**VELIKA KOPRIVA (URTICA DIOICA)**

Se še spomnite zgodb o Butalcih? Tiste, ki opisuje, kako so sejali sol in so jim zrasle koprive? Jaz soli nisem sejala, a imamo v bližini hiše več rastišč te rastline. Pa me to nič ne moti. Kopriva je namreč tako uporabna rastlina, da moramo celo biti hvaležni, da jo imamo na dosegu roke. Uporabimo jo lahko: za pomoč pri zdravljenju, v kuhinji, v kozmetiki, na vrtu … Kar je pa tudi pomembno, je to, da je ne moremo zamenjati z drugimi rastlinami, saj nam s tem, ko nas »speče«, jasno pove, da je prava. Zakaj peče? Na steblu in listih ima žgalne laske, ki so votli. V sebi hranijo mešanico mravljinčne in histaminske kisline. Na koncu laska je krhka konica, ki se ob dotiku zlomi in naša koža pride v stik s pekočo snovjo, ki povzroči žgočo bolečino in gobice. Dotik je res boleč, a popolnoma neškodljiv. Če sem kot otrok kdaj padla v koprive in »tulila« od bolečin, se na to ni nihče preveč oziral, rekli so mi le, da ne bom imela revme.

Pri nas rasteta dve vrsti pekočih kopriv: velika in mala. Razlikujeta se po velikosti, obliki listov in po tem, da je velika trajnica, mala pa enoletnica. Obe sta zdravilni. Domača imena za veliko koprivo so: kropiva, žgoča kopriva, živa kopriva, pečeča kopriva … V zdravilne namene je kopriva koristna za: čiščenje in obnovo krvi (vsebuje železo, magnezij, D vitamin), spodbuja prebavo in presnovo, pomaga pri obolenjih sečil, krepi odpornost, lajša revmatične in protinske težave, rahlo znižuje krvni sladkor, zaustavlja krvavitve, pomaga pri povečani prostati, pri alergijah, zaradi vsebnosti kalcija preprečuje osteoporozo ter blaži težave z dlesnimi in aftami. Uporabljamo celo rastlino. Pomladi nabiramo mlade vršičke, iz katerih stiskamo sok. Uporabljamo svežega, razredčenega z vodo. Ne sme nam zavreti. Pitje tega soka preprečuje in zdravi posledice radioaktivnega sevanja in deluje proti pomladanski utrujenosti. Mlade liste uporabimo za kuhanje koprivine špinače, koprivine juhe, izdelavo koprivinih rezancev in kot polnilo za raviole, lazanje ali pa jih preprosto namočimo v boljše testo za palačinke in ocvremo. Ko kopriva cveti, je čas, da naberemo liste za čaj. Na hitro jih posušimo v senci in shranimo v temnem, suhem prostoru. Iz njih pripravimo čaj (vedno svežega) kot poparek. Dve do tri žličke listov poparimo s skodelico kropa, pustimo pokrito 10 minut, precedimo in pijemo dve do tri skodelice dnevno. Za čaj lahko uporabimo tudi svežo rastlino. Pri driski si naredimo umešana jajca s cvetovi koprive. Nabiramo tudi seme koprive, ki ga prav tako posušimo. Iz njega lahko pripravimo zeliščno sol. Na dve žlici grobe morske soli damo eno žlico semen, zmeljemo v kavnem mlinčku ali terilniku in sol uporabljamo za solate. Pozno jeseni ali v začetku pomladi kopljemo korenine, ki jih na hitro splaknemo pod tekočo vodo in cele posušimo pri temperaturi do 40 stopinj. Posušene zdrobimo in iz njih pripravimo čaj, tako, da dve žlički korenin damo v lonček hladne vode, pustimo, da zavre in vre še kakšno minuto, odstavimo, pokrito naj stoji 10 minut, precedimo in pijemo dve do tri skodelice dnevno. Iz korenin (tudi svežih) lahko pripravimo tinkturo, ki jo uživamo trikrat dnevno po 20 do 30 kapljic v deci vode. Pripravki iz koprive pri normalni uporabi nimajo stranskih učinkov, nosečnice in tisti, ki jemljete zdravila proti sladkorni ali nabiranju vode pri popuščanju srca, se pred uporabo posvetujte z zdravnikom. V kozmetiki je koprivin čaj uporaben za čiščenje kože pri mozoljih in ekcemih. Proti prhljaju, za boljšo prekrvavitev lasišča in proti izpadanju las skuhamo močan čaj, ki ga zmešamo z domačim jabolčnim kisom in zvečer masiramo lasišče. Na vrtu je kopriva uporabna kot dodatek za hitrejše kompostiranje, ovenelo položimo k rastlinam za zastirko. Iz enega kg svežih kopriv, namočenih v 10 litrov vode, pripravimo gnojilo: zmes vsak dan premešamo z leseno palico, ko se neha peniti in močno smrdi, je gnojilo uporabno. Z njim zalijemo ob rastline, ki imajo veliko potrebo po dušiku. Gnojilo razredčimo z vodo v razmerju 1:10 in zalivamo enkrat tedensko. Tudi škropivo proti listnim ušem si lahko pripravimo iz koprive: 1 kg svežih kopriv prelijemo z 10 l vode, pustimo stati 24 ur, precedimo in škropimo proti večeru. S tem pripravkom tudi krepimo rastline. Škropljenje ponovimo večkrat v tedenskih razmakih.

Naši predniki so pred nevihto koprive dajali na ogenj, saj bi naj to preprečilo strelo. Kopriva je bila tudi sestavni del ljubezenskih napojev. Še marsikaj bi se dalo napisati o koprivi! Ali še vedno mislite, da je kopriva plevel?

Marija Čuček

