Tradicionalna upotreba ljekovitog bilja na području donjeg Međimurja

Herman, Jelena

Master's thesis / Diplomski rad

2016

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Agriculture / Sveučilište u Zagrebu, Agronomski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:204:250733

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**



Repository / Repozitorij:

Repository Faculty of Agriculture University of Zagreb







SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
AGRONOMSKI FAKULTET

Jelena Herman

Tradicionalna upotreba ljekovitog bilja na području Donjeg Međimurja

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, 2016.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
AGRONOMSKI FAKULTET
Hortikultura – Vinogradarstvo-vinarstvo

Jelena Herman

Tradicionalna upotreba ljekovitog bilja na području Donjeg Međimurja

DIPLOMSKI RAD

Mentor: izv. prof. dr. sc. Ivanka Žutić

Zagreb, 2016.

Ovaj diplomski rad je ocijenjen i obranjen dana _____

s ocjenom _____ pred Povjerenstvom u sastavu:

1. izv. prof. dr. sc. Ivanka Žutić _____
2. doc. dr. sc. Sandro Bogdanović _____
3. izv. prof. dr. sc. Nina Toth _____

Sažetak:

Etnobotanika je znanost u razvoju u cijelom svijetu, a tek odnedavno se razvija i u Hrvatskoj. Bavi se zapisivanjem znanja o bilju i njegovom utjecaju na život čovjeka kroz stoljeća na nekom području. Ovaj rad fokusiran je na zapisivanje znanja o samoniklom bilju na području Donjeg Međimurja. Intervjuirano je trinaest ispitanika s tog područja koje su svojim znanjem o lokalnom bilju pridonijele stvaranju ovog rada. Zapisivani su najčešći fitonimi s tog područja te znanstveni i standardni nazivi biljaka. Izabrano je dvadeset biljnih vrsta koje se koriste za spremanje ljekovitih pripravaka te su pomoću stručne literature istraženi njihovi aktivni spojevi i upotreba u liječenju danas.

Ključne riječi: Donje Međimurje, etnobotanika, ljekovito bilje**,** ljekoviti pripravak

Summary:

Ethno botany is a new science in development, present in Croatia only recently. Main focus of the ethno botany is recording knowledge of plants and its effect on people life on some area throughout centuries. This thesis is based on documenting knowledge of domestic plants from Donje Međimurje. Thirteen people were interviewed from area of Donje Međimurje and their knowledge helped to create this thesis. Phytonyms of the local plants were recorded as well as standard names and science names of the plants. Twenty plants who were used for making remedies were chosen to be explored (their active ingredients and usage in modern medicine) with help of literature.

Key words: Donje Međimurje, ethno botany, herbs, herbal remedies

Sadržaj

1. Uvod 1
2. Materijali i metode 4
3. Rezultati 6
   3.1. Lijekovi za specifične bolesti 9
      3.1.1. Kožne bolesti 9
      3.1.2. Povišena temperatura, prehlade, kašalj 10
      3.1.3. Bolovi u tijelu 11
      3.1.4. Bolesti probavnog sustava 12
   3.2. Biljke 14
      3.2.1. Rosopas (*Chelidonium majus* L.) 14
      3.2.2. Bazga (*Sambucus nigra* L.) 16
      3.2.3. Čuvarkuća (*Sempervivum tectorum* L.) 18
      3.2.4. Drijen (*Cornus mas* L.) 20
      3.2.5. Lan pitomi (*Linum usitatissimum* L.) 22
      3.2.6. Glog (*Crataegus oxyacantha* L.) 24
      3.2.7. Vinova loza (*Vitis vinifera* L.) 26
      3.2.8. Kamilica (*Matricaria chamomilla* L.) 28
      3.2.9. Orah (*Juglans regia* L.) 30
      3.2.10. Kukuruz (*Zea mays* L.) 32
      3.2.11. Lipa (*Tilia cordata* Mill.) 34
      3.2.12. Luk (*Allium cepa* L.) 36
      3.2.13. Osjak (*Cirsium arvense* L.) 38
      3.2.14. Trputac (*Plantago spp*.) 40
      3.2.15. Menta (*Mentha spp*.) 42
      3.2.16. Preslica (*Equisetum arvense* L.) 44
      3.2.17. Stolisnik (*Achillea millefolium* L.) 46
      3.2.18. Štavelj (*Rumex obtusifolius* L.) 48
      3.2.19. Hren (*Armoracia rusticana* P. Gaertn.) 50
      3.2.20. Kopriva (*Urtica dioica* L.) 52
4. Zaključna razmatranja 54
5. Popis literature 55

Prilog 1. Popis svih biljaka imenovanih od strane intervjuiranih osoba 59
Prilog 2. Transkripti intervjua 61
Životopis autora 80

1. Uvod

Etnobotanika je u odnosu na druge znanosti mlada znanstvena disciplina. Ona uključuje sve tipove odnosa između ljudi i biljaka, a jednostavno se može sumirati sa četiri riječi: ljudi, biljke, međudjelovanje i namjene. To je znanost koja se bavi načinom na koji ljudi određene kulture i regije koriste autohtone biljke (Abbasi i sur., 2012). Prvi puta se spominje 1896. godine od strane američkog botaničara Johna Harshebergera koji je istraživao znanje starosjedilačkih plemena Sjeverne Amerike o autohtonom bilju i korištenju istog. U Hrvatskoj se etnobotanika kao znanstvena disciplina tek razvija. Najvažniji znanstvenik na području etnobotanike u Hrvatskoj jest Vladimir Grdinić koji je napisao nekoliko knjiga uključujući i Ljekarništvo na tlu Hrvatske (1996). Važna djela za hrvatsku etnobotaniku također su i Zbirka pučkih naslova u hrvatskim ljekarnama i Hrvatska farmakopeja s komentarima (Keller, 2010).

Kroz ovaj rad pobliže će se istražiti etnobotaničke vrijednosti na području Donjeg Međimurja, bit će opisani različiti načini korištenja autohtonog bilja te će biti sagledani sa znanstvenog stajališta, u nadi da će na taj način doprinijeti očuvanju tradicije njihovog korištenja.

Etnobotanika kao znanost ujedinjuje više znanstvenih disciplina: botaniku, etnologiju, arheologiju, ekologiju, kemiju, antropologiju, lingvistiku, povijest, sociologiju, religiju, mitologiju, ekonomiju, genetiku. Korijen riječi etnobotanika dolazi od ethnology (eng.) – proučavanje kulture i botany (eng.) – proučavanje bilja (botanika). „Etnobotaničari nastoje dokumentirati, opisati i objasniti složen odnos između ljudskih kultura i biljaka, pri čemu se fokusiraju na način korištenja biljaka u ljudskom društvu (hrana i lijekovi, kozmetika, u proizvodnji prirodnih boja, tekstilnog i građevinskog materijala, alata, novčanih valuta) i u ritualima društvenog načina života“ (Acharya i Srivastava, 2008). Najviše istraživanja na području etnobotanike provodi se u Južnoj i Srednjoj Americi. Razlog tome je vrlo visoka bioraznolikost na tom području, te prisutnost mnogih starosjedilačkih plemena koja čuvaju i prenose znanja o biljkama. Etnobotaničari provode istraživanja bilja i trebaju poznavati morfologiju, sistematiku i kemijske osobine biljaka. Moraju biti upoznati s odnosom koji imaju ljudi iz istraživane skupine s biljkom. Znanjem koje su stekli kroz istraživanja, etnobotaničari upozoravaju na sve veće izumiranje prašuma i autohtonog bilja, te narušavanje odnosa između ljudi i prirode - koji je u današnjem društvu zanemarivan i zapostavljen. Etnobotanika je usko povezana s modernim zakonima i strategijama za očuvanje

bioraznolikosti, kao i s poticanjem samoodrživog razvoja, što se navodi u Global Strategy for Plant Conservation, Target 13 (Kenicer G., 2013.) Važna uloga koju ima etnobotanika danas u svijetu jest utjecaj na očuvanje prirode, kulture i naročito biološke raznolikosti te raznolikosti tradicionalne kulture naroda u svijetu. Balansiranje u održavanju bioraznolikosti, uz očuvanje znanja starosjedilačkih naroda, dovoljno sredstava za život, biotehnologije i istraživanja biljaka kao potencijalnih materijala za različite industrijske svrhe te fair trade danas je komplicirano, ali vrlo značajno.

Spajanjem farmakologije i etnologije nastala je etnofarmakologija koja potječe iz 60-ih godina 20. stoljeća. Interdisciplinarna je znanost koja se temelji na istraživanju biološki djelatnih spojeva iz biljaka koje se koriste u narodnoj medicini (Grunwald i Janicke, 2006). Etnobotaničari prikupljaju biljke koje starosjedilački narodi smatraju lijekom, zatim ih etnofarmaceuti u laboratorijima istražuju kako bi otkrili kemijske strukture njihovih aktivnih tvari. Njih zatim izoliraju u frakcije kako bi se mogle koristiti kao čisti lijek (Keller, 2010). Tradicionalni lijekovi i načini liječenja postavili su temelje za modernu medicinu, no još se uvijek mnoštvo lijekova „izvlači“ iz tradicionalnih načina liječenja, odnosno, biljaka pomoću kojih se liječi. Mnoštvo podataka i recepata za narodne lijekove izgubilo se tokom godina, pogotovo zbog sve većeg razvitka moderne medicine. Prirodne lijekove danas zamjenjuju kemijski sintetizirani lijekovi, iako osnovu za razvitak i sintezu većine lijekova još uvijek čine biljke. Istraživanje biljaka i njihovih ljekovitih svojstava i dalje je jako važno, samo što se to odvija u laboratorijima, a ne više empirijski kao nekada.

Ruralno stanovništvo većinom se oslanja na liječenje ljekovitim biljem, a ono je dobar izbor u primarnoj zdravstvenoj zaštiti. Ljekovito bilje se koristi kod različitih oboljenja na temelju autohtonog znanja koje se prenosi generacijama, preporučeno od strane starješina ili travara (sakupljači ljekovitog bilja). U Hrvatskoj je duga tradicija liječenja „kod kuće“, što zbog prinude jer ljudi nisu imali novca za liječnike, što zbog nekih tradicionalnih metoda liječenja, koje su generacijama bile prisutne u obiteljima. Sakupljanje bilja u prirodi više nije potreba za život kao što je bila nekada, pa se stoga ni znanje o bilju i načinima liječenja više ne prenosi istim intenzitetom kao prije. Dapače, znanje o liječenju biljkama i prirodnim lijekovima danas se sve više i više gubi. Globalizacija, napredak tehnologije, razvijena farmaceutska industrija te sve ubrzaniji način života udaljavaju ljude od prirode. Gradski život kojem sve više ljudi pribjegava radi lakšeg pronalaska posla, onemogućava kontakt s biljkama, dok je mlado stanovništvo ruralnih područja nezainteresirano za isto. Etnobotanika ima važnu ulogu u

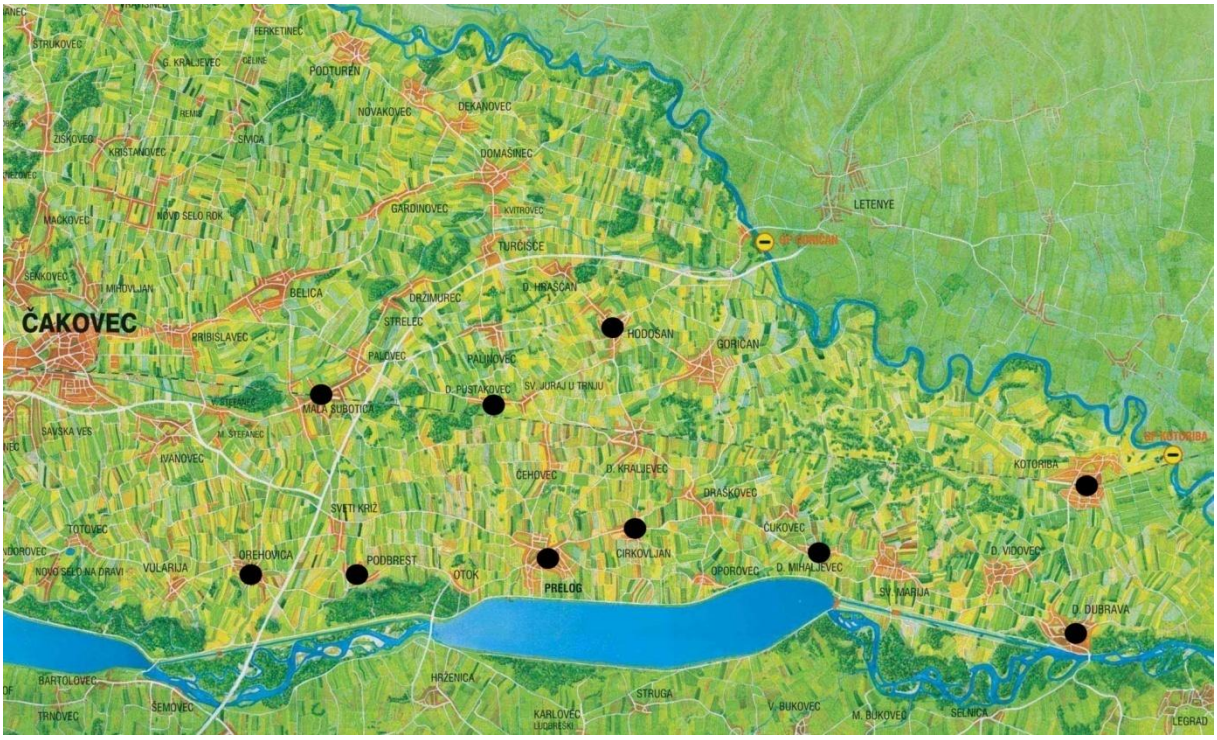
očuvanja tih znanja, kao i u očuvanju kulture nekog područja, s naglaskom na biljni svijet i njegov utjecaj na pojedinu kulturu.

Fitonimi su važan dio priče u očuvanja lingvističkih i kulturnih vrijednosti nekog naroda. Ključno je pravilno zapisivanje lokalnih imena biljaka te pronalazak ispravnog znanstvenog naziva za svaku biljku. Pomoć kod opisa biljke i njenih fitonima uvelike pružaju starosjedioci, travari, starješine ili vračevi. Pored svakog fitonima uvijek se mora pisati standardni naziv biljke te znanstveni naziv.

Biljne droge su osušeni biljni dijelovi i biljni produkti koji sadrže ljekovite djelatne tvari (glavne, prateće, balastne tvari) iz određene biljke. Fitoterapija je liječenje zdravstvenih poremećaja ili bolesti pomoću ljekovitih tvari biljnog porijekla. Raspoznajemo „suvremene“ i „tradicionalne“ lijekove. Fitofarmaci kao i sintetički lijekovi moraju imati dokazano farmakološko djelovanje i kliničku djelotvornost (Grunwald i Janicke, 2006). Djelatne tvari mogu biti prisutne u jednom ili više biljnih dijelova, bilo nadzemnim ili podzemnim. Nadzemni dijelovi biljke su list (*folium*), cvijet (*flos*), zelen (*herba*), plod (*fructus*), sjeme (*semen*), kora (*cortex*) i drvo (*lignum*), dok su podzemni dijelovi korijen (*radix*), podanak (*rhizoma*), gomolj (*tuber*) i lukovica (*bulbus*). Neke od važnih kemijskih tvari koje se nalaze u biljkama kao djelatne mogu biti: eterična ulja, sluzne tvari, ljute tvari, gorke tvari, kardiotonički glikozidi, alkaloidi, flavonidi, trjeslovine, derivati fenilpropana, smole itd. Sekundarni sastojci također su značajni čimbenici ljekovitosti biljaka (na primjer antioksidansi, vitamini, minerali, masne kiseline, masna ulja i drugo). Ljekovito bilje može poslužiti za pravljenje različitih pripravaka - kapsule/tablete, ekstrakti/tinkture, sokovi, sušene biljke, čajevi/prašci, kreme/masti, eterična ulja, kombinirani proizvodi (Grunwald i Janicke, 2006). U narodnoj medicini koriste se različiti dijelovi biljaka za izradu ljekovitih pripravaka. Ovim radom će se istraživati razlozi korištenja autohtonih ljekovitih biljaka na području Donjeg Međimurja te će biti opisani načini na koje su se biljni dijelovi nekada prerađivali kod spravljanja ljekovitih pripravaka.

2. Materijali i metode

Prilikom istraživanja korištena je metoda intervjua, odnosno, takozvana povijesna metoda. Metodom intervjua se kroz razgovor i postavljanje određenog skupa pitanja došlo do informacija bitnih za ovaj rad. Intervjui su provedeni na desetak lokacija na području Donjeg Međimurja. Intervjuirano je sveukupno dvanaest ispitanika, prostorno pravilno raspoređenih i različitih dobnih skupina (svi rođeni prije 1950. godine). Pravilnu prostornu raspoređenost ispitanika na području Donjeg Međimurja prikazuje slika 1..



Slika 1. Panoramska karta Donjeg Međimurja s označenim lokacijama provedenih intervjua
Izvor: www.poslovnekarte.com/karte/karte2d/medimurska_zupanija_2.html

Intervjui su vođeni osobno, u domu intervjuirane osobe, u periodu od listopada 2014. do veljače 2015. godine. U tablici 1. navedena su imena intervjuiranih osoba te godina rođenja i mjesto stanovanja, odnosno, odrastanja. Svaka od tih osoba je starosjedilac u Donjem Međimurju, a njihove obitelji već generacijama obitavaju u tim mjestima.

Za određivanje točnog nazivlja biljaka korištene su osobne arhive (herbarij i poznavanje lokalnih naziva), stručne knjige o ljekovitom samoniklom bilju te prikaz bilja od strane intervjuiranih osoba (sušeni primjerci, na njihovom prirodnom staništu ili već u pripremljenom proizvodu - likeru, kompotu ili slično).

Tablica 1. Popis intervjuiranih osoba

Ime i prezime	Godina rođenja	Mjesto rođenja/stanovanja
Jelena Križaj	1926.	Cirkovljan
Magdalena Patafta	1925.	Cirkovljan
Marija Bermanec	1939.	Cirkovljan/Prelog
Ružica Vuk	1943.	Donja Dubrava/Hodošan
Marija Kanižaj	1944.	Donji Mihaljevec
Jelena Srnec	1929.	Donji Pustakovec
Cecilija Vadlja	1932.	Hodošan
Ludvik Sabolić	1941.	Kotoriba
Stjepan Gal	1941.	Mala Subotica
Nada Blažeković	1941.	Orehovica/Prelog
Draga Halić	1950.	Podbrest
Franjo Halić	1947.	Podbrest

Podaci o povijesnom korištenju biljaka istraživani su u lokalnim knjižnicama te preko internetskih istraživačkih stranica. Današnji način uporabe navedenog bilja istraživan je u stručnoj literaturi o ljekovitom bilju te u farmaceutskim knjigama i na internetskim stranicama. Obilježje povijesne metode je prikupljanje i obrada literaturnih izvora (izvornih znanstvenih radova) i njihovo sređivanje po kronološkom slijedu i uspoređivanje s podacima dobivenih od intervjuiranih osoba.

Cilj rada je zabilježiti tradicionalne recepture s razlozima i načinima upotrebe odabranih biljnih vrsta. Terenskim obilascima u više navrata tijekom vegetacijske sezone pronaći dvadeset najčešće upotrebljavanih samoniklih ljekovitih biljnih vrsta i foto-dokumentirati ih, a za identifikaciju i morfološki opis koristiti botaničku literaturu. Pored znanstvenih i standardnih hrvatskih, zabilježiti i lokalne nazive.

3. Rezultati

Liječenje ljekovitim biljem ima dugu tradiciju na području Donjeg Međimurja. Biljke koje su se koristile i znanje o njihovom korištenju generacijama se prenosilo verbalnim putem ili kroz praktičan prikaz. Kroz provedene intervjue koji su ukazali na raznoliko korištenje bilja u Donjem Međimurju ta tradicija se prenosi dalje.

Tablica 2. prikazuje biljke koje su intervjuirane osobe navele da su ih koristile u pripravcima prilikom liječenja. Iz tablice se vidi da je za ljekovite pripravke korišteno preko četrdeset biljaka. Dijelovi bilja koji su se najviše upotrebljavali prilikom spremanja ljekovitih pripravaka bili su: *folium, fructus, herba* i *flos.*

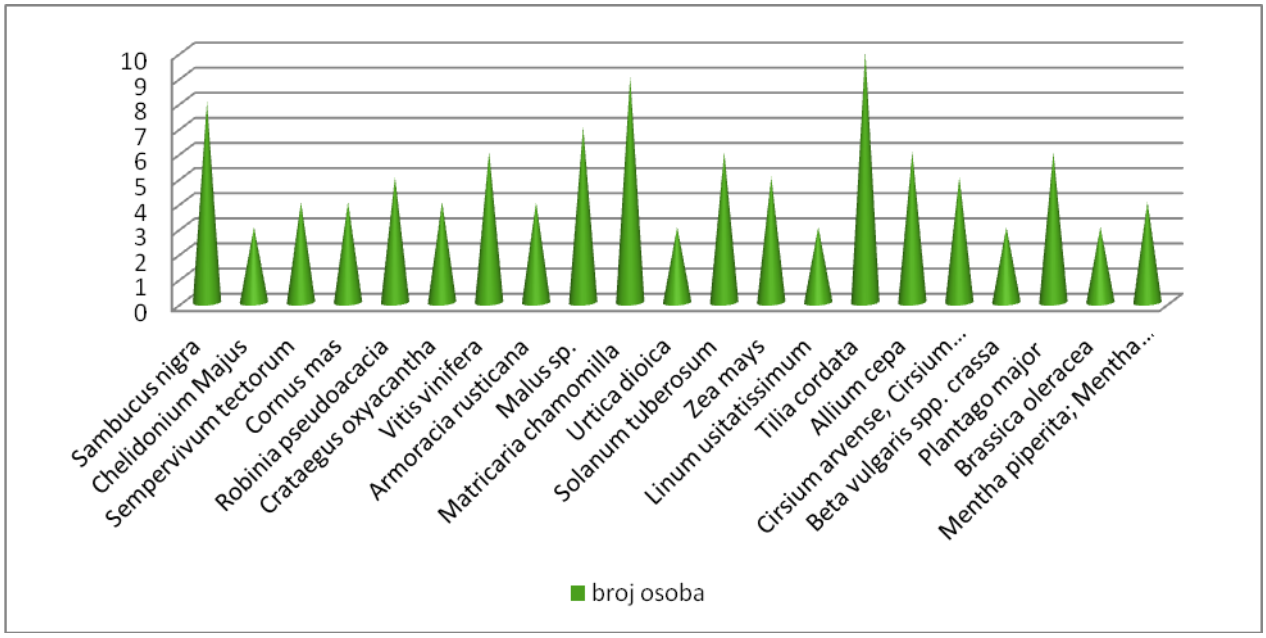
Tablica 2. Biljke korištene za spremanje ljekovitih pripravaka na području Donjeg Međimurja

Fitonimi	Hrvatski nazivi	Znanstveni nazivi	Dio biljke koji se koristi
bezeg	bazga	*Sambucus nigra* L.	*flos*
cikla	cikla	*Beta vulgaris* L. *var. conditiva*	*radix; folium*
cingola	rosopas	*Chelidonium majus* L.	*herba*
cukorica	šećerna repa	*Beta vulgaris* L. *var. saccharifera*	*radix, folium*
češnjak	češnjak	*Allium sativum* L.	*bulbus*
čuvar kuće, netrec	čuvarkuća	*Sempervivum tectorum* L.	*folium*
divji kostanj	divlji kesten	*Aesculus hippocastanum* L.	*fructus*
drenek	drijen	*Cornus mas* L.	*fructus*
duhon	duhan	*Nicotiana tabacum* L.	*folium*
gacija, agacija	bagrem	*Robinia pseudoacacia* L.	*flos*
glog, hruškice	glog - crveni	*Crataegus oxyacantha* L.	*flos; fructus*
Grozdje, trs	grožđe	*Vitis vinifera* L.	*folium; fructus*
hrost	hrast	*Quercus spp.* L.	*cortex*
hren	hren	*Armoracia rusticana* P. Gaertn., B. Mey. et Schreb.	*rhizoma*
hrž	raž	*Secale cereale* L.	*fructus*
jaboka (mošonjka, špičlini, zelenika, širokljače)	jabuka	*Malus sp.*	*fructus*
kamilica, gumilica	kamilica	*Matricaria chamomilla* L.	*flos*
kopriva	kopriva	*Urtica dioica* L.	*herba; folium*
korice	gledičija, trnovac	*Gleditsia triacanthos* L.	*fructus*
kromper, kalamper	krumpir	*Solanum tuberosum* L.	*tuber*
kruška, hruška tepka	kruška	*Pyrus communis* L.	*fructus*
kuruza	kukuruz	*Zea mays* L.	*fructus/semen; stigmata*

kutina	dunja	*Cydonia oblonga* Mill.	*fructus; folium*
len, lan	lan	*Linum usitatissimum* L.	*semen*
ljipa	lipa	*Tilia cordata* Mill.	*flos*
lorbek	lovor	*Laurus nobilis* L.	*folium*
ljuk	luk	*Allium cepa* L.	*bulbus; folium*
mak	mak	*Papaver somniferum* L.	*fructus*
metlica, vuščenka	preslica	*Equisetum arvense* L.	*herba*
oset	osjak	*Cirsium arvense* L.	*herba*
paprat	paprat	*Aspidium filix* mas SW	*herba*
popovina	obična kurika	*Euonymus europaeus* L.	*herba*
ragos	gavez	*Symphytum officinale* L.	*herba; folium*
reh	orah	*Juglans regia* L.	*fructus, flos; cortex fructus; fructus immatur*
repa	repa	*Beta vulgaris* L. *spp. crassa*	*radix*
sirek	sljez	*Althea officinalis* L.	*herba; folium; flos*
stolisnik, jezičec	stolisnik	*Achillea millefolium* L.	*herba; folium*
sončanice	suncokret	*Helianthus annuus* L.	*semen*
ščetkoš, ščenutljek	kozjak, šalote	*Allium ascalonicum* L.	*bulbus; folium*
ščov; široki kiseljak	tupolisna kiselica	*Rumex obtusifolius* L.	*semen*
trje; terinje	sjeme od sjena, pljevice trava	*Poaceae, Gramineae*	*semen*
trnina	trnina, crni trn	*Prunus spinosa* L.	*fructus*
trpoc, potrpotec	širokolisni trputac; uskolisni trputac	*Plantago major* L.*;* *Plantago lanceolata* L.	*folium*
zelje	kupus	*Brassica oleracea* L.	*folium*
žabljak	divlja menta	*Mentha x piperita* L.; *Mentha aquatica* L.	*herba; folium*

Najčešće korištene biljke prilikom pravljenja ljekovitih pripravaka prikazane su u grafikonu 1, gdje se također može vidjeti koliko intervjuiranih osoba ih je koristilo. Ističu se četiri najviše korištene: *Sambucus nigra, Malus sp., Matricaria chamomilla, Tilia cordata*; od njih su se koristile tri za pripravljanje čajeva za liječenje, dok se *Malus sp*. koristila najviše za preradu u domaći ocat, koji se zatim koristio prilikom tretmana.

Ljekovito bilje se nije bralo samo da bi se koristilo za liječenje, već su se također neke biljke brale za prodaju (tablica 3), većinom u Donjoj Dubravi i Kotoribi te okolnim selima. No, lokalno stanovništvo većinom nije koristilo bilje koje je bralo za prodaju, jer mu nije poznavalo svojstva, a nisu htjeli eksperimentirati.



Grafikon 2. Najčešće korištene biljne vrste za spremanje ljekovitih pripravaka na području Donjeg Međimurja

Tablica 3. Ljekovite biljke koje je lokalno stanovništvo bralo za prodaju

Fitonimi	Hrvatski nazivi	Znanstveni nazivi
bezeg	bazga	*Sambucus nigra L.*
bikove žemlje, pesji luk	mrazovac	*Colchicum autumnale* L.
bršljan	bršljan	*Hedera helix* L.
cmokec, divlja kopriva	mrtva kopriva	*Lamium purpureum* L.
crni sljez	sljez	*Malva sylvestris* L.
divlja menta	divlja menta, metvica	*Mentha x piperita L.*
divlji hmelj	hmelj	*Humulus lupulus* L.
gavez	gavez	*Symphytum officinale* L.
hrost	hrast	*Quercus spp.* L.
hruškica	glog - crveni	*Crataegus oxyacantha* L.
jezičec	stolisnik	*Achillea millefolium L.*
ljipa	lipa	*Tilia cordata Mill.*
metvica, vuščenka	preslica	*Equisetum arvense* L.
odoljen	odoljen, valerijana	*Valeriana officinalis L.*
podbjel, lepuh	podbjel	*Tussilago farfara* L.
reh	orah	*Juglans regia* L.
zečji trn	zečji trn	*Ononis spinosa L.*

3.1. Lijekovi za specifične bolesti

U nastavku su prikazane biljke koje su se koristile za liječenje kožnih bolesti, kod povišene temperature, kašlja i prehlade, bolova i upala u tijelu te bolesti probavnog sustava.

