

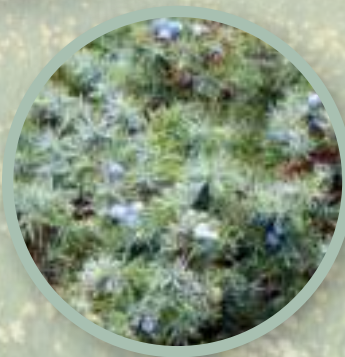


PROTECTING NATURE FOR
A SUSTAINABLE FUTURE

IMPROVING THE MANAGEMENT OF PROTECTED AREAS

BFS

EUROPEAN
FOUNDATION FOR
SUSTAINABLE
DEVELOPMENT



САМОНИКНАТИ ЛЕКОВИТИ, ОВОШНИ, И ШУМСКИ РАСТЕНИЈА

Оваа брошура е подготвена како дел од од проектот: „Одржливо управување со растителните природни ресурси во Преспанскиот регион“, финансиран од Европската Унија, спроведуван од Програмата за развој на Обединетите Нации во соработка со Министерството за животна средина и просторно планирање.

Главната цел на проектот е подобрена заштита, конзервација, мониторинг и одржлива употреба на комерцијалните растителни видови во Преспанскиот регион.

CIP - Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски", Скопје

502.57:502.6]:504.06(497.7)

МАНАСИЕВСКА-СИМИЌ, Силвана

Самоникнати лековити, овошни и шумски растенија / [Силвана Манасиевска-Симиќ;
илустратор Борис Најдовски. - Скопје : Балканска фондација за одржлив развој, 2018. -
32 стр. : илустр. ; 15 см

Публикацијата е во рамките на проектот: "Подобрување на управувањето со заштитените подрачја".

ISBN 978-608-65988-3-9

а) Самоникнати растенија - Лековити - Овошни - Шумски
COBISS.MK-ID 103340298



PROTECTING NATURE FOR A SUSTAINABLE FUTURE

IMPROVING THE MANAGEMENT OF PROTECTED AREAS

Издавањето и печатењето на оваа публикација е овозможено од проектот: „Подобрување на управувањето со заштитените подрачја“, финансиран од Европската Унија, спроведуван од Програмата за развој на Обединетите Нации во соработка со Министерството за животна средина и просторно планирање.

Целта на овој проект е да помогне да се заштитат природните ресурси, истовремено подобрувајќи го и квалитетот на животот на локалното население.

САМОНИКНАТИ ЛЕКОВИТИ, ОВОШНИ И ШУМСКИ РАСТЕНИЈА

Издавач

Балканска фондација за одржлив развој (БФОР)

Автори

Проф. д-р Силвана Манасиевска - Симиќ

Проф. д-р Тошо Арсов

Проф. д-р Николчо Велковски

Проф. д-р Влатко Андоновски

Проф. д-р Татјана Миткова

Проф. д-р Коле Василевски

Доц. д-р Миле Маркоски

Дипл. зем. инг. Ангелина Стаматоска

Графичка обработка:

М-р Борис Најдовски

Печати:

Интер ББ, Скопје

Тираж:

500 примероци

МАЈЧИНА ДУШИЦА (*Thymus sp. L.*)

Ботанички карактеристики - Претставува повеќегодишна полугрмушка, во долниот дел со одрвенето стебло со висина до 30 cm.

Лист - Листовите се ситни поставени едни наспроти други, со јајцевидна или ланцетаста форма. Листовите може да бидат голи или обраснати со влакна.

Цвет - Цветовите се со розова или розововиолетова боја и се организирани во топчести соцветија на врвот на гранките.



Кога се собира - Целото растение за време на цветањето се карактеризира со пријатен и ароматичен мирис. Цвета во текот на целото лето, од мај до септември.

Каде се собира - Во текот на цветањето мајчината душица бара светлина и топлина, со оглед на тоа најчесто се среќава на суви и сончеви места. Најдобро расте на варовнички подлоги, неутрални или слабо алкални почви, по ливади, пасишта, покрај патишта, по рабовите на шумите.

Како се собира: Треба да се собира нежно и не смее да се корне. Со ножичка да се исече само горната половина од гранката со лист и цвет, внимателно за да не се оштетат жлездестите делови.

