

Proljeće je vrijeme kada beremo zelene lisnate biljke koje možemo da dodajemo u salate ili da ih koristimo u kuhanim jelima, za variva, supe, potaže, pite...

Možemo i da pripremimo umake koje možemo čuvati duže vremena.

U našim krajevima izuzetno rasprostranjene samonikle biljke su: kopriva ili žara, maslačak, jagorčevina i divlji luk ili srijemuš.

Zatim je tu i TUŠT. Izuzetno je rasprostranjen i uspijeva na lošem zemljištu. Čim se otkine, brzo ponovo naraste. Možete ga imati i u većoj saksiji na terasi. Slankasto-nakiselog je ukusa. Kuha se 10-15 minuta, pri čemu oslobađa sluz koja blago zgušnjava jela i daje im kremast izgled. Pogodan je za kiseljenje. Bere se prije cvjetanja.

KISELICE ili ŠTAVELJ (Rumex vrste) ili DIVLJE ZELJE. Listovi se beru od kraja marta do kraja maja dok je biljka prizeman i ne razvije se stabljika. Na pokošenim travnjacima mladi listovi izrastu ponovo, pa se mogu tako pronaći i u toku ljeta i jeseni.

ŠTIR (Amarantus retroflus) - lišće i sjeme se koriste. Lišće se koristi svježe ili se kuha 15-20 minuta ili na pari ili dinsta. Sjemenke su crne i sjajne. Mogu se koristiti svježe ili osušene i samljevene kada se dodaju u brašno. Kuha se sa vodom u odnosu 1:2 dok sva voda ne ispari i upije se. Prije toga se može propržiti na tavi kratko. Ukusom podsjeća na proso, a drugim žitaricama poboljšava ukus, sadrži lizin i druge AK koje zadrže sumpor, te po AK sastavu nadmašuje žitarice.

CIKORIJA. Osim korijena koji je poznat kao pržen i mljeven kao zamjena za kafu i zbog svoga visokog sadržaja INULINA, vlakna koje je povezano sa snižavanjem šećera u krvi, pa se u prvom redu preporučuje dijabetičarima, koriste se i mladi listovi. Oni podsjećaju na maslačak, a iz njih su dobivene, odnosno stvorene druge vrste – rukola, žuta i crvena cikorija, sve vrste radića.