

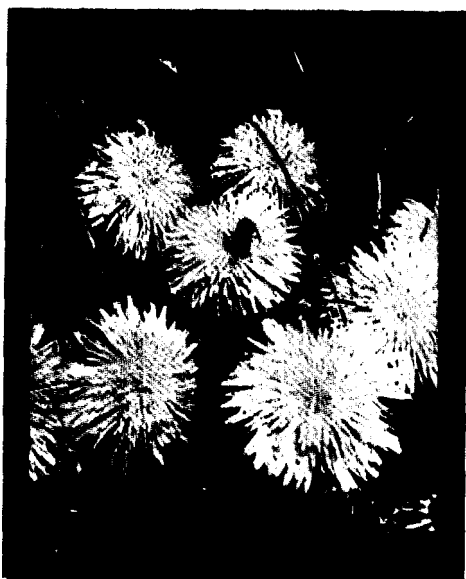


SIN
NUTRI

EN LA NATURO

Edmond DAZUN

Amika Esperanto-Rondo
Laŭte! FR 47470 Beauville
1995



SIN
NUTRI
EN LA NATURO

Edmond DAZUN
André ANDRIEU

Amika Esperanto-Rondo
Laŭte! FR 47470 Beauville
1995

PRI LA AŬTOROJ

Edmond DAZUN, kiam demandata pri sia aĝo, kutime respondas, ke li estis koncipita en 1909. Lia gepatra lingvo estis la mortanta Gaskona, ankoraŭ iom parolata en sud-okcidenta Francio. Pro akcidento dum la eksplodanta unua mondmilito, li iris al lernejo nur post la sesa jaro, kaj tie iom post iom lernis la Francan lingvon.

En 1931 li eksciis pri Esperanto, entuziasme eklernis ĝin kaj aniĝis al SAT la sekvantan jaron. Tuj postmilito li estis membro de la Plenum-Komitato de SAT, dum dek jaroj membro de la SAT-Amikara komitato, kaj redaktoro de la Bulteno de tiu organizo. En 1953 li iniciatis la "Leksikonon" kaj dum kvin jaroj plenumis la ĉefan rolon en la realigo de kio fariĝis en 1959 la "Dictionnaire pratique d'Esperanto". Esperanto estis lia hejma lingvo dum tridek jaroj.

La du mondmilitoj, al kiuj li neniel partoprenis, lasis al li fizikajn kaj mensajn vundojn. La Zamenhofaj, Lantiaj ideoj kaj agadoj profunde influis lin.

André ANDRIEU naskiĝis en 1932 en kamparana familio de sudokcidenta Francio. Sesjara li lernis la Francan lingvon en elementa lernejo, poste la Latinan, la Anglan kaj la Hispanan en mezgrada. Tiam li revis pri logika lingvo pli facile lernebla por internacia komunikado.

En 1951, studento en Tuluzo, li eksciis pri Esperanto, kaj tuj lernis ĝin entuziasme. Membro de la O.K.K. de la SAT-kongreso en Nancio en 1954, li tiam transprenis, kun la loka Junul-Rondo, la "Informilon" de la SAT-Junulfako, kiun li nomis "La Juna Penso", kaj kies redaktoro li estis por la 12 unuaj numeroj. Dum tiu epoko li konatiĝis kaj amikiĝis kun E. Dazun.

Emerito ekde 1992, li tuj transloĝiĝis meze de la 400 arboj aŭ arbedoj, kiujn li plantis dum la antaŭaj 20 jaroj, proksime de sia naskiĝloko. Ĝuste tiam E. Dazun petis lian helpon por finredakti sian broŝuron pri manĝeblaj plantoj.

La kontribuo de A. Andrieu en tiu broŝuro koncernis malmulte botanikon, sed precipe la lingvon, por esperantigi plantnomojn, plibonigi kelkajn parolturnojn, kaj tajpi la definitivan tekston.

TABELO DE ENHAVO

ANTAŬPAROLO	1
SIN NUTRI EN LA NATURO	3
VENENAJ AŬ DANGĜERAJ PLANTOJ	189
BIBLIOGRAFIO	204
LATIN-ESPERANTA LEKSIKONO	205

ANTAŬPAROLO

"**Sin nutri en la naturo**" estas kompilaĵo, en alfabeto ordo, de kelkaj centoj da specioj, kiuj troviĝas nekulturataj en la naturo, kaj estas manĝeblaj.

Tiu ĉi broŝuro helpu al naturamantoj ĝui sovaĝan nutraĵon. Ni pensu ankaŭ pri mortmalsatantoj tra la mondo, kiuj kelkfoje ne scias uzi nutraĵojn facile atingeblajn.

Kvankam tiu listo de manĝeblaj plantoj estas pli longa ol multaj aliaj publikigitaj en naciaj lingvoj, ĝi ne celas esti kompleta. Ne enestas ĉi tie plantoj, kies uzebleco estas duba aŭ riska.

Por altiri la atenton sur la fakton, ke plantoj povas esti danĝeraj, enestas dua parto, "**Venenaj aŭ Danĝeraj Plantoj**", kiu enlistigas la plej kutimajn.

La fitoterapia uzebleco estas menciita kiel plia garantio pri neveneneco, ĉar temas pri plantoj uzeblaj infuze aŭ dekokte, ne pri tiuj uzataj nur de farmacistoj por fari medikamentojn uzeblajn nur sub kuracista kontrolo, kiaj plantoj povas esti tre toksaj.

Kvankam por multaj plantoj estas tia fitoterapia indiko, tiu ĉi verko ne pretendas esti medicina. La proprecoj de la plantoj estas eltiritaj el diversaj antaŭaj publikaĵoj; ili estas nur tradicia scio. Tiaj indikoj estu konsiderataj kiel bazoj por eksperimentado, ne kiel io kapabla anstataŭi kuraciston en kazo de serioza malsano.

Por verki tiun ĉi broŝuron ni frontis terminologian problemon. La plej multaj genroj de plantoj havas nomon troveblan en la **Plena Ilustrita Vortaro de Esper-**

anto, ne ĉiuj. La plej multaj specioj ne havas nomon en **P.I.V.** Ni kreis la mankantajn nomojn. Krom maloftaj esceptoj, ni imitis la botanikan nomenklaturon, adoptante substantivon por la genro, kaj adjektivon por la specio. Kiam mankis nomo en **P.I.V.** por la genro, ni esperantigis el la latina la botanikan genron. Por la specio, ni tradukis la latinan adjektivon aŭ genitivon, ĉiam en adjektiva formo en esperanto. La neologismoj estas signitaj de steleto en la marĝeno.

La bildoj, kiuj troviĝas apud multaj nomoj, tute ne sufiĉas por sekure identigi planton. Tia ilustraĵo povas okaze utili nur kiel memorigilo, se la leganto jam bone konas la koncernan planton.

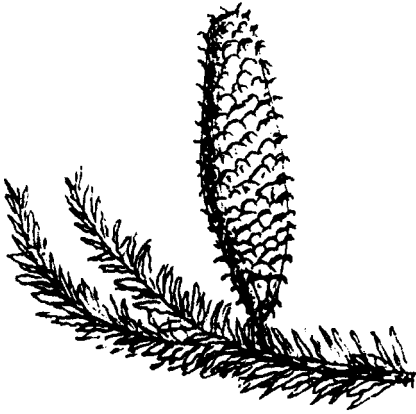
La lasta parto de la broŝuro estas latin-esperanta leksikono. Tie la leganto, konanta la botanikan nomon de iu planto, trovos sub kiu esperanta nomo ĝi estas priskribita, ĉu en la unua parto, se ĝi estas signita **M** (manĝebla), ĉu en la dua parto, se ĝi estas signita **V** (venena), ĉu en ambaŭ, se ĝi estas signita **MV** (partoj manĝeblaj, aliaj venenaj).

