



BEKREACIJA S ŠPARGLJI IN BLJUŠČEM

Prelepi dnevi nas vabijo na prosto. Tako lahko nekaj svojega prostega časa izkoristimo za to, da si nabereimo divje kosilo, ki ne bo popestrilo samo našega jedilnika temveč bo blagodejno vplivalo na naše zdravje ne samo zaradi gibanja v naravi temveč tudi, ker velja divja hrana za najbolj bio izmed vseh vrst bio hrane.

➤ PREDSTAVITEV RASTLINE:

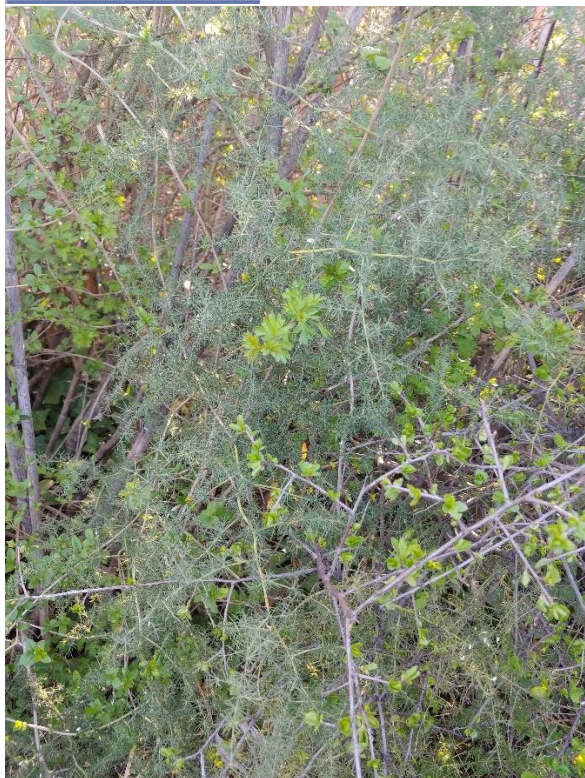
NAVADNI BELUŠ ALI ŠPARGELJ *Asparagus acutifolius* L.

Je trajnica, ki spada med enokaličnice v družino beluševk (*Asparagaceae*).

Špargelj zelo težko zgrešimo ker je to vednozelen od 0,5 m do 1 m visok, košato razrasel grmiček z olesenelimi belimi ali sivkastimi vejicami, kjer se v zalistju spiralno nameščenih luskastih lističev razvije od 5 do 30 ali več kratkih, 2 - 8 mm dolgih, bodečih, togih stranskih poganjkov. Rastlina pravih listov sploh nima, igličasti stranski poganjki, se nam zdijo podobni le tem, v resnici pa je to preobraženo steblo, ki opravlja fotosintetzo.

Je dvodomna rastlina, kar pomeni, da rastline tvorijo samo ženske ali samo moške cvetove. Cvetovi se nahajajo na osnovi posameznega stranskega poganjka na 3 - 7 mm dolgih pecljih so zelenkasto rumeni zvonasti s 6 venčnimi listi. Iz ženskih cvetov se razvijejo neužitni okrogli plodovi rdeče barve, ki postanejo kasneje črne barve.

Nabiramo mlade poganjke, ki so zelene barve. Iz tal rastejo posamično, v zgornjem delu so na njih nameščene še prilegle osnove stranskih poganjkov, ki so videti kot koničaste luske. Te so nameščene tudi niže po stebelu, vendar so vse redkejše.



Matična rastlina divjega šparglja

KJE RASTEJO DIVJI ŠPARGLJI ?

Divje šparglje nabiramo od konca marca, v aprilu in maju, sezona pa lahko traja tudi do junija, odvisno od vremenskih razmer.

Šparglji spadajo med predstavnike sredozemskih rastlin zato pri nas rastejo predvsem v obsredozemskih pokrajinah v slovenski Istri, na Krasu, Goriških brdih in Vipavski dolini.

Rastejo **ob gozdnih robovih, cestah in kolovozih**. Pogosto so v družbi robid in drugega trnastega rastja, zaradi česar je njihovo nabiranje včasih kar težko.

Potrebno se je obleči primerno, kratki rokavi in kratke hlače niso priporočljivi, rokavice pa so praktično obvezne. Škodila ne bo niti palica, s katero lahko pridržite bodeče grmovje (in odganjate kače). Paziti moramo tudi na klope.



C Š O D

Pri iskanju bo potrebno kdaj na kolena in pozorno stikati med grmovjem, listjem in travo, saj tankih in temnozelenih, včasih celo vijoličastih poganjkov, ni težko spregledati.

KAKO NABIRAMO ŠPARGLJE?

Nabiramo tiste šparglje, ki se ob **prepogibanju prelomijo, počijo**, saj to pomeni, da niso oleseneli. Vedno pustimo kakšen poganjek, da se rastlina lahko obnovi .

