

UNIVERZA V LJUBLJANI
BIOTEHNIŠKA FAKULTETA
ODDELEK ZA BIOLOGIJO

Andreja PAPEŽ

UPORABA DIVJE RASTOČIH RASTLIN V PREHRANI

DIPLOMSKO DELO
Univerzitetni študij

**USE OF WILD-GROWING EDIBLE PLANTS IN HUMAN
NUTRITION**

GRADUATION THESIS
University Studies

Ljubljana, 2010

Diplomsko delo je zaključek Univerzitetnega študija biologije. Opravljeno je bilo na Biotehniški fakulteti Univerze v Ljubljani, Oddelku za biologijo, Katedri za botaniko. Intervjuji, z izjemo enega, ki je potekal na domu, so potekali v domu starejših občanov Ljubljana-Bežigrad.

Študijska komisija Oddelka za biologijo je za mentorja diplomskega dela imenovala izr. prof. dr. Nejca Jogana.

Komisija za oceno in zagovor:

Predsednik: doc. dr. Božo FRAJMAN, Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za biologijo

Član: izr. prof. dr. Nejc JOGAN, Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za biologijo

Član: doc. dr. Janko BOŽIČ, Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za biologijo

Datum zagovora: 5. marec 2010

Naloga je rezultat lastnega raziskovalnega dela.

Podpisana se strinjam z objavo svoje naloge v polnem tekstu na spletni strani Digitalne knjižnice Biotehniške fakultete. Izjavljam, da je naloga, ki sem jo izdala v elektronski obliki, identična tiskani verziji.

Andreja PAPEŽ

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

ŠD Dd
DK 581.6:613.26:641.3(043.2)=163.6
KG užitne divje rastline, Slovenija, prehrana, uporaba, etnologija
KK
AV PAPEŽ, Andreja
SA JOGAN, Nejc (mentor)
KZ SI-1000 Ljubljana, Večna pot 111
ZA Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za biologijo
LI 2010
IN UPORABA UŽITNIH DIVJERASTOČIH RASTLIN V PREHRANI
TD Diplomsko delo
OP XII, 126 str., 3 pregl., 63 sl., 3 pril., 94 vir.
IJ sl
JI sl/en
AI V zadnjem času se z uporabo užitnih divje rastočih rastlin na slovenskem etničnem ozemlju ni ukvarjala nobena meni znana raziskava. Z nalogo sem želela ugotoviti vrste divje rastočih rastlin in načine njihove uporabe v prehrani na Slovenskem, opozoriti na nomenklaturno problematiko nekaterih taksonov ter na nevarnosti uporabe nekaterih zdravju (potencialno) škodljivih divje rastočih rastlin. K raziskovanju sem pristopila na različne načine: z zbiranjem receptov iz kuharskih knjig, z zbiranjem podatkov iz etnoloških knjig, z anketo, intervjuji in obiskom ljubljanske tržnice. Naredila sem seznam stodveh taksonov, ki pripadajo dvainštiridesetim različnim družinam in se bolj ali manj tradicionalno uporabljajo v prehrani na Slovenskem. Pogosteje uporabljane sem tudi posebej predstavila. Primerjala sem uporabo divje rastočih rastlin med posameznimi pokrajinami in ugotavljala razlike med podatki, pridobljenimi na različne metodološke načine. Mnogo taksonov, ki se uporabljajo v prehranske namene, je taksonomsko ali nomenklaturno zapletenih. Na največ težav sem naletela pri poimenovanju in prepoznavi navadnega komarčka (*Foeniculum vulgare*). V sedanjem času so se začeli uporabljati tudi nekateri zdravju (potencialno) škodljivi taksoni. To so predvsem tisti, ki so jih predstavili avtorji specializiranih knjig o divje rastočih užitnih rastlinah (npr. rodova *Symphytum*, *Pteridium*) ali pa tisti, ki so se tradicionalno uporabljali le v zdravilne namene (npr. *Hypericum perforatum*, rod *Centaurium*). Za razliko od pričakovanj so se tudi v tradicionalnih virih uporabljale določene škodljive rastline, kot so kislice (*Rumex*) in pelin (*Artemisia*) ter nekatere potencialno škodljive rastline. Z velikim številom podatkov in značilno rabo določenih taksonov med pokrajinami izstopa predvsem Primorska. Predstavila sem tudi nekatere pozitivne vidike nabiranja divje rastočih rastlin in opredelila področja, primerna za nadaljnje raziskovanje te tematike.

KEY WORDS DOCUMENTATION

DN Dd
DC 581.6:613.26:641.3(043.2)=163.6
CX Wild edible plants, Slovenia, human nutrition, use, ethnology
CC
AU PAPEŽ, Andreja
AA JOGAN, Nejc (supervisor)
PP SI-1000 Ljubljana, Večna pot 111
PB University of Ljubljana, Biotechnical Faculty, Department of Biology
PY 2010
TI USE OF WILD-GROWING EDIBLE PLANTS IN HUMAN NUTRITION
DT Graduation Thesis (University studies)
NO XII, 126 p., 3 tab., 63 fig., 3 ann., 94 ref.
LA sl
AL sl/en
AB No research has been made about the use of the wild-growing edible plants in human nutrition for Slovene ethnical area in the past few years, at least not to my knowledge. With my graduation thesis I tried to find out the species that are used in this area and ways of their use. I also wanted to enlighten the problematic nomenclature of certain taxa, and warn about the species that can be harmful to our health. In my research different methods were used: collecting the informations from ethnological and cookbooks, making survey, interviewing and visiting the main market place of Ljubljana. The database of one hundred and two collected taxa (belonging to forty-two families) used in Slovene area was made. The most frequently used taxa were presented more precisely. Comparison of the use of wild-growing edible plants between different areas of our country was made. Primorska is the area that stands out with number of data and characteristically used taxa. Some discrepancies in data, obtained with different methods, were found. The nomenclature of certain wild-growing edible taxa is difficult. In recent time inhabitants use some species that can be harmful to their health, for example *Hypericum perforatum* and genus *Centaurium* that were previously used in traditional medicine, and genus *Symphytum* and *Pteridium*, introduced by authors of the books, specialised on wild-growing edible plants. Contrary to expectations, use of (potentially) toxic plants is also characteristic for some traditionally used plants, for example genus *Rumex* and *Artemisia*. Some positive aspects of wild-growing edible plants use were also presented. Open questions, appropriate for further research, were determined.

KAZALO VSEBINE

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA (KDI)	III
KEY WORDS DOCUMENTATION (KWD)	IV
KAZALO VSEBINE	V
KAZALO PREGLEDNIC	VIII
KAZALO SLIK	IX
KAZALO PRILOG	XI
1 UVOD.....	1
1.1 OPREDELITEV PROBLEMA.....	1
1.2 POVOD.....	1
1.3 HIPOTEZE	1
1.4 NAMEN NALOGE	1
2 PREGLED OBJAV.....	2
2.1 SPLOŠNO O UŽITNIH DIVJE RASTOČIH RASTLINAH.....	2
2.2 PREDNOSTI UPORABE UŽITNIH DIVJIH RASTLIN.....	4
2.2.1 Vsebnost hranil in vitaminov	5
2.3 NEVARNOSTI UPORABE DIVJE RASTOČIH RASTLIN	6
2.3.1 Nevarnosti za človeka	6
2.3.2 Ogrožanje rastlinskih populacij	9
2.3.3 Napotki za varno uporabo divje rastočih rastlin	10
2.3.4 Preglednica nevarnosti uporabe divje rastočih rastlin.....	11
2.4 ZGODOVINA NABIRALNIŠTVA IN UPORABE DIVJE RASTOČIH RASTLIN NA SLOVENSLEM	16
3 MATERIAL IN METODE	19
4 REZULTATI Z RAZPRAVO.....	22
4.1 SUROVI REZULTATI.....	22
4.1.1 Splošno o zbranih podatkih.....	22
4.1.2 Seznam divje rastočih rastlin.....	22
4.1.3 Rezultati splošnih vprašanj ankete.....	27
4.1.4 Obisk ljubljanske tržnice	33
4.1.5 Obisk doma starejših občanov Ljubljana – Bežigrad	37
4.2 NAJPOGOSTEJE ZASTOPANI TAKSONI GLEDE NA VIR INFORMACIJ TER PRIMERJAVA ZBRANIH PODATKOV MED POKRAJINAMI	44

4.2.1	Najpogosteje omenjeni taksoni glede na vir informacij (recepti, druge etnološke omembe, anketa)	44
4.2.2	Številčna in taksonomska zastopanost posameznih pokrajin	46
4.3	ANALIZA TIPOV JEDI IN NAČINOV PRIPRAVE V RECEPTIH	50
4.3.1	Pogostost pojavljanja posameznih tipov jedi v receptih	50
4.3.2	Pogostost različnih načinov uporabe rastlin v receptih	51
4.4	PREGLED PO POSAMEZNIH TAKSONIH	52
4.4.1	Pregled uporabe pogosteje omenjenih taksonov	52
4.4.1.1	Beluš (<i>Asparagus</i>)	52
4.4.1.2	Borovnica, črnica (<i>Vaccinium myrtillus</i>)	53
4.4.1.3	Brin (<i>Juniperus communis</i> in <i>Juniperus oxycedrus</i>)	55
4.4.1.4	Brusnica (<i>Vaccinium vitis-idaea</i>)	56
4.4.1.5	Čemaž (<i>Allium ursinum</i>)	57
4.4.1.6	Črni bezeg (<i>Sambucus nigra</i>)	58
4.4.1.7	Črni trn (<i>Prunus spinosa</i>)	60
4.4.1.8	Evropski pravi kostanj (<i>Castanea sativa</i>)	61
4.4.1.9	Jagodnjak (<i>Fragaria</i>)	62
4.4.1.10	Kislica (<i>Rumex</i>)	63
4.4.1.11	Kopriva (<i>Urtica</i>)	65
4.4.1.12	Lipa (<i>Tilia</i>)	66
4.4.1.13	Malinjak (<i>Rubus idaeus</i>)	67
4.4.1.14	Materina dušica, timijan (<i>Thymus</i>)	68
4.4.1.15	Meta (<i>Mentha</i>)	69
4.4.1.16	Motovilec (<i>Valerianella</i>)	70
4.4.1.17	Navadna bukev (<i>Fagus sylvatica</i>)	71
4.4.1.18	Navadna kumina (<i>Carum carvi</i>)	71
4.4.1.19	Navadna leska (<i>Corylus avellana</i>)	73
4.4.1.20	Navadna melisa (<i>Melissa officinalis</i>)	74
4.4.1.21	Navadna rukvica (<i>Eruca sativa</i>)	75
4.4.1.22	Navadna smreka (<i>Picea abies</i>)	76
4.4.1.23	Navadni hmelj (<i>Humulus lupulus</i>)	77
4.4.1.24	Navadni hren (<i>Armoracia rusticana</i>)	78
4.4.1.25	Navadni jeglič, trobentica (<i>Primula vulgaris</i>)	79
4.4.1.26	Navadni komarček (<i>Foeniculum vulgare</i>)	80
4.4.1.27	Navadni lovor (<i>Laurus nobilis</i>)	85
4.4.1.28	Navadni oreh (<i>Juglans regia</i>)	86
4.4.1.29	Navadni potrošnik (<i>Cichorium intybus</i>)	87
4.4.1.30	Navadni regrat (<i>Taraxacum officinale</i> agg.)	88
4.4.1.31	Navadni rožmarin (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	91
4.4.1.32	Navadni smokvovec (<i>Ficus carica</i>)	92
4.4.1.33	Prava kamilica (<i>Chamomilla recutita</i>)	93
4.4.1.34	Rman (<i>Achillea</i>)	94
4.4.1.35	Robida (<i>Rubus</i>)	95
4.4.1.36	Robinija (<i>Robinia pseudacacia</i>)	96
4.4.1.37	Rumeni dren (<i>Cornus mas</i>)	97
4.4.1.38	Šetraj (<i>Satureja</i>)	98

4.4.1.39	Šipek (<i>Rosa</i>).....	99
4.4.1.40	Trpotec (<i>Plantago</i>).....	100
4.4.1.41	Žajbelj (<i>Salvia officinalis</i>).....	101
4.4.2	Pregled uporabe manjkrajkrat omenjenih rastlin.....	103
4.5	SPLOŠNA RAZPRAVA	106
4.5.1	Število zbranih podatkov.....	106
4.5.2	Uporaba užitnih divje rastočih rastlin skozi čas.....	106
4.5.2.1	Uporaba divje rastočih rastlin v Sloveniji danes.....	107
4.5.3	Problematika uporabe divje rastočih rastlin.....	108
4.5.3.1	Taksonomska problematika	110
4.5.4	Prenos znanja o uporabi užitnih divje rastočih rastlin	111
4.5.5	Koristi uporabe divje rastočih rastlin v prehrani in problematika, povezana s pretiranim izkoriščanjem teh rastlin.....	112
4.5.6	Za posamezne taksonone najznačilnejši tipi jedi	113
4.5.7	Za posamezne pokrajine značilne vrste	114
4.5.8	Motivi za nabiranje divje rastočih rastlin	114
4.5.9	Različni pristopi k zbiranju informacij	115
5	ODPRTA PROBLEMATIKA IN SKLEPI	118
6	POVZETEK	121
7	VIRI.....	123

ZAHVALA

PRILOGE

KAZALO PREGLEDNIC

Pregl. 1: Nevarnosti uporabe obravnavanih divje rastočih rastlinskih taksonov	11
Pregl. 2: Seznam divje rastočih rastlin, ki se uporabljajo na Slovenskem.....	22
Pregl. 3: Taksoni, ki se značilno uporabljajo v nekaterih slovenskih pokrajinah.....	48

KAZALO SLIK

Sl. 1: Spolna sestava anketirancev	27
Sl. 2: Starostna sestava anketirancev	27
Sl. 3: Pokrajinska pripadnost anketirancev	28
Sl. 4: Kako pogosto nabirate užitne divje rastline?.....	28
Sl. 5: Na kakšen način ste se spoznali z divje rastočimi rastlinami, ki jih nabirate?.....	29
Sl. 6: Preden začnete nabirati neko novo užitno rastlino, pri koliko virih se pozanimate o njeni užitnosti?	29
Sl. 7: Iz kakšnih razlogov nabirate užitne divje rastline?	30
Sl. 8: Ocenite, kakšen pomen ima za vas narava!.....	30
Sl. 9: Katera divje rastoča rastlina vam je najbolj okusna?	31
Sl. 10: Katera divje rastoča rastlina vam je najbolj neokusna?.....	32
Sl. 11: Prvih deset taksonov po skupnem številu navedb iz treh virov (recepti, omembe v literaturi, anketa)	44
Sl.12: Najpogosteje omenjeni taksoni v anketi, receptih in <i>drugih etnoloških omembah</i> ...	45
Sl. 13: Število obravnavanih pisnih virov (recepti, <i>ostale etnološke omembe</i>) po pokrajinah.	46
Sl. 14: Skupno število omemb uporabe taksonov za posamezne pokrajine v anketi. Všteti so tudi taksoni z eno samo navedbo.	47
Sl. 15: Skupno število omemb uporabe taksonov v vseh treh tipih virov (anketa, recepti, <i>ostale etnološke omembe</i>) za posamezne pokrajine. Všteti so tudi taksoni z eno samo navedbo.	47
Sl. 16: Pogostost pojavljanja posameznih tipov jedi v receptih.....	50
Sl. 17: Pogostost različnih načinov uporabe rastlin v receptih	51
Sl. 18: Tipi jedi, v katerih se uporabljajo mladi poganjki belušev (<i>Asparagus</i>).....	53
Sl. 19: Tipi jedi, v katerih se uporabljajo borovnice (<i>Vaccinium myrtillus</i>).....	54
Sl. 20: Tipi jedi, v katerih se uporablja brin (<i>Juniperus communis</i> ali <i>Juniperus oxycedrus</i>)	55
Sl. 21: Tipi jedi, v katerih se uporabljajo brusnice (<i>Vaccinium vitis-idaea</i>).....	56
Sl. 22: Tipi jedi, v katerih se uporablja čemaž (<i>Allium ursinum</i>)	57
Sl. 23: Tipi jedi, v katerih se uporabljajo bezgove jagode (<i>Sambucus nigra</i>)	59
Sl. 24: Tipi jedi, v katerih se uporabljajo bezgovi cvetovi (<i>Sambucus nigra</i>).....	60
Sl. 25: Tipi jedi, v katerih se uporablja črni trn (<i>Prunus spinosa</i>).....	61
Sl. 26: Tipi jedi, v katerih se uporablja pravi kostanj (<i>Castanea sativa</i>).....	62
Sl. 27: Tipi jedi, v katerih se uporabljajo divje rastoči jagodnjak (<i>Fragaria</i>).....	63
Sl. 28: Tipi jedi, v katerih se uporablja kislica (<i>Rumex</i> sp.)	64
Sl. 29: Tipi jedi, v katerih se uporabljajo koprive (<i>Urtica</i>)	65
Sl. 30: Tipi jedi, v katerih se uporablja lipa (<i>Tilia</i>).....	66
Sl. 31: Tipi jedi, v katerih se uporablja malinjak (<i>Rubus idaeus</i>).....	67
Sl. 32: Tipi jedi, v katerih se uporablja materino dušico (<i>Thymus</i>)	68
Sl. 33: Tipi jedi, v katerih se uporablja meta (<i>Mentha</i>)	69
Sl. 34: Tipi jedi, v katerih se uporablja motovilec (<i>Valerainella</i>)	70
Sl. 35: Tipi jedi, v katerih se uporablja navadna kumina (<i>Carum carvi</i>).....	72
Sl. 36: Tipi jedi, v katerih se uporablja leska (<i>Corylus</i>)	73
Sl. 37: Tipi jedi, v katerih se uporablja navadna melisa (<i>Melissa officinalis</i>).....	74

Sl. 38: Tipi jedi, v katerih se uporablja navadna rukvica (<i>Eruca sativa</i>).....	75
Sl. 39: Tipi jedi, v katerih se uporablja smreka (<i>Picea abies</i>)	76
Sl. 40: Tipi jedi, v katerih se uporablja navadni hmelj (<i>Humulus lupulus</i>)	77
Sl. 41: Tipi jedi, v katerih se (v receptih) uporablja navadni hren (<i>Armoracia rusticana</i>) .	78
Sl. 42: Tipi jedi, v katerih se uporablja trobentica ali navadni jeglič (<i>Primula vulgaris</i>) ...	79
Sl. 43: Tipi jedi, v katerih se uporablja navadni komarček (<i>Foeniculum vulgare</i>)	81
Sl. 44: Odgovori anketirancev na (kulinaričen) opis rastline <i>Pimpinella anisum</i>	82
Sl. 45: Odgovori anketirancev na (kulinaričen) opis rastline <i>Anethum graveolens</i>	83
Sl. 46: Odgovori anketirancev na (kulinaričen) opis gojene oblike rastline <i>Foeniculum vulgare</i>	84
Sl. 47: Odgovori anketirancev na (kulinaričen) opis samonikle oblike rastline <i>Foeniculum vulgare</i>	84
Sl. 48: Tipi jedi, v katerih se uporablja navadni lovor (<i>Laurus nobilis</i>).....	86
Sl. 49: Tipi jedi, v katerih se uporablja navadni oreh (<i>Juglans regia</i>).....	87
Sl. 50: Tipi jedi, v katerih se uporablja navadni potrošnik (<i>Cichorium intybus</i>).....	88
Sl. 51: Tipi jedi, v katerih se uporabljajo koški navadnega regrata (<i>Taraxacum officinale</i> agg.)	89
Sl. 52: Tipi jedi, v katerih se uporabljajo listi navadnega regrata (<i>Taraxacum officinale</i>)..	90
Sl. 53: Tipi jedi, v katerih se uporablja navadni rožmarin (<i>Rosmarinus officinalis</i>).....	91
Sl. 54: Tipi jedi, v katerih se uporablja navadni smokvovec (<i>Ficus carica</i>)	92
Sl. 55: Tipi jedi, v katerih se uporablja kamilica (<i>Chamomilla recutita</i>)	93
Sl. 56: Tipi jedi, v katerih se uporablja rman (<i>Achillea</i>).....	94
Sl. 57: Tipi jedi, v katerih se uporablja robide (<i>Rubus</i>).....	95
Sl. 58: Tipi jedi, v katerih se uporablja robinija (<i>Robinia pseudoacacia</i>)	96
Sl. 59: Tipi jedi, v katerih se uporabljajo plodovi rumenega dreva (<i>Cornus mas</i>)	98
Sl. 60: Tipi jedi, v katerih se uporablja šetraj (<i>Satureja</i>)	99
Sl. 61: Tipi jedi, v katerih se uporablja šipek (<i>Rosa</i>).....	100
Sl. 62: Tipi jedi, v katerih se uporablja trpotec (<i>Plantago</i>).....	101
Sl. 63: Tipi jedi, v katerih se uporablja žajbelj (<i>Salvia officinalis</i>).....	102

KAZALO PRILOG

PRILOGA A

PRILOGA B

PRILOGA C

1 UVOD

1.1 OPREDELITEV PROBLEMA

Uporaba užitnih divje rastočih rastlin v prehrani je zanimivo, a vendar pri nas še ne prav dobro raziskano področje. Z uporabo teh rastlin v prehrani na območju slovenskega etničnega ozemlja se v zadnjem času ni ukvarjala nobena meni znana raziskava. V literaturi o užitnih divjih rastlinah so avtorji pogosto črpali informacije o njihovi uporabi iz tujih virov, iz česar ni razvidno, kaj dejansko jedo (ali so jedli) prebivalci v različnih predelih naše države. Prav tako v literaturi ni vedno dovolj opozoril (ali pa jih sploh ni) o uživanju nekaterih rastlin, ki so potencialno ali dejansko zdravju škodljive. Uporaba nestrokovnih in narečnih slovenskih imen ter nedosledno poimenovanje nekaterih rastlin v kuharski literaturi bralca lahko hitro zavede pri prepoznavi teh rastlin. Pri uporabi divje rastočih rastlin moramo biti pozorni tudi na problematiko pretiranega izkoriščanja naravnih rastlinskih bogastev.

1.2 POVOD

Povod za izdelavo naloge je bilo moje in mentorjevo zanimanje za to področje. Ob ideji o zbiranju kuharskih receptov z divjerastočimi rastlinami in ugotavljanju načinov njihove uporabe se je sama od sebe odprla tudi biološka problematika uporabe teh rastlin.

1.3 HIPOTEZE

Delovne hipoteze so;

- Na območju Slovenije so se v preteklosti in se še danes v prehrani uporabljajo tudi divje rastoče rastline. Z raziskavo bom ugotovila, katere vrste so uporabljali/uporabljajo ter kje in na kakšne načine.
- Med različnimi območji obstajajo razlike v uporabi užitnih divje rastočih rastlin.
- V literaturi, predvsem v receptih, se zaradi uporabe nestrokovnih, kuharskih in narečnih imen pojavljajo nejasnosti v zvezi z identifikacijo posameznih rastlin.
- V literaturi o užitnih divje rastočih rastlinah se priporoča uporaba nekaterih zdravju škodljivih ali slabo raziskanih in potencialno nevarnih rastlin. V tradicionalnih virih večinoma najdemo le neškodljive rastline.
- Različni viri informacij (kuharske, etnološke knjige, anketa, intervjuji, tržnica) dajo različne podatke o vrstah in uporabi divje rastočih rastlin v prehrani.
- Uporaba nekaterih taksonov v prehrani je bila značilna za preteklost, medtem ko je uporaba drugih vrst bolj značilna za današnje obdobje.

1.4 NAMEN NALOGE

Namen naloge je;

- Ugotoviti vrste divje rastočih rastlin in načine njihove uporabe na Slovenskem.
- Razjasniti problematiko nejasne terminologije v nekaterih primerih.
- Opozoriti na problematiko uporabe nekaterih zdravju (potencialno) škodljivih divje rastočih rastlin.

2 PREGLED OBJAV

V pregledu objav podajam predvsem splošne informacije o nabiranju užitnih divjih rastlin ter o problematiki, ki lahko spremlja uporabo teh rastlin. Podatke sem večinoma črpala iz maloštevilnih priročnikov o uporabi divje rastočih rastlin pri nas. Prvi takšen je bil Življenje v naravi (Godec in sod., 1972), v katerem je prehrani z divje rastočimi rastlinami namenjeno posebno poglavje z na kratko predstavljenimi 190 taksoni. Leta 1980 je Ljubiša Grlič izdal knjigo Užitne divje rastline, s podrobnim uvodom ter opisi približno 280 taksonov. Nanj so se opirali tudi kasnejši avtorji priročnikov in druge literature o divje rastočih rastlinah (npr. Cortese, 1995). Vsi naštetih avtorji so kot vir svojih informacij navajali tudi tujo literaturo, predvsem nemško in angleško, zato ne moremo reči, da povsem verodostojno odslikavajo situacijo uporabe divjih rastlin na slovenskih tleh. Uporabo posameznih taksonov na slovenskem ozemlju, zbrano na podlagi etnološke literature, kuharic in ankete, predstavljam v poglavju Rezultati, zatorej se na tem mestu posvečam tematiki uporabe užitnih divjih rastlin v prehrani le na splošno.

2.1 SPLOŠNO O UŽITNIH DIVJE RASTOČIH RASTLINAH

Na našem ozemlju rastejo številne vrste z različnimi užitnimi rastlinskimi deli: plodovi, listi, stebli in mladimi poganjki, semeni, cvetnimi popki, koreniki, gomolji, čebulicami ali koreninami. Za prehrano bi jih lahko izkoriščali kar tretjino, uporabljamo pa jih le nekaj deset. V Sloveniji naj bi bilo uporabnih več kot 500 rastlinskih vrst, torej približno šestina naše flore (Grlič, 1980: 11; Vračarić in sod., 1986: 13; Cortese 1995: 30).

Glavne vzroke za nizko uporabo divjih rastlin v prehrani vidijo Vračarić in sod. (1986: 13) predvsem v že ukoreninjenih, drugačnih navadah v prehranjevanju med ljudmi, predsodkih, strahu pred zastrupitvijo, odporu ter v neznanju. Cortese (1995, 16), meni, da k premagovanju predsodkov pomembno prispeva prijeten videz jedi. Anko (1992:17) piše, da lahko pridobivanje posameznih gozdnih proizvodov v določenem obdobju zaradi nadomestkov, ki se pojavijo, povsem zamre, potem pa se zaradi novih potreb znova razmahne. Pomen teh proizvodov se poveča v kriznih obdobjih (npr. ob vojnah).

Glede na namen in način uporabe Grlič (1980: 12) rastline razvršča v več skupin in sicer v divje rastočo *zelenjavo* (op: rastline z užitnimi zelenimi deli - tudi v nadaljevanju ta pojem uporabljam v tem pomenu, če je v kurzivu), rastline z užitnimi plodovi (gozdne sadeže) in tiste z užitnimi podzemnimi deli. Tem skupinam dodaja še začimbnice in čajne rastline, pa tudi rastline z užitnimi semeni, cvetovi ali cvetnimi popki. Užitne gobe oddeljuje kot svojo skupino. Podobno v skupine rastline razvrščajo tudi Vračarić in sod. (1986: 15) ter Cortese (1995: 9-11), ob tem pa slednji kot posebno skupino dodaja še morske alge in v svoji knjigi

predstavi morsko solato (*Ulva lactuca*). Številne rastline, ki jih uporabljamo kot zelenjavo, rastejo v velikih množinah in so pogosto ruderalne ali pa razširjeni pleveli (npr. navadni plešec - *Capsella bursa-pastoris*, gozdni slezenovec - *Malva sylvestris*, navadna zvezdica - *Stellaria media*, mrtve koprive - *Lamium*, navadna regačica - *Aegopodium podagraria*, navadna škrbinka - *Sonchus oleraceus*, trpotci - *Plantago*, navadni repinec - *Pastinaca sativa*). Nekatero včasih tudi gojimo kot hrano zase (lobode - *Atriplex*, kislice - *Rumex*, motovilce - *Valerianella* in začimbe, kot sta kumina - *Carum carvi* ter navadna zelena - *Apium graveolens*) ali za okras (jeglički - *Primula*, marjetice - *Bellis*), druge pa so namenjene živalski krmi (detelja - *Trifolium*, lucerna - *Medicago sativa*) (Grlič, 1980: 13,17).

Z naravno rastlinsko hrano se lahko preskrbujemo v vseh letnih časih, od konca februarja do decembra. V spomladanskih mesecih (od marca do junija) je glavna sezona za nabiranje divje rastoče zelenjave, gozdni sadeži pa dozorevajo od junija do pozne jeseni. Takrat ni več divje rastoče zelenjave ali ta postane že neužitna. Podzemne dele rastlin je najbolje nabirati in uživati od začetka jeseni do konca zime. Začimbne in čajne rastline nabiramo vso vegetacijsko sezono (od pomladi do jeseni), glavni čas za njihovo nabiranje pa je poletje. (Grlič, 1980:13,15,16; Cortese, 1995: 11, 13)

S staranjem rastline, ki jih uporabljamo kot zelenjavo, vsebujejo vse več celuloze in so vedno bolj grenke. Za hrano zato uporabljamo predvsem mlade rastline spomladi ali jeseni, ko odženejo novi poganjki. Poleti nabiramo mlade rastline po senčnih in vlažnih mestih in uporabimo sočne liste ter mlade vršičke. Večinoma so rastline mehkejše, prebavljivejše in bolj okusne, če so kuhane. Izkušnje kažejo, da so jedi najbolj okusne, če se pripravijo iz več vrst divje zelenjave naenkrat. Navadno nam že sama lokacija nabiranja ponuja le omejeno količino določenih vrst rastlin in zato je mešanje vrst pogosto tudi priložnejše. Pripravljajo se podobno kot jedi iz domačih vrst zelenjave (Vračarić in sod., 1986: 16, 17; Godec in sod., 1972: 589). Cortese (1995: 14) meni, da je najbolje, da jedem zaradi izrazitega okusa, ki ga imajo divje rastline, ne dodajamo preveč drugih sestavin, tako da lahko značilni vonj in okus rastline prideta do izraza. Nekateri (Vračarić in sod., 1986: 16) za zmanjšanje morebitne grenkobe predlagajo odlitje prve vode pri kuhanju, drugi (Godec in sod., 1972: 589) pa kuhanje v več vodah in odlivanje tolikokrat, kolikor je potrebno, da grenki okus izgine, odlivanje prve vode pa v vsakem primeru, tudi če rastlina ni grenka.

Določene rastline se lahko jedo tudi surove kot solata ali sadje, pri čemer se ohrani več vitaminov in mineralov, ki se drugače pri kuhanju deloma izgube. Nekatero divje rastline se lahko ohranijo za daljši čas s pomočjo konzerviranja, sušenja ali kisanja (Vračarić in sod., 1986: 16, 17). Cortese (1995: 14, 15) proti pretirani izgubi vitaminov svetuje, da pred pripravo plodove ali zelenjavo prelijemo z vročo vodo (s tem uničimo encime, ki pospešujejo oksidacijo vitamina C) ter kuhamo le kratek čas in v majhni količini vode. Prav tako piše, naj divjo zelenjavo nabiramo pred cvetenjem, dopoldan, ko se rosa že posuši. Odsvetuje uporabo plastičnih vrečk, namesto tega priporoča, da rastline občasno poskropimo z vodo, da ne ovenijo. Rastline sušimo v senci in jih shranjujemo, če je le mogoče, v steklenih kozarcih. Če začimbne rastline uporabljamo sveže, jih režemo na vlažni deski, saj suha vpija eterična olja.

Grlič (1980: 13) omenja tudi, da so rastline posameznih vrst po letih različno rodovitne (v določenih letih je več rastlin ali njihovih plodov kot v drugih). Ta pojav pripisuje različnim meteorološkim razmeram, cikličnim procesom narave ter neznanim biološkim zakonitostim.

Vračarić in sod. (1986: 14) ugotavljajo, da so se od prehranjevanja s samoniklimi rastlinami in divjimi živalmi najbolj oddaljili mestni prebivalci, ki se prehranjujejo skoraj izključno s kultiviranimi rastlinami in domačimi živalmi. Še najmanj predsodkov in odpora ima prebivalstvo obmorskih krajev, kjer je v navadi prehranjevanje z morskimi sadeži, solatami iz divjih rastlin itd. Isti avtorji ter Grlič (1980) opozarjajo na nemoč človeka, ko se znajde v ekstremnih razmerah in ne zna izkoristiti možnosti za preživetje, ki mu jih nudi narava okrog njega. Omenjajo, da so ob pomanjkanju in med vojnami ljudje celo umirali od lakote, ne da bi se zavedali, da je v naravi obilica divje rastočih rastlin, ki so lahko dosegljiv vir hrane. Prehranske navade in predsodki o uporabnosti posameznih rastlin so kljub preteklim izkušnjam med ljudmi globoko zakoreninjeni in se le počasi in težko spreminjajo.

2.2 PREDNOSTI UPORABE UŽITNIH DIVJIH RASTLIN

Avtorji priročnikov o uporabi užitnih divje rastočih rastlin poudarjajo prednosti, ki jih ima prehranjevanje z užitnimi divjimi rastlinami, njihovi kritiki pa poudarjajo nevarnosti takšnega prehranjevanja. V tem poglavju si bomo ogledali argumente, ki govorijo v prid uporabi teh rastlin.

Grlič (1980: 12) in Cortese (1995: 7,11) menita, da imajo užitni deli divje rastočih rastlin veliko prednosti v primerjavi z običajno rastlinsko hrano, ki jo pridobivamo iz gojenih rastlin. V naravi rastoče rastline uspevajo brez človekovega vpliva, zato so v veliki manjši meri (ali sploh niso) zapraševane in zalivane s pesticidi, umetnimi gnojili in ostalimi nezdravimi pridobitvami naše civilizacije. Če k temu prištejemo še razne konzervanse, sintetična barvila, emulgatorje, antibiotike in druge dodatke, ki so prisotni v današnjih prehranskih izdelkih, lahko spoznamo, da je naša hrana izgubila že večino svojih naravnih lastnosti in da je onesnažena z najrazličnejšimi zdravju škodljivimi kemikalijami. Količino zaužitih pesticidov in njihov škodljiv vpliv na zdravje pa lahko zmanjšamo in omilimo z vsaj občasnim uživanjem naravne rastlinske hrane. Samonikle divje rastline in njihovi plodovi tudi prav gotovo niso tako *biološko degenerirani*, kot so posamezne oblike sadja in zelenjave, ki jih je človek vzgojil in jih prideluje že mnoga stoletja.

Grlič (1980: 12) in Cortese (1995: 9) menita, da je nabiranje divjih rastlin predvsem koristno za zdravje mestnih prebivalcev, ki se ob samem nabiranju tudi sprostijo in najdejo že izgubljeni stik z naravo. To pa navsezadnje pomeni tudi večjo željo po ohranjanju le-te. Stritih v (Anko, 1992: 22, 23) predpostavlja, da je pomen nabiralništva za rekreacijo sodobnih ljudi ogromen. Kako je človeku pomemben pristen in prvobiten stik z naravo, dokazujejo tudi naporji in čas, ki ga je navkljub nizki prehranski vrednosti teh rastlin pripravljen vložiti v njihovo iskanje in nabiranje. V naravi se srečuje z njeno mogočnostjo, pa tudi sam s seboj. Na ta način si lahko povrne oziroma ohranja psihično ravnovesje, tako potrebno v sodobnem svetu.

Grlič (1980: 11) in Cortese (1995: 7) trdita tudi, da so jedi iz divjih rastlin enako okusne kot tiste iz gojenih rastlin, poleg tega pa si z njimi še popestrimo jedilnike in jih obogatimo z vitamini. Divje rastoče rastline (pa tudi živali) lahko služijo kot dopolnilo k redni prehrani ali kot edini vir hrane v primeru izrednih razmer (Vračarić in sod., 1986: 8,14; Grlič, 1980: 11; Cortese, 1995: 9).

Grlič (1980: 11) meni, da je iskanje in odkrivanje novih virov hrane med divje rastočimi rastlinami ena številnih možnosti, ki naj bi v prihodnosti vse številnejšemu prebivalstvu preskrbela boljšo prehrano. V kritičnih situacijah nam lahko večšina preživetih se samo s hrano, ki jo najdemo v naravi, reši življenje.

S tem, ko nabiramo nekatere zelo razširjene vrste divje rastoče zelenjave, največkrat redčimo tudi zelo pogoste in odporne plevelce na obdelanih tleh in tako imamo pravzaprav dvakratni dobiček (Grlič, 1980: 12). Cortese (1995: 9), poleg tega tudi meni, da so plevelci, rastoči med gojeno zelenjavo, mnogokrat za zdravje celo bolj koristni kot sama zelenjava.

2.2.1 Vsebnost hranil in vitaminov

Divje rastoče rastline vsebujejo več vitaminov kot kultivirane. Najpogosteje sta pri tem omenjena vitamin C in karoten, ki ju je največ v nadzemnih delih divje rastoče zelenjave in v sadju. Cortese (2005: 11), cit. po Fleischauer (2003) navaja, da vsebujejo užitne samonikle rastline v povprečju štirikrat več ključnih rudnin in vitamina C, dvakrat več beta karotena in tri- do štirikrat več beljakovin kot gojene. Z vitaminom C so bogate tudi čajne rastline. Podzemni deli rastlin so običajno bogati s škrobom, nekateri plodovi (orehi, lešniki, žir) pa so odlični viri maščob ali škroba (kostanj). Človek na dan v povprečju potrebuje 75 mg vitamina C in 3 mg vitamina A. Da zadosti tem potrebam, mora na dan pojesti 100 do 200 g divje rastočih rastlin (Vračarić in sod., 1986: 15, 16).

Cortese (1995: 12) poleg velike količine vitamina C poudarja tudi visoko vrednost mineralov, ki jih vsebujejo divje rastoče rastline. Nekatere rastline imajo nasprotujoče si lastnosti. Tako vsebuje bela metlika (*Chenopodium album*) velike količine kalcija, vendar pa ga telo zaradi škodljive oksalne kisline, ki jo obenem vsebuje (le ta veže nase kalcij), ne more izkoristiti. Predvsem pomembna pri sodobnem, sedečem načinu življenja pa je visoka vsebnost celuloze (balastnih snovi), ki povečuje učinkovitost peristaltike črevesa. Poleg omenjenih sestavin vsebujejo divje rastoče rastline tudi druge snovi, kot so eterična olja, organske kisline, pektine, grenčine, encime, fitoncide, alkaloidi, glikozidi itd. Grlič (1980: 14) navaja tudi vsebnost vitaminov B1, B2, E, K in P, folne kisline ter visoko vsebnost kalcija in fosforja. Piše, da je razmerje med kalcijem in fosforjem ravno ustrezno za pravi razvoj okostja odrasčajočih otrok.

Jogan (1998) se sicer strinja, da divje rastoče rastline res vsebujejo nekoliko več vitaminov kot gojene sorodnice, vendar pa pravi, da tudi ljudje, ki uživajo dovolj gojenega sadja in zelenjave, ne trpijo za kakšnimi avitaminozami. Trdi, da torej ni potrebe po nabiranju teh rastlin.

2.3 NEVARNOSTI UPORABE DIVJE RASTOČIH RASTLIN

Medtem ko se uživanje divje rastočih rastlin pogosto nekritično priporoča, nekateri avtorji opozarjajo na nevarnosti, ki nam pri nespametni uporabi lahko pretijo. Nevarnosti sem v grobem razdelila v tiste, ki prizadenejo človeka (vsebnost strupenih ali potencialno škodljivih snovi, zamenjava s škodljivimi vrstami) in tiste, ki ogrožajo same populacije rastlin (npr. pretirano ali napačno izkoriščanje).

2.3.1 Nevarnosti za človeka

Vsi avtorji (Nikoliš v Vračarić in sod., 1986: 8; Soban, 1999; Cilenšek, 1892 in Jogan, 1998) se strinjajo, da je narava nepredvidljiva in da je zaradi nevarnost, ki jih skriva, potrebna previdnost pri uporabi divje rastočih rastlin.

Jogan (1998) in Grlič (1980: 14) menita, da je v pomladnih mesecih problematično to, da je zaradi nerazvitosti cvetnih delov rastline težko prepoznati. Tudi določevalna literatura v tem primeru večinoma ni uporabna. Prav zato pa moramo za nabiranje rastline dobro poznati v vseh razvojnih stadijih. Zaradi podobnosti v obliki listov npr. malo strašnico (*Sanguisorba minor*) marsikdo zamenjuje z navadnim bedrencem (*Pimpinella saxifraga*), ki je prav tako užiten. Tudi poganjke beluša (*Asparagus*), hrapavega oponca (*Smilax aspera*), bodeče lobodike (*Ruscus aculeatus*) in navadnega bljušča (*Tamus communis*) zaradi podobnosti v izgledu in okusu na tržnicah pogosto prodajajo pod napačnimi imeni. Martin Cilenšek v knjigi Naše škodljive rastline v podobi in besedi iz leta 1892 opisuje številne zastrupitve, ki so se zgodile zaradi rabe škodljivih oz. strupenih rastlin. Običajno je šlo pri tem za zamenjave z užitnimi rastlinami ali pa za lahkomiselnost, pri čemer so bili žrtve tako odrasli kot otroci.

Glavno nevarnost avtorji vidijo v škodljivih oz. strupenih snoveh, ki jih rastline lahko vsebujejo in nam tako povzročijo blažje ali resnejše zdravstvene težave. To velja tako za užitne, kot tudi za zdravilne rastline. Užitne rastline so tiste, ki jih uporabljamo v prehrani za pripravo jedi in pijač ali pa jih jemo surove, brez dodatkov. Pri tem jih uživamo zato, da zadostimo prehranskim potrebam in ne da bi z njimi reševali morebitne zdravstvene težave, v ta namen se namreč uporabljajo zdravilne rastline. Soban (1999), navaja, da je zdravilni učinek rastline v strupu (sekundarnih metabolitih), ki se lahko kopiči v različnih rastlinskih organih. Če nima učinka, rastlina v splošnem ni strupena. Iz tega sklepam, da so zdravilne rastline vsaj v večini primerov strupene. Strupenost pa se izrazi pri prekomernem uživanju teh rastlin, kot navajam tudi kasneje. Včasih je težko povleči mejo med užitnim in zdravilnim in kot navaja Cortese (1995: 7), lahko tudi mnogo zdravilnih rastlin uporabimo kot divjo hrano, zelenjavo. Vsak uporabnik pa sam zase najbolje ve, v kakšen namen neko rastlino uporablja (ali za zdravljenje ali kot hrano/pijačo). Zelišče (v rabi od 16. stol) oz. zel (v rabi od 18. stol.) je izraz za *zeleno rastlino* (Snoj, 2009), Slovar slovenskega knjižnega jezika (Bajec in sod., 1994) pa zelišče opisuje kot *rastlino z neolesenelim stebлом, pri kateri nadzemni del ob koncu rasti navadno odmre*. V virih, ki sem jih obravnavala, se izraza zel in zelišče uporabljata tako za užitne kot tudi za zdravilne rastline.

Da rastline same preživijo, se z genskim spreminjanjem prilagajajo okolju že milijone let. Poleg primarnih presnovnin (produktov presnove), ki so potrebne za rast in razplod in so določenim vrstam skupne, proizvajajo rastline še vrstno specifične sekundarne presnovnine, ki so za druga bitja nadležne ali strupene in s tem vplivajo na ekološko ravnovesje v habitatih. S temi strupi rastline ohranjajo svoj prostor: tako s terpeni branijo kupček prsti okrog korenin; jedce, zajedalce, bakterije in viruse pa odganjajo z alkaloidi, strupi eteričnih olj, glikozidi in še drugače. Nekateri rastlinski strupi poleg zaznavnega neposrednega učinka prizadevajo celice počasi, prikrito in trajno. (Soban, 1999). Nekatere rastline so alergene (npr. jeglič), kancerogene (npr. jesenski podlessek) ali povzročajo kronične zastrupitve (npr. gabez) (Jogan, 1998).

Soban (1999) tako opozarja na uporabo *pelinkovca (absinta)*, žganja, v katerem se je namakalo listje svežega pravega pelina (*Artemisia absinthium*) in vsebuje hud živčni strup tujon. V nekaterih evropskih državah je (bil) pelinkovec prepovedan, pri nas je pod določenimi pogoji celo označen z geografsko označbo (Pravilnik o žganih pijačah, Uradni list RS, št.75/08). Vsebnost tujona v grenkih alkoholnih pijačah je omejena na največ 35 mg/kg, pri ostalih so mejne vrednosti nižje. Mejna vrednost tujona v živilih, ki vsebujejo pripravke iz žajblja, je 25 mg/kg (Direktiva sveta 88/388/EGS, 1988: priloga II). Tudi brinjevec mora imeti za geografsko označbo *Brinjevec* poleg drugih pogojev največ 1350 gramov metanola na hektoliter, računano na 100 vol. % alkohola (Pravilnik o žganih pijačah, Uradni list RS, št.75/08)

Alkaloidi so organske dušikove spojine bazičnega značaja z močnim fiziološkim učinkom. Vsebovalo naj bi jih 15 – 20 % višjih rastlin, predvsem dvokaličnic. Spadajo med najbolj znane strupene in zdravilne snovi v rastlinah (Petauer, 1993). Največ je poročil o zastrupitvah s pirolizidinskimi alkaloidi. To veliko kemično skupino (znanih je okrog 180 različic) so do zdaj odkrili pri rastlinah osmih družin. V naši flori v rodovih nebinovk: grint (*Senecio*), lapuh (*Tussilago*), repuh (*Petasites*) in v rodovih srhkolistnic: gabez (*Symphytum*) in posončnica (*Heliotropium*). Povzročali naj bi jetrno cirozo in raka jeter, zanje pa so najbolj občutljivi otroci (Soban, 1999). Grlić (1980) in Cortese (1995) sta v svojih knjigah alkaloidne v gabezu omenjala, vendar sta trdila, da pri višjih temperaturah razpadejo. Soban (1999) navaja, da je bilo največ zastrupitev prav s pitjem čajev in da torej ta predpostavka ne drži. Prav tako naj bi mladi listi vsebovali do 15% več PA kot stari, kar velja vsaj za švedski gabez (*Symphytum x uplandicum*), na katerem so bile raziskave izvedene (Soban, 1999, cit. po Huxtable, 1990).

Nekatere raziskave so nakazale na rakotvornost poganjkov orlove praproti. Tako v eni izmed njih (Shahim in sod., 1999) lahko preberemo, da je orlova praproť (oz. vrste rodu *Pteridium*) rastlina, ki znano povzroča raka pri živalih. Glavni karcinogen je ptakilozid, norseskivterpen glikozid, ki je lahko v praproť prisoten v izredno velikih koncentracijah, do 13.000 ppm (delcev na milijon). Najvišje koncentracije so bile izmerjene v polžasto zvityh poganjkih in mladih, odvijajočih se listih. Dokazana je bila mutagenost, klastogenost (strukturne spremembe kromosomov), teratogenost in karcinogenost. Nekatere epidemiološke raziskave so pokazale višje tveganje za raka pri ljudeh, ki uživajo mlade poganjke praproť, pri tistih, ki uživajo mleko krav, hranjenih s praproťjo in tistih, ki živijo v okolju z veliko orlove praproť. Cortese že v svoji prvi knjigi (Cortese, 1995: 117) opozarja na morebitno karcinogenost poganjkov. Ker jih na Japonskem še vedno veliko

uporabljajo, nekateri raziskovalci menijo, da je morda to vzrok tamkajšnji visoki stopnji raka na želodcu. Užitenost orlove praproti pri nas navajajo Grlič (1980) ter Godec in sod. (1972), kar je lahko zavajajoče in škodljivo za bralca, ki ne poseže po drugi literaturi, v kateri bi bil pravilneje opozorjen na to problematiko.

Maček (1979) opozarja na latirizem, obolenje, ki lahko nastane zaradi uživanja moke iz semen čičerke (*Lathyrus sativus*), kar dokazuje z zastrupitvami v Franciji, Aziji, Indiji in leta 1943 v Španiji. Grlič (1980), meni, da so rastline iz rodu *Lathyrus* strupene samo surove. Maček (1979) omenja tudi zastrupitve z vrstami iz rodu *Rumex* v preteklosti, ko ni bilo tolikšnega izbora zelenjavnih rastlin in so jih ljudje zato pogosteje uporabljali.

Nekateri avtorji so v želji po večjem obsegu napisanih priročnikov vanje vključevali tudi vrste, za katere škodljivost so vedeli. Jogan (1998) kot primer navaja lastne težave ob zaužitju trpežnega golšca, zdravnica Darinka Soban pa navedbe o vsestranski uporabnosti navadnega gabeza v knjigah Simona Ašiča, na primer v knjigi Pomoč iz domače lekarne iz leta 1984 in v Priročniku za nabiranje zdravilnih rastlin iz leta 1989. Tudi avtorica Maria Treben v svoji knjigi Zdravila iz božje lekarne iz leta 1992 uvaja, podobno kot Cortese (1995), gabez od listov do korenike kot redno divjo hrano za vso družino, za izbirčneže priporoča kar v ometnem testu ocvrte liste. Vsebnosti in tveganosti PA ne omenja. Že leta 1982 so v Deutsche pharmazeutische Zeitung to knjigo obsodili kot zelo nevarno. Žal nekateri, tudi bolj izobraženi zeliščarji ne zmorejo odgovora: »Ne vem zagotovo, zato ne svetujem«. (Soban, 1999)

Jogan (1998) in Soban (1999) opozarjata na nestrokovno, k zaslužku naravnano sodobno zeliščarstvo (zeliščarstvo je nabiranje ali prodajanje zdravilnih rastlin; Bajec in sod., 1994) in napačni predstavi nekaterih o *dobrotni naravi*, v kateri je vse, kar divje poganja, zeleni in cveti, naša izbrana pojedina v zdravju in božja lekarna v bolezni.

Problematično lahko postane, če rastline z zdravilnimi učinki uporabljamo prepogosto ali v večjih količinah. V zadnjem času spoznavamo nove zastrupitve z rastlinami, ki so se prej uporabljale le med boleznijo, poredko in kratek čas, pa podobno kot tobak povzročajo trajne celične okvare, ki postanejo klinično očitne šele po daljšem kopičenju učinka. Tudi pri zeliščih, ki so bila prej občasna in le zunanja zdravila, kot arnika v žganju za rane in šentjanževka v olju za opekline, se šele po daljši notranji uporabi zaradi njunih stranskih učinkov množijo poročila o novih bolezenskih slikah. Človek, ki se končno zateče k zdravniku šele, ko se je predolgo zanašal na domačo lekarno, ta podatek navadno zamolči, zato ga ni v popisu. Kar ni zapisano, se *ni zgodilo* (Soban, 1999).

Jogan (1998) pod velik vprašaj postavlja tudi užitenost nekaterih divjih rastlin, ki jih je s svojimi preizkusi dokazala vojska. Metode preizkušanja so bile namreč poenostavljene na nekaj vprašanj: ali rastlina ostro smrdi, ali draži kožo, ali občutimo neugodje ob žvečenju in ali v 5 urah po zaužitju povzroča kakršnekoli težave (Jogan, 1998, cit. po Wieseman, 1993).

Literatura ne omenja pomembnosti poznavanja kemijskih značilnosti vrst na lokalnem območju. Samo Jogan (1998) meni, da je pri povzemanju navedb užitenosti vrst iz virov, ki obravnavajo daljne kraje, treba biti zelo previden. Ista vrsta, ki npr. uspeva po vsej

Evraziji, je lahko na Japonskem užitna, v Evropi pa ne, znatne razlike v vsebnosti nekaterih škodljivih snovi pa se lahko pojavijo že med različnimi deli Evrope. Kot primer navaja plazečo deteljo, ki je v zahodni Evropi v glavnem cianogena, v srednji Evropi pa ne (Jogan, 1998, cit. po Briggs & Walters, 1986). Grlič (1980), prav nasprotno, užitnost v svojih knjigah predstavljenih rastlin pogosto zagovarja prav z užitnostjo in uporabo v tujih deželah. Prav tako so tudi ostali avtorji (Cortese, 1995; Cortese, 2005; Godec in sod, 1972) podatke za svoje knjige črpali večinoma iz tujih virov.

Grlič (1980: 16, 17) omenja plodove nekaterih naših rastlin, ki lahko povzročijo težke prebavne in druge motnje (npr. navadna kalina - *Ligustrum vulgare*, navadna trdoleska - *Euonymus europaea*, rdečejagodasti bljuščec - *Bryonia dioica*, navadna bodika - *Ilex aquifolium* in pegasti kačnik - *Arum maculatum*) ali pa celo smrtne zastrupitve (volčja češnja - *Atropa belladonna*, navadni volčin - *Daphne mezereum*). Nekateri gozdni sadeži so strupeni samo, če jih uživamo surove (brogovita - *Viburnum opulus*), pri drugih pa so strupena samo semena (tisa - *Taxus baccata*, divji bezeg - *Sambucus racemosa*). Hkrati so plodovi nekaterih sicer strupenih rastlin užitni (tisa - *Taxus baccata*, navadno volčje jabolko - *Physalis alkekengi*, pasje zelišče - *Solanum nigrum*), vendar avtor opozarja, da jih moramo zato uporabljati skrajno previdno. Omenja tudi problematiko nekaterih začimb, ki so v prevelikih količinah lahko strupene in obenem priporoča zmerno uživanje pekočih začimb.

2.3.2 Ogrožanje rastlinskih populacij

Jogan (1998) trdi tudi, da bi številne rastline nabiranje lahko ogrozilo. Nabiranje plodov ali nadzemnih delov poganjkov trajnic v zmernih količinah ne more biti sporno, razen če gre za redke in ogrožene vrste. Take so številne vrste, ki rastejo ob vodah (npr. vodni orešek - *Trapa natans*), na barjih (npr. navadni mrzličnik - *Menyanthes trifoliata*, barjanska kopišnica - *Vaccinium uliginosum*, mahovnica - *Oxycoccus*), vlažnih travnikih (polaj - *Mentha pulegium*, navadna jastrebina - *Galega officinalis*, zdravilna strašnica - *Sanguisorba officinalis*), suhih rastiščih (ožepek - *Hyssopus officinalis*, žajbelj - *Salvia officinalis*, šmarna hrušica - *Amelanchier ovalis*, panešplje - *Cotoneaster*, netresk - *Sempervivum*, kaprovec - *Capparis spinosa*, navadni koprivovec - *Celtis australis*, hrapavi oponec - *Smilax aspera*, bodeča lobodika - *Ruscus aculeatus*) ali slaniščih (navadni morski kopr - *Chrithmum maritimum*, sinjezeleni členkar - *Arthrocnemum macrostachyum*, navadna pesa - *Beta vulgaris* subsp. *maritima*). Z naravovarstvenega vidika bolj nesprijemljivo in problematično je nabiranje podzemnih delov trajnic (kar poudarjata tudi Cortese, 1995: 9 in Grlič, 1980: 12), saj brez njih ne morejo preživeti, pa tudi nabiranje cvetov ali celotnih delov enoletnic.

Stritih (v Anko, 1992: 23) opozarja na zaskrbljujoče načine vedenja, ki smo si jih pridobili z delom v industriji: to so sistematičnost, načrtnost pri delu in nenavadna temeljitost, ki lahko ob množičnem navalu ljudi v gozdove (morda zaradi objave v medijih) povzročijo mnogo škode.

Anketiranci, ki so izpolnili anketo v Anko (1992), menijo, da je škoda v gozdovih zaradi nabiranja rastlin v prehranske in zdravilne namene lahko naslednja: poškodbe sadik oz.

mladja, kleščanje vej in posek dreves (lipa - *Tilia*, jerebika - *Sorbus aucuparia*), poškodbe dreves (kostanj - *Catanpa sativa*), nabiranje borovnic (*Vaccinium Myrtillus*) z grabljicami (glavnikom), vznemirjanje gozdnih živali, ogrožanje zaščitene vrste (npr. košutnika - *Gentiana lutea*), izginevanje oz. siromašenje nekaterih vrst (arnika - *Arnica montana*, tudi gobe), prekomerna obraba gozdnih prometnic, zmanjšanje prirasta smreke (*Picea abies*) in jelke (*Abies alba*), teptanje in zbitost tal ter oviranje gozdne proizvodnje. Med nabiralci prehranskih proizvodov v gozdu se pojavijo tudi spori z lastniki zemljišč in lovci, zeliščarji pa so pogosteje v sporih z naravovarstvenimi službami. Prelesnik (v Anko, 1992: 196) opozarja na pogosto barbarsko uničevanje lipe na Kočevskem in drugod po Dolenjskem. Nabiralci zato, da bi dobili nekaj kilogramov cvetja, klestijo veje ali sekajo cela drevesa. Zlasti so s tega vidika problematični Romi, ki si takšno početje jemljejo kot osebno pravico in ne reagirajo na opozorila gozdarjev, niti policije.

2.3.3 Napotki za varno uporabo divje rastočih rastlin

Da bi se izognili težavam pri nabiranju in uporabi divje rastočih rastlin ter obenem zaščitili naravna rastlinska bogastva, nam pisci ponujajo različna priporočila.

Pri nabiranju divje rastočih rastlin Jogan (1998) svetuje naslednje:

1. Vedno nabirajte le rastline, za katere ste prepričani, da jih zanesljivo poznate. Dobro je, da rastline poznamo v vseh razvojnih fazah.
2. Nabirajte toliko, kot lahko porabite sproti, v primeru sušenja ali vlaganja pa največ v enem letu.
3. Nabirajte le plodove ali druge dele trajnic in to tako, da s svojim nabiranjem ne prizadenete populacije.
4. Uporabljajte divje rastline le kot dodatek prehrani.
5. Dokler niste popolnoma prepričani o užitnosti in neškodljivosti neke rastline in dokler je niste tudi sami že večkrat preizkusili, ne širite znanja o njeni uporabnosti.

Cortese (1995: 14), kot pomoč pri prepoznavi nekaterih rastlin navaja tudi pomembnost njihovega vonja. Vračarić in sod. (1986: 17) v izogib zastrupitvam priporočajo poznavanje in prepoznavo strupenih rastlin. Nesporne se jim zdijo (enako meni Jogan, 1998) rastline, ki jih v prehranske namene uporablja lokalno prebivalstvo. Prav tako omenjajo, da so rastline, ki jih jedo druge živali in ptice, tudi za nas užitne. S slednjim se Jogan (1998) ne bi strinjal, saj nasprotno, trdi, da nekatere živali, na primer koze, prenesejo nekatere rastlinske strupe, ki so za človeka zelo nevarni. Soban (1999) piše, da je že Linné zapisal, da koze jedo za človeka smrtno strupene rastline: trobeliko (*Cicuta*), mleček (*Euphorbia*) in preobjedo (*Aconitum*). V želodcu namreč izločajo encime za razpad sekundarnih presnovnin teh rastlin v nestrupene sestavine.

Grlić (1980: 15, 16) opozarja, da so nekatere rastline sveže lahko strupene ali pa je strupena tudi prva voda, v kateri se kuhajo. Zato moramo natančno poznati lastnosti vsake rastline in jih upoštevati pri pripravi jedi.

Izogibati se moramo rastlinam, ki rastejo blizu prometnih poti, na umazanih ali onesnaženih tleh (npr. v bližini tovarn ali smetišč), pa tudi poškodovanih ali bolnih rastlin ter tistih, ki so jih nagrizli zajedavci (Grlič, 1980: 14, 16; Cortese, 1995: 13).

Če se odločimo za obisk predavanja ali delavnice o užitnih divje rastočih rastlinah, se prepričajmo o strokovni usposobljenosti predavatelja, ki nam tovrstno znanje ponuja (Jogan, 1998).

2.3.4 Preglednica nevarnosti uporabe divje rastočih rastlin

Tabela 1 prikazuje različne dejanske ali morebitne vrste nevarnosti pri uporabi divje rastočih rastlin, ki se uporabljajo v Sloveniji (zamenjave s strupenimi rastlinami, strupenost, nezaželene učinke, ogrožanje rastlinskih populacij). Trditve posameznih avtorjev se v nekaterih primerih med seboj izključujejo. Problematiko orlove praproti (*Pteridium aquilinum*), pravega pelina (*Artemisia absinthium*) in gabeza (*Symphytum*) sem natančneje obravnavala že v poglavju 2.3.1.

Ponekod navajam izraz *droga*, ki v fitoterapiji pomeni posušene ali drugače pripravljene rastline oziroma rastlinske dele, ki rabijo za pripravo zdravilnih pripravkov. Tradicionalni pripravki iz zdravilnih rastlin so čaji in alkoholni izvlečki (tinkture) (Galle, 2002).

Za opis nevarnosti uporabe teh rastlin sem uporabila naslednje vire (navedene v oklepajih pod Opis nevarnosti):

1 - Grlič, 1980

2 - Galle, 2002

3 - Godec in sod., 1972

Tabela 1: Nevarnosti uporabe obravnavanih divje rastočih rastlinskih taksonov

Št.	Takson latinsko	takson slovensko	Vrsta problematike	Opis nevarnosti
1	<i>Achillea</i>	rman	nepreverjene učinkovine travniški dermatitis	V mladih, še ne povsem razvitih rastlinah so snovi z močnim fiziološkim učinkovanjem, zato jih moramo uživati samo v zmernih količinah v omakah ali kot aromatičen dodatek jedem. (1) Svež rman lahko pri ljudeh z alergijo pri dotiku povzroča travniški dermatitis z vnetnimi spremembami kože. (2)
2	<i>Aesculus hippocastanum</i>	navadni divji kostanj	nezaželeni učinki/ strupenost	Pri oralni uporabi redko nastopijo slabost, želodčne težave in srbenje. (2)
3	<i>Allium ursinum</i>	čemaž	nevarne zamenjave	Neželenih učinkov pri uporabi čemaža ni. (2) Nevarna je zamenjava z močno strupenima šmarnico (<i>Convallaria majalis</i>) (1,3), jesenskim podleskom (<i>Colchicum autumnale</i> .) (1, 3-čebulice), pegastim kačnikom (<i>Arum maculatum</i>) (3) in čmeriko (<i>Veratrum nigrum</i> , <i>V. album</i>) (3).
4	<i>Anthriscus cerefolium</i>	prava krebujlica	nevarna zamenjava	Pri nabiranju moramo biti zelo pazljivi, ker je pravi krebujlici zelo podoben smrtno nevarni pikasti mišjak -

Št.	Takson latinsko	takson slovensko	Vrsta problematike	Opis nevarnosti
				<i>Conium maculatum</i> (1).
5	<i>Arbutus unedo</i>	navadna jagodičnica	nezaželeni učinki	Uživanje prevelikih količin surovih plodov povzroči prebavne motnje in vrtoglavico ali pijanosti podobno stanje (1).
6	<i>Arnica montana</i>	navadna arnika, brdnja	nezaželeni učinki	Ob dolgotrajni zunanji uporabi (ali pri višjih koncentracijah) se lahko pojavijo toksične in alergične reakcije kože. Podatkov za notranjo uporabo ni (2).
7	<i>Artemisia absinthium</i>	pravi pelin	strupenost	Žgana pijača absint je v nekaterih deželah prepovedana, ker je strupena (1). Alkoholni in vinski izvlečki pravega pelina, ki so splošno znani v ljudski medicini, niso primerni za notranjo uporabo. Pravega pelina nikoli ne uporabljamo med nosečnostjo in dojenjem. Pri uporabi nizke predpisane doze pravega pelina ni pričakovati neželenih učinkov. Vedno g pijemo le krajši čas (2).
8	<i>Atriplex</i>	loboda	strupenost	Rastline vsebujejo oksalno kislino, razen <i>Atriplex portulacoides</i> , ki je ena redkih lobod, ki ne vsebuje oksalne kisline. (1) V starejših rastlinah vrtno lobode (<i>Atriplex hortensis</i>) so tudi strupene sestavine, ki povzročajo hemolizo in poškodbe na koži. Zato tudi mladih rastlin ne uživajmo prepogosto in v prevelikih količinah (1). Vrtno lobodo (<i>Atriplex hortensis</i>) lahko uporabljamo v poljubnih količinah (3).
9	<i>Berberis vulgaris</i>	navadni češmin	strupenost	Sveži plodovi niso užitni. V lubju, cvetovih, listih in celo v nezrelah plodovih je alkaloid berberin, ki je za nekatere živali zelo strupen. (1) Kljub pogosti uporabi droge v gotovih pripravkih niso znani nobeni močnejši nezaželeni učinki. Tudi čisti berberin in njemu sorodni alkaloidi so razmeroma malo strupeni. Droge (skorje, listov) med nosečnostjo nikakor ne jemljemo, ker stimulatивно deluje na maternico. (2)
10	<i>Capsella bursa-pastoris</i>	navadni plešec	nepreverjene učinkovine	V starejših rastlinah so tudi nekatere snovi z močnim fiziološkim učinkovanjem, zato je bolje, da teh rastlin ne uživamo v prevelikih količinah (1). Nekateri znanstveniki menijo, da so te snovi v glivicah, s katerimi je plešec okužen. (1) Neželenih učinkov ne poznamo. (2)
11	<i>Chamomilla recutita</i>	prava kamilica	nezaželeni učinki	Pri dolgotrajni uporabi prevelikih količin droge (cvetovi) pride do živčnega nemira in omotice. (2)
12	<i>Crataegus</i>	glog	nezaželeni učinki	Ker plodovi vsebujejo tudi na toploto občutljive snovi (glikozide), ki učinkujejo na srce, uživanje surovih in nepredelanih plodov ni priporočljivo. V svežih semenih je cianovodikova kislina, ki daje značilen vonj po grenkih mandljih. (1) Tudi pri daljši uporabi nezaželeni učinki niso znani. Pred začetkom uporabe je potrebna kontrola pri zdravniku specialistu ter redne kontrole ob daljši uporabi v zdravilne namene. (2)
13	<i>Equisetum arvense</i>	njivska preslica	zamenjave	V Sloveniji raste še več vrst preslic, ki se jih izogibamo, saj so rahlo strupene. Njivska preslica je odlična zdravilna rastlina, vendar se pred začetkom uporabe posvetujmo z zdravnikom. Ne uporabljajmo je pri zastajanju vode v telesu kot posledici slabega delovanja

Št.	Takson latinsko	takson slovensko	Vrsta problematike	Opis nevarnosti
				srca ali ledvic. (2)
14	<i>Fagus sylvatica</i>	navadna bukev	strupenost	Trimetilamin, holin in nekatere druge snovi v surovih semenih lahko povzročijo slabost in bruhanje, glavobol in pijanosti podobno zmedenost (če zaužijemo veliko količino semen) (1). Presnega žira ne smemo jesti, ker vsebuje strupene snovi (3). Pražena semena niso več strupena. (1,3)
15	<i>Galium odoratum</i>	dišeča lakota	strupenost	Vsebuje kumarinski glikozid, iz katerega pri sušenju nastane kumarin. Večje količine povzročajo glavobol. Večje količine kumarina poškodujejo jetra in učinkujejo kancerogeno. (2)
16	<i>Galium verum</i>	prava lakota	nepreverjeno učinkovanje?	Nezaželeni učinki niso znani. (2) Tudi prava lakota vsebuje kumarine (2).
17	<i>Gentiana lutea</i>	rumeni svišč, košutnik	nezaželeni učinki	Nekateri bolniki ga slabo prenašajo, ker jim premočno draži sluznico želodca. (2)
18	<i>Humulus lupulus</i>	navadni hmelj	nezaželeni učinki	Dokler so hmelj obirali ročno, so večkrat opazili kožne spremembe. (2)
19	<i>Hypericum perforatum</i>	šentjanževka	nezaželeni učinki	Zaradi hipericina lahko pride do preobčutljivosti za svetlobo (fotosenzibilizacija). (2)
20	<i>Juglans regia</i>	navadni oreh	nezaželeni učinki	Uporaba listov (v zdravilne namene) lahko zaradi čreslovin pri občutljivih ljudeh povzroča slabost in bruhanje. (2)
21	<i>Juniperus communis</i> in <i>Juniperus oxycedrus</i>	navadni brin in rdečeploдни brin	strupenost	Doslej v literaturi veljavno mnenje, da <i>brinove jagode</i> in hlapno olje poškodujejo ledvice, se je spremenilo. Do poškodb je prišlo le, če so razmeroma drago olje mešali s cenejšim terpentinom. Kljub temu moramo upoštevati, da večje količine droge (<i>brinove jagode</i> , listi) pri daljši uporabi lahko povzročijo draženje ledvic in celo vnetje. (2)
22	<i>Lamium</i>	mrtva kopriva	nepreverjeno učinkovanje	Cvetovi vsebujejo nekaj alkaloidov (2) in glikozidov (1).
23	<i>Larix decidua</i>	navadni macesen	strupenost	Olja pripravljena v zdravilne namene pri notranji uporabi lahko povzročajo poškodbe ledvic in draženje želodca in črevesa. (2)
25	<i>Malva sylvestris</i>	Gozdni slezenovec	pretirano izkoriščanje	Nima nikakršnih stranskih učinkov. Je zelo primeren za široko uporabo. (2,3) V okolici Dunaja je ta rastlina zaradi pretiranega izkoriščanja že skoraj povsem izkoreninjena (1).
26	<i>Mentha</i>	meta	/	Tudi pri daljši uporabi le redko nastopijo nezaželeni učinki. Kljub temu priporočajo pitje tega čaja le v obliki kure pri obolenjih in ne kot napitek za gašenje žeje. (2)
27	<i>Nasturtium officinale</i>	navadna vodna kreša	nepreverjeno učinkovanje onesnaženost pretirano izkoriščanje	Nekateri znanstveniki menijo, da nosečnice te rastline ne bi smele jesti (1) Paziti moramo, da nabiramo samo rastline, ki rastejo v bistrin in neonesnaženih vodah. (1) Rastlin ne smemo puliti ali trgati, da jih ne bi izkoreninili, kot se je zgodilo že ponekod v Franciji (1).
28	<i>Picea abies</i>	navadna smreka	strupenost	Olja pripravljena v zdravilne namene pri notranji uporabi lahko povzročajo poškodbe ledvic in draženje želodca in črevesa. (2)
29	<i>Pinus</i>	bor	strupenost	Hlapno olje pri notranji uporabi lahko povzroča poškodbe ledvic in draženje želodca in črevesa. (2)
30	<i>Plantago</i>	trpotec	strupenost	Starejši listi vrste <i>Plantago major</i> so lahko nekoliko strupeni, zato za prehrano niso primerni. (1)

Št.	Takson latinsko	takson slovensko	Vrsta problematike	Opis nevarnosti
31	<i>Potentilla erecta</i>	srčna moč	nezaželeni učinki	Nezaželeni učinki trpotca niso znani (2). Pri občutljivih osebah lahko uporaba korenin v zdravilne namene povzroči bruhanje in želodčne bolečine. Večinoma pa jo bolniki dobro prenašajo in jo v mnogo manjši količini lahko dajemo celo otrokom in dojenčkom. (2)
32	<i>Primula vulgaris</i>	trobentica, navadni jeglič	strupenost	Ker listi vsebujejo nekoliko saponinov, jih ne smemo uživati v večjih količinah. (1) Tudi cvetovi in korenine vsebujejo saponin (1).
33	<i>Pteridium aquilinum</i>	orlova praprot (1)	Strupenost zamenjava	Opisane številne zastrupitve živine. Mnenja o strupenosti so deljena. Uživanja laikom ne priporočamo. (1) Paziti moramo, da korenin ne zamenjamo s strupenimi koreninami navadne glistovnice. (1) Surova orlova praprot je po nekaterih virih strupena, kuhano pa lahko uporabljamo v poljubnih količinah. (3)
34	<i>Ribes</i>	kosmulja, grozdničje	strupenost	Uživanje večjih količin nezrelih plodov kosmulje (<i>Ribes uva-crispa</i>) lahko povzroči težke, včasih celo smrtno nevarne zastrupitve! (1)
35	<i>Robinia pseudacacia</i>	robinija	strupenost	Po vsej verjetnosti socvetja niso povsem nestrupena. Glikozidi v njih po zaužitju večjih količin cvetov povzročajo bljuvanje in drisko. Nekateri raziskave kažejo, da stroki učinkujejo odvajalno (1). Lubja robinije ne smemo uporabljati, ker je strupena. (1,3)
36	<i>Rosmarinus officinalis</i>	navadni rožmarin	zamenjava nezaželeni učinki	Rožmarinu je nekoliko (po listih) podobna navadna rožmarinka (<i>Andromeda polifolia</i>), ki raste na šotnih barjih in je strupena. (2) V nosečnosti droge ne uporabljajmo, prav tako ga ne zlorablajmo za splošno poživljanje. (2)
37	<i>Rumex</i>	kislica	strupenost	Kislice vsebujejo strupeno oksalno kislino. Med vsemi dresnovckami vsebuje navadna kislica (<i>Rumex acetosa</i>) največ oksalne kisline (v obliki kalijevega oksalata), zato je ne uživajmo v prevelikih količinah. (1,3) Znani so celo smrtni primeri zastrupitev pri otrocih, ki so jedli liste navadne kislice. (1) Listi alpske kislice (<i>Rumex alpinus</i>) so neškodljivi in jih lahko jemo v neomejenih količinah (3) V koreniki kodrastolistne kislice (<i>Rumex crispus</i>) so neke snovi, ki delujejo odvajalno (1), v plodovih pa so snovi z ravni nasprotnim učinkovanjem (1) Zaradi velike količine oksalne kisline in kalijevega oksalata ne uporabljajmo prevelikih količin navadne kislice. (2)
38	<i>Ruscus aculeatus</i>	bodeča lobodika	ogroženost	Zavarovana vrsta.
39	<i>Salvia officinalis</i>	žajbelj	pretirano izkoriščanje strupenost	Pomemben je pri utrjevanju in pogozdovanju kraških tal, vendar so ga ponekod neracionalno nabirali in neusmiljeno uničevali. (1) Pri dnevnih količinah, večjih od 15 g droge in daljši uporabi pride do neljubih posledic, kot so suha usta, izbruhi potu, občutek vročice, pospešen srčni utrip in omedlevica. Med nosečnostjo ne uporabljajmo alkoholnih izvlečkov in eteričnega olja, čaj in kot začimbo pa le krajši čas. (2)

Št.	Takson latinsko	takson slovensko	Vrsta problematike	Opis nevarnosti
40	<i>Sambucus nigra</i>	črni bezeg	zamenjava strupenost	Sveže jagode niso užitne (1). V nezrelih plodovih in listih je prisoten glikozid sambucin, iz katerega se ob razpadu sprošča do 10% cianovodikove kisline. (1) Nevarna je zamenjava s strupenim smrdljivim bezgom (<i>Sambucus ebulus</i>). (1,3) Nezreli plodovi, listi in skorja pri občutljivih osebah povzročajo slabost, bruhanje, driske, omotičnost, mrzilco in krče. Za pripravo sokov in marmelad nabiramo le zrele plodove in jim odstranimo peclje. (2)
41	<i>Stellaria</i>	zvezdica	zamenjava	Paziti moramo, da je ne zamenjamo z neužitno trižilno popkoreso (<i>Moehringia trinervia</i>). (1)
42	<i>Symphytum</i>	gabez	strupenost	Zelo verjetno so v listih majhne količine nekega strupenega alkaloida, ki razpade pri višjih temperaturah. Zato te rastline ne bi smeli jesti neprekuhane. (1) Ker so pirolizidinski alkaloidi morebitne kancerogene snovi, ki škodujejo genetski informaciji, gabeza niti zunanje ne uporabljajmo v nposečnosti. Notranjo uporabo po novih znanstvenih spoznanjih odsvetujemo. (2)
43	<i>Tamus communis</i>	navadni bljušč	nepreverjene učinkovine	V večjih količinah lahko poganjki povzročijo prebavne motnje. (1) Plodovi so neužitni oz. strupeni. (1) Podzemni deli so strupeni. (1)
44	<i>Taraxacum officinale</i> agg.	navadni regrat	neželene učinki	Cvetni prah in med, ki so ga na regratu nabrale čebele lahko pri občutljivih povzročata alergije. (2)
45	<i>Tilia cordata</i> , <i>Tilia platyphyllos</i>	lipovec, navadna lipa	neželene učinki	Pri priporočeni uporabi nezaželeni učinki niso znani. Podatki, da lipa škodljivo vpliva na srce, verjetno izvirajo od bolnikov s šibkim srcem, ki so delali potilne kure. Tak način zdravljenja tem pacientom v celoti odsvetujejo. (2)
46	<i>Tussilago farfara</i>	navadni lapuh	zamenjave strupenost	Liste navadnega lapuha lahko zamenjamo z listi navadnega repuha (<i>Petasites hybridus</i>), ki pa jih tudi nabirajo in uporabljajo za zelenjavo. (1) Pirolizidinski alkaloidi, ki so v listih in cvetovih sicer v nizki količini, so sprožili številne polemike o škodljivosti lapuha. V cvetovih jih v glavnem ni. Pri dovoljeni količini in času največ 6 tednov na leto ter v čajnih mešanica ni pričakovati stranskih učinkov. Zaradi možnih nezaželenih učinkov alkaloidov pri daljši uporabi odsvetujejo uporabo nosečnicam, doječim materam in občutljivim osebam. (2)
47	<i>Urtica</i>	velika kopriva, mala kopriva	neželene učinki	Pri uporabi korenin v zdravilne namene zelo redko nastopijo rahle črevesne in želodčne težave. (2)
48	<i>Vaccinium myrtillus</i>	borovnica, črnica	zamenjave ogrožanje rastlin strupenost listov	Pri nabiranju moramo paziti, da ne utrgamo kakega podobnega, toda strupenega plodu. (3) Otroke moramo opozoriti na podobne plodove volčje jagode (<i>Paris quadrifolia</i>) in volčje češnje (<i>Atropa bella-dona</i>) (1) Borovnice pogosto nabirajo z grabljicami ali glavniku podobnimi pripravami in na ta način uničijo ali močno poškodujejo precej rastlin. (1) Nezaželenih učinkov pri uporabi plodov ni. Liste lahko uporabljamo le krajši čas v čajnih mešanica. Količina hidrokinona v listih, ki pri daljši uporabi povzroča kronične zastrupitve jeter, je pri daljši uporabi na toksični meji. (2)

Št.	Takson latinsko	takson slovensko	Vrsta problematike	Opis nevarnosti
49	<i>Viola</i>	vijolica	neželeni učinki	V koreninah dišeče vijolice (<i>Viola odorata</i>) so alkaloidi, ki povzročajo bruhanje. Pri zelo redkih bolnikih pride do alergičnih kožnih reakcij ob uporabi divje vijolice (<i>Viola tricolor</i>), ki pa po prenehanju uporabe izginejo. (2)

2.4 ZGODOVINA NABIRALNIŠTVA IN UPORABE DIVJE RASTOČIH RASTLIN NA SLOVENSKEM

Nabiralništvo je vedno bilo del življenja ljudi pri nas. Nabiralo se je hrano za ljudi in krmo za živali, zdravilne rastline ter rastline, uporabne v proizvodnji nekaterih drugih izdelkov. Največ podatkov sem našla za 20. stoletje, kulinarična tradicija predhodnih stoletij pa je pri nas slabše ohranjena, kar ugotavlja tudi Cortese (1995: 9). Nekaj koristnih in zanimivih informacij za 19. stoletje si lahko preberemo v časnikih takratnega časa, npr. v Kmetijskih in rokodelskih novicah, ki so izhajale med leti 1843 in 1902 in jih je do svoje smrti leta 1881 urejal Janez Bleiweis (Kmetijske in rokodelske..., 2009). Članki te in drugih starejših publikacij so večinoma dostopni na straneh Digitalne knjižnice Slovenije (dLib.si, <http://www.dlib.si/v2/Default.aspx>), vendar sem jih prepozno odkrila in jih zato v to nalogo, razen v nekaj primerih, nisem vključevala.

Pred 19. stoletjem so ljudje v širšem obsegu uporabljali določene vrste divje rastočih rastlin, ki pa so jih kasneje nadomestile druge kulturne rastline. To velja npr. za čičerko (rod grahor – *Lathyrus*, verjetno gre v večini primerov za navadni grahor, *Lathyrus sativus*), uporabljali pa so tudi različne vrste kislic (*Rumex*), saj izbira drugih vrst zelenjave v tistem času ni bila velika (Maček, 1979).

Renčelj (1993), navaja, da so v težkih družbenih razmerah in ob izjemnih zgodovinskih dogodkih (lakote, vojne, slabe letine) ljudje poznali tudi manj običajne krušne mešanice in s tem vrste kruha. Tako so moko mešali s krompirjem, fižolom, koruzo, bučnimi in sončničnimi pečkami, mletimi smrekovimi storži, drevesnim lubjem, mokovnico (*Sorbus aria*), sadnimi ali grozdnimi tropinami, lanenimi ali konopljenimi glavicami in podobnim.

Pajek (1884) omenja peko *kuc* kruha, ki se je na območju Štajerske značilno pripravil na večer pred božičem. Ta kruh je poleg drugih rastlin (avtor je že v tistem času zapisal, da le še redki vedo za vse vrste, ki se dajo v ta kruh) vseboval navadno nokoto (*Lotus corniculatus*), koren perunike (*Iris*) in *divji grah, grahek oz. lot*, pri čemer je navedel tudi latinsko ime vrste - *Orobis vernus* L. (sedaj *Lathyrus vernus* Bernh., spomladanski grahor). Predvidevam, da gre tudi pri pesmi, ki jo je objavil v istem delu, za uporabo rastline iz rodu *Lathyrus*:

*K grahornjaki reče: Černožrnec!
Tebi jaz le oznanim zdaj:
Moja deca bo te jela, črnec!
Bolšega za njo nemam kaj...*

Renčelj (1993) pravi, da izredno črn *grahor* za pripravo in peko kruha *grahornjaka* pogosto omenjajo tudi drugi viri. Da so se vrste iz tega rodu uporabljale v prehrani, opisuje tudi Janez Vajkard Valvasor v Slavi vojvodine Kranjske in sicer piše, da so med stročnicami prav radi jedli kuhano *čičerko* (Valvasor, 1994: 65). Praprotnik (2007: 74) besedo *čičerka* navaja kot staroslovansko ime za vrsto *Lathyrus sativus* (navadni grahor). Zmotno bi bilo pri tem misliti, da gre v resnici za navadno čičeriko (*Cicer arietinum*), saj le-to Valvasor v istem delu na isti strani omenja kot stročnico z imenom *cizara* (potrditev imena *cizara* za navadno čičeriko – *Cicer arietinum* dobimo tudi v Slovarju slovenskega knjižnega jezika, Bajec in sod., 1994). Uporabo semen *čičerke* (z znanstvenim imenom *Lathyrus sativus*) navaja Maček (1979) kot zdravju škodljivi plevel, ki se zaseje med žita, obenem pa se čudi, da so ga kljub temu pri nas v preteklosti celo gojili.

Zanimiva je tudi zgodovina uporabe *cikorije* (*Cichorium intybus*). *Cikorijo* so uvedli v času Napoleona, ko nobeno tuje blago ni smelo v Evropo in je bila prava kava (*Coffea arabica*) izredno draga. Zgodilo se je, da so goljufali in namesto cikorije prodajali žgano žaganje ali kakšno drugo zmes. Kot še posebej prijeten nadomestek *cikorije* pa je veljal prah strohnjenih mrtvaških trug. Pravo kavo so med drugim nadomeščali tudi z žganim želodom (*Quercus*) in *čičerko* (*Lathyrus*; Blaznik., 1859: 409). Tudi Renčelj (1999: 154) piše, da se najstarejše domačinke s Krasa še spomnijo, kako so še pred drugo svetovno vojno za pripravo *kave* nabirali želod. Sterle (1984: 148) omenja, da so kavo (*Coffea arabica*) v občini Škofja Loka (spet?) začeli kupovati malo pred 1. svetovno vojno in še bolj po njej. Pripravili so jo tako, da so v celo cikorijo dali le *ferkelc* prave kave ali pa so jo nadomestili z ječmenom ali pšenico, ki so ju pražili doma.

Tudi lovorove liste (*Laurus nobilis*) so na Gorenjskem začeli uporabljati šele v 20. stoletju (Bogataj in Kužnik, 2005:13). V Velikem Nerajcu so lovor (*orbar*) pred drugo svetovno vojno kupovali od krošnjarja, starejšega Primorca. Kupili so nekaj vejic, ki so jih imeli za celo leto (Khalil, 1999: 87).

Med prvo svetovno vojno je najbolj primanjkovalo maščob. Tedanji časniki so celo objavljali recepte in svetovali ljudem, naj si olje izdelujejo sami iz bukovega žira (*Fagus sylvatica*) in bučnih semen (Plahuta in Ličer, 2002: 82). Kako razširjena dejavnost je to bila še po drugi svetovni vojni, priča poročilo Ministrstva za trgovino in preskrbo za februar 1947, iz katerega razberemo, da so do začetka marca v Sloveniji odkupili kar 200.302 kilograma bukovega žira. Iz njega so izdelali nekaj manj kot 50.000 litrov jedilnega olja (Miklavčič, 2007: 18).

Plahuta in Ličer (2002: 91, 161) menita, da pogosto obvelja zgrešeno mnenje o dobri in obilni kmečki hrani v preteklosti. Pišeta, da so v resnici s hrano vedno skrajno varčevali in z njo pripravljali skromne jedi v sicer neštetih različicah. Zaradi velikega pomanjkanja v prvi svetovni vojni so se ljudje usmerili nazaj k naravi in začeli ponovno spoznavati vrednost rastlinskih jedi. Predvsem lačni odraščajoči otroci so si lakoto pogosto tešili z nabiranjem gozdnih in drugih sadežev.

Do druge svetovne vojne in še nekaj časa po njej je bilo nabiralništvo v večini krajev zelo pomemben dodaten ali celo edini vir sezonskega zaslužka, še zlasti med nižjimi socialnimi sloji. V občini Sevnica je pomenilo pomemben vir zaslužka za male kmete, za kočarje pa

poleg zaslužka tudi pretežen vir hrane (Terčelj, 1989: 101, 151). Tudi v občini Domžale je predstavljalo dopolnilni zaslužka za bajtarje, delavce in kmete, včasih pa celo edini vir dohodka bajtarjev. Pogosto so nabirali sadeže otroci in stari ljudje s kmetij. Revni so si v prehrani veliko pomagali z gozdnimi sadeži, slaščic pa skorajda niso poznali (Klobčar, 1989: 86, 159, 160). Podobno je bilo pred drugo svetovno vojno nabiralništvo pomembno v občini Škofja Loka (Sterle, 1984: 95), na Koroškem Slovenskem (Makarovič, 1997: 32) in v občini Ljubljana Bežigrad, kjer so med vojnama mestni prebivalci sadje in zelenjavo tudi izredno pogosto konzervirali (Pajsar, 1991: 99), in.

V občini Črnomelj so tudi med NOB zlasti otroci nabirali jagode, borovnice, gobe, kostanj in zdravilna zelišča za prehrano partizanskih borcev v enotah in bolnišnicah (Dular, 1985: 91).

Marsikje so si z nabiralništvom potreben drobiž prislužili tudi otroci. Tako je bilo v občini Tolmin že pred prvo svetovno vojno pa vse do druge polovice osemdesetih let (Miklavčič, 1996: 187-190), v občini Šmarje pri Jelšah pa si je na ta način šolska mladina še v devetdesetih letih služila denar (Sok, 1991: 110). Čeprav so imeli otroci veliko dolžnosti, so jih mnogokrat uspešno združili z različnimi oblikami razvedrila in iger, npr. nabiranje borovnic z izletom v gozd ali s kopanjem v potoku (Godina, 1992: 143). Vedno lačni otroci so si marsikje še po drugi svetovni vojni preko dneva, najpogosteje na paši, tešili lakoto z različnimi gozdnimi in drugimi rastlinami, večinoma z gozdnimi sadeži. Tako je bilo na Tolminskem (Rutar, 2000: 57), na tržaškem podeželju (Guštin, 1997: 49) in v občini Metlika (Balkovec, 1994: 156). Tudi rudarske družine mežiškega rudnika, ki niso imele lastnih sadovnjakov oziroma sadnih dreves, so izkoristile možnosti, ki so jim jih nudili prostrani gozdovi pod Peco. Z nabiranjem različnih gozdnih sadežev so si popestrile jedilnike (Rajšter, 2003).

Zaradi zviševanja življenjske ravni in možnosti drugačnega zaslužka je zanimanje za nabiralništvo postopno upadalo. V današnjem času nabiralništvo ostaja le kot ljubiteljsko nabiranje, namenjeno predvsem domači rabi in sprostitvi, ne pa za prodajo. Tako je na območju občine Tolmin (Miklavčič, 1996: 187-190), občine Domžale, (kjer nabirajo bolj delavci kot kmetje; Klobčar, 1989: 87, 168), občine Ljubljana Bežigrad (Pajsar, 1991: 99), občine Škofja Loka (Sterle, 1984: 95), občine Šmarje pri Jelšah (Sok, 1991: 110), občine Sevnica (Terčelj, 1989: 101) in občine Gornja Radgona (Šarf, 1982: 59). Stritih (v Anko, 1992: 25) ugotavlja, da so z uvedbo pokojninskega in invalidskega zavarovanja izginile velike skupine ljudi, pri katerih je bila največja stopnja socialne ogroženosti in so bili zato močnejše vezani na nabiralništvo. Skupino ljudi, ki so se v zadnjih desetletjih preživljali z nabiralništvom, so sestavljali predstavniki marginalnih skupin (npr. Romi) in različni *osamljeni posebneži*. V občini Metlika nabiralništvo še sedaj predstavlja najpomembnejši vir preživljanja romskih družin. Romi nabirajo in prodajajo gobe, zdravilna zelišča (predvsem podlesek – *Colchicum* ?, tršlikovino – *Frangula alnus*, lipo - *Tilia*, brezo - *Betula*) in gozdne sadeže (Balkovec, 1994: 156).

Stritih (v Anko, 1992: 26) kot največjo in najbolj pestro skupino ljudi, ki se v sedanjem času ukvarjajo z nabiralništvom, navaja tiste, ki se s tem ukvarjajo le rekreativno. V to skupino prišteva upokojence, številne turiste in člane raznih društev, pri katerih so izleti in bivanje v naravnem okolju bistven del programa. Anko in Močivnik (v Anko, 1992)

predstavljata anketo, izvedeno konec leta 1990 in izpolnjeno s strani 140 ljudi. Glavne ugotovitve o uporabi divjih rastlin so naslednje: Nabiranje v prehranske in zdravilne namene narašča predvsem v okoljih z močnejšimi industrijsko-urbanimi centri. Največ nabirajo domačini (nekmeti), nato kmeti in izletniki in sicer posamezniki in družine. Gledano starostno največ nabira aktivno prebivalstvo (in ne npr. upokojenci). Ekonomski pomen prehranskih proizvodov je večji kot pomen zdravilnih. Z njimi je tudi nekoliko večji promet, pa tudi njihove cene hitreje naraščajo. Med najpomembnejšimi rastlinami v gozdu, ki jih ljudje nabirajo, so maline, kostanj, borovnice, šparglji in med kot postranski proizvod.

3 MATERIAL IN METODE

Diplomska naloga je v svoji zasnovi kabinetno delo, kar pomeni, da sama nisem izvajala eksperimentov, temveč je glavnino mojega dela predstavljalo zbiranje podatkov iz že obstoječe literature. Tako sem zbirala podatke iz pisnih virov in jih uvrstila med kuharske knjige ali *drugo etnološko literaturo* (k slednji spada npr. zbirka knjižic Etnološka topografija slovenskega etničnega ozemlja - 20. stoletje, nakatere knjige pa so bile kombinirane, torej kuharsko-etnološke). Terensko delo je predstavljala anketa, nekaj intervjujev s starimi gospemi in obisk *ekološkega* dela ljubljanske tržnice. Sledil je analitični del, kjer sem skušala narediti sintezo zbranih podatkov in predstaviti svoje ugotovitve.

Med užitne divje rastline prištevam samo rastline, ki so se uporabljale v prehrani (kot hrana, pijača). To pomeni, da načeloma nisem zbirala podatkov o uporabi rastlin v zdravilne namene. Včasih je seveda težko potegniti ločnico med zdravilnim in užitnim, npr. pri pitju lipovega čaja (težko je ugotoviti ali so ga pili za žejo ali za zdravje), pa tudi pri pogovorih z ljudmi sem v nekaterih primerih naredila izjemo in opisala kakšen zdravilni pripravek, za katerega so mi povedali. Škoda se mi je namreč zdelo izgubiti njihovo koristno znanje, ki morda ni nikjer drugje zapisano. V literaturi o užitnih divjih rastlinah avtorji običajno opisujejo tudi uporabo različnih gliv, npr. knjiga *Užitne divje rastline*, ki jo je napisal Grlić (1980). Ker pa po novejših klasifikacijah spadajo rastline v svoje kraljestvo in glive v svoje, jih v diplomsko delo nisem vključila.

Ker me je zanimala predvsem tradicionalna in pokrajinsko značilna uporaba užitnih divje rastočih rastlin, so bile kuharske knjige najboljša izhodišča za pridobitev omenjenih podatkov. Zbirala sem recepte, katerih sestavina je bila vsaj ena divje rastoča rastlina. Vsak recept sem najprej fotografirala, nato pa analizirala njegovo vsebino. Podatke o receptu in vanj vključeni rastlini sem vnesla v za to pripravljene korelacijske tabele, narejene v programu Microsoft Office Access 2003. Ti podatki so bili:

- Naslov recepta.
- Stran v knjigi, v kateri je objavljen.
- Kraj ali pokrajina, iz katere recept prihaja (če je bilo napisano). Potrebno je poudariti, da sem analizirala samo kuharske knjige slovenskih avtorjev in v

primeru, da kuharica ni bila pokrajinsko obarvana, recept lokacijsko uvrstila med *Slovenija splošno*.

- Zanesljivost tradicionalnosti recepta, ocenjeno med 1 in 3 (1 – najmanj, 2 - srednje, 3 - zelo zanesljivo tradicionalen recept). Kot bolj zanesljivo tradicionalne recepte sem smatrala tiste, ki so se pojavljali v več virih, starejših virih, virih z več ponatimi, tiste, v katerih je že naslov knjige nakazoval na tradicionalnost vsebine ali za katere iz lastne izkušnje vem, da se pri nas uporabljajo tradicionalno (*tradicija je tisto, kar se je ustalilo v življenju kake skupnosti s prenašanjem iz roda v rod...*, kot navaja Slovar slovenskega knjižnega jezika - Bajec in sod., 1994)
- Rastline, ki se v receptu pojavijo. Za vsako rastlino sem navedla slovensko ime rastline, v kuharicah uporabljano ime rastline, latinsko ime rastline, morebitne narečne izraze.
- Količina rastline, ki se v jedi uporabi.
- Način priprave jedi (kuhano, pečeno, surovo, ocvrto itd.)
- Podatki o viru recepta - literaturi (naslov dela, avtor, leto izida, založba, št. strani v knjigi itd.)
- Tip jedi. JEDI sem razvrstila v 11 tipov in sicer:
 - Krušne jedi, jedi iz testa.** V ta tip sem vključila različne vrste kruha in krušnih jedi ter štruklje in druge jedi iz kuhanega testa.
 - Juhe, enolončnice, mineštre.**
 - Jajčne jedi.** Večinoma sem v to kategorijo uvrstila recepte za pripravo frotalj (jed iz omletnemu testu podobnega veziva in z zeliščem kot glavno sestavino), pa tudi druge recepte z uporabo jajc kot bistvenega elementa.
 - Mlečne jedi.** Sem sem uvrstila samo jedi iz mleka kot bistveno sestavino, jedi z ostalimi mlečnimi izdelki (npr. skutni štruklji z orehi) sem glede na ostale sestavine uvrstila v druge kategorije.
 - Sadne jedi, sladice, škrobni plodovi.** V to kategorijo sem uvrstila vse vrste sladice, sadnih jedi, medu, tudi presno uživanje sadežev, in uporabo škrobnih plodov (npr. kostanja), pa tudi z maščobami bogatih plodov (orehov, lešnikov).
 - Namazi, prigrizki.**
 - Priloge, omake, polivke.** V to kategorijo sem uvrstila vse od mesnih in zelenjavnih omak, do raznih zelenjavnih in drugih kompaktnjših prilog. Med polivke sem štela tudi kis.
 - Pijače.** V to kategorijo sem vključila vse vrste pijač (alkoholne pijače, sokovi, sirupi, čaji...), tudi tiste sirupe, ki jih uživamo nerazredčene, večinoma namenjene v zdravilne namene (npr. sirup iz smrekovih vršičkov).
 - Mesne jedi.** V to kategorijo sem vštela tudi jedi z ribami in morskimi sadeži.
 - Solate.**
 - Zelenjavne jedi.** Sem sem vštela brezmesne obroke z zelenjavo kot pomembno sestavino obroka.

Včasih se je bilo težko odločiti, v kateri tip določeno jed uvrstiti, vendar sem se skušala držati nekega vzorca odločanja, pri tem pa sem si pomagala z natančnejšimi opredelitvami, omenjenimi zgoraj. Izjemoma sem jed uvrstila v svoj tip, npr. pri kislicah (*Rumex*) sem kot

poseben tip navedla *presno* za uživanje navadne kislice (*Rumex acetosa*), ki so jo svežo grizljali redvsem otroci.

Med *drugo etnološko literaturo* sem vključila knjige, ki so bile bodisi etnološke (npr. zbirka knjižic Etnološka topografija slovenskega etničnega ozemlja - 20. stoletje) ali pa so bili to tekstovni deli mešanih kuharsko-etnoloških knjig, v katerih so avtorji poleg receptov v posameznih poglavjih opisovali tudi načine prehranjevanja itd.

Anketa - Izvedla sem tudi anketo. Vprašanja ankete so navedena v Prilogi C. Anketo sem naredila v programu Microsoft Office Word 2003.

Intervjuji - Naredila sem šest intervjujev s starimi gospami iz različnih koncev Slovenije ter enkrat obiskala *ekološki* del ljubljanske tržnice.

Podatki, pridobljeni z obiskom tržnice in intervjuji, so mi služili le za vpogled v drugačne metode pridobivanja informacij, zaradi majhnega obsega pa jih v samo analizo nisem vključila.

Podatke, zbrane iz pisnih virov ter ankete sem analizirala v programu Microsoft Office Excel 2003. V tem programu sem naredila tudi grafikone in tabele, predstavljene v nadaljevanju naloge. Kot glavni numenkletorni vir mi je služila Mala flora Slovenije (Martinčič, 2007).

Razen osnovnih pisarniških pripomočkov, računalnika in fotoaparata, drugih materialov nisem uporabljala.

Ker so si določeni predeli Slovenije kulturno-zgodovinsko ter biološko-geografsko med seboj (bolj) podobni, sem Slovenijo razdelila na splošno poznane pokrajine. To so Dolenjska, Gorenjska, Primorska, Notranjska, Koroška, Štajerska in Prekmurje. Zaradi degradiranosti okolja v Ljubljani, njene stičiščne lege med pokrajinami, pa tudi zato, ker se vanjo priseljuje vedno več ljudi s cele Slovenije, ki s seboj prinašajo svoje navade, sem jo oddelila kot posebno območje. Delitev na pokrajine, ki se mi je zdela primerna za mojo obravnavo, lepo prikazuje dobro urejena spletna stran Dobrodošli v Sloveniji... , 2007. Včasih sta bila v receptih Prekmurje in Prlekija obravnavana kot skupno območje, kar je lahko povzročilo manjše netočnosti pri uvrstitvi med Štajersko ali Prekmurje. Načeloma sem recept v takem primeru uvrstila v Prekmurje.

4 REZULTATI Z RAZPRAVO

4.1 SUROVI REZULTATI

4.1.1 Splošno o zbranih podatkih

Pregledanih je bilo 59 pisnih virov, od tega 41 kuharic z recepti in 18 etnoloških knjig. Nekatere kuharice so poleg receptov vsebovale tudi dodatne etnološke zapise o uporabi divje rastočih rastlin v prehrani.

Analiziranih je bilo 1267 različnih receptov z dejansko ali potencialno uporabo divje rastočih rastlin. Potencialna uporaba se nanaša na rastline, ki jih poleg tega, da samoniklo rastejo v naravi, pri nas tudi gojimo, iz receptov pa ni bilo razvidno, ali gre za uporabo samonikle ali gojene oblike teh rastlin. Številčno so bili najpogosteje zastopani recepti z orehi (223) in hrenom (96) ter kostanjem (76).

Zbranih je bilo 109 anket. Na zadnje vprašanje je odgovorilo samo 76 anketirancev. Naredila sem 6 intervjujev. *Ekološki* del ljubljanske tržnice sem obiskala enkrat.

Recepti, *druge etnološke omembe* in anketa so skupaj vsaj dvakrat omenili 102 taksona iz 42 družin. V anketi je bilo 1360 omemb teh sto-dveh taksonov, v receptih 1367 in v *drugih etnoloških omembah* 882, skupaj 3638 omemb. Poleg naštetih omemb pa se je v virih (predvsem v anketi) pojavilo še približno 40 taksonov, ki so bili omenjeni samo enkrat.

4.1.2 Seznam divje rastočih rastlin

Seznam zbranih divje rastočih rastlin, ki se uporabljajo na Slovenskem in so bile v virih (kuharice - recepti, druga etnološka literatura, anketa) skupno vsaj dvakrat navedene, prikazuje Tabela 2. Seznam je razvrščen po abecednem redu latinskih imen taksonov.

V nekaterih primerih so bile rastline v besedilu navedene z narečnimi izrazi. Da sem določila, za katere rastline v resnici gre, sem si pomagala s slovarčki izrazov na koncu teh knjig (kadar so obstajali), s knjigami *Užitne divje rastline* (Grlič, 1980), *Življenje v naravi* (Godec in sod., 1972) in *Leksikonom rastlinskih bogastev* (Petauer, 1993) ki navajajo tudi narečna imena divjih užitnih rastlin ter s spletom.

Tabela 2: Seznam divje rastočih rastlin, ki se uporabljajo na Slovenskem

Zap. št.	Rod ali vrsta latinsko	rod ali vrsta slovensko	Družina	Št. vseh omemb	Značilna pokrajina
1	<i>Achillea clavенаe</i>	planinski pelin	<i>Asteraceae</i> (nebinovke)	2	Primorska
2	<i>Achillea</i>	rman	<i>Asteraceae</i> (nebinovke)	47	Primorska
3	<i>Aegopodium podagraria</i>	navadna regačica	<i>Apiaceae</i> (kobulnice)	2	Gorenjska
4	<i>Aesculus hippocastanum</i>	navadni divji kostanj	<i>Hippocastanaceae</i> (divjekostanjevke)	7	Primorska
5	<i>Alchemilla</i>	plahtica	<i>Rosaceae</i> (rožnice)	5	/

Zap. št.	Rod ali vrsta latinsko	rod ali vrsta slovensko	Družina	Št. vseh omemb	Značilna pokrajina
6	<i>Allium ampeloprasum.</i>	poletni luk	Alliaceae (lukovke)	2	/
7	<i>Allium</i>	luk	Alliaceae (lukovke)	11	Gorenjska
8	<i>Allium ursinum</i>	čemaž	Alliaceae (lukovke)	73	Ljubljana
9	<i>Althea officinalis</i>	navadni slez	Malvaceae (slezenovke)	3	/
10	<i>Anthriscus cerefolium</i>	prava krebujlica	Apiaceae (kobulnice)	2	/
11	<i>Anthyllis vulneraria</i>	pravi ranjak	Fabaceae (metuljnice) Cichoriaceae	5	Gorenjska
12	<i>Aposeris foetida</i>	navadna smrdljivka	(radičevke)	7	Ljubljana
13	<i>Arbutus unedo</i>	navadna jagodičnica	Ericaceae (vresovke)	2	/
14	<i>Armoracia rusticana.</i>	navadni hren	Brassicaceae (križnice)	154	Primorska
15	<i>Arnica montana</i>	navadna arnika, brdnja	Asteraceae (nebinovke)	14	Ljubljana
16	<i>Artemisia vulgaris,</i> <i>Artemisia absinthium</i>	navadni pelin, pravi pelin	Asteraceae (nebinovke) Asparagaceae	13	Primorska
17	<i>Asparagus</i>	beluš	(beluševke) Chenopodiaceae	116	Primorska
18	<i>Atriplex</i>	loboda	(metlikovke)	4	Primorska
19	<i>Bellis perennis</i>	navadna marjetica	Asteraceae (nebinovke) Berberidaceae	10	Gorenjska Slovenija
20	<i>Berberis vulgaris</i>	navadni češmin	(češminovke)	10	splošno
21	<i>Betula pendula</i>	navadna breza	Betulaceae (brezovke) Boraginaceae	3	/
22	<i>Borago officinalis</i>	zdravilna boraga	(srhkolistovke)	2	/
23	<i>Capsella bursa-pastoris</i>	navadni plešec	Brassicaceae (križnice)	5	/
24	<i>Carum carvi</i>	navadna kumina	Apiaceae (kobulnice)	73	Primorska
25	<i>Castanea sativa</i>	pravi kostanj	Fagaceae (bukovke) Gentianaceae	226	Primorska
26	<i>Centaurium</i>	tavžentroža	(sviščevke)	12	Štajerska
27	<i>Chamomilla recutita</i>	prava kamilica	Asteraceae (nebinovke) Cichoriaceae	47	Primorska
28	<i>Cichorium intybus</i>	navadni potrošnik	(radičevke)	39	Primorska
29	<i>Cornus mas</i>	rumeni dren	Cornaceae (drenovke)	25	Primorska Slovenija
30	<i>Corylus avellana</i>	navadna leska	Corylaceae (leskovke)	146	splošno
31	<i>Crataegus</i>	glog	Rosaceae (rožnice)	15	Gorenjska
32	<i>Crithmum maririmum</i>	navadni morski koprc	Apiaceae (kobulnice)	2	/
33	<i>Daucus carota</i>	navadno korenje	Apiaceae (kobulnice) Equisetaceae	3	Ljubljana
34	<i>Equisetum arvense</i>	njivska preslica	(presličevke)	5	Gorenjska Slovenija
35	<i>Eruca sativa</i>	navadna rukvica	Brassicaceae (križnice)	29	splošno
36	<i>Fagus sylvatica</i>	navadna bukev	Fagaceae (bukovke)	18	Gorenjska
37	<i>Ficus carica</i>	navadni smokvovec	Moraceae (murvovke)	74	Primorska
38	<i>Foeniculum vulgare</i>	navadni komarček	Apiaceae (kobulnice)	93	Primorska
39	<i>Fragaria</i>	jagodnjak	Rosaceae (rožnice)	111	Ljubljana
40	<i>Galium odoratum</i>	dišeča lakota	Rubiaceae (broščevke)	3	/
41	<i>Galium verum</i>	prava lakota	Rubiaceae (broščevke) Gentianaceae	2	/
42	<i>Gentiana lutea</i>	rumeni svišč, košutnik	(sviščevke)	5	Štajerska Slovenija
43	<i>Helianthus tuberosus</i>	laška repa, topinambur	Asteraceae (nebinovke)	9	splošno

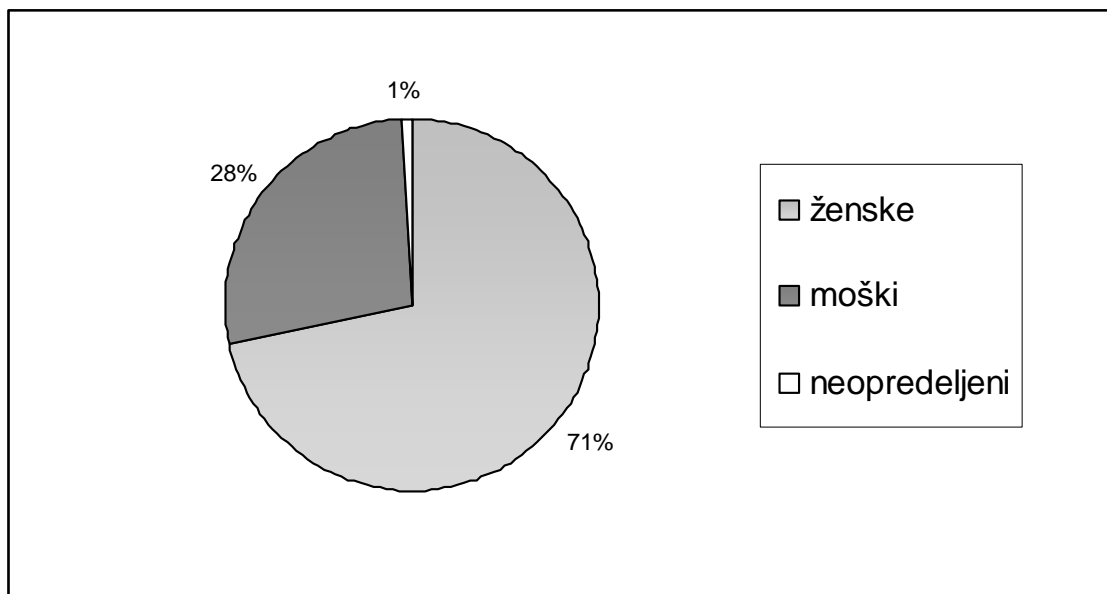
Zap. št.	Rod ali vrsta latinsko	rod ali vrsta slovensko	Družina	Št. vseh omemb	Značilna pokrajina
44	<i>Humulus lupulus</i>	navadni hmelj	<i>Cannabaceae</i> (konopljevke)	15	Štajerska, Primorska
45	<i>Hypericum perforatum</i>	šentjanževka	<i>Hypericaceae</i> (krčničevke)	16	Ljubljana
46	<i>Juglans regia</i>	navadni oreh	<i>Juglandaceae</i> (orehovke)	366	Primorska
47	<i>Juniperus communis</i> in <i>Juniperus oxycedrus</i>	navadni brin in rdečeplojni brin	<i>Cupressaceae</i> (cipresovke)	59	Primorska
48	<i>Lamium</i>	mrtva kopriiva	<i>Lamiaceae</i> (ustnatice)	5	Gorenjska
49	<i>Larix decidua</i>	navadni macesen	<i>Pinaceae</i> (borovke)	2	/
50	<i>Laurus nobilis</i>	navadni lovor	<i>Lauraceae</i> (lovorovke)	67	Slovenija splošno
51	<i>Lepidium sativum</i>	vrtna draguša, vrtna kreša	<i>Brassicaceae</i> (križnice)	2	/
52	<i>Leucanthemum</i>	ivanjščica	<i>Asteraceae</i> (nebinovke)	2	/
53	<i>Lotus corniculatus</i>	navadna nokota	<i>Fabaceae</i> (metuljnice)	2	/
54	<i>Malus sylvestris</i>	lesnika	<i>Rosaceae</i> (rožnice)	13	Gorenjska
55	<i>Malva</i>	slezenovec	<i>Malvaceae</i> (slezenovke)	4	Primorska
56	<i>Melissa officinalis</i>	navadna melisa	<i>Lamiaceae</i> (ustnatice)	46	Primorska
57	<i>Mentha</i>	meta	<i>Lamiaceae</i> (ustnatice)	86	Primorska
58	<i>Myrrhis odorata</i>	dišeči kromač	<i>Apiaceae</i> (kobulnice)	2	/
59	<i>Nasturtium officinale</i>	navadna vodna kreša	<i>Brassicaceae</i> (križnice)	8	Slovenija splošno
60	<i>Origanum vulgare</i>	navadna dobra misel	<i>Lamiaceae</i> (ustnatice)	16	Ljubljana
61	<i>Picea abies</i>	navadna smreka	<i>Pinaceae</i> (borovke)	36	Gorenjska
62	<i>Pinus</i>	bor	<i>Pinaceae</i> (borovke)	4	/
63	<i>Plantago</i>	trpotec	<i>Plantaginaceae</i> (trpotčevke)	23	Štajerska
64	<i>Polypodium</i>	sladka koreninica	<i>Polypodiaceae</i> (sladičevke)	5	/
65	<i>Portulaca oleracea</i>	navadni toliščak	<i>Portulacaceae</i> (toliščakovke)	3	Ljubljana
66	<i>Potentilla erecta</i>	srčna moč	<i>Rosaceae</i> (rožnice)	2	/
67	<i>Primula vulgaris</i>	trobentica, navadni jeglič	<i>Primulaceae</i> (jegličevke)	37	Primorska
68	<i>Prunus avium</i> var. <i>sylvestris</i>	češnja	<i>Rosaceae</i> (rožnice)	24	Ljubljana Slovenija splošno
69	<i>Prunus spinosa</i>	črni trn	<i>Rosaceae</i> (rožnice)	20	Slovenija splošno
70	<i>Pteridium aquilinum</i>	orlova praprotna	<i>Hypolepidaceae</i> (orlovopraptovke)	2	/
71	<i>Pulmonaria officinalis</i>	navadni pljučnik	<i>Boraginaceae</i> (srhkolistovke)	8	Štajerska
72	<i>Pyrus pyraeaster</i>	hruška drobnica	<i>Rosaceae</i> (rožnice)	3	Gorenjska
73	<i>Ribes</i>	kosmulja, grozdije	<i>Grossulariaceae</i> (kosmuljevke)	4	/
74	<i>Robinia pseudacacia</i>	robinija	<i>Fabaceae</i> (metuljnice)	35	Primorska
75	<i>Rosa</i>	šipek	<i>Rosaceae</i> (rožnice)	54	Primorska
76	<i>Rosmarinus officinalis</i>	navadni rožmarin	<i>Lamiaceae</i> (ustnatice)	75	Slovenija splošno,

Zap. št.	Rod ali vrsta latinsko	rod ali vrsta slovensko	Družina	Št. vseh omemb	Značilna pokrajina
					Primorska
77	<i>Rubus idaeus</i>	malinjak	<i>Rosaceae</i> (rožnice)	108	Slovenija splošno
78	<i>Rubus</i>	robida	<i>Rosaceae</i> (rožnice)	80	Ljubljana
79	<i>Rumex</i>	kislica	<i>Polygonaceae</i> (dresnovke)	49	Štajerska
80	<i>Ruscus aculeatus</i>	bodeča lobodika	<i>Asparagaceae</i> (beluševke)	4	Primorska
81	<i>Salvia officinalis</i>	žajbelj	<i>Lamiaceae</i> (ustnatice)	67	Štajerska
82	<i>Salvia pratensis</i>	travniška kadulja	<i>Lamiaceae</i> (ustnatice)	3	Koroška
83	<i>Sambucus nigra</i>	črni bezeg	<i>Sambucaceae</i> (bezgovke)	148	Primorska Slovenija splošno,
84	<i>Satureja</i>	šetrjaj	<i>Lamiaceae</i> (ustnatice)	17	Primorska
85	<i>Silene vulgaris</i>	pokalica	<i>Caryophyllaceae</i> (klinčnice)	7	Primorska
86	<i>Sorbus aria</i>	navadni mokovec	<i>Rosaceae</i> (rožnice)	11	Gorenjska
87	<i>Sorbus aucuparia</i>	jerebika	<i>Rosaceae</i> (rožnice)	18	Gorenjska
88	<i>Sorbus domestica</i>	skorš	<i>Rosaceae</i> (rožnice)	8	Primorska
89	<i>Stellaria</i>	zvezdica	<i>Caryophyllaceae</i> (klinčnice)	8	Gorenjska
90	<i>Symphytum</i>	gabez	<i>Boraginaceae</i> (srhkolistovke)	5	/
91	<i>Tamus communis</i>	navadni bljušč	<i>Dioscoreaceae</i> (bljuščevke)	6	Primorska
92	<i>Tanacetum parthenium</i>	beli vratič, materine drobtinice	<i>Asteraceae</i> (nebinovke)	11	Primorska
93	<i>Taraxacum officinale</i> agg.	navadni regrat	<i>Cichoriaceae</i> (radičevke)	174	Primorska Slovenija splošno
94	<i>Thymus</i> sp.	materina dušica	<i>Lamiaceae</i> (ustnatice)	75	Slovenija splošno
95	<i>Tilia cordata</i> , <i>Tilia platyphyllos</i>	lipovec, navadna lipa	<i>Tiliaceae</i> (lipovke)	43	Primorska
96	<i>Tragopogon</i>	kozja brada	<i>Cichoriaceae</i> (radičevke)	2	/
97	<i>Tussilago farfara</i>	navadni lapuh	<i>Asteraceae</i> (nebinovke)	8	/
98	<i>Urtica dioica</i> , <i>Urtica urens</i>	velika kopriva, mala kopriva	<i>Urticaceae</i> (koprivovke)	100	Primorska
99	<i>Vaccinium myrtillus</i>	borovnica, črnica	<i>Ericaceae</i> (vresovke)	140	Štajerska
100	<i>Vaccinium vitis-idaea</i>	brusnica	<i>Ericaceae</i> (vresovke)	43	Štajerska
101	<i>Valerianella</i>	motovilec	<i>Valerianaceae</i> (špajkovke)	19	Slovenija splošno
102	<i>Viola</i>	vijolica	<i>Violaceae</i> (vijoličevke)	11	Štajerska

V tabeli 2 naštetih taksonih pripadajo 42 družinam. Najpogosteje zastopana družina so rožnice (*Rosaceae*) s 13 taksoni, med njimi nekateri rodovi, v katerih se uporablja več vrst. To so *Rubus*, *Rosa*, *Prunus*, *Sorbus*, *Fragaria*, *Crataegus* in *Alchemilla*. Zelo pogosto zastopana družina so tudi nebinovke (*Asteraceae*) z desetimi taksoni. Pri tej družini se uporablja več vrst le iz rodov *Achillea*, *Leucanthemum* in *Artemisia*. Z devet taksoni je bila zastopana družina ustnatic (*Lamiaceae*), pri kateri se uporablja več vrst iz rodov *Mentha*, *Thymus*, *Satureja* in *Lamium*. Precej taksonov je bilo tudi iz družine kobulnic (*Apiaceae*, 7 taksonov), križnic (*Brassicaceae*, 5 taksonov) in radičevk (*Cichoriaceae*, 4 taksoni). Taksonomsko manj pogosto zastopane družine s prehransko zelo pomembnimi vrstami pa so vresovke (*Ericaceae*) z vrsto *Vaccinium myrtillus*, bukovke (*Fagaceae*) z vrsto *Castanea sativa*, leskovke (*Corylaceae*) z vrsto *Corylus avellana*, orehovke (*Juglandaceae*) z vrsto *Juglans regia* in koprivovke (*Urticaceae*) z vrsto *Urtica dioica*.

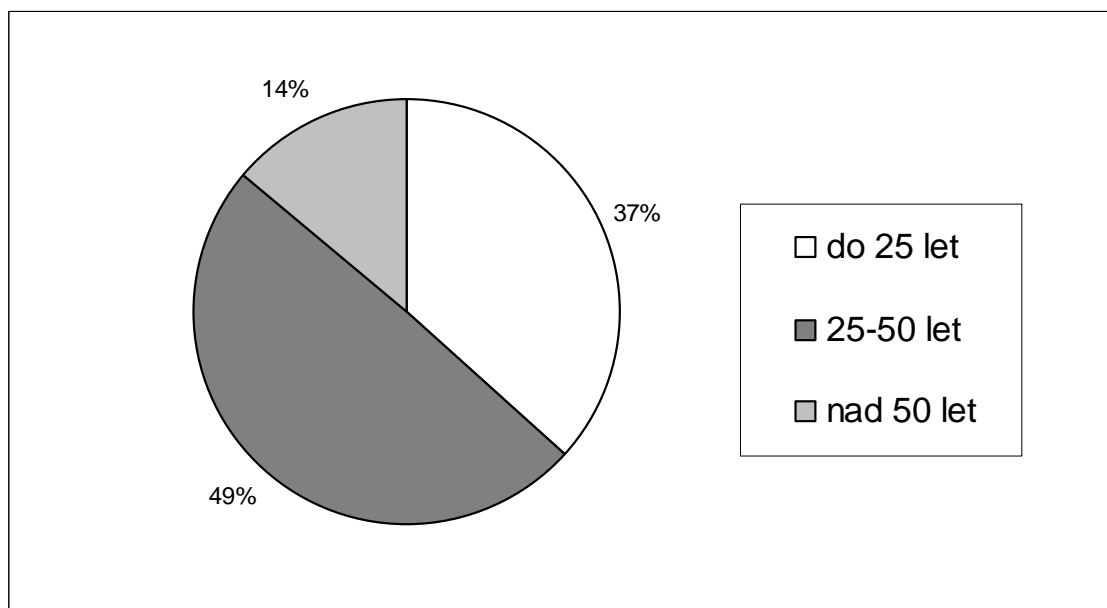
4.1.3 Rezultati splošnih vprašanj ankete

Anketo je rešilo 109 ljudi, od tega 78 žensk in 30 moških. Ena oseba se glede spola ni opredelila. Spolno sestavo anketirancev prikazuje slika 1.



