

Zahvaljujemo **svima** na suradnji i pomoći u izradi ovog materijala.

Kopriva: 5.b, Ivanka Švaljek

Češnjak: 5.a, Sanja Dunaj

Literarni radovi: 3.a, 4.a, 8.a, Dragica Pospiš, Karmen Martinić, Ivana Frajzman

Likovni radovi: 1.a, 3.a, 5.a, 6.a, 7.a, Laura Kukovačec, Martina Zaplatic, Dragica Pospiš

Recepti: Dragica Pospiš, Dijana Šalković, Sanja Dunaj, Ivanka Švaljek, Ivana Frajzman

Statistička obrada upitnika: 8.a, Dragica Šalković

Literatura:

<http://dobarzivot.net/zdravlje/ljekovito-bilje/kopriva-recepti-za-lijek-ljepotu-koze-kose-hranu-vrt/>

Bio vrt (Marie-Luise Kreuter)

Sve o ljekovitim i začinskom biljkama (Reader's Digest)

Hranom protiv raka (Dr. Richard Béliveau/Dr. Denis Gingras)

100% prirodno-S placa na lice (Mary Novosel)

Alternativa novine

Različite web stranice

Mozaik knjige: Sve o ljekovitim i začinskom biljkama (Reader's Digest)

Lektura: Martina Kos

Tisak i grafička obrada: Ivana Trtoman, Ivanka Švaljek, INFO-kockica

Osnovna škola Side Košutić Radoboj

Školska godina 2015./2016.

Živjeti zdravo

Projekt učeničke zadruge

“Radobojski guci i trpuci”



KOPRIVA

OPIS

- * trajnica koja je najčešće visoka do 1,5 m
- * iz puzavog korijena izbijaju usprave stabljike s nasuprotnim listovima, srčolikim i nazubljenim, obraslim kratkim dlačicama kao i stabljika
- * u tim dlačicama krije se tajna njezina žara
- * pri dodiru ispuštaju histamin i mravlju kiselinu koja peče
- * cvate od svibnja do rujna sitnim zelenim cvjetićima koji su smješteni na re-sama koje za tu svrhu izrastu ispod pazuha listova



STANIŠTE

Raste posvuda, pogotovo na zapuštenim livadama, uz rub šume, na obali rijeke, potoka ili kao korov uz ograde uz koje se raslinje ne čisti.

Ono što ovu biljku čini jednom od najpoznatijih, a u isto vrijeme jednom od najprezrenijih je njena izrazito široka rasprostranjenost. Doslovno je ima po cijelome svijetu (izuzev arktičkih i tropskih predjela). Ono čega ima na „svakom” koraku ne cijeni se baš previše, zar ne? Da raste samo na par mjesta svijeta vjerojatno bi joj cijena bila puno više od cijene kakvog zlata ili dijamanta. Kopriva ima nježnu ali sveobuhvatnu ljekovitost koja balansira mnoga područja ljudskog organizma. Ona voli hranjivo i vlažno tlo ali će se velikodušno ponuditi i ljudima krša u kakvom mini prostoru sa mrvom hranjive i vlažne zemlje.

ŠTO BOLJE POLJE, TO VIŠE KOPRIVA.

REZULTATI ŠKOLSKOG ISTRAŽIVANJA O KOPRIVI I ČEŠNJAKU

Anketirano je 97 ispitanika, od čega je bilo 21% muškaraca i 79% žena. 80% ispitanika bili su u dobnoj skupini od 30 do 50 godina. Zaključujemo da su upitnik većinom ispunjavali roditelji naših učenika.