Vsak poganjek posebej lahko primemo v spodnjem delu ob tleh nato gremo s prsti po stebelu navzgor, dokler stebelce ne počī in se odlomi. Zgornji del poganjka spravimo



Nabiranje poganjkov špargljev



KOLIKO JIH LAHKO NABEREMO?

V pravilniku o varstvu gozdov je določeno, da lahko za lastne potrebe naberemo največ en kilogram špargljev na dan.



Šopek špargljev nabran na sprehodu

ZAKAJ JESTI ŠPARGLJE?

Pripisujejo jim kar nekaj dobrih učinkov:

- ✓ delujejo kot diuretik,
- ✓ čistijo kri,
- ✓ so vir vitaminov (A, B, C in E, folno kislino) in mineralov (fosfor, žveplo, kalcij, magnezij, železo, baker, cink, mangan, fluor, jod),
- ✓ vsebujejo tudi veliko balastnih snovi, ki spodbujajo prebavo in delovanje debelega črevesja,
- ✓ posebno, če jemo surove, dobi urin izredno močan vonj zaradi aminokislina asparagina. Značilen vonj seča po uživanju špargljev je posledica razgradnje asparagina, ki razpade na amonijak in jantarjevo kislino, ki dajeta urinu neprijeten vonj.



Zato lahko na grobo povzamemo, da so **odlično živilo za razstrupljanje**.

Šparglji so zelo zdravo živilo z mnogimi zdravilnimi lastnostmi, zato si jih v bodoče privoščite čim večkrat.

➤ PREDSTAVITEV RASTLINE

BLJUŠČ ali *Tamus communis* L.

Tudi bljušč spada med enokaličnice vendar ga bomo od daleč težje zagledali, ker njegovi nadzemni deli vsako leto odmrejo.

Za prehrano uporabljamo mlade poganjke bljušča, ki so temno zeleni in mehkejši (rahlo ukrivljeni) kot poganjki špargljev. V zgornjem delu poganjka so nameščeni prilegli listi in zasnove rumenkastih socvetij, ki se kmalu zrahljajo. Poganjki se razvijejo v do 3m visoko ovijalko, ki ima dolgopecljate bleščče zelene srčaste liste. Listi so mrežasto žilnati, kar je med enokaličnicami redkost (pri večini enokaličnic so listi vzporedno žilnati).

Tako kot špargelj je tudi navadni bljušč dvodomna rastlina. Drobní šestštevni cvetovi so rumenkasto zeleni. Široki so od 3 do 6 mm. Nekoliko večji, zvonasti moški cvetovi imajo do polovice zrasle, nazaj zavihane cvetne liste. Skoraj v celoti prosti cvetni listi ženskih cvetov pa so zelo ozki.

Bljušč je strupena rastlina (vsebuje kalcijev oksalat in saponine), vendar v mladih poganjkih še ni strupa zato se mlade poganjke lahko uživa podobno kot poganjke špargljev.



Bljušč- ovijalka s srčastimi listi



C Š O D

KJE BLJUŠČ USPEVA?

Razširjen je po vsej Sloveniji, izogiba se le visokih delov gorskega sveta in Pomurja.

Ravno tako kot špargelj lahko bljušč odlomimo tam, kjer ga zlahka prelomimo.



Poganjek bljušča - podrast v gozdu

Priprava divjih špargljev z jajci

Sveži divji šparglji in sveža jajca so okusen in zdrav obrok. Tak obrok lahko pripravimo hitro in enostavno.



Sestavine za divje šparglje z jajci (za štiri osebe):

- ✓ šopek divjih (zelenih) špargljev
- ✓ 4 - 5 jajc (količino lahko glede na lastne želje tudi prilagodite)
- ✓ olje
- ✓ sol in poper
- ✓ kozarec vode



Sestavine

Šparglje očistimo in narežemo njihove mehke dele (vršičke) na 1.5 - 2.5 cm dolge koščke. Trše olesenele dele zavežemo. Stresemo jih v ponev, v kateri je nekaj žlic segretega estra deviškega olivnega olja. Po parih minutah praženja dodaj manjši kozarec vode (1dcl) in pustiš, da voda pokuha, tako postanejo šparglji mehkejši. Ko voda pokuha dodamo od 4 do 5 (odvisno od apetita in lakote) jajc, zmanjšamo ogenj in počasi mešamo, dokler ne dobimo enakomerno pomešane šparglje v jajcih. Ne pozabimo soliti po okusu in dodamo lahko tudi malo popra ali kako drugo začimbo, čili... Mehko zapečene odstavimo z ognja in serviramo. Želimo vam dober tek in uživanje v preprosti in okusni jedi.



Že prijetno diši



Dober tek!

Katja Primožič - učiteljica naravoslovja, Dom Breženka