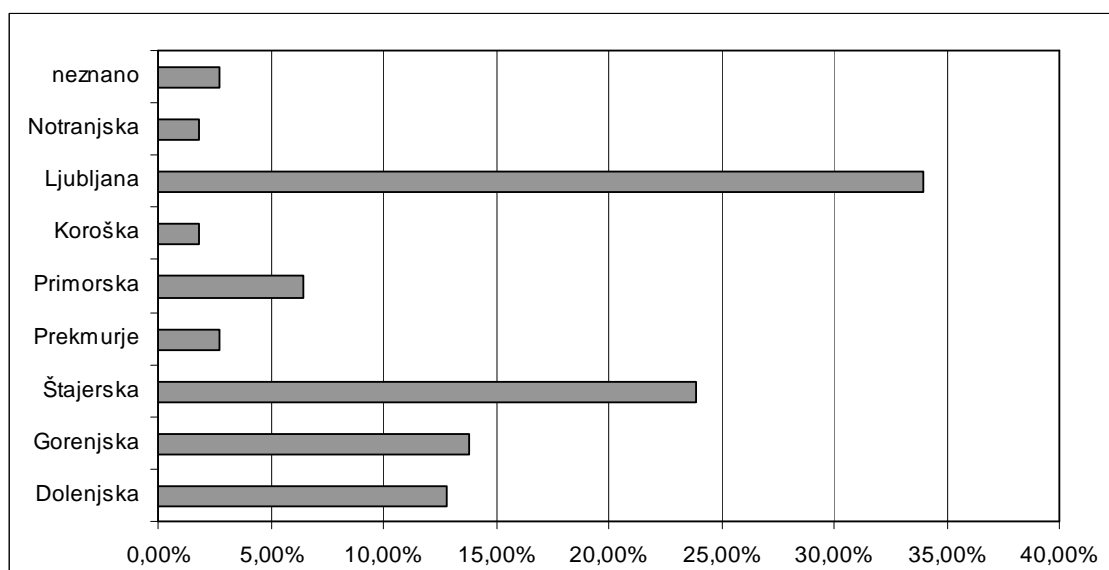
Slika 1: Spolna sestava anketirancev

Starostno sestavo anketirancev prikazuje slika 2.



Slika 2: Starostna sestava anketirancev

Glede na kraj bivanja sem anketirance razvrstila v pokrajine. Delež anketirancev, ki je zastopal posamezno pokrajino, je prikazan na sliki 3.

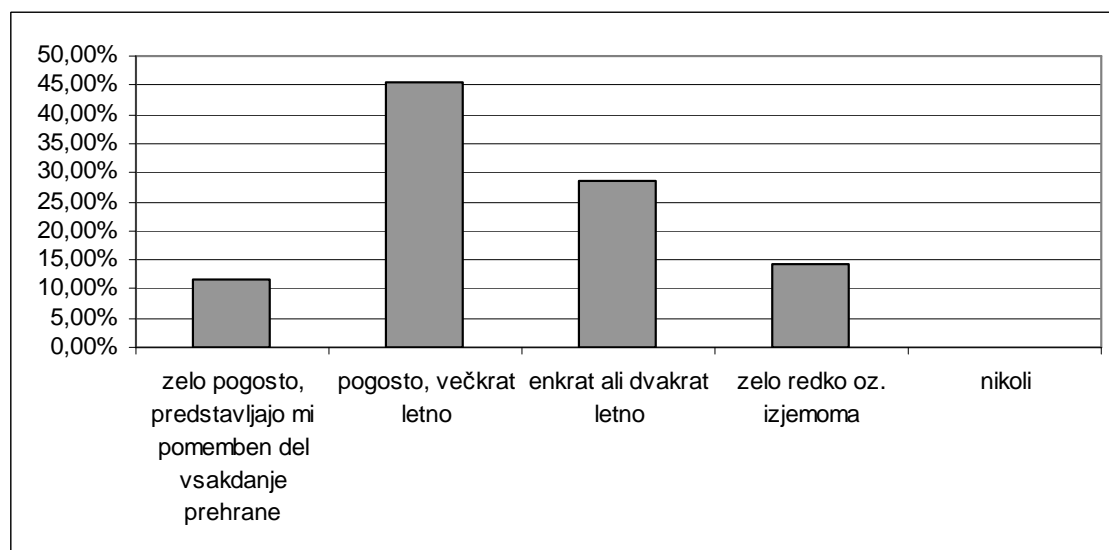


Slika 3: Pokrajinska pripadnost anketirancev

Izobrazbeno je odgovarjalo največ študentov (okrog 40), ostali poklici pa so bili najrazličnejši (ekonomisti, učitelji, zdravnik, arhitekt, arhivar itd.).

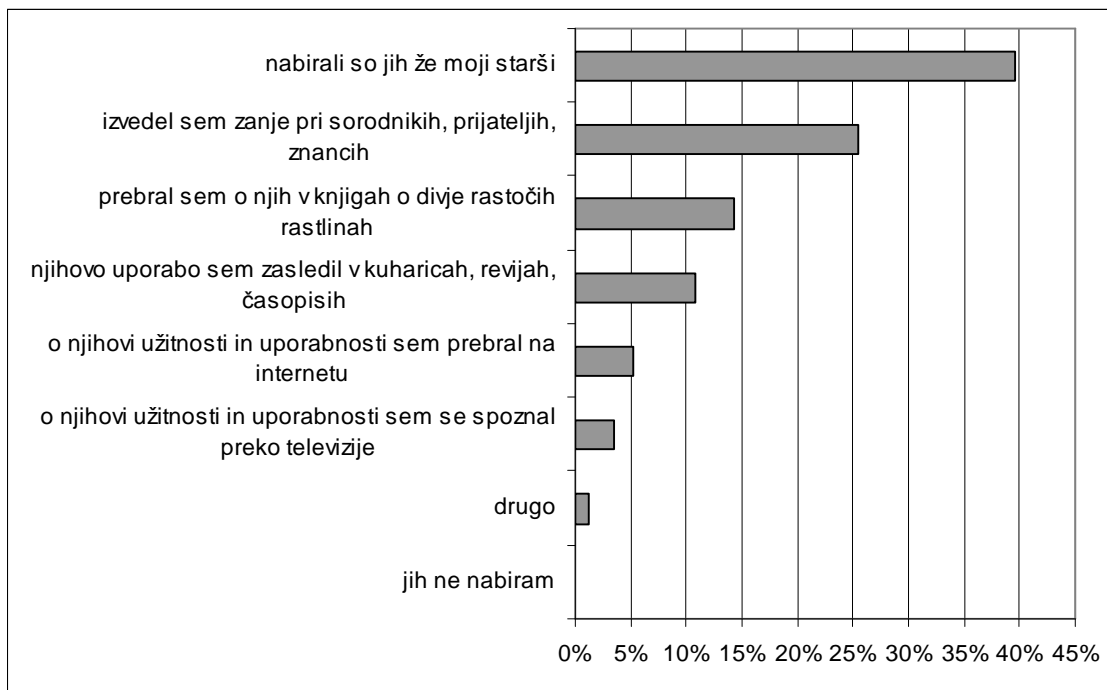
Večina anketiranih oseb (86) je anketo dobila preko elektronske pošte, 20 jih je zanj izvedelo na forumu Kulinarična Slovenija, trem osebam pa sem jo dala osebno.

Odgovori na vprašanje *Kako pogosto nabirate užitne divje rastline?* so prikazani na sliki 4.



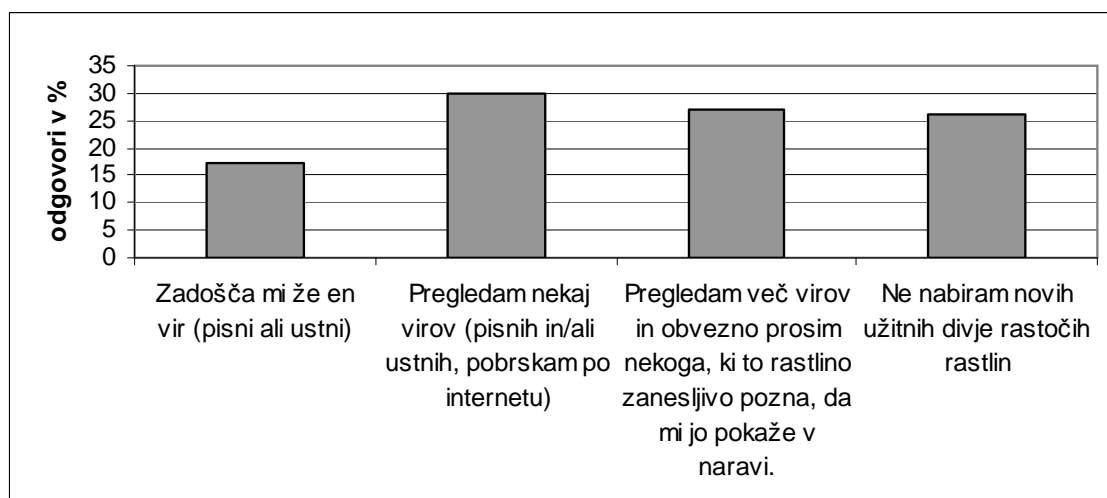
Slika 4: Kako pogosto nabirate užitne divje rastline?

Pri vprašanju *Na kakšen način ste se spoznali z divje rastočimi rastlinami, ki jih nabirate?* je bilo možno več odgovorov. Prikazani so na sliki 5. Odgovori pod *drugo* so bili: spoznal sem se z njimi preko starih staršev, bil sem na delavnici pri Dariu Cortese in z njimi sem se spoznal preko drugih otrok.



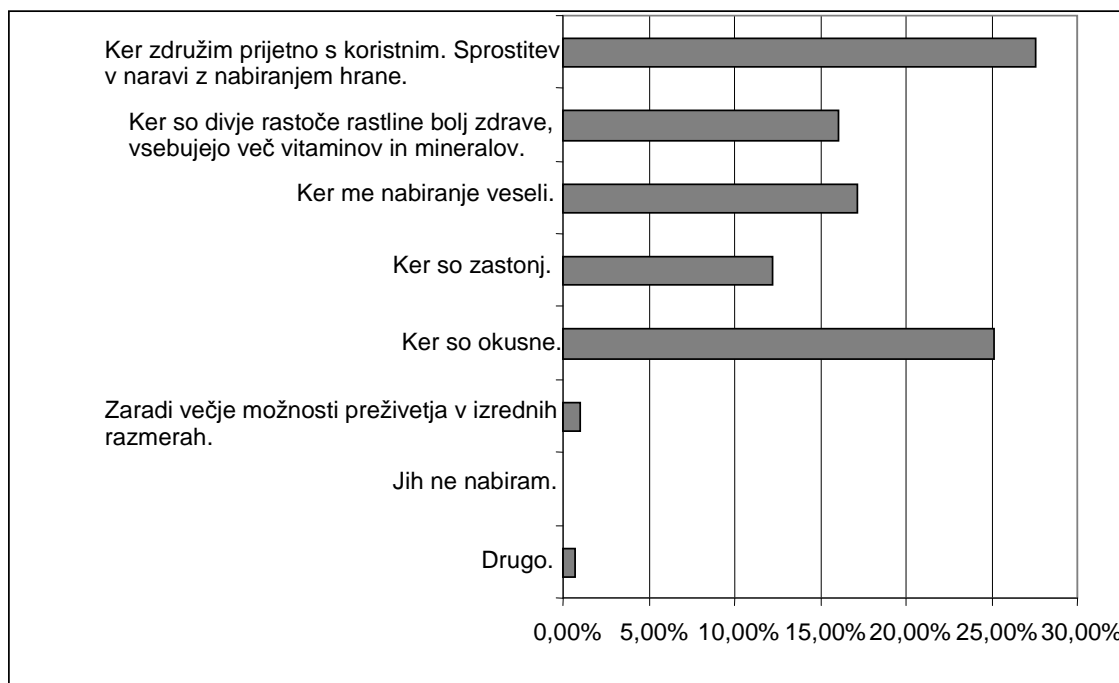
Slika 5: Na kakšen način ste se spoznali z divje rastočimi rastlinami, ki jih nabirate?

Razporeditev odgovorov na vprašanje *Preden začnete nabirati neko novo užitno rastlino, pri koliko virih se pozanimate o njeni užitnosti?* je prikazana na sliki 6.



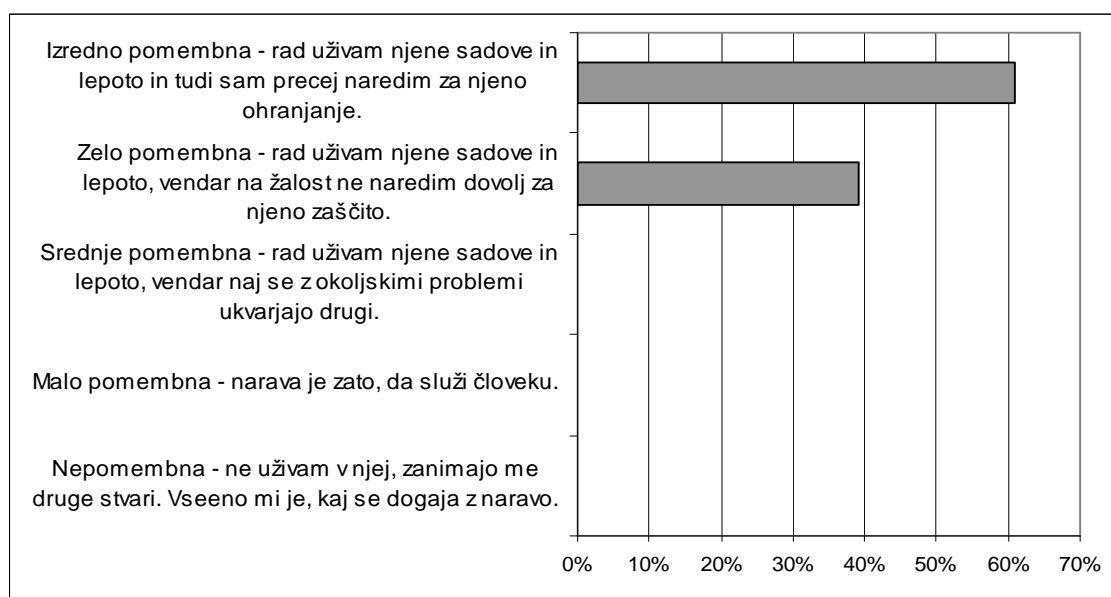
Slika 6: Preden začnete nabirati neko novo užitno rastlino, pri koliko virih se pozanimate o njeni užitnosti?

Odgovori na vprašanje *Iz kakšnih razlogov nabirate užitne divje rastline?* so prikazani na sliki 7. Anketiranci so pri tem vprašanju lahko obkrožili več odgovorov.



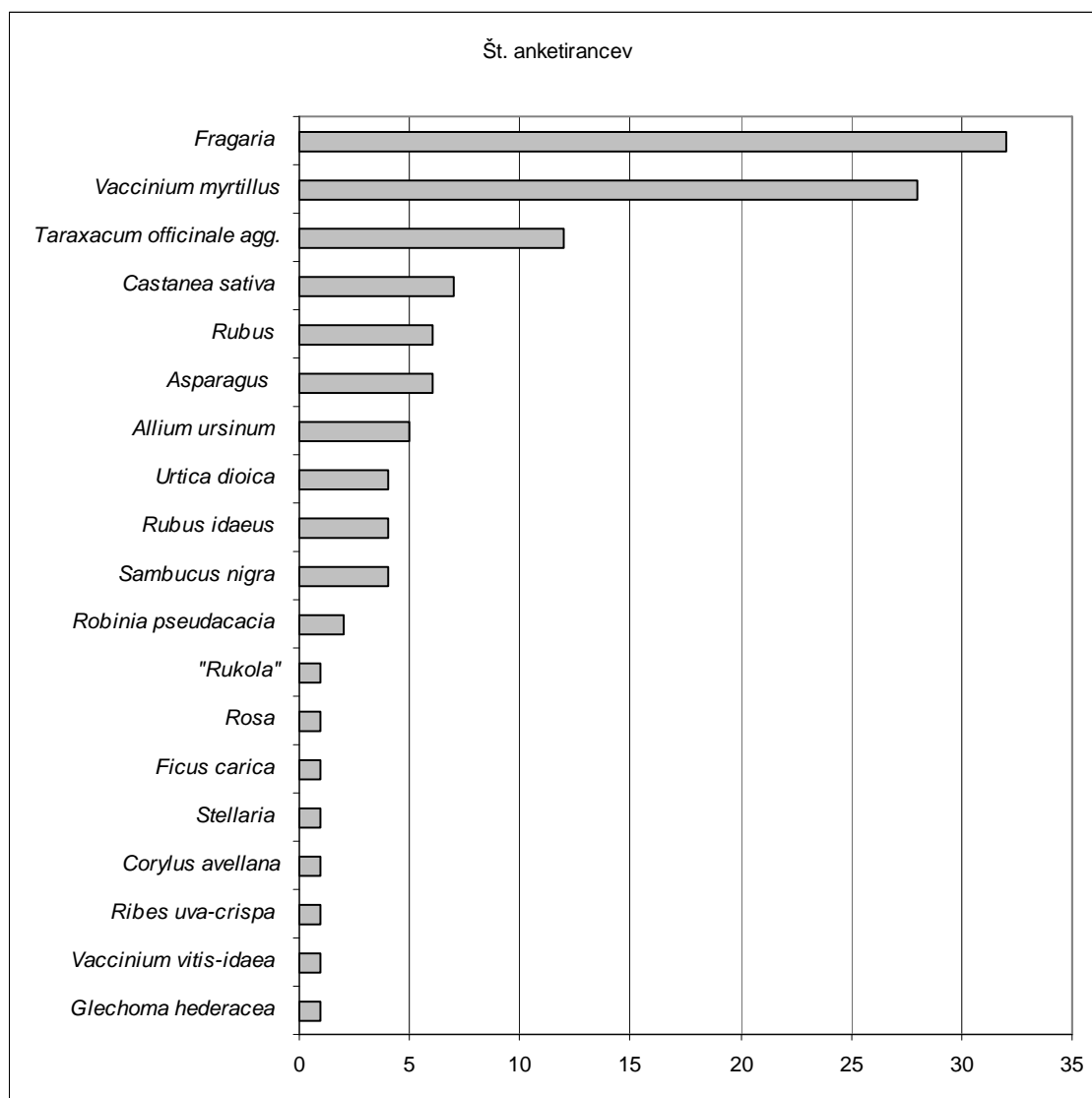
Slika 7: Iz kakšnih razlogov nabirate užitne divje rastline?

Na vprašanje *Ocenite, kakšen pomen ima za vas narava!* so anketiranci odgovorili, kot je prikazano na sliki 8.

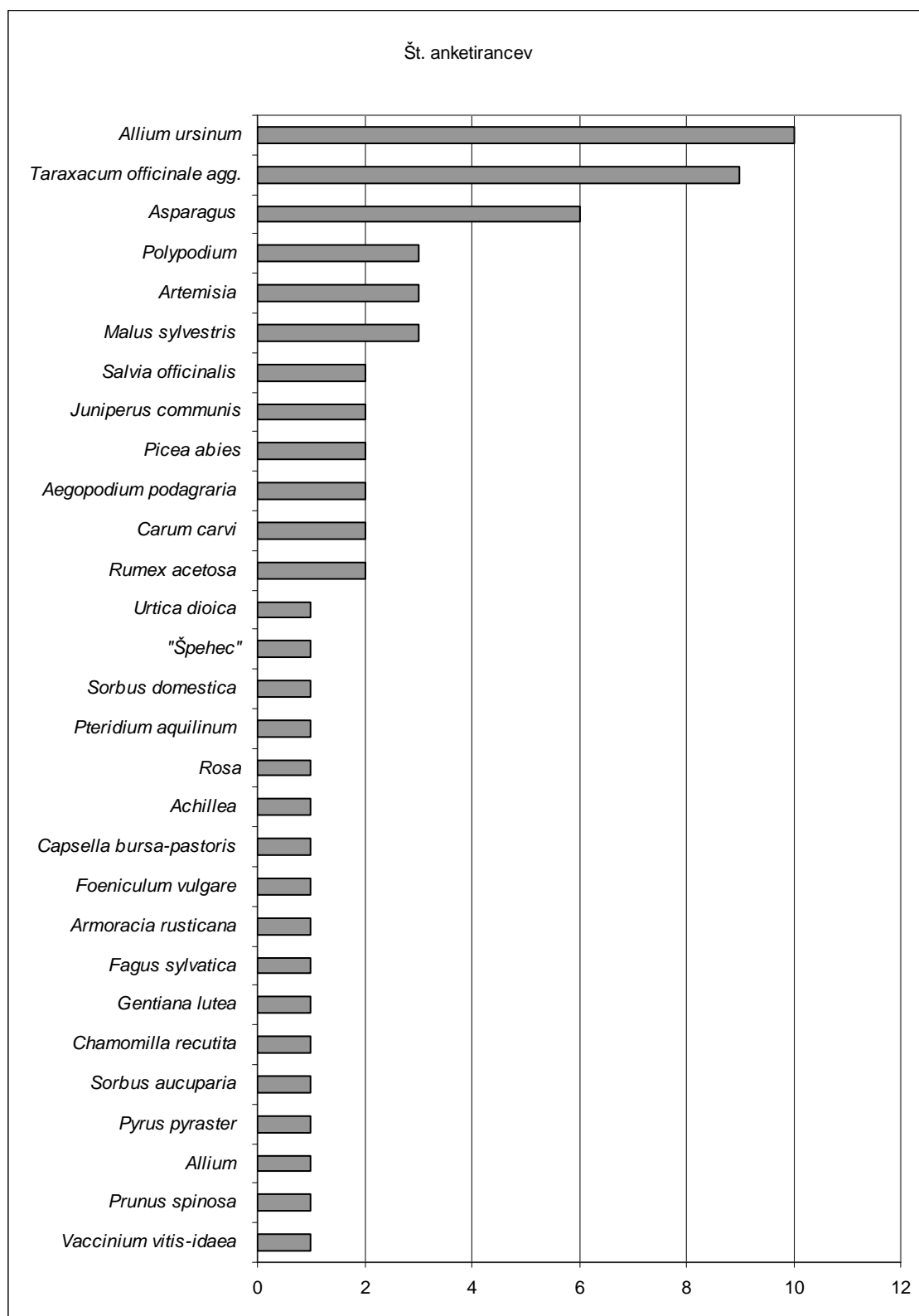


Slika 8: Ocenite, kakšen pomen ima za vas narava!

Najokusnejšo divje rastočo rastlino predstavlja anketirancem jagodnjak (*Fragaria*), najmanj okusno pa čemaž (*Allium ursinum*). Odgovore na vprašanje *Katera divje rastoča rastlina vam je najbolj okusna in katera najmanj?* prikazujeta sliki 9 in 10.



Slika 9: Katera divje rastoča rastlina vam je najbolj okusna?



Slika 10: Katera divje rastoča rastlina vam je najbolj neokusna?

4.1.4 Obisk ljubljanske tržnice

V soboto, 13.06.2009 med 8.30. in 13.30. uro sem obiskala Ljubljansko tržnico, da bi dobila vtis o tem, katere divje rastoče rastline v tem obdobju prodajajo na tržnici. Glede na to, da ob sobotah prodajajo svoje produkte tudi *ekološke* kmetije, sem pričakovala kakšne manj običajne izdelke, povezane z divjimi rastlinami.

Prodajalci so imeli pri rastlinah oz. izdelkih večinoma navedene nestrokovne slovenske (tudi narečne) izraze za rastline oz. izdelke, ki so jih prodajali. V sledečem besedilu sem slovenske izraze prodajalcev pustila, pripisala pa sem strokovno latinsko poimenovanje teh rastlin, tako da je taksonomska pripadnost taksonov nedvoumna. V nekaterih primerih so imeli trgovci napisane cene ali so mi jih povedali in v teh primerih jih tudi navajam ob omembi rastline/izdelka.

Na *ekološkem* delu tržnice (takoj ob prečkanju Ljubljanice in vstopu na tržnico iz smeri Prešernovega trga) so kmetije prodajale v glavnem konzervirane in sušene uporabne divje rastline.

Na stojnici Atelje sadja Irenée iz Celja (Štajerska) so prodajali čemaž (*Allium ursinum*) v hladno stiskanem olivnem olju, samega in z raznimi dodatki, kot je npr. mleto bučno seme, sončnično seme, paradižnik. Čemaž nabirajo na Boču in Mrzlici in sicer do cvetenja.

Na stojnici Kersnik Aleš iz Cerknice (Notranjska) je gospod prodajal sveže koprive (*Urtica dioica*, 8 eur/kg), pa tudi gojeno poprovo meto (*Mentha x piperita*). Rekel je, da včasih prodaja tudi svež čemaž (*Allium ursinum*). Ko sem ga vprašala, kaj nabirajo ljudje v Cerknici, je rekel, da regrat (*Taraxacum officinale* agg.), regačico (*Aegopodium podagraria*), koprive (*Urtica dioica*), *makunco* (navadni mokovec, *Sorbus aria*), zdravilni vrbovec (*Epilobium*, v zdravilstvu se uporablja več vrst), baldrijan (*Valeriana*)... Menda so včasih tudi zmleli hrastov želod (*Quercus*, lahko so ga prej toplotno obdelali) in cele sušene plodove mokovca (*Sorbus aria*) ter iz tega pripravili kruh. Z navadnim trstom (*Phragmites australis*) pa so hranili krave, ki so ga imele zelo rade.

Pogovarjala sem se tudi z gospodom (gozdarjem) iz Hotedrščice (Notranjska), ki je rekel, da si en ali dva dni na leto vzame in nabira borovnice (*Vaccinium myrtillus*), ki jih najraje poje kar sveže. Sicer pa nabira, kar je letnemu času primerno. Uporablja tudi čemaž (*Allium ursinum*), ki ga stolče in zalije z olivnim oljem ter konzervira pri 40 °C. Nabira regrat (*Taraxacum officinale* agg.), maline (*Rubus idaeus*) in gozdne jagode (*Fragaria*). Pravi, da evropski pravi kostanj (*Castanea sativa*) na tem območju ne raste, prav tako ne navadni oreh (*Juglans regia*), ki zaradi mraza spomladi ne cveti oz. cvetovi pomrznejo. V vasi Ravnik, 100 m višje, pa orehi že uspevajo. Doma na vrtu je posadil skorš (*Sorbus domestica*).

Ekološka kmetija Andreja Hribašek, Miha Lindič (iz Motnika pod Menino planino v kamniški občini, Gorenjska) je na svoji stojnici prodajala *Sirup iz cvetov* (socvetij) *regrata* (*Taraxacum officinale* agg., 0,7l = 4,5eur) ter *Bezgov sirup z limono* (iz socvetij črnega bezga - *Sambucus nigra*, 0,7 l = 5 eur), ki naj bi se uporabljala za gašenje žeje ter sirup iz smrekovih vršičkov (*Picea abies*, 5 eur/kg), ki naj bi se uporabljal proti kašlju.

Mimoidoča gospa iz Ljubljane je povedala, da uporablja stebela od socvetij čemaža (*Allium ursinum*), ki da niso tako močnega okusa, so pa imenitni sesekljeni na rižu. Prav tako tudi poleti nabira regrat (*Taraxacum officinale* agg.), ki raste v visoki travi, kjer je osenčen in zato ni grenek.

Ekološka kmetija Amarant (Fanči Perdih, Kresnice pri Litiji, Dolenjska) je prodajala vrečke s sušenimi čaji (1 eur/vrečko) in kot čaj za pitje (proti žeji) mi je priporočila meto (*Mentha*) in citronsko meliso (*Melissa officinalis*, odličen za pomirjanje), koprivni čaj (*Urtica dioica*), rmanov čaj (*Achillea*) in kamilico (*Chamomilla recutita*).

Na stojnici Ekološka zelišča Otilija Grad Barle iz Šentvida pri Stični (Temenica, Dolenjska) je gospa prodajala čaje: trpotec (*Plantago*), lipa (*Tilia*), slezenovec (*Malva*), slez (ajbiš, *Althaea officinalis*), materina dušica (*Thymus*), žajbelj (*Salvia officinalis*), dobra misel (*Origanum vulgare*), šentjanževka (*Hypericum perforatum*), listi murve (*Morus*) in cvetovi gloja (*Crataegus*). Kot začimbo je v kozarčkih prodajala semena kopra (*Anethum graveolens*), komarčka (*Foeniculum vulgare*), kumine (*Carum carvi*), svetlina (*Oenothera*) in repinca (*Arctium*, v zdravilne namene). Prodajala je tudi sveže liste muškatne kadulje (*Salvia sclarea*) za pohanje (cvretje), gosti sok iz črne murve (*Morus nigra*), robidnice (*Rubus*, plodovi) v kompotu, debele rdeče brinove jagode (storži, *Juniperus oxycedrus*) iz Kamenjaka, metin žele (*Mentha*), jabolčni kis z rožmarinom (*Rosmarinus officinalis*) ter sirup iz smrekovih vršičkov (*Picea abies*).

Ekološka kmetija Nevenka in Martin Šmalčič iz Podsrede (Štajerska) je na svoji stojnici prodajala čaje; melisa (*Melissa officinalis*), pljučnik (*Pulmonaria officinalis*), dobra misel (*Origanum vulgare*), cvetovi bezga (*Sambucus nigra*), kamilica (*Chamomilla recutita*), šentjanževke rože (*Hypericum perforatum*), žajbelj (*Salvia officinalis*), lipa (*Tilia*), rman (*Achillea*), cvetovi dreva (*Cornus mas*), cvetni listki hmelja (*Humulus lupulus*), materina dušica (*Thymus*), meta (*Mentha*), drobnocvetni vrbovec (*Epilobium parviflorum*), luštrek (*Levisticum officinale*), šetraj (*Satureja*). Prodajali so tudi bezgov sirup (iz socvetij vrste *Sambucus nigra*) in čebulice čemaža (*Allium ursinum*, 1/4 kg = 3 eur) ter žganji brinova lojtrica (iz storžev vrste *Juniperus communis*) in vinska rutica (iz vrste *Ruta graveolens*). Imeli so akacijev med (iz vrste *Robinia pseudacacia*), svež črni in rdeči ribez (*Ribes nigrum*, *Ribes rubrum*) ter šopke svežih zelišč (žajbelj, melisa, črna meta - *Mentha*, šentjanževka - *Hypericum perforatum*, vinska rutica, poprova meta - *Mentha X piperita*) po 0,5 eur / šopek. Rekli so, da ob primernem letnem času prodajajo tudi poganjke hmelja (*Humulus lupulus*), poganjke bljušča (*Tamus communis*), divji por (verjetno gre za vrsto *Allium ampeloprasum*), ki raste na travnikih, radič (*Cichorium intybus*), ki podivja in se zaseje kar sam ter regrat (*Taraxacum officinale* agg.).

Na stojnici Ekološka kmetija Dobro, Jože Lipej, Šmarje pri Jelšah (Štajerska), so prodajali čemaževo zeliščno omako iz čemaža (*Allium ursinum*), olivnega olja in mandeljnov (180 g = 5 eur, 620 g = 14,7 eur) ter zeliščno omako iz gojene rukole (*Eruca sativa*).

Ekološka kmetija Družina Petek iz Laškega (Štajerska) je prodajala domači borovničevce (*Vaccinium myrtillus*, 200 ml), domači orehovec (*Juglans regia*, 200 ml), žganje kopra (komorača, verjetno gre za *Anethum graveolens* ali *Foeniculum vulgare*; 200 ml), bezgov sirup (iz socvetij vrste *Sambucus nigra*; 500ml = 5 eur), orehove piškote (*Juglans regia*),

sirup iz smrekovih vršičkov (*Picea abies*) ter figov liker (, 150 ml) s celimi figami (*Ficus carica*)

Ekološka kmetija Kos Marija iz Vidma pri Lukovici (Gorenjska) je prodajala orehovec, narejen iz zelenih orehov (*Juglans regia*), žganja in sladkorja.

Pavel in Bernarda Peternelj iz Žirovskega vrha (Gorenja vas, Gorenjska) sta prodajala bezgov sirup (sestavine: bezgovo cvetje (socvetja, *Sambucus nigra*), eko trsni sladkor, eko limone, eko vino). Rekla sta, da včasih prodajata tudi surove borovnice (*Vaccinium myrtillus*) in svežo materino dušico (*Thymus*, zraste na pašnikih).

Na stojnici Oljarne Kolarič iz Žič (Jurovski Dol, Štajerska) so prodajali orehovo olje (*Juglans regia*; 0,1 l = 5 eur, 0,25 l = 9,5 eur in 0,5 l = 18 eur).

Na stojnici miroljubnega kmetijstva so prodajali čemažev namaz (sestavine: čemaž – *Allium ursinum* - 70%, olivno olje (*Olea*), lešniki (*Corylus avellana*), himalajska sol), ki ga proizvaja kmetija Stanko Valpatič, Ostrožno, Ponikva (Štajerska).

Čebelarstvo MA-JA iz Kostelskega na Kočevskem (Dolenjska) je prodajalo smrekov med (razložili so mi, da ga dobijo tako, da čebele predelajo izločke uši, ki sesajo iglice vrste *Picea abies*), mešan gozdni med (iz vrst/taksonov javor - *Acer*, divja češnja – *Prunus avium* var. *sylvestris*, malina – *Rubus idaeus*, robida - *Rubus*), javorjev (vrst rodu *Acer*) med, lipov med (iz vrst *Tilia platyphyllos* in *Tilia cordata*), gozdni med s sokom smrekovih poganjkov (smrekove vršičke – vrste *Picea abies* - dajo v med in pustijo nekaj časa v senčnem prostoru, da se izločijo sokovi), gozdni med s cvetnim prahom, kostanjev med (*Castanea sativa*), gozdni med s sokom rdečega ribeza (*Ribes rubrum*, na 1 kg medu dodajo 1 dl ribezovega soka in nato to mešanico nazaj v panje, kjer čebele med ponovno predelajo - šele nato je primeren za uporabo), hojev med (med jelke – *Abies alba*, ki nastane po enakem principu kot smrekov med). Gospod je rekel, da pelje čebele na kostanjevo pašo v Belo krajino ter da dobi akacijev (vrste *Robinia pseudacacia*) med s Štajerske.

Na stojnicah štirih drugih ekoloških kmetij in sicer iz Znojil pri Krki (Dolenjska), Šmartnega ob Paki (Štajerska), Berkov (Gaberje, Prekmurje) in Vipave (Primorska) so prodajali gojen rdeči ribez (*Ribes rubrum*).

Ekološka kmetija Turinek, Jareninski dol (Jarenina, Štajerska) je prodajala testenine iz kopriv (*Urtica dioica*) različnih oblik, testenine iz čemaža (*Allium ursinum*), sirup Kadulja (iz travniške kadulje – *Salvia pratensis* in žajblja – *Salvia officinalis*), melisin sirup (iz vrste *Melissa officinalis*), sirup šabeza (iz socvetij vrste *Sambucus nigra*). Prodajali so tudi marmelade in sicer iz žižul (*Ziziphus jujuba*), črnega trna (*Prunus spinosa*), iz jerebike (*Sorbus aucuparia*) z jabolki, hruškovo z bezgovim (*Sambucus nigra*) cvetjem, glogovo marmelado (iz vrst rodu *Crataegus*), borovničevo marmelado (iz vrste *Vaccinium myrtillus*), jabolčno s citronsko meliso (*Melissa officinalis*), mešano (bezeg – *Sambucus nigra*, plodovi; češplje – *Prunus domestica*; trsni sladkor), robidovo (*Rubus*) z jabolki, marmelado iz hrušk in poprove mete (*Mentha x piperita*). 105 ml kozarček marmelade je stal 1,80 eur.

Na neoznačenih stojnicah so ljudje prodajali tudi gozdne sadeže in gobe, ki rastejo v tem obdobju. Prodajali so borovnice (*Vaccinium myrtillus*), gozdne jagode (*Fragaria*), gojene maline (*Rubus idaeus*), gojen rdeči ribez (*Ribes rubrum*) ter lisičke (*Cantarellus cibarius*) in jurčke (*Boletus*). Maline so prihajale iz Štajerske, Radohove vasi na Dolenjskem, Sostrega in Slovenskih Konjic. Borovnice so bile nabrane na Jančah, v Zalogu, Dobrnču pri Trebnjem, v Sostrem (3x), v Dolu pri Ljubljani, v Litiji, Ilovi gori, na Lipoglavu, v Slovenskih Konjicah, Ihanu, gozdne jagode pa so prihajale z Dolenjske 2x, Radohove vasi na Dolenjskem, Suhe krajine, Sostrega in Slovenskih Konjic.

Šparglje (*Asparagus officinalis*) so na glavni tržnici prodajali gojene, in sicer iz Prekmurja, Kopra, Savelj (2x), Šentjakoba ob Savi, Sečovelj.

Prodajali so tudi navadni komarček (*Foeniculum vulgare*), za katerega so trdili, da raste podivjan na vrtu (Dobrnč-Trebnje, Zalog, Dobrunje, Ihan, Sostro), branjevka iz Kopra (Primorska) pa je prodajala divje rastočega. Ko sem rekla: »Aha, koprc«, je odgovorila: »Ne, ne, to je čisto nekaj drugega.« verjetno je z besedo koprc mislila na koper (*Anethum graveolens*). Rekla je, da je janež pa tisti, ki se prodaja v trgovini, z odebeljenim dnom stebela. Ista gospa je prodajala tudi lovor (*Laurus nobilis*) in rožmarin (*Rosmarinus officinalis*).

Na stojnici z Dola pri Ljubljani (Ljubljana) so prodajali tudi sirup iz smrekovih vršičkov (*Picea abies*), orehova jedrca (vrste *Juglans regia*), ameriške borovnice (verjetno ena izmed severnoameriških vrst *Vaccinium australe*, *V. corymbosum*, *V. lamarckii* ali križanec teh vrst).

Gospa iz Radohove vasi na Dolenjskem je prodajala tudi sveža socvetja kamilic (*Chamomilla recutita*), gospa iz Dobrnča (Trebnje, Dolenjska) pa poleg svežih socvetij kamilic tudi svež cvetoč rman (*Achillea*), svež pelin (*Artemisia*) in zelene orehe (*Juglans regia*). Gospa iz Suhe krajine je prodajala zelene orehe, sveže kamilice z vrta, poprovo meto (*Mentha x piperita*) in posušene bezgove cvetove (*Sambucus nigra*). Branjevka iz Sostrega je tudi prodajala sveža socvetja kamilic in svežo šentjanževko (*Hypericum perforatum*).

Fant iz Trnovega (Ljubljana) je prodajal svežo, doma vzgojeno vinsko rutico (*Ruta graveolens*), meto (*Mentha*), meliso (*Melissa officinalis*), drobnjak (*Allium schoenoprasum*), žajbelj (*Salvia officinalis*) in šetraj (*Satureja*).

Neka branjevka je prodajala regrat (*Taraxacum officinale* agg.) in rukolo. Rekla je, da prodaja tudi divjo rukolo, vendar je ta dan že vso prodala (pokazala in dala pa mi je nekaj listov). Rekla je, da divja rukola rumeno cveti. Očitno je šlo za rod *Diplotaxis* (dvoredec).

Prodajalec iz Bišč pri Ihanu (Gorenjska) je rekel, da ob primernem letnem času prodaja tudi divji česen (čemaž, *Allium ursinum*), ter rožmarin (*Rosmarinus officinalis*) in žajbelj (*Salvia officinalis*) s Hvara.

Prodajalka iz Kamniške Bistrice (Gorenjska) je rekla, da od divjih rastlin prodaja čemaž (*Allium ursinum*), portulak (*Portulaca oleracea*), divjo meto (*Mentha*) in šetraj (*Satureja*).

Razložila mi je, da šetraj raste divje v Primorju, da pa obstaja tudi gorski šetraj, ki raste v hribih. Pri tem bi lahko šlo za podvrsto kraškega šetraja (*Satureja montana* subsp. *variegata*) ali pa za vrsto alpski šetrajnik (*Acinos alpinus*). Uporabnost slednjega navaja spletna stran Plants For a Future...(1996).

4.1.5 Obisk doma starejših občanov Ljubljana – Bežigrad

Dne 15.06.2009 med 9.15 in 14.30. uro sem obiskala dom starejših občanov Lj-Bežigrad na Komanovi ulici 1 v Ljubljani.

Pogovarjala sem se s petimi občankami tega doma, najprej istočasno s tremi, nato pa še z dvema posamično. V nadaljevanju predstavljam, kar so mi povedale o svojih izkušnjah z divje rastočimi rastlinami. Latinska imena rastlin sem napisala samo ob njihovi prvi slovenski omembi vsake anketiranke, kasneje k istemu slovenskemu imenu pripada ob prvi uporabi omenjeno latinsko ime.

Skupni intervju;

1. Snoj Slavka, stara 90 let, rojena v vasi Mačkovec, Šentlovrenc pri Trebnjem (Dolenjska), kasneje živela nekaj časa v Ljubljani.

Spomladi so nabirali regrat (*Taraxacum officinale* agg.) in sicer *ta lep perje*. Ob pranju regrata je dodala malo soli. Pripravila ga je svežega kot solato. Vmes so zrezali krompir ali dali fižol. Nekateri so ga zabelili s špehom, drugi z oljem. Ko je že živela v Ljubljani, je začela pripravljati tudi *sirup iz regratovih cvetov* (socvetij), ki ga je naredila tako, da je v kozarec dajala vrsto socvetij, vrsto sladkorja, dokler ni bil kozarec poln in postavila na sonce. Sirup so jedli po žlički, vendar bolj za zdravje. Na podoben način je delala tudi sirup iz smrekovih vršičkov (*Picea abies*).

Po travnikih so kot otroci nabirali kislico (*Rumex acetosa*) in jo jedli kar surovo, na njivah pa so nabirali motovilec (*Valerianella*), ki se je sam zasadil. Kopriv (*Urtica*) niso uporabljali, razen za *tepež za zdravje*. Nabirali so tudi divje rastočo kumino (*Carum carvi*), ki so ji rekli *kimel*.

Omenila je tudi uporabo cvetov trobentic (*Primula vulgaris*) za pripravo solate.

Za čaj so nabirali šipek (*Rosa*), lipovec (*Tilia cordata*), bezeg (*Sambucus nigra*) in kamilice (*Chamomilla recutita*), kumino, materino dušico (*Thymus*), liste jagodnjaka (*Fragaria*), proti driski pa so dajali prekuhane posušene borovnice (*Vaccinium myrtillus*). Čaj z malo kamilic in kumine naj bi odlično pomagal pri dojenčkih in otrocih, ki so jih mučile bolečine v želodcu/črevesju.

Farmacevti so za izdelavo zdravil odkupovali sladke koreninice (*Polypodium*) in mah. Sladke koreninice je gospa samo poskusila, uporabljala jih pa ni. Za zdravje so pili tudi brinovec (iz vrste *Juniperus communis*), čeprav ga sami niso pridelovali.

Od gozdnih sadežev so uporabljali robidnice (*Rubus*), maline (*Rubus idaeus*) in gozdne jagode (*Fragaria*). Vse so jedli surove, iz malin pa so delali tudi malinovec. Sirup so delali tudi iz bezgovih jagod in ga pili za žejo. Gozdne jagode so jedli zmešane z nadrobljenim kruhom.

Nabirali so lešnike (*Corylus avellana*), ki so jih v glavnem porabili za potico. Veliko so pojedli tudi kostanja (*Castanea sativa*). Jeseni, ko so jedli še svežega, so ga običajno pekli, nekaj pa so ga dali v lupini sušiti na izbo in so ga kasneje jedli kuhanega.

Rekla je, da so iz črnega trna (*Prunus spinosa*) delali *tinto* (črnilo).

Iz drobno zrezanega rmana (*Achillea*) in mete (*Mentha*) so z dodatkom moke in jajc na maščobi ocvrli tako imenovano frotaljo.

2. Belina Ana, 90 let, rodila se je v Begunjah na Notranjskem in tam tudi živila

Za solato je, na podoben način kot Snoj Slavka nabirala in pripravljala regrat (*Taraxacum officinale* agg.). Regrat je rasel tudi v vinogradih. Na njivah so nabirali motovilec (*Valerianella*), ki se je zasadil sam. Nabirali so ga tudi za prodajo, in sicer že kot zgodnje šolski in predšolski otroci.

Najbolj živo ji je v spominu ostala uporaba *makonce* (mokovca, *Sorbus aria*), ki so ga uporabljali tam nekje do njenega 20. leta starosti. To je bilo drevo, visoko od 3 - 3,5m. Ko je bilo zrelo, so ga obrali. Plodove so nato posušili, nesli v mlin in zmleli v makončno moko. Uporabljali so jo za peko kruha in sicer tako, da so zmešali 50% makončne moke in 50% črne ali bele moke. Kruh je bil menda tako okusen, da so bogatejši otroci pogosto kose svojega belega kruha zamenjali za *makončev* črn kruh.

Po travnikih so otroci nabirali in jedli kislico (*Rumex acetosa*), nabirali pa so tudi *kimel* (kumino, *Carum carvi*). Pripravljali so sirup iz smrekovih vršičkov (*Picea abies*, za zdravje).

Surove so jedli maline (*Rubus idaeus*), borovnice (*Vaccinium myrtillus*) in gozdne jagode (*Fragaria*). Lešnike (*Corylus avellana*) so nabrali in jih stolkli ter surove pojedli. Kostanj (*Castanea sativa*) so jedli pečen in kuhan.

3. Miklič Albina, stara 83 let, rojena 1926 v vasi Stari Kot (blizu Kočevja, Dolenjska)

Nabirali in uporabljali so regrat (*Taraxacum officinale* agg.) in sicer na podobne načine kot jih opisujem pri Snoj Slavki. Prav tako so iz regratovih socvetij in smrekovih vršičkov (*Picea abies*) izdelovali sirup.

Na njivah so nabirali divje rastoči motovilec (*Valerianella*), na travnikih pa *kimel* (kumino, *Carum carvi*). Iz kopriv (*Urtica*) so pripravljali *špinačo*. Poskusila je tudi sladko koreninico (*Polypodium*), vendar je ni uporabljala.

Za čaj so uporabljali bezgovo cvetje in bezgove jagode (*Sambucus nigra*), šipek (*Rosa*), posušene brinove jagode (*Juniperus communis*, le-te bolj za čaj v zdravilne namene). Suhe borovnice (*Vaccinium myrtillus*) so uporabljali proti driski. Posušeno kumino in socvetja kamilic (*Chamomilla recutita*) so dali v vrečko in na štedilniku pogreto bolnemu otroku na prsi. Bezgove liste (ne vem ali surove ali poparjene) so polagali na čelo, kar naj bi bilo zelo učinkovito proti glavobolu.

Bezgove cvetove so uporabljali tudi za cvrtje. Nekateri so jih dali v testo za palačinke in spekli kot palačinko, drugi pa so v to testo pomočili cela socvetja s pečlji in ocvrli.

Iz šipka in robidnic (*Rubus*, rekli so jim *ta črne maline*) so delali tudi marmelado. Iz malin (*Rubus idaeus*, rekli so jim *ta rdeče maline*) so delali malinovec. Jedli so surove robidnice, maline in gozdne jagode (*Fragaria*). Večje količine malin so nabirali na Preski med hrvaško in slovensko mejo.

Zanimivo je, da niso nabirali kostanja (*Castanea sativa*), saj na tem območju ni rasel. So pa nabirali lešnike (*Corylus avellana*), ki so jih uporabljali za potico.

Posamezni intervjuji;

1. Pajntar Darinka, 90 let, rojena 1919 v Dobravljah na Krasu (Primorska)

Jedli so surove borovnice (*Vaccinium myrtillus*), iz njih pa so delali tudi sok in sicer tako, da so surove zmleli, jih pustili rahlo fermentirati, nato so jih po želji precedili, prevreli, dodali malo sladkorja in nalili v steklenice. Nekoč jih ni prevrela in ji je zaradi fermentacije steklenica eksplodirala. Delali so tudi marmelado iz borovnic. Sušili so jih za čaj, ki so ga pripravili, če so bili otroci grižavi.

Za solato so, dokler ni cvetel, nabirali regrat (*Taraxacum officinale* agg.). Vanj so zrezali mlačni krompir. Nekateri so delali tudi sirup iz regratovih socvetij, ona pa ga ni nikoli. Iz listov (*perja*) kopriv (*Urtica*) so delali *špinačo* (brez mleka). Jedli so tudi svežo kislico (*Rumex acetosa*).

Za čaj je nabirala 10 divjih zelišč, od tega se je spomnila na materino dušico (*Thymus*), lipo (*Tilia*), tavžentrožo (*Centaurium*), koromač (*Foeniculum vulgare*), bezeg (*Sambucus nigra*), arniko (*Arnica montana*), rman (*Achillea*), šipek (*Rosa*) in trpotec (*Plantago*).

V *gmajni* (gozdu) so nabirali tudi špargeljne (*Asparagus acutifolius*) in jih nosili v Trst prodajat, kjer so jih zelo radi kupovali. Za domače potrebe so jih skuhal v slani vodi.

Na polju je rasel tudi *oskorš* (skorš, *Sorbus domestica*), za katerega so komaj čakali, da so plodovi popadali na tla. Pobirali so jih in jedli kar surove. Divje rastočih češenj (*Prunus avium* var. *sylvestris*) niso nabirali, so pa na divjake cepili boljše sorte češenj. Najraje so jedli *hrastovke* (s kratkimi pečlji).

Šipku (*Rosa*) so rekli tudi *srboritke*, saj te zaradi dlačic v plodu potem *srbi ritka*. Šipek so otroci jedli kar surov in pravi, da so ga pojedli *na kile*. Jedli so tudi surove *drnulje*

(plodove rumenega dreva, *Cornus mas*) in nešplje (*Mespilus germanica*, ko so se zmehčale), ki so rasle po gmajni. Maline (*Rubus idaeus*) so jedli surove, iz njih pa so delali tudi malinovec. Prav tako so jedli surov črni trn (*Prunus spinosa*), gozdne jagode (*Fragaria*) in robidnice (*Rubus*).

Nabirali so brinje, fermentirali jagode in kuhali brinjev šnopc (žganje, *Juniperus communis*), ki so ga na kontrabant (na skrivaj) nosili prodajat v Trst.

Na tem območju je bilo veliko čebelnjakov. V glavnem so imeli lipov med, kostanjev med (*Castanea sativa*) in med gacovne (rešeljike, *Prunus mahaleb*).

Nabirali so lešnike (*Corylus avellana*), ki so jih posušili in jedli pozimi. Sveže kostanje so jedli kuhane, posušene pa so pozimi jedli pečene.

Za prašiče so nabirali hrastov želod (plod ene izmed vrst *Quercus*) in sicer so iz njega naredili moko. Rekla je, da obstaja več sort želoda. Za prašiče je bil primeren droben s črtami. Ta debel, velik, brez črt ni bil dober. Rekla je, da bukev (*Fagus sylvatica*) pa pri njih ni rasla.

Beli omeli (*Viscum album*) so rekli bezeg (morda bezek). Povedala je, da semena prenašajo ptički in da včasih seme zato vzklije kar na drevesu. Iz nje so delali lim za ptiče, ki so ga namazali na desko in jo postavili na drevo. Gor so se ujeli ptički, ponavadi kakšna sinička (*Parus*). To so delali za zabavo, vendar so potem ptičke spustili. Plezali so tudi v visoka gnezda od vran (*Corvus cornix*) in jim kradli jajčka, ki so si jih potem ocvrli. Vrana je potem kar naprej nosila jajčka, oni pa so jih kar naprej jemali, dokler ni v jeseni vrana še enkrat znesla jajčk in jih zapustila.

Bezgu (*Sambucus nigra*) so rekli bezgovna, bezga; njegove jagode so nabirali za sok in cvetje za čaj. S socvetji so delali tudi bezgovo cvrtje. Cvrtje so delali tudi iz socvetij akacije (*Robinia pseudacacia*).

Iz divjih hrušk (*Pyrus pyraster*, rekli so jim kar tepke) so delali šnops in sicer tako, da so jih najprej zmleli in nato fermentirali. Šnops so delali tudi iz gojenih češenj (*Prunus avium*) in iz brinja.

Čemaž oz. divji česen (*Allium ursinum*) jim je mama včasih narezala v kakšno jed, vendar ga niso marali.

Jedli so tudi surove čebulice pitk oz. kroketov (italijanski izraz, nisem uspela ugotoviti, za katero rastlino naj bi šlo). Pravi, da so bile to okrog 10 cm velike rože s tulipanu oz. liliji podobnim lila/modrim cvetom in kratkim stebлом. Njihova značilnost je bila, da so po odcvetu kar padle dol, na stran.

Bilo je veliko gojenih orehov (*Juglans regia*), ki so jih uporabljali. Tudi kostanji so bili v glavnem gojeni.

2. Gospa Mara (Marija), stara 96 let, rojena 1913 v Preski pri Medvodah

Uporabljali so regrat (*Taraxacum officinale* agg.) za solato ter motovilec (*Valerianella*), ki se jim je sam zasadil po njivah. Nekateri so nabirali tudi čemaž (*Allium ursinum*), oni pa ne. Jedli so koprive (*Urtica*) v špinači in so bile kar dobre, zraven tenstanega krompirja. Za solato so nabirali in prodajali tudi potrošnik (divji radič, *Cichorium intybus*). Naredili so si tudi solato iz radiča (*Cichorium intybus*) in rmanovih listkov (*Achillea*).

Po *gmajni* (gozdu) so nabirali divje češnje (*Prunus avium* var. *sylvestris*) in gozdne jagode (*Fragaria*), ki so jih pojedli kar surove s *cukrčkom* (sladkorjem). Za prodajo je z otroci nabrala ogromno borovnic (*Vaccinium myrtillus*). Prav tako so hodili v *gmajno* v Stanežiče in nabrali po 16 litrov gozdnih jagod, ki so jih nato prodali in denar namenili za šolanje njenih dveh sinov. Menda njen sin še sedaj, ko je star okoli 60 let, vsako leto nabere okrog 60 litrov borovnic.

Iz večine sadežev so delali tudi sirupe za redčenje z vodo, vsem so rekli *malinovec*. Tako so *malinovec* delali iz gozdnih jagod, malin (*Rubus idaeus*), borovnic, robidnic (*Rubus*), rumenega dreva (*Cornus mas*), brusnic (*Vaccinium vitis – idaea*) in gloga (*Crataegus*). Za vse je postopek enak. Sadje daš kuhati, ga spasiraš, dodaš še sladkor (*cuker*) in po želji kakšne začimbe. Naliješ v *flašo* (plastenko, steklenico) in daš v klet ter nekaj časa pustiš. *Malinovec* so delali tudi iz bezgovih jagod (*Sambucus nigra* - *cuker*, jagode in skuhaš).

V *gmajni* so nabirali tudi jabolka (*Malus sylvestris*), ki so jih jedli surova (olupljena) ali so iz njih skuhalo čežano. Divje hruške (*Pyrus pyraster*) so jedli kar same ali pa so jih uporabili za žganje, *šnops*. Pili so tudi krljevo vodo, ki je bila iz jabolčnih in hruševih krljev. V gozdu so nabirali tudi orehe. Za Savo so ob poletnih popoldnevih nabirali lešnike, ki so jih uporabili za potice. Robidnice so jedli surove s sladkorjem, veliko jih je bilo v Tržiču. Nad Tržičem in nekje na Primorskem naj bi nabirali tudi brusnice.

Kumino (*Carum carvi*) so nabirali na vrtu, vendar je rasla tudi ob robovih cest. Jedli so tudi kislico (*Rumex acetosa*, kot sadje).

Veliko so nabirali šipka (*Rosa*), vendar se ni uspela spomniti, kako so ga uporabljali. Iz bezgovih socvetij so delali cvrtje. Hmeljevih (*Humulus lupulus*) poganjkov niso jedli, pa tudi sirupa iz smrekovih vršičkov (*Picea abies*) niso delali.

Jedli so jagodovo (iz gozdnih jagod) in *grozdjevo* (iz grozdja) marmelado, pa vse sorte marmelad, tudi iz gloga (brez drugega sadja, samo glog in sladkor) in rumenega dreva.

Nabirali so želod (*Quercus*, ta velik), ki so ga olupili, posušili in požgali, nato zmleli in uporabili za kavo. Imeli so jo za celo zimo in je bila čisto okusna. Nabirali so tudi veliko žira (plod vrste *Fagus sylvatica*), ki so ga ali jedli samega surovega, ali zraven kruha. Nesli so ga tudi v mlin in iz njega dobili olje, ki so ga uporabljali zase.

Za čaj so uporabljali lipovec (*Tilia cordata*), bezgove jagode in cvetje, materino dušico (*Thymus*), lapuh (*Tussilago farfara*), pelin (*Artemisia*, so ga imeli na vrtu), brin (*Juniperus communis*). Brinovec so dobili s Primorske.

4.5.3 Obisk Šivavčeve tete

Šivavčevo teto sem obiskala dne 19.06.2009 med 11. in 14. uro na njenem domu na Brglezu pri Tihaboju na Dolenjskem.

Justina Strnec, rojena leta 1926 v Zabrdju pri Mirni, kjer je živela do svojega 3. leta starosti, nato v Lukovcu pri Tihaboju, po poroki na Brglezu pri Tihaboju.

Spominja se, da so nabirali regrat (*Taraxacum officinale* agg.) za solato, pa tudi regratova socvetja za pripravo *medu*. *Med* pa so naredili tako, da so nabrali 300 regratovih socvetij, dodali 2 litra vode in nekaj manj sladkorja ter kuhali kakšne štiri ure. Nato so tekočino precedili in ponovno prekuhali. Šele tedaj so *med* nalili v steklene kozarce. Pravi, da je bil izdelek res gost kot med. Mazali so ga na kruh kot običajen med in ga zelo radi jedli. Menda je imel tudi zdravilne lastnosti. Delali so in še delajo tudi klasičen sirup iz smrekovih vršičkov za zdravje.

Na njivah so nabirali samonikli motovilec (*Valerianella*). Kot otroci, pa tudi kasneje, so na travnikih proti žeji žvečili kislico (*Rumex acetosa*). Iz kopriv (*Urtica*) so delali *špinačo* ali pa so jih jedli prekuhane in umešane z jajcem. Menda jih še danes jedo takšne.

Spominja se, kako so v izvornem, močvirnatem delu nekega potočka vsako leto nabirali mlade liste neke vodne oz. močvirne rastline. Pravi, da se je rastlina zelo hitro razraščala in da ni bila pekoča. Ko sem jo povprašala o cvetovih, je rekla, da ni cvetela. Listi naj bi bili veliki tam okrog tri centimetre, v obliki zaobljene kare. Menda so pojedli cele sklede te solate in da je bila zelo okusna in zdravilna. Morda je šlo pri tem za navadno vodno krešo (*Nasturtium officinale*) ter da je z listi pravzaprav mislila lističe sestavljenega lista. Proti temu govori le to, da ji imena, ki se uporabljajo za to rastlino - *vodna kreša*, *kreša*, *kreš* niso bila znana in da je rekla, da listi niso nič pekli (pri navadni vodni kreši pa vsaj malo pečejo). Druga možnost pa je, da je šlo za studenčni jetičnik (*Veronica beccabunga*). To vrsto kot užitno v svoji knjigi navaja Grlić (1980), vendar v slovenski tradicionalni literaturi njegove uporabe nisem nikjer zasledila.

Zelo rada je imela tudi metine *knedlne*. Gre v bistvu za nekakšne žličnike, ki so jih pripravili tako, da so naredili testo iz jajca, moke, drobtinic, kruha, sladke smetane in veliko mete (*Mentha*, vzgojene na vrtu). To je imela kot otrok zelo rada. delajo jih še sedaj, vendar brez mete, ker je ostali ne marajo.

Vsestransko so uporabljali tudi kumino (rečejo ji *kimel*, *Carum carvi*), ki je samoniklo rasla na travniških površinah. Divje rastočo nabirajo še danes in sicer tako, da ko njen sin kosi travo, kumino pusti, da lahko plodi. Preden plodovi dozori, jo izpulijo s korenino vred in posušijo. Šele nato ločijo (zmanejo stran) plodove od preostalega dela rastline. Kumino uporabljajo pri kuhanju zelja, za na rdečo peso, včasih pa so ga dajali tudi v ajmoht. Včasih so skuhalo tudi krompir v koščkih, pustili malo tekočine, čez pa dali prežganje (moka, voda) in kumino ter malo okisali. Bilo je zelo dobro. Drugi način pa je bil, da so skuhalo krompir v lupini, ga olupili in pomakali v kumino, zmešano s soljo. Tudi to je bilo zelo dobro. V kruh kumine niso dajali, pač pa so dajali janež, ki so ga gojili na vrtu.

Borovnice (*Vaccinium myrtillus*) so zelo veliko nabirali za prodajo. Spominja se, da so med vojno morali nabrati zelo lepe, ki so jih nato prepeljali na odkupno postajo v Gabrovko. Menda so jih z letalom vozili v tujino. Sami so jih običajno jedli kar surove, brez sladkorja. Iz njih so delali tudi *jam* (marmelado) in pa sok (v sokovniku z malo vode). Zelo veliko so prodali tudi bezgovih jagod (menda so se izredno dobro prodajale), sami pa jih razen za čaj niso uporabljali.

Nabirali so tudi robide (*Rubus*, rekli so jim *črne maline*) in jih jedli surove ter predelovali v *jam* (marmelado). Zelo veliko (na litre) so nabrali tudi gozdnih jagod (*Fragaria*) in jih prodajali. Sami so jedli surove ali jih uporabljali za pripravo *jama* (marmelade). Malin včasih niso imeli (samoniklo pa očitno tudi niso uspevale), gojili pa so rdeči ribez (*Ribes rubrum*).

Nabirali so tudi divje hruške (*Pyrus pyraster*, ki so jim rekli drobnica) in divja jabolka (*Malus sylvestris*, rekli so jim lesnika). Iz njih so delali žganje in jih uporabljali za živino, več se ni uspela spomniti. Nabirali so tudi divje češnje (*Prunus avium* var. *sylvestris*, ki so jih skuhali v vodi in pili).

Spominja se tudi nabiranja božjih hrušč. Rasle so na kakšne tri metre visokem bodečem drevesu. To so bile rdeče jagode, ki so rasle na podoben način kot rdeči ribez. Bile so bolj brez okusa, so jih pa kot otroci jedli kar surove. Predvidevam, da je šlo za glog (*Crataegus*).

Veliko so pojedli tudi bukovega žira (seme vrste *Fagus sylvatica*) in sicer kar surovega, tako da so ga olupili. Želod (plod vrst *Quercus*) so nabirali za prodajo (za predelavo usnja) in za prašiče (še kasneje ga je nabrala več košev, dokler so imeli prašiče). Nabirali so tudi lešnike (*Corylus avellana*) in sicer so jih stolkli in jedli kar surove ali pa so iz njih pripravili piškote in potico. Še zmerom jih nabirajo doma in v naravi, nikoli jih ne kupujejo. Kostanj (*Castanea sativa*) so jedli svež, kuhan ali pečen, nekaj so ga posušili in nato ob uporabi namočili in skuhali. Na takšen način so ga lahko jedli vse do decembra. Orehe (*Juglans regia*) so nabirali vedno domače, v gozdu niso rasli.

Čaj proti driski so naredili tako, da so skuhali posušene borovnice in zdrobljene koščice od češpelj (sliv). Za čaj so uporabljali tudi koprive, kumino (*Carum carvi*), kamilice (*Chamomilla recutita*) in janež (*Pimpinella anisum* ali *Foeniculum vulgare*), lipo (*Tilia*), bezgovo cvetje (*Sambucus nigra*), bezgove jagode, jagodnjakove liste in plodove, rman (*Achillea*), materino dušico (*Thymus*), tavžentrožo (*Centaurium*), cvetove rumenega dreva (*Cornus mas*), plodove šipka (*Rosa*), cvetove (vence) in liste trobentic (*Primula vulgaris*), ter meliso (*Melissa officinalis*) in meto z vrta. V vodi ali žganju namočene brinove jagode (*Juniperus communis*) so uporabljali pri bolečinah v želodcu, tako da so popili žličko tekočine.

Cvetove (zrasle venčne liste cvetov) trobentic so jedli tudi surove (prej pa so na njih malo piskali). Medlo se spominja, da so z nečim zelo sladkim, podobnim saharinu tudi sladkali čaj. Morda je šlo za praprot sladko koreninico (*Polypodium*).

Črnega trna (*Prunus spinosa*) niso uporabljali, spomni pa se, da se je njen oče некоč zboldel na njem in zastrupil. Več mesecev se ni pozdravil

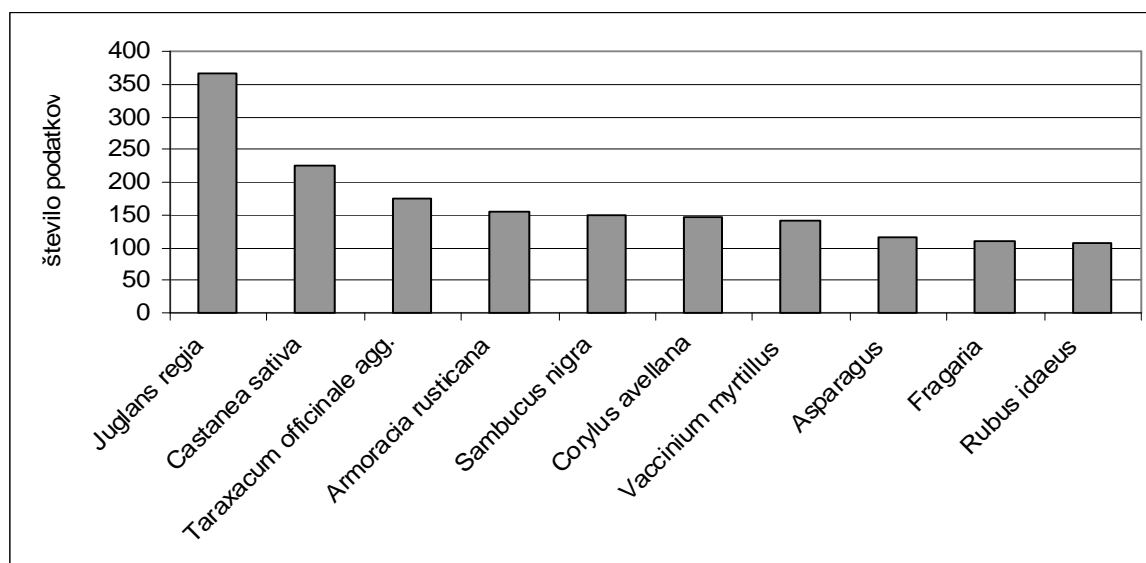
Dela tudi šentjanževo olje in sicer tako, da šentjanževko (*Hypericum perforatum*) namaka v olju. To potem uporablja zunanje za na rane itd. Iz cvetov lučnika (*Verbascum*), ki ga ima posajenega za hišo, pripravlja lučnikov sirup. Naredi ga po principu plast cvetov, plast sladkorja, dokler ni kozarec poln. To postavi za nekaj časa na sonce, nato precedi. Izredno učinkovito pomaga ob prehladu in bolečem grlu. Menda naj bi pomagala že ena žlička tega sirupa.

V pogovor se je vključila tudi njena snaha, Jožica Strmec, rojena 1960 v Homu pri Šentrupertu. Spominja se, da so zelo radi jedli *skurše* (*Sorbus domestica*), ki so imeli rumeno zeleno rdečkaste plodove, ko so se umedili pa so bili bolj rjavkasti. Nabirali so jih, ko so popadali z drevesa in jih odnesli domov. Če so bili še trdi, so počakali, da so se doma umedili. To je veliko drevo, ki raste v gozdu in še danes, kadar pride v rojstni kraj ob pravem času, jé te plodove. Spominja se tudi, da so kot otroci jedli plodove gloga (*Crataegus*).

4.2 NAJPOGOSTEJE ZASTOPANI TAKSONI GLEDE NA VIR INFORMACIJ TER PRIMERJAVA ZBRANIH PODATKOV MED POKRAJINAMI

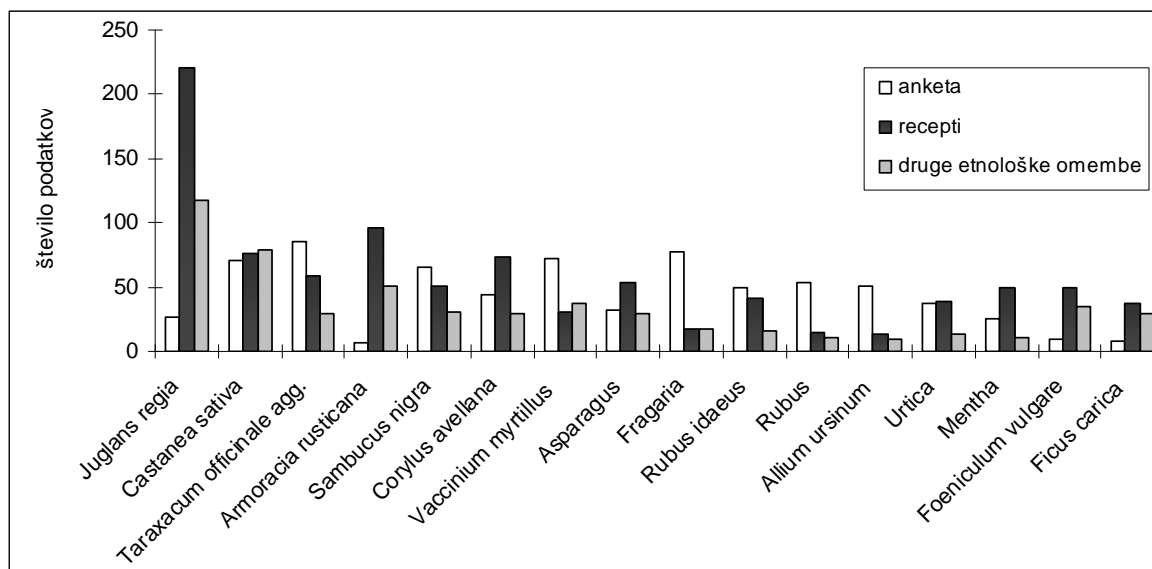
4.2.1 Najpogosteje omenjeni taksoni glede na vir informacij (recepti, *druge etnološke omembe*, anketa)

Deset v vseh treh tipih virov skupaj (recepti, *druge etnološke omembe*, anketa) najpogosteje omenjenih taksonov prikazuje slika 11.



Slika 11: Prvih deset taksonov po skupnem številu navedb iz treh vrst virov (recepti, omembe v literaturi, anketa)

Slika 12 prikazuje taksone, ki so se uvrstili med 10 najpogosteje uporabljenih bodisi v anketi, bodisi v receptih ali *drugih etnoloških omembah*.



Slika 12: Najpogosteje omenjeni taksoni v anketi, receptih in *drugih etnoloških omembah*

Od na sliki 12 omenjenih taksonov sta bila v receptih največkrat omenjena navadni oreh (*Juglans regia*, 221 omemb) in navadni hren (*Armoracia rusticana*, 96 omemb), najmanjkrat pa čemaž (*Allium ursinum*, 13 omemb) in robida (*Rubus*, 15 omemb). V *drugih etnoloških omembah* sta bila najpogosteje omenjena navadni oreh (*Juglans regia*, 118 omemb) in pravi kostanj (*Castanea sativa*, 79 omemb), najmanj pogosto pa čemaž (*Allium ursinum*, 9 omemb), meta (*Mentha*, 11 omemb) ter robida (*Rubus*, 11 omemb). V anketi sta bila najpogosteje omenjena taksona regrat (*Taraxacum officinale agg.*, 85 omemb) in jagodnjak (*Fragaria*, 77 omemb), najmanj pogosto pa navadni hren (*Armoracia rusticana*, 7 omemb) in navadni smokvovec (*Ficus carica*, 8 omemb).

Po številu omemb, gledano absolutno, je ustrezna primerjava samo med recepti in anketo, saj sta imela oba tipa virov okoli 1360 omemb uporabe. *Druge etnološke omembe* so imele skupno le okrog 880 omemb uporabe, zato primerjava z anketo in recepti absolutno gledano ni najbolj smiselna. V tem primeru je ustrežnejše ocenjevati pogostost uporabe rastlin v *drugih etnoloških omembah* le znotraj kategorije same in jo potem s pravilno interpretacijo primerjati tudi z zastopanostjo v anketi in receptih.

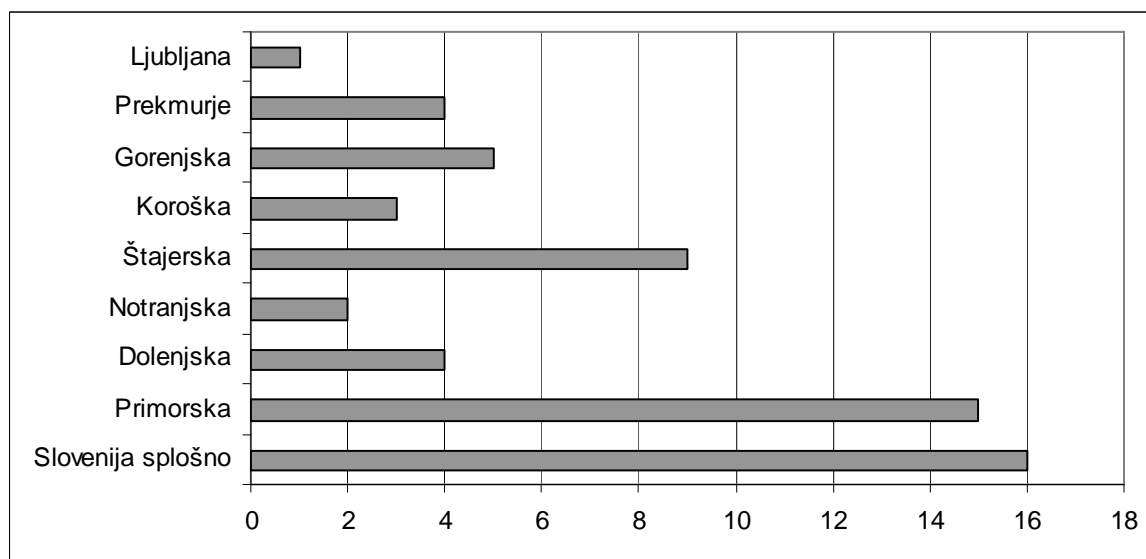
V receptih se v primerjavi z anketo izrazito pogosteje uporabljajo navadni oreh (*Juglans regia*), navadni hren (*Armoracia rusticana*), meta (*Mentha*), navadni komarček (*Foeniculum vulgare*) in navadni smokvovec (*Ficus carica*). Razen mete so omenjene rastline relativno pogosto zastopane tudi v *drugih etnoloških omembah*. To pripisujem dejstvu, da te rastline zelo pogosto gojimo in na podlagi receptov običajno ni bilo mogoče ugotoviti ali gre za divje rastočo ali gojeno obliko teh rastlin, pa tudi v *drugih etnoloških omembah* to večinoma ni bilo navedeno. Anketiranci so bili posebej naprošeni, naj vpisujejo samo rastline, ki jih nabirajo divje rastoče, zato glede na nizko zastopanost v

anketah sklepam, da se navadni oreh, navadni hren in navadni smokvovec v Sloveniji uporabljajo predvsem gojeni. Menim, da se navadni komarček uporablja gojen ali podivjan v pretežnem delu Slovenije. Ker je samonikla oblika na Primorskem zelo pogosta in ker so tudi *druge etnološke omembe* s Primorske omenjale uporabo divje rastočega navadnega komarčka, pa predvidevam, da se tam pogosto uporablja tudi negojenega. Zaradi nizkega števila anketirancev s Primorske tega za sedanjo rabo nisem mogla potrditi ali ovreči.

V anketah se v primerjavi z *drugimi etnološkimi omenbami* in recepti izrazito pogosteje uporablja jagodnjak (*Fragaria*), čemaž (*Allium ursinum*) in robido (*Rubus*). Nizko zastopanost jagodnjaka v receptih pripisujem temu, da so predelani plodovi slabo obstojni in zelo hitro izgubijo prvoten okus in aromo. Gozdne jagode so tako najokusnejše sveže. Podobno velja tudi za uporabo robide. Čeprav se jagodnjak in robida tudi manjkrat omenjata v *drugih etnoloških omenbah* pa sta se v tem tipu vira vseeno uvrstila v zgornjo četrtino najpogosteje omenjenih. Čemaž je bil v receptih in *drugih etnoloških omenbah* zelo malokrat omenjen, pa še to le v novejših, manj tradicionalnih pisnih virih, zato sklepam, da se ga včasih sploh ni veliko uporabljalo in pravzaprav predstavlja novodobni *hit* v prehrani slovenskih prebivalcev.

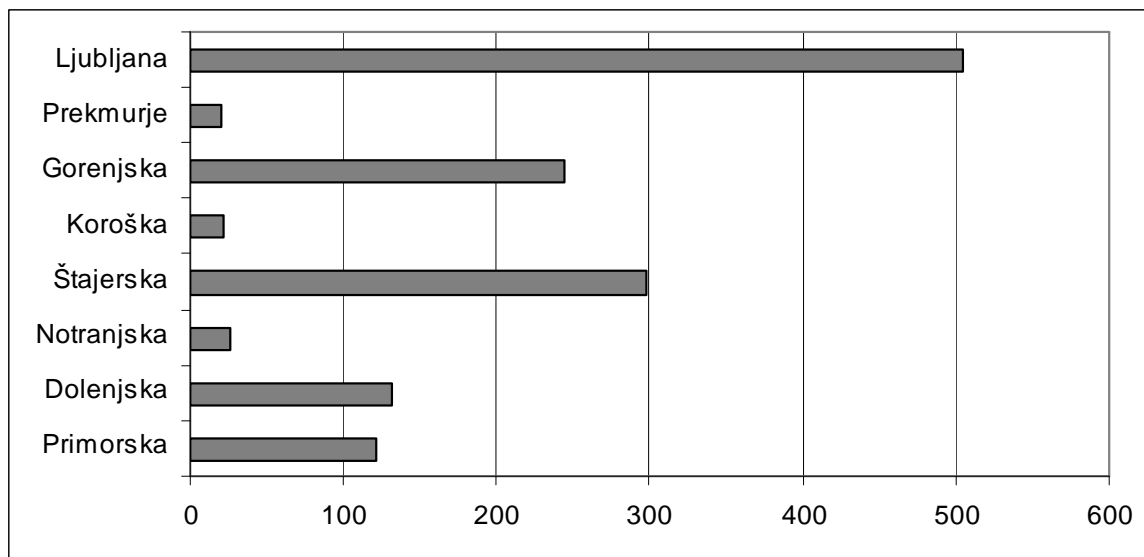
V vseh treh tipih virov se zelo pogosto uporabljajo pravi kostanj (*Castanea sativa*), navadni regrat (*Taraxacum officinale* agg.), črni bezeg (*Sambucus nigra*), borovnice (*Vaccinium myrtillus*), navadna leska (*Corylus avellana*), beluš (*Asparagus*) in malinjak (*Rubus idaeus*), pa tudi velika kopriva (*Urtica dioica*), kar pomeni, da so te rastline tako v preteklosti kot tudi v sedanjosti igrale pomembno vlogo v prehrani prebivalstva, dobro pa se obnesejo tudi za pripravo različnih jedi. Rastlina, ki se je v prehrani divje rastoča najpogosteje uporabljala tako v preteklosti kot v sedanjosti, je pravi kostanj (*Castanea sativa*, gledano skupno), trenutno pa se v Sloveniji najpogosteje uporablja navadni regrat (*Taraxacum officinale* agg.).

4.2.2 Številčna in taksonomska zastopanost posameznih pokrajin



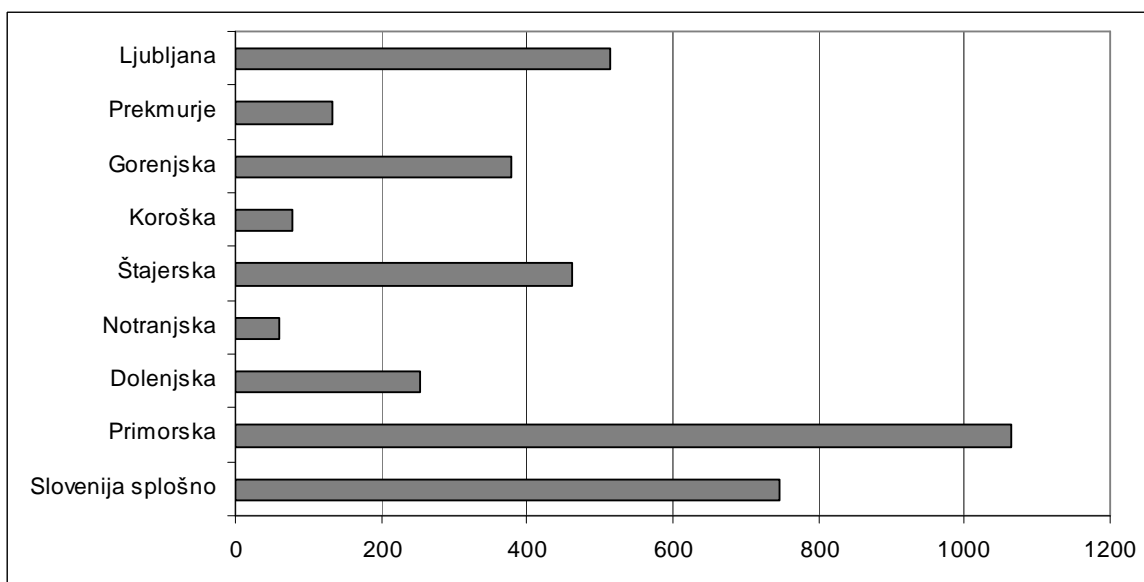
Slika 13: Število obravnavanih pisnih virov (recepti, *druge etnološke omembe*) po pokrajinah.

Število pisnih virov, ki so zastopali posamezne pokrajine, prikazuje slika 13. Pri tem želim opozoriti, da gre pri tem za število pisnih virov (knjig, člankov) in ne za število omemb v pisnih virih.



Slika 14: Skupno število omemb uporabe taksonov za posamezne pokrajine v anketi. Všteti so tudi taksoni z eno samo navedbo.

Število omemb taksonov (tudi tistih, ki so bili v virih omenjeni samo enkrat) za posamezne pokrajine v anketi prikazuje slika 14.



Slika 15: Skupno število omemb uporabe taksonov v vseh treh tipih virov (anketa, recepti, ostale etnološke omembe) za posamezne pokrajine. Všteti so tudi taksoni z eno samo navedbo.

Število vseh omemb taksonov (tudi tistih, ki so bili skupno v vseh treh virih - anketa, recepti, *druga etnološka literatura* omenjeni samo enkrat) v posameznih pokrajinah prikazuje slika 15.

Na sliki 13 vidimo, da je največ pisnih virov opisovalo prehranjevalne navade Primorske. Za takšno izrazito odstopanje Primorske vidim vzroke deloma v velikosti same pokrajine, predvsem pa v očitno pestrejši in bolj raznoliki prehrani. Ta je vezana na vplive kuhinj sosednjih držav (Italije, Hrvaške) in na značilno submediteransko podnebje, v katerem uspevajo rastlinske vrste, ki jih drugod po Sloveniji na najdemo.

Da je omemb v anketi največ z območja Ljubljane, ni presenetljivo, saj namreč skoraj 34 odstotkov anketirancev živi v Ljubljani. Veliko je bilo tudi omemb s Štajerske, od koder je prav tako bilo veliko anketirancev, 24 odstotkov (slika 14 na str. 47 in slika 3 na str. 28). Da je bilo največ anketirancev iz Ljubljane je verjetno posledica velike koncentracije prebivalstva na tem območju. Res pa je tudi, da sem iz Ljubljane in ker sem anketo pošiljala predvsem svojim znancem (ki so jo sicer potem tudi posredovali naprej), sem morda na veliko zastopanost Ljubljančanov deloma vplivala tudi sama. Tudi Štajerska obsega veliko površino in je relativno na gosto poseljena in tu vidim vzrok za veliko zastopanost anketirancev iz Štajerske.

Veliko število pisnih virov s Primorske in veliko število anketirancev iz Ljubljane sta vzrok visoki številčnosti omemb iz teh dveh področij Slovenije. To je vidno na sliki 15. Zaradi nizke zastopanosti pisnih virov in majhnega števila anketirancev iz Prekmurja, Notranjske in Koroške je število vseh omemb v teh pokrajinah zelo nizko (glej slike 13, 14 in 15). Tudi reprezentativnost teh podatkov je zato nezanesljiva.

V tabeli 3 so navedeni taksoni, značilni za določene pokrajine in tisti, ki so se najpogosteje pojavljali v splošnih kuharskih knjigah (uvrščeni pod Slovenija splošno). Zaradi majhnega števila podatkov iz nekaterih, že omenjenih pokrajin, je primerjava smiselna le v grobem. Najbolj izstopa uporaba nekaterih rastlin na Primorskem, kar je verjetno posledica značilnega submediteranskega podnebja, pa tudi velikega števila omemb v tej pokrajini, zaradi česar je bilo absolutno gledano na Primorskem za večino rastlin tudi precej več omemb kot drugod. Tako se je tudi v drugih pokrajinah relativno pogosto uporabljalo veliko koprivo (*Urtica dioica*), pravo kamilico (*Chamomilla recutita*), navadni oreh (*Juglans regia*), pravi kostanj (*Castanea sativa*) in šipek (*Rosa*).

Tabela 3: Taksoni, ki se značilno uporabljajo v nekaterih slovenskih pokrajinah

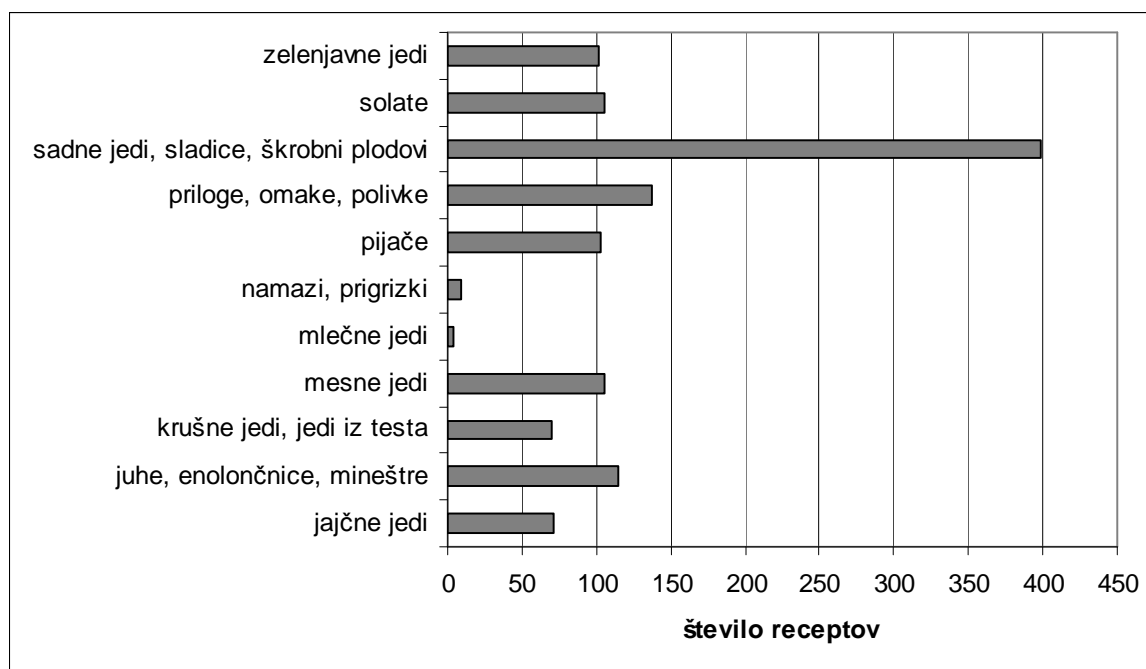
Najbolj značilna pokrajina	takson (vrsta/rod) latinsko	takson (vrsta/rod) slovensko	Št. omemb v pokrajini	Št. vseh omemb
Slovenija splošno	<i>Eruca sativa</i>	navadna rukvica	19	29
	<i>Berberis vulgaris</i>	navadni češmin	6	10
Slovenija splošno, Ljubljana	<i>Allium ursinum</i>	čemaž	18 (Slovenija splošno), 20 (Ljubljana)	73
	<i>Fragaria</i>	jagodnjak	35	111
	<i>Prunus avium</i> L. var.	češnja	8	24

Najbolj značilna pokrajina	takson (vrsta/rod) latinsko	takson (vrsta/rod) slovensko	Št. omemb v pokrajini	Št. vseh omemb
	<i>sylvestris</i>			
Štajerska, Primorska	<i>Origanum vulgare</i>	navadna dobra misel	8	16
Primorska	<i>Humulus lupulus</i>	navadni hmelj	6 (Primorska), 6 (Štajerska)	15
	<i>Juglans regia</i>	navadni oreh	140	366
	<i>Castanea sativa</i>	evropski pravi kostanj	90	226
	<i>Asparagus.</i>	beluš	46	116
	<i>Urtica dioica</i>	velika kopriva	31	100
	<i>Foeniculum vulgare</i>	navadni komarček	64	93
	<i>Ficus carica</i>	navadni smokvovec	43	74
	<i>Rosa.</i>	šipek	18	54
	<i>Chamomilla recutita</i>	prava kamilica	17	47
	<i>Achillea</i>	rman	18	47
	<i>Melissa officinalis</i>	navadna melisa	20	46
	<i>Cichorium intybus</i>	navadni potrošnik	27	39
	<i>Robinia pseudacacia</i>	robinija	16	35
	<i>Cornus mas</i>	rumeni dren	17	25
	<i>Tanacetum parthenium</i>	beli vratič, materine drobtinice	10	11
	<i>Sorbus domestica</i> L.	skorš	6	8
	<i>Silene vulgaris</i>	pokalica	6	7
	<i>Tamus communis</i>	navadni bljušč	4	6
	<i>Atriplex</i>	loboda	4	4
	<i>Ruscus aculeatus</i>	bodeča lobodika	3	4
	<i>Achillea clavenae</i>	planinski pelin	2	2
Gorenjska	<i>Crataegus</i>	glog	6	15
	<i>Sorbus aucuparia</i>	jerebika	10	13
	<i>Stellaria</i>	zvezdica	4	8
	<i>Aegopodium podagraria</i>	navadna regačica	2	2

Literatura pogosto omenja uporabo mokovca (*Sorbus aria*) v preteklosti (v času pomanjkanj) na Notranjskem, kot dodatek pri peki kruha. Dolenjska in Prekmurje ne izstopata po pogostosti uporabe določenih taksonov. Za Koroško in Notranjsko, pa tudi Prekmurje bi bilo za ugotavljanje značilnih taksonov potrebno pridobiti večje število podatkov. Eden izmed tradicionalnih koroških virov (Angerer, 1998) na primer navaja uporabo travniške kadulje (*Salvia pratensis*) namesto žajblja (*Salvia officinalis*), vendar bi bilo za kakršnokoli trditev o značilnosti uporabe travniške kadulje na Koroškem pridobiti več informacij.

4.3 ANALIZA TIPOV JEDI IN NAČINOV PRIPRAVE V RECEPTIH

4.3.1 Pogostost pojavljanja posameznih tipov jedi v receptih



Slika 16: Pogostost pojavljanja posameznih tipov jedi v receptih

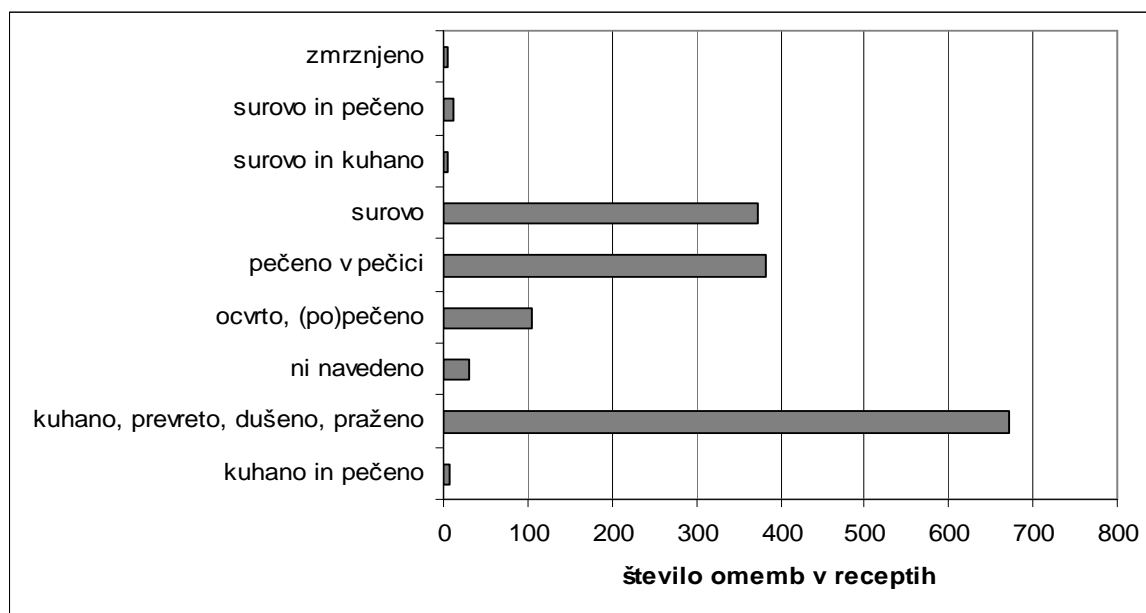
Kot vidimo na sliki 16, je po tipu jedi največ receptov spadalo v kategorijo sadne jedi, sladice, škrobni plodovi. K temu sta v največji meri prispevala uporaba orehov (*Juglans regia*, 160 receptov) in lešnikov (*Corylus avellana*, 64 receptov) v sladica, deloma pa tudi uporaba kostanja (*Castanea sativa*), fig (*Ficus carica*), malin (*Rubus idaeus*), gozdnih jagod (*Fragaria*) in borovnic (*Vaccinium myrtillus*).

Uporaba rastlin v drugih kategorijah je bolj enotna, le mlečne jedi in namazi, prigrizki so zelo redko zastopani.

V zelenjavnih jedeh so bili najpogosteje zastopani beluši (*Asparagus*), relativno veliko pa tudi hren (*Armoracia rusticana*) in kasneje izločena zelena (*Apium graveolens*). V solatah je bil najpogosteje zastopan navadni regrat (*Taraxacum officinale*, listi), pogosto pa tudi šparglji (*Asparagus*) in kasneje izločena zelena (*Apium graveolens*). Pri prilogah, omakah, polivkah je daleč največjo vlogo igral navadni hren (*Armoracia rusticana*) s kar 58 recepti. V kategoriji mesne jedi so igrale najpomembnejšo vlogo začimbe (rožmarin – *Rosmarinus officinalis*, lovor – *Laurus nobilis*, materina dušica - *Thymus*, brinove jagode - *Juniperus communis* ter kasneje izločena navadna zelena – *Apium graveolens*) ter kostanj (*Castanea sativa*). Pri krušnih jedeh, jedeh iz testa sta se največkrat uporabljala oreh (*Juglans regia*) in meta (*Mentha*). V juhah, enolončnicah, mineštrah je bila najpogosteje zastopana kasneje izločena zelena (*Apium graveolens*) ter lovor (*Laurus nobilis*), kumina (*Carum carvi*) in

koprive (*Urtica*). V kategoriji pijače je imel najpomembnejšo vlogo črni bezeg (*Sambucus nigra*) in sicer tako cvetje kot jagode. Kot pijača so pomembne tudi borovnice (*Vaccinium myrtillus*), maline (*Rubus idaeus*) in oreh (*Juglans regia*). Pri jajčnih jedeh je bilo veliko receptov z bezgovim cvetjem/socvetji (*Sambucus nigra*), koprivami (*Urtica*) in rmanom (*Achillea*), šparglji (*Asparagus*), meliso (*Melissa officinalis*) in meto (*Mentha*).

4.3.2 Pogostost različnih načinov uporabe rastlin v receptih



Slika 17: Pogostost različnih načinov uporabe rastlin v receptih

Rastline so se največkrat uporabljale kuhane, prevrete, dušene oz. pražene, pogosto pa tudi pečene v pečici ali surove z dodatki. Precej manj je bilo ocvrtih jedi, zmrznjenih pa skoraj nič, kar glede na to, da so zamrzovalne skrinje začeli uvajati šele v zadnjih desetletjih, niti ni presenetljivo. V nekaterih primerih vidimo, da gre za dve kategoriji združeni (npr. surovo in pečeno). To kategorijo sem uporabila, če je bilo v receptu navedeno, da npr. del rastlin/surovin spečeš, del pa prihraniš in dodaš surovo na koncu.

Precej me je presenetila pogosta uporaba surovih rastlin, vendar je treba vseeno poudariti, da gre tu za uživanje na različne načine pripravljenih rastlin/plodov (npr. z dodatki, kot so kis, sladkor, smetana...), ne pa za presno uživanje rastlin/plodov neposredno iz narave, brez dodatkov.

4.4 PREGLED PO POSAMEZNIH TAKSONIH

4.4.1 Pregled uporabe pogosteje omenjenih taksonov

V tem poglavju bom predstavila uporabo 41 v diplomski nalogi pogosteje omenjenih taksonov. Taksoni so razvrščeni po abecednem redu slovenskih imen. Vsi pisni podatki, na katerih temeljijo predstavitve teh rastlin, so zbrani v Prilogah A in B. Prilogi se nahajata na priloženi zgoščenki.

4.4.1.1 Beluš (*Asparagus*)

Pri nas uspevajo štiri vrste iz rodu *Asparagus*. Navadni beluš (*Asparagus officinalis*) je gojena rastlina, katere domovina je vzhodno Sredozemlje. Večkrat, zlasti v logih je tudi podivjana in naturalizirana. Ostrolistni beluš (*Asparagus acutifolius*) uspeva v kamnitih gozdovih, grmovju in živih mejah v nižinskem pasu na submediteranskem območju Slovenije. Obmorski beluš (*Asparagus maritimus*) uspeva na slanih travnikih blizu morja v submediteranskem območju Slovenije (v Istri). Lasasti beluš (*Asparagus tenuifolius*) uspeva v svetlih gozdovih in med grmovjem od nižin do montanskega pasu po celi Sloveniji. (Martinčič in sod., 2007). Vse našete vrste so užitne (Grič, 1980).

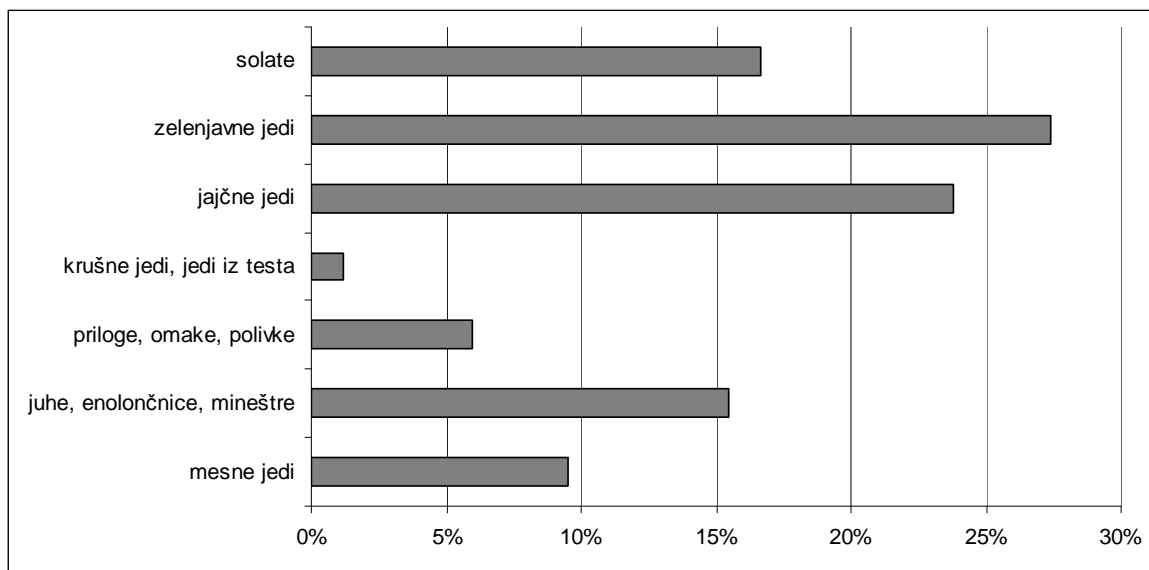
V prehrani uporabljamo mlade, mehke in sočne poganjke rastlin iz rodu *Asparagus*. Verjetno v pretežnem delu Slovenije v prehrani uporabljamo gojene beluše (*Asparagus officinalis*), na Primorskem pa več tudi divje rastoče vrste belušev, predvsem *Asparagus acutifolius*. Belušem zelo pogosto rečemo tudi šparglji. Starejši poganjki vsebujejo veliko celuloze, zaradi katere so trdi in težko prebavljivi.

Našla sem 56 receptov z uporabo belušev ter več kot 27 omemb uporabe v drugi etnološki literaturi. Recepte, pri katerih ni bilo razvidno ali gre za gojeno ali divje rastočo obliko beluša, sem prav tako vključila v analizo. Ali je šlo za uporabo divje rastočih vrst belušev, je bilo pogosteje napisano v *drugi etnološki literaturi*. Največ je navedb o uporabi na Primorskem, precej pa je tudi receptov v splošnih slovenskih kuharicah (npr. v Kuharici sestre Felicite Kalinšek). Z razvojem avtomobilske industrije se je povečala naša mobilnost, zato najverjetneje marsikdo združi spomladanski izlet na Primorsko tudi z nabiranjem divjih špargljev.

Uporabo belušev navajajo viri: Adamlje in Bogataj, 2008, Časar, 2007, Del Medico in sod., 2007, Fras, 2006, Gostinčar, 2008, Gričnik, 2005, Kalinšek, 2004, Kuhar, 1998, Kuhar, 2003, Plahuta in Ličer, 2002, Plahuta, 2002, Plahuta, 2003, Pleiweis, 2004, Pucer, 2003, Rabar in sod., 1983, Renčelj, 1999, Renčelj, 2006, Štok Vojska, 2003

Tipe jedi, v katerih se uporablja beluše, prikazuje slika 18. Mlade poganjke uživamo dušene, kuhane, pražene in pečene. Največ receptov sem uvrstila v kategorijo zelenjavne jedi, kjer gre za pripravo špargljev na zelo raznolike načine. Pogosto jih pripravimo kuhane v slani vodi in potresene s sirom ali zabeljene z maslom, drobtinicami, smetano ali bešamelom (tako pripravljene šparglje lahko uporabimo tudi kot prilogo). Lahko so tudi

sestavina rižot, omak za testenine ali pa so vloženi v kis in slanico. Prav tako so zelo pogoste jajčne jedi z uporabo špargljev. Največkrat se uporabljajo za pripravo fritalj, lahko pa jemo tudi kuhane z jajčno omako ali pa umešane z jajci. Beluši lahko služijo kot dodatek ali priloga k mesnim jedem, npr. pršutu, ribam, sipi, telečjim medaljonom itd. Zelo pogosta je tudi priprava samostojnih ali mešanih solat s kuhanimi šparglji ter priprava mešanih ali samostojnih juh, npr. s kisló smetano. Zanimiva je omemba, da so včasih v Selu na Krasu iz šparngje in sirkove moke spekli pogačo na plaki. Natančnejšega recepta za to jed nisem našla.



Slika 18: Tipi jedi, v katerih se uporabljajo mladi poganjki belušev (*Asparagus*)

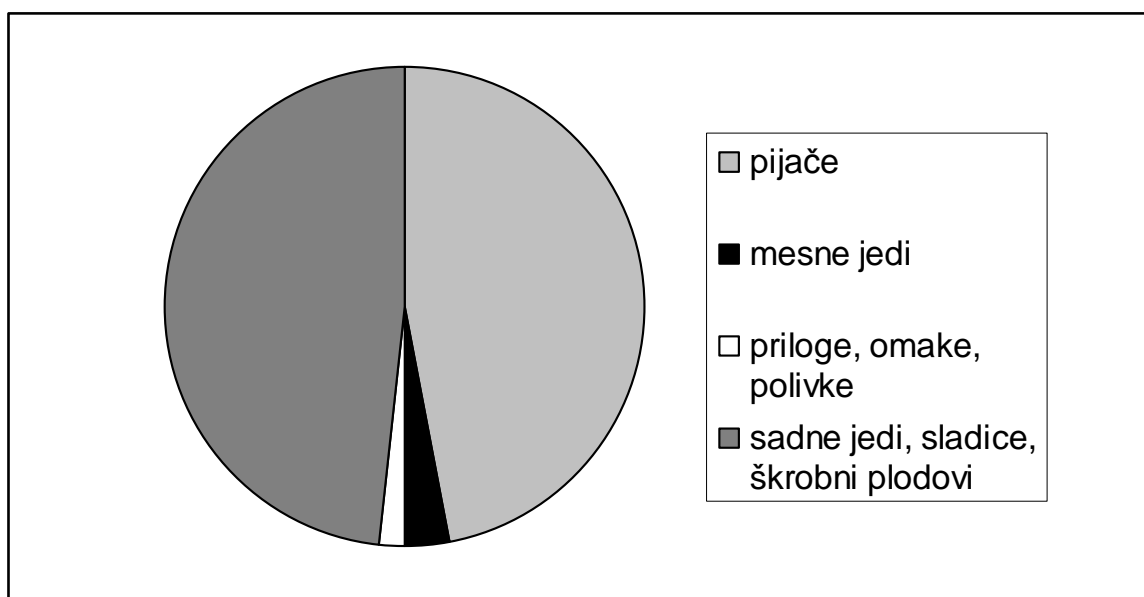
17,4% anketirancev divje rastoče beluše redno nabira, od ostalih anketirancev pa jih je 12,8% tudi že kdaj nabiralo. Šestim anketirancem šparglji predstavljajo najbolj okusno divjo rastlino, šestim pa najbolj neokusno.

4.4.1.2 Borovnica, črnica (*Vaccinium myrtillus*)

Pri borovnici se v prehranske namene uporabljajo njeni plodovi (borovnice), izjemoma pa (v zelo majhnih količinah) tudi listi. Vse skupaj sem našla 64 pisnih omemb uporabe borovnic, od tega 31 receptov.

Uporabo borovnice navajajo viri: Adamlje in Bogataj, 2008, Angerer, 1998, Balkovec, 1994, Bogataj in Kužnik, 2005, Časar, 2007, Dular, 1985, Godina, 1992, Gostinčar, 2008, Gričnik, 2005, Kalinšek, 2004, Klobčar, 1989, Kuhar, 1998, Kuhar, 2003, Makarovič, 1997, Miklavčič Brezigar, 1996, Miklavčič, 2007, Pajsar, 1991, Pantić Starič, 1992, Plahuta, 2003, Pleiweis, 2004, Rajšter, 2003, Renčelj, 1993, Renčelj, 1999, Renčelj, 2003, Renčelj, 2006, Sok, 1991, Sterle, 1984, Šubelj Kramar, 2007, Terčelj, 1989, Veljković, 1984

Tipe jedi, v katerih se uporabljajo borovnice, predstavlja slika 19. Največ uporabe borovnic najdemo v kategoriji sadne jedi, sladice, škrobni plodovi (48,4%), kjer se uporabljajo zelo različno – v biskvitih, z vinom, predelane v marmelado, džeme, kot nadev za štruklje, borovničev zavitek ali pa se jih je kar sveže, lahko potresene s sladkorjem. Zelo pogosta je tudi uporaba borovnic v kategoriji pijače (46,8%) in sicer kot sok, sirup ali žganje. Posušene borovnice se uporabljajo tudi za pripravo čaja, ki je znan kot dobro zdravilo proti driski. Izjemoma se za pripravo pijač uporabljajo tudi listi borovnice. Njihovo uporabo sem zasledila v receptu za pripravo pijače *laver* (Gure na Koroškem) in *eliksir radosti* (Slovenija splošno).



Slika 19: Tipi jedi, v katerih se uporabljajo borovnice (*Vaccinium myrtillus*)

Marsikje je predvsem v preteklosti prodaja borovnic pomenila pomemben vir dodatnega zaslužka (Šmarata, Rovte, Škofja Loka z okolico, Koroška, Domžale z okolico, Ljubljana-Bežigrad). Tudi otroci in mladina so si ponekod na ta način prislužili nekaj denarja (predmestja Maribora). V Črnomlju in njegovi okolici so otroci med drugo svetovno vojno nabirali borovnice tudi za prehrano partizanskih borcev v enotah in bolnišnicah. Po drugi svetovni vojni in še kasneje so borovnice odkupovale zadruga (Škofja Loka z okolico, Šmarje pri Jelšah z okolico, Sevnica in okolica, Domžale z okolico).

Rezultati ankete kažejo, da kar 58,7% anketirancev borovnice redno uporablja v prehrani, vsaj 7,3% ostalih udeležencev pa je borovnice tudi že kdaj poskusilo. Dva anketiranca sta omenila, da so jih v njunem kraju samo včasih nabirali divje rastoče (Ponikve - Dobropolje, Borovnica). 28 anketirancem borovnica predstavlja najbolj okusno divje rastočo rastlino.

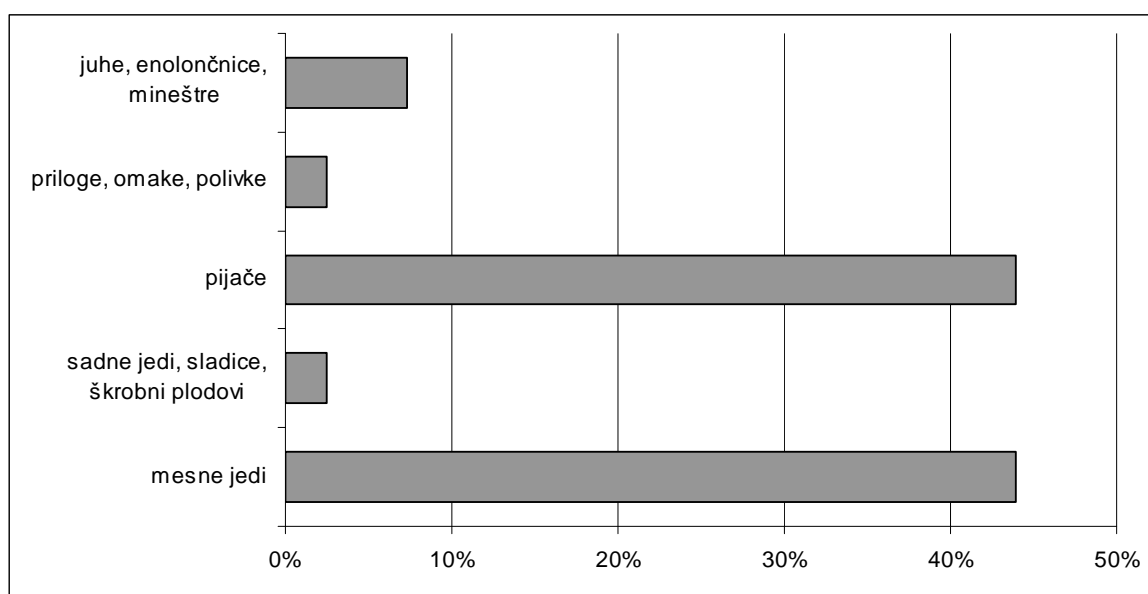
4.4.1.3 Brin (*Juniperus communis* in *Juniperus oxycedrus*)

V prehrani se pri nas uporabljajo storži dveh vrst brina – *Juniperus communis*, ki ima temno modre storže in *Juniperus oxycedrus*, ki ima rdeče storže in raste v submediteranskem predelu Slovenije. Večina literature omenja uporabo vrste *Juniperis communis*. Pri enem izmed receptov se uporabljajo tudi brinove iglice (*Eliksir radosti*), pri drugem pa brinova korenina (*Laver*). Vsi ostali recepti in omembe so se nanašali na uporabo brinovih storžev.

Kuharsko in ljudsko ime za brinove storže so brinove jagode. V literaturi obstaja zelo veliko receptov z brinovimi jagodami, kjer se le-te večinoma uporablja kot začimba. V diplomsko nalogo sem vključila le nekaj vzorčnih receptov in tiste recepte, v katerih se brinove jagode uporabljajo v večjih količinah.

Vzorčno sem analizirala 26 receptov in 15 omemb uporabe brina.

Uporabo brina navajajo naslednji viri: Angerer, 1998, Bogataj in Kužnik, 2005, Del Medico in sod., 2007, Dular, 1985, Gostinčar, 2008, Gričnik, 2005, Guštin Grilanc, 1997, Kalinšek, 2004, Khalil, 1999, Kuhar, 1998, Kuhar, 2002, Kuhar, 2003, Miklavčič, 2007, Pantić Starič, 1984, Plahuta, 2003, Pucer, 2003, Rabar in sod., 1983, Reja in Sirk, 1997, Renčelj, 1999, Renčelj, 2003, Renčelj, 2006, Šubelj Kramar, 2007



Slika 20: Tipi jedi, v katerih se uporablja brin (*Juniperus communis* ali *Juniperus oxycedrus*)

Tipi jedi, v katerih se uporablja brin, so prikazani na sliki 20. Zelo pogosto se brin uporablja pri pripravi mesnih jedi (tudi pri pripravi rib) in pri pripravi pijač, večinoma brinovega žganja. Ob kuhanju brinovega žganja kot stranski produkt nastane tudi brinovo olje (uporabno v zdravilstvu).

Analiza ankete kaže, da brin v prehrani redno uporabljajo le trije anketiranci, 5 ostalih anketirancev pa ga je tudi že kdaj uporabljalo. Eden izmed anketirancev je omenil, da je brin vrsta, ki so jo samo včasih nabirali divje rastočo (anketiranec iz Ljubljane). Dvema anketirancema brin predstavlja najbolj neokusno rastlino.

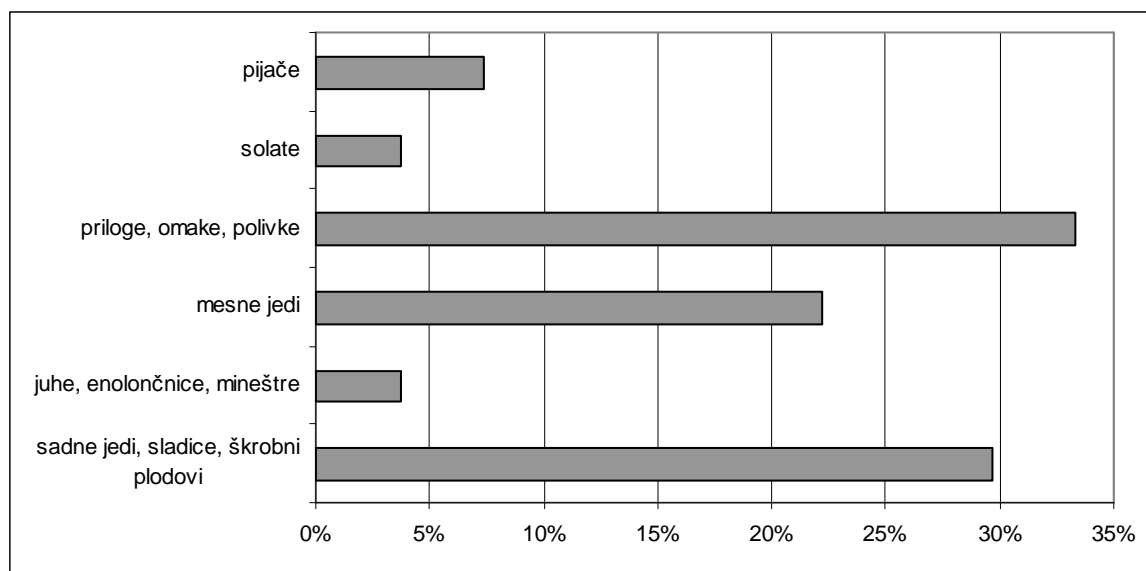
Glede na nizko zastopanost uporabe brina v anketi v primerjavi s podatki o njegovi uporabi v preteklosti in v kuharskih knjigah sklepam, da se je uporaba brinovih storžev v prehrani v zadnjem času zmanjšala.

4.4.1.4 Brusnica (*Vaccinium vitis-idaea*)

V prehrani uporabljamo plodove brusnic, ki jim večinoma rečemo kar brusnice (ponekod pa jih poimenujejo *natek*).

V literaturi sem našla 30 omemb uporabe brusnic v prehrani, od tega 24 receptov. Največ receptov je bilo v splošnih slovenskih kuharskih knjigah, manj je bilo pokrajinsko obarvanih.

Uporabo brusnice navajajo naslednji viri: Adamlje in Bogataj, 2008, Bogataj in Kužnik, 2005, Časar, 2007, Gostinčar, 2008, Gričnik, 2005, Kalinšek, 2004, Klobčar, 1989, Kuhar, 2002, Kuhar, 2003, Miklavčič Brezigar, 1996, Plahuta, 2003, Rajšter, 2003, Šubelj Kramar, 2007.



Slika 21: Tipi jedi, v katerih se uporabljajo brusnice (*Vaccinium vitis-idaea*)

Slika 21 kaže tipe jedi, v katerih se uporabljajo brusnice. Čeprav se brusnice pogosto pripravijo v omaki, sem jih v nekaterih primerih uvrstila med mesne jedi in v drugih med priloge, omake, polivke. Med mesne jedi sem jih uvrstila, če je bila poleg brusnične omake v receptu hkrati tudi priprava mesa. Če je bil recept samo za omako, sem uvrstila jed med

priloge, omake, polivke. Tako vidimo, da je razlika med uporabo brusnic v obeh kategorijah relativno majhna, saj se brusnične omake, opisane posebej v receptih, večinoma tudi uporabljajo kot priloga mesnim jedem. Od sladic izstopa omleta, namazana s toplimi brusnicami, ki s pogosto uporabljanim imenom (pohorska omleta) verjetno nakazuje tudi svoj izvor

Rezultati ankete kažejo, da 6 anketirancev (5,5%) brusnice redno uporablja v svoji prehrani, trije pa so jih tudi že kdaj uporabljali. Enemu anketirancu predstavljajo najbolj okusno, enemu pa najbolj neokusno divje rastočo rastlino.

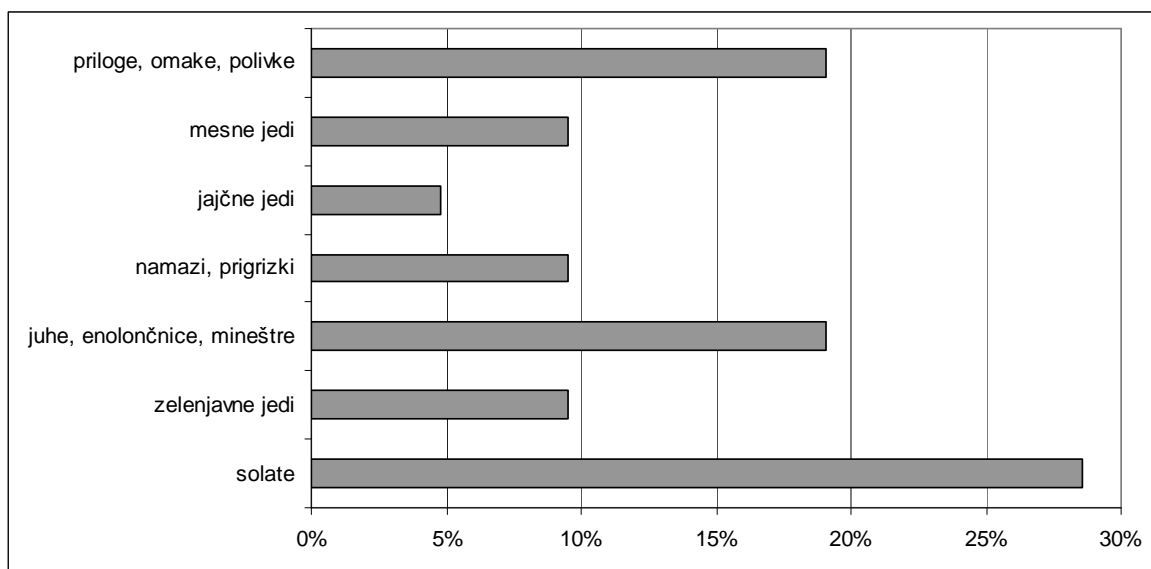
4.4.1.5 Čemaž (*Allium ursinum*)

Čemaž nekateri imenujejo tudi divji česen, čeprav je zelo verjetno, da z imenom divji česen določeni ljudje poimenujejo tudi druge vrste divjih lukov. Nepoznavalci lahko čemaž zelo hitro zamenjajo z vanežem (*Allium victorialis*), ki pa je prav tako užiten in raste v višje ležečih predelih (od montanskega do subalpinskega pasu). Problematiko zamenjav čemaža s strupenimi rastlinami navajam v poglavju 2.3.4., v preglednici nevarnosti uporabe divje rastočih rastlin na str. 10.

V prehrani se večinoma uporabljajo mladi listi čemaža, pa tudi cvetni popki in mladi plodovi. Uporabe čebulic v obravnavani literaturi nisem zasledila.

Našla sem 21 omemb uporabe čemaža, od tega 13 receptov.

Uporabo čemaža navajajo viri: Del Medico in sod., 2007, Fras, 2006, Gostinčar, 2008, Gričnik, 2005, Miklavčič, 2007, Renčelj, 2006, Šubelj Kramar, 2007.



Slika 22: Tipi jedi, v katerih se uporablja čemaž (*Allium ursinum*)

Tipe jedi, v katerih se uporablja čemaž, kaže slika 22. Vidimo, da se čemaž uporablja na zelo raznolike načine. V glavnem se uporablja kot sestavina mešanih solat, pa tudi za pripravo juh, namazov, prilog in polivk ter kot dodatek mesnim in zelenjavnim jedem.

Rezultati ankete kažejo, da čemaž v prehrani redno uporablja kar 32 anketirancev (29,4%), vsaj 20 (18,3%) ostalih anketirancev pa ga je tudi že poskusilo, od tega so trije čemaž poimenovali divji česen. Zanimivo je, da sta dva anketiranca napisala, da redno nabirata divji por, kjer bi šlo morda lahko za vrsto *Allium ampeloprasum*, katere gojena oblika je kuhinjski por (*Allium porum*).

Petim anketirancem čemaž predstavlja najbolj okusno divjo rastlino, desetim pa najbolj neokusno. Eden izmed anketirancev je napisal, da mu najbolj neokusno divjo rastlino predstavlja travniški divji česen, pri čemer bi šlo lahko za katero drugo vrsto iz rodu *Allium*.