KOPRIVA

-samo 20 % ispitanika koristi koprivu u pripremi jela, a nešto više njih, 36%, pije pripravke od koprive (čaj ili sok)

-prema anketi, u našim domaćinstvima najviše se konzumira čaj od koprive, čak 67% ispitanika. Od ostalih pripravaka koje ispitanici konzumiraju su sok, umak, ljekoviti pripravci, zamjena za špinat

-od ispitanika koji piju čaj od koprive samo njih 27 % beru koprive i suše ih sami

-samo pola ispitanika koprivu koristi za prehranu životinja, za gnojivo biljkama, ali i kao prevenciju u zaštiti biljaka od bolesti

ZAKLJUČAK: prema rezultatima ankete, kopriva, kao vrlo zdrava i svima dostupna biljka u našim krajevima, zaista nije dovoljno iskorištena. Trebalo bi educirati učenike i roditelje kako koprivu još više iskoristiti u domaćinstvu.

ČEŠNJAK

-75% ispitanika uzgaja češnjak u svom domaćinstvu i gotovo svi ga koriste u prehrani

-češnjak se najčešće koristi kao začim u salatama, marinadama za meso, kao začim u varivima i umacima, a koriste ga i za suhomesnate proizvode

-manjina ispitanika koristi češnjak uz ribu, a samo 11% ispitanika češnjak koristi u raznim ljekovitim pripravcima

-većina ispitanika, 60%, upoznato je s ljekovitim svojstvima češnjaka u prevenciji bolesti tumora

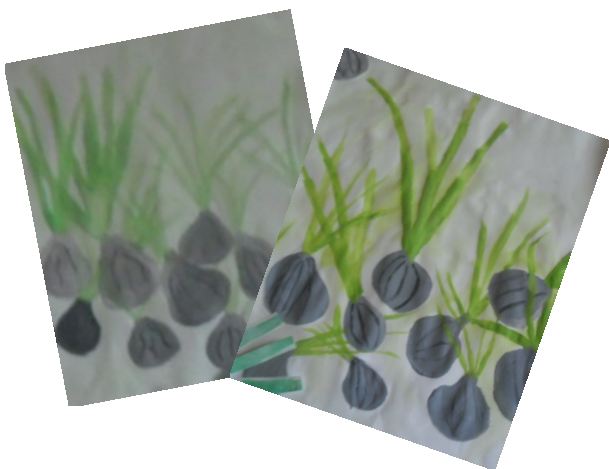
-polovica ispitanika imalo je neugodnosti zbog lošeg zadaha iz usta nakon konzumacije češnjaka, a isto toliko ispitanika zna da se taj zadatak može ublažiti žvakanjem lišća svježeg peršina

ZAKLJUČAK: prema odgovorima ispitanika u našim se domaćinstvima zaista dosta koristi češnjak i ispitanici su educirani o tom zdravom povrću.

Češnjak

U vrtu stoji
i nebo gleda.
Sunce mu se smije
i svojim zrakama grije.
Toplina mu godi
da čim bolje rodi.
U vrtu ga svaki ima
Da se s njim poštima.
Češnjak je luk pravi
raspoloženje nam popravi.
Miris mu je jak,
al je zato jako zdrav.

Patrik Ferk, 3. a



BERBA

- * cvjeta od lipnja do rujna
- * u ljekovite svrhe koristi se korijen, nadzemni dijelovi biljke i listovi
- * korijenje se sakuplja u proljeće i jesen
- * vrhovi mladih grančica s lišćem u proljeće
- * cijela stabljika s cvjetovima cijele godine



Ako ju berete za prehranu, potražite što mlađu i sočniju biljku, kratko ju blanširajte i koristite na sve moguće načine na koje biste koristili sve zeleno povrće.

Ako ju berete za preventivu/lijek/čaj onda imate dva izbora: možete u tu svrhu kuhati svježju biljku, što je način koji zagovaraju sljedbenici sv. Hildegarde i Marie Treben. Oni u snagu ljekovitog bilja ubrajaju i energetska komponentu živog bića. Jednostavnija (i ponekad jedino dostupna) je upotreba suhe biljke. Tijekom cvatnje bere se cijela biljka i suši u visećim snopovima na prozračnom i toplom mjestu u hladu, korijen se vadi u proljeće ili jesen.