Kao opći lijek koji se koristio prilikom skoro svake bolesti bila je rakija (žganica). Ona je nekad bila glavni lijek, koristila se za sve - od unutarnjih do vanjskih upala. Koristila se prilikom dezinfekcije rana, snižavanja temperature, želučanih tegoba. Zbog svog visokog postotka alkohola djeluje kao dezinficijens. Pripravljala se od različitog voća; šljiva, grožđa/vina, drijena, jabuka, kruški, ostataka od raži (posije). Rakija se također koristila i za daljnju preradu, odnosno, za izradu likera. „Drožđenka“ (rakija od grožđa) je bila za probavne smetnje, proljev ili bilo kakve trbušne bolove", kaže Jelena Srnec, a Marija Kanižaj dodaje: „Negda je lek bil največ rakija, to so si ljudi mazali roke, zglobe. Bilo je malo nuter malo vum.“

3.1.1. Kožne bolesti

Jelena Srnec je liječila rane tako da je običnu repu (*Beta vulgaris* L. ssp. *vulgaris* var. *alba* DC) prerezala na pola, stavila na platu od štednjaka da se malo smekša i još toplu stavila na ranu. Nekada se hodalo boso pa se ponekad trn upiknuo u meso. Ako se to područje počelo gnojiti nazivalo se „pesji seč“. Liječilo se na taj način da se iglom izvadio trn ili probušila koža gdje se gnojilo i gore se stavilo ciklino lišće (*Beta vulgaris* L. var. *conditiva*)/osjak (*Cirsium arvense* L.)/lišće od cukorice (*Beta vulgaris* var. *saccharifera*)/list od trpuca (*Plantago major* L.; *Plantago lanceolata* L) (Križaj Jelena). Na proljeće jer se hodalo boso znale su popucati pete i koža na nogama, tad je mama Cecilije Vuk mazala kožu na petama domaćim vrhnjem da rane brže zacijele.

Suncokretovo (*Helianthus annuus*) ulje pomiješano s malo soli koristilo se za tretiranje opeklina kod Ludvika Sabolića. Na opekotine Marija Kanižaj je stavljala bjelanjak ili naribani svježi krumpir (*Solanum tuberosum*), prvo stavljen u krpu pa na opekotinu.

Svrab je bio jedna od najgorih bolesti kad je Marija Bermanec bila mala. To je kožna bolest od koje se dobiju prištevi i jaki svrbež kože. Liječilo se s mastima koje su ljudi imali doma, većinom su to bile svinjske (telene) masti, a također su kožu mazali sa svježim lišćem trpuca (*Plantago major*).

„Zmislim se da sam jene leti mela se čireve po celoj nogi od kolena doli, to mi je mama unda z guščjom moščom mazala i prešlo mi je“ – Ružica Vuk. Stjepan Gal je na gnojne rane ili čireve stavljao brašno od raži (*Secale cereale*) pomiješano s malo vode i zamotano u tkaninu. „Muzoli (čirevi na koži) su se mazali z pročiščenom masti z svinjskih creva i razmočenom z soljom i jabočnim (*Malus sp*.) octom“ – Ludvik Sabolić.

3.1.2. Povišena temperatura, prehlade, kašalj

Temperatura se većinom liječila oblogama. Ovisno od sela do sela i od obitelji do obitelji oblozi su se različito radili. Jelena Križaj se prisjeća da su njoj kad je bila mala stavljali bjelanjak od jaja na zapešća kako bi joj snizili temperaturu, također su joj stavljali i hladnu krpu na čelo. Kad je nastupila temperatura, Nadi Blažeković njezini roditelji spuštali su je s oblozima od octa (jabučnog, *Malus sp*), svježeg krumpira (*Solanum tuberosum*) ili mlakom vodom, oblozi su se stavljali na zapešća, čelo i prsa. Mama joj je kuhala čajeve od lipe (*Tilia cordata*), bazge (*Sambucus nigra*) ili kamilice (*Matricaria chamomilla).* Čajem od kukuruzne svile (*Zea mays – stigmata*) zajedno s oblozima od jabučnog octa Marija Bermanec je skidala povišenu temperaturu. Ružica Vuk kaže: „Dok smo tak bili betežni, puno se kompoti kuhalo, od suhoga voća (jabuke (*Malus sp*.), kruške (*Pyrus communis L*.), dren (*Cornus mas L*.)...).“ Marija Kanižaj se prisjeća da se temperatura snižavala svježe naribanim krumpirom (*Solanum tuberosum*) ili svježim domaćim sirom ili svježim lišćem od kupusa (*Brassica oleracea*), koje se stavljalo na prsa.

Jabučni (*Malus sp*.) domaći ocat pomiješao se s ilovačom (žutim blatom) te se stvorena pasta stavila na prsa ili ruke u slučaju povišene temperature. Isti preparat koristio se i prilikom nakupljanja vode u koljenu ili prijeloma, ispričao je Stjepan Gal, koji je također koristio vino prilikom povišene temperature. Vino se skuhalo i pilo toplo, što je poticalo na znojenje da prehlada i temperatura brže prođu.

Prehlade su bile česte tijekom zime, većinom su se liječile domaćim čajevima koji su bili kuhani od kamiličinog cvijeta (*Matricaria chamomilla - flos)*, bazginog cvijeta (*Sambucus nigra - flos*), cvijeta lipe (*Tilia cordata - flos*). Obitelj Jelene Križaj je brala i cvijet bagrema (*Robinia pseudoacacia - flos*) od kojeg su također kuhali čaj. Jelena Srnec i Marija Bermanec su kuhale i čajeve od plodova i cvijeta gloga (*Crataegus oxyacantha - fructus i flos*) i divlje ruže (*Rosa canina*). „Gacija se isto brala za čaj, cvet njezin. Koristili smo večinom za mešani čaj: bezeg, kamilicu, lipu, gaciju i plod od šipka“ – Cecilija Vadlja. Cvat bagrema se brao i

sušio te se nakon toga spremao čaj od njega, bio je jedan od čajeva koji su se najviše upotrebljavali kod prehlada. Neki su jeli svježi cvat tijekom cvatnje zbog njegovog visokog sadržaja nektara.

Pekao se šećer koji se kad je porumenio popario s vodom, malo prevrio i taj sirup pio se za smirenje kašlja (Jelena Križaj). „Breha smo lečili i smirivali tak kaj smo pekli cukora i unda poparili s mlekom. To se je tak spilo i smirilo košlja“ - Srnec Jelena. Isti pripravak koristile su i Ružica Vuk te Marija Kanižaj. „Krempampljin je bil dok si mel kašlja, to se je rakija s cukrom skuhala i ak si štel mogel si si još kaj nutri deti i to se je spilo. To je smirivalo kašlja“ – Ludvik Sabolić.

Obitelj Cecilije Vadlja kod jakog kašlja kuhala je čaj od „ščetkoša“ (*Allium ascalonicum* L.), koji se pio nezaslađen. Također, kod prehlade se inhaliralo s čajem od „trja“ (sjeme trava), koje se sakupilo prilikom spremanja sijena. Stjepan Gal je koristio trje osim kod inhaliranja i kod preloma kao oblog. Trje se skuhalo, stavilo u krpu i na bolno mjesto. Čajem od mente (*Mentha x piperita*) (većinom zbog okusa) i kamilice (*Matricaria chamomilla)* ublažavao se kašalj. Ludvik Sabolić je trje osim za inhaliranje koristio kod upale krajnika; kada se sjeme skuhalo stavilo se u krpu i na vrat. Čajem od trja su se ispirale rane.

Inhaliralo se i s kuhanom repom (*Beta vulgaris* L. ssp. *vulgaris* var. *Alba* DC*)*; repa se očistila, naribala i skuhala. Iznad lonca u kojem se kuhala inhaliralo se u slučaju prehlade. „Dok si bil prehlajeni si se inhaleral, moja mama se inhalerala i dok jo je glova bolela. V veliki lonec si narezal krompera (*Solanum tuberosum*) i del ga kuhat, dok se skuhal si se nad tem inhaleral. Čula sam i da su si nešterni znali kamenje zgreti na peči, kaj je kamen bil skoro pa vroči i to si deti na grlo dok ih je bolelo. S črepima smo se isto tak topili, oni su bili jako dobri ak imaš reumu ili tak nekaj“ – Marija Kanižaj.

„Dok sam bil mali so me mandole jako močile. Lečil sam si ih tak kaj sam vročega pepela v štomfo del i unda to na mandule“ - Franjo Halić.

3.1.3. Bolovi u tijelu

„Moja mama je koristila sirovi kesten, divlji (*Aesculus hippocastanum*). Naribala ga je, dela v flašo i zaljala s rakijom. To je stajalo bor dvo-tri mesese i s tem se unda lečila reuma“ - Marija Bermanec, također je koristila i svježe lišće od kupusa (*Brassica oleracea*) kao oblog za razna uganuća i otekle zglobove.

Kod natečenih zglobova ili na natučeno mjesto stavljao se naribani krumpir (*Solanum tuberosum*) u krpi ili domaći ocat od jabuka (*Malus sp.*). Prilikom bolova u koljenu (gihta) stavljale su se obloge od svježeg lišća gaveza (*Symphytum officinale*) ili svježeg kupusovog lišća (*Brassica oleracea*) (Draga Halić). Bolove u koljenu Marija Kanižaj je olakšavala sa svježim lišćem od kupusa (*Brassica oleracea*), koje je omotala oko koljena.

Osim rakije koja je bila univerzalni lijek, za zubobolju neki ljudi su koristili duhan (*Nicotiana tabacum*) koji su stavljali u usnu šupljinu na bolno i naotečeno mjesto (Stjepan Gal).

„Paprat (*Aspidium filix mas*) su sušili i nametalo se v krevet, spot plahte kaj se ljudi koji su meli problema s kičmom spali na njima. To so rekli da je jako dobro i ljekovito. Ljuske od heljde (*Fagopyrum esculentum*) nakon kaj se čistila su se nametale v jastuke“ – Ludvik Sabolić.

Upala uha liječila se češnjakom (*Allium sativum*); omotao se u krpicu ili vatu režanj češnjaka koji se prije zarezao na nekoliko dijelova i tako se stavilo u uho koje se prije namazalo s malo ulja da „ne grize“ – Marija Kanižaj.

3.1.4. Bolesti probavnog sustava

Proljevi su bili jako zarazni, pogotovo zbog nehigijenskih uvjeta života. Liječili su se najviše s čajevima. Lipovim (*Tilia cordata*) nezaslađenim čajem i čajem od hrastove (*Quercus spp.*) kore liječila ih je Jelena Srnec, drijen (*Cornus mas*) suhi (kompot, čaj) se koristio za djecu kada su imala proljev. Većinom se preporučalo kod proljeva da se jede slatka ili kisela juha i prepečeni kruh. Kisela juha kuhala se tako da se ispeklo brašno, većinom kukuruzno, zatim se prelilo vodom i unutra se stavio lovor (*Laurus nobilis*), češnjak (*Allium sativum*), luk (*Allium cepa*) i paprika (*Capsicum annuum*). Kada je provrilo, dodalo se malo jabučnog (*Malus sp.*) domaćeg octa. Proljevi su bili česta pojava nekada pogotovo kod djece jer su jela nezrelo voće, veli Marija Bermanec, koja ih je liječila s čajem od lipe (*Tilia cordata*), kamilice (*Matricaria chamomilla*) ili hrastove (*Quercus spp.*) kore i „prežganom“ juhom (ispečeno crno brašno bez ikakve masti ili ulja, zatim se dodala voda i malo se posolilo). „Proljeva dok si mel si se lečil s koricama, to si zvadil seme vum, stokel korice (*Gleditsia triacanthos*) i dodal malo vode i ak si mel malo cukora i to se je pojelo. To je zastavilo proljeva unda isto tak i čaj od gumilice“ – Stjepan Gal.

Obitelj Ludvika Sabolića proljev je, osim prežgonom juhom, liječila i sušenim kruškama (*Pyrus communis*) (tepkama) i njihovim kompotom te prepečenom korom od kukuruznog

(*Zea mays*) kruha i likerom od drijena (*Cornus mas*). Marija Kanižaj proljev je liječila kompotom od dunja (kutina) (*Cydonia oblonga*) od plodova i listova, dok se kompot od šljiva (*Prunus domestica*) koristio kod zatvora.

3.2. Biljke

3.2.1. Rosopas (*Chelidonium majus* L.)

Fitonimi: Cingola (ostali: bedemnica, cimbola, cindola, krvavi mlećek, krvavo zelje, lastovičina trava, rosopad, rosopas, rusa, rusa trava, trava od žutice)

Hrvatski naziv: Rosopas

Znanstveni naziv: *Chelidonium majus L.*



Slika 2. *Chelidonium majus L.*
Izvor: http://goo.gl/Qo8fiS

Chelidonium majus (slika 2) pripada porodici *Papaveraceae*, porijeklom je iz umjerenog pojasa Euroazije. Trajnica je, ima čvrst, valjkast i vlaknast korijen, naraste između 30 i 100 centimetara. Stabljika je razgranjena s izmjeničnim, sjedećim, plavozelenim, s donje strane i dlakavim listovima; dvospolni cvjetovi su četverodijelni i žuti; plod je valjkasta mahuna s crno-smeđim sjajnim sjemenkama. Voli plodna tla i sjenovita mjesta (WHO, 2013).

Svi dijelovi biljke sadrže žuti mliječni sok (slika 3) koji se koristi u narodnoj medicini. Sok sadrži različite alkaloide (koptizin, kelidonin, sangvinarin, keleritrin) koji su slični alkaloidima opijuma. Također sadrži i saponine, nešto eteričnog ulja, karotenoide, kelidonsku kiselinu, flavonoide (Pahlow, 1989). Svi alkaloidi imaju protumikrobno djelovanje, no neki alkaloidi koje rosopas sadržava djeluju suprotno, ali krajnji učinak svih alkaloida je smirujući. Također ublažavaju grčeve srčanih krvnih žila, pojačavaju kontrakcije maternice, snižavaju krvni tlak i ubrzavaju gibanje žučovoda. Kelidonin ublažava bol, inhibira centar za kašljanje i koči širenje stanica nekih tumora; keleritrin je vrlo otrovan, inhibira središnji živčani sustav (Opletal i Volak, 1999). Biljka ima blagi, smirujući (sedativni) učinak, pa se može upotrijebiti za olakšanje reumatskih bolova (Reader's Digest,



Slika 3. Presjek stabljike *Chelidonium majus*
Izvor: http://goo.gl/7wDPif

2006). Prema Toplak Galle (2001), kelidonin djeluje sedativno na središnji živčani sustav, protiv bolova i protiv grčeva; sangvinarin djeluje kao lokalni anestetik; berberin ublažava grčeve, potiče otjecanje žuči, sprječava razvoj bakterija i gljivica. Rosopas je vrlo uspješan u metodi liječenja koja koristi homeopatske tinkture.

Koristi se već stoljećima u mnogim europskim i azijskim državama kao narodni lijek (homeopatski). Raste u različitim dijelovima svijeta; Europa, Azija, sjeverna Amerika, sjeverozapadna Afrika. Danas se koristi u narodnoj medicini, ali ograničeno (Jyoti, 2013). Još od srednjeg vijeka koristi se kao tretman za bradavice i ostale kožne komplikacije poput kurjih očiju, ekcema i rana (European Medicines Agency, 2011).

U Hrvatskoj se spominje u 19. stoljeću u djelu Plehanska ljekaruša „Zbirka lijekova sa zbirkom ljekovitih trava i uputom za pravit meleme i murćefe“. Također se spominje u manuskriptu svećenika Petra Kaštelana koji sadrži recepte za pravljenje biljnih lijekova, a potječe iz 1776. godine. Durrigl (2006) je napisala da se *Chelidonium majus* spominje u hrvatsko-glagoljskom Lucidaru koji je nastao oko 1100. godine.

Kroz intervju saznalo se da se rosopas također koristio i u Donjem Međimurju. „Ak si mel kuračice unda si si nakapal svježega soka od cingole gori i ona je otpola“ – Nada Blažeković. Iz citata se može vidjeti da se svježi sok biljke koristio kao tretman protiv bradavica. Lišće rosopasa koristilo se kod rana i nekih upala, na što su ukazale Jelena Srnec i Jelena Križaj. Lišće se upotrebljavalo u svježem obliku.

Danas se preporučuje korištenje rosopasa kod kroničnih kožnih osipa, svrbeža, prišteva, raznih izraslina na koži (Kujundžić i ostali, 2006). Mnoštvo medicinskih istraživanja se provodi kako bi se utvrdila i dokazala ljekovita svojstva rosopasa. Većina istraživanja se izvodi *in vitro* i samo nekoliko njih *in vivo*. U istraživanjima rosopasa kao lijeka utvrđeni su hepatotoksični biljni sastojci (European Medicines Agency, 2011).

3.2.2. Bazga (*Sambucus nigra* L.)

Fitonimi: Bezeg (ostali: bezga, bazgovina)

Hrvatski naziv: Bazga

Znanstveni naziv: *Sambucus nigra* L.



Slika 4. *Sambucus nigra* L.
Izvor: http://goo.gl/BEwst3

Sambucus nigra (slika 4) pripada porodici *Caprifoliaceae*, podrijetlom je iz Europe i Sjeverne Amerike. Stablo (grm) bazge naraste 3 do 10 metara u visinu, listopadno je stablo, kora je debela i svijetlosive boje. Grane su šuplje i drvenaste, ispunjene mekanom srži. List čini 5 do 7 ovalnih liski koje su po rubu nazubljene. Cvjetovi su dvospolni, mirisni, bijele ili žućkaste boje, skupljeni su u plosnati sastavljeni štitasti cvat. Cvate od travnja do lipnja. Iz cvjetova nastaju plodovi koji su u početku zelene boje, pa postupno prelaze u ljubičasto-crvenu da bi na kraju postali potpuno crni. Staništa su joj šumske čistine, rubovi šuma, uz putove pored naselja. Voli dosta svjetla te vlažno i propusno tlo (Lesinger, 2006b).

Bazga ima višestruka pozitivna svojstva na ljudsko zdravlje. Cvijet bazge je dijaforetik, diuretik, ekspektorant, galaktogen, pektoral, antiseptik i antivirusnog je djelovanja, što uvelike pomaže organizmu prilikom bolesti i njihovog sprječavanja. Antivirusno svojstvo dolazi od kemijskog spoja sambunigrin koji djeluje na viruse prehlade, što je otkrila dr. ph. Madeleine Mumcuouglu (Lesinger, 2006b). Godine 1990. bugarski su znanstvenici otkrili da cvjetovi bazge imaju antivirusni učinak protiv *Herpes simplex* tipa 1 te gripe tipa A i B (Reader's Digest, 2006). Cvjetovi bazge sadrže eterično ulje, slobodne masne kiseline, flavonoide, organske kiseline, glikozide, fenolkarboksilne kiseline, triterpene, trjeslovine, sluzi i kalij, zbog čega imaju poticajno djelovanje na obrambeni sustav organizma. Čajem bazginih cvjetova mogu se liječiti upale sinusa, katar nosa, curenje iz nosa i hunjavice, a potiče i izlučivanje znoja (ne i kod zdravih osoba) i mokraće (Opletal i Volak, 1999; Toplak Galle, 2001; Lesinger, 2006). Znanstveno je dokazano da se primjenom cvjetova bazge poboljšava

stanje kod prehlade, a u pokusima sa životinjama je dokazana povećana sekrecija bronhija (Grunwald i Janicke, 2006).

Bazga spada u najstarije i najpoznatije ljekovito bilje, što potvrđuju nalazi iskopavanja naseobina iz kamenog i brončanog doba u sjevernoj Italiji i Švicarskoj, u kojima su pronađeni plodovi i grančice bazge. (Lesinger, 2006b). Stoljećima se već upotrebljava kao lijek, a njezino drvo također prati određena reputacija - smatralo se da štiti od bolesti i zlih duhova te je prema legendi bilo jedno od omiljenih stabala vještica (Mindell, 2002).

Čaj od bazge većinom se koristio kod prehlade i povišene temperature, na što je ukazalo osam intervjuiranih osoba. Bazga se koristila kod kašlja, čaj je bio dobar za pomoć kod iskašljavanja (Halić Draga). Brali su se cvjetovi bazge u punom cvatu, zatim su se sušili i od njih se pravio čaj. Najviše se pio prilikom prehlada i kod povišene temperature. Cvjetovi su se također koristili za pripremanje sirupa koji se razrijeđen pio kao sok. Stavljao se određeni omjer cvjetova i vode uz dodani šećer i limunsku kiselinu, što je moralo odstajati jedan dan (svatko je imao svoj recept). To se procijedilo i malo prokuhalo te koristilo kao sirup za sok. Bobice, odnosno plodovi bazge, koristili su se za pravljenje sirupa za sok, džemova, a jeli su se i sirovi.

Zbog svoje iznimne ljekovitosti, bazga (čaj cvjetova) se preporučuje kod svake prehlade i gripe. Njezina dokazana antivirusna svojstva pozitivno djeluju na ljudski organizam kod prehlade i gripe.

3.2.3. Čuvarkuća (*Sempervivum tectorum* L.)

Fitonimi: Čuvar kuče, netrec (ostali: treskovnjak)

Hrvatski naziv: Čuvarkuća

Znanstveni naziv: *Sempervivum tectorum* L.



Slika 5. *Sempervivum tectorum* L.
Izvor: http://goo.gl/8QoqH9

Sempervivum tectorum (slika 5) pripada porodici *Crassulaceae*, višegodišnja je biljka iz skupine sukulenata. Kao sukulent, otporna je na suše, kao i na ekstremne vrućine i hladnoće. Čuvarkuća je prizemna zeljasta biljka, u cvatnji visoka između 10 i 30 cm i promjera do 20 cm. Mesnati listovi su eliptični i zašiljeni, te oblikuju vrlo dekorativnu rozetu. Središnji dio rozete daje cvijet tako što se počne izdizati i rasti, a najčešće je ružičaste boje (Blazovics i sur., 2003).

Listovi sadrže trjeslovine, sluzi i flavonoide koji pomažu u liječenju želučanog i crijevnog katara te proljeva. Ekstrakt čuvarkuće sadrži većinom flavone i flavonole (kvercetin i kampferol glikozidi), također sadrži i polifenole (proantocijanidine), fenolkarboksilne kiseline, askorbinsku kiselinu, polisaharide, Ca, K i Mg. (Blazovics i sur., 2003). Suvremena istraživanja fokusiraju se na polisaharide u biljci, jer im se pripisuje djelovanje na imunološki sustav (Toplak Galle, 2001). Istraživanje Blazovics i sur. (2003) pokazalo je *in vivo* da ekstrakt čuvarkuće ima pozitivan utjecaj na regeneraciju tkiva jetre i tankog crijeva; zaštitnički učinak pripisuje se polifenolima i flavonoidima. Isto istraživanje je dokazalo antioksidacijska svojstva ekstrakta čuvarkuće u dijelu crijeva i jetri, za što su najvjerojatnije zaslužni cink i magnezij iz biljke. Abram i Donko (1999) istraživanjem su dokazali antimikrobno djelovanje ekstrakta čuvarkuće na šest od sedam testiranih mikroorganizama te su detektirali polimerne i oligomerne polifenole koji su zaslužni za ovo svojstvo biljke. Antioksidacijsko djelovanje kojem najviše doprinose kampferol i kampferol-3-glukozid, a

koje je u korelacijskom odnosu s niskim pH, dokazali su u svom istraživanju Šentjurc i sur. (2003).

U antici se čuvarkuća koristila za liječenje rana zbog svog svojstva hlađenja i adstringiranja. Plinije je spominjao djelovanje čuvarkuće kod bolova u ušima. U novije vrijeme se koristi rijetko. Tek nakon uspješnog iskušavanja homeopatskih pripravaka, znanstveni su se krugovi počeli zanimati za tu zaboravljenu ljekovitu biljku (Toplak Galle, 2001).

Prilikom upale uha najčešće se koristila čuvarkuća ili netrec kako ga nazivaju u Donjem Međimurju, iskazalo je pet intervjuiranih osoba. Svježi sok iz lista se iscijedio u uho, a bol i upala su uskoro prošle (Jelena Križaj, Jelena Srnec, Marija Bermanec, Cecilija Vadlja, Ludvik Sabolić). Danas se *Sempervivum tectorum L.* koristi samo u alternativnoj medicini unatoč znanstveno dokazanim pozitivnim svojstvima na ljudski organizam.

3.2.4. Drijen (*Cornus mas* L.)



Fitonimi: Drenek (ostali: dren)

Hrvatski naziv: Drijen

Znanstveni naziv: *Cornus mas* L.

Slika 6. *Cornus mas L.*
Izvor: http://goo.gl/LFKnz1

Cornus mas (slika 6) pripada porodici *Cornaceae*, porijeklom je s područja Europe i Azije. Grmoliko je listopadno drvo koje može narasti i do 6 metara visine, kora je sive do žuto sive boje i u odraslog drveća se guli. Listovi su nasuprotni, jajasti, zašiljeni i izrazito zelene boje s gornje strane, dok su odozdo svjetlije nijanse. Cvijet je jednostavan štitac žute boje i cvate prije pupanja listova. Plod je dugoljasta koštunica crvene boje, ugodnog kiselkastog okusa (Gelenčir,1989).

Plod sadrži organske kiseline, trjeslovine, pektin, tanine, šećer, sluz, vitamin C, željezo, antocijane. Plod i kora koriste se za bolesti probavnog sustava poput proljeva i katara (Gursky, 1999). Ruski znanstvenici svojim istraživanjem dokazali su ljekovita svojstva drijena; njegov plod, kora stabla i listovi imaju antimikrobno djelovanje, a mesnato usplođe i ulje sjemenki se može koristiti kod regeneracije spojnih i unutarnjih epidermalnih tkiva (Kujundžić, 2003). Tural i Koca (2008) su utvrdili antioksidacijsko djelovanje ploda drijena koji se uzgaja u Turskoj. Isto svojstvo potvrdili su svojim istraživanjem vodenog ekstrakta ploda drijena Gulcin i sur. (2005), gdje je također navedeno da je Asmigil (1997) dokazao protuupalno djelovanje ploda drijena u svome istraživanju. U istraživanju Hassanpoura i sur. (2011) dokazana je povezanost antioksidacijskog djelovanja s ukupnom količinom fenola, flavonoida i askorbinske kiseline u plodu drijena. Asgary i sur. (2013) svojim istraživanjem na djeci i adolescentima koji imaju poremećaj metabolizma lipoproteina dokazao je da su im se stanje lipidnog profila i vaskularna upala poboljšali kada su dnevno dobivali 50 g ploda drijena.

Drijen se koristio još u antici, a osim za jelo, stari Rimljani su ga koristili za izradu koplja zbog iznimne tvrdoće drveta (Kujundžić, 2003). Navodi se također u mnogim herbarijima kroz povijest kao biljka za jelo i lijek.

Plod drijena se očistio i posušio te se od njega kuhao čaj ili kompot koji se koristio najviše kod djece kada su imala proljev (Jelena Srnec, Ružica Vuk). Liker od drijena također se koristio za zaustavljanje proljeva. Pravio se na način da se plod drijena otkoštio, stavio u staklenku i na njega se dodala rakija i šećer. To je odstajalo nekoliko tjedana (poželjno na suncu), nakon čega se moglo koristiti (Ludvik Sabolić, Marija Kanižaj).

3.2.5. Lan pitomi (*Linum usitatissimum* L.)



Fitonimi: Len, lan

Hrvatski naziv: Lan pitomi

Znanstveni naziv: *Linum usitatissimum* L.

Slika 7. *Linum usitatissimum* L.
Izvor: https://goo.gl/oebtNj

Linum usitatissimum (slika 7), biljka koju su još stari Egipćani koristili za izradu platna, spada u porodicu *Linaceae,* a porijeklo mu nije u potpunosti određeno. To je zeljasta jednogodišnja biljka koja naraste do visine od 70 cm. Stabljika joj je gusto prekrivena listovima koji su uski i sivo-zeleni. Ima plave cvjetove koji se nalaze u grozdovima. Plodovi su čahure kuglastog oblika poput graška i sadrže desetak sjemenki (Grunwald i Janicke, 2006).

Znanstveno je dokazano da lan može pomoći pri zatvoru stolice i želučano-crijevnim upalama (Grunwald i Janicke, 2006). Sjemenke lana sadrže 35 - 45 % masnog ulja, u kojem prevladava alfa-linolenska kiselina iz skupine omega-3 nezasićenih masnih kiselina. Ova je kiselina važna za zdravu funkciju kože i srca (cirkulacija), a također i inhibira spojeve koji potiču upalne procese (Reader's Digest, 2006). Lanene sjemenke dobar su izvor folne kiseline, vitamina B6 i magnezija – hranjivih tvari nužnih za zdravlje srca. Imaju laksativno djelovanje (sluzi) i smanjuju simptome konstipacije poboljšavajući rad crijeva u mlađih i starijih osoba. Vlakna u njima smanjuju razinu kolesterola jer sprečavaju resorpciju kolesterola iz debelog crijeva (Mateljan, 2009). Isto potvrđuju istraživanja provedena u Americi 1993. godine (Reader's Digest, 2006). Istraživanje iz 2002. godine objavljeno u Obstetrics and Gynecology utvrdilo je da su sjemenke lana pozitivno djelovale na neke lakše probleme tokom menopauze. Sjemenke također sadrže bjelančevine, sluzi i fitosterole koji su važni kod snižavanja kolesterola. Lan pomaže kod bolesti kože (pjega, svrbeža) i ublažava bolove u zglobovima (Reader's Digest, 2006). Sjeme lana, odnosno sluzi iz njih, djeluju protiv upala u usnoj šupljini i ždrijelu te protiv upale sluznice želuca i crijeva (Toplak Galle, 2001).

Lan je jedna od najstarijih kultura, sjemenke lana su pronađene u grobnicama starih Egipćana. U srednjem vijeku Hildegarda od Bingena je preporučila kašu od lanenih sjemenki za liječenje opeklina (Grunwald i Janicke, 2006).

Sjeme lana se zgnječilo tako da je bilo poput masti te se stavilo na ranu; bijela repa se naribala, stavila u čistu krpu i na ranu (Marija Bermanec). Mama Marije Kanižaj imala je rane na potkoljenicama koje je tretirala s uljem od lana (ili bundeve, *Cucurbita maxima*) pomiješano s rakijom. „Naš deda so jenpot zbetežali ka so meli kak oteklinu na lopatici, unda so majka išli i seme od lana (*Linum usitatissimum*) skuhali, deli v krpo i to deli na oteklino kaj je to kak predrlo i scurelo prek i zlečilo.“ – Cecilija Vadlja. Stjepan Gal ispričao je da su se sjemenke lana (*semen*) kuhale i jele ako je netko imao zatvor. Također su se koristile kod raznih kožnih bolesti poput rana, oteklina i čireva, kao i za reguliranje probave. Stabljika lana koristila se nekada za izradu platna koje je bilo jako cijenjeno i puno kvalitetnije od platna koje su dobivali od industrijske konoplje.

