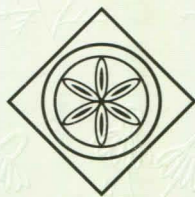


5704



NARODNA IN ŠTUDIJSKA KNJIŽNICA, TRST
Odsek za zgodovino

*ta trava je šacana...
le erbe della salute...*



SLOVENSKI ETNOGRAFSKI MUZEJ
Ljubljana

1911
1912

KATALOG RAZSTAVE

»ta trava je šacana...«

Najbolj cenjene rastline na tržaškem Krasu

»le erbe della salute...«

Esempi di medicina popolare del Carso triestino

L. št. 5704 dupl



Alc. 579/93

*Razstavo sta pripravili Kristina Kovačič in Martina Repinc
Slovenski etnografski muzej Ljubljana, december 1992*

SLOVENSKI ETNOGRAFSKI MUZEJ



K E.01 A.11.02

SEM

1992



900930579

COBISS •



Razstava "Ta trava je šacana", ki jo v naši hiši predstavlja Oddelek za zgodovino Narodne in študijske knjižnice iz Trsta, predstavlja zanimiv vpogled v delovanje te odlične ustanove pa tudi v zanimiv del slovenske ljudske kulture. Zdravilna zelišča, njihovo nabiranje in prodaja ter ljudsko zdravilstvo na tržaškem Krasu, so na videz skromen, vendar zelo pomemben del naše kulturne dediščine. Gre namreč za dediščino, ki pridobiva na pomenu, saj se v mnogočem kaže kot predhodnik sodobnih ekoloških pogledov na človekovo mesto v naravi in na naravne načine zdravljenja. Ustanovi ter njenima zunanjima strokovnima sodelavkama gospe Kristini Kovačič in gospe Martini Repinc pa gre zahvala, da so to odlično pripravljeno razstavo predstavili tudi rojakom v matični domovini. Upajmo, da bo že do sedaj plodno sodelovanje med Narodno in študijsko knjižnico v Trstu ter Slovenskim etnografskim muzejem v prihodnjih, srečnejših letih še plodnejše in polnejše.

dr. Ivan Sedej

direktor Slovenskega

etnografskega muzeja

La mostra "Ta trava je šacana - Le erbe della salute", presentata nei nostri locali dalla "Narodna in študijska knjižnica - Biblioteca nazionale slovena e degli studi di Trieste", rappresenta un'interessante panoramica dell'attività di questa istituzione. Le erbe medicinali, la loro raccolta e vendita e la medicina popolare sul Carso triestino, rappresentano una modesta ma importante parte della nostra eredità culturale. Si tratta dunque di un patrimonio che cresce di significato, perchè possiamo dire precorre gli attuali punti di vista ecologisti sulla collocazione dell'uomo nella natura e sulla "medicina naturale". Il nostro ringraziamento va all'istituzione e alle sue collaboratrici esterne Kristina Kovačič e Martina Repinc per aver presentato questa notevole mostra anche ai connazionali della madre patria. Speriamo che la collaborazione, già fruttuosa, tra la Biblioteca nazionale slovena e degli studi di Trieste e il "Slovenski etnografski muzej" (Museo etnografico sloveno) possa essere nei prossimi, più felici anni ancora più proficua e piena.

dr. Ivan Sedej

Il direttore del

Museo etnografico sloveno

»ta trava je šacana...«

Razstava z naslovom "Ta trava je šacana" je bila postavljena konec avgusta 1991 v prostorih Kraškega muzeja v vasi Repen na tržaškem Krašu. V tistih dneh se je odvijala tradicionalna in cenjena prireditev Kraška ohcet. Omenjena prireditev privablja veliko število ljudi, zato smo se odločili za postavitev razstave prav v okviru same ohceti. Sploh nam je prireditev blizu in domača, saj smo se v preteklih letih že tam pojavljali z večjimi in manjšimi razstavami: Človek in trta (1987), Svadbe naših dedov (1989), Ta trava je šacana (1991). Zato smo prav hitro in hvaležno sprejeli ponudbo avtoric Martine Repinc in Kristine Kovačič ter se domenili s prireditelji Kraške ohceti. Poleg avtoric so pri oblikovanju in postavitvi razstave sodelovale še sodelavke Odseka za zgodovino pri Narodni in študijski knjižnici v Trstu, v mislih imam Giuliano Gerdol, Danielo Ruppel in Dragico Ule. K sodelovanju smo pritegnili še Zavod za varstvo naravne kulturne dediščine v Novi Gorici.

Kulturna politika naše ustanove - Narodne in študijske knjižnice in njenih raznih odsekov - želi biti pestra in zanimiva, kljub veliki finančni stiski. V kulturno ponudbo spadajo vsekakor razstave, ki želijo seznanjati ljudi z bogato dediščino slovenskega naroda ter z življenjskostjo ljudskega izročila. Poleg lastnega seznanjanja in osveščanja želimo, v okviru danih možnosti, posredovati obenem tudi drugim naše dosežke in poglede. V tem primeru gre za posredovanje italijanskemu državljanu, zato je tudi publikacija v obeh jezikih: v slovenskem in italijanskem.

Na drugi strani pa nas nešteto niti življensko veže na matični slovenski prostor. Prav zato smo zadovoljni, da smo se lahko domenili s Slovenskim etnografskim muzejem za skupno postavitev razstave "Ta trava je šacana" prav v središču slovenske prestolnice Ljubljane. Tako želimo ponovno poudariti povezavo med matico in deli slovenskega naroda, ki živijo zunaj meja Republike Slovenije. Slovenski etnografski muzej je do sedaj sodeloval z zadrugo Naš Kras pri postavitvi ter urejanju zbirke v muzeju Kraške hiše. Z

La mostra "Le erbe della salute" è stata presentata al pubblico verso la fine dell'agosto 1991 nei locali del Museo del Carso di Rupingrande. Negli stessi giorni erano in corso anche le manifestazioni per le tradizionali "Nozze carsiche". Questo appuntamento è conosciuto ed apprezzato da un notevole numero di persone ed è stato proprio per poterla presentare ad un pubblico più vasto che abbiamo deciso di allestire la mostra nell'ambito delle "Nozze". D'altra parte tale manifestazione ci è vicina e familiare in quanto già negli anni passati vi siamo stati presenti diverse volte con varie mostre: "L'uomo e la vite" (1987), "Gli sposalizi dei nostri nonni" (1989), "Le erbe della salute" (1991). Abbiamo perciò accettato molto volentieri l'iniziativa propostaci dalle autrici della mostra Kristina Kovačič e Martina Repinc, accordandoci poi molto rapidamente anche con gli organizzatori delle "Nozze carsiche". Alla realizzazione della mostra hanno partecipato, oltre alle già menzionate autrici, anche le collaboratrici del "Odsek za zgodovino pri Narodni in študijski knjižnici v Trstu" - Sezione storia della Biblioteca nazionale slovena e degli studi di Trieste" Giuliana Gerdol, Daniela Ruppel e Dragica Ule. Siamo inoltre riusciti ad avere la collaborazione anche del "Zavod za varstvo naravne in kulturne dediščine" (Istituto per la tutela dei beni naturali e culturali) di Nova Gorica.

La politica culturale della nostra istituzione - la Biblioteca nazionale slovena e degli studi di Trieste con le sue varie sezioni - cerca di essere eterogenea nonostante difficoltà finanziarie. Nell'ambito della nostra offerta culturale rientra certamente anche l'allestimento di mostre che hanno lo scopo di far conoscere al pubblico la ricchezza del patrimonio culturale del popolo sloveno e la vitalità delle sue tradizioni popolari. Oltre che agli sloveni stessi vogliamo far conoscere i nostri punti di vista ed i risultati delle nostre ricerche, nei limiti delle nostre possibilità, anche agli altri, ed in questo caso ci rivolgiamo ai nostri concittadini di nazionalità italiana, mo-

»ta trava je šacana...«

naše strani je pa prvo sodelovanje med Slovenskim etnografskim muzejem in Narodno in študijsko knjižnico. Želimo vam predstaviti delček našega izročila, ki je obenem delček celotnega slovenskega izročila. Vsaka predstavitev in postavitev v Ljubljani nas veseli, saj tako lahko ponudimo delček lastne sposobnosti, raziskovalne žilice, ustvarjalne sile na podlagi bogastva izročila naših babic in dedov.

Milan Pahor

ravnatelj Narodne in študijske knjižnice, Trst

tivo per cui la presente pubblicazione è stata redatta in entrambe le lingue, italiana e slovena.

D'altra parte però innumerevoli contatti ci legano all'ambiente culturale della madrepatria. Proprio per questo siamo molto felici dell'accordo raggiunto con il "Slovenski etnografski muzej" (Museo etnografico sloveno) di Ljubljana per l'allestimento congiunto della mostra "Le erbe della salute" nel centro della stessa capitale slovena, Ljubljana. Vogliamo così ribadire il legame tra la madrepatria slovena e le parti del suo popolo che vivono fuori dai suoi confini. La mostra ci ha offerto anche l'occasione per una prima collaborazione con il "Slovenski etnografski muzej", che aveva finora cooperato con il consorzio "Naš Kras" per l'allestimento e l'ordinamento della raccolta del Museo della Casa carsica di Rupingrande.

Questa mostra vuole rappresentare un aspetto della nostra eredità culturale, che è contemporaneamente parte del patrimonio culturale sloveno in generale. E siamo molto contenti di ogni presentazione ed allestimento a Ljubljana perchè ci da l'occasione di offrire al pubblico sloveno, sulla base del ricco patrimonio culturale tramandatoci dai nostri avi, un po' della nostra capacità, della nostra curiosità d'indagine e della nostra creatività.

Milan Pahor

Il direttore della Biblioteca nazionale slovena e degli studi di Trieste

»ta trava je šacana...«

**Najbolj cenjene zdravilne rastline
na tržaškem Krasu**

Priča smo pravemu razcvetu zeliščnih trgovin, mogoče pa ni vsem znano, da je bilo zeliščarstvo, s posebnim oziroma na njegovo zdravstveno uporabo, že dolgo prisotno v zavesti in kulturi slovenskega človeka. Namen avtorjev je bil, da se ta zavest v obiskovalcih razstave utrdi, pa čeprav s pomočjo kar se da enostavnih navodil za pripravo čajev ali mazil. Iskanje informacij je bilo kar najširše zamišljeno tako, da bi se o tovrstnem vedenju zbralo čim več podatkov. Zanimale so nas "trave" in njih uporaba ter poznavanje njihove namembnosti. Izkazalo se je, da velikih specialistov ali poznavalcev na raziskanem območju ni bilo: tako izhaja iz pogovorov z informatorji. Njihovo znanje je bilo omejeno na najbolj razširjene, takorekoč najbolj vulgarne vrste rastlin, ki pa so za manjše in tudi bolj zahtevne zdravstvene potrebe predstavljale pravo bogastvo; važnost teh zelišč smo želeli poudariti s pričujočo razstavo.

Vrnimo se sedaj k pomenu izbranega naslova: iz njega izhaja odnos človeka do rastlin in širše gledano do narave. Beseda ŠACATI, sicer nemškega porekla (der Schatz - zaklad, bogastvo), je narečno še vedno rabljena, posebno med starejšimi ljudmi; njena raba, v kakršnikoli zvezi, kaže na veliko spoštovanje do tako ocenjenega človeka, pojava, predmeta, v našem primeru rastline ali širše, trave. Gre torej predvsem za odnos spoštovanja, ki so ga zadnje generacije, tudi v luči spremenjenega načina življenja, večinoma razvrednotile. Prav v zadnjih letih pa se k rastlinam vračamo, čeprav je danes odnos do njih bistveno drugačen: kar je včeraj bilo del vsakodnevnega odnosa pretežno kmečkega človeka z naravo, torej njegova totalna integracija v naravno okolje, prehaja danes v ideološko izbiro in nujno človeka, ki je naravi fizično in psihično odtujen.

Vse to so lahko le izhodiščne misli oziroma povod za raziskavo in posledično za postavitev razstave o zdravilnih zeliščih. Gibali smo se predvsem na tržaškem Krasu, nekateri informatorji pa so tudi iz kraških vasi v Sloveniji. Infor-

**Esempi di medicina popolare del Carso
triestino**

Assistiamo ad un fiorire di erboristerie, ma non sappiamo in che misura e da quanto tempo l'uso delle erbe medicinali fosse radicato nella coscienza e nella cultura del popolo sloveno. Lo scopo di questa mostra è di presentare e di far conoscere la ricchezza di questo patrimonio con l'aiuto di nozioni elementari, come quelle per la preparazione del tè. L'idea iniziale era di raccogliere il maggior numero di informazioni concernenti questo campo del sapere popolare; ci siamo quindi interessati alle erbe ed al loro uso e alla conoscenza delle loro proprietà da parte della gente. Il quadro che ben presto ne è uscito è quello di un'assenza di grandi conoscitori locali; anche i nostri informatori sembravano condividere quest'idea. La conoscenza delle erbe era limitata alle specie più comuni che rappresentavano però una vera ricchezza, sia per risolvere i piccoli problemi, che per le necessità particolari.

Il titolo della mostra perde con la traduzione l'importanza del suo significato. Nell'originale viene infatti usata la parola ŠACATI, che ha nel dialetto sloveno un significato particolare: derivante dalla parola tedesca der Schatz (tesoro) racchiude in sé il valore delle cose (nel nostro caso le erbe) con essa definite. I nostri avi, e ancor oggi le persone di una certa età, con questa parola dimostrano un rispetto particolare per la natura e l'ambiente; un rispetto perlopiù perso dalle ultime generazioni. C'è stato in effetti negli ultimi anni un ritorno alla natura, ma il rapporto che si va creando con essa non è più lo stesso. L'aver sottovalutato la ricchezza della cultura popolare porta oggi infatti a delle riscoperte che certamente non ci fanno onore, poiché confermano una vasta ignoranza del bagaglio culturale tramandatici. Ed infine, ciò che fino a ieri era integrazione totale dell'uomo nel proprio ambiente naturale, diventa oggi scelta ideologica dell'individuo psicologicamente e fisicamente estraniato dalla natura.

»ta trava je šacana...«

matorji so bili izbrani predvsem po načelu starosti (rojeni od leta 1910 do pribl. 1930) in seveda po svoji pripravljenosti za pogovor in sodelovanje. Skupno jih je bilo 15, dodati pa moramo, da so to v glavnem bile informatorkе. Izkazalo se je namreč, da se je znanje in vedenje o zdravilnih zeliščih prenašalo v glavnem po ženski sorodstveni liniji. Prav ženske so bile, poleg otrok, glavne koristnice takega znanja, saj so se moški zdravilnih zelišč posluževali le redko. V primeru obolenj ali bolečin so moški raje spili "kaj močnega".

Mimo naših sogovornikov pa obstaja še precejšnje število ljudi, predvsem starejših, ki še vedo, kako se je posameznim boleznim in težavam streglo. Primerjava teh receptov s teksti in navodili v strokovni literaturi je v večini primerov pokazala, da so bila zelišča kar se da ustrezno uporabljana. Upravičeno bi bilo vprašanje od kod ljudem tako znanje. Slonelo je predvsem na izkušnjah, ki so se prenašale tako v času kot v prostoru in pa seveda na informacijah, ki so posredno prihajale iz pisanih virov. Iz antike je naša kultura to vedenje prevzela predvsem preko menihov, ki so bili na širšem geografskem prostoru prisotni od 11. stoletja. V samostanih, tedanjih središčih kulture, so s tem znanjem operirali, svoje izkušnje bogatili in, posredno, z njimi seznanjali ljudstvo. V 16. stoletju naj bi se začel oblikovati lik zdravnika, katerega delovanje se je v glavnem omejevalo na mesta. Znanje pa se je od tod neizogibno širilo tudi na vas. Iz istega obdobja (15., 16. stoletje) sta dve temeljni knjigi s tega področja (*Ortus sanitatis*, *Kreuterbuch*), ki sta se le z majhno zamudo pojavili tudi v slovenskem prevodu in ki sta, preko pismenega prebivalstva prodirali do vseh slojev. Omeniti moramo tudi delo slovenskih bukovnikov, ki so že od začetka 18. stoletja prepisovali in med ljudi širili tudi tekste o zdravilnih zeliščih. V obdobju razsvetljenstva so se oblasti temeljiteje lotile opismenjevanja širokih množic, kar je vzbudilo večje zanimanje za tiskano besedo in torej tudi za tovrstna besedila.

Tudi iz pogovorov z informatorji izhaja, da se je tako znanje še v novejšem času širilo preko šola-

Queste sono le premesse per capire quali possono essere le ragioni che portano ad una ricerca e quindi ad una mostra sulle erbe medicinali. Le testimonianze sono state raccolte sul Carso triestino, abbiamo però effettuato delle ricerche anche in alcuni paesi del Carso oltre confine. Gli informatori sono stati scelti in base all'età (nati tra il 1910 e il 1930) ed alla loro disponibilità. Ne abbiamo scelti quindici, in prevalenza donne. Erano infatti queste le vere custodi del sapere, tramandato poi di generazione in generazione. Ed erano sempre loro, assieme ai bambini, ad usufruirne maggiormente; gli uomini ritenevano queste pratiche poco adatte al sesso forte; in caso di dolori o malattie preferivano prendere qualcosa che desse forza, qualcosa "di forte".