Употреблива вредност

Лековитите состојки се наоѓаат во нејзините листови и цветови па затоа треба внимателно да се берат. Мајчината душица се користи за третман на сите видови инфекции, смирување на нервите и подобро расположение. Се користи и како лек против болки, ги олеснува симптомите на бронхитис и го намалува кашлањето. Мајчината душица го зајакнува имунитетот, добра е за сите гастроинтестинални проблеми и ја подобрува циркулацијата. Маслото од мајчина душица може да се употребува и во случај на мозочен удар, мултиплекс склероза, атрофија на мускулите, ревматизам и друго. Мајчината душица може да се користи и како зачин во голем број на јадења.



ЖОЛТ КАНТАРИОН (*Hypericum perforatum* L.)

Ботанички карактеристики - Жолтиот кантарион е повеќегодишно тревесто растение.

Стебло - Стеблото е исправено, тенко, во горниот дел разгрането, со две надолжни линии, голо и расте до висина од 80 cm.

Лист - Листовите се прости, јајцевидни, тесни, голи со целосни рабови и поставени едни наспроти други. Долните листови се приседнати. Целиот лист е исполнет со точкасти жлезди исполнети со етеричното масло.

Цвет - Цветовите се златно-жолти, густы, собрани во штитести соцветија, на врвот на стеблото. Цветот го сочинува чашка од 5 чашкини и 5 жолти, елипсоидни венечни ливчиња, назабени по работ со темни дамки. Доколку се протријат помеѓу прстите, оставаат темноцрвени дамки. Цвета од јуни до август.

Плод – Плодот претставува триделна чушка која содржи црно семе.



Кога се собира - Се бере горната половина на растението во цветање од јуни до август.

Каде се собира - Ова растение се среќава на ливади, низини и на планински места, покрај светли дабови шуми, грмушки и мочуришта, пасишта, како и на обработливи површини.

Како се собира – Како алат за собирање на жолт кантарион може да се користат ножици, срп и кошници. Растението треба да се бере внимателно, со цел да не се оштетат жлездите присутни на листовите. Не е дозволено корнење на растението. Околу 30 % од цветовите и 20 % од растителната популација во одредена област, треба да останат недопрени.



Употреблива вредност

Се употребува за stomачни заболувања, воспален желудник, чир на дванаесетпалачно црево, воспаление на тенкото и дебелото црево, како и при воспалени хемороиди.

Може да се користи во форма на капки, тинктура и како чај за лекување на воспаление на непцата и парадентоза.

Најголема примена има во лекување на повреди и рани на кожата, како и за лекување на изгореници од највисок степен.

Помага во подобрување на циркулација и ублажување на симптоми на депресија.

ОРИГАНО, ПЛАНИНСКИ ЧАЈ (*Origanum vulgare* L.)

Ботанички карактеристики

Повеќегодишно, тревесто растение кои се одликува со силно разгранет корен со бројни коренчиња. Стеблата се исправени, црвенкасти, во долниот дел одрвенети, а во горниот се разгранети.

Лист - Листовите се едноставни, мали, јајцевидни, со остар врв, сместени едни наспроти други, на кратки лисни дршки, при дното на стеблото се поголеми, а кон врвот се помали.

Цвет - Цветовите се ситни, двополови, поставени на кратки цветни дршки, црвени до светлорозеви, густо собрани во метличесто соцветие.



Каде се собира - Се среќава по суви ливади и светли листопадни шуми, ридски падини, грмушки, покрај патишта и планински предели до 1800m надморска височина. Се сретнува на топли, суви и сончеви места. Не му одговараат влажни места .

Кога се собира - Ова растение цвета од јуни до септември, а вообичаено се собира во јули и август.

Како се собира – Со помош на ножици или срп се собираат листовите и врвните цветови, при што се ставаат во ленени или хартиени вреќи. Може да се одсече цело растение со ножици и да се суши на прозрачно место и под сенка. Не е дозволено корнење на растението. Околу 30 % од растителната популација на одредена област, треба да остане целосно недопрена.

Употреблива вредност

Ориганото се користи како додаток во различни јадења, особено во пица, при што се добива појака арома. Се користи и за нередовна менструација, воспаление на устата, реума, осип на кожата. Помага при артритис и разни воспаленија, а се смета дека има и антиканцероген ефект. Го поттикнува варењето, ја регулира цревната перисталтика, го подобрува работењето на црниот дроб и исто така ефикасно е и против воспалени синуси, настинки и се користи како чај против анемија.