Ako želite najbolje od najboljeg, berite smo lišće koje je na „čupiću” vrha biljke (cca 5-10 cm). Takvo lišće ima nevjerovatno jaku ljekovitu i energetska snagu. Naravno, ako biljku ne sušite u visećim snopovima, sušite ju u tankom sloju na nebojanom čistom papiru i redovito okrećite 2-3xdn. Kopriva ubrana prije cvatnje (pogotovo prije sjemena), iako se ona zapravo može uvijek brati, neusporedivo je ukusnija (a ne gubi skoro ništa na svojoj ljekovitoj snazi).



**KOPRIVA RASTE I NEPOSIJANA, A
PŠENICA NI KAD JE POSIJANA.**

LJEKOVITA ČUDA KOPRIVE

- * lijek za mnoge tegobe
- * često se preporučuje slabokrvnim ljudima
- * korisna i kao diuretik – poboljšava rad bubrega i potiče mokrenje
- * oblozi pomažu i kod gihta
- * utječe na izmjenu tvari u organizmu
- * potiče izlučivanje probavnih sokova i probavu masnoća
- * preporučljivo je koristiti kod hladnih ruku i nogu
- * vrlo je bogata klorofilom, mineralnim solima – kalcijem, kalijem, fosforom, željezom te vitaminom C i provitaminom A
- * često se primjenjuje za podizanje razine željeza i općeg stanja slabokrvnih osoba jer utječe na stvaranje većeg broja crvenih krvnih zrnaca
- * odlična je za jetru, kao i za čišćenje žučnih i bubrežnih kamenaca
- * pozitivno djeluje na gušteraču i regulaciju razine šećera u krvi
- * vrlo je korisna i za osobe koje pate od alergija
- * koristi se i za jačanje korijena kose
- * preporučuje se kod infekcija u ustima, afti ili upala desni
- * čaj pročišćava krv pa je koristan kod kožnih oboljenja, bubuljica i akni
- * liječi proljetni umor, ali i umor općenito, budući da je bogata vitaminima i mineralima, te detoksicira organizam



**AKO ŽELIŠ ZDRAV BITI,
ČAJ OD KOPRIVE MORAŠ PITI.**

Češnjak

Bio jedan češnjak i kupio ga seljak,
razlomio glavicu na dijelove male,
zasadio ih u polje zime rane.
Naraslo češnjaka košara puna,
A seljaku pala i pokoja kuna.



Ana Šemnički, 3. a

Češnjak

Godine svake
U vrtu moje bake
Češnjaka ima
Više od krumpira.
Da nam češnjaka uvijek treba,
Slaže se i moj djeda.
Meni nikako jasno nije
Kakvu to tajnu češnjak krije.
Svakog dana baka djedu prigovara
da ne jede toliko češnjaka
jer kraj njega neće moći da spava.



Petar Poslon, 3. a

Češnjovke

Sastojci:

3 kg masnijeg svinjskog mesa

7,5 dag soli

10 dag mljevenog papra

sok od 1,5 glavice sitno tučenog češnjaka, pomiješanog s malo vode i bijelog vina

Priprema: usitnjene komade svinjskog mesa sameljite u stroju za mljevenje . Na mljevono meso dodajte začine i tijekom miješanja dodajte malo vina. Smjesu ostavite u prohladnoj prostoriji da se meso prožme začinima, dotjerajte okus i puniti u tanka svinjska crijeva. Oblikovane parove kobasica na krajevima podvezite konopcem, objesite na drvene štapove i ostavite na hladnom 1 - 2 dana da se dobro ocijede i osuše. Nekoliko dana hladno ih dimite. Najukusnije su kuhane u varivu ili pečene na masti te poslužene s kiselim kupusom.