Oltre ai nostri informatori abbiamo scoperto altre persone che ancora sanno come andavano trattati e curati i vari mali e dolori. Paragonando i loro rimedi con i consigli descritti nei testi specialistici si conferma la loro adeguatezza. Ci si pone a questo punto la domanda sulla fonte di questo sapere. L'esperienza era senza dubbio la fonte primaria; esperienza che andava allargandosi sia nel tempo che nello spazio, senza sottovalutare l'importanza delle informazioni provenienti dai libri. Nel periodo che va dall'antichità al 11° secolo i monaci riscoprirono le erbe medicinali; furono infatti loro a divulgare questo sapere tra il popolo. Nel 16° secolo nacque la figura del medico, che però generalmente offriva i suoi servizi solamente nelle città, ma qualche informazione giunse anche nei paesi più piccoli. Risalgono al 15° e 16° secolo i due testi fondamentali concernenti le erbe della salute: *Ortus sanitatis*, *Kreuterbuch*; questi vennero tradotti ed utilizzati dal popolo, che si faceva leggere le indicazioni dagli scrivani. Da ricordare in questo senso l'opera dei contadini alfabetizzati sloveni, chiamati BUKOVNIKI, che già dall'inizio del '700 incominciarono a trascrivere i testi, tra i quali spiccano quelli appunto sull'uso delle erbe medicinali.

»ta trava je šacana...«

nih babic, predvsem pa preko lekarnarjev, ki so rade volje svetovali katero zelišče naj se ob določenih bolezenskih znamenjih uporabi. Vsiljuje se vprašanje, zakaj se ljudje niso obračali raje na zdravnika. Odgovor gre iskati predvsem v visokih cenah zdravniških storitev, pa tudi v oddaljenosti vasi od večjih središč, kjer so zdravniki delovali.

Izvedeli smo za primere, ko so bila zelišča nepri- merno uporabljena. To je lahko privedlo do hujših posledic, zato je bila določena mera pre- vidnosti vedno na mestu. Nepoznanih zdravilnih nasvetov so se ljudje držali le, če so tistemu, ki je nasvet posredoval, zelo zaupali. Delno gre neus- pehe pri zdravljenju pripisati tudi doziranju ze- lišč pri pripravi in uporabi zdravilnih sredstev; odmerki so bili le redko zelo točni, saj med pri- pravo zelišč niso tehtali ali merili. Vodi so dodali ščepec tega ali pest onega, ustreznost pa preso- dili kar po občutku. Podobno je bilo z ločevan- jem raznih načinov priprave čajev (danes npr. ločimo zavretek od prevretka ali poparka). Večkrat smo slišali, da so ustreznost priprave ocenili po tem, "da je vrelo an cajt". Dogajalo se je tudi, da dolgotrajno zdravljenje ni dalo ni- kakršnega pozitivnega rezultata; ljudska mo- drost je za take primere skovala rek, češ da je vse "kot žegen sv. Blaža, ki neč ne nuca, neč ne škuode".

Če smo že spregovorili o neučinkovitosti narav- nega zdravljenja, naj poudarimo, da so nekatere oblike bolezni povsem presegale terapevtsko zmogljivost zelišč. Tu je šlo predvsem za težke poškodbe ali razne oblike notranjih obolenj, od katerih so še danes nekatere diagnostično težavne. Med zabeleženimi obolenji je zanimiv predvsem "madruon": definicija je lahko obse- gala tako čir na želodcu kot vnetje slepiča ali ce- lo raka na prebavilih. Seveda je bila v takih primerih moč zdravilnega zelišča preskromna.

Več pozornosti so ljudje posvečali nabiranju in sušenju zelišč. Za nabiranje je veljal za ustrezne- ga letni čas, ko so zelišča cvetela. Takrat so ime- la "največ v sebi". Nabiranju niso posvečali posebno odmerjenega časa v teku delovnega dne; na vrsto je prišlo med enim in drugim opra-

Con l' illuminismo accrebbe l' istruzione del po- polo che ebbe da allora un accesso più facile al- la parola stampata e contemporaneamente anche per i testi riguardanti il nostro argomento.

Da quanto risulta dalle nostre indagini, furono le levatrici, ancora in tempi recenti, ma soprat- tutto i farmacisti, a divulgare la conoscenza delle erbe tra la gente e a consigliare la più adat- ta per un determinato problema. Il costo elevato di un intervento medico e la lontananza dai cen- tri nei quali i medici svolgevano il loro servizio faceva sì che la gente si rivolgesse raramente a questi.

Talvolta le erbe venivano usate in modo improprio. Si andava così incontro a conseguenze anche gravi e si doveva perciò essere prudenti. Si prendevano in considerazione i consigli di persone fidate. Alcuni insuccessi vanno certa- mente attribuiti alle dosi, raramente ben definite, usate nella preparazione dei medicamenti; si "misurava" a prese o a manciate in base all' es- perienza. Poca attenzione veniva prestata anche alla preparazione dell' immancabile tè; non conoscevano infatti differenze fra decotto, tisana ed infuso.

Le forme gravi di malattie superavano le possibi- lità terapeutiche delle piante; si tratta di mali ancor oggi difficilmente diagnosticabili e mortali, nelle interviste ricorre spesso la parola MA- DRUON, che non ha alcun significato nella lingua slovena; si definivano con essa tutti i mali interni, dall' appendicite alle varie forme di can- cro, quando non si sapeva di che si trattava. Appa- re superfluo parlare di inefficacia terapeutica delle erbe in questi tipi di patologia. Si poneva in- vece molta attenzione nella raccolta e nell' essi- cazione delle erbe medicinali. La raccolta si svolgeva durante il periodo della fioritura: si di- ceva che l'erba in quella fase racchiudesse in sé tutta la sua "forza". La gente evitava di racco- gliere le piante ancora bagnate dalla rugiada, per il resto andava bene ogni momento libero della giornata. Spesso erano i bambini che, por-

»ta trava je šacana...«

vilom. Pozorni so bili na to, da niso bile rastline med nabiranjem mokre od rose. Pogosto so zelišča nabirali otroci med pašo. Nabrana zelišča so bila v glavnem za domačo rabo, zato niso pobirali prekomernih količin; približno so vedeli koliko vsakega bodo rabili do naslednje sezone, ko so si spet preskrbeli svežih. Skoraj v vsaki vasi pa je bilo tudi nekaj žena, ki so zelišča prodajale na tržaški tržnici ali tudi po mestnih lekarnah in tem je nabiranje predstavljalo dodaten vir zaslužka.

Prav tako važno je bilo sušenje zelišč: priporočljivo je bilo sušenje na lesu in v senčnatem ter dobro prezračenem prostoru. Sončni žarki naj bi namreč "vlekli nase muč", torej zdravilne lastnosti, slabo pa je nanje vplivala tudi vlaga. Nezaželen je bil stik zelišč s kovino. Tudi za shranjevanje je za najboljšega veljal temen in suh prostor. Posebnih posod za to niso imeli, zelišča so hranili v platenih vrečkah, kozarcih, steklenicah ali enostavno v papirju.

Pri pogovorih z informatorji smo se v glavnem omejevali na odnos človek - zelišča, prav tako zanimiv pa bi bil pogled v živinozdravstvo. Kmečki človek je za domače živali skrbel prav tako, če ne še več, kot za sebe: bolezen v hlevu je lahko družini pomenila obubožanje in lakoto. Kar nekaj zelišč s spiska tistih, ki so lajšale bolezen človeku, je imelo tudi živinozdravstveno moč. Tudi pripravljene so bile na soroden način, le da so bile količine večje.

Z izborom najbolj razširjenih zelišč s tržaškega Krasa smo skušali predstaviti obliko naravnega zdravljenja, ki je predvsem na podeželju še vedno prisotna. V drugačnem okolju, torej predvsem v urbanih središčih, pa človek to kulturo šele odkriva in pobliže spoznava.

Pričujoče delo želi biti vezni člen med dvema oblikama zeliščarstva, želi pa predvsem potrditi veljavnost ljudskega znanja in ovrednotiti njeno večkrat prezrto bogastvo.

KRISTINA KOVAČIČ

MARTINA REPINC

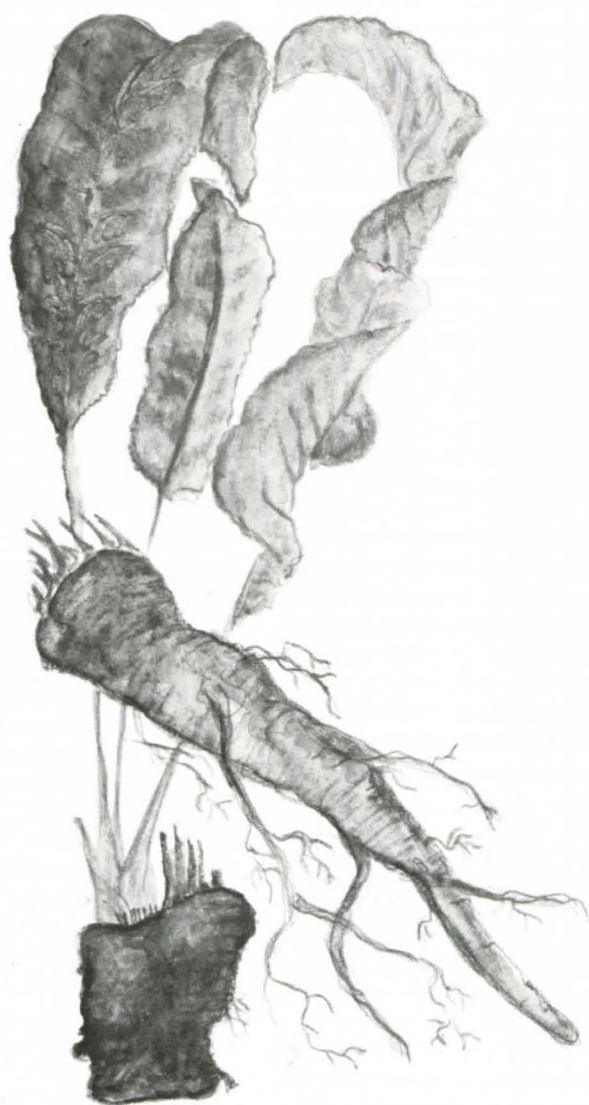
tando il bestiame al pascolo, raccoglievano le preziose erbe, senza mai esagerare nella quantità. Quasi in ogni paese alcune donne portavano a vendere le erbe a Trieste, sia al mercato che in alcune farmacie, contribuendo così al bilancio familiare. Molto importante era la fase dell'essiccazione; le piante venivano adagiate su delle doghe di legno, in luogo ombroso e ben ventilato; fortemente controindicata era l'esposizione al sole, che pareva togliesse alle erbe le loro proprietà; era sconsigliato anche il contatto delle erbe con il metallo. Tutta questa ricchezza naturale veniva poi conservata in sacchetti di stoffa, nei bicchieri, nelle bottiglie o semplicemente in fogli di carta.

Ancora un cenno per ricordare l'importanza delle erbe medicinali nella cura del bestiame, considerando anche il fattore economico: perdere una mucca poteva significare la fame in famiglia. Il bestiame veniva perciò curato con gli stessi rimedi usati per gli uomini, solamente in dosi maggiori.

Con la selezione delle erbe più diffuse sul Carso triestino abbiamo tentato di presentare quella "medicina naturale" ancor oggi presente soprattutto in campagna. In ambienti diversi, e principalmente nei centri urbani, questo patrimonio culturale, di tradizioni e conoscenze, viene scoperto e conosciuto più da vicino appena oggi.

Il presente lavoro vuole essere un anello di congiunzione tra due forme di erboristeria, ma vuole soprattutto confermare la validità del sapere popolare e rivalutare la sua, spesso ignorata, ricchezza.

»ta trava je šacana...«



HREN

DRUŽINA: križnice; trajnica visoka 50 - 120 cm.

NAREČNO IME: hren.

KRAJ RASTI: ob potokih, travnikih, na vrto-vih.

ČAS NABIRANJA: julij - avgust.

UPORABNI DELI RASTLINE: korenine.

NAČIN UPORABE: nastrgana korenina, vino.

DELOVANJE: pospešuje izločanje seča, draži ledvice, pomaga pri revmi, slabi prebavi in astmi.

NOTRANJA UPORABA: zdravi vnetje mehur-ja in pomaga pri vseh boleznih od pomanj-kanja vitamina C, čisti kri in lajša vnetje dihal.

ZUNANJA UPORABA: kot obkladek pomaga pri živčnih bolečinah in vnetjih.

To pri nas zelo razširjeno rastlino so uporabljali še največ ob velikonočnih jedeh. Naribano pe-kočo korenino so okisali in jo kot omako ponudili k pečenemu pršutu.

Ljudje so vedeli, da ima hrenova korenina veliko zdravilnih lastnosti, predvsem to, da "friša kri", čisti telo in spodbuja tek.

Ostri učinek hrena so uporabljali tudi zunanje. Listom so pripisovali lastnost, da "vlečejo ven bolezen", zato so pri zobobolu polagali liste na stopala in jih čez nekaj časa zamenjali s svežimi.

Listi so dobro učinkovali tudi pri revmi in artriti-su. V teh primerih so na boleča mesta polagali obkladke iz sveže stolčenih listov. Taki obkladki so pekoči in močno segrejejo obolele dele telesa.

Hren se je obnesel tudi pri zdravljenju rdečice pri prašičih, saj če pride v stik s telesom rdeči, se pravi vleče rdečino. Košček korenine so vtaknili v uhlj obolelega prašiča, dokler ni ta ozdravil.

RAFANO

FAMIGLIA: Crucifere, pianta perenne h 50 - 120 cm.

DENOMINAZIONE DIALETTALE SLOVE-NA: hren.

HABITAT: in terreno fertile, ben drenato, al sole o in esposizione parzialmente ombreg-giata.

TEMPO DI RACCOLTA: luglio - agosto.

PARTI UTILIZZATE: radice.

USI: radice grattugiata, vino.

PROPRIETÀ: diuretico, stimola la digestione, espettorante bronchiale, antireumatico.

USO INTERNO: cura le affezioni urinarie e sopperisce alla mancanza di vitamina C; purifica il sangue ed allevia le malattie del tratto respiratorio.

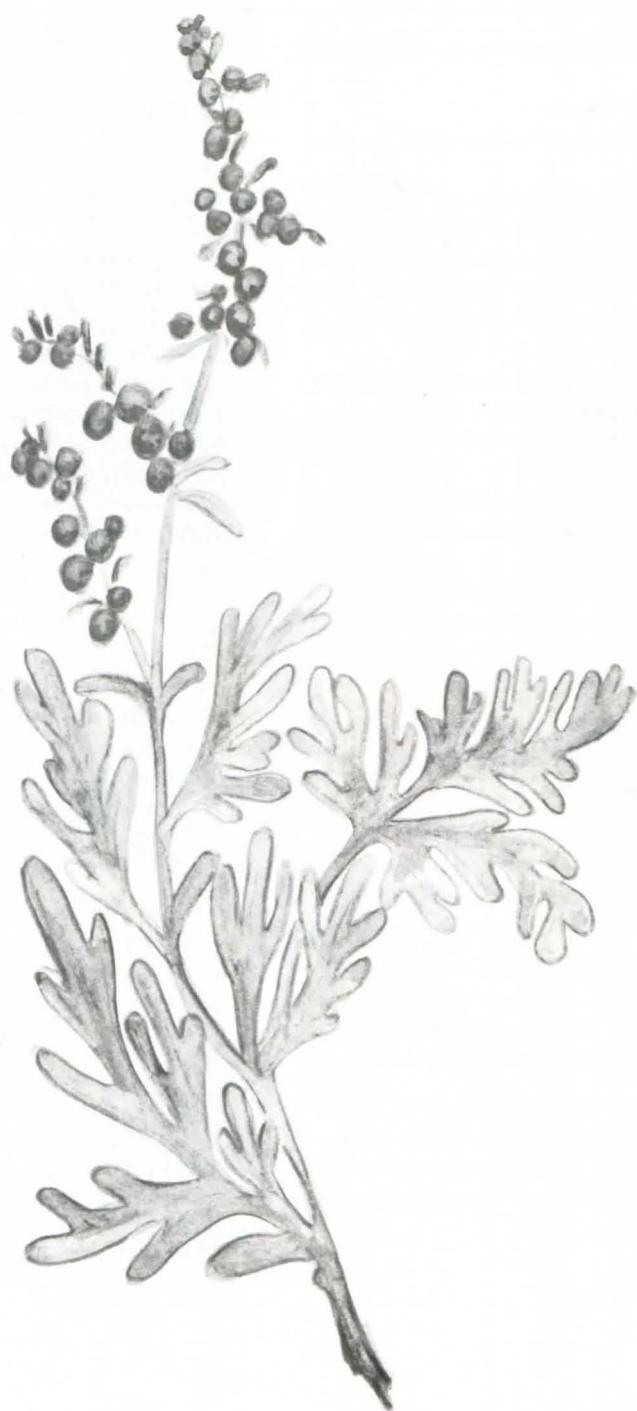
USO ESTERNO: l'applicazione di impacchi ha un' azione calmante nelle nevralgie ed i processi infiammatori.