Се смета дека е еден од најмоќните природни антиоксиданси, а неговото масло заштитува од вируси, габи и бактерии, помага за дерматитис и егзема, болки во мускулите, тетивите и зглобовите.



ЦРВЕН КАНТАРИОН (*Centarium erytraea*)

Ботанички карактеристики - Црвениот кантарион е едногодишно или двогодишно, мало, тревесто растение.

Стебло - Стеблото е цврсто, скоро четириаголно, голо, шупливо, во горниот дел разгрането, високо до 50 cm, а дебело до 3mm и обраснато со ситни ливчиња.

Лист – Листовите во долниот дел се собрани во розета и се обратно јајцевидни. Листовите се ситни, голи, сјајни со 3 до 5 нерви, поставени едни наспроти други, приседнати и целосни по работ.

Цвет - Цветовите се сложени, со виолетово-розева боја собрани во штитесто-гроздести соцветија.



Каде се собира – Расте насекаде, а најмногу се сретнува по суви ливади, низини и на планински места, покрај шуми, на пасишта, најчесто над 400 m надморска височина, во огромни количини.

Кога се собира - Црвениот кантарион треба да се бере додека е во цветање, да се врзе во китки и да се суши во ладовина. Цвета во текот на целото лето, односно од мај до септември.

Како се собира - Црвениот кантарион има многу ситен и плиток коренов систем, така да штом се фати со рака, може да се откорне и на тој начин да се уништи. Тој не треба да се корне, туку горната половина на стеблото во цветање, внимателно да се одсече со остри ножици. Околу 30 % од растителната популација на одредена област треба да остане целосно недопрена.

Употреблива вредност

Црвениот кантарион е познат по своите антибактериски, антивирусни, антипаразитни, антивоспалителни и аналгетски дејства. При внатрешна употреба, црвениот кантарион делува на слузокожата на желудникот и помага во секреција на желудочниот сок и го олеснува варењето на храната. Исто така, помага при надуеност, stomачни грчеви, ги облажува болките при гастритис и stomачни грчеви. Се користи и за третман на бронхитис, кашлица, астма и подобрување на функцијата на црниот дроб и жолчка. Успешно се користи за третман на депресији, промени во однесувањето, несоница и др. Кантарионот е добар горчлив тоник. Се употребува во облик на инфузија, воден екстракт, прашок и тинктура. Влегува во состав на горки чаеви за stomачни болки.



ЈАГЛИКА (*Primula sp.*)

Ботанички карактеристики – Повеќегодишно тревесто растение со краток, кафеав ризом од кој над земјата избива розета со неколку листови. Надземните делови на растението се покриени со жлездени влакненца.

Стебло – Стеблото достигнува висина од 15 до 30 cm, право, тенко, во основата е голо, а нагоре влакнесто.

Лист – Листовите се приземни, сложени во розета, растат на сочна, кратка и беличеста дршка. Имаат обратно јајцевидна или издолжена форма, со набори, на лицевата страна густо влакнести, по работ неправилно назабени.

Цвет – Цветовите се собрани во штитесто соцветие, со петделни, жолто обоени венечни ливчиња. Цвета во април и мај.

Плод – Плодот е округла чушка, кој содржи кафеаво семе



Каде се собира – Расте на сончеви места, на свежи, хранливи, неутрални до умерено кисели почви. Може да се сретне на суви ливади, во светли шуми, во овоштарници, покрај грмушки, се до 1200 m надморска височина.

Кога се собира – Јагликата се собира за време на цветање, од март до мај, листот може да се бере во текот на целиот вегетациски период, додека коренот се откопува на есен и пролет.

Како се собира – За собирање се користат ножици и кошници. Цветот се собира при сончево и суво време, додека коренот не треба да се собира. За одржливо собирање на јагликата потребно е 1/3 од популацијата да остане недопрена



Употреблива вредност

Јагликата се користи за лекување на аритмија, нередовна менструација, белодробни заболувања, ревматизам, а се смета дека чај подготвен од цветовите на јагликата, го зголемува бројот на црвени крвни зрнца.

Одлично делува на кашлица, бронхитис, како и при зголемен слуз во органите за дишење. Делува како смирувачко средство при главоболки, вртоглавица, несоница, несвестица и нервоза.