Kruh s češnjakom

Sastojci za četiri osobe:

1 kruh „francuz“

8 režnjeva češnjaka

1/2 svežnja peršina

sol

8 žlica maslinovog ulja

Priprema: najprije kruh narezati na tanke kose ploške. Režnjeve češnjaka očistiti i sitno nasjeckati. Peršin odvojiti od peteljki i također sitno nasjeckati. U jednoj zdjelici pomiješati maslinovo ulje s nasjeckanim češnjakom i peršinom. Malo posoliti. Kriške kruha staviti na papir za pečenje i na svaku krišku staviti po žličicu ulja sa začinima.

Kruh s češnjakom staviti u pećnicu zagrijanu na 200 °C i peći dok ne postane hrskav.



RECEPTI OD KOPRIVE

Kruh s koprivom

Sastojci:

20 g svježeg kvasca (1/2 kockice)

200 ml mlake vode

1 žličica šećera

330 g bijelog brašna

70 g graham brašna

1 žličica soli

30 g otopljenog maslaca ili maslinova ulja

2 žlice suncokretovih ili bučinih sjemenki

70 g prokuhanih vršaka mlade koprive

Priprema:

Kvasac razmutite u malo vode, dodajte šećer i ostavite da se diže oko 10 minuta na toplom mjestu.

Brašna pomiješajte sa solju, dodajte dignuti kvasac, preostalu vodu, otopljeni maslac ili maslinovo ulje pa zamijesite mekano tijesto. Tijesto ostavite pokriveno na toplom mjestu tako dugo dok se volumen tijesta ne udvostruči. Zatim ga premijesite, dodajte sjemenke po želji i fino nasjeckane prokuhane vrške mlade koprive. Tijesto će postati pomalo mljackavo, ali ne ljepljivo, po potrebi dodajte žlicu-dvije brašna. Oblikujte štrucu pa ju stavite u namašćen (ili obložen papirom za pečenje) duguljasti kalup za pečenje od 25 cm.

Pustite da se još jednom digne pa pecite u pećnici zagrijanoj na 200°C oko 20 minuta, zatim smanjite temperaturu na 180°C i pecite još 15 - 20 minuta.



Savijača s koprivama i svježim sirom

Tijesto:

oko 500 g glatkog brašna
2 del mlake vode
sol, žlica octa

Punjenje:

60 vrhova koprive
200 g svježeg sira
2 žlice kiselog vrhnja
1-2 mlada luka (narezana na tanke kolutiće)
sol, papra

Priprema:

Tijesto: od sastojaka zamijesite glatko tijesto . Nakon što odstoji , tanko ga razvucite .Tijesto puniti punjenjem i zarolajte u dugu roladu. Savijajte ga ili u krugu ili kao zmiju te stavite u namašćeni protvan na pečenje, na temperaturu 180 C, 20-30 min, dok ne poprimi zlatnu koru izvana. Prije pečenja, tijesto izvana možete i premazati kiselim vrhnjem u tankom sloju.

Punjenje: na pari skuhajte koprivu (5min) dok ne omekša, ali da ne izgubi potpuno svoju zelenu boju. Za punjenje koristite samo listove. Čvrsto ocijedite i sitno je nasjeckajte te ju pomiješajte sa sirom, vrhnjem, kolutićima mladog luka po okusu, soli i paprom.



Sok od koprive za slabokrvnost

- * u sokovniku iscijedite sok iz svježe koprive i konzumirajte odmah nakon cijedenja
- * dnevno uzimajte deci do dva soka, kako bi izliječili slabokrvnost, žuticu, izbacili pijesak iz mokraćnog mjehura te snizili razinu šećera u krvi



Koprivom protiv opadanja kose

- * pomiješajte 4 do 5 punih šaka svježe ili osušene koprive u pet litarskom loncu koji ste napunili hladnom vodom
- * zagrijte na laganoj vatri do ključanja
- * ostavite da stoji pet minuta
- * ako koristite korijenje koprive, namočite ga tijekom noći u hladnu vodu, te slijedeći dan zagrijte do ključanja i tada pustite da odstoji deset minuta

Maska za tjeme bez peruti i za sjajnu kosu

Sastojci:

1 žlica meda
1 češanj češnjaka
1 žličica soka aloe vere
1 žumanjak

Priprema:

Naribati češnjak na sitni ribež i iscijediti mu sok. Pomiješati sok sa ostalim sastojcima.