Il rafano godeva di una popolarità enorme soprattutto per quanto riguarda il suo uso in cucina; non doveva mancare assolutamente nei piatti pasquali. Alla radice grattugiata veniva aggiunto dell' aceto e il tutto, servito come salsina, accompagnava il prosciutto arrosto. Si conosceva anche il suo valore terapeutico, soprattutto le proprietà depurative e tonificanti.

Molto apprezzato era il suo effetto anche per uso esterno. Dalle sue foglie si diceva che riuscissero a "tirar fuori il male"; venivano perciò applicate sulle piante dei piedi e, all' occorrenza sostituite più volte con altre foglie fresche.

Le foglie di rafano avevano un effetto benefico anche contro i reumatismi e l' artrite. Sulla parte dolorante venivano messi degli impacchi di foglie fresche pestate. Questi impacchi, essendo fortemente revulsivi, provocavano un notevole aumento della temperatura nelle parti trattate.

»ta trava je šacana...«



PELIN

DRUŽINA: *košarice; trajno zelišče visoko 60-120 cm.*

NAREČNO IME: *pelin.*

KRAJ RASTI: *suhi travniki, grmovnati kraji, pogosto po vrtovih.*

ČAS NABIRANJA: *od julija do septembra.*

UPORABNI DELI RASTILINE; *cvetoča rastlina, cvetovi.*

NAČIN UPORABE: *poparek, prašek, vino, tinktura.*

DELOVANJE: *uporabljajo ga kot dišavo, grenčico, za zbujanje teka, pospeševanje prebave, proti glistavosti.*

NOTRANJA UPORABA: *učinkuje pri prebavnih motnjah, pri jetrnih in žolčnih boleznih, telesnih krčih.*

ZUNANJA UPORABA: *kot obkladek pri nespečnosti.*

Trebušne bolečine otrok so matere zdravile s presnim pelinovim sokom, ki so ga pridobivali tako, da so vejice tlačile, stolke "les na les", dokler se ni izcedil grenak sok. V zelo majhnih količinah in razredčen v vodi je zelo dobro učinkoval proti glistavosti. Odrasli, ki so jih mučile želodčne bolečine in motnje v prebavi so najraje popili kozarček žganja, v katerem se je namakal pelin. Zoper želodčne krče so zvečili svež pelin.

Za dober tek so priporočali pelinov čaj, ki so ga uživali večkrat na dan. Čaj so v isti namen dajali tudi živini.

ASSENZIO

FAMIGLIA: *Asteracee, pianta erbacea perenne h 60 - 120 cm.*

DEN. DIAL. SLOV.: *pelin.*

HABITAT: *luoghi aridi, soleggati, vicino alle abitazioni.*

TEMPO DI RACCOLTA: *luglio - settembre.*

PARTI UTILIZZATE: *pianta in fiore, fiori.*

USI: *decotto, polvere, vino, tintura.*

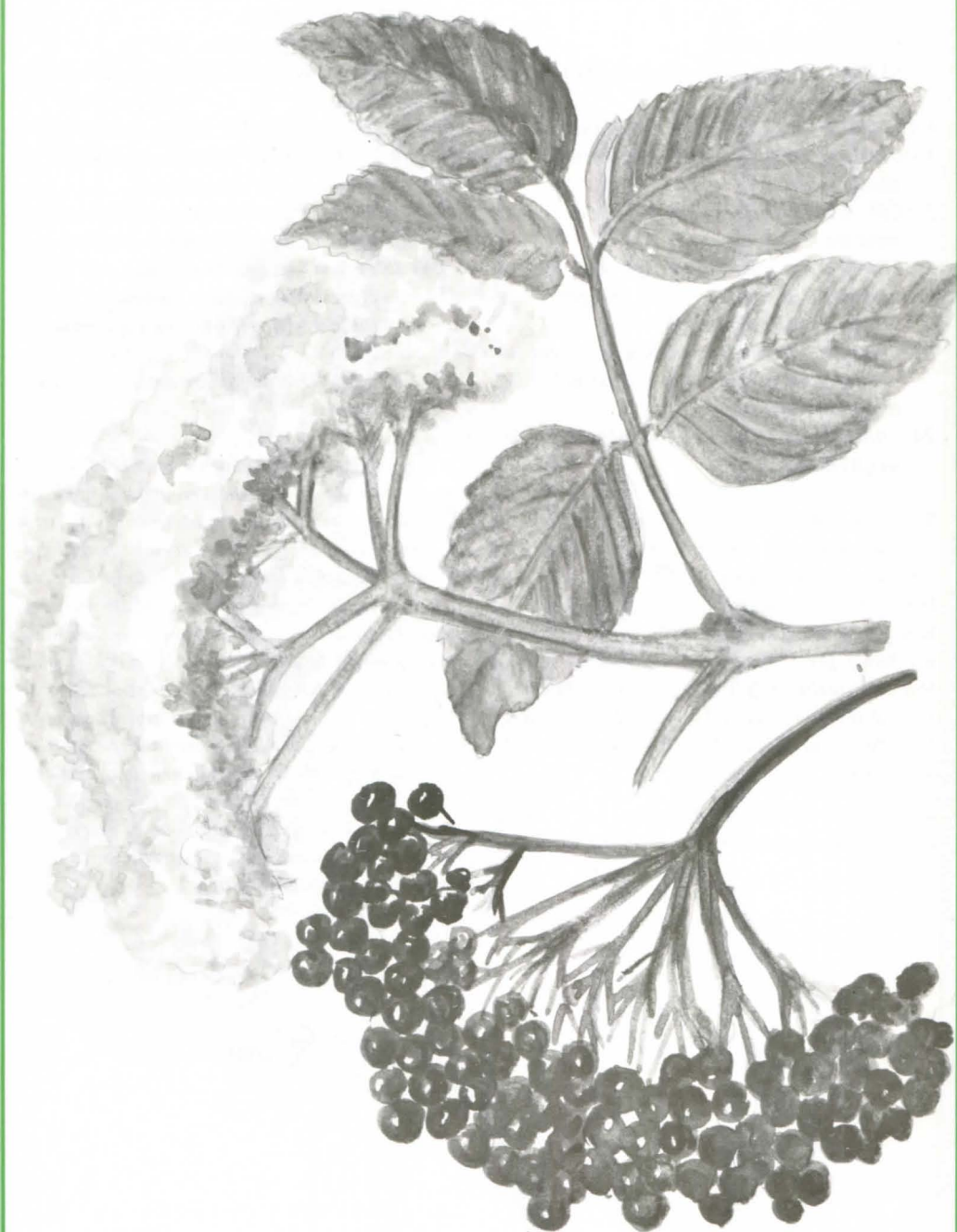
PROPRIETÀ: *aromatizzanti, antianoressiche, stomachiche, digestive, antielmintiche.*

USO INTERNO: *regola le funzioni dell'apparato digerente in maniera particolare quelle epatobiliari; efficace contro gli spasmi dello stomaco.*

USO ESTERNO: *usato come sedativo e in casi di insonnia.*

L'assenzio non era certamente amato dai bambini che dovevano berne il succo in caso di mal di pancia; le madri infatti, conoscendo le sue virtù lo preparavano con i rametti freschi, battuti col metodo "legno su legno", finchè non ne usciva l'amaro succo. In piccole dosi e diluito nell'acqua veniva usato come vermifugo. Ne facevano uso anche gli adulti in caso di dolori allo stomaco o cattiva digestione; per questi imprevisti l'assenzio veniva lasciato a macerare per qualche tempo nell'alcol. Come antispasmodico dello stomaco veniva consigliata la masticazione delle foglie fresche di assenzio. Per migliorare l'appetito si consumava più volte al giorno del the d'assenzio; per gli stessi disturbi veniva somministrato anche alle bestie.

»ta trava je šacana...«



DRUŽINA: kovačnikovci; grm ali drevo 3-11 m.

NAREČNO IME: bezga.

KRAJ RASTI: ob robovih gozdov, živih mejah in plotovih.

ČAS NABIRANJA: maj - junij (listi, cvetje) september - oktober (plodovi).

UPORABNI DELI RASTLINE: listi, cvetje, plodovi.

NAČIN UPORABE: poparek, zvarek, plodovi v obliki čežane, sok.

DELOVANJE: cvetovi in jagode povečujejo izločanje tekočine in seča, deluje kot odvaja-lo; proti revmi, nevralgijam.

NOTRANJA UPORABA: služi kot zdravilo pri prehladu, gripi, kašlju, astmi in revmatizmu; plodovi krepijo želodec in čistijo kri; sok iz jagod zdravi živčne bolečine.

ZUNANJA UPORABA: zvarek pomaga pri mišičnem revmatizmu; blaži in zdravi tvore, otekline in hemoroide.

Zdravilne lastnosti bezga so številne; včasih je to drevo uživalo veliko naklonjenost in spoštovanje. O "bezgi" pravijo, da bi se moral človek odkriti vsakokrat, ko stopi mimo nje.

Bezgovno cvetje so sušili in z njim pripravljali čaj, ki je služil kot zdravilo pri prehladu, gripi, kašlju in astmi. S suhim cvetjem so polnili platnene vrečke ali blazinice, s katerimi so uspešno zdravili išias. Blazinice so polagali na boleče mesto in jih segreli z "železom" (likalnikom). S svežimi cvetovi so matere razveselile predvsem otroke. Kobulje so pomočile v tekoče testo, jih ocvrle na masti in posule s sladkorjem.

Zrele jagode so običajno sušili na vrvcih in z njimi pripravljali okusen napitek, ki je učinkoval proti prehladam, povečal potenje in blazil kašelj.

Na Krasu so se ob poletni vročini starejše žene zaščitile pred sončno pripeko s svežimi listi, ki so jih polagale pod privezano ruto. Liste so uporabljale tudi zoper glavobol.

FAMIGLIA: Caprifogliacee, arbusto ed albero h 3 - 11m.

DEN. DIAL. SLOV.: bezga.

HABITAT: margini di boschi e siepi.

TEMPO DI RACCOLTA: maggio - giugno (foglie, fiori); settembre - ottobre (bacche).

PARTI UTILIZZATE: foglie, fiori, bacche.

USI: decotto, infuso, bacche, succo.

PROPRIETÀ: diuretiche, leggermente lassative, antireumatiche, antinevralgiche.

USO INTERNO: indicato in casi di raffreddore, influenza, tosse e asma; le bacche hanno proprietà stomachiche e depurative.

Il succo delle bacche viene usato come antinevralgico.

USO ESTERNO: l'infuso viene consigliato per dolori muscolari e reumatici; emolliente e lassativo su ascessi, gonfiore ed emorroidi.

Il sambuco godeva in passato di una grande popolarità soprattutto per la varietà delle sue proprietà. Si usava dire che l'uomo doveva togliersi il cappello quando passava vicino ad un sambuco, per dimostrarli così il giusto rispetto.

I fiori di sambuco venivano essiccati e con essi si preparava un the indicato nelle malattie da raffreddamento, nella tosse e nell'asma. Con i fiori essiccati riempivano i sacchetti di lino o i cuscini, molto efficaci nella cura della sciatica. Questi venivano adagiati sulle parti doloranti e scaldati col ferro da stiro.

Da ricordare ancora una ricetta che incontrava soprattutto la simpatia dei bambini. Le madri usavano raccogliere i fiori di sambuco ed immergerli nella pastella. Il tutto veniva fritto, spolverato con lo zucchero e servito.

Le bacche mature si lasciavano essiccare su delle cordicelle. Anche queste servivano per la preparazione di un the, noto per la sua azione sudorifera; svolgeva anche un'azione sedativa nei casi di tosse.

Le donne del Carso usavano proteggersi dai colpi di sole e di calore mettendosi delle foglie di sambuco sotto il fazzoletto che abitualmente portavano per coprirsi il capo. Lo stesso rimedio veniva utilizzato in caso di dolori di testa.

»ta trava je šacana...«



DRUŽINA: *ustnatice; polgrm visok 20-70 cm.*

NAREČNO IME: *žalven, žajbeln.*

KRAJ RASTI: *suha, kamnita tla, po vrtovih in samoseven v zavetrju.*

ČAS NABIRANJA: *junij - avgust.*

UPORABNI DELI RASTLINE: *listi, cvetoči vršički.*

NAČIN UPORABE: *poparek, prevretek, tinktura.*

DELOVANJE: *ureja prebavo, deluje proti vnetjem; kot balzam in antiseptik; pomirja dihala.*

NOTRANJA UPORABA: *poživlja delovanje črevesja ter zdravi vnetje jeter, žolčnika in mokril; pomaga izločati sluz iz dihal in želodca; pomaga pri boleznih ustne votline, žrela in grla; pomirja astmatične napade.*

ZUNANJA UPORABA: *antiseptik pri ranah in čirih.*

Žajbelj so gojili pri hiši. Ker je občutljiv na pozebo so liste posušili in shranili. Žajbelj je spadal še največ v kuhinjo, v teletino, omake, "žvacet". Važno vlogo pa je imel tudi v domačem zdravljenju. Uporabljali so ga predvsem pri boleznih dihal, zoper prehlad, vneto žrelo in grlo ter proti kašlju.

Če je "zbadalo v prsih" so v mleku kuhali nekaj svežih listov žajblja. Temu zavretku so primešali sladkor ali žlico medu (če je bil pri hiši), odraslim bolnikom so dodali "štamperle" (kozarček) žganja. Uživali so ga še toplega po majhnih požirkih. Za spiranje vnetega grla so uporabljali vodo, v kateri so nekaj časa vreli sesekljeni listi.

Dekleta so si s svežimi listi drgnila zobe in dlesni, da bi te postale čvrstje, zobje pa beli in zdravi.

FAMIGLIA: *Labiata, pianta cespugliosa h 20 - 70 cm.*

DEN. DIAL. SLOV.: *žalven, žajbeln.*

HABITAT: *rupi aride, pietraie, pendii soleggiate; spontanea in luoghi sassosi.*

TEMPO DI RACCOLTA: *giugno - agosto.*

PARTI UTILIZZATE: *foglie, sommità fiorite.*

USI: *infuso, decotto, tintura.*

PROPRIETÀ: *stomachiche, antinfiammatorio; balsamico, antisettico; sedativo delle vie respiratorie.*

USO INTERNO: *stimola la digestione, rinforza lo stomaco e l'intestino, il fegato e le vie biliari e renali; consigliato come anticatarrale dei bronchi, dello stomaco e dell'intestino; usato nelle affezioni della bocca, delle tonsille e nell'alito cattivo; consigliato come calmante della tosse e nella cura dell' asma.*

USO ESTERNO: *antisettico e cicatrizzante negli eczemi, ulcerazioni e piaghe.*

La salvia veniva coltivata nell'orto di casa. La pianta veniva essiccata e conservata in quanto può risentire delle gelate invernali. Se ne faceva grande uso in cucina, soprattutto per i piatti a base di carne di vitello, per esempio per lo "žvacet".

Altrettanto importante era l'uso della salvia nelle pratiche mediche casalinghe. La stessa veniva usata in casi di malattie delle vie respiratorie, di raffreddori, infiammazioni della gola e in casi di tosse.

In caso di dolori al petto le foglie di salvia venivano bollite nel latte, al quale si aggiungeva dello zucchero o, se era disponibile, del miele; gli adulti preferivano aggiungervi un bicchierino, "štamperle", di grappa. Il tutto veniva sorseggiato ancora caldo. Per i gargarismi contro il mal di gola preparavano un decotto di foglie fresche tritate.

Le ragazze si pulivano con le foglie fresche le gengive per rafforzarle ed i denti per mantenerli sani e bianchi.

»ta trava je šacana...«



DRUŽINA: *debelolistnice; trajna zelika visoka 15-45 cm.*

NAREČNO IME: *nedrsk, buab, nadrsk, njedrsk.*

KRAJ RASTI: *po skalovju, strehah, zidovih, po vrtovih.*

ČAS NABIRANJA: *junij - avgust.*

UPORABNI DELI RASTLINE: *mladi listi.*

NAČIN UPORABE: *tinktura, sok, mazilo, poparek.*

DELOVANJE: *zapira, ustavlja krvavitve, deluje proti vnetjem, mehča kašelj in osvežuje.*

NOTRANJA UPORABA: *pospešuje izločanje tekočine in seča; pri driskah zapira; deluje kot zdravilo proti mrzlici.*

ZUNANJA UPORABA: *uporabljamo ga za žulje in otrdline, da se zmehčajo; blaži rane, opekline in vneto kožo, zdravi ranice in vnetja v ustih ter koristi pri vnetju oči in bolečinah v ušesih.*

Netresk so najpogostejše gojili na strehah, kalonah in na zidovih. Pripisovali so mu čarobno moč; verjeli so, da varuje pred strelo in požari.

V domačem zdravilstvu so sok uporabljali, če je otroka ščipalo po trebuhu ali ob vnetju ušes in oči. Jokave otroke so skušali pomiriti s sesanjem mesnatga lista.