Има одлично дејство при воспаление на срцевиот мускул, а се користи и како превенција против мозочен удар. Истовремено ја прочистува крвта и од организмот ги елиминира предизвикувачите на реума и болки во коските



МЕЧКИНО ГРОЗЈЕ (*Arctostaphylos uva-ursi*)

Ботанички карактеристики

Повеќегодишна, зимзелелена многу разгранета, ниска грмушка која е сосема полегната по земјата и достигнува должина до 1 m.

Лист - Листовите се обратно јајцевидни со темнозелена боја, кожести, крти, голи, сјајни и дебели и се распоредени наизменично. Листовите може да бидат сместени на лисни дршки или приседнати.

Цвет – Цветовите се ситни, хермафродитни, може да бидат потполно бели или светлорозеви, собрани во гроздести соцветија.

Плод – Плодот е црвена, брашнеста, тркалезна бобинка во која има 5-7 коски, кои содржат по едно семе.



Кога се собира – Се собира од април до мај. Листовите на ова растение може да се собираат во јуни и јули? Листот се бере во пролет, а најдобро е тоа да се направи во почетокот на цветањето бидејќи тогаш листот е најлековит и има најголема концентрација на активни компоненти.

Каде се собира - Мечкиното грозје се среќава на сончеви места, во иглолисни шуми над 1500 m надморска височина.

Како се собира – За собирање потребни се ножеви или ножици. Во време на цветање, младите гранчиња со листовите се отсекуваат, при што не е дозволено истите да се откинуваат или кршат. Дозволено е само околу 30% од листовите од секое растение да се собираат, додека 20% од популацијата на одредена област, треба да остане недопрена.

Употреблива вредност

Во народната медицина, сувите листови на мечкиното грозје имаат широка примена како увин чај кој се користи за воспаленија на бубрезите и инфекции на уринарниот тракт.

Делотворно е и при дијареа, а неговото консумирање се препорачува и кај дијабетичари, како и за решавање на гинеколошки проблеми.

Го смирува нервниот систем и ги олеснува последиците од хемотерапија, за време на третман на малигни неоплазми.

Исто така, го намалува отокот, го отстранува вишокот на течност од телото и придонесува за нормализирање на метаболизмот. Корисно е и во лекување на простатата.



ШИПКА (*Rosa canina* L.)

Ботанички карактеристики

Шипката е повеќегодишна листопадна грмушка, со висина од 1 до 5 метри.

Лист - Листовите се сложени непарно перести, лиските се ситни, поставени едни наспроти други, со јајцевидна или ланцетаста форма, може да бидат исправени или прилегнати.

Леторастите се покриени со боцки, како и кај другите рози, по кои шипката е најмногу позната

Цвет - Цветот е бел или розев, кој дава мали црвени овални плодови.



Кога се собира - Цвета во мај и јуни, а плодовите зреат во септември и октомври. Плодовите остануваат на дрвото за време на зимата, откако ќе отпаднат листовите. Може да се бере од есен, па се до крајот на зимата додека плодот не се исуши. На есен плодовите се сеуште тврди и содржат повеќе витамин С. Понатаму во текот на зимата, после првиот мраз, плодот омекнува.

Каде се собира - Шипката може да се најде на сите планини во Македонија. Обично расте на места изложени на сонце, најчесто на јужните падини, надвор од шума, на шумска чистина или покрај пат.

Како се собира - Се собира рачно, со откинување на плодовите. Не се препорачува сечење на цели гранки а потоа собирање на плодовите од истите, бидејќи се намалува родниот потенцијал за наредната година.

Употреблива вредност

Плодот од шипка се користи за правење чај, сирупи, џем и мармалад. Широко е распространет во народната медицина и се користи како универзален лек против настинки и вируси.

Исклучително е богат со витамин С и сите продукти од шипка се меѓу најдобрите извори за овој витамин.

Плодот може да се конзумира и свеж откако ќе се отстранат боцките и семките од внатрешноста. Боцките може да предизвикаат чешање или иритација на дигестивниот систем доколку се козумираат во поголеми количини.



ШУМСКА ЈАГОДА (*Fragaria vesca* L.)

Ботанички карактеристики – Шумската јагода е ниско повеќегодишно тревесто растение со кратко стебло. Од пазувите на листовите излегуваат долги и ползечки изданоци. Израснува од 10-25 cm.

Листот е троделен на многу долга рачка. Работ на ливчето е назабено со крупни, нееднакви запци.

Цветовите се ситни поединечни на долги рачки со пет бели венечните ливчиња, собрани во цимозни соцветија. Чашкините ливчиња се поредени во два реда. Поголемиот број цветови се во иста висина.