Utrljati masku u kosu i tjeme, pokriti glavu plastičnom folijom i držati masku 30 minuta.

Potom kosu isprati šamponom i mlakom vodom. Stavljati masku jednom tjedno.



Recept za bjelije zube

Trljanje zuba svaki dan češnjakom uzrokovat će da oni postanu bjeliji.

Recept protiv lošeg zadaha od češnjaka

Protiv lošeg zadaha uzrokovanom konzumacijom češnjaka sažvačite malo svježeg peršina, bosiljka, list kadulje ili paprene metvice, a može i zrno kave.

Umak od češnjaka

Od 1-1 1/2 žl. masti, 1-2 kuhače brašna načini žutu zapršku, dodajte 4-5 sitno sjeckana češnjaka, razrijedite hladnom vodom ili s malo juhe, soli i malo prokuhajte.



RECEPTI OD ČEŠNJAKA

Krem juha od češnjaka

Sastojci:

- 1/2 crvenog luka
- 1 glavica češnjaka
- 2 žlice glatkog brašna
- Voda, sol, papar
- 1 žlica maslinovog ulja
- 2 dl vrhnja za kuhanje



Priprema:

1. U posudu na žlicu maslinovog ulja stavite nasjeckani luk.
2. Kada luk postane staklast, dodajte češnjak i kratko ga popržite.
3. Kada osjetite da je češnjak pustio miris, dodajte 2 žlice brašna i pržite nekoliko minuta, a potom zalijte sve vodom i kuhajte 10-tak minuta.
4. Tada juhu izmiksajte ukoliko ne želite osjetiti komadiće luka i češnjaka i vratite na vatru. Ukoliko je juha pregusta, dodajte još vode.
5. Dodajte sol, papar, svježi list peršina i vrhnje za kuhanje, prokuhajte nekoliko minuta i juha je gotova.



**AKO JEDEŠ BIJELI LUK, IZGUBIT ČEŠ PRIJATELJE.
AKO GA, PAK, NE JEDEŠ, IZGUBITI ČEŠ ZDRAVLJE.**

Juha od koprive

Sastojci:

- 20 - 30 dag vrhova kopriva
- češnjak
- sol
- maslinovo ulje
- kiselo vrhnje (po ukusu)



Koprivu operete i kuhate. Zagrijete maslinovo ulje i dodate sitno nasjeckani češnjak. Malo promiješate i dodate koprivu. Miješate i podlijevate količinom vode koja vam je potrebna za juhu. Na kraju dodate soli i izmiksajte štapićem mikserom. Poslužite po tanjurima. Uz to možete ponuditi koju žličicu kiselog vrhnja.

Popečci od koprive

Sastojci:

- 30 dag brašno (tip 550, integralno iili neko koje nije bijelo)
- vrhovi mladih kopriva
- 2-3 žlice zobenih pahuljica
- 2 jaja
- namočen kruh ili pecivo
- češnjak
- sol, vegeta, malo papra



Priprema: koprive blanširati i nasjeckati. Pomiješati s ostalim sastojcima i zamijesiti tijesto. Ostaviti tijesto da odstoji neko vrijeme na hladnom. Razvaljati ga i rezati kalupićima po želji.

Peći u vrućem ulju dok ne porumene. U tijesto se može dodati i malo svježeg sira, ali nije nužno.