Presne liste, katerim so odstranili vrhno kožico, so polagali na rane ali kraste, da bi se razkužile in hitreje celile.

FAMIGLIA: *Crassulacee h 10 - 30 cm.*

DEN. DIAL. SLOV.: *nedrsk, buab, nadrsk, njedrsk.*

HABITAT: *rupi, pendiaridi e soleggiati, muri, tetti.*

TEMPO DI RACCOLTA: *giugno - agosto.*

PARTI UTILIZZATE: *foglie fresche.*

USI: *tintura, succo, decotto, unguento.*

PROPRIETÀ: *astringente, antiemorragico, antinfiammatorio, emolliente, antispasmodico, diuretico.*

USO INTERNO: *usato contro la febbre.*

USO ESTERNO: *si applica su calli, duroni o verruche; efficace in caso di scottature e irritazioni della pelle; si usa per sciacqui e gargarismi nelle affezioni della bocca e della gola.*

Il semprevivo cresceva spontaneo sui tetti, sui vecchi muri e sui portali delle case. La gente gli attribuiva una forza sovranaturale nell'allontanare i fulmini e gli incendi e si diceva che mai un fulmine sarebbe caduto su di una casa dove prosperasse il semprevivo.

Si conoscevano però anche le sue proprietà terapeutiche nell'alleviare i mal di pancia ai bambini, calmare gli arrossamenti agli occhi e le infezioni all'orecchio. Ai bambini piangenti si dava da succhiarne una foglia, mentre le stesse foglie, opportunamente spellate, venivano appoggiate sulle ferite per la loro azione disinfettante e cicatrizzante.

»ta trava je šacana...«



LIPA

DRUŽINA: lipovke; drevo do 20 m.

NAREČNO IME: lipa.

KRAJ RASTI: listnati gozdovi, v nižinskih legah kot okrasno drevo.

ČAS NABIRANJA: marec - april (ličje), junij - julij (cvetovi).

UPORABNI DELI RASTLINE: cvetovi z ovršnimi listi, ličje.

NAČIN UPORABE: čaj, poparek, prašek (lipovo oglje).

DELOVANJE: pomirja, deluje proti krčem, povečuje izločanje tekočine in potu; mehča sluz, krepi želodec, odvaja.

NOTRANJA UPORABA: pri vročinskih in prehladnih boleznih, nahodu, kašlju, vnetju grla in sapnic; pri vnetju ledvic in mehurja; kot pomirjevalno sredstvo pospešuje spanec.

ZUNANJA UPORABA. zdravi in osvežuje kožo ter vneta sluznico; blaži otekline in vnete veke.

Lipovo cvetje je bilo najbolj uporabljano pri prehladu in kašlju. V vsaki hiši je bila shranjena platnena vrečka z zdravilno "lipovno". Nabirali so jo otroci, pa tudi meščani med nedeljskimi sprehodi po Krasu.

Lipov čaj so uživali čez zimo, še največ ob prehladu in vročinskih boleznih, ko se je bilo treba temeljito prepotiti. Pomagal pa je tudi pri vnetem grlu ali hudem kašlju.

TIGLIO

FAMIGLIA: Tigliacee, albero fino a 20 m.

DEN. DIAL. SLOV.: lipa.

HABITAT: terreni calcarei, boschi caducifogli, dal livello del mare a 1200 m.

TEMPO DI RACCOLTA: marzo - aprile (cor-
tecce)

giugno - luglio (fiori).

PARTI UTILIZZATE: fiori, corteccia dei rami fioriti.

USI: decotto, the, polvere.

PROPRIETÀ: sedative, antispasmodiche, diuretiche, emollienti, lassative.

USO INTERNO: indicato in processi febbrili e malattie da raffreddamento, dolori reumatici, infiammazioni dell'apparato respiratorio; indicato come calmante e contro la stanchezza.

USO ESTERNO: calmante e tonificante della pelle; anticatarrale; calma i gonfiori e gli occhi irritati.

Il maggiore uso delle foglie di tiglio si faceva in caso di raffreddori o tosse. In casa non poteva mancare una buona scorta di tiglio essiccato che veniva conservato in sacchetti di lino. Erano di solito i bambini a raccoglierne e non era raro vedere i cittadini farne scorta durante le passeggiate domenicali.

Il the di tiglio veniva consumato principalmente in inverno, quando erano più numerosi i raffreddori, gli stati febbrili, i mal di gola e le tossi. Veniva indicato nei casi dove fosse necessaria una forte azione diaforetica.

»ta trava je šacana...«



SLEZENOVEC

MALVA

DRUŽINA: sleznice; eno ali dve-letna rastlina visoka 30-100 cm.

NAREČNO IME: sles.

KRAJ RASTI: ob robovih poti in plotovih, na njivah, travnikih in vrtovih.

ČAS NABIRANJA: marec, april, oktober (korenine), junij - avgust (cvetovi, listi).

UPORABNI DELI RASTLINE: cvetovi, listi, korenine.

NAČIN UPORABE: zwarek, poparek, voda grganje.

DELOVANJE: mehča sluz, deluje proti vnetju in umirja draženo tkivo.

NOTRANJA UPORABA: uporabljata se pri kašlju, hripavosti, vnetju sapnika in žrela ter naduhi; deluje pri zaprtju in črevesnem vnetju.

ZUNANJA UPORABA: pri vnetju ust, grla in dlesni, zdravi opekline in vnete rane.

Slezenovec je moral biti takorekoč vedno pri roki, saj so bili v preteklosti ljudje zaradi revne prehrane in trdega dela večkrat "pregreti". Vneto grlo in dlesni, zoboboli, bule so nemalokrat mučile naše prednike, ki so v takih primerih iskali pomoč v domačem vrtu. Za take bolezni je bil zdaleč najboljši slezenovec. Žvečili so sveže liste, jih polagali na vneta "zabrne" (dlesni) in "skule" (bule) ali pa s koreniki vred pripravili blag čaj za grgranje in izpiranje ust in skelečih oči.

Nekateri so s koreniki pripravljali sluzaste, kašaste obkladke ter jih polagali na vneta mesta pri izvinih.

Ponekod so slezenovec kuhali na mleku in mlačnega pili zoper vneta žrela. Ženske so ga v velikih količinah nabirale v času cvetenja in ga sušile v šopih.

Slezenovcu so dodajale mešanico zelišč: ščepec žajblja, mete in materine dušice, s katero so pripravile čaj za slabo prebavo in vneta dihala. Tudi v kmečkem živinozdravstvu je imel slezenovec veliko vlogo. Posušeno rastlino so kuhali skupaj z ječmenom in lanenim semenom. Zavretek je služil pri zdravljenju črevesnih krčev in griže.

FAMIGLIA: Malvacee, planta annuale o biennale, h 30 - 100 cm.

DEN. DIAL. SLOV.: sles

HABITAT: comune nei luoghi incolti, lungo le strade, nei prati, terreni freschi e fertili

TEMPO DI RACCOLTA: marzo, aprile, ottobre (radice), giugno - agosto (fiori, foglie)

PARTI UTILIZZATE: radice, fiori, foglie.

USI: infuso, decotto.

PROPRIETÀ: emolliente, sedativo, antinfiammatorio.

USO INTERNO: espettorante, efficace nelle infiammazioni intestinali e dell'apparato digerente, lassativo e depurativo.

USO ESTERNO: usato per gengiviti, mal di denti; indicato in caso di infiammazioni cutanee e ustioni.

La malva doveva essere sempre alla portata di mano poichè indispensabile nella cura delle varie irritazioni. In passato la gente spesso soffriva di "riscaldi" dovuti anche ad un'alimentazione povera ed al lavoro pesante. Non erano rari i casi di infiammazioni della gola, delle gengive, dei mal di denti e di ascessi; in queste situazioni i rimedi andavano ricercati nell'orto di casa. Per questo tipo di irritazioni la malva era di gran lunga la migliore. Le foglie fresche venivano masticate oppure applicate sulle gengive doloranti e sugli ascessi. Con le radici si preparava un decotto blando, usato per gargarismi, sciacqui orali e lavaggi oculari. Le radici venivano usate per preparare degli impacchi pastosi da applicare in caso di gonfiore e slogature.

Taluni usavano bollire la malva nel latte per berlo in caso di gola arrossata. La malva veniva raccolta dalle donne durante il periodo della fioritura e fatta essiccare in mazzi.

Nella preparazione del the le si aggiungeva talvolta una miscela di salvia, menta e timo; il decotto veniva consumato per favorire la digestione e curare le affezioni delle vie respiratorie. È d'obbligo ricordare la sua importanza nelle cure veterinarie. Nei casi di crampi allo stomaco e diarrea, era consigliabile un decotto di malva, orzo e semi di lino.

»ta trava je šacana...«



ČESEN

DRUŽINA: lilijevke; visoka 60 - 100 cm.

NAREČNO IME: česnik.

KRAJ RASTI: vrt.

ČAS NABIRANJA: avgust - september.

UPORABNI DELI RASTLINE: čebulice.

NAČIN UPORABE: tinktura, presni sok, obkladek.

DELOVANJE: spodbuja dejavnost prebavil, zmanjša razvoj gnilobnih bakterij v črevesu; pomaga pri visokem krvnem pritisku; deluje pri boleznih dihal.

NOTRANJA UPORABA: normalizira delovanje jeter in žolčnika, zdravi nalezljive črevesne bolezni; zmanjšuje strupene snovi v krvi, urejuje krvni obtok; deluje proti nespečnosti, glavobolu, omotici; uporablja jo pri bronhitisu.

ZUNANJA UPORABA: zdravi gnojne rane, pomaga pri pikih žuželk.

Zaradi slabih higienskih in prehrambenih razmer, je bila v preteklosti zelo razširjena glistavost. Najbolj podvrženi tej okužbi so bili otroci; zdravili pa so jih s česnom. Okrog vratu so jim obešali "patnošter" ali "karaude" iz olupljenih česnovih strokov, dokler niso ti počrneli.

Ponekod so glistave otroke mazali s stolčenim česnom po trebuhu in predvsem okrog popka. Nekateri so ob otrokovo posteljico postavili stekleničko olja, v kateri so se namakali česnovi stroki.

Ponekod so stolčen česen zavili v košček blaga in ga za krajši čas vtaknili v zadnjično odprtino.

V primerih revmatičnih obolenj so ljudje zjutraj na tešče pojedli česnov strok in popili kozarec vode.

Pri zdravljenju črevesnih krčev in proti trebušni napetosti so uživali sveže stroke. Razkuževalno je česen učinkoval tudi pri zobobolih. Če je bil zob piškav so vanj vtaknili košček česna. Nekateri so česen in ščepec soli zavili v košček blaga in žvečili dokler se niso bolečine umilile.

AGLIO

FAMIGLIA: Gigliacee, pianta perenne coltivata h 60 -120 cm.

DEN. DIAL. SLOV. : česnik.

HABITAT: negli orti e nei campi.

TEMPO DI RACCOLTA: agosto - settembre.

PARTI UTILIZZATE: bulbo.

USI: tintura, succo, cataplasma.

PROPRIETÀ: disinfettante intestinale, ipotensivo, antibiotico, espettorante.

USO INTERNO: regola la digestione difficile; costituisce un attivo preservativo contro le malattie infettive; agisce sulla circolazione del sangue diminuendone la pressione; agisce contro l'insonnia, dolori di testa, vertigini; efficace pure nelle forme bronchiali croniche.

USO ESTERNO: disinfettante per ferite purulente e punture d'insetti.

Conosciuto e usato in passato soprattutto per le sue proprietà antelmintiche. I più colpiti dal problema dei vermi intestinali erano naturalmente i bambini, che ne divennero dunque i più grandi consumatori. Le madri preoccupate per la salute dei propri piccoli usavano addirittura preparare loro delle collane di aglio, che i bambini portavano fino al loro completo annerimento.

Altrove si usava massaggiare i bambini sulla pancia, soprattutto attorno all'ombelico con dell'aglio spappolato; si lasciava anche in prossimità del lettino, dove il piccolo dormiva, una boccettina di olio nel quale maceravano i bulbi. In casi estremi si avvolgeva dell'aglio spappolato in una pezza che si introduceva per alcuni minuti nell'apertura anale del bambino.

L'aglio veniva consumato anche da chi soffriva di dolori reumatici. In questo caso se ne mangiava un bulbo di mattina a digiuno, bevendo subito dell'acqua. Alla stessa maniera veniva ingerito nei casi di disturbi intestinali, soprattutto nei crampi allo stomaco. Sembra che avesse anche proprietà analgesiche e disinfettanti nei dolori di denti. In caso di un dente marcio vi si introduceva un pezzetto di aglio; si usava anche avvolgerne un pezzetto assieme a del sale in uno straccetto e masticare il tutto finché il dolore si alleviava.

»ta trava je šacana...«



PIRNICA

DRUŽINA: kobilnice; dvoletnica, visoka 60 - 100 cm.

NAREČNO IME: bared, grana.

KRAJ RASTI: kot plevel ob poteh, na njivah, pašnikih.

ČAS NABIRANJA: marec - maj, september - oktober.

UPORABNI DELI RASTLINE: korenika.

NAČIN UPORABE: zwarek, sok.

DELOVANJE: pospešuje izločanje seča in s tem čisti organizem, deluje proti vnetno, osvežuje.

NOTRANJA UPORABA: pomaga pri revmatizmu, kamnih v ledvicah in mehurju, pri jetrnih in žolčnih boleznih in kožnih izpuščajih.

ZUNANJA UPORABA: blaži bolečine in omili vnetje sklepov ter oteklin.

Neobdelanim njivam in ledinam, ki jih preraste pirnica, so Kraševci pravili, da je šla v "bared". Ta trdovratni bujno rastoči plevel, ki ga je težko uničiti, je kmetom veljal za pravo nadlego, žene pa so dobro vedele, da se v pirničnih korenikah skriva dragocena zdravilna moč. Čaj nekoliko trpkega okusa so priporočali za čiščenje krvi in pri boleznih sečil.

Dolgé vlaknaste korenike so izkopavali spomlad, jih skrbno oprali, dobro osušili in shranili; pogostokrat so iz njih kuhali čaj, ki je gnal na vodo in čistil meh.

Nekateri so korenikam dodali še prgišče neoluščenih ječmenovih zrn in kuhali v vodi tako dolgo, da se je vse razkuhalo. Dobro precejeno tekočino so uživali pri težavah z mokrili.

GRAMIGNA COMUNE

FAMIGLIA: Graminacee, pianta biennale h 60 -100 cm.

DEN. DIAL. SLOV.: bared, grana.

HABITAT: luoghi incolti, sui muri, luoghi coltivati in tutti i terreni.

TEMPO DI RACCOLTA: marzo - maggio o settembre - ottobre.

PARTI UTILIZZATE: rizoma.

USO: decotto, succo.

PROPRIETÀ: diuretica, disinfettante delle vie urinarie, depurativa, antinfiammatoria.

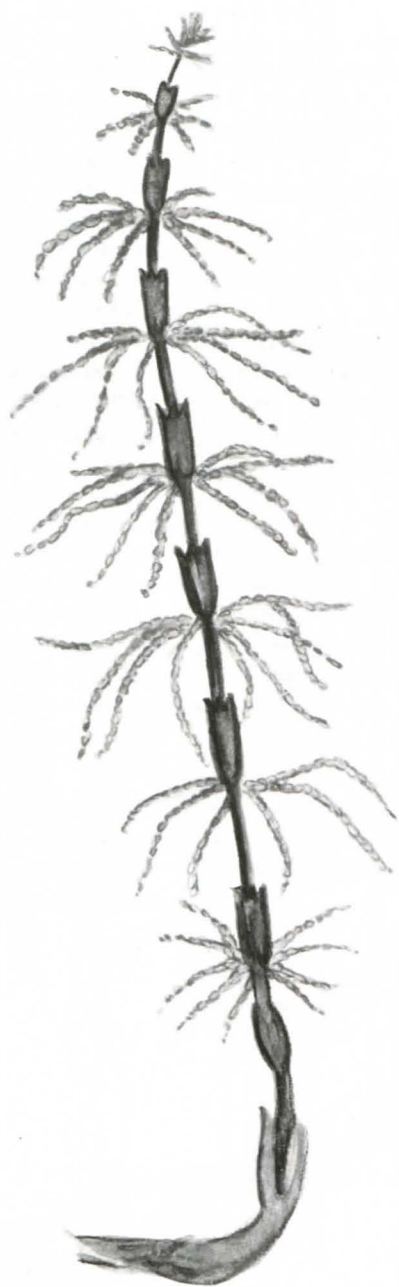
USO INTERNO: efficace nelle calcolosi renali, nelle infiammazioni dello stomaco o dell'intestino, depurativo della pelle.

USO ESTERNO: allevia dolori reumatici e dolori di origine traumatica.

Grande nemica dei contadini per la sua tenacia, la gramigna godeva invece dei favori delle donne, che ben conoscevano le sue proprietà medicinali. Il the di gramigna veniva consumato nei casi in cui ci fosse bisogno di depurare il sangue ed in caso di malattie delle vie urinarie. La radice della gramigna veniva dissotterrata in primavera, poi pulita, essiccata e conservata. Con essa si preparava il the nelle occasioni sopra descritte.