Плодот има конусовидна, јајцеста или топчеста форма. Достигнува големина од 1 до 2 cm. По боја е црвен или кармин - црвен. Плодовите се вкусни, слатки и ароматични. Плодот е најширок при основата, каде достигнува дебелина до 2 cm.



Кога се собира - Шумската јагода цвета од април до јуни, а понекогаш и вторпат наесен. Плодовите зреат од мај до август, во зависност од надморската височина.

Каде се собира - Во услови на Македонија шумската јагода е планинско растение. Најчесто се сретнува помеѓу 950 и 1.700 m н.в. Обично се сретнува во светли шуми, папрадишта, шумски ливади, претежно на топли позиции, иако може да се сретне и на осожни и сенчести места.

Како се собира - Собирањето на плодовите е рачно. Плодовите не зреат одеднаш, затоа при бербата треба да се внимава да не се кинат или газат зелените плодови.

Употреблива вредност

Шумските јагоди сеуште организирано не се собираат и ползуваат. Плодот на шумската јагода содржи ароматични материи и витамин С и претставува ценето шумско овошје.

Освен во свежа состојба, во исхраната се користат и преработки, како слатко, џемови, мармалади, желе, сирупи, компоти, сокови и вино. Вкусен чај, може да се подготви и од исушени плодови.

Поради содржината на витамини се користи за лекување на стомачни болести. Тоа е и медоносно растение и може да послужи во селекцијата на нови сорти култивирана јагода.



БОРОВИНКА (*Vaccinium myrtillus* L.)

Ботанички карактеристики - Боровинката е дрвенеста, многугодишна, ниска разгранета грмушка, до 50 cm висока.

Лисјата се јајчести или издолжени јајчести, ситни, со остро назабен раб, со тап или зашилен врв, во основата пошироко заоблени до нешто срцести поставени на многу куса дршка.

Цветови се единечни во пазувите на лисјата, хермафродитни, со сраснати венечни ливчиња, зелено црвени до боја на вино на куси цветни дршки.

Плодот е сочна бобинка, црна со виолетов сјај чија површина е прекриена со восочен прав. Формата е топчеста. Плодот е со доста пријатен киселкасто сладок и малку трпкав вкус.



Кога се собира - Ова растение цвета во мај и јуни. Созревањето на плодот почнува подоцна, во јули и завршува кон крајот на август, во зависност од географската положба, надморската висина и експозицијата на локалитетите. Бербата обично почнува во третата декада на јули и се одвива до крајот на август.

Каде се собира - Во Македонија ја има скоро на сите планини со над 1.100 m н.в. до 2000 m надморска височина. Се среќава на кисели и влажни почви, во листопадни шуми, планински пасишта на високите планини Пелистер, Галичица, Плакенска Планина, Ниџе, Кожуф, Караџица, Јакупица, Бистра, Шара, Осогово, Малешевски Планини, Беласица и др.

Како се собира - Бербата се врши со специјални метални или дрвени чешли. Еден берач може да набере 20 - 30 kg за 8 часа, додека рачно 8 - 10 kg. Бербата се врши на суво време, во плитки садови.

Употреблива вредност

Во исхраната се користат плодовите и листовите. Плодовите покрај во свежа состојба, се користат и за преработување во сируп, овошни сокови, мармелад, слатко, компот, ракија и вино и како сушени плодови.

Сувите листови се користат за подготовка на чај. Листовите од боровинката се со висока концентрација на витамин С и влегуваат во состав на чаевите за намалување на нивото на шеќер во крвта.

Плодовите и лисјата ги ползува фармацијата и народната медицина. Сувите плодови се меѓу најефикасните антидијарични средства, се користат при воспаленија на слузокожата на желудникот и цревата.



МАЛИНА (*Rubus idaeus* L.)

Ботанички карактеристики - Малината е полугрмушка, чие стебло израснува од 1 до 1,5m. Многугодишните изданоци се исправени, излегуваат од адвентивните пупки на коренот.

Листовите најчесто се непарно перести, составено од 3, 5 или 7 лиски кои се пилесто назабени со изострен врв на лицевата страна се темнозелени и мазни, а на опачината влакнести и посветли.