Zanimivo je, da se v tradicionalni literaturi čemaža praktično ne omenja, pojavi se šele v novejših kuharskih knjigah, pa tudi anketiranci so ga zelo pogosto omenili. Sklepam, da gre pri tem za oživitvev uporabe rastline, ki so jo menda zelo radi uživali že Rimljani (Čemaž..., 2009). Gre za nekakšen novodoben hit, saj se čemaž marsikje veliko uporablja, tudi na ljubljanski tržnici najdemo pestro ponudbo čemaževih namazov. Za razliko od literature pa so nekatere intervjuvanke v domu za ostarele uporabo čemaža poznale že od malih nog, čeprav ga doma sami niso (ali vsaj ne veliko) uporabljali.

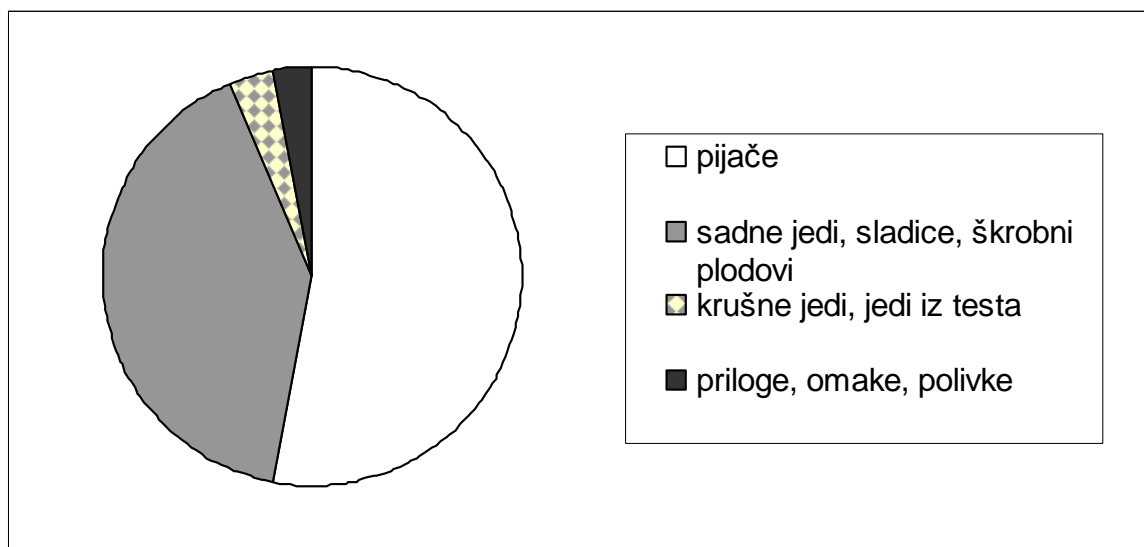
4.4.1.6 Črni bezeg (*Sambucus nigra*)

V prehrani se uporablja bezgove plodove (jagode) in bezgovo cvetje (posamezne cvetove ali socvetja).

Uporabo plodov črnega bezga navajajo viri: Benko in Špolar Žuber, 2008, Bogataj in Kužnik, 2005, Gričnik, 2005, Kalinšek, 2004, Miklavčič, 2007, Plahuta, 2003, Pleiweis, 2004, Reja in Sirk, 1997, Renčelj, 1999, Sterle, 1984, Šubelj Kramar, 2007.

V literaturi sem našla 19 receptov z uporabo bezgovih jagod in 13 drugih etnoloških omemb njihove uporabe, skupaj 32 omemb.

Slika 23 prikazuje tipe jedi, v katerih se najpogosteje uporabljajo bezgove jagode. Kot vidimo, so to v glavnem pijače (53,1%) in sladice (40,6%). Značilna pijača je *terjak* (*trjak*, *tarjak*), znana v Poljanski dolini, okolici Škofje Loke, en podatek pa prihaja z Goriškega – iz doline Bače. Terjak se pripravlja tako, da se bezgove jagode skupaj s sladkorjem pokuha do gostote medu. To gosto zmes se nato po žličkah dodaja v pijače, npr. v čaj ali vročo vodo in naj bi bila zelo zdravilna. Bezgove jagode se lahko namaka tudi v žganju ali pa se iz njih pripravlja sirup, sok ali čaj. Kot sladico se iz bezgovih jagod najpogosteje naredi marmelado, nekateri viri pa omenjajo tudi pripravo kompota, želeja itd. Kot posebnost izstopa *bezgov kruh* (kruh z dodatkom namočenih suhih bezgovih jagod).

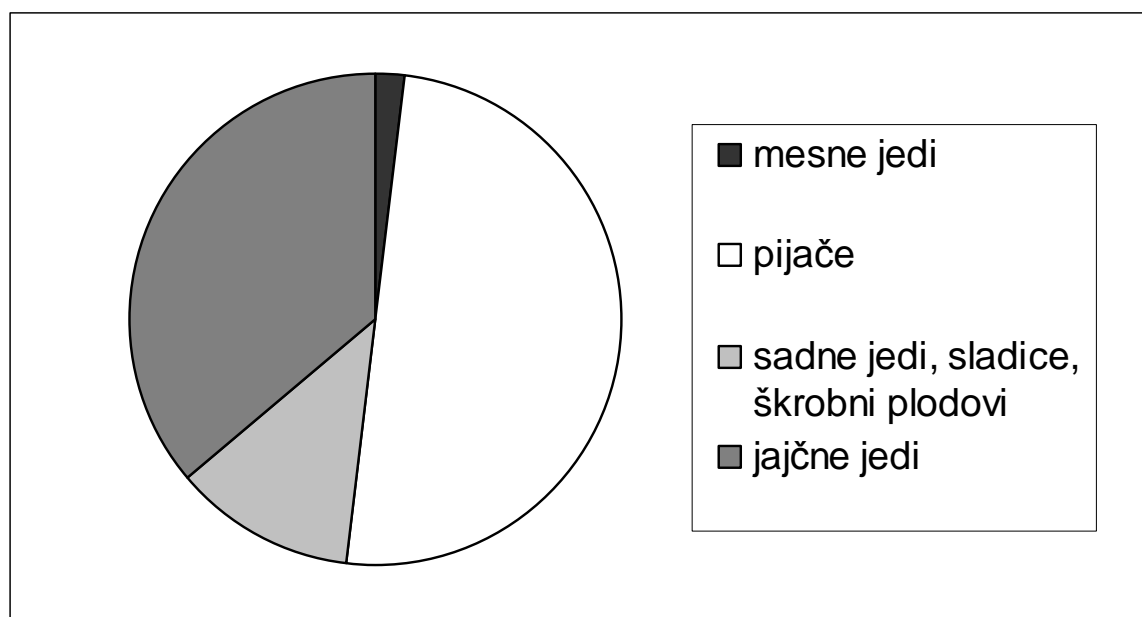


Slika 23: Tipi jedi, v katerih se uporabljajo bezgove jagode (*Sambucus nigra*)

Uporabo cvetov (socvetij) črnega bezga navajajo viri: Adamlje in Bogataj, 2008, Angerer, 1998, Benko in Špolar Žuber, 2008, Benko in Žuber, 2008, Bogataj in Kužnik, 2005, Burnik, 2000, Časar, 2007, Gostinčar, 2008, Gričnik, 2005, Kalinšek, 2004, Khalil, 1999, Kuhar, 1998, Kuhar, 2002, Kuhar, 2003, Miklavčič, 2007, Plahuta in Ličer, 2002, Plahuta, 2003, Rajšter, 2003, Reja in Sirk, 1997, Renčelj, 1999, Renčelj, 2003, Renčelj, 2006, Rutar, 2000, Štok Vojska, 2003, Šubelj Kramar, 2007.

V literaturi sem našla 32 receptov z uporabo bezgovih cvetov (socvetij) in 19 omemb uporabe brez konkretnega recepta, skupaj 51 omemb.

Slika 24 prikazuje tipe jedi, v katerih se uporabljajo bezgovi cvetovi (ali socvetja). Najpogosteje se uporabljajo za pripravo pijač (50%), predvsem sirupa in *šabese* (fermentirane pijače iz bezgovih cvetov, sladkorja in vode), pa tudi čaja. Zelo pogosto (36%) se uporabljajo tudi za pripravo jajčnih jedi, ki jim ponekod (predvsem na Primorskem) rečejo *frtalje* in spominjajo na palačinke, v katerih glavnino jedi tvori uporabljena rastlina ali pa se pripravljajo podobno kot Renčelj (1999) navaja opis priprave ocvrtih bezgovih cvetov domačina iz Gorič na Krasu: "Ko smo se vračali s polja, je mati spotoma nabrala *cvetove* bezga. Zakurila je ogenj, pomočila cvetove v stepeno jajce z moko in ocvrla. Cvrte *cvetove* smo prijekali za repke." Relativno pogosto (12%) se uporabljajo tudi pri pripravi sladice, potrebno pa je poudariti, da sem se pri ocvrtih bezgovih *cvetovih* (socvetjih) odločila ta tip jedi uvrstiti med jajčne jedi, čeprav bi bila v nekaterih primerih ustrezna tudi kategorizacija med sladice, predvsem če so ponujeni s sladkorjem.



Slika 24: Tipi jedi, v katerih se uporabljajo bezgovi cvetovi ali socvetja (*Sambucus nigra*)

Rezultati ankete kažejo, da bezeg v prehrani redno uporablja 50,5% anketirancev, 12,8% ostalih anketirancev pa ga je tudi že kdaj poskusilo. Štirim anketirancem predstavlja najbolj okusno divjo rastlino, en anketiranec pa ga opisuje kot vrsto, ki so jo v njegovem kraju (Naklo) včasih nabirali divje rastočo, danes pa ne več.

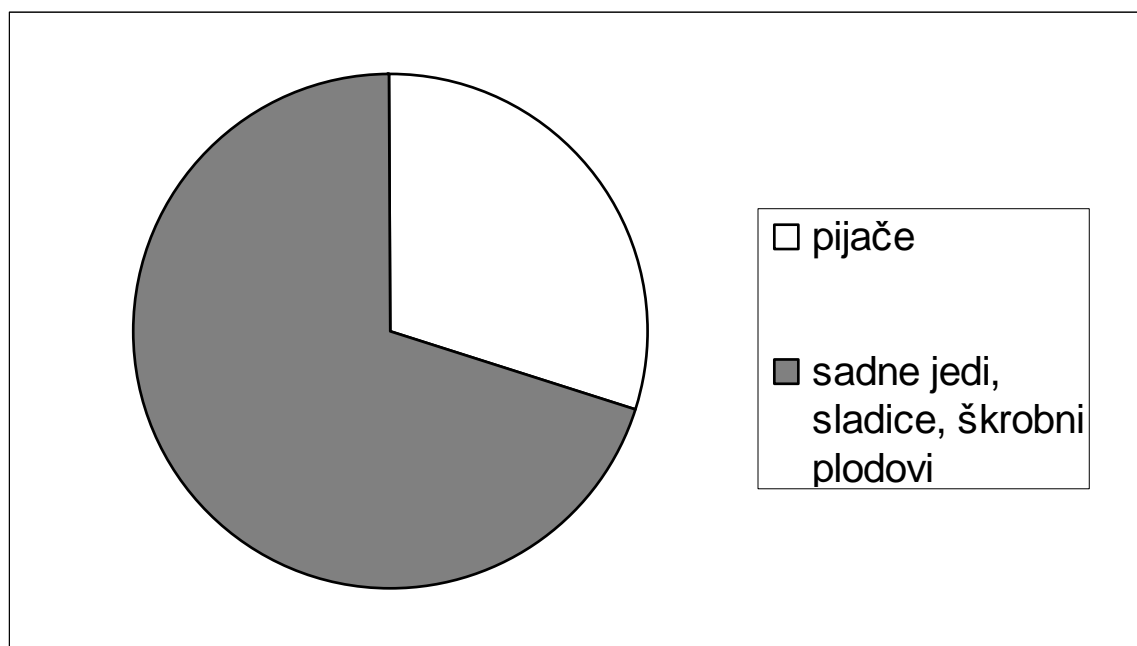
4.4.1.7 Črni trn (*Prunus spinosa*)

V prehrani se uporablja plodove črnega trna.

V literaturi sem našla 15 omemb uporabe črnega trna, od tega dva recepta.

Uporabo črnega trna navajajo viri: Pleiweis, 2004, Gričnik, 2005, Guštin Grilanc, 1997, Miklavčič, 2007, Renčelj, 1999

Tipi jedi, v katerih se uporablja črni trn, prikazuje slika 25. Najpogosteje se uporablja v kategoriji sadne jedi, sladice, škrobni plodovi in sicer za pripravo samostojnih ali mešanih mermelad, za pripravo džema in vložjen. Pogosto se uporablja tudi za pripravo pijač in sicer v žganju namočenih jagod ali kot sok. Viri s Primorske omenjajo tudi otroke, ki so se prehranjevali s surovimi plodovi črnega trna.



Slika 25: Tipi jedi, v katerih se uporablja črni trn (*Prunus spinosa*)

Rezultati ankete kažejo, da črni trn v prehrani redno uporabljata 2 anketiranca, poskusili pa so ga še trije drugi anketiranci. Enemu anketirancu predstavlja najbolj neokusno divje rastočo rastlino.

4.4.1.8 Evropski pravi kostanj (*Castanea sativa*)

Pravi kostanj raste po vsej Sloveniji na zakisani podlagi (Martinčič in sod., 2007). V prehrani se uporabljajo rjavi plodovi kostanja, ki dozorevajo po dva ali trije skupaj v veliki, bodičasti ovojnici.

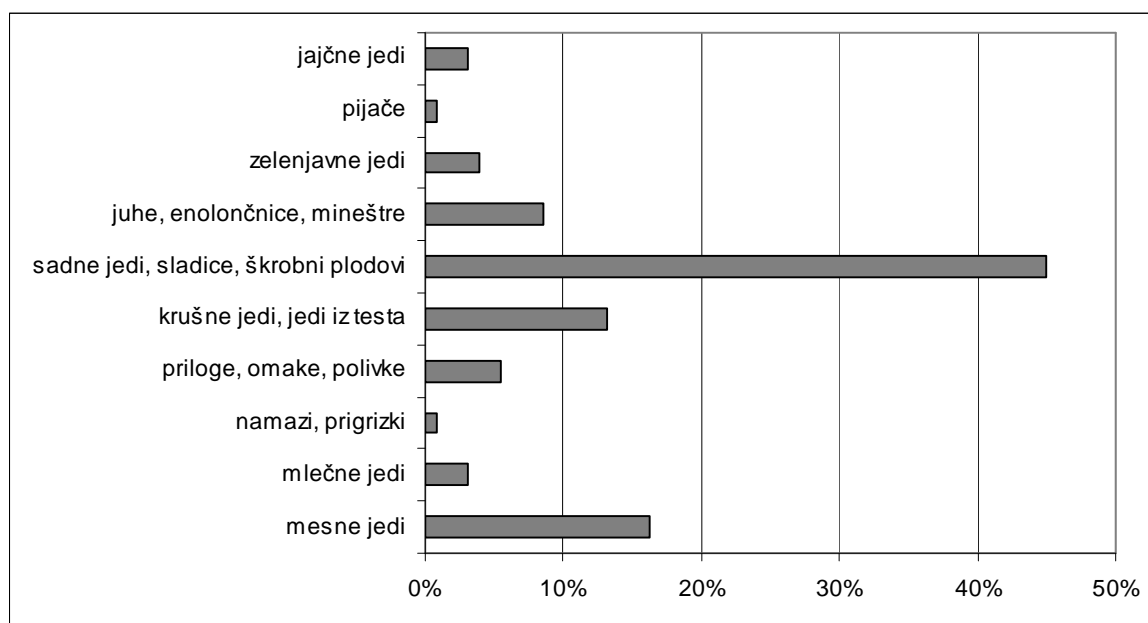
V literaturi sem našla 129 omemb uporabe evropskega pravega kostanja, od tega 76 receptov.

Uporabo plodov evropskega pravega kostanja navajajo viri: Adamlje in Bogataj, 2008, Balkovec, 1994, Benko in Špolar Žuber, 2008, Bogataj in Kužnik, 2005, Časar, 2007, Del Medico in sod., 2007, Fras, 2006, Fritz, 2001, Gostinčar, 2008, Gričnik, 2005, Guštin Grilanc, 1997, Kalinšek, 2004, Khalil, 1999, Klobčar, 1989, Kuhar, 1998, Kuhar, 2002, Kuhar, 2003, Miklavčič, 2007, Pajsar, 1991, Plahuta in Ličer, 2002, Plahuta, 2002, Plahuta, 2003, Pleiweis, 2004, Pucer, 2003, Rabar in sod., 1983, Reja in Sirk, 1997, Renčelj, 1999, Renčelj, 2006, Šarf, 1981, Šarf, 1982, Šarf, 1988, Štok Vojska, 2003, Šubelj Kramar, 2007, Terčelj, 1989.

Tipi jedi, v katerih se uporablja evropski pravi kostanj, so vidni na sliki 26. Najbolj pogosta uporaba evropskega pravega kostanja je v kategoriji sadne jedi, sladice, škrobni plodovi. Pri tem se kostanj uporablja samostojno, kuhan ali pečen ali pa se iz njega izdeluje različne sladice (torte, med z vložnimi kuhanimi ali pečenimi kostanji, kreme

itd.). V mesnih jedeh se kostanj najpogosteje uporablja kot nadev za pečeno gos ali purana. Uporablja se ga tudi za pripravo juh oz. minešter. Včasih so jedli kuhan kostanj z mlekom. Poznana je tudi kostanjeva frotalja (Goriška Brda) ali palačinke s kostanjevim nadevom. Kostanj so uporabljali tudi kot nadev za štruklje. Iz kostanjeve moke so pripravljali kruh (kostanjev kruh je bil npr. značilna hrana revnih prebivalcev ob reki Idrijci).

Ljudje so za domače potrebe kostanj zelo pogosto nabirali po vsej Sloveniji, v različnih obdobjih pa so ga po nekaterih krajih nabirali tudi za prodajo (npr. v Velikem Nerajcu med obema svetovnimi vojnami in še dve desetletji po drugi svetovni vojni). Ponekod so ga nabirali tudi za prehrano prašičev (tudi v Velikem Nerajcu).



Slika 26: Tipi jedi, v katerih se uporablja pravi kostanj (*Castanea sativa*)

Rezultati ankete kažejo, da evropski pravi kostanj v prehrani redno uporablja kar 59 anketirancev (54%), 16 ostalih anketirancev pa ga je tudi že poskusilo (14,7%). Sedmim anketirancem evropski pravi kostanj predstavlja najbolj okusno divjo rastlino. Anketiranec iz Ljubljane in anketiranec in Dobrove sta napisala, da je kostanj vrsta, ki so jo v njunem kraju samo včasih nabirali divje rastočo.

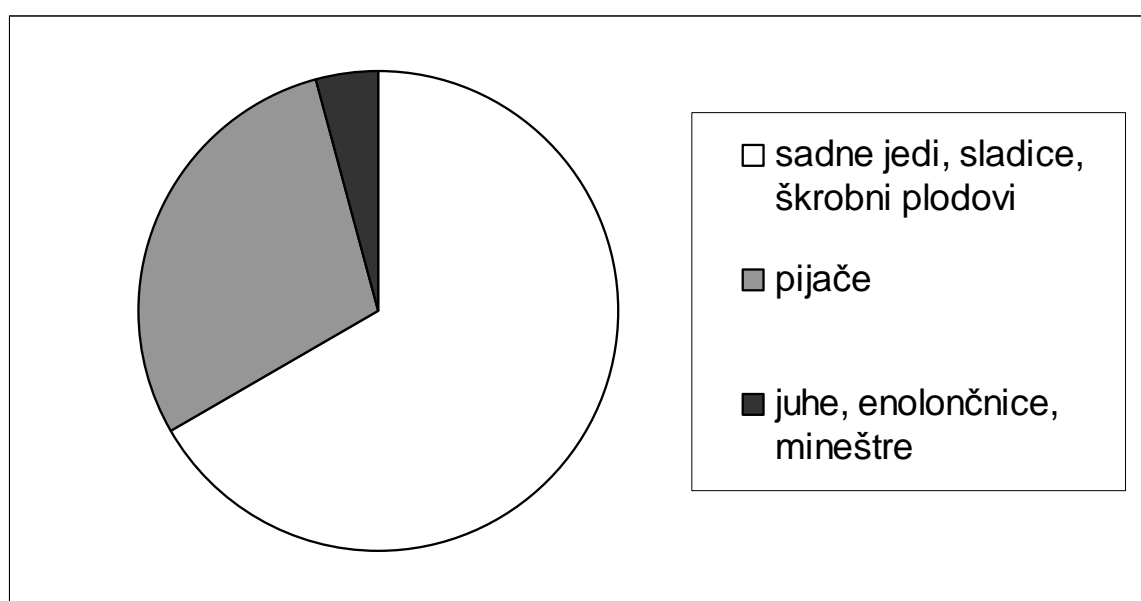
4.4.1.9 Jagodnjak (*Fragaria*)

Navadni jagodnjak (*Fragaria vesca*), muškadni jagodnjak (*Fragaria moschata*) in zeleni jagodnjak (*Fragaria viridis*) poznamo pod med ljudmi uveljavljenim imenom gozdne jagode (tudi *smukvice*, *frajšence*). V prehrani uporabljamo birne plodove teh rastlin, včasih pa tudi liste.

V literaturi sem našla 13 receptov z uporabo gozdnih jagod in 17 drugih etnoloških omemb uporabe.

Uporabo jagodnjaka navajajo viri: Angerer, 1998, Balkovec, 1994, Bogataj in Kužnik, 2005, Kalinšek, 2004, Khalil, 1999, Klobčar, 1989, Kuhar, 2002, Miklavčič Brezigar, 1996, Pajsar, 1991, Plahuta, 2003, Rajšter, 2003, Renčelj, 1999, Terčelj, 1989.

Tipi jedi, v katerih se uporablja jagodnjak, prikazuje slika 27. Najpogosteje se uporabljajo birni plodovi jagodnjaka in sicer v kategoriji sadne jedi, sladice, škrobni plodovi. V to kategorijo sem štela tudi prehranjevanje s surovimi gozdnimi jagodami. Na ta način so jih zelo pogosto uživali otroci. Pogosta kombinacija v receptih so gozdne jagode s sladkorjem in limoninim sokom, pa tudi vinom ali žganjem, bodisi za pripravo sladice ali pijače. Listi jagodnjaka se uporabljajo namočeni v žganje. Včasih je prodaja gozdnih jagod prinašala dodaten zaslužek revnejšim slojem prebivalstva.



Slika 27: Tipi jedi, v katerih se uporabljajo divje rastoči jagodnjak (*Fragaria*)

Rezultati ankete kažejo, da predstavlja jagodnjak (*Fragaria*) anketirancem najokusnejšo divjo rastlino, saj jo je kot tako navedlo kar 32 (29,4%) anketirancev. Redno jo nabira 58 (53,0%) anketirancev, poskusilo jo je pa že tudi 24 (22,0%) ostalih anketirancev. Trije anketiranci (iz ponikev, Ljutomera in okolice Ljubljane) so jagodnjak navedli kot vrsto, ki so jo v njihovem kraju samo včasih nabirali divje rastočo.

Glede na široko uporabo gozdnih jagod med anketiranci in številne omembe njihove uporabe v etnološki literaturi sklepam, da je relativno nizka zastopanost uporabe gozdnih jagod v receptih posledica slabe obstojnosti okusa in vonja ob prekuhanju in konzerviranju. Verjetno se zato (kadar se) v receptih največkrat uporabljajo kar surove.

4.4.1.10 Kislica (*Rumex* sp.)

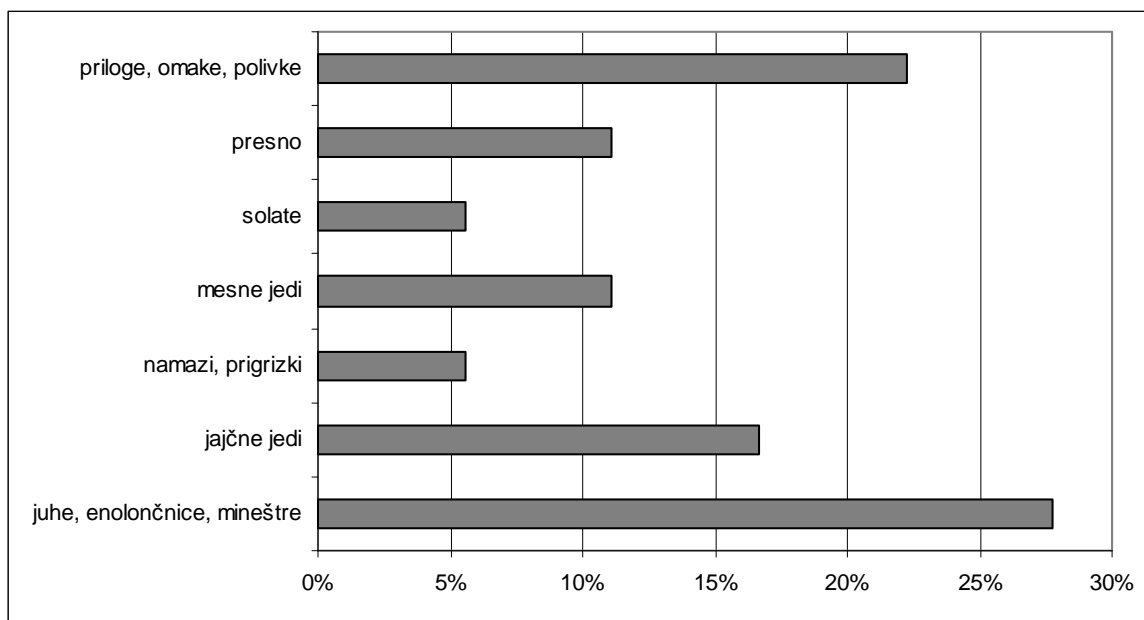
V prehrani uporabljamo mlade spomladanske liste kislic in mlada stebela. Na tem mestu velja opozoriti še na visoko vsebnost oksalne kisline pri kislicah, kar še posebej velja za

navadno kislico (*Rumex acetosa*). Kislice (*Rumex*) so predvsem zaradi pogostega medsebojnega križanja taksonomsko težaven rod.

V literaturi sem našla 15 receptov z uporabo kislice in 3 druge omembe njihove uporabe.

Uporabo kislice navajajo viri: Adamlje in Bogataj, 2008, Benko in Špolar Žuber, 2008, Časar, 2007, Del Medico in sod., 2007, Gostinčar, 2008, Kalinšek, 2004, Khalil, 1999, Kuhar, 2002, Miklavčič, 2007, Plahuta, 2002, Plahuta, 2003, Pleiweis, 2004, Rutar, 2000.

Tipi jedi, v katerih se uporablja kislica, prikazuje slika 28. Uporaba kislice je precej raznolika. Največkrat se uporablja za pripravo juh, polivk in jajčnih jedi (*fritalj*) ali pa kot priloga mesnim jedem. Lahko se je tudi surova, kar so marsikje počeli otroci.



Slika 28: Tipi jedi, v katerih se uporablja kislica (*Rumex*)

Rezultati ankete kažejo, da kislico v prehrani redno uporablja 5,5% anketirancev, 16,5% anketirancev pa jo je tudi že vsaj poskusilo. Dvema anketirancema predstavlja najbolj neokusno rastlino, eden izmed anketirancev (iz Predoselj) pa je napisal, da je to rastlina, ki so jo v njegovem kraju samo včasih nabirali divje rastočo.

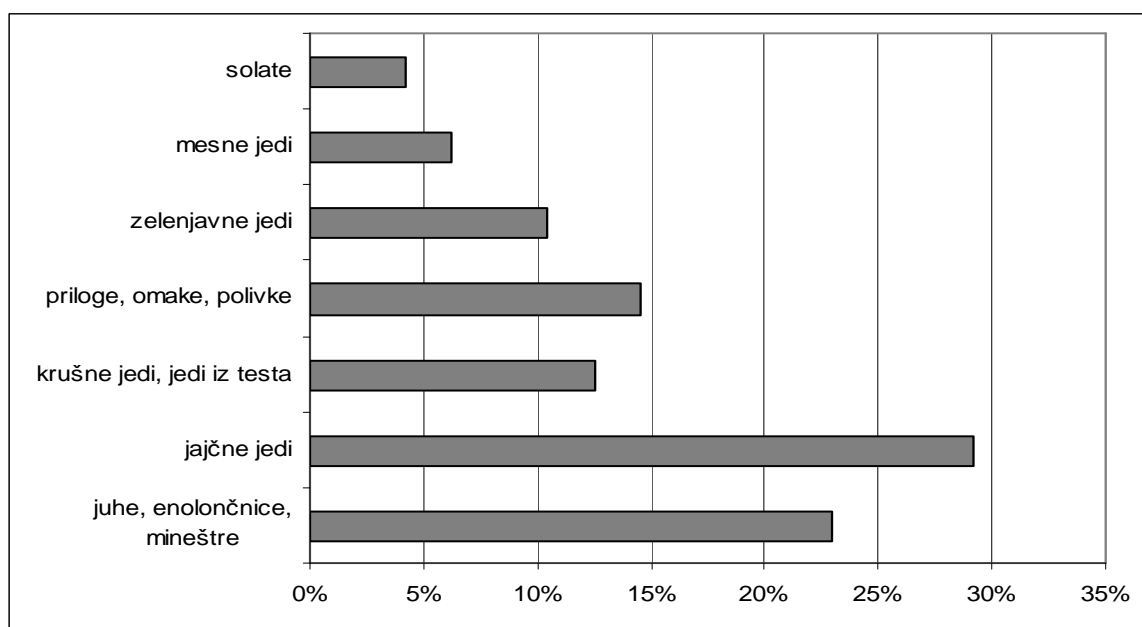
Glede na to, da je uporaba kislice med anketiranci precej visoka v primerjavi s številom receptov in omemb, ki sem jih našla v literaturi, bi morda lahko sklepala, da jo ljudje v današnjem času več uporabljajo. Menim, da ni tako. Anketiranci so verjetno kot otroci radi žvečili mlada stebelca kislice, ki rastejo po travnikih in je večinoma niso pripravljali na druge načine. To so počeli tudi nekdanj, pa v literaturi večinoma ni zapisano (se pa lepo vidi iz intervjujev), zato morda dobimo napačen vtis o redkosti pretekle uporabe.

4.4.1.11 Kopriva (*Urtica*)

V prehrani lahko podobno uporabljamo dve vrsti iz rodu *Urtica*. Prva vrsta, pri nas bolj razširjena je velika kopriva (*Urtica dioica*). Druga vrsta, mala kopriva (*Urtica urens*) pa raste le redko in prehodno. Njena razširjenost pri nas nazaduje (Martinčič in sod., 2007).

Za pripravo jedi se uporabljajo mladi listi in vršički kopriv. V literaturi sem našla 39 receptov in 9 drugih omemb uporabe kopriv, kar prikazujeta prilogi 1 in 2.

Uporabo koprive navajajo viri: Adamlje in Bogataj, 2008, Benko in Špolar Žuber, 2008, Burnik, 2000, Časar, 2007, Del Medico in sod., 2007, Fister, 1985, Fras, 2006, Gostinčar, 2008, Khalil, 1999, Kuhar, 1998, Kuhar, 2002, Kuhar, 2003, Plahuta in Ličer, 2002, Plahuta, 2003, Pozdrec, 2000, Pucer, 2003, Rabar in sod., 1983, Reja in Sirk, 1997, Renčelj, 1999, Renčelj, 2006, Štok Vojska, 2003, Šubelj Kramar, 2007



Slika 29: Tipi jedi, v katerih se uporabljajo koprive (*Urtica*)

Tipe jedi, v katerih se uporabljajo koprive, prikazuje slika 29. Največkrat se kopriva uporablja za pripravo jajčnih jedi, večinoma *frtalj*, ki so značilne predvsem za Primorsko. Zelo pogosto se koprive uporabljajo tudi za pripravo juh iz mešane (tudi druge divje) zelenjave. Na Primorskem poznajo štruklje iz kopriv, uvršene v kategorijo krušne jedi, jedi iz testa. Precej znana jed je *špinača* iz kopriv. Koprive lahko uporabljamo tudi kuhane v solati.

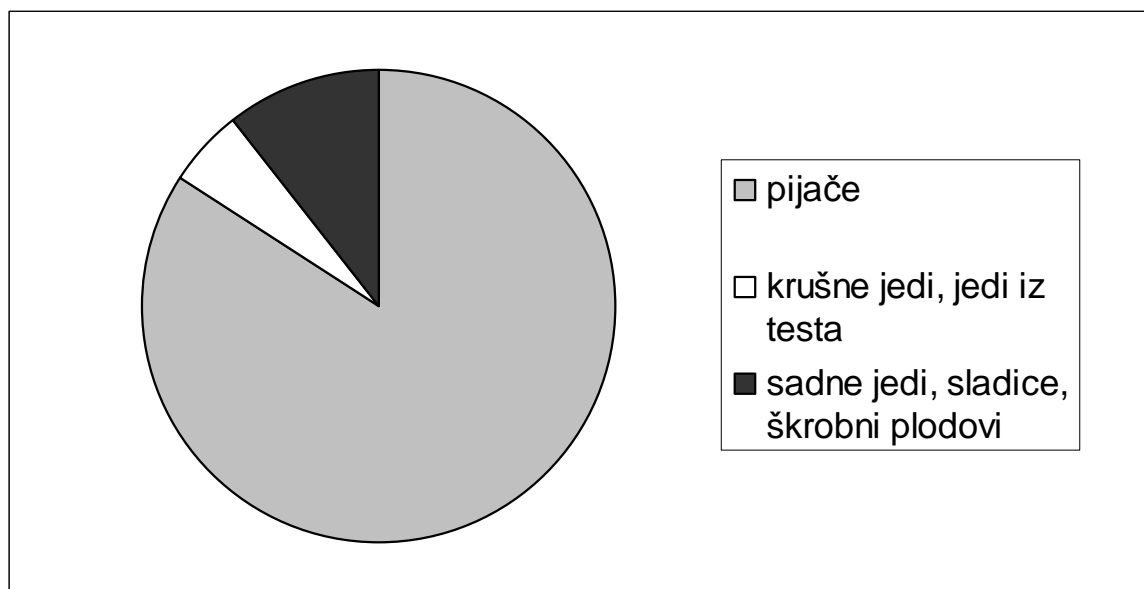
Rezultati ankete kažejo, da kar 28,4% anketirancev koprive redno uporablja v prehrani, 13,8% ostalih anketirancev pa jih je tudi že poskusilo. Štirim anketirancem koprive predstavljajo najbolj okusno rastlino, enemu najbolj neokusno. Anketiranec iz Ljubljane je zapisal, da je to vrsta, ki so jo v njegovem kraju samo nekoč uporabljali divje rastočo.

4.4.1.12 Lipa (*Tilia*)

V prehrani uporabljamo cvetove dveh vrst iz rodu *Tilia*, ki sta si na videz precej podobni, zato ju večina ljudi verjetno ne razlikuje med seboj. To sta lipovec (*Tilia cordata*) in navadna lipa (*Tilia platyphyllos*). Eden izmed receptov omenja tudi uporabo lipovih listov za pripravo žgane pijače (*Laver*).

V literaturi sem našla 7 receptov z uporabo lipe in 19 drugih omemb njene uporabe.

Uporabo lipe navajajo viri: Angerer, 1998, Balkovec, 1994, Benko in Špolar Žuber, 2008, Miklavčič Brezigar, 1996, Miklavčič, 2007, Pajsar, 1991, Plahuta, 2003, Rajšter, 2003, Reja in Sirk, 1997, Renčelj, 1999, Renčelj, 2006, Rutar, 2000, Sterle, 1984, Štok Vojska, 2003



Slika 30: Tipi jedi, v katerih se uporablja lipa (*Tilia*)

Tipi jedi, v katerih se uporablja lipa, prikazuje slika 30. Lipovo cvetje se v največji meri (84,2% vseh omemb) uporablja za pripravo čajev, ki so jih ponekod pili za žejo, drugje pa le ob prehladih ali drugih boleznih, pa tudi za pripravo sirupa, likerja in žganih pijač. Včasih, če v literaturi ni posebej navedeno, se ne da ugotoviti, ali se uporablja lipo v zdravilne namene ali ne. Iz lipe so ponekod pridobivali lipov med (uvrščen v kategorijo sadne jedi, sladice, škrobni plodovi), *cvetlični kruh* iz Slovenskih Konjic pa pri svoji pripravi prav tako zahteva dodatek lipovega cvetja.

Rezultati ankete kažejo, da lipo (*Tilia*) v svoji prehrani redno uporablja 11% anketirancev, pri čemer je eden izmed njih izrecno navedel, da nabira lipovec. 6,4% ostalih anketirancev je lipo tudi že uporabljalo. V anketi je bilo posebej navedeno, naj naštejejo rastline, ki jih uporabljajo za prehrano in ne (izključno) v zdravilne namene, zato morda v resnici več anketirancev nabira lipovo cvetje, le da ga v zdravilne namene.

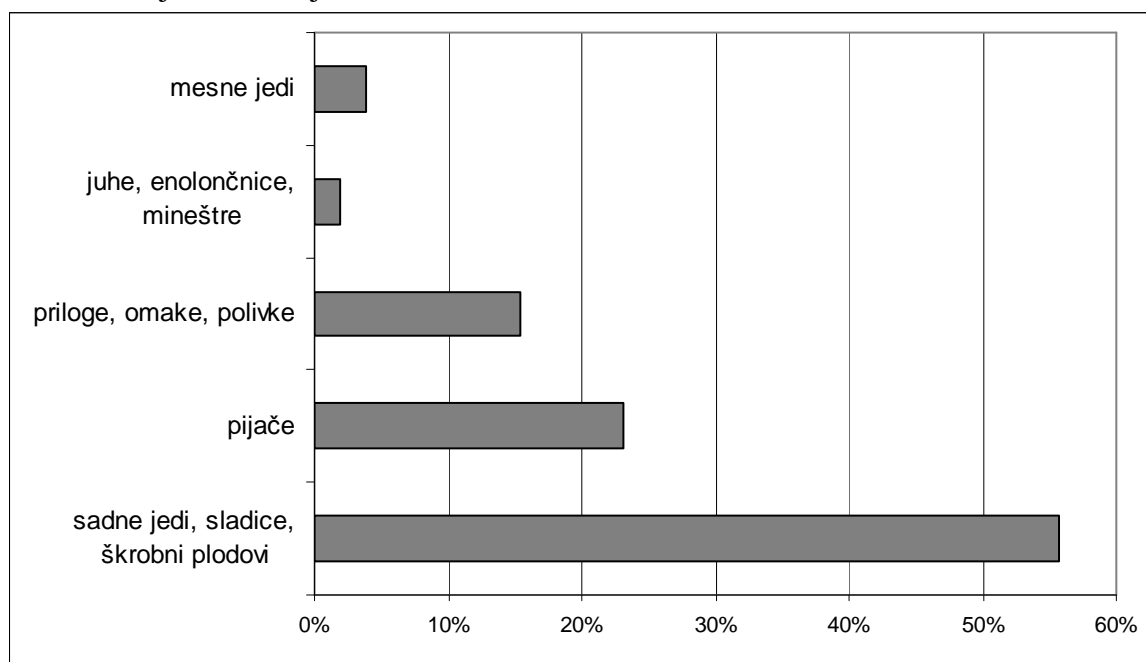
4.4.1.13 Malinjak (*Rubus idaeus*)

Malinjak raste v gozdovih, na posekah, grmovnatih mestih in na ustaljenem grušču od nižine do subalpinskega pasu. Raste po celi Sloveniji, pogosto je kultiviran (Martinčič in sod., 2007).

Za prehrano nabiramo birne plodove, sestavljene iz številnih majhnih in med seboj zraslih koščicastih plodov, ki rastejo na betičastem cvetišču. Za pripravo pijač (npr. čaja) se včasih nabira tudi liste malinjaka. Malinjaku večina ljudi reče kar *malina*.

V literaturi sem našla 45 receptov z uporabo malinjaka in 16 drugih omemb uporabe. Uporabo malinjaka kaže slika 31.

Uporabo malinjaka navajajo: Balkovec, 1994, Benko in Špolar Žuber, 2008, Bogataj in Kužnik, 2005, Časar, 2007, Del Medico in sod., 2007, Fras, 2006, Fritz, 2001, Gostinčar, 2008, Gričnik, 2005, Guštin Grilanc, 1997, Kalinšek, 2004, Klobčar, 1989, Makarovič, 1997, Miklavčič Brezigar, 1996, Miklavčič, 2007, Pantič Starič, 1992, Plahuta, 2003, Pleiweis, 2004, Rajšter, 2003, Renčelj, 2003, Sok, 1991, Sterle, 1984, Šubelj Kramar, 2007, Terčelj, 1989, Veljković, 1984



Slika 31: Tipi jedi, v katerih se uporablja malinjak (*Rubus idaeus*)

Maline se največkrat uporabljajo za pripravo sladice, vse od tort, biskvitov, bonbonov, pa do marmelad in sladoleda. Precej se uporabljajo tudi za pripravo pijač in sicer večinoma sirupov (malinovec) ter sokov. Tudi recepti za pripravo malinovitih polivk, npr. za prilogo k mesu, niso tako redki. Včasih so jih precej nabirali za prodajo, pa tudi za dom. Maline pogosto jemo kar same, surove.

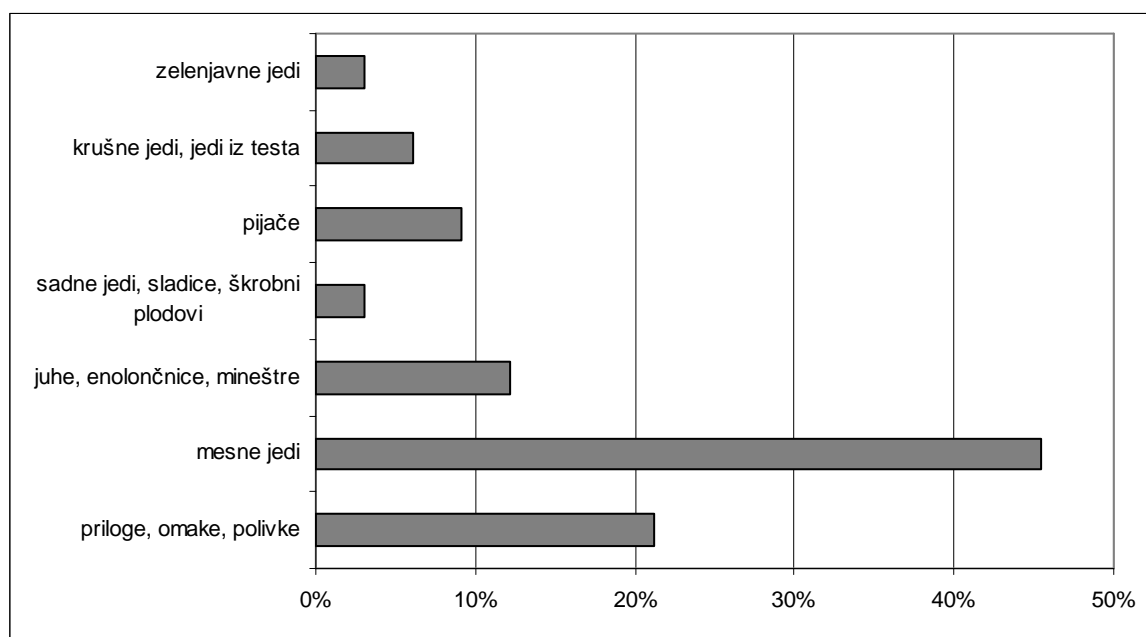
Rezultati ankete kažejo, da divje rastoče maline v prehrani redno uporablja kar 25,7% anketirancev, 21,1% anketirancev pa jih je tudi že nabiralo. Šest anketirancev je napisalo,

da so maline tista divje rastoča rastlina, ki so jo v njihovem kraju samo včasih nabirali divje rastočo (Predoslje, Žiri, Lokavec, Ljubljana-trije anketiranci). Štirim anketirancem maline predstavljajo najbolj okusno divjo rastlino.

4.4.1.14 Materina dušica, timijan (*Thymus*)

V prehrani se kot začimba uporabljajo nadzemni deli materine dušice (*Thymus*). Zaradi taksonomske težavnosti skupine in omejene uporabnosti dosedanjih ključev za ta rod v slovenskem jeziku je poznavanje razširjenosti vrst materine dušice zelo pomanjkljivo.

Ker je v literaturi uporaba materine dušice oz. timijana zelo pogosta, sem v glavnem zbirala samo recepte in omembe uporabe teh rastlin v primeru, da se je sočasno v receptu pojavila tudi katera druga divje rastoča rastlina, če sem ocenila, da je materina dušica zelo pomembna pri pripravi jedi ali če je bilo očitno, da gre za divje rastoče primerke in ne vrtni timijan. V literaturi sem tako našla 33 omemb uporabe materine dušice, od tega 27 receptov.



Slika 32: Tipi jedi, v katerih se uporablja materino dušico (*Thymus*)

Uporabo materine dušice navajajo viri: Angerer, 1998, Bogataj in Kužnik, 2005, Časar, 2007, Del Medico in sod., 2007, Fras, 2006, Fritz, 2001, Gostinčar, 2008, Gričnik, 2005, Kalinšek, 2004, Kuhar, 1998, Kuhar, 2003, Pantić Starič, 1992, Plahuta, 2002, Plahuta, 2003, Pleiweis, 2004, Rajšter, 2003, Reja in Sirk, 1997, Renčelj, 1999, Renčelj, 2003, Šubelj Kramar, 2007

Tipi jedi, v katerih se uporablja materino dušico, prikazuje slika 32. Najpogosteje se materino dušico uporablja kod dodatek k mesnim jedem (tudi ribam), juham in mineštram

ter omakam (npr. krompirjevi omaki v Mežici in okolici). Materina dušica je lahko sestavina zeliščnega olja, zeliščnega kruha, zeliščnih bonbonov ter žganih alkoholnih pijač.

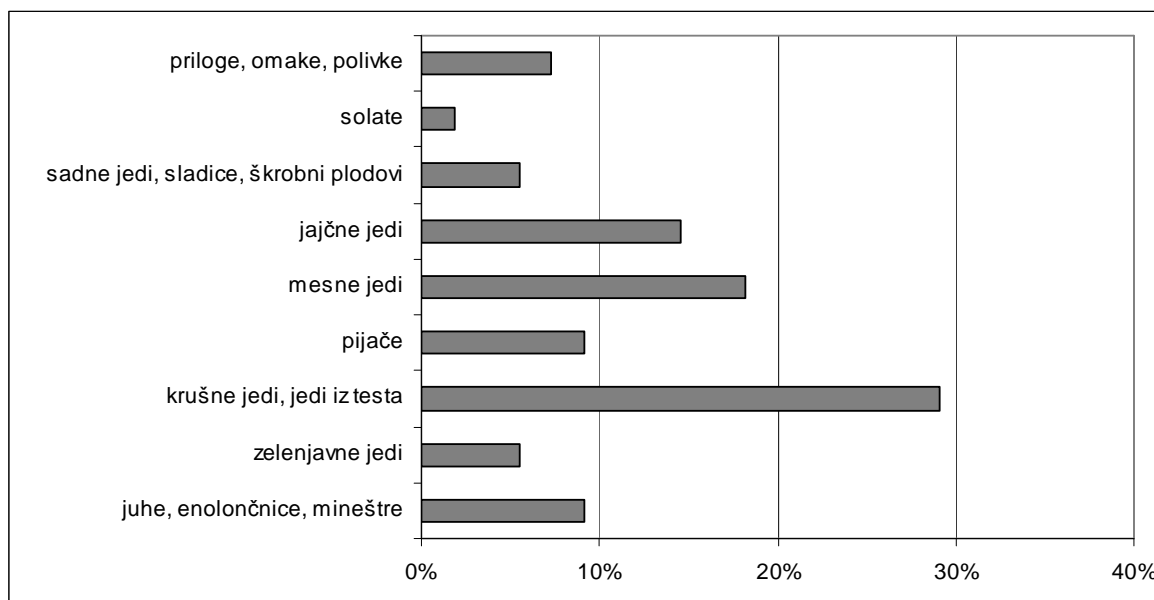
Rezultati ankete kažejo, da materino dušico redno nabira 17,4% anketirancev, poskusilo pa jo je tudi 16,5% ostalih anketirancev. Trije anketiranci so napisali, da je materina dušica rastlina, ki so jo v njihovem kraju samo včasih nabirali divje rastočo (Šentvid pri Stični, Naklo, Piran).

Zanimivo je, da v literaturi nisem zasledila uporabe materine dušice za pripravo čajev, saj pogosto predstavlja pomembno sestavino planinskega čaja.

4.4.1.15 Meta (*Mentha*)

V prehrani uporabljamo liste ali nadzemne dele različnih vrst met, največkrat se uporablja poprova meta (*Mentha X piperita*), ki je večinoma gojena, našla pa sem tudi omembo uporabo polaja (*Mentha pulegium*). Morda bi šlo lahko v tem primeru tudi za vrsto materine dušice in sicer za polajevo materino dušico (*Thymus pulegioides*). Sicer pa je v receptih težko določiti za katero vrsto mete gre, saj najpogosteje samo piše, da dodamo meto, kravžasto meto itd, meta pa je tudi sama po sebi taksonomsko težaven rod. Za določanje met je pomemben tudi njihov vonj.

V literaturi sem našla 53 omemb uporabe mete, od tega 42 receptov.



Slika 33: Tipi jedi, v katerih se uporablja meta (*Mentha*)

Uporabo mete navajajo viri: Angerer, 1998, Benko in Špolar Žuber, 2008, Bogataj in Kužnik, 2005, Fras, 2006, Fritz, 2001, Gostinčar, 2008, Gričnik, 2005, Guštin Grilanc, 1997, Kalinšek, 2004, Khalil, 1999, Kuhar, 1998, Kuhar, 2002, Kuhar, 2003, Pantić Starič,

1992, Plahuta in Ličer, 2002, Plahuta, 2002, Plahuta, 2003, Pleiweis, 2004, Pucer, 2003, Reja in Sirk, 1997, Renčelj, 1999, Renčelj, 1993, Renčelj, 2003, Rutar, 2000.

Uporaba mete v prehrani je precej raznolika, kar vidimo na sliki 33, ki prikazuje tipe jedi, v katerih se uporablja meto. Največkrat se meta pojavi v kategoriji krušne jedi, jedi iz testa, kjer lahko nastopa kot sestavina kruha, *metovke* (potici podobne jedi z nadevom iz mete) ali pa nadeva za štruklje. Zelo pogosta, predvsem na Primorskem, je tudi uporaba mete za pripravo krvavic. Na Primorskem pripravljajo tudi *frtalje* z dodatkom mete. Našla sem tudi recepte za pripravo metinega sirupa in omembe priprave čaja ter žganja.

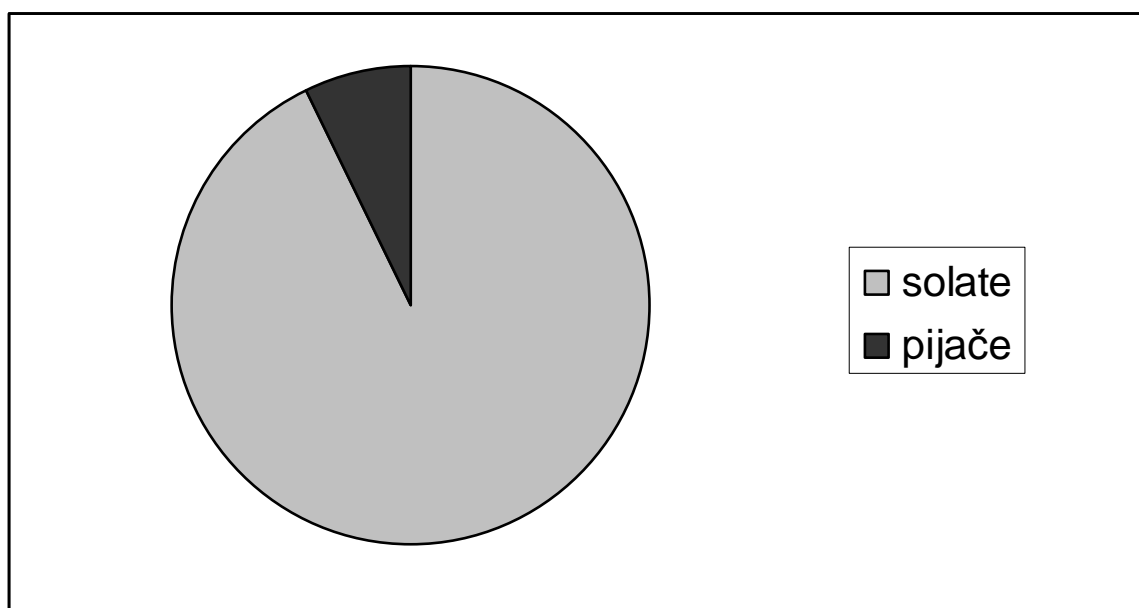
Rezultati ankete kažejo, da divje rastočo meto redno nabira 10,1% anketirancev, 12,8% ostalih pa jo je tudi že kdaj nabiralo divje rastočo. Anketiranec iz Ljubljane je napisal, da je meta rastlina, ki so jo v njegovem kraju samo včasih nabirali divje rastočo.

4.4.1.16 Motovilec (*Valerianella*)

V rodu *Valerianella* pri nas uspeva pet vrst. Prav gotovo se v prehrani uporabljata navadni motovilec - *Valerianella locusta* in zobati motovilec - *Valerianella dentata*, morda pa so ostale tri vrste prav tako uporabne (na videz so podobne, pa tudi rastišča imajo podobna – med drugim na njivah). *Valerianella locusta* npr. raste na travnikih, peščenih tleh, njivah in ledinah (Martinčič, 2007). Tudi večina ostalih vrst ima podobna rastišča, le volnatoplodni motovilec (*V. eriocarpa*) raste le v oljčnih nasadih.

Našla sem devet receptov z uporabo motovilca ter pet drugih omemb uporabe.

Uporabo motovilca navajajo: Časar, 2007, Fras, 2006, Khalil, 1999, Miklavčič, 2007, Pleiweis, 2004, Rabar in sod., 1983, Rajšter, 2003



Slika 34: Tipi jedi, v katerih se uporablja motovilec (*Valerianella*)

Tipe jedi, v katerih se uporablja motovilec, prikazuje slika 34. V enem primeru se motovilec uporablja za pripravo soka s korenčkom, v vseh ostalih pa za pripravo različnih solat. V vsakdanjem življenju se verjetno največkrat pripravlja samostojno v solati, začinjeni z oljem, kisom in soljo, lahko tudi z dodanim krompirjem.

Rezultati ankete kažejo, da samo en anketiranec redno nabira divje rastoči motovilec, pet anketirancev pa ga je tudi že kdaj nabiralo. Šest anketirancev je napisalo, da je motovilec rastlina, ki so jo v njihovem kraju samo včasih nabirali divje rastočo (Ribnica, Ljubljana – štirje anketiranci, Ljutomer).

4.4.1.17 Navadna bukev (*Fagus sylvatica*)

Pri navadni bukvi v prehrani lahko uporabljamo mlado listje in semena (žir).

Za uporabo bukovega listja sem našla dva recepta, za uporabo žira pa nobenega. Poleg omenjenih dveh receptov sem našla še 6 drugih etnoloških omemb uporabe navadne bukve.

Uporabo navadne bukve navajajo viri: Miklavčič, 2007, Benko in Špolad Žuber, 2008, Balkovec, 1994, Dular, 1985, Plahuta in Ličer, 2002.

Literatura omenja uporabo žira za krmo živine (predvsem prašičev) in sicer sem našla podatke samo za Dolenjsko (občina Črnomelj, Metlika, Semič) in okolico Ljubljane. Žir so uporabljali tudi v času, ko je primanjkovalo maščob (okoli prve in druge svetovne vojne) in sicer za pridobivanje jedilnega olja (Poljanska dolina, Goriško). Na Kobariškem so med prvo svetovno vojno vojaki krskega pogorja komaj čakali, da so prišli v dolino in se najedli mladega bukovega listja (Benko in Špolad, 2008).

Zaradi premajhnega števila podatkov nisem naredila analize tipov jedi.

Rezultati ankete kažejo, da bukovo listje v prehrani redno uporabljajo trije anketiranci (dva iz Ljubljane in eden iz Predoselj). Eden izmed anketirancev je omenil, da so žir v njegovem kraju (okolica Ljubljane) samo včasih nabirali divje rastočo in sicer kot krmo za prašiče. Enemu anketirancu bukovi listi predstavljajo najbolj neokusno divjo hrano.

4.4.1.18 Navadna kumina (*Carum carvi*)

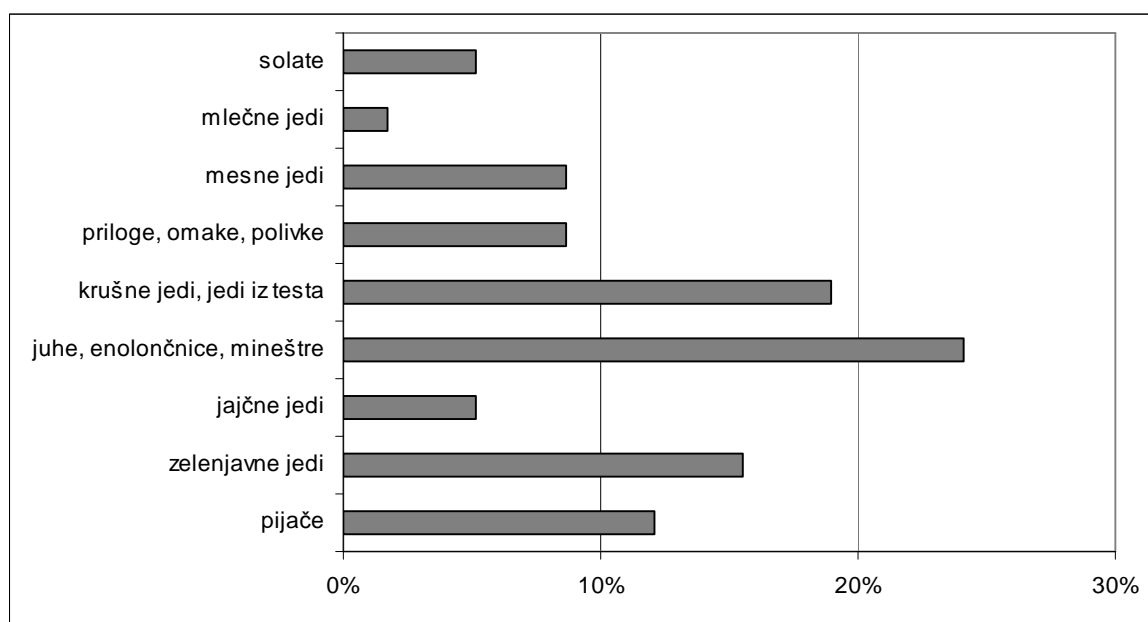
Navadna kumina raste po travnikih in pašnikih od nižine do montanskega pasu po vsej Sloveniji (Martinčič in sod., 2007).

Uporaba njenih plodov v prehrani je zelo pogosta. Zaradi relativno močne arome jo večinoma uporabljamo le kot začimbo. Včasih so jo za domačo rabo pogosto nabirali divje rastočo. Zaradi pogostosti uporabe plodov navadne kumine, npr. v mesnih jedeh, vseh receptov nisem zbirala. Zbrala sem le nekaj vzorčnih in take, v katerih se mi je zdelo, da igra navadna kumina pomembno vlogo.

Zbrala sem 48 receptov z uporabo navadne kumine in 18 drugih omemb njene uporabe v prehrani.

Uporabo navadne kumine navajajo: Angerer, 1998, Bajt, 1998, Benko in Špolar Žuber, 2008, Bogataj in Kužnik, 2005, Fritz, 2001, Gostinčar, 2008, Gričnik, 2005, Guštin Grilanc, 1997, Kalinšek, 2004, Kovič, 2009, Kuhar, 1998, Miklavčič Brezigar, 1996, Pantić Starič, 1984, Plahuta, 2002, Plahuta, 2003, Rajšter, 2003, Reja in Sirk, 1997, Renčelj, 1999, Renčelj, 2006, Rutar, 2000.

Slika 35 prikazuje tipe jedi, v katerih se uporablja navadna kumina. Tako velja omeniti uporabo plodov navadne kumine v jedeh s kislim ali sladkim zeljem, kot pomembno sestavino prežgank, pa tudi pri pripravi kruha (npr. pri pripravi *prešč*, majhnih hlebčkov s kumino, značilnih za nekatera območja Gorenjske). Ponekod jedo tudi krompir v oblicah, ki ga pomakajo v kumino (Dolenjska). Na splošno se plodovi navadne kumine uporabljajo kot začimba vseh vrst jedi, razen sladice. Kumino so v Goriških Brdih sproti pražili in mleli za kavo, ki so jo pili z mlekom za zajtrk ali večerjo.



Slika 35: Tipi jedi, v katerih se uporablja navadna kumina (*Carum carvi*)

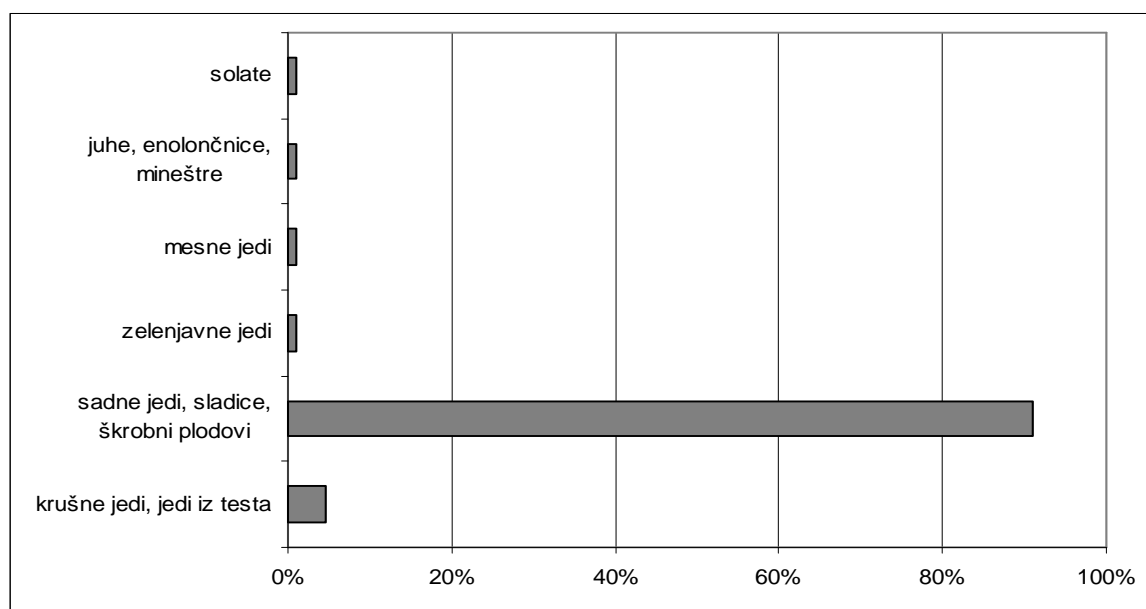
Rezultati ankete kažejo, da divje rastočo navadno kumino v prehrani redno uporabljajo trije anketiranci, pet ostalih anketirancev pa jo je tudi že poskusilo. Kar osem anketirancev je napisalo, da je navadna kumina rastlina, ki so jo v njihovem kraju samo včasih nabirali divje rastočo (trije anketiranci iz Ljubljane ter anketiranci iz Šentvida pri Stični, Predoselj, Nakla, Slovenske Bistrice in Rimskih Toplic). Tu je vzrok za tako visoko številko verjetno v tem, da sem pri tem vprašanju v anketi navadno kumino omenila kot primer rastline, ki so jo samo včasih nabirali divje rastočo in s tem anketirance opozorila na to rastlino, medtem ko jih na druge rastline (razen na motovilec) nisem. Enemu anketirancu navadna kumina predstavlja najbolj neokusno divje rastočo rastlino.

4.4.1.19 Navadna leska (*Corylus avellana*)

V prehrani se uporablja plodove navadne leske (*Corylus avellana*), v submediteranskem predelu Slovenije pa lahko za prehrano nabirajo plodove prav tako užitne velike leske (*Corylus maxima*). Plodovom leske rečemo lešniki.

V literaturi sem našla 73 receptov z uporabo lešnikov, pa tudi 19 navedb uporabe lešnikov brez natančnejšega recepta.

Uporabo navadne leske navajajo viri: Benko in Žuber, 2008 Časar, 2007, Fras, 2006, Fritz, 2001, Gostinčar, 2008, Gričnik, 2005, Guštin Grilanc, 1997, Kalinšek, 2004, Khalil, 1999, Kuhar, 1998, Kuhar, 2002, Kuhar, 2003, Miklavčič Brezigar, 1996, Pantić Starič, 1992, Plahuta in Ličer, 2002, Plahuta, 2003, Pleiweis, 2004, Pucer, 2003, Reja in Sirk, 1997, Renčelj, 1993, Renčelj, 1999, Renčelj, 2003, Renčelj, 2006, Šubelj Kramar, 2007.



Slika 36: Tipi jedi, v katerih se uporablja leska (*Corylus*)

Tipje jedi, v katerih se uporablja leska (*Corylus*), prikazuje slika 36. V skoraj 91% se lešniki uporabljajo za pripravo sladice. Večinoma so to torte, potice in raznovrstni piškoti. Lešnike so jedli tudi surove, kar sem prav tako uvrstila v to kategorijo sadne jedi, sladice, škrobni plodovi. V 4,6% je zastopana kategorija krušne jedi, jedi iz testa, pri čemer gre v glavnem za pripravo štrukljev. Našla sem tudi po en primer recepta za pripravo lešnikove juhe, ajdove kaše z lešniki ter solate z dodanimi lešniki.

Zelo pogosto so viri opisovali lešnike kot darilo otrokom ob različnih praznikih (npr ob Miklavžu na Krasu ali pa v Goriških Brdih na božični večer, ko so otroci hodili od hiše do hiše).

Rezultati ankete kažejo, da v prehrani divje rastoče lešnike redno nabira 17,4% anketirancev, vsaj poskusilo pa jih je tudi 25,7% ostalih anketirancev. Enemu izmed anketirancev navadna leska predstavlja najbolj okusno divjo rastlino, pet anketirancev (iz Ljubljane, Tolmina, Ponikev, Dobrove in okolice Ljubljane) pa je napisalo, da je to rastlina, ki so jo v njihovem kraju samo včasih nabirali divje rastočo.

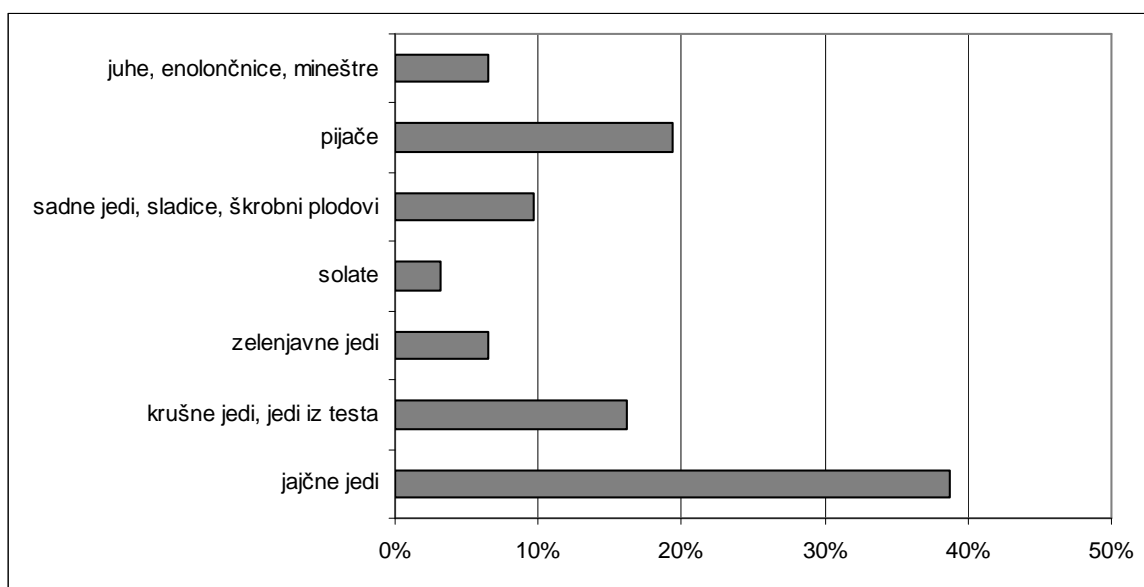
4.4.1.20 Navadna melisa (*Melissa officinalis*)

Navadna melisa raste na posekah, gozdnih obronkih, suhih ruderalnih rastiščih in starih zidovih, pogosto v okolici človeških bivališč kot ostanek (nekdanjega) gojenja. Razširjena je v vinorodnih predelih in raztresena v nižini (in morda v montanskem pasu). Neredko se uporablja kot začimbnica in zdravilna rastlina, gojena po vrtovih. Uspeva po celi Sloveniji, razen v dinarskem območju (Martinčič in sod., 2007).

V prehrani se uporablja nadzemne dele navadne melise; cele vejice, vršičke ali liste. Marsikje ji rečejo tudi *srčno zelje*, lahko pa tudi *čimca*.

V literaturi sem našla 32 omemb uporabe navadne melise, od tega 23 receptov.

Uporabo melise navajajo viri: Angerer, 1998, Benko in Špolar Žuber, 2008, Fras, 2006, Fritz, 2001, Gričnik, 2005, Guštin Grilanc, 1997, Kalinšek, 2004, Kuhar, 2003, Pantić Starič, 1984, Plahuta in Ličer, 2002, Plahuta, 2003, Pleiweis, 2004, Rajšter, 2003, Reja in Sirk, 1997, Renčelj, 1999, Renčelj, 2003, Renčelj, 2006



Slika 37: Tipi jedi, v katerih se uporablja navadna melisa (*Melissa officinalis*)

Slika 37 prikazuje tipe jedi, v katerih se uporablja navadna melisa. Največ (12) receptov z navadno meliso je bilo za pripravo tako imenovanih *frtalj* (jajčnih jedi z dodatkom melise), kjer lahko melisa predstavlja edino zeliščno sestavino ali pa je dodana skupaj z drugimi

zelišči. *Frtalje* z meliso so v največji meri značilne za Primorsko. Pogosta je tudi uporaba pijač z meliso, npr. žganja z dodatkom melise, osvežilne pijače, značilne za Goriška Brda, pa tudi čaj iz melise ali belo vino z dodanim melisnim prevretkom. Našla sem tudi dva recepta za zeliščni kruh z meliso, recept za pogačo z meliso in dva recepta za pripravo melisnih oz. zeliščnih štrukljev. Navadna melisa se lahko uporablja tudi kot dodatek ali okras za slaščice.

Rezultati ankete kažejo, da divje rastočo navadno meliso v prehrani redno uporablja 7,4% anketirancev, 6,4% pa jih jo je tudi že nabiralo.

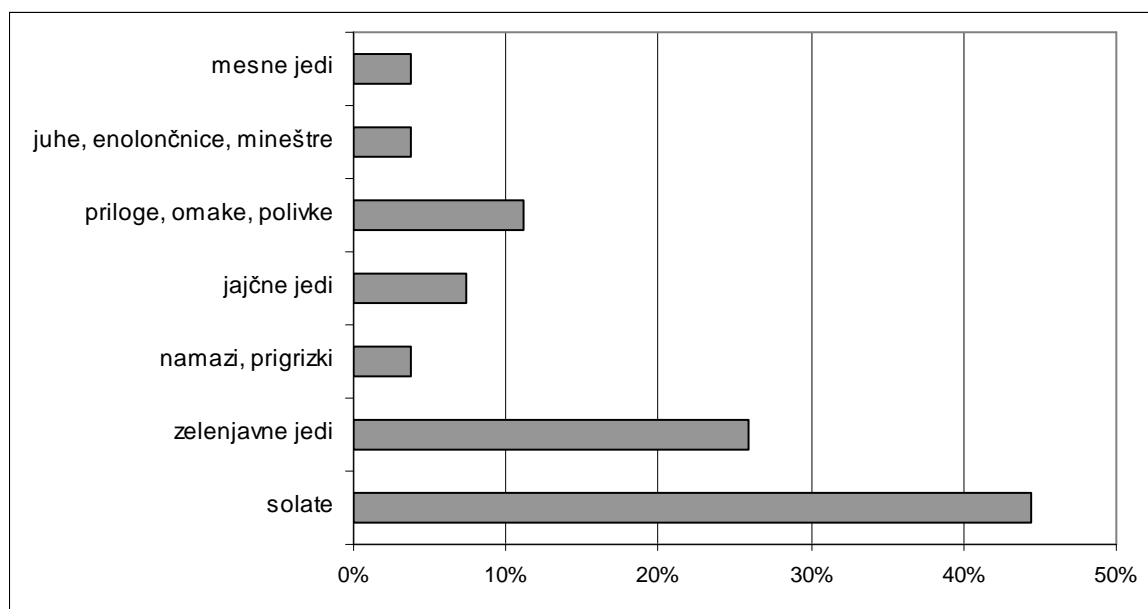
4.4.1.21 Navadna rukvica (*Eruca sativa*)

V prehrani se uporablja liste navadne rukvice (*Eruca sativa*), eden izmed virov pa omenja tudi uporabo mladih stebel in cvetov. Njena uporaba pri nas je novejšega datuma. Na enak način lahko uporabimo vrste iz rodu *Diplotaxis*, ki imajo tudi navadni rukvici zelo podoben vonj in okus, cvetijo pa rumeno in ne belo, kot navadna rukvica.

Zbrala sem 27 omemb uporabe navadne rukvice, od tega 18 receptov.

Uporabo navadne rukvice navajajo viri: Fras, 2006, Kuhar, 1998, Plahuta in Ličer, 2002, Renčelj, 1999.

Slika 38 prikazuje tipe jedi, v katerih se uporablja navadna rukvica. Največ se jo uživa presno v mešanih solatah. Pogosto se jo uporablja v kombinaciji z jogurtom ali kislo smetano. Jemo jo tudi presno ali kuhano s testeninami, krompirjem itd.



Slika 38: Tipi jedi, v katerih se uporablja navadna rukvica (*Eruca sativa*)

Čeprav je relativno veliko omemb uporabe navadne rukvice, pa vidimo, da jih navajajo le štirje avtorji. Skoraj vsi recepti in omembe (razen 1 recept in dve omembi s Primorske) so bili najdeni v splošni, novejši kuharski knjigi (Fras, 2006), kar nakazuje na novejšo uporabo navadne rukvice.

Navadno rukvico redno nabirajo trije anketiranci, neredno (oz. so jo vsaj že kdaj nabirali) pa štirje anketiranci. Obstaja velika možnost, da so zaradi slabega poznavanja v resnici nabirali katero izmed vrst rodu *Diplotaxis* (dvoredec) in ne navadne rukvice (*Eruca sativa*).

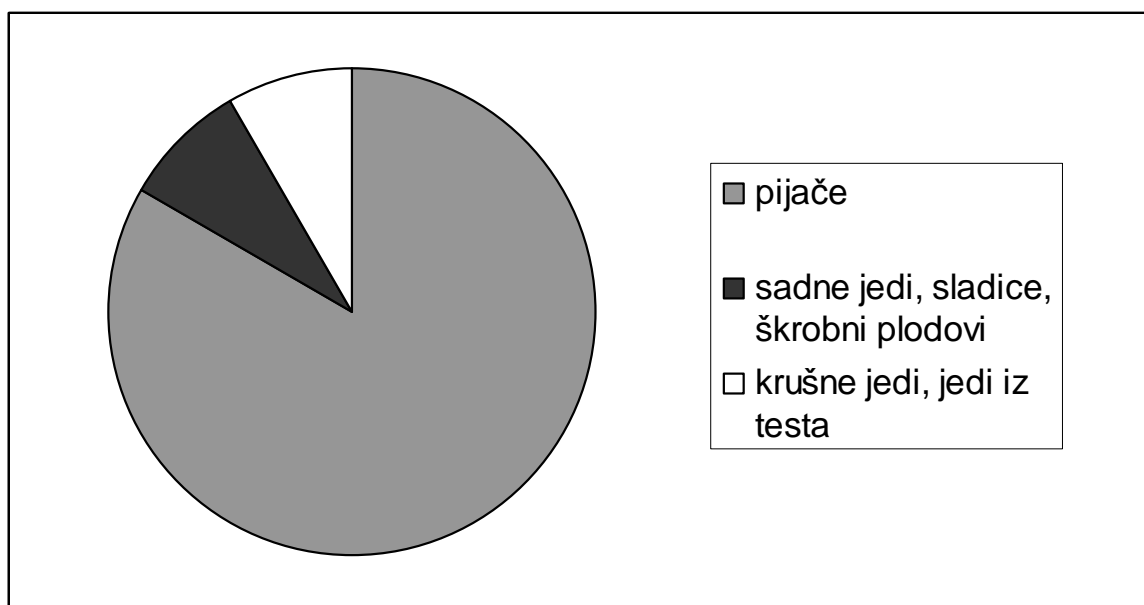
4.4.1.22 Navadna smreka (*Picea abies*)

Navadna smreka uspeva v gozdovih od nižine do subalpinskega pasu. V Sloveniji je samonikla le v Alpah in na visokem krasu (Trnovski gozd, Snežniška planota, Kočevsko), drugod je sajena in drugotno razširjena (Martinčič in sod., 2007).

V prehrani se uporabljajo mladi poganjki navadne smreke, ki jih ljudje poimenujejo z izrazom smrekovi vršički in pa olesenela ženska socvetja, storži.

V literaturi sem našla 12 omemb uporabe navadne smreke, od tega 7 receptov.

Uporabo navadne smreke navajajo viri: Benko in Špolar Žuber, 2008, Gričnik, 2005, Miklavčič, 2007, Rajšter, 2003, Renčelj, 1993, Renčelj, 1999, Renčelj, 2006, Veljković, 1984.



Slika 39: Tipi jedi, v katerih se uporablja smreka (*Picea abies*)

Tipe jedi, v katerih se uporablja navadna smreka, prikazuje slika 39. Navadno smreko se večinoma uporablja za pripravo sirupa iz smrekovih vršičkov, ki ga običajno naredimo tako, da v kozarec izmenjaje naložimo plasti vršičkov in plasti sladkorja, ter za približno tri tedne postavimo na sonce. Nato sirup precedimo in ga jemo po žličkah ali ga dodajamo k lipovemu čaju. Večinoma se uporablja za lajšanje težav s kašljem in preventivno ali kurativno proti prehladu. Sirup iz smrekovih vršičkov sem uvrstila v kategorijo pijače. Smrekove vršičke lahko tudi vlagamo v žganje ali iz njih pripravimo marmelado. Zelo zanimiv je podatek, da so v težkih družbenih razmerah in ob izjemnih zgodovinskih dogodkih (lakote, vojne, slabe letine) mleti smrekove storže in jih dodajali moki za kruh.

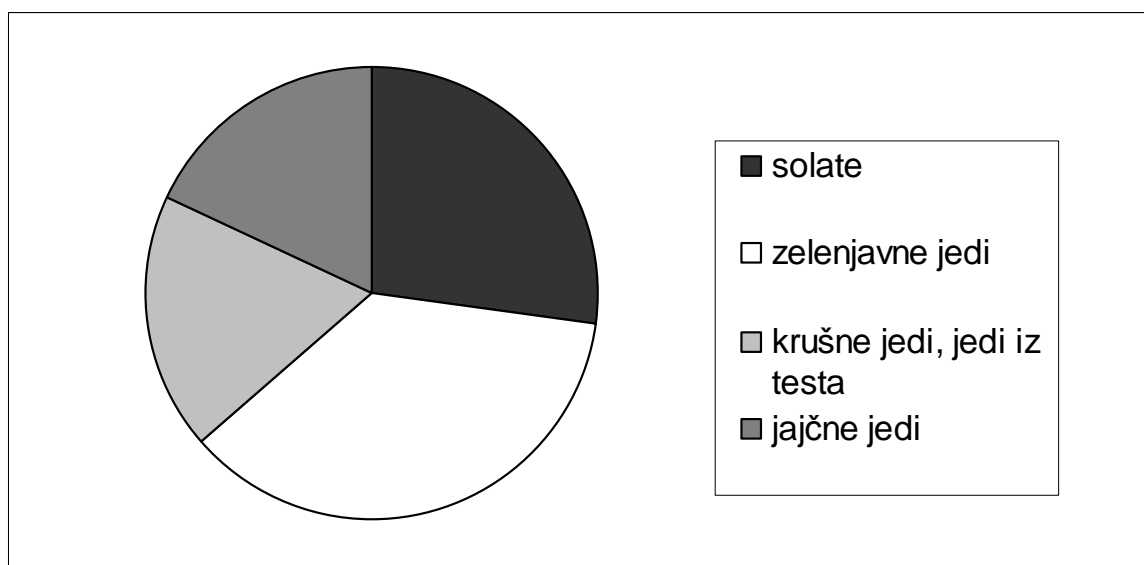
Smrekove vršičke redno nabira 11,9% anketirancev, vsaj kdaj pa jih je nabiralo še 10,1% anketirancev. Enemu anketirancu navadna smreka predstavlja najbolj neokusno rastlino.

4.4.1.23 Navadni hmelj (*Humulus lupulus*)

V prehrani se navadno uporablja mlade poganjke navadnega hmelja, v enem primeru pa gre verjetno za uporabo njegovih socvetij (*betva* hmelja).

Zbranih je bilo pet receptov z uporabo hmeljevih poganjkov in sedem drugih omemb njegove uporabe.

Uporabo navadnega hmelja navajajo viri: Adamlje in Bogataj, 2008, Kuhar, 1998, Kuhar, 2003, Plahuta in Ličer, 2002, Plahuta, 2003, Pleiweis, 2004, Reja in Sirk, 1997, Renčelj, 1993.



Slika 40: Tipi jedi, v katerih se uporablja navadni hmelj (*Humulus lupulus*)

Tipe jedi, v katerih se uporablja navadni hmelj, prikazuje slika 40. Poganjke se lahko uporablja za pripravo *frtalj* ali tudi kuhane in zabeljene z maslom, včasih pa še okisane in

ponujene kot solata. Ponekod na Štajerskem pečejo tudi kruh iz socvetij (*betve*) hmelja. Vse omembe uporabe navadnega hmelja prihajajo s Primorske in Štajerske, predvsem iz Savinjske doline. Zaradi razvitosti hmeljarske industrije na Štajerskem verjetno tam uporabljajo predvsem navadni hmelj s hmeljišč, na Primorskem pa divje rastočega, kar je v nekaterih virih tudi napisano.

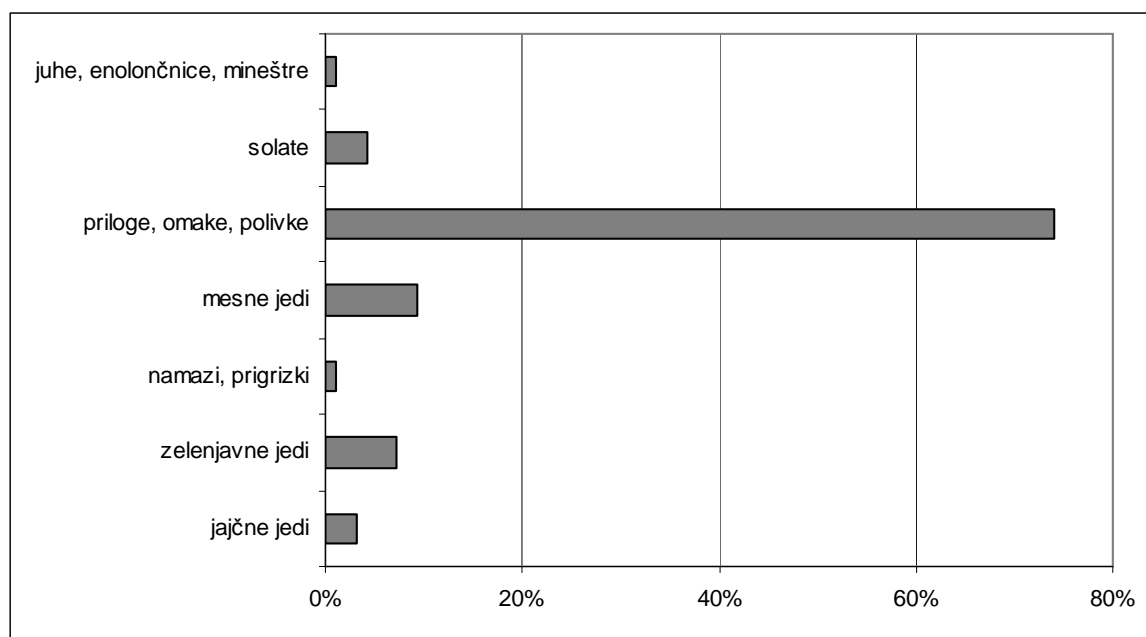
Rezultati ankete kažejo, da le en anketiranec iz Maribora divje rastoči hmelj redno uporablja v prehrani. Od ostalih anketirancev sta dva napisala, da sta ga tudi že poskusila.

4.4.1.24 Navadni hren (*Armoracia rusticana*)

Navadni hren (*Armoracia rusticana*) je gojena rastlina, ki pa pri nas zelo pogosto raste podivjana (Martinčič in sod., 2007), zato sem jo vključila v svoje delo. V prehrani se uporablja korenasto odebeljeno korenino te rastline.

V literaturi sem našla 96 receptov in 44 drugih omemb uporabe navadnega hrena.

Uporabo navadnega hrena navajajo: Angerer, 1998, Bajt, 1998, Balkovec, 1994, Benko in Špolar Žuber, 2008, Bogataj in Kužnik, 2005, Burnik, 2000, Časar, 2007, Del Medico in sod., 2007, Fras, 1999, Fras, 2006, Godina, 1992, Gostinčar, 2008, Gričnik, 2005, Guštin Grilanc, 1997, Kalinšek, 2004, Khalil, 1999, Kuhar, 1998, Kuhar, 2002, Kuhar, 2003, Makarovič, 1997, Miklavčič Brezigar, 1996, Pajsar, 1991, Pantić Starič, 1992, Plahuta in Ličer, 2002, Plahuta, 2002, Plahuta, 2003, Pleiweis, 2004, Rajšter, 2003, Reja in Sirk, 1997, Renčelj, 1993, Renčelj, 1999, Renčelj, 2003, Renčelj, 2006, Rutar, 2000, Sok, 1991, Šarf, 1988, Šubelj Kramar, 2007, Veljković, 1984.



Slika 41: Tipi jedi, v katerih se (v receptih) uporablja navadni hren (*Armoracia rusticana*)

Pri tem tipe jedi (na podlagi receptov in ne tudi omemb), v katerih se uporablja navadni hren, prikazuje slika 41. V receptih se najpogosteje uporablja nariban hren, in sicer za pripravo priloga, omak, polivk, večinoma v kombinacijah z jabolki, jajci, krompirjem, kostanjem, kisom, vinom, kruhom, sladkorjem, kislo ali sladko smetano. V nekaterih receptih uporabljajo surov nariban hren, v drugih kuhan. Večinoma se vse te že omenjene kombinacije uporabljajo kot priloga k mesnim jedem (tudi ribam). Iz etnološke literature ugotovim, da je bil hren v večini krajev obvezno na mizi za veliko noč, največkrat kar nastrgan ob mesu, včasih pa tudi v omakah. Tudi ob drugih praznikih (npr. za božič, poroko, birmo itd.) so ga ponekod vedno uporabljali.

Rezultati ankete presenetljivo kažejo, da divje rastoči hren v prehrani redno uporabljata le dva anketiranca, pet anketirancev pa ga je že tudi poskusilo. Štirje anketiranci (dva iz Ljubljane, eden iz Slovenske Bistrice in eden iz Maribora) so napisali, da je hren rastlina, ki so jo v njihovem kraju samo včasih nabirali divje rastočo.

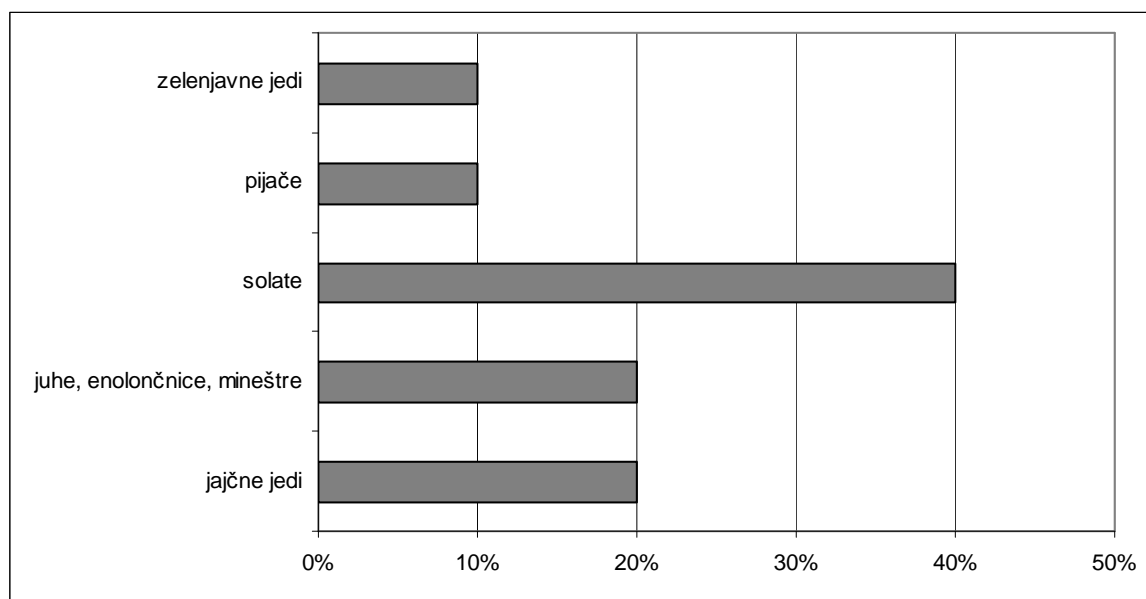
4.4.1.25 Navadni jeglič, trobentica (*Primula vulgaris*)

Navadni jeglič oziroma trobentica (*Primula vulgaris*) raste na travnikih, v svetlih gozdovih in med grmovjem cele Slovenije od nižine do montanskega pasu (Martinčič in sod., 2007).

V prehrani se uporabljajo listi pritlične rozete ter cvetovi te vrste.

V literaturi sem zbrala 13 omemb uporabe trobentice, od tega deset receptov.

Uporabo trobentice navajajo: Adamlje in Bogataj, 2008, Benko in Špolar Žuber, 2008, Burnik, 2000, Gričnik, 2005, Plahuta, 2003, Pozdrec, 2000, Renčelj, 1999, Štok Vojska, 2003.



Slika 42: Tipi jedi, v katerih se uporablja trobentica ali navadni jeglič (*Primula vulgaris*)

Tipe jedi, v katerih se uporablja trobentica (*Primula vulgaris*), prikazuje slika 42. Najpogosteje se trobentica uporablja za pripravo solat. Lahko pripravimo samostojno solato iz cvetov trobentic ali pa cvetove ali liste dodamo k drugim solatam (npr. regratovi solati, solati iz bukovega listja). Iz vencev cvetov trobentic ali njihovih listov lahko pripravimo jajčne jedi, *frtalje*. Mešano z drugo spomladansko divje rastočo zelenjavo in cvetovi ter/ali listi trobentic pa lahko skuhamo različne juhe. Zasedila sem tudi recept z uporabo listov trobentic z ajdovo kašo in pa recept s cvetom trobentice, skupaj z drugimi zelišči namočenim v žganje. Na trobentice, ki so jih na kocu pojedli, so piskali otroci v Istri. Na Krasu se v gostinski ponudbi vse večkrat pojavljajo tudi trobentice.

Trobentico za prehrano redno nabira 8,3% anketirancev, 12,8% ostalih anketirancev pa jo je tudi že poskusilo. Verjetno gre pri tem bolj za uporabo cvetov kot listov, vendar tega ne morem potrditi, ker samo vprašanje v anketi ni bilo tako podrobno zastavljeno.

4.4.1.26 Navadni komarček (*Foeniculum vulgare*)

Navadni komarček samoniklo uspeva v submediteranskem fitogeografskem območju Slovenije, drugod je kultiviran ter tu in tam podivjan (Martinčič in sod., 2007).

Pri poimenovanju in identifikaciji navadnega komarčka se pojavlja mnogo nejasnosti, predvsem zaradi mnogih sinonimov ljudskih imen, ki si jih deli s koromačem (*Pimpinella anisum*) in navadnim koprom (*Anethum graveolens*), deloma pa tudi zaradi podobnosti v vonju in uporabi s tema dvema vrstama. Sinonimi navadnega komarčka (*Foeniculum vulgare*) so komarček, sladki janež, sladki komarček, fenkelj, koromač, divji koromač, morač, morski janež, komorač, janež in koprc. V prehrani se uporablja sveže liste in steblo, zrela semena te rastline ter cvetje (pogosto posušeno). Spoznamo jo po rumenem vencu cvetov, lasatih listnih rogljih, nekrilatih plodičih in listnih nožnicah, dolgih 3-6 cm (Martinčič in sod., 2007). Okus svežeh zelenih delov rastline spominja na koper (*Anethum graveolens*), okus semen pa na janež (*Pimpinella anisum*), vendar so koprčeva (*Foeniculum vulgare*) semena manj sladka (Pantić, 1984). V trgovinah zelo pogosto prodajajo gojeno obliko navadnega komarčka z odebeljenimi listnimi nožnicami (ki ga v receptih običajno imenujejo komarček, finoči, finokjo, koromač, janež, gojen janež, sladki komarček, v trgovinah pa kar koromač/janež). Za razliko od njega ima zelo podobni koper (*Anethum graveolens*) plodiče krilate, listne nožnice pa dolge le 1-2 cm (Martinčič in sod., 2007). Zanj se uporabljata sinonima koprc in koperc. Koromač ali janež (*Pimpinella anisum*) ima spodnje liste cele, nazobčane, zgornje stebelne liste pa 2-3 krat pernato deljene, s črtalastimi segmenti. Cvetni venec je bel, plodnica in plod pa sta dlakava (Martinčič, 2007). Vidimo, da je rastlina na videz povsem drugačna od navadnega komarčka (*Foeniculum vulgare*), a jo zaradi podobnosti uporabe in okusa semen mnogi zamenjujejo.

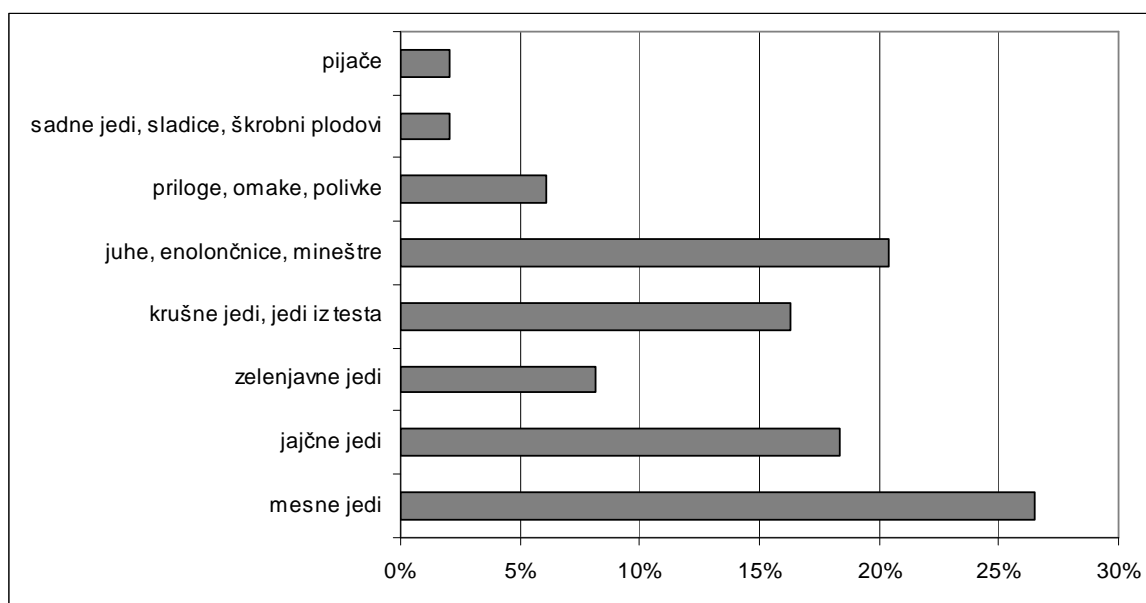
V receptih je včasih zelo težko določiti, katera izmed teh treh vrst je predvidena kot sestavina, *Foeniculum vulgare*, *Pimpinella anisum* ali *Anethum graveolens*. Našla sem 79 receptov z uporabo vrst *Foeniculum vulgare* in *Pimpinella anisum*, od tega se je v kar 33-ih (29,1%) uporabljalo gojeno obliko navadnega komarčka (*Foeniculum vulgare*), v devetih primerih (11,4%) pa zagotovo koromač oz. janež (*Pimpinella anisum*). Divjo

obliko navadnega komarčka je vsebovalo vsaj 22 receptov (27,8%), v 27 receptih (34,2%) pa bi tudi lahko šlo za to obliko, vendar tega ne morem z gotovostjo trditi. Divjo obliko navadnega komarčka (*Foeniculum vulgare*) je tako morda vsebovalo kar 49 receptov (62%). Našla sem še 29 drugih omemb (nereceptov) uporabe navadnega komarčka.

Priloga 1 prikazuje kratke opise receptov, v katerih bi verjetno lahko uporabili divjo obliko navadnega komarčka (*Foeniculum vulgare*), marsikje pa tudi katero od že zgoraj omenjenih rastlin (gojeno obliko *Foeniculum vulgare*, vrsto *Pimpinella anisum* ali *Anethum graveolens*).

Uporabo navadnega komarčka navajajo viri: Adamlje in Bogataj, 2008, Angerer, 1998, Benko in Špolar Žuber, 2008, Časar, 2007, Del Medico in sod., 2007, Fras, 2006, Fritz, 2001, Gostinčar, 2008, Gričnik, 2005, Guštin Grilanc, 1997, Kalinšek, 2004, Kovič, 2009, Pantić Starič, 1984, Plahuta in Ličer, 2002, Plahuta, 2002, Plahuta, 2003, Pleiweis, 2004, Pucer, 2003, Rabar in sod., 1983, Reja in Sirk, 1997, Renčelj, 1993, Renčelj, 1999.

Slika 43 prikazuje tipe jedi, v katerih se uporablja navadni komarček (*Foeniculum vulgare*). Analiza je v tem primeru narejena samo na podlagi receptov z uporabo navadnega komarčka in ne tudi na podlagi ostalih omemb uporabe komarčka. Najpogosteje se uporablja v mesnih jedeh (26,5%), prav tako v juhah, enolončnicah, mineštrah (20,4%), jajčnih jedeh (18,4%) ter krušnih jedeh (16,3%). Največ podatkov o uporabi divje in gojene oblike navadnega komarčka (*Foeniculum vulgare*) sem dobila s Primorske (Goriško, Istra, Kras, Vipavska dolina, Tržaško podeželje itd.), kjer so primeri tipičnih jedi z navadnim komarčkom polenta s koromačem, ocvrta jajca s koromačem, krompir s koromačem, *frtalja* s koromačem, prežganka s koromačevim cvetjem itd. Koromač v knjigah s teh krajev običajno pomeni divjo ali gojeno obliko navadnega komarčka (*Foeniculum vulgare*), prav tako velja za koromačevo cvetje.



Slika 43: Tipi jedi, v katerih se uporablja navadni komarček (*Foeniculum vulgare*)

Z enim izmed vprašanj v anketi sem želela preveriti, kakšni so med prebivalstvom najpogostejši izrazi za rastline *Pimpinella anisum*, *Foeniculum vulgare* in *Anethum graveolens*.

1. Vprašanje se je glasilo: Če poznate katerokoli izmed sledečih rastlin:

janež, koromač, koprc, janež, sladki janež, fenkelj, finoči (finokio), komarček, koper...

..... prosim napišite, katero izmed teh naštetih rastlin po vašem predstavljajo spodnji opisi.

1) Plodove se uporablja podobno kot kumino, vendar zaradi sladkobne arome bolj v slaščicah.

To je zame zgornja rastlina z imenom:

2) Listi imajo rahlo pekočo aromo, dodaja se jih vložnim kumaricam.

To je zame zgornja rastlina z imenom:

3) Dno stebela je čebulasto odebeljeno in se ga uporablja kot zelenjavo.

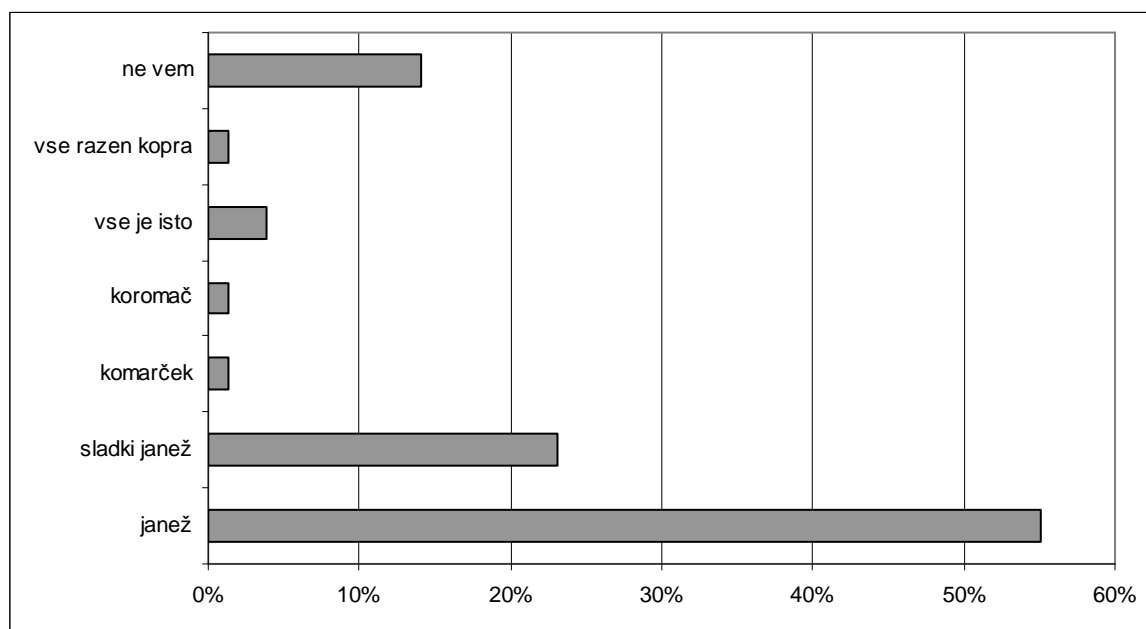
To je zame zgornja rastlina z imenom:

4) Sveže liste s prijetno aromatičnim okusom se dodaja jajčnim jedem.

To je zame zgornja rastlina z imenom:

Na to vprašanje je odgovorilo 76 anketirancev.

Rastlina, katere plodove se uporablja podobno kot kumino, vendar zaradi sladkobne arome bolj v slaščicah, je *Pimpinella anisum*-koromač (po Mali flori Slovenije). Odgovori na vprašanje, ki sprašuje po slovenskem imenu te rastline, so prikazani na sliki 44.

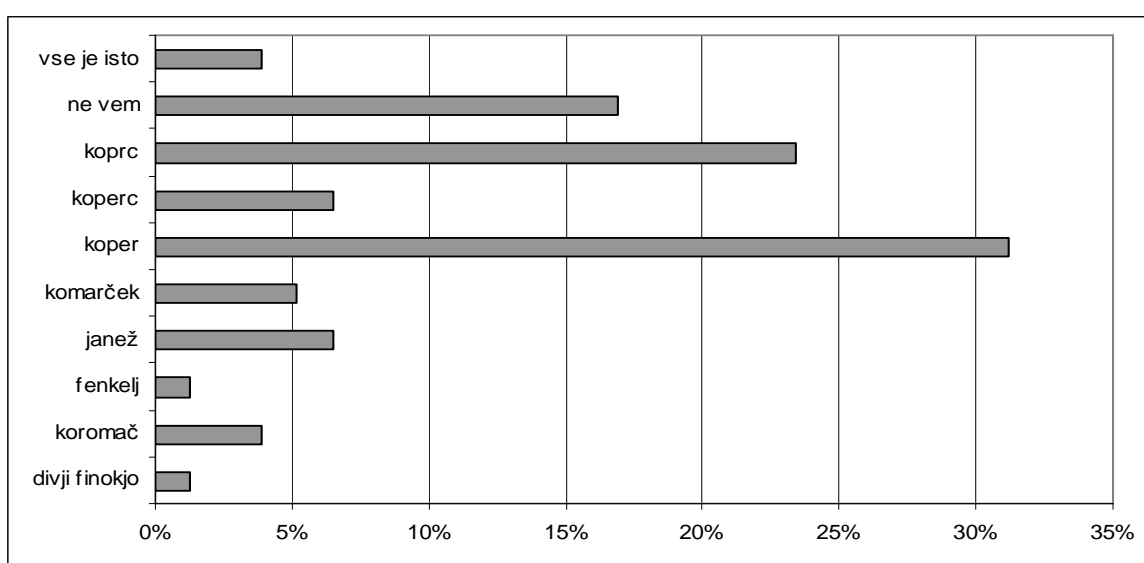


Slika 44: Odgovori anketirancev na (kulinaričen) opis rastline *Pimpinella anisum*.

Vidimo, da je večina anketirancev kot ime te rastline navedla janež (55,1%), kar nekaj pa jih je odgovorilo sladki janež (23%). V Mali flori Slovenije (Martinčič, 2007) je slovensko

ime za vrsto *Pimpinella anisum* koromač (in ne janež), vendar sklepam, da gre tu za napako v Mali flori Slovenije, saj je koromač verjetno le sinonim te rastline in predvsem ljudsko ime za gojeno obliko navadnega komarčka s čebulasto odebeljenim spodnjim delom stebela (*Foeniculum vulgare*, glej sliko 46), pa tudi za divjo obliko navadnega komarčka. Zaradi te (morebitne) napake v Mali flori Slovenije je zmeda pri poimenovanju vseh treh rastlin (*Foeniculum vulgare*, *Pimpinella anisum* in *Anethum graveolens*) še toliko večja.

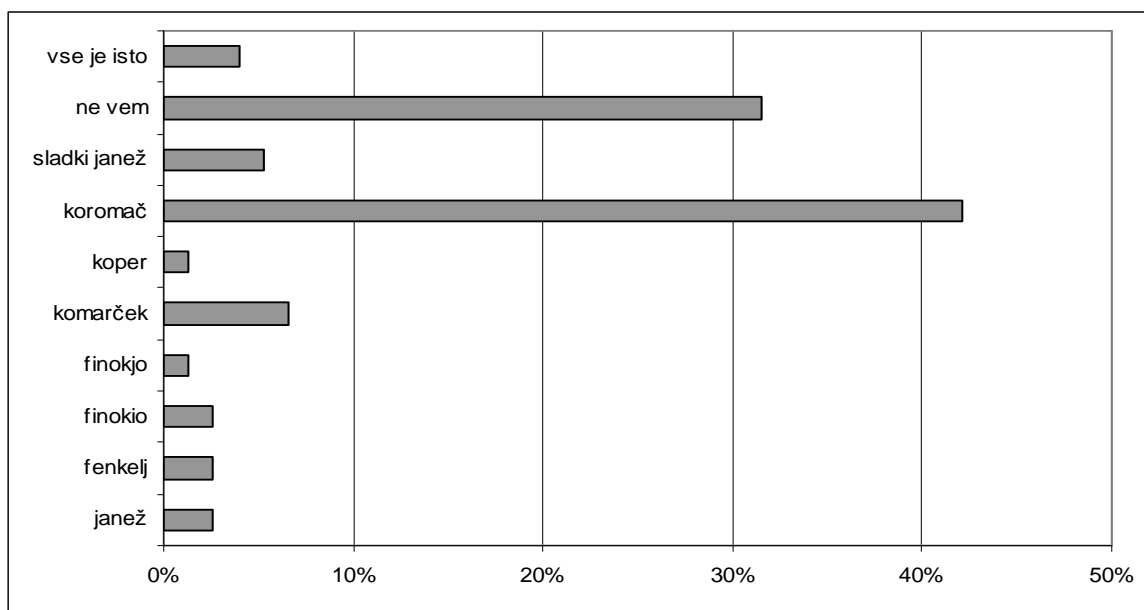
Rastlina, katere listi imajo rahlo pekočo aromo, dodaja pa se jo vložnim kumaricam, je *Anethum graveolens* – koper. Odgovori na vprašanje, ki sprašuje po slovenskem imenu te rastline, so prikazani na sliki 45.



Slika 45: Odgovori anketirancev na (kulinaričen) opis rastline *Anethum graveolens*

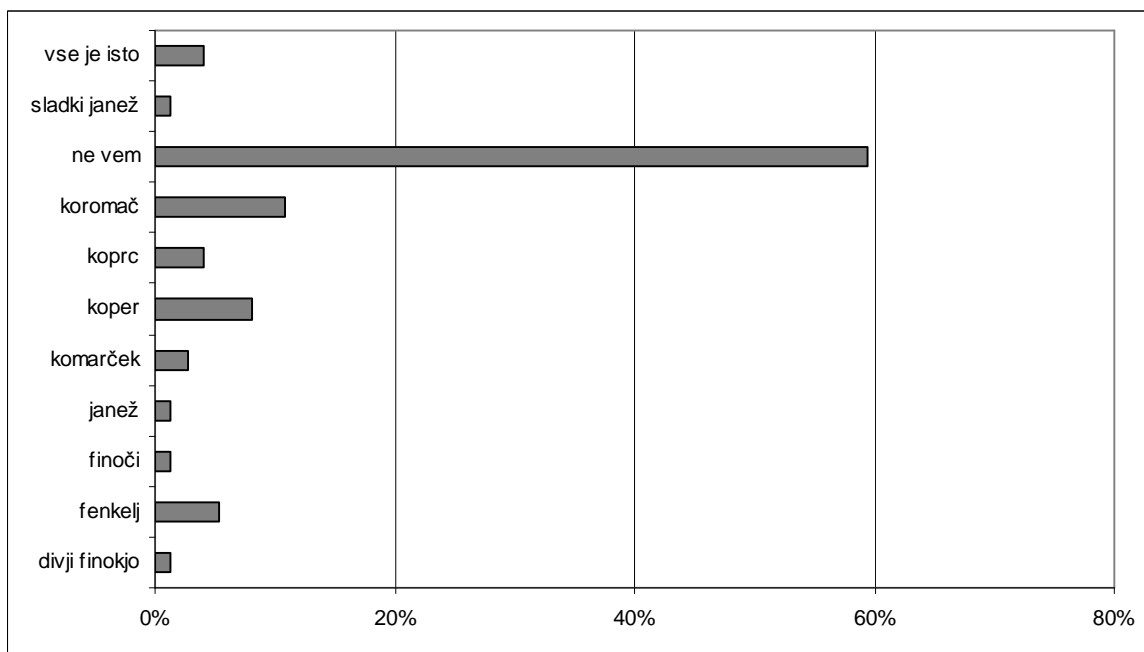
Vidimo, da kar 31,2% anketirancev rastlino imenuje koper, kot je tudi poimenovana v Mali flori Slovenije (Martinčič, 2007), precej anketirancev (23,4%) pa ji reče koprc.

Rastlina, katere dno stebela je čebulasto odebeljeno in se ga uporablja kot zelenjavo je gojena oblika vrste *Foeniculum vulgare*-navadni komarček. Odgovori na vprašanje, ki sprašuje po slovenskem imenu te rastline, so prikazani na sliki 46.

Slika 46: Odgovori anketirancev na (kulinaričen) opis gojene oblike rastline *Foeniculum vulgare*

S slike je lepo vidno, da večina anketirancev to rastlino imenuje koromač (42,1%), kar 31,6% anketirancev pa imena te rastline ni poznalo. Zadrego, ki lahko nastane zaradi enakega slovenskega poimenovanja rastline *Pimpinella anisum* v Mali flori Slovenije, sem že opisala.

Rastlina, katere sveže liste s prijetno aromatičnim okusom se dodaja jajčnim jedem je divje rastoča (samonikla) oblika navadnega komarčka – *Foeniculum vulgare*. Odgovori na vprašanje, ki sprašuje po slovenskem imenu te rastline, so prikazani na sliki 47.

Slika 47: Odgovori anketirancev na (kulinaričen) opis samonikle oblike rastline *Foeniculum vulgare*

Velika večina anketirancev (59,5%) je odgovorila, da imena te rastline ne pozna. Od ostalih odgovorov je bil še najpogostejši koromač (10,8%) in koper (8,1%). Verjetno večina ljudi za pripravo jajčnih jedi te rastline ne uporablja. Res je tudi, da ima divje rastoča oblika navadnega komarčka (*Foeniculum vulgare*) veliko sinonimov, le redkokdo pa uporablja zanjo ime komarček, tako da iz odgovorov težko sklepam, katero rastlino so imeli ljudje v mislih. Nasploh je vprašanje, ali ljudje dejansko ločijo te tri rastline med seboj ali pa so se njihovih imen naučili le iz receptov. Tako sem npr. svojim tetam pokazala samonikli navadni komarček (*Foeniculum vulgare*) in so mi z največjo gotovostjo zatrdile, da je to janež. Tudi avtorji kuharskih receptov pogosto uporabljajo neprimerna slovenska imena rastlin v svojih receptih ali pa navedejo dve vrstno izključujoči se imeni kot sinonim. Vsa ta zmeda me na koncu napeljuje k zaključku, da so zaradi podobnosti okusa kar vse tri rastline primerne za uporabo v večini primerov in da zato medvrstno ločevanje pri njihovi uporabi niti ni toliko pomembno. Zaradi že naštetih razlogov (podoben izgled in okus) je verjetno tudi nastala cela vrsta sinonimov, ki so skupni vsem trem rastlinam.

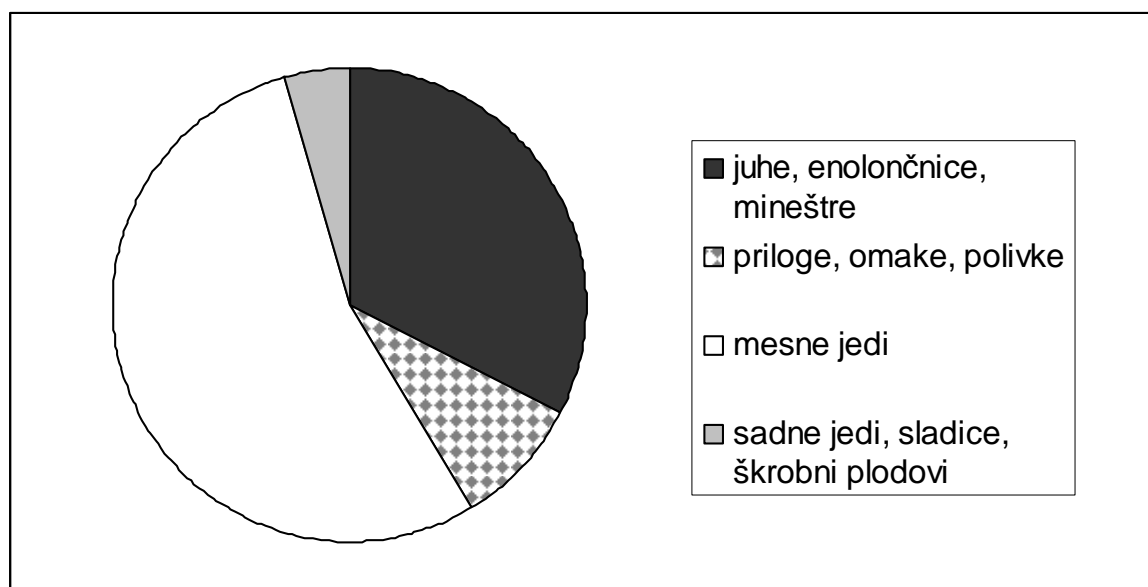
4.4.1.27 Navadni lovor (*Laurus nobilis* L.)

Lovor pri nas uspeva na prisojnim apnenačstem skalovju v Istri, sicer pa je kultiviran ter tu in tam podivjan (Goriško) (Martinčič in sod., 2007). V prehrani se uporablja sveže ali posušene lovorove liste.

Glede na to, da je navadni lovor izjemno pogosto uporabljana začimba, sem večino receptov z uporabo lovorovih listov izpustila. V analizo sem vključila le tiste recepte, pri katerih so se listi navadnega lovora uporabljali skupaj z drugimi užitnimi divje rastočimi rastlinami ali pa sem ocenila, da se v receptu pojavljajo v večji količini in iz tega vidika igrajo pomembno vlogo pri pripravi jedi. Tako sem zbrala 46 omemb uporabe navadnega lovora, od tega 35 receptov.

Uporabo navadnega lovora navajajo viri: Angerer, 1998, Bogataj in Kužnik, 2005, Guštin Grilanc, 1997, Kalinšek, 2004, Khalil, 1999, Kuhar, 1998, Kuhar, 2002, Kuhar, 2003, Pantić Starič, 1984, Pantić Starič, 1992, Plahuta in Ličer, 2002, Plahuta, 2002, Plahuta, 2003, Pozdrec, 2000, Pucer, 2003, Rajšter, 2003, Reja in Sirk, 1997, Renčelj, 2003, Renčelj, 2006, Šubelj Kramar, 2007.

Tipe jedi, v katerih se uporablja navadni lovor, prikazuje slika 51. Listi navadnega lovora se zelo pogosto uporabljajo kot začimba pri pripravi mesnih jedi (tudi rib), raznih juh, enolončnic, minešter ter prilog in omak. Lahko se uporabljajo tudi pri pripravi zeliščnega kisa in zeliščnega olja. Zanimiva je uporaba lovorovih listov kot dodatka ob kuhanju kostanja, kar je bilo značilno za območje Goriškega.



Slika 48: Tipi jedi, v katerih se uporablja navadni lovor (*Laurus nobilis*)

Rezultati ankete kažejo, da divje rastoči navadni lovor v prehrani redno uporablja 7,4% anketirancev, 10,1% anketirancev pa ga je tudi že nabiralo. Uporaba navadnega lovora v prehrani je pri nas sicer zelo pogosta, saj predstavlja nepogrešljivo sestavino mnogih jedi. Ljudje očitno vseeno večinoma uporabljajo kar kupljenega in ga ne nabirajo sami.

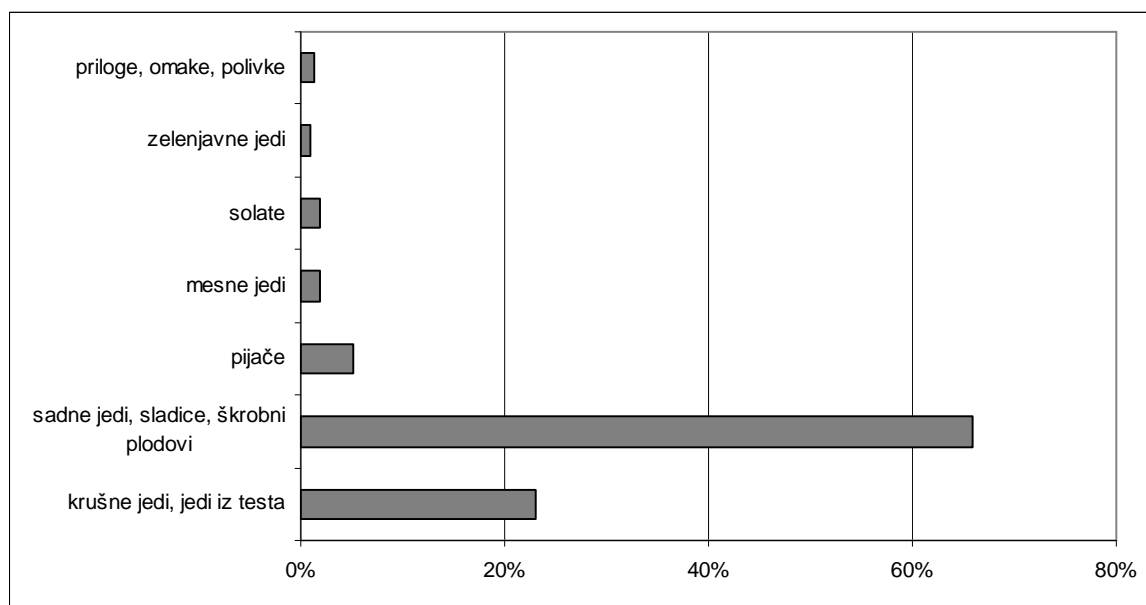
4.4.1.28 Navadni oreh (*Juglans regia*)

Navadni oreh raste v listnatih gozdovih Slovenije, pogosto pa je tudi kultiviran (Martinčič in sod., 2007).

V prehrani uporabljamo koščicaste plodove navadnega oreha - cele za pripravo žganih pijač ali z maščobami bogato seme za pripravo drugih jedi.

Pri svojem delu sem zbrala kar 221 receptov z uporabo navadnega oreha in našla še 118 ostalih omemb njegove uporabe v prehrani.