A volte si aggiungeva alla gramigna anche dell'orzo integrale e si faceva bollire il tutto per un tempo abbastanza lungo. Si scolava poi il decotto che veniva consigliato nelle infezioni urinarie.

»ta trava je šacana...«



PRESLICA

DRUŽINA: *preslice, praprotnice.*

NAREČNO IME: *preselca.*

KRAJ RASTI: *vlažna ilovnata tla, njive, travniki.*

ČAS NABIRANJA: *junij - september.*

UPORABNI DELI RASTLINE: *jalovi poganjki.*

NAČIN UPORABE: *poparek, zwarek.*

DELOVANJE: *pospešuje odvajanje vode iz telesa, zdravi vene, deluje protivnetno, ustavlja krvavitve.*

NOTRANJA UPORABA: *utjuje telesna tkiva, deluje proti vnetju sečil in razkužuje; pri pljučnih boleznih; čisti organizem in črevesje.*

ZUNANJA UPORABA: *za zdravljenje zlate žile, krvavitev iz nosa, krčnih žil; učinkovita pri celjenju ran, vnetju sluznice v ustni votlini in grlu.*

Čeprav je na kraških tleh preslica redka, je bila med ljudmi dobro znana predvsem zaradi svojih zdravilnih učinkov pri zdravljenju sečil. Ljudje niso vedeli, zakaj se je voda zapirala. Bili so mnenja, da je šlo vedno za bolezen mehurja in ledvic. Proti zapiranju vode so uživali v vodi kuhano preslico. Iz okoliških vasi so nekatere žene nosile preslico v mesto in jo prodajale na tržnici.

S preslico so uspešno zdravili tudi živino, le da so zdravilni čaj kuhali v kotlih in ga dajali v večjih odmerkih.

CODA CAVALLINA

FAMIGLIA: *Equisetaceae, pianta perenne erbacea h 20 - 40 cm.*

DEN. DIAL. SLOV.: *preselca.*

HABITAT: *prati umidi, zone umide ed argilose.*

TEMPO DI RACCOLTA: *giugno - settembre.*

PARTI UTILIZZATE: *fusti sterili.*

USI: *decotto, infuso.*

PROPRIETÀ: *diuretiche, cicatrizzanti, antinfiammatorie, antiemorragiche.*

USO INTERNO: *indicata come remineralizzante dell'organismo, disinfettante con azione diuretica nelle forme di cistite; coadiuvante nelle affezioni polmonari; depurativa.*

USO ESTERNO: *consigliata contro le emorroidi, ulcere varicose ed emorragiche; cicatrizzante per ferite e disinfettante del cavo orofaringeo.*

Seppure raro nelle zone carsiche, l'equiseto godeva di grande apprezzamento tra la gente.

Molto conosciute erano infatti le sue proprietà diuretiche. Si credeva che la ritenzione idrica fosse la conseguenza di problemi renali o di vescica, anche se le cose non stavano sempre così. Si faceva quindi grande uso di tisane di equisetolo. Numerose erano le donne che scendevano in città dove vendevano questa pianta, che era sempre molto richiesta.

L'equiseto veniva utilizzato anche nelle cure del bestiame per il quale le tisane venivano preparate in grandi paiuoli ed in dosi massicce.

»ta trava je šacana...«



KRVAVI MLEČNIK

DRUŽINA: makovci; *trajnica visoka 30 - 120 cm.*

NAREČNO IME: mleček, bradavičnik.

KRAJ RASTI: zidovi, skalovje, neobdelana tla, grmovnati kraji.

ČAS NABIRANJA: april - junij.

UPORABNI DELI RASTLINE: rastlina v cvetju, korenina.

NAČIN UPORABE: tinktura.

DELOVANJE: deluje pomirjevalno in proti bolečinam; pomaga pri vnetju jeter, žolčnika in prebavil.

NOTRANJA UPORABA: uporabljati ga smemo zelo pazljivo pri bolečinah in vnetju želodca, pri gripi in oslovskemu kašlju; umiri in blaži krče.

ZUNANJA UPORABA: zdravi kurja očesa, bradavice in kronične kožne izpuščaje.

Bradavice so imeli ljudje za nadlogo in lepotno napako, zato so jih skušali odpraviti. Ljudje so govorili, da se je bradavic nalezel, kdor si je močil roke v vodi, ki so jo bile pile kokoši.

Pri odpravljanju bradavic so uporabljali sok "mlečka", ki se je izcedil iz utrzanega stebelca. V Povirju je do nedavnega živel starejši kmet, ki je uspešno zdravil bradavice tudi drugim. Sok je prodajal ljudem, ki so mu v zameno darovali žganje ali denar.

Z jedkim sokom oranžno-rumene barve so razkuževali in celili sveže rane ali odrgrnine.

Na paši so otroci kanili sok v vodo, ki se je nabirala v "škaunah", zato da bi lahko postala pitna.

CHELIDONIA

FAMIGLIA: Papaveracee, *perenne h 30 - 120 cm.*

DEN. DIAL. SLOV.: mleček, bradavičnik.

HABITAT: luoghi incolti, margini di strade, vecchi muri, terreno sassoso.

TEMPO DI RACCOLTA: aprile - giugno.

PARTI UTILIZZATE: piante in fiore, radice.

USI: tintura.

PROPRIETÀ: analgesico, sedativo, antinfiammatorio del tratto gastrointestinale.

USO INTERNO: da usare con cautela nelle infiammazioni e nei dolori allo stomaco; usato in stati influenzali e affezioni bronchiali; antispasmodico.

USO ESTERNO: le proprietà corrosive eliminano calli, porri, verruche e dermatiti croniche.

Le verruche erano considerate anche in passato un problema estetico e si faceva quindi di tutto per liberarsene. Si usava dire che le aveva chi si bagnava le mani nell'acqua bevuta dalle galline.

Si tentava di eliminare le verruche bagnandole con il succo di chelidonio gocciolante dallo stelo appena colto.

Fino a poco tempo fa viveva a Povir un contadino che curava questo problema. Usava scambiare il succo di chelidonio con la grappa oppure con il denaro. Con il succo acido di colore giallastro venivano disinfettate anche le escoriazioni e le ferite.

I bambini in passato aspergevano l'acqua degli stagni con il succo di chelidonio rendendola così potabile.

»ta trava je šacana...«



LAPUH

DRUŽINA: *košarice; trajna zelika visoka do 20 cm.*

NAREČNO IME: *lapuh, spodbeu.*

KRAJ RASTI: *po poljih in vinogradih; po gruču ob potokih.*

ČAS NABIRANJA: *marec - april (cvetje); maj - junij (listje)*

UPORABNI DELI RASTLINE: *cvetje, listi.*

NAČIN UPORABE: *poparek, sok, alkoholni izvleček.*

DELOVANJE: *umirja kašelj, pospešuje izločanje katarja, deluje mehčalno in odvajalno, razkuževalno in blažilno.*

NOTRANJA UPORABA: *pospešuje izločanje potu in seča, deluje protivnetno pri vnetjih dihal in prebavnih motenj.*

ZUNANJA UPORABA: *pomaga pri vnetju kože in ustne votline.*

Ta rastlina ni na Krasu zelo razširjena, vendar je med ljudmi cenjena in dobra znana. V okolici Sežane so nekateri prodajali lapuhovo mešanico cvetja in listov. Lapuh je veljal za eno izmed najboljših zelišč pri zdravljenju vnetih dihal in kašlja. Po mnenju nekaterih informatorjev je čaj iz lapuha izredno močan, zato je ob zmernem pitju toplega zavretka priporočljivo obilnejše uživanje hrane.

TUSSILAGINE, FARFARA

FAMIGLIA: *Composite, pianta erbacea perenne h fino a 20 cm.*

DEN. DIAL. SLOV.: *lapuh, spodbeu.*

HABITAT: *luoghi argillosi e umidi, su terreni coltivati.*

TEMPO DI RACCOLTA: *marzo - aprile (fiori); maggio - giugno (foglie).*

PARTI UTILIZZATE: *fiori, foglie.*

USI: *succo, infuso, decotto.*

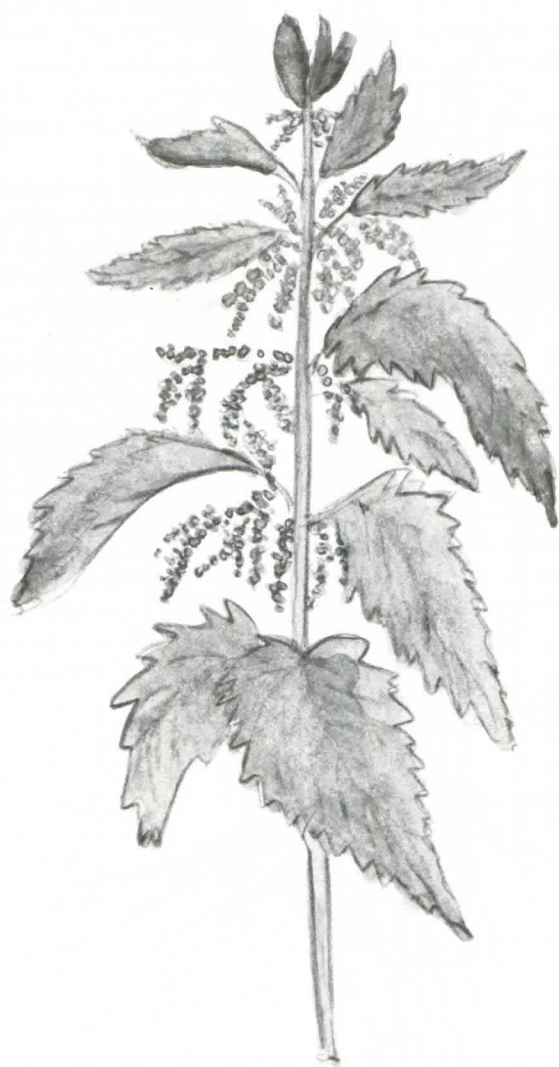
PROPRIETÀ: *sedativo della tosse, espettorante, emolliente e lassativo; antisettico e lenitivo.*

USO INTERNO: *diuretico; disinfettante; usata contro le infiammazioni delle vie respiratorie e del tratto gastrointestinale.*

USO ESTERNO: *agisce contro le infiammazioni cutanee e le affezioni della bocca.*

Questa pianta non è molto diffusa sul Carso, ma è, nonostante ciò, molto conosciuta ed apprezzata. In passato si poteva acquistare una miscela di foglie e fiori di farfara che era molto efficace. Erano conosciute soprattutto le sue proprietà terapeutiche nei casi di infiammazioni delle vie respiratorie ed in quelli di tosse. A parere di alcuni intervistati, il the di farfara va accompagnato sempre da un'alimentazione sostanziosa. Il the preparato con questa pianta è infatti molto forte e va bevuto a digiuno.

»ta trava je šacana...«



KOPRIVA

DRUŽINA: *koprivovke; enoletnica visoka 20 - 30 cm.*

NAREČNO IME: *kapriva, kupriva, pokriva.*

KRAJ RASTI: *ob plotovih, živih mejah, po starem zidovju, med grmovjem.*

ČAS NABIRANJA: *od junija do avgusta.*

UPORABNI DELI RASTLINE: *listi, stebila, seme, korenine.*

NAČIN UPORABE: *poparek, zvarek, iztisnjen sok, kot prikuha.*

DELOVANJE: *pomirja živce, pospešuje izločanje tekočine, čisti, deluje proti črevesnim in želodčnim vnetjem.*

NOTRANJA UPORABA: *pomaga pri vnetjih sečil in pri ledvičnih kamnih, odpravlja slabokrvnost, krepi odpornost proti prehladam in revmatičnim boleznim.*

ZUNANJA UPORABA: *pripomore k rasti las, proti prezgodnjemu izpadanju las in zoper prhljaj.*

Pekočih kopriv se v preteklosti niso izogibali. Bolj pogumni so jih natrgali v šope kar s prosto roko. Z njimi so se "šlatali" (šibali) po golem telesu ali se junaško valjali v njih, da so se na koži napravili srbeči mehurčki, ki so "cukali ven vodo". To so počenjali zato, da bi izboljšali prekrvavitev in proti boleči revmi.

Kopriva je bila še največ uporabljena v kuhinji, kot odlična prikuha za telesno oslabele, neješče in slabokrvne. Spomladi so iz nežnih listov in mladih rastlin pripravili "koprive v kozici", špinaci podobno jed. Ženske so si poiskale svežo koprivo ob premočnem mesečnem perilu. Sveže liste so stolkle in iztisnile žličko soka, ki so ga sladkale in uživale večkrat dnevno.

Koprive so uporabljali tudi v lepotne namene. Prevretek iz kopriv so vtirali v lasišče ali si z njim umivali lase. Veljal je kot odličen pripomoček za rast in proti prezgodnjemu izpadanju las.

ORTICA

FAMIGLIA: *Urticacee, pianta annuale h 20 - 30 cm.*

DEN. DIAL. SLOV.: *kupriva, kapriva, pokriva.*

HABITAT: *margini di strade, vecchi muri, tra i cespugli.*

TEMPO DI RACCOLTA: *giugno - agosto.*

PARTI UTILIZZATE: *foglie, steli, semi, radice.*

USI: *decotto, infuso, succo fresco, da consumarsi cotta.*

PROPRIETÀ: *sedative, diuretiche, depurative, antinfiammatorie.*

USO INTERNO: *consigliata nelle infiammazioni delle vie urinarie, in caso di calcoli renali, efficace contro l'anemia e nelle malattie da raffreddamento o reumatiche.*

USO ESTERNO: *previene e arresta la caduta dei capelli, rinforza il cuoio capelluto, consigliato contro la forfora.*

In passato non si evitava il contatto con le ortiche; i più coraggiosi ne raccoglievano mazzi interi a mani nude. Usavano battersi con questa pianta irritante le parti del corpo doloranti oppure si gettavano nudi nelle ortiche affinché si formassero delle vesciche; in seguito all'azione revulsiva le vesciche "toglievano l'acqua" ai tessuti. Lo scopo era di migliorare la circolazione del sangue ed alleviare i dolori reumatici.

L'ortica veniva impiegata anche nell'alimentazione. Se ne raccomandava l'uso alle persone deboli, inappetenti e anemiche. In primavera preparavano con le foglie tenere un contorno di ortiche al tegame, il cui gusto era simile a quello degli spinaci. Il succo delle foglie fresche veniva bevuto dalle donne in caso di mestruazioni abbondanti; questo veniva preparato con foglie tritate e zucchero e somministrato più volte al giorno.

L'ortica era apprezzata anche in campo cosmetico. Con essa si preparava un'ottima lozione per prevenire ed arrestare la caduta dei capelli.

»ta trava je šacana...«



LOVOR

DRUŽINA: *lovorovke, grm ali drevo 2 - 15 m.*

NAREČNO IME: *lumb'r.*

KRAJ RASTI: *kamnita, suha področja, ob starem zidovju, na vrtovih.*

ČAS NABIRANJA: *celo leto (listi), oktober - november (zrele jagode).*

UPORABNI DELI RASTLINE: *listi, jagode.*

NAČIN UPORABE: *poparek, tinktura, olje.*

DELOVANJE: *olajšuje izkašljevanje, povečuje izločanje tekočine in seča; ureja prebavo in poživilja krvni obtok.*

NOTRANJA UPORABA: *uravnava prebavni proces, pospešuje zdravljenje oslabelih dihal.*

ZUNANJA UPORABA: *blaži otekline, kostne in mišične bolečine ter revmatizem; deluje proti nespečnosti.*

Listi plemenitega drevesa so najčesče sodili v kuhinjo; dajali so jih v juhe in enolončnice predvsem pa "dišavili in krasili velikonočno živco."

V zdravilstvu so z lovorjevimi jagodami zdravili "madruon"; izraz je najpogosteje označeval vsa hujša obolenja v trebuhu, pri katerih velikokrat ni bilo več pomoči. Ljudje so previdno uporabljali lovor, ki je lahko v prevelikih količinah škodil in privedel do lažjih zastrupitev. Z drugimi balzamičnimi rastlinami so včasih pripravljali sirup "za prehlajenje" in kašelj, ki vam ga spodaj posredujemo. To je eden redkih receptov s točno določenimi količinami. Zanimivo je liho, skoraj magično in simbolno število uporabljenih listov, vejic oz. jagod.

Potrebujemo:

9 listov lovora

3 vejice žajblja

13 brinjevih jagod

15 dkg sladkorja

1 l vode.

Se prelijemo z litrom vode in primešamo sladkor ter pokuhamo, dokler ne ostane samo 1/4l zgoščene tekočine. Precedimo in hranimo v steklenicah. Sirup jemljemo po žlicah do trikrat dnevno.