Цветните изданци излегуваат од ланските делови на стеблото. Соцветието е составено од мал број цветови, кои излегуваат од врвот на изданокот или од пазувите на листовите. Цветовите се бели, често надолу наведнати и собрани во гроздести соцветија.

Плодовите се топчести со димензии од 10 до 15 mm, составени од 20 - 30 слабовлакнести костилки. По боја темно црвени, со пријатен вкус и арома.



Кога се собира - Малината цвета од мај до јули. Созревањето на плодот почнува подоцна, во јули и завршува кон крајот на август. Бербата обично почнува во третата декада на јули и се одвива до крајот на август.

Каде се собира - Малината се сретнува скоро на сите повисоки планини во Македонија до 1800 m надморска височина (Пелистер, Ниџе, Кожуф, Беласица, Огражден, Осогово, шар Планина, Бистра, Стогово, Јакупица, Плаќенска Планина и др.). На Пелистер малината присутна е на големи површини и можно е економично стопанисување со нив. На други места се јавува низ шумски чистини и светли места, и покрај шумски патеки.

Како се собира - Плодовите на малината зреат од крајот на јули до крајот на август, во највисоките подрачја до средината на септември. Плодовите не зреат едновремено.

Употреблива вредност

Во исхраната се користат плодовите и листовите. Од плодовите на малината може да се подготват сокови, компоти, сирупи, слатко, желе, џемови и мармалади. Исто така, од плодовите на малината може да се подготви ракија, вино како и чаеви.

Листовите на малината се користат за подготовка на чај. Од семките на малината се добива масло кое наоѓа примена во подготовка на средства за заштита на кожата од сончевата светлина. Маслото на малината има способност да ги апсорбира UV зраците.



ТРНИНКА (*Prunus spinosa* L.)

Ботанички карактеристики – Трнинката е листопадна грмушка, со висина најчесто од 1 до 3 m., многу разгранета чии гранки се прекриена со трнови.

Листовите се елипсовидни или почесто обратно јајцевидни, затапени на врвот и остар пилест раб.

Цветовите се појавуваат на минатогодишните гранчиња. Белите цветови се поединечни или организирани по неколку во група, а се јавуваат во април и мај, пред појавата на листовите.

Плодот е топчеста коска, со сино-црна боја, со сивкаст восочен полеп, внатре е месеста и жолто-зелено. Тешко се одвојува од коската, а вкусот е трпкав и кисел.



Кога се собира - Цвета пред појава на листови и тоа во март или почетокот на април, а во постудените места и кон крајот на април. Цвета обилно, но поради измрзнување на цветовите од доцни мразеви не плодноноси секоја година. Зреат во септември, а потоа остануваат на стеблото осушени и до следната пролет.

Каде се собира - Се среќава во светли дабови шуми, покрај патишта, на суви, каменести и сончеви места, до 1.300 m надморска височина, по меѓите и напуштените ниви, по работ на шибјаците и шикарите..

Како се собира - Плодот се собира додека е цврст и крупен пред да го фати мраз или слана. Внимателно се суши на ладно и суво место за да не ги изгуби лековитите својства.

Употреблива вредност

Плодовите се ползуваат неорганизирано за свежа консумација. За таа цел служат осланетите плодови или тие кои обрани одлежале околу еден месец. Плодовите заслужуваат многу поголемо внимание, бидејќи содржат хранлив шеќер, големи количини витамин С и имаат добар вкус.

Од исушените плодови се подготвува чај. Со додавање на шеќер или оцет, плодовите го губат остриот вкус. Од овие плодови може со преработка да се добијат овошни сокови, компоти, желе, мармалади, ракија, вино, ликер и оцет.

Во народната медицина свежите или сувите плодови се употребуваат при слабокрвност. Покрај тоа трнинката е медоносно растение, меѓу првите кои цветаат рано на пролет.



ДРЕН (*Cornus mas*)

Ботанички карактеристики - Дренот претставува мало листопадно дрво со височина до 8 метри, но најчесто има изглед на грмушка до 5 метри.

Лист - Листовите кај дренот с ејајцевидни или јајцевидно-елипсоидни со остар врв, распоредени еден наспроти друг.

Цвет - Цвета рано напролет пред пролистувањето, во февруари-март. Цветовите се жолти, ситни собрани во соцветија. Плодовите се црвени, издолжени и созреваат во август-септември.



Кога се собира - Се собираат плодовите, кога ќе добијат црвена боја, во периодот од август до октомври во зависност од местоположбата и надморската височина.