ZANIMLJIVOSTI O KOPRIVI

Koprivnica, prijestolnica Podravine, svoje ime zahvaljuje KOPRIVI. Stoga možemo reći da je Koprivnica koprivin grad.

U germanskoj mitologiji, kopriva je bila simbol boga munje. Prema narodnom vjerovanju, munja nikada neće udariti u koprivu, i od toga dolazi poslovice: **Neće grom u koprive.**



Postoji mit da kad kokoši jedu sušene koprive, poveća se broj izlegnutih jaja.

U Ujedinjenom Kraljevstvu se od 1986. održava Stinging Nettle Eating Championship, natjecanje u jedenju kopriva.

KOPRIVA – KRALJICA BILJA

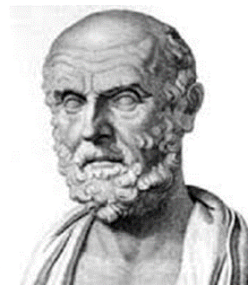
Koprive se tradicionalno beru na Veliki četvrtak i Veliki petak.

OPREZ !

- * kopriva nije za ljude s visokim tlakom
- * ne smije se konzumirati nekuhana jer može oštetiti bubrege
- * kod česte primjene treba pripaziti na gubitak kalija te uzimati hranu bogatu tim mineralom

ZANIMLJIVOSTI O ČEŠNJAKU

* mnogi zapisi o medicinskoj uporabi bijelog luka nalaze se i među Aristotelovim, Hipokratovim, Aristofanovim i zapisima Plinije Starijeg



* u antici se koristio i za njegu rana nastalih ugrizom životinja npr. zmija, a kasnije je stekao i legendarnu reputaciju da „štiti od vampira”

* kada se gradila Keopsova piramida u dolini Nila mnoge su karavane donosile češnjak za njezine graditelje kako bi lakše izdržali fizičke napore



* zagrebački liječnik primarius dr. Mijo Šućur prvi je u svijetu obranio doktorsku disertaciju s temom o ljekovitosti češnjaka, dokazujući njegovu efikasnost u terapiji povišenih masnoća

* u kineskom je pismu riječ za bijeli luk saun, predstavljena jednim jedinim znakom što ukazuje na vrlo čestu i raširenu upotrebu

ČEŠNJAK KAŽE: „TI MENE ČUVAJ OD SOLI, A JA ĆU TEBE OD BOLI!“

SAVJET

- * jedite bijeli luk svjež, zgnječite ga ili sitno narežite
- * konzumirajte ga 5 minuta nakon sjeckanja
- * optimalna asimilacija alicina

LJEKOVITOST ČEŠNJAKA

- * tijekom čuvanja na sobnoj temperaturi u češnjaku se nakuplja spoj aliin, njegov glavni sastojak
- * rezanjem češnjaka njegove se stanice razbijaju i nastaje enzim aliinaza koji aliin pretvara u alicin
- * molekulu koja je izravno zaslužna za **karakterističan miris i ljekovita svojstva**
- * nastala molekula alicina je vrlo nestabilna i brzo se pretvara u neke kompleksne spojeve sumpora
- * proučeno je najmanje 20 takvih spojeva/sastojaka za koja je istraženo da imaju antikancerogena svojstva
- * dokazano je da takvi sastojci imaju **svojstva sprečavanja nastanka ili razvoja određenih vrsta raka** (posebice raka želuca i jednjaka, raka pluća, dojke i debelog crijeva)
- * posebno treba naglasiti da je bijeli luk učinkovit pri sprečavanju razvoja raka uzrokovano nitrozaminima (kemijske tvari koje se stvaraju u crijevnoj flori od nitrita-konzervansa u proizvodima na bazi mesa-kobasice, salame, špeka, šunke- koji se kupuju u trgovinama)
- * češnjak nema samo antikancerogeno djelovanje iako je ono možda trenutno najinteresantnije, on djeluje i kod kardiovaskularnih bolesti-štiti krvne stanice i žile od upalnih i oksidativnih procesa
- * utječe na razinu triglicerida
- * sprečava stvaranje krvnih ugrušaka
- * ima antiupalna i antireumatska svojstva
- * antibakterijska, antivirusna i antimikrobna svojstva



**TKO JEDE ČEŠNJAK,
PRAVI JE JUNAK!**

Kopriva

Od koprive se radi čaj,
jako je zdrav znaj.