Ulje pitomog lana danas je jako cijenjeno i koristi se u alternativnoj medicini kod raznih kožnih bolesti i pije se u obliku kapsula kao dodatak prehrani.

3.2.6. Glog (*Crataegus oxyacantha* L.)

Fitonimi: Glog, hruškice

Hrvatski naziv: Glog crveni

Znanstveni naziv: *Crataegus oxyacantha* L.



Slika 7. *Crataegus oxyacantha* L.
Izvor: https://goo.gl/oMjbWJ

Crataegus oxyacantha (slika 7) pripada porodici *Rosaceae*, porijeklom je iz Europe, zapadne Azije i sjeverozapadne Afrike. Listopadni je grm do 12 metara visine. Listovi su naizmjenični, jajasti i urezani, na donjoj strani prekriveni tankim dlačicama. Cvat se sastoji od 5 do 10 bijelih cvjetova koji su dvospolni, peteročlani i sa slobodnim ocvijećem. Cvjeta u svibnju, a plod je crvena gloginja (Opletal i Volak, 1999).

Plod *(fructus)* crvenog gloga sadrži flavonoide (kampferol, apigenin, rutin), katehine, procijanidine, fenolkarboksilne kiseline, triterpene (triterpenske kiseline), jednostavne amine i derivate ksantina. Cvjetovi sadrže amine (tiramin), flavonoide, glikozide, antioksidanse, triterpenske kiseline, sterole, aminopurine (Reader's Digest, 2006; Toplak Galle, 2001). Glikozidne tvari, procijanidini i flavonoidi povoljno djeluju na srce i krvne žile: šire srčane žile (poboljšava se dotok krvi do srca), pojačavaju kontrakciju srčanog mišića i blago smanjuju brzinu pulsa; smanjuju učestalost pucanja kapilara, blago snižavaju krvni tlak, smiruju i djeluju kao diuretici (Opletal i Volak, 1999; Toplak Galle, 2001). Dokazana je njegova djelotvornost u liječenju kardiovaskularnih bolesti jer jača srce i širi krvne žile. Također ima i umirujući učinak na središnji živčani sustav. Preporučuje se za jačanje srca te kod nepravilnog ili ubrzanog rada srca, a zajedno s odoljenom kod manjih poremećaja spavanja (Reader's Digest, 2006). Preporuča se za dugoročna liječenja srca (kod laganijih oboljenja) i za jačanje rada srca (Toplak Galle, 2001).

U kasnom 19. st. europski liječnici otkrivaju da su bobice s glogova stabla također i kardiotonik. Djeluju i kao vazodilator, tj. povećavaju dotok krvi, a time i kisika u srce (Mindell, 2002). Aktivne tvari gloga danas su dobro poznate jer su njegovo djelovanje

znanstvenici potvrdili brojnim istraživanjima na srčanim bolesnicima. Prema mišljenju organizacije NYHA (New York Heart Association), pripravci od gloga pripadaju u red onih biljnih lijekova čije je djelovanje klinički najopsežnije dokumentirano (Toplak Galle, 2001).

„Gloga smo brali, plodove, to je bilo za srce ako je nešči mel probleme, i s visokim tlakom isto. Od sušenih i očišćenih plodova se je čaj kuhal ili su se jeli sirovi“ – Ružica Vuk.

Plodovi gloga koristili su se za spremanje likera; očistili su se, posušili i stavili u staklenku, na njih se dodala rakija i malo šećera što je zatim trebalo odstajati nekoliko tjedana (poželjno na suncu). Koristilo se je većinom kad je netko imao problema sa srcem, ukazali su Stjepan Gal i Ludvik Sabolić.

3.2.7. Vinova loza (*Vitis vinifera* L.)

Fitonimi: Grozdje (ostali: ters, trsje)

Hrvatski naziv: Vinova loza, grožđe

Znanstveni naziv: *Vitis vinifera* L.



Slika 8. *Vitis vinifera* L.
Izvor: http://goo.gl/NxcPKI

Vitis vinifera L. (slika 8) pripada porodici *Vitaceae*, porijeklom je iz Europe i zapadne Azije. Drvenasta, višegodišnja penjačica s listovima koji su cjeloviti ili razdijeljeni, najčešće krpasti. Penje se pomoću vitica koje su prvo zeljaste, a kasnije odrvene. Cvijet je dvospolan i peterodijelan, zelene boje; cvat je metlica (grozd). Plod je bobica s najviše četiri sjemenke te se nalazi u grozdu koji može biti različitih oblika, veličina i zbijenosti (Maletić sur., 2008).

Vino se sastoji od vode (oko 850 g/L), etanola, organskih kiselina, rezidualnih šećera, glicerola, polifenola, tanina (crno vino), vitamina (B_1, B_2, B_3, B_6, B_{12}, C, E, A i folna kiselina) i minerala (kalij, natrij, kalcij, magnezij, željezo, mangan, bakar, cink, jod, fosfor, klor, aluminij i silicij), uglavnom su to soli natrija i magnezija vezane na organske kiseline koje se lako razgrađuju u organizmu, a vinu daju alkalna svojstva. Vitamin C se nalazi najviše u mladim vinima, a koncentracija mu je znatno veća u crnim vinima. Vino svojim raznovrsnim kemijskim sastavom izaziva različite učinke na cjelokupan ljudski organizam. Vino snažno potiče cjelokupni živčani sustav. Pojačava prokrvljenost tako što širi krvne žile (Herman, 2012). Vino ima baktericidno djelovanje, također je antioksidans (Maletić i sur., 2008). Listovi vinove loze sadrže antocijane, polifenole, flavonoide, C_6 alkohole, alifatske alkohole, monoterpene, šikimate, C_{13}-norisoprenoide (Monagas i sur., 2006; Wirth i sur., 2001). Orhan i sur. (2006) u svom istaživanju *in vivo* dokazali su da polifenolni sastojci iz listova vinove loze djeluju antioksidativno i antihiperglikemično. Bobica grožđa sadrži mineralne tvari (kao i u vinu), eterično ulje (sjemenka), tanine, ugljikohidrate te spojeve s dušikom (Maletić i sur., 2008).

Iscjeljujuća moć vina imala je veliku ulogu u svim mitologijama, a stoljećima je vino imalo i svoje zaštitnike, poput boga Dioniza te je uživalo sakralnu reputaciju. Prvi povijesni dokazi o proizvodnji vina nađeni su u Iranu, a datiraju od 8000 do 5000 godina pr. Kr.; kultivirana

proizvodnja je započela u Sumeru i Egiptu oko 3000 godina pr. Kr.. Sve do danas štuje se ljekovitost vina (Herman, 2012).

Grožđe se većinom koristilo za pravljenje vina, koje je imalo raznovrsnu upotrebu. Također se mogao raditi i ocat, ali rjeđe. Vino se skuhalo, što je poticalo na znojenje, da prehlada i temperatura brže prođu (Stjepan Gal). Koristilo se i kod opekotina. Nada Blažeković kad je bila mala doživjela je nezgodu koja joj je uzrokovala opekotine po licu i dijelu tijela, tada su njezinu ujnu, koja ju je slučajno polila kipućom vodom, savjetovale sve susjede. Svaka od njih je imala svoj recept za liječenje opekotina, jedna od njih je rekla da se treba na opekotinu stavit bjelanjak, druga kukuruzno brašno, a treća sveto vino. Namazale su je s vinom, stavile gore kukuruzno brašno te zamotale krpom i opekotine su zacijelile.

Temperatura se u obitelji Jelene Srnec spuštala s čajevima (kamilica, lipa, bazga), lišćem vinove loze, lišćem kupusa i svježim krumpirom, to se stavljalo na ruke (zapešća) i prsa da izvuče temperaturu i bolest van. Lišće vinove loze često se koristilo za spuštanje povišene temperature tako što se stavljalo na prsa i zapešća.

3.2.8. Kamilica (*Matricaria chamomilla* L.)

Fitonimi: Kamilica, gumilica

Hrvatski naziv: Kamilica

Znanstveni naziv: *Matricaria chamomilla* L.



Slika 8. *Matricaria chamomilla* L.
Izvor: https://goo.gl/DsYYQK

Matricaria chamomilla L. (slika 8) spada u porodici *Asteraceae*, porijeklom je sa Sredozemlja. Kamilica je jednogodišnja zeljasta biljka koja se razvije u razgranatu, do pola metra visoku stabljiku s usko perastim listovima. Cvjetne glavice se sastoje od puno zbijenih cvjetova, rastu pojedinačno, kad se prerežu šuplje su i ugodnog mirisa. Sabiru se samo cvjetne glavice bez peteljke. Cvjeta od svibnja do rujna. Plodovi su sivo-smeđe roške (Gelenčir, 1989; Opletal i Volak, 1999; Stepanović i sur., 2009).

Pripravci kamilice koriste se u narodnoj i službenoj medicini. Najpoznatija je kao sredstvo protiv upale kože i sluzokože te za liječenje opeklina i rana. Eterično ulje kamilice upotrebljava se u medicini, farmaciji, kozmetici i kemijskoj industriji (Stepanović i sur., 2009). Aktivni sastojci kamilice djeluju protualergijski i protuupalno (azulen i neki seskviterpeni); također imaju antibakterijski, antivirusni i imunostimulativni učinak koji se pripisuje polisaharidima. Flavonoidi i terpeni iz kamilice ublažuju grčeve dok α-bisabolol štiti od čira na želucu te djeluje protuupalno, što je dokazalo istraživanje u Njemačkoj 1979. godine (Reader's Digest, 2006; Opletal i Volak, 1999). Znanstveno je dokazano da cvjetovi kamilice djeluju protiv upala, opuštaju grčeve (antispazmatski) zbog čega su prikladni za zacjeljivanje rana i ublažavanje želučano-crijevnih tegoba. Također se preporuča kod upala kože i sluznice, bakterijskih kožnih bolesti (usna šupljina i zubno meso), za inhaliranje pri bolestima dišnih puteva, kod rana u analnome i genitalnom području (kao kupke ili mast). Kod djece se potvrdila djelotvornost unutarnje uporabe kamilice pri želučano-crijevnim tegobama praćenim grčevima i kolikama (Grunwald i Janicke, 2006). Znanstvenici iz

Francuske dokazali su 1983. godine antivirusni učinak kamilice kod herpesa i dječje paralize (Reader's Digest, 2006). Polisaharidi iz kamilice stimuliraju fagocitozu makrofaga i granulocita (brže zacjeljivanje rana), što je dokazano različitim znanstvenim istraživanjima. Preporučuje se čaj od kamilice kod menstrualnih bolova, upale želučane sluznice (specifična kura liječenja), također aktivira tjelesne obrambene sustave kod akutnih i kroničnih infekcija (Toplak Galle, 2001).

Kamilica je jedan od najstarijih lijekova u kućanstvu (Gelenčir, 1989). Upotrebljavali su je još i stari Egipćani (Stepanović i sur., 2009). U renesansi se kamilica koristila kao lijek za nesanicu, bolove u leđima i reumatizam, no koristila se još i prije kao umirujuće sredstvo te za želučane tegobe (Mindell, 2002). Čaj od kamilice ne smije se kuhati jer sadrži hlapljivo ulje koje kuhanjem ispari, već cvjetove kamilice treba preliti proključalom vodom (Gelenčir, 1989).

Cvjetovi kamilice su se sakupljali kad je biljka bila u punom cvatu i sušili (većinom na tavanu) te kasnije koristili za pravljenje čaja koji je bio višenamjenski. Najviše se koristio prilikom prehlada ili upala (krajnika, mokraćnog sustava). Ako je bilo upale mjehura (mokraćnih puteva) s čajem kamilice se „parilo“, odnosno "sjedio si nad vrućim čajem kamilice", kazale su Ružica Vuk i Draga Halić. Mama Ružice Vuk proljev je liječila čajem kamilice. Cvjetovi kamilice su se dobro prokuhali u vodi, a kad se čaj ohladio, pio se bez šećera i ikakvih dodataka. Također se i jeo kuhani krumpir protiv proljeva.

„Ja sam se bojala zubobolje, jer mi deca smo stalno meli upale zubnog mesa. Bili smo natečeni, ali su nas ne nikam peljali, samo smo si s čajima ispirali, većinom kamilicom“ - Marija Bermanec.

3.2.9. Orah (*Juglans regia* L.)



Slika 9. *Juglans regia* L.
Izvor: http://goo.gl/ogV1sm

Fitonimi: Reh (ostali: oreh)

Hrvatski naziv: Orah

Znanstveni naziv: *Juglans regia* L.

Juglans regia pripada porodici *Juglandaceae*, potječe iz srednje Azije. Listopadno stablo oraha može narasti i do 25 metara visine, kora je tamnosiva i najprije glatka, a kasnije ispucana. Korijen je jak, s mnogo bočnih korijenova. Listovi su neparno perasti, crvenkasti dok su mladi, a kasnije su zeleni. Muški cvjetovi razvijaju se u pazušcima listova kao debele rese, dok su ženski cvjetovi pojedinačni ili u manjim skupinama na ovogodišnjim izdancima. Plod je okrugla velika koštunica s isprva zelenim, a kasnije smeđim mesnatim usplođem. Sjemenka se nalazi u drvenastoj ljusci, sve prikazano na slici 9. Plodovi sazrijevaju u rujnu (Grlić, 1990; Lesinger, 2006).

Plod oraha sadrži visoke postotke masti i proteina, također sadrži mnogo antioksidansa (flavonoidi); galnu, jabučnu i limunsku kiselinu, trjeslovine, vitamine B, K i E, zatim kalij, magnezij, fosfor, željezo, cink, mangan, selen, sumpor. Zeleno mesnato usplođe još nedozrelih oraha, osim većine sastojaka koje sadrže plod i ljuska, ima i visoke koncentracije vitamina C (Grlić, 1990). Ljuska sadrži tanin, masno ulje, oksalnu, limunsku i jabučnu kiselinu, emulzin, peroksidazu, hidrojuglan, inozitol, smole te mnoge soli (Gašparić, 2012). Lišće sadrži eterično ulje, trjeslovine, naftokinon juglon i hidrojuglon, flavonoide, vitamin C (Gursky, 1999). U medicini se koriste osušeni listovi, čije eterično ulje sprječava rast gljivica (Grunwald i Janicke, 2006). Preparati na osnovi listova oraha upotrebljavaju se u liječenju proljeva i crijevnih infekcija, a vjeruje se da jačaju imunitet organizma te poboljšavaju optok krvi (Reader's Digest, 2006). Mladi zeleni plodovi služe za liječenje probavnih smetnji i slabokrvnosti, a koriste se kao kompoti, sirup i tinkture (Gursky, 1999).

Jelena Križaj iz Cirkovljana je kod kašlja koristila ljuske oraha, očišćene, oprane i posušene. Od njih se radio čaj koji se malo zašećerio i popio kad si imao kašalj (većinom se kuhao po zimi). Kod zatvora popilo se malo jabučnog octa i to je sve popravilo, poručuje Draga Halić, a

kod proljeva su se koristili muški cvjetovi oraha. Oni su se posušili te se od njih kuhao čaj koji se pio bez šećera ili meda.

Liker zelenih plodova oraha koristio se kod bolova u trbuhu. Radio se tako da su se orasi brali krajem lipnja, oprali i narezali na tanko. Stavili su se u staklenku i preko njih se nasuo šećer i rakija da se staklenka napuni. Omjer je većinom bio 13 oraha, jedna litra rakije i 80 dkg šećera. To se ostavilo 40 dana na suncu, nakon toga se procijedilo i stavilo u drugu staklenu flašu spremno za upotrebu, poručuje Draga Halić.

Lišće oraha služilo je nekim ljudima kao zamjena za duhan, suhi listovi su se smotali u novinski papir i pušili. Jezgra ploda, koštunica, koristila se za jelo, kod spremanja kolača i slatkih jela.

3.2.10. Kukuruz (*Zea mays* L.)

Fitonimi: Kuruza

Hrvatski naziv: Kukuruz

Znanstveni naziv: *Zea mays* L.

Zea mays pripada porodici *Poaceae*, podrijetlom je s Anda i iz Srednje Amerike. Biljka može narasti do tri metra visine, ima dugačke trakaste listove koji su naizmjenično postavljeni te se preklapaju. Muški i ženski cvjetovi nalaze se odvojeno; ženski imaju svilenkaste niti (koje mijenjaju boju od zelenkasto-žute do smeđe kako plod zrije) i velike brakteje te kad dozori plod ima oblik klipa. Muški cvatovi nalaze se na vrhu stabljike, u vidu metlice, a sastavljeni su od sitnih muških cvjetova žute boje, prikazano na slici 10 (Reader's Digest, 2006).



Slika 10. *Zea mays* L.Izvor: https://goo.gl/3sZmks

Zrno kukuruza sadrži beta-kriptoksantin, narančasto-crveni karotenoid, koji može povoljno djelovati na zdravlje pluća (umanjuje rizik nastanka raka pluća). Kukuruz poboljšava zdravlje srca zbog udjela prehrambenih vlakana koja snižavaju razinu kolesterola. Sadrži velike količine folata, vitamina B koji pozitivno utječu na zdravlje srca i važni su u stvaranju energije (tiamin i pentatonska kiselina). Obiluje i vitaminom C, fosforom i manganom (Mateljan, 2009). Kukuruzna svila sadrži saponine, klorofil, fosforne kiseline, kalij, trjeslovne, fitosterole, sluzi, masti, salicilnu kiselinu, kalijeve i kalcijeve soli i eterično ulje. (Reader's Digest, 2006; Gursky, 1999). Kukuruzna svila upotrebljava se zbog svojih protuupalnih, diuretičkih i općenito pozitivnih svojstava, znanstveno dokazanih u mnogim istraživanjima. Upotrebljava se kod bolesti urinarnog trakta, smanjuje upalu kod gihta. Koristi se i kod poremećaja jetre i žuči (potiče izlučivanje žuči) te za reguliranje šećera u krvi i krvnog tlaka (Reader's Digest, 2006; Gelenčir, 1989). Pomaže u liječenju kašlja, rahitisa i bolova u kralježnici zbog salicilne kiseline koju sadrži. Također zaustavlja krvarenje, jer steže krvne žile; potiče izlučivanje mokraće (Gursky, 1999).

Jelena Srnec prisjeća se kako joj je dok je bila mala tata vadio trn (koji se zagnojio) iz noge s iglom dezinficiranom u rakiji te je nakon što je izvadio trn iglom istisnuo van gnoj iz rane. Nakon toga stavio je na bolno mjesto prežvakan kukuruzni kruh, kako bi bio mekan, te zamotao sve s čistom krpom. „Kuruzni močnjak“ se koristio kao oblog kod gnojnih upala; to je kukuruzno brašno prokuhano u kipućoj vodi, poručuje Magdalena Patafta. Kukuruzno brašno koristilo se kod opekotina, stavljalo se na kožu kao obloga, kazala je Nada Blažeković.

Čajem od kukuruzne svile zajedno s oblozima od jabučnog octa Marija Bermanec je skidala povišenu temperaturu. Istim čajem liječile su se upale mjehura i mokraćnih puteva kod obitelji Halić Drage. Kukuruzna svila je dječacima, a i nekim starijima koristila kao zamjena za duhan i pušila se smotana u novinski papir. Od kukuruznih zrna, zajedno s drugim sastojcima, radio se i čaj koji se pio prilikom prehlade (recept napisan kod *Allium cepa*).

3.2.11. Lipa (*Tilia cordata* Mill.)

Fitonimi: Ljipa (ostali: lipec)

Hrvatski naziv: Lipa

Znanstveni naziv: *Tilia cordata* Mill.

Tilia cordata pripada porodici *Tiliaceae*, porijeklom je iz umjerenog područja Euroazije. Spominje se još u grčkoj mitologiji, pa i u pjesmama Marcela Prousta (Grunwald i Janicke, 2006). Listopadno je drvo sa širokom krošnjom i do 30 metara visine. Kora joj je siva, listovi naizmjenični, srcoliki, pilasto nazubljeni i s dugom peteljkom, zelene boje koja je svjetlija s donje strane. Mlade grančice su zelenkaste i gole. Cvat je sastavljeni paštitac na dugoj stapki srasloj sa zaliskom (slika 11). Cvjetovi su dvospolni, peteročlani sa slobodnim ocvijećem, latice su žućkasto-bijele. Cvate u lipnji i srpnju (Opletal i Volak, 1999).



Slika 11. *Tilia cordata* Mill.
Izvor: http://goo.gl/Dkl7og

Cvjetovi sadrže eterično ulje (citral, citronelal, citronelol), flavonide (kampferol, kvercetin, miricetin), fenolkarboksilne kiseline, klorogensku i kavenu, proantocijanidine, aminokiseline, šećere, sluzi, saponine, trjeslovine, terpene, neterpene i tokoferol. Eterično ulje ima duiretička i spazmolitička svojstva, a djeluje i umirujuće (Opletal i Volak, 1999). Drogu lipe čini cvijet (*flos*), koji također sadrži željezo, kalcij, tanine, vitamin C, heterozide i žutu boju (Lesinger, 2006b). Cvijet lipe može se koristiti za poboljšanje probave, poticanje znojenja i izlučivanje mokraće, pražnjenje dvanaesnika i kao umirujuće sredstvo (Opletal i Volak, 1999). Preporuka primjene čaja od cvjetova lipe pri prehladama i suhom dugotrajnom kašlju je znanstveno potvrđena (Grunwald i Janicke, 2006). Kliničkim pokusima potvrđeni su uspjesi u liječenju gripoznih bolesti u djece, ali i u sprječavanju hunjavice i gripe. Sluzi lokalno ublažavaju nadraženost sluznice kod upale grla. Proantocijanidini i trjeslovine djeluju kao adstringensi (Toplak Galle, 2001).

Brao se cvijet lipe početkom cvatnje, posušio se te se od njega pravio čaj koji je imao višestruku namjenu. Lipovim nezaslađenim čajem i čajem hrastove kore liječila je proljev

Jelena Srnec. Čaj cvijeta lipe pio se najviše prilikom prehlada i povišene temperature, no neki su savjetovali da se mora piti u umjerenim količinama. Bio je jedan od najraširenijih čajeva koji su se upotrebljavali; deset intervjuiranih osoba koristilo ga je za spremanje ljekovitih pripravaka.

3.2.12. Luk (*Allium cepa* L.)

Fitonimi: Ljuk

Hrvatski naziv: Luk

Znanstveni naziv: *Allium cepa* L.

Allium cepa pripada porodici lukova (*Alliaceae*). Stara je kultura jer se uzgaja već 5000 godina, a potječe iz središnje Azije. Korištenje luka seže do antičke Grčke; u srednjem vijeku koristio se protiv čireva i dišnih tegoba. Luk je dvogodišnja ili trogodišnja biljka, korijen mu je površinski i debeo, većinom bez korijenovih dlačica. Listovi omataju „lažnu stabljiku“, tamno zelene su boje s cjevastom šupljom lisnom plojkom. Lukovica u kojoj se čuvaju rezervni asimilati, sastoji se od reducirane stabljike oko koje su obavijeni lisni rukavci. Cvjetovi su zelenkasto-bijeli te se nalaze na dugom cvjetnom dršku sakupljeni u jednostavni štitac. Plod je tobolac piramidalnog oblika i crne boje (Lešić i sur., 2002; Grunwald i Janicke, 2006). Njegov jestivi dio su lukovica, lažna stabljika i lišće zbog čega se i uzgaja, sve prikazano na slici 12. Postao je vrlo važna sastavnica mnogih jela u kulinarstvu.



Slika 12. *Allium cepa L.*
Izvor: https://goo.gl/fcdeXm

U glavici luka je zastupljen velik broj vitamina i provitamina važnih za ljudsko tijelo, kao što su: karoten, flavonoid kvercetin, vitamin E, vitamini B_1, B_2, B_3, B_5, B_6, vitamin C. Osobito su važni i sumporni sastojci (alil-sulfidi) luka, kao što je tiosulfinska kiselina, koja usporava razvoj bakterija te aliin, koji pod djelovanjem fermenta alinaze prelazi u alicin (tiopropanal-sulfoksid), koji daje luku karakteristični miris i djeluje antibakterijski (Lešić i sur., 2002). Luk pozitivno djeluje na održavanje ravnoteže šećera u krvi, a kod tog je posebno zaslužan alil-propil-disulfid. On povisuje količinu slobodnog inzulina i s time snižava razinu šećera.

Također su važni i disulfidon te mineral krom. Razna istraživanja su pokazala kako redovita konzumacija luka može imati značajan utjecaj na sniženje rizika bolesti srca, snižava povišen kolesterol i krvni tlak. Za to su najviše zaslužni sumporni spojevi u luku, zatim krom, folna kiselina, vitamin B_6 te flavonoid kvercetin, koji utječe i na rad probavnog sustava, poboljšavajući ga. Istraživanja su pokazala da flavonoidi zaustavljaju rast tumora u životinja i štite stanice debelog crijeva od oštećenja uzrokovanih određenim karcinogenima. Vitamin C, kvercetin i izocijanati zaslužni su za protuupalno djelovanje koje ima luk. Može smanjiti intenzitet simptoma upalnih stanja (začepljenost dišnih organa kod obične prehlade, kod alergijskog upalnog odgovara - astme i reumatoidnog artritisa). Rezanjem i sjeckanjem povećavaju se ljekovita svojstva luka, jer se tako oslobađaju spojevi koji međusobno djeluju i nastaju novi ljekoviti spojevi (Mateljan, 2009). Znanstveno je utvrđeno da luk pomaže kod sprečavanja arteroskleroze te se preporučuje pri gubitku teka (Grunwald i Janicke, 2006).

Najviše se koristila lukovica luka, koja se vadila iz zemlje u jesen. Osim za jelo, luk se koristio i kao lijek. „Največ pot dok mi je tak neš bilo kak hudi kukec (gnojenje ispod nokta najčešće uzrokovano trnom) sam si dela ljuka. Ljuka sam si odljupila, malo na plato na šporhet stopila, kaj je on odmekel i gori na rano ili kaj gnojnoga dela. Ljuk sega gnoja vum potegne“ (Patafta Magdalena). Kod uboda, na bolno mjesto se stavljao luk ili jabučni ocat, poručila je Nada Blažeković.

Prilikom prehlade Marija Bermanec i Cecilija Vadlja kuhale su čaj od lukovih smeđih listova (suhih). Prvo se ispekao šećer i zatim se čaj od lukovih listova prelio po njemu, a mogao se piti čaj s malo meda ili bez ikakvih dodataka. Čaj za prehladu se kuhao od luka, kukuruznih zrna i lovorovog lista, kuhalo se dok se dobio gusti sirup, zatim se procijedio i stavilo malo meda te popilo; bio je i jako dobar prilikom kašlja, preporučuje Draga Halić. „Ljuka sam kuhala z mlekom isto za kašalj. Prerežeš ljuka na pol i deneš v mleko i to malo skuhaš. Bljutavo je, al je pomagalo“, kaže Marija Kanižaj.

3.2.13. Osjak (*Cirsium arvense* L.)



Slika 12. *Cirsium arvense* L.
Izvor: https://goo.gl/Rl9BmR

Fitonimi: Oset (ostali: osat, ostak)

Hrvatski naziv: Osjak

Znanstveni naziv: *Cirsium arvense* L.

Cirsium arvense (slika 12) pripada porodici *Asteraceae*, porijeklom je iz Bliskog Istoka i istočnog Mediterana. Osjak je zeljasta biljka visoka i preko jednog metra. Ima dubok i razgranat korijen koji za pohranu tvari oblikuje bijele ili žute tvorevine nalik rizomu. Cjevasti cvjetovi su skupljeni u glavice koje mogu biti tamnocrvene, crveno-ljubičaste, žute, žućkasto-bijele ili, rijetko, bijele boje; obavijeni su jajastim listovima. Plod je roška, s papusom barem djelomično perasto razgranjenih dlačica (Kostelić, 2014). Odrasli listovi su ušiljeni i bodljikavi po rubovima, s dubokim urezima, naizmjenično postavljeni i duguljasti. Listovi, kao i stabljika, mogu biti obrasli dlakama ili glatki (www.nd.gov). Jedan je od najčešćih korova u Europi i Aziji.

O ljekovitosti osjaka zna se vrlo malo. Sadrži tanine, alkaloide, sterole, fenolne kiseline, triterpene, eterično ulje, kalcij, fosfor, smole, masti, proteine, flavonoide i glikozide (Pahlow, 1989). Kod korijena osjaka zabilježena je arsenička rezistentnost na bakterije (Ul Haq Khan i sur., 2014). Ovi su autori dokazali antimikrobno (antibakterijsko i antifungalno) djelovanje ekstrakta osjaka. Nazaruk (2008) dokazao je antioksidativnu aktivnost metanolnog ekstrakta lišća osjaka, a koncentracije fenola i antioksidativna aktivnost bile su u uzajamnoj vezi. Osjaku je također dokazana i antimikrobna aktivnost koja je povezana sa sadržajem tanina i fenola u biljci (Tiley, 2010).

Osjak su koristili Indijanci u vidu vodenog pripravka od korijena za liječenje uboda, ispiranje usne šupljine i opeklina. Poznat je i korišten kroz stoljeća u narodnoj medicini (Ul Haq Khan i sur., 2014). Zabilježeno je u Italiji korištenje ekstrakta osjaka za postizanje homeostaze te kod liječenja nekih smetnji u probavnom sustavu (Tiley, 2010).

„Dok smo se porezali na polju, oset je bil prvi lek tam. Oseta si žmeknul na rano i unda se je ne gnojilo.“ ispričala je Magdalena Patafta, a isto potvrđuju Jelena Srnec, Marija Bermanec, Ružica Vuk, Cecilija Vadlja i Marija Kanižaj. Svježi sok mladih listova osjaka često se koristio jer je bio lako dostupan, pogotovo na polju gdje su ljudi radili cijele dane, a on je rastao kao korov.