Uporabo navadnega oreha navajajo viri: Adamlje in Bogataj, 2008, Angerer, 1998, Bajt, 1998, Balkovec, 1994, Benko in Špolar Žuber, 2008, Bogataj in Kužnik, 2005, Burnik, 2000, Časar, 2007, Del Medico in sod., 2007, Fister, 1985, Fras, 1999, Fras, 2006, Fritz, 2001, Godina, 1992, Gostinčar, 2008, Gričnik, 2005, Guštin Grilanc, 1997, Kalinšek, 2004, Khalil, 1999, Klobčar, 1989, Kovič, 2009, Kuhar, 1998, Kuhar, 2002, Kuhar, 2003, Makarovič, 1997, Miklavčič Brezigar, 1996, Plahuta in Ličer, 2002, Plahuta, 2003, Pleiweis, 2004, Pucer, 2003, Rabar in sod., 1983, Rajšter, 2003, Reja in Sirk, 1997, Renčelj, 1993, Renčelj, 1999, Renčelj, 2003, Renčelj, 2006, Rutar, 2000, Sok, 1991, Sterle, 1984, Šubelj Kramar, 2007, Veljković, 1984.



Slika 49: Tipi jedi, v katerih se uporablja navadni oreh (*Juglans regia*)

Tipi jedi, v katerih se uporabljajo orehi, prikazuje slika 49. Najpogostejša je uporaba jedrc za pripravo slaščic in sicer orehove potice, znane po vsej Sloveniji že vsaj od 17. stoletja, pa tudi za pripravo raznih piškotov, tort, biskvitov, sadnega kruha itd. V kategorijo krušne jedi, jedi iz testa sem vključila kruh z orehi in orehove štruklje, njoke, kruh in orehe za malico itd. Največji delež receptov so v tej kategoriji zavzemali na različne načine pripravljeni orehovi štruklji, ki so prav tako kot potica znani po vsej Sloveniji. Skoraj ob vseh praznikih, cerkvenih in osebnih ter ob koncu kmečkih opravil, so se na mizi pojavljali orehova potica ali orehovi štruklji. Zelo pogosto so z orehi obdarovali otroke, ki so hodili po hišah (npr. za božič itd.). Otroci so v večini krajev dobili orehe kot darilo za Miklavža. Še nedozorele, cele zelene plodove navadnega oreha se uporablja tudi pri pripravi orehovega žganja (orehovca). Orehova jedrca se uživa tudi samostojno, brez dodatkov.

Rezultati ankete kažejo, da 8,3% anketirancev divje rastoče orehe redno uporablja v prehrani, 17,4% ostalih anketirancev pa jih je tudi že nabiralo. Ta procent se mi zdi relativno visok, saj sama samoniklega oreha, ki bi plodil, v naravi sploh še nisem videla. Morda ne poznam ustreznih rastišč navadnega oreha ali pa so anketiranci kot divje rastoče ocenili primerke, ki so bili pravzaprav gojeni (npr. ob robovih njiv, ob opuščeni kmetijah,...).

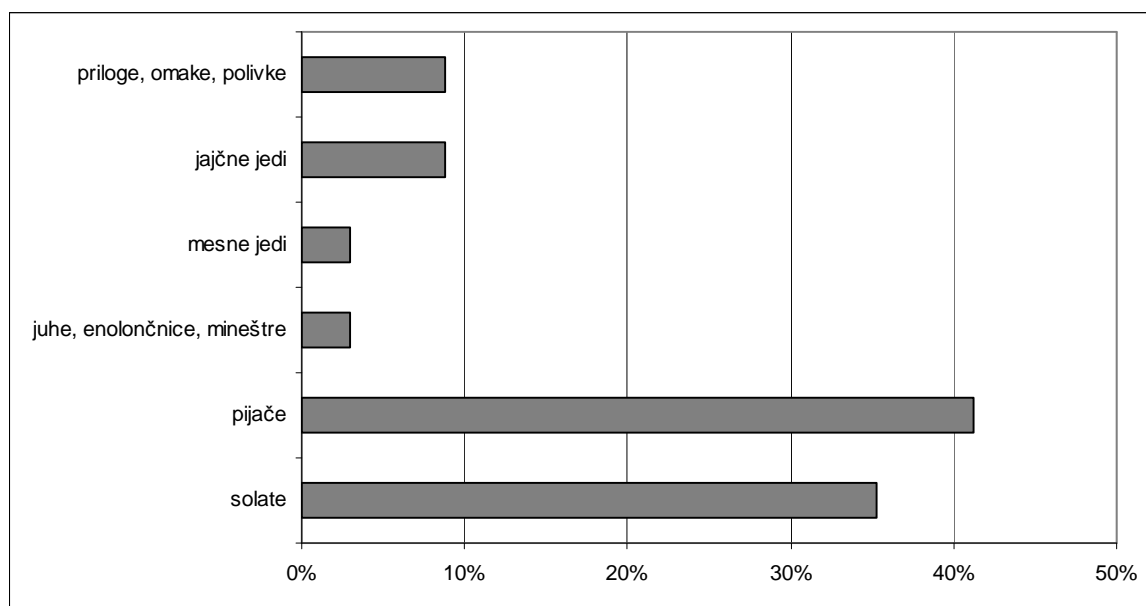
4.4.1.29 Navadni potrošnik (*Cichorium intybus*)

V prehrani lahko uživamo liste in korenine navadnega potrošnika. Navadni potrošnik je v literaturi zelo pogosto imenovan tudi *cikorija* ali *divji radič*.

Našla sem 20 receptov z uporabo navadnega potrošnika in 19 drugih etnoloških omemb njegove uporabe.

Uporabo navadnega potrošnika navajajo: Benko in Špolar Žuber, 2008, Guštin Grilanc, 1997, Khalil, 1999, Kovič, 2009, Plahuta in Ličer, 2002, Plahuta, 2002, Plahuta, 2003, Pleiweis, 2004, Pucer, 2003, Rabar in sod., 1983, Renčelj, 1999, Renčelj, 2006, Sok, 1991, Sterle, 1984, Štok Vojska, 2003.

Slika 50 prikazuje tipe jedi, v katerih se uporablja navadni potrošnik. Vidimo, da so to večinoma pijače (41,2%) in solate (35,3%). Tako se najpogosteje uporablja korenino potrošnika in sicer posušeno, zmleto in praženo kot nadomestek za pravo kavo. Na ta način se uporablja po celi Sloveniji, največ podatkov o uporabi pa prihaja s primorskega konca. Listi navadnega potrošnika se pogosto uporabljajo za pripravo različnih solat ali prilog, v tradicionalno obarvani literaturi jih običajno v ta namen tudi prekuhajo. Za Istro je značilen tudi prekuhan potrošnik (listi), prepražen in umešan s stepenimi jajci, poznan pod imenom *fritaja*.



Slika 50: Tipi jedi, v katerih se uporablja navadni potrošnik (*Cichorium intybus*)

Rezultati ankete kažejo, da navadni potrošnik v prehrani redno uporabljajo trije anketiranci, vsaj poskusil pa ga je še en anketiranec. Anketiranec iz Ljubljane je napisal, da je to rastlina, ki so jo v njegovem kraju samo včasih nabirali divje rastočo.

4.4.1.30 Navadni regrat (*Taraxacum officinale* agg.)

Navadni regrat raste na travnikih, pripotjih, starem zidovju in grmiščih od nižine do subalpinskega pasu po vsej Sloveniji (Martinčič in sod., 2007).

Regrat (*Taraxacum*) je eden od taksonomsko težavnejših rodov, ki ima nekaj 10 do nekaj 100 vrst (odvisno od podrobnosti obravnave). Tudi naša najpogostejša vrsta *T. officinale*

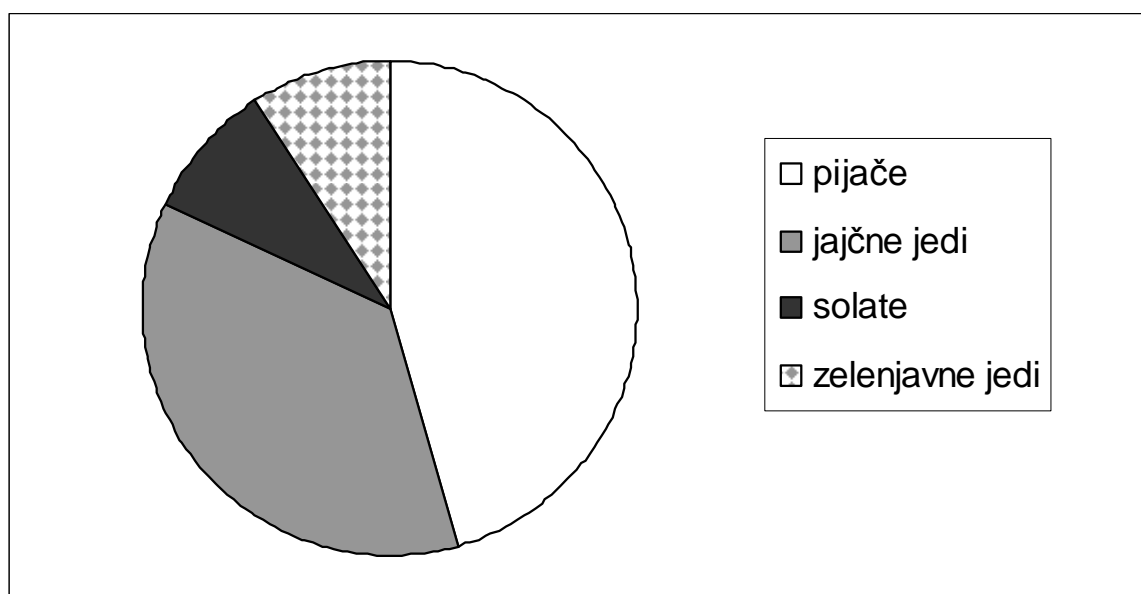
predstavlja pravzaprav agregat z nekaj 10 malimi vrstami, a v Sloveniji ta rod še ni bil podrobneje preučen (Jogan, 2001, Martinčič, 1999).

V prehrani se uporablja mlade liste navadnega regrata, ki rastejo v pritlični rozeti in poženejo spomladi, pa tudi jeseni. Mlade listne rozete so zelo podobne rozetam navadnega potrošnika (*Cichorium intybus*), ki pa je prav tako užiten. V prehrani lahko uporabljamo tudi korenino navadnega regrata ter njegova rumena socvetja. Navadni regrat cveti od marca do maja (novembra) (Martinčič, 2007).

V literaturi sem našla 99 omemb uporabe navadnega regrata, od tega 8 receptov z uporabo regratovih koškov in 51 receptov z uporabo regratovih listov.

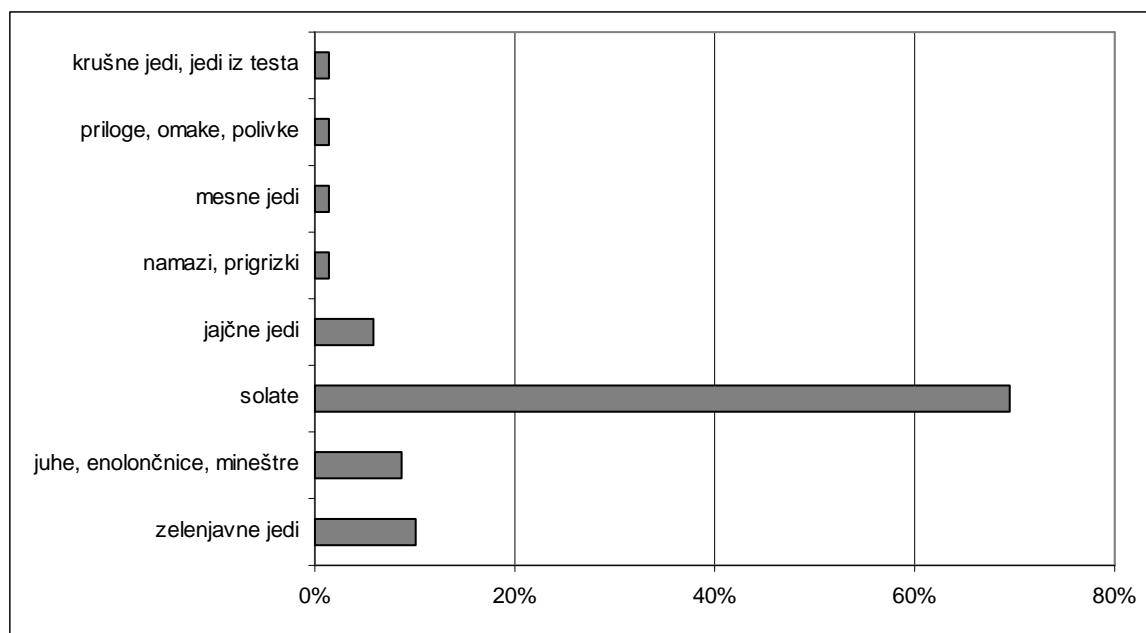
Uporabo navadnega regrata navajajo viri: Adamlje in Bogataj, 2008, Bajt, 1998, Benko in Žuber, 2008, Burnik, 2000, Časar, 2007, Del Medico in sod., 2007, Fras, 1999, Fras, 2006, Fritz, 2001, Gričnik, 2005, Kalinšek, 2004, Kuhar, 1998, Kuhar, 2002, Kuhar, 2003, Miklavčič, 2007, Pajsar, 1991, Plahuta in Ličer, 2002, Plahuta, 2003, Pleiweis, 2004, Pozdarec, 2000, Pucer, 2003, Rabar in sod., 1983, Rajšter, 2003, Reja in Sirk, 1997, Renčelj, 1999, Renčelj, 2003, Renčelj, 2006, Štok Vojska, 2003, Šubelj Kramar, 2007, Terčelj, 1989.

Tipe jedi, v katerih se uporablja koške navadnega regrata, prikazuje slika 51. Koške navadnega regrata se največkrat uporablja za pripravo pijač in sicer najpogosteje gostega sirupa (oz. *medu*), ki se pripravi iz prekuhanih koškov in sladkorja. Tudi recept za pripravo vina iz regratovih koškov sem zasledila. Med jajčne jedi iz regratovih koškov sodijo *frtalje* ter v omletnem testu ocvrti koški, značilni za srednjo Soško dolino. Zaprti koški so lahko dodatek k solati iz regratovih listov, odprti koški pa se lahko uporabijo za pripravo *krompirja v rožah*, zelenjavne jedi, značilne za Goriška Brda.



Slika 51: Tipi jedi, v katerih se uporabljajo koški navadnega regrata (*Taraxacum officinale* agg.)

Tipe jedi, v katerih se uporablja liste navadnega regrata, prikazuje slika 52. Liste navadnega regrata se v veliki večini uporablja surove za pripravo solat, pogosto z dodatkom krompirja, fižola ali jajc, zabeljenih na različne načine (z navadnim ali bučnim oljem, pocvrto slanino itd.). Tudi kuhane liste navadnega regrata se lahko uporabi za pripravo solat, gostih juh s krompirjem (*bisčce*) ter raznih zelenjavnih jedi, h katerim sem štela tudi polento z regratom oz. regratovo solato, za primorske kraje značilno jedjo. Manj značilne jedi iz listov regrata so *špinači* podobna priloga, regratovi štruklji, ribji namaz z regratom in pečenka z regratom.



Slika 52: Tipi jedi, v katerih se uporabljajo listi navadnega regrata (*Taraxacum officinale*)

Za uporabo korenin navadnega regrata sem našla eno samo omembo iz Goriških Brd, ki pravi, da so suhe regratove koreninice in kumino sproti pražili in mleli za kavo, ki so jo pili z mlekom za zajtrk ali večerjo.

Navadni regrat redno nabira kar 69,7%, anketirancev, neredno oz. da so ga vsaj že kdaj poskusili pa 11% anketirancev. Sedem anketirancev (iz krajev Kranj, Motvarjevci, Žiri, Litija, Ljubljana – trije anketiranci) je napisalo, da je regrat divja rastlina, ki so jo v njihovem kraju samo včasih nabirali divje rastočo. Dvanajstim anketirancem regrat predstavlja najbolj okusno divjo rastlino, devetim pa najbolj neokusno.

Navadni regrat je najpogosteje omenjena rastlina anketirancev in verjetno predstavlja tudi trenutno najpogosteje uporabljano divje rastočo rastlino. V anketi je bilo več omemb navadnega regrata kot v receptih, zato sklepam, da se v sedanost bolj uporablja. Deloma to potrjuje tudi Makarovič (1978: 230), ki opaža, da so v zadnjih letih tudi na deželi začeli bolj uporabljati regrat, in sicer za pripravo solate. To me niti ne preseneča, saj mu obilno gnojeni travniki sedanjega časa predstavljajo idealno rastišče in ga zato najdemo v velikih množinah. Ravno zaradi nitrofilnosti (in posledično morebitne visoke vsebnosti nitratov)

navadnega regrata pa moramo biti pozorni na to, da ga nabiramo tam, kjer kmetje travnikov ne gnojijo prepogosto.

4.4.1.31 Navadni rožmarin (*Rosmarinus officinalis*)

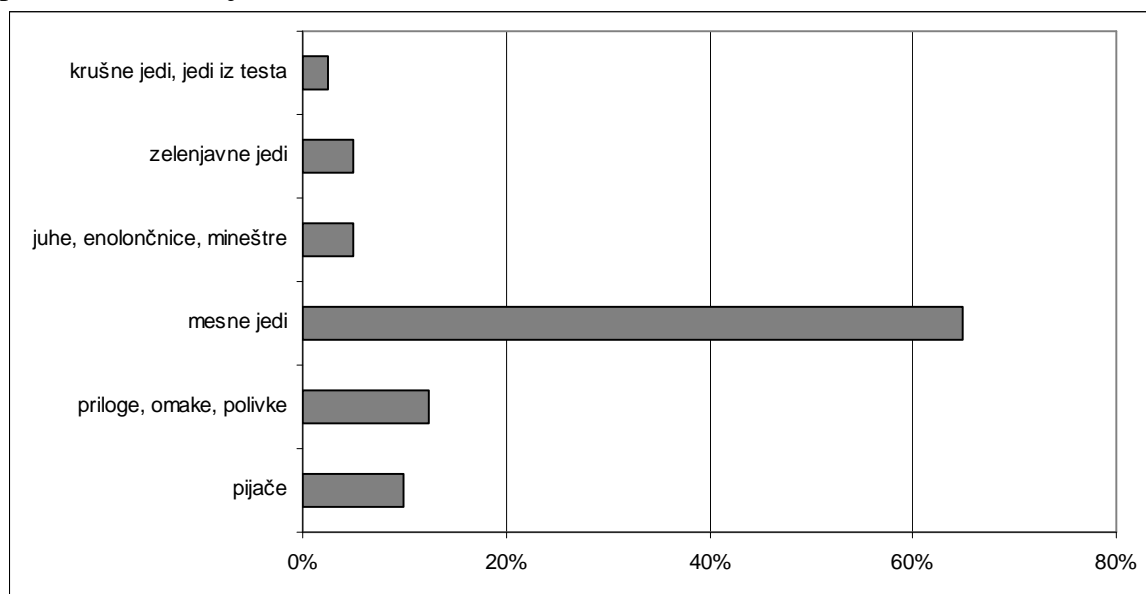
Kot dišavnica in okrasna rastlina je navadni rožmarin gojen po vrtovih, na prisojnih toplih pobočjih pa včasih raste tudi podivjan v submediteranskem fitogeografskem območju. (Martinčič in sod., 2007)

V prehrani se uporabljajo sveži ali posušeni črtalasti listi ter do en centimeter veliki vijoličastomodri (redkeje beli) cvetovi.

Navadni rožmarin se uporablja po celi Sloveniji, najdemo ga v mnogih receptih, zato sem zbirala samo recepte, v katerih se uporablja skupaj z drugimi divje rastočimi rastlinami ali pa v receptu igra pomembnejšo vlogo. Tako sem v nalogo uvrstila 30 receptov in 10 drugih omemb uporabe navadnega rožmarina.

Uporabo navadnega rožmarina navajajo viri: Adamlje in Bogataj, 2008, Benko in Špolar Žuber, 2008, Bogataj in Kužnik, 2005, Gričnik, 2005, Guštin Grilanc, 1997, Kalinšek, 2004, Kuhar, 1998, Kuhar, 2002, Kuhar, 2003, Pantić Starič, 1984, Plahuta, 2002, Plahuta, 2003, Pucer, 2003, Renčelj, 1999, Renčelj, 2003, Renčelj, 2006, Štok Vojska, 2003.

Slika 53 prikazuje tipe jedi, v katerih se uporablja navadni rožmarin. Največ se uporablja za pripravo vseh vrst mesnih jedi (perutninskih jedi, golaža (Štanjel), divjačine, zajca in rib). Našla sem tudi recept za gobovo juho s krompirjem, na Primorskem so ga uporabljali kot začimbo za pečen krompir. Rožmarin lahko predstavlja aromatičen dodatek h kisu ali olju. Lahko ga uporabljamo tudi pri pripravi žganih pijač, cvetove rožmarina pa so v Istri posušili tudi za čaj.



Slika 53: Tipi jedi, v katerih se uporablja navadni rožmarin (*Rosmarinus officinalis*)

Divje rastoč rožmarin redno nabira 10,9%, anketirancev, vsaj 11,2% ostalih anketirancev pa je tudi že kdaj nabiralo divje rastočega. Predvidevam, da je večina teh anketirancev nabirala navadni rožmarin na Hrvaški obali.

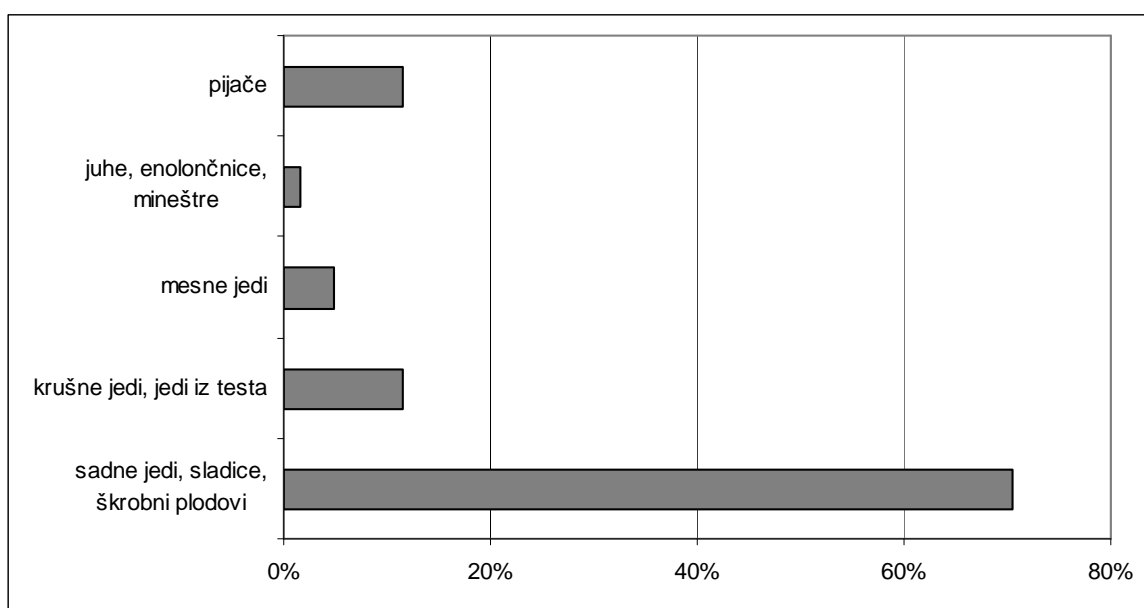
4.4.1.32 Navadni smokvovec (*Ficus carica*)

Navadni smokvovec ali po domače in kuharsko figa samoniklo uspeva v submediteranskem območju Slovenije na prisojnem skalovju in zidovih, podivjan pa se pojavlja tudi v notranjosti (Soška dolina, predalpsko območje) Pogosto je kultiviran. (Martinčič in sod., 2007)

V prehrani uporabljamo plodove navadnega smokvovca.

V literaturi sem našla 36 receptov z uporabo navadnega smokvovca in 25 omemb uporabe brez navedenega konkretnega recepta.

Uporabo navadnega smokvovca navajajo viri: Adamlje in Bogataj, 2008, Angerer, 1998, Bogataj in Kužnik, 2005, Fras, 2006, Fritz, 2001, Gričnik, 2005, Guštin Grilanc, 1997, Kalinšek, 2004, Khalil, 1999, Kuhar, 1998, Kuhar, 2002, Kuhar, 2003, Plahuta in Ličer, 2002, Plahuta, 2003, Pucer, 2003, Reja in Sirk, 1997, Renčelj, 1993, Renčelj, 1999, Renčelj, 2006, Štok Vojska, 2003.



Slika 54: Tipi jedi, v katerih se uporablja navadni smokvovec (*Ficus carica*)

Slika 54 prikazuje tipe jedi, v katerih se uporablja navadni smokvovec. V največji meri se uporablja za pripravo sadnih jedi in sladic. Med sadne jedi sem prištela tudi prehranjevanje s surovimi figami. Med sladice (in ne med krušne jedi, jedi iz testa) sem štela tako imenovani sadni kruh, saj so ga uporabljali kot sladico. Sadni kruh predstavlja zelo pogost

način uporabe fig. Iz fig so ponekod izdelovali tudi marmelado ali pa so jih vlagali v žganje. Same fige so jedli kar sveže otroci na paši ali pa so si jih skupaj s kruhom privoščili za malico. Ponekod so iz posušenih in zmletih fig kuhali kavo. Otroci so bili ob praznikih, ko so hodili po hišah, pogosto obdarovani s figami.

Le en anketiranec je napisal, da v prehrani redno uporablja divje rastoč navadni smokvovec, 7 anketirancev pa je napisalo, da so ga tudi že poskusili. Enemu anketirancu navadni smokvovec predstavlja najbolj okusno rastlino.

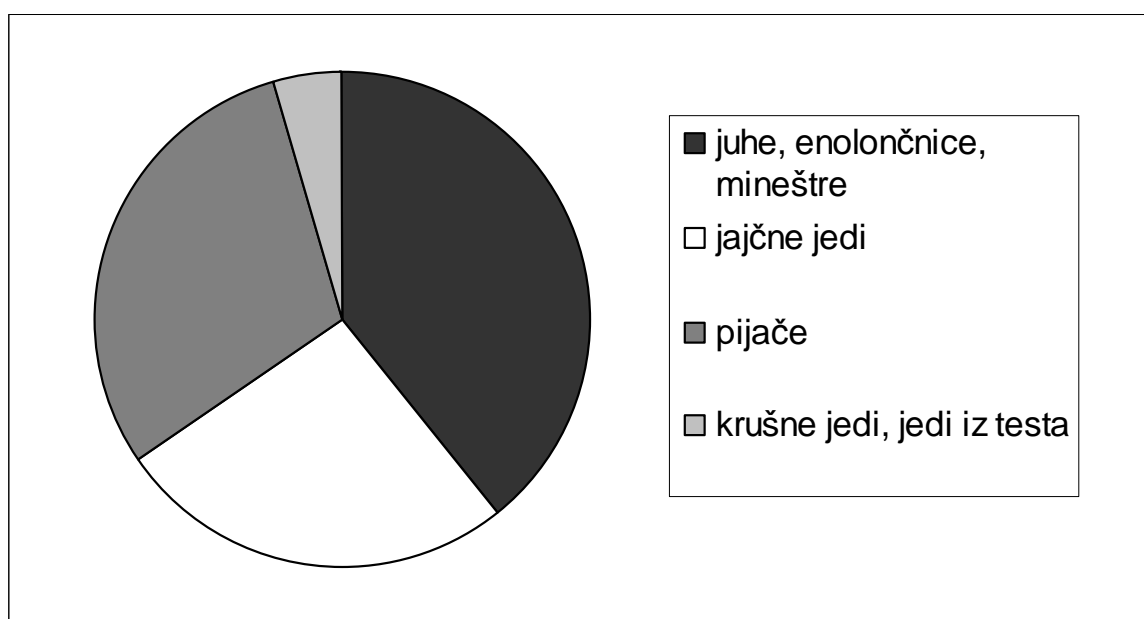
4.4.1.33 Prava kamilica (*Chamomilla recutita*)

V prehrani uporabljamo socvetja prave kamilice, lahko pa tudi popke, nežne listke in mehki zgornji del stebela.

Zbrala sem 13 receptov z uporabo prave kamilice in 14 drugih omemb njihove uporabe.

Uporabo prave kamilice navajajo viri: Benko in Špolar Žuber, 2008, Benko in Žuber, 2008, Bogataj in Kužnik, 2005, Gričnik, 2005, Khalil, 1999, Kuhar, 1998, Kuhar, 2002, Miklavčič Brezigar, 1996, Plahuta, 2003, Rajšter, 2003, Reja in Sirk, 1997, Renčelj, 1993, Renčelj, 1999.

Tipe jedi, v katerih se uporablja prava kamilica, prikazuje slika 55. Največ se cvetni koški prave kamilice uporabljajo za pripravo različnih juh oziroma prežgank, pa tudi za pripravo *frtalj* (ocvrto, s kamilico umešano jajce, lahko z dodatkom mleka in moke). Prava kamilica se uporablja tudi za pripravo čajev in kot aromatičen dodatek alkoholnim žganim pijačam. Večina omemb uporabe prave kamilice v prehrani prihaja s Primorske in Dolenjske.



Slika 55: Tipi jedi, v katerih se uporablja kamilica (*Chamomilla recutita*)

Rezultati ankete kažejo, da 9,2% anketirancev pravo kamilico redno nabira, 9,2% pa jo je tudi že uporabljalo v prehrani. Dva anketiranca (eden iz Ljubljane, drugi iz Trsta), sta napisala, da je to rastlina, ki so jo v njenem kraju samo včasih nabirali divje rastočo.

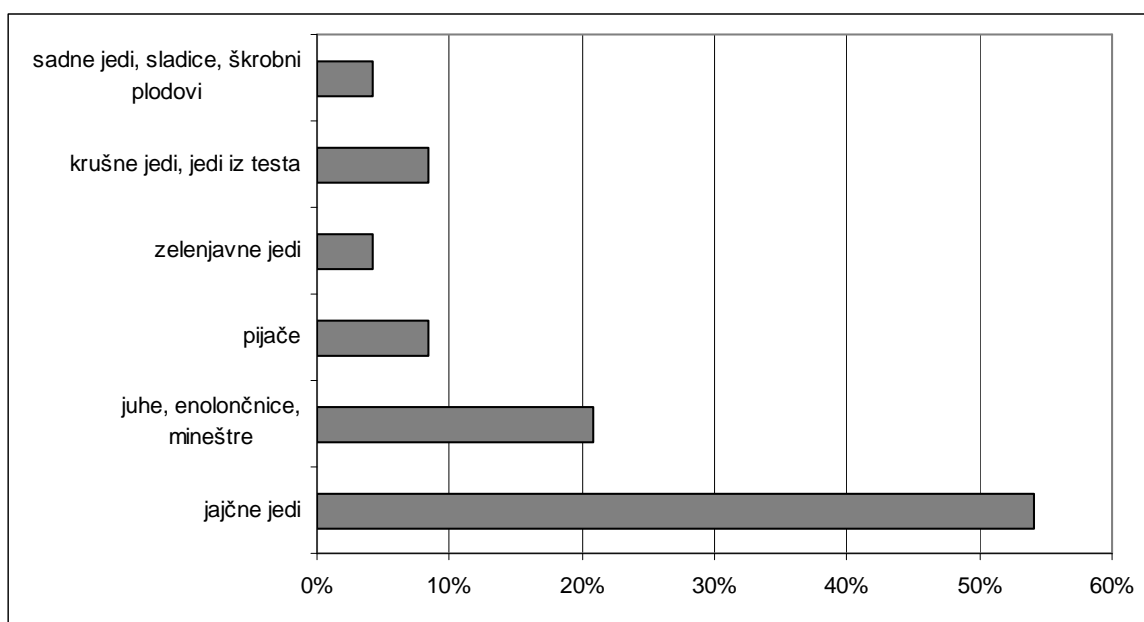
4.4.1.34 Rman (*Achillea*)

Avtorji receptov in uporabniki taksonomsko težavnih vrst rmanov med seboj večinoma ne ločujejo in se zato pojavljajo pod skupnim imenom rman. V rod rmanov spada tudi planinski pelin (*Achillea clavенаe*), ki pa ga na tem mestu ne obravnavam.

V prehrani se za pripravo različnih zelenjavnih jedi večinoma uporabljajo mladi listi rastlin iz rodu *Achillea*, za pripravo žganih pijač pa se uporabljajo tudi grenka socvetja teh rastlin.

V literaturi sem našla 27 omemb uporabe rmana, od tega 18 receptov.

Uporabo rmana navajajo viri: Benko in Špolar Žuber, 2008, Bogataj in Kužnik, 2005, Del Medico in sod., 2007, Guštin Grilanc, 1997, Kalinšek, 2004, Khalil, 1999, Kuhar, 1998, Kuhar, 2002, Plahuta in Ličer, 2002, Plahuta, 2003, Pleiweis, 2004, Reja in Sirk, 1997, Renčelj, 1993, Renčelj, 1999, Renčelj, 2003.



Slika 56: Tipi jedi, v katerih se uporablja rman (*Achillea*)

Tipi jedi, v katerih se uporablja rman (*Achillea*), prikazuje slika 56. Rmanove liste se večinoma mešano z drugo divje rastočo in/ali gojeno zelenjavo uporablja za pripravo jajčnih jedi - *frtalj*. Za pripravo pijač se rman namaka v žganju, na Banjški planoti pa so včasih nabirali socvetja in jih skupaj z nakaterimi drugimi rastlinami (npr. s sedaj zavarovanim košutnikom – *Gentiana lutea*) uporabljali za pripravo pijače Gadovec. V

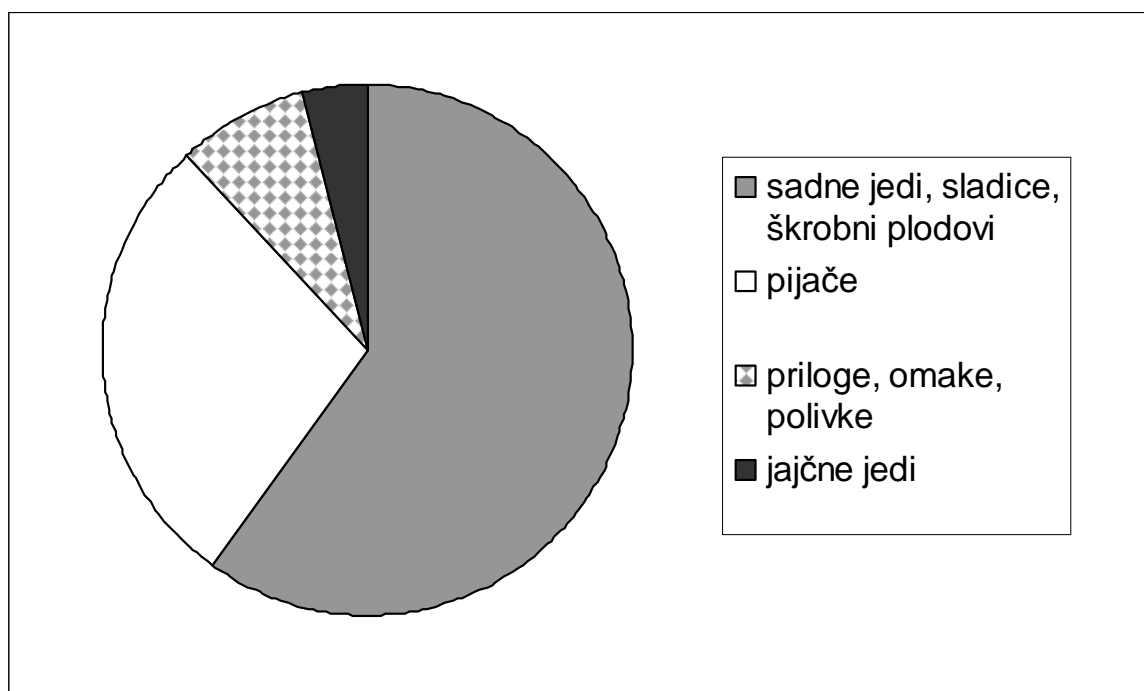
juhah se rman uporablja skupaj z drugimi zelišči, lahko s krompirjem ali vlitim jajcem. Rman je tudi sestavina mešanih zeliščnih omak. Zanimiva krušna jed je *pogača iz zelja*, kjer se testu za navadno pogačo doda na olju pocvrta zelišča, tudi rman.

Rman redno nabira 14,7% anketirancev, vsaj poskusilo pa ga je še 6,4% anketirancev. Enemu anketirancu rman predstavlja najbolj neokusno divjo rastlino. Precej visoko število anketirancev, ki uporabljajo rman bi morda lahko pripisala bolj uporabi cvetov za pripravo čajev kot pa uporabi listov za pripravo raznih drugih jedi. Vprašanja niso bila zastavljena tako, da bi anketiranci odgovorili, kateri del rastline uporabljajo in na kakšne načine, zato tega ne morem potrditi. Je pa zanimivo, da uporabe rmana za pripravo čajev v literaturi nisem zasledila, vsaj ne za pitje (proti žeji). Verjetno se je uporabljal bolj v zdravilne namene, v današnjem času pa je zašel v čajne mešanice za običajno rabo

4.4.1.35 Robida (*Rubus*)

V prehrani se uporablja birne plodove robide, ki so sestavljeni iz več med seboj združenih sočnih koščičastih plodičev, ki vsebujejo vsak po eno seme. V kulinarčni literaturi birnim plodovom robide rečejo kar robidnice. Prav tako lahko uporabljamo mlade vršičke robid in posamezne lističe sicer sestavljenih listov. *Rubus* je taksonomsko izredno težaven rod (Martinčič, 2007). Včasih v literaturi naletimo na izraz *Rubus fruticosus*, ki pa je znanstveno nepravilno zbirno ime, s katerim označujemo številne botanično sorodne vrste (Grlić, 1980).

V literaturi sem našla 26 omemb uporabe robid, od tega 15 receptov.



Slika 57: Tipi jedi, v katerih se uporablja robide (*Rubus*)

Uporabo robide navajajo viri: Balkovec, 1994, Bogataj in Kužnik, 2005, Časar, 2007, Del Medico in sod., 2007, Fras, 2006, Gostinčar, 2008, Gričnik, 2005, Guštin Grilanc, 1997, Kalinšek, 2004, Khalil, 1999, Miklavčič, 2007, Reja in Sirk, 1997, Renčelj, 1999, Šarf, 1982, Veljković, 1984.

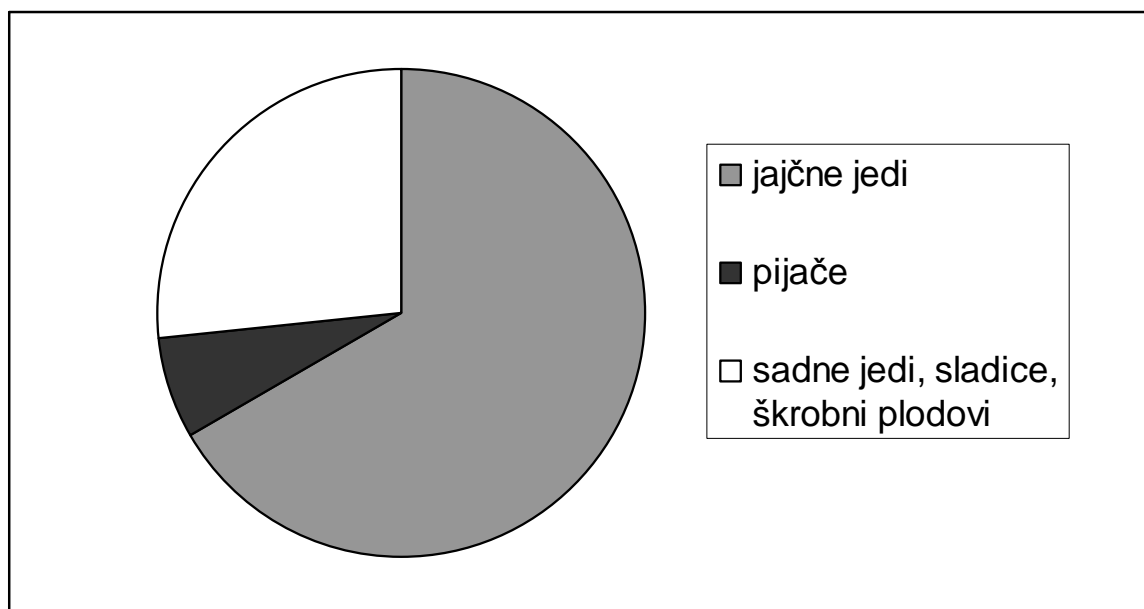
Tipe jedi, v katerih se uporablja robide (*Rubus*), prikazuje slika 57. Največkrat se uporaba robid pojavlja v kategoriji sadne jedi, sladice, škrobni plodovi, pri čemer so tu vštete sladice iz robidnic (kompoti, samostojne ali mešane marmelade, piškoti in pecivo, sladoled), prav tako pa sem v to kategorijo vštela uporabo surovih robidnic, ki so jih za priboljšek pogosto mimogrede jedli otroci, ko so pasli živino. Robide se uporabljajo tudi za pripravo pijač in sicer sokov, sirupov ali vina iz birnih plodov ali za pripravo žganih pijač iz listov ali birnih plodov. V kategorijo jajčne jedi sem uvrstila recept za pripravo fitalje z robidovimi vršički.

28,4% anketirancev robide redno uporablja v prehrani, vsaj 23,9%, ostalih anketirancev pa jih je tudi že kdaj poskusilo. Šestim anketirancem robida predstavlja najbolj okusno rastlino.

4.4.1.36 Robinija (*Robinia pseudacacia*)

Robinijo ljudje v Sloveniji največkrat imenujejo kar *akacija*. Za prehrano uporabljamo njena socvetja ali posamezne cvetove.

Pri svojem delu sem v literaturi naletela na 18 omemb uporabe robinije, od tega se je pojavila v treh receptih.



Slika 58: Tipi jedi, v katerih se uporablja robinija (*Robinia pseudoacacia*)

Uporabo robinije navajajo viri: Fras, 2006, Gričnik, 2005 Kalinšek, 2004, Kuhar, 1998, Plahuta in Ličer, 2002, Pucer, 2003, Rajšter, 2003, Reja in Sirk, 1997, Renčelj, 1999, Renčelj, 2006, Šarf, 1981, Šarf, 1982, Šarf, 1988, Štok Vojska, 2003.

Slika 58 prikazuje tipe jedi, v katerih se uporablja robinija. Najpogosteje se iz nje pripravlja jajčne jedi, fritalje, ali pa se ocvre njena socvetja, pomočena v testo za palačinke. Na takšen način se robinija največ uporablja na Primorskem. Predvsem na Štajerskem so pridobivali tudi akacijev med. Tako npr. Šarf (1982) poroča, da so v okolici Gornje Radgone konec 19. stoletja zasadili prve akacije (sadike so dobili iz Pariza) za čebeljo pašo, vendar se do tridesetih let ni množila. Po letu 1930 pa je akacija poleg travnikov nudila največjo pašo. Sedaj robinija pri nas predstavlja invazivno rastlino.

Rezultati ankete kažejo, da robinijo v prehrani redno uporablja 9% anketirancev, od tega največ anketiranci iz Ljubljane in Štajerske. 3,7% ostalih anketirancev je robinijo tudi že vsaj enkrat poskusilo. Dvema anketirancema robinija predstavlja najbolj okusno divjo rastlino.

4.4.1.37 Rumeni dren (*Cornus mas*)

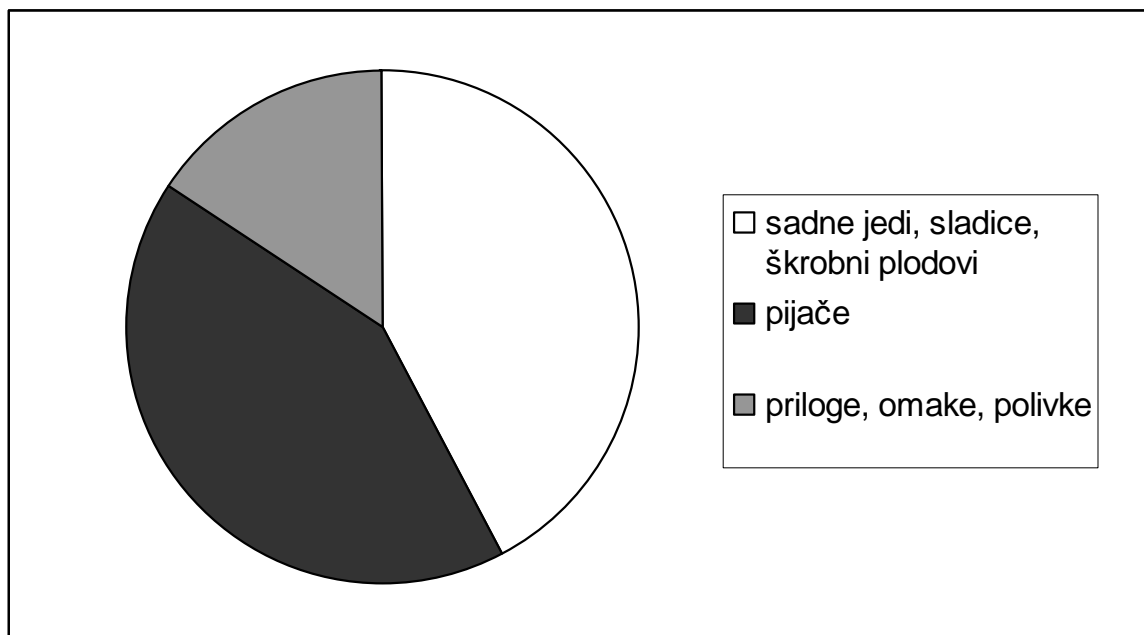
V prehrani se uporabljajo plodovi rumenega dreva (*drenove jagode*). Najpogosteje so poimenovani z izrazi *drnulje*, *drnule*, *drenulje*, *drnjule* itd. (op. Za razliko se ljudska poimenovanja plodov črnega trna (*Prunus spinosa*) začenjajo na t – torej *trnulje*, *trnule* itd.)

V literaturi sem našla štiri recepte z uporabo drenovih jagod in 17 drugih etnoloških omemb uporabe teh plodov.

Uporabo plodov rumenega dreva navajajo viri: Gričnik, 2005, Guštin Grilanc, 1997, Kalinšek, 2004, Miklavčič Brezigar, 1996, Plahuta, 2003, Pleiweis, 2004, Pucer, 2003, Reja in Sirk, 1997, Renčelj, 1999, Renčelj, 2006, Sok, 1991, Terčelj, 1989.

Slika 59 prikazuje tipe jedi, v katerih se uporabljajo plodovi rumenega dreva. Največkrat sem jedi uvrstila v kategorijo sadne jedi, sladice, škrobni plodovi. Pri tem je šlo le redko za sladico, ampak večinoma za surove plodove, ki so jih jedli otroci, ki so pasli živino in za s krompirjem pretlačene drnulje. Surove drenove jagode so bile pogosto priboljšek otrokom na paši, doma pa so iz njih izdelovali žganje, sirup, osvežilno pijačo, pa tudi marmelado. Lahko so služile kot priloga k mesnim jedem. Še posebej zanimiva je jed iz kuhanih drnulj, pretlačenih s krompirjem in fižolom, ki je bila tradicionalna na ožjem Kozjanskem, podobna jed, vendar pa brez fižola, je bila značilna za občino Sevnica. Ekološki kmetje s Kozjanskega so dne 12.9.2009 na *ekološkem* delu glavne tržnice v Ljubljani prodajali surove drenove jagode, drenovo marmelado, žganje in sok iz drenovih jagod. Na stojnici so imeli izobešene tudi stare pesmi, ki opevajo drenove jagode. Na ta način sem dobila potrditev podatkov iz literature o uporabi drenovih jagod na Kozjanskem.

Večina omemb uporabe rumenega dreva prihaja s Primorske, nekaj pa tudi s Štajerske in Dolenjske.



Slika 59: Tipi jedi, v katerih se uporabljajo plodovi rumenega drenea (*Cornus mas*)

Rezultati ankete kažejo, da le majhen delež ljudi drenove jagode še uporablja v prehrani. Le dva anketiranca sta namreč odgovorila, da jih uporabljata redno. Štirje anketiranci so napisali, da so drenove jagode že poskusili, vendar jih ne uporabljajo redno. Eden izmed anketirancev iz okolice Ljubljane pa je zapisal, da je to vrsta, ki so jo v njegovem kraju nabirali le včasih, sedaj pa so to opustili.

Iz pogostosti uporabe drenovih jagod pri anketirancih v primerjavi s pomembnostjo drenovih jagod v preteklosti (kot navaja literatura), sklepam, da je uporaba drenovih jagod v današnjem času izrazito upadla in da je rumeni dren izgubil svojo preteklo prehransko vlogo.

4.4.1.38 Šetraj (*Satureja*)

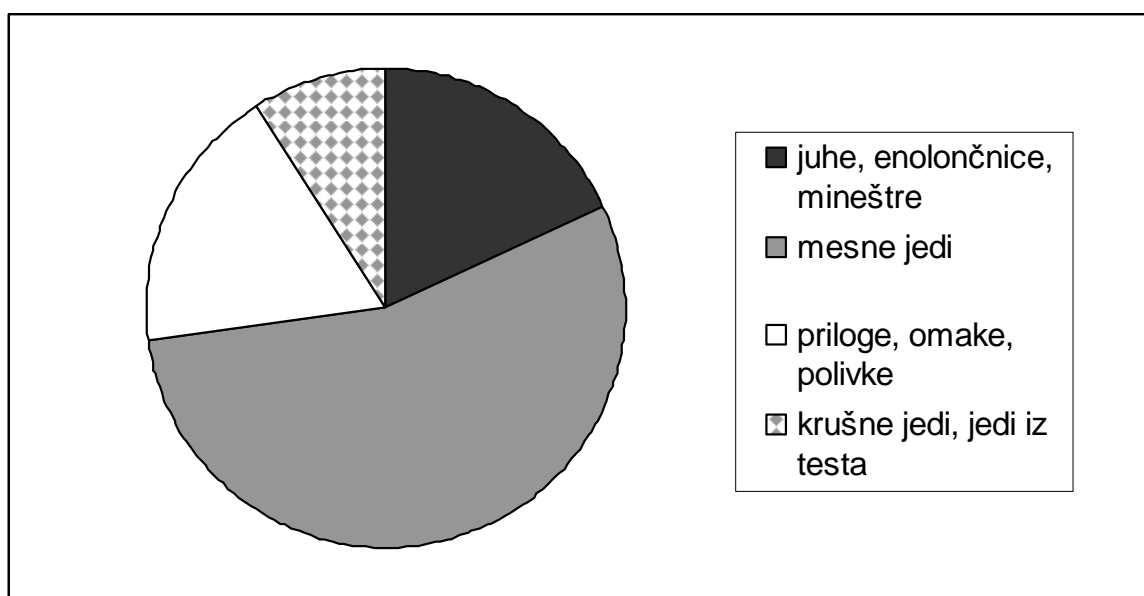
V Sloveniji poznamo tri vrste šetrajev. Vrtni šetraj (*Satureja hortensis*) je pogosto kultiviran kot začimba po vrtovih, tu in tam pa je v bližini človekovih bivališč in na prodiščih rek prehodno podivjan. Kraški šetraj (*Satureja montana*) uspeva na kamnitih travnatih pobočjih in skalovju, razširjeno do raztreseno v nižini in montanskem pasu. Tretja vrsta je pritlikavi šetraj (*Satureja subspicata*), ki raste v kraških gmajnah, na grušču in skalnih razpokah, razširjeno do raztreseno v kolinskem in montanskem pasu (Martinčič in sod., 2007). V prehrani se uporablja se vse tri vrste šetraja. Na podoben način so uporabne tudi sorodne rastline iz rodu *Calamintha* (čober).

V prehrani se lahko uporabljajo vsi nadzemni deli rastline, nabrani pred ali med cvetenjem. Dele rastline lahko uporabljamo sveže ali posušene.

Zaradi velikega števila receptov z uporabo šetraja kot začimbe sem zbrala samo nekaj vzorčnih za prikaz tipov jedi, v katerih se uporablja. Tako sem zbrala 14 omemb uporabe šetraja, od tega 7 receptov.

Uporabo šetraja navajajo: Angerer, 1998, Bogataj in Kužnik, 2005, Gričnik, 2005, Kuhar, 2003, Pucer, 2003, Renčelj, 2003.

Šetraj se uporablja kot začimba vseh vrst mesnih jedi (divjačine, rib, zajca, vampov, kozlička itd.), pa tudi kot začimba pri pripravi različnih juh (npr. *čisave župe* – kisle juhe v Ziljski dolini). Lahko se ga uporabi tudi za pripravo zeliščnega olja. V Slovenski Istri je šetraj bistvena začimba pri krušni jedi, ki se ji reča nakelda, vendar nisem uspela ugotoviti, kako se pripravi.



Slika 60: Tipi jedi, v katerih se uporablja šetraj (*Satureja*)

Divje rastoči šetraj redno nabira samo en anketiranec, eden izmed ostalih anketirancev pa ga je tudi že poskusil.

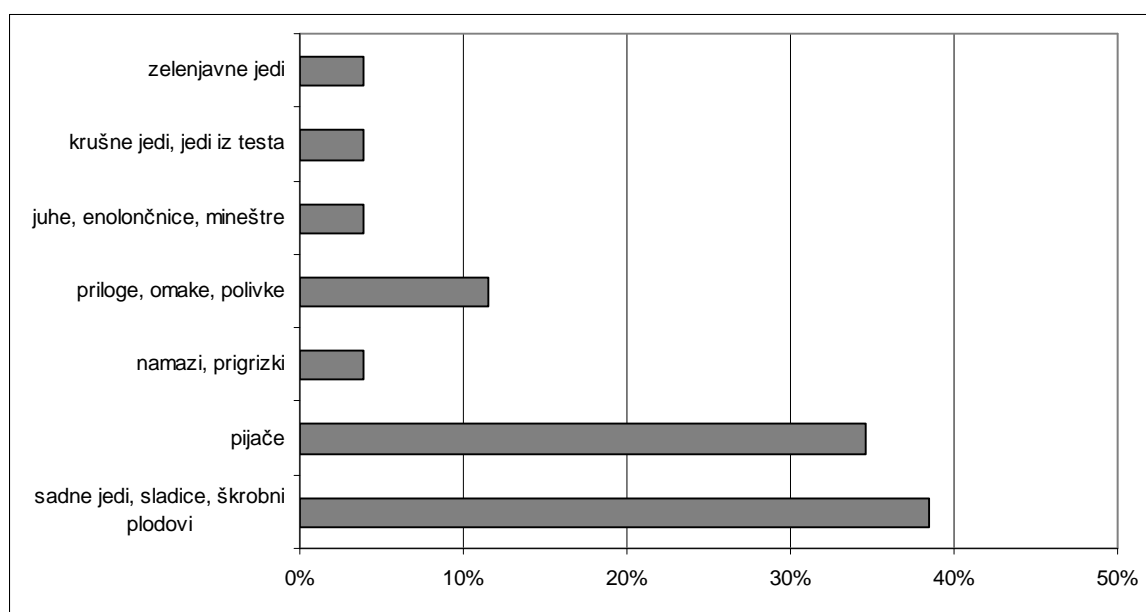
4.4.1.39 Šipek (*Rosa*)

V prehrani se največ uporabljajo nepravi birni rdeči plodovi vseh vrst pri nas rastočega šipka. Nastanejo iz podrasle plodnice, ki omeseni. Znotraj omesenele plodnice se razvijejo trdi, z dlačicami porasli plodiči. Zasledila sem tudi en recept z uporabo venčnih listov šipka ter eno omembo uporabe mladih vršičkov šipka. Vrste iz rodu *Rosa* so za določevanje precej težavne (Martinčič, 2007).

V literaturi sem našla 27 omemb uporabe šipka, od tega 14 receptov.

Uporabo šipka navajajo: Benko in Žuber, 2008, Bogataj in Kužnik, 2005, Khalil, 1999, Plahuta, 2003, Pleiweis, 2004, Pucer, 2003, Reja in Sirk, 1997, Renčelj, 1993, Renčelj, 1999, Sterle, 1984, Štok Vojska, 2003, Veljković, 1984.

Tipe jedi, v katerih se uporablja šipek (*Rosa*), prikazuje slika 61. Plodove šipka se največkrat uporablja za pripravo sladice in sicer marmelade, ki je večinoma samo iz šipka in sladkorja, lahko pa ji primešamo tudi jabolka. Marmelado lahko potem uporabimo tudi kot nadev/namaz za pripravo drugih sladice. Zanimiv je tudi recept za džem s cvetnimi listi šipka. V kategorijo sadne jedi, sladice, škrobni plodovi sem štela tudi surove plodove šipka, s katerimi so se pogosto prehranjevali otroci na paši. Pri pripravi pijač se je šipek uporabljal skoraj izključno za pripravo šipkovega čaja, našla pa sem tudi en recept za pripravo šipkovega sirupa. Zanimiv je tudi recept iz Slovenskih Konjic za pripravo cvetličnega kruha, kjer se tudi uporablja šipek, ter uporaba vršičkov šipka, ki so jih na tržaškem podeželju jedli otroci, ko so pasli živino.



Slika 61: Tipi jedi, v katerih se uporablja šipek (*Rosa*)

Šipek redno nabira 14,7% anketirancev, vsaj poskusilo pa ga je tudi še 16,5% ostalih anketirancev. Eden izmed anketirancev iz kraja Žiri je omenil, da je šipek rastlina, ki so jo v njegovem kraju samo včasih nabirali divje rastočo. Enemu anketirancu šipek predstavlja najbolj okusno divjo rastlino, medtem ko nekomu drugemu najbolj neokusno.

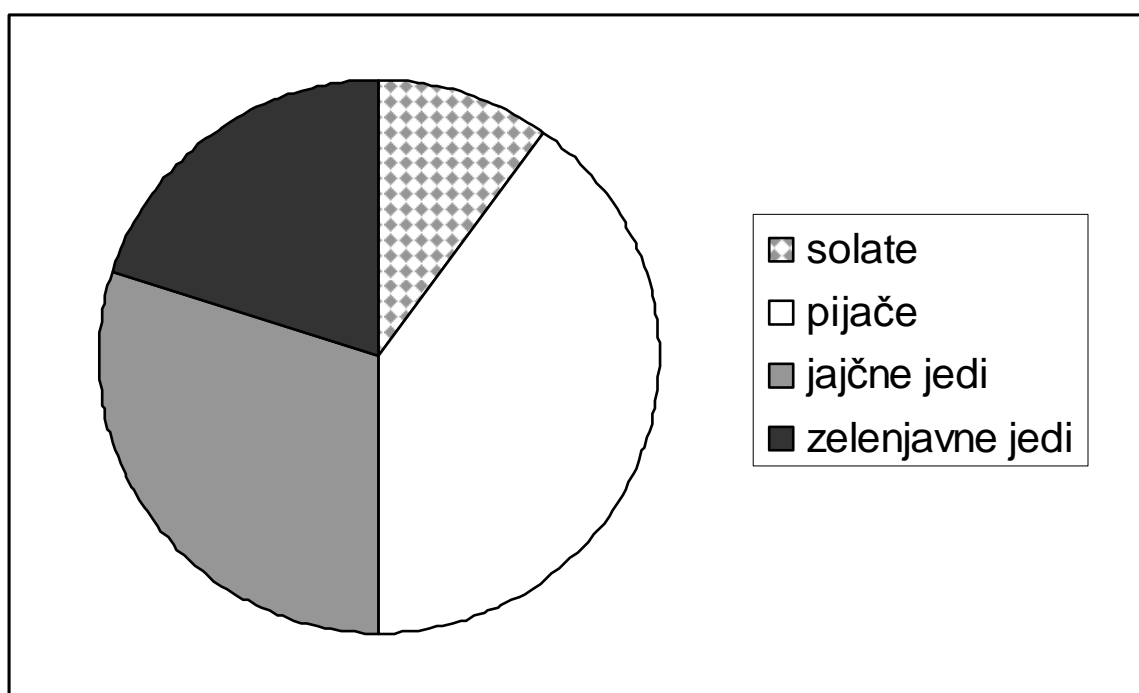
4.4.1.40 Trpotec (*Plantago*)

V prehrani se lahko uporabljajo mladi listi vrst iz rodu *Plantago*. Večinoma v receptih ali drugih omembah pišejo o trpotcu, le nekajkrat je bila v virih napisana vrsta, ozkolistni trpotec (*Plantago lanceolata*).

V literaturi sem zbrala osem receptov z uporabo trpotca in dve drugi etnološki omembi.

Uporabo trpotca navajajo viri: Benko in Špolar Žuber, 2008 Gričnik, 2005, Kalinšek, 2004, Miklavčič, 2007, Plahuta, 2003.

Tipe jedi, v katerih se uporablja trpotec, prikazuje slika 62. Najpogosteje se trpotec uporablja za pripravo pijač in sicer sem našla dve omembi za pripravo čaja, recept za sirup pripravljen z vršički iglavcev ter žganje z dodatkom ozkolistnega trpotca. Našla sem tudi tri omembe priprave jajčnih jedi - *frtalj* z dodatkom trpotca. Trpotec se razen za čaj nikoli ne uporablja samostojno. Lahko ga dodamo zeliščem ali drugi divji rastoči zelenjavi za pripravo solate, omake ali zeliščnega riža.



Slika 62: Tipi jedi, v katerih se uporablja trpotec (*Plantago*)

Rezultati ankete kažejo, da trpotec v prehrani redno uporablja 5,5% anketirancev, poskusilo pa ga je še 6,4% ostalih anketirancev.

4.4.1.41 Žajbelj (*Salvia officinalis*)

Žajbelj raste na suhih, kamnitih tleh in gmajnah v submediteranskem območju. Pogosto je gojen po vrtovih kot začimbna in zdravilna rastlina. Verjetno je vse pojavljanje v Sloveniji drugotno, a v submediteranskem območju ponekod ustaljeno. Zunaj submediteranskega območja je žajbelj le kultiviran in prehodno podivjan. (Martinčič in sod., 2007)

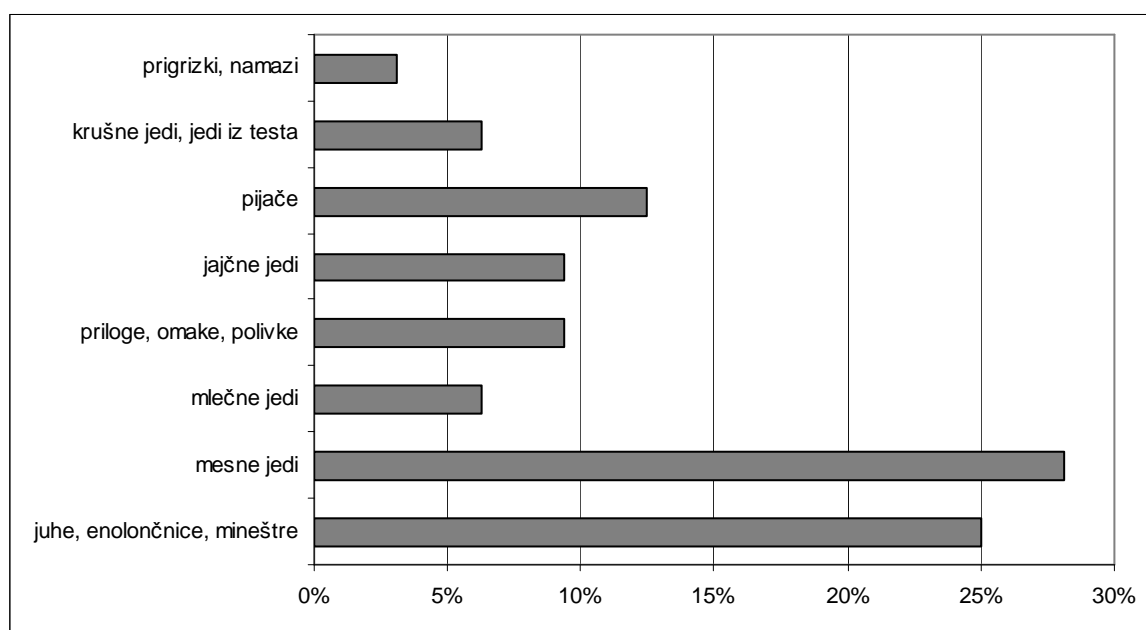
V prehrani se uporablja podolgovato jajčaste, čvrste in dlakave liste ali pa kar cele nadzemne poganjke (vejice). Na tem mestu še enkrat opozarjam na strupeni tujon, ki ga

vsebuje v žajbelj in se izloči predvsem v nepolarnih topilih, torej v alkoholu bolj kot v vodi.

V literaturi sem našla 25 receptov z uporabo žajblja in 10 drugih omemb njegove uporabe.

Uporabo žajblja navajajo viri: Angerer, 1998, Burnik, 2000, Guštin Grilanc, 1997, Kalinšek, 2004, Kuhar, 1998, Kuhar, 2002, Kuhar, 2003, Pantić Starič, 1984, Plahuta, 2002, Plahuta, 2003, Pleiweis, 2004, Pucer, 2003, Rajšter, 2003, Reja in Sirk, 1997, Renčelj, 1999, Renčelj, 2006.

Slika 63 prikazuje tipe jedi, v katerih se uporablja žajbelj. Najpogosteje ga najdemo v mesnih jedeh. Tako lahko predstavlja začimbo k ribam, divjačini ali govejemu jeziku, kozličku, pečeni kokoši. Lahko ga uporabimo za pripravo golaža. Pogosto se uporablja tudi za pripravo najrazličnejših juh, enolončnic, minešter. Tako ga npr. dajejo v mešano zeliščno juho, kokošjo juho, kislo juho, v ričet itd. Pri jajčnih jedeh se žajbelj uporablja za pripravo mesnih palačink ali se v omletnem testu ocvrejo njegovi listi. Lahko pripravimo tudi zeliščne omake z žajbljem ali kis z žajbljem. Jed z zdravilnim učinkom je kostanj z žajbljem v mleku ali samo mleko z žajbljem. Žajbelj je tudi sestavina nekaterih žganih pijač, npr. orehovega likerja na Krasu. Podatke, da so nabirali divje rastoč žajbelj, sem našla za področje Istre, Krasa in Goriških Brd.



Slika 63: Tipi jedi, v katerih se uporablja žajbelj (*Salvia officinalis*)

Divje rastoč žajbelj redno nabira 10,1% anketirancev, nabiralo pa ga je tudi še 19,3% ostalih anketirancev. Dvema anketirancema predstavlja najbolj neokusno divje rastočo rastlino.

Predvidevam, da veliko Slovencev nabira žajbelj na hrvaški obali.

4.4.2 Pregled uporabe manjkrat omenjenih rastlin

Na tem mestu bom na kratko opisala nekatere divje rastoče rastline, za katere sem dobila relativno malo podatkov o njihovi uporabi, vendar se mi njihova predstavitev vseeno zdi potrebna. Rastlin, za katere sem našla manj kot 7 podatkov o njihovi uporabi (recepti, druge etnološke omembe, anketa) ne bom posebej predstavljala. Več o njih si lahko preberete v Prilogi A in B v kolikor je bil za njih najden kakšen recept ali druga pisna etnološka omemba, v nasprotnem primeru so jih omenili le anketiranci.

Našla sem 6 pisnih omemb uporabe arnike (*Arnica montana*), od tega dva recepta in 4 druge pisne omembe. V enem izmed receptov cvet arnike skupaj z drugimi zelišči namočimo v žganje (*eliksir radosti*), v drugem pa služi kot začimba pri pripravi gamsove obare. Drugi etnološki viri omenjajo nabiranje arnike za prodajo in domačo rabo na Gorenjskem, Primorskem (Tolmin, Drežnica) in na Koroškem. Arniko redno nabirajo štirje anketiranci, štirje drugi pa so jo tudi že poskusili. Uporabo arnike navajajo viri: Bogataj in Kužnik, 2005, Fritz, 2001, Gričnik, 2005, Makarovič, 1997, Miklavčič Brezigar, 1996.

Našla sem samo en recept z uporabo pelina (*Artemisia vulgaris* ali *Artemisia absinthium*) in 8 drugih pisnih omemb njegove uporabe. Uporablja se ga izključno za pripravo žganih pijač, razen v primeru iz Goriških Brd, kjer so iz njega izdelovali osvežilno pijačo in sicer tako, da so ga v studenčnici več ur namakali skupaj z brinovimi jagodami in meliso. Pelin redno nabirajo trije anketiranci, še dva anketiranca pa sta ga tudi že poskusila. Trem anketirancem pelin predstavlja najbolj neokusno divjo rastlino. Uporabo pelina navajajo viri: Gričnik, 2005, Pajsar, 1991, Reja in Sirk, 1997, Renčelj, 1999, Renčelj, 2003, Sok, 1991.

Navadno marjetico (*Bellis perennis*) sem našla v dveh receptih. V enem se njena socvetja uporabljajo v spomladanski solati skupaj z bukovim listjem, v drugem pa se njen list in cvet dodata k žganju. Dva anketiranca navadno marjetico redno uporabljata v svoji prehrani, šest ostalih anketirancev pa jo je tudi že poskusilo. Uporabo navadne marjetice navajata vira: Miklavčič, 2007 in Gričnik, 2005.

V literaturi sem našla 6 omemb uporabe plodov navadnega češmina (*Berberis vulgaris*). Večinoma se uporablja za pripravo sladic in sicer marmelad, džemov, s sladkorjem vkuhanih soplodij. V enem izmed receptov se ga doda k soku iz bezgovih jagod, ena izmed etnoloških omemb s Tržaškega podeželja pa navaja, da so se z njim prehranjevali otroci, ko so pasli živino. Češmin redno nabira samo en anketiranec, 2 druga anketiranca pa sta ga tudi že poskusila. Uporabo navadnega češmina navajajo viri: Gričnik, 2005, Guštin Grilanc, 1997, Pleiweis, 2004.

Tavžentroža (*Centaureum*) se uporablja v žganih pijačah, omemba iz Slovenskih Konjic pa jo navaja kot sestavino *cvetličnega kruha*. Našla sem dva recepta in eno drugo etnološko omembo z uporabo tavžentrože. Redno jo nabirajo trije anketiranci, poskusilo pa jo je še 5 drugih anketirancev. Uporabo tavžentrože navajajo viri: Plahuta, 2003, Gričnik, 2005, Renčelj, 1993.

Našla sem en recept z uporabo gloga (*Crataegus*) in sicer cveta gloga kot sestavine žgane pijače, drugi etnološki viri (skupaj 4 omembe) pa omenjajo plodove gloga kot sestavino za pripravo likerjev, vina iz gloga in mešanih marmelad. Na Tržaškem podeželju so jih jedli tudi otroci, ki so pasli živino (plodovom so rekli *frušnice – drnavke*). Glog redno nabirata dva anketiranca, kar devet drugih anketirancev pa ga je tudi že poskusilo. Uporabo gloga navajajo: Gričnik, 2005, Guštin Grilanc, 1997, Miklavčič, 2007.

Laško repo oziroma topinambur (*Helianthus tuberosus*) lahko spečemo ali skuhamo, zraven lahko dodamo tudi jabolka ali jogurt. Te podatke sem dobila v štirih receptih novejšega izvora. Ženske s Krasa so topinambur prodajale v Trstu, ponekod v Brkinih pa so iz njega kuhali žganje (*potunflov*). Dva anketiranca sta napisala, da sta topinambur že poskusila, eden od njiju je zapisal, da je nabiral podivjanega v dolini reke Dragonje. Uporabo topinamburja navajajo viri: Fras, 2006, Renčelj, 1999, Renčelj, 2006.

Lesniko (*Malus sylvestris*) so v glavnem uporabljali za pridobivanje jabolčnega kisa, lahko tudi jabolčnega soka (jabolčnika). V okolici Kamnika je moka iz posušenih tepk in lesnik predstavljala pomemben dodatek k žitnemu kruhu. Zbranih je bilo sedem omemb uporabe lesnike. Šest anketirancev je lesniko že poskusilo, redno pa je ne nabira nihče. Anketiranec iz Dobrove je napisal, da so v njegovem kraju lesniko ljudje samo včasih nabirali divje rastočo. Trije anketiranci so napisali, da jim lesnika predstavlja najbolj neokusno rastlino. Uporabo lesnike navajajo viri: Khalil, 1999, Miklavčič, 2007, Renčelj, 1999, Renčelj, 2006, Šubelj Kramar, 2007, Veljković, 1984.

V literaturi sem našla 6 omemb uporabe navadne vodne kreše (*Nasturtium officinale*). Zbrala sem tri recepte in sicer za pripravo samostojne solate z navadno vodno krešo, za omako iz navadne vodne kreše in jajc kot preliva za šparglje ter za dekoracijo pečene race. V drugih pisnih omembah sem zasledila še pripravo osvežilnega napitka iz soka navadne vodne kreše in mleka ter navadno vodno krešo kot nadev za obložene kruhke. V Velikem Nerajcu na Dolenjskem so navadno vodno krešo uporabljali kot spomladansko in poletno hrano za prašiče. Dva anketiranca sta navadno vodno krešo že poskusila. Uporabo vodne kreše navajajo viri: Časar, 2007, Khalil, 1999, Plahuta, 2003, Stergar, 2009.

Ali gre v receptih za uporabo divje rastočih primerkov češnje (*Prunus avium* var. *sylvestris*) je bilo praktično nemogoče ugotoviti. Nekateri recepti so omenjali uporabo črnih češenj, kjer bi lahko šlo za divje rastoče primerke. Tako sem našla en recept za pripravo divje rastočih (črnih) češenj in sedem drugih pisnih omemb njihove uporabe. Uporabljajo se za pripravo sladice, npr. kompotov in marmelade. V Brkinih so pridobivali med divje češnje. V okolici Škofje Loke pa za bolan želodec priporočajo čaj iz stolčenih suhih češenj in žličke kumine. Za prehrano divje rastoče češnje redno nabirajo trije anketiranci, poskusilo pa jo je še 13 ostalih anketirancev. Dva anketiranca sta češnjo navedla kot rastlino, ki so jo v njunem kraju samo včasih nabirali divje rastočo (anketiranec iz Dobrove in okolice Ljubljane). Uporabo češnje navajajo viri: Miklavčič, 2007, Plahuta, 2003, Renčelj, 2006, Sterle, 1984.

V literaturi sem našla pet receptov za pripravo pokalice (*Silene vulgaris*). V prehrani uporabljamo mlade poganjke in liste pokalice. Kar v treh receptih je bila pokalica sestavina mešanih zelenjavnih jajčnih jedi – *frtalj*, enako v eni izmed drugih pisnih omemb. V

receptu s Tolminskega se pripravi juha iz kuhane (predvsem) divje zelenjave (tudi pokalic), fižola in krompirja, v Kobaridu pa so pripravljali *bisčco* – zelenjavno jed iz pokalic in drugih zelišč, kuhano s krompirjem in zabeljeno. Eden izmed anketirancev je pokalico že poskusil. Uporabo pokalice navajajo viri: Del Medico in sod., 2007, Benko in Špolar Žuber, 2008, Kuhar, 1998, Plahuta, 2002.

Navadni mokovec (*Sorbus aria*) je igral najpomembnejšo vlogo na Notranjskem, kjer so predvsem v slabih časih iz posušenih plodov pridobivali moko in jo dodajali krušnemu testu ali potici. Plodove navadnega mokovca pa se lahko uporabi tudi za pripravo marmelad, lahko se jih namoči v žganje ali pa se posušene uporabi za čaj proti kašlju. Zbrala sem 10 pisnih omemb uporabe navadnega mokovca. Eden izmed anketirancev je navadni mokovec že poskusil. Uporabo mokovca navajajo viri: Guštin Grilanc, 1997, Miklavčič, 2007, Renčelj, 1993, Renčelj, 2003.

V literaturi sem našla 12 omemb uporabe jerebike (*Sorbus aucuparia*), od tega tri recepte. Iz plodov jerebike lahko pripravimo marmelado, džem, žele, sok, kompot, vino, plodove lahko vložimo v žganje, posušene pa uporabimo za sadne čaje. Na tržaškem podeželju so šli plodovi jerebike (*bakluance*) v slast tudi otrokom na paši. Jerebiko redno nabira en anketiranec, trije pa so jo tudi že poskusili. Enemu predstavlja najbolj neokusno divje rastočo rastlino. Uporabo jerebike navajajo viri: Gričnik, 2005, Guštin Grilanc, 1997, Miklavčič, 2007.

Plodovi skorša (*Sorbus domestica*) se večinoma jedo kar presni. Tako so jih največkrat jedli otroci na Primorskem. Dva anketiranca skorš redno nabirata, eden pa ga je tudi že poskusil. Enemu anketirancu predstavlja najbolj neokusno divjo rastlino. Uporabo skorša navajajo viri: Guštin Grilanc, 1997, Pucer, 2003, Renčelj, 1999, Štok Vojska, 2003.

V literaturi sem našla kar nekaj omemb uporabe materinih drobtinic oz. belega vratiča (*Tanacetum parthenium*), z ljudskimi imeni *mandrjanca*, *ma'dr'jalca*, *grenik* itd. Po opisih sodeč je šlo v večini primerov za nabiranje podivjanih rastlin, saj so viri pisali, da ga naberemo na travniku itd. V prehrani se uporablja socvetja te rastline in služijo jedem predvsem kot dišavnica. Našla sem 11 omemb uporabe belega vratiča, od tega štiri recepte. Pri vseh je beli vratič nastopal kot dodatek *frtaljam*. Poleg *frtalj* pa sem našla omembo za pripravo prežganke z vratičem in *pogače iz zelja* (zeliščna pogača). En anketiranec je beli vratič že poskusil. Uporabo belega vratiča navajajo viri: Guštin Grilanc, 1997, Pantić Starič, 1984, Plahuta in Ličer, 2002, Plahuta, 2003, Reja in Sirk, 1997, Renčelj, 1999.

Za pripravo vijolic (*Viola*) sem našla tri recepte. V enem se cvet vijolice uporabi pri pripravi žgane pijače, v drugem se vijolica uporabi v juhi iz pomladanskih zelišč in v tretjem v ajdovi kaši s pomladanskimi zelišči. Vijolice redno nabirajo trije anketiranci, štirje pa so jih tudi že poskusili. Uporabo vijolic navajajo viri: Pozdrec, 2000, Gričnik, 2005, Kuhar, 2002.

Rastline, ki so bile skoraj izključno omenjene samo v anketi, so zvezdica (*Stellaria*, 8 anketirancev), lapuh (*Tussilago farfara*, 7 anketirancev), pljučnik (*Pulmonaria officinalis*, 8 anketirancev), navadna dobra misel (*Origanum vulgare*, 14 anketirancev), šentjanževka

(*Hypericum perforatum*, 15 anketirancev), navadna smrdljivka (*Aposeris foetida*, 7 anketirancev) ter razni luki (*Allium*, vendar ne *Allium ursinum*, 11 anketirancev).

4.5 SPLOŠNA RAZPRAVA

4.5.1 Število zbranih podatkov

V 41 kuharicah je bilo zbranih kar 1267 receptov. Okrog 30 receptov na knjigo je presegljo moja pričakovanja, vendar bi bila ta številka precej manjša od dosežene, če bi izločili recepte z rastlinami, ki se uporabljajo predvsem gojene (npr. oreh – *Juglans regia*, beluš – *Asparagus*, hren – *Armoracia rusticana*). Zbirala sem tudi recepte z uporabo zelene – *Apium graveolens*, vendar sem jih kasneje iz analize izključila, saj sem ugotovila, da vsaj od 20. stoletja naprej v prehrani divje rastoči primerki nimajo nikakršnega pomena več. V nekaterih receptih se uporablja več vrst divje rastočih rastlin hkrati, zato je bilo podatkov o uporabi rastlin v receptih več kot samih receptov, skupaj 1367. Veliko je bilo tudi število omemb rastlin v anketi (1360), vendar pa sem za razliko od kuharskih knjig na ta način dobila samo podatke o taksonih, ki se uporabljajo, ne pa tudi o načinih njihove uporabe.

Večino taksonov z zelo malo omembami (eno, dvema ali tremi) so omenjali le anketiranci. Našlo se je celo nekaj takih navdušencev, ki so očitno poskusili skoraj vse vrste divje rastočih rastlin, ki jih navajajo specializirane knjige s tovrstno tematiko.

4.5.2 Uporaba užitnih divje rastočih rastlin skozi čas

Uporaba užitnih divje rastočih rastlin se je skozi zgodovino prav gotovo precej spreminjala. V svoji nalogi sem dobila podatke predvsem za 20. stoletje in današnje obdobje. Zanimivo bi bilo izvedeti, koliko, kako in katere vrste rastlin so uporabljali naši predniki v 19., 18., 17. stoletju ali še celo prej. Za tisti čas je žal na voljo le zelo malo pisnih virov. Gotovo so divje rastline uporabljali pogosteje kot danes, saj so bili zaradi slabše razvitosti kmetijstva in transporta veliko bolj odvisni od lokalnih virov hrane. Baš (1980) navaja, da je nabiralništvo ob naselitvi Slovencev na današnje ozemlje predstavljalo postranski vir hrane, kasneje pa je pomenilo le še dodatek k prehranjevanju.

Prvi odmik od prehranjevanja z divje rastočimi rastlinami se je gotovo začel z razvojem poljedelstva približno 10.000 let nazaj. Vsaka na novo prinešena poljščina je pomenila večjo neodvisnost od narave. Tako so gotovo velike spremembe prinesle nekatere rastline, prinešene iz Amerike (npr. najprej krompir in precej kasneje tudi paradižnik). Z izrednim razvojem transporta so za nas postale dostopne tudi vrste iz toplejših predelov sveta (npr. banane, pomaranče, mandarine, ananas in drugo eksotično sadje). Morda so se ljudje celo zavestno želeli oddaljiti od uporabe divje rastočih rastlin, saj so le-te pomenile zaostalost v načinu prehranjevanja, pomemben doprinos k dohodkom in prehrani so pomenile predvsem revnejšemu prebivalstvu. V svojih zapiskih je Janez Trdina v drugi polovici 19. stoletja o borovnicah zapisal: »...če je res, da Gorenjci to svinjarijo žro...«. Tudi gobe že dolgo niso več le *meso revežev*, navaja Anko (1992: 9). Kozorog (1988: 33, cit. po Anko,

1984: 176) podoben odnos omenja v primeru iz leta 1863, ko so se v razpravi o kozah in težavah, ki jih povzročajo, kozjerejci spraševali: »Mar mislijo preganjalci koza, da bo kmet robidnice, trnovce in lešnike obiral, ki rasejo, koder bi imel kože pasti?« Z razvojem zavesti o pomenu vitaminov v prehrani so gospodinje šele v času med obema vojnama začele konzervirati sadje in zelenjavo. Tako smo šele z novejšimi znanstvenimi spoznanji o njihovi koristnosti za zdravje, divjim rastlinam spet pripisali večji pomen. Tudi uveljavitev uporabe zamrzovalnih skrinj v drugi polovici 20. stoletja je prinesla pomembne spremembe v prehrano. Tako lahko divje rastline sedaj zamrznemo in jih uporabljamo mnogo kasneje, ko je sezona že zdavnaj mimo. Na ta način lahko poljubno kombiniramo sadeže, ki dozorevajo v različnih delih leta (npr. borovnice in plodove jerebike).

Na spremembe v uporabi divje rastočih rastlin je gotovo zelo vplival sodoben način življenja. Le majhen delež je še kmečkega prebivalstva, otroke tako vaškega kot mestnega prebivalstva pa mnogo bolj kot narava zanima svet računalnika in televizije, v kolikor niso zasedeni z različnimi popoldanskimi aktivnostmi. Tako je skoraj izumrlo neobvezno potikanje po naravi, ko so otroci zobali plodove rumenega dreva (*Cornus mas*), črnega trna (*Prunus spinosa*), šipka (*Rosa*), češmina (*Berberis vulgaris*), breka (*Sorbus torminalis*), skorša (*Sorbus domestica*), kot lahko preberemo v mnogih etnoloških knjigah. Ne tarejo več lešnikov (*Corylus avellana*), jedo kislice (*Rumex acetosa*) ali piskajo na trobentice (*Primula vulgaris*). Ne da bi se zavedali, so na ta način včasih zaužili tudi velike količine vitaminov, pomembnih za njihovo zdravje. Pri tem je pomembno, da so jedli sadeže kar surove, takoj ko so jih utrgali z rastline, saj je v takšnih namreč največ vitaminov. Poleg tega se divje rastoče rastline borijo za svoje preživetje in razvijejo visoko vsebnost za zdravje pomembnih snovi, kot so vitamini in antioksidanti. Ena izmed intrevjuvank je rekla, da so kot otroci pojedli *na kile* šipka (*Rosa*) - ta, kot vemo, vsebuje res velike količine vitamina C. Med otroki se je gotovo prenašalo tudi znanje o teh rastlinah. Bodoče mlade generacije ga bodo dobile le še od starejših ljudi in v knjigah, osebna izkušnja pa jim bo verjetno manjkala.

4.5.2.1 Uporaba divje rastočih rastlin v Sloveniji danes

Na srečo imamo v Sloveniji še vedno veliko gozda, pa tudi razgiban teren in majhno ozemlje, ki nam onemogočata razvoj intenzivnega kmetijstva. S tem smo v precejšnji meri še vedno povezani z gozdom in nekaterimi njegovimi produkti, ki nam jih nudi v velikih količinah. Gobarska obsedenost še marsikje velja, pa tudi nabiralcev kostanja (*Castanea sativa*) in borovnic (*Vaccinium myrtillus*) se v sezoni kar tare po gozdu. Nekoliko bolj seznanjeni se lotijo tudi nabiranja čemaža (*Allium ursinum*). Na obilno gnojenih travnikih pri nas čudovito uspeva tudi navadni regrat (*Taraxacum officinale* agg.), ki ga nabira zelo veliko ljudi in je, sodeč po anketi, trenutno najpogosteje uporabljan takson pri nas. Našo povezanost z divjo rastlinsko hrano dokazuje tudi anketa, saj skoraj 46 odstotkov anketirancev divje rastline nabira pogosto, večkrat letno. Nekoliko manj (okrog 29 odstotkov) je tistih, ki te rastline nabirajo le enkrat ali dvakrat letno ali izjemoma (14%), nihče pa ni napisal da jih nikoli ne nabira. Redki so tudi tisti, ki jim divje rastline predstajajo pomemben del vsakdanje prehrane in jih zato nabirajo zelo pogosto (12% anketirancev). Verjetno je zadnja številka celo nekoliko višja od dejanske, saj je bilo

reševanje ankete neobvezno in so jo v večji meri morda rešili tisti, ki jih tematika divje rastočih rastlin bolj zanima in zato te rastline tudi pogosteje uporabljajo v prehrani.

Zanimivo je opazovati spreminjanje priljubljenosti nekaterih divje rastočih rastlin v prehrani skozi čas. Včasih priljubljene plodove rumenega dreva (*Cornus mas*), skorša (*Sorbus domestica*), bezga (*Sambucus nigra*), kumine (*Carum carvi*), pa tudi listov motovilca (*Valerianella*), so deloma zamenjali čemaž (*Allium ursinum*), smrdljivka (*Aposeris foetida*) in druge rastline, ki so nam jih predstavili avtorji knjig o užitnih divje rastočih rastlinah. Uporaba rastlin, ki rastejo v velikih množinah, so lahko dostopne in tudi okusne, je med ljudmi zelo pogosta. To ocenjujem kot pozitivno, saj jih zaradi številčnosti očitno zaenkrat z nabiranjem ne ogrožamo. Obenem ugotavljam, da ostajajo druge rastline bolj ali manj prezrte, v domeni tistih, ki so bolj v stiku z naravo, navdušencev in eksperimentatorjev.

4.5.3 Problematika uporabe divje rastočih rastlin

Trenutno najbolj pereča problematika uporabe divjih rastlin je njihova morebitna škodljivost za človeka. Te rastline se borijo za svoje preživetje in tako razvijejo visoko vsebnost bioaktivnih snovi, kot so vitamini, minerali in antioksidanti, vendar pa tudi snovi, pomembnih za obrambo pred patogeni, zajedalci in rastlinojedci. Seveda se rastline ne branijo samo s škodljivimi snovmi, ampak tudi z bodicami, trni, žgalnimi laski (npr. kopriva, *Urtica*), visoko vsebnostjo celuloze in neprijetnim okusom. Nekatere rastline nam svoje plodove ponujajo za prehrano, saj smo potencialni raznašalci njihovih semen (npr. borovnice – *Vaccinium myrtillus*, kostanj – *Castanea sativa* in drugi sadeži). Zanimivo je vprašanje, čemu nekatere rastline izgubljajo energijo in delajo velike, sočne in privlačne plodove, če pa so le-ti potem pogosto izredno strupeni (npr. volčja češnja – *Atropa belladóna*) in zato za prenašalce neprimerni.

Užitnost kulturnih rastlin je zaradi množične uporabe že preizkušena, nekatere divje rastline pa so zaradi redkosti uporabe in znaja, ki se je z oddaljevanjem od narave izgubilo, v tem smislu lahko problematične. Užitnost mnogih rastlin, ki se pojavljajo v knjigah o uporabi divje rastočih rastlin, je dokazala vojska s svojimi bolj ali manj zanesljivimi testiranjmi. Problem je v tem, da se marsikdaj ne ve, ali so rastline, ki jih priporoča ta literatura, dolgoročno tudi tako nenevarne. Na tem področju vidim varnost deloma v tradicionalni uporabi. Predvidevam namreč, da rastline, ki so jih ljudje uporabljali tradicionalno, skoraj zagotovo niso (vsaj pretirano) škodljive, saj bi njihove toksične učinke že zdavnaj ugotovili in jih zato prenehali uporabljati. Rastline z morebitnimi strupenimi učinki so običajno uporabljali v majhnih količinah, večinoma namočene v žganje (npr. pelin, *Artemisia*). Vprašanje pri tem je, koliko izmed teh rastlin so dejansko uporabljali naši predniki in koliko jih nikoli niso. Glede na to, da so iz zdajšnje perspektive stari časi pravzaprav časi obeh svetovnih vojn in z njima povezanih kriz, je težko trditi, ali so rastline, ki so se takrat uporabljale, pravzaprav zares tradicionalne ali pa so bile le odraz takratnih kriz in iskanja logičnih in dostopnih rešitev iz teh kriz (hrana v naravi – zase, za živino in za prodajo). Uporaba nekaterih rastlin je bila tako morda samo posledica reševanja iz kriz tistega časa, ne pa posledica prenosa tradicionalnih znanj. Seveda pa je možno, da so prav zaradi vojn oživili uporabo nekaterih rastlin, ki bi šle sicer hitreje v

pozabo in so na ta način prišle v etnološke knjige, ki opisujejo 20. stoletje. S tem se je znanje o njihovi uporabi, če že ne med ljudmi, ohranilo vsaj napisano na papirju. François Couplan, francoski etnobotanik, ki je imel 3.9.09 v Botaničnem vrtu v Ljubljani predavanje z naslovom *Rastline, vir življenja*, meni, da je za varnost dovolj poskrbljeno že, če rastline uživamo le v majhnih količinah in kot protiargument pretiranemu strahu pred škodljivostjo divjih rastlin postavi uporabo nekaterih kultiviranih rastlin, ki tudi niso povsem brez škodljivih snovi (npr. krompir in paradižnik, ki vsebujeta solanin). Pomemben argument proti pretiranemu strahu pri uživanju divjih rastlin zaradi vsebnosti škodljivih učinkovin se mi zdi tudi ta, da smo ljudje gotovo uporabljali te rastline, preden smo se začeli ukvarjati s poljedelstvom. Na žalost se znanje, katere vrste so to bile, ni ohranilo. Ne smemo pa pozabiti, da je imel človek včasih precej krajšo življenjsko dobo in da zato kroničnih in rakotvornih učinkov nekaterih rastlin verjetno niti ni ugotovil. Tudi medicina v tistem času ni bila tako razvita kot danes in je bila tudi pri odkrivanju bolezni in njihovih vzrokov zato verjetno manj uspešna.

Zmeda nastaja tudi zaradi izključujočih si trditev o škodljivosti nekaterih rastlin v literaturi. Medtem ko nekateri avtorji trdijo, da je neka rastlina povsem neškodljiva, drug avtor opozarja na njene toksične učinke. Pri nekaterih rastlinah, npr. lapuhu (*Tussilago farfara*), so zaradi pirolizidinskih alkaloidov, ki jih vsebuje, začeli močno opozarjati na nevarnosti tradicionalne uporabe socvetij. Potem pa so novejša spoznanja ugotovila, da so v socvetjih le neznatne količine pirolizidinskih alkaloidov in da je bila vsa skrb morda povsem odveč. Vprašanje je, ali gre zaupati knjigam, ki so jih napisali navdušenci, ki bi brez zadržkov pojedli skoraj vse. Menim, da je informacije treba obvezno preveriti še v kakšnem od teh knjig neodvisnem viru. Potrebno se je dobro pozanimati o rastlinah, ki jih uporabljamo, predvsem, če smo kje zasledili kakšno informacijo o njihovi morebitni škodljivosti. Potrebno je poudariti pomen znanstvenih raziskav, saj so najbolj zanesljiv vir objektivnih podatkov ter najnovejših spoznanj. Tudi rastline, predstavljene v tej nalogi kot (potencialno) škodljive, so potrebne podrobnejšega pregleda po znanstvenih delih. Bralcu služijo le kot opozorilo, da je pri teh rastlinah potrebna previdnost, podrobneje pa naj se o njihovi škodljivosti pozanima še sam. Dokler pa nismo prepričani o škodljivosti rastlin in ne poznamo njihovih sestavin ter učinkov, je bolje, da se zanašamo le na tradicionalno znanje lokalnega prebivalstva. Najbolje, da nam rastlino nekdo pokaže v naravi in preko lastne izkušnje jamči za njeno neškodljivost in uporabnost. Pri količinah pa za vsak slučaj vseeno raje ostanimo zmerni.

V primerih uporabe rastlin, obravnavanih v tej diplomski nalogi, se mi zaradi vsebnosti pirolizidinskih alkaloidov zdi sporna predvsem uporaba gabeza (*Symphytum*) in lapuha (*Tussilago farfara*) med nekaterimi anketiranci ter uporaba tradicionalno zdravilnih rastlin v čajih za gašenje žeje, predvsem šentjanževke (*Hypericum perforatum*), tavžentrože (*Centaureum*), lipe (*Tilia*) in navadne arnike (*Arnica montana*) in navadnega pljučnika (*Pulmonaria officinalis*). Ugotavljam, da tudi tradicionalna literatura v nekaterih primerih omenja uporabo škodljivih rastlin. Tako se pogosto omenja pelin (verjetno gre v večini primerov za pravi pelin – *Artemisia absinthium*), namočen v žganje, ki je (podobno kot žajbelj – *Salvia officinalis*) škodljiv zaradi tujona, ki ga vsebuje in se v alkoholu izloči bolj kot v vodnih pripravkih. Tudi kislice (*Rumex*) so navkljub visoki vsebnosti oksalne kisline relativno pogosto omenjene v literaturi. Prav tako se tradicionalno v relativno velikih količinah uporablja nekatere rastline, pri katerih nekateri avtorji opozarjajo na možne

neželene učinke. To so prava kamilica (*Chamomilla recutita*), robinija (*Robinia pseudacacia*), trpotec (*Plantago*), rman (*Achillea*) in meta (*Mentha*). Navadni brin (*Juniperus communis*), navadni rožmarin (*Rosmarinus officinalis*) in žajbelj (*Salvia officinalis*) se v tradicionalni literaturi uporabljajo v glavnem le kot začimba in in ob tako majhni uporabi ne pomenijo tveganja za zdravje. Rastline, katerih uporaba je lahko kakorkoli sporna (toksičnost, zamenjave, ekološki problemi), pa (so) se pri nas vseeno uporabljale, so deloma omenjene v poglavju 2.3.1 in skoraj v celoti našteje v tabeli 1 na str. 11.

Na anketno vprašanje *Preden začnete nabirati neko novo užitno rastlino, pri koliko virih se pozanimате o njeni užitnosti?* je bila razporeditev odgovorov precej homogena. Največ (približno 30%) anketirancev pregleda nekaj virov (pisnih in/ali ustnih), kar 27% pa jih poleg tega obvezno prosi nekoga, da jim rastlino pokaže v naravi. Slednji način je najprimernejši za varno uporabo divje rastočih rastlin, sploh če nimamo ustreznega botaničnega znanja, s katerim bi rastline lahko zanesljivo prepoznali samo na podlagi opisov iz knjig. Ob nenatančnosti in lahkomiselnosti pa se hitro lahko zgodi, da se zastrupimo. V tem pogledu so še posebej ogroženi otroci, saj se zaradi pomanjkanja izkušenj ne zavedajo nevarnosti, ki jim lahko pretijo ob napačni odločitvi. Kar 17% anketirancev tako ne pomišlja prav dosti, preden začnejo neko rastlino na novo nabirati in in uporabljati ter jim za to zadošča le en vir. Verjamem, da takšni tudi najpogosteje končajo na oddelkih za zastrupitve.

4.5.3.1 Taksonomska problematika

V hipotezi sem predpostavila, da se v literaturi, predvsem v receptih, zaradi uporabe nestrokovnih, kuharskih in narečnih imen pojavljajo nejasnosti v zvezi z identifikacijo posameznih vrst rastlin. Ugotovila sem, da so največje težave pri poimenovanju navadnega komarčka (*Foeniculum vulgare*) zaradi sinonimov in podobnosti v izgledu ter načinih uporabe z vrstama *Pimpinella anisum* in *Anethum graveolens*. Problematika je podrobno opisana v poglavju 4.3.1.26. V poglavju 2.4. sem opisala tudi problematiko ljudskega poimenovanja rastlin iz rodu *Lathyrus* (grahor). Neodgovorjeno je ostalo vprašanje določanja met (*Mentha*) na podlagi izrazov in opisov v kulinarčni literaturi. V nekaterih primerih bi se jih do določene mere dalo določiti, vendar pa se z njihovo natančnejšo identifikacijo v tej nalogi nisem ukvarjala in sem vse uvrstila kar v rod *Mentha*. Prav tako bi bilo zanimivo raziskati, katere vrste iz rodov trpotec (*Plantago*), beluš (*Asparagus*), loboda (*Atriplex*), mrtva kopriva (*Lamium*), kislica (*Rumex*), gabez (*Symphytum*) in motovilec (*Valerianella*) ljudje najpogosteje uporabljajo v prehrani. Lahko bi preučili tudi v kolikšni meri ljudje zamenjujejo navadno rukvico (*Eruca sativa*) z rastlinami iz rodu *Diplotaxis* (dvoredec).

Nekateri rodovi rastlin, ki jih pri nas uporabljamo, so predvsem zaradi pojavljanja križancev, znotrajvrstne variabilnosti in agamospermije (nastajanja semen na nespolni način), za določanje do vrst lahko zelo težavni. To so rodovi *Achillea*, *Alchemilla*, *Allium*, *Crataegus*, *Mentha*, *Rosa*, *Rubus*, *Rumex*, *Taraxacum*, *Thymus*. Tudi rodovi *Artemisia*, *Centaureum*, *Equisetum*, *Leucanthemum*, *Polypodium*, *Satureja*, *Stellaria*, *Tilia*, *Tragopogon*, *Fragaria*, *Diplotaxis* in *Viola* so za določevanje do vrst (predvsem za laike)

lahko (pre)zahtevni. Ugotavljam, da za uporabo teh rastlin v prehranske namene razlikovanje vrst znotraj teh rodov v večini primerov ni bistvenega pomena, saj so si njihovi užitni deli običajno podobni tako v izgledu kot v okusu in uporabnosti. Tudi morebitni škodljivi učinki se običajno nanašajo na cel rod in ne le na posamezne vrste znotraj teh rodov. Morda kot bolj škodljive predstavnike določenih rodov velja izpostaviti le pravi pelin (*Artemisia absinthium* – vsebuje tujon, ki se izloči predvsem v alkoholnih pripravkih; Galle, 2002), polaj (*Mentha pulegium* – eterično olje v večjih količinah lahko povzroči splav pri nosečnicah (Plants For a Future..., 1996) in navadno kislico (*Rumex acetosa* – med vsemi kislicami vsebuje največ oksalne kisline; Grlić, 1980). Tudi rastline iz rodu *Equisetum*, razen njivske preslice (*Equisetum arvense*) so rahlo škodljive (Galle, 2002), zato je dobro, da jih ločujemo od njivske preslice.

Na koncu lahko sklenem, da sem se podrobneje ukvarjala s problematiko poimenovanja navadnega komarčka (*Foeniculum vulgare*) in deloma s problematiko poimenovanja rastlin iz rodu grahor (*Lathyrus*), pri ostalih rastlinah pa sem samo opozorila na taksonomsko zapletenost. Za podrobnejšo analizo uporabe teh taksonov bi bila potrebna dodatna raziskovanja.

4.5.4 Prenos znanja o uporabi užitnih divje rastočih rastlin

Znanje o uporabi divje rastočih rastlin se v največji meri prenaša z ustnim izročilom. Tako je pokazala anketa (glej sliko 5 na str. 29). Kar 40 odstotkov anketirancev pravi, da so se z divje rastočimi rastlinami spoznali preko staršev, 26% anketirancev pa je zanje izvedelo pri prijateljih, sorodnikih, znancih. Zanimiva komponenta, morda primerna za nadaljnje raziskovanje, je tudi prenos znanja med otroki in med otroki in starimi straši, na kar sta me opozorila dva anketiranca. Stari starši imajo sveda čas in znanje, izkušnje in pogosto pazijo svoje vnuke, jih peljejo na sprehod. Tako jim lahko predstavijo marsikatero zanimivo rastlino, ki so jo (nekoč) uporabljali. Starši pa seveda s svojim zgledom, s samim nabiranjem in pripravo rastlin svoje otroke učijo uporabe divjih rastlin, kar marsikdo nadaljuje tudi, ko sam odraste. Menim, da je izkušnja iz otroštva najpomembnejša – ne samo zaradi boljšega pomnjenja, ampak tudi zaradi pozitivnega odnosa, ki ga na ta način otrok razvije do celotne narave. Zanimivo bi bilo raziskati, katere divje rastline uporabljajo romske skupnosti. Te so namreč še zelo v stiku z naravo in kot sem zasledila v literaturi, nabirajo tudi zdravilne rastline, ki jih odkupuje farmacevtska industrija. Verjetno je prenos znanja o divje rastočih rastlinah med otroki Romov še zmeraj zelo pomemben.

Kar nekaj anketirancev je napisalo, da ne nabirajo novih divje rastočih rastlin. Upoštevajo le znanje, ki so ga dobili v otroštvu. Vidimo, da so starši torej najpomembnejši prenosniki tovrstnih informacij. Precej manj so doprinesle k poznavanju divjih rastlin specializirane knjige na to temo (14%) in kuharske knjige, revije, časopisi (12%). Splet in televizija pa sta v tem pogledu zanemarljiv vir.

Sklepam, da je ustno izročilo zelo pomembno pri spoznavanju predvsem tistih vrst divjih rastlin, ki se pogosteje uporabljajo v prehrani, pri spoznavanju bolj nenavadnih vrst pa si ljudje zelo verjetno pomagajo tudi s knjigami s tovrstno tematiko, z vsebinami na spletu...

Kuharske knjige dajo samo informacijo o obstoju in načinu uporabe določene rastline, o izgledu in rastišču rastline pa se mora bralec pozanimati drugje.

4.5.5 Koristi uporabe divje rastočih rastlin v prehrani in problematika, povezana s pretiranim izkoriščanjem teh rastlin

Razumno nabiranje užitnih divje rastočih rastlin prinaša določene prednosti tako nam kot naravi. Brez dvoma so najcenejša *ekološko* pridelana hrana, dostopna prav vsakomur. Tako izgovor, da revni nimajo možnosti prehranjevanja z ekološko pridelanimi rastlinami, ker so predrage, vsaj deloma ne drži. Tu prav gotovo ne pride do goljufije, kjer bi nekdo kljub ekološkemu certifikatu škropil rastline z nedovoljenimi sredstvi. Problem je lahko le splošna onesnaženost zraka, vode in zemlje, ki ne prizanaša še tako od ljudi odmaknjenim predelom našega ozemlja. Ker zrastejo same, brez kakršne koli pomoči človeka s pomočjo gnojenja, škropljenja in drugih umetnij, s katerimi vzdržujemo neodporne kultivirane rastline, njihova *pridelava* na noben način ne ogroža zdravja našega planeta. Vode ostanejo čiste, brez strupenih kemikalij ter prevelikih količin nitratov in fosfatov. Prst ostane zdrava. V njej je dosti organskih snovi, ki zadržujejo vlago in mineralne snovi: ob razgradnji teh snovi se sprošča toplota, pomembna tudi za kalitev in rast rastlin. Prav tako preživijo mikroorganizmi in talne živali, pomembne za razgradnjo organskih snovi. Ker ne vsebujejo strupenih kemikalij, je zdrava celotna prehranjevalna veriga, ki jim sledi - posledično tudi človek, ki uživa te rastline in živali. Kroženje snovi v teh ekosistemih je zato popolno.

Seveda pa je v sodobnem času takšno razmišljanje rahlo idealistično. Zaradi vse večje številčnosti prebivalstva bi brez intenzivne pridelave hrane ne mogli zadostiti prehranskim potrebam vseh ljudi. Vprašanje je, kdaj se bodo manj razviti predeli sveta, na izkoriščanju katerih temelji industrija in prehrana zahodnega sveta, uprli. Takrat ne bomo mogli več brezobzirno uničevati njihovega okolja, zato da bi zadostili lastnim potrebam. Bomo takrat prisiljeni uničiti naše gozdove, da bomo sposobni pridelati dovolj hrane za vso državo? Ali jih bomo raje izropali? Morda pa je gospodarska kriza, v kateri smo se znašli, dobrodošla sprememba, ki nam bo pomagala ponovno spoznati naravo, njeno vrednost in povezanost človeka z njo ter njegovo odvisnost od nje. Morda jo bomo zato tudi bolj varovali. Kot vidimo v odgovorih anketirancev na vprašanje *Ocenite, kakšen pomen ima za vas narava*, se zelo zavedamo njenega pomena in kar 61% anketirancev tudi precej naredi za njeno ohranjanje. Je bil vzorec anketirancev res nadpovprečno skrben do okolja ali morda le premalo samokritičen? Če bi napisano v resnici tudi v splošnem držalo, bi verjetno imeli mnogo manj okoljskih problemov.

Večkratno korist za okolje in človeka bi dosegli z ohranjanjem mejic na kmetijskih površinah. Mejice predstavljajo zelo dober vir užitnih plodov za človeka (npr. lešnikov – *Corylus avellana*, plodov gloga – *Crataegus*, češmina – *Berberis vulgaris*, rumenega dreva – *Cornus mas*, črna trna – *Prunus spinosa*, šipka – *Rosa*). Ti in drugi plodovi so tudi pomembna hrana za ptice. Mejice predstavljajo skrivališče in gnezdišče za ptice, ki pobirajo škodljivce s kmetijskih površin, zato ni potrebno uporabljati toliko kemičnih sredstev za zatiranje škodljivcev. Upadanje števila ptic na kmetijskih površinah je

zaskrbnjujoče, saj se je njihovo število od leta 1980 zmanjšalo za približno 50 % (Začenja se mednarodno leto..., 2010).

S pogosto uporabo divje rastočih invazivnih rastlin bi morda lahko deloma omejili tudi njihovo invazivnost. Kot zanimiv in uporaben primer navajam topinambur (*Helianthus tuberosus*). To je tudi ena redkih rastlin, kjer lahko nabiramo podzemne dele brez bojazni, da bi jo s tem ogrozili. Prvič zato, ker je invazivna, torej pri nas ni avtohtona in ekološko gledano bi za naše okolje bilo bolje, da je sploh ne bi bilo. Drugič pa nam je zaradi hitre razrasti verjetno sploh ne bi uspelo izkoreniniti.

Vprašanje je, ali bi danes z enako intenzivnostjo nabiranja kot včasih, izropali naravo. Po mojem mnenju bi bilo takšno množično nabiranje lahko zelo problematično, saj moramo upoštevati, da se je tudi številčnost slovenskega prebivalstva v zadnjih desetletjih podvojila. Nabiranje plodov sicer ni tako sporno, vendar se moramo zavedati, da niso namenjeni samo nam, ampak tudi drugim živalim v gozdu. Zato je prav, da nekaj plodov na rastlinah pustimo. Paziti moramo tudi, da jih med nabiranjem pretirano ne poškodujemo. Neprimerno je nabiranje borovnic z grabljicami, ki lahko precej uničijo grmičke. Verjetno pa divje rastoče rastline pri nas bolj ogroža uničevanje njihovih habitatov (npr. izsuševanje mokrišč), kot pa samo nabiranje.

4.5.6 Za posamezne taksone najznačilnejši tipi jedi

V nadaljevanju bom za pomembnejše taksone navedla, v katerem tipu jedi so bili največkrat zastopani.

Največ pisnih omemb v kategoriji solate so imeli: čemaž (*Allium ursinum*), motovilec (*Valerianella*), navadna rukvica (*Eruca sativa*), trobentica (*Primula vulgaris*) in navadni regrat (*Taraxacum officinale* agg., listi). V jajčnih jedeh so imeli največ omemb velika kopriva (*Urtica dioica*), navadna melisa (*Melissa officinalis*), robinija (*Robinia pseudacacia*), rman (*Achillea*), pokalica (*Silene vulgaris*) in beli vratič (*Tanacetum parthenium*). Pri tem je šlo največkrat za pripravo takoimenovanih firtalj – omlet z rastlino kot glavno sestavino, jajce in moka pa sta služila samo kot vezivo. Za pripravo različnih zelenjavnih jedi so se značilno uporabljali mladi poganjki beluša (*Asparagus*) in navadnega hmelja (*Humulus lupulus*). Za krušne jedi najznačilnejša sta bila meta (*Mentha*) in mokovec (*Sorbus aria*). Meta kot sestavina pri pripravi kruha, metovke in štrukljev, mokovec pa v kot sestavina kruha in potice. Tudi navadni oreh (*Juglans regia*) se je pogosto uporabljal za pripravo štrukljev. Za pripravo prilog, omak in polivk so bili značilni brusnica (*Vaccinium vitis-idaea*, za prilogo mesu), navadni hren (*Armoracia rusticana*) in lesnika (*Malus sylvestris*, za pripravo kisa). Začimbe so se po pričakovanjih najpogosteje uporabljale pri pripravi mesnih jedi. Te začimbe so žajbelj (*Salvia officinalis*), navadni brin (*Juniperus communis*), materina dušica (*Thymus*), navadni lovor (*Laurus nobilis*), navadni rožmarin (*Rosmarinus officinalis*), šetraj (*Satureja*) in navadni komarček (*Foeniculum vulgare*, posušeni cvetovi). V sadnih jedeh, sladicah in škrobnih plodovih je mesto našlo precej sadežev. To so borovnice (*Vaccinium myrtillus*), črni trn (*Prunus spinosa*), jagodnjak (*Fragaria*), robida (*Rubus*), skorš (*Sorbus domestica*), češmin (*Berberis vulgaris*), rumeni dren (*Cornus mas*), šipek (*Rosa*), kostanj (*Castanea sativa*) in malinjak

(*Rubus idaeus*), ki so se pogosto jedli surovi (kot sadje/škrobni plod) in v nekoliko manjši meri v sladica. Navadna leska (*Corylus avellana*), navadni oreh (*Juglans regia*) ter navadni smokvovec (*Ficus carica*) pa so se prav tako pogosto kot surovi jedli tudi v različnih pečenih sladica, saj so bili zelo velikokrat omenjeni v receptih za pripravo sladice. Za pripravo različnih tipov pijač so se značilno uporabljale borovnice (*Vaccinium myrtillus*), brin (*Juniperus*, žganje), plodovi in cvetovi (oz. socvetja) črnega bezga (*Sambucus nigra*), rumeni dren (*Cornus mas*), lipa (*Tilia*) in trpotec (*Plantago*). Navadni potrošnik (*Cichorium intybus*) je služil predvsem za pripravo nadomestka prave kave (cikorija), navadna smreka (*Picea abies*) in socvetja navadnega regrata (*Taraxacum officinale* agg.) pa za sirup proti prehladu. Pelin (*Artemisia*) so večinoma uporabljali pri pripravi žganih pijač.

4.5.7 Za posamezne pokrajine značilne vrste

Med različnimi območji Slovenije res obstajajo razlike v uporabi rastlin. V tem najbolj izstopa Primorska s približno 20 taksoni, nakaj značilnih vrst pa imata tudi Ljubljana (jagodnjak - *Fragaria*, češnja - *Prunus avium* var. *sylvestris*, navadna dobra misel - *Origanum vulgare*, čemaž - *Allium ursinum*) in Gorenjska (glog - *Crataegus*, jerebika - *Sorbus aucuparia*, zvezdica - *Stellaria*). To seveda ne pomeni, da se ti taksoni v drugih pokrajinah ne uporabljajo, vendar se uporabljajo v precej manjši meri. Gotovo je na rezultat vplivalo izredno veliko število pisnih omemb s Primorske in velik odstotek anketirancev iz Ljubljane ter izrazito malo omemb z Notranjske, Prekmurja in Koroške. Za zanesljivejši rezultat bi bilo potrebno dobiti primerljivo število virov za vse pokrajine ali pa Slovenijo drugače geografsko razdeliti. Podrobnejše to tematiko obravnavam v poglavju 4.2.2 na strani 47.

4.5.8 Motivi za nabiranje divje rastočih rastlin

Na vprašanje *Iz kakšnih razlogov nabirate divje rastline?* so bili odgovori v največji meri naslednji: ker združim prijetno s koristnim, ker so okusne, ker so bolj zdrave od gojenih, ker so zastoj ali preprosto zato, ker me nabiranje veseli. Le en procent anketirancev je odgovoril, da jih uporabljajo zaradi večje možnosti preživetja v izrednih razmerah. (glej sliko 7 na str. 30). Vidimo torej, da nabiranje pri nas ni nuja, temveč le poceni popestritev in zabava, ki nam nudi občutek, da delamo nekaj dobrega za svoje zdravje. Verjetno so le še redki, ki nabirajo te rastline za prodajo in jim pomenijo pomemben prispevek k preživetju in prehrani, kot je bilo to nekoč. Včasih so mnogo bolje izkoristili sadove, ki jih je ponujala narava, če ne zase, pa za hrano živali (npr. želod za prašiče).

Ker so kot pomemben razlog za nabiranje anketiranci omenili okusnost divjih rastlin, bom na tem mestu komentirala tudi vprašanje iz ankete, ki je spraševalo po okusnosti oziroma neokusnosti divje rastočih rastlin (glej sliko 9 na str. 31 in 10 na str. 32). Nabor anketirancev neokusnih rastlin je očitno bolj pester (29 taksonov) kot nabor okusnih rastlin (19 taksonov). Med najbolj okusnimi rastlinami so zavzemali največji delež taksoni z užitnimi plodovi (57,9%), medtem ko so taksoni z užitnimi zelenimi deli zavzemali le 31,6% teh omemb. Pri najbolj neokusnih rastlinah pa je situacija skoraj obratna. Največ je

Ljudem neokusnih taksonov, pri katerih se uporabljajo zeleni deli (56,3%), manj pa tistih, pri katerih se uporabljajo plodovi (34,4%). Očitno je, da nam glede okusa manj ustreza divje rastoča *zelenjava*. Morda bi lahko iz tega trdili, da smo po naravi bolj jedci sadnih in škrobnih plodov kot pa zelenih delov rastlin in korenin. Ali pa le nismo navajeni tujih okusov divje rastoče zelenjave.

4.5.9 Različni pristopi k zbiranju informacij

Zanimali so me tudi različni pristopi k zbiranju informacij ter njihove prednosti in slabosti.

Kot prednost kuharic bi navedla natančen opis uporabe posamezne rastline. Relativno pogosto je bil zraven recepta naveden tudi kraj, od koder recept prihaja. Tako kot kuharice po svoje odsevajo značilnosti takratnega časa, pa so bile velikokrat namenjene imenitnejši, meščanski kuhinji in zato ne vključujejo dovolj jedi, ki jih je uporabljalo večinsko, slabše situirano prebivalstvo. Ravno to prebivalstvo je bilo v precej večji meri odvisno tudi od divje rastočih rastlin. Nekatere kuharice so temeljile na kuhinji sosednih držav, na primer Nemčije, Italije. Tako prave slovenske stare kmečke kuharice srednjega ali revnega sloja nisem uspela dobiti. Tudi o pogostosti uporabe rastlin težko sklepamo po kuharicah. Nekatere rastline, ki se slabše odzivajo na termično obdelavo (npr. gozdne jagode - *Fragaria*) so v recepte zašle manjkrat, kot pa so se med ljudmi dejansko uporabljale. Enako velja za rastline, ki so se jedle predvsem surove, brez dodatkov (npr. gozne jagode - *Fragaria*, robidnice - *Rubus*, navadna kislica - *Rumex acetosa*). Podatke o teh manjkajočih rastlinah sem našla v *drugi etnološki literaturi*. Ta mi je dala dober vpogled v nabiranje rastlin, ki so bile predvsem ekonomsko pomembne za preživetje revnejšega sloja prebivalstva, predstavljale pa so tudi pomemben doprinos k njihovi prehrani. Veliko tovrstnih podatkov sem našla v zbirki knjižic Etnološka topografija slovenskega etničnega ozemlja 20. stoletja, v katerih je predstavljena etnološka preteklost tedanjih občin. Etnološke knjige so včasih dobro predstavile tudi rastline, ki so jih otroci jedli surove, večinoma je bilo to med pašo živine. Na ta način so lakoto, obenem pa si nevede zagotovili prepotrebne vitamine. V etnoloških knjigah je bil torej poudarek na drugih vrstah rastlin kot v kuharicah. Oba tipa virov pa v veliki meri omenjata uporabo rastlin, ki jih pogosto tudi gojimo (npr. oreha - *Juglans regia*, lešnikov - *Corylus avellana*, fig - *Ficus carica*, hrena - *Armoracia rusticana*).

Zbiranje informacij s pomočjo anket prinaša več prednosti. Na ta način sem dobila dober vpogled v vrstno pestrost rastlin, ki se uporabljajo med ljudmi v sedanjem času. S pomočjo ankete sem v relativno kratkem času zbrala podatke velikega števila ljudi z različnih območij in različnim stilom življenja. Dobila sem tudi podatke o vrstah, ki se v zadnjem času uporabljajo pogosteje ali celo na novo. To velja npr. za čemaž (*Allium ursinum*), smrdljivko (*Aposeris foetida*), šentjanževko (*Hypericum perforatum*). Tako kot z *drugo etnološko literaturo* sem tudi s pomočjo ankete dobila informacije o pogostosti uporabe določenih vrst, ki jih kuharske knjige zanemarjajo. Anketiranci so veliko pogosteje kot kuharske knjige navajali uporabo gozdnih jagod - *Fragaria*, robidnic - *Rubus*, borovnic - *Vaccinium myrtillus*, črnega bezga - *Sambucus nigra*... Zaradi malo časa, ki so ga anketiranci pripravljene nameniti anketi, mora biti ta dovolj kratka, kar pomeni, da sem se odpovedala vprašanjem, ki sprašujejo o natančni uporabi teh rastlin. Anketiranci so s

svojim reševanjem vplivali tudi na morebitno netočnost podatkov. V nekaterih primerih je ta lahko posledica slabega branja navodil. Tako so nekateri anketiranci opisovali tudi vrste gob, ki jih uporabljajo in verjetno tudi rastline, ki jih uporabljajo samo v zdravilne namene, čeprav so bili v navodilih izrecno naprošeni, naj jih ne vključujejo v odgovore. Zaradi velikega števila divje rastočih užitnih rastlin je tudi zelo verjetno, da so marsikatero izmed rastlin, ki jo nabirajo ali so jo vsaj že poskusili, pozabili omeniti. Pri rastlinah, ki se tudi gojijo, so lahko v nekaterih primerih napačno ocenili, ali je rastlina gojena ali pa je samonikla. Občasno so anketiranci omenjali narečna imena rastlin, ki jim je bilo težko ugotoviti vrsto (npr. *dragoncelo*, *hrastovka*). Nekateri anketiranci tudi niso odgovorili na vsa vprašanja v anketi.

V anketi značilno navedeni taksoni so: navadni regrat (*Taraxacum officinale* agg.), jagodnjak (*Fragaria*), borovnica (*Vaccinium myrtillus*), robida (*Rubus*), čemaž (*Allium ursinum*), kislica (*Rumex*, verjetno *R. acetosa*), trobentica (*Primula vulgaris*), češnja (*Prunus avium* var. *sylvestris*), navadna dobra misel (*Origanum vulgare*), šentjanževka (*Hypericum perforatum*), glog (*Crataegus*), luk (*Allium*), navadna marjetica (*Bellis perennis*), tavžentroža (*Centaureum*), navadna arnika (*Arnica montana*), navadni pljučnik (*Pulmonaria officinalis*), vijolica (*Viola*), zvezdica (*Stellaria*), navadna smrdljivka (*Aposeris foetida*), mrtva kopriava (*Lamium*), pravi ranjak (*Anthyllis vulneraria*), sladka koreninica (*Polypodium*), kosmulja (*Ribes*), breza (*Betula pendula*), navadni tolščak (*Portulaca oleracea*) in navadno korenje (*Daucus carota*). Ti taksoni se v pisnih virih omenjajo manjkrat, nekateri pa le izjemoma ali sploh ne. Lahko bi sklepala, da je njihova uporaba zato bolj značilna za današnje obdobje, vendar pa si upam to trditi samo za čemaž, navadno smrdljivko in zvezdico. Ti taksoni so v uporabo verjetno zašli predvsem zaradi opisov njihove uporabnosti v knjigah o divje rastočih rastlinah. Nekatero izmed naštetih rastlin (navadna dobra misel, šentjanževka, tavžentroža, navadni pljučnik in pravi ranjak) so se verjetno pogosto uporabljale tudi v preteklosti, vendar pretežno v zdravilne namene. Očitno sedaj pijemo čaje iz teh rastlin tudi za gašenje žeje, kar pa je morda sporno ravno zaradi morebitnih stranskih učinkov, ki se lahko pojavijo ob dolgotrajnejši uporabi.