Kad se taj čaj popije,
odmah ti zdravlje sije.

I jaja s koprivom su jako zdrava
uvijek znam da su prava.

Kopriva ima puno željeza -
svaki dan jedna doza.



Anamarija Draganić, 3. a

Kopriva

U grmlju pokraj puta
živi kopriva ljuta.

Nitko joj ne želi prići,
radije će ju zaobići.

Zato kopriva usamljena stoji
i otpalo jesensko lišće broji.

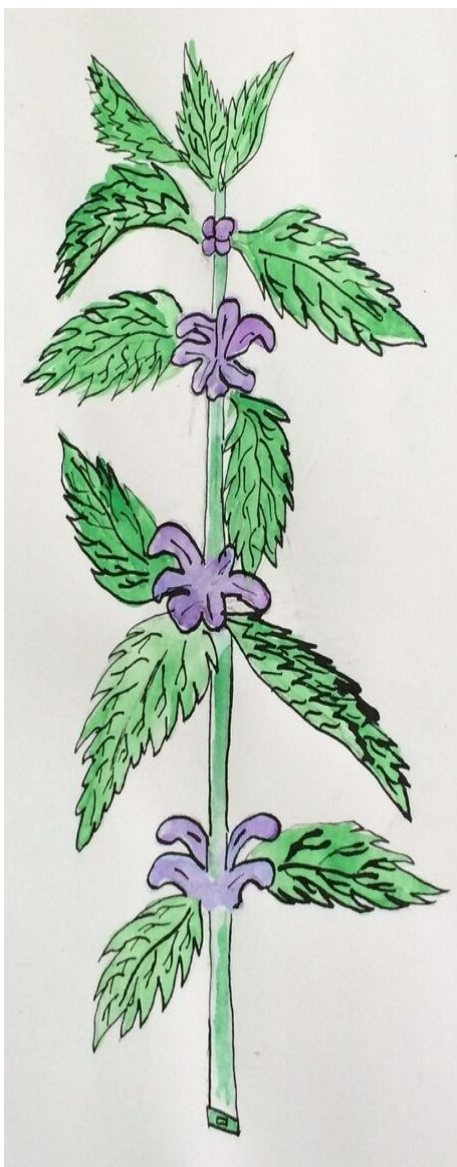


Petra Strahinec, 4. a

KOPRIVA

Babice su koprive brale
iza stare Jankove štale.
Napunile pletene košare
i od Jage, Štefe i Mare.
Pureki doma kričiju,
koprive se veseliju.
Nakljukali se buju zdrave hrane,
od njih buju biežale i vrane.
Te buju pravi purani zrasli
čiem su se koprive napasli.
Ljudi, pozabite PAZINCE,
z koprivami hranite svoje ljubimce.
Male duže buju rasli
ali zate ne buju masni.
Koprive su zdrave za se
pa tak i za pureke.