3.2.14. Trputac (*Plantago spp*.)

Fitonimi: Trpoc, potrpotec

Hrvatski naziv: Širokolisni trputac; uskolisni trputac

Znanstveni naziv: *Plantago* major L.; *Plantago lanceolata* L.



Slika 13. *Plantago major* L.
Izvor: http://goo.gl/prGHvd

Plantago major (slika 13) i *Plantago lanceolata* (slika 14) pripadaju porodici *Plantaginaceae*, porijeklom su iz Europe, zapadne Azije i sjeverne Afrike. Trputac je preporučivao već Dioskurid za kožne bolesti; u srednjem vijeku preporučivan je za unutarnju i vanjsku uporabu za različite bolesti. (Grunwald i Janicke, 2006). Oba trpuca su trajnice. Širokolisni trputac ima bazalnu rozetu s jajasto eliptičnim listovima koji su na duljim peteljkama. Cvjetovi su grupirani u valjkastim klasovima, zelenkasto-smeđe boje. Biljka u cvatnji naraste do visine od 40 cm. Podanak je kratak i debeo (Gursky, 1999; Houdret, 2002). Uskolisni trputac ima listove koji su suličasti, sjedeći, cjeloviti ili blago nazubljeni te obično goli. Cvat je gust valjkasti klas; dvospolni cvjetovi su četveročlani sa sraslim ocvijećem, vjenčić je smećkast i gol. Plod je jajasti tobolac s dvije sjemenke (Gelenčir, 1989).



Slika 14. *Plantago lanceolata* L.
Izvor: http://goo.gl/C0YFrE

Listovi oba trpuca sadrže glikozide iridoida (aukubin, katalpol, asperulozid), enzime (invertaza, tirozinaza i koagulaza), sluzi, fenolkarboksilne kiseline, vitamin C, pektin, kumarine, trjeslovine, mineralne tvari, flavonoide, tanin, fitoncide, soli željeza, kalija, kalcija, natrija i silicijevu kiselinu (Gursky, 1999; Opletal i Volak, 1999). Sok ove biljke uz sve druge sastojke *in vitro* pokazao je bakteriostatičko i baktericidno djelovanje: povećava stvaranje interferona; aukubin djeluje protiv mikroorganizama (*Staphylococcus aureus*) (Opletal i Volak, 1999). Preporuča se njegova unutarnja primjena pri bolestima dišnih puteva, upalnim promjenama sluznice usta i ždrijela, a vanjska pri upalnim promjenama kože (Grunwald i Janicke, 2006). Španjolski su znanstvenici u svom istraživanju trpuca 2000. godine otkrili da aukubin ima protuupalni učinak. Polisaharidi iz trpuca su u istraživanjima provedenim u Norveškoj i Švedskoj pokazali antibakterijska svojstva kod plućnih infekcija i infekcije streptokokima (Reader's Digest, 2006). Upotrebljava se za čišćenje krvi, zubobolje, ujed zmije, protiv krvavog mokrenja i kašlja, protiv bijelog pranja kod žena. Svjež list stavlja se na rane, liječi kod uboda pčela i osa (Gelenčir, 1989). Trputac je sastavni dio mnogih sirupa protiv kašlja te krema i kapsula.

Trputac se koristio kod porezotina ili sličnih rana, njegov sok iscijedio se na ranu ili se cijeli zgnječeni list stavio na ranu, tvrde Nada Blažeković, Jelena Srnec, Ružica Vuk, Marija Kanižaj. „Ak ti je krv negdi išla, unda se je list od trpoca zažmuljil, del gori i to se je zavezalo s krpom“, kaže Stjepan Gal. Osim s lišćem trpuca, Ludvik Sabolić je ispričao da su se rane tretirale i s vlastitom mokraćom ili si dao psu da je poliže. Mokraća se koristila također i kod pijavica, da prije otpadnu.

3.2.15. Menta (*Mentha spp*.)

Fitonimi: Žabljak; divja menta, domoči žabjak

Hrvatski naziv: Divlja menta, paprena metvica, nana; vodena menta, metvica vodena

Znanstveni naziv: *Mentha* x *piperita* L.*; Mentha aquatica* L.



Slika 15. *Mentha* x *piperita* L.
Izvor: http://goo.gl/yQI0S7

Mentha x *piperita* i *Mentha aquatica* pripadaju porodici *Lamiaceae*. Višegodišnje su biljea s razgranatom i dlakavom četverobridnom stabljikom koja naraste do 80 cm visine. Listovi su nasuprotno postavljeni; jajasto-kopljasti, pilasto nazubljeni na kratkim peteljkama i jakog mirisa. Cvjetovi su ljubičaste boje, sakupljeni u cvat u vidu dugoljastog klasa. Paprena metvica (*Mentha* x *piperita*, slika 15) križanac je vodene metvice (*Mentha aquatica*) i klasaste metvice (*Mentha spicata*). Vodena metvica je slična paprenoj, razlikuje se po crvenkastoj stabljici, dok je kod paprene metvice stabljika zelena, cvjetovi su svjetliji nego kod paprene metvice i ružičastiji su (Oberbeil i Lentz, 2002; Lesinger, 2006a; www.lonjsko-polje.com).



Slika 16. *Mentha aquatica* L.
Izvor: http://goo.gl/LLGqvd

Važni sastojci paprene metvice su fenolski spojevi koji imaju antivirusno, protuupalno i antioksidativno djelovanje, zatim flavonoidi, željezo, trjeslovine, eterično ulje (mentol, metilacetat, menton) (Reader's Digest, 2006). Također sadrži ružmarinsku kiselinu, fenolkarboksilne kiseline, triterpenske kiseline, flavonoidi, karotenoidi, betain, kolin i mineralne soli (Gursky, 1999). Paprena metvica je jako djelotvorna kod bolova u želucu (antispazmodik), mučnina, ublažava kašalj i općenito djeluje umirujuće. Istraživanja pokazuju da paprena metvica skraćuje vrijeme koje hrana provodi u želucu stimulirajući želučane stijenke (Mindell, 2002). Istraživanje na Taiwanu dokazalo je da eterično ulje paprene

metvice djeluje protiv vjetrova te ublažava grčeve u crijevima, što su 2001. godine također potvrdila i američka istraživanja. Ulje paprene metvice kada se uzima kao inhalator učinkovito je u liječenju prehlada i gripe (Reader's Digest, 2006). Čaj listova mente odstranjuje suvišnu kiselinu iz želuca, liječi krvne bolesti, dobra je protiv grčeva, premorenosti živaca, trovanja i povraćanja (Gelenčir, 1989). Paprena metvica ima antiseptička svojstva zbog čega je sastavni dio mnogih lijekova koji se upotrebljavaju u liječenju dišnih organa (Oberbeil i Lentz, 2002). Eterično ulje vodene metvice rabi se kao dobar antiseptik (Lesinger, 2006a). Vodena menta može se koristiti u iste svrhe kao i paprena metvica jer imaju sličan kemijski sastav.

„Negda je rasla po udolinama, barušotinama dok se je voda slegla, tu je unda navek po leti rasel jen drač zvan domoči žabjak. To se posušilo i unda koristilo dok ti je tam dolji kaj upaljeno“, kaže Marija Bermanec. Iz citata možemo vidjeti da se divlja menta koristila prilikom upala mokraćnog sustava ili kod ženskih bolesti. Stabljika s listovima se sakupljala i sušila te se od toga kuhao čaj, većinom su ga pili zbog okusa, no neki ljudi su ga koristili kad su imali kašalj ili prehladu, poručuje Stjepan Gal.

3.2.16. Preslica (*Equisetum arvense* L.)

Fitonimi: Metlica, vuščenka (ostali: žabnica)

Hrvatski naziv: Preslica, poljska preslica

Znanstveni naziv: *Equisetum arvense* L.

Equisetum arvense pripada porodici *Equisetaceae,* kozmopolitska je vrsta umjerenog pojasa sjeverne polutke. Preslica je trajna biljka s jako razgranjenim podankom, najprije izbija fertilna stabljika koja je smeđa, nerazgranata, sa sporonosnim strobilusom. Sterilna stabljika je zelena, uspravna, s tankim i brojnim listovima u pršljenu, podsjeća na mali bor (slika 17). Sakuplja se cijela sterilna stabljika od svibnja do srpnja. Raste po poljskim putevima, kraj pruga i kao korov po poljima (Gelenčir, 1989; Grlić, 1990). Dioskurid je tvrdio da preslica tjera na mokrenje, njezini listovi lijepe krvave rane, zelen liječi kašalj, otežano disanje i unutarnje lomove (Grunwald i Janicke, 2006).



Slika 17. : *Equisetum arvense* L.
Izvor: https://goo.gl/cZE7aK

Sterilne stabljike posjeduju velike količine minerala (silicijeva kiselina i kalijeve soli, aluminijev i kalijev klorid, kremena kiselina), kalcij, kalij, natrij, sumpor, flavonoide, saponine, sitosterol, vitamin C, fenol karboksil i alifatske kiseline. Silicijeva kiselina obnavlja tkiva u fazi iscjeljenja te ima diuretički učinak i sprečava stvaranje kamenaca (Opletal i Volak, 1999; Toplak Galle, 2001). Visoki sadržaj kremene kiseline daje preslici ljekovita svojstva jer je važna za strukturu kostiju, zuba, noktiju i kože (Grunwald i Janicke, 2006). Preporučuje se unutarnja primjena poljske preslice pri posttraumatskim i statičnim edemima, za terapiju ispiranja pri bakterijskim i upalnim bolestima mokraćovoda, u slučaju pijeska u bubrezima te za vanjsku primjenu na ranama koje teško zacjeljuju (Grunwald i Janicke, 2006). Poljska preslica olakšava apsorpciju kalcija u organizam te pomaže ukloniti višak masnoće iz kože i kose (Mindell, 2002). Preslica se propisuje i u slučajevima unutarnjih i

vanjskih krvarenja te vaginalnog iscjetka. Godine 2002. ruski su znanstvenici dokazali i da štiti od hepatitisa (Reader's Digest, 2006). U kliničkim istraživanjima utvrđeno je da topiva kremena kiselina potiče nastanak leukocita i tako stimulira tjelesne obrambene mehanizme, što nedvojbeno podržava prirodne procese liječenja tuberkuloze (Toplak Galle, 2001).

Kod prehlade kuhao se čaj od preslice (vuščenka) (Marija Bermanec). Preslica se većinom smatrala korovom, samo ju je nekolicina ljudi upotrebljavala za pripremanje ljekovitih pripravaka.

3.2.17. Stolisnik (*Achillea millefolium* L.)

Fitonimi: Stolisnik, jezičec

Hrvatski naziv: Stolisnik

Znanstveni naziv: *Achillea millefolium* L.

Achillea millefolium (slika 18) pripada porodici *Asteraceae*. Višegodišnja je zeljasta biljka koja raste u nizinskom i planinskom području. Podzemni dio biljke čini korijenov sustav i rizomi s brojnim sitnim žilicama. Stabljike su ravne i pri vrhu razgranjene, maksimalno do visine 80 centimetra. Listovi su izduženi, perasti, dvostruko i trostruko podijeljeni te dlakavi. Cvjetovi su složeni, većinom bijele, rijetko ružičaste boje, skupljeni u paštitac. Sjeme je sitno i ovalno, sive boje. Raste većinom na livadama (Stepanović i sur., 2009).



Slika 18. *Achillea millefolium* L.
Izvor: https://goo.gl/jBCnAA

Biljka stolisnika sadrži dušične tvari, željezo, fosfor, sumpor, kalij, natrij, krom, flavonoide, alkaloide (ahilein), tanine, organske kiseline (mravlju i valerijansku), aminokiseline, trjeslovine, fenole, vitamine (C, folna kiselina), eterično ulje (mono- i seskvi terpeni - azulen, ahilin, borneol, bornil-acetat, kamfor). To je biljka aromatično-gorka okusa, koja se koristi za poboljšavanje probave, stimuliranje lučenja žuči, sline i želučanog soka, izbacivanje žučnih i bubrežnih kamenaca; vodena otopina ima protuupalno i diuretičko djelovanje. U obliku kupki ili ekstrakta koristi se i za liječenje kožnih bolesti. Za protuupalno djelovanje odgovorni su seskviterpeni (azulen i ahilin) i flavonoidi. Eterično ulje stolisnika koristi se u kozmetičkoj i farmaceutskoj industriji, a sadrži azulen, cineol, kamfor, sabinen, pinen i druge tvari (Stepanović i sur., 2009; Reader's Digest, 2006; Oberbeil i Lentz, 2002; Opletal i Volak, 1999). Znanstvenim istraživanjem potvrđeno je djelovanje tinkture stolisnika na mnoge bakterije kao što su *Staphylococcus aureus, Bacillus subtillus, Mycobacterium smegmatis, Escherichia coli, Shigella sinnei* i *Shigella flexinii* (Lesinger, 2006b). U vidu čaja od zeleni koristi se za poticanje probave i poboljšanje teka, ublažavanje grčeva probavnog sustava, smanjivanje nadutosti, olakšavanje iskašljavanja te za smirivanje kašlja (Opletal i Volak,

1999). Stolisnik se može koristiti i kod infekcija mokraćnog trakta, a djeluje i kao diuretik te snižava krvni tlak (Reader's Digest, 2006).

Već su Dioskurid, Plinije i Hildegarda od Bingena spominjali primjenu stolisnika za zaustavljanje krvarenja i liječenja rana (Grunwald i Janicke, 2006). Stolisnik su koristili hajduci za tretiranje rana po čemu je i dobila ime hajdučka trava (Lesinger, 2006b).

Za bolove u trbuhu pili su se trpki čajevi, većinom od stolisnika, poručuje Stjepan Gal. Stolisnik je bio rijetko korištena biljka, većinom se brao za preprodaju, rijetki su je koristili za izradu ljekovitih pripravaka.

3.2.18. Štavelj (*Rumex obtusifolius* L.)

Fitonimi: Ščov; široki kiseljak

Hrvatski naziv: Tupolisna kiselica, štavelj

Znanstveni naziv: *Rumex obtusifolius* L.

Rumex obtusifolius pripada porodici *Polygonaceae*, podrijetlom je iz Europe i sjeverne Afrike. Raste uz puteve, na livadama i poljima (Toplak Galle, 2001). Višegodišnja je zeljasta biljka koja može narasti do jedan metar visine (slika 19). Listovi su dugi i ovalni, pri dnu crvenkasti i na dužim peteljkama. Cvjetovi su zelene do crvenkasto-smeđe boje, smješteni u klasove koji se razvijaju na stabljici koja je duga, razgranata ili jednostavna, često crvenkasta. Plod je jednosjemeni oraščić (www.narodni.net, 2005; www.agro-vil.hr, 2013). Koristili su ga još stari Grci; 1633. godine Gerard je preporučio štavelj (prah korijena) kao adstrigent koji zaustavlja krvarenje (www.narodni.net, 2005).



Slika 19. *Rumex obtusifolius* L.
Izvor: http://goo.gl/lqk4Xd

Biljka sadrži antraglikozide, karotenoide, minerale, soli, željezo, vitamin C, kiseline. Koristi se za regulaciju probave (proljeva, hemeroida) i slabokrvnosti (Gursky, 1999). Koochack i sur. (2010) svojim istraživanjem dokazali su antibakterijsko djelovanje zeleni (*herba*) štavelja na nekoliko sojeva bakterija. Istraživanja koja su proveli Harshaw i sur. (2010) pokazala su da biljka štavelja sadrži flavonoide, procijanidine, oksalnu kiselinu i derivate antracena; također posjeduje antioksidativna i antibakterijska svojstva. Oksalna kiselina koja se nalazi u listovima biljke čini je štetnom ako se koristi u velikim količina (www.pfaf.org, 2012). Sjemenke sadrže katehinske trjeslovine koje djeluju protiv proljeva (Toplak Galle, 2001).

„Proljeva so lečili s ščovom, od njegovoga semena. Dok se bolje dozreli se odreže, posuši i unda se zdrobi i još malo posuši kaj ne spljesnivi. To se unda kuha kak običen čaj dok je nešči mel proljeva“, kaže Cecilija Vadlja.

„Za trbušni tifus smo koristili vuglenje, ta bolest je bila posle drugoga svetskoga rata. To dok si mel unda je z tebe išel kak krvavi zapečeni gnoj i mel si veliku vručino“ - Jelena Srnec. Vuglenje je ugljen od drveta, koristio se ugljen od „dobrog“ drveta (Quercus spp.). Također se i pio čaj od sjemena „ščava“ (tupolisna kiselica).

3.2.19. Hren (*Armoracia rusticana* P. Gaertn.)

Fitonimi: Hren

Hrvatski naziv: Hren

Znanstveni naziv: *Armoracia rusticana* P. Gaertn., B. Mey. et Schreb.

Armoracia rusticana je višegodišnja biljka porijeklom iz jugoistočne Europe, pripada porodici kupusnjača (*Brassicaceae*). Njegova stabljika je uspravna i razgranata te naraste do 1,5 metra visine. Korijen je zadebljan, mesnat i žućkasto-bijele boje te tvori podzemne vodoravne izdanke (slika 20). Ima prizemne i listove na stabljici; prizemni su jajastog oblika s nazubljenim rubovima te dugim stapkama, dok su oni na stabljici znatno manji, lancetasti i sjedeći. Cvjetovi su s po četiri bijele latice, skupljeni u paštitac. Plod je komuška s četiri do šest sjemenki (Opletal i Volak, 1999; Grunwald i Janicke, 2006).



Slika 20. *Armoracia rusticana* P. Gaertn.
Izvor: http://goo.gl/gkKzFF

Uzgaja se zbog zadebljalog podanka (rizoma) koji je oštrog i pikantnog okusa te se koristi u kulinarstvu najviše kao začin i kao prilog jelu. Oštar okus dolazi od gorušičinog ulja koje je prisutno u velikom postotku i daje hrenu antibiotsko djelovanje. Hren sadrži velike količine vitamina C i još mnogo drugih vitamina i minerala (karoten, vitamini skupine B; Na, K, Mg, Ca, P, Fe), koji su važni u prehrani ljudi (Lešić i sur., 2002). Sadrži i kumarine (skopoletin), fenole i glukozinolate (sumporni spojevi) koji se nalaze u eteričnom ulju hrena (Opletal i Volak, 1999). Preporučuje se unutarnja primjena korijena hrena pri prehladi i kao potpora liječenju u slučaju infekcije mokraćnih puteva. Savjetuje se primjena izvana za poticanje prokrvljenosti pri lakim mišićnim bolovima. Ove preporuke su znanstveno potvrđene (Grunwald i Janicke, 2006). Može pomoći ublažavanju reumatizma stimuliranjem dotoka krvi u upaljene zglobove (Mindell, 2002). Preporuča se kao lijek kod kašlja i bronhitisa, zbog svog visokog udjela vitamina C, antibakterijskog djelovanja i svojstva poticanja na iskašljavanje. Također se može koristiti i kod bolnih stanja artritisa i gihta, jer privremeno zagrijava kožu (Reader's Digest, 2006). Hren, osim što se koristi u prehrani i kao lijek, važan je kao sirovina

za izdvajanje peroksida koji se koristi za reagense kod određivanja šećera i kolesterola, u biotehnologiji, citokemiji itd. (Lešić i sur., 2002).

Podanak hrena najviše se koristio za jelo (kao salata) tijekom zime, no također se koristio i kao lijek u različite svrhe. Prilikom bolova u nozi (koljenu) lišće hrena se omatalo oko bolnog mjesta da „izvuče“ van bol. „Koren hrena je bil dober dok si mel honjavicu, malo si ga pojel i se ti je prečistil“ – Draga Halić.

„Hren, ljuk i med smo za kašalj mešali. Narežeš celoga ljuka, naribaš hrena i to zmešaš z medom i poješ“ – Marija Kanižaj.

3.2.20. Kopriva (*Urtica dioica* L.)

Fitonimi: Kopriva

Hrvatski naziv: Kopriva

Znanstveni naziv: *Urtica dioica* L.

Urtica dioica (slika 21) pripada porodici *Urticaceae,* a potječe iz Euroazije. Kao hrana i lijek koristi se već tisućama godina, poznato je da su je koristili stari Egipćani, Grci i Rimljani. Kopriva je višegodišnja zeljasta biljka koja ima snažan i razgranat korijen. Stabljika joj je ravna, četvrtasta i pokrivena dlačicama, visine do 1,5 m. Listovi su ovalnog oblika (jajasti), po rubu pilasto nazubljeni i nasuprotno raspoređeni na stabljici, s naličja su obrasli žarnim dlačicama. Cvjetovi su jednospolni, četveročlani sa zelenim ocvijećem i skupljeni u cvat u obliku resa. Sjeme je vrlo sitno, smeđe do tamno-smeđe boje. Cijela biljka je prekrivena žarnim dlakama (žaokama) koje nose mravlju kiselinu (Opletal i Volak, 1999; Stepanović i sur., 2009).



Slika 21. *Urtica dioica* L.
Izvor: http://goo.gl/YCX6L5

Lišće koprive sadrži velike količine askorbinske kiseline (vitamin C), karotena i vitamina grupe B. Također sadrži ugljikohidrate, proteine, masti, flavonoide (kampferol, kvercetin), organske kiseline (mravlja, limunska, fumarna), dušične tvari (acetilkolin, betain, kolinhistamin, serotonin), trjeslovine, skopoletin, alkaloide, sluzi, fenole, od minerala sadrži željezo, kalij, magnezij, natrij, fosfor i kalcij. Korijen sadrži tanine, kalcij, sterol, sterilglikozid, fenilpropan i lignin. U žarnim dlakama osim mravlje kiseline sadrži i histamin (Stepanović i sur., 2009; Lesinger, 2006a; Opletal i Volak, 1999). Cjeloviti ekstrakt potiče središnji živčani sustav, snižava krvni tlak, usporava rad srca, djeluje na razgradnju glukoze u tijelu (smanjenje razine šećera u krvi), smanjuje bol, djeluje na maternicu, protiv vaginalnih infekcija, a može čak i spriječiti začeće (Opletal i Volak, 1999). Čaj lišća koprive preporuča se protiv krvarenja, za jačanje organizma, protiv žučnog kamenca i slabokrvnosti te kod anginoznih upala. Listovi i korijen se koriste za jačanje korijena kose (Stepanović i sur.,

2009). Dokazano je da sastojci lista koprive sprečavaju stvaranje upalnih tvari, preporučuje se kod reumatskih tegoba i upala mokraćnih puteva, proljeva i hemoroida (Reader's Digest, 2006; Grunwald i Janicke, 2006). Prema istraživanju koje je provedeno na National College of Naturopathic Medicine, za 57 % od 69 testiranih pacijenata kopriva je bila srednje do vrlo učinkovita u ublažavanju simptoma alergije (Mindell, 2002).

Kopriva, stabljika i listovi, koristila se ako je prilikom ugriza pijavice (kada se ona skidala) ostala glava u koži; na to mjesto se iscijedio svježi sok koprive (Magdalena Patafta). Kosa se prala čajem od koprive, navelo je nekoliko intervjuiranih osoba. Iako sveprisutna, kopriva se većinom koristila kao hrana za perad i stoku, dok se samo u nekim slučajevima koristila za pripremanje ljekovitih pripravaka. Danas se sve više koristi kao čaj za čišćenje organizma te u mnogim jelima.

4. Zaključna razmatranja

U mnogim svjetskim znanstvenim istraživanjima o biljkama koje se, između ostalog, koriste na području Donjeg Međimurja, znanstveno je dokazana prisutnost aktivnih tvari koje pozitivno utječu na zdravlje ljudi. Neke od biljaka koriste se kao lijekovi, neke čine samo dio biljnih preparata, a većina ih se smatra alternativnim lijekovima. Za veliki broj biljaka opisanih u ovom radu znanstvenici preporučuju daljnja istraživanja, koja će baciti novo svjetlo na njihovo korištenje kao biljnih lijekova u modernoj medicini.

Najčešće korištene biljke za pripremanje ljekovitih pripravaka su *Sambucus nigra, Malus sp., Matricaria chamomilla* i *Tilia cordata.* Većinom su korišteni cvjetovi, listovi i herba bilja prilikom liječenja. Zbog načina života, najčešće tegobe i bolesti bile su rane, prehlade te zbog nehigijenskih uvjeta života česta pojava ušiju, proljeva i tegoba probavnog sustava. Rane su se liječile pomoću *Chelidonium majus, Cirsium arvense, Beta vulgaris, Plantago major; Plantago lanceolata,* koristila se njihova zelen u svježem stanju. Prehlade su se liječile pomoću čajeva pripremljenih od cvjetova *Sambucus nigra, Matricaria chamomilla* i *Tilia cordata*, a također su se koristili i čajevi pripravljeni od *Mentha* x *piperita, Mentha aquatica, Crataegus oxyacantha, Rosa canina* i *Robinia pseudoacacia*. Kašalj koji se često pojavljivao liječio se navedenim čajevima i dodatkom meda ili šećera; također bile su i posebne recepture za sirupe za kašalj koje su navedene u radu. Proljev se najčešće liječio sušenim plodom *Cornus mas* i prežganom ili slatkom juhom. *Malus sp.* koristila se za spremanje octa koji se također koristio za izradu ljekovitih pripravaka. Domaća rakija je bila univerzalan lijek, korištena skoro kod svake tegobe ili bolesti, najčešće pravljena od šljiva ili grožđa.

Iz rada se može zaključiti da je ruralno stanovništvo na području Donjeg Međimurja koristilo bilje koje je uglavnom bilo samoniklo na tom području, a znanje o njegovom korištenju prenosilo se generacijama. Dolaskom moderne medicine znanje o narodnoj medicini, pa tako i svim običajima vezanima za bilje, zaboravlja se i ne prenosi se više kao nekada te odlazi u zaborav. Zapisivanje tog znanja važno je radi očuvanja kulture i običaja ovog područja. Bitno je očuvanje znanja o prirodi i lijekovima nastalim iz biljaka, jer ljudi koji još uvijek posjeduju znanje polako stare i njihova znanja odlaze u zaborav, a i neke biljne vrste također polako izumiru.

5. Popis literature

1. Abbasi A.M., Khan M.A, Ahmad M., Zafar M., 2012. Medicinal Plant Biodiversity of Lesser Himalayas-Pakistan [online]. Springer. Dostupno na: <http://goo.gl/g4ldcc>.
2. Abram V., Donko M., 1999. Tentative identification of polyphenols in *Sempervivum tectorum* and assessment of the antimicrobial activity of *Sempervivum* L. [online]. Journal of Agricultural and Food Chemistry 47(2): 485–489
3. Acharya D., Srivastava A., 2008. Indigenous herbal medicines: Tribal formulations and traditional herbal practices [online]. Aavishkar Publishers and Distributors, Jaipur. Dostupno na: http://goo.gl/XWS321
4. Agro-vil distribucija i savjetovanje, 2013. <http://agro-vil.hr/rumex-obtusifolius-l-tupolisna-kiselica/>. Pristupljeno 20.2.2015.
5. Asgary S., Kelishadi R., Rafieian-Kopaei M., Najafi S., Najafi M., Sahebkar A., 2013. Investigation of the lipid-modifying and anti-inflammatory effects of *Cornus mas* L. supplementation on dyslipidemic children and adolescents [online]. Pediatric Cardiology 34(7): 1729-1735
6. Blazovics A., Lugasi A., Szentmihályi K., Kéry A., 2003. Reducing power of the natural polyphenols of *Sempervivum tectorum* in vitro and in vivo. Acta Biologica Szegediensis 47(1-4): 99-102
7. Dürrigl M., 2006. On natural philosophical texts dealing with human reproduction in the Croatian glagolic lucidar [online]. Acta Medico-Historica Adriatica 4(1): 13-26
8. European Medicines Agency (HMPS), 2011. Assessment report on *Chelidonium majus* L. herba. <www.ema.europa.eu>. Pristupljeno: 17.2.2015
9. Gašparić V., 2012. Ljekovita svojstva oraha. Dostupno na: <http://2012transformacijasvijesti.com/opcenito/ljekovita-svojstva-oraha>. Pristupljeno: 27.2.2015.
10. Gelenčir N., 1989. Prirodno liječenje biljem i ostalim sredstvima [online], Equilibrium. Dostupno na: http://goo.gl/1hxucQ . Pristupljeno: 27.1.2015.
11. Grdinić V., 1996. Ljekarništvo na tlu Hrvatske, Nakladni zavod Matice Hrvatske, Zagreb
12. Grlić Lj., 1990. Enciklopedija samoniklog jestivog bilja. August Cesarec, Zagreb
13. Grunwald J., Janicke C., 2006. Zelena ljekarna. Mozaik knjiga, Zagreb
14. Gulcin I., Beydemir Ş., Şat G., Küfrevioğlu Ö.İ., 2005. Evaluation of antioxidant activity of cornelian cherry (*Cornus mas* L.) [online]. Acta Alimentaria 34(2): 193-202
15. Gursky Z., 1999. Zlatna knjiga ljekovitog bilja. Nakladni zavod Matice hrvatske, Zagreb

16. Harshaw D., Lutfun N., Brahmachari V., Saif-E-Naser Gadria M., Satyajit S.D., 2010. Bioactivity of *Rumex obtusifolius* (Poligonaceae). Archives of Biological Sciences 62 (2): 387-392

17. Hassanpour H., Hamidoghli Y., Hajilo J., Adlipour M., 2011. Antioxidant capacity and phytochemical properties of cornelian cherry (*Cornus mas* L.) genotypes in Iran [online]. Scientia Horticulturae 129(3): 459–463

18. Herman J., 2012. Zdravstvena vrijednost vina. Završni rad, Agronomski fakultet Sveučilišta u Zagrebu

19. Jyoti B.S., 2013. *Chelidonium majus* L. – a review on pharmacological activities and clinical effects [online]. Global Journal of Research on Medicinal Plants & Indigenous Medicine 2,4): 238–245

20. Kajkavski fitonimi, 2013. <http://hr.metapedia.org/wiki/Kajkavski_fitonimi> Pristupljeno: 21.1.2015.

21. Keller I., 2010. Etnobotaničke značajke nekih biljnih vrsta. Završni rad, Visoko gospodarsko učilište, Križevci

22. Kenicer G., 2013. Ethnonotany. Skripta sa predavanja (Jelena Herman), Edinburgh

23. Kostelić S., 2014. Biljke indikatori – obzirom na stanje tla. Dostupno na: < http://goo.gl/yrgGHB>. Pristupljeno: 5.3.2015.