ALLORO

FAMIGLIA: *Lauracee, albero o arbusto sempreverde h 2 - 15 m.*

DEN. DIAL. SLOV.: *lumb'r.*

HABITAT: *terreni aridi e sassosi, lungo i vecchi muri, nei giardini.*

TEMPO DI RACCOLTA: *tutto l'anno (foglie), ottobre - novembre (bacche).*

PARTI UTILIZZATE: *foglie, bacche.*

USI: *infuso, tintura, olio.*

PROPRIETÀ: *diuretiche, espettoranti, stomachiche, stimolanti.*

USO INTERNO: *regola la digestione, indicato nelle malattie delle vie respiratorie.*

USO ESTERNO: *allevia i gonfiori e i dolori muscolari ed articolari; con effetto antireumatico; indicato contro l'insonnia.*

Le foglie di questo nobile arbusto venivano impiegate in cucina per aromatizzare le zuppe, le minestre nonché la tradizionale "živca", gelatina di carne preparata in occasione delle feste pasquali.

Le bacche di alloro venivano impiegate nella cura del "madruon"; così venivano chiamate varie e sconosciute malattie interne. Il loro uso improprio può provocare delle leggere intossicazioni.

In passato era molto conosciuto lo scioppo di alloro contro il raffreddore e la tosse del quale segue la ricetta; tra gli ingredienti c'erano anche altre piante con proprietà balsamiche. Da notare in particolare l'esattezza delle dosi ed i numeri che le compongono che si richiamano alla simbologia magica.

Occorrente:

9 foglie di alloro

3 rametti di salvia

13 bacche di ginepro

150 g di zucchero

1 l di acqua.

Nell'acqua fate bollire l'alloro, la salvia ed il ginepro ai quali avrete aggiunto lo zucchero; fate cuocere a fuoco lento fino a ridurre ad un quarto di litro la quantità. Filtrate il tutto ed imbottigliate.

Da prendere fino a tre cucchiaini al giorno.

»ta trava je šacana...«



ČEBULA

DRUŽINA: lilijevke; visoka 60 - 120 cm.

NAREČNO IME: čebula.

KRAJ RASTI: po vrtovih in na njivah.

ČAS NABIRANJA: julij - oktober.

UPORABNI DELI RASTLINE: čebula.

NAČIN UPORABE: sok, presne čebulne rezine.

DELOVANJE: pospešuje prekrvavitev sluznic, izločanje seča in potu, pomaga pri boleznih dihal in vnetju sapnic.

NOTRANJA UPORABA: zdravi trebušne krče in krvavitve iz želodca; pomaga pri oteklih stopalih in nogah, odpravlja hripavost in kašelj.

ZUNANJA UPORABA: mehča sluz, zdravi čire in pomaga zoper prhljaj in izpadanje las; odpravlja kurja očesa; lajša revmatične bolečine.

Naši predniki je nico cenili le kot povrtino; do bro so poznali njene zdravilne lastnosti in jo prištevali med glavne zdravilne rastline. Imeli so jo vedno pri roki, ni bilo hiše, ki je ne bi sadila.

V domačem zdravilstvu je bila čebula nenadomestljiva pri zdravljenju kožnih bolezni, predvsem "pasice". Ta boleča gnojna tvorba na stopalu je nastala, ko so se bosonogi ranili, urezali ali pa se jim je zapičil kak trn. Na gnojne žulje so polagali na olju sprazeno čebulo in žulj tesno obvezali.

Znan je bil tudi postopek, ko so čebulo izvotlili in jo napolnili z nstrganim milom in oljem. Nadevano čebulo so nastavili k ognju, da se je milo otopilo. Pripravek so nato položili na gnojno rano, da se je "sezrejela in zmedila" (zmehčala).

Tisti, ki so imeli "močno kri", so bili "natruešeni" (podvrženi) tvornim boleznim in mozoljavosti. Pri gnojnih turih ali "podkožnikih" so pripravili tople obliže iz zmesi lanene moke, čebule, olja in beljaka. Tak obkladek je mehčal in zdravil podkožno otrdlino.

CIPOLLA

FAMIGLIA: Gigliacee, pianta perenne coltivata h 60 - 120 cm.

DEN. DIAL. SLOV.: čebula.

HABITAT: negli orti e nei campi.

TEMPO DI RACCOLTA: luglio - ottobre.

PARTI UTILIZZATE: bulbo.

USI: succo, bulbo fresco.

PROPRIETÀ: diuretica, antisettica, antibiotica, espettorante, ipotensiva.

USO INTERNO: antinfiammatorio gastrointestinale; allevia il gonfiore delle gambe; favorisce l'eliminazione del catarro delle vie respiratorie.

USO ESTERNO: cicatrizzante per piaghe e screpolature, agisce contro la forfora e la caduta dei capelli; si applica su calli e duroni, allevia i dolori reumatici.

I nostri avi apprezzavano la cipolla non solo come ortaggio, ma anche come pianta dalle virtù mediche. La cipolla era sempre a portata di mano e non vi era famiglia che non la coltivasse.

Nella pratica familiare la cipolla era indispensabile nella cura delle malattie della pelle, soprattutto della "pasica", diffusa infezione dovuta a spine o detriti penetrati nei calcagni. Per curare tali malanni si faceva scaldare nell'incavo di una cipolla del sapone grattugiato miste ad olio che si applicava mediante una stretta fasciatura.

Coloro che avevano il "sangue grosso" erano i più colpiti dalle infezioni sottocutanee o eczemi. Per curare i "tur" o i "podkožniki" si praticavano degli impacchi di farina di lino, con aggiunta di cipolla, olio ed albume d'uovo. Questi impacchi ammorbidivano e curavano le fistole.

»ta trava je šacana...«



KAMILICA

DRUŽINA: *košarice; enoletnica visoka 20 - 40 cm*

NAREČNO IME: *kamilca, kamomila.*

KRAJ RASTI: *gojena in samosevna rastlina; ob poteh, na ledinah in grobljah.*

ČAS NABIRANJA: *od maja do avgusta.*

UPORABNI DELI RASTLINE: *cvetni koščki.*

NAČIN UPORABE: *preliv, mazilo, dodatek h kopelim.*

DELOVANJE: *deluje proti nevrozam, bolečinam, vnetju, pospešuje prebavo in pomirja.*

NOTRANJA UPORABA: *blaži menstrualne bolečine, krčevite bolečine pri kolikah, želodčnih in črevesnih obolenjih, posebno pri otrocih; lajša težave z ledvicami, jetri in žolčnikom.*

ZUNANJA UPORABA: *kot obkladek pri ranah, čirih, vnetih očeh, kožnih izpuščajih; kamilica je odlično sredstvo za izpiranje pri zobobolu in vnetju grla.*

Je bila prava ženska pomoč, nedolžno zelišče primerno predvsem za otroke. Kamilične cvetove so posmukali, jih sušili in shranjevali. Ženske so jih uporabljale za blažitev bolečin med menstruacijo. Otrokom so pripravljale cucelj ali dudo iz koščka blaga, ki je bil namočen v kamiličnem čaju in sladkorju.

Moški so pili kamilični čaj le pri vročinskih boleznih, ker pospešuje izločanje potu in seča ter blaži bolečine.

CAMOMILLA

FAMIGLIA: *Composite, pianta erbacea annuale h 20 - 40 cm.*

DEN. DIAL. SLOV.: *kamomila, kamilca.*

HABITAT: *comune lungo le strade, nei campi, nei luoghi incolti.*

TEMPO DI RACCOLTA: *maggio - agosto.*

PARTI UTILIZZATE: *capolini.*

USI: *infuso, unguento.*

PROPRIETÀ: *antispasmodica, balsamica, digestiva, calmante.*

USO INTERNO: *allevia i dolori mestruali e quelli delle coliche intestinali, indicata nelle infiammazioni dell'apparato digerente; attenua i disturbi renali ed epatobiliari.*

USO ESTERNO: *detergente e cicatrizzante di ferite; ha un effetto lenitivo su irritazioni cutanee e bruciore agli occhi; usato per sciacqui in caso di mal di denti e infiammazioni della gola.*

Pianta molto apprezzata, soprattutto dalle donne, che ne facevano grande uso; veniva somministrata molto spesso anche ai bambini. Della camomilla venivano raccolti ed essiccati i capolini.

Le donne usavano la camomilla per alleviare i dolori mestruali, ai bambini preparavano invece dei succhiotti di stoffa e li inzuppavano nell'infuso di camomilla al quale era stato aggiunto dello zucchero. Gli uomini ne facevano uso solamente in caso di raffreddamento per le sue proprietà diaforetiche e diuretiche; veniva comunemente usata come analgesico e disinfettante.

»ta trava je šacana...«



ROŽMARIN

DRUŽINA: *ustnatice; zimzelen grm do 2 m.*

NAREČNO IME: *rožmarin.*

KRAJ RASTI: *gojen v vrtu, prisojni in kamniti kraji.*

ČAS NABIRANJA: *marec - maj (cvetovi) junij - avgust (listi).*

UPORABNI DELI RASTLINE: *listi, cvetovi.*

NAČIN UPORABE: *mazilo, poparek, tinktura.*

DELOVANJE: *izboljšuje okus, pospešuje in ureja prebavo; poživilja krvni obtok; povečuje izločanje tekočine in seča; deluje proti krčem.*

NOTRANJA UPORABA: *učinkuje proti trebušnim krčem, ureja menstrualni cikel, pomirja kašelj pri bronhitisu.*

ZUNANJA UPORABA: *blaži otekline, kostne in mišične bolečine ter revmatizem.*

Rožmarin je rasel v vsakem vrtu in imel častno mesto med zelišči v kuhinji, zaradi aromatičnega in močnega vonja. V kuhinji so uporabljali tako sveže kot posušene listke; saj so tudi suhi vršički ohranili svoj značilen vonj.

Rožmarin je nekoč slovel med dekleti, ki so ob prazničnih dneh naredile šopek; ohcetarji pa so ga spetega z belim nageljnom nosili v gumbnici.

Matere so vedele, da rožmarin vpliva spodbujevalno pri revmi, ohromitvah in oslabeledosti udov, zato so z njim zdravile otroke, ki so bili telesno šibki in so zaostajali v telesnem razvoju. Njihove ude in sklepe so mazale z žganjem, v katerem so se namakale rožmarinove vejice.

ROSMARINO

FAMIGLIA: *Labiata, arbusto sempreverde fino a 2 m.*

DEN. DIAL. SLOV.: *rožmarin.*

HABITAT: *luoghi soleggiati, asciutti, rocciosi, anche coltivato.*

TEMPO DI RACCOLTA: *marzo - maggio (rametti fioriti); giugno - agosto (foglie).*

PARTI UTILIZZATE: *foglie, rametti fioriti.*

USI: *unguento, tintura, infuso.*

PROPRIETÀ: *aromatizzante, digestive, diuretiche, stimolante, antispasmodiche.*

USO INTERNO: *efficace nei disturbi gastrointestinali, regola il ciclo mestruale; sedativo della tosse.*

USO ESTERNO: *allevia i gonfiori articolari e muscolari.*

Questa pianta non poteva certamente mancare nell'orto di casa; da ricordare il posto d'onore che si era guadagnata soprattutto in cucina per il suo odore forte ed aromatico che non si perdeva neanche nei rametti essiccati per l'inverno. Il rosmarino era molto apprezzato anche fra le ragazze, che se ne servivano per profumare i mazzetti di fiori, portati nelle giornate di festa. Gli invitati a nozze usavano portarlo all'occhiello insieme ad un garofano bianco.

Le donne conoscevano le sue virtù revulsive e stimolanti e lo usavano perciò in caso di reumatismi e contusioni; le madri curavano con il rosmarino i bambini deboli e con uno sviluppo fisico lento: usavano infatti massaggiare gli arti e le articolazioni dei propri piccoli con dell'alcol nel quale avevano lasciato macerare i rametti di questa pianta.

»ta trava je šacana...«



DRUŽINA: košarice; trajna zelika visoka 20 - 80 cm.

NAREČNO IME: rmanc, romanc.

KRAJ RASTI: travniki, grmovnati kraji, ob poteh in njivah.

ČAS NABIRANJA: od junija do oktobra.

UPORABNI DELI RASTLINE: cvetoča rastlina in cvetovi

NAČIN UPORABE: poparek, izcedek.

DELOVANJE: zdravi rane, vnetja, pospešuje prebavo, pomirja.

NOTRANJA UPORABA: uravnava prebavni proces, zmanjšuje bolečine pri menstruaciji, črevesnih in želodčnih vnetjih, deluje proti nespečnosti in živčni napetosti; izboljšuje krvni obtok.

ZUNANJA UPORABA: celi razjede in odprte rane, kot poparek za grgranje pri ustni gnilobi in bolnih dlesnih.

Rman je zelo razširjena zelika na Krasu, zato ga je imela skoro vsaka družina na zalogi.

V ljudskem zdravilstvu so svoj čas sveže liste in cvetove vtaknili v nosnice in s tem ustavljali krvavenje iz nosu. Čeprav nismo zasledili nobene primera, smo od naših informatorjev izvedeli, da so si otroci med igro natlačili rman v nos, s pestjo večkrat udarili po njem rekoč: "Romanc, romanc, pokaži kri, ano kapljo al pej tri!"

V poletnem času so rmanove cvetove sušili in z njimi pripravljali čaj grenkega okusa zoper revmatične bolečine. Po mnenju nekaterih je njegova zdravilnost posebno učinkovita pri glavobolu.

V rmanov zdravilni učinek so večkrat podvomili; za zdravljenje z rmanom je namreč veljalo reklo, da je "kot od sv. Blaža žegen, nič ne nuca, nič ne škodi".

FAMIGLIA: Composite, pianta erbacea perenne h 20 - 80 cm.

DEN. DIAL. SLOV.: rmanc, romanc.

HABITAT: prati e luoghi erbosi, margini di strade.

TEMPO DI RACCOLTA: giugno - ottobre.

PARTI UTILIZZATE: sommità fiorite, foglie.

USI: infuso, succo.

PROPRIETÀ: cicatrizzante e antisettica stomachica, sedativa.

USO INTERNO: per favorire e regolare il ciclo mestruale; antiemorragico.

USO ESTERNO: favorisce la cicatrizzazione di piaghe, ulcere.

Il millefoglio è un'erba molto diffusa sul Carso, non c'era perciò da stupirsi se se ne trovavano nutrite scorte in ogni famiglia. Nella medicina popolare era usato come emostatico nelle perdite dal naso. Le foglie fresche venivano appallottolate ed introdotte a questo scopo nella narice sanguinante. Si ricorda che specialmente i bambini usavano introdursi delle foglie nel naso e recitare la seguente formula: "Romanc, romanc, pokaži kri, ano kapljo al' pej tri!"

Le foglie venivano essiccate ed usate all'evenienza per preparare il the contro i dolori reumatici; più raro anche l'uso nei casi di mal di testa.

C'era anche dello scetticismo riguardante le proprietà terapeutiche del millefoglio; si usava però dire che anche nel caso fosse stato di poco aiuto certamente male non poteva fare: "je kot od Sv. Blaža žegen, nič ne nuca, nič ne škodi."

»ta trava je šacana...«



MATERINA DUŠICA

DRUŽINA: *ustnaticae*; trajni polgrm visok 15 - 20 cm.

NAREČNO IME: *timo*, *materna dušica*.

KRAJ RASTI: *suha kamnita pobočja, travniki, ledine*.

ČAS NABIRANJA: *julij - avgust*.

UPORABNI DELI RASTLINE: *cvetoča rastlina*.

NAČIN UPORABE: *poparek, tinktura*.

DELOVANJE: *ureja prebavo, deluje kot balzam pri kašlju, pospešuje potenje, uničuje bolezenske klice in poživlja*.

NOTRANJA UPORABA: *razkužuje dihalne poti, pomirja živčnost, mehča sluz pri oslovskem kašlju; pomaga pri kolikah in pri prebavnih motnjah*.

ZUNANJA UPORABA: *uporablja se za čiščenje ran in izplakovanje ustne votline; pomaga pri revmi, zmečkaninah, spahih in zvinih*.

Samoraslo dišavnico so največ uporabljali v kuhinji, predvsem so z njo odišavili golaž.

Cvetoče vršičke so razgrnili, jih sušili v senci ter uporabljali med letom, saj je bil njihov aromatičen vonj še močnejši od svežega.

Dobrodejni razkuževalni učinek je zdravil vneta dihalna. Čaj je pomagal ob prehladu, gripi, bronhitisu, katarju in drugih boleznih. Navadno so kuhali v lončku vode čajno mešanico materine dušice in drugih zelišč (meta, žajbelj, slezenovec) in toplega ter sladkanega pili v teku dneva.

TIMO

FAMIGLIA: *Labiata*, *pianta erbacea perenne* h 15 - 20 cm.

DEN. DIAL. SLOV.. *timo*, *materna dušica*.

HABITAT: *pendii aridi e soleggati*.

TEMPO DI RACCOLTA: *luglio, agosto*.

PARTI UTILIZZATE: *sommità fiorite*.

USI: *infuso, tintura*.

PROPRIETÀ: *digestiva, balsamica, antiscorbutica, diuretica, depurativa, antibiotica, antiparassitaria*.

USO INTERNO: *efficace nelle tossi spasmodiche, in caso di coliche e problemi digestivi; sedativo*.