Ni sincere dankas Christian BAUDÉ, kiu tralegis la tuton, sugestis plibonigojn, kaj eldonos tiun ĉi broŝuron.

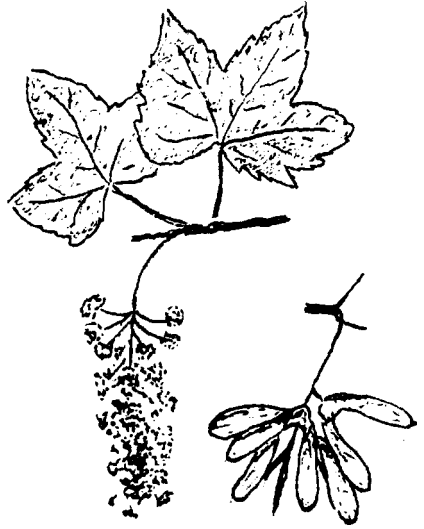
Edmond DAZUN André ANDRIEU

Marto 1995

SIN NUTRI EN LA NATURO



Abio blanka



Acero pseŭdoplatana



Ajlo triangula



Ajugo rampa

ABIO blanka (*Abies alba*). Pinaco. Pinglarbo.

Originas el centra kaj suda Eŭropo, kie ĝi kreskas en montoj inter 400 kaj 2000 metroj.

Enteno: esenco, karoteno, oleo, sukero.

Terapia uzo: antiseptika, ekspektoriga, karminativa, ŝvitiga, uriniga.

La dua ŝelo (kambiumo) estas manĝebla kruda aŭ prefere kuirita. La junaj ŝosoj, riĉaj je vitamino C, estas bonegaj krudaj aldone al salatoj. La pingloj servas por fari agrablan infuzaĵon.

ACERO plataneca (*Acer platanoides*), **A. pseŭdoplatana** (*A. pseudoplatanus*). Aceracoj. Falfoliaj arboj.

La dua ŝelo estas manĝebla, la junaj folioj estas bonegaj krudaj aŭ kuiritaj.

A. sukera (*A. saccharum*)

Enteno: fero, fosforo, kalcio, sukeroj.

Farante truon en la trunko kaj adaptante lignan tubon, oni rikoltas sukron manĝeblan post bolado ĝis siropiĝo.

AJLO (*Allium*). Liliaco. Herbo kun bulbo kaj infloresko umbelsimila.

Enteno: fekulo, jodo, oleo volatila, silicio, sulfuro.

Terapia uzo: arteriosklerozo, arterito, artrito, astmo, atonio digesta, blenoragio, maldigesto, disenterio, edemo krura, emfizemo, glandaj perturboj, hemoroidoj, hidropso, hipertensio, intestaj parazitoj, kancera prevento (laŭ certaj aŭtoroj), kokluŝo, kora laciĝo, lakso, litiazio rena, meteorismo, pletro, podagro, pulmaj afekcioj, reŭmatismo, sangcirkulaj afekcioj, sanga trokoaguliĝemo, senapetiteco, senileco, angiaj kaj intestaj spasmoj, urinreteno, varikoj. Por ekstera uzo: kalo, kisto, reŭmatisma neŭralgio, insekta piko, reŭmatisma surdeco, ulĉero, veruko, vundoj.

Atentigo! Ne taŭgas por dermatozoj nek mamnutrantinoj.

Ekzistas diversaj sovaĝaj specioj, inter aliaj:

A. multflora (*A. multiflorum* = *A. polyanthum*), simila al poreo, ŝatata en Sud-Francio.

A. triangula (*A. triquetrum*), folioj kaj floroj bonegaj salate.

A. viktoria (*A. victorialis*) bulbo manĝebla kruda.

→ ampeloprazo, poreo, ursajlo.

AJUGO rampa (*Ajuga reptans*). Labiaco. Staŭdo.

Kreskas en regionoj humidaj, prefere kalkaj, fekundaj, en arbaroj, herbejoj.

Terapia uzo: hemoragioj, stomak-intestaj ulceroj.

En Piemonto (Italio), de pluraj jarcentoj, la junaj ŝosoj kaj folioj estas uzataj salate aŭ supe, prefere miksitaj kun aliaj herboj.

AKILEO milfolia (*Achillea millefolium*). Kompozitaco. Staŭdo.

Kreskas en mezvarmaj regionoj: arbaroj, herbejoj, kamporandoj, montetoj.

Enteno: acidoj organikaj, esenco, fosfato, nitrato, rezino, tanino.

Terapia uzo: amenoreo, astmo, dismenoreo, enurezo infana, febro, flebito, hemoroidoj, konvulsioj, laceco ĝenerala, limfatismo, gala kaj rena litiazoj, metroragio, neurozo, podagro, reŭmatismo, sangcirkulaj afekcioj, spasmoj de digestaj organoj, trosidemo, varikoj. Por ekstera uzo: blenoragio, dermatozoj, fistuloj, hemoroidoj, leŭkoreo, mampintaj fendetoj, reŭmatismaj doloroj, kruraj ulceroj, vundoj.

Uzebla freŝa en salatoj sed modere.

AKORO kalama (*Acorus calamus*). Arumaco. Akva staŭdo.

Kreskas ĉe bordoj de lagoj, riveroj, en mezvarmaj regionoj.

Enteno: amelo, esenco, rezino, tanino.

Terapia uzo: digesta atonio, enterito, febro, nesufiĉaj menstruoj, podagro, rakitismo, sengaleco, skrofolo, stomakaj perturboj, ŝvelinteco, stomakaj ulceroj, urinreteno.

La konfita rizomo estas uzata en kukaĵoj, la junaj ŝosoj aldoneblaj al salatoj.

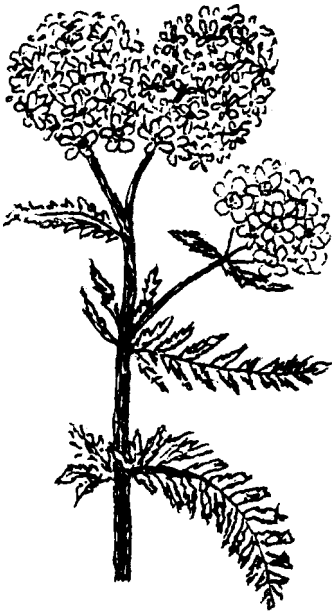
Atentigo! Laŭ iuj aŭtoroj, la preparaĵoj kun akora oleo estas kancerogenaj.

ALIARIO petiola (*Alliaria petiolata* = *A. officinalis*). Kruciferaco. Herbo dujara.

Kreskas en mezvarmaj regionoj, arbarrandoj, heĝoj.

Terapia uzo: ekzemo, ulceroj, infektitaj vundoj.

La grajnoj, floroj, folioj freŝaj haketitaj estas uzeblaj salate, ili anstatauas ajlon.