Taksoni, značilni predvsem za recepte so: beluš (*Asparagus*), navadna leska (*Corylus avellana*), navadni oreh (*Juglans regia*), meta (*Mentha*), navadni lovor (*Laurus nobilis*), brusnica (*Vaccinium vitis-idaea*), navadna melisa (*Melissa officinalis*), navadni komarček (*Foeniculum vulgare*), navadna kumina (*Carum carvi*), navadna rukvica (*Eruca sativa*), pokalica (*Silene vulgaris*) in travniška kadulja (*Salvia pratensis*). Taksoni, značilni predvsem za *druge etnološke omembe* so: lipa (*Tilia*), rumeni dren (*Cornus mas*), črni trn (*Prunus spinosa*), pelin (*Artemisia*), navadni hmelj (*Humulus lupulus*), skorš (*Sorbus domestica*), jerebika (*Sorbus aucuparia*), beli vratič (*Tanacetum parthenium*), navadni mokovec (*Sorbus aria*) in loboda (*Atriplex*). Taksoni, značilni tako za recepte kot za *druge etnološke omembe* so navadni smokvovec (*Ficus carica*), navadni brin (*Juniperus communis*), navadni potrošnik (*Cichorium intybus*) in navadni hren (*Armoracia rusticana*). Taksoni, značilni za pisne vire, so tisti, za katere bi lahko trdili, da so se v prehrani v preteklosti uporabljali tradicionalno. Takšni so tudi navadni regrat (*Taraxacum officinale* agg.), jagodnjak (*Fragaria*), borovnica (*Vaccinium myrtillus*) in robida (*Rubus*), vendar morda zaradi načina uporabe (v glavnem se jedo surovi) v pisne vire niso zašli tako zelo pogosto.

Na tržnici so prodajali predvsem sezonsko sadje in zelenjavo (gozdne jagode - *Fragaria*, borovnice – *Vaccinium myrtillus*, čebulice čemaža – *Allium ursinum*, dvoredec - *Diplotaxis*, zelišča) in konzervirane izdelke (čemaž v olivnem olju z različnimi dodatki, žgane pijače, marmelade, sirupe). Takšen način zbiranja podatkov bi dal zelo zanesljive podatke o uporabi divje rastočih rastlin v sedanjem času, le da bi bilo potrebno spremljati ponudbo skozi celo leto, vzpostaviti stik s prodajalci in ugotavljati, kakšno je povpraševanje po različnih vrstah, pregledati cene itd. Mislim, da je to dobro izhodišče za še kakšno diplomsko nalogo s tematiko užitnih divje rastočih rastlin.

Zelo zanimiva metoda za pridobivanje informacij o vrstah in načinih uporabe divje rastočih rastlin v prehrani se mi je zdela intervju. Prednost intervjuja je, da lahko ljudi povprašiš natančno tisto, kar te zanima. Če želiš še kaj razjasniti, pa lahko zastaviš dodatna vprašanja. Tako od intervjuvanca lahko mnogo izveš. Več kot v anketi, kjer moraš paziti na dolžino vprašanj in odgovorov, saj jo v nasprotnem primeru ne bo nihče rešil. Intervjuvanec tudi točno ve, da te zanimajo divje rastoče rastline in bo točno o tej tematiki veliko povedal. Zanimivo se mi je zdelo, da sem do informacij, ki sem jih v več dneh našla v knjigah, na ta način prišla že v eni uri. Ugotovila sem, da so knjige (predvsem *druga etnološka literatura*) zelo zanesljiv vir informacij, saj so mi gospe povedale podobno, kot je pisalo v teh knjigah.

Pri intervjuju sem opazila tudi to, da več kot intervjuvanec pove, več novih stvari se spomni. Če delaš intervju z več ljudmi hkrati, drug drugega opomnijo na določene rastline, na katere se posameznik morda ne bi spomnil. Vendar se mi je bilo vseeno bolje pogovarjati z vsakim posebej, saj enemu mnogo lažje in bolj natančno slediš, kot pa govorjenju treh hkrati. V intervjuju izveš za zelo individualne načine uporabe divjih rastlin, saj niti ena družina ne kuha povsem enako. Včasih ti tudi kaj pokažejo (kot so meni, kako sušijo kumino – *Carum carvi*), ti dajo kaj za poskusiti in ti povejo še marsikakšno zanimivost o divjih rastlinah, ki ni nujno povezana samo s prehrano. Anketiranke so bile zelo stare gospe, vse so doživele drugo svetovno vojno in krize, ki so spremljale medvojni in povojni čas in so iz tega vidika povedale mnogo zanimivih informacij. Se pa nekaterih stvari niso mogle dobro spomniti, seveda, saj je že lep čas minil od takrat, ko so te rastline uporabljale. Pri intervjuju je treba upoštevati, da se lahko intervjuvanec utruji, zato je treba prilagoditi dolžino intervjuja. Človek hitro kaj zameša, pozabi ali pa nevede pove stvari, ki jih je pred kratkim prebral v neki reviji. Vseeno moram reči, da me je bistrost intervjuvanih gospa presenetila in da ni bilo veliko tovrstnih težav. Menim, da je intervju čudovita metoda, ki poskrbi, da staro znanje ne gre v pozabo, obenem pa predstavlja povezavo med generacijami. Tega pristopa bi se morali mnogo pogosteje posluževati, saj bi na takšen način v družbo vključili tudi starejše ljudi, ki so povsem po nepotrebem socialno odrinjeni, čeprav so bogata zakladnica znanja.

5 ODPRTA PROBLEMATIKA IN SKLEPI

S svojo nalogo sem dosegla zastavljene cilje in uspela odgovoriti na hipoteze, postavljene na začetku. V seznamu sem predstavila 102 rastlinska taksona iz 42 družin, ki (sta) se uporabljala v Sloveniji in za katera sem našla v virih vsaj dve omembi. Predstavila sem tipe jedi in načine uporabe taksonov z več kot 7 skupnimi omembami. Vsi zbrani pisni podatki z lokalitetami in nekaterimi drugimi lastnostmi so navedeni v Prilogah 1 in 2.

Med različnimi območji slovenskega ozemlja obstajajo razlike v uporabi užitnih divje rastočih rastlin. Odstopa predvsem Primorska, tako po številu pridobljenih podatkov kakor tudi po številu rastlin, ki se precej bolj značilno uporabljajo v tej pokrajini kot v drugih. Tudi Gorenjska in Ljubljana imata nekaj značilnih predstavnikov, nekateri drugi taksoni pa se najpogosteje pojavljajo v splošnih slovenskih kuharskih in etnoloških knjigah. Koroška, Notranjska in Prekmurje nimajo svojih značilnih predstavnikov, kar lahko pripišem predvsem nizkemu številu zbranih podatkov za ta območja. Vzroki za to so nizka zastopanost anketirancev in pisnih virov s teh območij, verjetno tudi kot posledica majhnosti teh pokrajin. Za bolj zanesljive trditve o tem, katere vrste so značilne za določeno regijo in za določitev razmerij med uporabo posameznih vrst v različnih pokrajinah, bi bilo potrebno narediti statistične analize in obsežnejšo raziskavo, ki bi v dovolj veliki meri zajela podatke iz vseh pokrajin.

Nejasnosti v zvezi z identifikacijo posameznih vrst rastlin so bile največje v primeru navadnega komarčka (*Foeniculum vulgare*) in sicer zaradi mnogih ljudskih sinonimov, ki si jih deli z vrstama *Pimpinella anisum* in *Anethum graveolens*. Te tri vrste so si med seboj podobne tudi v izgledu in uporabnosti, kar še povečuje zmedo pri bralcu, verjetno pa jih med seboj ne ločujejo niti nekateri avtorji receptov. S to problematiko sem se nekoliko podrobneje ukvarjala (glej poglavje 4.4.1.26 na str. 82), medtem ko je vprašanje določanja met (*Mentha*), kislic (*Rumex*), lobod (*Atriplex*) in trpotcev (*Plantago*) na podlagi izrazov in opisov v kulinarčni literaturi ostalo neodgovorjeno. Prav tako nisem uspela ugotoviti, katere vrste gabeza (*Symphytum*), belušev (*Asparagus*), mrtve koprive (*Lamium*) in motovilca (*Valerianella*) anketiranci najpogosteje uporabljajo v prehrani in ali zamenjujejo navadno rukvico (*Eruca sativa*) z rastlinami iz rodu *Diplotaxis*. V prehrani uporabljamo tudi vrste iz taksonomsko težavnih rodov (*Rosa*, *Rubus*, *Achillea* in druge), vendar jih med seboj ne ločujemo. To za namene prehrane tudi ni bistvenega pomena, saj imajo zaradi podobnosti v izgledu in okusu tudi primerljivo uporabnost.

V knjigah o užitnih divje rastočih rastlinah se pogosto priporoča uporabo nekaterih taksonov, ki pa so se kasneje izkazali za škodljive (npr. gabez - *Symphytum*, lapuh – *Tussilago farfara*, repuh - *Petasites*, trpežni golšec – *Mercurialis perennis*, orlova praprot – *Pteridium aquilinum*) ali pa so njihovi stranski učinki in snovi, ki jih vsebujejo, ostali še neraziskani. Literatura si o škodljivosti določenih rastlin pogosto ni enotna. Medtem, ko en vir trdi, da je rastlina povsem neškodljiva in jo lahko jemo v poljubnih količinah, drug vir trdi ravno nasprotno. Kar nekaj takih primerov lahko najdemo v tabeli 1 na str. 11. Seveda je pri tem potrebno upoštevati tudi leto izdaje literature. Novejši kot je vir, bolj so podatki zanesljivi. Tako novejša literatura (Galle, 2002) svari pred nekaterimi nevarnostmi, ki jih starejša literatura (Godec in sod., 1972) sploh ne omenja. Ugotavljam, da tudi tradicionalna literatura v nekaterih primerih omenja uporabo škodljivih rastlin (npr. pelina – *Artemisia* -

v žganju in kislice - *Rumex*). Prav tako se tradicionalno v relativno velikih količinah uporablja določene rastline, pri katerih nekateri avtorji opozarjajo na možne neželene učinke. To so prava kamilica (*Chamomilla recutita*), robinija (*Robinia pseudacacia*), trpotec (*Plantago*), rman (*Achillea*) in meta (*Mentha*). Navadni brin (*Juniperus communis*), navadni rožmarin (*Rosmarinus officinalis*) in žajbelj (*Salvia officinalis*) se v tradicionalni literaturi uporabljajo v glavnem le kot začimba in in ob tako majhni uporabi ne pomenijo tveganja za zdravje. V primerih uporabe rastlin, obravnavanih v tej diplomski nalogi se mi zaradi vsebnosti pirolizidinskih alkaloidov zdi sporna predvsem uporaba gabeza in lapuha med nekaterimi anketiranci, uporaba orlove praproti (zaradi kancerogenega ptakilozida) ter uporaba sicer tradicionalno zdravnih rastlin v čajih za gašenje žeje, predvsem šentjanževke (*Hypericum perforatum*), tavžentrože (*Centaurium*), lipe (*Tilia*), navadne arnike (*Arnica montana*) in navadnega pljučnika (*Pulmonaria officinalis*). Obstaja nevarnost, da bodo zaradi bolj pogoste notranje uporabe spoznani doslej še neznani toksični učinki teh rastlin.

Moje delo predstavlja le grob vpogled v problematiko toksičnosti. Predvsem v farmacevtski literaturi in strokovnih člankih bi gotovo našli še več dobrih, novejših in bolj znanstveno podprtih podatkov o (ne)toksičnosti posameznih taksonov.

Pozitivne strani nabiranja divje rastočih rastlin vidim v tem, da predstavljajo *ekološko pridelano* hrano, ki je dostopna vsem in je zastoj. Prav tako ugotavljam, da bi z morebitnim uživanjem nekaterih divje rastočih rastlin (topinambur – *Helianthus tuberosus*, robinija – *Robinia pseudacacia*), morda lahko deloma omejili njihovo invazivnost oz. nam pri nabiranju le-teh rastlin ne bi bilo potrebno skrbeti, da bomo ogrozili njihove populacije. Tudi z ohranjanjem mejic bi dosegli koristi tako za človeka, ki bi lahko izkoriščal plodove, rastoče na grmih, kot za ptice, ki bi s tem dobile hrano in zatočišče ter posledično skrbele za zdravje in biološko ravnovesje na bližnjih kmetijskih površinah.

Različni viri informacij (kuharske, etnološke knjige, anketa, intervjuji, tržnica) dajo različne podatke o vrstah divje rastočih rastlin in njihovi uporabi v prehrani. Viri se med seboj razlikujejo v aktualnosti informacij. Kuharske in druge etnološke knjige ter intervjuji so dali dober vpogled v preteklo uporabo divjih rastlin, anketa in obisk ljubljanske tržnice pa v njihovo trenutno stanje uporabe. V pisnih virih sem dobila dobre podatke o načinih uporabe rastlin. Kuharice so zanemarjale taksoni, ki se uporabljajo predvsem presni, brez dodatkov. Podatke o njih sem dobila v ostalih virih. V intervjujih so se potrdili podatki, ki sem jih dobila v *drugi etnološki literaturi*. Z anketo sem ugotovila predvsem vrstno pestrost rastlin, ki se uporabljajo pri nas. Zanesljivost podatkov je lahko sporna zaradi morebitnega neustreznega reševanja ankete in netočnih podatkov intervjuvancev. Zanimive podatke o sedanjí uporabi divje rastočih rastlin bi dobili s celoletnim spremljanjem ponudbe in povpraševanja na tržnici. Prav tako bi bilo zanimivo obsežnejše terensko raziskovanje (intervjuji) in iskanje podatkov o uporabi po različnih internetnih virih. Raziskovalo bi se lahko tudi uporabo v posameznih socialnih skupinah, npr. med otroki, Romi ali starostniki.

Uporaba taksonov, ki so se uporabljali v preteklosti, je v večji ali manjši meri poznana tudi danes. Zaradi sprememb v načinu življenja se precej manj pogosto uporabljajo določene rastline, ki so jih včasih uživali predvsem otroci (rumeni dren – *Cornus mas*, črni trn –

Prunus spinosa, šipek - *Rosa*, skorš – *Sorbus domestica*, češmin – *Berberis vulgaris* itd.) ali pa so jih nabirali tudi odrasli (brin – *Juniperus communis*, motovilec - *Valerianella*, kumina – *Carum carvi*, rman - *Achillea*, maline – *Rubus idaeus*). Divje rastline so včasih pomenile pomemben dodatek k prehrani ravnejšega prebivalstva, prodaja pa jim je predstavljala vir dohodka. V današnjem času so se začele uporabljati čemaž (*Allium ursinum*), smrdljivka (*Aposeris foetida*) in množica rastlin, ki so nam jih predstavili avtorji knjig o užitnih divje rastočih rastlinah (npr. gabez - *Symphytum*, zvezdica - *Stellaria*, navadna regačica – *Aegopodium podagraria*). Očitno je, da je uporaba rastlin, ki rastejo v velikih množinah, so lahko dostopne in tudi okusne (npr. borovnic – *Vaccinium myrtillus*, pravega kostanja – *Castanea sativa*, navadnega regrata – *Taraxacum officinale* agg., čemaža – *Allium ursinum*), med ljudmi zelo pogosta. To ocenjujem kot pozitivno, saj jih zaradi številčnosti očitno zaenkrat z nabiranjem ne ogrožamo. Obenem ugotavljam, da ostajajo druge rastline bolj ali manj prezrte, v domeni tistih, ki so bolj v stiku z naravo, navdušencev in eksperimentatorjev.

V nalogi ugotavljam, da so pri prenosu znanja o uporabi užitnih divjerastočih rastlin najbolj pomembni ustni viri, največji vliv pri tem ima prenos s staršev na otroke. V sedanjem času nabiranje ne pomeni več pomembnega prispevka k preživetju družin, temveč služi le za sprostitev v naravi in prispevek k izboljšanju našega zdravja.

6 POVZETEK

V zadnjem času se z uporabo užitnih divje rastočih rastlin na slovenskem etničnem ozemlju ni ukvarjala nobena meni znana raziskava. Z nalogo sem želela ugotoviti vrste divje rastočih rastlin in načine njihove uporabe na Slovenskem, opozoriti na nomenklaturno problematiko določenih ljudskih imen taksonov ter na nevarnosti uporabe nekaterih zdravju (potencialno) škodljivih divje rastočih rastlin.

K raziskovanju sem pristopila na različne načine: z zbiranjem receptov po kuharskih knjigah, z zbiranjem podatkov v etnoloških knjigah, z anketo, intervjuji in obiskom ljubljanske tržnice. Pregledala sem 59 pisnih virov, ki so mi služili kot vir podatkov za analizo uporabe na slovenskem. Anketo je izpolnilo 109 ljudi, pri intervjuju pa je sodelovalo 6 starejših gospa.

Rezultat zbiranja podatkov je seznam 102 taksonov, ki pripadajo 42 različnim družinam in se bolj ali manj tradicionalno uporabljajo na Slovenskem. Pogosteje uporabljane sem tudi posebej predstavila. To so beluš (*Asparagus*), borovnica, črnica (*Vaccinium myrtillus*), brin (*Juniperus communis* in *Juniperus oxycedrus*), brusnica (*Vaccinium vitis-idaea*), čemaž (*Allium ursinum*), črni bezeg (*Sambucus nigra*), črni trn (*Prunus spinosa*), evropski pravi kostanj (*Castanea sativa*), jagodnjak (*Fragaria*), kislica (*Rumex*), kopriva (*Urtica*), lipa (*Tilia*), malinjak (*Rubus idaeus*), materina dušica, timijan (*Thymus*), meta (*Mentha*), motovilec (*Valerianella*), navadna bukev (*Fagus sylvatica*), navadna kumina (*Carum carvi*), navadna leska (*Corylus avellana*), navadna melisa (*Melissa officinalis*), navadna rukvica (*Eruca sativa*), navadna smreka (*Picea abies*), navadni hmelj (*Humulus lupulus*), navadni hren (*Armoracia rusticana*), navadni jeglič, trobentica (*Primula vulgaris*), navadni komarček (*Foeniculum vulgare*), navadni lovor (*Laurus nobilis*), navadni oreh (*Juglans regia*), navadni potrošnik (*Cichorium intybus*), navadni regrat (*Taraxacum officinale* agg.), navadni rožmarin (*Rosmarinus officinalis*), navadni smokvovec (*Ficus carica*), prava kamilica (*Chamomilla recutita*), rman (*Achillea*), robida (*Rubus*), robinija (*Robinia pseudacacia*), rumeni dren (*Cornus mas*), šetraj (*Satureja*), šipek (*Rosa*), trpotec (*Plantago*) in žajbelj (*Salvia officinalis*). Z največ taksoni zastopana družina so rožnice (*Rosaceae*), sledijo nebinovke (*Asteraceae*), ustnatice (*Lamiaceae*), kobulnice (*Apiaceae*), križnice (*Brassicaceae*) in radičevke (*Cichoridaceae*).

Primerjala sem uporabo divje rastočih rastlin med posameznimi pokrajinami in ugotavljala razlike med podatki, zbranimi z različnimi metodami. Mnogo taksonov, ki se uporabljajo v prehranske namene, je taksonomsko zapletenih., sama pa sem se ukvarjala z vernakularno nomenklaturno problematiko (problematiko uporabe ljudskih imen) Na največ težav sem naletela pri poimenovanju in prepoznavi navadnega komarčka (*Foeniculum vulgare*) zaradi podobnosti v poimenovanju, uporabi in izgledu z rastlinama *Pimpinella anisum* in *Anethum graveolens*, na kratko pa sem obravnavala tudi rod grahor - *Lathyrus* in pretekla ljudska imena vrst tega rodu.

V bližnji preteklosti so se začeli uporabljati tudi nekateri zdravju (potencialno) škodljive rastline. To so predvsem tiste, ki so jih predstavili avtorji specializiranih knjig o divje rastočih užitnih rastlinah (npr. rod *Symphytum*, *Pteridium*) ali pa tiste, ki so se tradicionalno uporabljale le v zdravilne namene (*Hypericum perforatum*, *Arnica montana*,

Pulmonaria officinalis, rodova *Centaureum*, *Tilia*). Obstaja nevarnost, da bodo zaradi bolj pogoste notranje uporabe spoznani doslej še neznaní toksični učinki teh rastlin. Za razliko od pričakovanj so se tudi v tradicionalnih virih uporabljale določene škodljive ali sumljive rastline, kot so kislice (*Rumex*) in pelin (*Artemisia*). Prav tako se tradicionalno v relativno velikih količinah uporablja določene rastline, pri katerih nekateri avtorji opozarjajo na možne neželene učinke. To so prava kamilica (*Chamomilla recutita*), robinija (*Robinia pseudacacia*), trpotec (*Plantago*), rman (*Achillea*) in meta (*Mentha*). Navadni brin (*Juniperus communis*), navadni rožmarin (*Rosmarinus officinalis*) in žajbelj (*Salvia officinalis*) se v tradicionalni literaturi uporabljajo v glavnem le kot začimba in in ob tako majhni uporabi ne pomenijo tveganja za zdravje.

Z velikim številom podatkov in značilno rabo približno 20 taksonov med pokrajinami izstopa predvsem Primorska. Za večjo verodostojnost podatkov bi se bilo treba primerjave med pokrajinami lotiti na način, s katerim bi bile zastopane v enaki meri, ali pa Slovenijo razdeliti na drugačne enote.

Predstavila sem tudi nekatere pozitivne vidike nabiranja divje rastočih rastlin, kot so uporaba invazivnih divje rastočih rastlin in ohranjanje mejic za potrebe nabiralništva, kar bi obenem pomenilo tudi ohranjanje habitatov poljskih ptic.

Področja, primerna za nadaljnje raziskovanje tematike užitnih divje rastočih rastlin, so celoletno spremljanje ponudbe in povpraševanja na tržnici, obsežnejše terensko raziskovanje (intervjuji) in iskanje podatkov o uporabi po različnih virih na spletu. Raziskovalo bi se lahko tudi uporabo divjih rastlin v posameznih socialnih skupinah, npr. med otroki, Romi ali starostniki. Vsekakor bi bilo potrebno bolje preučiti zdravstvene vidike nabiranja divjih rastlin, tako pozitivne kot negativne.

Uporaba pogostejših in okusnejših vrst, kot so regrat (*Taraxacum officinale* agg.), borovnice (*Vaccinium myrtillus*), kostanj (*Castanea sativa*) in druge, je še zmerom tradicionalno prisotna med prebivalstvom. Zaradi množičnosti pojavljanja teh vrst večinoma še ni opaziti negativnih posledic. Število ljudi tudi v Sloveniji narašča, s čimer se povečuje pritisk na naravno okolje, zato je pomembno, da smo pri nabiranju spoštljivi do narave in zmerni.

7 VIRI

- Adamlje S., Bogataj J. 2008. Kuhinja Slovenije. 100 izbranih jedi. 2. izdaja., 1. natis. Vrhnika, Schwarz: 258 str.
- Angerer T. 1998. Koroška kuharica. Priljubljene domače jedi in pijače. 2. izdaja. Celovec, Mohorjeva založba: 240 str.
- Anko B. 1984. Umni gospodar o kozah. Gozdarski vestnik, 4-5: 176
- Anko B. 1992. Bogastvo iz gozda: zbornik republiškega seminarja, Ljubljana, 26. in 27. novembra 1991. Ljubljana, Biotehniška fakulteta, oddelek za gozdarstvo: 203 str.
- Bajec A. in sod. 1994. Slovar slovenskega knjižnega jezika. Ljubljana, DZS: 1714 str.
- Bajt V. 1998. Dober tek ded – bog žegnaj »uače«. Zbirka receptov narodnih jedi na Cerkljanskem. Prvi ponatis. Cerklje, Osnovna šola Cerklje: 75 str.
- Balkovec M. 1994. Občina Metlika. . Etnološka topografija slovenskega etničnega ozemlja - 20.stoletje. Ljubljana, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani: 284 str.
- Baš A. 1980. Slovensko ljudsko izročilo: pregled etnologije Slovencev. Ljubljana, Cankarjeva založba: 278 str.
- Benko M., Špolad Ž. B. 2008. Jedi na Kobariškem. Kar je bujš, je pa bujš. Ljubljana, Kmečki glas: 198 str.
- Blaznik J. 1859. Od vsega, kar človek jé in pije. Kmetijske in rokodelske novice, 17, 47: 408-410
- Bogataj J., Kužnik L. 2005. Na Gorenjskem je fletno in okusno. Ljubljana, ČZD Kmečki glas: 111 str.
- Burnik I. 2000. Kuharske bukve Radia Celje. Izbor receptov Radia Celje »Kuhajte z Ivico Burnik«. Tretji ponatis. Celje, NT&RC d.o.o.: 192 str.
- Cilenšek M. 1892. Naše škodljive rastline v podobi in besedi. Celovec, Družba sv. Mohorja: 768 str.
- Cortese D. 1995. Divja hrana. Ljubljana, Kmečki glas: 229 str.
- Cortese D. 2005. Divja hrana 2: zrasle so divje. Ljubljana, Kmečki glas: 159 str.
- Časar B. 2007. Boug žegnaj. Murska Sobota, Podjetje za informiranje: 159 str.
- Čemaž. 2009. Wikimedia Foundation Inc. (15.09.2009)
<http://sl.wikipedia.org/wiki/%C4%8Cema%C5%BE> (21.02.2010)
- Čeplak R. 1990. Občina Cerklje. Etnološka topografija slovenskega etničnega ozemlja - 20.stoletje. Ljubljana, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete Edvarda Kardelja v Ljubljani: 149 str.
- Del Medico D., Apollonio Z., Jakomin L. 2007. Vino v starih slovenskih jedeh. 160 receptov z vinom. Ljubljana, Kmečki glas: 231 str.
- Direktiva sveta 88/388/EGS, EGT L 184/61. 1988.
- Dolinar K, Knop S. 1998. Leksikon Cankarjeve založbe. Ljubljana, Cankarjeva založba: 1216 str.
- Dular A. 1985. Občina Črnomelj. Etnološka topografija slovenskega etničnega ozemlja - 20.stoletje. Ljubljana, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete: 165 str.
- DVS d.o.o. 2007. Dobrodošli v Sloveniji. DVS d.o.o.
<http://www.welcome-to-slovenia.com/content?ContentID=44>
- Fister M. 1985. Rož. Etnološka topografija slovenskega etničnega ozemlja - 20.stoletje. Ljubljana, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete: 170 str.
- Fras M. 1999. Prleška kuhinja. Ljubljana, Kmečki glas: 191 str.

- Fras M. 2006. Zelenjava v prehrani. Murska Sobota, Pomurska založba: 252 str.
- Fras M. 2007. Stare prleške in prekmurske jedi za naše dni. Murska Sobota, Pomurska založba: 173 str.
- Fritz A.A. 2001. Slovenska kuhinja. Kranj, Turistika: 63 str.
- Galle Toplak K. 2002. Zdravilne rastline na Slovenskem. Druga izdaja. Ljubljana, Mladinska knjiga: 310 str.
- Godec R., Šegula P., Banovec T., Soklič P., Druškovič B., Kalinšek I. 1972. Življenje v naravi. Ljubljana, Partizanska knjiga: 694 str.
- Godina M. 1992. Iz mariborskih predmestij. O življenju in kulturi mariborskih delavcev v letih 1919 do 1941. Maribor, Obzorja: 209 str.
- Gostinčar K. 2008. Slovenske domače jedi 2. Ljubljana, Kmečki glas: 151str.
- Gričnik R. 2005. Kuharske bukve. Vlaganje, shranjevanje in zamrzovanje živil. Celje, NT&RC: 136 str.
- Grlič L. 1980. Užitne divje rastline. Ljubljana, Cankarjeva založba: 326 str.
- Guštin Grilanc V. 1997. Je več dnevou ku klobas. Nekdanje prehrabene navade in recepti tržaškega podeželja. Trst, Založba Devin: 160 str.
- Jogan N. 1998. Prehranjevanje iz divjerastočih rastlin - nevarna pustolovščina. Proteus, 61, 3: 128-130
- Jogan N. 2001. Navodila za vaje iz sistematske botanike. Biotehniška fakulteta, Oddelek za biologijo, katedra za botaniko (2003).
botanika.biologija.org/sist/skripta/sistbot-navodila-za-vaje.pdf (3.1.2010)
- Kalinšek F. 2004. Kuharica s. Felicite Kalinšek. Predelala s. Vendelina Ilc. Izbrani recepti iz dediščine Slovenske kuharice. Ljubljana, Cankarjeva založba: 494 str.
- Khalil K. 1999. Nerajska hrana. Črnomelj, Zveza kulturnih društev: 175 str.
- Klobčar M. 1989. Občina Domžale. Etnološka topografija slovenskega etničnega ozemlja - 20.stoletje. Ljubljana, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete: 215 str.
- Kmetijske in rokodelske novice. 2009. Wikimedia Foundation Imc
http://sl.wikipedia.org/wiki/Kmetijske_in_rokodelske_novice (23.02.2010)
- Kovič P. 2009. Cikorija je pravi eliksir za oči. Ona, Ženski magazin Dela in Slovenskih novic. 11, 12. 56
- Kovič P. 2009. Koromač za železno voljo in počutje. Ona, Ženski magazin Dela in Slovenskih novic. 11, 10. 59
- Kozar Mukič M. 1983. Slovensko Porabje. . Etnološka topografija slovenskega etničnega ozemlja - 20.stoletje. Ljubljana, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete: 225 str.
- Kozorog E. 1988. Analiza spremembe kulturne krajine v Trenti. Diplomaska naloga. Ljubljana, Biotehniška fakulteta: 101 str.
- Kuhar B. 1998. Sto značilnih jedi slovenskih pokrajin: slovenska kulinarčna dediščina. Ljubljana, Prešernova družba: 219 str.
- Kuhar B. 2002. Dolenjska in belokranjska kuhinja. Ljubljana, Kmečki glas: 167 str.
- Kuhar B. 2003. Štajerska kuhinja. Ljubljana, ČZD Kmečki glas: 154 str.
- Leksikon Cankarjeve založbe. 1998. 3. izdaja. Ljubljana, Cankarjeva založba: 1216 str.
- Makarovič M. 1978. Kmečko gospodarstvo na Slovenskem. Ljubljana, Mladinska knjiga: 296 str.
- Maček J. 1979. Zgodovinski pogled na varstvo naravnega okolja. Zgodovinski časopis, 33, 2: 299-309
- Makarovič M. 1997. Tako smo živeli 5: življenjepisi koroških Slovencev. Celovec, Dunaj, Ljubljana, Mohorjeva družba: 202 str.

- Martinčič A. in sod. 2007. Mala flora Slovenije. Ključ za določanje praprotnic in semenk. 4. izdaja. Ljubljana, Tehniška založba Slovenije: 967 str.
- Martinčič A. in sod. 1999. Mala flora Slovenije. Ključ za določanje praprotnic in semenk. Tretja, dopolnjena in spremenjena izdaja. Ljubljana, Tehniška založba Slovenije: 845 str.
- Miklavčič Brezigar I. 1996. Občina Tolmin. Etnološka topografija slovenskega etničnega ozemlja - 20.stoletje. Ljubljana, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete: 336 str.
- Miklavčič F. 2007. Drevesa posebneži Poljanske doline. Dendrološka dediščina Poljanske doline. Poljane, samozaložba: 144 str.
- Pajsar B. 1991. Občina Ljubljana Bežigrad. Etnološka topografija slovenskega etničnega ozemlja - 20.stoletje. Ljubljana, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete: 212 str.
- Pantić S. N. 1984. Začimbe in dišavnice. Ljubljana, ČGP DELO, Tozd Delavska enotnost, Naša žena, ČZP Kmečki glas: 84 str.
- Pantić Starič N. 1992. Kuhanje za petek in svetek. Recepti za različne priložnosti. Pregledana in razširjena izdaja brošure »Kuhanje za vsakogar«. 1. ponatis. Ljubljana, Naša žena: 63 str.
- Petauer T. 1993. Leksikon rastlinskih bogastev. 1. izdaja. Ljubljana, Tehniška založba Slovenije: 684 str.
- Plahuta S. 2002. Jedi na Goriškem 1. Predjedi, mineštre, skuhe, kuhnje. Mesne jedi. Nova Gorica, Goriški muzej: 239 str.
- Plahuta S. 2003. Jedi na Goriškem 2. Omake, priloge, zelenjavne jedi, jedi iz jajc in sira. Nova Gorica, Goriški muzej: 184str.
- Plahuta S. 2003. Jedi na Goriškem 3. Jedi iz testa, pijače, sadje. Nova Gorica, Goriški muzej: 260 str.
- Plahuta S., Ličer V. 2002. Prehrana na Goriškem. Nova Gorica, Goriški muzej: 189 str.
- Plants For a Future. 1996. Edible, medicinal and useful plants for a healthier world. Plants For a Future company.
<http://www.pfaf.org/index.php> (18.jan. 2010)
- Pleiweis M. 2004. Slovenska kuharica ali navod okusno kuhati navadna in imenitna jedila. 5. ponatis izdaje iz leta 1902. Ljubljana, DZS, d.d.: 423 str.
- Praprotnik N. 2007. Henrik Freyer in njegov seznam slovanskih rastlinskih imen . (Verzeichniß slavischen Pflanzen-Namen) iz leta 1836. Scopolia, 61: 1-99
<http://www.dlib.si/v2/Details.aspx?pageSize=20&sort=date&sortDir=ASC&page=7&q uery='%40keywords%3dpraprotnik+nada%40OR%40fts%3dpraprotnik+nada%40'>
- Pravilnik o žganih pijačah. Ur. list RS št. 75-3289/08
- Pucer A. 2003. Istrska kuhinja. Pr nes kuhemo pu naše. Ponatis. Ljubljana, Kmečki glas: 216 str.
- Rabar J., Lukež F., Lovrić B. 1983. Istrska kuhinja. Gastronomsko turistični vodnik. Pula, Istarska naklada: 168 str.
- Rajšter B. 2003. Knapovška košta. Prehrana in prehrabena kultura rudarjev mežiškega rudnika v 20. stoletju. Mežica, Rudnik svinca in cinka Mežica v zapiranju d.o.o.: 96 str.
- Reja M., Sirk T. 1997. Briška kuhinja. Kuhinja in kulinarična kultura v Goriških Brdih. Ljubljana, Viharnik: 175 str.
- Renčelj S. 1993. Kruh na Slovenskem. Ljubljana, Kmečki glas:171 str.
- Renčelj S. 1999. Kraška kuhinja. Ljubljana, Kmečki glas: 214 str.
- Renčelj S. 2003. Knjiga o notranjski kuhinji in drugih rečeh. Postojna, Libris: 220 str.
- Renčelj S. 2006. Brkinske dobrote an buot in dænəs. Koper, Libris: 270 str.

- Rutar M. 2000. Tolmiska je pesem. Zbrana objavljena in neobjavljena dela učiteljice, muzealke in etnologinje Marije Rutar. Tolmin, Tolmiski muzej, Branko: 270 str.
- Shahim M., Smith B.L., Prakash A.S. 1999. Bracken carcinogens in the human diet. *Mutation Research/Genetic Toxicology and Environmental Mutagenesis*, 443, 1-2: 69-79
http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&_udi=B6T2D-3X10VXR-5&_user=10&_coverDate=07%2F15%2F1999&_rdoc=1&_fmt=high&_orig=search&_sort=d&_docanchor=&view=c&_searchStrId=1196176394&_rerunOrigin=scholar.google&_acct=C000050221&_version=1&_urlVersion=0&_userid=10&md5=b61db5e2ffc77eb4bc659558774552c6
- Snoj M. 2009. Slovenski etimološki slovar. 2. izdaja. Ljubljana, Modrijan založba in ZRC SAZU: 1022 str.
- Soban D. 1999. Zdravilne rastline so lahko nevarne. *Proteus*, 61, 9-10: 411-428
- Sok J. 1991. Občina Šmarje pri Jelšah. Etnološka topografija slovenskega etničnega ozemlja – 20. stoletje. Ljubljana, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani: 204 str.
- Stergar N. 2009. Vodna kreša. *Nedeljski dnevnik.*, XLVIII, 12: 23
- Sterle M. 1984. Občina Škofja Loka. Etnološka topografija slovenskega etničnega ozemlja 20. stoletja. Ljubljana, Partizanska knjiga: 190 str.
- Šarf F. 1981. Občina Ljutomer. Etnološka topografija slovenskega etničnega ozemlja – 20. stoletje. Ljubljana, Partizanska knjiga: 86 str.
- Šarf F. 1982. Občina Gornja Radgona. Etnološka topografija slovenskega etničnega ozemlja - 20. stoletje. Ljubljana, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete: 106 str
- Šarf F. 1988. Občina Lendava. Etnološka topografija slovenskega etničnega ozemlja - 20. stoletje. Ljubljana, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete: 172 str.
- Štok Vojska N. 2003. Moja deštra Istra. O njenih ljudeh, lepotah, posebnostih. 2. natis. Merezige, samozaložba: 163 str.
- Šubelj Kramar I. 2007. Tako so živeli in kuhali. Kamnik, Dednina Šubelj s.p.: 226 str.
- Terčelj M. 1989. Občina Sevnica. Etnološka topografija slovenskega etničnega ozemlja - 20. stoletje. Ljubljana, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete: 200 str.
- Valvasor J. W. 1994. Slava vojvodine Kranjske. Izbrana poglavja (odg. Rupel M.). Ljubljana, Mladinska knjiga: 354 str.
- Veljković S. 1984. Zdrava ozimnica. Konserviranje zelenjave in sadja. Posebna izdaja revije Zdravje. Ljubljana, ČGP Delo, TOZD Revije: 96 str.
- Vračarić B., Bakić J., Čolić D., Lintner V. 1986. Ishrana u prirodi. Beograd, Vojnoizdavački novinski centar I narodna knjiga: 366 str.
- Začenja se mednarodno leto biotske raznovrstnosti. 11.01.2010. Vlada Republike Slovenije, Ministrstvo za okolje in prostor.
<http://www.mop.gov.si/si/splosno/cns/novica/article/1994/7317/4e88f42ab2/>
(23.02.2010)

ZAHVALA

Zahvaljujem se svojemu mentorju, doc. dr. Nejcju Joganu, da me je podprl pri izbiri tematike. Energija in navdušenje, ki ju izžareva, sta tudi mene hitro prevzela. Konzultacije so bile super. Hvala tudi za angažiranost pri končnih usklajevanjih z recenzentom in predsednikom komisije.

Hvala tudi recenzentu doc. dr. Janku Božiču ter še posebej predsedniku komisije doc. dr. Božu Frajmanu za hiter končni pregled naloge in konstruktivne pripombe.

Luku hvala za prve skupne korake pri spoznavanju divje rastočih rastlin in za najine kulinarčne eksperimente. Prav on je bil tisti, ki je na začetku vztrajno čepel v gozdu in nabiral rastline ter s svojim veseljem nad botaniko skrbel, da moje znanje ni šlo v pozabo. Hvala tudi za vso podporo in potrpežljivost tekom študija. S svojim znanjem si mi bil mnogokrat v pomoč.

Najlepša hvala profesorici Metki Škornik za vloženi trud, da je moja anketa prišla na forum Kulinarčna Slovenija.

Hvala Ines za vse zanimanje, ki si ga izkazala do mojega dela in za dostavljanje takih in drugačnih zanimivosti s tega področja. Hvala tudi vsem drugim, ki so mi bili v tem pogledu v pomoč, tistim, ki ste pristali na intervjuje in tistim, ki ste izpolnili anketo.

Navsezadnje pa gre največja zahvala družini in staršema, ki sta zaupala vame in me podpirala ves čas študija.

PRILOGE

PRILOGA A – Baza podatkov za recepte

Priloga A se nahaja na priloženi zgoščenci.

PRILOGA B – Baza podatkov za *druge etnološke omembe*

Priloga B se nahaja na priloženi zgoščenci.

PRILOGA C – anketna vprašanja

V ANKETI so naštetá anketna vprašanja, ki sem jih upoštevala pri analizi. Anketa, ki so jo izpolnili anketiranci je bila sicer nekoliko obsežnejša.

PRILOGA C: anketna vprašanja

ANKETA

Sem študentka biologije in pišem diplomsko nalogo z naslovom »**Uporaba divje rastočih rastlin v prehrani**«. Ker me zanima, katere rastline in na kakšne načine se uporabljajo *po vsej Sloveniji*, mi lahko pri rešitvi tega vprašanja zelo pomagate. Ni pomembno, koliko se "spoznate na to".

Želim vas opozoriti, da gre tu samo za rastline, ki jih uporabljamo v prehrani, npr. regrat, borovnice, itd. in jih nabiramo v naravi. Šteje tudi pijača. **Ne gre** za uporabo rastlin v zdravilne namene ali uporabo gliv (gob)!!!

Pri reševanju si lahko pomagate s seznamom rastlin na čisto zadnji strani ankete.

Anketa je anonimna.

Spol:

Moški

Ženski

V katero starostno kategorijo spadate?

Do 25 let

25-50 let

nad 50 let

Kraj, v katerem živite:

Poklic:

Kako ste izvedeli za anketo?

1. Preko foruma Kulinarična Slovenija.

2. Dobil sem jo po elektronski pošti.

3. Drugo: .

1. Kako pogosto nabirate užjitne divje rastline?

- Zelo pogosto, predstavljajo mi pomemben del vsakdanje prehrane.
- Pogosto, večkrat letno.
- Vsako leto enkrat ali dvakrat.
- Zelo redko oz. izjemoma.
- Nikoli.

2. Naštejte divje rastline, ki jih redno nabirate (vsako leto)! (tudi če gre za rastline, ki jih uporabljate za čaje, za žejo - ne pa če jih uporabljate v zdravilne namene!)

3. Katere pa so še ostale divje rastoče rastline, za katere se spomnite, da ste jih kadarkoli nabirali ali poskusili ?

4. Na kakšen način ste se spoznali z divje rastočimi rastlinami, ki jih nabirate (označite lahko več odgovorov) ?

- Nabirali so jih že moji starši.
- Izvedel sem zanje pri sorodnikih, prijateljih, znancih.
- Prebral sem o njih v knjigah o divje rastočih rastlinah.
- Njihovo uporabo sem zasledil v kuharicah, revijah, časopisih.
- O njihovi užitnosti in uporabnosti sem prebral na internetu.
- O njihovi užitnosti in uporabnosti sem se spoznal preko televizije.
- Jih ne nabiram.

Drugo: .

5. Preden začnete nabirati neko novo užitno divjo rastlino, pri koliko virih se pozanimate o njeni užitnosti?

- Zadošča mi že en vir (pisni ali ustni).
- Pregledam nekaj virov (pisnih in/ali ustnih, pobrskam po internetu).
- Pogledam več virov in obvezno prosim nekoga, ki to rastlino zanesljivo pozna, da mi jo pokaže v naravi.
- Ne nabiram novih užitnih divje rastočih rastlin.

6. Iz kakšnih razlogov nabirate užitne divje rastline (označite lahko več odgovorov)?

- Ker združim prijetno s koristnim. Sprostitev v naravi z nabiranjem hrane.
- Ker so divje rastoče rastline bolj zdrave, vsebujejo več vitaminov in mineralov.
- Ker me nabiranje veseli.
- Ker so zastonj.
- Ker so okusne.
- Zaradi večje možnosti preživetja v morebitnih izrednih razmerah.
- Jih ne nabiram.
- Drugo: .

7. Ocenite, kakšen pomen ima za vas narava!

- Nepomembna - ne uživam v njej, zanimajo me druge stvari. Vseeno mi je, kaj se dogaja z naravo.
- Malo pomembna - Narava je zato, da služi človeku.
- Srednje pomembna – rad uživam njene sadove in lepoto, vendar naj se z okoljskimi problemi ukvarjajo drugi.
- Zelo pomembna - rad uživam njene sadove in lepoto, vendar na žalost ne naredim dovolj za njeno zaščito.
- Izredno pomembna - rad uživam njene sadove in lepoto in tudi sam precej naredim za njeno ohranjanje.

8. Katera divja rastlina vam je najbolj okusna?

9. Katera pa vam je (bila) najbolj neokusna?

10. Če poznate katerokoli izmed sledečih rastlin:

... janež, koromač, koprc, janež, sladki janež, fenkelj, finoči (finokio), komarček, koper...

... prosim napišite, katero izmed teh naštetih rastlin po vašem predstavljajo spodnji opisi:

- 1) Plodove se uporablja podobno kot kumino, vendar zaradi sladkobne arome bolj v slaščicah.

To je zame zgornja rastlina z imenom:

2) Listi imajo rahlo pekočo aromo, dodaja se jih vložnim kumaricam.

To je zame zgornja rastlina z imenom:

3) Dno stebila je čebulasto odebeljeno in se ga uporablja kot zelenjavo.

To je zame zgornja rastlina z imenom:

4) Sveže liste s prijetno aromatičnim okusom se dodaja jajčnim jedem.

To je zame zgornja rastlina z imenom:

Najlepša hvala! **Izpolnjeno anketo prosim pošljite na:** andrejapapez@gmail.com

Seznam nekaterih 'užitnih' divjih rastlin kot priloga za pomoč pri reševanju:

Praproti (npr. orlova praprot, sladka koreninica), smreka, brin, tisa, strelušča, čemaž, vanež, luk, drobnjak, navadni beluš, bodeča lobodika, bljušč, navadni trst, širokolistni rogoz, , kukavice (pozor! So zaščitene!), oreh, leska, breza, bukev, kostanj, hrast (uporaba želoda), navadni koprivovec, hmelj, velika kopriva, kislice, dresni, golšec, metlike, lobode, zelnati osončnik, kalijeva solinka, divja pesa, navadna zvezdica (kurja črevca), pokalica, češmin, navadna vodna kreša, hren, penuše, navadna česnovka, vrtna kreša, navadna rukvica (rukola), navadni plešec, slezenovci, zajčja deteljica, javor, kosmulja, ribez, šipek, , šmarna hrušica, skorš, jerebika, mokovec, brek, lesnika (divje jabolko), drobnica (divja hruška), panešplja, glog, ognjeni trn, čremsa, rešeljika, divja češnja, malina, robida, gozdne jagode, plahtica, petoprstnik, sračica (oslad), strašnica, detelja, nokota, grahor, gladež, robinija, rakitovec, granatno jabolko, vodni orešek, rumeni dren, kumina, bedrenec, navadna regačica, navadni morski kopr, navadni komarček, , navadna zelena, angelika, navadni dežen, navadno korenje (divje rastoče), prava krebujica, možina, jagodičnica, brusnica, borovnica, trobentica, vijolica, pljučnik, slak, gabez, boraga, navadno volčje jabolko, rožmarin, mrtva kopriva, , navadna dobra misel, vrtni šetraj, materina dušica (timijan), melisa, meta, žajbelj, trpotec, bezeg, motovilec, zvončnice, marjetica, ivanjščica, rman, pelin, lapuh, bodeča neža, navadni potrošnik (divji radič, cikorija), regrat, gozdni regrat (smrdljivka) itd. itd.

UNIVERZA V LJUBLJANI
BIOTEHNIŠKA FAKULTETA
ODDELEK ZA BIOLOGIJO

Andreja PAPEŽ

**UPORABA DIVJE RASTOČIH RASTLIN V
PREHRANI**

DIPLOMSKO DELO

Univerzitetni študij

Ljubljana, 2010

PRILOGA A - Baza podatkov za recepte

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
gozdni sadeži	Slovenija splošno	Ajdova omleta z gozdnimi sadeži	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano	Adamlje in Bogataj, 2008	Omleta, pečena v pečici, namazana z omako iz gozdnih sadežev in piškotnih drobtin.
gozdni sadeži	Slovenija splošno	Biskvitno pecivo z gozdnimi sadeži	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno	Gostinčar, 2008	Pečeno biskvitno pecivo, namazano z gozdnimi sadeži z rumom, prelito z vanilijevo kremo.
gozdni sadeži	Prekmurje in Prlekija	Gozdni sadeži z jogurtom	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	1	prevreto	Časar, 2007	Gozdni sadeži, smetana, navadni jogurt, vino, sladkor in želatina, deloma prekuhano in ohlajeno v modelčkih.
gozdni sadeži	Slovenija splošno	Jogurtova sadna torta	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	surovo	Gostinčar, 2008	Torta s kremo iz gozdnih sadežev, smetane in jogurta, prelita s prelivom za torte.
divje trave in/ali zelišča (lahko tudi zdravilna)	Goriško - Karnija	Jota/jote/ (Karnija)	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Plahuta, 2002 /	
gozdni sadeži	Pohorje	Pohorska omleta	jajčne jedi	3	surovo	Kuhar, 2003 /	
trnak	Istra	Solata iz "trnka"	solate	3	surovo?	Rabar in sod., 1983 /	
divje trave in/ali zelišča (lahko tudi zdravilna)	Goriško - Tolminsko	Zelenjavna frtalja (Tolminsko)	jajčne jedi	3	prepraženo in ocvrto	Plahuta, 2003 /	
<i>Achillea (rman)</i>	goriško - Banjška planota	"Gadovec"	pijače	3	surova, damo na toplo	Plahuta, 2003	Pijača iz rmanovega cvetja, košutnikove korenine, gorskega pelina in medu. Pustimo da poteče alkoholno vrenje.
<i>Achillea (rman)</i>	Slovenija splošno	Ajdovi cmoki z zeliščno omako	krušne jedi, jedi iz testa	3	kuhano	Kalinšek, 2004	Ajdovi cmoki, pripravljani na podoben način kot kruhovi, preliti z zeliščno omako, v kateri je tudi rman.
<i>Achillea (rman)</i>	Notranjska	Cvrtje	jajčne jedi	3	ocvrto	Renčelj, 2003	Ocvrta omleta s seseklanim rmanom in meliso.
<i>Achillea (rman)</i>	Kobariško - Drežnica	Frika	jajčne jedi	3	ocvrto	Benko in Špolar Žuber, 2008	Rman, koprive, jajca in sol, vse skupaj ocvrto na masti.
<i>Achillea (rman)</i>	Barkovlje	Frtalja	jajčne jedi	3	ocvrto	Guštin Grilanc, 1997	Frtalja iz zelišč, tudi rmana.
<i>Achillea (rman)</i>	Kobariško - Breginj	Frtalja	jajčne jedi	3	praženo, lahko prej skuhan	Benko in Špolar Žuber, 2008	Frtalja iz drobno zrezane divje rastoče zelenjave, tudi rmana, in jajc.
<i>Achillea (rman)</i>	Kobariško - Smast	Frtalja	jajčne jedi	3	ocvrto	Benko in Špolar Žuber, 2008	Frtalja iz drobno zrezane divje rastoče zelenjave, tudi rmana, in jajc.
<i>Achillea (rman)</i>	Kobariško - Kobarid	Frtalja z zelenjavo, luštrek (luštrk)	jajčne jedi	3	popraženo in opečeno	Benko in Špolar Žuber, 2008	Frtalja iz drobno zrezane divje rastoče zelenjave, tudi rmana, in jajc.
<i>Achillea (rman)</i>	Kobariško - Livek	Luštrek (luštrk) z jajci	jajčne jedi	3	zrezano, ocvrto	Benko in Špolar Žuber, 2008	Frtalja z luštrekom, rmanom in mladimi koprivami.
<i>Achillea (rman)</i>	Tržič in okolica	Omleta z rmanom	jajčne jedi	3	pečeno	Bogataj in Kužnik, 2005	Jajca, rman, spečeno kot omleta.
<i>Achillea (rman)</i>	Bela Krajina	Pomladanska juha	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Kuhar, 2002	Juha iz pomladanskih divje rastočih zelišč, tudi rmana, postrežena z opečenim kruhom.
<i>Achillea (rman)</i>	Slovenija splošno	Rmanova juha	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Del Medico in sod., 2007	Juha iz mladih listov rmana, krompirja in rdečega vina.
<i>Achillea (rman)</i>	Goriško - Miren	Rozalijina spomladanska frtalja iz 10 zelišč (Miren)	jajčne jedi	2	pečeno na ponvi	Plahuta, 2003	Frtalja iz drobno zrezane divje rastoče zelenjave, tudi rmana, in jajc.
<i>Achillea (rman)</i>	Slovenija splošno	Zelenjavina juha (Krautlich-Suppe)	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Pleiweis, 2004	Juha iz zelišč, tudi rmana, z vmešanimi jajcem.
<i>Achillea (rman)</i>	Tolminska	Zelenjavna frtalja	jajčne jedi	3	prepraženo, ocvrto	Kuhar, 1998	Frtalja z različnimi zelišči, tudi rmanom, jajci in sirom. Postrežemo z zeleno solato.
<i>Achillea (rman)</i>	Goriško - Tolminsko	Zelenjavna gosta juha /Tolminsko/	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Plahuta, 2003	Juha iz sesekljane divje zelenjave (tudi rmana), sesekljane krompirja in fižola.

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Achillea</i> (rman)	Slovenija splošno	Zeliščna juha	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Kalinšek, 2004	Juha iz drobno zrezanih zelišč, tudi rmana, ki jo vlijemo v jušnik na ubito jajce.
<i>Achillea</i> (rman)	Slovenija splošno	Zeliščni riž	zelenjavne jedi	3	vmešamo tik preden je kuhan riž	Kalinšek, 2004	Riž z drobno zrezanimi zelišči, tudi rmanom.
<i>Achillea clavennae</i> (planinski pelin)	goriško - Banjška planota	"Gadovec"	pijače	3	surovo, damo na toplo	Plahuta, 2003	Deževnico, med, korenino košutnika, vejico pelina, rmanovo cvetje in druge rastline damo na toplo, da poteče alkoholno vrenje. Pili so ga predvsem tisti, ki so sodelovali pri pustu.
<i>Aesculus hippocastanum</i> (divji kostanj)	Slovenija splošno	Elikvir radosti	pijače	1	surovo	Gričnik, 2005	Cvet (socvetje) divjega kostanja skupaj z mnogimi drugimi zelišči in cvetovi, namočen v žganje, s sladkorjem.
<i>Alchemilla</i> (plahtica)	Poljanska dolina	Bukovo listje v solati	solate	1	surovo	Miklavčič, 2007	Navadna plahtica in druga spomladanska zelenjava v solati, s krompirjem.
<i>Alchemilla</i> (plahtica)	Slovenija splošno	Elikvir radosti	pijače	1	surovo	Gričnik, 2005	Plahtica, skupaj z mnogimi drugimi zelišči in cvetovi, namočena v žganje, s sladkorjem.
<i>Allium schoenoprasum</i> (drobnjak)	Slovenija splošno	Bob z jogurtom in zelišči	zelenjavne jedi	1	surovo	Fras, 2006	/
<i>Allium ursinum</i> (čemaž)	Poljanska dolina	Bukovo listje v solati	solate	1	surovo	Miklavčič, 2007	Bukovo listje, motovilec, čemaž in še nekatera druga spomladanska zelenjava v solati.
<i>Allium ursinum</i> (čemaž)	Slovenija splošno	Čemaž v olivnem olju	priloge, omake, polivke	2	surovo	Gričnik, 2005	Drobno zrezan ali sesekljan čemaž zalijemo z olivnim oljem in solimo. Uporabljamo namesto česna.
<i>Allium ursinum</i> (čemaž)	Slovenija splošno	Čemaževa juha	juhe, enolončnice, mineštre	2	kuhano	Šubelj Kramar, 2007	Juha iz čemaža, čebule in česna, obogatena z vlivanci.
<i>Allium ursinum</i> (čemaž)	Slovenija splošno	Juha iz čemaža in peteršilja	juhe, enolončnice, mineštre	1	svež	Fras, 2006	Juha iz čemaža in peteršilja z opečenimi kruhovimi kockami.
<i>Allium ursinum</i> (čemaž)	Slovenija splošno	Juha s čemažem in krompirjem	juhe, enolončnice, mineštre	1	surovo	Fras, 2006	Juha s čemažem in krompirjem, začinjena z limoninim sokom.
<i>Allium ursinum</i> (čemaž)	Slovenija splošno	Krompirjev narastek s čemažem	zelenjavne jedi	1	pečeno in surovo	Fras, 2006	Narastek s krompirjem, čemažem, čebulo in rdečo papriko, pečen v pečici.
<i>Allium ursinum</i> (čemaž)	Slovenija splošno	Mešanica zelišč	priloge, omake, polivke	1	surovo	Gričnik, 2005	Mešanica zelišč s čemažem v olivnem olju, namenjena kot dodatek mesnim, skutnim, sirovim jedem in testeninam.
<i>Allium ursinum</i> (čemaž)	Slovenija splošno	Motovilec s pomladansko divjo zelenjavo	solate	1	surovo	Fras, 2006	Motovilec s čemažem v solati.
<i>Allium ursinum</i> (čemaž)	Slovenija splošno	Oven pod žerjavico	mesne jedi	3	kuhano v posodi pod žerjavico	Del Medico in sod., 2007	Ovno meso, krompir in sesekljan divji česen, kuhano pod žerjavico.
<i>Allium ursinum</i> (čemaž)	Slovenija splošno	Palačinke s čemažem	jajčne jedi	2	pečeno, surovo	Šubelj Kramar, 2007	Sesekljani čemaž, čebula in česen v testu za palačinke in spečeni v omeletu, ki jo namažemo s kisló smetano in posujemo s čemažem.
<i>Allium ursinum</i> (čemaž)	Slovenija splošno	Paradižnikova solata s čemažem	solate	2	surovo	Gostinčar, 2008	Paradižnikova solata s čemaževimi listi in sončničnimi semeni.
<i>Allium ursinum</i> (čemaž)	Slovenija splošno	Regratova solata s čemažem	solate	2	surovo	Fras, 2006	Regratova solata s čemaževimi listi in stebelci.
<i>Allium ursinum</i> (čemaž)	Slovenija splošno	Skutni namaz s čemažem	namazi, prigrizki	1	surovo	Fras, 2006	Namaz is skute, čemaža, jogurta in soli, postrežen k polnozrnatemu kruhu in solati.
<i>Althaea officinalis</i> (navadni slez)	Slovenija splošno	Elikvir radosti	pijače	1	surovo	Gričnik, 2005	Ajbiž, skupaj z mnogimi drugimi zelišči in cvetovi, namočen v žganje, s sladkorjem.
<i>Anthyllis</i> (ranjak)	Slovenija splošno	Elikvir radosti	pijače	1	surovo	Gričnik, 2005	Ranjak, skupaj z mnogimi drugimi zelišči in cvetovi, namočena v žganje, s sladkorjem.

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Škofja vas	Ajvar II	priloge, omake, polivke	2	surovo	Burnik, 2000 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Goriško	Angleški hren	priloge, omake, polivke	2	surovo	Plahuta, 2003 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Slovenija splošno	Barjene paprike	zelenjavne jedi	2	kuhano	Veljkovič, 1984 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Slovenija splošno	Fižolov hren	priloge, omake, polivke	3	surovo	Kalinšek, 2004 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Slovenija splošno	Fižolov hren	priloge, omake, polivke	3	surovo	Pleiweis, 2004 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Slovenija splošno	Govedina v hrenovi omaki	priloge, omake, polivke	3	pečeno	Del Medico in sod., 2007 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Kobariško	Hren	mesne jedi	3	kuhano	Benko in Špolar Žuber, 2008 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Veliki Nerajec	Hren jabolčni	priloge, omake, polivke	3	surovo	Khalil, 1999 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Slovenija splošno	Hren s krompirjem	priloge, omake, polivke	1	surovo	Pantič Starič, 1984 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Goriško	Hren s pomarančami	priloge, omake, polivke	3	surovo	Plahuta, 2003 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Prlekija	Hren s smetano	priloge, omake, polivke	3	surovo, prezračeno	Fras, 2006 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Kapela	Hren s smetano in jogurtom	priloge, omake, polivke	3	surov, prezračen hren	Fras, 2006 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Majcni	Hren s teranom	priloge, omake, polivke	3	surovo	Guštin Grilanc, 1997 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Cerkno	Hren z jabolki	priloge, omake, polivke	3	surovo	Bajt, 1998 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Goriško	Hren z jabolki	priloge, omake, polivke	3	surovo	Plahuta, 2003 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Veliki Nerajec	Hren z juho	priloge, omake, polivke	3	surovo	Khalil, 1999 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Slovenija splošno	Hrenov namaz	priloge, omake, polivke	1	surovo	Pantič Starič, 1984 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Notranjska	Hrenova omaka	namazi, prigrizki	3	oparjeno (prelito z vrelo vodo, juho)	Renčelj, 2003 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Prlekija	Hrenova omaka	priloge, omake, polivke	3	vroče, a ne vrelo	Fras, 2006 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Slovenija splošno	Hrenova omaka	priloge, omake, polivke	1	kuhano	Fras, 2006 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Slovenija splošno	Hrenova omaka	priloge, omake, polivke	2	surovo	Pantič Starič, 1992 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Slovenija splošno	Hrenova omaka I.	priloge, omake, polivke	1	kuhano	Pantič Starič, 1984 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Slovenija splošno	Hrenova omaka II.	priloge, omake, polivke	1	surovo	Pantič Starič, 1984 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Goriško	Hrenova omaka s kruhom	priloge, omake, polivke	3	kuhano	Plahuta, 2003 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Slovenija splošno	Hrenova omaka z jabolki in vinom	priloge, omake, polivke	1	surovo	Fras, 2006 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Slovenija splošno	Hrenova omaka z rdečim ribezom	priloge, omake, polivke	1	surovo	Fras, 2006 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Slovenija splošno	Hrenova polivka	priloge, omake, polivke	3	vmešano v vročo omako	Del Medico in sod., 2007 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Slovenija splošno	Hrenova solata s korenčom in jabolki	priloge, omake, polivke	1	surovo	Fras, 2006 /	

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Podjuna	Hrenovec (hrenova omaka)	solate	3	surovo	Angerer, 1998/	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Ziljska dolina	Hrenovec I	priloge, omake, polivke	3	prevereto	Angerer, 1998/	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Ziljska dolina	Hrenovec II	priloge, omake, polivke	3	prevreto	Angerer, 1998/	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Mežica in okolica	I. Mlečni hren	priloge, omake, polivke	3	kuhano	Rajšter, 2003/	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Mežica in okolica	II. Mlečni hren	priloge, omake, polivke	3	surovo	Rajšter, 2003/	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Slovenija splošno	Jabolčen hren	priloge, omake, polivke	3	surov hren	Pleiweis, 2004/	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Dolenjska	Jabolčni hren	priloge, omake, polivke	3	poparjeno	Kuhar, 2002/	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Prlekija	Jabolčni hren	priloge, omake, polivke	3	poparjeno	Fras, 2006/	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Prlekija	Jabolčni hren	priloge, omake, polivke	3	surovo, prezračeno	Fras, 2006/	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Štajerska	Jabolčni hren	priloge, omake, polivke	3	surovo	Kuhar, 2003/	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Goriško	Jabolčni hren I	priloge, omake, polivke	3	surovo	Plahuta, 2003/	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Goriško	Jabolčni hren II	priloge, omake, polivke	3	surovo	Plahuta, 2003/	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Slovenija splošno	Jabolčni hren, drugi	priloge, omake, polivke	3	surovo	Kalinšek, 2004/	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Slovenija splošno	Jabolčni hren, prvi	priloge, omake, polivke	3	surovo	Kalinšek, 2004/	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Goriško	Jajca s hrenom	jajčne jedi	3	surovo	Plahuta, 2003/	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Goriško	Jajca s hrenom	jajčne jedi	3	surovo	Plahuta, 2002/	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Goriško	Jajčni hren	jajčne jedi	3	surovo	Plahuta, 2003/	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Mežica in okolica	Jajčni hren	jajčne jedi	3	surovo	Rajšter, 2003/	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Slovenija splošno	Jajčni hren	priloge, omake, polivke	3	surovo	Kalinšek, 2004/	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Slovenija splošno	Jajčni hren	priloge, omake, polivke	2	surovo	Fras, 2006/	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Goriško	Jajčni hren s krompirjem	jajčne jedi	3	surovo	Plahuta, 2003/	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Goriško	Jajčni hren s krompirjem	jajčne jedi	3	surovo	Plahuta, 2003/	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Slovenija splošno	Jajčni hren s krompirjem	jajčne jedi	3	surovo	Kalinšek, 2004/	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Goriško - srednja Soška dolina	Kačji hren (srednja Soška dolina)	priloge, omake, polivke	0	dodamo tik preden odstavimo z ognja	Plahuta, 2003/	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Slovenija splošno	Kisle kumarice na drugačen način	zelenjavne jedi	2	pasterizirano	Veljković, 1984/	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Goriško	kisli hren	priloge, omake, polivke	3	oparjeno	Plahuta, 2003/	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Povir	Kisli hren	priloge, omake, polivke	3	oparjen	Guštin Grilanc, 1997/	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Slovenija splošno	Kisli hren	priloge, omake, polivke	3	surovo	Kalinšek, 2004/	

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Slovenija splošno	Kislo zelje v glavicah	zelenjavne jedi	2	surovo	Veljkovič, 1984 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Slovenija splošno	Kombinirana hrenova omaka	priloge, omake, polivke	3	surovo	Kalinšek, 2004 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Mežica	Koroški (Mežiški) kruhov hren	priloge, omake, polivke	3	surovo?	Fras, 2006 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Slovenija splošno	Krap s hrenovo smetano	mesne jedi	2	surovo	Pantič Starič, 1992 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Slovenija splošno	Kravje vime	mesne jedi	3	surovo	Del Medico in sod., 2007 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Slovenija splošno	Krompir v oblicah s hrenom	zelenjavne jedi	2	surovo	Gostinčar, 2008 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Goriško	Krompirjev hren	priloge, omake, polivke	3	surovo	Plahuta, 2003 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Slovenija splošno	Krompirjev hren	zelenjavne jedi	3	surovo	Kalinšek, 2004 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Mežica in okolica	Kruhov hren	priloge, omake, polivke	3	surovo	Rajšter, 2003 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Goriško	Kuhan hren	priloge, omake, polivke	3	kuhano	Plahuta, 2003 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Slovenija splošno	Kuhana govedina s hrenom	mesne jedi	1	surov, olupljen, nariban	Pantič Starič, 1984 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Slovenija splošno	Mandeljnov hren	priloge, omake, polivke	3	kuhano	Pleiweis, 2004 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Goriško - srednja Soška dolina	Močan hren (Srednja Soška dolina)	priloge, omake, polivke	3	surovo	Plahuta, 2003 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Prekmurje in Prlekija	Nadevan svinjski file s šunko po domače	mesne jedi	2	kuhano	Časar, 2007 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Slovenija splošno	Nadevane paprike z rdečim zeljem	zelenjavne jedi	1	surovo	Gričnik, 2005 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Slovenija splošno	Nastrgan hren	priloge, omake, polivke	3	surovo	Fras, 2006 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Goriško - Liško - Kambreško	Opustniki (Liško - Kambreško)	priloge, omake, polivke	3	surovo	Plahuta, 2002 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Slovenija splošno	Oven s hrenom	mesne jedi	3	kuhano v posodi pod žerjavico	Del Medico in sod., 2007 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Slovenija splošno	Pečene paprike	zelenjavne jedi	2	prelito z vročim kisom	Veljkovič, 1984 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Prekmurje in Prlekija	Pesa v solati	solate	3	surovo	Časar, 2007 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Prekmurje in Prlekija	Postrvi file z jogurtom, hrenom in jabolkom	mesne jedi	2	prevreto	Časar, 2007 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Štajerska	Prekajena postrv s smetanovim hrenom	mesne jedi	3	surovo	Kuhar, 2003 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Prekmurje	Rdeča pesa s hrenom	solate	3	surovo	Kuhar, 1998 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Štajerska	Rdeča pesa s hrenom	solate	3	surovo sveže nastrgan hren	Kuhar, 2003 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Slovenija splošno	Rižota s hrenom	priloge, omake, polivke	1	surovo	Fras, 2006 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Štanjel	Sladki hren	priloge, omake, polivke	3	kuhano	Guštin Grilanc, 1997 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Goriško	Sladki hren I	priloge, omake, polivke	3	kuhano	Plahuta, 2003 /	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Goriško - srednja Soška dolina	Sladki hren II (srednja Soška dolina)	priloge, omake, polivke	3	opraženo in kuhano	Plahuta, 2003 /	

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Slovenija splošno	Smetanasti hren	priloge, omake, polivke	3	surovo	Kalinšek, 2004/	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Slovenija splošno	Smetanov hren	priloge, omake, polivke	2	surovo, prezračeno	Fras, 2006/	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Slovenija splošno	Svinjski file s hrenom	mesne jedi	1	kuhano/dušeno	Fras, 2006/	
<i>Armoracia rusticana</i> (navadni hren)	Slovenija splošno	zelenjavna juha s hrenom	juhe, enolončnice, mineštre	1	surovo	Fras, 2006/	
<i>Arnica montana</i> (navadna arnika, brdnja)	Slovenija splošno	Elikvir radosti	pijače	1	surovo	Gričnik, 2005	Cvet arnike, skupaj z mnogimi drugimi zelišči in cvetovi, namočen v žganje, s sladkorjem.
<i>Arnica montana</i> (navadna arnika, brdnja)	Slovenija splošno	Gamsova obara	mesne jedi	3	kuhano	Fritz, 2001	Obara z gamsovimi mesom, krompirjem in suho arniko.
<i>Artemisia</i> (pelin)	Slovenija splošno	Elikvir radosti	pijače	1	surovo	Gričnik, 2005	Pelin skupaj z mnogimi drugimi zelišči in cvetovi, namočen v žganje, s sladkorjem.
<i>Asparagus</i> (beluš)	Goriško - Brda	"Beluš", divji hmelj, "lobod'č" (Brda)	solate	3	kuhano	Plahuta, 2003/	
<i>Asparagus</i> (beluš)	Slovenija splošno	Beluševa jajčna jed	jajčne jedi	3	kuhano	Kalinšek, 2004/	
<i>Asparagus</i> (beluš)	Štajerska	Beluševa juha	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Kuhar, 2003/	
<i>Asparagus</i> (beluš)	Prekmurje in Prlekija	Beluševa juha z grahom	juhe, enolončnice, mineštre	2	kuhano	Časar, 2007/	
<i>Asparagus</i> (beluš)	Štajerska	Beluševa solata	solate	3	kuhano	Kuhar, 2003/	
<i>Asparagus</i> (beluš)	Slovenija splošno	Beluši v bešamelovi omaki	zelenjavne jedi	2	kuhano	Fras, 2006/	
<i>Asparagus</i> (beluš)	Slovenija splošno	Beluši v frikaseju	zelenjavne jedi	3	kuhano	Kalinšek, 2004/	
<i>Asparagus</i> (beluš)	Prekmurje in Prlekija	Beluši v solati	solate	2	kuhano	Časar, 2007/	
<i>Asparagus</i> (beluš)	Slovenija splošno	Beluši v solati	solate	3	kuhano	Kalinšek, 2004/	
<i>Asparagus</i> (beluš)	Slovenija splošno	Beluši z bešamelom	zelenjavne jedi	3	kuhano, malo	Kalinšek, 2004/	
<i>Asparagus</i> (beluš)	Štajerska	Beluši z žafranom	zelenjavne jedi	3	zapečeno, praženo	Kuhar, 2003/	
<i>Asparagus</i> (beluš)	Slovenija splošno	Biluši (špargeljni) za solato	solate	3	kuhano	Pleiweis, 2004/	
<i>Asparagus</i> (beluš)	Slovenska Istra	Fritaja s špargo	jajčne jedi	3	ocvrto	Pucer, 2003/	
<i>Asparagus</i> (beluš)	Istra	Fritaja z divjimi špargeljni (beluši)	jajčne jedi	3	ocvrto	Rabar in sod., 1983/	
<i>Asparagus</i> (beluš)	Brkini	Frtalja iz špargljev	jajčne jedi	3	ocvrto	Renčelj, 2006/	
<i>Asparagus</i> (beluš)	Brkini	Frtalja s špargo	jajčne jedi	3	ocvrto	Renčelj, 2006/	
<i>Asparagus</i> (beluš)	Slovenija splošno	Gratinirani šparglji z ementalcem	zelenjavne jedi	2	kuhano in pečeno	Gostinčar, 2008/	
<i>Asparagus</i> (beluš)	Slovenija splošno	Janjček po kmečko	mesne jedi	3	kuhano v posodi pod žerjavico	Del Medico in sod., 2007/	
<i>Asparagus</i> (beluš)	Slovenija splošno	Kokošja žolca z zelenjavo	mesne jedi	3	dušeno	Adamlje in Bogataj, 2008/	
<i>Asparagus</i> (beluš)	Slovenija splošno	Lazanja z beluši	zelenjavne jedi	2	blanširani, pečeno	Fras, 2006/	
<i>Asparagus</i> (beluš)	Slovenija splošno	Marinirani beluši	solate	3	kuhani	Kalinšek, 2004/	
<i>Asparagus</i> (beluš)	Brkini	Mineštra s špargo	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Renčelj, 2006/	
<i>Asparagus</i> (beluš)	Štajerska	Ocvrti beluši	jajčne jedi	3	kuhano, posušeno, ocvrto	Kuhar, 2003/	
<i>Asparagus</i> (beluš)	Prekmurje in Prlekija	Palačinke z beluši in rižem	zelenjavne jedi	2	kuhano, nato pečeno	Časar, 2007/	
<i>Asparagus</i> (beluš)	Slovenija splošno	Pršut z divjimi beluši	priloge, omake, polivke	3	pokuhano, popraženo	Adamlje in Bogataj, 2008/	
<i>Asparagus</i> (beluš)	Slovenija splošno	Razsoljen jezik, drugi	mesne jedi	3	kuhano	Kalinšek, 2004/	
<i>Asparagus</i> (beluš)	Goriško	Riževa juha	juhe, enolončnice, mineštre	2	kuhano	Plahuta, 2002/	
<i>Asparagus</i> (beluš)	Slovenska Istra	Rižota s špargo	zelenjavne jedi	3	kuhano	Pucer, 2003/	
<i>Asparagus</i> (beluš)	Kras-Ravnje, Krtinovica, Brestovica pri Komnu	Rižota s špargo	zelenjavne jedi	3	surovo?	Renčelj, 1999/	
<i>Asparagus</i> (beluš)	Slovenska Istra	Sipe s špargo	mesne jedi	3	kuhano	Pucer, 2003/	
<i>Asparagus</i> (beluš)	Prekmurje in Prlekija	Solata iz belušev, brokolija in lešnikov	solate	1	kuhano	Časar, 2007/	
<i>Asparagus</i> (beluš)	Slovenija splošno	Špageti s šparglji in fileji trilje	mesne jedi	2	kuhano in pečeno	Gostinčar, 2008/	
<i>Asparagus</i> (beluš)	Slovenija splošno	Špargel-fižol	zelenjavne jedi	3	kuhano	Pleiweis, 2004/	
<i>Asparagus</i> (beluš)	Brkini	Špargelj v solati	solate	3	kuhano	Renčelj, 2006/	
<i>Asparagus</i> (beluš)	Slovenija splošno	Špargeljasta juha	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Pleiweis, 2004/	

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Asparagus</i> (beluš)	Slovenija splošno	Špargeljni pošrekani	zelenjavne jedi	3	kuhano	Pleiweis, 2004	/
<i>Asparagus</i> (beluš)	Slovenija splošno	Špargeljni v frikase	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Pleiweis, 2004	/
<i>Asparagus</i> (beluš)	Slovenija splošno	Špargeljnova jajčna jed	jajčne jedi	3	kuhano	Pleiweis, 2004	/
<i>Asparagus</i> (beluš)	Slovenija splošno	Špargljev kipnik	mesne jedi	3	kuhano	Kalinšek, 2004	/
<i>Asparagus</i> (beluš)	Goriško	Špargljeva juha	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Plahuta, 2002	/
<i>Asparagus</i> (beluš)	Slovenija splošno	Špargljeva juha	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Kalinšek, 2004	/
<i>Asparagus</i> (beluš)	Slovenija splošno	Špargljeva juha	juhe, enolončnice, mineštre	2	kuhano	Gostinčar, 2008	/
<i>Asparagus</i> (beluš)	Slovenija splošno	Špargljeva torta	zelenjavne jedi	2	kuhano	Kalinšek, 2004	/
<i>Asparagus</i> (beluš)	Slovenija splošno	šparglji v slanci	zelenjavne jedi	1	kuhano	Gričnik, 2005	/
<i>Asparagus</i> (beluš)	Slovenija splošno	Šparglji v solati	solate	2	kuhano	Gostinčar, 2008	/
<i>Asparagus</i> (beluš)	Slovenija splošno	Šparglji v srajčki	jajčne jedi	2	kuhano, popečeno	Gostinčar, 2008	/
<i>Asparagus</i> (beluš)	Slovenija splošno	Šparglji z gorgonzolo	zelenjavne jedi	2	kuhano in pečeno	Gostinčar, 2008	/
<i>Asparagus</i> (beluš)	Slovenija splošno	Šparglji z jajci	jajčne jedi	2	popečeno	Gostinčar, 2008	/
<i>Asparagus</i> (beluš)	Kras-Ravnje, Krtinovica, Brestovica pri Komnu	Šparnga v solati	solate	3	kuhano	Renčelj, 1999	/
<i>Asparagus</i> (beluš)	Kras-Ravnje, Krtinovica, Brestovica pri Komnu	Šparnga z jajci	jajčne jedi	3	poscvrto na maščobi	Renčelj, 1999	/
<i>Asparagus</i> (beluš)	Slovenija splošno	Telečji medaljoni s šparglji	mesne jedi	2	kuhano	Gostinčar, 2008	/
<i>Asparagus</i> (beluš)	Slovenija splošno	Zabeljeni beluši	zelenjavne jedi	2	kuhano	Fras, 2006	/
<i>Asparagus</i> (beluš)	Slovenija splošno	Zabeljeni beluši (šparglji)	zelenjavne jedi	3	kuhano	Kalinšek, 2004	/
<i>Asparagus</i> (beluš)	Prekmurje in Prlekija	Zapečeni beluši	zelenjavne jedi	2	kuhano, nato pečeno	Časar, 2007	/
<i>Asparagus</i> (beluš)	Slovenija splošno	Zapečeni rezanci s šparglji	zelenjavne jedi	2	pečeno	Gostinčar, 2008	/
<i>Asparagus</i> (beluš)	Slovenija splošno	Zeliščna frtalja	jajčne jedi	3	ocvrto	Adamlje in Bogataj, 2008	/
<i>Atriplex</i> (loboda)	Istra	Loboda v padeli - dušena loboda	priloge, omake, polivke	3	kuhano, dušeno	Rabar in sod., 1983	Kuhani listi lobode s krompirjem kot priloga k mesnim jedem.
<i>Bellis perennis</i> (navadna marjetica)	Poljanska dolina	Bukovo listje v solati	solate	1	surovo	Miklavčič, 2007	Cvetovi marjetice, skupaj z drugoi splomladansko zelenjavo in krompirjem, pripravljeno kot solata.
<i>Bellis perennis</i> (navadna marjetica)	Slovenija splošno	Elikvir radosti	pijača	1	surovo	Gričnik, 2005	List in cvet marjetice skupaj z mnogimi drugimi zelišči in cvetovi, namočena v žganje, s sladkorjem.
<i>Berberis vulgaris</i> (navadni češmin)	Slovenija splošno	Češminje	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano	Pleiweis, 2004	S sladkorjem vkuhani češminovi grozdki (brez trnja).
<i>Berberis vulgaris</i> (navadni češmin)	Slovenija splošno	Sok iz bezgovih jagod	pijače	2	surovo	Gričnik, 2005	Plasti bezgovih jagod in sladkorja z dodatkom limonine lupinice in češmina. Sočimo.
<i>Camelina sativa</i> (navadni riček)	Goriško - Baniška planota	Kruh z lodro (Baniška planota)	krušne jedi, jedi iz testa	3	pečeno	Plahuta, 2003	Črn kruh z na maščobi prepraženimi semeni lodre.
<i>Cardamine</i> (penuša)	Slovenija splošno	Regrat z zaseko in zakrknjenimi jajci	solate	3	surovo	Adamlje in Bogataj, 2008	Regrat v solati, prelit z sesekljano penušo.
<i>Cardamine</i> (penuša)	Slovenija splošno	Rezanci s penušo (rukolo)	zelenjavne jedi	3	segreto	Adamlje in Bogataj, 2008	Rezanci s penušo (rukolo) in orehi.
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Goriško	"Kimlovo kofe" (Baniška planota)	pijače	3	spraženo, skuhamo	Plahuta, 2003	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Slovenija splošno	Bob z jogurtom in zelišči	zelenjavne jedi	1	kuhano	Fras, 2006	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Podjuna	Cvrča (cvrtje)	jajčne jedi	3	ocvrto	Angerer, 1998	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Gure	Čisava župa (kislja juha)	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Angerer, 1998	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Rož	Domač kruh	krušne jedi, jedi iz testa	3	pečeno	Angerer, 1998	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Šebrelje 46	Domač kruh "V hribu"	krušne jedi, jedi iz testa	3	pečeno	Bajt, 1998	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Slovenija splošno	Dušeno kisljo zelje s kumino	priloge, omake, polivke	1	kuhano	Pantič Starič, 1984	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Slovenija splošno	Dušeno sladko zelje z mesom	mesne jedi	2	kuhano	Gostinčar, 2008	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Slovenija splošno	Elikvir radosti	pijače	1	surovo	Gričnik, 2005	/

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Kobariško - Smast	Frtalja	jajčne jedi	3	ocvrto	Benko in Špolar Žuber, 2008	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Goriško - Goriška	Goriški orehovec	pijače	3	surovo	Plahuta, 2003	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Mežica in okolica	I. Presno zeles (omaka iz svežega zelja)	priloge, omake, polivke	3	kuhano	Rajšter, 2003	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Mežica in okolica	II. Presno zeles	zelenjavne jedi	3	kuhano	Rajšter, 2003	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Mengeš, Kamnik	Kašnat' zelje	zelenjavne jedi	3	kuhano	Bogataj in Kužnik, 2005	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Slovenija splošno	Kis s koprom in kumino	priloge, omake, polivke	1	zavreto	Gričnik, 2005	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Ziljska dolina	Krapči	krušne jedi, jedi iz testa	3	pečeno	Angerer, 1998	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Prekmurje in Prlekija	Krompir v maslenem testu s kumino	krompirjeva jed	1	pečeno	Časar, 2007	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Goriško	Kuminov liker	pijače	3	surovo	Plahuta, 2003	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Goriško	Liptauer z drobnjakom II	mlečne jedi	3	surovo	Plahuta, 2002	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Slovenija splošno	Martinova gos	mesne jedi	3	pečeno	Fritz, 2001	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Štajerska	Martinova gos	mesne jedi	3	pečeno	Kuhar, 1998	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Slovenija splošno	Mešanica zelišč	priloge, omake, polivke	1	surovo	Gričnik, 2005	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Slovenija splošno	Omaka iz zelene	priloge, omake, polivke	1	kuhano	Fras, 2006	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Kras	Orehov liker - orehovc	pijače	3	postavimo na sonce	Renčelj, 1999	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Ziljska dolina	Pastirski hlebčki	mlečna jed	3	surovo, posušeni hlebčki	Angerer, 1998	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Kobariško	Polenovka (bakala)	mesne jedi	3	kuhano	Benko in Špolar Žuber, 2008	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Rož	Požgana župa (prežganka)	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Angerer, 1998	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Mežica in okolica	Pren župa (prežganka)	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Rajšter, 2003	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Selška dolina, Davča, Sorica, Železniki, Dražgoše	Prešce	krušne jedi, jedi iz testa	3	pečeno	Bogataj in Kužnik, 2005	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Podjuna	Prežgana župa (prežganka)	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Angerer, 1998	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Goriško	Prežganka	juhe, enolončnice, mineštre	2	kuhano	Plahuta, 2002	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Selška dolina, Davča, Sorica, Železniki, Dražgoše	Prežganka ali kropajca	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Bogataj in Kužnik, 2005	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Slovenija splošno	Prežganka z jajci	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Fritz, 2001	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Slovenija splošno	Razsoljen jezik, drugi	mesne jedi	3	za paco	Kalinšek, 2004	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Mežica in okolica	Rpičeva župa z mlekom	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Rajšter, 2003	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Goriško - Cerkljansko	Ržen kruh (Cerkljansko)	krušne jedi, jedi iz testa	3	pečeno	Plahuta, 2003	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Slovenija splošno	Ržen kruh I	krušne jedi, jedi iz testa	2	pečeno	Renčelj, 1993	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Slovenija splošno	S sirom nadevani kolački	krušne jedi, jedi iz testa	0	pečeno	Pantič Starič, 1984	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Ziljska dolina	Sirčiči	mlečna jed	3	surovo, posušeno	Angerer, 1998	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Podlanišče 28	Sladka repa	zelenjavne jedi	3	kuhano	Bajt, 1998	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Slovenija splošno	Sladko zelje v solati	solate	1	surovo	Pantič Starič, 1984	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Slovenija splošno	Z radičem in krompirjem	solate	1	surovo	Kovič, 2009	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Gure	Zacvera	juhe, enolončnice, mineštre	3	pečeno	Angerer, 1998	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Slovenija splošno	Zelenjavna juha	juhe, enolončnice, mineštre	1	kuhano	Fras, 2006	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Kobariško - Drežnica	Zeljce	jajčne jedi	3	ocvrto	Benko in Špolar Žuber, 2008	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Slovenija splošno	Zmesni kruh III	krušne jedi, jedi iz testa	2	pečeno	Renčelj, 1993	/
<i>Carum carvi</i> (navadna kumina)	Slivje, Brkini	Župa prežganka	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Renčelj, 2006	/
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Slovenija splošno	Brstični ohrov s kostanji	zelenjavne jedi	1	pečeno, praženo	Fras, 2006	/

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Goriško - Srednja Soška dolina	Gobja "zasika"/zaseka (srednja Soška dolina)	namazi, prigrizki	3	pečeno	Plahuta, 2003 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Goriško	Izvrstna torta	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhan (za nadev)	Plahuta, 2003 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Slovenija splošno	Izvrstna torta, prva	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano, za nadev	Kalinšek, 2004 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Slovenija splošno	Kostanj	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano	Pleiweis, 2004 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Slovenija splošno	Kostanj	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečen nad žerjavico	Pleiweis, 2004 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Slovenija splošno	Kostanj v medu	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2		Šubelj Kramar, 2007 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Goriško - Liško-Kambreško	Kostanj v mleku (Liško-Kambreško)	mlečne jedi	3	kuhano	Plahuta, 2003 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Slovenija splošno	Kostanjev kipnik	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano v sopari	Kalinšek, 2004 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Slovenija splošno	Kostanjev kompot	priloge, omake, polivke	3	kuhano	Kalinšek, 2004 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Goriško - Liško-Kambreško, ob reki Idrijci	Kostanjev kruh I (Liško-Kambreško)	krušne jedi, jedi iz testa	3	pečeno	Plahuta, 2003 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Goriško - Kanal, ob reki Idrijci	Kostanjev kruh II (Kanal)	krušne jedi, jedi iz testa	3	pečeno	Plahuta, 2003 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Slovenija splošno	Kostanjev sladoleđ	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano, nato zmrznjeno	Kalinšek, 2004 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Goriško	Kostanjev stolp	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano	Plahuta, 2003 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Goriško - srednja Soška dolina	Kostanjev šodo (srednja Soška dolina)	priloge, omake, polivke	3	kuhano	Plahuta, 2003 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Goriško - srednja Soška dolina	Kostanjev štrudelj (srednja Soška dolina)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhan, nato pečen	Plahuta, 2003 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Goriško	Kostanjev štrukelj	krušne jedi, jedi iz testa	3	pečeno	Plahuta, 2003 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Slovenija splošno	Kostanjev štrukelj	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Kalinšek, 2004 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Prekmurje in Prlekija	Kostanjev zavitek	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno	Časar, 2007 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Prekmurje in Prlekija	Kostanjeva juha	juhe, enolončnice, mineštre	3	pečeno, nato kuhano, del sprazeno	Časar, 2007 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Slovenija splošno	Kostanjeva krema	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3		Kalinšek, 2004 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Slovenija splošno	Kostanjeva krema	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhan	Kalinšek, 2004 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Slovenija splošno	Kostanjeva krema	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	kuhano	Šubelj Kramar, 2007 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Goriško - srednja Soška dolina	Kostanjeva kuhinja (srednja Soška dolina)	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Plahuta, 2002 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Goriško - Srednja soška dolina	Kostanjeva kuhinja II (srednja Soška dolina)	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhan	Plahuta, 2002 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Slovenija splošno	Kostanjeva marmelada	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	kuhano	Gostinčar, 2008 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Slovenija splošno	Kostanjeva marmelada	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	1	kuhano	Gričnik, 2005 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Goriško - Ukanje in Lig	Kostanjeva mineštra	juhe, enolončnice, mineštre	3	skuhano	Plahuta, 2002 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Dolenjska	Kostanjeva omaka	priloge, omake, polivke	3	kuhano	Kuhar, 2002 /	

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Prekmurje in Prlekija	Kostanjeva pita	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno	Časar, 2007 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Žiri	Kostanjeva potica	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno	Miklavčič, 2007 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Slovenija splošno	Kostanjeva torta	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno (testo), kuhano (nadev)	Kalinšek, 2004 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Goriško	Kostanjeva torta I	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Plahuta, 2003 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Goriško	Kostanjeva torta II	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno	Plahuta, 2003 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Goriško - Solkan	Kostanjeva torta III (Solkan)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	Pečeno (za testo), kuhano (nadev)	Plahuta, 2003 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Goriško	Kostanjeva torta IV	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Plahuta, 2003 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Prekmurje in Prlekija	Kostanjeve princeske	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	1	kuhan kostanj	Časar, 2007 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Slovenija splošno	Kostanjeve rezine	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	kostanjev pire	Gostinčar, 2008 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Slovenija splošno	Kostanjeve rezine	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno, kuhano	Šubelj Kramar, 2007 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Goriško - Brda	Kostanjevi cmoki/"njoki" (Brda)	krušne jedi, jedi iz testa	40	kuhano	Plahuta, 2003 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Slovenija splošno	Kostanjevi floki	krušne jedi, jedi iz testa	3	spečeno na vročem maslu	Fritz, 2001 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Goriško - Liško-Kambreško	Kostanjevi floki za pusta (Liško-Kambreško)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhan kostanj in nato pečeno	Plahuta, 2003 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Kobariško	Kostanjevi štrukliji	krušne jedi, jedi iz testa	3	kuhano	Benko in Špolar Žuber, 2008 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Slovenija splošno	Kostanjevi štrukliji	krušne jedi, jedi iz testa	3	kuhano	Adamlje in Bogataj, 2008 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Goriško	Kuhan kostanj I	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano	Plahuta, 2003 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Goriško	Kuhan kostanj II	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano	Plahuta, 2003 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Slovenija splošno	Leča z bučo	zelenjavne jedi	1	kuhano	Fras, 2006 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Slovenija splošno	Maronova juha	juhe, enolončnice, mineštre	3	prelito z juho	Del Medico in sod., 2007 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Goriška Brda	Maronova župa	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Kuhar, 1998 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Slovenija splošno	Maronova župa	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Fritz, 2001 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Slovenija splošno	Martinova "jabka"	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Fritz, 2001 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Dolenjska	Martinova gos	mesne jedi	3	pečeno	Kuhar, 2002 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Slovenija splošno	Martinova gos	mesne jedi	3	pečeno	Del Medico in sod., 2007 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Slovenija splošno	Martinova gos	mesne jedi	3	pečeno	Fritz, 2001 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Štajerska	Martinova gos	mesne jedi	3	pečeno	Kuhar, 1998 /	
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Kobariško - Smast	Močnik	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Benko in Špolar Žuber, 2008 /	

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Kobariško - Livek	Močnik s kostanjem (sirkova župa in burje, sirkova župa s kostanjem)	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Benko in Špolar Žuber, 2008	/
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Slovenija splošno	Nadevan puran z jabolki ali kostanjem	mesne jedi	3	pečeno	Kalinšek, 2004	/
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Slovenija splošno	Ovca s kostanjem	mesne jedi	3	kuhano v posodi pod žerjavico	Del Medico in sod., 2007	/
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Slovenska Istra	Pečen kostanj	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Pucer, 2003	/
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Goriško - Kanal	Pečen kozlič s kostanjevimi njoki (Kanal)	mesne jedi	2	kuhano	Plahuta, 2002	/
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Žiri	Pečena jabolka s kostanji	mesne jedi	2	kuhano	Miklavčič, 2007	/
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Dolenjska	Pečena purica	mesne jedi	3	pečeno	Kuhar, 2002	/
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Dolenjska	Pečena purica	mesne jedi	3	pečeno	Kuhar, 1998	/
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Slovenija splošno	Plavi ohrovt s kostanjem	zelenjavne jedi	3	pečen	Pleiweis, 2004	/
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Slovenija splošno	Pocukran kostanj	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečen	Pleiweis, 2004	/
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Kobariško - Livek	Polenta s kostanjem	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano	Benko in Špolar Žuber, 2008	/
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Slovenija splošno	Polhi	mesne jedi	3	kuhano v posodi pod žerjavico	Del Medico in sod., 2007	/
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Slovenska Istra	Puran (gos ali raca) s kostanji in refoškom	mesne jedi	3	cvrto, nato pečeno	Pucer, 2003	/
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Istra	Puran po motovunsko	mesne jedi	3	pečeno	Rabar in sod., 1983	/
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Slovenska Istra	Puran s kostanjevim nadevom	mesne jedi	3	pečeno	Pucer, 2003	/
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Goriško	Puran, nadevan s kostanjem	mesne jedi	3	pečeno	Plahuta, 2002	/
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Goriško	Raca, nadevana s kostanjem in krompirjem	mesne jedi	3	kuhano in nato pečeno	Plahuta, 2002	/
<i>Castanea sativa</i> (evropski pravi kostanj)	Goriško	Raca, polnjena z jabolki in s kostanjem	mesne jedi	3	napol kuhan, nato pečen	Plahuta, 2002	/
<i>Centaureum</i> (tavžentroža)	goriško - Banjška planota	"Gadovec"	pijače	3	surovo, damo na toplo	Plahuta, 2003	Deževnico, med, korenino košutnika, vejico pelina, suho vejico tavžentrože in druge rastline damo na toplo, da poteče alkoholno vrenje. Pili so ga predvsem tisti, ki so sodelovali pri pustu.
<i>Centaureum</i> (tavžentroža)	Slovenija splošno	Elikvir radosti	pijače	1	surovo	Gričnik, 2005	Tisoč rož, skupaj z mnogimi drugimi zelišči in cvetovi, namočena v žganje, s sladkorjem.
<i>Chamomilla recutita</i> (prava kamilica)	Slovenija splošno	Elikvir radosti	pijače	1	surovo	Gričnik, 2005	Kamilica, skupaj z mnogimi drugimi zelišči in cvetovi, namočena v žganje, s sladkorjem.
<i>Chamomilla recutita</i> (prava kamilica)	Kobariško	Jajca s kamilicami	jajčne jedi	3	ocvrto	Kuhar, 1998	Razžvrkljano jajce s kamiličnimi cvetovi in soljo, spečeno na maslu ali olju.
<i>Chamomilla recutita</i> (prava kamilica)	Kobariško - Breginj	Jajce s kamilicami	jajčne jedi	3	spečeno na razgretim maslu ali olju	Benko in Špolar Žuber, 2008	Razžvrkljano jajce s kamiličnimi cvetovi in soljo, spečeno na maslu ali olju.
<i>Chamomilla recutita</i> (prava kamilica)	Kobariško - Drežnica	Jajce s kamilicami	jajčne jedi	3	ocvrto	Benko in Špolar Žuber, 2008	Razžvrkljano jajce s kamiličnimi cvetovi in soljo, spečeno na maslu ali olju.
<i>Chamomilla recutita</i> (prava kamilica)	Goriško - Drežnica	Jajce s kamilico (Drežnica)	jajčne jedi	3	spečeno na vroči maščobi	Plahuta, 2003	Razžvrkljano jajce s kamiličnimi cvetovi in soljo, spečeno na vroči maščobi.

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Chamomilla recutita</i> (prava kamilica)	Goriško - Banjška planota	Kamilična frtalja (Banjška planota)	jajčne jedi	3	spečeno na vročem maslu	Plahuta, 2003	Frtalja iz mleka, moke, jajc in kamiličnih cvetov, spečena na vročem maslu.
<i>Chamomilla recutita</i> (prava kamilica)	Veliki Nerajec	Mamina župa	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Khalil, 1999	Juha iz cvetov kamilic, jajca in masla.
<i>Chamomilla recutita</i> (prava kamilica)	Kras	Orehov liker - orehovc	pijače	3	postavimo na sonce	Renčelj, 1999	V tropinovcu namočeni zeleni orehi, s ščepcem kamilice in nekaterimi drugi zelišči, za nekaj časa postavljen na sonce.
<i>Chamomilla recutita</i> (prava kamilica)	Kobariško - Livek	Prežganka	juhe, enolončnice, mineštre	3	pokuhano	Benko in Špolar Žuber, 2008	Juha iz prepražene moke in drobtin, stepenega jajca in ščepca kamilic.
<i>Chamomilla recutita</i> (prava kamilica)	Kobariško - Kobarid	Prežganka (požgana župa)	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Benko in Špolar Žuber, 2008	Juha s kamilicami, majaronom, popraženimi drobtinicami, jajcem in rozinami.
<i>Chamomilla recutita</i> (prava kamilica)	Kobariško - Breginj	Prežganka (prežganca, pržganka, požganka, požgana župa)	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Benko in Špolar Žuber, 2008	Na maslu prepražene drobtine, zalite s kamiličnim čajem. V juho vlijemo še stepeno jajce.
<i>Chamomilla recutita</i> (prava kamilica)	Kobariško - Drežnica	Prežganka (usmojenca, usmojena, prežgana župa)	juhe, enolončnice, mineštre	3	prevreto (tretjinačin priprave)	Benko in Špolar Žuber, 2008	Pražene kruhove drobtine, zalite z vrelo slano vodo in s stepenimi jajci.
<i>Chamomilla recutita</i> (prava kamilica)	Kobariško - Smast	Sirova juha (sirna župa, sirna)	juhe, enolončnice, mineštre	3	posebej skuhan	Benko in Špolar Žuber, 2008	Juha iz sira, jajc, majarona in masla. Vanjo lahko zakuhamo riž ali testenine.
<i>Cichorium intybus</i> (navadni potrošnik)	Goriško - Banjška planota	"Kuhnja" iz divjega radiča (Banjška planota)	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Plahuta, 2002	Spomladanska mineštra iz kuhanega divjega radiča, krompirja, koruzne moke in česna.
<i>Cichorium intybus</i> (navadni potrošnik)	Kras	Cikorija	solate	3	kuhano	Renčelj, 1999	Kuhani listi cikoriije, pripravljene s česnom v solati.
<i>Cichorium intybus</i> (navadni potrošnik)	Goriško - Brda	Cikorija (Brda)	solate	3	prelito s kropom	Plahuta, 2003	S kropom preliti listi cikoriije, z jajci pripravljene v solati.
<i>Cichorium intybus</i> (navadni potrošnik)	Goriško - srednja Soška dolina	Divji radič v solati ali "popčnik" (srednja Soška dolina)	solate	3	surovo	Plahuta, 2003	Radič v solati s kuhanim krompirjem, zabeljen z vročimi ocvirki.
<i>Cichorium intybus</i> (navadni potrošnik)	Istra	Dušen divji radič	priloge, omake, polivke	3	kuhano, dušeno	Rabar in sod., 1983	Dušen divji radič s česnom kot priloga pečenim mesnim jedem.
<i>Cichorium intybus</i> (navadni potrošnik)	Slovenska Istra	Dušen radič	priloge, omake, polivke	3	poparjeno, dušeno	Pucer, 2003	Poparjen divji radič, prepražen s česnom in začinen s soljo in poprom, ponujen kot priloga pečenim mesnim jedem.
<i>Cichorium intybus</i> (navadni potrošnik)	Istra	Fritaja z divjim radičem	jajčne jedi	3	kuhano, ocvrto	Rabar in sod., 1983	Kuhan divji radič, prepražen s čebulo, česnom in slanino ter stepenimi jajci.
<i>Cichorium intybus</i> (navadni potrošnik)	Slovenska Istra	Fritaja z radičem	jajčne jedi	3	praženo oz. ocvrto	Pucer, 2003	Divji radič, prekuhan in nato pražen s česnom in jajci.
<i>Cichorium intybus</i> (navadni potrošnik)	Goriško - srednja Soška dolina	Frtalja iz regratovih cvetov (srednja Soška dolina)	jajčne jedi	3	?	Plahuta, 2003	Frtalja iz še zaprtih regratovih cvetov, ponujena s solato iz divjega radiča.
<i>Cichorium intybus</i> (navadni potrošnik)	Kobariško - Breginj	Ječmenova kava (bela kava, kafe)	pijače	3	praženo	Benko in Špolar Žuber, 2008	Kava iz mleka, sladkorja, ječmena in cikoriije (korenin potrošnika)
<i>Cichorium intybus</i> (navadni potrošnik)	Kobariško - Kobarid	Ječmenova kava (bela kava, mlečna kava, ječmen)	pijače	3	kuhano	Benko in Špolar Žuber, 2008	Kava iz vode, mleka, soli, cikoriije in sladkorja. Jedli so jo s polento in koruznim kruhom.
<i>Cichorium intybus</i> (navadni potrošnik)	Kobariško - Smast	Ječmenova kava, bela kava	pijače	3	pokuhano	Benko in Špolar Žuber, 2008	Kava iz vode, ječmena, cikoriije, mleka in sladkorja.
<i>Cichorium intybus</i> (navadni potrošnik)	Kobariško - Drežnica	Ječmenova kava, mlečna kava, bela kava, kafe	pijače	3	pokuhano	Benko in Špolar Žuber, 2008	Kava iz vode, mleka, sladkorja, ječmena in cikoriije.
<i>Cichorium intybus</i> (navadni potrošnik)	Slovenija splošno	Laška solata	solate	3	surovo	Pleiweis, 2004	Solata iz listov cikoriije, endivije, motovilca, zelene solate, kuhane zelenjave in rib - slanika, sardel in jegulje.
<i>Cichorium intybus</i> (navadni potrošnik)	Slovenija splošno	S korenčkom in semeni	solate	1	surovo	Kovič, 2009	Listi cikoriije, s korenčkom in semeni, v solati.
<i>Cichorium intybus</i> (navadni potrošnik)	Istra	Solata iz divjega radiča	solate	3	kuhano	Rabar in sod., 1983	Kuhan divji radič, pripravljen v solati s česnom.

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Cichorium intybus</i> (navadni potrošnik)	Goriško - srednja Soška dolina	Soške postrvi z radičem (srednja Soška dolina)	mesne jedi	3	skuhano	Plahuta, 2002	Kuhan divji radič kot priloga kuhanemu krompirju in pečenim postrvem.
<i>Cichorium intybus</i> (navadni potrošnik)	Slovenija splošno	Z belušno zeleno in avokadom	solate	1	surovo	Kovič, 2009	Listi cikorije, z belušno zeleno in avokadom, v solati
<i>Cichorium intybus</i> (navadni potrošnik)	Slovenija splošno	Z bučo in orehi	solate	1	surovo	Kovič, 2009	Listi cikorije z bučo in orehi, v solati.
<i>Cichorium intybus</i> (navadni potrošnik)	Slovenija splošno	Z radičem in krompirjem	solate	1	surovo	Kovič, 2009	Listi cikorije z radičem in krompirjem v solati.
<i>Cornus mas</i> (rumeni dren)	Slovenija splošno	Dren	priloge, omake, polivke	3	kuhano na sopari v kozarcu	Pleiweis, 2004	Cele drenove jagode, prelite s stopljenim sladkorjem in kuhane na sopari.
<i>Cornus mas</i> (rumeni dren)	Slovenija splošno	Drenov džem	priloge, omake, polivke	2	pasterizirano	Gričnik, 2005	Drenove jagode, prelite s sladkornim sirupom in pasterizirane. Kot priloga k mesnim pečenkam ali divjačini.
<i>Cornus mas</i> (rumeni dren)	Goriško - srednja Soška dolina	Krompirjev toč III (srednja Soška dolina)	priloge, omake, polivke	3	kuhano	Plahuta, 2003	Na tanko narezan krompir, pražen z začimbami in drnuljevo mezgo, na koncu zalit s kostno juho. Ponudimo s polento ali kruhom.
<i>Cornus mas</i> (rumeni dren)	Slovenija splošno	Kuhane suhe breskve, češnje, dren	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano	Kalinšek, 2004	S sladkorjem in dišavami kuhane drenove jagode, prelite s pokuhanim lastnim sokom in vodo.
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Bananin polž	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno	Gostinčar, 2008	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Borovničev narastek	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno	Šubelj Kramar, 2007	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Goriško - Kanal	Dubernik (Kanal)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Plahuta, 2003	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Dolenjska	Dušena ajdova kaša z lešniki	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	prepraženi na maslu	Kuhar, 2002	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Hruškov kolač	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno	Šubelj Kramar, 2007	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Jagodna pogača	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Kalinšek, 2004	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Goriško	Kavni hlebčki	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Plahuta, 2003	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Goriška	Kraljevska pogača	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Plahuta, 2003	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Kontovel - Križ pri Trstu	Kreatči, kr'tlič, štrekliči	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	cvrto	Guštin Grilanc, 1997	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Prekmurje in Prlekija	Krhke biskvitne rezine	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	1	pečeno	Časar, 2007	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Kroglice iz smokev	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	surovo	Kalinšek, 2004	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Goriško	Krojaška torta	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	surovo	Plahuta, 2003	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Krojaška torta	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	za nadev, surovo	Kalinšek, 2004	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Kroketi z lečo in sezamom	zelenjavne jedi	1	ocvrto	Fras, 2006	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Kruh križnik	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Fritz, 2001	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Goriško	Kruhova torta	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Plahuta, 2003	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Goriško - srednja Soška dolina	Kuhani štruklji (srednja Soška dolina)	krušne jedi, jedi iz testa	3	kuhano	Plahuta, 2003	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Kutinov sir	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	1	surovo	Gričnik, 2005	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Lešnikov kruh	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Pleiweis, 2004	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Lešnikov narastek	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Pleiweis, 2004	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Lešnikova fila in potica	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Pleiweis, 2004	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Lešnikova fila in potica drugače	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Pleiweis, 2004	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Lešnikova ledica	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	segreto, nato zmrznjeno	Pleiweis, 2004	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Lešnikova venčasta torta	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	spečeno v bolj slabi vročini	Pleiweis, 2004	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Lešnikove šibice (količki)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	spečeno v bolj slabi vročini (po kruhu se reče)	Pleiweis, 2004	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Lešnikovi krafeljci	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	spečeno bolj v ohlajeni pečici	Pleiweis, 2004	/

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Lešnikovi kušljeji	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno v prav hladni pečici	Pleiweis, 2004	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Lešnikov ali mandeljnov sladoled	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano	Kalinšek, 2004	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Lešnikov kipnik, drugi	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano	Kalinšek, 2004	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Lešnikov kipnik, prvi	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	skuhamo v sopari ali pečeno v pečici	Kalinšek, 2004	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Lešnikov kruhek	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Kalinšek, 2004	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Lešnikov štrukelj	krušne jedi, jedi iz testa	3	pečeno	Kalinšek, 2004	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Lešnikov zvitek	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno (testo), prevreto (nadev)	Kalinšek, 2004	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Goriško	Lešnikova ali orehova pena za nadevanje peciva	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	segreto (nad paro)	Plahuta, 2003	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Prekmurje in Prlekija	Lešnikova juha	juhe, enolončnice, mineštre	1	polovica prepraženo, polovica surovo	Časar, 2007	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Prekmurje in Prlekija	Lešnikova potica	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno	Časar, 2007	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Lešnikova potica	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Kalinšek, 2004	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Lešnikova torta	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Kalinšek, 2004	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Goriško	Lešnikova torta I	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno	Plahuta, 2003	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Goriško	Lešnikova torta II	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Plahuta, 2003	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Lešnikova venčasta torta	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	praženo, pečeno	Kalinšek, 2004	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Prekmurje in Prlekija	Lešnikove kocke	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	1	prevreto	Časar, 2007	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Goriško	Lešnikove kroglice	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	segreto	Plahuta, 2003	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Lešnikove paličice	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno (testo), surovo (obliv)	Kalinšek, 2004	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Lešnikove rezine	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno (testo), surovo (nadev)	Kalinšek, 2004	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Goriško - Solkan	Lešnikove rezine (Solkan)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Plahuta, 2003	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Goriško	Lešnikove šibice	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Plahuta, 2003	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Lešnikovi čolnički	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Kalinšek, 2004	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Lešnikovi klobučki	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Kalinšek, 2004	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Lešnikovi rogljiči	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	poparjeni, pečeno	Kalinšek, 2004	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Obsotelje	Nadevana svinjska ribica	mesne jedi	3	prepraženo	Kuhar, 1998	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Goriško - Liško-Kambreško	Novoletna pogača (Liško-Kambreško)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno v pečici	Plahuta, 2003	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Goriško - srednja Soška dolina	Ocvirkovca II (srednja Soška dolina)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Plahuta, 2003	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Orehov ali lešnikov krem	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano	Pleiweis, 2004	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Goriško - srednja Soška dolina	Pustne "fritule" (srednja Soška dolina)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	ocvrto	Plahuta, 2003	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Goriško	Ražmovi piškoti	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	osušeno v pečici	Plahuta, 2003	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Rečca	krušne jedi, jedi iz testa	3	pečeno	Fritz, 2001	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Sadne kroglice	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	praženo, da se osuši	Kalinšek, 2004	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Sadni kruh	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno	Gostinčar, 2008	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Sadni kruh	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno	Renčelj, 1993	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Haloze	Sadni kruh - krhljak	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Kuhar, 1998	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Haloze itd.	Sadni kruh - krhljak	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Kuhar, 2003	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Sadni kruh, prvi	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Kalinšek, 2004	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Bela Krajina	Skutni cmoki z jagodno omako	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano	Kuhar, 2002	/

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Sladoled s praženimi mandeljni ali lešniki	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	opraženo in skuhan	Kalinšek, 2004	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Prekmurje in Prlekija	Solata iz belušev, brokolija in lešnikov	solate	1	surovo	Časar, 2007	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Šarkelj 1	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno	Šubelj Kramar, 2007	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Tirolski lešnikov štrukelj	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Kalinšek, 2004	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Tolčen lešnikov kuh	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Pleiweis, 2004	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Goriško - Liško-Kambreško	Velikonočna "gobanca" (Liško-Kambreško)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Plahuta, 2003	/
<i>Corylus avellana</i> (navadna leska)	Slovenija splošno	Zdrobov narastek z marelicami	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno	Pantič Starič, 1992	/
<i>Crataegus</i> (glog)	Slovenija splošno	Elikvir radosti	pijače	1	surovo	Gričnik, 2005	Cvet gloga (<i>Crataegus</i> sp.) skupaj z mnogimi drugimi zelišči in cvetovi, namočen v žganje, s sladkorjem.
<i>Equisetum arvense</i> (njivska preslica)	Slovenija splošno	Elikvir radosti	pijače	1	surovo	Gričnik, 2005	Njivska preslica, skupaj z mnogimi drugimi zelišči in cvetovi, namočena v žganje, s sladkorjem.
<i>Equisetum arvense</i> (njivska preslica)	Goriško	Pijača iz preslic	pijače	3	surovo	Plahuta, 2003	Pijača iz preslic, sladkorja, belega vina in pomaranč.
<i>Eruca sativa</i> (navadna rukvica)	Slovenija splošno	Cvetačna solata z rukolo	solate	1	surovo	Fras, 2006	Cvetačna solata z rukolo, paradižnikom in šalotko.
<i>Eruca sativa</i> (navadna rukvica)	Slovenija splošno	Hitra malica	namazi, prigrizki	1	surovo	Fras, 2006	Namaz is skute, kisle smetane jogurta in rukole. Naamžemo na ržen kruh.
<i>Eruca sativa</i> (navadna rukvica)	Slovenija splošno	Krompirjeva solata s prelivom iz rukole	solate	1	surovo	Fras, 2006	Narezan kuhan krompir s prelivom iz jogurta, kisle smetane, gorčice in sesekljane rukole.
<i>Eruca sativa</i> (navadna rukvica)	Slovenija splošno	Kuhan topinambur z zeliščnim jogurtom	zelenjavne jedi	1	surovo	Fras, 2006	Kuhan topinambur, prelit z zeliščnim jogurtom, v katerem je tudi zrezana rukola.
<i>Eruca sativa</i> (navadna rukvica)	Slovenija splošno	Mešana solata z rukolo	solate	1	surovo	Fras, 2006	Solata iz kumar, paradižnika, paprike in rukole, z jogurtovim prelivom.
<i>Eruca sativa</i> (navadna rukvica)	Slovenija splošno	Pečen krompir z rukolo	zelenjavne jedi	1	surovo	Fras, 2006	Pečen krompir, potresen z rukolo in začinjjen z bučnim oljem in sojino omako.
<i>Eruca sativa</i> (navadna rukvica)	Slovenija splošno	Peresniki z rukolo	zelenjavne jedi	1	prepraženo	Fras, 2006	Kuhani peresniki z omako iz rukole, česna, sira in črnih oliv.
<i>Eruca sativa</i> (navadna rukvica)	Slovenija splošno	Rukola s fižolom	solate	1	surovo	Fras, 2006	rukola s kuhanim fižolom v solati.
<i>Eruca sativa</i> (navadna rukvica)	Slovenija splošno	Rukola s prelivom iz sončničnih semen	solate	1	surovo	Fras, 2006	Rukola s prelivom iz zmletih sončničnih semen in limone.
<i>Eruca sativa</i> (navadna rukvica)	Slovenija splošno	Rukola z berivko ali drugo solato	solate	1	surovo	Fras, 2006	Rukola in berivka v solati.
<i>Eruca sativa</i> (navadna rukvica)	Slovenija splošno	Rukola z gobami	zelenjavne jedi	1	surovo	Fras, 2006	Rukola s praženimi gobami in sirom, postrežena s črnim kruhom.
<i>Eruca sativa</i> (navadna rukvica)	Slovenija splošno	Solata z rukolo in ostrigarji	solate	1	surovo	Fras, 2006	Solata z rukolo, paradižnikom in ostrigarji, potresena s sirom.
<i>Eruca sativa</i> (navadna rukvica)	Slovenija splošno	Solata z rukolo in salamo	solate	1	surovo	Fras, 2006	solata iz paradižnika, rukole in narezane salame.
<i>Eruca sativa</i> (navadna rukvica)	Slovenija splošno	Špageti z rukolo	zelenjavne jedi	1	surovo	Fras, 2006	Pesto iz surove rukole s kuhanimi špageti.
<i>Eruca sativa</i> (navadna rukvica)	Tolminska	Zelenjavna frtalja	jajčne jedi	3	prepraženo, ocvrto	Kuhar, 1998	/
<i>Eruca sativa</i> (navadna rukvica)	Slovenija splošno	Zelje z rukolo	solate	1	surovo	Fras, 2006	Na tanko narezano zelje in pest rukole v solati.
<i>Fagus sylvatica</i> (navadna bukev)	Poljanska dolina, avtor Franc Miklavčič	Bukov liker	pijače	1	surovo	Miklavčič, 2007	Bukovo listje, brinove jagode, smrekovi vršički, zalito s sadjevcem, postavljeno na svetlo, nato dodamo še belo vino in sladkor.
<i>Fagus sylvatica</i> (navadna bukev)	Poljanska dolina	Bukovo listje v solati	solate	1	surovo	Miklavčič, 2007	Mladi bukovi listi z regratom, motvilcem in drugo spomladansko divjo zelenjavo v solati.

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Ficus carica</i> (navadni smokvovec)	Goriško - Tolminsko	"Bajoni" (Tolminsko)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano	Plahuta, 2003	Smoki iz suhih fig, rozin in koruzne moke, skuhani v kropu.
<i>Ficus carica</i> (navadni smokvovec)	Goriško - Kanal	"Kutinova oblizna" (Kanal)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Plahuta, 2003	Štrudlju podobna jed iz testa in nadeva iz kutin in suhih sliv. Pekli so jo v pustnem času.
<i>Ficus carica</i> (navadni smokvovec)	Goriško - Drežnica	"Rječca"/pogača v prašičji mreni (Drežnica)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Plahuta, 2003	Pogača iz koruzne moke, sladkorja, orehov, cimeta in suhih fig, pečena v prašičji mreni. Pekli so jo na pustno soboto ali nedeljo.
<i>Ficus carica</i> (navadni smokvovec)	Tako jih pečejev okolici Sodražice.	Ajdovi velikonočni želodci	mesne jedi	0	pečeno	Kuhar, 2002	Nadev iz zrezanih suhih fig in mesa svinjske glave, pečen v kvašenem testu.
<i>Ficus carica</i> (navadni smokvovec)	Goriško - Kanal	Dubernik (Kanal)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Plahuta, 2003	Narastek z nadevom iz mletih orehov in na koščke narezanih suhih fig. Prekrit z lovorovimi listi. Običajno so ga pekli za svečnico.
<i>Ficus carica</i> (navadni smokvovec)	Slovenija splošno	Fazanove prsi s figami	mesne jedi	3	kuhane fige	Adamlje in Bogataj, 2008	Omaka iz kuhanih vloženihih fig, paprike in smetane, prelita čez pečene fazanove prsi.
<i>Ficus carica</i> (navadni smokvovec)	Slovenska Istra	Figov hlebček	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	surovo, sušeno	Pucer, 2003	Hlebček iz zgnetenih, narezanih suhih fig, položen na lovorove liste in osušen na soncu.
<i>Ficus carica</i> (navadni smokvovec)	Slovenska Istra	Figov kruh	krušne jedi, jedi iz testa	2	pečeno	Pucer, 2003	Kruh iz bele moke z oddanimi narezanimi suhimi figami.
<i>Ficus carica</i> (navadni smokvovec)	Goriško	Figova marmelada	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano	Plahuta, 2003	Marmelada iz razpolovljenih svežih fig in sladkorja.
<i>Ficus carica</i> (navadni smokvovec)	Slovenija splošno	Figova marmelada	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano	Gričnik, 2005	Marmelada iz svežih fig, sladkorja in limone. Kuhano.
<i>Ficus carica</i> (navadni smokvovec)	Slovenska Istra	Figova marmelada	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano	Pucer, 2003	Marmelada iz svežih zrelih fig in sladkorja. Kuha se osem ur.
<i>Ficus carica</i> (navadni smokvovec)	Goriško - srednja Soška dolina	Figova pogača (srednja Soška dolina)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečemo v pečici	Plahuta, 2003	Pogača iz narezanih preveretih suhih fig in koruzne moke.
<i>Ficus carica</i> (navadni smokvovec)	Slovenska Istra	Figove balce	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	surovo	Pucer, 2003	Kroglice iz suhih fig, orehov in rozin ter ruma in čokolode v prahu, povaljane v sladkorju.
<i>Ficus carica</i> (navadni smokvovec)	Dolina	Figovec	krušne jedi, jedi iz testa	3	pečeno	Guštin Grilanc, 1997	Zrezane suhe fige, vmešane v testo za kruh. Pečeno.
<i>Ficus carica</i> (navadni smokvovec)	Slovenska Istra	Fritole (na star način)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	ocvrto	Pucer, 2003	Kroglice iz bele moke, narezanih suhih fig, jabolk in rozin, ocvrte na oljčnem olju.
<i>Ficus carica</i> (navadni smokvovec)	Selška dolina, Davča, Sorica, Železniki, Dražgoše	Kavina cikorija iz suhih fig	pijače	3	pečene v pečici	Bogataj in Kužnik, 2005	Pečene in nato zmlete suhe fige kot dodatek kavi.
<i>Ficus carica</i> (navadni smokvovec)	Slovenija splošno	Kolacija	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Fritz, 2001	Kuhane suhe fige in drugo suho sadje, zmešano s kuhanim fižolom.
<i>Ficus carica</i> (navadni smokvovec)	Rož	Kolacija I	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Angerer, 1998	Kuhane suhe fige in drugo suho sadje, zmešano s kuhanim fižolom. Jedli so jo na božični večer.
<i>Ficus carica</i> (navadni smokvovec)	Slovenija splošno	Kompot iz smokv	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano	Kalinšek, 2004	Sveže in zrele, a še trde smokve, kuhane v sladkornem soku.
<i>Ficus carica</i> (navadni smokvovec)	Slovenija splošno	Kroglice iz smokv	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	surovo	Kalinšek, 2004	Kroglice iz mletih suhih fig, sladkorja, mletih lešnikov ali orehov in limone.
<i>Ficus carica</i> (navadni smokvovec)	Goriško	Kruh "figovc"/kruh iz fig	krušne jedi, jedi iz testa	3	pečeno	Plahuta, 2003	Navaden kruh z dodatkom namočenih in nato zmletih fig. Kupovali so ga delavci po težkem delu.
<i>Ficus carica</i> (navadni smokvovec)	Slovenija splošno	Kruh križnik	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Fritz, 2001	Kruh s suhimi figami in marelicami ter mletimi lešniki. Ponekod na Primorskem so ga obvezno pekli za veliko noč.
<i>Ficus carica</i> (navadni smokvovec)	Slovenija splošno	Sadne kroglice	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	praženo, da se osuši	Kalinšek, 2004	Kroglice iz suhih fig, sladkorja, limone in mletih lešnikov.

