine (Lončar, 2020). Možen je tudi vzporeden pogled na družbo. Ljudje, kakor tretirane gojene rastline, morda na videz lepi, a "prazni" – neizpolnjeni. Narava se poraja kot potencialna rešitev za zapolnitev praznine in odstranitev balasta. Razmišljanja lahko povežemo tudi z izrekom: "Si to, kar ješ." Če ješ mrtvo hrano, si mrtev, tako ali drugače, slej ko prej.

Naša družba danes ni več niti statično samooskrbna (to je le tihi ideal), kaj šele da bi pridobila del prvotne dinamičnosti. V Sloveniji je namreč več kot 70 % potrošene hrane uvožene (Hiti, Bele, 2020). Zaradi močno razgibanega reliefa in gozdnatosti naj bi bilo to sicer deloma upravičeno (pomanjkanje primernih površin), vendar tisto kar imamo, vsekakor ne varujemo in ne izrabljamo dovolj oz. ustrezno (Daugal, 2018). Človek se je večinoma odmaknil od izvora lastnega živeža, z njim nima opravka do trenutka, ko ga zaužije. Ni pravega družbenega zavedanja in zanimanja za način, na katerega je nastal in pot, ki jo je opravil. Mag. Hečimović pravi: "Ne vedeti, kaj jesti, je barbarstvo" (Mezinec, 2014). Tako v družbi na eni strani vlada "brezbrižno prehransko barbarstvo", na drugi pa je v ljudeh prisoten strah za obstoj, ki povzroča še večjo statičnost. Tako se kot najbolj varno poraja zavetje sodobnih komunikacijskih kanalov, ki človeka ob odsotnosti kritičnega mišljenja navdaja z vsem kar se potrebuje - zabava, vzdrževanje strahu in upanje.

## Strupene rastline

Moj predlog gre v smer divjine. Gremo na divje po pogum. Pa četudi nas kakšna rastlina prestraši, se raje spomnimo, da je v Sloveniji manj kot 1 % (20 – 30 vrst) strupenih rastlin. Predstavnike te skupine sicer ne uporabljamo v prehranske namene, saj bi zaužitje zelenjavnega obroka iz njih lahko bilo smrtonosno. Največ nezgod s smrtnim izidom beležimo ob zamenjavi čemaža (*Allium ursinum*), ki je kot divji česen sicer odličen vir divje hrane, in jesenskega podleska (*Colchicum autumnale*). Slednji vsebuje zelo strupene alkaloidne, npr. kolhicin, ki je posebej koncentriran v semenu in čebulici. Smrt bi lahko povzročilo zaužitje okrog 5 g semen ali srednje

velika zelnata rastlina. Prav tako med čemaževe, 'podobnice' uvrščamo šmarnico (*Convallaria majalis*) in belo čmeriko (*Veratrum album*). Ob zadostni meri previdnosti in poučenosti o razlikovalnih elementih sicer rastline med seboj ločimo relativno enostavno.



**Slika 7:** Šmarnica ima za razliko od čemaža dva lista, ki izraščata iz istega stebela  
Foto: K. Gajšek



**Slika 8:** Rastišče čemaža in jesenskega podleska  
Foto: K. Gajšek

Večja previdnost je potrebna pri spoznavanju užitnih posameznic iz družine belo cvetočih kobilnic, saj jih je mogoče zamenjati s kobilnico pikasti mišjak (*Conium maculatum*), ki vsebuje zelo strupena alkaloida (koniin, konicein), in že ob zaužitju 50 g sveže rastline lahko povzroči smrt. Z mišjakom so usmrtili Sokrata (Cortese, 2020, Fleischhauer, Spiegelberger, Guthmann, 2015)

Ljudske prakse in delo farmacije nakazujeta, da imajo vse vrste strupenih rastlin ravno zaradi strupov močan zdravilni potencial. V stari Grčiji je obstajala beseda "farmakon", ki je pomenila tako zdravilo kot strup. To sovпада s slavnim Paracelsusovim izrekom iz 16. stoletja: "Vse je strup in nič ni neškodljivo, samo odmerek loči zdravilo od strupa." Ali kot pravi Cortese: "Vse kar je v večjih odmerkih strup, v malih odmerkih človeka krepi, je zdravilo." Tako naj bi bil tudi jesenski podlesek zdravilo pri protinu ali ljudsko – putiki, volčja češnja (*Atropa belladonna*) pa je

bila do inkvizicije v splošni rabi za anestezijo. Ena naših najbolj strupenih rastlin, repičasta preobjeda (*Aconitum napellus*) je v pazljivih odmerkih veljala kot zdravilo za krepitev telesa, odpravljanje revme in vnetja živcev. Znana je uporaba v obliki tinkture, kar še danes živi v Zgornji Savinjski dolini (Cortese, 2020). Zvarki iz plodov navadne trdoleske (*Euonymus europaea*) naj bi delovali kot diuretik, nekoč so posušene in zmlete v prah uporabljali tudi proti posteljnemu parazitom (uši, stenice ...) (Diez, 2019) ipd.