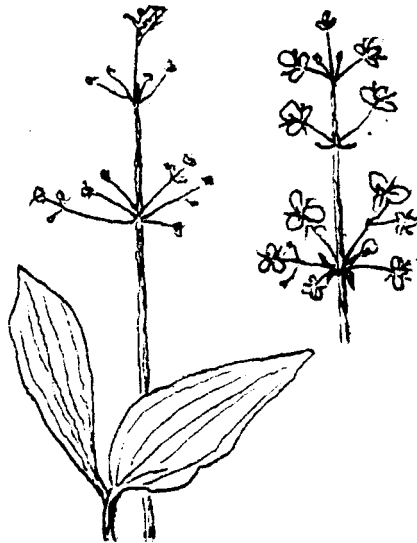
Akileo milfolia



Akoro kalama



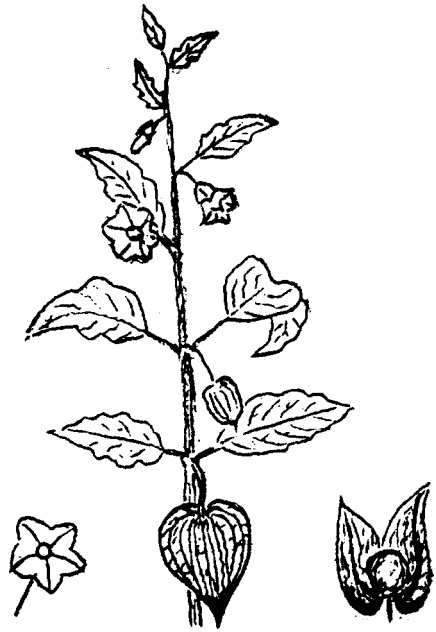
Aliario petiola



Alismo plantaga



Alizo ruğa



Alkekengo



Alkemilo vulgare



Alstromerio

ALISMO plantaga (*Alisma plantago aquatica*) Alismaco. Staŭdo. Kreskas en aŭ ĉe lagoj.

Rizomo manĝebla kuirita, necesas unue sekigi ĝin cele forigi akrecon. Rikoltenda vintre.

ALIZO ruĝa, frukto de **alizarbo** (*Sorbus aria*). Pomaco. Falfolia. Kreskas prefere en montoj kalkaj, rokecaj, de mezvarmaj regionoj. Riĉa je vitaminoj, ĝi estas manĝebla nur tromatura aŭ molidita pro frosto.

A. bruna (*Sorbus terminalis*). Frukto bruna kun kelkaj makuletoj. Ĝi havas samajn karakterizaĵojn kiel *A. ruĝa*.

→ sorpo

ALKEKENGO (*Physalis alkekengi*). Solanaco. Staŭdo.

Kreskas en grundoj sekaj, kalkaj, nekulturitaj lokoj.

Enteno: fizalino, mucilago, oleo, tanino, vitamino C (tre riĉa).

Terapia uzo: hepatmalsano, hidropso, iktero, litiazoj, podagro.

Bero nutra, manĝebla modere freŝa aŭ kuirita, eblas fari konfitaĵon.

Atentigo! La tuta planto, krom la frukto, estas danĝera.

ALKEMILO VULGARA (*Alchemilla vulgaris*). Rozaco. Staŭdo.

Kreskas en humidaj grundoj fekundaj, arbaroj, herbejoj, ne toleras kalkon.

Terapia uzo: anemio, faciligas akuŝiĝon, arteriosklerozo, diabeto, enterito, hepata kongesto, kapdoloro, lakso, leŭkoreo, meteorismo, muskola malforto ĉe infanoj, nerva laceco, obezeco, reŭmatismo, spasmoj stomakaj.

La junaj folioj estas manĝeblaj krudaj salate. Pli aĝaj folioj kuirendaj en pluraj akvoj.

Posedas samajn karakterizaĵojn: **A. alpa** (*A. alpina*), **A. diversicolor** (*A. versicolor*), **A. returna** (*A. revoluta*).

* **ALSTROMERIO liuta** (*Alstroemeria ligtu*). Amarilidaco.

Kreskas en Ĉilio, Peruo.

La tuberoj donas bonan nutraĵon.

Ekzistas aliaj alstromerioj kies tuberoj estas manĝeblaj.

ALTEO officina (*Althaea officinalis*). Malvaco. Staŭdo.
Kreskas en mezvarmaj regionoj, preferas salajn marĉojn aŭ humidajn grundojn.
Enteno: amelo, mucilago, oleo, saloj, sukeroj.
Terapia uzo: bronkito, enterito, inflamo de mukozoj stomaka kaj intesta, pulmaj afekcioj, tuso, urinorganaj afekcioj.
La radikoj boligitaj estas manĝeblaj frititaj, la junaj ŝosoj, florburĝonoj kaj floroj en salato, la fruktoj antaŭ maturiĝo.
→ rozalteo.

AMARANTO sanga (*Amarantus cruentus*). Amarantaco. Jara herbo.

Originas el tropika Ameriko.

Enteno: mucilago, proteinoj, sukeroj.

Grajnoj kaj folioj estas manĝeblaj.

A. retrofleksa (*A. retroflexus*). La folioj manĝeblaj estas riĉaj je vitaminoj A kaj C, entenas feron, fosforon, kalcion, kalion.

Ekzistas aliaj amarantoj kies folioj kaj grajnoj estas manĝeblaj.

* **AMELANKO rondfolia** (*Amelanchier rotundifolia* = *A. vulgaris*). Pomaco. Arbusto.

Kreskas en mezvarmaj regionoj, arbaroj maldensaj, rokecaj montetoj, ŝatas kalkajn grundojn.

La bluaj fruktoj, sukaj kaj sukeraj, estas bonegaj krudaj. Se ili sekigās sur la arbusto, ili akiras guston de sekaj vinberoj, uzeblaj kukaĵe.

AMPELOPRAZO (*Allium ampeloprasum*). Liliaco. Staŭdo.

Speco de ajlo, kreskas en mediteranea klimato, heĝoj, sekaj grundoj, talusoj.

La bulbo estas uzebla kiel ordinara ajlo, la folioj kiel poreo.
→ ajlo.

ANAKARDIO, frukto de **Anakardiarbo okcidenta** (*Anacardium occidentale*). Anakardiaco. Malgranda daŭrafolia arbo.

Originas el tropika Ameriko.

Enteno de la grajno: fero, magnezio, oleo, proteinoj.



Alteo officina



Amaranto retrofleksa



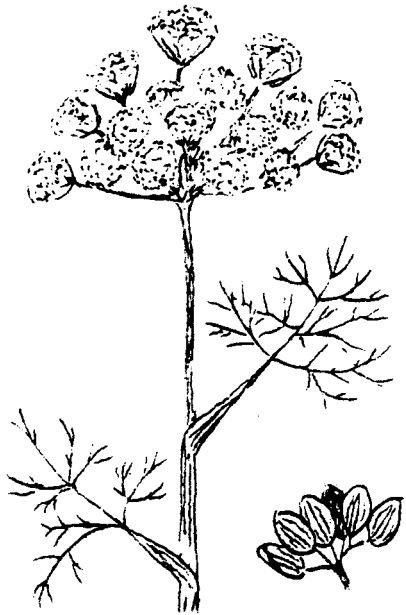
Amelanko vulgara



Ampeloprazo



Anacardio



Aneto fortodora



Angeliko oficina



Ankuzo oficina

Ĝi estas manĝebla freŝa aŭ rostita. Uzi modere ties oleon ĉar ĝi povas okazigi dermatozojn.