24. Koochak H., Seyyednejad M. S., Motamedi H., 2010. Preliminary study on the antibacterial activity of some medicinal plants of Khuzestan (Iran) [online]. Asian Pacific Journal of Tropical Medicine 3(3): 180-184

25. Kujundžić D., 2003. Ljekovito bilje: Drijen. < http://goo.gl/7rd3PL >. Pristupljeno: 20.2.2015.

26. Kujundžić N., Gašparac P., Glibota M., Škrobonja A., 2008. Manuscript containing collection of medical recipes written in 1776 by a chatolic priest Petar Kaštelan of Croatia. Acta Medico-Historica Adriatica 6(1): 15-40

27. Kujundžić N., Škrobonja A., Tomić T., 2006. Manuscript collection of remedies with the list of medicinal herbs and recipes for preparing balms and tinctures“ from Plehan. Acta Medico-Historica Adriatica 4(1): 37-70

28. Lesinger I., 2006a. Kućna biljna ljekarna (Kam-Met). Adamić, Zagreb

29. Lesinger I., 2006b. Kućna biljna ljekarna (Smi-Ž) Adamić, Zagreb

30. Lesinger I., 2006c. Liječenje voćem (M-Ž). Adamić, Zagreb

31. Lešić R., Borošić J., Buturac I., Ćustić M., Poljak M., Romić D., 2002. Povrćarstvo. Zrinski, Čakovec

32. Lonjsko polje. < http://goo.gl/Za5MtN >. Pristupljeno: 18.2.2015.

33. Matica hrvatska, 2003. Biljke i jezik. <http://www.matica.hr/vijenac/262/Biljke%20i%20jezik/> Pristupljeno: 23.1.2015.

34. Maletić E., Karoglan Kontić J., Pejić I., 2008. Vinova loza. Školska knjiga, Zagreb

35. Mateljan G., 2009. Najzdravije namirnice svijeta. Planetopija, Zagreb

36. Mindell E., 2002. Biblija ljekovitog bilja. Leo commerce, Rijeka

37. Monagas M., Hernandez-Ledesma B., Gomez-Cordoves C., Bartolome B., 2006. Commercial dietary ingredients from *Vitis vinifera* L. leaves and grape skins: antioxidant and chemical characterization [online]. Journal of Agricultural and Food Chemistry 54(2): 319–327

38. Narodni.net, 2005. Tradicija i običaji < http://goo.gl/GbyM4d> . Pristupljeno 16.02.2015.

39. Nazaruk J., 2008., Antioxidant activity ant total phenolic content in Cirsium five species from north-east region of Poland, volume 79, issue 3, pp 194-196

40. North Dakota, 2011. *Cirsium arvense*. <http://goo.gl/xAZbaa> Pristupljeno: 27.2.2015.

41. Oberbeil K., Lentz C., 2002. Ljekovitost voća i povrća. Veble commerce, Zagreb

42. Opletal L., Volak J., 1999. Bilje za zdravlje. Stanek, Varaždin

43. Orhan N., Aslan M., Orhan D.D., Ergun F., Yesilada E., 2006. In-vivo assessment of antidiabetic and antioxidant activities of grapevine leaves (*Vitis vinifera*) in diabetic rats [online]. Journal of Ethnopharmacology 108(2): 280–286

44. Pahlow M., 1989. Velika knjiga ljekovitog bilja. Cankarjeva založba, Zagreb

45. Plants for a future, 2012. <http://www.pfaf.org/user/Default.aspx> . Pristupljeno: 20.2.2015.

46. Reader's Digest, 2006. Prirodni lijekovi (vodič kroz ljekovito bilje i njihovu pripremu), Mozaik knjiga, Zagreb

47. Stepanović B., Radanović D., Turšić I., Nemčević N., Ivanec J., 2009. Uzgoj ljekovitog i aromatičnog bilja. Jan-Spider, Pitomača

48. Šentjurc M., Nemenc M., Connor H.D., Abram V., 2003. Antioxidant activity of *Sempervivum tectorum* and its components [online]. Journal of Agricultural and Food Chemistry 51(9): 2766–2771

49. Tiley G.E.D., 2010. Biological flora of the British Isles: *Cirsium arvense* (L.) Scop. [online]. Journal of Ecology 98(4): 938–983.

50. Toplak Galle K., 2001. Hrvatski ljekovito bilje – najnovije spoznaje o najstarijem načinu liječenja. Mozaik knjiga, Zagreb

51. Tural S., Koca I., 2008. Physico-chemical and antioxidant properties of cornelian cherry fruits (*Cornus mas* L.) grown in Turkey [online]. Scientia Horticulturae 116(4): 362–366

52. Ul Haq Khan Z., Khan S., Chen Y., Ul Hassan S., Wan P., 2014. Natural products – new antimicrobial constituents derived from *Cirsium arvense* [online]. International Journal of Plant Research 4(1): 5-10

53. World Health Organization (WHO), 2013. Medicinal plants – in Mongolia, WHO Library Cataloguing-in-Publication Data. Dostupno na: < http://goo.gl/YyQi97 >. Pristupljeno: 21.1.2015.

54. Wirth J., Guo W., Baumes R., Gunata Z., 2001. Volatile compounds released by enzymatic hydrolysis of glycoconjugates of leaves and grape berries from *Vitis vinifera* Muscat of Alexandria and Shiraz cultivars [online]. Journal of Agricultural and Food Chemistry 49(6): 2917–2923

55. Žutić I., 2012. Osnove uzgoja aromatičnog i ljekovitog bilja. Skripta, Agronomski fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Prilog 1. Popis svih biljaka imenovanih od strane intervjuiranih osoba

Fitonimi	**Hrvatski nazivi**	**Znanstveni nazivi**	**Dio biljke koji se koristi i način korištenja**
agriš	ogrozd	*Ribes grosularia* L.	*fructus* (hrana)
ber, sirek	sirak	*Sorghum bicolor* L.	*semen* (hrana), *herba* (prerada - med)
bezeg	bazga	*Sambucus nigra* L.	*flos* (čaj - lijek)
celer	celer	*Apium graveolens* L.	*radix* (hrana)
cikla	cikla	*Beta vulgaris* L. *var. conditiva*	*radix* (hrana, lijek)*; folium* (hrana, lijek)
cingola	rosopas	*Chelidonium majus* L.	*folium* (lijek)
cukorica	šećerna repa	*Beta vulgaris* L. *var. saccharifera*	*folium* (hrana, lijek)
češnjak	češnjak	*Allium sativum* L.	*bulbus* (hrana)
črenslo	sremza, svibovina	*Prunus padus* L.	*fructus* (hrana); *flos* (ukras)
črešnja	trešnja	*Prunus avium* L.	*fructus* (hrana)
čuvar kuće, netrec	čuvarkuća	*Sempervivum tectorum* L.	*folium* (lijek)
divlje jagode, troskove	šumska jagoda	*Fragaria vesca* L.	*fructus* (hrana)
divlji kesten	divlji kesten	*Aesculus hippocastanum* L.	*fructus* (prerada -liker, lijek)
drenek	drijen	*Cornus mas* L.	*fructus* (kompot, liker, hrana)
duhon	duhan	*Nicotiana tabacum* L.	*folium* (lijek, pušenje)
gacija, agacija	bagrem	*Robinia pseudoacacia* L.	*flos* (čaj, hrana)
glavatica	vrsta salate	*Lactuca sativa* L.	*folium* (hrana)
glog, hruškice	glog crveni	*Crataegus oxyacantha* L.	*fructus* (čaj, prerada- liker); *flos* (čaj)
grah	grah	*Phaseolus vulgaris* L.	*fructus/semen* (hrana)
grošec, grašec	grašak	*Pisum sativum* L.	*fructus/semen* (hrana)
grozdje, trs	grožđe	*Vitis vinifera* L.	*fructus* (prerada - vino, ocat; hrana), *folium* (lijek)
hajdina	heljda	*Fagopyrum esculentum* Moench.	*semen* (hrana)
hrost	hrast	*Quercus spp.* L.	*cortex* (lijek)
hren	hren	*Armoracia rusticana* P. Gaertn., B. Mey. et Schreb.	*rhizoma* (hrana, lijek)
hrž	raž	*Secale cereale* L.	*semen* (hrana, lijek)
jaboka (mošonjka, špičlini, zelenika, širokljače)	jabuka	*Malus sp.*	*fructus* (hrana, prerada - ocat)
ječem	ječam	*Hordeum vulgare* L.	*semen* (hrana)
kamilica, gumilica	kamilica	*Matricaria chamomilla* L.	*flos* (čaj)
kiseljak	kiselica	*Rumex acetosa* L. *var. hortensis* Dierb.	*folium* (hrana)
konoplja	konoplja	*Cannabis sativa* L.	*herba* (prerada - tkanina)
kopriva	kopriva	*Urtica dioica* L.	*herba* (šampon); *folium* (čaj)
korice	gledičija, trnovac	*Gleditsia triacanthos* L.	*fructus* (lijek, hrana)
kromper, kalamper	krumpir	*Solanum tuberosum* L.	*tuber* (hrana)
kruška, hruška	kruška	*Pyrus communis* L.	*fructus* (hrana, lijek)
kupije	kupina	*Rubus fructicosus* L.	*fructus* (hrana)
kuruza	kukuruz	*Zea mays* L.	*fructus/semen* (hrana); *stigmata* (cigarete, lijek)
kutina	dunja	*Cydonia oblonga* Mill.	*fructus* (hrana, lijek)*; folium* (lijek)

kvelna	vrsta timjana	*Thymus spp.*	*herba* (začin)
lapuh	lopuh	*Petasites spp.*	*folium* (igra)
len, lan	lan	*Linum usitatissimum* L.	*herba* (prerada - tkanina)*; semen* (lijek)
lešjak	lešnjak	*Corylus avellana* L.	*fructus* (hrana)
ljipa	lipa	*Tilia cordata* Mill.	*flos* (čaj)
loboda	loboda	*Atriplex hortensis* L. *convar. hortensis*	*herba* (hrana)
lorbek	lovor	*Laurus nobilis* L.	*folium* (začin)
ljuk	luk	*Allium cepa* L.	*radix* (hrana, lijek)*; folium* (lijek)
ljutic, samojed	ljutić	*Ranunculus acris* L.	*herba*
mak	mak	*Papaver somniferum* L.	*semen* (hrana); *ljuska* (čaj)
maline	maline	*Rubus idaeus* L.	*fructus* (hrana)
metlica, vuščenka	preslica	*Equisetum arvense* L.	*herba; folium* (lijek)
mlečec	maslačak	*Taraxacum officinale* Wiggers	*flos* (prerada -med)
mrkva	mrkva	*Daucus carota* L. *ssp. sativus (*Hoffm*.)*	*radix* (hrana)
neven	neven	*Calendula officinalis* L.	*flos* (čaj, prerada - med)
oset	osjak	*Cirsium arvense* L., *Cirsium vulgare* L.	*folium* (lijek)
paprat	paprat	*Aspidium filix mas.* L.	*herba; folium* (lijek)
paprika	paprika	*Capsicum annuum* L.	*fructus* (hrana)
petrožil	peršin	*Petroselinum crispum* L.	*radix; folium* (hrana)
proso	proso	*Panicum miliaceum* L.	*semen* (hrana)
pšenica	pšenica	*Triticum aestivum* L.	*semen* (hrana); *herba* (slama)
ragos	gavez	*Symphytum officinale* L.	*folium* (lijek)
reh	orah	*Juglans regia* L.	*fructus* (hrana), *flos* (lijek); *cortex fructus* (lijek); *fructus immatur*(lijek)
repa	repa	*Beta vulgaris* L. *spp. crassa*	*radix* (hrana, lijek)
ribezlin	ribiz	*Ribes rubrum* L.	*fructus* (hrana)
slotki jonoš	kopar	*Anethum graveolens* L.	*folium, flos* (začin)
sljez	sljez	*Althea officinalis* L.	*folium; flos* (lijek)
stolisnik, jezičec	stolisnik	*Achillea millefolium* L.	*herba; folium* (lijek)
sončanice	suncokret	*Helianthus annuus* L.	*semen* (hrana, lijek)
ščetkoš, ščenutljek	kozjak, šalote	*Allium ascalonicum* L.	*bulbus; folium* (hrana, lijek)
ščov; široki kiseljak	tupolisna kiselica	*Rumex* obtusifolius L.	*semen* (lijek)
šipek	divlja ruža	*Rosa canina* L.	*fructus* (čaj, marmelada*)*
šljive (trnoclek, kaljanka, deranclin)	šljive	*Prunus domestica* L.	*fructus* (hrana)
šporga	šparoga	*Asparagus officinalis* L.	*izboj* (hrana)
tikva	buča, bundeva	*Cucurbita maxima* Duchesne; *Cucurbita pepo* L.	*fructus* (hrana); *semen* (hrana, ulje)
trje; terinje	sjeme od sjena, pljevice trava	*Poaceae, Greminaceae*	*semen* (lijek)
trnina	trnina, crni trn	*Prunus spinosa* L.	*fructus* (hrana, čaj, liker)
trpoc, potrpotec	širokolisni trputac	*Plantago major* L.	*folium* (lijek)
trstika	trska	*Saccharum officinarum* L.	*herba* (građevinski materijal, prerada-med)
višja	višnja	*Prunus cerasus* L.	*fructus* (hrana, prerada)

vugorek	krastavac	*Cucumis sativus* L.	*fructus* (hrana)
zelje	kupus	*Brassica oleracea* L.	*folium* (hrana, lijek)
zimska šalota	maslenka	*Lactuca sativa* L.	*folium* (hrana)
žabljak	divlja menta	*Mentha* x *piperita* L.*; Mentha aquatica*	*folium* (lijek)

Prilog 2. Transkripti intervjua

Pitanja:

1. Koje su bile najpopularnije igre u vašem djetinjstvu?
2. Koje bolesti su prevladavale u vašoj mladosti i na koji način su se liječile? Kojih bolesti ste se bojali kao mladi vi, a kojih vaši roditelji, bake i djedovi?
3. Koje ste biljke većinom koristili u svakodnevici? Jesu li se neke od njih koristile u više svrha?
4. Što se sve od bilja upotrebljavalo?
5. Jesu li se biljke i njihovi plodovi prerađivali i koje su to bile?
6. Koje ste biljke uzgajali doma, a koje ste brali u šumi/prirodi/livadi (pašnjaku)?
7. Od kog ste sve to naučili?

Potpitanja:

1. S čime ste prali kosu/ liječili rane/ upale mjehura/ ubode/ kašalj/ upalu grla/ prehlade?
2. Kako ste liječili gnojne rane ili trn zaglavljen?
3. Što ste sve uzgajali u povrtnjaku (vrčoku)?
4. Koja je bila glavna hrana? Što se jelo najviše i što ste vi najviše voljeli jesti?
5. S čime ste prali odjeću i sebe?

1. Cecilija Vadlja (1932.) – Hodošan

(1) Detinjstvo smo meli jako veselo, meli smo velikoga vrta i kod nas v dvorišto nas je bilo jako puno, i jako puno generaciji. Ali smo se si skupa igrali. Prvo smo se igrali v kružnjako dok su bili prozni, tu i tam ak smo kakvo figurico našli i kaj smo si z blata naprajli figurice. To je bilo kak testo pečeno. Unda smo išli kuhat, nesmo meli provoga pariša ili tak nekš nego smo si s cigla zmljeli i to koristili, a z dreva smo se pok igrali kak smo de našli velike bote, kaj smo meli šatore. Zbiljkami, to smo največ koristili one velike lapuhe, to je bil veliki list s tak dogim kljičkom, to so celi grmi rosli. To je bil kak kišobran nam unda. Roslo kaj potoka večinom i unda smo se tam s tim igrali. Kaj se tiče druženja, največ smo se družili i puce i dečki. Išli smo kak nogometa si skupa igrat. Ke so meli krave, pak dok so jih česali kaj so dlako skupili i unda od toga napravili lopto. Ali se to razišlo, unda smo to deli v štomfo kaj se ne razišlo.

V ljeti smo se igrali bataljige, to ti je takva igra kaj smo se držali za roke jen za drugoga, ve ki je bil najvekši on je bil vođa. Zvoli smo ga zafrkoč. A ke se pok kaj je bil jaki onak, on je bil zadnji, on je bil bat. Unda smo z jane strane vulice bežali na drugo strono i unda je zafrkoč zafrknol, a bat pustil, mi smo si leteli po cesti.

I još smo se školali. Unda smo se packali, a na gombe smo se pak špiljali, grabico smo skopali i hitali ih nutri. To smo gombe fkrali doma. Druženje smo meli tak po leti vuni do osem vur i unda spot. Mama nam je znala kakvo knjigo navečer čitati. Mi smo se melinovali z grahom, a poslije smo i napravili čovječe ne ljuti se.

(3, 4, 6) Jaboke smo naveke pobirali, meli smo one starinske sorte mošonjka (fina, reska jabočica), slatki špičlini i janažota, zelenka – to so bile naše. Mi smo bili 4 gazdi na gruntu i saki je me lnekaj drugačko. Dok smo pobrali jaboke unda smo ih narezali na šnite kaj su ih majka deli v pečnicu sušit kaj smo ih meli celo zimu. Unda smo meli šljive, al to dok so obrodile. Majka so pekli kruha navek, sako soboto 7 hlebi kruha so pekli. Dok smo meli vrta meli smo krompera, kaj smo za zimo pakovali. Japa nam je nosil od tam de je delal meljo pšenično, al neje to bila ona fina melja nego je to bila tretja strona. Kak ve on črni kruh kaj se kupi.

(4; p4) V letno doba smo bedovali - s petrožilom juha, ribanjka je bila bez jejca naribana i spekli so te štruce. Dve bidrice, to je bilo za večerjo, a polne je pok bil nekvi makarun s te črne melje, ili na dvo veljke plehe su znali zlevko napraviti ili prosta ili zdigana. Zimi je pak bilo zelje z mesom, pak zljevka. Kalamper je bil večinom dela ven den, a svetek (nedjelja) je bilo zelje. Dvopot na tjeden smo graha jeli, pondeljek je bil s tem zeljem kaj je ostalo, a v petek je bil pretepeni grah.

(2) Bile so bolesti pre moji hiži, striča i mama. Mama je dobila, ve zovejo jena vrst leukemije. Negda so rekli krv ti se pretvara vu vodo. Niš so ih ne lečili niti nikaj, nega bilo doktori kaj znali to. Striča se je kak prehladil i bil je betežen na grlo. Na operacijo je ne mogel iti kad je nišči to ne opereral. Jedino so rekli med bi te mogel zlečiti. Z medom si je to ublažil kak. Išel je v Varaždin k janomo doktoro, s tem kaj je te doktor rekel kak se je to se gnojilo da je to se išlo doli na pljuča, ali je rekle to se nemre izlečiti. Jedino te med kaj je bil. Ali unda poslije se pojavila tuberkoloza (1951-kaj so to mogli opererati i kaj so zeli pol pluči vun i kaj so mogli živeti s tim).

(3, 6; p4) Deca smo naveke bili dobro. Hrana je naveke bila zdrava, čista. Dok smo išli na senokošo spravljat, to je dišelo seno. Na paši dok smo bili, a prtuljetje je bilo smo jeli keseljaka i boteke. Na jesen dok se poslo unda smo pok gledali de je bilo kalamperišće, de je još ne bil kalamer skopan i unda smo to zrovali, ognja napravili i deli kalampera peč. Unda pečenica je bila kaj smo jeli, repa bela to nam je pok bil užitak jesti. Repo smo znali kiseliti ili so zafrigali i jeli smo i pretepeno to repo skuhano.

(2, 6) Kašlja solečili kaj so si skuhali ljuka, čaja od njega. To so večinom pili ne slatkoga, a pogotovo so pili čaja od onoga ščetkoša, kak češnjak je. Ščenutljek. Ima intenzivnešega okusa od ljuka. Proljeva so lečili pok s ščovom, on široki kiseljak. To od onoga kaj cvete, od semena. Dok se bolje dozreli se odreži pak se posoši i unda zdrobi malo i još posoši, kaj ne pljesjavi. To unda se kuha kak običen čaj. Kopriva, čaj za jačanje imuniteta. Šipka smo brali i marmelodo smo delali od toga.

Temperaturu so skidali tak kaj so naribali kalampera serovoga deli v krpico i tak smo si ga držali na zglobo ili prsima. Ja se za detinjsva ne sječam kaj pre nam bil neko nekaj več betežen, zdravo smo se hranili, dober zrak je bil. Čisto je se bilo. Dok smo bila deca mala, čim je cvet od jaboke opal doli tak so bile jaboke debele kak polec i to smo jeli, meli smo toliko vitamini v sebi. Več kak denes da si spiješ kakvoga god leka.

(p5) Veša smo proli z domočim soponom, to smo doma kuhali. Pogotovo dok smo za božić klali svinje (dve). Unda smo one debele čurke, so se počistile, to se je unda delo kuhat i mama je nabavila lagoštanj. To je bila soda, koncentrat. Dok se to skuhalo, kaj se je raskuhalo, unda se dodala soda kaj je to se pregrizlo i kaj je to bila tekučina gosta i najljalo se v store plehe i dok se vtrdelo se je narezalo. Kuhale so pepela od drv, jer ga ne bilo ugljena. Npr. 10 literni lonec, voda se zavrela i dela v škaf ili posodo. Pepela za jano vedrico i to je fest poporila i zmešala. To je bilo jako šklisko, s tem smo si glovo proli, losi. S ljugom. Sopon je bil kaj si naharil opravo. Beloga veša smo prekuhali, a ovo šareno smo tak na roke prali. To smo se v srotki prali. Dok smo si losi prali v tretjo vodo s kojom smo si splovljali smo deli malo octa kaj so se losi tak svetili i bili mefkeši. Octa smo kupuvali v selo.

(2, 3, 5) Na prtuljetje dok smo bili bosi smo hodali i po rosi i po vodi, unda so nam noge bile jako spokane od zime i sega toga. Unda nam je mama znala to z vrhnjem namazati i to je tak fletno nam unda prešlo. Ako si se posekel, so meli doma rakijo unda so to z rakijom malo poljali, svezali i tak si čakal kaj ti se to zacelilo. Sakomo se to jako fletno zacelilo. Rakija se pekla od trnocleki, šljivi i v jesen od tropa. Trna so nam z iglom sneli i niš drugo.

Naša majka so sira sušili gore na tjemenu ober kohli. To so bili različito trdi siri, ja sam to štela si malo vrezati i kak sam išla na stolec tak sam se porezala kaj još i ve imam ožiljka. I nišči nikaj, niš sam si ne dela gori, tak je bilo kak je je.

(4, 5, 6; p3) Na poljo smo sadili kuruzo, krompera samo za nas. Pšenico, joko malo jo je zroslo kaj smo melo meljo za božić i vuzem. Sejali smo proso za kašo, unda smo negda, dvopot ili tripot, sejali hajdino. A proso smo naveke doljeli dimo i zmlotili i posošili, unda so majka saki tjen ili dvo tjedna kašo kaj smo jeli. Deli smo v pleh

v pečnico kaj se posošilo. Meli smo stopo de sam ja to kašo tokla. Repo smo v jesen sejali, a na vrto smo pok meli graha i to smo ga meli skoro na saki zemlji, jer smo puno graha jeli. Unda smo meli domaj papriko, zelje, to je bila glavna hrona. Mrkvo, petrožila, luka, ščetkoša to je bilo na povrtelju. Od začini je bila kvelna, bažuljek, večinom so si stovljele žene mrkvo za seme, petrožila za seme unda zelje. Glavatica, se se je to ostavljalo za seme. Stočna hrana je bila ta repa i cukorica i cikla, ali ne preveč jer smo meli to cukorico. Celera smo isto koristili, hrena, repa, cukorica to je se od korena. Od listja skorom nikaj, petrožil, šalota.

Večerja nam je bila negda celi kromper pečeni v kohlji i z lagva zelje, bez olja bez ičega.

Za čaj se največ brola lipa i kamilica. Da smo seno sprovljali, za prehlado smo broli seme od tej otrovi (trje) i čaja skuhali do toga i inhalerali se s tem. Trje –seme od trovi na senokoši.

Naša strina soseda so zobe snimali, unda so isto ravnali ak si si kaj premeknol. Za boleve su nikaj ne dali, nega bilo ničeg kaj tak koristili. Negda so žene dostih hmirale v porodo.

(6) V šumi smo znali v 6 meseco šumske jagode brati, a po senokoši so bile troskove to smo jeli dok smo delali na polju. A od cvetja smo brali dok nam se nekše vidlo kaj smo usput pobrali. V jesen pak smo hodali brat v šumo onoga mateka, kaj smo delali za vince za kitice.

(4, 6) Jedino gacija se isto brala za čaj, cvet. Koristili smo večinom tak mešani čaj. Žira smo tu i tam znali iti brot kaj bili svinje hranili s tem. Tikve smo sadili puno, ove za jesti i za hraniti svinje. A koščice smo jeli od tikvi. S tikvom gibanico smo pekli pak z zeljem, to je bilo v jesen, z repom isto.

(4, 5, 6) Lena smo isto sejali, konoplje i od toga smo i plotno delali i tkali. Meli smo dvopot na leto, na prtuljetje i na jesen. Lena so posejali unda smo išli plet kaj nutri nejbil drač. To da je zroslo melo je plove cveteke, i bobice so zrosle, to je bilo seme i dok je bilo zrelo unda smo ga išli pukat. Dimo smo ga tpeljali i na stolici smo na češljima seme dolji ruljilji, spakovali smo snopeke i išli namakat v veliki vodi. Unda se to tjedeni namakalo v vodi. Zeli smo vum z vode i dok se seno doli zelo i sušili na senokoši. Dopejlali smo dimo i tokli smo v stopi i v tokačo smo tokli. Seme smo sušili v pečnici kaj smo meli za drugo leto. Stabljiko lena smo v trlici trli kaj je ostalo samo ono mefko. Grobo je bilo kodelja kaj je ostalo, a ono tenko je bilo fino za tkanje. Dok se je to tak nabralo unda se je prvo išlo prest i unda si dobilo kloplo. Unda se je z toga išlo namatat kaj si dobil predeno kak trake i to se je unda prolo. Prolo se je z ljugom. Naš deda so ti jenpot zbetežali ka so meli kak oteklinu na lopatici, unda so majka iši pak so i to seme od lana skuhali i deli na krpo, svezali na to oteklino kaj je to kak predralo i scurelo i kaj so zalečili oteklinu s tem.

(4, 5, 6) Vino smo meli jako malo, to je bilo za svetke samo. Hruške, trnoclek, belika, sljiva kaljanka i deranclin, jaboke, grozdje. Samo hrono smo čuvali, od mesa smo niš ne mogli čuvati jer ga ne bilo frižidera. Kokoši smo jako malo meli. Kašo na mleki smo jeli puno, proseno. I jako puno smo pretepene hrane jeli.

(2) Dok smo se porezali smo si oseta nametali gori kaj na je prije zaroslo. Čuvar kuće je jako dobro za vuho dok te boli, zemeš dva tri listeke i žmekneš si ih vu vuho i prejde.

(7) A se smo to čuli od stareših i navčili se dok smo njih gledali.

2. Marija Kanižaj (1944.) - Donji Mihaljevec

(1) Igrale smo se one školice, graničare, pak s bobama. Dečki su se špiljali s gombima. I kuhale smo negda kak male, fkrale smo jejci mami i to mešale s peskom, pak kuhale. Bobice smo delale s kocena, dreva, kaj god smo našle.

(6; p3) Moji tata i mama su delali cigla na polju s gline. I to so prodavali kaj su si ljudi delali hiže. Na polju se sadila jako puno konoplja, lan, hajdina, proso, te starinske sorte kaše. Kuruza, kromper, zelje i pok povrtelje kaj je bilo na vrto.

(2) Negda je lek bil največ rakija, to su si ljudi mazali roke, zglobove. To je bilo malo nuter malo vum. Bile su ospice pak bleki, dok sam ja bila mala. Upala pljuča, tuberkoloza. Mala deca su meli frosta, to je bila temperatura i veliki grčevi. Krompera smo naribali, nametali na prsa i svježega sira isto, zeljino listje ron tak. To je jako temperaturo zvločilo. Naribanoga krompera samo nametali i na opekotine; beljonka i naribanoga sira isto tak.

(2; p2) Moja baka je mela nekvo rano na nogama od koljena prema doli i to si je s oljem mazala i s rakijom je pomešala, olje je bilo od kuščici ili lena. I rehe so isto tokli za olje kaj so delali.

(2; p1) Dok si bil prehlajeni si se inhaleral, moja mama se inhalerala i dok ju je glova bolela. To si v veliki lonec narezal krompera i del ga kuhat, dok se skuhal si se unda nad tem inhaleral. Čula sam i da su si nešterni znali kamenje zgreti na peči, kaj je kamen bil topel skoro pa vroči i to si deti na grlo. Poslije smo i s gumilicom se inhalerali. S črepima smo se isto tak topili, stopili smo ga na peči i unda se topiš z njim, ak imaš reumu ili tak nekaj.

Juhicu su ti skuhali dok si bil betežen, emprem juhicu i puno čaja. To je bil lek za betežnika. Največ smo pili od kamilice, lipe pak bezga. Nešterni su meli i metvicu domočo, onu divljo mentu. Znali so isto tak speči cukora i zalijati z mlekom, to je bilo za kašalj. I med se je puno koristil dok si kašljal.

(4, 5, 6) Od cveti od bazge smo delali sirupa za sok. To je bilo jako fino.

(2; p1) Upalo uha smo s češnjakom lečili, v krpico smo zamotali češnjaka kojega smo prej malo zarezali kaj je on to svoje otpustil i deli to se skupa vu vuho. Ali vuho malo prije namazati s oljem kaj nej češnjak zgrizel. Ili smo onoga netreca, negda je to na hižama roslo. To si si žmeknol v vuho.