**Slika 9:** Repičasta preobjeda v Kamniško-Savinjskih Alpah  
Foto: K. Gajšek



**Slika 10:** Navadna trdoleska z barvitimi plodovi  
Foto: K. Gajšek

## Samooskrba in kakovost življenja

Kakor je tanka ločnica med zdravilnim in strupenim, je tudi med zdravilnim in hranilnim nejasna ločnica, če ločnica sploh. Že Hipokrat je svetoval: "Naj bo hrana vaše zdravilo in zdravilo vaša hrana." Če izberemo živila z visoko biološko vrednostjo, ki telo res hranijo, se ob upoštevanju tega izreka oblikuje zdrav življenjski slog na osnovi močne vezi človek – narava, ki vzdržuje vitalne funkcije telesa in podpira regeneracijo, tudi samozdravljenje. Vsekakor se tu kot pomemben faktor tako v hranilnem kot zdravilnem oziru pojavijo užitne divje rastline v naši vsakodnevni prehrani, kot tudi uporabljene v drugih oblikah (kopriva za krepitev in higieno las, njena vlakna

za obleke, lipovo oglje za zobe, smrekova smola za celjenje ran, nego suhe kože (Ašič, 1989) ...)

Užitne divje rastline so v naravi pojavljajo celo leto. Gre za rastline, ki jih človek ne goji (namerno), pojavljajo se na neobdelanem svetu, prav tako pa tudi na obdelanem (npr. kot pleveli). Najdemo jih torej skoraj povsod, obstajajo pa določena nabiralniška pravila, priporočila, ki odkrivajo kdaj je najbolj primeren čas za določeno vrsto, kaj se nabira, kako se uporabi itd. Tisočletja so jih predniki nabirali in odkrivali kateri deli rastlin so še posebej mehki, nežni, okusni, kako se z letnimi časi spreminjajo. Naučili so se jih tudi shranjevati, delati zaloge, ugotavljali so učinke posameznih rastlin na telo, vse skupaj pa se je kot dragoceno znanje prenašalo iz roda v rod. Pospašen razvoj farmacevtske in živilske industrije jih je kar nekaj časa pustil v senci, danes pa jih pri pripravi svojih jedi v veliki meri uporabljajo vse vrhunske restavracije, ki prepoznavajo izjemnost divjih okusov. Počasi se rastline vračajo tudi v človekov vsakdan (Fleischhauer, Spiegelberger, Guthmann, 2015; Rebolj, 2020). Tako predstavljajo korak naprej k lastni zmožnosti pridobivanja nekaterih dobrin, ki posamezniku pomagajo pri kakovostnem preživetju (vsaj delna samooskrba).



**Slika 11:** Divji obrok iz nabranih rastlin okolice gradu Podsreda (buče z divjimi hruškami – drobnicami (*Pyrus pyraeaster*), koprivami (*Urtica dioica*), čobrom (*Calamintha nepeta*) ... ; ajdova solata z malo strašnico (*Sanguisorba minor*), tolščakom (*Portulaca oleracea*) ...  
Foto: N. Čepin

V Sloveniji imamo kar nekaj zgledov samooskrbnega načina življenja, običajno na podlagi ekološkega kmetovanja, nekateri to uresničujejo tudi po principu miroljubnega kmetovanja (brez gnoja, gnojnice, živinoreje) (Gorjanc, 2018), nekateri pa na podlagi kombinacije vrt-divjina skoraj v celoti uresničujejo svojo preskrbo tudi na zelo majhnih posestih (Hečimović, 2020). Menim, da je pomen samooskrbnega razmišljanja predvsem odgovorno premišljena oskrba. Gre za kombinacijo tega, kar lahko priskrbiš sam (npr. nabiranje divjih rastlin je možnost, ki je odprta

za vse in ni pogojena z imetjem) in dobrin, ki jih pridobiš s tem, ko podpreš za okolje dobre, po možnosti lokalne prakse. Vsaka poteza, nakup, izmenjava blaga pusti informacijo; tako človeku (npr. morebitnem proizvajalcu hrane – kmetu, tovarni idr.), kar prispeva k smeri nadaljnje dejavnosti, prav tako gre vselej informacija naravi, od koder jemljemo in potem v različnih oblikah vračamo. Vse skupaj ima neposredno zvezo z našo kakovostjo življenja.