USO ESTERNO: *detergente per piaghe, ferite e sciacqui orali; antinfiammatorio e antidolorifico in lussazioni e distorsioni*.

Questa pianta aromatica veniva spesso utilizzata in cucina, non poteva ad esempio mancare nella preparazione del "golaž" (goulash). I rametti in fiore raccolti venivano adagiati ed essiccati all'ombra. Potevano essere usati durante tutto l'anno perchè mantenevano inalterato l'odore.

Le sue qualità disinfettanti ed espettoranti erano molto apprezzate e veniva perciò usato in casi di raffreddore, bronchite, catarro ed altro.

Alla tisana di timo venivano talvolta aggiunte anche altre erbe medicinali come la menta, la salvia e la malva; ci aggiungevano anche dello zucchero e bevevano il tutto ben caldo più volte nell'arco della giornata.

»ta trava je šacana...«



META

DRUŽINA: *ustnatice; trajna rastlina visoka 20 - 50 cm.*

NAREČNO IME: *mjetca, mjuta.*

KRAJ RASTI: *ob poteh, starih zidovih, na travnikih, neobdelanih površinah.*

ČAS NABIRANJA: *poletni meseci (celotna rastlina) junij - september (cvetni vršički).*

UPORABNI DELI RASTLINE: *cvetoči pogankji, listi.*

NAČIN UPORABE: *poparek, tinktura.*

DELOVANJE: *krepi, osvežuje, ureja prebavo, pomirja krče.*

NOTRANJA UPORABA: *učinkuje proti depresiji, za pomiritev in duševno okrepitev; lajša bolečine ob menstruaciji; deluje proti želodčnim krčem; lajša težave z dihal.*

ZUNANJA UPORABA: *pomaga proti srbečici in vnetju kože ter proti glavobolu in revmatičnim bolečinam.*

V domačem vrtu je rastla tudi prijetno dišeča meta. Iz svežih sesekljanih listov so pripravljali okusne in sladke croke "žličnike" z rozinami in zabelo. Odraslim so teknila tudi stepena jajca s sočnimi aromatičnimi listi.

Doma so gojili še veliko drugih vrst mete, med njimi močno dišečo "mento". Pred polnim razcvetom so jo nabirale ženske, skrbno sušile in iz nje kuhale osvežilni čaj, ki je odpravljal najtrdovratnejšo zapeko, deloval odvajalno in čistilno.

Prigrišče posušene mete so dajali otrokom pod blazino, da bi bolje spali. Tudi odrasli so v spanju vdihovali prijeten vonj, ki je preprečil napad naduhe.

Nekateri znajo pripraviti metin sirup.

MENTA

FAMIGLIA: *Labiata, pianta perenne h 20 - 50 cm.*

DEN. DIAL. SLOV.: *mj'tca, mj'ta.*

HABITAT: *lungo i viottoli, lungo i vecchi muri, nei prati incolti.*

TEMPO DI RACCOLTA: *mesi estivi (l'intera pianta) giugno - settembre (sommità fiorite).*

PARTI UTILIZZATE: *foglie, sommità fiorite.*

USI: *infuso, tintura.*

PROPRIETÀ: *depurative, stimolanti, digestive, sedative.*

USO INTERNO: *agisce contro gli stati depressivi e le nevrosi in genere; allevia i dolori mestruali; agisce contro i crampi allo stomaco; calmante nella tosse ed espettorante, in postumi di bronchiti influenzali.*

USO ESTERNO: *utile come antisettico sulla cute affetta da orticaria e da eczema; usata contro l'emicrania e i dolori di origine reumatica.*

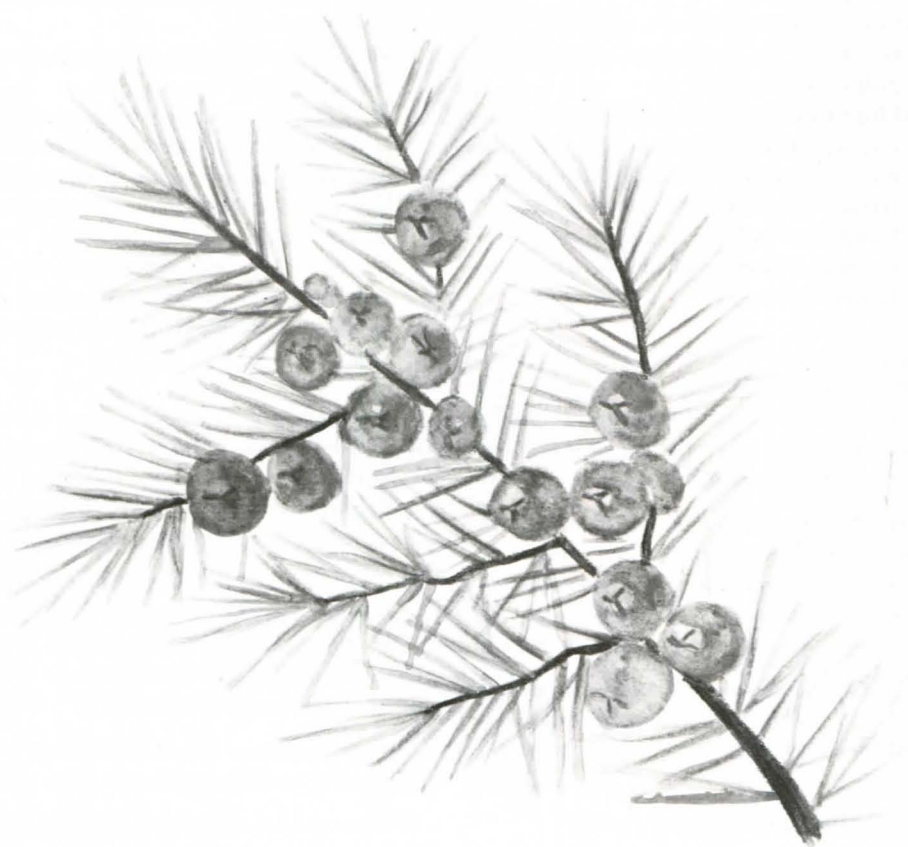
Nell'orto di casa non poteva mancare la menta. Agli gnocchi chiamati "ŽLIČNIKI" le donne aggiungevano sempre delle foglie di menta tritate finemente; anche alle uova strapazzate ne aggiungevano qualche foglietta sminuzzata.

Erano molte le specie di menta coltivate negli orti. Le piantine venivano raccolte durante il periodo di fioritura e venivano poi essiccate con cura. In seguito se ne servivano per preparare dei the rinfrescanti e depurativi.

Le madri mettevano talvolta della menta sotto il cuscino dei bambini per favorire il loro sonno.

Lo stesso valeva per gli adulti sofferenti di asma. Taluni conoscevano la ricetta per preparare anche un ottimo sciroppo di menta.

»ta trava je šacana...«



DRUŽINA: cipresovke; grm do 2 m.

NAREČNO IME: bren.

KRAJ RASTI: gozdovi, kamnita pobočja.

ČAS NABIRANJA: od septembra do novembra (zrele jagode) od maja do oktobra (vršički).

UPORABNI DELI RASTLINE: zrele jagode, vršički.

NAČIN UPORABE: posušene jagode, zvarek, sirup.

DELOVANJE: kot začimba, pospešuje izločanje seča, razkužuje, blaži.

NOTRANJA UPORABA: pri vnetju mokril, kamnih v mehurju in ledvicah; pospešuje zdravljenje obolelih dihal, pri astmi; zbujata tek in pospešuje prebavo ter povečuje vse obrambne moči telesa.

ZUNANJA UPORABA: pospešuje krvni obtok, pomaga pri revmi in blago razkužuje kožo.

Za kraško gmajno je brin značilen grm, med Kraševci zelo cenjen. Še vedno velja, da je žvečenje brinovih jagod najboljše zoper vse kužne bolezni.

V vinskem žganju namočene jagode so bile priljubljene in poceni zdravilo, nekaj nadomestek pravega brinjevca, zoper črevesne krče, drisko in motnje v prebavi. Zelo cenjeno je bilo brinjevo žganje "brinjevec", ki je veljalo za vsestransko zdravilo. Brinjevec so imeli za moško zdravilo, za zdravljenje vseh trebušnih bolečin, toda nemalokrat so kozarček popile tudi ženske ob bolečem mesečnem perilu.

Tudi po drugi svetovni vojni so brinjevo žganje pripravljali doma, nekateri so ga prodajali v mesto. Izvrstno in nadvse cenjeno je bilo brinjevo olje, ki so ga pridobivali pri žganjekuhi. Že v zelo majhnih odmerkih je zanesljivo odpravljalo glistavost in razkužilo želodec in črevesje. Brinjevo olje so uporabljali predvsem za vtiranje pri išiasu in revmatizmu.

FAMIGLIA: Cupressacee, arbusto fino a 2 m.

DEN. DIAL. SLOV.: bren.

HABITAT: boschi, terreni sassosi.

TEMPO DI RACCOLTA: settembre - novembre (bacche), maggio - ottobre (foglie).

PARTI UTILIZZATE: bacche, foglie.

USI: bacche essiccate, decotto, sciroppo.

PROPRIETÀ: aromatizzante, diuretica, disinfettante, balsamica.

USO INTERNO: indicato come depurativo delle vie urinarie, espettorante e sedativo della tosse; favorisce la digestione, aumenta l'appetito, rafforza l'organismo.

USO ESTERNO: favorisce la circolazione sanguigna, allevia i dolori reumatici, disinfetta la cute.

Il ginepro è un arbusto tipico della landa carsica, molto apprezzato dalla popolazione del Carso. Permane ancora la convinzione che le bacche masticate siano il migliore dei rimedi contro le malattie infettive.

Le bacche fatte macerare nella grappa erano un rimedio meno costoso del più apprezzato e ricercato "brinjevec", o grappa di ginepro, ottenuto mediante la distillazione delle bacche. Il "brinjevec" povero veniva bevuto contro i crampi intestinali, diarree e nelle digestioni difficili. La vera grappa di ginepro aveva delle virtù terapeutiche molteplici; ritenuto una medicina per uomini, veniva usato in caso di dolori intestinali, ma spesso bevuto anche dalle donne durante i cicli mestruali dolorosi.

La distillazione della grappa di ginepro era frequente ancora dopo la seconda guerra mondiale e non di rado il prodotto veniva venduto anche in città.

Mediante la distillazione si otteneva anche l'olio di ginepro che era ricercatissimo. Data la sua efficacia bastavano già alcune gocce per eliminare i vermi intestinali e per depurare l'intestino. Quest'olio veniva applicato sulle parti doloranti in caso di sciatica e reumatismi.

»ta trava je šacana...«



KOSMATINEC

DRUŽINA: zlatičnice;
visoka 10 - 30 cm.

NAREČNO IME: velikonočnica, mucka.

KRAJ RASTI: suha travnata pobočja, kamniti pašniki.

ČAS NABIRANJA: april - junij.

UPORABNI DELI RASTLINE: zelišče s korenino.

NACIN UPORABE: izvleček.

DELOVANJE: deluje zoper vnetje in gnitja; pomaga pri slabokrvnosti.

UPORABA: živčno pomirilo, blaži krčevite bolečine, pospešuje izločanje potu in seča, kot dražilo pri revmatičnih obolenjih.

Opozorilo: odsvetujejo zdravljenje zaradi strupenih lastnosti.

Rastlina je zaščitena.

Izredno stupeno zelišče se uporabljali le zunanje, pri zdravljenju revmatičnih bolezni.

Rastlino so stolkli na plohu z lesenim batom ali "les na les", kot so temu postopku pravili. Pridobljeno zmes so položili na boleče mesto, "kjer jih je trgalo". Takoj za tem so se na razdraženi koži pojavili mehurčki, ki so jih nato prebodli.

Pri zdravljenju z velikonočnico so bili ljudje skrajno previdni. Držali so se nasvetov, sicer bi se na koži pojavile prave razjede.

PULSATILLA MONTANA

FAMIGLIA: Ranunculacee h 10 - 30 cm.

DEN. DIAL. SLOV.: velikonočnica, mucka.

HABITAT: luoghi erbosi, aridi.

TEMPO DI RACCOLTA: aprile - giugno.

PARTI UTILIZZATE: l'intera pianta fatta essiccare all'ombra.

USI: estratto.

PROPRIETÀ: sedative del sistema nervoso, antispasmodiche, analgesiche, sudorifere, diuretiche; usata come revulsivo nelle forme reumatiche.

Si sconsiglia l'uso della pianta data la forte velenosità.

La pianta è protetta.

Questa pianta estremamente velenosa veniva utilizzata per uso esterno nella cura delle malattie reumatiche.

La pulsatilla veniva triturata con un martello di legno col metodo "les na les", legno su legno e l'impasto veniva applicato sulla parte dolente. L'effetto revulsivo provocava il formarsi di vesciche che venivano poi bucate. Nell'uso della pulsatilla era d'obbligo una certa prudenza; la gente si atteneva ai consigli onde evitare gravi conseguenze, ad esempio profonde lesioni cutanee.

»ta trava je šacana...«



SULIČASTI TRPOTEC

DRUŽINA: trpotnice; trajna zelika visoka 15 - 30 cm.

NAREČNO IME: trpotec z ozkim perjem.

KRAJ RASTI: pripotja, pusti travniki, pašniki.

ČAS NABIRANJA: od maja do zrelosti semen.

UPORABNI DELI RASTLINE: listi ali celotna rastlina.

NAČIN UPORABE: čaj, sok, zmečkani listi.

DELOVANJE: osvežuje, čisti, povečuje izločanje tekočine; zapira in deluje proti vnetjem.

NOTRANJA UPORABA: blaži bolečine v grlu, vnetje ustne sluznice in kašelj; semena uravnavajo prebavo in delujejo kot pomirjevalno sredstvo pri notranjih vnetjih

ZUNANJA UPORABA: proti vnetjem in srbeči koži; blaži rane in aknasta vnetja kože.

V ljudskem zdravilstvu so razlikovali in uporabljali suličasti trpotec "z ozkim perjem" in veliki trpotec "s širokim perjem".

Ozkolistni trpotec so uporabljali pri notranjem zdravljenju, še največ pri boleznih mokril. Iz posušenih listov so pripravljali čaj ali ga dodali k mešanici drugih zelišč (meta, žajbelj idr.).

Presne liste trpotca so uporabljali zunanje za celjenje ran in blažitev tvorov, pikov in ugrizov mrčesa. Na vneto in oteklo kožo so polagali stolčene ali cele liste. Gnojne rane so obvezali in po enem dnevu se je rana "zmedila" (zmehčala) in razkužila.

PIANTAGGINE

FAMIGLIA: Plantaginacee, pianta perenne h 15 - 30 cm.

DEN. DIAL. SLOV.: trpotec z ozkim perjem.

HABITAT: margini di strade, luoghi incolti.

TEMPO DI RACCOLTA: da maggio fino alla maturazione dei semi.

PARTI UTILIZZATE: foglie, anche l'intera pianta.

USI: the, succo, foglie schiacciate.

PROPRIETÀ: rinfrescanti, diuretiche, depurative, astringenti, antinfiammatorie.

USO INTERNO: allevia il mal di gola, infiammazioni della mucosa orale e dell'apparato bronchiale; i semi regolano l'intestino e calmano le infiammazioni dell'apparato digerente.

USO ESTERNO: disinfettante, detergente e cicatrizzante delle infiammazioni cutanee, dell'acne e di irritazioni.

Anche nell'uso popolare venivano distinti i 2 tipi di piantaggine: quello a foglia stretta e quello a foglia larga.

Della piantaggine a foglia stretta si servivano per uso interno, soprattutto nelle malattie dell'apparato urinario. In questi casi veniva preparato del the con aggiunta talvolta di menta e di salvia.

Nella medicina familiare la piantaggine a foglia larga veniva usata come cicatrizzante per ferite o ad azione calmante sulle pustole e gonfiori prodotti dalle punture di insetti. Sotto forma di cataplasma venivano utilizzate le foglie fresche, intere o anche pestate, che venivano adagiate sulla pelle arrossata o sul gonfiore. In caso di ferite infette si usava fasciare la parte interessata. L'effetto terapeutico della piantaggine era visibile dopo 24 ore circa.

»ta trava je šacana...«



VINSKA TRTA

DRUŽINA: vinikovke; lesnata popenjavka do 15 m.

NAREČNO IME: trta.

KRAJ RASTI: v vinogradih.

ČAS NABIRANJA: junij - julij.

UPORABNI DELI RASTLINE: listi, cvetovi.

NAČIN UPORABE: čaj, preliv, mazilo.

DELOVANJE: zoper revmatizem, za izboljšanje prebave, pri srčnih boleznih.

NOTRANJA UPORABA: zoper bruhanje, grižo in krvav izpljunek, pomaga pri ohromitvah udov.

ZUNANJA UPORABA: pomaga pri ozeblinah in kot obkladek, če peče v očeh ali želodcu; ustavlja kri in je zdravilna za izpuščaje in čire.