Каде се собира - Дренот е распространет на надморска височина до 1300 метри во шуми на сончеви и каменести места. Се среќава поединечно или во групи.

Како се собира - Плодовите се берат во соодветни садови, без притоа да се кршат гранчињата.

Употреблива вредност

Најчесто се употребуваат плодовите, но може да се употребува и кората. Плодовите се користат свежи или суви со претходен третман на сонце или во сушара. Истите се погодни и за преработка со што се добива квалитетен сок, компот, мармалад, слатко и др. Листовите од дренката се користат за подготовка на чај, а семките како сурогат за кафе. Кората се собира од гранки со старост помеѓу 3 и 5 години, се сече на ситни парчиња и се суши на сонце или во сушара. Плодовите и производите од дренот се богати со витамини и минерални материи и имаат големо влијание врз подобрување на имунолошката состојба на организмот. Има лековито влијание, врз цревната флора и претставува добар лек за лекување на слабокрвност и анемија, бидејќи содржи доста железо. Од кората на дренот се прават лекови за кожни заболувања, а може да се припрема и чај.



ГЛОГ (*Crataegus monogina*)

Ботанички карактеристики - Глогот претставува листопадна и разгранета грмушка со височина до 5 метри, по чии гранки се распоредени остри трнови. Многу ретко се сретнува и како мало дрво со височина до 8 м.

Лист - Листовите се петделни со пилесто назабени рабови и темнозеленкаста боја. Тие се длабоко всечени, големи до 4 cm и доста полиморфни.

Цвет - Цветовите се со силна бела боја, поретко со розева и со правилна градба, собрани во миризливи соцветија. Цвета во месец мај до јуни. Плодот е мала тркалезно-долгнаеста бобинка во која има една семка.



Кога се собира - Плодовите се собираат кога ќе созреат т.е. во месеците од септември до октомври во зависност од местоположбата и надморската височина. Цветовите и лисјата се собираат во периодот на цветање во мај до јуни, а кората во текот на пролетта и летото.

Каде се собира - Глогот е распространет на надморска височина до 1400 метри. Се среќава поединечно или во групи по просеки, просветлени делови, рабови од шума и долини.

Како се собира - Плодовите се берат во соодветни садови, без притоа да се кршат гранчињата. Цветот се собира со кинење на соцветија, а кората со лупење.

Употреблива вредност

Од глогот се користат цветовите, лисјата, зрелите плодови и кората. Цветовите, кората и лисјата содржат ароматични аминокиселини, танини и други состојки. Се користат во фармацијата, а од нив се приготвуваат и чаеви кои имаат лековито дејство врз кардиоваскуларни и нервни заболувања. Плодовите се користат во прехранбената индустрија како додаток во различни хранливи продукти. Од плодовите на глогот може да се подготват сирупи, со висока концентрација на витамин С.



ЛЕСКА (*Corylus sp.*)

Ботанички карактеристики - Леската претставува грмушка со височина до 9 метри, но најчесто е помеѓу 2 и 5 метри. Има јајцевидна крошна и мазна сивокафеава кора.

Лист - Листовите кај леската се крупни со јајцевидна форма со краток и остар врв. По нивните рабови се распознаваат по 5-6 запци.

Цвет - Цветовите се еднополови и се јавуваат пред листовите. Машките цветови формираат висечки реси, додека женските цветови се во форма на збиени пупки. и цветаат во рана пролет февруари-март. Плодовите претставуваат топчести или издолжени оревчиња собрани во група од 2 до 5. Обвиткани се со тврда плодова луспа.



Кога се собира - Се собираат плодовите во периодот од август до септември.

Каде се собира - Леската се распространува на надморска височина до 1800 метри. Се среќава поединечно или во групи најчесто во долниот кат од шумските насади или на места каде се направени поинтензивни сечи.

Како се собира - Плодовите се берат кога се зрели со откинување од гранките без притоа да се направат оштетувања на гранките или другите делови.

Употреблива вредност

Најмногу се употребува плодот од леската, кој се користи во голем број хранливи производи.

Може да се употребуваат и лисјата и кората за лекување на воспалени вени и хемороиди, бидејќи со своите танини влијаат на стеснување на крвните садови.

Младите листови се користат за лекување на stomачни заболувања. Од листовите и кората на леската се припрема чај, а од кората може да се припрема и маст за лекување на воспалени вени и хемороиди. Овој вид е многу погоден за култивирање и плантажно одгледување.