(p1) Proljeve dok smo meli smo kuhali od dunje (kutine) kompota, i listje je bilo jako dobro isto i čaja s saharinom. Ali je ne puno ljudi melo kutino. Al čaj je bil ruski čaj, mislim da je to denes crni čaj, to smo kupuvali.

(2, p1) Na poljo dok smo kopali, zmislim se janpot bile so nekve ftičice, ja sam išla zeti grudu kaj pogodim ftičico i mama me zasekla po roki. To je krvorilo, mama je nabrala oseta, mlajše listeke i to je zmuznula i soka mi kapala na rano, a dober je i on trpotec.

(2, 4, 6, p1) Šipka smo puno brali, bobice. Rajčico smo isto sadili. Kompot od šljive je bil protiv zatvora, to kaj ti je se potiralo. Od preslice čaj je jako dober za bolesti tam doli, ak se kupaš v njemu.

(2, p1) Hren, luk i med to smo za kašalj mešali. Narežeš celoga ljuka, naribaš hrena i to zmešaš s medom i poješ. I lovorov list je jako dober bil. Ljuka sam kuhala s mlekom isto za kašalj. Prerežeš ljuka na pol i deneš v mleko i to malo skuhaš. Bljutavo je, al je pomagalo. Dok so me koljena znala boleti, dela sam si list od zelja i bolje je bilo. Obložiš ga i zamotaš na koljeno.

(2, 3) Nakon poroda sam mela upalo žljezdi na prsima, unda sam si brala od podbjela listje i nametala gori, i od zelja listje. Jena gospođa si je nametala ilovačo i octa domočega jabočnoga. Dreneka smo isto meli. I to je za proljev dobro, on se dene v rakiju i cukor i na sunce na jeno vreme kaj se dobi liker.

(3, 4, 5) Meli smo i mušmule, šljive kaj smo pekmeza delali. I paprike i pardajze, se smo meli doma. Ne smo meli za kaj kupuvati. A i bilo je zdraveše nego ve nega bilo teh seh aditivi i konzervansi kak ve. Rakijo smo delali od šljivi, jaboki, kruški, grozdja. Znam da je japa janpot delal od poseja, kvosa to se moralo kiseliti i unda se s toga pekla rakija.

3. Ludvik Sabolić (1941.) - Kotoriba

(4, 5, 6) Konoplja se negda proizvodila za konec i za platno. Predmeti koji su se izrađivali od toga su bili plahte, zidne slike... Od konople kaj je ostalo, pozneje – to je bilo za ogrijev. Negda smo ne znali da je konoplja bila droga, ja znam dok smo jo mi doma peljali kak je meni lepo bilo ležati na njoj i oblake gledati, videl sam kojekakve oblike v oblakima unda. Negda su bile dve vrste konoplje koje su se sadile, visoka konoplja koja se sadila za vože i niske koje su išle za tkanje i platno.

Od lana je bil fineši konec i unda se dobilo i fineše platno, oprava se večinom od toga delala. Seme se samo ostavilo kaj se je dalje sejal len. Laneno olje se proizvodilo ali ne tu pre nam. Večinom se stoka hranila s semenom. Sirek se je negda jako puno sejal za metle i za pašo za pčele isto se je koristil kaj je bil i prostirka za stoko kaj je ostalo do delanja metli.

(3, 4, 5, 6) Hrž, raž je uglavnom bila za ishrano ljudi, ali je i bila za pokrivanje kuća, jer je imala dugu stabljiku i onda je bila jako dobra slama od toga. Kak su se negda hiže pokrivale s slamom to je bila jana od najboljih i jako praktičnih. Pljeva kaj je ostala od sjemenki se je zmešala s glinom i bila je za žbuku i kak jako dobra izolacija.

Kuruza, osim kaj je bila za hrano, delalo se od ljuščina papuči, cekeri, različite stvori i igročkice. V Kotoribi je posebno bila važna šiba za pletenje, skoro pol sela ako ne i več, se bavilo s plečenjem. Plele su se razne košare, a za stolice i stole su bili posebni majstori. Šiba se je uzgajala, prerađivala i plela kod nas v selo. Breza je isto bila važna jer su se z nje metle delale, za pometanje dvorišta, te metle su bile grube. Trstika se koristila za pokrivanje hiži, ali i za plafone, kaj se je žbuka prijala na plafon ležeše, to je odma i izolacija bila.

(2, 3, 4) Paprat se sušil i nametal se v krevet spot plahte kaj su ljudi koji su meli problema s kičmom spali na njima. To so rekli da je jako dobro i ljekovito. Isto tak hajdina (heljda) ljuske su se sušile i nametale v vanjkuše, to je bilo jako prozračno i jako koristno.

(2, 3, 6) Ljekovito bilje smo večinom pobirali i prodavali, retko kaj smo doma koristili. Nesmo znali kaj za kaj točno služi, a ono kaj smo znali smo koristili. Jezičec, gavez, vuščenka, bezeg, lipa, šipek divlji, potrpotec, rehovo listje, divlja menta, čmelin (ima žute listiće, visoka biljka- i doma smo čaja kuhali od toga, bil je fini čaj ne znam za kaj je koristan bil), divlji hmelj (ljudi so i doma pokušavali delati pivo), divlja mrkva i divlji petrožil, pesji luk (gomolj od mrazovca i seme), hruškica, trnine, agacija (čaj od cveta), mrtva kopriva – cmokec, kiseljak, hrastova kora (to so žene koristile, hrastova kora se je skuhala i pomešala s hipermanganom i unda se žensko spolovilo s tem pralo), bršljan, makinje (ljuske od maka – čaj se kuhal za deco), koprive, terinje (to se jako puno koristilo, kaj se je skuhalo i sel si se na stolec to si si del pod noge, pokril si se s plahtom i parilo se, dok se malo ohladilo unda si i noge del nuter, s čajom od toga terinja so se i rane ispirale i dok si mel upalo mandoli si si to del v krpo i na vrot).

(2) Trahoma koji je v mojim djetinjstvu bila najraširanija bolest so čak lečili doma, to so rekli da se treba s vlastitom mokračom namazati oči i da bu prešlo. Gušavost (kehlja) je jako bila česta, pogotovo kod ljudi koji su živeli blizu Drave, jer su ne meli dosta joda v vodi. To so lečili s nekvom podzemnom tikvom, to se skuhalo, naribalo, zamotalo v krpo i delo koli vrata. Kaj se je malo olakšalo, to se ne moglo zvročiti.

(2, 3, p1) Prehlade i takve stvori su se s čajima lečile, kamilica, lipa uglavnom. Menta se je isto koristila ali se je više koristila i dok si bil zdrav, radi okusa. Rane smo s potrpocom lečili, kaj smo si ga gori deli. Unda ak je bila rana ovak negdi na nogi, si dal peso kaj ti je zalizal, to je unda bilo popularno. Reklo se da pes se zaliže, sako rano. Nešterni su se i popišali po rani i to je hasnilo. Isto dok su ti se pijavice prijale, si se moral popišati po njima kaj su se otpustile. A pijavice su se koristile isto i kod otečenih nogu kaj su pile krv.

(2, p1) Krempampljin je bil dok si mel kašlja, to se je rakija s cukorom skuhala i ak si štel mogel si si još nekaj nutri deti i to se je spilo. To je smirivalo kašalj. Vručina se je skidala s kalamperom, normalno. To se je naribal kalamper, del v krpo i na zglobe. Često se je menjal i s hladnim oblogima isto.

Opekline su se vročile s žotim oljem koje se pomešalo s soljom, samo vanjske opekline su se s tim vračile. To si si namazal i prešlo ti je. To olje se je kupovalo.

(3, 4, 5, 6) Doma smo delali olje od tikvi. Kuščice su se kuhale i unda se je olje obiralo zgor jer je plavalo na tim v čem se kuhalo.

(2) Zobe smo si lečili s pređom, to je ona rakija kaj prva ide pre žganju. To je jaka rakija i dok si si namazal po zobima s time to je umrtvilo malo, pa kaj ti je leži bilo. Rakijo smo večinom delali od voća, jabuke i šljive največ...

(2, p1) Proljev se lečil s prežgonom juhom, sušenim kruškama, posebno tepkama od toga se je kompot kuhal i jel. Zagoreta kora od kukuruznoga kruha i s drenovačom. Muzoli (čirevi na koži) so se mazalo s pročišćenom masti z svinjskih creva i razmučena sa solju i octom, jabočnim octom. Ocet se je doma delal. Pustiju se jaboke kaj se zavriju na otvorenom i napravi se kiselina, to je unda ocet.

(3, 4) Dekle su se i nekad uljepšavale, koristile su goveđi loj, pomešale su ga z raznim mirisima od cvijeta, cvijetove su otopile u vodi i to pomješale s lojom tak da su dobile mirise koje su onda stavljale na sebe. Nisu to bili snažni mirisi, ali su bili mirisi. S tim su se mazala lica i roke.

(p1) Zobi su se prali s drvenim ugljenom, ugljen od dreva koje je ostalo v peči kaj je ne dokraja zgorelo. To se zelo vum i zmljelo se i s krpicom se je mazalo po zobima i pralo tak. Nešterni su meli i četkicu, ali to so bili retki. I to se je spiralo kaj je dišlo i između.

(2, p1) Upala uha se je lečila s netrecom, to se je sok z listja kapal v vuho. Žmeknol se je i pustil v vuho. Dok te želodec bolel si pil trpke čaje bolje, od stolisnika. To je bilo žofko i gorko i kuhalo se dok te želodec boljel.

(2, 6) Divlje jagode smo brali, i gljive smo brali večinom pečurke i vrganje. Hruškice i trnine smo isto jeli. Repa je isto bila dobra dok si prehlađeni bil, ona se je skuhala i del si glovo nad to i unda si se softal. To si dihal i jako ti je dobro pročistilo to.

(p4) Dok smo krave pasli smo žabe lovili i jeli njihove krake. To smo tam počistili i pekli. Isto tak smo i divlje zajce lovili i jeli. Meda smo dosta koristili, zavisi kojega smo meli.

Neda su mlodi pušili jako puno, ali je to bilo drogo pak dok si ne mel duhona su se pušili losi od kuruze. To se je motalo v novinski paper. Janpot sam probal i poslje sam več ne nigdor pušil.

4. Vuk Marija (1943.) – Donja Dubrava

(1) Mi smo se igrali dosta igrica dok smo bili mali. Kao prvo na jesen dok su bili plodovi, igrali smo se s tikvicama, slagali smo si lutkice i tak koje kakve predmete. Onda, igrali smo se isto tak trgovine, trgovci. Kao sredstvo plačanja su nam bili listovi od vočki kaj smo doma imali. Rado smo se igrali i učiteljice, a pisali smo tak kaj smo si cigla stokli i onda smo dobili boju i s tim smo pisali po pločama ili samo s ciglima. Delali smo si i lopte, od nekvoga staroga platna, nutra se dela piljovina to se je zašilo, to nam je unda bila lopta. Z bebicama smo se igrali, to smo si slagali od ljuščinja. Šivali opravo od komadiča platna, kaj smo meli za lutkice, kaj smo si sami napravili. Smiljkovali su se, dečki su se činkali ali s gombima, a ne s penezi.

Moj otac je bil mlinar, pa nismo meli krave nego samo svinje. Tam od kud sam ja v Donji Dubravi nije baš bilo pošnjaka, bila je više ekonomija, zorano.

(2) Jedna od najraširenijh bolesti koja je bila v moje doba je bil trahom, poslije drugoga svjetskog rata je to strašno bilo. To je bila bolest očiju, al ja to nisam imala ni moja familija, ali ga bilo jako puno u našem kraju. I svi smo imali uši, i to smo htjeli spriječiti. Dok smo išli v školo došel je, sad se ne sječam ili svaki ili svaki drugi tjedan, sanitarni radnik i on je nama svim po redu pošprical lasi s pantaganom da se to spriječi. Doma je meni mama s octom namazala losi i unda je vlekla to van, s domočim octom od grožđa. Ali se ne sječam sto posto, ak su ga i kupovali su ga kupovali od nekog iz sela. Isto je tak bilo i jako puno oboljelih od tuberkuloze, zato su nas cijepili. Tak da se polako počela povlačiti.

Bile su koje kakve viroze, nekad je bilo tak da se nije sve tak jako pralo. Vočku si si frtgel ili je pala dolje i nesiju opral nego si tak jel, unda smo znali meti proljeva. Ja se zmislim da mi je mama to tak lečila dok sam proljeva mela ili kaj, kaj je domaču kamilicu jako prokuhala, znači ne malo, nego baš dugo. Onak kaj se dobro provrela i onda dok se to ohladilo i bez cukora sam to pila. Isto tak so negda žene rekle da treba jesti kalampera, ali poslije dok se malo smiri. On se skuha z gulinom i unda bez soli si malo poješ kaj to zaustavi proljev.

K doktoro se redko da išlo dok sam ja mala bila, jer uglavno smo se lečili doma na prirodnoj bazi. Sječam se dok sam mela nekvu tešku zanokticu ili hudi kukec kak je moj tata rekel, ja sam opče ne išla k doktoro, a to je se bilo gnojno, jako je bolelo. Nego mi je on bral neko lišče neke biljke, al se ne sječam koja je to biljka bila i to mi je stalno menjal na prstu i tak je to meni prešlo bez da sam išla k doktoru.

(2, 6, p1) Viroze i prehlade smo si lečili uglavnom s čajima, i to so se bili prirodni čajevi. Doma smo uzgajali kamilico, brali smo lipo. Čaji su još bili od šipka (ploda). Dok smo tak još bili bolesni puno se kompoti kuhalo, od suhoga voća jer smo meli puno voća tak posušenoga. Naprimjer dreneka, to je služillo isto za zaustavljanje proljeva. Znači drenek se posuši, i onda to imaš prek zime ak imaš proljeva.

Ak si se porezal onda si si nametal kojekakve listove biljaka. Koje su to kak dezinficirale. To je bila tak jena dosta visoka biljka imala je široke listove, i trpoca smo si znali deti, al je ova bila još bolja. Do jen meter visine. Celo leto je rasla, al se cvijetova ne sjećam.

Moj stari japa je mel firnajs, to so meli stolari. Unda dok si si nekaj napravil oni so nam s tim namazali. To je bilo kak zamejna za današnji alkohol. To je jako peklo ali je poslije prešlo. Baš se sječam jenpont kaj sam se popičila, pa mi je krvarilo, bolelo me i išla sam onda k dedijo, on mi je s tim namazal, zamotal s čistom krpicom i to mi je tak prešlo. Domaj smo si z rakijom tak dezinficirali.

(2, p1) Upalo mjehura se sječam da sam mela prije moje prve menge, bila sam jako osjetljiva i sječam se da mi je mama unda skuhala kamilicu. Morala sam si pariti unda mjehura nad tom kamilicom. Nekad je kamilica pre našoj hiži bila jako učestala.

(2) Moja mama je mela jako mekane kosti, neje mogla mleko piti. Imala je s tim probleme, mela je česte prelome. Otac je imal tako zvani katar pluča i zbog toga je naveke kašljal. Ublažavali su ga tak kaj smo cukora spekli, kaj se karameriziral i unda deli vodu ili mleko i to smo pili. I med je pomagal, al ga nismo imali jer nas je bilo puno v familiji pa smo ne meli peneze za kupiti ga.

(3, 5, 6) V svakodnevnici smo večinom koristili povrće, mi smo meli dosta velikoga vrta. Mama je svaku jesen posadila luka, češnjaka, zimsko šalato, a na proljeće ostalo. Tak kaj smo večinom jeli samo sve friško. Retko se da kaj kupovalo, jelo se sezonsko večinom. Zelje, grašec, grah, mrkva, petrožil je bilo celo leto. Na poju smo uglavnom sadili kuruzu, pšenicu i kalampera. Industrijske biljke smo sadili konoplju, moja mama je prodavala to sjeme, a stabljiko smo prerađivali. Ščupala se je prvo stabljika, unda su se napravili snopići i na staro drovo se doneslo, tam se to potopilo v vodi (oko 3 tjedna) i del se gori terh. Nakon nekog vremena se to zvadilo van i posušilo i onda se prerađivalo dalje. Toklo se s topom, unda se je s trlicom trlo i grebenalo se kaj su se dobile niti, te niti su se prele na kolovret. To je večinom delala moja mama.

(p4) Za kuhanje se koristila od svinje mast, a nikakvo ulje smo ne delali. Ja se zmislim da je moja stara mama pripremala neke hrane, ona ti je za doručak tak znala slagati pretepene suhe šljive. Skuhati šljive i tak složiti kak za pretepeni grah.

(5, 6) Moja mama se bavila s branjem ljekovitog bilja i ja sam se puno navčila od nje, međutim ona je te biljke prodavala. Brali smo odoljena, bikove žemlje (mrazovac – sjemenke), cvijet od sljeza, crni sljez, metvica (preslica), neka biljka koja se zvala maslačak ali to je ne bil ovaj maslačak, to je bila visoka biljka i mela je bijele cvijetove. Listovi toga su se koristili, ta biljka raste na proljeće i v ljeti i ima listove poput trsa, a sjemenke ima slično čičku. Lišče podbjela. To je bil jan otkupljivač v selu koji je kupoval sve te biljke.

(2, p1) Od oseta tekučino su nam kapali na rane, zgnječili su i deli nam na rano. Gloga smo brali, plodove to je bilo za srce ako je nešči mel probleme i s visokim tlakom, čaj se je kuhal do toga.Čaj se još kuhal od kamilice, lipe i bazga.

(p5) A još smo brali nekvo biljko 25 cm visine, roza cvetovi i pikasta je bila. Zečji trn se zove, to smo jako puno brali i bilo ga je sve po livadama. Koprive su se brale. Od njih smo znali si losi prati, od korena koprive i ostatka stabljike. V tome smo si prali losi i unda su se jako svetili.

Mama je i sapuna kuhala doma, kupovala je v dučanu neku kak žir sodu i onda je dok su ostale masnoće od svinje i to je kuhala kaj se odvojila voda od toga, to se stvrdnulo i koristilo tak. Veša smo prali s ljugom. A za ostalo smo koristili sapuna. Doma smo meli muškatline, prinovčice, asparaguse, puzavice kojekakve za cvetje ukrasno.

(5, 6, p3, p4) Mrkva, peršin, koristili smo sve od biljke, šalate smo jako puno imali, graha, kuruzo. Boce smo jeli to je od brašna i vode, to se skuhalo i z moščom polijalo, krompera smo puno jeli. Melje smo mešali, pšenično, kuruzno. Kašo smo znali z mlekom jako puno jesti, prosena i hajdinska se je jako puno jela i ječmena isto. Tjestenina domača napravljena se jako puno jela, meso se jelo jenpot na tjen, večinom samo v nedjeljo i v četrtek možda. Ribe smo negda znali kupiti, Drovske ribe, z reke, belke ili šarana. Trenca smo isto jeli dostik, to je kuruzna melja prepečena, polijana s vodom i preljana s kosanom moščom. Trepe so nam jako bile fine, to se večinom slagalo dok se kuruzni kruh pekel, to so kak lepinje. Popara je isto bilo često jelo, to je kruh premočen z vročom vodom. Prežgana juha s kruhom se jela i to pogotovo dok si mel proljeva. Od bera (ono kaj se daje papigama) se kuhala kak kaša i jelo se s moščom. Na livadi ili v šumi smo jeli gloga, trninu, kiseljaka, korenjak (boteki), divlje jagode, medveđi luk...

Moj otac je bil dobar poznavatelj gljiva i on ih je bral, negda je bilo jako puno gljiva. Jelo se sezonski. To so bile one male gljivice. Kak panjevčice rasle so više na kupo.

(4, 5, 6) Negda smo delali od dreneka likera, deli smo cukora i rakiju gore v staklenko i na sonce na jeno vreme, tak isto i z šljivama. Pekli smo pekmeza, samo od šljivi. Kaj smo čuvali deli smo v podrum, jabuke, kruške, mrkva, krumpir.

(2) Tempratura se snižavala s hladnim oblogama, to so deli na čelo i na roke, a ako je bila jako velika temperatura unda su nam deli i na prsa. Reklo se da je treba namočitii obloge v rakiji. Mama je ne voljela rakiju

jer je jako smrdela pa smo mi to ne delali. Jako puno se koristil i češnjak i ljuk. Moj japa je rekel da moraš jesti češnjaka jer unda naš betežna, jer ubija se klice.

Ja se zmislim da sam jene godine mela se te čireve po celoj nogi i to je tak grdo zgledalo i bormeš mislim da mi je to mama z guščjom moščom mazala. Od koljena dolje je to bilo. Vrbonec se je mazal s svinjskom moščom, to so žene večinom mele.

(3, 4) Kupovali smo ulje orehovo i to smo si s tim znali mazati losi, kaj so losi bili ljepši, sjajili so se. Orehovo listje smo deli v kočak protiv nametnika na kokošima, tekuti. Delali su olje od kuščici, usitnili so kuščice i unda ih kuhali, to je pustilo olje pak se precedilo i bilo je čisto olje. Cekeri od ljuščinja su se delali i prodavali. Šibe su se sadile za košare. Pušilo se, a naročito deca, suho orehovo lišče i losi od kuruze (kuruzna svila) to se zamotalo v ljuščinje ili novinski paper i pušilo se.

Bačve so se delale za vino, ljudi so meli doma grozdje pak so vino delali. Dunščene so bile posebne jer so mele poseban miris koji se dobil tak kaj su se bačve polijale z orehovim liščem i zrelom tikvom (to se kuhalo i vroče delo v bačve) unda se to splajlo i melo je poslije mirisa lepoga. Posude zelenjak (za zelje) čistile su se z zrelim tikvama i trninom (to se kuhalo isto kak i za bačve) bez mirisa je unda bilo.

5., 6. Halić Franjo (1947) i Halić Draga (1950) – Podbrest

(1) Štapkanje, pinčovali, pilčekovajne. Tirali smo kamena z botom i tirali v ljuknji. Unda što je najdalje hitil kamena i čim dalje ga je mogel dopeljati. Štapkali smo se, nacrtali smo 4 pravokutnike, unda smo crto potegli jeno mješo jedno vekšo, kamen je moral biti plosnati. Hodali smo po crti i nesmo smeli stati vun crte. To je ve kak školanje (slično kak packanje).

(1) Z bebama dok smo se igrali smo koristili one losi od kuruze za bebe, negda ga ne bilo lutki kak ve, morali smo si ih sami napraviti. To smo se v kružnjaku igrali.

Krave smo pasli v šumi. Ne samo naše nego smo i tuđe pasli. V školo smo išli bosi, po poljskomo poto. Pot je bil tak vroči kaj me peklo. Prve cipele smo večinom dobili dok smo išli na fermo (krizmo).

(3, 5, 6) Konoplje smo išli namakat, tu polek nas je bil jorek od Drove. Večinom so jo dopeljali i s Belice. Po dvo tjedna je morala biti v vodi, si smo jo večinom namakali. To se je namakalo, pa se je unda sušilo, trlo, mikalo, snimalo. Pralo se i unda tek tkalo. Moj japa je tkal jano vreme. On je tkal vreče i pojave, plofte. Preja za plofte je morala biti fineša nego za ovo drugo.

(p4, 3) Mamica su samo jenpot na tjen pekli kruha. Znom da sam išla tam. I to je večinom bil kuruzni kruh. Dok sam štela mleko sam z lončekom išla k mamici ili nekomo drugomo v seli, jer so moji ne meli krave. Navek dok se kruh pekel so se najprej složile poljke. To smo se brže pojeli. Od kuruznoga kruha se to zelo malo fkrej i na tenko se razvalilo i speklo. To je bilo za prste polizati. Navek se je vroče se pojelo. Negda smo bili se želni.

V jutro dok smo šteli meso jesti smo navek gledali kaj bumo zaklali i unda smo to zaklali i raščinjali. Nega bilo frižideri i škrinji kak ve. Doma se delalo i vino. To se je večinom pilo za svetko, no nešterni su si i saki den malo gocnoli. Moj tata si je hajd toga napravil i neje šparal. Malo je dodal vode i bilo je dosta. Vodu smo jemali z zdenca. Čaši ga ne bilo, bili su zemljeni i plehnoti lončeki.

(3, 4, 5) Z trstike so si naš japa pak pajdoši napravili cjevčico kaj so vino pili z lagva, a trstika se koristila i za pokrivanje krovi. Z žicom se je zavezala, dela gore na krovište i unda se je žbukalo, s glinom mazalo. Tak kaj je bila i izolacija. Tu polek nas so delali cigla i črepa negda, z ilovače se je to delalo. Najprej so ga delali, pa su ga sušili i unda se je pekel, jeno dva tjedna se je pekel.

(6, p3, p4) Negda su ljudi i duže živeli, i još ve živijo, jer so se drugač hranili. Za zojtrek je bila šulenka, bela kava, prežgana juha, slatka juha, kisela juha (spekel se je zofrig na koruzni melji i unda se je malo zaljalo z vodom, del se je nutri lorbek, češnjak, malo ljuka i paprika, to se je unda prekuhalo, malo se ocet vlejal i unda se jelo s kuruznim kruhom. Slotka je z belom meljom). Žgonci s moščom to je bila prova poslastica, kuruzna zljevanka. Zdigano s makom, orehi. Doma smo navek meli maka, moja mama ga je sejala. To smo ga tepali, pa smo ga sušili. Mak se je večinom koristil za kolače, za pogačo s tikvama, zdigane.

(2) Dok sam bil mali so me mandole joko močile. Lečil sam si ih ovak: pepela vročega si del v štomfo i to so del na mandule. Posle so rekli obrnuto i rekli so da treba hladiti, a ne topiti.

Ak te zob boljel si ne odma išel k zoboro, mama je zela rakiju namazala slabine, z ropcom sevezala i tak smo hodali.

(2, 3) Dok sam bila mala i pola sam z lojtre na brodo, se je bilo krvovo. A mama mi je unda baš rodila negdi v to vreme. Mamica mi je to z rakijom namazala, natapkala i svezala. Lagala sam mami i tatijo da me je zob boljel, a ne da sam pala. Za se je bila rakija i ficko, to je ono prvo kaj dojde dok se rakija peče, ono jako.

Doma so žene, dok je bila prehlada kakša, cukora prepekle i gori se voda preljala. Meni su i meda dovali. Kamilico smo brali, lipo, bezga to je za iskašljivanje, gacija, šipka (divjega, ploda). To so bili glavni čaji koji su se črez celo zimu pili.

(2, 3, 4) Vodo smo deli, ljuka, kuruzo, lorbekovoga lista i to se skuhalo, to je isto bilo dobro za prehlado kak čaj. Te je dober još i ve, jako je dober i za kašalj, ja sam si s tem pred tri leti zvorčila kašlja. To se kuhalo kaj je bilo jako gosto, kaj sirup kaj je došlo. I unda si del malo meda nutri kaj je bilo lepšega okusa.

Jani so kuhali i čaja od lasi od kuruze, ali ne znam za kaj je te čaj bil. Veliju da je bil dober če te je mejhur bolel ili ak si mel kakvo upalo tam doli. Za mokračne puteve. Suhe kuruzne losi. S kamilicom si se paril, kaj si se sel na lonec i prali se.

Tifus je bil najstrašneši poslije rata. Nega bilo penicilina, nega bilo ničega. Puno ljudi je hmiralo od toga, i to mladi ljudi. Obloge su im nametali, mrzle, ali je ne pomoglo.

(2) Negda su ljudi ne za sako hodali k doktoro. Ja znam dok je japi rud prijal maloga prsta, to je bilo tak natečeno. Ne se išlo k doktoro. Unda so oni to nikaj ne gibali i tak se je te prst zarasel i tak je ostal. Naribali so si krompera i deli gori, deli ga v gazu kak obloge. Octa domačega so isto kak obloge koristili. Čuda se je delal ocet, od jaboki. To je bilo dobro za sniženje temperature, a bil je dober i za probavo. Kak so znali meti problema kaj so ne mogli iti na wc pak so ga spili malo i bilo je dobro.

(p1) Ak je nešči mel proljeva unda smo rehove šmrklje nabrali, posušili ih i skuhali čaja od njih. Ono črno kaj je, to dok so i pajceki meli proljeva se isto kuhalo. I čokolada je bila dobra. Slatka juha (pržgona juha) se isto kuhala i dok te želodec boljel i dok si mel proljeva. Kruha smo si znali prepeči na tobli i to jesti.

(p1, p5) Vuši ak so deca mela, v školi so večinom ih dobili, unda so nam s petrolinom namazali losi i tak so pocrkale se vuši. Petrolin i sveče so bile glavne za svetlo unda, nega bilo struje. Losi smo si proli z beljonkom i žučanjka. Doma smo kuhali sopona. Otpatki od kokoši ili svinji, v kotlo smo to kuhali i v kutje se to naljevalo posle i bil je sopon. Nekaj se još delo nuter, al se nebrem zmisliti.

(2, p1) Prehlade so se s čajima lečile, inhalerali smo se. Kamilični je bil glavni čaj. Bezeg, lipa. Dok smo bleke meli so se isto obloge nametale, mrzle obloge od rakije i octa. Na to se je ne nikaj nametalo gori. To ve velido da so ospice. Bil je i šarlah, jako puno ih je hmrlo od toga. Nega bilo leka za to, niti prirodnoga niti ovak.

(2) Tifus, tuberkoloza, upala pljuč. To je bila velika temperatura i retko ko je preživel, ak so ne na vreme skinuli temperaturu je hmrl. Obloge su se nametale i ne se išlo k doktoro.

(3, 5, 6) Koruzu, krompera, graha, cukorico, pšenico, žito to je za kruh, kaše, hajdino, tikve pogotovo za koščično olje kaj smo peljali za delat – za pogačo, pajceke smo hranili. Repo smo sadili, hruške, jaboke, sirka smo sadili za metle – seme se snelo doli i unda se ovo posušilo, i napravili smo metle s toga. Štilja smo si v šumi zrezali, z bakljovine. Te metle su duplo duže držale nego ove denes. Krompera, grah je bilo glavno jelo. Več felji se je sadilo, i visoki i niski to se je skupa s koruzom sadilo. Po par mekoti se je sadio.