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Ficus carica</i> (navadni smokvovec)	Bela Krajina	Sadni kruh	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Kuhar, 2002	Narezani oreščki in suhe fige ter ostalo suho sadje, zaliti z rumom in zgneteni v testo iz bele moke, oblikovano v štručke in obvitno s testom iz bele moke. Pečeno.
<i>Ficus carica</i> (navadni smokvovec)	Kapela	Sadni kruh	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Fras, 2006	Narezano suho sadje in orehi ter nekaj ruma ali slivovke, zgneteno v testo iz krušne moke in pečeno.
<i>Ficus carica</i> (navadni smokvovec)	Podravje	Sadni kruh	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Renčelj, 1993	Kruh z narezanim suhim sadjem in oreščki.
<i>Ficus carica</i> (navadni smokvovec)	Prlekija	Sadni kruh	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Fras, 2006	Kruh iz suhih fig in drugega suhega sadja ter orehov, zamosen v testo iz bele in ržene moke ter pečen.
<i>Ficus carica</i> (navadni smokvovec)	Slovenija splošno	Sadni kruh	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno	Renčelj, 1993	Kruh s suhim sadjem in oreščki, mandarinami, belo in rženo moko.
<i>Ficus carica</i> (navadni smokvovec)	Haloze	Sadni kruh - krhljak	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	namočeno, prekuhano, pečeno	Kuhar, 1998	Kruh iz narezanega suhega sadja ter oreščkov, ruma in žganja v rženem testu, obvitno s testom iz bele moke. Na mizi je bil obvezno za božič.
<i>Ficus carica</i> (navadni smokvovec)	Haloze itd.	Sadni kruh - krhljak	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Kuhar, 2003	Kruh iz narezanega suhega sadja ter oreščkov, ruma in žganja v rženem testu, obvitno s testom iz bele moke. Na mizi je bil obvezno za božič.
<i>Ficus carica</i> (navadni smokvovec)	Slovenija splošno	Sadni kruh, prvi	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Kalinšek, 2004	Kruh iz narezanega suhega sadja ter oreščkov, ruma in žganja v mlečnem testu, obvitno s testom za mlečni kruh.
<i>Ficus carica</i> (navadni smokvovec)	Slovenija splošno	Smokve	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	surovo	Kalinšek, 2004	Kroglice iz suhih smojev in drugega suhega sadja, mletih oreščkov in kutinovega sira.
<i>Ficus carica</i> (navadni smokvovec)	Voglje	Snidjeno testo	krušne jedi, jedi iz testa	3	kuhano	Guštin Grilanc, 1997	Zrezane suhe fige, vmešane v testo za kruh. Kuhano in prelito z maslom.
<i>Ficus carica</i> (navadni smokvovec)	Ljubljana	Šunka starih emoncev	mesne jedi	3	kuhano in nato pečeno	Adamlje in Bogataj, 2008	Kuhana šunka, pretaknjena s kuhanimi suhimi figami in namazana z medom, oblečena v testo in pečena.
<i>Foeniculum vulgare, Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Goriško - Šempeter	"Cvrtje" (Šempeter)	mesne jedi	3	kuhano	Plahuta, 2002	Strjena kri ubite kokoši z moko in drobtinicami, narezana na rezine, prepražena skupaj s čebulo in kokošjo drobovino, začinjena z vinom in potresena s koromačevim cvetjem.
<i>Foeniculum vulgare, Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Goriško	"Supa" - namočen kruh za bolnike	juhe, enolončnice, mineštre	3	pocvrto, kuhano	Plahuta, 2002	Pocvrto koromačevo-janeževo seme in rezina belega kruha, prelito z govejo juho.
<i>Foeniculum vulgare, Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Slovenija splošno	Berivka s trobenticami	solate	3	surovo	Adamlje in Bogataj, 2008	/
<i>Foeniculum vulgare, Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Slovenija splošno	Brancin v pečici	mesne jedi	2	pečeno	Gostinčar, 2008	/

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Slovenija splošno	Brancin v testu s koromačem	mesne jedi	3	pečeno	Adamlje in Bogataj, 2008 /	
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Medja vas	Cvrtje	mesne jedi	3	/	Guštin Grilanc, 1997	Prepražena čebula z drobno zrezano drobovino in kuhano krvjo, posuta s koromačevim cvetjem.
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Gure	Čisava župa (kisla juha)	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Angerer, 1998	Mesna juha z dodatkom koperca, ob koncu ji dodamo zmešane kisló smetano, rumenjake in moko.
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Rož	Domač kruh	krušne jedi, jedi iz testa	3	pečeno	Angerer, 1998	Kruh iz različnih vrst moke, z dodatkom janeža, kumine, korijandra in koprcá.
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Slovenija splošno	Dušen komarček	zelenjavne jedi	1	dušeno	Fras, 2006 /	
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Slovenija splošno	Dušen komarček z limono	zelenjavne jedi	1	kuhano	Fras, 2006 /	
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Prekmurje in Prlekija	Dušena prosena kaša z janežem	zelenjavne jedi	1	dušeno	Časar, 2007 /	
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Slovenska Istra	Finočo v kozici	zelenjavne jedi	3	kuhano	Pucer, 2003 /	
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Goriško - Brda	Frtaja (Brda)	jajčne jedi	3	?	Pantić Starić, 1984	V stepena jajca drobno narezana zelišča in dišavnice (rman, melisa, srčno zelje, maderjanca in koromač-janež)
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Goriško	Frtaja s sirom	jajčne jedi	3	surovo	Plahuta, 2003	Ocvrta stepena jajca s sirom, posuta s koromačevim cvetjem . Ponudimo s polento ali domačim kruhom.
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Barkovlje (tržaško podeželje)	Frtalja	jajčne jedi	3	ocvrto	Guštin Grilanc, 1997	Frtalja iz melise, mete, vršičkov robid, rmana, belega vratiča in koromača (janeža)

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Goriško - Vipavsko, Branik	Frtalja (Vipavsko)	jajčne jedi	3	ocvrto	Plahuta, 2003	Jajca, mleko, koromačevo listje (janež) in ponceta, pocvrto na maščobi, kot omeleta. Jed je bila v Braniku značilna po pobiranju rožja - trtinah odrezkov v vinogradu. Do godkun so rekli likof rožje.
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Goriško - Vipavska dolina	Frtalja I	jajčne jedi	3	ocvrto	Plahuta, 2003	Frtalja iz melise, mete, vršičkov zelišč, rmana, belega vratiča in koromača (janeža), lahko s pršutom ali klubaso in sirom.
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Slovenija splošno	Frtalja s pršutom in koromačem	jajčne jedi	3	kuhano, opečeno	Adamlje in Bogataj, 2008 /	
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Slovenija splošno	Glavnata solata s komarčkom	solate	2	surovo	Gostinčar, 2008 /	
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Goriško - Goriška	Goriški orehovec	pijače	3	surovo	Plahuta, 2003	Žganje z zelenimi orehi, sladkorjem, ščepec janeža in janeževga semena.
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Goriško - Brda	Grah s pršutom I	priloge, omake, polivke	3	kuhano	Plahuta, 2003	Grah s pršutom in komarčem - janežem. Ponujeno s popečeno polento.
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Samatorca (tržaško podeželje)	Grah v kozici	zelenjavne jedi	3	kuhano	Guštin Grilanc, 1997	Grah, čebula in mlad koromač, z nekaj vode dušeni do mehkega.
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Kobariško - Breginj	Grahova juha (župa)	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Benko in Špolar Žuber, 2008	Juha iz graha krompirja, riža, špeha in navadnega komarčka.
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Slovenija splošno	Hitra omaka	priloge, omake, polivke	1	dušeno, kuhano	Kovič, 2009 /	
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Kras	Jajca s koromačem	jajčne jedi	3	surovo	Renčelj, 1999	Trdo kuhana jajca posujemo s koromačevim cvetjem.
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Praprot (tržaško podeželje)	Jajca s koromačem	jajčne jedi	3	ocvrto	Guštin Grilanc, 1997	Ocvrta stepena jajca, posuta s koromačevim cvetjem.

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Prekmurje in Prlekija	Janež v solati	solate	2	skuhan	Časar, 2007 /	
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Slovenija splošno	Janežev kruhek	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Kalinšek, 2004 /	
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Slovenija splošno	Janeževi gomolji (koprc) v solati	solate	3	kuhano	Kalinšek, 2004 /	
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Slovenija splošno	Janeževi hlebčki	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Kalinšek, 2004 /	
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Goriško	Janeževi upognjenci I	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Plahuta, 2003 /	
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Goriško	Janeževi upognjenci II	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Plahuta, 2003 /	
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Slovenija splošno	Ječmenov kruh	krušne jedi, jedi iz testa	2	pečeno	Renčelj, 1993	Kruh iz mešane moke z dodatkom koprc.
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Kras in tržaško podeželje	Jetra	mesne jedi	3	pokuhano	Guštin Grilanc, 1997	Prašičja jetra s čebulo, belim vinom in koromačevim cvetjem, praženo.
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Kras	Jetra s koromačem	mesne jedi	3	surovo	Renčelj, 1999	Pražena jetra, posuta s koromačem.
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Slovenija splošno	Komarček z gobami	zelenjavne jedi	1	kuhano, dušeno	Fras, 2006 /	
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Slovenija splošno	Komarčkova ribja marinada	mesne jedi	1	surovo	Fras, 2006 /	
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Slovenija splošno	Koromač v kisu	zelenjavne jedi	1	kuhano	Gričnik, 2005 /	

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Goriško	Koromačev "kuh"	<i>zelenjavne jedi</i>	3	kuhano	Plahuta, 2003 /	
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Kras	Koromačeva frtalja	jajčne jedi	3	ocvrto	Renčelj, 1999	Frtalja iz mladih sesekljanih koromačevih listov, s sladkorjem.
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Goriško - Kanal, ob reki Idrijci	Kostanjev kruh II (Kanal)	krušne jedi, jedi iz testa	3	pečeno	Plahuta, 2003	Kruh iz bele, koruzne in ajdove moke ter kuhanegas kostanja, s ščepcem koromačevih cvetov.
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Slovenija splošno	Krompir s koprčem	<i>zelenjavne jedi</i>	1	pečeno	Pantič Starič, 1984	V plasteh naložen krompir, posut s koprčevim semenom, na koncu prelit s kisló smetano, pečen v pečici.
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Brestovica pri Komnu, Kostanjevica na Krasu	Krompir s koromačem	<i>zelenjavne jedi</i>	2	ocvrto	Renčelj, 1999	Krompir v kosih, zabeljen z oljem ali maslim, prelit s koromačevim cvrtjem.
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Goriško	Krušna juha - panada (Goriška)	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Plahuta, 2002	Juha iz starega kruha, koromačevega cvetja in slanine.
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Goriško	kuhan kostanj (drobnjak)	<i>sadne jedi, sladice, škrobní plodovi</i>	3	kuhano	Plahuta, 2003 /	
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Slovenija splošno	Kuhan krap	mesne jedi	1	?	Pantič Starič, 1984	Kuhan krap s čebulo, korenčkov in vejico koprca.
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Kras in tržaško podeželje	Kuhana - cvrta kri	mesne jedi	3	/	Guštin Grilanc, 1997	Kri kuhamo, da se strdi, nato ocvremo in posujemo s koromačevim cvetjem.
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Kras	Kuhano pleče s koromačem	mesne jedi	3		Renčelj, 1999	Kuhano pleče, razrezano na tanke rezine, s koromačem.
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Ziljska dolina	Majželj (praznična pogača)	<i>sadne jedi, sladice, škrobní plodovi</i>	3	pečeno	Angerer, 1998 /	
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Istra	Mineštra s komarčkom	<i>juhe, enolončnice, mineštre</i>	3	kuhano	Rabar in sod., 1983 /	

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Goriško - Liško-Kambreško	Novoletna pogača (Liško-Kambreško)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno v pečici	Plahuta, 2003	Pogača z medom, lešniki, orehi in koromačevimi cvetovi.
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Slovenija splošno	Ocvrt komarček	<i>zelenjavne jedi</i>	1	kuhano in nato ocvrto	Fras, 2006 /	
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Goriško	Omaka iz janeževih listov	priloge, omake, polivke	3	dušeno	Plahuta, 2003	Omaka s čebulo in sesekljanim janeževim listjem ter kislo smetano.
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Kras	Orehov liker - orehovc	<i>pijače</i>	3	postavimo na sonce	Renčelj, 1999 /	
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Kras	Panceta s koromačem	mesne jedi	3	surovo	Renčelj, 1999	Na tanko narezana panceta, posuta s koromačevim cvetjem, običajno postrežena na osmicah.
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Slovenija splošno	Paradižnikova solata s komarčkom	<i>solate</i>	1	surovo	Fras, 2006 /	
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Slovenija splošno	Pečen koromač s česnom	<i>mesne jedi</i>	1	kuhano, nato pečeno	Fras, 2006 /	
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Goriško	Pečena kokoš	<i>mesne jedi</i>	3	pečeno	Plahuta, 2002 /	
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Kras	Polenta s koromačem	<i>zelenjavne jedi</i>	3	koromačevo cvrtje	Renčelj, 1999	Na rezine narezana polenta iz koruzne moke, zraven dodamo koromačevo cvrtje.
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Slovenija splošno	Popečen koromač z gorčično omako in polento	<i>zelenjavne jedi</i>	3	kuhano in popečeno	Adamlje in Bogataj, 2008 /	
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Kontovel	Popečen kruh	krušne jedi, jedi iz testa	3	surovo	Guštin Grilanc, 1997	Popečena rezina kruha, posuta s sladkorjem in preliata s črnim vinom, posuta s koromačevimi cvetjem.
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Goriško - Banjška planota	Požgana župa (Banjška planota)	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Plahuta, 2002	Juha iz moke, krušnih drobtin, mleka, jajca in suhih koromačevih cvetov.

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Goriško	Prežganka	juhe, enolončnice, mineštre	2	kuhano	Plahuta, 2002	Juha iz moke, žemelj ali kruha, jajca in kumine ali janeževega cvetja, ponujena s popečenim kruhom.
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Goriško - Vipava	Prežganka (Vipavska)	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Plahuta, 2002	Prepražene drobtine, veliko vode, jajce in ščepec janeževega cvetja.
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Slovenija splošno	Raca s koromačem	mesne jedi	3	kuhano v posodi pod žerjavico	Del Medico in sod., 2007 /	
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Prekmurje in Prlekija	Radičeva solata z dodatki	solate	1	surovo	Časar, 2007 /	
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Goriško - Miren	Rozalijina spomladanska frtalja iz 10 zelišč (Miren)	jajčne jedi	2	pečeno na ponvi	Plahuta, 2003	Več vrst mladih zelišč, med njimi tudi šopek komarčka, sesekljanih in z jajci ocvrtih kot omleta.
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Rož	Ržen kruh	krušne jedi, jedi iz testa	3	pečeno	Angerer, 1998	Kruh iz ržene moke in peščiče koprčevega semena.
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Slovenija splošno	Slivova mineštra	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Adamlje in Bogataj, 2008	Juha iz suhih sliv, ohrovt, korenčka, krompirja, zelene, paradižnika, jogurta in vejice divjega koromača.
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Slovenija splošno	Smetanova omaka s koprcom	priloge, omake, polivke	1	surovo, sesekljano	Pantič Starič, 1984	Sladka smetana, med, koprčevo zelenje, limonin sok, sol in poper, zmešani in ponujeni kot omaka h kuhanim ribam.
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Kras	Solata iz sladkega komarčka	solate	3	kuhano	Renčelj, 1999 /	
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Kontovel	S'rduni v šavorju	mesne jedi	3	surovo	Guštin Grilanc, 1997	Plasti ocvrtih rib, med katere posujemo postekleno čebulo, nekaj kisa in koromačevo cvetje.
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Istra	Suh jezik z zelenjavo	mesne jedi	3	kuhano, prepraženo	Rabar in sod., 1983	Komarček, blitva in špinača s česnom kot priloga h kuhanemu svinjskemu jeziku.
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Goriško	Svinjski bifteki	mesne jedi	2	kuhano	Plahuta, 2002	Pljučna pečenka, pečena z malo sladkega janeža.

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Križ pri Trstu	Tonina cvrta	mesne jedi	3	surovo	Guštin Grilanc, 1997	Na vročem olju popečena tunina, posuta s koromačevim cvetjem.
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Slovenija splošno	Z jogurtovim prelivom	<i>zelenjavne jedi</i>	1	surovo	Kovič, 2009 /	
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Slovenija splošno	Zelan kruh	krušne jedi, jedi iz testa	3	pečeno	Fritz, 2001	Kruh iz bele moke, rumenjakov, malka in pesti zelišč (materine dušice, melise, koromača in janeža) ter stopljenega masla in sladkorja. To je bil posebne vrste obredni kruh, ki so ga pekli na prvo nedeljo po veliki noči (na belo nedeljo).
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Slovenija splošno	Zelenjavina juha (Krautlich-Suppe)	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Pleiweis, 2004	Juha iz rmana, kislice, mete, peteršilja, krebuljice, vršička janeža, žajbeljna in pehtrana, na koncu vliješ vanjo stepeno jajce.
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Slovenija splošno	Zelenjavna plošča	<i>zelenjavne jedi</i>	1	surovo	Kovič, 2009 /	
<i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Anethum graveolens</i> ali <i>Pimpinella anisum</i> (navadni komarček, navadni koper ali koromač)	Slovenija splošno	Zeliščna juha	juhe, enolončnice, mineštre	2	kuhano	Gostinčar, 2008	Juha iz več vrst zelišč, med njimi tudi vršiček janeža s kislo smetano, v kateri smo razžvrkljali rumenjaki.
<i>Foeniculum vulgare</i> (navadni komarček)	Goriško - Liško-Kambreško, Britof ob Idriji	Zeliščni kruh (Liško Kambreško)	krušne jedi, jedi iz testa	3	pečeno	Plahuta, 2003	Bel kruh s sladkorjem in zelišči (materino dušico, meliso in koromačevimi cvetovi). To je bil posebne vrste obredni kruh, ki so ga pekli na prvo nedeljo po veliki noči, ko je bil v Britofu ob Idriji veliki cerkveni praznik.
<i>Foeniculum vulgare</i> (navadni komarček)	Slovenija splošno	Zmesni kruh III	krušne jedi, jedi iz testa	2	pečeno	Renčelj, 1993	Kruh iz pšenične, ajdove, ržene in koruzne moke z dodatkom koriandra, kumine, janeža in koprcia.
<i>Foeniculum vulgare</i> (navadni komarček)	Slovenija splošno	Zobatec pod črepnjo	mesne jedi	3	kuhano v posodi pod žerjavico	Del Medico in sod., 2007	Zobatec z zelenjavo, med drugim vejico koromača, ter vinom, kuhano pod železno pokrovko na zvon pod žerjavico.
<i>Fragaria</i> (jagodnjak)	Slovenija splošno	Elikvir radosti	pijače	1	surovo	Gričnik, 2005	List gozdne jagode, skupaj z mnogimi drugimi zelišči in cvetovi, namočen v žganje, s sladkorjem.
<i>Fragaria</i> (jagodnjak)	Slovenija splošno	Hladna jagodna juha	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pretlačene	Kalinšek, 2004	Pretlačene jagode, zmešane s sladkorjem, limoninim sokom in vinom.
<i>Fragaria</i> (jagodnjak)	Slovenija splošno	Jagode in vino	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	surovo	Del Medico in sod., 2007	Jagode s sladkorjem, prelite z zelo mrzlim vinom.
<i>Fragaria</i> (jagodnjak)	Mežica in okolica	Jagode, gozdne, drobne	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	5 minut naj vre	Rajšter, 2003	Jagode z rumom in limono ter sladkorjem, prevrete.
<i>Fragaria</i> (jagodnjak)	Slovenija splošno	Jagodna pogača	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	surovo	Kalinšek, 2004	Pečeno testo z lešniki ali orehi, premazano s stepeno smetano z jagodami, vse skupaj potreseno z jagodami.
<i>Fragaria</i> (jagodnjak)	Goriško	Jagodna torta	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	surovo	Plahuta, 2003	Pečeno biskvitno testo, premazano z v stepeno sladko smetano vmešanimi jagodami in prelito s pomarančno polivko.

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Fragaria</i> (jagodnjak)	Goriško	Jagodni liker	pijače	3	surovo	Plahuta, 2003	Liker iz slivovke, gozdnih jagod in sladkorja. Postavimo na sonce.
<i>Fragaria</i> (jagodnjak)	Goriško	Jagodni liker I	pijače	3	surovo	Plahuta, 2003	Liker iz slivovke, gozdnih jagod in sladkorja. Postavimo na sonce.
<i>Fragaria</i> (jagodnjak)	Goriško	Jagodni liker II	pijače	3	surovo, damo na sonce, precedimo	Plahuta, 2003	Liker iz tropinovca, gozdnih jagod, vode in sladkorja.
<i>Fragaria</i> (jagodnjak)	Slovenija splošno	Jagodni sladoled	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	surovo	Kalinšek, 2004	Sladoled iz pretlačenih gozdnih jagod, sladkorja, vode, limoninega soka in snega iz beljakov.
<i>Fragaria</i> (jagodnjak)	Slovenija splošno	jagodov kipnik	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	2 peščice pečene ali kuh., 2 peščice surove za šodo	Kalinšek, 2004	Kipnik iz smetane, namočene zemlje, gozdnih jagod, jajc, sladkorja in drobrin, prelit s šodojem z jagodami.
<i>Fragaria</i> (jagodnjak)	Slovenija splošno	Kompot iz gozdnih jagod	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano	Kalinšek, 2004	Kompot iz gozdnih jagod, vode, sladkorja in limoninega soka. Postreženo hladno.
<i>Fragaria</i> (jagodnjak)	Gure	Laver	pijače	3	kuhano	Angerer, 1998	Suho sadje, jagodnjakovi in borovničevi listi ter lipovo cvetje, prekuhano in odcejeno.
<i>Fragaria</i> (jagodnjak)	Slovenija splošno	Marmelada iz gozdnih jagod-nekuhana	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	1	surovo	Gričnik, 2005	Pretlačene gozdne jagode, sladkor in želatin zmešamo in damo v kozarce.
<i>Fragaria</i> (jagodnjak)	Bela Krajina	Pomladanska juha	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Kuhar, 2002	Juha z jagodnim listjem in drugimi spomladanskimi zelišči, s smetano. Postrežena z opečenim kruhom.
<i>Fragaria</i> (jagodnjak)	Slovenija splošno	Sladko iz jagod	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	1	kuhano	Gričnik, 2005	Kuhane jagode s sladkorjem, vodo in sokom limone.
<i>Fragaria</i> (jagodnjak)	Slovenija splošno	Torta žorža	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	surovo	Kalinšek, 2004	Tortni oblata, namazani z nadevom iz pretlačenih gozdnih jagod, sladkorja in beljakov.
<i>Fraxinus</i> (jesen)	Rož	Jasanova župa (jesenova juha)	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Angerer, 1998	Juha iz mladih, še lepših jesenovih listov ter korenja, zelene in pora, zabeljena in z dodatkom kuhane prosene kaše ali riža.
<i>Galium odoratum</i> (dišeča lakota)	Slovenija splošno	Majnikova pijača	pijače	3	surovo	Pleiweis, 2004	Ovenelo dišečo lakoto damo v belo vino ter pridamo še nekaj sladkorja in malo na rezine narezane pomaranče.
<i>Galium odoratum</i> (dišeča lakota)	Goriško	Majniško vino	pijače	3	surovo	Plahuta, 2003	Ovenelo dišečo lakoto damo v belo vino ter pridamo še nekaj sladkorja in malo na rezine narezane pomaranče. Zdravilna pijača.
<i>Galium verum</i> (prava lakota)	Slovenija splošno	Elikvir radosti	pijače	1	surovo	Gričnik, 2005	Rumena lakota, skupaj z mnogimi drugimi zelišči in cvetovi, namočena v žganje, s sladkorjem.
<i>Gentiana lutea</i> (košutnik, rumeni svišč)	goriško - Banjška planota	"Gadovec"	pijače	3	surovo, damo na toplo	Plahuta, 2003	Deževnico, med, korenino košutnika, vejico pelina, rmanovo cvetje in druge rastline damo na toplo, da poteče alkoholno vrenje. Pili so ga predvsem tisti, ki so sodelovali pri pustu.
<i>Glycyrrhiza glabra</i> , lahko da gre za rod <i>Polypodium</i> (sladki les, sladka koreninica (kuharsko ime))	Rož	Laver	pijače	3	kuhano	Angerer, 1998	Pijača iz suhega sadja, brinove korenine in kosa korenine sladkega lesa. Pili so ga za veliko noč, ponekod pa tudi ob žetvi in košnji.
<i>Helianthus tuberosus</i> (laška repa, topinambur)	Slovenija splošno	Kuhan topinambur z zeliščnim jogurtom	zelenjavne jedi	1	kuhan	Fras, 2006	Kuhan topinambur z zeliščnim jogurtom
<i>Helianthus tuberosus</i> (laška repa, topinambur)	Slovenija splošno	Pečen topinambur	zelenjavne jedi	1	pečeno	Fras, 2006	Pečen topinambur
<i>Helianthus tuberosus</i> (laška repa, topinambur)	Slovenija splošno	Topinambur z jabolki	zelenjavne jedi	1	surovo	Fras, 2006	Topinambur z jabolki

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Helianthus tuberosus</i> (laška repa, topinambur)	Slovenija splošno	Topinambur z jogurtom	namazi, prigrizki	1	surovo	Fras, 2006	Topinambur z jogurtom
<i>Humulus lupulus</i> (navadni hmelj)	Goriško - Brda	"Beluš", divji hmelj, "lobod'č" (Brda)	solate	3	kuhano	Plahuta, 2003	Kuhani poganjki hmelja, zabeljeni z oljem in oksisani, kot solatna priloga k pečenki.
<i>Humulus lupulus</i> (navadni hmelj)	Slovenija splošno	Hmelova solata	zelenjavne jedi	3	kuhano	Pleiweis, 2004	Kuhani hmeljevi poganjki, zabeljeni z na maslu prepraženimi drobtinicami. Na Štajerskem jih nabirajo spomladi na hmeljiščih.
<i>Humulus lupulus</i> (navadni hmelj)	Savinjska dolina	Kuhani hmeljevi poganjki	zelenjavne jedi	3	kuhano, zabeljeno	Kuhar, 2003	Kuhani in na olju popečeni hmeljevi vršički, preliti z omako iz masla, šalotke, vina, popra, kisa in rumenjaka.
<i>Humulus lupulus</i> (navadni hmelj)	Slovenija splošno	Zabeljeni hmeljevi vršički	zelenjavne jedi	3	na pol skuhani	Adamlje in Bogataj, 2008	Kuhani hmeljevi poganjki, zabeljeni z na maslu prepraženimi drobtinicami. Na Štajerskem jih nabirajo spomladi na hmeljiščih.
<i>Hypericum perforatum</i> (šentjanževka)	Slovenija splošno	Elikvir radosti	pijače	1	surovo	Gričnik, 2005	Šentjanževa roža, skupaj z mnogimi drugimi zelišči in cvetovi, namočena v žganje, s sladkorjem.
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	goriško	"Omleti" z orehi	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	segreto	Plahuta, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Goriško - Štanjel	"Presnic", potica, "gubanca" (Štanjel)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Plahuta, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Goriško - Drežnica	"Rječca"/pogača v prašičji mreni (Drežnica)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečemo	Plahuta, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Posavje	Ajdov kruh	krušne jedi, jedi iz testa	3	pečeno	Renčelj, 1993	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Ajdov kruh	krušne jedi, jedi iz testa	2	pečeno	Renčelj, 1993	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Ajdov kruh z orehi	krušne jedi, jedi iz testa	3	pečeno	Šubelj Kramar, 2007	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Bela Krajina	Ajdova medena potica	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Kuhar, 2002	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Dolenjska	Ajdova pogača	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Kuhar, 1998	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Dolenjska	Ajdova pogača	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Kuhar, 2002	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Ajdova potica z orehovim nadevom	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Adamlje in Bogataj, 2008	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Kapela	Ajdove palačinke z orehi	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno v pečici	Fras, 2006	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Ajdove palačinke z orehi	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	surovo	Kalinšek, 2004	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Ajdovi orehovi štruklji	krušne jedi, jedi iz testa	3	kuhano	Pleiweis, 2004	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Aškerčeva juha	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Del Medico in sod., 2007	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Bela Krajina	Belokranjska gibanica	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Kuhar, 2002	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Berivka s trobenticami	solate	3	surovo	Adamlje in Bogataj, 2008	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Košnica	Biskvit z orehi	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno	Burnik, 2000	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Cankova	Biskvitne rezine z orehi	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Fras, 2006	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Repen	Bleki z orehi	krušne jedi, jedi iz testa	3	prepraženo	Guštin Grilanc, 1997	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Brstični ohrovt z orehi	zelenjavne jedi	1	surovo	Fras, 2006	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Hrastje Mota	Buhteljni z orehi	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Fras, 2006	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Goriško - Goriška	Cenena orehova potica (Goriška)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Plahuta, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Goriško	Cigare	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	segreto in nato osušeno	Plahuta, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Cerkno	Čebulna ali slana potica	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Bajt, 1998	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Čokoladni kruh	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno	Fritz, 2001	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Čokoladni piškoti - pleskavice	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno	Gostinčar, 2008	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Čolnički z orehi	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno	Gostinčar, 2008	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Goriško	Domači rezanci z orehi	krušne jedi, jedi iz testa	3	surovo	Plahuta, 2003	/

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Labinje 19	Drobnjakarca	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Bajt, 1998	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Duhovniški brodet	mesne jedi	3	kuhano	Del Medico in sod., 2007	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Prekmurje in Prlekija	Dušena ječmenova kaša z orehi	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	dušeno	Časar, 2007	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Elikvir radosti	pijače	1	surovo	Gričnik, 2005	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Prekmurje in Prlekija	Gibanica po prekmursko (za 12 oseb)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Časar, 2007	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Goriško - Goriška	Goriški orehovec	pijače	3	surovo, damo na sonce	Plahuta, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Štajerska	Goska z orehovo omako	mesne jedi	3	kuhano	Kuhar, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Haloze	Haloška orehova gibanica	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Adamlje in Bogataj, 2008	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Prlekija	Huzarski hlebčki	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Fras, 2006	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Goriško	Jabolčni zavitek II - štrudelj	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno v pečici	Plahuta, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Kobansko	Kobanska gibanica - "Loparošnica"	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Fritz, 2001	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Kobansko	Kobanska gibanica - loparošnica	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Kuhar, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Kobariško	Kobariški štruklji	krušne jedi, jedi iz testa	3	kuhano	Kuhar, 1998	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Korenčkova solata z zeleno	solate	1	surovo	Fras, 2006	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Koroški hlebčki	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Gostinčar, 2008	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Koroška	Koroški orehovi zvitki	krušne jedi, jedi iz testa	3	kuhano	Fritz, 2001	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Prekmurje in Prlekija	Korzna zlevanka z orehi	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno	Časar, 2007	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Dolenjska	Korzni vlivanci	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Kuhar, 2002	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Goriško - Solkan	Kostanjeva torta III (Solkan)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	Pečeno (za testo), surovo (nad ev)	Plahuta, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Kostanjeve rezine	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno	Gostinčar, 2008	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Goriško - Brda	Kostanjevi cmoki/"njoki" (Brda)	krušne jedi, jedi iz testa	40	surovo?	Plahuta, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Kras	Kraški kuhani štruklji	krušne jedi, jedi iz testa	3	kuhano	Renčelj, 1999	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Repen	kraški kuhani štruklji	krušne jedi, jedi iz testa	3	kuhano	Guštin Grilanc, 1997	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Kras	Kraški štruklji	krušne jedi, jedi iz testa	3	kuhano	Adamlje in Bogataj, 2008	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Kras	Kraški štruklji	krušne jedi, jedi iz testa	3	kuhano	Kuhar, 1998	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Kontovel - Križ pri Trstu	Kreatči, kr'tlič, štrekliči	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	cvrto	Guštin Grilanc, 1997	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Prekmurje in Prlekija	Krhka marelična torta	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	1	pečeno	Časar, 2007	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Goriško	Krojaška torta	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	surovo	Plahuta, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Krojaška torta	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	za andev, surovo	Kalinšek, 2004	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Krompirjeva torta z orehi	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno	Gostinčar, 2008	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Ziljska dolina	Krompirjevi nudli (krompirjevi svaljki)	krušne jedi, jedi iz testa	3	kuhano	Angerer, 1998	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Kruh s suhimi hruškami in orehi	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Adamlje in Bogataj, 2008	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Tolminsko	Kuhan kruh	krušne jedi, jedi iz testa	3	prepraženo	Renčelj, 1993	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Kuhani ajdovi štruklji z orehi	krušne jedi, jedi iz testa	3	kuhano	Kalinšek, 2004	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Kuhani orehovi štruklji	krušne jedi, jedi iz testa	3	kuhano	Kalinšek, 2004	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Boljunec	Kuhani štruklji	krušne jedi, jedi iz testa	3	kuhano	Guštin Grilanc, 1997	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Prekmurje in Prlekija	Kunčje meso z orehi in suhimi slivami	mesne jedi	1	praženi	Časar, 2007	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Ziljska dolina	Majželj (praznična pogača)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Angerer, 1998	/

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Laško	Mamina torta	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno	Burnik, 2000	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Mežica in okolica	Mandl kiprli (mandljevi rogljički)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno	Rajšter, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Mavrahova omaka	priloge, omake, polivke	3	praženo in kuhano	Del Medico in sod., 2007	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Medena potica	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Fritz, 2001	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Mežica in okolica	Medeni polubčki (poljubčki)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno	Rajšter, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Prlekija	Medenjaki	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Fras, 2006	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Mlinčevka	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Fritz, 2001	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Štajerska	Mlinčevka	krušne jedi, jedi iz testa	3	pečeno	Renčelj, 1993	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Prekmurje in Prlekija	Motovilec v solati	solata	2	surovo	Časar, 2007	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Motovilec z orehi	solate	1	surovo	Fras, 2006	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Goriško	Nadev za orehovo potico	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3		Plahuta, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Prekmurje in Prlekija	Nadevana jabolka	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Časar, 2007	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Skopo	Njoki z orehi	krušne jedi, jedi iz testa	3	kuhano	Guštin Grilanc, 1997	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Goriško - Liško-Kambreško	Novoletna pogača (Liško-Kambreško)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno v pečici	Plahuta, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Ljubljana	Omahnova potica	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno	Šubelj Kramar, 2007	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Labinje 19	Opresni štruklji	krušne jedi, jedi iz testa	3	kuhano	Bajt, 1998	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Orehi	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	surovo	Kalinšek, 2004	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Orehi kuhani v sladkorju	pijače	2	kuhano	Veljkovič, 1984	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Orehi v medu	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	surovo	Gričnik, 2005	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Orehi v medu	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	surovo	Veljkovič, 1984	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	dol pri Hrastniku	Orehov kruh	krušne jedi, jedi iz testa	2	pečeno	Renčelj, 1993	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Orehov kruh	krušne jedi, jedi iz testa	3	pečeno	Fritz, 2001	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Orehov kuh	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Pleiweis, 2004	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Štajerska	Orehov liker	pijače	3	surovo, postavimo na sonce	Burnik, 2000	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Kras	Orehov liker - orehovc	pijače	3	postavimo na sonce	Renčelj, 1999	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Goriško - Solkan	Orehov liker (Solkan)	pijače	3	surovo, damo na sonce	Plahuta, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Orehov liker-orehovc	pijače	3	surovo, postavimo na sonce	Gričnik, 2005	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Celje	Orehov nadev za potico	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	poparjeni orehi, vse skupaj pečeno	Burnik, 2000	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Orehova fila in potica	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Pleiweis, 2004	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Orehova fila in potica drugače	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Pleiweis, 2004	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Orehova krema, prva	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	poparjeno	Kalinšek, 2004	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Prlekija	Orehova pita	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Fras, 2006	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Mežica in okolica	Orehova pogača	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Rajšter, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Goriško	Orehova poganica	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno v pečici	Plahuta, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Bela Krajina	Orehova potica	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Kuhar, 2002	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	dolenjska	Orehova potica	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Kuhar, 2002	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Kapela	Orehova potica	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Fras, 2006	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Podlanišče 28	Orehova potica	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Bajt, 1998	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Prlekija	Orehova potica	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Fras, 2006	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Orehova potica	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Adamlje in Bogataj, 2008	/

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Orehova potica	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Fritz, 2001	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Orehova potica	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Gostinčar, 2008	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Štajerska	Orehova potica	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Kuhar, 1998	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Goriško	Orehova potica I	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Plahuta, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Goriško	Orehova potica II	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Plahuta, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Goriško	Orehova potica III	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Plahuta, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Goriško	Orehova potica IV	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Plahuta, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Goriško	Orehova potica s kakavom	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Plahuta, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Goriško	Orehova potica V	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Plahuta, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Orehova potica, prva	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Kalinšek, 2004	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Prlekija	Orehova torta	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Fras, 2006	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Orehova torta	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno,	Gostinčar, 2008	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Goriško	Orehova torta I	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno (testo), surovo (nadev)	Plahuta, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Mežica in okolica	Orehova torta I	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno	Rajšter, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Goriško	Orehova torta II	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Plahuta, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Goriško	Orehova torta III	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno(za testo), celi orehi oprazeni (za okras)	Plahuta, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Mežica in okolica	Orehova torta III	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno	Rajšter, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Orehove palačinke	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Kalinšek, 2004	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Orehove rezine	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno	Gostinčar, 2008	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Goriško - Miren	Orehove rezine (Miren)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Plahuta, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Istra	Orehovec	pijače	3	surovo	Rabar in sod., 1983	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenska Istra	Orehovec	pijače	3	surovo, postavimo na sonce	Pucer, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Orehovi čolnički	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Kalinšek, 2004	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Goriško	Orehovi keksi	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Plahuta, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Goriško	Orehovi kifeljčki II	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Plahuta, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	goriško	Orehovi kolački	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Plahuta, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Goriško	Orehovi kruhki	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Plahuta, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenska Istra	Orehovi piškoti	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Pucer, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Goriško - Vrtojba	Orehovi piškoti I (Vrtojba)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Plahuta, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Prlekija	Orehovi rogljiči	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Fras, 2006	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Orehovi rogljiči	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Kalinšek, 2004	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Celje	Orehovi rogljički	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Burnik, 2000	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Goriško	Orehovi rogljički I	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Plahuta, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Goriško	Orehovi rogljički I	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno?	Plahuta, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Goriško	Orehovi štruklji	krušne jedi, jedi iz testa	3	kuhano	Plahuta, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Planina 32	Orehovi štruklji	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano	Bajt, 1998	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Tržič in okolica	Orehovi štruklji	krušne jedi, jedi iz testa	3	kuhano	Bogataj in Kužnik, 2005	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Goriško - Cerkljansko	Orehovi štruklji - opresni (Cerkljansko)	krušne jedi, jedi iz testa	3	kuhano	Plahuta, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Goriško - Vipavska dolina	Orehovi štruklji (Vipavska dolina)	krušne jedi, jedi iz testa	3	kuhano ali ocvrto	Plahuta, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Orehovi štruklji, prvi	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Kalinšek, 2004	/

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Hrastje Mota	Osja gnezda	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Fras, 2006	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Štajerska	Ovseni piškoti z orehi	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno	Burnik, 2000	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Dobrovnik	Palačinka torta	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Fras, 2006	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Pecivo z orehi	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno	Gostinčar, 2008	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Goriško	Pečen orehov štrukelj	krušne jedi, jedi iz testa	3	pečeno v pečici	Plahuta, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Dolenjska	Pečena jabolka	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Kuhar, 2002	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Štajerska	Pečena jabolka	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno v pekaču	Kuhar, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Pečeni orehovi štruklji	krušne jedi, jedi iz testa	3	pečeno	Adamlje in Bogataj, 2008	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Goriško - Tolminsko, dolina Bače	Petelinčki (Tolminsko, dolina Bače)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano	Plahuta, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Peteršiljev pesto	priloge, omake, polivke	1	opraženo brez maščobe	Fras, 2006	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Prekmurje in Prlekija	Pita s kakavom	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	1	pečeno	Časar, 2007	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Rož	Pogača	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	poparjeni, nato pečeno	Angerer, 1998	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Janžev Vrh	Polnjena pečena jabolka	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Fras, 2006	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Brkini	Potica	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Renčelj, 2006	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Kras	Potica	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Renčelj, 1999	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Prekmurje in Prlekija	Potica	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Časar, 2007	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenska Istra	Potica	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Pucer, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Kobariško	Potica (buganca, bganca, gubanca)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Benko in Špolar Žuber, 2008	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Istra	Potica (povetica)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Rabar in sod., 1983	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Pot v Čelo 1	Potica iz ajdove moke z orehi	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Bajt, 1998	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Potica iz ajdove moke z orehi	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Kalinšek, 2004	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Goriško - Cerkljansko	Potica iz ajdove moke z orehi (Cerkljansko)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Plahuta, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Prlekija	Potica z orehovim ali makovim nadevom	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Fras, 2006	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Laško	Potratna potica	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Burnik, 2000	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Potratna potica	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Gostinčar, 2008	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Cankova	Prekmurska gibanica	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Fras, 2006	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Prekmurje	Prekmurska gibanica	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Adamlje in Bogataj, 2008	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Prekmurje	Prekmurska gibanica	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno	Gostinčar, 2008	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Celje	Preprosti rogljički	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Burnik, 2000	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Kras	Presenc	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Renčelj, 1999	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Štanjel	Pres'nc, presmec, potica, gubanca	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Guštin Grilanc, 1997	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Goriško - Solkan	Pustni krafi (Solkan)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	ocvrto	Plahuta, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Prekmurje in Prlekija	Radičeva solata z dodatki	solata	1	surovo	Časar, 2007	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Goriško	Ražmovi piškoti	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano, osušeno v pečici	Plahuta, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Rezanci z orehi	krušne jedi, jedi iz testa	3	surovo	Kalinšek, 2004	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Sodiščinci	Rogljčki z orehi	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Fras, 2006	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Rumove rezine	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno	Gostinčar, 2008	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Ržen kruh II	krušne jedi, jedi iz testa	2	pečeno	Renčelj, 1993	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Bela Krajina	Sadni kruh	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Kuhar, 2002	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Kapela	Sadni kruh	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Fras, 2006	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Podravje	Sadni kruh	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Renčelj, 1993	/

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Prlekija	Sadni kruh	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Fras, 2006	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Sadni kruh	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno	Gostinčar, 2008	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Sadni kruh	sladica	2	pečeno	Renčelj, 1993	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Haloze	Sadni kruh - krhljak	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Kuhar, 1998	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Haloze itd.	Sadni kruh - krhljak	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Kuhar, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Sadni kruh - krhljak	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Kalinšek, 2004	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Sadni kruh, prvi	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Kalinšek, 2004	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Sadno pecivo	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	mleti orehi	Gostinčar, 2008	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Celje	Sarmice iz rdečega zelja	zelenjavne jedi	2	kuhano	Burnik, 2000	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Plužnje	Slane potičke	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Bajt, 1998	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Prekmurje in Prlekija	Solata iz regrata s prepeličimi jajci	solate	2	prepraženo	Časar, 2007	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Srna z orehi	mesne jedi	3	kuhano	Del Medico in sod., 2007	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Mežica in okolica	Srnin hrbet	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno	Rajšter, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Škedenj	Štrudel sv. Lovrenca	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano	Guštin Grilanc, 1997	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenska Istra	Štrukelj (star recept)	krušne jedi, jedi iz testa	3	kuhano	Pucer, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Mežiška dolina	Štrukeljci s hruškovim nadevom	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano	Angerer, 1998	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Veliki Nerajec	Štruklji kvasni	krušne jedi, jedi iz testa	3	kuhano	Khalil, 1999	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Kobariško	Štruklji z orehovim nadevom	krušne jedi, jedi iz testa	3	kuhano	Benko in Špolar Žuber, 2008	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Južna Primorska, Šepulje	Tepežke	krušne jedi, jedi iz testa	2	pečeno	Renčelj, 1993	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Testenine s skuto in orehi	krušne jedi, jedi iz testa	2	surovo	Gostinčar, 2008	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Topinambur z jabolki	zelenjavne jedi	1	surovo	Fras, 2006	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Mežica in okolica	Torta	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno	Rajšter, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Kapela	Vanilijevi rogljiči	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Fras, 2006	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Goriško	velikonočna gubanica	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno v pečici	Plahuta, 2003	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Vipava	Vipavski štruklji	krušne jedi, jedi iz testa	3	kuhano	Gostinčar, 2008	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Vkuhana orehova jedrca	priloge, omake, polivke	3	kuhano v sopari	Pleiweis, 2004	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Z bučo in orehi	solate	1	surovo	Kovič, 2009	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Kobariško - Breginj	Zabeljen kruh, sope	krušne jedi, jedi iz testa	3	prepraženo	Benko in Špolar Žuber, 2008	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Štajerska	Zafrkječa	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Kuhar, 1998	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Zavihjača ali zavihnjača	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Adamlje in Bogataj, 2008	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Zelena v solati z jabolki	solate	1	surovo	Fras, 2006	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Zeleni orehi	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano	Pleiweis, 2004	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Zidana potica	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Fritz, 2001	/
<i>Juglans regia</i> (navadni oreh)	Slovenija splošno	Župančičeva pečenka	mesne jedi	3	kuhano, praženo, pečeno	Del Medico in sod., 2007	/
<i>Juniperus communis</i> (navadni brin)	Slovenija splošno	Elikvir radosti	pijače	1	surovo	Gričnik, 2005	Zelene iglice in jagode brinja, skupaj z mnogimi drugimi zelišči in cvetovi, namočene v žganje.
<i>Juniperus communis</i> (navadni brin)	goriško - Banjška planota	"Gadovec"	pijače	3	surovo, damo na toplo	Plahuta, 2003	Pijača za sodelujoče pri pustu, poleg brinovitih jagod je vsebovala koreniko košutnika, rmanovo cvetje, gorski pelin, vinsko rutico, tavžentrožo, deževnico in med.
<i>Juniperus communis</i> (navadni brin)	Slovenska Istra	Brinovec	pijače	3	kuhano	Pucer, 2003	Žganje iz brinovitih jagod. Izključno kot zdravilo za prebavne in želodčne težave.

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Juniperus communis</i> (navadni brin)	Poljanska dolina, avtor Franc Miklavčič	Bukov liker	pijače	1	surovo	Miklavčič, 2007	Bukovo listje, brinove jagode, smrekovi vršički, zalito s sadjevcem, postavljeno na svetlo, nato dodamo še belo vino in sladkor.
<i>Juniperus communis</i> (navadni brin)	Slovenija splošno	Divji zajec v omaki	mesne jedi	1	kuhano	Pantič Starič, 1984	Kot začimba.
<i>Juniperus communis</i> (navadni brin)	Štajerska	Dušeno srmino stegno	mesne jedi	3	dušeno	Kuhar, 2003	Kot začimba.
<i>Juniperus communis</i> (navadni brin)	Slovenija splošno	Elikvir radosti	pijače	1	surovo	Gričnik, 2005	Zelene iglice in jagode brinja, skupaj z mnogimi drugimi zelišči in cvetovi, namočene v žganje.
<i>Juniperus communis</i> (navadni brin)	Tržič in okolica	Gams po tržiško	mesne jedi	3	kuhano	Bogataj in Kužnik, 2005	Kot začimba.
<i>Juniperus communis</i> (navadni brin)	Slovenija splošno	Jakčeve postrvi	mesne jedi	3	kuhano	Del Medico in sod., 2007	Kot začimba.
<i>Juniperus communis</i> (navadni brin)	Slovenija splošno	Kis z rožmarinom in brinovimi jagodami	priloge, omake, polivke	1	surovo, damo na sonce	Gričnik, 2005	Kot začimba.
<i>Juniperus communis</i> (navadni brin)	Slovenija splošno	kisla goveja pečenka	mesne jedi	1		Pantič Starič, 1984	Kot začimba.
<i>Juniperus communis</i> (navadni brin)	Slovenija splošno	Krompirjeva juha z gobami	juhe, enolončnice, mineštre	2	kuhano	Gostinčar, 2008	Kot začimba.
<i>Juniperus communis</i> (navadni brin)	Pivka	Kunec iz suhe kvaše	mesne jedi	3	pečeno	Renčelj, 2003	Kot začimba.
<i>Juniperus communis</i> (navadni brin)	Rož	Laver	pijače	3	kuhano	Angerer, 1998	Brinova korenina s suhim sadjem in sladkim lesom, kuhano. Pili za Veliko noč, ponekod ob žetvi in košnji.
<i>Juniperus communis</i> (navadni brin)	Slovenija splošno	Merjaščeva juha	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Del Medico in sod., 2007	Kot začimba.
<i>Juniperus communis</i> (navadni brin)	Rož	Meso v paci (meso v razsolu)	mesne jedi	3	/	Angerer, 1998	Kot začimba.
<i>Juniperus communis</i> (navadni brin)	Dolenjska	Pečen srnin hrbet	mesne jedi	3	surovo za kvašo, pečeno s srno in kuhano za omako	Kuhar, 2002	Kot začimba.
<i>Juniperus communis</i> (navadni brin)	Goriško	Pršutova postrv	mesne jedi	3	kuhano, nato pečeno	Kuhar, 1998	Kot začimba.
<i>Juniperus communis</i> (navadni brin)	Slovenija splošno	Razsoljen jezik, drugi	mesne jedi	3	za kvašo (paco)	Kalinšek, 2004	Kot začimba.
<i>Juniperus communis</i> (navadni brin)	Bohinj	Srna po bohinjsko	mesne jedi	3		Bogataj in Kužnik, 2005	Kot začimba.
<i>Juniperus communis</i> (navadni brin)	Slovenija splošno	Srna z orehi	mesne jedi	3	pečeno, kuhano	Del Medico in sod., 2007	Kot začimba.
<i>Juniperus communis</i> (navadni brin)	Slovenija splošno	Stričeva srna	mesne jedi	3	pečeno in kuhano	Del Medico in sod., 2007	Kot začimba.
<i>Juniperus communis</i> (navadni brin)	Štajerska	Svinjski jeziki v vinski omaki	mesne jedi	3	kuhano	Kuhar, 2003	Kot začimba.
<i>Juniperus oxycedrus</i> (rdečeploдни brin)	Istra	Brinovec ("smrikva")	pijače	3	surovo	Rabar in sod., 1983	Brinovec iz rdečih brinovih jagod
<i>Lamium</i> (mrtva kopriva)	Poljanska dolina	Bukovo listje v solati	solate	1	surovo	Miklavčič, 2007	Mrtva kopriva s cvetovi kot dodatek solati iz motovilca in druge divje rastoče spomladanske zelenjave.
<i>Larix decidua</i> (navadni macesen)	Slovenija splošno	Sirup iglavcev	pijače	3	surovo, postavimo na sonce	Gričnik, 2005	Vršički macesna, bora in smreke ter mladi lističi suličastega trpotce, naloženo v plasteh s sladkorjem. Postavimo na sonce za tri tedne, nato precedimo.
<i>Laurus nobilis</i> (navadni lovor)	Slovenija splošno	ajdova juha z legirjem	juhe, enolončnice, mineštre	0		Pozdrec, 2000	/
<i>Laurus nobilis</i> (navadni lovor)	Slovenija splošno	Boršč	juhe, enolončnice, mineštre	2	kuhano	Pantič Starič, 1992	/

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Laurus nobilis</i> (navadni lovor)	Štajerska	Božični krap	mesne jedi	3	kuhano	Kuhar, 2003	/
<i>Laurus nobilis</i> (navadni lovor)	Slovenija splošno	Bravina s fižolom	juhe, enolončnice, mineštre	2	kuhano	Pantič Starič, 1992	/
<i>Laurus nobilis</i> (navadni lovor)	Goriško	Divjačinska omaka	priloge, omake, polivke	2	dušeni in pokuhano	Plahuta, 2003	/
<i>Laurus nobilis</i> (navadni lovor)	Slovenija splošno	Divji zajec v omaki	mesne jedi	1	kuhano	Pantič Starič, 1984	/
<i>Laurus nobilis</i> (navadni lovor)	Slovenija splošno	Domača juha	juhe, enolončnice, mineštre	1	kuhano	Pantič Starič, 1984	/
<i>Laurus nobilis</i> (navadni lovor)	Štajerska	Dušeno srmino stegno	mesne jedi	3	dušeno	Kuhar, 2003	/
<i>Laurus nobilis</i> (navadni lovor)	Slovenija splošno	Enolončnica s parklji in zeljem	juhe, enolončnice, mineštre	2	kuhano	Gostinčar, 2008	/
<i>Laurus nobilis</i> (navadni lovor)	Slovenija splošno	Gamsova obara	mesne jedi	3	kuhano	Fritz, 2001	/
<i>Laurus nobilis</i> (navadni lovor)	Mežica in okolica	Haring šmavs (slanikova pojedina)	mesne jedi	3	/	Rajšter, 2003	/
<i>Laurus nobilis</i> (navadni lovor)	Slovenija splošno	Hladna grahova juha	juhe, enolončnice, mineštre	1	kuhano	Pantič Starič, 1992	/
<i>Laurus nobilis</i> (navadni lovor)	Slovenija splošno	Jakčeve postrvi	ribja jed	3	kuhano	Del Medico in sod., 2007	/
<i>Laurus nobilis</i> (navadni lovor)	Slovenija splošno	Juha iz boba in kopriv	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Šubelj Kramar, 2007	/
<i>Laurus nobilis</i> (navadni lovor)	Slovenija splošno	Kravje vime	mesne jedi	3	kuhano v posodi pod žerjavico	Del Medico in sod., 2007	/
<i>Laurus nobilis</i> (navadni lovor)	Slovenska Istra	Krompir v pečici	priloge, omake, polivke	3	pečeno	Pucer, 2003	/
<i>Laurus nobilis</i> (navadni lovor)	Podjuna	Kseva župa I (kislja juha)	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Angerer, 1998	/
<i>Laurus nobilis</i> (navadni lovor)	Slovenija splošno	Kuhana govedina s hrenom	mesne jedi	1	kuhan	Pantič Starič, 1984	/
<i>Laurus nobilis</i> (navadni lovor)	Pivka	Kunec iz suhe kvaše	mesne jedi	3	pečeno	Renčelj, 2003	/
<i>Laurus nobilis</i> (navadni lovor)	Goriško	Marinirana svinina	mesne jedi	2	surovo	Plahuta, 2002	/
<i>Laurus nobilis</i> (navadni lovor)	Rož	Meso v paci (meso v razsolju)	mesne jedi	3	/	Angerer, 1998	/
<i>Laurus nobilis</i> (navadni lovor)	Slovenija splošno	Mešan zeliščni kis	priloge, omake, polivke	1	prevreto	Gričnik, 2005	/
<i>Laurus nobilis</i> (navadni lovor)	Slovenija splošno	Ovca s kostanjem	mesne jedi	3	kuhano v posodi pod žerjavico	Del Medico in sod., 2007	/
<i>Laurus nobilis</i> (navadni lovor)	Dolenjska	Pečen srnin hrbet	mesne jedi	3	surovo za kvašo, pečeno s srno in kuhano za omako	Kuhar, 2002	/
<i>Laurus nobilis</i> (navadni lovor)	Slovenija splošno	Pisana enolončnica	juhe, enolončnice, mineštre	2	kuhano	Pantič Starič, 1992	/
<i>Laurus nobilis</i> (navadni lovor)	Prekmurje in Prlekija	Povita svinjska ribica	mesne jedi	1	pečeno	Časar, 2007	/
<i>Laurus nobilis</i> (navadni lovor)	Goriško	Pršutova postrv	mesne jedi	3	kuhano, nato pečeno	Kuhar, 1998	/
<i>Laurus nobilis</i> (navadni lovor)	Goriško	Raca, nadevana s kostanjem in krompirjem	mesne jedi	3	kuhano	Plahuta, 2002	/
<i>Laurus nobilis</i> (navadni lovor)	Slovenija splošno	Razsoljen jezik, drugi	mesne jedi	3	za kvašo (paco)	Kalinšek, 2004	/
<i>Laurus nobilis</i> (navadni lovor)	Podjuna	Ričet (ješprenj)	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Angerer, 1998	/
<i>Laurus nobilis</i> (navadni lovor)	Kontovel	S'rduni v šavorju	mesne jedi	3		Guštin Grilanc, 1997	/
<i>Laurus nobilis</i> (navadni lovor)	Slovenija splošno	Sulec v kaprni omaki	mesne jedi	3	kuhano	Fritz, 2001	/
<i>Laurus nobilis</i> (navadni lovor)	Štajerska	Svinjski jeziki v vinski omaki	mesne jedi	3	kuhano	Kuhar, 2003	/
<i>Laurus nobilis</i> (navadni lovor)	Slovenija splošno	Vegetarijanska enolončnica	juhe, enolončnice, mineštre	2	kuhano	Gostinčar, 2008	/
<i>Laurus nobilis</i> (navadni lovor)	Slovenija splošno	Zelenjavni ričet	juhe, enolončnice, mineštre	2	kuhano	Gostinčar, 2008	/
<i>Lepidium sativum</i> (vrtna draguša, vrtna kreša)	Slovenija splošno	Paradižnikova solata s krešo	solate	1	surovo	Fras, 2006	/
<i>Malus sylvestris</i> (lesnika)	Slovenija splošno	Jaboločni kis	priloge, omake, polivke	3	surovo, fermentirano	Veljkovič, 1984	Zrezana jabolka, malo sladkorja in po potrebi vode pustimo na toplem ali soncu fermentirati do zelene kislosti.
<i>Melissa officinalis</i> (navadna melisa)	Slovenija splošno	Bob z jogurtom in zelišči	zelenjavne jedi	1	surovo	Fras, 2006	Bob z jogurtom in zelišči (meliso, drobnjakom)
<i>Melissa officinalis</i> (navadna melisa)	Notranjska	Cvrtje	jajčne jedi	3	ocvrto	Renčelj, 2003	Sladka frtalja iz rmana in melise.
<i>Melissa officinalis</i> (navadna melisa)	Ziljska dolina	Čisava župa I (kislja juha)	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Angerer, 1998	Melisa kot začimba pri mesni juhi.

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Melissa officinalis</i> (navadna melisa)	Goriško - Brda	Frtaja (Brda)	jajčne jedi	3	?	Pantič Starič, 1984	Frtalja iz koromača, melise, rmana in maderjance s stepenimi jajci.
<i>Melissa officinalis</i> (navadna melisa)	Barkovlje	Frtalja	jajčne jedi	3	ocvrto	Guštin Grilanc, 1997	Frtalja z mešanimi zelišči, tudi meliso.
<i>Melissa officinalis</i> (navadna melisa)	Kobariško - Breginj	Frtalja	jajčne jedi	3	praženo, lahko prej še skuhano	Benko in Špolar Žuber, 2008	Frtalja z meliso, luštrekom, rmanom, kislico, trpotcem, koprivami in jajci, ocvrta na masti.
<i>Melissa officinalis</i> (navadna melisa)	Goriško - Vipavsko, Branik	Frtalja (Vipavsko)	jajčne jedi	3	ocvrto	Plahuta, 2003	Koromačevo listje, melisa, panceta ali pršut, z jajci in mlekom, ocvrto. To je bila značilna jed v Braniku po obiranju trtinih odrezkov - rožja. Dogodku so rekli likof rožje.
<i>Melissa officinalis</i> (navadna melisa)	Goriško - Vipavska dolina	Frtalja I	jajčne jedi	3	sesekljano	Plahuta, 2003	Frtalja z zelišči, tudi meliso, z jajci, moko in mlekom, lahko tudi s klobaso in sirom.
<i>Melissa officinalis</i> (navadna melisa)	Štajerska	Grahova juha z meliso	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano (za juho) in surovo (za dekoracijo)	Kuhar, 2003	Melisa bolj za začimbo.
<i>Melissa officinalis</i> (navadna melisa)	Brkini	Krompirjevi štruklji	krušne jedi, jedi iz testa	3	kuhano	Renčelj, 2006	Štruklji iz krompirjevega testa, z nadevom iz melise in kuhani.
<i>Melissa officinalis</i> (navadna melisa)	Slovenija splošno	Lubenična kaša	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	1	surovo	Fras, 2006	Lubenica, robide, liker in melisini listi za okras.
<i>Melissa officinalis</i> (navadna melisa)	Slovenija splošno	Malinov žele z meliso	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	1	kuhano	Gričnik, 2005	Žele iz malinovega in limoninega soka ter melisinih vejic.
<i>Melissa officinalis</i> (navadna melisa)	Slovenija splošno	Melisino vino	pijače	1	prevreto	Gričnik, 2005	Belo vino z dodanim prevretkom melisinih listov.
<i>Melissa officinalis</i> (navadna melisa)	Slovenija splošno	Melisni celteljci	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano	Pleiweis, 2004	Bonboni z meliso (melisnim oljem ali cvetom).
<i>Melissa officinalis</i> (navadna melisa)	Slovenija splošno	Ocvrta meta ali melisa	jajčne jedi	3	ocvrto	Kalinšek, 2004	Vrščki melise, pomočeni v jajčno testo in ocvrti.
<i>Melissa officinalis</i> (navadna melisa)	Kras	Orehov liker - orehovc	pijače	3	postavimo na sonce	Renčelj, 1999	Melisa kot dodatek pri pripravi orehovega likerja.
<i>Melissa officinalis</i> (navadna melisa)	Slovenija splošno	Pikantna solata	solate	1	surovo	Fras, 2006	Solata z bučkami za osnovo, začinjena tudi z meliso.
<i>Melissa officinalis</i> (navadna melisa)	Goriško - Miren	Rozalijina spomladanska frtalja iz 10 zelišč (Miren)	jajčne jedi	2	spečeno na povni	Plahuta, 2003	Frtalja z mešanimi zelišči, tudi meliso.
<i>Melissa officinalis</i> (navadna melisa)	Slovenija splošno	Sirup iz regratovih in lipovih cvetov	pijače	1	kuhano	Gričnik, 2005	Melisa za rdečo barvo sirupa.
<i>Melissa officinalis</i> (navadna melisa)	Slovenija splošno	Zelan kruh	krušne jedi, jedi iz testa	3	pečeno	Fritz, 2001	Sladek kruh z maslom, jajci, mlekom in začimbami (melisa, materina dušica, koromač). To je bil obredni kruh, ki so ga pekli na belo nedeljo (prvo po veliki noči). Pojedli so ga še isti dan.
<i>Melissa officinalis</i> (navadna melisa)	Goriško - Liško-Kambreško, Britof ob Idriji	Zeliščni kruh (Liško-Kambreško)	krušne jedi, jedi iz testa	3	pečeno	Plahuta, 2003	Sladek kruh z maslom, jajci, mlekom in začimbami (melisa, materina dušica, koromačevo cvetje).
<i>Melissa officinalis</i> (navadna melisa)	Slovenija splošno	Zeliščni riž	zelenjavne jedi	3	vmešamo tik preden je kuhan riž	Kalinšek, 2004	Riž z vmešanimi drobno sesekljanimi zelišči, tudi meliso.
<i>Melissa officinalis</i> (navadna melisa)	Slovenija splošno	Zeliščni štrukeljci	krušne jedi, jedi iz testa	3	pečeno	Kalinšek, 2004	Štruklji z meliso in drugimi gojenimi začimbami, kuhani ali pečeni.
<i>Mentha</i> ali <i>Thymus pulegioides</i> (polaj)	Goriško - srednja Soška dolina	Sladke mulce - krvavice (srednja Soška dolina)	mesne jedi	3	kuhano	Plahuta, 2002	/
<i>Mentha</i> (meta)	Slovenija splošno	Bučni polpeti	zelenjavne jedi	2	sesekljano	Gostinčar, 2008	/
<i>Mentha</i> (meta)	Suha krajina	Domača omleta	jajčne jedi	3	pečeno	Kuhar, 1998	/
<i>Mentha</i> (meta)	Barkovlje	Frtalja	jajčne jedi	3	ocvrto	Guštin Grilanc, 1997	/
<i>Mentha</i> (meta)	Goriško - Vipavska dolina	Frtalja I	jajčne jedi	3	ocvrto	Plahuta, 2003	/
<i>Mentha</i> (meta)	Slovenija splošno	Hladna grahova juha	juhe, enolončnice, mineštre	1	kuhano	Pantič Starič, 1992	/
<i>Mentha</i> (meta)	Veliki Nerajec	Jajce na polajce	jajčne jedi	3	spečeno na masti	Khalil, 1999	/

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Mentha</i> (meta)	Ziljska dolina	Krapi II	krušne jedi, jedi iz testa	3	kuhano	Angerer, 1998	/
<i>Mentha</i> (meta)	Dolenjska	Krapova obara s cvičkom	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Kuhar, 2002	/
<i>Mentha</i> (meta)	Kobariško	Krvavice	mesne jedi	3	kuhano in nato pečeno	Benko in Špolar Žuber, 2008	/
<i>Mentha</i> (meta)	Goriško	Marinirana svinina	mesne jedi	2	surovo	Plahuta, 2002	/
<i>Mentha</i> (meta)	Slovenija splošno	Mešanica zelišč	priloge, omake, polivke	1	surovo	Gričnik, 2005	/
<i>Mentha</i> (meta)	Slovenija splošno	Metin sirup	pijače	2	prevreto	Gostinčar, 2008	/
<i>Mentha</i> (meta)	Slovenija splošno	Metin sirup	pijače	2	surovo	Gričnik, 2005	/
<i>Mentha</i> (meta)	Slovenija splošno	Metina omaka	priloge, omake, polivke	1	kuhano (rahlo)	Pantič Starič, 1984	/
<i>Mentha</i> (meta)	Slovenija splošno	Metine jagode	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	1	surovo	Pantič Starič, 1984	/
<i>Mentha</i> (meta)	Savinjska dolina	Metini štruklji	krušne jedi, jedi iz testa	3	kuhano	Kuhar, 2003	/
<i>Mentha</i> (meta)	Zasavje	Metovka	krušne jedi, jedi iz testa	3	pečeno	Renčelj, 1993	/
<i>Mentha</i> (meta)	Goriško - dolina Bače	Mulce /dolina Bače/	mesne jedi	3	kuhano	Plahuta, 2002	/
<i>Mentha</i> (meta)	Slovenija splošno	Ocvirkova pogača	krušne jedi, jedi iz testa	2	pečeno	Gostinčar, 2008	/
<i>Mentha</i> (meta)	Slovenija splošno	Ocvrta meta ali melisa	jajčne jedi	3	ocvrto	Kalinšek, 2004	/
<i>Mentha</i> (meta)	Kras	Orehov liker - orehovc	pijače	3	postavimo na sonce	Renčelj, 1999	/
<i>Mentha</i> (meta)	Slovenija splošno	Pehtranovi ali metini štruklji	krušne jedi, jedi iz testa	3	pečeno	Kalinšek, 2004	/
<i>Mentha</i> (meta)	Goriško	Pehtranovi štruklji	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Plahuta, 2003	/
<i>Mentha</i> (meta)	Slovenija splošno	Pehtranovi, melisini ali metini štruklji	krušne jedi, jedi iz testa	3	kuhano	Kalinšek, 2004	/
<i>Mentha</i> (meta)	Kranj, Besnica, Naklo	Podmedenka in metina kaša	zelenjavne jedi	3	kuhano	Bogataj in Kužnik, 2005	/
<i>Mentha</i> (meta)	Goriško	Pršutova postrv	mesne jedi	3	kuhano, nato pečeno	Kuhar, 1998	/
<i>Mentha</i> (meta)	Goriško - Miren	Rozalijina spomladanska frtalja iz 10 zelišč (Miren)	jajčne jedi	2	spečeno na ponvi	Plahuta, 2003	/
<i>Mentha</i> (meta)	Podjuna	Skutni krapi	krušne jedi, jedi iz testa	3	kuhano	Angerer, 1998	/
<i>Mentha</i> (meta)	Slovenija splošno	Skutni štruklji z meto v ajdovem testu	krušne jedi, jedi iz testa	3	kuhano	Fritz, 2001	/
<i>Mentha</i> (meta)	Goriško - srednja Soška dolina	Sladke mulce - krvavice (srednja Soška dolina)	mesne jedi	3	kuhano	Plahuta, 2002	/
<i>Mentha</i> (meta)	Slovenija splošno	Sladki metini sendviči	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	1	surova	Pantič Starič, 1984	/
<i>Mentha</i> (meta)	Posavje	Slana metovka	krušne jedi, jedi iz testa	3	pečeno	Kuhar, 2003	/
<i>Mentha</i> (meta)	Slovenija splošno	Solata iz belega fižola	solate	1	surovo	Pantič Starič, 1984	/
<i>Mentha</i> (meta)	Slovenija splošno	Stročji fižol z zelišči	zelenjavne jedi	1	surovo	Fras, 2006	/
<i>Mentha</i> (meta)	Suha krajina	Suhokranjska omleta	jajčne jedi	3	pečeno	Kuhar, 2002	/
<i>Mentha</i> (meta)	Dolenjska	Šivanka	mesne jedi	3	pečeno	Kuhar, 1998	/
<i>Mentha</i> (meta)	Slovenska Istra	Štrukelj (star recept)	krušne jedi, jedi iz testa	3	kuhano	Pucer, 2003	/
<i>Mentha</i> (meta)	Slovenija splošno	Štruklji iz mešanih zelišč	krušne jedi, jedi iz testa	3	kuhano	Kalinšek, 2004	/
<i>Mentha</i> (meta)	Goriško - Pečine in Šentviška planota	Tolminske mulce (krvavice) (Pečine, Šentviška planota)	mesne jedi	3	kuhano	Plahuta, 2002	/
<i>Mentha</i> (meta)	Slovenija splošno	Topla omaka iz poprove mete	priloge, omake, polivke	1	kuhano	Gričnik, 2005	/
<i>Mentha</i> (meta)	Slovenija splošno	Zelenjavina juha (Krautlich-Suppe)	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Pleiweis, 2004	/
<i>Mentha</i> (meta)	Slovenija splošno	Zeliščna juha	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Kalinšek, 2004	/
<i>Mentha</i> (meta)	Slovenija splošno	Zeliščna juha	juhe, enolončnice, mineštre	2	kuhano	Gostinčar, 2008	/
<i>Mentha</i> (meta)	Slovenija splošno	Zeliščni štrukeljci	krušne jedi, jedi iz testa	3	pečeno	Kalinšek, 2004	/
<i>Mentha</i> (meta)	Goriško - Cerkljansko	Zeljševka (Cerkljansko)	jajčne jedi	3	pečeno	Plahuta, 2003	/
<i>Nasturtium officinale</i> (navadna vodna kreša)	Slovenija splošno	Kreša v solati	solate	1	surovo, stoji naj 2 uri	Stergar, 2009	Solata iz vodne kreše, začinjena s soljo, oljem, in kisom.

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Nasturtium officinale</i> (navadna vodna kreša)	Prekmurje in Prlekija	Nadevana raca z brusnicami	mesne jedi	2	surovo	Časar, 2007	Vodna kreša za dekoracijo nadevane race z brusnicami.
<i>Nasturtium officinale</i> (navadna vodna kreša)	Goriško - Miren	Omaka za šparglje (Miren)	priloge, omake, polivke	3	podušeno	Plahuta, 2003	Omaka iz vodne kreše in jajc, ki služi kot preliv za šparglje.
<i>Origanum vulgare</i> (navadna dobra misel)	Slovenija splošno	Elikvir radosti	pijače	1	surovo	Gričnik, 2005	Dobra misel skupaj z mnogimi drugimi zelišči in cvetovi, namočena v žganje, s sladkorjem.
<i>Origanum vulgare</i> (navadna dobra misel)	Slovenija splošno	Vegetarijska pizza	krušne jedi, jedi iz testa	1	pečeno	Pantič Starič, 1984	Pizza s paradiznikom in čebulo ter origanom kot začimbo. Brez sira.
<i>Pastinaca sativa</i> (navadni rebrinec)	Slovenija splošno	Dušen pastinak	zelenjavne jedi	1	dušeno	Fras, 2006	/
<i>Pastinaca sativa</i> (navadni rebrinec)	Slovenija splošno	Juha s pastinakom	juhe, enolončnice, mineštre	1	kuhano	Fras, 2006	/
<i>Pastinaca sativa</i> (navadni rebrinec)	Slovenija splošno	Mešana solata s pastinakom	solate	1	kuhano	Fras, 2006	/
<i>Pastinaca sativa</i> (navadni rebrinec)	Slovenija splošno	Ocvrt pastinak	zelenjavne jedi	1	kuhano, ocvrto	Fras, 2006	/
<i>Pastinaca sativa</i> (navadni rebrinec)	Slovenija splošno	Omleta iz pastinaka	jajčne jedi	1	kuhano, pečeno	Fras, 2006	/
<i>Pastinaca sativa</i> (navadni rebrinec)	Slovenija splošno	Pastinak z lečo	zelenjavne jedi	1	kuhano	Fras, 2006	/
<i>Pastinaca sativa</i> (navadni rebrinec)	Slovenija splošno	Pastinakov pire	zelenjavne jedi	1	kuhano	Fras, 2006	/
<i>Pastinaca sativa</i> (navadni rebrinec)	Slovenija splošno	Pastinakova juha z zdrobom	juhe, enolončnice, mineštre	1	kuhano	Fras, 2006	/
<i>Pastinaca sativa</i> (navadni rebrinec)	Slovenija splošno	Pastinakova kremna juha	juhe, enolončnice, mineštre	1	kuhano	Fras, 2006	/
<i>Pastinaca sativa</i> (navadni rebrinec)	Slovenija splošno	Pastinakova omaka	priloge, omake, polivke	1	dušeno	Fras, 2006	/
<i>Pastinaca sativa</i> (navadni rebrinec)	Slovenija splošno	Pastinakovi kroketi	zelenjavne jedi	1	kuhano, ocvrto	Fras, 2006	/
<i>Pastinaca sativa</i> (navadni rebrinec)	Slovenija splošno	Zelenjavna juha	juhe, enolončnice, mineštre	1	kuhano	Fras, 2006	/
<i>Picea abies</i> (navadna smreka)	Slovenija splošno	Bistri sok iz mladih smrekovih vršičkov	pijače	2	surovo	Veljkovič, 1984	S pomočjo sokovnika pripravljen bistri sok iz smrekovih vršičkov in sladkorja.
<i>Picea abies</i> (navadna smreka)	Poljanska dolina, avtor Franc Miklavčič	Bukov liker	pijače	1	surovo	Miklavčič, 2007	likor iz sadjevca, sladkorja, belega vina, bukovega listja, smrekovih vršičkov in brinovih jagod.
<i>Picea abies</i> (navadna smreka)	Slovenija splošno	Elikvir radosti	pijače	1	surovo	Gričnik, 2005	Smrekovi vršički, skupaj z mnogimi drugimi zelišči in cvetovi, namočeni v žganje, s sladkorjem.
<i>Picea abies</i> (navadna smreka)	Poljanska dolina	Marmelada iz smrekovih vršičkov	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	1	kuhano	Miklavčič, 2007	Sok smrekovih vršičkov, sladkor in sok limon. S pomočjo sredstva za strjevanje pokuhano v marmelado.
<i>Picea abies</i> (navadna smreka)	Slovenija splošno	Sirup iglavcev	pijače	3	surovo, postavimo na sonce	Gričnik, 2005	Sirup iz smrekovih, borovih in macesnovih poganjkov ter listov ozkolistnega trpotca, s sladkorjem.
<i>Picea abies</i> (navadna smreka)	Kobariško	Sirup iz smrekovih vršičkov	pijače	3	surovo	Benko in Špolar Žuber, 2008	Plasti vršičkov in plasti sladkorja, izmenjaje naložimo v kozarce. Postavimo na sonce, nato precedimo. Za lajšanje kašlja.
<i>Picea abies</i> (navadna smreka)	Poljanska dolina	Sirup smrekovih vršičkov	pijače	3	surovo, damo na sonce	Miklavčič, 2007	Plasti vršičkov in plasti sladkorja, izmenjaje naložimo v kozarce. Postavimo na sonce, nato precedimo. Proti prehladu in kot dodatek k lipovemu čaju.
<i>Pinus</i> (bor)	Slovenija splošno	Sirup iglavcev	pijače	3	surovo, postavimo na sonce	Gričnik, 2005	Sirup iz smrekovih, borovih in macesnovih poganjkov ter listov ozkolistnega trpotca, s sladkorjem.
<i>Plantago</i> (trpotec)	Slovenija splošno	Ajdovi cmoki z zeliščno omako	zelenjavne jedi	3	kuhano	Kalinšek, 2004	Ajdovi cmoki (pripravljeni podobno kot kruhovi cmoki), preliči z zeliščno omako, v kateri je tudi trpotec.
<i>Plantago</i> (trpotec)	Poljanska dolina	Bukovo listje v solati	solate	1	surovo	Miklavčič, 2007	Mladi listin trpotca skupaj z drugo divjo zelenjavo v solati.

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Plantago</i> (trpotec)	Slovenija splošno	Eliksir radosti	pijače	1	surovo	Gričnik, 2005	Dol, suh in okrogel trpotec, skupaj z mnogimi drugimi zelišči in cvetovi, namočen v žganje, s sladkorjem.
<i>Plantago</i> (trpotec)	Kobariško - Breginj	Frtalja	jajčne jedi	3	praženo, lahko prej še skuhano	Benko in Špolar Žuber, 2008	Trpotec ter druga divje rastoča zelenjava z razžvrkljanimi jajci.
<i>Plantago</i> (trpotec)	Slovenija splošno	Zeliščni riž	zelenjavne jedi	3	vmešamo tik preden je kuhan riž	Kalinšek, 2004	Kuhan riž s seseklanimi zelišči, tudi trpotcem.
<i>Plantago</i> (trpotec)	Kobariško - Drežnica	Zeljce	jajčne jedi	3	ocvrto	Benko in Špolar Žuber, 2008	Kumina, trpotec, koprive, luštrk, ocvrto z jajci, kruhovimi drobtinami in mlekom. Je se skupaj s kruhom.
<i>Plantago lanceolata</i> (ozkolistni trpotec)	Goriško - Miren	Rozalijina spomladanska frtalja iz 10 zelišč (Miren)	jajčne jedi	2	pečeno na ponvi	Plahuta, 2003	Ozkolistni trpotec ter druga divje rastoča zelenjava z razžvrkljanimi jajci, pečeno na obeh straneh.
<i>Plantago lanceolata</i> (ozkolistni trpotec)	Slovenija splošno	Sirup iglavcev	pijače	3	surovo, postavimo na sonce	Gričnik, 2005	Sirup iz smrekovih, borovih in macesnovih poganjkov ter listov ozkolistnega trpotca, s sladkorjem.
<i>Potentilla erecta</i> (srčna moč)	Slovenija splošno	Eliksir radosti	pijače	1	surovo	Gričnik, 2005	Srčna moč, skupaj z mnogimi drugimi zelišči in cvetovi, namočena v žganje, s sladkorjem.
<i>Primula vulgaris</i> (brezstebelni jeglič, trobentica)	Slovenija splošno	ajdova kaša na pomladanski način	zelenjavne jedi	0		Pozdrec, 2000	Kaša s spomladansko zelenjavo, tudi listi trobentic.
<i>Primula vulgaris</i> (brezstebelni jeglič, trobentica)	Slovenija splošno	Berivka s trobenticami	solate	3	surovo	Adamlje in Bogataj, 2008	Berivkina solata s cvetovi trobentic za okras.
<i>Primula vulgaris</i> (brezstebelni jeglič, trobentica)	Kobariško - Kobarid	Bišča	juhe, enolončnice, mineštre	3	poparjeno	Benko in Špolar Žuber, 2008	Gosta juha iz krompirja, listov trobentic, kopriv itd.
<i>Primula vulgaris</i> (brezstebelni jeglič, trobentica)	Poljanska dolina	Bukovo listje v solati	solate	1	surovo	Miklavčič, 2007	Solata iz bukovega listja, cvetov in listov trobentic in druge divje zelenjave, s krompirjem.
<i>Primula vulgaris</i> (brezstebelni jeglič, trobentica)	Slovenija splošno	Eliksir radosti	pijače	1	surovo	Gričnik, 2005	Cvet trobentice, skupaj z mnogimi drugimi zelišči in cvetovi, namočen v žganje, s sladkorjem.
<i>Primula vulgaris</i> (brezstebelni jeglič, trobentica)	Kobariško - Kobarid	Frtalja s trobenticami	jajčne jedi	3	ocvrto	Benko in Špolar Žuber, 2008	Frtalja s cvetovi trobentic.
<i>Primula vulgaris</i> (brezstebelni jeglič, trobentica)	Bela Krajina	Pomladanska juha	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Kuhar, 2002	Juha iz spomladanske zelenjave, tudi trobentic (cvetov in listov)
<i>Primula vulgaris</i> (brezstebelni jeglič, trobentica)	Štajerska	Regrat	solate	3	surovo	Burnik, 2000	Cvetovi trobentic kot popestritev k regratovi solati.
<i>Primula vulgaris</i> (brezstebelni jeglič, trobentica)	Goriško - Liško-Kambreško	Velikonočna solata (Liško-Kambreško)	solate	3	surovo	Plahuta, 2003	Samostojna solata iz cele sklode cvetov trobentic.
<i>Primula vulgaris</i> (brezstebelni jeglič, trobentica)	Tolminska	Zelenjavna frtalja	jajčne jedi	3	prepraženo, ocvrto	Kuhar, 1998	Frtalja iz divje zelenjave, tudi listov trobentic.
<i>Prunus avium</i> var. <i>sylvestris</i> (češnja)	Goriško	"Meso" črnih češenj	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	dvakrat prevreto	Plahuta, 2003	Razkoščičene češnje prelijemo z vinskim kisom, namakamo 24 ur, nato kis odlijemo in sladkamo češnje.
<i>Prunus spinosa</i> (črni trn)	Slovenija splošno	Črnih jagod odcedek	pijače	3	kuhano	Pleiweis, 2004	Preko krpe precejen sok plodov črnega trna, sladkan in prekuhan.
<i>Robinia pseudoacacia</i> (robinija)	Slovenija splošno	Eliksir radosti	jajčne jedi	1	surovo	Gričnik, 2005	/
<i>Robinia pseudoacacia</i> (robinija)	Prlekija	Ocvrto akacijjevo cvetje	jajčne jedi	3	ocvrto	Fras, 2006	/
<i>Robinia pseudoacacia</i> (robinija)	Slovenija splošno	Ocvrto akacijjevo cvetje	pijače	3	ocvrto	Kalinšek, 2004	/
<i>Rosa</i> (šipek)	Goriško	Čaj iz šipkovega zrnja	pijače	3	kuhano	Plahuta, 2003	Čaj iz šipkovega zrnja, sladkorja in vina.
<i>Rosa</i> (šipek)	Kobariško - Drežnica	Čaj s kruhom in sirom	namazi, prigrizki	3	kuhano	Benko in Špolar Žuber, 2008	Šipkov čaj, kruh in sir.
<i>Rosa</i> (šipek)	Slovenija splošno	Džem s cvetnimi listi divjega šipka	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	1	kuhano	Gričnik, 2005	Cvetovi divjega šipka, kuhani s sladkorjem.
<i>Rosa</i> (šipek)	Slovenija splošno	Hečapeč-narastek	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Pleiweis, 2004	Sladica iz šipkove mezge, stopenih beljakov in sladkorja. Pečeno v pečici.

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Rosa</i> (šipek)	Slovenija splošno	Hečapeč-omaka	priloge, omake, polivke	3	kuhano	Pleiweis, 2004	Skozi sito pretlačen šipek in sladkor, pokuhamo.
<i>Rosa</i> (šipek)	Slovenija splošno	Krompirjeva torta z orehi	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	za premaz	Gostinčar, 2008	Šipkova marmelada kot nadev za torto iz krompirjevega testa z orehi.
<i>Rosa</i> (šipek)	Goriško	Omaka iz šipkove mezge	priloge, omake, polivke	3	kuhano	Plahuta, 2003	Omaka iz masla, moke, šipkove mezge in nekaj žlic vina.
<i>Rosa</i> (šipek)	Kobariško	Šipkov čaj	pijače	3	kuhano, vendar ne zavreto	Benko in Špolar Žuber, 2008	Čaj iz zrezanega ali zmletega šipka.
<i>Rosa</i> (šipek)	Goriško	Šipkov sirup	pijače	3	surovo	Plahuta, 2003	voda, sladkor, šipek, pustimo, da fermentira.
<i>Rosa</i> (šipek)	Slovenija splošno	Šipkova juha	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Del Medico in sod., 2007	Juha iz spasiranega šipka, jabolk in hrušk ter belega vina.
<i>Rosa</i> (šipek)	Goriško	Šipkova marmelada	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano	Plahuta, 2003	Marmelada iz šipka, vode in sladkorja.
<i>Rosa</i> (šipek)	Slovenija splošno	Šipkova marmelada	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano	Gričnik, 2005	Skozi sito pretlačen šipek in sladkor, pokuhamo.
<i>Rosa</i> (šipek)	Slovenija splošno	Šipkova mezga	priloge, omake, polivke	3	kuhano	Veljković, 1984	Mezga iz zrelega šipka in sladkorja, kuhano.
<i>Rosa</i> (šipek)	Goriško	Šipkova mezga z jabolki	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano	Plahuta, 2003	Marmelada iz šipka, jabolk z lupino in sladkorja.
<i>Rosmarinus officinalis</i> (navadni rožmarin)	Goriško	"Pijača za dobre živce"	pijače	3	kuhano	Plahuta, 2003	/
<i>Rosmarinus officinalis</i> (navadni rožmarin)	Slovenija splošno	Ajdovi cmoki z zeliščno omako	priloge, omake, polivke	3	kuhano	Kalinšek, 2004	/
<i>Rosmarinus officinalis</i> (navadni rožmarin)	Slovenija splošno	Brancin v pečici	mesne jedi	2	pečeno	Gostinčar, 2008	/
<i>Rosmarinus officinalis</i> (navadni rožmarin)	Prekmurje in Prlekija	Divjačinska rulada z rdečim zeljem	mesne jedi	1	pečeno	Časar, 2007	/
<i>Rosmarinus officinalis</i> (navadni rožmarin)	Slovenija splošno	Duhovniški brodet	mesne jedi	3	kuhano	Del Medico in sod., 2007	/
<i>Rosmarinus officinalis</i> (navadni rožmarin)	Štajerska	Dušeno srmino stegno	mesne jedi	3	dušeno	Kuhar, 2003	/
<i>Rosmarinus officinalis</i> (navadni rožmarin)	Slovenija splošno	Elikvir radosti	pijače	1	surovo	Gričnik, 2005	/
<i>Rosmarinus officinalis</i> (navadni rožmarin)	Tržič in okolica	Gams po tržiško	mesne jedi	3	kuhano	Bogataj in Kužnik, 2005	/
<i>Rosmarinus officinalis</i> (navadni rožmarin)	Bela Krajina	Jagenjček z rožmarinom	mesne jedi	3	pečeno	Kuhar, 2002	/
<i>Rosmarinus officinalis</i> (navadni rožmarin)	Bela krajina	Jagenjček z rožmarinom	mesne jedi	3	pečeno	Kuhar, 1998	/
<i>Rosmarinus officinalis</i> (navadni rožmarin)	Slovenija splošno	Kis z rožmarinom in brinovimi jagodami	priloge, omake, polivke	1	surovo, damo na sonce	Gričnik, 2005	/
<i>Rosmarinus officinalis</i> (navadni rožmarin)	Slovenija splošno	Kravje vime	mesne jedi	3	kuhano v posodi pod žerjavico	Del Medico in sod., 2007	/
<i>Rosmarinus officinalis</i> (navadni rožmarin)	Slovenska Istra	Krompir v pečici	priloge, omake, polivke	3	pečeno	Pucer, 2003	/
<i>Rosmarinus officinalis</i> (navadni rožmarin)	Slovenija splošno	Krompirjeva juha z gobami	juhe, enolončnice, mineštre	2	kuhano	Gostinčar, 2008	/
<i>Rosmarinus officinalis</i> (navadni rožmarin)	Pivka	Kunec iz suhe kvaše	mesne jedi	3	pečeno	Renčelj, 2003	/
<i>Rosmarinus officinalis</i> (navadni rožmarin)	Slovenija splošno	Leča z bučo	zelenjavne jedi	1	kuhano	Fras, 2006	/
<i>Rosmarinus officinalis</i> (navadni rožmarin)	Slovenija splošno	Mešan zeliščni kis	priloge, omake, polivke	1	prevreto	Gričnik, 2005	/
<i>Rosmarinus officinalis</i> (navadni rožmarin)	Kras	Orehov liker - orehovc	pijače	3	postavimo na sonce	Renčelj, 1999	/
<i>Rosmarinus officinalis</i> (navadni rožmarin)	Dolenjska	Pečen srnin hrbet	mesne jedi	3	surovo za kvašo, pečeno s srno in kuhano za omako	Kuhar, 2002	/
<i>Rosmarinus officinalis</i> (navadni rožmarin)	Goriško	Pečena kokoš	mesne jedi	3	pečeno	Plahuta, 2002	/

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Rosmarinus officinalis</i> (navadni rožmarin)	Slovenija splošno	Piščanec z rožmarinom	mesne jedi	1	kuhano	Pantič Starič, 1984/	
<i>Rosmarinus officinalis</i> (navadni rožmarin)	Kobariško	Polenovka (bakala)	mesne jedi	3	kuhano	Benko in Špolar Žuber, 2008/	
<i>Rosmarinus officinalis</i> (navadni rožmarin)	Prekmurje in Prlekija	Povita svinjska ribica	mesne jedi	1	pečeno	Časar, 2007/	
<i>Rosmarinus officinalis</i> (navadni rožmarin)	Goriško	Pršutova postrv	mesne jedi	3	kuhano, nato pečeno	Kuhar, 1998/	
<i>Rosmarinus officinalis</i> (navadni rožmarin)	Slovenija splošno	Raca s koromačem	mesne jedi	3	kuhano v posodi pod žerjavico	Del Medico in sod., 2007/	
<i>Rosmarinus officinalis</i> (navadni rožmarin)	Slovenija splošno	Rožmarinovi cmoki	krušne jedi, jedi iz testa	3	kuhano	Adamlje in Bogataj, 2008/	
<i>Rosmarinus officinalis</i> (navadni rožmarin)	Bohinj	Srna po bohinjsko	mesne jedi	3	pečeno	Bogataj in Kužnik, 2005/	
<i>Rosmarinus officinalis</i> (navadni rožmarin)	Slovenija splošno	Stričeva srna	mesne jedi	3	pečeno in kuhano	Del Medico in sod., 2007/	
<i>Rosmarinus officinalis</i> (navadni rožmarin)	Slovenija splošno	Svinjska pečenka v pečici	mesne jedi	3	pečeno	Del Medico in sod., 2007/	
<i>Rosmarinus officinalis</i> (navadni rožmarin)	Slovenija splošno	Zelenjavna enolončnica	juhe, enolončnice, mineštre	1	kuhano	Pantič Starič, 1984/	
<i>Rubus</i> (robida)	Slovenija splošno	Bistri sok iz robidnic	pijače	2	surovo	Veljkovič, 1984	Narejen v sokovniku.
<i>Rubus</i> (robida)	Slovenija splošno	Cankarjeve hruške	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano	Del Medico in sod., 2007	Kuhane hruške, vino, robidnice in sladkor.
<i>Rubus</i> (robida)	Slovenija splošno	Elikvir radosti	pijače	1	surovo	Gričnik, 2005	Robidov list, skupaj z mnogimi drugimi zelišči in cvetovi, namočen v žganje, s sladkorjem.
<i>Rubus</i> (robida)	Barkovlje	Frtalja	jajčne jedi	3	ocvrto	Guštin Grilanc, 1997	Robidovi vršički in druga zelišča z jajcem.
<i>Rubus</i> (robida)	Slovenija splošno	Kašasti sok iz robidnice	pijače	2	segreto na 75 °C	Veljkovič, 1984	Kašasti sok iz robidnic.
<i>Rubus</i> (robida)	Slovenija splošno	Kis sadni trio	priloge, omake, polivke	1	surovo	Gričnik, 2005	Kis iz jagod, malin, robid in jabolčnega kisa.
<i>Rubus</i> (robida)	Slovenija splošno	Kompot iz robidnic	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	prevreto, na koncu ohladimo	Kalinšek, 2004	Kompot iz robidnic, vode, sladkorja in cimeta.
<i>Rubus</i> (robida)	Slovenija splošno	Lubenična kaša	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	1	surovo	Fras, 2006	kaša iz lubenice in robidnic, začinjena z likerjem.
<i>Rubus</i> (robida)	Poljanska dolina	Marmelada iz bezga, ribeza in gozdnega jagodičja	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	1	kuhano	Miklavčič, 2007	Marmelada iz bezga, ribeza in gozdnega jagodičja s sladkorjem.
<i>Rubus</i> (robida)	Slovenija splošno	marmelada iz robidnic	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	kuhano	Gričnik, 2005	Marmelada iz robidnic, sladkorja in limon.
<i>Rubus</i> (robida)	Prekmurje in Prlekija	Rezine z robidami	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno	Časar, 2007	Krhko testo z nadevom iz robidnic in prelivom iz sladke smetane.
<i>Rubus</i> (robida)	Slovenija splošno	Robidnice vkuhane v sladkorju	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	vkuhano	Veljkovič, 1984	Plasti robidnic, plasti sladkorja, pustimo nekaj časa, nato pokuhamo.
<i>Rubus</i> (robida)	Prekmurje in Prlekija	Robidove blazinice	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno	Časar, 2007	Piškoti z nadevom iz robidnic.
<i>Rubus</i> (robida)	Slovenija splošno	Sladoled iz robidnic	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	zmrznemo	Gostinčar, 2008	Sladoled iz robidnic, sladke smetane in sladkorja.
<i>Rubus</i> (robida)	Slovenija splošno	Vino iz robidnic	pijače	2	surovo	Veljkovič, 1984	Vino, ki nastane iz robidnic in sladkorja po fermentaciji.
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Slovenija splošno	Džem iz malin z jabolki	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	1	kuhano	Gričnik, 2005/	
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Slovenija splošno	Elikvir radosti	pijače	1	surovo	Gričnik, 2005/	
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Slovenija splošno	Jagodna, malinova ali ribezova omaka	priloge, omake, polivke	3	vkuhane maline	Kalinšek, 2004/	
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Prekmurje in Prlekija	Jogurtova juha	juhe, enolončnice, mineštre	2	surovo	Časar, 2007/	
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Slovenija splošno	Kis sadni trio	priloge, omake, polivke	1	surovo	Gričnik, 2005/	
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Slovenija splošno	Kuh iz frišnih malin	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Pleiweis, 2004/	
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Slovenija splošno	Malince za ledico	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano v sopari	Pleiweis, 2004/	

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Slovenija splošno	Malinčen narastek	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Pleiweis, 2004	/
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Slovenija splošno	Malinčin odcedek	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano	Pleiweis, 2004	/
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Slovenija splošno	Malinčin šato	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano	Pleiweis, 2004	/
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Slovenija splošno	Malinčina ledica	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano, nato zmrznjeno	Pleiweis, 2004	/
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Slovenija splošno	Malinčina omaka	priloge, omake, polivke	3	kuhano	Pleiweis, 2004	/
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Slovenija splošno	Malinčna polivka	priloge, omake, polivke	3	kuhano	Pleiweis, 2004	/
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Slovenija splošno	Malinčni celteljci	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano	Pleiweis, 2004	/
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Slovenija splošno	Malinov kis	priloge, omake, polivke	2	/	Veljkovič, 1984	/
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Slovenija splošno	Malinov kompot	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	poparjeno, nato ohlajeno	Kalinšek, 2004	/
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Goriško	Malinov liker	pijače	3	surovo	Plahuta, 2003	/
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Slovenija splošno	Malinov sirup	pijače	3	segrejemo	Veljkovič, 1984	/
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Kobariško	Malinov sirup (malinovec)	pijače	3	prekuhano	Benko in Špolar Žuber, 2008	/
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Slovenija splošno	Malinov sladoled, drugi	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	surovo	Kalinšek, 2004	/
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Slovenija splošno	Malinov sok	pijače	2	kuhano	Gričnik, 2005	/
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Slovenija splošno	Malinov šato	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	prevreto	Šubelj Kramar, 2007	/
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Slovenija splošno	Malinov žele z meliso	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	1	kuhano	Gričnik, 2005	/
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Slovenija splošno	Malinova marmelada brez semen	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	1	kuhano	Gričnik, 2005	/
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Slovenija splošno	Malinova pogača	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	rahlo pečeno	Kalinšek, 2004	/
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Slovenija splošno	Malinova polivka	priloge, omake, polivke	3	kuhano	Del Medico in sod., 2007	/
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Slovenija splošno	Malinova torta	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	surovo	Gostinčar, 2008	/
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Goriško	Malinova želatina	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	surovo	Plahuta, 2003	/
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Prekmurje in Prlekija	Malinove rezine	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno	Časar, 2007	/
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Slovenija splošno	Malinove rezine	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	/	Kalinšek, 2004	/
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Goriško	Malinovec	pijače	3	pokuhano	Plahuta, 2003	/
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Slovenija splošno	Malinovec	pijače	2	prevreto ali surovo	Gostinčar, 2008	/
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Slovenija splošno	Melona z malinami	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	1	surovo	Fras, 2006	/
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Prekmurje in Prlekija	Nadevane fazanove prsi s sadno omako	mesne jedi	1	dušeno	Časar, 2007	/
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Slovenija splošno	Odcedkov odcedek (Ueberguss) iz frišnih jagod ali malinc	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano	Pleiweis, 2004	/
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Bazovica (Primorska)	Pašereta	pijače	3	/	Guštin Grilanc, 1997	/
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Slovenija splošno	Polnjena jabolka	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno	Fritz, 2001	/
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Slovenija splošno	Sadni narastek s prepečencem	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno	Pantič Starič, 1992	/
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Slovenija splošno	Sadno pecivo	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	kuhano	Gostinčar, 2008	/
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Slovenija splošno	Sirup iz malin, bezga in borovnic	pijače	1	kuhano	Gričnik, 2005	/
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Slovenija splošno	Sladko iz malin	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	1	kuhano	Gričnik, 2005	/
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Slovenija splošno	Sok iz gozdnih malin	pijače	2	surovo	Gričnik, 2005	/
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Slovenija splošno	Solata iz jagodičevja	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	surovo, ohlajeno	Kalinšek, 2004	/
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Slovenija splošno	Spenjena smetana z jagodami ali malinami	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	surovo	Kalinšek, 2004	/
<i>Rubus idaeus</i> (malinjak)	Prekmurje in Prlekija	Srnina ruladica z malinami	mesna jed	1	kuhano, dušeno	Časar, 2007	/
<i>Rumex</i> (kislica)	Kobariško - Breginj	Frtalja	jajčne jedi	3	praženo, lahko prej še skuhamo	Benko in Špolar Žuber, 2008	/

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Rumex</i> (kislica)	Kobariško - Smast	Frtalja	jajčne jedi	3	ocvrto, sesekljano	Benko in Špolar Žuber, 2008	/
<i>Rumex</i> (kislica)	Slovenija splošno	Janjček po kmečko	mesne jedi	3	kuhano v posodi pod žerjavico	Del Medico in sod., 2007	/
<i>Rumex</i> (kislica)	Slovenija splošno	Juha iz kislice	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Adamlje in Bogataj, 2008	/
<i>Rumex</i> (kislica)	Slovenija splošno	Polivka iz kislice	priloge, omake, polivke	3	dušeno	Del Medico in sod., 2007	/
<i>Rumex</i> (kislica)	Slovenija splošno	Polivka iz kislice	priloge, omake, polivke	3	kuhano	Pleiweis, 2004	/
<i>Rumex</i> (kislica)	Bela Krajina	Pomladanska juha	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Kuhar, 2002	/
<i>Rumex</i> (kislica)	Prekmurje in Prlekija	Pomladanska juha	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Časar, 2007	/
<i>Rumex</i> (kislica)	Slovenija splošno	Zakrknjena jajca v kislični polivki (zосу)	jajčne jedi	3	kuhano	Pleiweis, 2004	/
<i>Rumex</i> (kislica)	Slovenija splošno	Zelenjavina polivka	priloge, omake, polivke	3	surovo	Pleiweis, 2004	/
<i>Rumex</i> (kislica)	Slovenija splošno	Zeliščna juha	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Kalinšek, 2004	/
<i>Rumex</i> (kislica)	Slovenija splošno	Zeliščna juha	juhe, enolončnice, mineštre	2	kuhano	Gostinčar, 2008	/
<i>Rumex</i> (kislica)	Goriško	Zeliščna omaka	priloge, omake, polivke	2	dušeno in kuhano	Plahuta, 2003	/
<i>Rumex</i> (kislica)	Goriško	Zeliščno surovo maslo	namazi, prigrizki	3	surovo	Plahuta, 2002	/
<i>Rumex</i> (kislica)	Slovenija splošno	Župančičeva pečenka	mesne jedi	3	oparjeno, pečeno	Del Medico in sod., 2007	/
<i>Rumex</i> (kislica)	Poljanska dolina	Bukovo listje v solati	solate	1	surovo	Miklavčič, 2007	/
<i>Ruscus aculeatus</i> (bodeča lobodika)	Istra	Fritaja z leprino	jajčne jedi	3	ocvrto	Rabar in sod., 1983	Mehki deli bodeče lobodike z umešanimi jajci.
<i>Ruscus</i> (lobodika)	Goriško - Brda	"Beluš", divji hmelj, "lobod'č" (Brda)	solate	3	kuhano	Plahuta, 2003	Kuhani vršički špargljev, divjega hmelja in "lobod'č" - lobodičevja, pripravljeno kot solata, lahko s kuhanimi jajci.
<i>Salvia officinalis</i> (žajbelj)	Slovenija splošno	Ajdovi cmoki z zeliščno omako	priloge, omake, polivke	3	kuhano	Kalinšek, 2004	Ajdovi cmoki (Pripravljene podobno kot kruhovi cmoki) z omako iz zelišč, tudi žajblja.
<i>Salvia officinalis</i> (žajbelj)	Slovenija splošno	Brancin v pečici	mesne jedi	2	pečeno	Gostinčar, 2008	Žajbelj kot začimba ribam in zelenjavi (bučkam, krompirju), pečenim v pečici.
<i>Salvia officinalis</i> (žajbelj)	Slovenija splošno	Duhovniški brodet	mesne jedi	3	kuhano	Del Medico in sod., 2007	Kokošja juha, začinjena z vejico žajblja.
<i>Salvia officinalis</i> (žajbelj)	Slovenija splošno	Elikir radosti	pijače	1	surovo	Gričnik, 2005	Žajbelj skupaj z mnogimi drugimi zelišči in cvetovi, namočen v žganje, s sladkorjem.
<i>Salvia officinalis</i> (žajbelj)	Mežica in okolica	Ječmen (ričet)	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Rajšter, 2003	Ričet iz kuhanega fižola in s svinjskimi parklji kuhanim ječmenom, začinjen z žajbljem.
<i>Salvia officinalis</i> (žajbelj)	Rož	Ješprenj - ričet s suhimi hruškami	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Kuhar, 1998	Ričet s suhimi hruškami, krompirjem, fižolom, slanino in žajbljevimi lističi kot začimbo.
<i>Salvia officinalis</i> (žajbelj)	Slovenija splošno	Kis z žajbljem	priloge, omake, polivke	1	surovo	Gričnik, 2005	Kis iz žajblja, belega vina in vinskega kisa.
<i>Salvia officinalis</i> (žajbelj)	Goriško - Liško-Kambreško	Kostanj v mleku (Liško-Kambreško)	mlečne jedi	3	kuhano	Plahuta, 2003	Žajbelj in sladkor stresemo v mleko in zavremo. Dodamo kuhan olupljen kostanj in jajčni rumenjaki.
<i>Salvia officinalis</i> (žajbelj)	Slovenija splošno	Krompirjevi cmočki z žajbljevim maslom	krušne jedi, jedi iz testa	1	kuhano	Pantič Starič, 1984	Cmočki iz krompirja in pšeničnega zdroba, preližo z omako iz masli in narezanega žajblja.
<i>Salvia officinalis</i> (žajbelj)	Štajerska	Linj z žajbljem	mesne jedi	3	pečeno	Kuhar, 2003	Na žajbljevih listih pečen linj, preliž z omako iz smetane in rumenjakov.
<i>Salvia officinalis</i> (žajbelj)	Slovenija splošno	Merjaščeva juha	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Del Medico in sod., 2007	Meso merjasca, kuhano z ohrovtom, zeleno in začinjeno z žajbljevo vejico.
<i>Salvia officinalis</i> (žajbelj)	Kras	Orehov liker - orehovc	pijače	3	postavimo na sonce	Renčelj, 1999	Orehov liker iz zelenih orehov in mnogih začimb, tudi žajblja.
<i>Salvia officinalis</i> (žajbelj)	Goriško - Kanal	Pečen kozlič s kostanjevimi njoki (Kanal)	mesne jedi	2	kuhano	Plahuta, 2002	Žajbelj kot začimba k pečenemu kozliču in kostanjevim njokom. Jed so jedli v pustnem času, ko je bilo veliko kozličkov.

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Salvia officinalis</i> (žajbelj)	Dolenjska	Pečen srnin hrbet	mesne jedi	3	surovo za kvašo, pečeno s srno in kuhano za omako	Kuhar, 2002	Pečen srnin hrbet, s kvašo, v kateri je tudi žajbelj in jo uporabimo tudi za pripravo omake.
<i>Salvia officinalis</i> (žajbelj)	Slovenija splošno	Pica iz polnozrnatih moka	krušne jedi, jedi iz testa	1	pečeno	Fras, 2006	Pica z narezano čebulo in žajbljevimi lističi, pokapana z oljnim oljem.
<i>Salvia officinalis</i> (žajbelj)	Slovenija splošno	Razsoljen jezik, drugi	mesne jedi	3	za kvašo (paco)	Kalinšek, 2004	Žajbelj in druge začimbe za suho kvašo govejemu jeziku.
<i>Salvia officinalis</i> (žajbelj)	Rož	Ričet s suhimi hruškami (ješprenj)	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Angerer, 1998	Ričet s suhimi hruškami, krompirjem, fižolom in žajbljem kot začimbo.
<i>Salvia officinalis</i> (žajbelj)	Slovenija splošno	S kuretino nadevane palačinke	jajčne jedi	1	pečeno	Pantić Starič, 1984	Palačinke z v testo vtisnjenim nadevom iz kurjih prsi, paprike, na koncu posutim z zrezanimi žajbljevimi lističi.
<i>Salvia officinalis</i> (žajbelj)	Mežica in okolica	Suha župa (juha, v kateri se je kuhalo prekajeno svinjsko meso)	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Rajšter, 2003	Juha iz vode, ki ostane po kuhanju prekajenega mesa, z dodatkom žajbla. Vanjo vkuhamo usukance, lahko pa tudi ječmen ali riž. V družinah rudarjev.
<i>Salvia officinalis</i> (žajbelj)	Štajerska	Svinjski jeziki v vinski omaki	mesne jedi	3	kuhano	Kuhar, 2003	ni omenjeno
<i>Salvia officinalis</i> (žajbelj)	Slovenska Istra	Štrukelj (star recept)	krušne jedi, jedi iz testa	3	kuhano	Pucer, 2003	Štruklji iz vlečenega testa z nadevom iz sladkorja, mandljev, drobtin, sira in rozin, po želji začinjeni tudi z žajbljem.
<i>Salvia officinalis</i> (žajbelj)	Slovenija splošno	Zelenjavina juha (Krautlich-Suppe)	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Pleiweis, 2004	Juha iz zrezanih zelišč, tudi žajblja.
<i>Salvia officinalis</i> (žajbelj)	Slovenija splošno	Zeliščna juha	juhe, enolončnice, mineštre	2	kuhano	Gostinčar, 2008	Juha iz domačih in divje rastočih zelišč npr. kislice, vršičkov kopriv in žajblja, s kislo smetano in razžvrkljanim jajcem.
<i>Salvia officinalis</i> (žajbelj)	Štajerska	Žajbelj v mleku	mlečne jedi	3	prevreto	Burnik, 2000	Žajbelj, kuhan v mleku, ki stoji še pol ure, naj bi pomagal proti kašlju.
<i>Salvia officinalis</i> (žajbelj)	Laško	Žajbljev liker	pijače	2	surovo, postavimo na sonce	Burnik, 2000	Menjaje naložene plasti žajbljevih lističev, plasti sladkorja. Po nekaj dneh zalito z domačo slivovko.
<i>Salvia pratensis</i> (travniška kadulja)	Kobariško - Kobarič	Frtalja z zelenjavo, luštrik (luštrk)	jajčna jed	3	popraženo, opečeno	Benko in Špolar Žuber, 2008	Frtalja z divje rastočo zelenjavo, tudi travniško kaduljo.
<i>Salvia pratensis</i> (travniška kadulja)	Gure	Mesna juha	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Angerer, 1998	Juha iz svinjine ali ovčjega mesa, s travniško kaduljo ali žajbljem. Jedli so jo s koruznimi ali ajdovimi žganci ali kruhom.
<i>Salvia pratensis</i> (travniška kadulja)	Gure	Žaubejeva župa (kaduljina juha)	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Angerer, 1998	Juha iz poganjkov travniške kadulje. Jemo s kruhom ali ajdovimi žganci.
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Goriško - Kanal	Bezgov kruh (Kanal)	kruh, kot priloga urisku	3	pečeno	Plahuta, 2003	Kruh z dodatkom namočenih suhih bezgovih jagod in ajdove moka, ponujen skupaj z "uriskom" - na poseben način pretlačenim fižolom.
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Slovenija splošno	Bezgov osvežujoči napitek	pijače	2	surovo	Gričnik, 2005	Sok iz bezgovih socvetij, limon in pomaranč.
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Slovenija splošno	Bezgov praženec	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	ocvrto	Šubelj Kramar, 2007	Praženec z bezgovimi jagodami, namočenimi v žganju.
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Celje	Bezgov sirup	pijače	3	kuhano	Burnik, 2000	Sirup iz socvetij.
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Slovenija splošno	Bezgov sirup	pijače	3	zavreto	Gostinčar, 2008	Sirup.
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Slovenija splošno	Bezgov sirup	pijače	3	kuhano	Gričnik, 2005	Sirup iz socvetij.
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Ziljska dolina	Bezgov sirup	pijače	3	surovo	Angerer, 1998	Sirup iz socvetij.
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Kobariško	Bezgov sirup (šaveza, bezeg, bzdowc, šabeza, zobina) - četrti način priprave	pijače	3	kuhano	Benko in Špolar Žuber, 2008	pijačo zmešamo z mrzlo vodo, če pa jo s toplo vodo, jo pijemo namesto čaja
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Kobariško	Bezgov sirup (šaveza, bezeg, bzdowc, šabeza, zobina) - drugi način priprave	pijače	3	surovo	Benko in Špolar Žuber, 2008	Sirup iz 30 cvetov.

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Kobariško	Bezgov sirup (šaveza, bezeg, bzdowc, šabeza, zobina) - prvi način priprave	pijače	3	kuhano	Benko in Špolar Žuber, 2008	Sirup.
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Kobariško	Bezgov sirup (šaveza, bezeg, bzdowc, šabeza, zobina) - tretji način priprave	pijače	3	surovo	Benko in Špolar Žuber, 2008	Sirup iz 50 cvetov.
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Kobariško	Bezgov sok (Šabeza)	pijače	3	surovo	Benko in Špolar Žuber, 2008	Šabeza z belim vinom ali vinskim kisom.
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Slovenija splošno	Bezgov/slivov kompot	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano	Kalinšek, 2004	kompot z bezgovimi jagodami in slivami ali samo z bezgovimi jagodami.
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Slovenija splošno	Bezgovna krema	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	surovo	Šubelj Kramar, 2007	Krema iz bezgovega sirupa, puste skute in sladke smetane.
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Slovenija splošno	Bezgovna omaka	pijače	3	kuhano	Pleiweis, 2004	Kot tarjak v Poljanski dolini.
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Prekmurje in Prlekija	Bezgove rezine	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	1	pečeno	Časar, 2007	Pecivo s koruzno moko in bezgovim cvetjem.
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Goriško	Bezgovec	pijače	3	kuhano	Plahuta, 2003	bezgov sirup
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Slovenija splošno	Bezgovni ocvrtki	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	ocvrto	Šubelj Kramar, 2007	Socvetja pomočena v testo z vinom in ocvrta.
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Slovenija splošno	Bezgovni žepki	priloge, omake, polivke	2	kuhano	Šubelj Kramar, 2007	Bezgove jagode kot nadev/priloga skutnim žepkom.
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Dolenjska	Bezgovo cvrtje	jajčne jedi	3	ocvrto	Kuhar, 2002	Cvetovi v jajčni masi. Kose cvrtja položimo na zmesni ali koruzni kruh. To je bila obvezna jed za kosce v podgorskih krajih pod Gorjanci
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Štajerska	Bezgovo cvrtje	jajčne jedi	3	ocvrto	Kuhar, 2003	Socvetja pomočena v testo za palačinke in ocvrta.
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Štajerska	Bezgovo cvrtje	jajčne jedi	3	ocvrto	Kuhar, 1998	Socvetja pomočena v testo za palačinke in ocvrta.
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Poljanska dolina	Bovla z bezgovim cvetjem	pijače	2	surovo	Miklavčič, 2007	Bovla iz pomaranč, suhega vina, šampanjca in bezgovih socvetij.
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Notranjska	Cvrtje	jajčne jedi	3	ocvrto	Renčelj, 2003	Socvetja pomočena v testo za palačinke in ocvrta.
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Goriško	Čaj iz posušenih bezgovih jagod	pijače	3	kohano	Plahuta, 2003	Jagode na koncu pretlačimo in popijemo zraven.
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Slovenija splošno	Črne bezgove jagode	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3		Pleiweis, 2004	Bezgove jagode, kuhane, pretlačene, s sladkorjem.
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Slovenija splošno	Elikvir radosti	pijače	1	surovo	Gričnik, 2005	Bezgov cvet z mnogimi ostalimi cvetovi in zelišči, namočen v žganju.
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Brkini	Frtalja iz bezgovih cvetov	jajčne jedi	3	ocvrto	Renčelj, 2006	Cvetove pomočimo v maso za palačinke in ocvremo.
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Slovenija splošno	marmelada iz bezga in jabolk	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	1	kuhano	Gričnik, 2005	Mešana marmelada.
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Poljanska dolina	Marmelada iz bezga, ribeza in gozdnega jagodičja	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	1	kuhano	Miklavčič, 2007	Mešana marmelada.
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Slovenija splošno	Marmelada iz češpelj in bezgovih jagod	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	1	kuhano	Gričnik, 2005	Mešana marmelada.
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Slovenija splošno	Mešana marmelada	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	1	kuhano	Gričnik, 2005	Mešana marmelada iz bezgovih jagod, češpelj in hrušk.
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Goriško - Trebuša	Ocvrta jajca z bezgovim cvetjem (Trebuša)	jajčne jedi	3	ocvrto	Plahuta, 2003	Sestavine samo jajca, bezeg, svinjska mast.
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Grobelno	Ocvrti bezgovni cvetovi	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno, ocvrto	Burnik, 2000	Palačinke iz osmukanih bezgovih cvetov in na kohlje narezanih jabolk.
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Goriško	ocvrto Bezgovo cvetje	jajčne jedi	3	ocvrto	Plahuta, 2003	Socvetja pomočena v testo za palačinke in ocvrta.
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Rož	Ocvrto bezgovo cvetje	jajčne jedi	3	ocvrto	Angerer, 1998	Socvetja namočena v zmes iz moke, jajc in soli, ocvrta na olju.
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Slovenija splošno	Ocvrto bezgovo cvetje	jajčne jedi	3	ocvrto	Kalinšek, 2004	Socvetja pomočena v testo za palačinke in ocvrta.
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Slovenija splošno	Omleta z bezgovim cvetjem in sezonskim sadjem	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno	Gostinčar, 2008	Omleta/biskvit z jagodami, borovicami, češnjami in sladko smetano.

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Slovenija splošno	Sirup iz bezgovih in lipovih cvetov	pijače	1	kuhano	Gričnik, 2005	Sirup iz bezgovih in lipovih cvetov.
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Slovenija splošno	Sok iz bezgovih jagod	pijače	2	surovo	Gričnik, 2005	Sok.
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Slovenija splošno	Šabesa	pijače	3	surovo	Gostinčar, 2008	Šabesa (rahlo fermentiran sok iz bezgovih cvetov)
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Poljanska dolina	Tarjak ali terjak	pijače	3	kuhamo do gostote medu	Miklavčič, 2007	Sok bezgovih jagod kuhamo do gostote medu. Za pripravo 1 litra čaja potrebujemo pol žličke tarjaka.
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Prekmurje in Prlekija	Telečji zrezki v bezgovi omaki	mesne jedi	2	kuhano	Časar, 2007	Sesekljana bezgova socvetja, bučke in teletina v omaki.
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Škofja Loka, Poljanska dolina	Trjak	pijače	3	kuhano	Bogataj in Kužnik, 2005	Precejen sok bezgovih jagod kuhamo na zmernem ognju dva dni, da nastane gosta črna tekočina.
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Goriško - dolina Bače	Trjak (dolina Bače)	pijače	3	skuhano	Plahuta, 2003	Bezgovi plodovi, kuhani do zelo velike gostote. Za pripravo pijače zmes mešamo z vodo.
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Slovenija splošno	Zeliščna frtalja	jajčne jedi	3	ocvrto	Adamlje in Bogataj, 2008	Frtalja z bezgovim cvetjem.
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Poljanska dolina	Žele iz jerebikovih in bezgovih jagod	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	1	prevreto	Miklavčič, 2007	Žele.
<i>Sambucus nigra</i> (črni bezeg)	Slovenija splošno	Ocvrto bezgovo cvetje	jajčne jedi	3	ocvrto	Kalinšek, 2004	/
<i>Satureja</i> (šetraj)	Slovenija splošno	ajdova juha z legirjem	juhe, enolončnice, mineštre	0		Pozdrec, 2000	/
<i>Satureja</i> (šetraj)	Ziljska dolina	Čisava župa I (kislja juha)	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Angerer, 1998	/
<i>Satureja</i> (šetraj)	Pivka	Kunec iz suhe kvaše	mesne jedi	3	pečeno	Renčelj, 2003	/
<i>Satureja</i> (šetraj)	Slovenija splošno	Paradižnikova omaka s šatrajem	priloge, omake, polivke	1	kuhano	Pantič Starič, 1984	/
<i>Satureja</i> (šetraj)	Goriško - Kanal	Pečen kozlič s kostanjevimi njoki (Kanal)	mesne jedi	2	kuhano	Plahuta, 2002	/
<i>Satureja</i> (šetraj)	Slovenija splošno	Vampi s šatrajem	mesne jedi	1	pečeno	Pantič Starič, 1984	/
<i>Satureja</i> (šetraj)	Štajerska	Dušeno srmino stegno	mesne jedi	3	dušeno	Kuhar, 2003	/
<i>Silene vulgaris</i> (pokalica)	Slovenija splošno	Župančičeva pečenka	mesne jedi	3	oparjeno, pečeno	Del Medico in sod., 2007	Telečje meso s koprivami, kislico in lepnico, pečeno v pečici.
<i>Silene vulgaris</i> (pokalica)	Kobariško - Kobarid	Bišča	zelenjavne jedi	3	poparjeno	Benko in Špolar Žuber, 2008	Pokalice in druga zelišča, kuhano s krompirjem in zabeljeno.
<i>Silene vulgaris</i> (pokalica)	Kobariško - Smast	Frtalja	jajčne jedi	3	ocvrto	Benko in Špolar Žuber, 2008	Sesekljan divja zelišča in pokalica, umešano z jajcem in ocvrto.
<i>Silene vulgaris</i> (pokalica)	Kobariško - Kobarid	Frtalja z zelenjavo, luštrk (luštrk)	jajčne jedi	3	popraženo in opečeno	Benko in Špolar Žuber, 2008	Sesekljan divja zelišča in pokalica, umešano z jajcem in ocvrto.
<i>Silene vulgaris</i> (pokalica)	Tolminska	Zelenjavna frtalja	jajčne jedi	3	prepraženo, ocvrto	Kuhar, 1998	Frtalja z zelenjavo (tudi pokalicami), umešanimi jajci in sirom.
<i>Silene vulgaris</i> (pokalica)	Goriško - Tolminsko	Zelenjavna gosta juha /Tolminsko/	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Plahuta, 2002	Juha iz kuhane (predvsem) divje zelenjave (tudi pokalic), fižola in krompirja.
<i>Sorbus aria</i> (mokovec)	Begunje, Bloke	Kruh in potica iz mokovca	krušne jedi, jedi iz testa/sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Renčelj, 2003	Poparjena moka, zamešana v testo.
<i>Sorbus aria</i> (mokovec)	Spodnja in Zgornja Poljana, Beli mlin	Mokovčev kruh	krušne jedi, jedi iz testa	3	pečeno	Renčelj, 2003	Poparjena moka iz mokovca, namazana na testo in vse skupaj zvito, tako da je bil potem to nakakšen pisan kruh.
<i>Sorbus aucuparia</i> (jerebika)	Poljanska dolina	Jerebikov džem	priloge, omake, polivke	2	kuhano	Miklavčič, 2007	Džem iz kuhanih in skozi sito pretlačenih plodov jerebike in sldkorja, lahko tudi z dodatkom jabolk.
<i>Sorbus aucuparia</i> (jerebika)	Poljanska dolina	Sadni sir iz jerebik	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	1	kuhano, posušeno v odprti pečici	Miklavčič, 2007	Kuhani plodovi, pretlačeni skozi sito in s sladkorjem nato kuhani še do gostega. Vse skupaj namazano na pekač in osušeno v odprti pečici.
<i>Sorbus aucuparia</i> (jerebika)	Poljanska dolina	Žele iz jerebikovih in bezgovih jagod	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	1	kuhano	Miklavčič, 2007	Sok bezgovih jagod in sok iz plodov jerebike zlijemo skupaj, dodamo sladkor in prevremo.

