



Tekst:  
Marina Manojlović  
Snežana Vukotić

## PROJA II

4 jaja, 12 kašika žutog kukuruznog brašna, 1 šolja jogurta ili slatkog mlijeka, 3 kašika bijelog brašna, 1 dl. ulja, 1 prašak za pecivo, 300 gr sira i predhodno skuvana i isjeckana kopriva. Sve sastojke izmiješati i peći na umjereoju vatri.



## ČORBA

Suvo meso (slanina, kobasica) prokuvati i prosuti vodu. Naliti ponovo vodu i staviti da se kuva. Kada je na pola gotovo dodati isjeckanu koprivu, mladi crni i bijeli luk sa perima, krompira da se zagusti, začina po želji i na kraju metvice (nane). Kopriva se brzo skuva, jer se bere kada je mlada. Čorba se kuva na tihoj vatri i po pravilu se voda više ne dodaje.



## LIJEK (za reumu, kosti, zglobove)

U staklenu tamnu flašu staviti otprilike 4 prsta svježih listova koprive i 3 grančice ružmarina. Naliti sa 1 litar domaće rakije i držati na tamnom mjestu oko 40 dana.

Nakon tog perioda mazati oboljelo mjesto.



nacionalni park  
**LOVČEN**



nacionalni parkovi  
**CRNE GORE**

# DAN KOPRIVE

## KOPRIVA (*Urtica dioica*), ILI ŽARA

Kopriva je dvodomna zeljasta višegodišnja biljka. Stabljika je uspravna i doseže visinu do 150 cm, a listovi su dugi od 5 do 15 cm. Listovi se nalaze na kratkim petelj- kama i imaju kratke dlačice. Korijen joj je poprilično velik. Listovi i petelj- ke su pokriveni žarni- cama, i zbog toga ih je jako neugodno dodirnuti, jer izliju oštar sok na kožu. Cvjetovi koprive su zeleni i neugledni. Cvjeta od proljeća do jeseni, a za vrijeme zime ostaje u zemlji.

Kopriva je jedna od najljekovitijih biljaka u prirodi koja ima izuzetne hranljive vrijed- nosti. Bogata je gvoždem, pa se koristi kod anemija izazvanih nedostatkom gvožđa.

U narodnoj medicini se smatra da kopriva „jača krv“, pa se korisiti kod blijedila, anemija, malokrvnosti, ne- dostatka energije, brzog umaranja.

Kopriva sadrži brojne vitamine i minerale, pa je neki travari smatraju za prirodni multimineralni i multi- vitaminski kompleks. Kopriva sadrži vitamin C, karotenoide (provitamin



A), vitamin K, B2, B5, gvožđe, kalcijum, magnezijum, fo- sfor, silicijumovu kiselinu (mravlju kiselinu i histamin koji žare).

Upotrebljava se i u medicinske svrhe. Od koprive se koriste i list i korijen.

*U starim mitologijama kopriva je sim- bol munje čiji bljesak pali i žari, dok u našem narodu postoji vjerova- nje “neće grom u koprive” pa se u planinskim krajevima stavlja u ognjište kad je nevjere da ne udari „grom u kuću“. Kao jedna od najljeko- vitijih biljaka u prirodi koja ima izuzetne hra- njive vrijedno- sti, za nju kažu:*

*“Mnogoga je od gladi spasila, zato se dobrom oglasila.”*

*Kopriva se koristi i kao hrana i kao lijek , bere se dok je mlada, čisti orga- nizam jača imunitet i snižava krvni pritisak.*

*Od koprive se prave ukusna jela kao što su pite, proje i čorbe, a može se upo- trebljavati i kao začim u sirovom i su- šenom stanju. U proljeće se priprema kao povrće tako što se listovi “popare” i koriste kao salata ili dodatak salati.*

## PITA

**Kore:** Zamijesiti tijesto od brašna, tople vode i soli. Natrijeti, odvoji- ti jufke i ostaviti da odstoji. Od svake jufke se pravi (ra- zvljaja) jedna kora.

**Fil:** Kopriva se kratko obari (blan- šira), ispere i isjec- ka. Doda se stari sir, malo kajmaka, kisjelog mlijeka, jaja, ulja i soli. Ra- zvljajene kore nauljati i filovati po čitavoj površini, zatim saviti kore i staviti u podmazan pleh. Sa preostalim filom premazati kore i peći oko 45 minuta, na temperaturi od 150-180°C

**Rada Vučković**, restoran Ivanov konak - Ivanova korita

## ČAJ OD KOPRIVE

U 2 dl ključale vode sipate jednu kašičicu osuše- nih listova ove biljke i zatim poklopite.

Ostaviti da odstoji oko pet minuta, nakon čega je potrebno procijediti napitak.

Pije se u manjim gutljajima, to- pao ili rashlađen, bez dodatka še- čera ili drugih zaslađivača.

## SOK

**Potrebni sastojci:** Četrdeset vrhova mladih listo- va koprive, 3 litra vode, 3 kilograma šećera, 2-3 limuntusa. Potopiti koprivu u vodu. Ostaviti da odstoji 24 časa i onda procijediti i doda- ti šećer i limuntus. Kada se rastopi, staviti u flaše i držati na hladnom mjestu.

## SOK OD KOPRIVE I MENTE (NANE)

**Potrebni sastojci:** tridesetak mladih listova ko- prive, tridesetak listova nane, litar vode, jedna mala kafena kašičica limunske kiseline, kilogram šećera. Pusti- te da voda provri, a zatim sačekajte dok se malo ne prohladi. Potopite listove nane i koprive u vodu. Ostavite tako da odstoji do sutradan dan (24 časa). Povremeno promiješati. Sjutradan procijediti i dodati limunsku kiselinu i šećer. Miješati dok se skroz ne rastope. Staviti u flaše i držati na hladnom mjestu.

## PROJA I

3 jaja, šolja (2.5 dl) ulja, šolja (2.5 dl) kisjele vode, šolja (2.5dl) mlijeka, sira, 6 (malih) šoljica ku- kurnog brašna, 5 (malih) šoljica pšeničnog brašna i prašak za pecivo. Koprivu predhodno kratko blanširati i isjeckanu staviti u tijesto. Sve promije- šati da se dobro sjedini, izručiti u pod- mazan pleh i peći oko 50 minuta.