(5, 6, p1, p3) V vrčoko se sadil ljuk, pardajz, paprika, šalota, petrožil, mrkva cikla, grošec, vugrki, šporga – visoka i niska, zelje – belo, črleno, se na malom ali dosta za nas. Večino je to se bilo samo za jesti. Bila je jana vrsta sirka, slatki sirek, to dok si probal je bil jako sladek i od toga so rakijo pekli. Z reparom je zazgveždral i unda pekel rakijo. Od maslačka, mlečeca se delal med. 300 cveti maslačka dok so razvijeni i unda to deneš v vodo i ide 1,5 litri vode prevri se malo i to stoji 24 vure i precediš i stisne se malo limuna nutri. Dosta je tekuči. Likera od orehi smo delali, to smo koristili dok te želodec boljel. Od 21. do 24.6. so najbolji rehi kaj se berejo, unda so još ne trdi, a neso kilavi več. Ide jan liter rakije, 80 deki cukora i 13 rehi. Rehi se operejo i na rezance narežejo. To se ostavi 40 dni na sonco, precedi se i super je za želodec.

(6, p4) Kupine i maline smo isto meli, to smo samo jeli ne smo prerađivali. Negda smo samo divlje jagode broli. Črenslo smo broli, to nam je bilo jako fino. To smo v šumi broli. Kupije, troskove, marijine sozice (jana vrsta trove, ve ga ih več ne toliko, zeleno bele forbe, to se posoši i deneš vu vazo).

Pečorke smo broli na jesen. Hrčke smo na pretuljetje broli, samo pod hrostom so rosli. To smo varili, ljuka, moščo i s jejcem jeli.

(6, p4) Seme smo se doma meli, ne se moglo to negda kupiti. Se kaj smo meli smo morali i stajti kaj dojde v seme kaj bomo meli za drugo leto. Repo smo koristili za kvasiti, za hraniti svinje, zojce. Cukorico smo isto sadili z domočega semena, to se največ koristilo za hranjenje životinji. Bolja je bila od repe. To smo kvasili skupa s ciklom. Hren, mrkva, petrožil, hren je dober za honjavico.

(3, p3) Ljuk je bil za hrano, s špekom se to jelo; češnjak; mrkva; jela se sezonjska hrana, kaj je bilo na vrto to se jelo; cikla; čuda se jelo kiselo zelje s koromperom. Koščice smo pekli, tikve smo pekli. I ribe smo jeli dosta jer smo blizo vode, večinom smo ih jeli od aprila. Ljudi so rekli da je riba dobra dok so meseci na r. April, januar, februar, mart, spetember, oktober, november, december. Ikre so se pekle i jele.

Doma su se delali i siri, puter, kiselo mleko pilo. Žgonci na melki ili vrhnju, gres na mleki, šulenka. Turoši so se delali, siri su se sušili vuni. Pogača s sirom je bila glavna. Podljev za sir se delal s kožice od želoca. Najprej se posušil. Želodec od sivnje se počistil, samo ono znutrašnje se zelo i posušilo, unda se delo v literno flašo i tu gori se voda naljala i malo octa, kaj se ne pokvarilo, to je bil podljev za sir.

(p5) Losi smo si i z čajom od koprivi nakraju splahnoli kaj so bili lepi i mefkeši. Jeno vreme se i žučajek ili pivo nametalo kaj bojo još lješi, to je bil kak gel.

(2) Dok so te kolene bolele, ragos, cvete ljubičasto i ima velike liste (gavez) to je dober za giht. Obloge od toga, svježa biljka se dene gori. I zelje je dobro, friško zelje. Rakija je negda bila glavni lek, to je saka hiža mela. Si so negda žgali. Od sljivi, tropa, grožđa, vina, jabuke. Kuhana rakija s medom ili cukorom isto je bila za prehlado.

7. Bermanec Marija (1939.) - Prelog/Cirkovljan

(1) Luk se izradival od drva koje se dalo savijati, od vrbe ili svibovine. Zategnuo se sa špagom od konoplje. Strela je bila od drva. Vrba je bila najbolja. Igrali smo se kamenčičima, packanje, iskopali bi jačkicu (jamu) na zelenom terenu i onda su se nutra rivali kamenčiči, to se zvalo jamičovanje. Muški koji su se rezumeli u obradu drva, pogotovo tišljari, izradili su takozvane tancare koje su imali oblik maloga lijevka po domačem tučera, s trdoga dreva se to delalo. Dole uski gore široki, gore je imal tri zarezine negda se znal i čavelj zabiti na vrh toga. Napravil se bič oko dva metra, dobra šiba, a nakraju se zavezala dobra špaga od konoplje. Špaga se namotala na zarezine, a tancar se s dva prsta lijeve ruke držal, a s desnom rukom si držal biča kojega si potegnol i bacil na zemlju tak da je on zaplesal na zemlji i onda se je s tim bičem potjerivalo, a on je plesal po zemlji jer nije bilo asfalta. Koji ga je duže tiral ga taj je bil pobjednik. Sve dok se nije prevrnul. Igrali smo se skirvače. Dok smo klali svinju svu dlaku smo pokupili, posušili i naphali u razne stare čarape, stisnuli i to su bile lopte za nogomet. Konjska dlaka se spremala i od te dlake su se delale loptice za igru. Takozvano cinkanje je bilo jako popularno, za novčeke ili gumbe. Na prolječe dok su prolistale vrbe od njihovih grančica izrađivali smo frulice i fučke, na koje se moglo svirati ustima kao na usnu harmoniku. Fučke su se z debljšega dreva delale, malo debljšega nek je palac. Na prolječe zato kaj je unda bilo drevo v mezgi kak bi se reklo, jer se unda dalo oguliti i ta sredina je išla vun kaj si mogel napraviti frulu ili fučko. Navek smo čekali dok se klalo kaj su nam dali mjehura od svinje i to se počistilo, opralo dobro, napuhnol se i pre kraju stisnul i tak se sušil. Dok je bil suhi onda je to bila kak lopta. Žene su znale za zimnicu toga mjehura nametati i kak je bila floška unda su si ga tak na komadiče narezali i dok je bila flaša vroča nateknuli so na flašo i to je tak prijalo i stisnulo.

(2, p1) Tuberkoloza, ospice, svrab, čirevi i takozvani muzoli. Trahom bolest očiju. Nekoji su čak i vid izgubili. Čak smo u Prelogu imali bolnicu za lječenje. Jer je to bilo jako prošireno i zarazno pošto je naš kraj na nižoj razini i vlažnom tu se zadržavalo. Imali smo kraste oko usana koje smo zvali žvalje. To se prenašalo, kraste oko nosa i svim osjetljivim djelovima. Po licu se prenašalo. To smo s masti lečili, kakvo god mast smo meli s tim smo se mazali kaj je prešlo. Puno je djece imalo proljeva, a to smo dobili od kojekakvog grižavog nezrelog voča jer smo bili gladni pa smo pojeli i ono kaj nismo smeli. To smo si s čajom od lipe lečili ili kamilica i s prežgonom juhom. Dve- tri žlice melje peč deti, crne bolje i onda dok se to malo prepeklo bez mosti, bez sega i unda se poparilo s vodom i posolilo malo kaj se leži pojelo i to je bilo onak bolje gosto kaj si se i najel s toga

malo. S tem se največ zastavljal proljev. S hrastovom korom so se isto lečili, ta kora se ftrgla i dela se kuhat, morala se dobro prekuhati i unda se od toga čaj pil. Bil je dober i za želodec. Jako puno smo bili vušivi za vreme drugog svetskog rata, a i poslije. Od tuberkoloze se puno umiralo, jer nije bilo penicilina. Svrab se liječio raznim mastima, rekli su da je nastal od nečistoče. Raznim mastima se to lečilo, sve te masti su se doma delale. Telenom maščom, zeli smo trpoce i koje kakve trave, pa su nam to onda žmikali i mazali nas s time, al se ve ne zmislim koje su to se trave bile. Nega bilo una kaj bi bili kupili. Ako smo meli vuši, namazali su nam cijelu glavu s petrolijum, svezali glavu rupcem i kroz noč smo tako bili. Drugi dan su nam glavu oprali i pak jeno vreme je bilo dobro. Za vreme rata su napravili jedan prašak, didit s kojim su nas prašili. Jedna bolest koja je bila poznata bio je takozvani tifus. Došel je s velikom temperaturom i jako puno ljudi je umrlo od njega. Ljude su zamatali u mokre plafte pomoču kojih su skidali temperaturu. Jer se nije znao lijek, a ljudima su otpadali lasi kak danas poslije kemoterapije. Nije bilo penicilina. Ak si mel de kakvo rano ili si se porezal de, unda si se s osetom namazal s zažmuljenim listima ili ga žmiknul. To je raslo v polju. Mast so delali i od onoga loja kaj je pre životinjama, to so prepekli i ono kaj je ostalo poslije se koristilo kak mast. Večinom se za se koristilo jano te isto. Imuniteta smo podizali i borili se protiv prehlada najviše s čajevima, spekel se dve-tri žlice šečer, dok je dobil smeđu boju onda se prelejal s čajem od lipe, bezga ili lukove gornje liste one smeđe, suhe. To je bil jako fini čaj, ja se ga još i danas zmislim. Najbolje je pomogel. S medom, vlažni oblozi od octa, domačeg.

(2, 3, 4) Najpoznatijeg octa od stisnutih jabuka, kad su jabuke zakipile ili zavrele kak grozđe, onda su ocjedili metnuli u flaše i to je stajao do godine dana. Bilo jako popularno onda. Puno se koristilo i za jesti to, najbolje jabuke za ocet su bile one slatke, širokljače. Debele slatke, to so stokli i unda so deli v jeno posodo i čekali kaj počne vreti, pokrili so to. Sve obloge, malo se razredil ocet i unda se del na krpo i to je bila obloga. Temperatura se skidala s mokrim plaftama. Nametalo se na žile večinom i prsa. Od kukuruznih lasi kuhal se čaj za temperaturu. Sljezov čaj za kašalj, vuščenka za slabokrvnost. Cikla sirova naribana za jačanje slabokrvnih. Zaslađivali smo i s saharinom osim s cukorom. To so žene nekad prodavale nakon rata. Dok smo meli upalo manduli smo si grgljali s nekvim čajom.

(2, p1) Najviše smo se bojali tuberkoloze, tako zvane sušice. Tifusa, poslije drugog svetskog rata, vuši, čireva. Ja sam se bojala zobobolje, jer mi djeca smo stalno imali upale zubnog mesa. Mi smo bili natečeni, ali nas nisu nikam peljali samo smo si s koje kakvim čajevima ispirali, večinom s kamilicom. Stalno su se zduvale nam otekline i tak smo si ih lečili, pa dok je prešlo je prešlo. Puno nas je djece imalo mumusa, otečeno iza uha i jako je bilo bolno. Puno smo imali proljeva, jer nismo imali kaj za jesti. Povračali smo dosta. Gliste smo imali puno, kaj strahota. Rešili smo ih se s proljevom i sa stolicom, kasnije su davali neke lijekove.

(p1) Za upalo mejhura su se isto čajevi koristili. Dobro je bilo, negda je rasla po tim udolinama, baruštinama dok se je voda slegla, tu je unda navek po leti rastel jan drač po domočem žabjak, menta. Unda je bil puno nižeši. To se posušilo i unda koristilo dok ti je bilo tam dolji kaj upaljeno. Od maslačka čaj je jako dobar za kanale, bubrežne i ove ostale. Kopriva je isto jako dobra za mjehur.

(2, 3, p2, p3) Biljke koje smo najviše koristili svakodnevno su zelje, mrkva, peršin, paprika, pardajz, loboda. Puno se sijalo maka, krastavci, tikve, cikle, grašak, grah, tako zvane ljubljenice. Repa čak se doma i kiselila. Razni čajevi, od bazge se spremao sirup koji je jako dobar za grlo i za osvježavanje. Koristilo se nekad, a i ja danas koristim, koprivu sušiti za čaj, a dobro ju je namočiti 24 sata u vodi i onda s tim pošpricati i cvijeće, a i povrće. Pomaže za lisne uši, a i kao dohranjivanje. Sjeme lana zgnječilo se poput masti i to se koristilo za razne rane. Laneno sjeme se zmuzgalo, to je bilo za vreme dok sam ja bila mala. Lan se je onda sijal na veliko. Moja mama je koristila sirovi kesten, divlji. Naribala ga je i metnula u flašu i onda ga je s domačom rakijom zalijala. To je stajalo barem dva-tri mjeseca i onda se s time lječila reuma. To se i danas s time lječi reuma. Listovi zelja koristili su se za razna uganuča, naotečeno koleno, gležnjeve, stavili su se dva-tri lista na bolno mjesto, zavezalo čistom krpom i to se imalo preko noči. Bijela repa naribana metnula se u čistu krpu i stavila na bolne rane kaj je vukla van vručinu. To je sve moja mama koristila. Nevenov cvijet dober je za čaj, a od njega smo slagali, a i danas je poznata ta nevenova mast. Slagali smo u flašicu, red cvijetova, pa med, opet cvijetovi, pa med i tako dopuniti flašicu do kraja. To mora odstajati nekoliko dana i onda se mješa s masti domačom ili se kupi jedna krema u apoteci pa se to pomješa. To se koristilo i kak krema za lice. Cikla je jako korisna, pročišćava krv i jača imunitet. Sirova i naribana na drobno. Čuvar kuče (netrec) se koristio za bolesti uha, stisnuti list i dve-tri kapi u uho. Staviti u uho, pogotovo za upalu uha. Nekad su žene koje su rodile, a djeca im nisu spavala po noči kuhale čaja od maka i dale dve tri žlice tog soka kaj su djeca spavala.

(3, 6, p3) Doma se koristil ružmarin suhi i svježi, bilo za čajeve ili za razne kuharske stvari. Cikla sirova ribana i kuhana. Celer. U prirodi smo brali stolisnik, maslačak, kopriva, vuščenka, sljez, kukuruz, bezg, po gajevima smo brali divlje jagode, divlje šipak, trnina, divlje hruškice. Po senokošama smo brali kiseljake i beteke i listove i mekanu stabljiku to se sve jelo sirovo. Na polju su največ sadili kukuruza, krompera, pšenica, hrž, grah, tikve i

sejalo se proso i hajdina, len i konoplja. Hrž se koristila za melju za kuruzni kruh, navek se za kruh dela tretja strona hržena.

(p5) Losi smo si prali s kišnocom od dežda. Ili su nam ljuga dali ili čistoga pepela. Dok se drevo kurilo zel se čisti pepel i to se delo v vodo, to je stalo par dni i unda se v tome pral več to je bilo tak kaj ti je i za roke grizlo. To se samo malo zelo za lasi prati, negda smo meli i male skulice jer je to jako bilo.

(7) Najviše sam se sve naučila od svojih roditelja.

8. Gal Stjepan -1941. – Mala Subotica

(1) Dok smo bili mali največ smo se igrali skrivačkanje, po celi seli smo se igrali i na paši. Nogomet je ne bil tak gleven jer smo ne meli lopte, to ak smo meli smo si ih sami delali od krpi ili dlake. I činkali smo se, to smo se s kamejem igrali. Tirali smo kamenje v jeno luknjo, jamico. Kortati smo se znali doma, ali je to bilo večinom po zimi. Na paši smo se isto sokačovali. Frndači so isto bili jena igra, to kaj smo tirali kak drevo slično turošo. To smo s bičom tirali. Večinom so deca išli na pašo. I skoro saka hiža je mela i krave i svinje kaj so se tirale na pašo.

(2) Večino so bili betegi, prehlada pak mozoli. I ja sam isto mel toga mozola, s tem se ne išlo k doktoro. To se znalo stisnoti ili smo deli hrženo meljo malo s vodom i na krpo se to delo gori, kaj je to se zvleklo vum. Tak je unda bilo kaj je poteglo vum.

(p1) Prehlade smo večinom s čajima lečili, ocet jabočni pak žoto blato (ilovača) to se skupa zmešalo pak se delo gori na telo dok si mel temperaturo. I dok sam jo mel vodo v koleni isto tak se je to delo gori na koleno kaj je vodo zvleklo vum. Pak ono trje od sena, to se je skuhalo kak čaj i unda se je delo nuter v zdelo i to se je unda kak sopotilo (inhaleralo) i s tem se je zlečilo. Prehlado dok si mel si sam moral jako dobro zašvicati kaj je to vum dišlo, deli so se mrzli oblogi na čelo. Ili se je vino skuhalo pa kaj je potiralo na švicanje kaj je to čim prej vum dišlo. Pili smo bezgovoga čaja za prehlado. Lipo smo isto pili, gumilico, šipka.

(2) Trahom je isto bila jako raširena bolest, retko što kaj je ne mel to. So deca bila s tem zaražena. To smo hodali v Prilok kaj so nas mazali, zvole su se sestre mazalice.

Ak si si roko presuknol ili je vum s zgloba skočila unda je tu jana žena bila koja je to nazoj nemeštuvala i se je to bilo na živo, nikve tablete niti nikaj se je ne davalo. Nikaj se ne išlo k doktoro jer se je doktor plačal.

(2, p1) Ak te zob boljel samo si si rakijo del gori i držal si tak malo gori kaj je bol prešla, a šteri so i pili rakijo so si jo odmah i spili. Nešterni so si i duhona nametali gori na zob dok ih je boljel. A ak je jako boljel unda si išel k zoboro. Dok pak se je malo klimal šetri zob, smo ga s špogom zavezali pak smo ga somi spukli. Se se je to delalo bez ikakvih tableti ili tak nečega.

(3, 4, 6) Svinje so se hranile s kuruzom, pšenicom, ječmenom, piceke kaj smo meli smo hranili s prosom. I proso se je sejalo.

(6, p3, p4) Za svetke smo jeli meso, največ smo jeli zelje s mesom izljevanjka, kuruzna zljevanka. Kruh se je ne kupuval se se je doma delalo. Večinom se je jelo doma ono kaj smo meli, meli smo krave pak smo puno siri jeli, mleka, turoši, slotki sir. I onoga sira kaj so rakijo gori vljelali, to je bil tak jaki kaj te vudrilo. Ali si malo toga pojel. To so delali od turoši koji so več bili stori, to so naribali v flašo i unda so deli gori rakijo i dodal se malo češnjak. To si malo pojel s čuda kruha i bilo ti je dosta, bil si siti. Ljudi su bili bolje zdravi jer je bilo se zdravo i domače.

(2) Najgorša bolest je unda bila tifus i od toga so ljudi večinom hmirali.. Tifus se jako teško lečil, večinom što je dobil tifusa je hmrl. I upala pljuča je isto bila huda.

Na prelome se isto žoto blato nametalo, ilovača se je malo z vodom zmešala i unda se delo v krpo i namočilo v jabočni ocet i to se je gori nametalo. I s terjem se je isto to lečilo, kaj se je to isto delo gori. Trovari su tu ne bili, to se je nekam v podravino hodalo. Ali je niko od naših ne išel.

(2, 4, 6, p4) Slagali so se razni likeri kaj so bili kak leki od raznoga voća, od trnine se je slagalo; gloga, višnji. Glog je bil dober za srce, to se je koristilo ak je neko mel probleme s srcem. Na plodove se naljala rakija gore, malo cukora se dodalo i unda je to moralo odstati neko vreme kaj se moglo koristiti.

Bilo je i puno jabočnoga octa i s tem se dosta lečilo ali ne znam kaj se točno i rakija je uz to bila, to so bili glavni leki negda.

(p1) Ak ti je krv negdi išla unda se je on list od trpoca malo zažmuljil i del se je gori i zavezalo se je z krpom.

(p2) Na pašo smo išli bosi navek i meni se je saki den zapičil nekvi trn, ali mi je koža več bila tak debela kaj je ne došlo do mesa. Mel sam ziherico navek z sobom kaj sam si ga mom vum snel, a ak pak se je zagnojil unda si si hrženo meljo del gori kaj je to vum zvleklo. Retko je bilo kaj se bilo od trna zagnojilo.

(p1) Proljeva dok si mel si se lečil s koricama, to si zvadil vum seme, stoklo se je i dodal si malo vode, i ak si mel cukora malo i to si jel. S tem se je unda zastavljalo to. I čaj od gumilice se je isto koristil za to.

(6, p4) Na povrtelju se je sadilo čistam se kaj nam je bilo treba; cikla, ljuk, češnjak, šalota. Nikaj smo ne morali kupuvati. Se smo i za zimu spravljali, a posebno zelje. Isto so ljudi kaj so ne meda kupuvali sadili sireka, i to se je unda prešalo. Dok je scurel sok z njega vum unda se je kuhal tak dugo dok je ne došel sirup tak gosti kak i med. Ak si mel del si još malo cukora nutri kaj je bilo slatkeše.

(3, 4, 6) Pre saki hiži je bilo i vina i grozdja, ali ga ne bilo puno pak, dok se delalo vino se je dodala voda i cukor kaj ga bilo več. Za meljo smo peljali k mlinaro pšenico ili kuruzo i unda smo dobili za to melju, tri vrste i kvalitete. Kaše smo isto peljali tam; hajdino, ječmena pak proso kaj se je tam zljuščilo i kaj si mel kaše. Se kaj je bilo moči doma prevrediti se je prevredilo kaj si nikaj ne moral kupuvati jer je ne bilo penez.

Doma su i dohona sadili kaj su pušili to i kaj so ne morali cigarete si kupuvati. To je bil unda joki, kaj te smotalo čim si si parpot potegel to. Krompera smo isto doma sadili. I konopljo, to smo sadili za vreča kaj smo meli kaj smo ne morali kupuvati to.

V šumi smo broli gljive i na senokošama isto. Broli smo pečorke i hrčke i jane male gljivice koje su rasle v grupi kaj so jako fine bile i mele finoga mirisa. Ribe smo znali loviti isto, največ šarana, i štuke so isto bile. To smo lovili tu v Trnavi dok je visoka voda bila, pak dok se povlačila se je lefko unda prijelo.

V selo su kupovali kože, to so se kože kupuvali, najbolja je bila od bizantskoga štakora. Oni su pored vode živeli i to si največ penez dobil za njih.

(3, 6) Graha so večinom sadili dudeka (črešnjevac), zelenek i on beli. Puno graha se je sadilo. Na saki zemlji de je bila kuruza se je i grah sadil i to je večinom samo suhi grah bil, a ne presni jer se je ne mogel čuvati.

(6, p4) Doma smo se sušili za zimo i za kompote; jaboke, hruške, šljive.. se kaj si mel doma bilo kakvo voće. I od dreneka se je i kompot i liker slagal. Za puno stvori smo ga koristili, ali ne zmislim se za kaj. V šumi smo brali i lešnjaka i žira, žira za hraniti svinje, a lješnjaka kaj smo mi jeli. Črešnje so v šumi rasle, one sitne. Kupine, šipek – marmeloda i čaj se od toga delal.

(p1) Kašlja smo lečili z čajom od mente i kamilice. To smo brali po senokošama, a rosla je i po kuruzi. Laneno seme so za krave kuhali dok je bila zaprta za probavu unda so im dali jesti kaj im je bilo bolje. Vuši dok so meli so nam s petrolejom namazali losi.

9. Jelena Srnec (1929.) – Donji Pustakovec

(1) Trputac, njihovo lišče pleli su u male stolice i stolove. Njihove duge listove so bili za igrati. Prek prsti smo to pleli. Njihali smo se na vrbama, grabu. Zavezali smo grane i njihali se na njima. Vrba je najčvrstija. Lazili smo se po svim drevima. I spominali smo se z ftičima z drevja dok smo se penrali po njima. Iz cvetja smo plele vjence, kitice za kosu. Piceke- tratinčice, smo plele u kak krune. A potočnice z potoka i pritoka smo stavile v tenjer i na sredinu smo dele kamena, nalijele vodu i počekale preko noči da se napravi cvijetni aranžman v kružnom obliku. To smo stavljale na stol u kučicama kaj smo si delale, v nedjelju smo večinom nosile nekve

koloče od doma, zljevanke, pogače. Ko je kaj mel je donesel i igrale smo se u kučicama. To z potočnicama se preko noči stvorilo, a na sebe smo nametale raznovrsno cvetje. Na dečke smo nametale marijičino srčece. To smo im stavljali u džepič gdje su meli ropčeka i unda su tako išlo k miši svake nedjelje. Čučki su jako mirišljavi, nije jako lijepo ali je mirišljavo. To je dosta visoka biljka sa smeđkastim cvetjem i nježnim mirisom. Unda smo brali od kuruze one losi na vlati i to smo koristile kak bebe. I babice, cvetje koje ima kak bebu v sebi, more biti belo, žoto... to su nam bila kak deca v igri, i unda smo ih čuvali. V šumi smo se igrali kak se ve igraju na hokeju tako smo se mi negda igrali na travi, zeli smo granje od jalse i zeli smo kamena, i z njimi smo se igrali. Jalsa na prtuljetje dok počne rosti i dok dojde do određene debljine unda ima dolje kak nekvo zadabljanje i to nam je bilo super za ovu igru. Ja sam uvijek bila najmejša pa sam navek morala gicu tirati i navek su mi kamena v moj gleženj hitali tak kaj su mi cele noge bile plove. Plesali smo na strniščo, tamo de se požeje pšenica. Tak dugo se plesalo dok noge neso bile krvave. Sviralo se na češalj i listje, bilo koje listje šteri so bili malo vekši i moglo se svirati na njih. Bilo je dosta virtuoza u selu koji su svirali na listje. Delali smo dosta kučici v šumi i celi raspored hiže, kučice smo si večinom gradili od mlade jalse. Od kukuruza losi smo pleli i od loščinja smo svezali mašnu i to je bilo dete, delali smo mu mašne i kite (pletenice) i tak se igrale. Bile su popularne igre z različitim pesmama, a to ja jos uvijek učim i svoje unuke i praunuke. Popularna je bila igra, žugice ojte dimo.....

(2, p1, p2) Puno betegi je bilo, a glavno je bilo kad smo išli na pašu z životinjama pa smo stali na trn koji se zapičil v nogu. I onda se to počelo gnojiti, večinom na peti (pesji seč – trn ode u meso i počne se gnojiti) tad nas je večinom tata del na travu na trbuh i izvel operaciju vađenja tog trna i uklanjanja gnoja. Glavni lek je bila žganica, rakija. To je sprečilo da ne bude infekcije. Unda ga ne bilo flastera nego smo upotrebljavali domače čisto platno, prije oprano i dezinficirano. Nabrusili su noža i zeli dobru iglu, sve su to dezinficirali v rakiji. Zeli su petu, iglu zapiknuli tamo de je bolelo i de je bil trn. I unda spod pod iglom z nožom drezali, i sve z žganicom polijali i gnoja van tiskali z rane. Dok je te se gnoj zišel vum završili su z tem. Skosali su kuruznoga kruha, tak kaj je bio mefki i deli ga na ranu i se to z krpama zavezali i stisnuli kaj bo čvrsto jer je bilo na nogi. Poslije so me poslali z kravama na pašo.

Zarazne bolesti....difterija, oslekov breh – breh te tak drži kaj se očeš raspočiti, najhujše je bilo to na deci. Decu dok je to prijelo i dok su dobili napadaj breha (kašlja) tak su kašljali da su povračali ili pali v nesvijest. To dok je došlo v familiju onda su skoro svi dobili. Jako puno ljudi je hmrlo od te bolesti, a kašalj smo lečili i smirivali tak da smo pekli cukora i unda poparili z mlekom. Unda se to spilo dok je još bilo toplo, a deca su cmukali toga cukora. Mumus je bila još jedna od groznih. Nečak je mel to, celi vrot ti natekne. Večina dece je išlo v bolnicu dok su meli to bolest. Bleki, to je bilo po celomo telo. Moral si ležati celo vreme da to prejde. Moj sin je to mel, moral je celo vreme ležati. A ne se smelo to močiti z vodom, a bila je tempratura. Unda je on pobegel i dišel se kopat v potok v mrzlo vodo. Negda so se bleki znali sakriti i „sjest“ na nekaj v teli. I unda je bila druga bolest u teli.

Difterija je isto bila jaka bolest, puno ljudi je hmrlo od toga. Puno ih je ostalo gluho-njemo od nje. Ospice, vodene kozice so isto bile. Za nešt je bilo leka, a za neš ne. Difterija, za nju ga ne bilo leka. Ali su doktori meli nekvo cijepivo. Dete je moralo dobiti to cijepivo u roku od 24 sata inače je hmrlo. Za svako od tih cijepiva, a trebalo ih je tri dobiti, se trebalo platiti. Zato jer je bilo več dece neg cijepiva. Cijepili su samo decu za koje su roditelji platili cijepivo. Od svih tih ljekova su se večinom dobile velike vručine, a od toga su deca dobivala frosta, tak da ih je sukalo. Nešterna deca su se spasila, a neka ne...Ljudi su se pokušali, vročiti z travama... Skoro v svakom selu je bio neki travar. Tu v susjednom selu je bio Branilović, on je delal flastre (flastere) koje su si unda ljudi nametali na betežna mesta. On je isto tak i kosti ravnal, ak je nešči si premeknul roko.