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Stellaria</i> (zvezdica)	Poljanska dolina	Bukovo listje v solati	solate	1	surovo	Miklavčič, 2007	Solata iz bukovega listja, kurjih črevc in druge spomladanske zelenjave, s krompirjem.
<i>Tamus communis</i> (navadni bljušč)	Istra	Fritaja z bljuščem	jajčne jedi	3	ocvrto	Rabar in sod., 1983	Mladi poganjki bljušča prepraženi s čebulo in jajci.
<i>Tamus communis</i> (navadni bljušč)	Slovenska Istra	Fritaja z mladimi poganjki navadnega bljušča	jajčne jedi	3	ocvrto	Pucer, 2003	Mladi poganjki bljušča prepraženi z jajci.
<i>Tanacetum parthenium</i> (beli vratič, materine drobtinice)	Goriško - Brda	Frtaja (Brda)	jajčne jedi	3	?	Pantič Starič, 1984	Frtalja z jajci in zelišči, tudi belim vratičem.
<i>Tanacetum parthenium</i> (beli vratič, materine drobtinice)	Barkovije	Frtalja	jajčne jedi	3	ocvrto	Guštin Grilanc, 1997	Frtalja z zelišči, jajci, moko in mlekom, tudi m'nd'rjanco.
<i>Tanacetum parthenium</i> (beli vratič, materine drobtinice)	Goriško - Vipavska dolina	Frtalja I	jajčne jedi	3	ocvrto	Plahuta, 2003	Frtalja z zelišči, jajci, moko in mlekom, lahko tudi klobaso in sirom.
<i>Tanacetum parthenium</i> (beli vratič, materine drobtinice)	Goriško - Miren	Rozalijina spomladanska frtalja iz 10 zelišč (Miren)	jajčne jedi	2	spečeno na ponvi	Plahuta, 2003	Frtalja z jajci in mnogimi divjimi zelišči, tudi belim vratičem
<i>Taraxacum officinale agg.</i> (navadni regrat)	Slovenija splošno	ajdova kaša na pomladanski način	zelenjavne jedi	0		Pozdrec, 2000	Ajdova kaša na pomladanski način
<i>Taraxacum officinale agg.</i> (navadni regrat)	Kobariško - Breginj	Bišča	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Benko in Špolar Žuber, 2008	Bišča
<i>Taraxacum officinale agg.</i> (navadni regrat)	Kobariško - Kobarid	Bišča	juhe, enolončnice, mineštre	3	pokuhano in pomuškanco (pretlačeno)	Benko in Špolar Žuber, 2008	Bišča
<i>Taraxacum officinale agg.</i> (navadni regrat)	Kobariško - Kobarid	Bišča	juhe, enolončnice, mineštre	3	poparjeno	Benko in Špolar Žuber, 2008	Bišča
<i>Taraxacum officinale agg.</i> (navadni regrat)	Poljanska dolina	Bukovo listje v solati	solate	1	surovo	Miklavčič, 2007	Bukovo listje v solati
<i>Taraxacum officinale agg.</i> (navadni regrat)	Slovenija splošno	Endivija, radič in regrat v solati	solate	3	surovo	Kalinšek, 2004	Endivija, radič in regrat v solati
<i>Taraxacum officinale agg.</i> (navadni regrat)	Goriško - srednja Soška dolina	Frtalja iz regratovih cvetov (srednja Soška dolina)	jajčne jedi	3	ocvrto	Plahuta, 2003	/
<i>Taraxacum officinale agg.</i> (navadni regrat)	Kobariško - Smast	Frtalja z regratom	jajčne jedi	3	kuhano, ocvrto	Benko in Špolar Žuber, 2008	/
<i>Taraxacum officinale agg.</i> (navadni regrat)	Slovenija splošno	Janjček po kmečko	mesne jedi	3	kuhano v posodi pod žerjavico	Del Medico in sod., 2007	/
<i>Taraxacum officinale agg.</i> (navadni regrat)	Kobariško - Livek	Krompir in regrat (modač)	solate	3	surovo	Benko in Špolar Žuber, 2008	/
<i>Taraxacum officinale agg.</i> (navadni regrat)	Slovenska Istra	Kuhan regrat na solato z jajci	solate	3	kuhano	Pucer, 2003	/
<i>Taraxacum officinale agg.</i> (navadni regrat)	Slovenija splošno	Laška solata	solate	3	surovo	Pleiweis, 2004	/
<i>Taraxacum officinale agg.</i> (navadni regrat)	Slovenija splošno	Mesna regratova solata	solate	3	surovo	Fras, 2006	/
<i>Taraxacum officinale agg.</i> (navadni regrat)	Goriško - srednja Soška dolina	Ocvrti regratovi cvetovi (srednja Soška dolina)	jajčne jedi	3	ocvrto	Plahuta, 2003	/
<i>Taraxacum officinale agg.</i> (navadni regrat)	Prekmurje in Prlekija	Palačinke z zelenjavo	jajčne jedi	2	pečeno	Časar, 2007	/
<i>Taraxacum officinale agg.</i> (navadni regrat)	Kobariško - Breginj	Polenta z radičem in polenta z regratom	zelenjavne jedi	3	surovo	Benko in Špolar Žuber, 2008	/
<i>Taraxacum officinale agg.</i> (navadni regrat)	Bela Krajina	Pomladanska juha	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Kuhar, 2002	/
<i>Taraxacum officinale agg.</i> (navadni regrat)	Bela Krajina	Pomladanska juha	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Kuhar, 2002	/
<i>Taraxacum officinale agg.</i> (navadni regrat)	Kobariško - Breginj	Poštoklja, poštokja, pštokja, štoklja	zelenjavne jedi	3	kuhano	Benko in Špolar Žuber, 2008	/

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Taraxacum officinale</i> agg. (navadni regrat)	Kobariško - Livek	Poštoklja, štakanje, poštokja	zelenjavne jedi	3	kuhano	Benko in Špolar Žuber, 2008	/
<i>Taraxacum officinale</i> agg. (navadni regrat)	Štajerska	Prekajena postrv z regratom	namazi, prigrizki	3	surovo	Kuhar, 2003	/
<i>Taraxacum officinale</i> agg. (navadni regrat)	Slovenija splošno	Regrat	solate	3	surovo	Šubelj Kramar, 2007	/
<i>Taraxacum officinale</i> agg. (navadni regrat)	Štajerska	Regrat	solate	3	surovo	Burnik, 2000	/
<i>Taraxacum officinale</i> agg. (navadni regrat)	Štajerska	Regrat	solate	3	surovo	Burnik, 2000	/
<i>Taraxacum officinale</i> agg. (navadni regrat)	Zakriž 17	Regrat	solate	3	surovo ali kuhano (starejši regrat)	Bajt, 1998	/
<i>Taraxacum officinale</i> agg. (navadni regrat)	Kobariško - Kobarid	Regrat (štiwnca) v solati	solate	3	surovo, zabeljeno	Benko in Špolar Žuber, 2008	/
<i>Taraxacum officinale</i> agg. (navadni regrat)	Kobariško - Breginj	Regrat (žetiwnca, zlatewnca, žwedelca) s krompirjem	solate	3	surovo	Benko in Špolar Žuber, 2008	/
<i>Taraxacum officinale</i> agg. (navadni regrat)	Kobariško - Smast	Regrat (žhtewwnca) z ocvirki in jajcem	solate	3	surovo	Benko in Špolar Žuber, 2008	/
<i>Taraxacum officinale</i> agg. (navadni regrat)	Slovenska Istra	Regrat na solato	solate	3	surovo	Pucer, 2003	/
<i>Taraxacum officinale</i> agg. (navadni regrat)	Slovenija splošno	Regrat s cvičkom	solate	3	kuhan regrat	Del Medico in sod., 2007	/
<i>Taraxacum officinale</i> agg. (navadni regrat)	Prlekija	Regrat s krompirjem	solate	3	surovo	Fras, 2006	/
<i>Taraxacum officinale</i> agg. (navadni regrat)	Slovenija splošno	Regrat s krompirjem	solate	3	surovo	Fras, 2006	/
<i>Taraxacum officinale</i> agg. (navadni regrat)	Slovenija splošno	Regrat s krompirjem in koruzo	solate	1	surovo	Fras, 2006	/
<i>Taraxacum officinale</i> agg. (navadni regrat)	Kapela	Regrat v solati	solate	3	surovo	Fras, 2006	/
<i>Taraxacum officinale</i> agg. (navadni regrat)	Dolenjska	Regrat z ocvirki	solate	3	surovo	Kuhar, 2002	/
<i>Taraxacum officinale</i> agg. (navadni regrat)	Slovenija splošno	Regrat z zaseko in kisló smetano	solate	2	surovo	Fras, 2006	/
<i>Taraxacum officinale</i> agg. (navadni regrat)	Prlekija	Regrat z zaseko in smetano	solate	3	surovo	Kuhar, 1998	/
<i>Taraxacum officinale</i> agg. (navadni regrat)	Slovenija splošno	Regrat z zaseko in zakrknjenimi jajci	solate	3	surovo	Adamlje in Bogataj, 2008	/
<i>Taraxacum officinale</i> agg. (navadni regrat)	Štajerska	Regratov med	pijače	2	kuhano	Burnik, 2000	/
<i>Taraxacum officinale</i> agg. (navadni regrat)	Kobariško	Regratov sirup	pijače	3	kuhano	Benko in Špolar Žuber, 2008	/
<i>Taraxacum officinale</i> agg. (navadni regrat)	Slovenija splošno	Regratova kremna juha	juhe, enolončnice, mineštre	1	kuhano	Fras, 2006	/
<i>Taraxacum officinale</i> agg. (navadni regrat)	Notanjska	Regratova solata	solate	3	surov	Renčelj, 2003	/
<i>Taraxacum officinale</i> agg. (navadni regrat)	Slovenija splošno	Regratova solata	solate	1	surovo	Fras, 2006	/
<i>Taraxacum officinale</i> agg. (navadni regrat)	Kras	Regratova solata po kraško	solate	3	surovo	Adamlje in Bogataj, 2008	/
<i>Taraxacum officinale</i> agg. (navadni regrat)	Slovenija splošno	Regratova solata s čemažem	solate	2	surovo	Fras, 2006	/
<i>Taraxacum officinale</i> agg. (navadni regrat)	Istra	Regratova solata s krompirjem	solate	3	surovo	Rabar in sod., 1983	/

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Taraxacum officinale</i> agg. (navadni regrat)	Goriško - Miren	Rozalijina spomladanska frtalja iz 10 zelišč (Miren)	jajčne jedi	2	pečeno na ponvi	Plahuta, 2003 /	
<i>Taraxacum officinale</i> agg. (navadni regrat)	Slovenija splošno	Sirup iz regratovih in lipovih cvetov	pijače	1	kuhano	Gričnik, 2005 /	
<i>Taraxacum officinale</i> agg. (navadni regrat)	Prekmurje in Prlekija	Solata iz regrata s prepeličimi jajci	solate	2	surovo	Časar, 2007 /	
<i>Taraxacum officinale</i> agg. (navadni regrat)	Štajerska	Solata z regratom	solate	3	surovo	Kuhar, 2003 /	
<i>Taraxacum officinale</i> agg. (navadni regrat)	Kobariško - Smast	Solate	solate	3	surovo	Benko in Špolar Žuber, 2008 /	
<i>Taraxacum officinale</i> agg. (navadni regrat)	Slovenija splošno	Spomladanska solata	solate	1	surovo	Fras, 2006 /	
<i>Taraxacum officinale</i> agg. (navadni regrat)	Mežica in okolica	Špehova sovata (s prežganjem zabeljena solata)	solate	3	surovo	Rajšter, 2003 /	
<i>Taraxacum officinale</i> agg. (navadni regrat)	Kobariško	Vino iz regratovih cvetov	pijače	3	kuhano	Benko in Špolar Žuber, 2008 /	
<i>Taraxacum officinale</i> agg. (navadni regrat)	Notranjska	Zabeljen krompir v kosih	solate	3	surovo	Renčelj, 2003 /	
<i>Taraxacum officinale</i> agg. (navadni regrat)	Slovenija splošno	Zelen regrat	solate	3	na hitro skuhan	Pleiweis, 2004 /	
<i>Taraxacum officinale</i> agg. (navadni regrat)	Tolminska	Zelenjavna frtalja	jajčne jedi	3	prepraženo, ocvrto	Kuhar, 1998 /	
<i>Taraxacum officinale</i> agg. (navadni regrat)	Slovenija splošno	Zeliščna frtalja	jajčne jedi	3	ocvrto	Adamlje in Bogataj, 2008 /	
<i>Thymus</i> (materina dušica)	Slovenija splošno	Ajdovi cmoki z zeliščno omako	priloge, omake, polivke	3	kuhano	Kalinšek, 2004 /	
<i>Thymus</i> (materina dušica)	Štajerska	Božični krap	mesne jedi	3	kuhano	Kuhar, 2003 /	
<i>Thymus</i> (materina dušica)	Slovenija splošno	Bravina s fižolom	juhe, enolončnice, mineštre	2	kuhano	Pantič Starič, 1992 /	
<i>Thymus</i> (materina dušica)	Mežica in okolica	Čukerčki (bonboni)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	segreto, dodano karamelizirani masi	Rajšter, 2003 /	
<i>Thymus</i> (materina dušica)	Ziljska dolina	Čisava župa I (kisla juha)	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Angerer, 1998 /	
<i>Thymus</i> (materina dušica)	Goriško	Divjačinska omaka	priloge, omake, polivke	2	dušeno in pokuhano	Plahuta, 2003 /	
<i>Thymus</i> (materina dušica)	Prekmurje in Prlekija	Divjačinska rulada z rdečim zeljem	mesne jedi	1	pečeno	Časar, 2007 /	
<i>Thymus</i> (materina dušica)	Slovenija splošno	Elikvir radosti	pijače	1	surovo	Gričnik, 2005 /	
<i>Thymus</i> (materina dušica)	Tržič in okolica	Gams po tržiško	mesne jedi	3	kuhano	Bogataj in Kužnik, 2005 /	
<i>Thymus</i> (materina dušica)	Slovenija splošno	Goveji zrezki v vinski omaki	mesne jedi	2	dušeno	Gostinčar, 2008 /	
<i>Thymus</i> (materina dušica)	Slovenija splošno	Krompirjeva juha z gobami	juhe, enolončnice, mineštre	2	kuhano	Gostinčar, 2008 /	
<i>Thymus</i> (materina dušica)	Slovenija splošno	Leča s korenčkom	priloge, omake, polivke	2	kuhano	Gostinčar, 2008 /	
<i>Thymus</i> (materina dušica)	Rož	Meso v paci (meso v razsolu)	mesne jedi	3	/	Angerer, 1998 /	
<i>Thymus</i> (materina dušica)	Slovenija splošno	Mešan zeliščni kis	priloge, omake, polivke	1	prevreto	Gričnik, 2005 /	
<i>Thymus</i> (materina dušica)	Slovenija splošno	Ovca s kostanjem	mesne jedi	3	kuhano v posodi pod žerjavico	Del Medico in sod., 2007 /	
<i>Thymus</i> (materina dušica)	Slovenija splošno	Oven pod žerjavico	mesne jedi	3	kuhano v posodi pod žerjavico	Del Medico in sod., 2007 /	
<i>Thymus</i> (materina dušica)	Slovenija splošno	Pečen koromač s česnom	mesne jedi	1	pečeno	Fras, 2006 /	
<i>Thymus</i> (materina dušica)	Goriško - Kanal	Pečen kozlič s kostanjevimi njoki (Kanal)	mesne jedi	2	kuhano	Plahuta, 2002 /	
<i>Thymus</i> (materina dušica)	Goriško	Pečena kokoš	mesne jedi	3	pečeno	Plahuta, 2002 /	
<i>Thymus</i> (materina dušica)	Slovenija splošno	Polivka iz timeza	priloge, omake, polivke	3	kuhano	Pleiweis, 2004 /	
<i>Thymus</i> (materina dušica)	Slovenija splošno	Razsoljen jezik, drugi	mesne jedi	3	za kvašo (paco)	Kalinšek, 2004 /	
<i>Thymus</i> (materina dušica)	Mežica in okolica	Rpičev zos (krompirjeva omaka)	priloge, omake, polivke	3	praženo	Rajšter, 2003 /	

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Thymus</i> (materina dušica)	Slovenija splošno	Srna z orehi	mesne jedi	3	pečeno, kuhano	Del Medico in sod., 2007	/
<i>Thymus</i> (materina dušica)	Slovenija splošno	Stričeva srna	mesne jedi	3	pečeno in kuhano	Del Medico in sod., 2007	/
<i>Thymus</i> (materina dušica)	Dolenjska	Šivanka	mesne jedi	3	pečeno	Kuhar, 1998	/
<i>Thymus</i> (materina dušica)	Slovenija splošno	Vegetarijanska enolončnica	juhe, enolončnice, mineštre	2	kuhano	Gostinčar, 2008	/
<i>Thymus</i> (materina dušica)	Slovenija splošno	Zelan kruh	krušne jedi, jedi iz testa	3	pečeno	Fritz, 2001	/
<i>Thymus</i> (materina dušica)	Goriško - Liško-Kambreško, Britof ob Idriji	Zeliščni kruh (Liško-Kambreško)	krušne jedi, jedi iz testa	3	pečeno	Plahuta, 2003	/
<i>Thymus</i> (materina dušica)	Slovenija splošno	Zeliščni riž	riževa jed	3	vmešamo tik preden je kuhan riž	Kalinšek, 2004	/
<i>Tilia</i> (lipa)	Slovenija splošno	Elikvir radosti	pijače	1	surovo	Gričnik, 2005	Lipov cvet, skupaj z mnogimi drugimi zelišči in cvetovi, namočen v žganje, s sladkorjem.
<i>Tilia</i> (lipa)	Gure	Laver	pijače	3	kuhano	Angerer, 1998	Suho sadje ter lipovi, jagodnjakovi in borovničevi listi, prekuhano in odcejeno.
<i>Tilia</i> (lipa)	Kobariško	Lipov čaj	pijače	3	pokuhano	Benko in Špolar Žuber, 2008	Lipove cvetove damo v vodo, ki smo jo zavreli. V čaj lahko stisnemo tudi limono.
<i>Tilia</i> (lipa)	Goriško	Lipov grog	pijače	3	kuhano	Plahuta, 2003	Lipov čaj, pomešan z nekaterimi drugimi sestavinami (pomarančo, sladkorjem, rumom...)
<i>Tilia</i> (lipa)	Slovenija splošno	Lipov liker	pijače	1	surovo, postavimo na sonce	Gričnik, 2005	Lipovo cvetje, prelito z alkoholom, precejeno in z dodanim sladkorjem.
<i>Tilia</i> (lipa)	Slovenija splošno	Sirup iz bezgovih in lipovih cvetov	pijače	1	kuhano	Gričnik, 2005	Sirup s sladkorjem in citronko.
<i>Trifolium</i> (detelja)	Slovenija splošno	Elikvir radosti	pijače	1	surovo	Gričnik, 2005	Bela deteljica, skupaj z mnogimi drugimi zelišči in cvetovi, namočena v žganje, s sladkorjem.
<i>Tussilago farfara</i> (navadni lapuh)	Slovenija splošno	Elikvir radosti	pijače	1	surovo	Gričnik, 2005	List in cvet lapuha skupaj z mnogimi drugimi zelišči in cvetovi, namočena v žganje, s sladkorjem.
<i>Urtica</i> (kopriva)	Slovenija splošno	ajdova kaša na pomladanski način	zelenjavne jedi	0		Pozdrec, 2000	/
<i>Urtica</i> (kopriva)	Kobariško - Breginj	Bišča	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Benko in Špolar Žuber, 2008	Juha iz kopriv (pčence) in druge zelenjave, kuhano s krompirjem, zabeljeno z mastjo s praženim česnom. Vse skupaj pretlačeno.
<i>Urtica</i> (kopriva)	Kobariško - Kobarid	Bišča	juhe, enolončnice, mineštre	3	poparjeno	Benko in Špolar Žuber, 2008	/
<i>Urtica</i> (kopriva)	Kobariško - Drežnica	Frika	jajčne jedi	3	ocvrto	Benko in Špolar Žuber, 2008	Stepena jajca z rmanom in koprivami, ocvrto na maslu.
<i>Urtica</i> (kopriva)	Kobariško - Breginj	Frtalja	jajčne jedi	3	praženo, lahko prej še skuhan	Benko in Špolar Žuber, 2008	/
<i>Urtica</i> (kopriva)	Kobariško - Smast	Frtalja	jajčne jedi	3	ocvrto	Benko in Špolar Žuber, 2008	/
<i>Urtica</i> (kopriva)	Kobariško - Kobarid	Frtalja z zelenjavo, luštrk (luštrk)	jajčne jedi	3	popraženo in opečeno	Benko in Špolar Žuber, 2008	/
<i>Urtica</i> (kopriva)	Slovenija splošno	Janjček po kmečko	mesne jedi	3	kuhano v posodi pod žerjavico	Del Medico in sod., 2007	/
<i>Urtica</i> (kopriva)	Slovenija splošno	Juha iz boba in kopriv	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Šubelj Kramar, 2007	/
<i>Urtica</i> (kopriva)	Slovenija splošno	Juha iz kopriv	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Adamlje in Bogataj, 2008	/
<i>Urtica</i> (kopriva)	Istra	Koprive s krompirjem	priloge, omake, polivke	3	kuhano, dušeno	Rabar in sod., 1983	/
<i>Urtica</i> (kopriva)	Slovenska Istra	Koprive s krompirjem	zelenjavne jedi	3	skuhan in dušeno	Pucer, 2003	/
<i>Urtica</i> (kopriva)	Dolenjska	Koprivna	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Kuhar, 1998	/
<i>Urtica</i> (kopriva)	Dolenjska	Koprivna juha	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Kuhar, 2002	/
<i>Urtica</i> (kopriva)	Slovenija splošno	Koprivna juha	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Šubelj Kramar, 2007	/
<i>Urtica</i> (kopriva)	Griže	Koprivna omeleta	jajčne jedi	2	ocvrto/opečeno	Burnik, 2000	/
<i>Urtica</i> (kopriva)	Prekmurje in Prlekija	Koprivni svaljki	zelenjavne jedi	3	kuhano	Časar, 2007	/

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Urtica</i> (kopriva)	Prekmurje in Prlekija	Lisičkova juha z žličniki	juhe, enolončnice, mineštre	2	kuhano	Časar, 2007	/
<i>Urtica</i> (kopriva)	Kobariško - Livek	Luštrek (luštrk) z jajci	jajčne jedi	3	zrezano in ocvrto	Benko in Špolar Žuber, 2008	/
<i>Urtica</i> (kopriva)	Prekmurje in Prlekija	Njoki s koprivami	krušne jedi, jedi iz testa	2	kuhano	Časar, 2007	/
<i>Urtica</i> (kopriva)	Bela Krajina	Pomladanska juha	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Kuhar, 2002	/
<i>Urtica</i> (kopriva)	Slovenija splošno	Priloga iz špinače ali kopriv	priloge, omake, polivke	2	blanširano, pečeno	Šubelj Kramar, 2007	/
<i>Urtica</i> (kopriva)	Goriško - Miren	Rozalijina spomladanska frtalja iz 10 zelišč (Miren)	jajčne jedi	2	pečeno na ponvi	Plahuta, 2003	/
<i>Urtica</i> (kopriva)	Celje	Spomladansko okrepčilo	priloge, omake, polivke	3	kuhano	Burnik, 2000	Špinača iz kopriv
<i>Urtica</i> (kopriva)	Kras	Špinača	priloge, omake, polivke	3	kuhano	Renčelj, 1999	/
<i>Urtica</i> (kopriva)	Goriško - Trebuša	Špinača iz mladih kopriv	priloge, omake, polivke	3	kuhano	Plahuta, 2003	/
<i>Urtica</i> (kopriva)	Prlekija	Špinača z ajdovo kašo	zelenjavne jedi	3	kuhano	Fras, 2006	/
<i>Urtica</i> (kopriva)	Goriško	Štruklji iz kopriv	krušne jedi, jedi iz testa	3	kuhano	Plahuta, 2003	/
<i>Urtica</i> (kopriva)	Tolminska	Zelenjavna frtalja	jajčne jedi	3	prepraženo, ocvrto	Kuhar, 1998	/
<i>Urtica</i> (kopriva)	Goriško - Tolminsko	Zelenjavna gosta juha /Tolminsko/	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Plahuta, 2002	/
<i>Urtica</i> (kopriva)	Slovenija splošno	Zeliščna frtalja	jajčne jedi	3	ocvrto	Adamlje in Bogataj, 2008	/
<i>Urtica</i> (kopriva)	Slovenija splošno	Zeliščna juha	juhe, enolončnice, mineštre	2	kuhano	Gostinčar, 2008	/
<i>Urtica</i> (kopriva)	Kobariško - Drežnica	Zeljce	jajčne jedi	3	ocvrto	Benko in Špolar Žuber, 2008	Koprive in druga zelenjava, krušne drobtine in jajce, ocvrto na razgreti maščobi. Jemo s kruhom.
<i>Urtica</i> (kopriva)	Slovenija splošno	Zobatec s koprivami	mesne jedi	3	kuhano v posodi pod žerjavico	Del Medico in sod., 2007	/
<i>Urtica</i> (kopriva)	Slovenija splošno	Žlinkrofi s koprivami	krušne jedi, jedi iz testa	2	kuhano	Šubelj Kramar, 2007	/
<i>Urtica</i> (kopriva)	Slovenija splošno	Župančičeva pečenka	mesne jedi	3	oparjeno, pečeno	Del Medico in sod., 2007	/
<i>Vaccinium myrtillus</i> (borovnica)	Slovenija splošno	Ajdovi krapi s skuto	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano	Adamlje in Bogataj, 2008	Ajdovi krapi s skuto in borovničevim prelivom.
<i>Vaccinium myrtillus</i> (borovnica)	Slovenija splošno	Bistri borovničev sok	pijače	3	surovo	Veljković, 1984	Bistri borovničev sok.
<i>Vaccinium myrtillus</i> (borovnica)	Slovenija splošno	Borovnice	priloge, omake, polivke	3	kuhano	Pleiweis, 2004	Omaka iz borovnic kot priloga k šmornu ali pečenki.
<i>Vaccinium myrtillus</i> (borovnica)	Goriško	Borovnice v vinu	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano	Plahuta, 2003	Borovnice v vinu, kuhano, sladkano, s cimetom.
<i>Vaccinium myrtillus</i> (borovnica)	Goriško	Borovnice v žganju I	pijače	3	surova, damo na sonce	Plahuta, 2003	Na borovnice vsujemo sladkor in zalijemo z žganjem, postavimo na sonce.
<i>Vaccinium myrtillus</i> (borovnica)	Goriško	Borovnice v žganju II	pijače	3	surovo	Plahuta, 2003	Borovnice zalijemo z žganjem.
<i>Vaccinium myrtillus</i> (borovnica)	Slovenija splošno	Borovnice z vinom	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano	Kalinšek, 2004	Kuhano vino z borovnicami, prelito čez kruhove kocke.
<i>Vaccinium myrtillus</i> (borovnica)	Slovenija splošno	Borovničev džem	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	kuhano	Gostinčar, 2008	Džem.
<i>Vaccinium myrtillus</i> (borovnica)	Slovenija splošno	Borovničev džem	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	kuhano	Gričnik, 2005	Džem.
<i>Vaccinium myrtillus</i> (borovnica)	Slovenija splošno	Borovničev kompot	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano	Kalinšek, 2004	Borovničev kompot s cimetom, postrežen hladno.
<i>Vaccinium myrtillus</i> (borovnica)	Slovenija splošno	Borovničev liker	pijače	2	surovo, postavimo na sonce	Gričnik, 2005	Borovnice s sladkorjem, cimetom in žganjem, za 1-12 dni postavljene na sonce.
<i>Vaccinium myrtillus</i> (borovnica)	Slovenija splošno	Borovničev narastek	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	pečeno, surovo (za posip)	Šubelj Kramar, 2007	Narastek z lešniki, jogurtom in borovnicami, potresen z borovnicami.
<i>Vaccinium myrtillus</i> (borovnica)	Goriško	Borovničev odcedek	pijače	3	pokuhano	Plahuta, 2003	Borovničev sok.

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Vaccinium myrtillus</i> (borovnica)	Goriško	Borovničev sok	pijače	3	kuhano	Plahuta, 2003	Uporabljamo kot sok ali sirup.
<i>Vaccinium myrtillus</i> (borovnica)	Štajerska	Borovničev zavitek	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	pečeno	Kuhar, 2003	Zavitek z borovničevim nadevom.
<i>Vaccinium myrtillus</i> (borovnica)	Goriško	Borovničevo marmelada	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	kuhano	Plahuta, 2003	Borovničevo marmelada. Iz nekaj žlic te marmelade člahko pripravimo tudi okusno osvežilno pijačo.
<i>Vaccinium myrtillus</i> (borovnica)	Slovenija splošno	Borovničevo pogača	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	surovo	Kalinšek, 2004	Na pečeno biskvitno testo namažemo borovnice, pomešane s sladkorjem
<i>Vaccinium myrtillus</i> (borovnica)	Slovenija splošno	Borovničevo solata	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	surovo, damo v hladilnik	Kalinšek, 2004	Borovnice z vinom, sladkorjem in limono.
<i>Vaccinium myrtillus</i> (borovnica)	Slovenija splošno	Borovničeve rezine	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3	zavreto	Kalinšek, 2004	Borovnice v želatini, namazane na jogurtovo biskvitno testo.
<i>Vaccinium myrtillus</i> (borovnica)	Mežica in okolica	Črničov šnops (borovničevo žganje)	pijače	3	kuhano	Rajšter, 2003	Borovničevo žganje, ki so ga iz borovnic, spravljanih v sode, rudarji Mežiškega rudnika kuhali v jesenskem času.
<i>Vaccinium myrtillus</i> (borovnica)	Prekmurje in Prlekija	Divjačinska rulada z rdečim zeljem	mesne jedi	1	pečeno	Časar, 2007	Pečeni zeljni listi z nadevom iz borovnic, mesa, jajc in kruha, postreženi v vinski omaki.
<i>Vaccinium myrtillus</i> (borovnica)	Slovenija splošno	Elikir radosti	pijače	1	surovo	Gričnik, 2005	List borovnice pred cvetenjem, skupaj z mnogimi drugimi zelišči in cvetovi, namočen v žganje.
<i>Vaccinium myrtillus</i> (borovnica)	Gure	Laver	pijače	3	kuhano	Angerer, 1998	Suho borovničevo listje, kuhano s suhimi češpljami, hruškami, lipovim in jagodnajkovim listjem.
<i>Vaccinium myrtillus</i> (borovnica)	Poljanska dolina	Marmelada iz bezga, ribeza in gozdnega jagodičja	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	1	kuhano	Miklavčič, 2007	Marmelada iz bezga, ribeza, borovnic in malin.
<i>Vaccinium myrtillus</i> (borovnica)	Slovenija splošno	Omleta z bezgovim cvetjem in sezonskim sadjem	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	dušeno	Gostinčar, 2008	Omleta/biskvit z jagodami, borovnicami, češnjami in sladko smetano.
<i>Vaccinium myrtillus</i> (borovnica)	Prekmurje in Prlekija	Povita svinjska ribica	mesne jedi	1		Časar, 2007	Uporabimo borovničevo džem.
<i>Vaccinium myrtillus</i> (borovnica)	Slovenija splošno	Sadno pecivo	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	borovnice surove, sok za puding	Gostinčar, 2008	Biskvit, na katerega položimo borovnice in oblijemo z borovničevim želejem.
<i>Vaccinium myrtillus</i> (borovnica)	Slovenija splošno	Skuta z borovnicami	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2	surovo	Pantič Starič, 1992	V skodelice menjaje nalagamo plasti skutne kreme in borovnic s sladkorjem.
<i>Vaccinium myrtillus</i> (borovnica)	Slovenija splošno	Sladko iz borovnic	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	1	kuhano	Gričnik, 2005	Borovnice, kuhane v sirupu iz sladkorja in vode.
<i>Vaccinium myrtillus</i> (borovnica)	Slovenija splošno	Sok iz borovnic	pijače	2	surovo	Gričnik, 2005	Borovnice s sladkorjem, sočene v sokovniku.
<i>Vaccinium vitis-idaea</i> (brusnica)	Slovenija splošno	Brusnična omaka	priloge, omake, polivke	3		Kalinšek, 2004	Omaka iz brusnic, rdečega vina in sladkorja kot priloga k mesu.
<i>Vaccinium vitis-idaea</i> (brusnica)	Slovenija splošno	Brusnične rezine	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2		Gostinčar, 2008	Listnato testo, vanilijeva krema in brusnice, pripravljano na podoben način kot kremšnite, obliko z belo čokolado.
<i>Vaccinium vitis-idaea</i> (brusnica)	Goriško	Brusnični sirup	pijače	3		Plahuta, 2003	Sirup.
<i>Vaccinium vitis-idaea</i> (brusnica)	Slovenija splošno	Domači sok iz brusnic	pijače	2		Gostinčar, 2008	Brusnice predstavljajo del omake.
<i>Vaccinium vitis-idaea</i> (brusnica)	Slovenija splošno	Džem iz brusnic in jabolk	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	1		Gričnik, 2005	Precej sok iz brusnic.
<i>Vaccinium vitis-idaea</i> (brusnica)	Prekmurje in Prlekija	Jabolčna šarlota	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	1		Časar, 2007	Džem iz brusnic in jabolk.
<i>Vaccinium vitis-idaea</i> (brusnica)	Prekmurje in Prlekija	Kokosova torta z brusnicami	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	2		Časar, 2007	Sladica iz biskvitnega testa in jabolk, prelita s skutno-brusnično-medeno omako.

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Vaccinium vitis-idaea</i> (brusnica)	Slovenija splošno	Kompot iz brusnic	priloge, omake, polivke	3		Kalinšek, 2004	Torta iz kokosovega testa, nadevana z brusnično marmelado in oblita s čokoladno glazuro.
<i>Vaccinium vitis-idaea</i> (brusnica)	Slovenija splošno	Kostanjeva krema	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3		Kalinšek, 2004	Priloga za meso - omaka iz rdečega vina, brusnic, cimeta, klinčkov in sladkorja.
<i>Vaccinium vitis-idaea</i> (brusnica)	Prekmurje in Prlekija	Kremna juha iz rdečega zelja	juhe, enolončnice, mineštre	1		Časar, 2007	V smetani razmešan brusnični džem, ki ga dodamo v zeljno juho pred serviranjem.
<i>Vaccinium vitis-idaea</i> (brusnica)	Prekmurje in Prlekija	Motovilec v solati z brusnično omako	solate	1		Časar, 2007	Brusnični preliv čez solato iz motovilca, jajc in šunke.
<i>Vaccinium vitis-idaea</i> (brusnica)	Prekmurje in Prlekija	Nadevana raca z brusnicami	mesne jedi	2		Časar, 2007	Pečena raca z nadevom iz brusnic, belega kruha in drobtin, postrežena z omako in okrašena z vodno krešo.
<i>Vaccinium vitis-idaea</i> (brusnica)	Slovenija splošno	Narastek iz belega kruha ali žemelj	priloge, omake, polivke	2		Šubelj Kramar, 2007	Pečen narastek iz kruha, jajc, mleka, jabolk in brusnic kot priloga za divjačino.
<i>Vaccinium vitis-idaea</i> (brusnica)	Mežica in okolica	Natekov zos	priloge, omake, polivke	3		Časar, 2007	Omaka iz vode, moke, brusnične marmelade, začinjena s cimetovo skorjo in klinčki. V družinah rudarjev.
<i>Vaccinium vitis-idaea</i> (brusnica)	Slovenija splošno	Omaka iz brusnic	priloge, omake, polivke	3		Kalinšek, 2004	Omaka iz brusnic, vina, moke in drobtin.
<i>Vaccinium vitis-idaea</i> (brusnica)	Slovenija splošno	Omlete z brusnicami	jajčne jedi	3		Kalinšek, 2004	Namaz za omlete iz brusnic, vina in drobtin.
<i>Vaccinium vitis-idaea</i> (brusnica)	Dolenjska	Pečen srnin hrbet	mesne jedi	3		Kuhar, 2002	Omaka iz brusnic, rdečega vina, gorčice in kisle smetane kot priloga k pečenemu srninemu hrbtu.
<i>Vaccinium vitis-idaea</i> (brusnica)	Slovenija splošno	Pikantna brusnična omaka	priloge, omake, polivke	1		Gričnik, 2005	Omaka iz brusnic, pomaranč, rdečega vina in ribeza kot priloga za jedi iz divjačine.
<i>Vaccinium vitis-idaea</i> (brusnica)	Pohorje	Pohorska omleta	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3		Kuhar, 2003	Omleta, namazana s toplimi brusnicami.
<i>Vaccinium vitis-idaea</i> (brusnica)	Slovenija splošno	Pohorska omleta	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	3		Adamlje in Bogataj, 2008	Omleta, pečena v pečici, namazana s toplimi brusnicami.
<i>Vaccinium vitis-idaea</i> (brusnica)	Slovenija splošno	Pomarančni čatni	priloge, omake, polivke	1		Gričnik, 2005	V gosto kašo kuhane pomaranče, brusnice, rozine, kis, marmelada, poper in muškadni orešček.
<i>Vaccinium vitis-idaea</i> (brusnica)	Bohinj	Srna po bohinjsko	mesne jedi	3		Bogataj in Kužnik, 2005	Pečeno srnino meso, dušeno v omaki iz smetane in brusnic.
<i>Vaccinium vitis-idaea</i> (brusnica)	Slovenija splošno	Svinjski jeziki v vinski omaki	mesne jedi	3		Kuhar, 2003	Svinjski jeziki, prelit z omako iz vina, smetane in brusnic.
<i>Vaccinium vitis-idaea</i> (brusnica)	Slovenija splošno	Štajersko rdeče zelje	priloge, omake, polivke	3		Kuhar, 2003	Pretljučene brusnice kot dodatek rdečemu zelju.
<i>Valerianella</i> (motovilec)	Poljanska dolina	Bukovo listje v solati	solate	1	surovo	Miklavčič, 2007	Divje rastoča splomadanska zelenjava in motovilec v solati, s krompirjem.
<i>Valerianella</i> (motovilec)	Slovenija splošno	Laška solata	solate	3	surovo	Pleiweis, 2004	Solata z motovilcem, z mnogo druge različne zelenjave in rib.
<i>Valerianella</i> (motovilec)	Prekmurje in Prlekija	Motovilec s pomarančo	solate	1	surovo	Časar, 2007	Motovilec v solati, obložen s pomarančnimi lističi in pokapljan s smetano z dodatkom viskija.
<i>Valerianella</i> (motovilec)	Slovenija splošno	Motovilec s pomladansko divjo zelenjavo	solate	1	surovo	Fras, 2006	Motovilec in čemaž z bučnim oljem v solati.
<i>Valerianella</i> (motovilec)	Prekmurje in Prlekija	Motovilec v solati	solate	2	surovo	Časar, 2007	Motovilec s kislom smetano, orehovimi jedrci in sojino omako v solati.
<i>Valerianella</i> (motovilec)	Prekmurje in Prlekija	Motovilec v solati z brusnično omako	solate	1	surovo	Časar, 2007	Motovilec z jabolki, prešano šunko, brusnično omako in sesekljanimi orehi v solati.
<i>Valerianella</i> (motovilec)	Slovenija splošno	Motovilec z orehi	solate	1	surov	Fras, 2006	Motovilec v solati z olivnim oljem in mletimi orehi.
<i>Valerianella</i> (motovilec)	Istra	Solata iz motovilca	solate	3	surovo	Rabar in sod., 1983	Solata iz motovilca.

Latinsko ime rastline, slovensko ime rastline	Lokaliteta	Naslov recepta	Tip jedi	Zanesljivost tradicionalnosti	Način uporabe	Vir	Morebiten opis jedi
<i>Valerianella</i> (motovilec)	Istra	Solata iz motovilca s krompirjem	solate	3	surovo	Rabar in sod., 1983	Solata iz motovilca s krompirjem in olivnim oljem.
<i>Viola</i> (vijolica)	Slovenija splošno	ajdova kaša na pomladanski način	zelenjavne jedi	0		Pozdrec, 2000	/
<i>Viola</i> (vijolica)	Slovenija splošno	Elikvir radosti	pijače	1	surovo	Gričnik, 2005	Cvet vijolice, skupaj z mnogimi drugimi zelišči in cvetovi, namočen v žganje, s sladkorjem.
<i>Viola</i> (vijolica)	Bela Krajina	Pomladanska juha	juhe, enolončnice, mineštre	3	kuhano	Kuhar, 2002	Juha iz pomladanskih divjih zelišč, tudi vijolic.
<i>Ziziphus jujuba</i> (navadni čičimak, žižola)	Slovenska Istra	Žižole v žganju	pijače	3	surovo	Pucer, 2003	Žižole v žganju, s sladkorjem.

PRILOGA B - Baza podatkov za »druge etnološke omembe«

Latinsko ime rastline	Lokaliteta	Opis jedi/način uporabe	Tip jedi	Vir
<i>Achillea clavенае</i>	Drežnica, vas Krn, Tolminsko	V Drežnici so predvsem v sedemdesetih letih nabirali velike količine gorskega pelina za prodajo (leta 1975 so na Mostu na Soči odkupili rekordno količino prek 100 ton pelina, vendar je odkup hitro upadel, tako da so leta 1977 odkupili le še 16 kg).	/	Miklavčič Brezigar, 1996
<i>Achillea</i>	Goriška Brda	Iz žganja so nekateri pripravljali zdravilno pijačo (sing. <i>methano žganje</i>): v žganju so dlje časa namakali koromač, brinje, bezeg, kamilico, meto, materino dušico, rman, pelin itd., nekateri pa so zelišča dodali že med kuhanjem.	pijače	Reja in Sirk, 1997
<i>Achillea</i>	Goriška Brda	Poleti so nabrali zelišča (koromač, grenik, rman, meliso...), sesekljana pocvrli na olju in masti, jih primešali masi za navadno pogačo in spekli <i>pogačo iz zelja</i> .	krušne jedi, jedi iz testa	Reja in Sirk, 1997
<i>Achillea</i>	Goriška Brda	<i>Frtalja z zeljem</i> (masi za navadno frtaljo so dodali sesekljana <i>srčno zelje, madrjalco</i> , koromač, rman), ki je bila najbolj razširjena in so jo pripravili vedno za likofo.	jajčne jedi	Reja in Sirk, 1997
<i>Achillea</i>	Tržaško podeželje	K najbolj rabljenim dišavnicam tržaškega podeželja spada tudi rman.	/	Guštin Grilanc, 1997
<i>Achillea</i>	Veliki Nerajec	Mlade purice so hranili tudi s kuhanim jajcem in <i>kačkom</i> (rmanom)	hrana za živali	Khalil, 1999
<i>Achillea</i>	Vipavska dolina	V kulinariki Vipavske doline se je že v preteklosti veliko z uporabljalo tudi rman.	/	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Achillea</i>	Vipavska dolina	Osnovnim sestavinam - jajcu, moki, mleku in soli, so dodali najrazličnejše sestavine: <i>frtalja</i> z zelišči (rman, <i>srčno zelje</i> - melisa, <i>mandrjanca</i> - grenik, koromač, mlad radič, mladi česnovi vršički, drobnjak, koprive, peteršilj, bazilika...).	jajčne jedi	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Achillea</i>	Cerkno	Za žetev pripravijo <i>vojnico</i> iz boljsega testa (mleko, jajca, sladkor), kot nadev uporabijo luštrek, rman, meto in janež.	sadne jedi, sladice, škrobnih plodovi	Renčelj, 1993
<i>Achillea</i>	Kras	Pri pripravi frtalj so dodali tudi rman.	jajčne jedi	Renčelj, 1999
<i>Aesculus hippocastanum</i>	Kras	Plodovi, vloženi v žganje.	pijače	Renčelj, 1999
<i>Aesculus hippocastanum</i>	Brkini	V žganje namočen divji kostanj so uporabljali kot tinkturo za mazanje odrgnin, ran, izpuščajev, blaženje revmatičnih obolenj.	/	Renčelj, 2006
<i>Allium ursinum</i>	Slovenija splošno	Mladi listi kot dodatek solatam.	solate	Fras, 2006
<i>Allium ursinum</i>	Slovenija splošno	Mladi listi za omake.	priloge, omake, polivke	Fras, 2006
<i>Allium ursinum</i>	Slovenija splošno	Mladi listi za juhe.	juhe, enolončnice, mineštre	Fras, 2006
<i>Allium ursinum</i>	Slovenija splošno	Mladi listi za namaze.	namazi, prigrizki	Fras, 2006
<i>Allium ursinum</i>	Slovenija splošno	Čemaž kot dodatek zelenjavnim in mesnim jedem.	mesne jedi, zelenjavne jedi	Fras, 2006
<i>Allium ursinum</i>	Slovenija splošno	Uživamo mlade liste, cvetne popke in mlade plodove.	/	Fras, 2006
<i>Allium ursinum</i>	Brkini	Brkinski jabolčni kis z dodatki čemaža in česna	priloge, omake, polivke	Renčelj, 2006
<i>Allium ursinum</i>	Brkini	Surov v solati.	solate	Renčelj, 2006
<i>Allium ursinum</i>	Brkini	Kuhan.	/	Renčelj, 2006
<i>Armoracia rusticana</i>	Goriška Brda	Za hren so vedno zatrjevali, da je dober lev mesecih, ki imajo v imenu črko r, to je takrat, ko ne raste. Kuhali so ga le ob nedeljah in praznikih, obvezno za veliko noč, ko so ga ponudili kot prilogo z mesom. Nariban hren so pripravljali z drobtinami ali v omaki, surovega so le redko jedli. Drobtine so prepražili na maslu, dodali hren, osladkali in zalili z vinom ali kisom. Kuhali so ga različno dolgo, saj je s kuhanjem izgubljal pikantnost. Za hren v omaki so na maslu karamelizirali sladkor, dodali naribana jabolka in hren, zalili z belim vinom in prevreli. Včasih so namesto jabolka dodali kuhan pretlačen kostanj. Zanimiva mešanica različnih okusov je bil <i>pikantni hren</i> : kuhanim pretlačenim rumenjacom so dodali surov nariban hren in pretlačene marelice ali breskve.	priloge, omake, polivke	Reja in Sirk, 1997

Latinsko ime rastline	Lokaliteta	Opis jedi/način uporabe	Tip jedi	Vir
<i>Armoracia rusticana</i>	Goriška Brda	Za veliko noč so že za zajtrk ponudili sveže nastrgan hren. Z radi pikantnosti so se solzili, solza pa naj bi bile izraz žalosti ob spominu na Kristusovo trpljenje. Kuhan hren je bil na mizi za kosilo.	zelenjavne jedi	Reja in Sirk, 1997
<i>Armoracia rusticana</i>	Goriška Brda	Na birmanskem kosilu so ponudili hren. Ob poroki so za kosilo kot prilogo ponudili kuhano govedino s krompirjem, hrenom in sezonsko zelenjavo.	mesne jedi	Reja in Sirk, 1997
<i>Armoracia rusticana</i>	Občina Metlika	Za veliko noč so jedli hren.	zelenjavne jedi	Balkovec, 1994
<i>Armoracia rusticana</i>	Gorenjska	V goratih predelih je bila za pusta obvezna jed kuhana prekajena svinjska krača s hrenom in praženim krompirjem, solata in suha juha. Hren je bil povsod prav tako obvezen za veliko noč.	mesne jedi	Bogataj in Kužnik, 2005
<i>Armoracia rusticana</i>	Dolenjska	Na Dolenjskem postrežejo še kašnate štrukeljce s toplu hrenovo omako.	priloge, omake, polivke ?	Kuhar, 2002
<i>Armoracia rusticana</i>	Slovenija splošno	Uporabljamo ga samostojno in z drugimi živili (meso, klobase, jajca) kot dodatek k solatam, omakam, za solatne prelive in podobno.	solate/priloge, omake, polivke	Fras, 2006
<i>Armoracia rusticana</i>	Mariborska predmestja	Za veliko noč je bil hren obvezen.	zelenjavne jedi	Godina, 1992
<i>Armoracia rusticana</i>	Slovenija splošno	Hren je zelo dober konzerviran s soljo in dober zamrznjen.	zelenjavne jedi	Gričnik, 2005
<i>Armoracia rusticana</i>	Tržaško podeželje	Velikonočna jed je bil hren, s katerim so posipali kuhano pleče. Za vnebohod so jedli svinjski jezik, ki so ga kuhanega najraje uživali s hrenom.	mesne jedi	Guštin Grilanc, 1997
<i>Armoracia rusticana</i>	Veliki Nerajec	Za kosilo so zraven štrukljev iz kvašenega testa pripravili jabolčni hren.	priloge, omake, polivke	Khalil, 1999
<i>Armoracia rusticana</i>	Veliki Nerajec	K žegnu za veliko noč so nesli tudi korenino hrena. Hren so jedli skupaj s šunko.	mesne jedi	Khalil, 1999
<i>Armoracia rusticana</i>	Veliki Nerajec	Hren z govedino so ponudili tudi na porokah.	mesne jedi	Khalil, 1999
<i>Armoracia rusticana</i>	Notranjska	Ob nedeljah so jedli meso iz juhe, ki so ga lahko ponudili s hrenovo sladko omako.	mesne jedi/priloge, omake, polivke	Renčelj, 2003
<i>Armoracia rusticana</i>	Notranjska	Kot prilogo k sladkovodnim ribam so uporabljali hrenovo omako, jabolčni hren (sušena riba - klen)	mesne jedi/priloge, omake, polivke	Renčelj, 2003
<i>Armoracia rusticana</i>	Prekmurje	Poleg toplega hrbitiščnega mesa postrežejo še smetanov hren. Namesto smetanovega lahko ponudimo tudi česnov hren (mesna juha, bel kruh, česen, nastrgan hren); jajčni hren (nastrgan hren, rumenjaki, bučno olje, pretlačeni trdo kuhani rumenjaki in sesekljani beljaki, vinski kis); jabolčni hren (nastrgan hren in kislja jabolka, sesekljana trdo kuhana jajca, kis, sladkor, sol); hren s teranom (nastrgan hren, olje sol, teran)	priloge, omake, polivke	Kuhar, 1998
<i>Armoracia rusticana</i>	Bela krajina	Šinjek v testu je obvezna velikonočna jed in mora biti v Beli krajini tudi v vuzemskem (velikonočnem) žegnu skupaj s prekajeno klobaso, prosto in orehovo potico, ob pogačah in pisanicah ter s tremi hrenovimi koreninami.	zelenjavne jedi	Kuhar, 1998
<i>Armoracia rusticana</i>	Koroška	Kadar so vozili gnoj, so pomagačem postregli s hrenom	zelenjavne jedi	Makarovič, 1997
<i>Armoracia rusticana</i>	Koroška	Ob nedeljah so za južino (kosilo) jedli roštan (pražen) krompir s hrenom.	zelenjavne jedi	Makarovič, 1997
<i>Armoracia rusticana</i>	Občina Tolmin	Za veliko noč jebil obvezen hren.	zelenjavne jedi	Miklavčič Brezigar, 1996
<i>Armoracia rusticana</i>	Občina Šmarje pri Jelšah	Za veliko noč jedo hren in pijejo vino.	zelenjavne jedi	Sok, 1991
<i>Armoracia rusticana</i>	Občina Ljubljana Bežigrad	Za veliko noč so večinoma jedli in še danes jedo hren.	zelenjavne jedi	Pajsar, 1991
<i>Armoracia rusticana</i>	Bovško	Bovškem so kmetje za veliko noč spekli potico in pripravili hren.	zelenjavne jedi	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Armoracia rusticana</i>	Vipavsko	Polento so postregli z raznimi zelenjavnimi omakami (npr. hrenovo).	priloge, omake, polivke	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Armoracia rusticana</i>	Vipavsko	Za veliko noč so na Vipavskem ponudili pršut (domače pleče ali vrat), ki so ga ponudili s hrenom, kuhanimi jajci in sladkim kruhom.	mesne jedi	Plahuta in Ličer, 2002

Latinsko ime rastline	Lokaliteta	Opis jedi/način uporabe	Tip jedi	Vir
<i>Armoracia rusticana</i>	Vipavsko	Hren so v prvi polovici 20. stoletja pripravljali ob posebnih priložnostih. Za hren je veljalo pravilo, da je dober samo v mesecih, ki imajo v imenu črko 'r', ko ne raste. Uživali so surovega ali pa pripravljenega kot prilogo ali omako. dlje časa kot so ga kuhali, manj je bil pikanten. Značilni jedi iz hrena sta <i>kisel hren</i> , <i>sladek hren</i> .	priloge, omake, polivke	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Armoracia rusticana</i>	Vipavsko	Ob družinskih praznovanjih so kot prikuho jedli hren in <i>fouš hren</i> . <i>Tudi za božič so hren</i> .	priloge, omake, polivke	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Armoracia rusticana</i>	Mežica z okolico	Do konca prve svetovne vojne je bil v prehrani značilen <i>mlečni hren</i> kot sestavni del velikonočnega žegna.	priloge, omake, polivke	Rajšter, 2003
<i>Armoracia rusticana</i>	Mežica z okolico	Za nedeljska in praznična kosila so pripravljali npr. govejo juho, kuhano govedino, <i>restano rpico</i> (pražen krompir) s <i>kruhovim hrenom</i> .	mesne jedi	Rajšter, 2003
<i>Armoracia rusticana</i>	Mežica z okolico	Hrena niso posebej gojili, saj je običajno rasel ob robovih vrtov in njiv. Je nepogrešljiva sestavina velikonočnega žegna (blagoslova jedi), ki so jo uporabljali pri pripravi hrenove jedi za velikonočni zajtrk <i>žegen</i> . Pripravili so ga na dva načina: v solati s kisom in oljem ali z mlekom. Hren pripravljen z mlekom za velikonočni zajtrk je skromnejša oblika jedi. Z nastrganim hrenom so pripravljali tudi naribana jabolka.	priloge, omake, polivke	Rajšter, 2003
<i>Armoracia rusticana</i>	Dolenjska in Bela krajina	Pripravijo vzhajane štruklje, ki jih skuhamo. Poleg vedno ponudijo hren.	krušne jedi, jedi iz testa	Renčelj, 1993
<i>Armoracia rusticana</i>	Kras	Med koreniki dajejo v žganje pogosto koreniko hrena v belo vino.	pijače	Renčelj, 1999
<i>Armoracia rusticana</i>	Kras	Na ohceti so poleg mesa ponudili tudi hrenovo omako.	priloge, omake, polivke	Renčelj, 1999
<i>Armoracia rusticana</i>	Kras	Obvezna jed za veliko noč je kuhano pleče. Zraven postrežejo z belim in črnim kruhom ter hrenom.	mesne jedi	Renčelj, 1999
<i>Armoracia rusticana</i>	Kras	Hren raste na vrtu ob zidu ali pa v vinogradu med trtami v planti. Vsaka kmetija ima po dve, tri do pet sadik hrena. Svež hren nastrgamo za veliko noč h kuhanemu plečetu. Pripravimo lahko tudi hren s kisom: nariban hren oparimo z vrelo vodo ali juho, tekočino odcedimo, dodamo olje, kis, vino, sladkor in sesekljano kuhano jajce. Nariban hren pripravimo tudi s teranom, oljem in soljo. hrenovo omako ponudimo zraven mesa iz juhe.	priloge, omake, polivke	Renčelj, 1999
<i>Armoracia rusticana</i>	Kras	Hrenova omaka s teranom je v sedanji gostinski ponudbi na Krasu.	priloge, omake, polivke	Renčelj, 1999
<i>Armoracia rusticana</i>	Brkini	Zelo cenjena jed za veliko noč je kuhano pleče. Rezine plečeta postrežejo z naribanim hrenom, pirhi in belim kruhom.	mesne jedi	Renčelj, 2006
<i>Armoracia rusticana</i>	Brkini	Poleg krompirja v solati jedo tudi meso iz juhe s hrenom.	mesne jedi	Renčelj, 2006
<i>Armoracia rusticana</i>	Bovško	Na Bovškem so za veliko noč pripravili potico in hren.	zelenjavne jedi	Rutar, 2000
<i>Armoracia rusticana</i>	Občina Lendava	Domača jed je bila mlečni hren.	priloge, omake, polivke	Šarf, 1988
<i>Armoracia rusticana</i>	Štajerska	Hrenovo omako so tradicionalno postregli poleg govedine na poročnem kosilu.	mesne jedi/priloge, omake, polivke	Kuhar, 2003
<i>Armoracia rusticana</i>	Kamnik	Na veliko noč so jedli požegnan hren.	zelenjavne jedi	Šubelj Kramar, 2007
<i>Armoracia rusticana</i>	Kamnik	"Za praznik vedno pečemo kruhovo filo, le da je ta del žegna. Pripravimo jo iz narezanega kruha, jajc, suhega mesa, smetane, cimeta, popra in nekoliko soli. Maso pečemo na plehu. Ko pridemo od maše okoli devete, je velikonočni zajtrk. Jed jemo hladno, s hrenom."	mesne jedi	Šubelj Kramar, 2007
<i>Armoracia rusticana</i>	Prlekija	Ob trgatvi so jedli hren s smetano, za veliko noč hren, ob kolinah hren s smetano, hren, kisel hren, hren z jabolkom, na poročnih večerjih hren s kisom, ob smrti hren z jabolkom.	priloge, omake, polivke	Fras, 1999
<i>Arnica montana</i>	Gorenjska	Nabirali so arniko.	/	Bogataj in Kužnik, 2005
<i>Arnica montana</i>	Koroška Sloevnija	Nabirali so arniko.	/	Makarovič, 1997
<i>Arnica montana</i>	Drežnica, Hudajužna, vas Krn, Tolminske Ravne	V Drežnici so predvsem v sedemdesetih letih nabirali velike količine gorskega pelina in arnike za prodajo.	/	Miklavčič Brezigar, 1996

Latinsko ime rastline	Lokaliteta	Opis jedi/način uporabe	Tip jedi	Vir
<i>Arnica montana</i>	občina Tolmin	Arnike, ki so jo nabirali v šestdesetih letih, pa ne nabirajo več, saj je rastline vse manj: deloma zaradi opuščanja pašnikov in zaraščanja terena; arniki škodi tudi gnojenje pašnikov s hlevskim gnojem ali umetnimi gnojili.	/	Miklavčič Brezigar, 1996
<i>Artemisia vulgaris</i> , <i>Artemisia absinthium</i>	Goriška Brda	Po travnikih so nabirali pelin.	/	Reja in Sirk, 1997
<i>Artemisia vulgaris</i> , <i>Artemisia absinthium</i>	Goriška Brda	Pelin in nekatera druga zelišča so dlje časa namakali (ali kuhali) v žganju (<i>methano žganje</i>)	pijače	Reja in Sirk, 1997
<i>Artemisia vulgaris</i> , <i>Artemisia absinthium</i>	Goriška Brda	Osvežilno pijačo so pripravili tako, da so v studenčnici za nekaj ur namakali brinove jagode, pelin in meliso.	pijače	Reja in Sirk, 1997
<i>Artemisia vulgaris</i> , <i>Artemisia absinthium</i>	Slovenija splošno	Posušen divji pelin.	/	Gričnik, 2005
<i>Artemisia vulgaris</i> , <i>Artemisia absinthium</i>	Notranjska	Pili so pelinkovec.	pijače	Renčelj, 2003
<i>Artemisia vulgaris</i> , <i>Artemisia absinthium</i>	Občina Šmarje pri Jelšah	Za veliko noč jedo hren in pijejo vino, v katerega so namočene pelinove vejice. (str. 164)	pijače	Sok, 1991
<i>Artemisia vulgaris</i> , <i>Artemisia absinthium</i>	Občina Ljubljana - Bežigrad	Med obema vojnama so v gostilnah naročali pelinkovec.	pijače	Pajsar, 1991
<i>Artemisia vulgaris</i> , <i>Artemisia absinthium</i>	Kras	Žganje z listi pelina.	pijače	Renčelj, 1999
<i>Asparagus</i>	Slovenija splošno	Beluši so rastline, ki si počasi utirajo pot v našo prehrano. Bolj poznani in uporabljeni so na primorskem. Uživamo mlade poganjke, ki so lahko zeleni ali vijolični ali beljeni (zeleni in vijolični so bogatejši s hranilnimi snovmi). Vsebujejo beljakovine, ogljikove hidrate, vlaknine, karoten, vitamine B skupine in vitamin C, od mineralnih snovi pa kalij, magnezij, kalcij, mangan, železo, natrij, fosfor, klor, žveplo. Mlade poganjke uživamo dušene, kuhane, pražene in pečene. Poganjke očistimo, starejše olupimo, operemo in primerno narežemo. Z njimi pripravimo juho, omako, skuhamo in zabelimo z drobtinami, maslom, olivnim oljem ali smetano; skuhamo in z dodatki zapečemo, znani so kuhani beluši z zeliščnimi omakami, lazanja z beluši, različne solate s kuhanimi in surovimi beluši.	juhe, enolončnice, mineštre	Fras, 2006
<i>Asparagus</i>	Slovenija splošno	Beluši so zelo dobri zamrznjeni za prilogo, dobri pa vloženi kislo ali sladko kisli in pasterizirani.	zelenjavne jedi	Gričnik, 2005
<i>Asparagus</i>	slovenska Istra	Poznamo divjo špargo in gojeno (beluš) pa tudi blušč ali blušč, špargi podobno samoraslo spomladansko rastlino. Zdravilno moč šparge in blušča so poznali že naši davni predniki in skovali več pregovorov, od katerih se en glasi, da sta šparga in blušč najboljša botra krvi.	/	Pucer, 2003
<i>Asparagus</i>	slovenska Istra	Špargo pripravimo na več načinov, najpogosteje kot fritajo, samo ali z dodatkom pršuta, pancete, pa tudi kuhano na solato, gratinirano, kot mineštro in v rižoti.	jajčne jedi	Pucer, 2003
<i>Asparagus</i>	slovenska Istra		solate	Pucer, 2003
<i>Asparagus</i>	slovenska Istra		priloge, omake, polivke	Pucer, 2003
<i>Asparagus</i>	slovenska Istra		juhe, enolončnice, mineštre	Pucer, 2003
<i>Asparagus</i>	slovenska Istra		zelenjavne jedi	Pucer, 2003
<i>Asparagus</i>	Tolminsko	Frtaljo lahko pripravimo z divjimi beluši.	jajčne jedi	Kuhar, 1998
<i>Asparagus</i>	Goriško	Uporaba špargljev na Goriškem je že dolgo znana.	/	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Asparagus</i>	Nova Gorica	Po drugi svetovni vojni so delavske družine v Novi Gorici jedle za večerje gozdne šparglje s trdo kuhanimi jajci.	jajčne jedi	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Asparagus</i>	spodnja Vipavska dolina	Šparglje so poznali samo v spodnji Vipavski dolini. Pripravljali so jih v mineštri, z jajci ali pa kot prilogo. Skuhajo špargljevo juho - <i>špargovo župo</i> .	juhe, enolončnice, mineštre	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Asparagus</i>	spodnja Vipavska dolina	Šparge z jajci - v Spodnji Vipavski dolini so kuhane šparglje namakali v jajčno omako, pripravljeno iz drobno seseklanega trdo kuhanega jajca, olja, kisa in soli.	jajčne jedi	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Asparagus</i>	Istra	Fritaje oplemenitijo tudi z različnimi samoraslimi rastlinami (npr. divjimi špargeljmi)	jajčne jedi	Rabar in sod., 1983
<i>Asparagus</i>	Kras	Kraška kuhinja je močno povezana z letnimi časi. Divjo <i>šparango</i> (divji špargelj) so nabirali v naravi.	/	Renčelj, 1999

Latinsko ime rastline	Lokaliteta	Opis jedi/način uporabe	Tip jedi	Vir
<i>Asparagus</i>	Kras	Bangrce iz Gaberč, Lokve, Senadol, Štorij so na Vrheh kupovale divjo šparngo (zeleno beluše) in te pridelke nosile v Trst. Tudi v Brestovici pri Komnu so kupčijevke nosile naprodaj šparngo.	za prodajo	Renčelj, 1999
<i>Asparagus</i>	Kras	Frtalje pripravljajo iz divje šparngne.	jajčne jedi	Renčelj, 1999
<i>Asparagus</i>	Kras	Beluši ali špargelj, tudi šparnga (divja šparnga) raste divji v naravi. Ljudje ga nabirajo in v času sezone pripravljajo okusne jedi (Ravnje, Krtinovica, Brestovica pri Komnu).	/	Renčelj, 1999
<i>Asparagus</i>	Kras	V Selu na Krasu so iz šparngne in sirkove moke spekli pogačo na plaki.	krušne jedi, jedi iz testa	Renčelj, 1999
<i>Asparagus</i>	Brkini	Frtalje lahko pripravimo iz špargljev - belušev.	jajčne jedi	Renčelj, 2006
<i>Asparagus</i>	Brkini	Špargelj raste tudi divje, na Krasu in v Istri ga spomladi pridno nabirajo in iz njega pripravljajo okusne solate, frtalje in druge jedi. Šparglje lahko kuhamo (v slani vodi), dušimo, pečemo, pražimo in jemo surove - presne. Rabimo jih za pripravo solat,	zelenjavne jedi	Renčelj, 2006
<i>Asparagus</i>	Brkini	juh (kremnih), omak, minešter, frtalj, za prikuhe,	solate	Renčelj, 2006
<i>Asparagus</i>	Brkini	V zadnjih letih so tudi na podeželju med solatami beluši	priloge, omake, polivke	Renčelj, 2006
<i>Asparagus</i>	Brkini	juhe, enolončnice, mineštre	juhe, enolončnice, mineštre	Renčelj, 2006
<i>Asparagus</i>	Brkini	juh (kremnih), omak, minešter, frtalj, za prikuhe,	jajčne jedi	Renčelj, 2006
<i>Asparagus</i>	Štajerska	V zadnjih letih so tudi na podeželju med solatami beluši	solate	Kuhar, 2003
<i>Asparagus</i>	Istra	Od dušene zelenjave pa nam najbolj teknejo šparga (šparglji), ruška (špargljem podobna zel) in artičóki.	zelenjavne jedi	Štok Vojska, 2003
<i>Atriplex</i>	Istra	Testo so včasih začinili le s prgiščem pražene lobode in vrbete.	krušne jedi, jedi iz testa	Rabar in sod., 1983
<i>Atriplex</i>	Istra	Istrska rima: Škrba brba lobodá, mati čuha dva bobá, v zelénen lončiči, v rijáven kotličí. Bobič v trébbe bobotá, barba Bepo se smijá. lóboda=špinači podobna rastlina	/	Štok Vojska, 2003
<i>Atriplex portulacoides</i>	Slovenska Istra	Solinariji so v prehrani uporabljali in cenili rastline, ki uspevajo na izredno slanah tleh ob morski obali. Iz navadnega lobodovca - toliščakaste lobode (<i>Atriplex portulacoides</i> L.) so pripravljali kuhano solato, obrežno lobodko - primorski slanorad (<i>Suaeda maritima</i> (L.) Dum.) pa so kuhali podobno kot špinačo ali blitvo.	solate	Pucer, 2003
<i>Berberis vulgaris</i>	Slovenija splošno	Za marmelade.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Gričnik, 2005
<i>Berberis vulgaris</i>	Slovenija splošno	Za džeme.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Gričnik, 2005
<i>Berberis vulgaris</i>	Slovenija splošno	Za sok.	pijače	Gričnik, 2005
<i>Berberis vulgaris</i>	Tržaško podeželje	Otroci na paši jedli češmin (<i>kislo zjelce</i>).	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Guštin Grilanc, 1997
<i>Carum carvi</i>	Goriška Brda	Kumino so v prehrani veliko uporabljali.	/	Reja in Sirk, 1997
<i>Carum carvi</i>	Goriška Brda	Suhe regratove koreninice in kumino so sproti pražili in mleti za kavo, ki so jo pili z mlekom za zajtrk ali večerjo.	pijače	Reja in Sirk, 1997
<i>Carum carvi</i>	Goriška Brda	<i>Vendule</i> (prodajalke) iz Gor so hodile od hiše do hiše in med drugim preprodajale kumino.	za prodajo	Reja in Sirk, 1997
<i>Carum carvi</i>	Gorenjska	Kumino in janež so nabrali na travniku.	/	Bogataj in Kužnik, 2005
<i>Carum carvi</i>	Gorenjska	Včasih so med običajno peko kruha nekaj testa namenili za <i>préšce</i> , majhne hlebčke s kumino, ki so jih dajali otrokom in beračem. (str. 15) V Dražgošeh so na vse svete <i>préšce</i> dobile žene, ki so med letom žele ajdo, kot zahvalo za pomoč pri delu.	krušne jedi, jedi iz testa	Bogataj in Kužnik, 2005
<i>Carum carvi</i>	Slovenija splošno	cvetočo kumino naberejo na travniku.	/	Gričnik, 2005
<i>Carum carvi</i>	Tržaško podeželje	V klobase so dajali tudi kumino (kiml) ali vodo, v kateri se je kuhala kumina s česnom. Kimel je kumina	mesne jedi	Guštin Grilanc, 1997
<i>Carum carvi</i>	Tržaško podeželje	Kumino so dajali tudi v joto.	juhe, enolončnice, mineštre	Guštin Grilanc, 1997
<i>Carum carvi</i>	Goriško	Kumino so pogosto vključili v jedi jedli z repo ali zeljem.	zelenjavne jedi	Plahuta, 2003
<i>Carum carvi</i>	Slovenske gorice	V Slovenskih goricah so jedli krompir s kislim zeljem in ščepcem kumine.	zelenjavne jedi	Kuhar, 1998
<i>Carum carvi</i>	Prekmurje	Prekmurci radi pripravljajo rdečo peso z bučnim oljem in dosti kumine.	solate	Kuhar, 1998
<i>Carum carvi</i>	občina Tolmin	V Tolminskih Ravnah so za prodajo nabirali kumino.	za prodajo	Miklavčič Brezigar, 1996
<i>Carum carvi</i>	Mežica z okolico	Kumino so dodajali kot začimbo v kislih juhah (juhah, v katerih so porabili slabše kose mesa).	juhe, enolončnice, mineštre	Rajšter, 2003

Latinsko ime rastline	Lokaliteta	Opis jedi/način uporabe	Tip jedi	Vir
<i>Carum carvi</i>	Štajerska	Za razna kmečka opravila so pekli in še zdaj pripravljajo mikavne <i>zavihanke</i> , <i>zavihnjače</i> ali <i>pohle</i> , kot jim pravijo. Krušno testo raztegnejo na loparju, nanj dajo razne dodatke, npr. kumino in sol.	krušne jedi, jedi iz testa	Renčelj, 1993
<i>Carum carvi</i>	Slovenija splošno	Zlato pravilo za peko kruha: začimbe za kruh najbolje ohranijo svojo aromo, če jih zmeljemo ali zdrobimo. Kumino prekuhamo in odcedimo.	krušne jedi, jedi iz testa	Renčelj, 1993
<i>Carum carvi</i>	Kras	Župa pržgana ali tudi prežgana (Nasirec), požgana ali podžgana župa (Brestovica pri Komnu) je bila namenjena za moč. skuhalo so jo kot priboljšek porodnicam, otrokom, starejšim in bolnikom, včasih tudi bolnim živalim, zlasti kravam, posebno če je bila pri hiši le ena (Štorje) (str. 157). Običajno so pripravili prežganko z jajcem, moko in vodo. Ponekod so dodali kumino (Brežec) (str. 158). Prežganka je še vedno praktična jed. Skuhamo jo namesto juhe pa tudi, če se kdo slabo počuti.	juhe, enolončnice, mineštre	Renčelj, 1999
<i>Carum carvi</i>	Tolminsko	Za hudo žejo so kanili v vodo malo kisa ali jo poleti prekuhali s kumino in dodali malo "gajsta", žganja, ki so ga sami delali iz polovice špirta in polovico vode.	pijače	Rutar, 2000
<i>Carum carvi</i>	Prlekija	Ob kolinah so jedli krompir v kosih s kumino.	zelenjavne jedi	Fras, 1999
<i>Castanea sativa</i>	Goriška Brda, Gornja Brda	V Gornjih Brdih so nabirali kostanj, ki je bil za nekatere družine pomemben dodatni zaslužek. Nabirali so debelejši in okusnejši maron, ki so ga prodajali in menjali za moko v Furlaniji, in drubnjak (pl. <i>pulčin</i>), ki so ga porabili sami. Kostanj so v poznih jesenskih mesecih najprej oklatili z dreves spalicami (pl. <i>rakle</i> ali <i>late</i>). S tal so ga ženske in otroci pobirali z lesenimi ščipalkami, ki so jih naredili iz svežih leskovih rogovil. Domov so neoluščenega nosili v košarah ali koših, večje količine pa so odpeljali z vozom (sing. <i>kason</i>). Za prodajo so še svežega pobrali iz ježic, kar je ostalo, so shranili na različne načine. Najdlje se je ohranil neoluščen, oluščenega pa so hranili v pesku ali posušili na zraku.	za prodajo	Reja in Sirk, 1997
<i>Castanea sativa</i>	Goriška Brda	Veliko so pridelali kostanjevega medu, ki so ga tudi prodajali.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Reja in Sirk, 1997
<i>Castanea sativa</i>	Goriška Brda	V jesenskem času so skuhalo kostanjevo mineštro. Pripravljena je bila iz drobnjaka, ki ji je dal značilen sladek okus, zaradi katerega je moški niso preveč marali. Rekli so ji kar sladka kuhinja. (str. 108). V mineštro so namesto fižola dali kostanj, včasih pa so vanjo zakuhali tudi riž. Velikokrat so kostanj vkuhali tudi v ječmenovo mineštro. (citat, str.108) Šele po prvi svetovni vojni so začeli kuhati mineštre z različno zelenjavo. (citat, str. 108).	juhe, enolončnice, mineštre	Reja in Sirk, 1997
<i>Castanea sativa</i>	Goriška Brda	Za hren v omaki so na masli karamelizirali sladkor, dodalikuhan pretlačen kostanj in hren, zalili z belim vinom in prevreli.	priloge, omake, polivke	Reja in Sirk, 1997
<i>Castanea sativa</i>	Goriška Brda	Jeseni in pozimi so kislom mleko jedli s kuhanim ali pečenim kostanjem in krompirjem v oblicah.	mlečne jedi	Reja in Sirk, 1997
<i>Castanea sativa</i>	Goriška Brda	Pripravljali so tudi kostanjev močnik. Za otroke in starejše so kuhali močnik na sladkem, z vodo razredčenem mleku, ga po okusu sladkali in dodali posušene sadne krhlje ali kuhan kostanj. Kostanjev močnik je bil pravzaprav sladica. V vrelo mleko z vodo so vmešali kostanjevo moko, kuhanemu pa dodali nekaj masla in žlico medu.	mlečne jedi	Reja in Sirk, 1997

Latinsko ime rastline	Lokaliteta	Opis jedi/način uporabe	Tip jedi	Vir
<i>Castanea sativa</i>	Goriška Brda	V jesenskem času so iz kuhanega pretlačenega kostanja, ki so mu dodali jajca, maslo, nekaj belega vina, sol in na drobno zrezan majaron, pripravili okusen nadev za debele bleke. Bleke so razrezali na večje kvadrate, na eno polovico dali žlico zmesi, prepognili v trikotnik in na robovih stisnili. Kuhane bleke s kostanjevim nadevom so jedli z golažem ali le zabeljene z maslom	krušne jedi, jedi iz testa	Reja in Sirk, 1997
<i>Castanea sativa</i>	Goriška Brda	Med zanimive, danes že pozabljene recepte spadajo tudi kostanjevi štruklji. Nadev zanje so pripravili iz pretlačenega kostanja, ki so mu dodali sladkor, češnjevo žganje ali mleko, maslo, cimet in rozine, včasih tudi skuto.	krušne jedi, jedi iz testa	Reja in Sirk, 1997
<i>Castanea sativa</i>	Goriška Brda	Jeseni so pekli tudi kostanjevo potico za nadevom iz pretlačenega kuhanega kostanja, rumenjakov ali jajc, masla, sladkorja in cimeta.	sadne jedi, sladice, škrobnih plodovi	Reja in Sirk, 1997
<i>Castanea sativa</i>	Goriška Brda	Ker se je kostanj je dobro prodajal, so doma porabili le drobnjak. Spekli so ga v žerjavici ali v posebnih luknjičastih posodah. Pred pečenjem so lupino zarezali, pečenega pa za nekaj časa zavili v krpo, da je notranja lupina odstopila in se je lažje luščil. Kuhali so neolupljenega, včasih so mu odstranili le trši olupke, med kuhanjem pa dodali lovorjev list, koromačev cvet in malo soli. Tanjše olupke so odstranjevali sproti, ko so ga jedli. Iz kuhanega kostanja so pripravljali različne jedi: <i>kuhngo</i> , <i>močnik</i> , <i>njoke</i> , <i>floke</i> , <i>pire</i>	sadne jedi, sladice, škrobnih plodovi	Reja in Sirk, 1997
<i>Castanea sativa</i>	Goriška Brda	<i>Njoke</i> so pripravljali iz olupljenega pretlačenega kostanja, dodali jajca in toliko pšenične moke, da je bilo testo čvrsto. Včasih so ga izboljšali s skuto. Skuhali so jih v slanem kropu, zabelili z maslom ter postregli s sladkorjem in orehi. Iz enakega testa so bili <i>floki</i> , podolgovati svaljki, ki so jih pocvrli na maslu in so bili pustno pecivo.	krušne jedi, jedi iz testa	Reja in Sirk, 1997
<i>Castanea sativa</i>	Goriška Brda	Kostanjev <i>pire</i> je bila sladica iz olupljenega, pretlačenega kostanja, gladko zmešana z maslom, sladkorjem, mlekom ali smetano.	sadne jedi, sladice, škrobnih plodovi	Reja in Sirk, 1997
<i>Castanea sativa</i>	Goriška Brda	Okusen in trajen je bil kostanj, ki so ga vložili v med.	sadne jedi, sladice, škrobnih plodovi	Reja in Sirk, 1997
<i>Castanea sativa</i>	Goriška Brda	<i>Ob ličkanju koruze</i> , ki je bilo družabno delo, so vse pogostili s kuhanim kostanjem. Vsak večer so ponudili kostanj z moštom ali vinom	sadne jedi, sladice, škrobnih plodovi	Reja in Sirk, 1997
<i>Castanea sativa</i>	Goriška Brda, Gornja Brda	V Gornjih Brdih so nekateri otroci dobili <i>pečnik</i> : to so bili hlebčki iz kvašenega testa, nadevani s kostanjem, vloženi v medu, na vrhu pa so zarezali tri križe.	krušne jedi, jedi iz testa	Reja in Sirk, 1997
<i>Castanea sativa</i>	Goriška Brda	Kjer so bili lovci pri hiši, so na <i>Martinovo</i> pripravili pečenega fazana, nadevanega s kostanjem. Po večerji, med pitjem novega vina, so zbranim moškim ponudili še pečen kostanj, " <i>da je vino bolje teklo</i> ".	mesne jedi	Reja in Sirk, 1997
<i>Castanea sativa</i>	Goriška Brda	<i>quátrnik</i> - droben kostanj	/	Reja in Sirk, 1997
<i>Castanea sativa</i>	občina Metlika, Drašiče, Hrast	Kostanj nabirajo za domačo rabo.	/	Balkovec, 1994
<i>Castanea sativa</i>	Gorenjska	Kostanj so jedli za večerjo v jesenskih dneh (kuhan, ...).	krušne jedi, jedi iz testa	Bogataj in Kužnik, 2005
<i>Castanea sativa</i>	Gorenjska	V Preddvoru so na vse svete po povratku s pokopališča skuhalo kostanj, poleg pa so pili čaj.	krušne jedi, jedi iz testa	Bogataj in Kužnik, 2005
<i>Castanea sativa</i>	Istra, Benečija	Potica je dobila regionalne značilnosti, tudi kar zadeva ime. V Istri in Benečiji so ji rekli gubanca, nadevali pa so jo s kostanji, orehi, suhim sadjem in grozrdjem.	sadne jedi, sladice, škrobnih plodovi	Kuhar, 2002
<i>Castanea sativa</i>	Dolenjska in Bela krajina	Na Martinovo jedo ponekod gosko, nadevano s kostanji, kostanjevo omako.	mesne jedi	Kuhar, 2002
<i>Castanea sativa</i>	Dolenjska in Bela krajina	Polhe so jedli tudi s kostanjevim pirejem	mesne jedi	Kuhar, 2002
<i>Castanea sativa</i>	Tržaško podeželje	Za vse svete (vahte) so postregli z orehi in kostanjem.	sadne jedi, sladice, škrobnih plodovi	Guštin Grilanc, 1997
<i>Castanea sativa</i>	Slovenska Istra	Jeseni nabiralci kostanje naravnost oblegajo zaradi okusnih plodov	/	Pucer, 2003

Latinsko ime rastline	Lokaliteta	Opis jedi/način uporabe	Tip jedi	Vir
<i>Castanea sativa</i>	Slovenska Istra	V torklah (stiskalnicah ali oljarnah) so se zbirali ljudje in med drugim tudi pekli kostanj. (str.29). Kostanj je spremljal tudi Martinovanja, 11.11. v letu in to skoraj povsod.	sadne jedi, sladice, škrobnih plodovi	Pucer, 2003
<i>Castanea sativa</i>	Slovenska Istra	V Istri pravijo maron ali moron divjemu kostanju.	/	Pucer, 2003
<i>Castanea sativa</i>	Goriško	Kostanj so večinoma prodali, doma je ostajal le drobnjak. Pekli so ga na žerjavici v luknjastih posodah, pečenega zavili v krpe, da se je hitreje luščil. Lahko so ga kuhali, med kuhanjem so dodali lovorov list, koromačevo cvetje in malo soli. Iz kuhanega so pripravljali razne jedi: potica, njoki, kuhinja, močnik, floki, pire, itd.	sadne jedi, sladice, škrobnih plodovi	Plahuta, 2003
<i>Castanea sativa</i>	ob reki Idrijci	O kostanjevi moki in kostanjevem kruhu - Svežemu kostanju drobnjaku, ki ni za prodajo, olupimo le zunanjo lupino, nato ga posušimo na lasah, ga na grobo zdrobimo v možnarju in zmeljemo v mlinu. Nekoč je bil kostanjev kruh hrana revnih prebivalcev ob reki Idrijci.	krušne jedi, jedi iz testa	Plahuta, 2003
<i>Castanea sativa</i>	Veliki Nerajec	Cenilni operat omenja, da so kmetje nabirali kostanj za lastne potrebe. Nerajčani pravijo, da je bilo v okoliških gozdovih vedno dovolj kostanja. Nabirale so ga cele družine vse do Suhorja in Lipe. Kostanj je bilo lahko nabirati, težje ga je bilo prinesiti domov. Zato so ga vozili s <i>kolci</i> (vozički) ali celo s <i>košem</i> . Pri nabiranju kostanja niso gledali na lastništvo gozda, čeprav lastniki niso radi videli, da drugi nabirajo v njihovem. Taki lastniki so bili proglašeni za <i>skoporitce</i> . vaščan pravi, da so z mletim kostanjem hranili prašiče. Kostanja načeloma niso shranjevali	hrana za prašiče	Khalil, 1999
<i>Castanea sativa</i>	Veliki Nerajec	Med obema svetovnima vojnama in še dve desetletji po drugi svetovni vojni so prodajali kostanj. (str. 84). Kostanj je odkupovala tudi Kmetijska zadruga v črnomlju. Med obema svetovnima vojnama so po Nerajcu hodili potujoči trgovci, ki so odkupovali kostanj. (str. 87) Vaščanka pravi, da je bilo nabiranje kostanja donosen posel, saj si je dal njen oče <i>kola</i> (voz) okovati od prodanega kostanja.	/	Khalil, 1999
<i>Castanea sativa</i>	Veliki Nerajec	Pridelovali so kostanjev med.	sadne jedi, sladice, škrobnih plodovi	Khalil, 1999
<i>Castanea sativa</i>	Veliki Nerajec	V jeseni so jedli kostanj, dokler ga je bilo. Kuhali so celega ali olupljenega. "Za cel dan se je včasih skuhalo kostanja", pravijo. Kuhan kostanj so jemali s seboj otroci v šolo ali na pašo. Pekli so ga na različne načine. Doma so ga najpogosteje pekli na <i>šporhetu</i> (štedilniku) ali zunaj na plehu z luknjicami. Kostanj so pred peko narezali. Ali pa so <i>naředili na grano</i> , nanizali na žico ali vrvico, in pekli v peči pod kotlom. O peki kostanja na paši pravijo: "Lepo smo ga razgrnili na kupčku <i>stelje</i> (praproti) in ga z njo obdali. <i>Steljo</i> smo zažgali. Ko je pogorela, je bil kostanj pečen. Za kratek čas smo ga še pustili v pepelu in nato pojedli. Tako pečen kostanj je bil zelo dober." Kuhan in pečen kostanj imajo Nerajčani še vedno zelo radi.	sadne jedi, sladice, škrobnih plodovi	Khalil, 1999
<i>Castanea sativa</i>	Občina Domžale	Kostanj so ljudje nabirali za dom - zase in za prašiče, ponekod so ga tudi prodajali. Ponekod so za kostanj veljale lastniške prepovedi za nabiranje.	za prodajo	Klobčar, 1989
<i>Castanea sativa</i>	Občina Domžale	V prehrabene namene še veliko uporabljajo tudi nekatere nabrane plodove, vendar bolj delaci in uslužbenci kot kmetje. Nabirajo kostanj. Nabiranje pa je poleg izboljšanja jedilnika tudi sprostitiv.	/	Klobčar, 1989
<i>Castanea sativa</i>	Goriška Brda	Kostanj so v Brdih pogosto uporabljali za hrano.	/	Kuhar, 1998
<i>Castanea sativa</i>	Goriška Brda	Za sladico jim je bila kostanjeva frotalja, ki so jo pripravljali iz mleka, jajc in kostanjeve moke.	jajčne jedi	Kuhar, 1998

Latinsko ime rastline	Lokaliteta	Opis jedi/način uporabe	Tip jedi	Vir
<i>Castanea sativa</i>	Goriška Brda	Največja poslastica pa so kuhani ali pečeni maroni, vloženi v med.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Kuhar, 1998
<i>Castanea sativa</i>	Goriška Brda	Majronar je krompir v oblicah, zabeljen z na maslu prepraženimi sesekljanimi maroni. Dobro se prilaga kuhanemu pršutu in drugemu kuhanemu mesovju.	priloge, omake, polivke	Kuhar, 1998
<i>Castanea sativa</i>	Goriška Brda	Kuhali so tudi kostanjevo mineštro.	juhe, enolončnice, mineštre	Kuhar, 1998
<i>Castanea sativa</i>	Goriška Brda	Maroni so jim še vedno za nadev zavitkov, štrukljev in palačink.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Kuhar, 1998
<i>Castanea sativa</i>	Goriška Brda	Maroni so jim še vedno za nadev zavitkov, štrukljev in palačink.	krušne jedi, jedi iz testa	Kuhar, 1998
<i>Castanea sativa</i>	Goriška Brda	Maroni so jim še vedno za nadev zavitkov, štrukljev in palačink.	jajčne jedi	Kuhar, 1998
<i>Castanea sativa</i>	Goriška Brda	Pripravljali so tudi pečeno raco -kvinto, ki so jo lahko nadevali s kuhanimi in olupljenimi maroni, sesekljano panceto in naribanimi jabolki. Najboljše race za peko so prav tiste, ki so stare okrog sto dni. Zato so jim tudi rekli kvinta.	mesne jedi	Kuhar, 1998
<i>Castanea sativa</i>	Prlekija	Prleki radi pripravljajo tudi kisló zelje s kostanjem.	zelenjavne jedi	Kuhar, 1998
<i>Castanea sativa</i>	Poljanska dolina	Uporabnost kostanjevih plodov v kuhinji je zelo pestra. Od kuhanega in pečenega kostanja do raznih pirejev in sladic.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Miklavčič, 2007
<i>Castanea sativa</i>	Poljanska dolina	pireji	priloge, omake, polivke	Miklavčič, 2007
<i>Castanea sativa</i>	Poljanska dolina	sladice	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Miklavčič, 2007
<i>Castanea sativa</i>	Občina Ljutomer	Pred 1. svetovno vojno so bili pogoji za čebelarstvo zelo ugodni. Veliko je bilo kostanjeve in akacijeve paše.	/	Šarf, 1981
<i>Castanea sativa</i>	občina Ljubljana Bežigrad	Kostanj so nabirali predvsem za domačo rabo.	/	Pajsar, 1991
<i>Castanea sativa</i>	Goriško	V čau naselitve teh krajev z Rimljani so se kot priloga so se pojavljale tudi artičoke s kostanjem.	priloge, omake, polivke	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Castanea sativa</i>	Goriško	Prehrana goriških meščanov v 19. stoletju: Za svečnico so vaški otroci prodajali kuhane kostanje. Za prvi november so pripravili kuhan kostanj.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Castanea sativa</i>	Goriško	Nekatere jedi so krajevna posebnosti, saj so največkrat nastale zaradi posebnih danosti okolja, kot na primer kostanj in z njim povezane jedi na Liškem in Kambreškem.	/	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Castanea sativa</i>	Vipavska dolina	Za sv. Martina so jedli pečen/kuhan kostanj.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Castanea sativa</i>	Kras	Dobro je šel v prodajo tudi pítan kostanj.	za prodajo	Renčelj, 1999
<i>Castanea sativa</i>	Kras	VAHTI (vsi sveti): Fantje se zdaj zberejo v večernih urah ob cerkvi, zvonijo do polnoči, pečejo kostanje, pokušajo mlado vino in zapojejo.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 1999
<i>Castanea sativa</i>	Brkini	Kostanj raste na prisojnih flišnih legah. Rad ima topla poletja in mile zime in dovolj visoko zračno vlago. Kostanji obrodijo vsako leto, obilno pa vsake tri leta. Kostanjevo cvetje daje tudi veliko medu. Količina in debelina plodov je odvisna od letine. Kostanje so imeli za domačo rabo. V času nabiranja so v Brkinih gozdovi s kostanjem polni obiskovalcev. V Rodiku se spomnijo, da so ob dobrih letinah nabrali poln gnojni koš kostanja, ki so ga z vozom pripeljali domov ter stresli na kup v skedenj. Kostanj so sproti ružili. (str.33) Na kupu so v ježicah ostali sveži vse do božiča in čez. Kostanja so se najbolj veselili otroci. Pekli so ga na plati na štedilniku, včasih pa so ga tudi skuhal. Kuhan kostanj in mleko so pogosto jedli za večerjo. Ob štedilniku se je zbrala cela družina. Vsi so bili zaposleni, eni so rezali, drugi so mešali kostanj na plati. Ob lupljenju je topli kostanj pogrel roke, vesele zgodbe pa dušo. V sodobnem času nekateri kostanj pred pečenjem in kuhanjem olupijo. Mlajše gospodinjje pripravijo celo vrsto sladic: rulado, kostanjevo torto, omlete... V deželi krompirja in kostanj	/	Renčelj, 2006
<i>Castanea sativa</i>	Brkini	Pečen in kuhan kostanj.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 2006

Latinsko ime rastline	Lokaliteta	Opis jedi/način uporabe	Tip jedi	Vir
<i>Castanea sativa</i>	Brkini	Kuhan kostanj in mleko za večerjo.	mlečne jedi	Renčelj, 2006
<i>Castanea sativa</i>	Brkini	Rulada, kostanjeva torta,...	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 2006
<i>Castanea sativa</i>	Brkini	Omlete.	jajčne jedi	Renčelj, 2006
<i>Castanea sativa</i>	Brkini	Kostanjev med	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 2006
<i>Castanea sativa</i>	Brkini	Pozimi so zvečer spekli kostanj, pili kavo.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 2006
<i>Castanea sativa</i>	Brkini	Turistično društvo Rodik že nekaj let zaporedoma pripravlja tretjo soboto v oktobru kostanjevo veselico. Na prireditvi ne manjka pečenega kostanja. Gospodinje iz Rodika pripravijo celo vrsto domiselnih sladici iz kostanja za ogled in pokušino.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 2006
<i>Castanea sativa</i>	občina Lendava	Lendavski čebelarji pa vozijo svoje čebele tudi na kostanjevo in hojino pašo na Pohorje.	/	Šarf, 1988
<i>Castanea sativa</i>	Občina Gornja Radgona	Za domačo rabo so nabirali kostanj. Leta 1981 je Kmetijska zadruga v Vidmu prvič odkupovala domači kostanj za izvoz na Madžarsko.	/	Šarf, 1982
<i>Castanea sativa</i>	Štajerska	Če je bila poroka v jesenskem času, so proti jutru postregli z olupljenim kuhanim kostanjem, namočenim v žganje, ali s kuhanim kostanjem z novim moštom.	pijače	Kuhar, 2003
<i>Castanea sativa</i>	Štajerska	Ob trgatvi jedo palačinke s kostanjevim nadevom, ki ga pripravijo iz mošta sladkega gameja in kostanjevega pireja	jajčne jedi	Kuhar, 2003
<i>Castanea sativa</i>	Štajerska	Martinova gos, nadevana skostanji in številnimi začimbami, hrustljivo zapečena.	mesne jedi	Kuhar, 2003
<i>Castanea sativa</i>	Istra	Uganka: <i>Voča kolénčast</i> , mati kosmata, votroci pisani. Odg. Kostanj	/	Štok Vojska, 2003
<i>Castanea sativa</i>	Kranjska	V hudih časih so sušili tudi kostanj in želod in to moko dodajali drugim mokam.	krušne jedi, jedi iz testa	Šubelj Kramar, 2007
<i>Castanea sativa</i>	občina Sevnica	Po drugi svetovni vojni veliko prebivalcev Sevnice gobari in nabira kostanj.	/	Terčelj, 1989
<i>Castanea sativa</i>	Boštanj	Nabiranje kostanja V Boštanju je bilo vedno le za obogatitev prehrane.	/	Terčelj, 1989
<i>Castanea sativa</i>	Šentjanž	Kostanj so nabirali predvsem za lastno rabo, manj za prodajo.	/	Terčelj, 1989
<i>Castanea sativa</i>	Primož (občina Sevnica)	Kostanj nabirajo v glavnem za lastne potrebe.	/	Terčelj, 1989
<i>Castanea sativa</i>	občina Sevnica	Veliko je kostanjevih gozdov.	/	Terčelj, 1989
<i>Castanea sativa</i>	občina Sevnica	Med obema vojnama so imeli za domačo prehrano kostanj	/	Terčelj, 1989
<i>Castanea sativa</i>	občina Sevnica	Med NOB so zlasti otroci nabirali jagode, borovnice, gobe, kostanj in zdravilna zelišča za prehrano partizanskih borcev v enotah in bolnišnicah.	/	Terčelj, 1989
<i>Castanea sativa</i>	Semič	Kostanj so nabirali za domače potrebe.	/	Terčelj, 1989
<i>Centaurium</i>	Slovenske Konjice	Cvetlični kruh iz Slovenskih Konjic je med kruhi prava posebnost. Sestavine kruha so: moka tipa 400, sladkor, jajca, kvas, sol, mleko, kamilice, šipek, meta, tavžentroža, lipa.	krušne jedi, jedi iz testa	Renčelj, 1993
<i>Chamomilla recutita</i>	Goriška Brda	Po travnikih so nabirali kamilice.	/	Reja in Sirk, 1997
<i>Chamomilla recutita</i>	Goriška Brda	Iz žganja so nekateri pripravljali zdravilno pijačo (sing. <i>methano</i> žganje): v žganju so dlje časa namakali koromač, brinje, bezeg, kamilico, meto, materino dušico, rman, pelin itd.,	pijače	Reja in Sirk, 1997
<i>Chamomilla recutita</i>	Goriška Brda	Izraz <i>kəməmíla</i> (<i>kəmílca</i>)- kamilica (iz it. <i>camomilla</i>).	/	Reja in Sirk, 1997
<i>Chamomilla recutita</i>	Gorenjska	Za žejo so pili kamilični čaj.	pijače	Bogataj in Kužnik, 2005
<i>Chamomilla recutita</i>	Dolenjska, Bela krajina	Med vsakdanje jedi sodi tudi kamilična juha.	juhe, enolončnice, mineštre	Kuhar, 2002
<i>Chamomilla recutita</i>	Bela krajina	Kot vsakdanjo hrano so jedli kropec-kamilično prežganko	juhe, enolončnice, mineštre	Kuhar, 2002
<i>Chamomilla recutita</i>	Veliki Nerajec	Kamilicam so rekli <i>gomile</i> .	/	Khalil, 1999
<i>Chamomilla recutita</i>	Veliki Nerajec	Kuhali so čaj iz kamilic.	pijače	Khalil, 1999
<i>Chamomilla recutita</i>	Veliki Nerajec	Kamilična juha je bila porodnicam za zajtrk ali večerjo, včasih pa tudi vmes med obroki. <i>Kamilično župo</i> so skuhali tudi bolnikom.	juhe, enolončnice, mineštre	Khalil, 1999
<i>Chamomilla recutita</i>	Kobariško	Kuhajo kamilični čaj.	pijače	Benko in Zuber, 2008
<i>Chamomilla recutita</i>	Slovenija splošno	Za čaje in ocvrta jajca uporabljamo cvetne koške kamilic, cvetne popke, nežne listke in zgornji mehki del stebela.	pijače, jajčne jedi	Kuhar, 1998

Latinsko ime rastline	Lokaliteta	Opis jedi/način uporabe	Tip jedi	Vir
<i>Chamomilla recutita</i>	Tolminske ravne	V Tolminskih Ravnah so za prodajo nabirali kamilice.	/	Miklavčič Brezigar, 1996
<i>Chamomilla recutita</i>	Mežica z okolico	V zimskem času so pili kamilični čaj.	pijače	Rajšter, 2003
<i>Chamomilla recutita</i>	Slovenske Konjice	Cvetlični kruh iz Slovenskih Konjic je med kruhi prava posebnost. Sestavine kruha so: moka tipa 400, sladkor, jajca, kvas, sol, mleko, kamilice, šipek, meta, tavžentroža, lipa.	krušne jedi, jedi iz testa	Renčelj, 1993
<i>Cichorium intybus</i>	Tržaško podeželje	Mešanica ječmena in cikorije (proje) z mlekom za zajtrk otrok in odraslih.	pijače	Guštin Grilanc, 1997
<i>Cichorium intybus</i>	Slovenska Istra	Kava iz cikorije za zajtrk.	pijače	Pucer, 2003
<i>Cichorium intybus</i>	Slovenska Istra	Pregovor: <i>Moja mati kuha kefe samo s cikorije, samo de je.</i>	/	Pucer, 2003
<i>Cichorium intybus</i>	Slovenska Istra	Kava iz cikorije za zajtrk.	pijače	Pucer, 2003
<i>Cichorium intybus</i>	Veliki Nerajec	Pravo kavo so mešali s cikorijo.	pijače	Khalil, 1999
<i>Cichorium intybus</i>	Slovenija splošno	Pražene in zmlate korenike kot kavni nadomestek.	pijače	Kovič, 2009
<i>Cichorium intybus</i>	Občina Škofja Loka	Cikorija za kavo, lahko mešana s pravo kavo ali ječmenom/pšenico.	pijače	Sterle, 1984
<i>Cichorium intybus</i>	Slovenska Istra	Cikorija za kavo, lahko mešana s pravo kavo ali ječmenom/pšenico.	pijače	Sterle, 1984
<i>Cichorium intybus</i>	Občina Šmarje pri Jelšah	Cikorija za kavo skupaj s praženim ječmenom.	pijače	Sok, 1991
<i>Cichorium intybus</i>	Goriško	Kuhana cikorija v goriških mestnih gospodinjstvih.	priloge, omake, polivke	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Cichorium intybus</i>	Goriško - Vipavsko	Kava iz cikorije.	pijače	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Cichorium intybus</i>	Goriško - Spodnja Vipavska dolina	Solata iz kuhane cikorije.	solate	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Cichorium intybus</i>	Kras	Žitna kava s cikorijo zjutraj ob žetvi.	pijače	Renčelj, 1999
<i>Cichorium intybus</i>	Kras	Cikorija kot kavni nadomestek sama ali skupaj z ječmenom.	pijače	Renčelj, 1999
<i>Cichorium intybus</i>	Kras	Solata iz cikorije v gostinski ponudbi.	solate	Renčelj, 1999
<i>Cichorium intybus</i>	Brkini	Kavni nadomestek, lahko skupaj z ječmenom.	pijače	Renčelj, 2006
<i>Cichorium intybus</i>	Istra	Kava iz cikorije.	pijače	Štok Vojska, 2003
<i>Cichorium intybus</i>	Istra	Cikorija v solati na božični predvečer.	solate	Štok Vojska, 2003
<i>Cichorium intybus</i>	Istra	Moja mati mi <i>čuha kafe</i> na <i>samen cikórje</i> , <i>samen cikórje</i> . Moja mati mi <i>čuha kafe</i> na <i>samen cikórje</i> , samo da je.	pijače	Štok Vojska, 2003
<i>Cornus mas</i>	Goriška Brda	Otroci so med dnevnimi obroki jedli razne divje sadeže, tudi drenove jagode.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Reja in Sirk, 1997
<i>Cornus mas</i>	Tržaško podeželje	Otroci na paši jedli plodove dreva (drnjule)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Guštin Grilanc, 1997
<i>Cornus mas</i>	Slovenska Istra	Drenulje bomo le redko našli na tržnicah, saj jih je malo in jih mnogi niti ne poznajo.	/	Pucer, 2003
<i>Cornus mas</i>	Gorenja Trebuša (občina Tolmin)	V Gorenji Trebuši je v šestdesetih letih dajalo dober stranski zaslužek nabiranje drnjul, ki jih je odkupoval Fructal.	/	Miklavčič Brezigar, 1996
<i>Cornus mas</i>	Občina Šmarje pri Jelšah, Kozjansko, Pilštanj	Kuhane drnulje, pretlačene s krompirjem in fižolom. Prav drnuljek je bila ena izmed najbolj tradicionalnih jedi prebivalcev ožjega Kozjanskega in je nakako od srede 60-ih let pomenila zaostalost v načinu prehranjevanja. Kako pogoste so bile drnulje v načinu prehranjevanja, pa kažejo tudi ljudske pesmi iz okolice Pilštanja, ki opevajo drnulje. V glavnem so v opustili tudi nabiranje in sušenje drnjul, ki so bile nekoč v prehrani zelo pomembne. (Sok, 1991)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Sok, 1991
<i>Cornus mas</i>	Kras	Nabirali in jedli otroci na paši.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 1999
<i>Cornus mas</i>	Kras	Pripravljali sirup, ki je bil plehek in brez okusa.	pijače	Renčelj, 1999
<i>Cornus mas</i>	Kras	Pripravljali marmelado.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 1999
<i>Cornus mas</i>	Kras	Skuhali žganje.	pijače	Renčelj, 1999
<i>Cornus mas</i>	Kras	Drnulje jeseni pastirjem za priboljšek.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 1999
<i>Cornus mas</i>	Kras	Drnjulovc - žganje iz drnjul ob slabih vinskih in sadnih letinah.	pijače	Renčelj, 1999
<i>Cornus mas</i>	Kras	Od gozdnih sadežev še sedaj vlagajo v žganje tudi drnulje.	pijače	Renčelj, 1999
<i>Cornus mas</i>	Brkini	Iz drnjul so kuhali drnjulovc. Izplen je bil skromen, kuhali so ga le v kriznih obdobjih.	pijače	Renčelj, 2006
<i>Cornus mas</i>	Brkini, Goriče	Sveže obrane drnulje, vložene v žganje.	pijače	Renčelj, 2006
<i>Cornus mas</i>	Brkini, Goriče	Sirup iz drnjul z veliko sladkorja, za redčenje z vodo.	pijače	Renčelj, 2006

Latinsko ime rastline	Lokaliteta	Opis jedi/način uporabe	Tip jedi	Vir
<i>Cornus mas</i>	Občina Sevnica	Skuhane in s krompirjem pretlačene drnule kot pomembna hrana kočarjev.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Terčelj, 1989
<i>Cornus mas</i>	Občina Sevnica	Osvežilna pijača iz v vodi namočenih drnul. Pili ob navadnih "tavrharskih" delih.	pijače	Terčelj, 1989
<i>Corylus avellana</i>	Goriška Brda	Orehe in lešnike so pobirali otroci in ženske, pri klatenju orehov z večjih dreves so pomagali tudi moški. Hranili so jih na podstrešju v košarah jajčaste oblike (sing. <i>cajbula</i> , <i>valž</i> ali <i>ščabalon</i>), ki so jih obesili visoko, da jih miši in podgane, pa tudi otroci, niso dosegli.	/	Reja in Sirk, 1997
<i>Corylus avellana</i>	Goriška Brda	Kruh <i>križnik</i> so ponekod v severozahodnih Brdih pekli za veliko noč. Testo so pripravili kot za potico in mu dodali v žganju ali vinu namočene narezane suhe fige, lešnike, nekaj žlic medu in cimet. Preden so hlebce dali v peč, so na vrhu s prsi naredili štiri zavihke in na sredino zarezali križ.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Reja in Sirk, 1997
<i>Corylus avellana</i>	Goriška Brda	Štruklje so pripravljali iz kvašenega in nekvašenega testa. Po obliki so poznali take, ki so bili zaviti v štruce in so kuhane rezali, ter <i>jare</i> , podobne nekakšnim žepkom, ki so jih kuhali vsakega posebej (predvsem v Gornjih Brdih). najokusnejši so bili štruklji, nadevani z orehi, drobtinami in rozinami. Kuhali so jih za likofe ob košnjah na planinah in ob shodih. nadevali so jih tudi s figami, ki so jim dodali orehe, lešnike, med, cimet in rozine. (str.122)	krušne jedi, jedi iz testa	Reja in Sirk, 1997
<i>Corylus avellana</i>	Goriška Brda	Na božični večer so otroci hodili od hiše do hiše in prepevali božične pesmi. Obdarili so jih z lešniki, orehi, suhimi figami itd.	/	Reja in Sirk, 1997
<i>Corylus avellana</i>	Goriška Brda	Če so bile ženske v gosteh in so želele kaj močnejšega, so jim ponudili domači orehovec. Otrokom so dajali orehe, lešnike in suho sadje.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Reja in Sirk, 1997
<i>Corylus avellana</i>	Goriška Brda	<i>Za vahte</i> je bilo v navadi, da so otroci od hiše do hiše molili za duše v vicah. Družine so jim v zahvalo podarile hlebčke kruha, ki so jih spekli posebej zanje, ali suho sadje, orehe in lešnike.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Reja in Sirk, 1997
<i>Corylus avellana</i>	Slovenija splošno	V 17. stoletju se je poleg potice iz bele moke začela pojavljati še ajdova potica z orehi ali lešniki	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Kuhar, 2002
<i>Corylus avellana</i>	Brda (Primorska)	Tudi v Brdih so potici rekli pogača ... ali pa so jo imenovali gubanca, ta je bila napolnjena z orehi, lešniki in sesekljanimi koščicami marelic.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Kuhar, 2002
<i>Corylus avellana</i>	Dolenjska	Na Dolenjskem in v Beli Krajini poznamo orehovo potico, ajdovo z orehi, lešnikovo in nekatere druge.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Kuhar, 2002
<i>Corylus avellana</i>	Tržaško podeželje	Poleti so si otroci na paši pri malici pomagali sami, tako da so nabirali sadje, ki je raslo po njivah: hruške, breskve, češplje, jabolka, fige, orehe, mandlje in lešnike.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Guštin Grilanc, 1997
<i>Corylus avellana</i>	Tržaško podeželje	Za Miklavža so otroci dobili orehe, lešnike in fige.	/	Guštin Grilanc, 1997
<i>Corylus avellana</i>	Slovenska Istra	Otroci so za svete tri kralje hodili od hiše do hiše in prosili za "dobro roko". Vaščani so jim med drugim darovali orehe, lešnike, suhe fige..	/	Pucer, 2003
<i>Corylus avellana</i>	Veliki Nerajec	Otroci so na paši nabirali jagode, <i>kopinjače</i> (robidnice) in lešnike. Če niso mogli sproti pojesti vseh jagod, so jih spravili v tobolček, ki so ga naredili tako, da so leskovo lubje prepognili in ga s trnjem speli ob straneh. Ker so imeli malo orehov, so jih šparali za povetice za velike praznike. Jagode, kopinjače (robidnice) in lešnike so nabirali in jedli predvsem otroci, ko so hodili na pašo.	/	Khalil, 1999
<i>Corylus avellana</i>	Kobariško	Ne le jabolka in hruške, tudi orehi, lešniki in celo posušeno grozdje je bil zimski posladek	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Benko in Žuber, 2008
<i>Corylus avellana</i>	Notranjska	Sušenje sadja - sušili so orehe in lešnike, pa tudi brinjeve jagode.	/	Renčelj, 2003
<i>Corylus avellana</i>	Občina Tolmin	za prodajo so nabirali planike, za hrano pa lešnike maline in brusnice.	/	Miklavčič Brezigar, 1996
<i>Corylus avellana</i>	Vipavska dolina	Za Miklavža in vse svete (vahte) so jedli orehe, lešnike..	/	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Corylus avellana</i>	Slovenija splošno	leščnik = lešnik (starinsko)	/	Pleiwes, 2004

Latinsko ime rastline	Lokaliteta	Opis jedi/način uporabe	Tip jedi	Vir
<i>Corylus avellana</i>	Podravje	Za božič in tepežni dan je bil v navadi sadni kruh (klecenbrot) iz sušenega sadja. Sušena jabolka, hruške, slive so drobno narezali in namočili v kuhanem vinu ter dodali sladkor in cimet. Ko je bilo mogoče posamezne dobrote kupiti, so sadni kruh obogatili še z rozinami, orehi, figami, lešniki, mandeljni, marelicami, breskvami, pomarančo in limono. Sadni kruh, zavit v platnen prt, zdrži do mesec dni. Sadni kruh običajno pečejo od miklavževega do božiča. Za tepežnico so otroke obdarili z majhnimi sadnimi kruhi – kolački ali hlebčki (Ptuj).	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 1993
<i>Corylus avellana</i>	Kras	Jeseni so bili otroci še posebno veseli lešnikov, mlečno zrele so trli med zobmi, zrele lešnike pa so tolkli s kamnom. Lešnikova jedrca so skupaj z orehi uporabili za potice, ta jedrca so tudi prodajali. Sušili so jih v <i>košuljah</i> , <i>vršak</i> , <i>uršulah</i> , <i>uršah</i> , pletenih iz <i>sarabota</i> , tega so preticali okrog leskovih letev, ki so rabile za obod. Pletenje košulj je bilo delo pastirjev. (cit. str.20)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 1999
<i>Corylus avellana</i>	Kras	Miklavž je otrokom prinesel orehe, lešnike.	/	Renčelj, 1999
<i>Corylus avellana</i>	Kras (Gabrovica)	V Gabrovici so na božični večer za otroke pripravili <i>krokante</i> in karamele iz orehov, lešnikov in mandljev.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 1999
<i>Corylus avellana</i>	Kras	Za novo leto so otroci nosili po hišah vrzote (Sela na krasu). Zanje so dobili darilo-lešnike, orehe, rožiče, jabolka	/	Renčelj, 1999
<i>Corylus avellana</i>	Kras	Za potico za veliko noč je najpogostejši nadev orehov. Te so delno nadomestili z lešniki, mandeljni (Lokev) in rožiči.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 1999
<i>Corylus avellana</i>	Brkini	Otroci so ob Miklavžu poleg orehov, lešnikov in svežega sadja dobili tudi <i>sušje</i> (suhu sadje).	/	Renčelj, 2006
<i>Corylus avellana</i>	Brkini	Za tepežnico so gospodinje otroke obdarile tudi z lešniki, orehi, itd.	/	Renčelj, 2006
<i>Corylus avellana</i>	Brkini	Orehe so imeli skoraj pri vsaki hiši. Jedrca so prodali, prihranili pa so jih za potico in štruklje. Skutni štruklji so bili za posebne priložnosti oziroma za <i>ta večje praznike</i> . Če ni bilo dovolj orehov, so porabili lešnike.	krušne jedi, jedi iz testa	Renčelj, 2006
<i>Corylus avellana</i>	Brkini	Za veliko noč je bila med pecivom glavna uoptica, obtica, optica. Najboljša je bila z orehi. Če teh ni bilo, so jo spekli z lešniki ali rožiči.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 2006
<i>Corylus avellana</i>	Štajerska	Na ženitovanjskih pojedinah so jedli tudi prešnico, pito z rozinami, grozdnimi jagodami in lešniki.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Kuhar, 2003
<i>Crataegus</i>	Poljanska dolina	Vino iz gloga.	pijače	Miklavčič, 2007
<i>Crataegus</i>	Poljanska dolina	Likerji iz gloga.	pijače	Miklavčič, 2007
<i>Crataegus</i>	Poljanska dolina	Glog skupaj z drugimi gozdnimi sadeži (npr. mokovcem) predelan v marmelade.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Miklavčič, 2007
<i>Crataegus</i>	Tržaško podeželje	Poleti so otroci na paši nabirali in jedli plodove gloga (ki so mu rekli <i>fruškece</i> - <i>drmavke</i>).	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Guštin Grilanc, 1997
<i>Equisetum arvense</i>	Kobariško	Za domačo rabo so nabirali preslice.	/	Miklavčič Brezigar, 1996
<i>Eruca sativa</i>	Slovenija splošno	Rukola je poznana kot vrtnina, na Primorskem pa raste tudi divje. Spada h križnicam. Pri nas jo uporabljamo šele nekaj let. Liste uživamo od zgodnje pomladi do pozne jeseni. Užitna so tudi mlada stebila in cvetovi.	/	Fras, 2006
<i>Eruca sativa</i>	Slovenija splošno	Uživamo surovo v solati, z različnimi prelivi, v presnih omakah, s krompirjem, fižolom, berivko, mlado blitvo, špinačo, z jogurtom, skuto. Ob rukoli jedem ne dodajamo drugih zelišč.	solate/ priloge, omake, polivke	Fras, 2006
<i>Eruca sativa</i>	Goriško	Posebnost rimske kuhinje so bile začimbe. Najbolj značilna omaka je bila moretum, ki so ga pripravljali v kamnitem možnarju iz zelišč in začimb (meta, ruta, koriander, zelena, ppor, čebula, solata, rukola, timijan idr.), česna, sira, olja in kisa. Bila je glavna sestavina rimske prehrane.	priloge, omake, polivke	Plahuta in Ličer, 2002

Latinsko ime rastline	Lokaliteta	Opis jedi/način uporabe	Tip jedi	Vir
<i>Eruca sativa</i>	Kras	Rukvica ali rukola, kot ji pravijo Kraševci, postaja čedalje bolj vabljiva. Je zelo aromatična zaradi vonja po mandeljnih ter nekoliko pekočega in grenkega okusa. Prava osvežitev je v solatah, frtaljah, prikulah, omakah, juhah in mesnih jedeh, s siri, krompirjem, rižem in testeninami.	solate/ priloge, omake, polivke/jajčne jedi/juhe, enolončnice, mineštre/mesne jedi/zelenjavne jedi	Renčelj, 1999
<i>Fagus sylvatica</i>	Okolice vasi Krn, Smast, Kobariško	Mlado bukovo listje, presno. Jedli so ga vojaki s krnskega pogorja med 1. svet. vojno.	zelenjavne jedi	Benko in Špolad Žuber, 2008
<i>Fagus sylvatica</i>	Občina Metlika	Bukov žir kot dodatek k prehrani prašičev.	hrana za živino	Balkovec, 1994
<i>Fagus sylvatica</i>	Občina Črnomelj	Za živino so nabirali bukov žir in želod (str.90)	hrana za živino	Dular, 1985
<i>Fagus sylvatica</i>	Semič	Nabirali žir za prašiče	hrana za živino	Dular, 1985
<i>Fagus sylvatica</i>	Poljanska dolina	Izdelovanje jedilnega olja iz bukovega žira po koncu druge svetovne vojne.	olje	Miklavčič, 2007
<i>Fagus sylvatica</i>	Goriško	Izdelovanje jedilnega olja iz bukovega žira med prvo svetovno vojno.	olje	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Ficus carica</i>	Goriška Brda	Kruh s suhimi figami, ki je pozimi nadomestil pecivo.	krušne jedi, jedi iz testa	Reja in Sirk, 1997
<i>Ficus carica</i>	Goriška Brda	Štruklji s figami, ki so jim dodali orehe, lešnike, med, cimet in rozine.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Reja in Sirk, 1997
<i>Ficus carica</i>	Goriška Brda	Fige so jedli s kruhom za popoldansko malico	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Reja in Sirk, 1997
<i>Ficus carica</i>	Goriška Brda	Pogosto so pili kavo iz fig.	pijače	Reja in Sirk, 1997
<i>Ficus carica</i>	Goriška Brda	Na božični večer so otroke, ki so hodili po hišah, obdarili s figami.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Reja in Sirk, 1997
<i>Ficus carica</i>	Goriška Brda	recept - kruh Križnik (sadni kruh)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Reja in Sirk, 1997
<i>Ficus carica</i>	Goriška Brda	recept - pogača iz suhih fig	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Reja in Sirk, 1997
<i>Ficus carica</i>	Bled, Radovljica	V času Miklavža so na Bled in v Radovljico prišle primorske popotne prodajalke in med drugim prodajale fige. Iz tega se je razvil Miklavžev rek: "Fige, rožiče za male dekljice, za staro babo pa lorber!"	/	Bogataj in Kužnik, 2005
<i>Ficus carica</i>	Tržaško podeželje - Breg	V navadi jebilo, da so pekli kruh s suhimi figami - figovec. Ta je bil namenjen zlasti otrokom.	krušne jedi, jedi iz testa	Guštin Grilanc, 1997
<i>Ficus carica</i>	Tržaško podeželje	Poleti otroci na paši nabirali in jedli fige.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Guštin Grilanc, 1997
<i>Ficus carica</i>	Tržaško podeželje	Ženske in otroci so si za južno včasih privoščili fige s kruhom.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Guštin Grilanc, 1997
<i>Ficus carica</i>	Tržaško podeželje	Za Miklavža so otroci dobili fige.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Guštin Grilanc, 1997
<i>Ficus carica</i>	Slovenska Istra	Otroci so za svete tri kralji po hišah dobili suhe fige.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Pucer, 2003
<i>Ficus carica</i>	Slovenska Istra	Fige s kruhom za popoldansko malico. Tudi solinarji so jedli kruh s figami.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Pucer, 2003
<i>Ficus carica</i>	Slovenska Istra	Istrski pregovor: <i>Boš vidu po čen so fige u Trste.</i>	/	Pucer, 2003
<i>Ficus carica</i>	Veliki Nerajec	Za Miklavža so otroci dobili suhe fige.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Khalil, 1999
<i>Ficus carica</i>	Primorska	Križnik - velikonočna pogača, nadevana s suhimi figami.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Kuhar, 1998
<i>Ficus carica</i>	Brje (zgornja Vipavska dolina)	Štrudelj iz fig. Nadev iz sadja, po katerem so polili malo smetane.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Ficus carica</i>	Ptuj, Podravje	Za božič in tepežni dan je bil v navadi sadni kruh (klecembrot) iz sušenega sadja, tudi fig, ko se jih je dalo že kupiti.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 1993
<i>Ficus carica</i>	Koroška	Sadni kruh s suhimi figami.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 1993
<i>Ficus carica</i>	Severna Primorska, Goriška Brda	V koruzno testo so občasno dodali suhe fige – od tod tudi ime figov kruh.	krušne jedi, jedi iz testa	Renčelj, 1993
<i>Ficus carica</i>	Kras	Sušili fige.	/	Renčelj, 1999
<i>Ficus carica</i>	Kras	Jedli so jih sproti.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 1999
<i>Ficus carica</i>	Kras	Fige, vložene v žganje (rum).	pijače	Renčelj, 1999
<i>Ficus carica</i>	Kras	Žganje, skuhamo iz fig - figovc.	pijače	Renčelj, 1999
<i>Ficus carica</i>	Kras	Pripravili marmelado.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 1999
<i>Ficus carica</i>	Kras	V Štanjelu pripravljali sadno pogačo s sušjem, figami, breskvami, češpami, jabolki.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 1999
<i>Ficus carica</i>	Komen, Brestovica pri Komnu	Kava iz sušenih in zmletih fig.	pijače	Renčelj, 1999
<i>Ficus carica</i>	Brkini	Iz Trsta so vozili suhe fige in kuhali žganje figovc.	pijače	Renčelj, 2006