La fruktosimila ŝvelinta pedunklo kaj la frukto mem gustas pome, ili estas uzataj por konfitado aŭ vino.

ANETO fortodora (*Anethum graveolens*). Umbeliferaco.

Jara herbo. Kreskas en mediteranea klimato.

La fruktoj, junaj folioj kaj ŝosoj estas uzataj por saŭcoj, la umbeloj por konfitado de kukumoj. Tre utiligata en Skandinavio kaj Centreŭropo.

ANGELIKO officina (*Angelica archangelica* = *A. officinalis*).

Umbeliferaco. Staŭdo. Originas el sudaj Azio kaj Eŭropo.

Kreskas en humidaj herbejoj, riverbordoj.

Enteno: acidoj, esenco, rezino, sukeroj, tanino.

Terapia uzo: aerofagio, anemio, nerva astmo, bronkito, digesta atonio, enterito, impotenteco, klorozo, ĝenerala laceco, leŭkoreo, nenormalaj menstruoj, nerva migreno, rakitismo, sengaleco, sinkopo, skorbuto, stomakaj kaj intestaj spasmoj, stomaka acideco, ŝveleco, tuberkulozo, vertiĝo, spasmaj vomoj.

La tigoj konfititaj estas uzataj por desertoj, fruktosalatoj, kukoj. Ĝi estas la nura legomo produktata en Groenlando; kuirita en lakto de rangifero, ĝi estas konservata de la Laponoj en ujoj faritaj el la stomako de tiu besto.

Troa uzo unue stimulas la nervan sistemon, kaj due ĝin malvigligas.

ANKUZO officina (*Anchusa officinalis*). Boragaco. Staŭdo.

Originas el varmaj regionoj de Eŭropo.

Kreskas en sunaj deklivoj, nekulturejoj.

Terapia uzo: konstipo, morbilo, pulmaj afekcioj, reŭmatismo, skarlatino, urinreteno.

La junaj folioj estas manĝeblaj legome.

* **ANTRISKO kaŭkalida** (*Anthriscus caucalis*). Umbeliferaco.

La folioj kaj tigoj estas tre bonaj krudaj.

A. sovaĝa (*A. silvestris*). La folioj, floroj, kaj junaj fruktoj gustas agrable.

APIO fortodora (*Apium graveolens*). Umbeliferaco. Dujara herbo. Kreskas en marĉaj grundoj.

Enteno: vitaminoj A, B, C, fero, fosforo, jodo, kalio, kupro, magnezio, mangano, natrio.

Terapia uzo: albuminurio, ascito, astmo, kronika bronkito, edemo, hidropso, rena litiazo, senapetiteco, urinreteno.

Uzata kiel celerio.

APIOSO tubera (*Apios tuberosa*). Legumenaco. Volvoplanto. Kreskas en norda Ameriko.

La subteraj tuberoj krudaj gustas dolĉe kaj kaŝtane; kuiritaj, ili gustas terpome; ankaŭ la grajnoj estas manĝeblaj.

* **ARABISO alpa** (*Arabis alpina*). Kruciferaco.

Manĝebla kruda aŭ kuirita, gustas pike kaj agrable.

Same uzeblaj: **A. glata** (*A. glabra*), **A. hirta** (*A. hirsuta*), **A. penda** (*A. pendula*).

ARAKIDO ternuksa (*Arachis hypogaea*). Legumenaco. Jara herbo. Originas el suda Ameriko.

Terapia uzo: astenio, trolaciĝo.

La ternukso estas kutime manĝata rostita, tre nutra, kaj ties oleo estas multe uzata.

ARBUTO, frukto de **arbutarbedo** (*Arbutus unedo*). Erikaco.

Daŭrafolia. Originas el suda Eŭropo.

Kreskas subbare, ankaŭ en humidaj grundoj.

Enteno: acido, diastazo, tanino.

Terapia uzo: adstringa, urinaj infektoj.

Frukto fragosimila, uzata por fruktopasto, ĵeleo, konfitaĵo, marmelado: aldoni sampezon da sukero aŭ mielo. Uzata spicaĵe por saŭcoj. Uzi modere.

→ ursuvo.

ARGEMONO (*Papaver argemone*). Papavaco. Herbo.

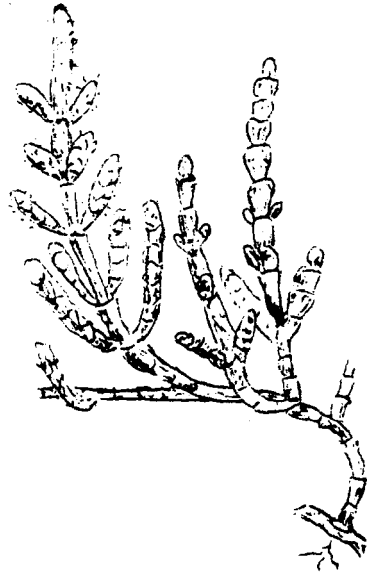
Specio de papavo. Kreskas en kampoj, rubejoj.

Gustas dolĉe kaj agrable.

→ papavo, papaveto.



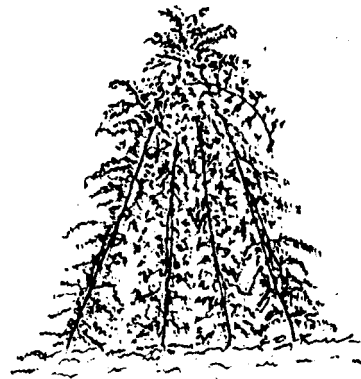
Antrisko kaukalida



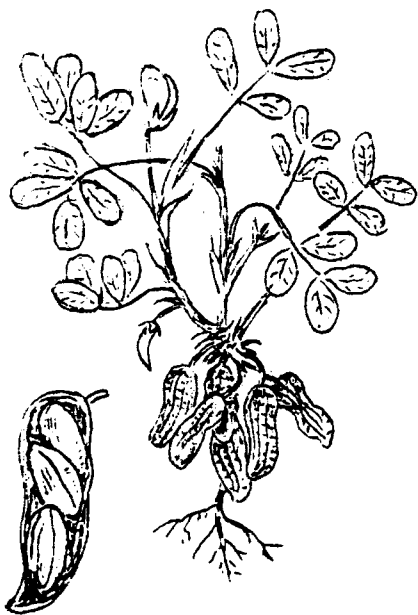
Artroknemo daūra



Apio fortodora



Apioso tubera



Arakido ternuksa



Arbuto



Argemono



Arktio eta

ARKTIO lanuga (*Arctium tomentosum*). Kompozitaco. Dujara herbo.

Kreskas en mezvarmaj regionoj, en rubejoj, ruinaĵoj. Terapio uzo: haŭtmalsanoj ĝenerale, furunkozo. Ĝi estas ŝvitiga, uriniga.

La radiko estas manĝebla kruda aŭ preparita kiel skorzonero, la tigo post elfibrigo uzata kiel iu ajn legomo.

A. eta (*A. minus*). Kreskas ĉe vojrandoj, en nekulturitaj grundoj, heĝoj, maldensaj arbaroj. La radikoj senŝeligitaj kaj boligitaj estas manĝeblaj, la pedunklo senŝeligita estas preparebla kiel celerio, la junaj folioj manĝeblaj salate.

→ lapo.

ARTEMIZIO vulgara (*Artemisia vulgaris*). Kompozitaco.

Unu- aŭ plurjara herbo.