Fran Švaljek, 8. a



OPIS

- * uspravna biljka do 1 m, okrugla
- * listovi dugoljasti-šiljasti
- * okruglast cvat, sastavljen od malog broja cvjetova i 20 do 35 rasplodnih pupova
- * lukovica je jajastog ili spljoštenog oblika, sastavljena od 4 do 14 malih lučica-češnjeva, koji su obavijeni čvrstom bijelom ili zelenkastom ljuskom, a svaki češanj ponaosob posebnom bjelkastom, crvenkastom ili ljubičastom opnom



STANIŠTE I UZGOJ

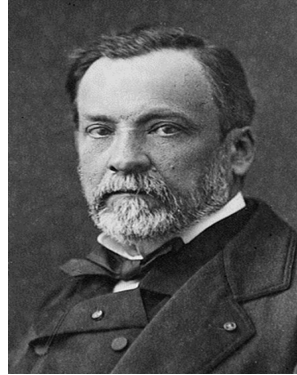
- * voli topla, lagana, drenirana tla bez korova, uvijek „gladan” sunca
- * češnjevi se sade 4-5 cm duboko na razmaku od 15 cm
- * u umjerenoj klimi sadi se u rujnu/ listopadu
- * nije mu neophodno potrebna vlastita gredica, može se kao mješovita kulutura posaditi na raznim mjestima u vrtu
- * bere se u srpanju/kolovožu
- * najbolje se čuva ispleten u pletenice i obješen na hladno i suho mjesto



U Europi su ga raširili Rimljani, a u srednjem se vijeku koristio:

- * kao oružje protiv kuge
- * zaraznih bolesti, skorbuta i astme

- * u 6. stoljeću se počinje uzgajati u Kini i Indiji
- * 1858. Louis Pasteur znanstveno potvrdio jako antibakterijsko djelovanje češnjaka
- * stotinama godina češnjak je omiljena biljka mnogih naroda zbog osebujnog okusa i ljekovitog djelovanja



POVIJEST KOPRIVE

- * zapisi o njezinoj ljekovitosti datiraju još iz prvog stoljeća (koristila se kao lijek protiv opće slabosti te kao sredstvo za čišćenje organizma)
- * od davnina se koristila za obloge protiv bolova u kostima
- * lijek za poremećaje sna, kod tumora slezene, za grčeve u želucu, čireve, bolesti pluća
- * korijen koprive tradicionalni je lijek kod opadanja kose pa bi se svježi korijen kuhao pola sata u vodi i njime bi se ispirala kosa
- * kao tkanina koristila se još u brončanom dobu
- * stari Grci koristili su je za masažu protiv reumatskih bolova,
- * Rimljani kao hranu i lijek
- * u bližoj prošlosti bila je poznata kao hrana za siromahe zbog dostupnosti i lake primjene
- * Švedski znanstvenik Abbe Kuenzle tvrdi da bi kopriva odavno nestala sa lica zemlje kada ne bi imala žalce, jer bi ju životinje i insekti odavno pojeli



PRIČA O KOPRIVI

Koprivnica, prijestolnica Podravine, svoje ime zahvaljuje nikome drugome do li biljci – KOPRIVI



* poznata je i legenda o imenu Koprivnice iz vremena najezde Mongola, 1242., kad je Bela IV., ugarsko-hrvatski kralj bježao pred Tatarskom hordom prema moru. Tatari su mu nakon prelaska Drave bili za petama, stoga je hitao prema utvrđenom Kalniku, a kad je stigao do potoka Koprivnice, negdje na prostoru današnje Koprivnice, nije sjašio s konja i smočio noge, već ga je konj u skoku izbacio iz sedla u bujne koprive kojih je ovdje bilo u izobilju

* srditi kralj nazvao je to mjesto Koprivnicom i stanovnike Koprivničancima



ČEŠNJAK

POVIJEST ČEŠNJAKA

- * podrijetlom iz središnje Azije i Srednjeg istoka
- * jedna od najstarije kultiviranih biljaka



* uzgaja se već preko 5000 godina

* navodno su Egipćani prvi počeli uzgajati češnjak, smatrali su je svetom biljkom

* u grobnicama faraona, davali su je robovima da povećaju njihovu snagu i otpornost na bolesti

Grci i Rimljani su je također cijenili, atleti su je jeli prije sportskih natjecanja, vojnici prije kretanja u ratove kako bi povećali izdržljivost i otpornost na bolesti