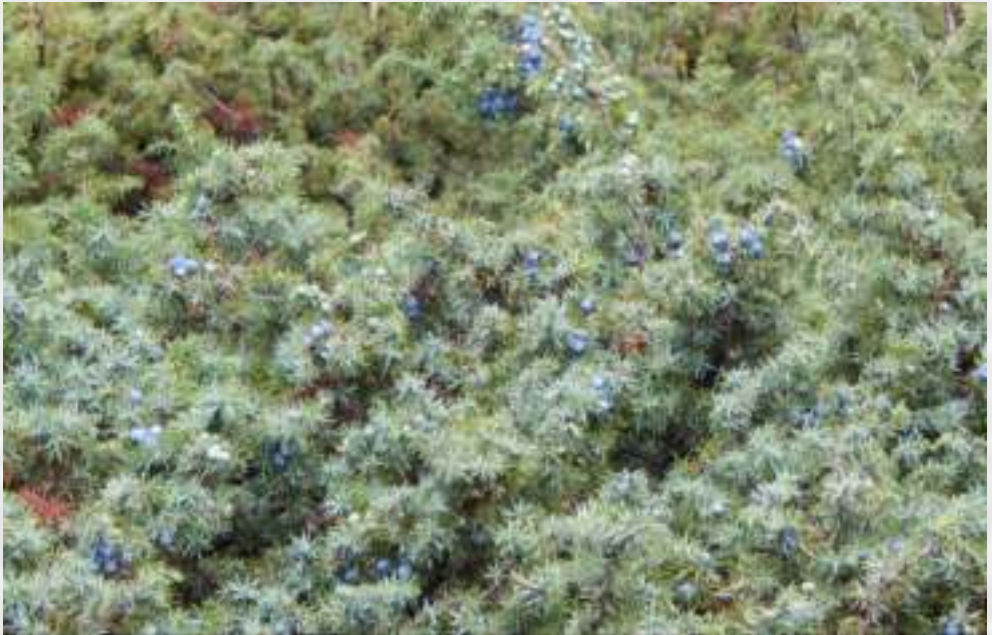


СИНА (МОДРА) СМРЕКА (*Juniperus communis*)

Ботанички карактеристики - Сината смрека претставува зимзелена иглолисна грмушка, вообичаено со височина 3 до 4 метри. Во исклучителни услови се јавува и како дрво со височина до 15 метри.

Лист - Листовите се во вид на иглици со сиво зелена боја и шилест врв, собрани по три во пршлени. Имаат должина до 20 mm.

Цвет - Цветовите се во вид на ситни реси и цветаат во пролет во април и мај, а плодовите ситни топчести бобинки кои зреат втората есен.



Кога се собира - Се собираат плодовите во периодот од август до октомври.

Каде се собира - Расте поединечно или во групи по голи падини, напуштени ниви, пасишта или во потстојниот кат на иглолисни шуми. Се среќава на надморска височина до 1800 метри.

Како се собира - Се собираат плодовите со берење, тресење или чукање на гранките, при што се собира до 70% од нив. Не треба да се сечат гранки и цели стебла со цел полесно берење. Следното собирање на истото место е дозволено најмалку после две години.

Употреблива вредност

Од модрата смрека се употребуваат само плодовите. Тие содржат етерични масла, смола, инвертен шеќер, јуниперин и други материи. Од плодовите со преработка се добива етерично масло, кое има широка примена во фармацевтската, козметичката и прехранбената индустрија. Се суши на сонце или во сушари на температура до 50 °C.

Плодовите од смреката имаат лековити својства кои помагаат во лекувањето на заболувања на мочните патишта, бубрезите и простата. Покрај тоа етеричното масло од смрека е ефикасен лек против воспаление на дишните патишта, стомачни заболувања, гихт, покачен крвен притисок, а поради силното антибактериско дејство се употребува и при лекување на разни инфекции. Покрај етерично масло од плодовите од оваа смрека се приготвува и чај, како и маст за надворешна употреба.



Контакт:

Балканска фондација за одржлив развој (БФОР)

Влатко Андоновски, Претседател

Васил Ѓоргов 20/58, 1000 Скопје

bfsd@t.mk

Тим Лидер на проектот:

Силвана Манасиевска - Симиќ

16 Македонска Бригада 3, 1000 Скопје

smanasievska28@yahoo.com