Ekzistas en Azio, Eŭropo. Kreskas en ĉiaj grundoj, precipe azotaj.

Enteno: esenco, rezino, tanino.

Terapio uzo: anemio, dispepsio, epilepsio, histerio, klorozo, infanaj konvulsioj, limfatismo, neregulaj menstruoj, puberaj perturboj, vertiĝo, kronikaj vomadoj.

Uzata por spici sekajn legomojn: fazeoloj, lentoj, sojfaboj, por raguoj, supoj, terpomoj, haketita por fiŝaĵo, salatoj, viandoj; la junaj ŝosoj manĝeblaj krudaj gustas tre agrable; la tigoj molaj senŝeligitaj estas bonegaj.

Atentigo! Fortdoze ĝi povas okazigi gravajn veneniĝojn kelkfoje mortigajn. Longdaŭra uzo povas malfortigi la nervan sistemon. Gravedulinoj ne uzu ĝin.

→ drakunkolo.

* **ARTROKNEMO daŭra** (*Arthronectmum perenne = salicornia radicans*). Kenopodiaco.

La junaj tigoj salsukaj estas bonegaj krudaj. La grajnoj estas manĝeblaj.

A. bluverda (*A. glaucum*). Uzata en Grekio, kuirita kun ajlo kaj aromaĵoj.

→ salikornio.

* **ARUNDINARIO japana** (*Arundinaria japonica* = *Pseudosasa j.*). Graminaco. Staŭdo. Temas pri speco de bambuo. La grajnoj estas manĝeblaj, ankaŭ la junaj ŝosoj krudaj aŭ kuiritaj.

ASFODELO mikrokarpa (*Asphodelus microcarpus*). Liliaco. Tuberoplanto.

Kreskas en Mediteraneaj regionoj. La tuberoj estis manĝataj en Grekio dum la unua mondmilito.

A. somera (*A. aestivus*). Tuberoj manĝeblaj. **A. blanka** (*A. albus*). La junaj ŝosoj estas manĝeblaj modere post kuirado. La grajnoj spice uzeblaj.

ASKLEPIADO siria (*Asclepias syrica* = *A. tuberosa* = *A. cornuti*). Asklepiadaco. Staŭdo.

Kreskas en norda Ameriko sur grundoj sekaj, sablaj, ŝtonaj. Terapia uzo: ekspektoriga, karminativa, antispasma, afekcioj de spirorganoj.

La florburĝonoj, floroj, junaj fruktoj kaj folioj donas agrablan legomon.

Atentigo! La tubero boligita estas manĝebla sed grandkvante ĝi fariĝas toksa.

* **ASPALATO linia** (*Aspalatus linearis*). Legumenaco. Arbusteto. Originas el suda Afriko.

Enteno: vitamino C, mineralaj saloj, tanino.

Terapia uzo: antispasma, tonika, efika kontraŭ digestaj malfunkcioj.

Uzata kiel trinkaĵo (infuzo) kaj kiel spicaĵo.

ASPARAGO akrafolia (*Asparagus acutifolius*). Liliaco. Staŭdo. Kreskas sovaĝe en Mediteraneaj regionoj.

Enteno: vitaminoj A, B, PP, fero, fluoro, fosforo, kalio, mangano, magnezio, tanino.

Terapia uzo: aperitiva, korokvietiga, uriniga, efika kontraŭ hidropso, iktero, rendoloroj.

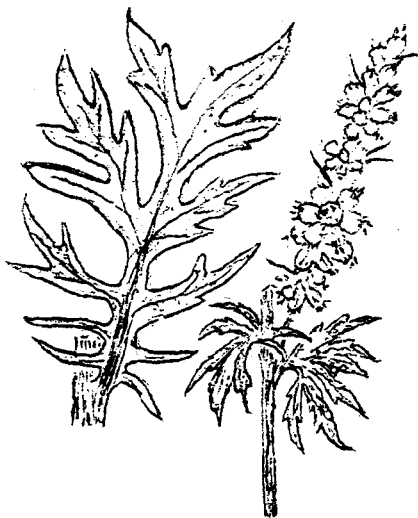
Manĝebla kiel la kulturita asparago.

Atentigo! Ne doni en kazo de inflamitaj urinaj organoj kaj al nervozuloj (ĝi povas okazigi maldormon kaj agitadon).

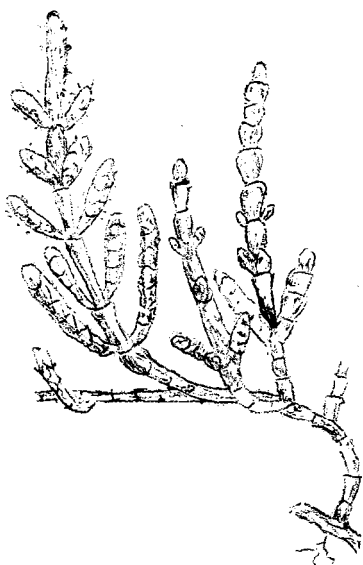
A. officina (*A. officinalis*) ankaŭ estas manĝebla.



Arabiso alpa



Artemizio vulgare



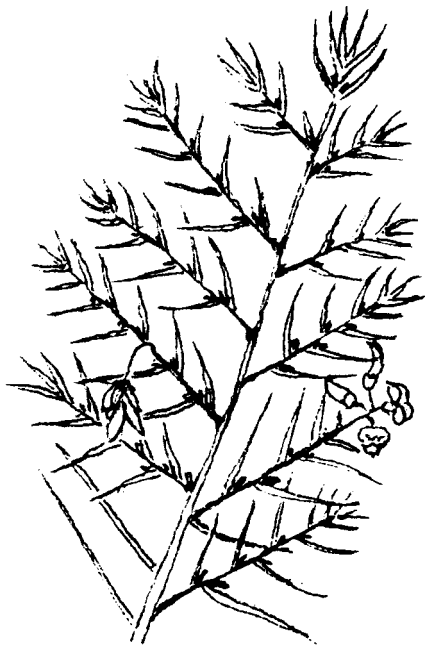
Artroknešo daūra



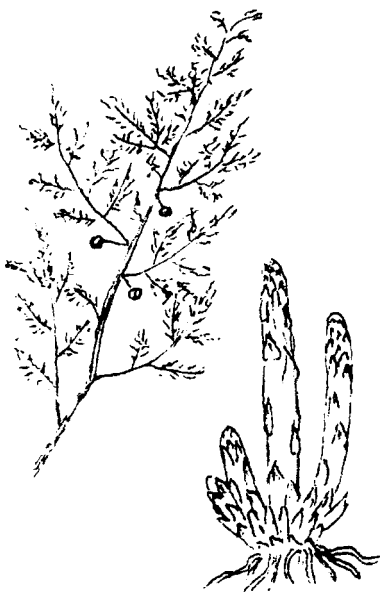
Asfodelo



Asklepiado



Aspalato linia



Asparago officina



Atriplo sterna

ATRIPLO halima (*Atriplex halimus*). Kenopodiaco. Arbusto arĝentfolia.

Nutra planto en Grekio kaj Mezoriento. En Hispanio kaj Britio la folioj estas konservataj en vinagro.

A. marborda (*A. littoralis*) ankaŭ estas manĝebla. **A. sterna** (*A. patula*) : la folioj kaj junaj ŝosoj kuiritaj estas preparablaj kiel spinacoj.

Atentigo! Ne ĉiuj atriploj estas manĝeblaj.