## Sklep

Živimo v najbolj biotsko pestrem območju Evrope, kljub temu pa sodobni čas prinaša posledice naših odločitev v preteklosti in je odsev aktualnega načina življenja, ki ni trajnosten, kar rezultira v izgubi habitatov, onesnaženosti okolja itd. (ARSO, 2010). Človek s svojim delovanjem ustvarja "rak rano" tako Zemlji kot sebi – kar se danes med drugim kaže v široki zastopanosti t. i. civilizacijskih obolenj. V ciljnem usmerjanju po bolj komfortnem življenju pretirano posegamo v okolje, medtem ko ostaja velik del neizkoriščenih naravnih dobrin zaklenjen, ker je znanje o uporabnosti lokalnega utonilo v pozabo. Pobuda gre v smer krepitve odgovornega gojenja hrane in odmika od proizvodov konvencionalnega kmetijstva, ki z neupoštevanjem zmogljivosti obnavljanja narave ter uporabo fitofarmaceutskih sredstev rušijo vzpostavljeno ravnovesje, škodujejo zdravju ljudi in drugih živih bitij. Članek predstavlja doprinos divje rastočih rastlin kot pomembno dodano vrednost. Gre za pojav dodatne, lokalne, skoraj celo leto dostopne in brezplačne hrane, ki v primerjavi z gojeno zelenjavo izstopa v svoji prehranski oz. biološki moči ter doprinese svoj del k povečani zmogljivosti človekove samooskrbe (Cortese, 2021; Fleischhauer, Spiegelberger, Guthmann, 2015; Hečimović, 2020). Menim, da imamo v Sloveniji dobro priložnost prepoznati uporabno vrednost narave okrog nas, se naučiti z njo odgovorno razpolagati in si tako zagotoviti preživetje na način, ki bo za sabo puščal čim manjši okoljski odtis.

## Viri in literatura

- ARSO [Agencija Republike Slovenije za okolje]. (2010). SOER: biotska raznovrstnost. URL: [https://www.arso.gov.si/soer/biotska\\_raznovrstnost.html](https://www.arso.gov.si/soer/biotska_raznovrstnost.html) (citirano 30. 1. 2021).
- Ašič, S. (1989). *Priročnik za nabiranje zdravilnih rastlin*. Celje: Mohorjeva družba.
- Cortese, D. (2005). *Di vja hrana 2: zrasle so divje*. Ljubljana: Kmečki glas.
- Cortese, D. (2020). *Divja hrana: užitne samonikle rastline, nabiranje in priprava* (osebni vir, 29. 5. 2020). Ankaran.
- Cortese, D. (2021). *Vsebnost vitaminov in mineralov v užitnih divjih rastlinah* (osebni vir, 30. 1. 2021). Drensko Rebno.
- Daugal, L. (2018). Še tisto malo rodovitne zemlje, ki jo imamo, slabo varujemo. URL: <https://www.rtvsllo.si/moja-generacija/se-tisto-malo-rodovitne-zemlje-ki-jo-imamo-slabo-varujemo/472052> (citirano 31. 1. 2021).
- Diez, O. (2019). *Naša užitna drevesa in grmi*. Kranj: Narava.
- Fleischhauer, S., G., Spiegelberger, R., Guthmann, J. (2003). *Enzyklopädie der Essbaren Wildpflanzen*. Aarau: AT Verlag.
- Fleischhauer, S., G., Spiegelberger, R., Guthmann, J. (2015). *Užitne rastline iz narave: prepoznavanje, nabiranje in uporaba 200 najpomembnejših vrst*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Gorjanc, V. *Trajnostna praksa sodobne agrikulture in varovanja okolja - 'miroljubno kmetijstvo'*. Maribor: Univerza v Mariboru: Fakulteta za kmetijstvo in biosistemske vede. URL: <https://dk.um.si/Dokument.php?id=118449> (citirano 31. 1. 2021).
- Hečimović, S. (2020). *Divje užitne rastline* (osebni vir, 1. 6. 2020). Logatec.
- Hiti, A., Bele, S. (2020). [KM31] *Struktura uvoza potrošene hrane*. ARSO. URL: <http://kazalci.arso.gov.si/sl/content/struktura-uvoza-potrosene-hrane?tid=1> (citirano 31. 1. 2021).
- Jerman, I. (2008). *Okolje in evolucija*. V: Strgulc Krajšek, S., Vičar, M., Popit, T. (ur.), 2008. Mednarodni posvet Biološka znanost in družba, Ekosistemi - povezanost živih sistemov. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo, str. 16-21.
- Lončar, S. (2020). *Samooskrba* (osebni vir, 24. 9. 2019). Logatec.
- Lovrenčak, F. (2003). *Osnove biogeografije*. Ljubljana: Filozofska fakulteta: Oddelek za geografijo.
- Martinčič, A. (ur.) (2007). *Mala flora Slovenije*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
- Mezinec, P. (2014). Stipe Hečimović – intervju. URL: <http://www.ognjic-logatec.si/zdravo-382ivljenje/stipe-hecimovic-intervju> (citirano 31. 1. 2021).
- Porsche, H. (2021). *Wild und essbar*. URL: <https://www.wildundessbar.de/> (citirano 30. 1. 2021).
- Rebolj, K. (2020). *Narava vedno zmagaja*. Trzin: samozaložba.
- Schnaubelt, K. (2013). *Medical Aromatherapy: Healing with Essential Oils*. Berkely: Frog Books.
- Šircelj H., Batič F. (2007). Evaluation of selected nutritional factors in *Aposeris foetida* (L.) Less. During the harvesting period. Journal of Applied Botany and Food Quality, 81, 2, str. 121-125.
- ZON, *Zakon o ohranjanju narave*. Uradni list RS. URL: <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO1600#> (citirano 30. 1. 2021).