Temperatura se snižavala z čajima, trsovim listjem, zeljovo listje, kromper se nametal na roke i prsa kaj zvleče vum temeraturu i betega. Isto tak so se i močili ljudi, ali to je bilo opasno jer je unda mogla dojti i nekv drugi beteg. Bolje je bilo ovo drugo. Repa, ona obična, to se opralo na pola prerezalo, stavilo na platu kaj omekša i još toplo se delo na rano, to je unda vleklo vum z rane se negativno. Svrob je isto tak bila zarazna bolest jako. Prištevi i jako je srbelo, ako je nešči v hiži dobil unda su si dobili. V ljekarni se za to kupil žveplin cvet (sumpor) kaj se to z tem mazalo, ali neje pomagalo jako. A niti doktori nesu znali kak to zlečiti. Ja sam dobila to kad sam bila mala, prvo se pojavilo na roki, tu de je koža najmekša kod pregiba palca. Mazala sam se s žveplinim cvetom, to je tak svrbilo da očeš ponoreti. V selu smo saznali da su se jedni zlečili pomoču galice, popovine i neko ulje, valjda laneno domače ulje, to se sve skupa skuhalo. Popovina je veliki grm i ima crveno-rozni plod, na 4 djela rasporeden. I još su neke stvari deli nuter, unda se trebalo skopati v tome i namazati z tim po telu. I od toga smo se onda zlečili. Meni su se počele več kak skule delati na rokama od tog svraba, pa dok sam se vrnula v školu, nisam mogla ostati zbog toga nego su me poslali doma makar sam bila več zlečena od toga. V hiži smo morali sve dezinficirati od klici, kuhali smo se v ljugu i prali v pepelu. To je bila jako opasna bolest, čak i v drugom svetskom ratu dok je došlo to v bunkere i unda je puno vojnika hmrlo od toga. Z popovinom smo lečili i uništavali i vuši v losima. Isto su je kuhali v nekšim oljo, laneno valjda, i onda nacapkali po losima, svezali i sve

vuši so pocrkale. Doma smo kuhali laneno olje i to je bilo prvo ulje koje smo koristili. To dok se namazalo za svrab jako je zgalo po cijelom tijelu.

Proljevi su bili zarazni, to smo lečili z lipovim čajem ali bez cukora ili ičeg drugog. Kočtevina pečena i kruh se jel pak slatka juha. Za trbušni tifus smo koristili vuglenje, to je bilo poslije rata. I to sam mela. Nismo smeli nigdi tit dok je to bilo, ali sam ja dišla i tak sam se zarazila. To dok si mel unda je z tebe išel kak krvavi zapečeni gnoj i mel si veliku vručinu. Dok sam zbetežala nesam rekla prvo nikomo, nego sam češnjak pojela, sega kojega sam našla, i tak dok sam več ne mogla niš sam rekla mami. Tata mi je unda dal vuglenje od dobrog drveta, to sam tak jela i sve je hrustalo. Čaja sam kuhala z ščava, boteki konjski. Ali to je ne niš koristilo. Dok sam došla k doktoro, on mi je prepisao nekvoga črnoga leka. Ali nam je nešči z sela rekel da to ništ ne koristi nego treba nekvi beli proh i onda je mama dišla k doktoro po toga proha i pila sam to dvo tjedne i ozdravila. Puno ljudi je od toga hmrlo i dece i stareših. Negda su žene deci kaj bojo one mogle na miru delati i odspati si, kuhale su im čaj od makovinja, makovih listova. Dete je unda tri dana spolo, pak je žena mogla normalno delati i naspati se. Ja sam maka i to makovinje prodavala, i bila je jako visoka cena za to. Dobro se dalo zaraditi na tome.

(3, 6, p1, p3, p4) Lipov čaj, bezgov, gamilični čaj se se je to pilo. Sve smo jeli, kaše, prosena, hajdinska, belj... belj je kak proso ali vekše i melo je kak lot de je bil plod. To je bila kasa onda. Sve smo jeli kaj se sadilo. Zelje kiselo, mlijeko, jabuke, suhi rehi, koštice od tikvi, sljive, krumpir pečeni.

Na povrtelju smo meli puno več toga nego ve, pogotovo cvetje i mirodije. Petrožil, mrkva, češnjak, ljuki različiti, kvlena (timjan vrsta), to z hajdinskom kašom se kuhalo, koja se jako puno jela i bila jako rasprostranjena na ovom području. Slatki janoš (kopar). Dereša smo puno kuhali, to je mađarska hrana. V njega ide puno povrča, glavatica ide nuter, od zelja ono listje mlodo, petrožil, ciklino listje, od cukurice, loboda, sve se nareze i prevri na vodi. V drugi vodi se kuha kočtevina zadimljena. Listje se precedi i dene kuhat z kočtevinom. Unda se speče zofrig i z vrhnjem se skupa skuha. To so obično kosci jeli jer je joko sito i puno energije.

(2, p1, p4) Rakija je bila glavni lek za se. A delali smo jo od sega voča, drenek, jabuki, hruški, sljiva.... droždenka je bila za creva, proljev ili bilo kakve trbusne bolove. Kora od hrasta je bila za proljev, večinom za životinje, ali negda i za ljude. Suhe sljive su se puno koristile. Za bolju probavu. Drijen se sušil za decu ak su meli proljeva kaj pojedu. Se voče se nekda sušilo kaj se moglo jesti v zimi i dosta povrča smo sušili pogotovo papriku.

(3, 4, 5, 6, p2, p4) Koreni od puno biljki se koristilo, sječam se da se jan koristil za reumu, al ne znam od koje biljke. Puno se to koristilo ali se ja ne sječam ni ne znam od kojih bilja. Od koreni su se radile kefe za čistiti podove.

Sjemenke od suncanice, lana, konoplje. Konoplju smo koristili za tkanje, a ne za drogu. Za odječu i puno drugih tvari. Sjemenke su se znale stavljati v kruh. Puno su se pekle kružnjače, od kuruzne melje.

Koristili smo gloga i šipka za čaj. Brali smo lešnjake v divljini. To sve smo brali na polju. Lješnjake smo koristile za kolače i torte. Skupljali smo isto tak divje kupine, maline, črenslo. Bilo je dosta i otrovnih plodova pa smo morali paziti. Jeli smo i cvete od agacije, korice ima nutri slatko kak nekvi slad. Jagode divje i troskove su bile glavne, prava slastica. Keseljak, bateki z pašnjaka su bile poslastica, i za žeđ i za glad. Glogov cvet se bral za čaj. Glog je bil lek za srce. Netrec se koristil za upalo uha, čuvar kuče. Na polju dok smo z motikom, srpom delali mogel si se porezati. Ak si se porezal našel si oseta, zažmuljil ga i to del na rana i zavezal z ropčekom. A ak je ne bilo oseta ili trpoca kaj smo znali da štiti od klici unda su nas stari navčili da se moraš poscati na to rano i tak jo dezinficerati. Neje to bilo ugodno al je bilo za zaštito, za prvo silo dok se neso našli oset ili trpotec. V saki hiži je navek bilo neš rakije baš kaj se zaštiti od infekciji i klici.

Ljutic (samojed) (*Ranunculus acris* L.) z njim su si v prvom svjetskom ratu naši vojnici v mađarskoj delali rane. To ti napravi velike rane de god ga ščohljaš, njegov sok ti napravi velike crvene mrlje i boleče. Al meli su i mast s kojom su si to lečili, ali ja ne znam kaj su nametali nutri. Bilo je puno bilja kaj su deli nuter kaj so si to zlečili.

(3, 4, 5) Biljke su se večinom sušile, za čajeve ili kaj god da je trebalo. Dosta njih se i kvasilo za jesti. Voče - lašpanj, jabuke, deranclini, drenek, trnocleki, sljive, jabuke, hruške, ribezlin, agriš, kromper, koruza, ječem, zob, žito, raž, hajdina, proso, hmelj, heljda se smo to meli doma ili smo sadili na polju.

(7) Navčila sam se od svoje mama, a ona od svoje mame i tak dalkno nazoj.

(2) Ve ti još povem kak su si mojča vročili noge, tak kak sam i ja mela črlenoga vetra na nogama i oni so to znali meti, imaš veliko vročinu i noge ti počrlenijo. Oni su nigdor ne bilo pre doktoro, ovo ve možda zvuči smešno, ali je tak bilo. Oni so krovsko lojno, dreka, mom toploga deli na nogo; deli su plofto i na to so deli gnoja i na to drugo plofto i tak so ležali i to so si morali mejati kaj bo stalno friški drek.

(p1) Za zubobolju se koristila rakija, rakija se za se koristila. Seljaki so ne meli peneze pa so to koristili za sve.

(4, 5, 6) Med se delal od maslačka od cveta, jer se ne mel od pčela. I od trstike se delal med, to smo i doma sadili. Taj med je bil i za čaj i za jesti. Metle su se delale od sirka, to smo doma na vrtima sadili. Veliki je zrasel i zeli smo seme, s tem smo hranili piceke i kak kasa se jelo. To se tak sam svezalo i kak metla se koristila. Oprava se delala od lena i konoplje. To smo se sami delali i preli i sadili i prerađivali. Trebalo je dobiti tenko prejo i tenke niti. Kaj bo to jako fino natkano. Za opravo i za stoljnjake. Od konoplje se delalo vože, vojke, stronjge za životinje, konoplja je bila visoka biljka. Cela biljka se skoristila, nis je ne dišlo v propast. Sončanice seme smo dovali za svinje, sojo smo sadili za pajceke, kuhana soja.

10., 11. Križaj Jelena (1926.) i Patafta Magdalena (1925.) - Cirkovljan

(1) Igrali smo se apače i činkali smo se i školali. I svinkali smo se.

(3, 4, 5) Konoplje su se sejale, tokle, trle, namakale vu vodi. Doma smo meli konoplje, domače seme. I to smo išli na prtuletje z rokom sejat, unda smo dok je bilo zrelo pukale i v vodi namakale, v Drovi. To je bil tak kanal, ne ona glavna Drova, curek je bil. To smo namočili tak i to se 4-5 dni namakalo i unda smo još oprali to v Drovi, ova kaj je tekla i unda smo doma na livadi to prestrale kaj se posušilo, dok se posušilo smo v stopi tokli. To je melo tri zobe doli, a gori so bili dvo. Gori je jan stol i z nogom ljupal to kaj se je to stoklo. Poslije toga smo trle, s trljicama. To so tri deske isto se tak trlo i da se to napralo unda smo mikali to konopljo. To je bil greben široki i na štiri vogle i mel je pikače. Na to smo kak česale. Unda smo dobili povesmo koje smo namotali na kolovrte. I naprele smo unda. Dok je bilo napredeno unda smo pepela z vročom vodom zmešale i to se preljali prek kaj je pepel pregrizel to i izbjelil. Meli smo velike čebre, lagve i v to smo deli nuter unda. S pepelom smo to 4 pot preljale kaj je bilo lepo i prejelo se ono zmazano. Napravili smo klopka i peljali k tkalco koji je unda natkal plofte ili nekše platno kakvo smo trebali.

(2) Dok smo se kopali po rekama i jezerima su se puno pot pijavice na nas se zalijepile. To smo onda morali čekati da se napiju krvi dokraja i same odpadnu. Ako se slučajno ftrgnula prije i glava joj je ostala nutra stavili smo jod gore ili koprive žmeknule ili oseta žmeknule. Dok smo se porezale na polju to je bil prvi lek tam. Oseta žmeknuti na ranu i onda se nebu gnojilo. V rakiji su si oprali rane ili kaj god da je bilo, to je bil najglavneši lek. Jer rakija zgrize to otrovanje. Unda smo si z ropcom zamotali.

(2, p1, p4) Pesje seče smo isto jako puno meli, jer smo hodali bosi. To dok si natereš peto na kamen ili neš takvoga. Unda ta peta tak buli i gnoji se jako. To smo z iglom prepičili i gnoja vum rivali. Znali smo si deti ciklino listje gori kaj je to vum vleklo, oseta, cukorico (lista). Ak si mel muzola/čira to se je stisnulo s palci, gnoj je zletel vum i to je to. Malo se z mločnom vodom opralo i dela se krpa gori. Kuruzni mocnjak – od kuruze meljo si zavrel na vroči vodi i del gori na gnojno rano ili tak nekaj, to je tak vleklo vum se. To je i za deco bila hrana dok su bili mali. Največ pot dok mi je bilo neš kak hudi kukec ili se kaj gnojilo sam si dela ljuka. Dok sam si ljuka onak odljupila, malo na plato na šporhet kaj se te ljuk malo odmekel i gori deti na rano ili neš gnojnoga, ljuk sega gnoja vum potegne.

(3, 4, 5, p5) Ve kak su kuruze to smo na ruke brali, navečer trebili i napili se. Vino domače smo pili, to je bilo celi kup kuruze na guni, si sosedi su pomagali. Pesma za pesmom je išla i začas je vreme minolo. Po zimo smo perje čehali, to so si isto žene hodale pomagat. Dostpot smo i žive goske pipali kaj je bilo ljepše perje. To so bile same pahuljice unda.

Lagvi su bili napravljeni s trdoga dreva. Veša smo navek prvo v pepelo namakali i unda prali v čisti vodi. To smo išli na drovo prot i dok je bila zima smo isto morali iti prot. Kakvo gojd da je bilo vreme i kak god zima veš se moral prati.

(2, p1) Sako dete je moralo meti bleke i pokalice. Bleki su kak fleki, kak gombeki velike skulice. S vročinom je to došlo i unda si 4 dni ne smel iti vum na zrak dok je to ne prešlo. Pokalica je osip kak proso i unda dete nesme 4 dni vum. To se samo po sebi zljuščilo. Moral si samo nutri na toplomo biti. Negda je ne bilo da bi temperaturu merili to smo po teli znali. Unda smo ropčeka zmočili deli na čelo ili na prsa i temperatura je pala. I beljanjka od jejci smo isto nametali za temperaturu tak na kožo, na zapešče.

Cingolo smo koristili za rane isto. Ak si mel prehlado unda je bila i temperatura, unda so zmičili krpo i deli na prsa ili na čelo i s tem je vručina pola. Za kašalj smo koristili orehovo ljupanje, to smo pošistili, oprali malo i posušili. To sam si tak v zimi dela par teh ljupanji v vodo kuhat i to je bil čaj, del si si malo cukora i rehovo ljupanje i kašalj je fletno prešel. Ili pak cukora speči i popariti kaj se malo prevri.

Za upalo uha smo koristili netreca, on je rasel na krovima, zval se i pazikuča. To si si tak žmeknol v vuho malo i s tim si si zvročil. To je se bilo domače vročtvo. Čaje smo kuhali - kamiličnoga, bezgovoga, lipovoga (samo malo lipe, to ne smeti puno). Ako te želodec boljel unda si si kamiličnoga čaja spil. I gacija dok je cvel smo brali i čaja kuhali s toga. To smo se mesali v čajima.

(3, p4) Hrenovo listje je bilo protiv tekuti pre kokosima. Hren je bil glavna šalota v zimi. To i zelje z lagva, kiselo zelje. To smo kalampera skuhali ili spekli pak skupa jeli.

(2) Trbušni tifus je bil najhujši. To je puno ljudi hmrlo od toga. Bila je velika temperatura od toga i ljudi su večinom zgoreli od nje i hmrli.

(3, 4, 6) Pšenicu, kuruzu, graha, grošca, ciklo, cukorico, repo, ljuka, češnjaka, papriko, črleno zelje, zelje, (z lagva zelje je bilo najglavnesa hrana po zimi). V šumi smo brali gljive, pečarke. Al moral si znati koje su dobre. Črlene su bile nore, a one bele su bile večinom dobre. To su večinom bili grmeki gljivi. Hrž smo sejali za šopanje krovi. I slamom se to večinom šopali.

Voče koje smo meli hruške, jaboke, sljive, tepke hruške smo i sušili za zimu.Na tavan se dela slama i na to so se dele hruške i tak su se čuvale kaj su bile kak friške, tak se je moglo čuvati dok se je ne počelo zmrzavati. Na guno se isto delo i v krmo tak voče kaj se je čuvalo. Za zimo se sod ne tak čuval. Ili su se narezale hruške, jaboke i posušile so se na sonco pak se po zimi kuhal kompot od toga. Od sljivi smo pekmeza kuhali. Največ smo od biljki koristili cvetje, za čaje. Zaslađivali smo si s cukorlinom, saharinom.

(4, 5, p4) Z vrbi smo si delali njihaljke i tak smo se igrali, njiholkali. Večinom smo jeli se kuruzno, kuruzni bogotoš, zlevanjka, kruh, kružnjače.... dukance smo pekle, to je slično lepenkama.

(1) Tancera smo isto vrteli, to je tak kak stožac i mel je čavlja spod zabitoga i unda smo ga z bičom tirali. Z dreva je to bilo jalsovoga, jegnjeca. Dok sam bila mala delala sam s tatijom v kovačnici, potkove kovala i mjeh tirala. Klepala motike i kose. Nema posla kojeg ja nisam znala raditi.

(p1) Se upale smo si večinom lečili s cingolom, vručino s listjem od hrena. I ak te trga v nogi il tak unda je hren isto jako zdrav. Vuši smo se tak rešavali kaj smo si losi namazali s petrolinom i tak pustili jano vreme. To so znali i losi diti doli i rane biti. I unda se to splajlo doli i oprali se losi.

12. Nada Blažeković (1941.) - Orehovca/Prelog

(1) Skrivače smo se igrali, cinkali s gumbima, mame i tete u kučicama i tam smo kuhali, radili smo bebe od sveg šta smo našli, od perusinja, kuruze, kruzinja, loti, to je bilo normalno. Ja sam bila u Orehovici do prvog razreda onda u Rijeci 2. i 3. razred i onda opet tu te nakon tog u Prelogu. Kuhale smo u tim kučicama kaj smo fkrale v povrtnjaku mamama i bakama, češnjak, luk to je bilo fino i za jesti, a mogle smo i kuhati s time. Ja sam obično bila mama dok smo se igrali i okupila svu djecu oko sebe iz ulice i onda im prala odječu, oni su mi dali odječu i ja sam im to prala u lavoru/kanti, prali smo samo s vodom jer nisam imala niš drugo. Kad je došla večer djeca su sva morala doma, a kad su došla doma s mokrom odječom mame su vikale na njih, a onda i na moje roditelje kaj mi dopuste da to radim.

(3, 4) Naše mame su prale veša na Dravi, kaj su tam klofale ga, belile ga s pepelom. Posipavale so ga v saki red po opravi i onda se prek toga vroča voda posipavala kaj se doli lovilo to isto. I pok tak nazoj se voda prek preljala. Pepel je bil samo s finoga dreva, trdoga dreva. Bukva, grob. Ne znam ti ja točno. Kvalitento drevo je moralo biti kaj je to bil fini pepel. Unda se išlo i z lagvima na Drovo i v pličoko se rohljalo na korice i prolo, i

sušilo. Tam smo po kamenima prestrali i tam su se sušile plohte. Se su bile domače plohte napravljene od domoče konoplje. Lana je kod nas bilo jako malo. Konopljo smo doma sejali. Dok se žela konoplja delali su se pušljeki i to smo peljali v ono kak močvara, kak rukovci v Drovi. To je Drova samo napravila, v grabama ostane voda i tu se namakala konoplja. Označilo se točno kam si je ko del kaj se znalo de je. To se dva-tri tjedna namakalo, moralo je biti taman namočeno. Neje smelo biti niti preveč niti premalo namočeno. Hodalo se probat dok je počelo pokati kaj su znali da je dosta namočeno. Te stabljike od konoplje su bile oko 60-80 centimetri visoke i dosta tenke. To se pralo unda v čisti vodi v Drovi, kaj se ona so gulina vanjska koja se zgnjilila v vodi odstranila. To je jako smrdelo. Tak kak su bili pušljeki malo so se drezali i onda deli sušit na obalo. Unda dok se posušilo se peljalo dimo. Domaj je onda prvo išlo na stope, kaj se to stoklo i kaj je to terje se frkrej dišlo. I ostale su smo niti one grube. Unda je išlo na trlico. Kaj se sitno se pak počistilo vum. I ostalo je to povesmo, onda se to mikalo prek česlja. To je bil železen češelj. Prek kudelje je isto išlo, al so se od toga delale grube ponjave i voža, plofte za brati kuruzu. Ovo ostalo fino kaj je bilo je išlo za opravo i fineše stvori. To se onda na ona velika kola delalo. Prvo se je sprelo, onda se je premotalo na klopce i unda je išlo na vitlo. Nakon sega toga to je išlo unda na belenje i sušnje. Puno je bilo posla s tim sem. Dok je nazadnje išlo za tkanje. To je bilo posljednje, sako selo je melo tkalačku kuču de se to delalo. Nekoji su tu i farbali, deli su crvenu, zeleno, plavu forbu. Deli su onak crte sastrane kaj je bilo lepše, finije. Neznam koje forbe su upotrebljali, dal su meli neke prirodne ili su kupovali.

(3, p4) Kuhale smo i trave sve kaj smo našli, petrozila, mrkvo. Nesu se unda upotrebljavali začini te mirišljavi kak ve. Ovo su bili glavni začini. Za zajtrek je kod nas bilo glavno bela kava i kakva zlevanka, s malo beloga brašna. Doma smo pekli i kuruznoga kruha, kuruzne poljke s kosanom moščom to su bile delikatese. Meljo smo dobili tak da smo doli našu kuruzu mljet mlinarima. Unda smo si zeleli beloga kruha, to je bilo nekaj posebnoga. A moj tata je bil foringoš pak ga nam je negda znal nabaviti. To nam je bilo tak fino. Znal je donesti jegera i kruha to je najfletneše dišlo.

(2, 3, p4) Znale su si sosede posoditi kuruznoga kruha negda od nas, jer je moja mamica delala ga joko fino. Dok so ga vrnule je navek bil kiseli, a delale su ga kiseloga kaj ga deca najo tak puno jela. Kvos za te kruh je bil onak bolje cikjeni, zato kaj se kvas držal na pretoplome pa se vciknol. Jer smo doma drzali kvasa, odnosno malo testa od saki put kaj se ne moral saki pok kvos kupuvati. Onda se kuruzna melja poporila s vročom vodom i te kvas skup s tim. I tak je i mene vujna jenpot poporila s vročom vodom dok je mesila kruha. Ona je išla kruha mesit, ja sam jo štela gledati kak dela. Pak sam se unda štela požuriti kaj jo prestignem dok je ona nesla vročo vodo do melje i potpeljati pod njo i kak sam jo valjda trknula ili prestrošila, se je vroča voda razlijola po meni. Se mi se koža gulila dok sam se prijela. To sam mela se ožiljke. Nesmo išli nikaj k doktoro. Odma su mi se sosede rekle nek se z beljonkima namožem, druga je rekla nek se s kuruznom meljom posipljem. Saka je mela svojega recepta. Unda je jana rekla da donese sveto vino od doma. I unda su me namazale s tim i posipale s kuruznom meljom i zamotele v štrikanec. A mene je to peklo kak strahota. I neso vupali to reci mami. Ali prešlo je to se, kak god bilo.

(p1) Zmislim se da sam kasnije mela nekog proljeva ili difterija ili kak se to zvalo več i da sam bila v bolnici kak dete. Da su mi ne smeli dati hrano jer sam morala biti na djeti. Zmislim se dok sam mela ospice, da su me peljali v bolnicu. Napravili su mi celoga kreveta na kolima dok so me peljali k doktoro. Al me doktor poslal doma jer su bile samo ospice. Mela sam visoko temperaturu, nametali su mi obloge od octa ili krompera ili samo mlako vodo. Na žile so ih nametali. Morala sam biti samo doma v krevetu i počivati si. Mela sam tak visoko temperaturu kaj sam buncala. Čaje mi je mama puno kuhala, od lipe ili bezga. To je večnom bil domači čaj, kaj se je pobralo i doma sušilo. Kamilica, lipa, bezeg. Druge se ne zmislim.

(2, p1) Temperature i takve lakše stvori su se se doma lečile. Metali smo obloge za temperaturu, krompira, octa na nogice smo to nametali. I mlako vodu. I mama dok je imala upalu pluča onda smo joj na prsa stavljali te obloge, al su se jako brzo posušile jer je ona bila vrela kakvu temperaturu je mela. To se se bez doktora lečilo. Ja se sječam samo za obloge, al se ne zmislim kaj so stariši još nametali i s čim su jo lečili.

Bolesti koje su največ prevladavale dok sam bila mala je bil trahom, to je bil po sim selima. I bile su trahomske ambulante v sakom selu. To je očna bolest koja je došla poslije rata (drugog svjetskog rata). Prašinom se to širilo. Sestre medicinske su mazale bolesnike po očima, svaki dan. Ne znam s kakvom masti su to mazali, doma se to ne moglo izlečiti. Moralo se iti k doktoro. Dečje bolesti su isto bile grozne. Ja sam prebolela ospice i vodene kozice, ovak drugo sam mela difteriju, a to sam bila v bolnici.

(3, 6, p3) Doma kaj smo svaki dan od povrča i voča upotrebljavali je bilo sve, salata to je navek na vrtu bilo, mrkva, petrožil, luk, češnjak, pardajz, paprika, (to se v prozorima naresilo svake godine v zimi kaj se na prolječe presađivalo), zelje, kelj, koleraba, rotkva, crna rotkva, cikla, hren. Šečerna repa se uzgajala poslije na veliko.

(6, p3, p4) Najfineše mi je bilo jesti belo kavu, štela sam spiti se kaj se skuhalo navek. Fino je bilo i trganci s kosanom maščom, luk pečeni s maščom, puno pot smo večerju meli orehe, jaboke i kuruznoga kruha ili grozdje dok je bila jesen i celi krompir pečeni v kohlji. Kuruzna lepenka je bila super dok se kurilo na štednjak on stari.

Znam da smo pobirali neko bilje dok smo bili mali i da se to otkupljivali. Bilo je dosta visoko, i ima žote cvete to smo hodali pobirat za ulje. Puno se bilja otkupljivalo v to vreme za takva ulja i druge stvari.

Na jesen smo navek tikve morali pobrati i unda su ih deca večinom kosala, na malo ih rezali. A prej smo im koščice pobrali koje smo dali za ulje, jer smo samo crno ulje meli doma i moščo, niš drugo. S ostalim djelom tikve smo hranili krave i svinje. A i delali smo gibanico od tikvi s makom. Nese niš drugo kuhalo od tikvi kak se to ve kuha. Več se je jela repa, zelje kiselo (z mesom) to je bila glavna hrana po zimi. Dvopot na tjen je večinom bil grah. Posode so večinom bile zemlene, štubleki za mleko i drvene posode. Za južino se slagalo kiselo mleko večinom. Dok se klalo su se jeli zreski, kože, puno se hrani kuhalo unda kaj se koristila koža. Koža se koristila i za delanje sapuni.

(6, p5) Brali su se i cveti od gacijaša, lipo, bezg, črenslo smo puno jeli. Pobirali smo sega drača po kuruzama i posod jer se to se koristilo za hrano za svinje. Črevec, jermen, kostrva, gospodski. Smrdeček se ne bral. Koprive smo koristili za losi prati. A dok smo dobili vuši v školi, unda su mi deli petroleja na losi i svezali ropca, posle se česalo i pipalo kaj su se se vuši vništile. Proli smo se s soponom, a on se je doma kuhal. Dok se je svinja klala onda su s creva i mošče kuhali i dodali posle lagištanj sodu, to je nekva živa soda v granulama. Ta soda je prejela se to i onda se dobil sapun, bila je tak prozirna ta soda malo zelenkasta. Kak da je kamena sol na grupo. To je bilo jako opasno, jer je se prejelo. Dok se kuhal sapun to se je stalno mešalo i dok se skuhalo se delo v kalope. Losi su se prali s kišnicom, jer su unda losi bili mefki i skliski.

(3, 4, 5, 6, p4) Šipka smo brali i kuhali smo pekmeza od njega. To smo po šumi brali. Kupine i jagode smo brali v šumi dok smo bili na paši ili ak smo kaj delali v šumi. Trsko smo kuhali kaj smo dobili kak meda. To je bilo unda za zaslađivanje mesto cukora. Trstiko smo doma sadili. To je jeno vreme bilo kak bum. Bila je jako visoka, žela se dok je još bila zelena. To se je zmlelo onda, kuhalo i ocedil se taj sirup i s tim se onda zaslađivalo. To se je ne moglo posušiti kak cukor. To je bil gosti smeđi sirup.

Hižo smo čistili s metlama od šibe, biljke koja se zove metla to večinom raste po koruzi i krompero. To se svezalo skupa i bila je metla. Za po nutri metlo se sejal sirek i cvet od toga se zel kaj se metla delala. Zavezalo se skupa z žicom. S toga su se i kefe delale i od dlaki su se isto delale kefe. Kinčile smo se kak deca s trantčicama, maslačkima. S toga smo si plele prstene i narukvice. Tak kaj je bilo jako lepo za videti. Stolčeke i stola smo si s toga plele isto, za igranje. Cigel se delal od gašenog vapna, to so si skupa delali. V seli je bila pečnica za cigel i bili su kalopi za cigel. Vapno se v cigel sipal i onda se spekel i posušil i s tim se onda zidalo.

(p1) Trpoca smo jako puno koristili, dok si mel nekvo rano ili tak nekaj smo deli gori. Prvo kaj smo meli pre roki s tem smo si zamotali. Svježega trpoca smo svezali gore i to je se scekalo vun. Kuračice smo mazali s nekvim žotim sokom od biljke, cingolom. Dok te nekaj vpičilo onda smo to luka deli gore ili octa.

Životopis autora

Jelena Herman rođena 22.08.1990. godine u Čakovcu, pohađala je osnovnu školu u Hodošanu nakon koje je upisala Gimnaziju Josipa Slavenskog u Čakovcu 2005. godine. Završetkom 2009. godine počela je studij u Zagrebu na Agronomskom fakultetu usmjerenja Hortikultura. Nakon prediplomskog studija upisala je magisterij također na Agronomskom fakultetu u Zagrebu usmjerenja Hortikultura smjer Vinogradarstvo- vinarstvo. Tijekom studija sudjelovala je u programu razmjene studenata Erasmus; 2013. godine jedan semestar provela je u Edinburgu na Scotland's Rural College. Odrađivala je različite prakse u sklopu studiranja, a neke od njih bile su i u Edinburghu u Royal Botanic Garden Edinburgh te HCPHS u Zagrebu u Laboratoriju za analizu vina. Također je 2016. godine odradila sezonu u Novom Zelandu kao laboratorijski tehničar u vinariji VinLink u Blenhem-u. Volontiranje u bolnici, fotografiranje za glazbene portale te aktivno sudjelovanje u Klubu mladih „Pustakovčan“ (Donji Pustakovec) od kuda je rodom samo su neke do dodatnih aktivnosti koje je radila uz svoje školovanje.