AVELO, nukso de **avelarbo** (*Corylus avellana*). Korilaco. Falfolia.

Kreskas en arbaroj, heĝoj, veproj.

Enteno: vitaminoj A, B1, B2, PP, E, oleo, proteinoj, fero, fosforo, kalcio, kalio, kloro, kupro, magnezio, natrio, sulfuro.

Terapia uzo: rena litiazio, tenio, tuberkulozo.

Ĝi estas tre nutra kaj digestebla. Konsilata al adoleskantoj, diabetuloj, gravedulinoj, seniluloj, sportuloj, vegetaranoj.

AZAROLO (*Crataegus azarolus*). Pomaco. Arbo.

Kreskas en Mediteraneaj regionoj, komuna en Ĉinio.

Ĉerizgrandaj bongustaj fruktoj taŭgaj por tre bonaj fruktopasto, ĵeleoj, konfitaĵoj. Havas samajn proprecojn kiel kratago.

AZUKIO anguleca (*Azukia angularis*). Legumenaco.

El la ruĝaj grajnoj Japanoj faras "anno-n": dolĉaĵo preparita per miksado de sukero kun boligita kaj dispremita azukio.

BALZAMITO (*Chrysanthemum balsamita*). Kompozitaco. Staŭdo aroma.

Originas el okcidenta Azio. Kreskas en iu ajn grundo, prefere sunplene.

Terapia uzo: stimulas hepton, kvietiga, kontraŭ-spasma, tonika, uriniga.

La folioj estas uzataj por kukoj, omletoj, salatoj, supoj. Atentigo! Ne konfuzi kun balzamino.

BAOBABO piedfenda (*Adansonia digitata*). Bombakaco. Arbo el tropika Afriko.

La junaj folioj, la grajnoj entenataj en la fruktoj, estas manĝataj en la regionoj, kie kreskas tiu arbo.

***BARBAREO frukreska** (*Barbarea praecox*). Kruciferaco. Dujara. Kreskas en nekulturitaj kampoj, vojrandoj.

Terapia uzo: hepata kongesto, hidropso, rena litiazo, podagro, skorbuto. Uzebla kiel kreso.

B. vulgara (*B. vulgaris*). Kreskas en grundoj humidaj, heĝoj, river- kaj vojrandoj. Riĉa je vitamino C.

La folirozetoj rikoltendaj dum frostoj estas manĝeblaj krudaj aŭ kuiritaj, ankaŭ la folioj estas manĝeblaj.

***BAZELO blanka** (*Basella alba*). Bazelaco. Staŭdo.

Originas el tropika Azio.

La folioj krudaj aŭ kuiritaj estas manĝeblaj kiel spinacoj.

BAZILIO (*Ocimum basilicum*). Labiaco. Jara herbo.

Originas el sudokcidenta Azio.

Terapia uzo: angoro, nerva astenio, intestaj infektoj, kokluŝo, maldormo, neregulaj menstruoj, migreno, paralizo, podagro, stomakaj spasmoj, vertiĝoj.

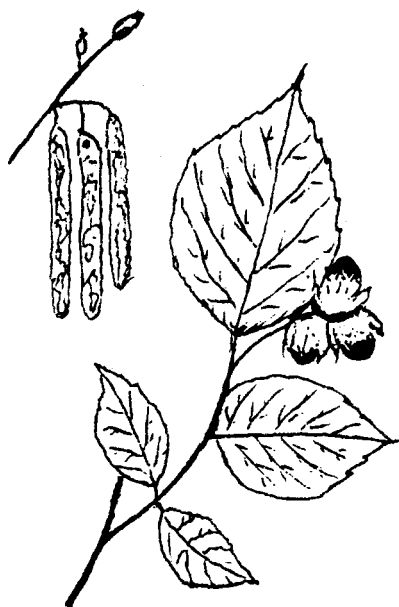
Tre uzata en pastoj, salatoj, supoj, viandoj.

BEKABUNGO (*Veronica beccabunga*). Skrofulariaco. Staŭdo. Kreskas laŭlonge de riveroj, en marĉoj.

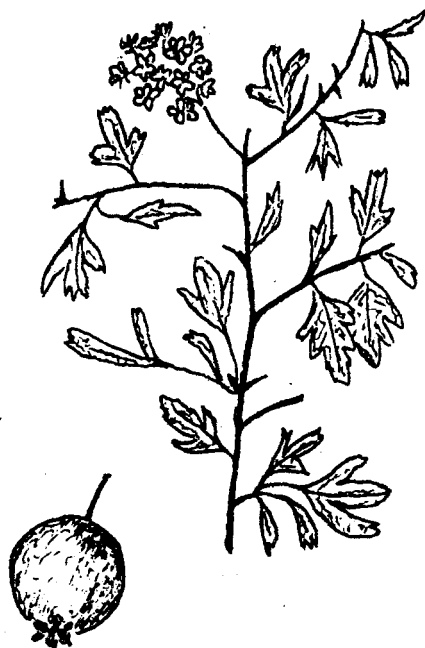
Enteno: vitamino C, tanino.

Terapia uzo: ekspektoriga, antiskorbuta, stimula, uriniga.

La folioj freŝaj estas manĝeblaj krudaj salate, aŭ kuiritaj. → veroniko.



Avelarbedo



Azarolo



Balzamito



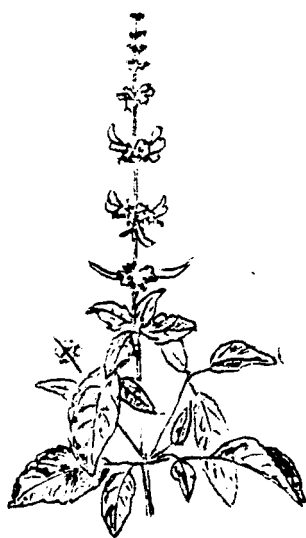
Baobabo



Barbareo vulgara



Bazelo blanka



Bazilio



Bekabungo

BERBERISO vulgara (*Berberis vulgaris*). Berberisaco. Arbus-
to falfolia.

Kreskas en kalkaj grundoj, arbetaroj.

Enteno de la frukto: vitamino C, pektino, sukero.

Terapia uzo: senapetiteco, hemoroidoj, hepatito, iktero,
renaj kolikoj, konstipo, gala kaj rena litiazoj, neregulaj
menstruoj, oligurio, podagro, reŭmatismo, skorbuto, varikoj.
Frukto acideta, taŭga por ĵeleo, konfitaĵo, siropo.

Bonega ĵeleo: po 1,200 kg da sukero por 5 kg da fruktoj.

Rikoltenda tre matura, prefere post unuaj frostoj. Konserv-
ita en vinagro, ĝi estas uzebla kiel kaporo. La junaj folioj
estas aldoneblaj al salatoj.

Atentigo! La ŝelo de tiu planto estas tre venena.

BETO sovaĝa (*Beta vulgaris*). Kenopodiaco. Jara aŭ plurjara
herbo. Kreskas en nekulturitaj grundoj.

Enteno: vitaminoj A, B1, B2, C, PP, kalcio, kalio, magne-
zio, natrio, multe da fero.

Terapia uzo: laksiga, refreŝiga, uriniga.

La folioj estas prepareblaj kiel spinacoj, la tre junaj manĝ-
eblaj salate.

BETULO blanka (*Betula alba*). Betulaco. Arbo falfolia.

Enteno de la folioj: oleo, rezino, saponino.