Latinsko ime rastline	Lokaliteta	Opis jedi/način uporabe	Tip jedi	Vir
<i>Ficus carica</i>	Brkini	Fige vlagali v žganje	pijače	Renčelj, 2006
<i>Ficus carica</i>	Istra	Marmelada iz fig brez sladkorja.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Štok Vojska, 2003
<i>Ficus carica</i>	Istra	Uganka: <i>Je sladka, šabén ki je brez cukarja, kadar daž jo zmoči, zja.</i> šabén= (čeprav) (Pravilni odgovor je figa)	/	Štok Vojska, 2003
<i>Foeniculum vulgare</i>	Goriška Brda	Prežganko so pogosto napravili tako, da so mešanico koruzne in pšenične moke prepražili na svinjski masti, zalili z vodo in začinili s koromačevim cvetjem ali lovorjem. (str.110)	juhe, enolončnice, mineštre	Reja in Sirk, 1997
<i>Foeniculum vulgare</i>	Goriška Brda	Krompir s koromačem je bila samostojna jed ali prikuha k mesu.	zelenjavne jedi	Reja in Sirk, 1997
<i>Foeniculum vulgare</i>	Goriška Brda	Ocvrta jajca so bila boljše jed, zato so jih redko jedli in z njimi včkrat pogostili goste. Cvrli so jih na masti ali olju in jih različno začinili s kisom, koromačem ali poprom.	jajčne jedi	Reja in Sirk, 1997
<i>Foeniculum vulgare</i>	Goriška Brda	Masa za navadno frtaljo je bila osnova vsem drgim: <i>frtalji z zeljem</i> (dodali so sesekljano <i>srčno zelje, madrjalco</i> , koromač, rman), ki je bila najbolj razširjena in so jo pripravili vedno za likofe	jajčne jedi	Reja in Sirk, 1997
<i>Foeniculum vulgare</i>	Goriška Brda	Ker se je kostanj je dobro prodajal, so doma porabili le drobnjak. Spekli so ga v žerjavici ali v posebnih luknjičastih posodah. Pred pečenjem so lupino zarezali, pečenega pa za nekaj časa zavili v krpo, da je notranja lupina odstopila in se je lažje luščil. Kuhali so neolupljenega, včasih so mu odstranili le trši olupek, med kuhanjem pa dodali lovorjev list, koromačev cvet in malo soli. Tanjše olupke so odstranjevali sproti, ko so ga jedli. Iz kuhanega kostanja so pripravljali različne jedi: <i>kuhnjo</i> , močnik, <i>njoke</i> , <i>floke</i> , pire itd. (cit. str. 128)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Reja in Sirk, 1997
<i>Foeniculum vulgare</i>	Slovenija splošno	Omenja samonikli in gojen komarček. Uporabljali naj bi se listi, odebeljeno steblo in plodovi.	/	Fras, 2006
<i>Foeniculum vulgare</i>	Slovenija splošno	surov, dušen, pečen, ocvrt	zelenjavne jedi	Fras, 2006
<i>Foeniculum vulgare</i>	Slovenija splošno	surov kot dodatek solatam	solate	Fras, 2006
<i>Foeniculum vulgare</i>	Slovenija splošno	kuhan kot prikuha, priloga, zabeljen z maslom ali kislo smetano	priloge, omake, polivke	Fras, 2006
<i>Foeniculum vulgare</i>	Slovenija splošno	dušen z drobtinicami	zelenjavne jedi	Fras, 2006
<i>Foeniculum vulgare</i>	Slovenija splošno	lahko ga tudi zmznemo	/	Fras, 2006
<i>Foeniculum vulgare</i>	Tržaško podeželje	Jedi s teranom: 1.) Rezine kruha popečemo, zdrobimo jih v skledo, jih polijemo z vinom in oljem ter potresemo s <i>koromačevim cvetjem</i> .	krušne jedi, jedi iz testa	Guštin Grilanc, 1997
<i>Foeniculum vulgare</i>	Tržaško podeželje	2.) V skledo zložimo nekaj dni star kruh, potresemo s sesekljanim česnom, polijemo z oljem in vinom ter potresemo s <i>koromačevim cvetjem</i> . (str. 45)	krušne jedi, jedi iz testa	Guštin Grilanc, 1997
<i>Foeniculum vulgare</i>	Tržaško podeželje	Velikonočne jedi so bile hren, koromačevo cvetje (z njima so posipali kuhano pleče)	mesne jedi	Guštin Grilanc, 1997
<i>Foeniculum vulgare</i>	Slovenska istra	koromač (sladki janež) uporabljajo kot začimbo	/	Pucer, 2003
<i>Foeniculum vulgare</i>	Slovenska istra	Koromač (sladki janež) je sredozemska rastlina in veliko ga je tudi v Slovenski Istri. Uporablja se svežega (kot zel) za pripravo raznih jedi (npr. svinjina z blitvo in polento, fritajo). Njegove korenine in plodove uporabljajo predvsem kot začimbo za kislo zelje in v solatah. Semena lahko dajo v tropinovec in dobijo posebno aromatično pijačo - anice. (str.56,57). Latinsko ime???	/	Pucer, 2003
<i>Foeniculum vulgare</i>	Slovenska istra	Gojen janež (koromač) naredi večje gomolje, ki jim pravimo finoči ali finokji. Koromač je zelo razširjena kulturna rastlina, raste samostojno ali jo gojijo. (cit. str.127). Na koprskem so v preteklosti pripravljali finočo z bržolo pa tudi s tuno. Prav tako ga lahko kuhanega in narezanega na oščke popražimo na peštu ali maslu ter oplemenitimo s sirom. Še dandanes ponekod pripravljajo tudi mineštro s finoči in listi. Odličen je kuhan, prelit z bešamelom in zapečen v pečici ter na solato. (cit. str.127)	/	Pucer, 2003

Latinsko ime rastline	Lokaliteta	Opis jedi/način uporabe	Tip jedi	Vir
<i>Foeniculum vulgare</i>	Goriško	Kostanj so večinoma prodali, doma je ostajal le drobnjak. Pekli so ga na žerjavici v luknjastih posodah, pečenega zavili v krpe, da se je hitreje luščil. Lahko so ga kuhali, med kuhanjem so dodali lovorov list, koromačevo cvetje in malo soli. Iz kuhanega so pripravljali razne jedi: potica, njoki, kuhinja, močnik, floki, pire, itd. (str. 41, vir: Sirk-Reja, Briška kuhinja).	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Plahuta, 2003
<i>Foeniculum vulgare</i>	Vipavska dolina	Koromač se je že od nekdaj uporabljal v kulinariki Vipavske doline.	Koromač se je že od nekdaj uporabljal v kulinariki Vipavske doline.	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Foeniculum vulgare</i>	Spodnja Vipavska dolina	Koromačevo cvetje za izboljšanja okusa prežgankam	Koromačevo cvetje za izboljšanja okusa prežgankam	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Foeniculum vulgare</i>	Spodnja Vipavska dolina	Uporaba koromača v zelenjavnih jedeh	Uporaba koromača v zelenjavnih jedeh	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Foeniculum vulgare</i>	Spodnja Vipavska dolina	Na maslu ali masti cvrta jajca z dodatkom koromačevega cvetja	Na maslu ali masti cvrta jajca z dodatkom koromačevega cvetja	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Foeniculum vulgare</i>	Spodnja Vipavska dolina	Frtalja s koromačem	Frtalja s koromačem	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Foeniculum vulgare</i>	Istra	Komarček (<i>Foeniculum vulgare</i>) je zelo razširjena kultura v Istri, ki raste kot samorasla rastlina, vzgajajo pa tudi kultivirano vrsto.	/	Rabar in sod., 1983
<i>Foeniculum vulgare</i>	Kras	Frtalja s koromačem (divjim), tudi za žetev	jajčne jedi	Renčelj, 1999
<i>Foeniculum vulgare</i>	Kras	Zdravilno žganje z listi koromača.	pijače	Renčelj, 1999
<i>Foeniculum vulgare</i>	Kras	Koromač so gojili tudi na vrtu.	/	Renčelj, 1999
<i>Foeniculum vulgare</i>	Volčji Grad, Temnica (Kras)	<i>Frtalja</i> je morala biti na mizi za prvi maj (Volčji grad, Temnica), češ da prva frtalja odganja modrase. Ta je bila ponavadi iz koromača.	jajčne jedi	Renčelj, 1999
<i>Foeniculum vulgare</i>	Gorjansko, Brestovica pri Komnu, Kostanjevica na Krasu	Koromač (koper) - samoniklo na vrtovih, uporabljamo sveže liste, posušene cvetove in zrna, ki so priljubljena začimba.	/	Renčelj, 1999
<i>Fragaria</i>	Občina Metlika	Pred drugo vojno in še v letih po njej so predvsem otroci, ki so pasli živino, nabirali tudi razne gozdne sadeže, med drugim jagode.	/	Balkovec, 1994
<i>Fragaria</i>	Občina Metlika - Gradec	Med drugo svetovno vojno je prebivalcem Gradca prinesla prodaja gozdnih jagod.	/	Balkovec, 1994
<i>Fragaria</i>	Gorenjska	Nabirali gozdne jagode.	/	Bogataj in Kužnik, 2005
<i>Fragaria</i>	Občina Črnomelj	Med NOB so zlasti otroci nabirali tudi gozdne jagode za prehrano partizanskih borcev v enotah in bolnišnicah.	/	Dular, 1985
<i>Fragaria</i>	Slovenija splošno	Vložene v alkohol.	pijače	Gričnik, 2005
<i>Fragaria</i>	Slovenija splošno	Zamrznjene.	/	Gričnik, 2005
<i>Fragaria</i>	Slovenija splošno	Pripravljene kot marmelada/džem	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Gričnik, 2005
<i>Fragaria</i>	Slovenija splošno	Sok iz gozdnih jagod.	pijače	Gričnik, 2005
<i>Fragaria</i>	Tržaško podeželje	Otroci so na paši jedli jagode (<i>frajšence</i> - <i>smükv'ce</i>).	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Guštin Grilanc, 1997
<i>Fragaria</i>	Veliki Nerajec	Otroci so na paši nabirali jagode. Če niso mogli sproti pojesti vseh jagod, so jih spravili v tobolček, ki so ga naredili tako, da so leskovo lubje prepognili in ga s trnjem speli ob straneh.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Khalil, 1999
<i>Fragaria</i>	Občina Domžale	Ljudje še danes nabirajo gozdne jagode, nabiranje pa je poleg zboljšanja jedilnika tudi sprostitiv.	/	Klobčar, 1989
<i>Fragaria</i>	Občina Tolmin	Na Tolminskem so nabirali gozdne jagode in jih prodajali v Čedadu.	/	Miklavčič Brezigar, 1996
<i>Fragaria</i>	Občina Ljubljana Bežigrad	Pred drugo svetovno vojno je bilo nabiralništvo pomembno v vseh krajih. Med drugim so najpogosteje nabirali tudi gozdne jagode.	/	Pajsar, 1991
<i>Fragaria</i>	Mežica z okolico.	Marmelado so rudarji Mežiškega rudnika kuhali tudi iz gozdnih jagod.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Rajšter, 2003
<i>Fragaria</i>	Kras	Pastirji, ki so gnali živino na pašo, so na gmajni spotoma nabirali gozdne jagode ali <i>smukvic</i> e, ki so bile zelo okusne in aromatične.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 1999
<i>Fragaria</i>	Kras	Ženske iz Podgorja so se do 1939 odpravile v Trst z vlakom in tam prodajale tudi gozdne jagode.	/	Renčelj, 1999
<i>Fragaria</i>	Občina Sevnica	Za prodajo so predvsem nižji socialni sloji nabirali gozdne jagode.	/	Terčelj, 1989
<i>Fragaria</i>	Goriška Brda	Otroci so radi jedli gozdne jagode (<i>smukvice</i>)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Reja in Sirk, 1997

Latinsko ime rastline	Lokaliteta	Opis jedi/način uporabe	Tip jedi	Vir
<i>Helianthus tuberosus</i>	Kras (Nasirec)	Ženske iz Nasirca so v Trst prodajale tudi <i>potunfel</i> ali topinambur.	za prodajo	Renčelj, 1999
<i>Helianthus tuberosus</i>	Brkini (Hrpelje, Vrhploje)	V Hrpeljah in Vrhpoljah so kuhali žganje iz ameriškega krompirja topinamburja. Žganje so poimenovali <i>potunflovč</i> . Nekaterim je prijal zaradi specifičnega okusa, drugim pa, ker so uživali v alkoholu.	pijače	Renčelj, 2006
<i>Humulus lupulus</i>	Goriška Brda	Nabirali so divji hmelj.	/	Reja in Sirk, 1997
<i>Humulus lupulus</i>	Tolminsko	Frtalja iz mladih poganjkov hmelja.	jajčne jedi	Kuhar, 1998
<i>Humulus lupulus</i>	spodnja Vipavska dolina	V spodnji Vipavski dolini so v prvi polovici tardicionalno uživali vršičke divjega hmelja.	zelenjavne jedi	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Humulus lupulus</i>	Vipavska dolina	Solata iz vršičkov hmelja.	solate	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Humulus lupulus</i>	Štajerska	Ob obiranju hmelja zdaj pečejo t.i. <i>hmeljski kruh</i> , to je pšenični kruh z dodatkom hmelja; novost se je razvila iz hmeljarske tradicije.	krušne jedi, jedi iz testa	Renčelj, 1993
<i>Humulus lupulus</i>	Savinjska dolina	V Savinjski dolini jedo zabeljene hmeljeve vršičke.	zelenjavne jedi	Kuhar, 2003
<i>Humulus lupulus</i>	Štajerska	V obredni kruh so dajali betvo divjega hmelja	krušne jedi, jedi iz testa	Kuhar, 2003
<i>Juglans regia</i>	Goriška Brda	Orehe in lešnike so pobirali otroci in ženske, pri klatanju orehov z večjih dreves so pomagali tudi moški. Hranili so jih na podstrešju v košarah jajčaste oblike (sing. <i>cajbula</i> , <i>valiž</i> ali <i>ščabalon</i>), ki so jih obesili visoko, da jih miši in podgane, pa tudi otroci, niso dosegli. Nekateri so nabirali tudi zelene orehe za orehovec.	/	Reja in Sirk, 1997
<i>Juglans regia</i>	Goriška Brda	Iz žganja in zelenih orehov so pripravljali tudi <i>orehovec</i> : še mehke zelene orehe so narezali na kolobarje, jih dali v žganje in pustili mesec dni na soncu. Orehe so nato odstranili, žganju pa dodali sladkor, cimet, klinčke in ga nalili v steklenice. Ponudili so ga gostom ali porabili za pecivo.	pijače	Reja in Sirk, 1997
<i>Juglans regia</i>	Goriška Brda	Kruh so največ delili za malico. Kupljenega so jedli samega, domačega pa med drugim tudi s suhim sadjem in orehovimi jedrci.	krušne jedi, jedi iz testa	Reja in Sirk, 1997
<i>Juglans regia</i>	Goriška Brda	Štruklje so pripravljali iz kvašenega in nekvašenega testa. Po obliki so poznali take, ki so bili zaviti v štruce in so kuhane rezali, ter <i>jare</i> , podobne nekakšnim žepkom, ki so jih kuhali vsakega posebej (predvsem v Gornjih Brdih). najokusnejši so bili štruklji, nadevani z orehi, drobtinami in rozinami. Kuhali so jih za likofe ob košnjah na planinah in ob shodih. nadevali so jih tudi s figami, ki so jim dodali orehe, lešnike, med, cimet in rozine.	krušne jedi, jedi iz testa	Reja in Sirk, 1997
<i>Juglans regia</i>	Goriška Brda	Pod vplivom deklet, ki so se vračala iz tomajske gospodinjske šole, so slaščice dobile svoje mesto, saj so pred tem poznali le potice (pl. <i>hubance</i>) in kvašene šarklje (pl. <i>kuglofi</i>) z orehovimi jedrci, rozinami in čokolado.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Reja in Sirk, 1997
<i>Juglans regia</i>	Goriška Brda	. Dobra potica je morala imeti bogat nadev, najboljša je bila z orehi, ki so jim dodali pražene drobtine, rozine, med ali sladkor, žganje ali orehovec, pinjole, nekateri so dali celo malo popra.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Reja in Sirk, 1997
<i>Juglans regia</i>	Goriška Brda	V pustnem času so cvrli krofe, v katere so lahko dali orehov nadev kakor za potico	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Reja in Sirk, 1997
<i>Juglans regia</i>	Goriška Brda	Za poroke so pekli tudi <i>buheljne</i> , nadevane z orehovim nadevom ali marmelado. (str. 128)Pri peki so testu včasih dodajali tudi domači orehovec.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Reja in Sirk, 1997
<i>Juglans regia</i>	Goriška Brda	<i>Njoke</i> so pripravljali iz olupljenega pretlačenelega kostonja, dodali jajca in toliko pšenične moke, da je bilo testo čvrsto. Včasih so ga izboljšali s skuto. Skuhali so jih v slanem kropu, zabelili z maslom ter postregli s sladkorjem in orehi.	krušne jedi, jedi iz testa	Reja in Sirk, 1997
<i>Juglans regia</i>	Goriška Brda	Orehova potica za veliko noč, božič (z orehi obdarili tudi otroke), ob poroki	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Reja in Sirk, 1997
<i>Juglans regia</i>	Goriška Brda	Orehovi štruklji so bili ob praznovanju vaških patronov, tudi ob košnjah	krušne jedi, jedi iz testa	Reja in Sirk, 1997
<i>Juglans regia</i>	Goriška Brda	Če so bile ženske v gosteh in so želele kaj močnejšega, so jim ponudili domači orehovec.	pijače	Reja in Sirk, 1997
<i>Juglans regia</i>	Goriška Brda	Otrokom so dajali orehe, lešnike in suho sadje.	/	Reja in Sirk, 1997
<i>Juglans regia</i>	Goriška Brda	Orehe so otrokom podarili za vahte.	/	Reja in Sirk, 1997

Latinsko ime rastline	Lokaliteta	Opis jedi/način uporabe	Tip jedi	Vir
<i>Juglans regia</i>	občina Metlika	Za božič so jedli potice, za veliko noč hren, za martinovo orehovo potico itd. (str. 221) Ob praznikih in nedeljah še vedno pečejo nekvašene "proste potice", nadevane z orehi in rozinami.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Balkovec, 1994
<i>Juglans regia</i>	Gorenjska	Orehova potica je bila praznična sladica. (str. 9, 12) Pekli so jo le trikrat na leto. za božič, veliko noč in semenj ali žeganje.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Bogataj in Kužnik, 2005
<i>Juglans regia</i>	Škofja Loka	V Škofji loki so na vse svete pred odhodom na pokopališče jedli orehove štruklje, po vrnitvi pa orehovo potico in čaj	krušne jedi, jedi iz testa	Bogataj in Kužnik, 2005
<i>Juglans regia</i>	Gorenjska, Naklo	V Naklem so otroci za Miklavža dobili orehe, pa tudi drugje.	/	Bogataj in Kužnik, 2005
<i>Juglans regia</i>	Škofja Loka	V Škofji Loki so za božično večerjo jedli orehove štruklje, zabeljene z medom.	krušne jedi, jedi iz testa	Bogataj in Kužnik, 2005
<i>Juglans regia</i>	Škofja Loka, Žirovnica, Bled	Orehovo potico so za binkošti spekli v Škofji Loki (str.20), v Žirovnici pa so na ta dan skuhalih orehove štruklje, prav tako na Bledu (tu so jih še zabelili z drobtinami, prepraženimi na maslu).	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Bogataj in Kužnik, 2005
<i>Juglans regia</i>	Gorenjska	Za god katerega človeka so ob boljšem kosilu pripravili še kuhane orehove štruklje iz vlečenega testa in zabeljene z medom. (str. 21) Za poroko so ob polnoči postregli kvašene štrukeljčke z orehi. To so bili majhni štrukeljci, posušeni v peči, poparjeni in preliti z medom.	krušne jedi, jedi iz testa	Bogataj in Kužnik, 2005
<i>Juglans regia</i>	Šentjurij, Bičje (Dolenjska)	Za vsa žeganja so bili obvezni dobri ajdovi orehovi štruklji.	krušne jedi, jedi iz testa	Kuhar, 2002
<i>Juglans regia</i>	Slovenija splošno	Valvasor jo v svoji Slavi vojvodine Kranjske iz leta 1689 opisuje: » Čisto na tanko razvaljajo testo in ga namažejo z zdrobljenimi orehi in medom in ga zavijejo...spečejo in ko je spečeno, je to potica	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Kuhar, 2002
<i>Juglans regia</i>	Slovenija splošno	V 17. stoletju se je poleg potice iz bele moke začela pojavljati še ajdova potica z orehi ali lešniki	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Kuhar, 2002
<i>Juglans regia</i>	Slovenija splošno	V Istri in Benečiji so 'potici rekli gubanca, nadevali pa so jo s kostanji, orehi, suhim sadjem in grozdem; v Tolminu, Breginjskem kotu in Brkinih so jo poimenovali pogača, največkrat je bila koruzna. Tudi v Brdih so ji rekli pogača ... ali pa so jo imenovali gubanca, ta je bila napolnjena z orehi, lešniki in seseklanimi koščicami marelic. Na štajerskem se je uveljavilo ime povitica	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Kuhar, 2002
<i>Juglans regia</i>	Slovenija splošno	Na Dolenjskem in v Beli Krajini poznamo orehovo potico, ajdovo z orehi, lešnikovo in nekatere druge.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Kuhar, 2002
<i>Juglans regia</i>	Dolenjska in Bela krajina	Na Martinovo jedo ponekod gosko, nadevano s kostanji, kostanjevo omako, najesti pa se morajo še dobrih orehovitih štrukljev.	krušne jedi, jedi iz testa	Kuhar, 2002
<i>Juglans regia</i>	Dolenjska in Bela krajina	Štruklji so na jedilniku našega kmeta že vsaj od leta 1589, ko je bil zapisan prvi recept zanje. (citat, str. 64,65). Med drugimi so jedli tudi orehove štruklje	krušne jedi, jedi iz testa	Kuhar, 2002
<i>Juglans regia</i>	Rož	Jedli so "ščipla grape", polnjene z orehovim nadevom in kuhane nad soparo. To je bila stara jed, ki pa jo gospodinje danes spet več kuhajo	krušne jedi, jedi iz testa	Fister, 1985
<i>Juglans regia</i>	Rož	Posebej cenjeno je bilo orehovo olje, ki so ga rabili za "pogače in grape".	priloge, omake, polivke	Fister, 1985
<i>Juglans regia</i>	Mariborska predmestja	Za božič so pripravili orehovo potico. Za veliko noč sta bila obvezna hren in orehova potica. (str. 77) Potica je bila tudi na porokah delavcev. (str. 113) Potica ali šarkelj sta bila v navadi tudi, če je imel kdo v družini god.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Godina, 1992
<i>Juglans regia</i>	Slovenija splošno	Zeleni ali zreli orehi so dobri vloženi v alkohol.	pijače	Gričnik, 2005
<i>Juglans regia</i>	Tržaško podeželje	Ženske in otroci so si za južno včasih privoščili kak oreh s koščkom kruha	krušne jedi, jedi iz testa	Guštin Grilanc, 1997
<i>Juglans regia</i>	Tržaško podeželje, Štanjel	Ob zaključku del je bil obvezen <i>likof</i> . Takrat so gospodinje navadno postregle tudi s sladicami, npr. njoki z orehi ali celo kuhanimi štruklji. V Štanjelu so ob koncu žetve in košnje pripravili <i>kuhane štruklje</i> .	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Guštin Grilanc, 1997
<i>Juglans regia</i>	Tržaško podeželje	Za vse svete (vahte) so postregli z orehi in kostanjem.	/	Guštin Grilanc, 1997

Latinsko ime rastline	Lokaliteta	Opis jedi/način uporabe	Tip jedi	Vir
<i>Juglans regia</i>	Tržaško podeželje	Za Miklavža so otroci dobili orehe, lešnike in fig	/	Guštin Grilanc, 1997
<i>Juglans regia</i>	SLOVENSKA ISTR	Otroci so za svete tri kralje hodili od hiše do hiše in prosili za "dobro roko". Vaščani so jim med drugim darovali orehe, lešnike, suhe fige	/	Pucer, 2003
<i>Juglans regia</i>	Veliki Nerajec	V vasi je raslo še nekaj orehov in kutin. Samorasla mlada drevesca sliv, breskev in orehov so po potrebi presadili na ustrežnejša mesta.	/	Khalil, 1999
<i>Juglans regia</i>	Veliki Nerajec	Do druge svetovne vojne so bile <i>povetice</i> (potice) skoraj edino pecivo, ki so ga pripravljale nerajske gospodinje. Pekle so jih iz vlečenega, krompirjevega, kvašenega ali nekvašenega testa z različnimi nadevi, npr. orehovim, rožičevim ali z rozinami. Običajno niso imeli dovolj orehov. (str. 98) Tudi sedaj pečejo kvasne (ob praznikih) ali pa <i>proste povetice</i> z orehovim nadevom. (s	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Khalil, 1999
<i>Juglans regia</i>	Veliki Nerajec	Iz orehov, namočenih v <i>šnops</i> , kuhajo tudi orehovec	pijače	Khalil, 1999
<i>Juglans regia</i>	Veliki Nerajec	Za žetev so za malico jedli orehovo <i>povetico</i> . (str. 118) Vuzem (velika noč) je bil za Nerajčane največji praznik. Tudi takrat je bila obvezna kvasna orehova <i>povetica</i> . (str. 125) K žegnu za veliko noč so nesli tudi korenino hrena. Hren so jedli skupaj s šunko. Za velikonočno kosilo so jedli pečen krompir, zraven pa solato iz motovilca. (str. 126) Orehovo <i>povetico</i> so jedli tudi za kosilo na martinovo.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Khalil, 1999
<i>Juglans regia</i>	Veliki Nerajec	Za Miklavža so otroci dobili orehe, suhe fige. (str. 130) Otroci so dobili orehe tudi za tepežke.	/	Khalil, 1999
<i>Juglans regia</i>	Veliki Nerajec	Prav tako so na porokah ponudili orehovo <i>povetico</i> .	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Khalil, 1999
<i>Juglans regia</i>	občina Domžale	Za praznike so premožnejši pekli orehovo potico, revnejši pa rožičevo, včasih pa rozinovo potico.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Klobčar, 1989
<i>Juglans regia</i>	Kobariško	Ne le jabolka in hruške, tudi orehi, lešniki in celo posušeno grozdje je bil zimski posladek	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Benko in Žuber, 2008
<i>Juglans regia</i>	Notranjska	Sušenje sadja - sušili so orehe in lešnike, pa tudi brinjeve jagode.	/	Renčelj, 2003
<i>Juglans regia</i>	Kobariško	Štruklji. Najbolj znani so gorenjski kuhani ajdovi štruklji, s skuto ali s češpljevim ali borovničevim nadevom, tudi kobariški orehovi.	krušne jedi, jedi iz testa	Kuhar, 1998
<i>Juglans regia</i>	Dolenjska	Dolenjci poznajo tudi orehove štruklje	krušne jedi, jedi iz testa	Kuhar, 1998
<i>Juglans regia</i>	Bizeljsko	Odlična je bizeljska ajdova potica, nadevana s skuto, pregreto smetano in orehi.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Kuhar, 1998
<i>Juglans regia</i>	Prlekija, Prekmurje, Haloze, Bela Krajina	Znamenite so tudi prekmurske, prleške, haloške in belokranjske gibanice, nadevane z orehi, sadjem in smetano.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Kuhar, 1998
<i>Juglans regia</i>	Bela krajina	Orehova potica za veliko noč	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Kuhar, 1998
<i>Juglans regia</i>	Gorenjska	Gorenjci so delali štruklje z borovničevim nadevom, znameniti pa so bili tudi poparjeni orehovi štruklji in tudi štruklji na sopari.	krušne jedi, jedi iz testa	Kuhar, 1998
<i>Juglans regia</i>	Štajerska	Na Štajerskem pripravljajo orehove in pehtranove štruklje.	krušne jedi, jedi iz testa	Kuhar, 1998
<i>Juglans regia</i>	Rož	Pogače spadajo med naša najstarejša peciva. V Rožu na Koroškem jih pečejo ob večjih praznikih z orehi in z rožičevim nadevom.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Kuhar, 1998
<i>Juglans regia</i>	Koroška Slovenija	Za miklavža so otroci med drugim dobili orehe (str.88)	/	Makarovič, 1997
<i>Juglans regia</i>	Kobariško	Med prazničnimi jedmi na Kobariškem so bili in so še vedno znani "kobariški štruklji", narejeni podobno kakor breginjski iz nesoljene pšenične moke, ki jo z zavreto vodo zgnetejo v testo (danes dajo gospodinje v testo tudi jajce). Potem ga oblikujejo v okrogle krpice, nadevajo z mešanico orehov, sladkorja, rozin, cimeta in drugih dišav, zavijejo v obliki polkrožnih cmokov, pretisnjenih s prsti, in skuhajov osoljeni vodi. Zabelijo jih s stopljenim maslom in potresejo s sladkorjem. Kobariški štruklji veljajo za domačo kulinarčno specialiteto tudi v turistični ponudbi.	krušne jedi, jedi iz testa	Miklavčič Brezigar, 1996

Latinsko ime rastline	Lokaliteta	Opis jedi/način uporabe	Tip jedi	Vir
<i>Juglans regia</i>	Kobariško	Za veliko noč je bila obvezna "gbanca" ali "pojtica", "pisan kruh" z ajdove in pšenične moke z vmešanimi orehi in hren.	krušne jedi, jedi iz testa	Miklavčič Brezigar, 1996
<i>Juglans regia</i>	občina Škofja Loka	Štruklji so bili boljša jed, z nji so postregli ob težkih delih. Bili so iz ajdove ali pšenične moke, drobno zrezani, kuhani ali pečeni, nadevani z orehi ali drobnjakom. Med obema svetovnima vojnama se je ohranila priprava ajdovih štrukljev, nadevanih z orehi ali drobnjakom.	krušne jedi, jedi iz testa	Sterle, 1984
<i>Juglans regia</i>	občina Škofja Loka	Orehovo potico spečejo večkrat ko v preteklosti, potic, nadevanih s suhim sadjem pa ne pečejo več.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Sterle, 1984
<i>Juglans regia</i>	občina Šmarje pri Jelšah	Šarkelj in orehovo potico ter še nekatere tradicionalne sladice so ob praznikih (razen za Božič) zamenjala razna peciva iz biskvitnega testa.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Sok, 1991
<i>Juglans regia</i>	Goriško	Rimljani so na tem območju poznali tudi orehe, ki so bili prav tako pomemben sestavni del prehrane.	/	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Juglans regia</i>	Goriško	Zančilnost rimske kuhinje so bili poobedki, ki so vsebovali razne sladice, kreme in različne vrste peciva iz orehov, mandljev, pinjol, rozin, jajc, medu in raznih dišavnic, moke in kruha.	/	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Juglans regia</i>	Grahovo (Goriško)	Goriški grof Santonino v svojem dnevniku leta 1486 piše, da so mu domačini v Grahovem na začetku kosila postregli s svežimi orehi, nato s kozjim sirom in zelo črnim rženim kruhom, ki jim je zaradi lakote zelo dišal.	/	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Juglans regia</i>	Goriško	V gruntarski družini Simona Rutarja so po končani košnji za pogostitev vseh koscev skuhalo velike sklede slastnih štrukljev z bogatim orehovim nadevom. (str. 67, 19. stoletje)	krušne jedi, jedi iz testa	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Juglans regia</i>	Goriško	silvestrovo so jedli krožnik z jabolki, hruškami in orehi.	/	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Juglans regia</i>	Vipavsko	Ob posebnih priložnostih so na Vipavskem kuhali orehove štruklje.	krušne jedi, jedi iz testa	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Juglans regia</i>	Cerklijansko	Za praznike so spekli tudi potice. Orehove sladke in slane, včasih tudi šarkelj.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Juglans regia</i>	Vipavska dolina	Praznično pecivo oz. sladica je bila orehova potica, ki so ji predvsem v spodnji Vipavski dolini rekli <i>gubanca</i> , kuhani/pečeni/cvrti štruklji; v Vipavski dolini so najbolj znani orehovi štruklji,	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Juglans regia</i>	Goriško	Za Miklavža in vse svete (vahte) so jedli orehe, lešnike...	/	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Juglans regia</i>	Mežica z okolico	Kmečki šarkelj je bil polnjen z orehovim nadevom (<i>šarkel</i>).	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Rajšter, 2003
<i>Juglans regia</i>	Mežica z okolico	Miklavž je otrokom med drugim prinesel orehe. (str. 25), z orehi so okrasili tudi božično drevo (str. 26) Za pomembnejše praznike, za božič in veliko noč, so pripravljali orehovo pogačo. (str. 38, 40) <i>Šarkel</i> so imenovali pogačo pečeno v lončenem modelu.	/	Rajšter, 2003
<i>Juglans regia</i>	Podravje, Ptuj	Podravje – Za košnjo so pekli gibanico iz enakega testa kot za beli mlečni kruh. Testo so prekrili s skuto pa tudi z orehi, ga zavihali in tako prekrili namaz. (citat, str. 21). Za božič in tepežni dan je bil v navadi sadni kruh (klecembrot) iz sušenega sadja. Sušena jabolka, hruške, slive so drobno narezali in namočili v kuhanem vinu ter dodali sladkor in cimet. Ko je bilo mogoče posamezne dobrote kupiti, so sadni kruh obogatili še z rozinami, orehi, figami, lešniki, mandeljni, marelicami, breskvami, pomarančo in limono. Sadni kruh, zavit v platnen prt, zdrži do mesec dni. Sadni kruh običajno pečejo od miklavževega do božiča. Za tepežnico so otroke obdarili z majhnimi sadnimi kruhi – kolački ali hlebčki (Ptuj).	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 1993

Latinsko ime rastline	Lokaliteta	Opis jedi/način uporabe	Tip jedi	Vir
<i>Juglans regia</i>	Posavje	Posavje – Za malico so pekli tudi <i>potanco</i> – krušno testo so razvaljali na loparju in ga obogatili z rezinami jabolk, sladkorjem, orehi, kisló smetano ipd., na testo so dali, kar so pač imeli pri roki. Bila je hitro pečena. (str. 30) Šarkelj (kuglof) je bil zelo priljubljen in praktičen, pekli so ga za ohcet, kar je v modi še danes. Rekli so mu imeniten kruh. Testo so obogatili z rozinami, jajci, orehi. Od maščob so dodali gosjo (Brežice) ali svinjsko mast – salo, cvrto na mleku.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 1993
<i>Juglans regia</i>	Štajerska, Slovenske Konjice	Ob trgatvi pripravijo orehov kruh. V testo zavijejo orehov nadev, testo vzhaja v <i>korbiču</i> , nato ga pečejo v krušni peči (Slovenske konjice).	krušne jedi, jedi iz testa	Renčelj, 1993
<i>Juglans regia</i>	Koroška	Šarkelj pripravljajo iz vzhajane vlitega testa z bogatim makovim ali orehovim nadevom, podobno kot za potico. Nadev pa ni bil vedno tako bogat. Šarkelj pečejo v okrogli glinasti posodi z luknjo v sredini. Šarkelj je velikonočno pecivo, z njim so se posladkali otroci. Šarkelj so dobili tudi vsi, ki so med letom pomagali pri hiši, bil je tudi za hlapce in dekle. Ženitovanjski šarkelj je bil okrašen s suhim sadjem; z njim je šla nevesta na ženinov dom.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 1993
<i>Juglans regia</i>	Dolenjska in Bela Krajina	V okolici novega mesta pripravijo za trgateg vzhajano potico iz kvašenega testa, ki ga raztegnejo, namažejo s stolčeno čebulo in orehi, testo zvijejo v obliki hlebca in spečejo v peči. Podobno pripravijo vzhajane štruklje, le da jih skuhamo. Poleg vedno ponudijo hren. (cit. str. 70). Dekle in hlapci na nekaterih kmetijah so jedli kruh s čebulo in z orehi. (mislim da kot prilogo)	krušne jedi, jedi iz testa	Renčelj, 1993
<i>Juglans regia</i>	Zasavje	Za veliko noč so spekli orehov kolač (potico).	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 1993
<i>Juglans regia</i>	Severna Primorska	Boljši kruh so pekli v obliki hlebcev ali pletenih štruc s štirimi prameni. Pletenico so okrasili z orehovimi jedrci in sladkorjem. Jedrca so zmleli, pocvrli na maslu in z njimi premazali štruce.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 1993
<i>Juglans regia</i>	Cerkno	<i>Petičke</i> (Cerkno) so pekli za delavce v gozdu; v kvašeno testo iz pšenične pa tudi ajdove moke so dali orehe, čebulo, poper, sol. Petičke so velike kot krof, spekli so jih v krušni peči in ker je bil izdelek suh, so jih omehčali tako, da so jih poparili in zabelili z maslom.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 1993
<i>Juglans regia</i>	Na Tolminskem (Rut)	Na Tolminskem (Rut) so pripravljali budle (testo z ocvirki in klobaso, vlito v pekač in pečeno), ki so jih okrasili z jabolki in orehi. (str. 90)	mesne jedi	Renčelj, 1993
<i>Juglans regia</i>	Litija	Žanjice, ki so žele ajdo, so ob vseh svetih dobile za lon (litija) kruh z orehi, ki so mu tudi rekli <i>prešec</i>	krušne jedi, jedi iz testa	Renčelj, 1993
<i>Juglans regia</i>	okolica Kranja	V okolici Kranja so za božič spekli sadni kruh; krušno testo so obogatili z maslom, zmletim suhim sadjem in orehi. S temi so bolj varčevali.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 1993
<i>Juglans regia</i>	Kras	Jedrca so prodali in uporabili za potice.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 1999
<i>Juglans regia</i>	Kras	Orehi v žganju (orehovc)	pijače	Renčelj, 1999
<i>Juglans regia</i>	Kras	Lešnikova jedrca so skupaj z orehi uporabili za potice, ta jedrca so tudi prodajali. Sušili so jih v <i>košuljah</i> , <i>vršak</i> , <i>uršulah</i> , <i>uršah</i> , pletenih iz <i>sarabota</i> , tega so preticali okrog leskovih letev, ki so rabile za obod. Pletenje košulj je bilo delo pastirjev.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 1999
<i>Juglans regia</i>	Kras	Otroci so s kruhom radi jedli grozdje, jabolka in orehe.	krušne jedi, jedi iz testa	Renčelj, 1999
<i>Juglans regia</i>	Kras	Na ohceti so poleg mesa ponudili tudi hrenovo omako. Postregli so tudi s potico, ki je bila obvezno z orehi in <i>cvibami</i> (rozinami). Tako so kuhali vse do leta 1970.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 1999
<i>Juglans regia</i>	Kras	MARTINOVO: Gospodarji so s sosedi ob Martinovem vino le pokušali, in to v hiši, ne v kleti. Zraven so postregli s kruhom in orehi.	krušne jedi, jedi iz testa	Renčelj, 1999

Latinsko ime rastline	Lokaliteta	Opis jedi/način uporabe	Tip jedi	Vir
<i>Juglans regia</i>	Kras	MIKLAVŽ: Miklavž je otrokom prinesel orehe, lešnike.	/	Renčelj, 1999
<i>Juglans regia</i>	Kras	TEPEŽNICA: Tudi za tepežnico so otroci dobivali orehe.	/	Renčelj, 1999
<i>Juglans regia</i>	Kras	V Gabrovici so za božič za otroke pripravili <i>krokante</i> in karamele iz orehov, lešnikov in mandljev.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 1999
<i>Juglans regia</i>	Sela na Krasu	Za novo leto so otroci nosili po hišah vrzote (Sela na krasu). Zanje so dobili darilo-lešnike, orehe, rožiče, jabolka.	/	Renčelj, 1999
<i>Juglans regia</i>	Kras	Na pustni torek so skuhalo tudi orehove štruklje, štruklje z orehi in <i>opaši</i> (rozine).	krušne jedi, jedi iz testa	Renčelj, 1999
<i>Juglans regia</i>	Kras	Za potico je najpogostejši nadev orehov. Obvezno za veliko noč. Te so delno nadomestili z lešniki, mandeljini (Lokev) in rožiči.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 1999
<i>Juglans regia</i>	Kras	ZETEV: Ob peti ali šesti uri zjutraj so ženske nesle kofe, žitno kofe z malo cikorije, kruh in šnopc. Kuhale so frtaljo s koromačem, srčnim zeljem....kruh, vino, orehe.	/	Renčelj, 1999
<i>Juglans regia</i>	Pliskovica, Kras	Štruklji so bili cenjena jed. Jedli so jih ob pomembnih dogodkih v hiši: na god, na <i>likof</i> ob koncu košnje, žetve, trgatve in na praznične dni. (str. 141) Orehov ni bilo nikoli dovolj; če so jih porabili za štruklje, jih ni bilo za potico. (cit. str. 142). <i>Koncane</i> ali sladkane štruklje so pripravljali za prodajo ob birmah, opasilih in na sejmih. V testo so dali orehe ali pa rožiče. Štruklje so spekli v krušni peči (Pliskovica).	krušne jedi, jedi iz testa	Renčelj, 1999
<i>Juglans regia</i>	Brkini	Otroci so ob Miklavžu poleg orehov, lešnikov in svežega sadja dobili tudi <i>sušje</i> (suhu sadje).	/	Renčelj, 2006
<i>Juglans regia</i>	Brkini	žganje uporabljajo pri izdelavi orehovca - orehovega likerja.	pijače	Renčelj, 2006
<i>Juglans regia</i>	Brkini	doma so spekli tudi orehove kifelčke.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 2006
<i>Juglans regia</i>	Brkini	Za Miklavža so otroci dobili orehe, lešnike, krlje itd	/	Renčelj, 2006
<i>Juglans regia</i>	Brkini	tepežnico so gospodinje otroke obdarile tudi z lešniki, orehi, itd.	/	Renčelj, 2006
<i>Juglans regia</i>	Brkini	Za veliko noč je bila med pecivom glavna <i>uoptica</i> , <i>obtica</i> , <i>optica</i> . Najboljša je bila z orehi. Če teh ni bilo, so jo spekli z lešniki ali rožiči. (str. 147) Zelo cenjena jed je kuhano pleče.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 2006
<i>Juglans regia</i>	Brkini	Orehe so imeli skoraj pri vsaki hiši. Jedrca so prodali, prihranili pa so jih za potico in štruklje.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 2006
<i>Juglans regia</i>	Brkini	Skutni štruklji so bili za posebne priložnosti oziroma za <i>ta večje praznike</i> . Če ni bilo dovolj orehov, so porabili lešnike. Kombinirali so tudi orehe in skuto.	krušne jedi, jedi iz testa	Renčelj, 2006
<i>Juglans regia</i>	Brkini	Pred poroko so vaščani, sorodniki in znanci nosili na nevestin dom darove, ki so bili praktični, npr. orehi. (str. 221)	/	Renčelj, 2006
<i>Juglans regia</i>	Brkini	Za ohcet so spekli orehovo potico	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 2006
<i>Juglans regia</i>	Brkini	Ob krstu so spekli orehovo potico.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 2006
<i>Juglans regia</i>	Tolminsko	Z največjo vremo pa so se gospodinje posvečale peki potic an ostalega dobrega kruha, ki je bil na mizi predvsem ob božiču in veliki noči. Peka orehove potice, ki ji na Tolminskem pravimo "gbanca", je zahtevala veliko priprav in spretno roke.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Rutar, 2000
<i>Juglans regia</i>	Tolminsko	Po končani košnji v nedeljo je bila pogostitev vseh koscev, imenovana "postrojba". Skuhali so velike sklede slastnih štrukljev z bogatim orehovim nadevom. Postrojbo so pripravile le bogate kmetije, ki so najele za košnjo več koscev. Štruklje so pripravljale ženske ponoči.	krušne jedi, jedi iz testa	Rutar, 2000
<i>Juglans regia</i>	Tolminsko, Otalež	Za svatbo so pekli potico in skuhalo okusne kuhane štruklje z orehovim nadevom. (str. 180, ženitovanje) Na mizo so prišle tudi značilne male potičke z orehi in čebulo (Otalež, ženitovanje)	krušne jedi, jedi iz testa	Rutar, 2000
<i>Juglans regia</i>	Štajerska	Proti jutru so na poroki postregli tudi z orehovo potico, orehovo torto.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Kuhar, 2003

Latinsko ime rastline	Lokaliteta	Opis jedi/način uporabe	Tip jedi	Vir
<i>Juglans regia</i>	Štajerska	Orehova potica ob trgatvi.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Kuhar, 2003
<i>Juglans regia</i>	Pohorje	Na Pohorju so jedli krompirjevo gibanico, nadevano z orehi.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Kuhar, 2003
<i>Juglans regia</i>	Štajerska	Potica je bila največkrat orehova.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Kuhar, 2003
<i>Juglans regia</i>	Štajerska	Znamenita je še kobanska gibanica - kvašenica z orehovim nadevom.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Kuhar, 2003
<i>Juglans regia</i>	Kamnik	Uporaba orehov za zajtrk.	namazi, prigrizki	Šubelj Kramar, 2007
<i>Juglans regia</i>	Kamnik	Kolače in potice so namazali z orehovim nadevom in sladkorjem z rozinami, ta potica je bila najboljša.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Šubelj Kramar, 2007
<i>Juglans regia</i>	Slovenija splošno	Velja omeniti vkuhanje mladih zelenih sadežev oreha, kar je specialiteta. Nezrele orehove sadeže uporabimo za pripravljanje zdravnega orehovega žganja.	pijače	Veljković, 1984
<i>Juglans regia</i>	Prlekija	Ob košnji so jedli gibanico (str. 21), ob žetvi gibanico, prleško gibanico ali potico z orehi (str.25, 26), ob mlatvi gibanico, potico z orehi, prleško gibanico (str.29, 30), ob trgatvi potico z orehi, hren s smetano ali prleško gibanico (str. 35, 36, 37), ob trganju koruze orehovo potico (str. 40), ob ličkanju koruze orehe (posušene na krušni peči) s kruhom (str. 41). Ličkanje je bilo obvezno zvečer po trganju koruze. (str.41), za novo leto so jedli orehovo potico (str.46-48), za veliko noč hren, fajglovo seme za bogato cvetje (Vučja vas) (str.41), za tepežni dan so otroci dobili suho sadje in orehe (str.68), ob kolinah krompir v kosih s kumino, hren s smetano, hren, kisel hren, hren z jabolkom (str. 70, 71), ob postu regrat s krompirjem (str 74, 76), na poročnih večerjih hren s kisom (str.82), orehovo potico in prleško gibanico (str. 83), ob smrti hren z jabolkom (str. 85), orehovo potico (str. 86) in gibanico na loparju (str.87).	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Fras, 1999
<i>Juniperus communis</i>	Notranjska	brinjevec	pijače	Renčelj, 2003
<i>Juniperus communis</i>	Notranjska	brinjeva juha	juhe, enolončnice, mineštre	Renčelj, 2003
<i>Juniperus communis</i>	Notranjska	brinjeve jagode, namočene v vinu	pijače	Renčelj, 2003
<i>Juniperus communis</i>	Notranjska	lovska rižota	mesne jedi	Renčelj, 2003
<i>Juniperus communis</i>	Notranjska	srnin hrbet v lovski omaki	mesne jedi	Renčelj, 2003
<i>Juniperus communis</i>	Notranjska	kislo zelje z brinjem	zelenjavne jedi	Renčelj, 2003
<i>Juniperus communis</i>	Notranjska	jabolka in korenček z brinjevimi jagodami	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 2003
<i>Juniperus communis</i>	Notranjska	brinjeva voda	pijače	Renčelj, 2003
<i>Juniperus communis</i>	Adlešiči	kuhanje brinjevega žganja (rakije)	pijače	Dular, 1985
<i>Juniperus communis</i>	slovenska Istra	brinovo olje	/	Pucer, 2003
<i>Juniperus communis</i>	slovenska Istra	Brinovo žganje. V hiši so ga imeli izključno kot zdravilo proti prebavnim in želodčnim motnjam.	pijače	Pucer, 2003
<i>Juniperus communis</i>	Veliki Nerajec (Dolenjska)	Brinovo žganje. Vaščan, ki je žgal brinjevec, je brinje tudi kupoval in sicer predvsem v okolici Adlešič ali pa so mu ga pripeljali cigani (poln voz, tudi do petsto kilogramov)	pijače	Khalil, 1999
<i>Juniperus communis</i>	Veliki Nerajec (Dolenjska)	brinovo olje	/	Khalil, 1999
<i>Juniperus communis</i>	Kras	brinovec (žganje iz brinovitih jagod)	pijače	Renčelj, 1999
<i>Juniperus communis</i>	Kras	brinovo olje	/	Renčelj, 1999
<i>Juniperus communis</i>	Kras	brinove jagode za pripravo jedi	/	Renčelj, 1999
<i>Juniperus communis</i>	Brkini	brinjevec (brinovo žganje)	pijače	Renčelj, 2006
<i>Juniperus communis</i>	Štajerska, panonski del	Veper v brinjevi polivki	mesne jedi	Kuhar, 2003
<i>Juniperus communis</i>	Kamnik	Brinove jagode kot začimba pri pripravi prekajenega mesa.	mesne jedi	Šubelj Kramar, 2007
<i>Juniperus communis</i>	Goriška Brda	Iz žganja so nekateri pripravljali zdravilno pijačo (sing. <i>methano</i> žganje): v žganju so dlje časa namakali koromač, brinje, bezeg, kamilico, meto, materino dušico, rman, pelin itd., nekateri pa so zelišča dodali že med kuhanjem.	pijače	Reja in Sirk, 1997
<i>Juniperus communis</i>	Goriška Brda	Osvežilno pijačo so pripravili tako, da so v studenčnici za nekaj ur namakali brinove jagode, pelin in meliso.	pijače	Reja in Sirk, 1997
<i>Juniperus communis</i>	Kras	recept-brinjevo žganje in brinovo olje	pijače	Guštin Grilanc, 1997
<i>Juniperus oxycedrus</i>	Istra	brinovec iz rdečih brinovitih jagod	pijače	Rabar in sod., 1983

Latinsko ime rastline	Lokaliteta	Opis jedi/način uporabe	Tip jedi	Vir
<i>Larix decidua</i>	Poljanska dolina	Macesen (<i>Larix decidua</i>) se danes v kulinariki ne uporablja, razen v primerih, ko vršičke macesna in rušja namočijo v žganju.	pijače	Miklavčič, 2007
<i>Laurus nobilis</i>	Goriška Brda	Prežganko so pogosto napravili tako, da so mešanico koruzne in pšenične moke prepražili na svinjski masti, zalili z vodo in začinili s koromačevim cvetjem ali lovorjem.	juhe, enolončnice, mineštre	Reja in Sirk, 1997
<i>Laurus nobilis</i>	Goriška Brda	Vsako leto, obvezno za veliko noč in božič, so pri nekaterih družinah skuhalo žolco (sing. žuč). Kuhali so jo iz pršutovih, govejih ali svinjskih kosti, napol kuhani pa dodali nekaj govejega mesa in precej lovorjevih listov. Žolca se je kuhala osem do deset ur.	mesne jedi	Reja in Sirk, 1997
<i>Laurus nobilis</i>	Goriška Brda	Kostanj so kuhali neolupljen, včasih so mu odstranili le trši olupek, med kuhanjem pa dodali lovorjev list, koromačev cvet in malo soli. Tanjše olupke so odstranjevali sproti, ko so ga jedli.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Reja in Sirk, 1997
<i>Laurus nobilis</i>	Goriška Brda	<i>lōmber</i> - lovor	/	Reja in Sirk, 1997
<i>Laurus nobilis</i>	Gorenjska	Lovorove liste so začeli uporabljati šele v 20. stoletju.	/	Bogataj in Kužnik, 2005
<i>Laurus nobilis</i>	Gorenjska	V času Miklavža so na Bled in v Radovljico prišle primorske popotne prodajalke in med drugim prodajale fige. Iz tega se je razvil Miklavžev rek: "Fige, rožiče za male dekliče, za staro babo pa lorber!" Lorber=lovor	/	Bogataj in Kužnik, 2005
<i>Laurus nobilis</i>	Slovenija splošno	Lovorjev list kot sestavina zeliščnega olja.	priloge, omake, polivke	Gričnik, 2005
<i>Laurus nobilis</i>	Slovenska Istra	Piše, da je Istra še posebno primerno rastišče za lovor.	/	Pucer, 2003
<i>Laurus nobilis</i>	Goriško	Med kuhanjem kostanja so dodali lovorov list, koromačevo cvetje in malo soli.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Plahuta, 2003
<i>Laurus nobilis</i>	Veliki Nerajec	Od krošnjarjev so pred drugo svetovno vojno kupovali tudi <i>orbar</i> (lovor), ki ga je prodajal starejši Primorec. Kupili so nekaj vejic, ki so jih imeli za celo leto. Menda je tako dišal, kot danes kupljen ne diši več.	/	Khalil, 1999
<i>Laurus nobilis</i>	Notranjska	Lovor kot priloga k sladkovodnim ribam ter za pripravo suhe kvaše pri divjačini.	mesne jedi	Renčelj, 2003
<i>Laurus nobilis</i>	Vipavska dolina	V kulinariki se je v prvi polovici 20. stoletja veliko uporabljalo <i>lojber</i> - lovorove liste.	/	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Laurus nobilis</i>	Goriško	Ponekod so za pripravo prežganke gospodinje uporabljale tudi lovor.	juhe, enolončnice, mineštre	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Laurus nobilis</i>	Mežica z okolico	<i>lorber</i> = lovorov list	/	Rajšter, 2003
<i>Laurus nobilis</i>	Brkini	Ovce so zaklali tudi za opasilo. Da bi zmanjšali duh po ovci, so dali v juho veliko peteršilja, korenja, česna, čebule, in lovorjevih listov.	juhe, enolončnice, mineštre	Renčelj, 2006
<i>Laurus nobilis</i>	Brkini	Ko so delali žolco, so dodali tudi lovor.	mesne jedi	Renčelj, 2006
<i>Laurus nobilis</i>	Brkini	Fižol (v zrnju) se vedno kuha z lovorjevim listom in kosi prašičjega mesa.	mesne jedi	Renčelj, 2006
<i>Laurus nobilis</i>	Kamnik	Lovor so uporabljali za začimbo pri pripravi prekajenega mesa.	mesne jedi	Šubelj Kramar, 2007
<i>Malus sylvestris</i>	Veliki Nerajec	Nerajčani so nabirali lesnike, ki so jih mešali z ostalim sadjem za mošt oz. <i>jesih</i> (kis).	priloge, omake, polivke	Khalil, 1999
<i>Malus sylvestris</i>	Poljanska dolina	Lesnika (<i>Malus sylvestris</i>) Lesnika je relativno pomembna kot podlaga za cepljenje žlahtnih sort jabolk.	/	Miklavčič, 2007
<i>Malus sylvestris</i>	Kras	Tu in tam so rastle lesnike, ki so bile pastirjem za priboljšek.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 1999
<i>Malus sylvestris</i>	Kras	Iz <i>divje lesnike</i> so stiskali mošt - jabolčnik, zato imajo kleti - buže in vinsko posodo. Zanimivo družabno delo je trenje jabolk v kamnitih stopah, v hrastovih koritih pa so si pomagali z okroglim mlinskim kamnom. Za stiskanje mošta so uporabljali preše ali stisk, kot mu pravijo v Slopah. Iz mošta so pripravili tudi jabolčni kis. Mošt so uporabljali še pri pripravi domačega kvasa.	pijače	Renčelj, 1999
<i>Malus sylvestris</i>	Brkini	Od starih sort jablan domačini omenjajo tudi lesniko.	/	Renčelj, 2006
<i>Malus sylvestris</i>	Kamnik	Včasih so iz suhih lesnik in tepk pridelovali moko, ki je bila važen dodatek k žitnemu kruhu. Tudi zato lahko razumemo, da so sadje še posebej cenili.	krušne jedi, jedi iz testa	Šubelj Kramar, 2007
<i>Malva</i>	Slovenska Istra	Radič, nalva an pokrive, so za ževot freškitive. nalva= slezenovec	/	Pucer, 2003

Latinsko ime rastline	Lokaliteta	Opis jedi/način uporabe	Tip jedi	Vir
<i>Malva</i>	Istra	Za <i>freškativo</i> (zelišče za čiščenje krvi) ženske najbolj <i>pošácamo</i> (cenimo) čaj iz <i>nalve</i> (slezenovca) in <i>kropive</i> (koprive), iz katere si naredimo tudi špinačo.	pijače	Štok Vojska, 2003
<i>Melissa officinalis</i>	Goriška Brda	Po travnikih so nabirali meliso (pl. <i>srčno zelje</i>).	/	Reja in Sirk, 1997
<i>Melissa officinalis</i>	Goriška Brda	Poleti so nabrali zelišča (koromač, grenik, rman, meliso...), sesekljana pocvrli na olju in masti, jih primešali masi za navadno pogačo in spekli <i>pogačo iz zelja</i> .	krušne jedi, jedi iz testa	Reja in Sirk, 1997
<i>Melissa officinalis</i>	Goriška Brda	Osvežilno pijačo so pripravili tako, da so v studenčnici za nekaj ur namakali brinove jagode, pelin in meliso. srčno zêje = melisa	pijače	Reja in Sirk, 1997
<i>Melissa officinalis</i>	Goriško	Pogosta večerna jed je bila frtalja s pomladanskimi zelišči, še posebej s srčnim zeljem (meliso).	jajčne jedi	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Melissa officinalis</i>	Vipavska dolina	Frtalja iz melise.	jajčne jedi	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Melissa officinalis</i>	Mežica z okolico	Čaj iz melise.	pijače	Rajšter, 2003
<i>Melissa officinalis</i>	Kras	Žganje z listi melise. Melisi pravijo tudi <i>čimca</i> .	pijače	Renčelj, 1999
<i>Melissa officinalis</i>	Kras	Frtalja iz srčnega zelja (melise).	jajčne jedi	Renčelj, 1999
<i>Melissa officinalis</i>	Brkini	Frtalja iz melise.	jajčne jedi	Renčelj, 2006
<i>Mentha</i>	Goriška Brda	Iz žganja so nekateri pripravljali zdravilno pijačo (sing. <i>methano</i> žganje): v žganju so dlje časa namakali meto in druga zelišča.	pijače	Reja in Sirk, 1997
<i>Mentha</i>	Koroška	Uporaba poprove mete in rožmarina pri pripravi krvavic.	mesne jedi	Angerer, 1998
<i>Mentha</i>	Slovenija splošno	Poprova meta je zelo dobra vložena v kis in dobra zamrznjena.	/	Gričnik, 2005
<i>Mentha</i>	Veliki Nerajec	Porodnicam so kuhali čaj iz <i>mačkinega zela</i> (vrsta mete).	pijače	Khalil, 1999
<i>Mentha</i>	Notranjska	Meta kot začimba za sladkovodne ribe.	mesne jedi	Renčelj, 2003
<i>Mentha</i>	Goriško	Posebnost rimske kuhinje so bile začimbe. Na tem območju značilna omaka je bila <i>moretum</i> , ki so ga pripravljali v kamnitem možnarju iz zelišč in začimb (meta, ruta, koriander, zelena, por, čebula, solata, rukola, timijan idr.), česna, sira, olja in kisa. Bila je glavna sestavina rimske prehrane.	priloge, omake, polivke	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Mentha</i>	Slovenske Konjice	Cvetlični kruh. Sestavine kruha so: moka tipa 400, sladkor, jajca, kvas, sol, mleko, kamilice, šipek, meta, tavžentroža, lipa.	krušne jedi, jedi iz testa	Renčelj, 1993
<i>Mentha</i>	Zasavje	Za večerjo niso imele gospodinje nikdar dovolj časa, zato so iz krušnega testa pripravile metovko; testu so dodale sladko smetano, skuto, jajca, sladkor in meto.	krušne jedi, jedi iz testa	Renčelj, 1993
<i>Mentha</i>	Cerkno	Za žetev pripravijo <i>vojnico</i> iz boljšega testa (mleko, jajca, sladkor), kot nadev uporabijo luštrek, rman, meto in janež.	krušne jedi, jedi iz testa	Renčelj, 1993
<i>Mentha</i>	Ljubljana in okolica	Iz kvašenega testa so pogosto pekli kruhe z drobnjakom, meto, pehtranom in makovim zrnjem z dodatki jajc, smetane, drobtinic in sladkorja.	krušne jedi, jedi iz testa	Renčelj, 1993
<i>Mentha</i>	Tolminsko	Tolminska posebnost so bile tudi "mulce" - krvavice. Tem so tu dodajali še riž, sladkor in rozine ter obilo dišeče mete.	mesne jedi	Rutar, 2000
<i>Nasturtium officinale</i>	Veliki Nerajec	Za prašiče (za krmo) so v <i>lugih</i> (logi, poplavni travnik) in potokih nabirali <i>kreš</i> (vodno rastlinje). Nabirali so ga s kolcem, ki je imel na enem koncu kljuko. Vaščanka pravi: "Teško ga je bilo ven potegniti, če se je dosti nanjo namotalo. Smo morali kot otroci pomagati pri tem. Smukali smo tudi listje od <i>janjeti</i> , ki so rasle ob vodi. "S slabšo hrano, rožinami (stročji fižol) in <i>krešem</i> , se je hranilo spomladi in poleti, da so svinje preživele, pitati se je pričelo v jeseni", pravijo vsi.	hrana za živali	Khalil, 1999
<i>Nasturtium officinale</i>	Slovenija splošno	S svežo, sesekljano krešo lahko potresemo obložene kruhke.	namazi, prigrizki	Stergar, 2009
<i>Nasturtium officinale</i>	Slovenija splošno	Iz vodne kreše lahko pripravimo tudi dober osvežilni napitek. Skozi čisto platneno krpo iztisnemo iz sesekljane rastline sok in mu dodamo sveže mleko. Namesto mleka lahko dodamo tudi vodo, osladkano z medom.	pijače	Stergar, 2009
<i>Nasturtium officinale</i>	Slovenija splošno	S svežo, sesekljano krešo lahko potresemo obložene kruhke.	namazi, prigrizki	Stergar, 2009

Latinsko ime rastline	Lokaliteta	Opis jedi/način uporabe	Tip jedi	Vir
<i>Picea abies</i>	Poljanska dolina	Sirupu iz smrekovih vršičkov (<i>Picea abies</i>) so poznale že babice, saj so otroci v zimskih mesecih ob prehladu dobili žličko takega sirupa. Zaradi vsebnosti eterični olj odpira dihalne poti in pomaga pri izkašljevanju. Odcedek tekne kot preventiva proti prehladu ali kot dodatek k lipovemu čaju.	pijače	Miklavčič, 2007
<i>Picea abies</i>	Mežica z okolico	Za pomiritev dolgotrajnega kašlja so uporabljali tudi sirup iz smrekovih vršičkov.	pijače	Rajšter, 2003
<i>Picea abies</i>	Slovenija splošno	V času pomanjkanja so moko mešali tudi z mletimi smrekovimi storži.	krušne jedi, jedi iz testa	Renčelj, 1993
<i>Picea abies</i>	Kras	Smrekov sirup.	pijače	Renčelj, 1999
<i>Picea abies</i>	Brkini	Smrekovi vršički v žganju pomagajo proti prehladu.	pijače	Renčelj, 2006
<i>Pinus</i>	Kras	Med sirupi prevladuje bezgov, borov in smrekov.	pijače	Renčelj, 1999
<i>Plantago</i>	Gorenjska	Pili (za žejo) so trpotčev čaj.	pijače	Bogataj in Kužnik, 2005
<i>Plantago</i>	Istra	Ženske rade pijejo tudi poparek iz listov trpotca.	pijače	Štok Vojska, 2003
<i>Polypodium</i>	Tolminsko	Otroci so čez dan grizli različne sladke koreninice.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Rutar, 2000
<i>Primula vulgaris</i>	Kras	Koromač, žajbelj, vijolice in trobentice se v ponudbi kraških gostlin postavljajo ob bok pregovorno dragemu žafranu.	/	Renčelj, 1999
<i>Primula vulgaris</i>	Istra	Na trobentice so otroci piskali, pa tudi jedli so jih.	/	Štok Vojska, 2003
<i>Prunus avium</i> var. <i>sylvestris</i>	Poljanska dolina	Sveži ali posušeni plodovi.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Miklavčič, 2007
<i>Prunus avium</i> var. <i>sylvestris</i>	Poljanska dolina	Plodovi predelani v kompot.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Miklavčič, 2007
<i>Prunus avium</i> var. <i>sylvestris</i>	Poljanska dolina	Marmelade.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Miklavčič, 2007
<i>Prunus avium</i> var. <i>sylvestris</i>	Poljanska dolina	Češnjevo žganje.	pijače	Miklavčič, 2007
<i>Prunus avium</i> var. <i>sylvestris</i>	Poljanska dolina	Mešane marmelade s črnim trnom, slivo ali jerebiko (kadar češnje zamrzemo)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Miklavčič, 2007
<i>Prunus avium</i> var. <i>sylvestris</i>	Občina Škofja Loka	Za bolan želodec čaj iz stolčenih suhih češenj in žlička kumine.	pijače	Sterle, 1984
<i>Prunus avium</i> var. <i>sylvestris</i>	Brkini	Med divje češnje.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 2006
<i>Prunus spinosa</i>	Slovenija splošno	Posušimo jagode. Pozimi jih spet namočimo in pripravimo polivko, ki deluje kot zdravilo proti griži.	/	Pleiweis, 2004
<i>Prunus spinosa</i>	Slovenija splošno	zmrznjen	/	Gričnik, 2005
<i>Prunus spinosa</i>	Slovenija splošno	vložen sladko	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Gričnik, 2005
<i>Prunus spinosa</i>	Slovenija splošno	Kot marmelada.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Gričnik, 2005
<i>Prunus spinosa</i>	Slovenija splošno	Kot džem.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Gričnik, 2005
<i>Prunus spinosa</i>	Slovenija splošno	Kot sok.	pijače	Gričnik, 2005
<i>Prunus spinosa</i>	Tržaško podeželje	Črni trn odličen kot netivo v peči za peko kruha.	/	Guštin Grilanc, 1997
<i>Prunus spinosa</i>	Tržaško podeželje	Črni trn kot priboljšek za otroke na paši (rekli so mu <i>pasje trnje</i> in to je bilo užitno šele po prvi slani, da ne bi vezalo v ustih)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Guštin Grilanc, 1997
<i>Prunus spinosa</i>	Poljanska dolina	Plodovi skupaj s plodovi mokovca predelani v marmelado.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Miklavčič, 2007
<i>Prunus spinosa</i>	Poljanska dolina	Mešana marmelada s plodovi divje češnje.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Miklavčič, 2007
<i>Prunus spinosa</i>	Kras	Črni trn kot priboljšek pastirjem na paši.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 1999
<i>Prunus spinosa</i>	Kras	Plodovi črnega trna, vloženi v žganje.	pijače	Renčelj, 1999
<i>Pyrus pyraeaster</i>	Poljanska dolina	Plodovi so užitni, okusni postanejo šele, ko se umedijo, uležijo.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Miklavčič, 2007
<i>Pyrus pyraeaster</i>	Tolminsko	V postnem času so ponekod za večerjo (če niso imeli mleka) zakuhali drobnice v močnik.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Rutar, 2000
<i>Robinia pseudacacia</i>	Goriška Brda	V redkejših hostah so razširjeni kostanj, hras, akacija, bezeg, murve in številne druge rastline, ki so jih po hostah in travniških površinah nabirali in pozneje uporabili v prehrani in zdravilstvu.	/	Reja in Sirk, 1997
<i>Robinia pseudacacia</i>	Goriška Brda	V vasi je vsaj nekaj družin gojilo čebele, da je bilo medu za domačo rabo. Največ so pridelali akacijevga in kostanjevega medu, ki so ga tudi prodajali.	jajčne jedi	Reja in Sirk, 1997

Latinsko ime rastline	Lokaliteta	Opis jedi/način uporabe	Tip jedi	Vir
<i>Robinia pseudacacia</i>	Goriška Brda	Frtalja z akacijevimi cvetovi.	jajčne jedi	Reja in Sirk, 1997
<i>Robinia pseudacacia</i>	slovenska Istra, pri Šmarjah	Pri Šmarjah se pojavlja robinija, katere cvetovi so zelo okusni.	/	Pucer, 2003
<i>Robinia pseudacacia</i>	Slovenija splošno, Primorska	Na podoben način kot bezgovo cvrtje (Štajerska) pripravimo tudi cvrtje iz cvetov akacije, ki ga cenijo predvsem Primorci. (str. 150)	jajčne jedi	Kuhar, 1998
<i>Robinia pseudacacia</i>	občina Ljutomer	Pred 1. svetovno vojno so bili pogoji za čebelarstvo zelo ugodni. Veliko je bilo kostanjeve in akacijeve paše. V letu okrog 1981 (ko je bila izdana knjiga) je bilo dovolj samo še spomladanske akacijeve paše. Čebelarstvo je pojenjalo zaradi opustitve gojenja ajde in zaradi uporabe kemičnih sredstev v kmetijstvu, ki negativno vplivajo na čebele.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Šarf, 1981
<i>Robinia pseudacacia</i>	Goriško, spodnja Vipavska dolina	Ocvrti akacijevi cvetovi, namočeni v zmes iz jajca in moke, ocvrti na vroči zabeli.	jajčne jedi	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Robinia pseudacacia</i>	Goriško, v Brjah v zgornji vipavski dolini	Za vsakodnevno prehrano so jedli cvrte cvetove akacije.	jajčne jedi	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Robinia pseudacacia</i>	Mežica z okolico	Osnovno gosta testo za palačinke so ocvrli na svinjski masti. V spomladanskem času so v testo dodajali cvetove bezga ali akacije in ocvrli cvrčo (ocvrto bezgovo cvetje). S solato so jo jedli za kosilo.	jajčne jedi	Rajšter, 2003
<i>Robinia pseudacacia</i>	Kras	Kraška kuhinja je močno povezana z letnimi časi. Izkoristili vse, kar je narava ponudila - denimo akacijeve cvetove za pripravo lahkih zelenjavnih frtalj.	jajčne jedi	Renčelj, 1999
<i>Robinia pseudacacia</i>	Brkini	Obsežni gozdovi (Mašun, Snežnik, Javornik) dajejo obilico medu hoje. Poleg hoje natočijo akacijev, lipov in kostanjev med. Čebelarji natočijo tudi nekaj medu rešeljike in divje češnje.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 2006
<i>Robinia pseudacacia</i>	Brkini	Frtalja iz cvetov akacije.	jajčne jedi	Renčelj, 2006
<i>Robinia pseudacacia</i>	občina Lendava	Paša za čebele je bila akacijeva, tudi na obmurskih vrbah. Na akacijino pašo so vozili svoje čebele tudi čebelarji od drugod (str.82)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Šarf, 1988
<i>Robinia pseudacacia</i>	občina Gornja Radgona	Konec 19. stoletja so zasadili prve akacije (sadike so dobili iz Pariza) za čebeljo pašo, vendar se do tridesetih let akacija ni množila. Po letu 1930 pa je akacija poleg travnikov nudila največjo pašo.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Šarf, 1982
<i>Robinia pseudacacia</i>	Istra	Nekatere rože so za gledanje, druge za jed: na primer bezgovo cvetje, cvetje akacije in cvet <i>cukét</i> .	/	Štok Vojska, 2003
<i>Rosa</i>	Goriška Brda	Posebno otroci so radi nabirali divje sadeže ali plodove, med drugim šipek (pl. <i>picikuj</i>). srbitke = šipek	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Reja in Sirk, 1997
<i>Rosa</i>	Gorenjska	Nabirali so šipek.	/	Bogataj in Kužnik, 2005
<i>Rosa</i>	Slovenija splošno	Šipek je dober vložen sladko ali sladko kislo, kot marmelada/džem, kot sok in posušen.	pijače/sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Gričnik, 2005
<i>Rosa</i>	Tržaško podeželje	Otroci so na paši radi uživali plodove šipka (<i>mimje mamje</i> : ker je uživanje tega plodu običajno povzročilo zaprtje, je bil v navadi tale rek: " <i>Jej mimje mamje, ti bo šlo z riti kamnje</i> ")	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Guštin Grilanc, 1997
<i>Rosa</i>	Tržaško podeželje	Otroci se niso branili niti mladih trtin in šipkovih vršičkov (<i>serebitka</i>).	zelenjavne jedi	Guštin Grilanc, 1997
<i>Rosa</i>	Slovenska Istra	Granatnim jabolkom domačini pravijo šipek, šipku pa šeborička.	/	Pucer, 2003
<i>Rosa</i>	Veliki Nerajec	V majhni meri nabirajo tudi šipek za čaj.	pijače	Khalil, 1999
<i>Rosa</i>	Veliki Nerajec	Čaj je veljal za zdravilo, sicer pa so ga bolj redko pili. Kuhali so ga iz šipka, lipovih in bezgovih cvetov ter kamilic.	pijače	Khalil, 1999
<i>Rosa</i>	Kobariško	Kuhajo šipkov čaj.	pijače	Benko in Zuber, 2008
<i>Rosa</i>	občina Škofja Loka	Med pijačami se je v letih po osvoboditvi (po 2. svetovni vojni) »starim« čajem pridružil tudi šipkov čaj.	pijače	Sterle, 1984
<i>Rosa</i>	Slovenija splošno	hečapeč = šipek (starinsko)	/	Pleiweis, 2004
<i>Rosa</i>	Slovenske Konjice	Cvetlični kruh iz Slovenskih Konjic je med kruhi prava posebnost. Sestavine kruha so: moka tipa 400, sladkor, jajca, kvas, sol, mleko, kamilice, šipek, meta, tavžentroža, lipa.	krušne jedi, jedi iz testa	Renčelj, 1993

Latinsko ime rastline	Lokaliteta	Opis jedi/način uporabe	Tip jedi	Vir
<i>Rosa</i>	Kras	Nabirali so tudi šipek, ki je v domačem zdravilstvu veliko pomenil. Iz plodov so pripravili marmelado in plodove sušili za čaj. Šipku pravijo tudi <i>minje manje</i> in <i>slabarička</i> .	pijače/sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 1999
<i>Rosa</i>	Istra	Nabirali so <i>čiburičke</i> (šipek).	/	Štok Vojska, 2003
<i>Rosmarinus officinalis</i>	Slovenija splošno	Rožmarin je dober vložen v kis ali olje ter zelo dober posušen.	priloge, omake, polivke	Gričnik, 2005
<i>Rosmarinus officinalis</i>	Štanjel, Škedenj	Rožmarin kot začimba za golaž.	mesne jedi	Guštin Grilanc, 1997
<i>Rosmarinus officinalis</i>	vas Praprot (Tržaško podeželje)	vasi Praprot so uporabljali rožmarin za jed Šupeta (perutninska jed).	mesne jedi	Guštin Grilanc, 1997
<i>Rosmarinus officinalis</i>	Štanjel	V Štanjelu so pripravljali pečeno kokoš z rožmarinom in žajbljem.	mesne jedi	Guštin Grilanc, 1997
<i>Rosmarinus officinalis</i>	Goriško	Na Goriškem so uporabljali rožmarin kot začimbo k pečenemu krompirju.	zelenjavne jedi	Plahuta, 2003
<i>Rosmarinus officinalis</i>	Notranjska	Rožmarin kot priloga sladkovodnim ribam.	mesne jedi	Renčelj, 2003
<i>Rosmarinus officinalis</i>	Notranjska	Rožmarin za suho kvašo pri pripravi divjačine.	mesne jedi	Renčelj, 2003
<i>Rosmarinus officinalis</i>	Brkini	Kvaši za meso so dodali rožmarin.	mesne jedi	Renčelj, 2006
<i>Rosmarinus officinalis</i>	Brkini	Rožmarin kot sestavina pri pripravi žolce.	mesne jedi	Renčelj, 2006
<i>Rosmarinus officinalis</i>	Istra	Rožmarinovo cvetje posušimo za čaj.	pijače	Štok Vojska, 2003
<i>Rubus idaeus</i>	Gradec (občina Metlika)	Nekaj zaslužka je prebivalcem Gradca pred drugo svetovno vojno prinašala prodaja gob, malin in jagod, ki so jih hodili nabirat celo v daljne kočevske hribe okrog Golobinjka onstran Mirne gore.	za prodajo	Balkovec, 1994
<i>Rubus idaeus</i>	Gorenjska	Maline so nabirali in tudi prodajali.	za prodajo	Bogataj in Kužnik, 2005
<i>Rubus idaeus</i>	Slovenija splošno	Malinov kis	priloge, omake, polivke	Gričnik, 2005
<i>Rubus idaeus</i>	Slovenija splošno	Maline - zelo dobre so zmrznjene, dobre so vložene v alkohol, kot kompot, kot sok ali posušene.	pijače	Gričnik, 2005
<i>Rubus idaeus</i>	Jelša (občina Domžale)	V kraju Jelša so za prodajo nabirali maline, kar je bilo v navadi še po 2. svetovni vojni. Nabrane sadeže so prodajali prekupčevalcem, ki so hodili po domovih, ali pa trgovcu Pestotniku v Blagovici. Maline so nabirali v Šipku; otroci so hodili ponje s koši, zvečer pa so jih odrasli odnesli v trgovino v Blagovico.	za prodajo	Klobčar, 1989
<i>Rubus idaeus</i>	Notranjska	Ženske so nabirale maline na Nanosu in jih prodajale v Trst. Za prodajo so maline nabirali tudi na gozdnih posekah v Rakeku, Stranah in Begunjah.	za prodajo	Renčelj, 2003
<i>Rubus idaeus</i>	Koroška Slovenija	Nabiranje malin, prodaja v Pliberku.	za prodajo	Makarovič, 1997
<i>Rubus idaeus</i>	občina Tolmin	Otroci so nabirali maline za hrano.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Miklavčič Brezigar, 1996
<i>Rubus idaeus</i>	Kobariško	Na Kobariškem so za domačo rabo nabirali maline.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Miklavčič Brezigar, 1996
<i>Rubus idaeus</i>	Hudajužna, Tolminske Ravne	V Hudajužni so nabirali maline za prodajo.	za prodajo	Miklavčič Brezigar, 1996
<i>Rubus idaeus</i>	Poljanska dolina	Če jabolčniku med kisanjem dodamo še nekaj zmečkanih malin ali robid, dobimo aromatični kis, ki navduši še tako prefinjene sladokusce.	priloge, omake, polivke	Miklavčič, 2007
<i>Rubus idaeus</i>	občina Škofja Loka	Po osvoboditvi so zadruga pospeševale nabiranje malin. Sedaj nabirajo maline bolj za lastne potrebe.	za prodajo	Sterle, 1984
<i>Rubus idaeus</i>	občina Šmarje pri Jelšah	Na sončnih pobočjih Boča, Maclja in Bohorja predvsem šolarji nabirajo maline, ki jih odkupujejo kmetijske zadruga, npr. kmetijska zadruga v Kozjem.	za prodajo	Sok, 1991
<i>Rubus idaeus</i>	Mežica z okolico	Žene in otroci delavcev mežiškega rudnika so za popestritev jedilnika v gozdove pod Peco hodili nabirat maline.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Rajšter, 2003
<i>Rubus idaeus</i>	Mežica z okolico	V poletnem času so ženske in otroci nabirali gozdne sadeže, iz katerih so kuhali <i>zofte</i> (sokove). Predvsem otroci ter ženske so za žejo pili domače sokove iz malin, ostrog in borovnic. Sokove so mešali z vodo.	pijače	Rajšter, 2003
<i>Rubus idaeus</i>	občina Sevnica	Večji trgovci, zlasti v Sevnici, pa tudi Loki, Boštanju, Trziču in Šentjanžu so od kmetov odkupovali maline in jih prodajali v Ljubljano.	za prodajo	Terčelj, 1989
<i>Rubus</i>	Goriška Brda	Otroci so zelo radi nabirali robidnice.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Reja in Sirk, 1997
<i>Rubus</i>	občina Metlika	Predvsem otroci, ki so pasli živino, so nabirali tudi robidnice.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Balkovec, 1994
<i>Rubus</i>	Gorenjska	Nabirali so robidnice.	/	Bogataj in Kužnik, 2005

Latinsko ime rastline	Lokaliteta	Opis jedi/način uporabe	Tip jedi	Vir
<i>Rubus</i>	Veliki Nerajec	Otroci so na paši nabirali <i>kopinjače</i> (robidnice).	sadne jedi, sladice, škrobnih plodovi	Khalil, 1999
<i>Rubus</i>	Kras	Pastirji, ki so gnali živino na pašo, so spotoma nabirali robidnice.	sadne jedi, sladice, škrobnih plodovi	Renčelj, 1999
<i>Rubus</i>	Kras	Iz robidnic so kuhali žganje.	pijače	Renčelj, 1999
<i>Rubus</i>	občina Gornja Radgona	Robidnice so namakali v žganju.	pijače	Šarf, 1982
<i>Rubus</i>	Slovenija splošno	Uporabljamo predvsem sveže robidnice.	sadne jedi, sladice, škrobnih plodovi	Veljkovič, 1984
<i>Rubus</i>	Slovenija splošno	Robidnice lahko uživamo kot sok, sirup, vino.	pijače	Veljkovič, 1984
<i>Rubus</i>	Slovenija splošno	Iz robidnic lahko naredimo kis.	priloge, omake, polivke	Veljkovič, 1984
<i>Rubus</i>	Slovenija splošno	Iz robidnic lahko naredimo žele, džem, kompot ali jih vkuhamo.	sadne jedi, sladice, škrobnih plodovi	Veljkovič, 1984
<i>Rumex</i>	Dolenjska	Od solat so jedli npr. kislico v solati	solate	Kuhar, 2002
<i>Rumex</i>	Veliki Nerajec	Otroci so na paši proti žeji grizli tudi kislico.	presno	Khalil, 1999
<i>Rumex</i>	Tolminsko	Vedno lačni otroci so preko dneva po travnikih iskali sočno kislico, "čiselco"	presno	Rutar, 2000
<i>Ruscus aculeatus</i>	Slovenija splošno	Frtaljo lahko pripravimo tudi iz mladih poganjkov lobodike.	jajčne jedi	Kuhar, 1998
<i>Salvia officinalis</i>	Goriška Brda	Nabirali so divje rastoče žajbelj (pl. <i>Sajbl, sájbja (sálvja) - žajbelj (iz it. salvia)</i>)	/	Reja in Sirk, 1997
<i>Salvia officinalis</i>	Tržaško podeželje (Škedenj)	V golaž so dajali žajbelj (Škedenj)	mesne jedi	Guštin Grilanc, 1997
<i>Salvia officinalis</i>	Tržaško podeželje (Škedenj)	V Stanjelu so pripravljali pečeno kokoš z rožmarinom in žajbljem.	mesne jedi	Guštin Grilanc, 1997
<i>Salvia officinalis</i>	Slovenska Istra	Žajbelj uporabljajo tudi v Istrski kuhinji.	/	Pucer, 2003
<i>Salvia officinalis</i>	Kras	Žganje pogosto pripravijo iz žajblja ali mešanice zelišč.	pijače	Renčelj, 1999
<i>Salvia officinalis</i>	Kras	Jedi v kraških gostilnah so npr. žajbljev namaz za njoke, ocvrti žajbljevi lističi. Koromač, žajbelj, vijolice in trobentice se postavljajo ob bok pregovorno dragemu zafranu.	prigrizki, namazi/jajčne jedi	Renčelj, 1999
<i>Salvia officinalis</i>	Brkini	Okusni so tudi pohani listi žajblja.	jajčne jedi	Renčelj, 2006
<i>Sambucus nigra</i> - cvetje	Goriška Brda	sirup iz bezgove cvetja, za mešanje z vodo	pijače	Reja in Sirk, 1997
<i>Sambucus nigra</i> - cvetje	Goriška Brda	recept - žganje z dodatkom bezga	recept - žganje z dodatkom bezga	Reja in Sirk, 1997
<i>Sambucus nigra</i> - cvetje	Gorenjska	bezgov čaj	pijače	Bogataj in Kužnik, 2005
<i>Sambucus nigra</i> - cvetje	Škofjeloško	šebésa, bezgov sok z dodatkom limone ali kisa	pijače	Bogataj in Kužnik, 2005
<i>Sambucus nigra</i> - cvetje	Veliki Nerajec	bezgovo cvetje za čaj	pijače	Khalil, 1999
<i>Sambucus nigra</i> - cvetje	Kobariško	bezgov čaj	pijače	Benko in Žuber, 2008
<i>Sambucus nigra</i> - cvetje	Štajerska	bezgovo cvrtje (iz cvetov)	jajčne jedi	Kuhar, 1998
<i>Sambucus nigra</i> - cvetje	Poljanska dolina	šabesa, osvežilna pijača iz cvetov, sladkorja, limon in vode	pijače	Miklavčič, 2007
<i>Sambucus nigra</i> - cvetje	Goriško	ocvrto bezgove cvetje - pripravljala goriška mestna gosposinjstva	jajčne jedi	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Sambucus nigra</i> - cvetje	Goriško, Brje	cvrti cvetovi bezga	jajčne jedi	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Sambucus nigra</i> - cvetje	Mežica z okolico	recept - ocvrti bezgovi cvetovi in solata.	jajčne jedi	Rajšter, 2003
<i>Sambucus nigra</i> - cvetje	Mežica z okolico	bezgovi cvetovi za čaj, bezgov čaj tudi za lajšanje prehladov	pijače	Rajšter, 2003
<i>Sambucus nigra</i> - cvetje	Kras	cvetovi sušeni za čaj	pijače	Renčelj, 1999
<i>Sambucus nigra</i> - cvetje	Kras	frtalja iz cvetov	jajčne jedi	Renčelj, 1999
<i>Sambucus nigra</i> - cvetje	Kras	sirup iz cvetov, tudi za zdravje	pijače	Renčelj, 1999
<i>Sambucus nigra</i> - cvetje	Kras, Goriče	"Ko smo se vračali s polja, je mati spotoma nabrala cvetove bezga. Zakurila je ogenj, pomočila cvetove v stepeno jajce z moko in ocvrla. Cvrte cvetove smo prijimali za repke." (Goriče)	jajčne jedi	Renčelj, 1999
<i>Sambucus nigra</i> - cvetje	Brkini	frtalja iz bezgovih cvetov	jajčne jedi	Renčelj, 2006
<i>Sambucus nigra</i> - cvetje	Tolminsko	bezgov čaj (iz posušenih cvetov) ob boleznih	pijače	Rutar, 2000
<i>Sambucus nigra</i> - cvetje	Istra	bezgovo cvetje za jed	jajčne jedi	Štok Vojska, 2003
<i>Sambucus nigra</i> - cvetje	Istra	bezgovo cvetje sušeno za čaj	pijače	Štok Vojska, 2003
<i>Sambucus nigra</i> - cvetje	Kamnik	sokovi, žganjice in sušenje	pijače	Šubelj Kramar, 2007
<i>Sambucus nigra</i> - cvetje	Kamnik	sladice	sadne jedi, sladice, škrobnih plodovi	Šubelj Kramar, 2007
<i>Sambucus nigra</i> - cvetje	Gorenjska	trjak ali terjak (sok iz bezgovih jagod)	pijače	Bogataj in Kužnik, 2005
<i>Sambucus nigra</i> - jagode	Goriška Brda	bezgov sok za redčenje z vodo	pijače	Reja in Sirk, 1997
<i>Sambucus nigra</i> - jagode	Slovenija splošno	sok	pijače	Gričnik, 2005
<i>Sambucus nigra</i> - jagode	Slovenija splošno	marmelada	sadne jedi, sladice, škrobnih plodovi	Gričnik, 2005
<i>Sambucus nigra</i> - jagode	Poljanska dolina, vasi pod Blegošem	bezgovec (žganje iz zrelih jagod)	pijače	Miklavčič, 2007

Latinsko ime rastline	Lokaliteta	Opis jedi/način uporabe	Tip jedi	Vir
<i>Sambucus nigra</i> - jagode	Poljanska dolina, Selška dolina, vasi pod Blegošem	Tarjak ali terjak je čaj iz bezgovih jagod, znan samo v vaseh pod Blegošem, v Poljanski in Selški dolini. Čaj je primeren za mrzle dni in ob prehladnih obolenjih.	pijače	Miklavčič, 2007
<i>Sambucus nigra</i> - jagode	Občina Škofja Loka	trjak (bezgova marmelada)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Sterle, 1984
<i>Sambucus nigra</i> - jagode	Kras	namočeni v žganju	pijače	Renčelj, 1999
<i>Sambucus nigra</i> - jagode	Kras	sušeni za čaj	pijače	Renčelj, 1999
<i>Sambucus nigra</i> - jagode	Kras	sirup ali <i>frambo</i>	pijače	Renčelj, 1999
<i>Sambucus nigra</i> - jagode	Kras	marmelada	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 1999
<i>Sambucus nigra</i> - jagode	Kras	zrele bezgove jagode kot dodatek h kompotu	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 1999
<i>Sambucus nigra</i> - jagode	Kamnik	sokovi, žganjice, sušene jagode	pijače	Šubelj Kramar, 2007
<i>Sambucus nigra</i> - jagode	Kamnik	sladice	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Šubelj Kramar, 2007
<i>Sambucus nigra</i> - jagode	Goriška Brda	recept - žganje z dodatkom bezga	pijače	Reja in Sirk, 1997
<i>Satureja</i>	Notranjska	Začimba k sladkovodnim ribam.	mesne jedi	Renčelj, 2003
<i>Satureja</i>	Notranjska	Uporabljali za suho kvašo pri pripravi divjačine.	mesne jedi	Renčelj, 2003
<i>Satureja</i>	Gorenjska	Šetraj so gojili na vrtu.	/	Bogataj in Kužnik, 2005
<i>Satureja</i>	Slovenija splošno	Uporaba šetraja pri pripravi zeliščnega olja.	priloge, omake, polivke	Gričnik, 2005
<i>Satureja</i>	Slovenija splošno	Šetraj je zelo dober zamrznjen, dober pa pasteriziran ali posušen.	/	Gričnik, 2005
<i>Satureja</i>	Slovenska Istra	Šetraj (mačešna) uporabljajo kot začimbo.	/	Pucer, 2003
<i>Satureja</i>	Slovenska Istra	Šetraj je bistvena začimba pri krušni jedi, ki se ji reče nakelda.	krušne jedi, jedi iz testa	Pucer, 2003
<i>Silene vulgaris</i>	Kras	Frtalje iz cvetov travniške pokalice.	jajčne jedi	Renčelj, 1999
<i>Sorbus aria</i>	Notranjska	Pozno jeseni so nabirali plodove mokovca. Posušene so v mlinih zmleli in nato porabili za peko kruha ali potice. Na ta način so v revnejših družinah navkljub pomanjkanju žita dobili večjo količino kruha (Begunje, Bloke).	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 2003
<i>Sorbus aria</i>	Tržaško podeželje	Otroci so na paši nabirali plodove mokovca (<i>mu'kence</i>).	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Guštin Grilanc, 1997
<i>Sorbus aria</i>	Poljanska dolina	Nabrane plodove, ki so trpki, damo za nekaj časa v zmrzovalnik, da se omedijo, potem jih skupaj z glogom, jerebiko, črnim trnom, jabolki ali slivami prekuhamo v marmelade.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Miklavčič, 2007
<i>Sorbus aria</i>	Poljanska dolina	Sveži plodovi, namočeni v žganju, dajo brez dodanega sladkorja prijetno sladke aperitiv.	pijače	Miklavčič, 2007
<i>Sorbus aria</i>	Poljanska dolina	Iz posušenih plodov kuhamo čaj proti kašlju.	pijače	Miklavčič, 2007
<i>Sorbus aria</i>	Poljanska dolina	Večino plodov pojedjo ptice in medvedi.	/	Miklavčič, 2007
<i>Sorbus aria</i>	Poljanska dolina	V času pomanjkanja hrane so plodove ob peki kruha mešali med moko. Kruh iz te moke je sladke in okusen.	krušne jedi, jedi iz testa	Miklavčič, 2007
<i>Sorbus aria</i>	Slovenija splošno	Med drugo svetovno vojno so v krušno testo zamešali <i>makoncovno</i> , <i>mokovnico</i> – plodove gozdne rastline mokovec (<i>Sorbus aria</i>). Plodove so prej posušili, zmleli, poparili z vodo in zamešali v testo kot nadev.	krušne jedi, jedi iz testa	Renčelj, 1993
<i>Sorbus aucuparia</i>	Slovenija splošno	Jerebika - dobra je kot marmelada/džem in sok.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Gričnik, 2005
<i>Sorbus aucuparia</i>	Tržaško podeželje	Otrokom so šli na paši v slast tudi plodovi jerebike (<i>bakluance</i>).	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Guštin Grilanc, 1997
<i>Sorbus aucuparia</i>	Poljanska dolina	Marmelada iz plodov jerebike	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Miklavčič, 2007
<i>Sorbus aucuparia</i>	Poljanska dolina	Kompot iz plodov jerebike	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Miklavčič, 2007
<i>Sorbus aucuparia</i>	Poljanska dolina	Sokovi iz plodov jerebike.	pijače	Miklavčič, 2007
<i>Sorbus aucuparia</i>	Poljanska dolina	Jerebikovo vino.	pijače	Miklavčič, 2007
<i>Sorbus aucuparia</i>	Poljanska dolina	žganje jerebikovec.	pijače	Miklavčič, 2007
<i>Sorbus aucuparia</i>	Poljanska dolina	Sušene plodove prekuhamo v sadne čaje.	pijače	Miklavčič, 2007
<i>Sorbus aucuparia</i>	Poljanska dolina	Možnosti mešanja jerebike z drugimi plodovi je veliko. Maline, robide, plodovi mokovca, slive, jabolka, grozdje, vse to so možne sestavine želejev ali džemov, kjer je jerebika s svojim okusom dodatek in z obilico pektina konzervans.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Miklavčič, 2007
<i>Sorbus domestica</i>	Tržaško podeželje	Otrokom so šli v slast plodovi skorša (<i>raškurše</i> - <i>uaškurše</i>).	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Guštin Grilanc, 1997

Latinsko ime rastline	Lokaliteta	Opis jedi/način uporabe	Tip jedi	Vir
<i>Sorbus domestica</i>	Slovenska Istra	Leta 1682 je Prospero Petronio v svoji knjigi <i>Memorie sacre e profane dell'Istria</i> napisal, da na območju Kopra in Izole uspevajo fige, češnje, jabolka, hruške, breskve, malone in lubenice ter da gojijo mandeljne, slive, nešplje, kutine, skurše (oskoruš = skorš), višnje, žizole (navadni čičimak), kostanj, murve, rožiče.	/	Pucer, 2003
<i>Sorbus domestica</i>	Slovenska Istra	Istrski pregovor: Karer je zdrela škurša je ud fruto vseh narbulša.	sadne jedi, sladice, škrobnih plodovi	Pucer, 2003
<i>Sorbus domestica</i>	Kras	Zelo redko drevo je <i>oskurž</i> ali skorš; plodove uživajo dobro umedene, vlagajo jih tudi v žganje in sušijo.	pijače	Renčelj, 1999
<i>Sorbus domestica</i>	Istra	Avtorica je z očetom nabirala <i>oškorše</i> (skorš).	/	Štok Vojska, 2003
<i>Suaeda maritima</i>	Slovenska Istra	Solinarji so v prehrani uporabljali in cenili rastline, ki uspevajo na izredno slanah tleh ob morski obali. Iz navadnega lobodovca - toliščakaste lobode (<i>Atriplex portulacoides</i> L.) so pripravljali kuhano solato, obrežno lobodko - primorski slanorad (<i>Suaeda maritima</i> (L.) Dum.) pa so kuhali podobno kot špinačo ali blitvo.	zelenjavne jedi	Pucer, 2003
<i>Tamus communis</i>	Istra	V Istri pripravljajo iz jajc najpogosteje jajčne jedi (fritaje ali, kot jih v posameznih krajih imenujejo, fritade in frite). Fritaje oplemenitijo tudi z različnimi samoraslimi rastlinami, npr. bljuščem.	jajčne jedi	Rabar in sod., 1983
<i>Tanacetum parthenium</i>	Goriška Brda	Po travnikih so nabirali grenik (pl. <i>madrjalca</i>).	/	Reja in Sirk, 1997
<i>Tanacetum parthenium</i>	Goriška Brda	Poleti so nabrali zelišča (koromač, grenik, rman, meliso...), sesekljana pocvrli na olju in masti, jih primešali masi za navadno pogačo in spekli <i>pogačo iz zelja</i> . <i>madrjalca</i> - grenik.	krušne jedi, jedi iz testa	Reja in Sirk, 1997
<i>Tanacetum parthenium</i>	Tržaško podeželje	K najbolj uparabljanim dišavnicam sodi tudi <i>m'nd'rjanca</i> (vratič).	/	Guštin Grilanc, 1997
<i>Tanacetum parthenium</i>	Spodnja Vipavska dolina	Uporabljajo <i>madrjanco</i> - grenik za pripravo prežganke.	juhe, enolončnice, mineštre	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Tanacetum parthenium</i>	Spodnja Vipavska dolina	Uporabljajo <i>madrjanco</i> - grenik za pripravo frotalje.	jajčne jedi	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Tanacetum parthenium</i>	Kras	<i>Frtalja z man'drjanco</i> (grenikom) in drugimi zelišči.	jajčne jedi	Renčelj, 1999
<i>Taraxacum officinale</i> agg.	Goriška Brda	Po travnikih so nabirali regrat (pl. <i>jedrčca</i> ali <i>popčnik</i>).	/	Reja in Sirk, 1997
<i>Taraxacum officinale</i> agg.	Goriška Brda	Krompir v rožah so imeli za zdravilno jed. Odprte sveže regratove cvetove in narezan krompir so dali v hladno slano vodo, skuhalo, odcedilo, pretlačilo in zabelilo s slanino.	zelenjavne jedi	Reja in Sirk, 1997
<i>Taraxacum officinale</i> agg.	Goriška Brda	Frtalja z regratovimi cvetovi.	jajčne jedi	Reja in Sirk, 1997
<i>Taraxacum officinale</i> agg.	Goriška Brda	Suhe regratove koreninice in kumino so sproti pražili in mli za kavo, ki so jo pili z mlekom za zajtrk ali večerjo.	pijače	Reja in Sirk, 1997
<i>Taraxacum officinale</i> agg.	Slovenija splošno	Iz cvetov pripravimo posebne vrste medu oziroma sirupa.	pijače	Fritz, 2001
<i>Taraxacum officinale</i> agg.	Slovenija splošno	Regratu pri pripravi solate dodamo topel krompir, da se zmehča. Za zabelo pa namesto olja uporabimo praženo zaseko ali ocvirke.	solate	Fritz, 2001
<i>Taraxacum officinale</i> agg.	Kobariško	Zgodaj pomladi so pogoste jedi iz regrata.	/	Benko in Žuber, 2008
<i>Taraxacum officinale</i> agg.	Goriška Brda	V današnjem času so posebej čislane nekdanje tudi postne jedi, npr. regrat s polento.	zelenjavne jedi	Kuhar, 1998
<i>Taraxacum officinale</i> agg.	Slovenija splošno	Regrat je v zadnjih desetletjih postal pri Slovencih že kar splošna nacionalna jed. Spomladi ga po travnikih in na še nepreoranih njivah nabirajo predvsem meščani. Ti tudi kar tekmujejo, kdo bo pripravil to koristno pomladno zel na nov način. Ta samonikla travniška rastlina v pomladnem času že dolgo razveseljuje našega kmeta. Spomladi mu popestri njegov jedilnik. Na podeželju o še vedno pripravljajo največ v solati, beljeno s kisom in ocvirki ali z ocvirki in smetano ali kislim mlekom, z oljem in kisom, z zaseko, na Primorskem pa s panceto in pršutom,	solate	Kuhar, 1998
<i>Taraxacum officinale</i> agg.	Slovenija splošno	Pripravljajo ga tudi podobno kot špinačo.	priloge, omake, polivke	Kuhar, 1998
<i>Taraxacum officinale</i> agg.	Slovenija splošno	Regratovi štruklji.	krušne jedi, jedi iz testa	Kuhar, 1998
<i>Taraxacum officinale</i> agg.	občina Ljubljana Bežigrad	Nabirajo regrat, predvsem za domače potrebe.	/	Pajsar, 1991

Latinsko ime rastline	Lokaliteta	Opis jedi/način uporabe	Tip jedi	Vir
<i>Taraxacum officinale</i> agg.	Tolmin	Tolminci so za večerjo največkrat pripravili zelenjavo: radič ali regrat, zabeljen s slanino, pomešan s krompirjem ali fižolom.	solate	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Taraxacum officinale</i> agg.	Spodnja Vipavska dolina	Uživali so regrat, npr. polento s solato iz regrata.	zelenjavne jedi	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Taraxacum officinale</i> agg.	Spodnja Vipavska dolina	Solato iz regrata so zabelili s pocvrto slanino, dodali so kis, lahko pa tudi kuhan krompir ali fižol.	solate	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Taraxacum officinale</i> agg.	Vipavska dolina	Trdo kuhana jajca z regratom.	solate	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Taraxacum officinale</i> agg.	Istra	Regratova solata s krompirjem, začinjena, kot priporočajo nonice (babice): vinski kis, namesto olja koščki potrebuševine (pancete), mesne slanine, pocvrti in vroči politi po solati	solate	Rabar in sod., 1983
<i>Taraxacum officinale</i> agg.	Mežica z okolico	Nabiranje <i>redelna</i> (regrata) za pripravo solat je bilo opravilo otrok in žensk. Pripravljali so ga s kuhanim krompirjem ali z zabelo. Regrat so pripravili zabeljen z bučnim oljem ali s prežganjem kot špehovo sovato (s prežganjem zabeljeno solato)	solate	Rajšter, 2003
<i>Taraxacum officinale</i> agg.	Mežica z okolico	Spomladi in poleti so ob robovih gozdov, ob poteh, na jasadah za prašiče nabirali regrat.	hrana za živali	Rajšter, 2003
<i>Taraxacum officinale</i> agg.	Kras	Spomladi so na njivah in deteljščih nabirali regrat ali <i>p'zdunkulo</i> (Gorjansko), <i>radičko</i> (Komen)	/	Renčelj, 1999
<i>Taraxacum officinale</i> agg.	Kras	Regrat pripravimo tako, da ga na drobno narežemo in zabelimo z vročo mastjo, s pocvrtim špehom ali ocvrkovo mastjo, tako ga zmeščamo ali <i>zvojnimo</i> .	solate	Renčelj, 1999
<i>Taraxacum officinale</i> agg.	Brkini	Kis je nepogrešljiv pri pripravi solat - radiča, regrata.	solate	Renčelj, 2006
<i>Taraxacum officinale</i> agg.	Brkini	Zgodnjo spomladansko in pozno jesensko solato so zabelili s podrglino' - regrat s krompirjem, slanino in jajci v solati	solate	Renčelj, 2006
<i>Taraxacum officinale</i> agg.	Brkini	Hladno polento so pogosto jedli z regratom, <i>radičko</i> in radičem.	zelenjavne jedi	Renčelj, 2006
<i>Taraxacum officinale</i> agg.	Panonski del Štajerske	Regrat je tradicionalna spomladanska solata teh krajev.	solate	Kuhar, 2003
<i>Taraxacum officinale</i> agg.	Istra	Spomladi si naredijo <i>ano terino jājčarja</i> (regrata) ali <i>škršoléte</i> (regratu podobna zel).	solate	Štok Vojska, 2003
<i>Taraxacum officinale</i> agg.	Kamnik	Regratova solata.	solate	Šubelj Kramar, 2007
<i>Taraxacum officinale</i> agg.	občina Sevnica	Hrana kočarjev je v precejšnji meri temeljila na nabiralništvu. Uživali so veliko regrata.	/	Terčelj, 1989
<i>Taraxacum officinale</i> agg.	Prlekija	Ob postu so jedli regrat s krompirjem.	solate	Fras, 1999
<i>Thymus</i>	Goriška Brda	Iz žganja so nekateri pripravljali zdravilno pijačo (sing. <i>methano</i> žganje): v žganju so dlje časa namakali koromač, brinje, bezeg, kamilico, meto, materino dušico, rman, pelin itd., nekateri pa so zelišča dodali že med kuhanjem.	pijače	Reja in Sirk, 1997
<i>Thymus</i>	Goriška Brda	V prehrani so veliko uporabljali tudi timijan kot začimbo.	/	Reja in Sirk, 1997
<i>Thymus</i>	Slovenija splošno	Timijan je zelo dober posušen in dober vloženi v olje ali konzerviran s soljo.	priloge, omake, polivke	Gričnik, 2005
<i>Thymus</i>	Slovenija splošno	Za pripravo zeliščnega olja avtorica svetuje, da vzamemo na primer vejico rožmarina, šetraja, timijana, lovorjev list, cvetoč koprc, nekaj zrnca celega popra, žličko gorčičnih semen, po želji tudi feferon in oprano limonino lupino.	priloge, omake, polivke	Gričnik, 2005
<i>Thymus</i>	Notranjska	Kot prilogo k sladkovodnim ribam so uporabljali hrenovo omako, hren, šparglje (beluše), jabolčni hren (sušena riba - klen) in začimbe šetraja, meto, timijan	mesne jedi	Renčelj, 2003
<i>Thymus</i>	Slovenija splošno	imez, timijan= timijan, materina dušica	/	Pleiwes, 2004
<i>Thymus</i>	Mežica z okolico	Timijana v krompirjevi omaki, ki so jo pripravljali na praznične dneve.	zelenjavne jedi	Rajšter, 2003
<i>Thymus</i>	Kras	Žganje pogosto pripravijo z listi pelina, žajblja, sivke, melise, materine dušice, hermelike, vinske rutice (ruta), šelina, luštreka, koromača, leviša ali mešanico zelišč.	pijače	Renčelj, 1999
<i>Thymus</i>	Kamnik	Timijan se sam zaseje, prav tako pelin.	/	Šubelj Kramar, 2007
<i>Tilia cordata</i> , <i>Tilia platyphyllos</i>	Goriška Brda	Čaje so kuhali le poredko, največ lipovega, druge so pili le ob boleznih.	pijače	Reja in Sirk, 1997
<i>Tilia cordata</i> , <i>Tilia platyphyllos</i>	občina Metlika	Nabiralništvo je najpomembnejši vir preživljanja romskih družin. Romi nabirajo in prodajajo tudi lipovo cvetje.	/	Balkovec, 1994

Latinsko ime rastline	Lokaliteta	Opis jedi/način uporabe	Tip jedi	Vir
<i>Tilia cordata</i> , <i>Tilia platyphyllos</i>	Gorenjska	Pili (kot pijačo) so lipov čaj.	pijače	Bogataj in Kužnik, 2005
<i>Tilia cordata</i> , <i>Tilia platyphyllos</i>	Veliki Nerajec	Pozimi so ponekod proti žeji kuhali čaj iz lipovega cvetja. "Pet do šest litni lonec je stal na peči, da je bil topel za pit," se spominja vaščanka.	pijače	Khalil, 1999
<i>Tilia cordata</i> , <i>Tilia platyphyllos</i>	Veliki Nerajec	Danes nabirajo za čaj v manjši meri tudi lipovo cvetje.	/	Khalil, 1999
<i>Tilia cordata</i> , <i>Tilia platyphyllos</i>	Koroška Slovenija	Običajno so za <i>mavžno</i> (malico) pili <i>lipji te</i> (lipov čaj), ki je bil sladkan s suhim sadjem, s <i>kvocami</i> (suhimi hruškami) pa z <i>obrezlinji</i> (jabolčnimi krlji).	pijače	Makarovič, 1997
<i>Tilia cordata</i> , <i>Tilia platyphyllos</i>	občina Tolmin	Na Šentviški planoti se je nabiralništvo za domačo rabo in prodajo še ohranilo. Odkupna postaja za zdravilna zelišča, kjer odkupuje poverjenka Odkupne postaje Droge z Mosta na Soči, je na Šentviški gori. Nabirajo lipovo cvetje, lipovo lubje itd.	/	Miklavčič Brezigar, 1996
<i>Tilia cordata</i> , <i>Tilia platyphyllos</i>	občina Tolmin	Med letoma 1975 in 1985 je bil izredno velik odkup lipovega cvetja (največ leta 1984, prek 35 ton, vendar že leta 1988 samo še 2,8 tone). Nabiranje lipovega cvetja se je ohranilo do danes prav zaradi izročila nabiranja in zaposlitve otrok, ki jih tudi na ta način vzgajajo k delu in zaslužku. V šestdesetih letih so začeli odkupovati tudi lipovo lubje za izvoz (leta 1980 rekordnih 187 ton, nato so količine padle na okrog 30 ton)	/	Miklavčič Brezigar, 1996
<i>Tilia cordata</i> , <i>Tilia platyphyllos</i>	Poljanska dolina	sirup smrekovih vršičkov kot dodatek lipovemu čaju.	pijače	Miklavčič, 2007
<i>Tilia cordata</i> , <i>Tilia platyphyllos</i>	Poljanska dolina	Lipa (<i>Tilia platyphyllos</i>) in lipovec (<i>Tilia Cordata</i>). Od lipe v kuhinji uporabljamo samo cvetje za čaj, ki ga pijemo predvsem v času prehladov, saj pospešuje znojenje. Posebno vrednost ima tudi lipov med, saj je lipa pomembna medonosna drevesna vrsta.	pijače/sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Miklavčič, 2007
<i>Tilia cordata</i> , <i>Tilia platyphyllos</i>	občina Škofja Loka	Prehlad je pregnalo lipovo cvetje.	/	Sterle, 1984
<i>Tilia cordata</i> , <i>Tilia platyphyllos</i>	občina Ljubljana-Bežigrad	Od zdravilnih zelišč je bilo najbolj razširjeno nabiranje lipovca za dom in za prodajo.	/	Pajsar, 1991
<i>Tilia cordata</i> , <i>Tilia platyphyllos</i>	Mežica z okolico	V zimskem času so pili razne zeliščne čaje, na primer lipo, ki so jo pili tudi za lajšanje težav s prehladom.	pijače	Rajšter, 2003
<i>Tilia cordata</i> , <i>Tilia platyphyllos</i>	Kras	Za čaj so nabirali lipovo cvetje.	pijače	Renčelj, 1999
<i>Tilia cordata</i> , <i>Tilia platyphyllos</i>	Brkini	Pridelujejo lipov med.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 2006
<i>Tilia cordata</i> , <i>Tilia platyphyllos</i>	Tolminsko	Čaje so kuhali zelo redko, le za bolezen lipov.	pijače	Rutar, 2000
<i>Tilia cordata</i> , <i>Tilia platyphyllos</i>	Tolmin	V Tolmin na sejmu (od leta 1820 naprej) so zlasti s Šentviške planote žene prinašale zdravilna zelišča, tudi lipovo cvetje.	/	Rutar, 2000
<i>Tilia cordata</i> , <i>Tilia platyphyllos</i>	Istra	Lipovo cvetje posušijo za čaj.	pijače	Štok Vojska, 2003
<i>Urtica</i>	Goriška Brda	Po travnikih so nabirali mlade pekoče koprive. <i>Kropiva</i> =kopriva.	/	Reja in Sirk, 1997
<i>Urtica</i>	Goriška Brda	<i>Koprivov</i> krompir je bil krompirjev golaž, ki so mu dodali skuhanne mlade koprive.	zelenjavne jedi	Reja in Sirk, 1997
<i>Urtica</i>	Rož	Meso ovce, ki so jo zaklali za semenj, so hranili zavito v koprivah, ker se je tako dlje obdržalo.	/	Fister, 1985
<i>Urtica</i>	Slovenska Istra	Na mizi so pogosto koprive.	/	Pucer, 2003
<i>Urtica</i>	Veliki Nerajec	Prašiče so hranili tudi s koprivami.	/	Khalil, 1999
<i>Urtica</i>	Vipavska dolina	Solata iz kuhanih kopriv.	solate	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Urtica</i>	Vipavska dolina	Frtalja s koprivami, jajcem, moko, mlekom in soljo.	jajčne jedi	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Urtica</i>	Vipavska dolina	V Vipavski dolini so že v preteklosti pripravljali štruklje iz kopriv.	krušne jedi, jedi iz testa	Plahuta in Ličer, 2002
<i>Urtica</i>	Kras	Špinača iz mladih kopriv.	priloge, omake, polivke	Renčelj, 1999
<i>Urtica</i>	Kras	Štruklji s koprivami se pojavljajo kot ponudba v kraških gostilnah.	krušne jedi, jedi iz testa	Renčelj, 1999
<i>Urtica</i>	Brkini	Štruklji iz skute in kopriv.	krušne jedi, jedi iz testa	Renčelj, 2006
<i>Urtica</i>	Štajerska	Solata iz kopriv.	solate	Kuhar, 2003
<i>Urtica</i>	Istra	Špinača iz kopriv (<i>kropiv</i>).	priloge, omake, polivke	Štok Vojska, 2003

Latinsko ime rastline	Lokaliteta	Opis jedi/način uporabe	Tip jedi	Vir
<i>Vaccinium myrtillus</i>	Občina Metlika	sveže borovnice otroci na paši	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Balkovec, 1994
<i>Vaccinium myrtillus</i>	Gorenjska	nabirali za domačo rabo	/	Bogataj in Kužnik, 2005
<i>Vaccinium myrtillus</i>	občina Črnomelj	Otroci nabirali borovnice za prehrano partizanskih borcev	/	Dular, 1985
<i>Vaccinium myrtillus</i>	Mariborska predmestja	Značilno je bilo zgodnje navajanje otrok na različna dela in opravila. Nekateri so že v zgodnji mladosti služili denar s priložnostnimi deli - npr. nabirali so borovnice.	/	Godina, 1992
<i>Vaccinium myrtillus</i>	Slovenija splošno	zamrznjene	/	Gričnik, 2005
<i>Vaccinium myrtillus</i>	Slovenija splošno	vložene sladko	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Gričnik, 2005
<i>Vaccinium myrtillus</i>	Slovenija splošno	vložene v alkohol	pijače	Gričnik, 2005
<i>Vaccinium myrtillus</i>	Slovenija splošno	pasterizirane	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Gričnik, 2005
<i>Vaccinium myrtillus</i>	Slovenija splošno	kot marmelada	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Gričnik, 2005
<i>Vaccinium myrtillus</i>	Slovenija splošno	džem	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Gričnik, 2005
<i>Vaccinium myrtillus</i>	Slovenija splošno	sok	pijače	Gričnik, 2005
<i>Vaccinium myrtillus</i>	Slovenija splošno	posušene	pijače	Gričnik, 2005
<i>Vaccinium myrtillus</i>	Občina Domžale	borovničev sok	pijače	Klobčar, 1989
<i>Vaccinium myrtillus</i>	Občina Domžale	marmelada	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Klobčar, 1989
<i>Vaccinium myrtillus</i>	Notranjska	za čaj	pijače	Renčelj, 2003
<i>Vaccinium myrtillus</i>	Šmarata, Rovte	vložene v žganje	pijače	Renčelj, 2003
<i>Vaccinium myrtillus</i>	Šmarata, Rovte	borovničev	pijače	Renčelj, 2003
<i>Vaccinium myrtillus</i>	Gorenjska	Štruklji z borovničevim nadevom	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Kuhar, 1998
<i>Vaccinium myrtillus</i>	Koroška Slovenija	Nabirali so borovnice in jih sušili	pijače	Makarovič, 1997
<i>Vaccinium myrtillus</i>	Koroška Slovenija	prodajali borovnice na tržnici v Celovcu	/	Makarovič, 1997
<i>Vaccinium myrtillus</i>	občina Tolmin, Kobariško, tudi Tolminske Ravne	Za domačo rabo nabirali borovnice.	/	Miklavčič Brezigar, 1996
<i>Vaccinium myrtillus</i>	Občina Škofja Loka	šnops	pijače	Sterle, 1984
<i>Vaccinium myrtillus</i>	Občina Škofja Loka	marmelada (redkeje)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Sterle, 1984
<i>Vaccinium myrtillus</i>	Občina Škofja Loka	jagodovc (za prodajo)	pijače	Sterle, 1984
<i>Vaccinium myrtillus</i>	občina Šmarje pri Jelšah	šolarji nabirajo borovnice za zadruga (1991)	/	Sok, 1991
<i>Vaccinium myrtillus</i>	Občina Ljubljana Bežigrad	manjše količine posušili	pijače	Pajsar, 1991
<i>Vaccinium myrtillus</i>	Občina Ljubljana Bežigrad	borovničevo žganje (kuhali gostilničarji)	pijače	Pajsar, 1991
<i>Vaccinium myrtillus</i>	Občina Ljubljana Bežigrad, posavske vasi	borovničev sirup	pijače	Pajsar, 1991
<i>Vaccinium myrtillus</i>	občina Ljubljana Bežigrad - Stožice	borovnice za prodajo	/	Pajsar, 1991
<i>Vaccinium myrtillus</i>	občina Ljubljana Bežigrad - Črnuče	borovnice za prodajo	/	Pajsar, 1991
<i>Vaccinium myrtillus</i>	občina Ljubljana Bežigrad - Beričevo	borovnice za prodajo, zdaj za dom	/	Pajsar, 1991
<i>Vaccinium myrtillus</i>	občina Ljubljana Bežigrad - Hranilniška ulica	borovnice za prodajo	/	Pajsar, 1991
<i>Vaccinium myrtillus</i>	Mežica z okolico	sveže borovnice kot nadev za črničov štrudl (borovničev zavitek)	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Rajšter, 2003
<i>Vaccinium myrtillus</i>	Mežica z okolico	vkuhane kot marmelada	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Rajšter, 2003
<i>Vaccinium myrtillus</i>	Mežica z okolico	Redkejši del pri kuhanju marmelade uporabili za sok	pijače	Rajšter, 2003
<i>Vaccinium myrtillus</i>	Mežica z okolico	Borovničev šnops	pijače	Rajšter, 2003
<i>Vaccinium myrtillus</i>	Mežica z okolico	suhe črnice (borovnice) proti driski	pijače	Rajšter, 2003
<i>Vaccinium myrtillus</i>	Ljubljanska kotlina z okolico	borovnice služijo kot oči za figurice/živalice iz testa	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 1993
<i>Vaccinium myrtillus</i>	Kras (Senožeče, Dolenja vas, Gabrče, Laže, Potoče in Veliko Polje)	vlagali v žganje	pijače	Renčelj, 1999
<i>Vaccinium myrtillus</i>	Kras (Senožeče, Dolenja vas, Gabrče, Laže, Potoče in Veliko Polje)	deloma posušili	pijače	Renčelj, 1999

Latinsko ime rastline	Lokaliteta	Opis jedi/način uporabe	Tip jedi	Vir
<i>Vaccinium myrtillus</i>	Kras	palačinke z nadevom iz borovnic	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 1999
<i>Vaccinium myrtillus</i>	Brkini	sušili borovnice	pijače	Renčelj, 2006
<i>Vaccinium myrtillus</i>	Brkini	borovnice vlagali v žganje	pijače	Renčelj, 2006
<i>Vaccinium myrtillus</i>	Brkini	Kruh z borovnicami za malico	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Renčelj, 2006
<i>Vaccinium myrtillus</i>	občina Sevnica	Po 2. svet. Vojni je zadruga odkupovala borovnice	/	Terčelj, 1989
<i>Vaccinium myrtillus</i>	Občina Škofja Loka	Po 2. svet. vojni zadruga pospeševale nabiranje borovnic, zdaj nabirajo v glavnem za lastne potrebe.	/	Sterle, 1984
<i>Vaccinium vitis-idaea</i>	Gorenjska	Nabirali brusnice.	/	Bogataj in Kužnik, 2005
<i>Vaccinium vitis-idaea</i>	občina Domžale	Lastniške prepovedi za nabiranje brusnic do konca 2. svet. vojne.	/	Klobčar, 1989
<i>Vaccinium vitis-idaea</i>	občina Tolmin	Otroci pred 1. svet. vojno za hrano nabirali brusnice.	/	Miklavčič Brezigar, 1996
<i>Vaccinium vitis-idaea</i>	Mežica z okolico	Ustaljena kombinacija za nedeljsko oz. praznično kosilo je bila npr. goveja juha, kuhana govedina, restana rpica (pražen krompir) s kruhovim hrenom ali z natekovim zosom (brusnično omako).	mesne jedi	Rajšter, 2003
<i>Vaccinium vitis-idaea</i>	Mežica z okolico	Marmelada iz nateka (brusnic) v rudarskih družinah.	sadne jedi, sladice, škrobni plodovi	Rajšter, 2003
<i>Vaccinium vitis-idaea</i>	Mežica z okolico	Brusnična marmelada v rudarskih družinah kot osnova za pripravo brusnične omake, ki je služila kot priloga k mesu.	priloge, omake, polivke	Rajšter, 2003
<i>Valerianella</i>	Slovenija splošno	Motovilec uporabimo svež za solato, liste ali listno rozeto. Pripravimo ga samostojno ali z drugo zelenjavo in dodatki (regrat, rukola, berivka, radič, krompir, fižol, jajca). Uporabimo lahko različne prelive (olja, smetano, jogurt). Ko preide v cvet, lahko za solato uporabimo tudi stebela z listi, dokler niso pretrda.	solate	Fras, 2006
<i>Valerianella</i>	Slovenija splošno	Lahko si pripravimo motovilčev sok s korenčkom..	pijače	Fras, 2006
<i>Valerianella</i>	Veliki Nerajec	Za solato so nabirali divji motovilec. Solate so bile samostojne jedi za kosilo zlasti poleti, ko tudi gospodinje niso imele časa kuhati. Takrat so na hitro pripravile zgolj solato z žganci. Kot samostojna jed so bile pogosto na mizi za večerjo, uporabljali pa so jih tudi kot prilogo k pečenemu mesu. Solato so Nerajčice običajno zabelile z mastjo, ocvirki ali <i>špehom</i> . Za okisanje so uporabljale domači jabolčni ali vinski kis.	solate	Khalil, 1999
<i>Valerianella</i>	Veliki Nerajec	Za velikonočno kosilo so jedli pečen krompir, zraven pa solato iz motovilca.	solate	Khalil, 1999
<i>Valerianella</i>	Mežica z okkolic	Spomladanska solata je bil tudi <i>repincl</i> (motovilec), ki so ga pripravljali z bučnim oljem. Regrata in motovilca med seboj niso mešali.	solate	Rajšter, 2003
<i>Viola</i>	Kras	Koromač, žajbelj, vijolice in trobentice se v ponudbi kraških gostiln postavljajo ob bok pregovorno dragemu žafranu.	/	Renčelj, 1999