Iz cvetja vinske trte so kuhali zdravilen čaj, ki so ga pili pri ohromitvah udov in revmatizmu. Splošno znana je bila uporaba soka, ki priteka iz svežih zarez v trti. Spomladi, ko so obrezovali vinsko trto bele sorte, so v "šalce" (skodelice) lovili trsno vodo, ki so ji rekli trtine solze. Z njo so si spirali oči, da jih vse leto ne bi bolele. Sok so navadno shranjevali v dobro zaprtih stekleničkah in si z njim po potrebi splakovali oči, saj je blagodejno učinkoval predvsem pri vnetih in pordelih očeh. Po mnenju nekaterih je uživanje soka vplivalo na slabo prebavo.

V vinu so namakali celo vrsto zdravilnih rastlin in sadežev. Vinsko žganje "šnopc" pa je veljalo za odlično krepičilo. Pogostokrat so v njem "močili trave" in ga uporabljali zunanje, za vtiiranje pri bolečinah v sklepih in mišicah.

Tudi vinski kis je bil eno najstarejših domačih zdravil. Voda s kisom je najbolj potešila žejo koscev in žanjic v vročih poletnih dneh. Vneto grlo so splakovali s toplo vodo in kisom ali pa so na vrat polagali tople obkladke. Ponekod so v iste namene kisum primešali še nekaj škroba.

Pri omedlevici in slabosti so bolnemu vtirali v senca in zatilje kis.

VITE VINIFERA

FAMIGLIA: Vitacee, arbusto rampicante.

DEN. DIAL. SLOV.: trta.

HABITAT: nei vigneti, coltivata.

TEMPO DI RACCOLTA: giugno - luglio.

PARTI UTILIZZATE: foglie tenere, fiori.

USI: the, tisana, unguento.

PROPRIETÀ: antireumatiche, stomachiche, cardiotoniche.

USO INTERNO: consigliato in caso di vomito di sangue, diarrea e catarri intestinali, efficace nelle alterazioni ossee.

USO ESTERNO: usata in casi di geloni, come impacco nei bruciori agli occhi e di stomaco; arresta le emorragie, cicatrizza le ulcere cutanee e le affezioni della pelle.

Con i fiori della vite si preparava un ottimo the, bevuto in caso di contusioni e reumatismi. Per le sue virtù medicinali era molto conosciuta la linfa, che gocciolava dai tagli freschi della vite. Quando in primavera la vite bianca veniva potata, si usava raccogliere il succo, detto anche lacrima di vite. Con quest'acqua si facevano delle lavande oculari per prevenire le malattie degli occhi. Il succo veniva conservato in bottigliette ben chiuse e usato all'occorrenza. La linfa aveva un effetto benefico nella cura degli occhi gonfi ed arrossati; secondo alcuni possedeva anche proprietà digestive.

Molte piante medicinali venivano fatte macerare sia nel vino che nella grappa, date le loro riconosciute proprietà corroboranti. La grappa veniva usata anche esternamente, per frizioni in caso di dolori articolari e muscolari.

L'aceto di vino era uno dei più antichi rimedi medicinali nell'uso domestico. Aggiunto all'acqua dissetava i falciatori durante la calura estiva.

Contro la gola irritata venivano fatti dei gargarismi con aceto ed acqua calda; con gli stessi ingredienti si praticavano cataplasmi sul collo. In alcuni casi all'aceto veniva aggiunto dell'amido. Nei casi di malessere e svenimento l'aceto

»ta trava je šacana...«

VINSKA TRTA

Če jih je mučil zobobol so košček blaga namočili v kis in ga zadrževali v priprtih ustih, da je s slinjenjem "šla bolečina iz telesa".

Da bi preprečili nastanek modric in oteklin pri udarcih ter pri pikih žuželk, so na boleče mesto dajali obkladke kisa.

VITE VINIFERA

veniva impiegato per frizionare le tempie e la nuca.

Il mal di denti veniva affrontato con una pezza imbevuta di aceto e messa sul dente; in questo modo veniva stimolata la salivazione che faceva "uscire il male".

Da ricordare ancora l'impiego dell'aceto per curare contusioni agli arti e prevenire gli ematomi; molto simile il suo impiego nelle irritazioni dovute alle punture di insetti.

»ta trava je šacana...«

BELA LILIJA

Beli liliji so pravili tudi "lilija od sv. Antona". Gojili so jo po vrtovih. Na dan sv. Rešnjega tele-sa so jih skupaj z drugim vrtnim cvetjem nosili v procesiji. Blagoslovljena lilija je imela še posebno zdravilno moč. Doma so posmukali venčne liste, jih dali v steklenico in zalili z dobrim olivnim oljem. S tem mazilom so zdravili sveže in gnojne rane, zato, da bi se hitreje zacelile. Lilijino olje so navadno nanašali na rane s kokošjim peresom.

BRESKVINA KOST

Splošno znan je postopek za zdravljenje ušesne-ga vnetja, ki se le v malem razlikuje od vasi do vasi, včasih tudi od družine do družine.

Navadno so breskvino koščico močno segreli na olju ali v peči in skoraj zoglenelo položili na krožnik. Nanjo so kapnili olje in z lijakom usme-rili zdravilne hlape v vneto ušesno odprtino.

MRVE OD SENA

"Mrve od sena" so bile mešanica posušenega cvetja in zdrobljenih listov travniških rastlin. S senom in otavo so ga prinesli na senik "oder"; tu se je nabiral predvsem na podu (dilah).

Mešanico so sestavljale tudi zdravilne rastline: baldrijan, jetičnik, materina dušica, marjetica, detelja, regrat, rman, trpotec, kopriva, gladišnik in razne druge.

Zeliščna mešanica je bila odlična za zdravljenje nabrekle nosne sluznice pri nahodu in prehladu.

Debelo pest suhega drobirja so prevreli v vodi in nad kotlom vdihavali zdravilne hlape; glavo in trup so prekrili z rjuho, da so se dobro prepo-

GIGLIO BIANCO

Il giglio bianco veniva chiamato anche giglio di Sant' Antonio. Cresceva negli orti e nei giardini e per la festa del Corpus Domini veniva portato in processione in un mazzo fatto anche con altri tipi di fiori.

Il giglio così benedetto acquistava delle proprie-tà medicinali quasi magiche. I petali venivano raccolti in una bottiglia e vi si aggiungeva del-l'olio d'oliva: l'intruglio così ottenuto veniva utilizzato per disinfettare e cicatrizzare le ferite. Da ricordare che veniva abitualmente applicato con una penna di gallina.

NOCCIOLO DI PESCA

Era uno dei rimedi utilizzati per curare il cavo auricolare e il suo uso poteva variare da paese a paese ma anche da famiglia in famiglia.

Il nocciolo veniva fortemente riscaldato in pa-della nel forno e quasi carbonizzato veniva de-posto su di un piatto. Gli si faceva quindi gocciolare sopra dell'olio e i vapori che ne sali-vano venivano quindi fatti confluire nell'orec-chio per mezzo di un imbuto.

POLVERE DI FIENO

La "polvere di fieno" era detta la miscela di fiori secchi e di foglie sminuzzate di erbe campestri. Veniva raccolta e portata nel fienile assieme col fieno e col tempo si depositava sulle doghe del pavimento. Solitamente veniva raccolta con grande cura per i suoi poteri medicinali. Le sue componenti erano di solito la valeriana, la vero-nica, il timo, la margherita, il millefoglio, la piantaggine, l'ortica, il trifoglio, il tarassaco, l'agrimonia ed altre piante.

Questa miscela veniva usata nella cura della si-nusite e nelle malattie da raffreddamento. Ne ve-niva bollita una manciata in acqua abbondante e con il capo ed il torace coperto se ne inalavano i

»ta trava je šacana...«

tili. Po soparni kopeli so glavo otrli in se ovili z volneno ruto in šli v posteljo.

Seneni drobiri so kuhali v vodi in topli oparek uporabljali za nožne kopeli, zlasti takrat, ko je "udarla kri v glavo", misleč, da tovrstna kopel pomaga pri uravnavanju krvnega pritiska.

vapori. Dopo questo bagno di sudore ci si asciugava bene, ci si copriva con dei panni caldi e ci si metteva a letto.

Lo stesso decotto veniva usato per i bagni ai piedi, quando ci si sentiva "il sangue battere in testa"; sembra che la polvere di fieno avesse la capacità di abbassare la pressione sanguigna, se usata come sopra.

»ta trava je šacana...«

"THIS HERB IS PRECIOUS ..."

The most appreciated medicinal herbs on Triestine Karst

We are witnessing a real bloom of herb shops, but not everybody may be aware of the fact, that herb gathering, with special respect to its medicinal use, had been present in the Slovene culture for a long, long time. The purpose of authors has been to stress this awareness among the visitors of the exhibition, although using the simplest possible means, such as simple instructions for preparations of herb teas or ointments. Searching for information had been set within the wildest possible scope in order to assure gathering of the most data available. We were interested in "herbs", their use and knowledge about their possible uses.

It turned out, that there were no great specialists or experts within the researched area: that was found out through interviews with our informers. Their knowledge was limited to the most wide spread, the most vulgar, if we may say so, sorts of plants, but which represented real treasure for common and even more demanding medical needs. Therefore it was our purpose to underline the importance of these herbs by the present exhibition.

Let's go back to the meaning of the chosen title: it shows the man's relation to plants and to the nature itself in the wider range. The word "šacati", which is of German origin (der Schatz - treasure, riches), is still used in dialects, especially by older people; its use in any relation shows great respect for the person, event or subject to which it refers - in our case for plants or herbs. Therefore, the most important is the respect, that the past few generations have mostly devaluated, due to the changed way of life. But, within the past years it seems we are turning back to the plants, although nowadays our relation towards them is essentially different: what used to be an integral part of daily relation of mostly rural population with nature, therefore the man's total integration with his natural surroundings, be-

comes nowadays an ideological choice and an urge of the man, who has been physically and psychically alienated from the nature.

All these can only be the starting thoughts or a motive for the research and, consequently, for the exhibition of medicinal herbs. We worked mostly within the Triestine Karst, but some informer from Slovenian Karst villages were also included. The informers were chosen mostly according to their age (born from 1910 until approximately 1930) and, naturally, complying with their readiness to cooperate. They were 15 altogether, but we must add, that they were mostly women. It showed, namely, that knowledge and learning about medicinal herbs was mostly transferred through the mother's side of the family. Women and children were also the main users of such knowledge, since men very rarely used medicinal herbs. In case of illness men preferred to drink "something strong".

Beside our informers, there are still many people, mostly older ones, who still know how some illnesses and difficulties were taken care of. Comparison of their recipes with texts and instructions in professional literature in most cases showed, that the medicinal herbs were adequately used in most cases. Consequently, the question how the people had acquired such knowledge, is highly justified. We must presume, that their knowledge was based mostly on their experiences, which were transferred through generations and from place to place and on information, which were indirectly transferred from written sources. From antique times such knowledge was transferred to our culture mostly by monks, who have been present in the wider geographical area since the 11th century. In monasteries, which were also the cultural centers of that period, such knowledge was used, enriched and transferred to common people. In the 16th century supposedly the profession of a physician developed, but they mostly operated in towns, from where the knowledge spread to the country. From the same period (the 15th and the 16th

»ta trava je šacana...«

century), there are two main books, referring to this field (*Ortus sanitatis*, *Kreuterbuch*), which with only a short delay also appeared in Slovene translation and which, through literate people also became known to lower classes of population. We must also mention the work of Slovene "bukovniks", who had been transcribing texts on medicinal herbs since the beginning of the 18th century and spreaded them among the people. Within the reformation period the authorities took better care to teach people to read and write, which initiated more interest for printed texts and therefore for the texts on medicinal herbs as well.

From our interviews with the informers it was also evident, that such kind of knowledge has also been spread by educated grandmothers and especially by pharmacists, who were glad to advise which medicinal herbs should be used for a specific illness. The question arises, why people didn't prefer to go to the doctor. The answer is mostly to be found in high prices of their services and also in distances to be travelled from a certain village to a town, where the doctor was available.

We've also heard about the cases, where medicinal herbs were used improperly. This caused some serious consequences, which called for a certain degree of caution when using medicinal herbs. Unfamiliar medicinal advices were obeyed only, when the person, who gave the advice, was highly trusted. Some failures of such treatments were also due to improper dosage of herbs when medicinal potions and ointments were prepared. Doses were rarely very precisely measured, since herbs were almost never weighed or otherwise measured. People just added a dash of this or a handful of that to the boiling water, judging the quantity by their own feeling. Similar things also happened when herbal teas were prepared (nowadays we know the difference between herbal teas, brewings etc.). Many times we were told, that the potion was considered to be ready "when it kept boiling for a while

...". It also happened, that a long term treatment showed no positive result - in such cases people invented a saying that "everything done is just like a saint's blessing, which doesn't help any, but also does no harm".

Since we are talking about inefficient treatment with natural means, lets also stress that some forms of diseases were completely out of range of therapeutic capacities of medicinal herbs. This especially refers to heavy injuries or various forms of internal diseases, which are still hard to diagnose nowadays. Among the noted diseases, the most interesting is a so-called "*madruon*", the definition of which included an ulcer as well as appendicitis or even a cancer of digestive system. Of course, the healing power of medicinal herbs was too weak to help in such cases.

More attention was given to gathering and drying of medicinal herbs. The herbs were to be gathered when blooming, since they were considered to "contain the most of it" at that time of the year. The time of the day was not that important for gathering the medicinal herbs; they were gathered between one chore and another. Special care only had to be taken, that the herbs should not be covered with dew. Medicinal herbs were also frequently gathered by children shepherds, while they kept an eye on grazing cattle. The gathered herbs were mostly intended for domestic use, and the quantities gathered were corresponding; they approximately knew, what quantity would be needed till the next season, when fresh herbs were to be gathered. But in every village there were some women, who gathered the herbs also to sell them at the Triestine market or to town pharmacies, which represented an additional source of income for them.

Drying of herbs was equally important: drying on wooden planks in shadow and in well ventilated rooms was recommended. Sunchine was supposed to "take away the power" and therefore the healing properties of herbs and wetness also affected them. Contact with metals was also

»ta trava je šacana...«

harmful. A dark and dry room was also considered the best place for storing herbs. No special dishes were intended for storing herbs, therefore they were kept in paper bags, glasses, bottles or simply wrapped in paper.

When talking to our informers, we mostly limited our questions to the relation between the man and the herbs, but we were also very interested to get an insight in animal healing. A farmer had to take care of his domestic animals as much as for himself, or even more, since a disease in a stable could mean poverty and hunger for the whole family. Quite many herbs which were used for easing human illness, were also used for treating animals. They were prepared in a similar way, only the quantities were considerably larger.

By choosing the most spreaded medicinal herbs from the Triestine Karst, we tried to present a form of natural treatment, which is still very present in our countryside. In different surroundings, mostly in urbane centers, the man is only starting to discover and getting to know this culture.

The present work would like to represent a link between the two forms of herb gathering, but mostly we would like to recognize the validity of common people's knowledge and to evaluate their so many times overlooked treasures.

*Kristina Kovačič
Martina Repinc*

»ta trava je šacana...«

VIRI IN LITERATURA - BIBLIOGRAFIA

1. M. Čok-K. Kovačič, *Kako so se zdravili naši predniki, Jadranski koledar, Trst 1985;*
2. F. Kotnik, *Iz ljudske medicine, Narodopisje Slovencev II, Ljubljana 1952*
3. N. Kuret, *Znanje, Slovensko ljudsko izročilo, Ljubljana 1980;*
4. M. Marzenta, *Metodo per mantenersi sani, Vicenza 1955;*
5. M. Messegue', *Narava ima vselej prav, Ljubljana 1980;*
6. R. Mezzena, *Piante medicinali del Carso, Trieste 1985;*
7. V. Moderndorfer, *Ljudska medicina pri Slovencih, Ljubljana 1964;*
8. Skupina avtorjev - A. A. V. V., *Botanični vrt Carsiana, Trst 1980;*
9. F. Smerdu, *Zdravje iz rastlin, Ljubljana 1974;*
10. J. Vidmajer, *Zelišča, čaji in kozmetika, Ljubljana 1980.*

»ta trava je šacana...«

Ta trava je šacana ...

Razstava

Slovenski etnografski muzej Ljubljana

december 1992

Razstavo so pripravili sodelavci Narodne in študijske knjižnice Trst, Odsek za zgodovino

Katalog izdal in založil Slovenski etnografski muzej

Ljubljana

zanj odgovarja dr. Ivan SEDEJ

Strokovna priprava razstave in besedila:

Kristina Kovačič in Martina Repinc

Kustos razstave in urednik kataloga Sonja Kogej-Rus

Tehnična postavitev in oblikovanje razstave Giuliana Gerdol

Grafična oprema kataloga Irma Kmetič

Tisk: Delavska univerza Domžale

Naklada 1000 izvodov

Katalog je po mnenju Ministrstva za kulturo Republike Slovenije štev. 415-432/92 z dne 17. 6. 1992 uvrščen med proizvode, od katerih se plačuje 5% davek od prometa proizvodov.



SLOVENSKI ETNOGRAFSKI MUZEJ



K E.01 A.11.02

SEM

1992



900930579

COBISS ®