Terapia uzo: albuminurio, artrito, aterosklerozo, hidropso,
hiperkolesterolemio, hipertensio, intestaj parazitoj, kapdo-
loro, rena litiazo, obezeco, oligurio, pletoro, podagra reŭ-
matismo, rena koliko, vertiĝoj.

Por ekstera uzo: dermatozoj.

Rikolti la sukron, segante branĉon aŭ farante truon en la
trunko. Eblas rikolti plurajn litrojn tage. Bonega trinkaĵo,
laksetiga, utila kontraŭ rena litiazo. Enboteligita, tiu suko
ĉampaniĝas; aldoni sukeron por forigi acidecon.

La kambiumo estas manĝebla freŝa aŭ sekigita, kruda aŭ
kuirita. En Skandinavio oni faris panon el segaĵeroj bolig-
itaj, sekigitaj, pulvorigitaj kaj miksitaj kun faruno. La tre
junaj folioj estas aldoneblaj al salatoj.

BIDENTO hara (*Bidens pilosa*). Kompozitaco. Staŭdo.
Kreskas en malsekaj grundoj kaj marĉoj.
Manĝebla kiel spinacoj.

***BISKUTELO cikorifolia** (*Biscutella cichorifolia*).

Kruciferaco. Herbo.

La folioj, floroj, junaj fruktoj, estas bonegaj, krudaj aŭ kuir-
itaj.

BISTORTO (*Polygonum bistorta* = *Bistorta major*).

Poligonaco. Staŭdo.

Kreskas en marĉoj, en grundoj siliciaj, fekundaj, herbecaj.

Enteno: okzala acido, amelo.

Terapia uzo: afto, disenterio, hemoroidoj, lakso, leŭkoreo,
metroragio, tuberkulozo.

La junaj folioj estas manĝeblaj salate, supe, miksitaj kun po-
reoj aŭ terpomoj. La rizomo lavita kaj rostita estas manĝ-
ebla.

→ poligono.

BLITO striata (*Blitum virgatum*). Kenopodiaco. Unujara

herbo. Kreskas en rubejoj, apud konstruaĵoj.

La folioj estas uzataj kiel spinacoj.

BOLDO (*Peumus boldus*). Monimiaco. Daŭrafolia arbusto.

Originas el ĉiliaj Andoj.

Terapia uzo: cistito, maldormo ĉe hepatuloj, hepata konges-
to, infektoj de urinorganoj, gala litiazo.

La pulpo de la frukto estas manĝebla. Uzi modere.

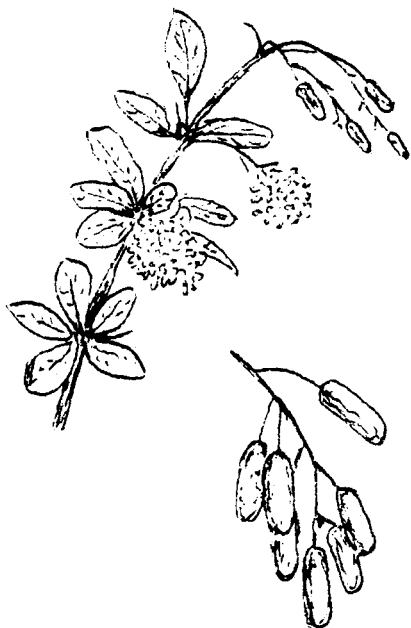
BORAGO officina (*Borrago officinalis*). Boragaco. Jara aŭ du-
jara herbo. Originas el Mediteranea Eŭropo.

Kreskas en ĝardenoj, nekulturitaj grundoj.

Enteno: mucilago, rezino, saponino.

Terapia uzo: konstipo, morbilo, oligurio, pulmaj afekcioj,
rena koliko, reŭmatismo, skarlatino, urinreteno.

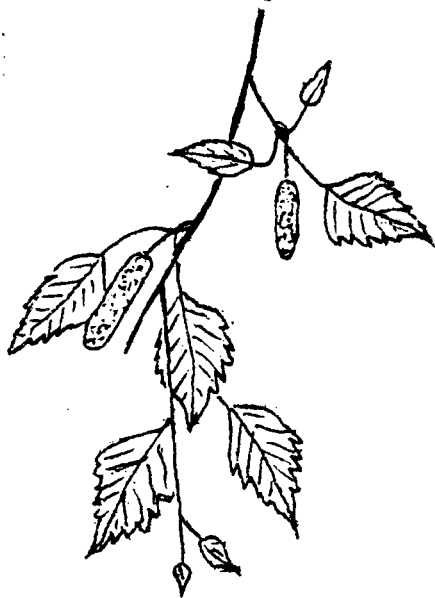
La folioj estas uzeblaj kiel spinacoj, konserveblaj en vinagro
por anstataŭi kukumetojn, la junaj folioj haketitaj por saŭcoj,
majonezo, omletoj, supoj, salatoj, ankaŭ por garni pladojn.



Berberis vulgaris



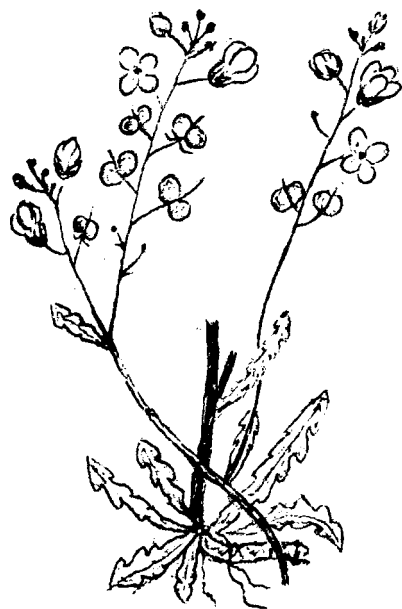
Beto sovaça



Betulo blanka



Bidento



Biskutelo



Bistorto



Boldo



Borago officina

En certaj landoj oni aldonas florojn kaj foliojn al vino, kies gusto fariĝas refreŝiga.

***BORIPO akva** (*Boripa amphibia* = *B. aquatica*).

Kruciferaco. Staŭdo.

Kreskas en riveroj.

La planto estas manĝebla kiel kreso.

BRASIKO (*Brassica*). Kruciferaco. Jara aŭ dujara.

Enteno: vitaminoj A, B1, B2, C, PP, arseniko, fero, fosforo, jodo, kalcio, kalio, kupro, natrio, sulfuro.

La brasikoj estas pli digesteblaj krudaj salate ol kuiritaj en akvo.

B. junka (*B. juncea*). Folioj pikaj, tre bonaj krudaj aldone al salatoj, aŭ kuiritaj.

B. legoma (*B. oleracea*). Kreskas marborde en okcidenta Eŭropo.

B. rapa (*B. rapa*, v. *silvestris*). Kreskas en Mediteraneaj regionoj, ĉe riverrandoj, en nekulturitaj grundoj. La junaj folioj estas manĝeblaj.

BRUNELO vulgara (*Prunella vulgaris*). Labiaco. Staŭdo.

Kreskas en humidaj grundoj, herbejoj, prefere sunplene.

Enteno: amaraĵoj, esencoj, tanino.

Terapia uzo: utiligebla kontraŭ diabeto; por ekstera uzo ĝi estas efika kontraŭ vundoj, anginoj.

La folioj estas manĝeblaj salate aŭ legome kuiritaj.

BRUSONETIO papera (*Broussonetia papyrifera*). Morusaĉo.

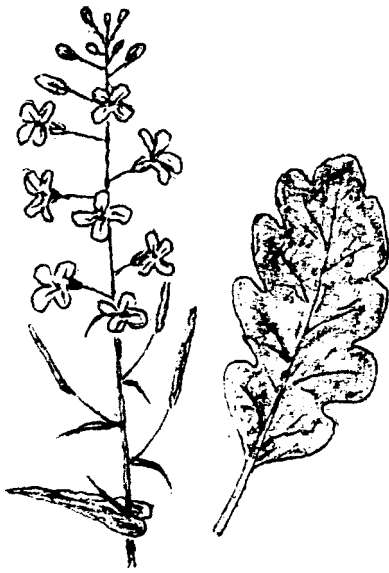
Alta arbeto.

Originas el Ĉinio. Kreskas en Mediteraneaj regionoj.

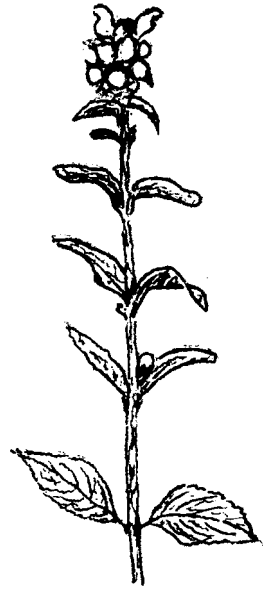
La fruktoj, sukeraj, havas tre agrablan guston.

***BUNIO kaŝtana** (*Bunium bulbocastanum*). Umbeliferaco.

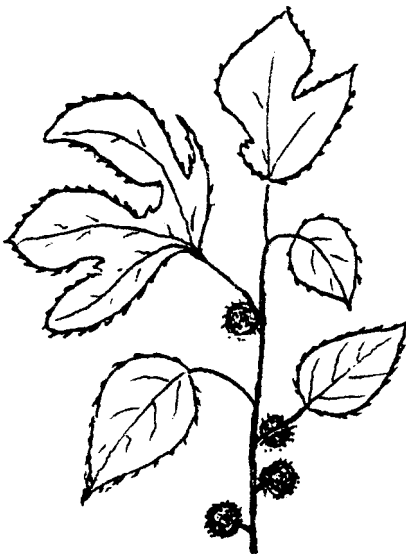
Radiketo bulbeca, manĝebla kruda aŭ kuirita, gustas dolĉe kaj agrable.



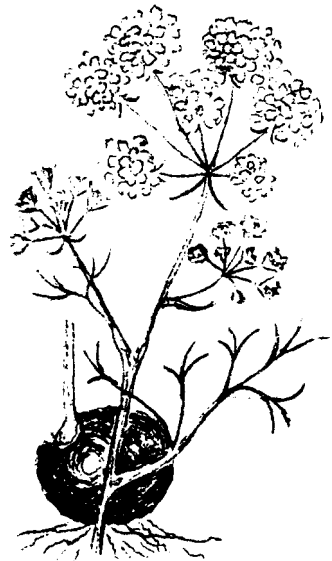
Brasiko legoma



Brunelo vulgara



Brusonetio papera



Bunio kaštana

***BUNIASO eruka** (*Bunias erucago*). Kruciferaco. Herbo.

Kreskas en kampoj, nekulturitaj grundoj.

La junaj folioj estas manĝeblaj kuiritaj aŭ krudaj salate.

B. orienta (*B. orientalis*). La junaj folioj estas manĝeblaj.

BUTOMO umbela (*Butomus umbellatus*). Butomaco. Staŭdo.

Kreskas prefere en marĉaj grundoj.

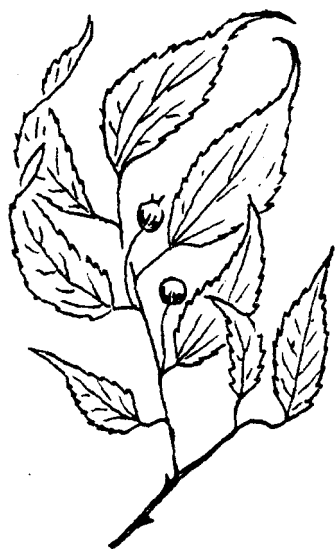
Rizomo manĝebla post kuirado.



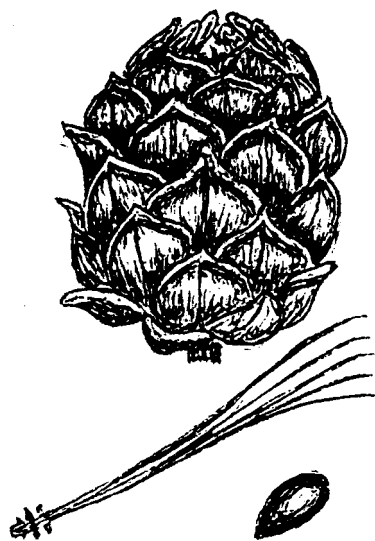
Buniaso eruka



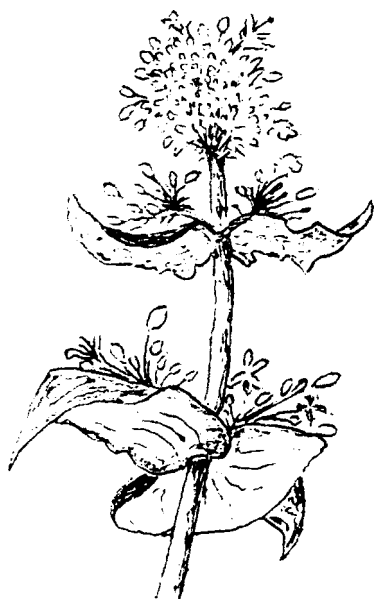
Butomo umbela



Celtido australiano



Cembro



Centrantho ruĝa



Cerastio kvinĝiba

***CELOZIO arĝenta** (*Celosia argentea*). Amarantaco. Jara.
Originas el tropika Ameriko.
En Ĉinio ĝi estas manĝata kuirita.

CELTIDO aŭstrala (*Celtis australis*). Ulmaco. Arbo.
Kreskas en Mediteraneaj regionoj, en arbaroj, heĝoj.
La drupo estas bonega kruda; eblas fari konfitaĵon kaj ĝin
meti sur tortoj. Bona miksaĵo: celtida frukto, aliaj fruktoj,
mielo aŭ sukero, iom da sekaj herboj: bazilio, timiano.

CEMBRO (*Pinus cembra*). Pinaco. Arbo.
Kreskas en malvarmaj regionoj, montoj humidaj.
La nuksosimilaj fruktoj estas manĝataj en suda Eŭropo kaj
Siberio.

CENTRANTO ruĝa (*Centranthus ruber*). Valerianaco. Staŭ-
do. Kreskas en kalkaj grundoj, rokaroj, ruinoj.
La folioj estas uzataj salate, kuiritaj kiel legomo, la radi-
koj supe.

CERASTIO kvinĝiba (*Cerastium semidecandrum*).
Kariofilaco. Jara herbo.
La planto juna estas manĝebla.

***CERCIDO guŝa** (*Cercis siliquastrum*). Cesalpinaco. Arbedo.
Kreskas en Mediteraneaj klimatoj.
La grajnoj estas farunecaj kaj nutraj; la florburĝonoj, flo-
roj, junaj fruktoj, estas manĝeblaj salate, gustas acidete
kaj agrable.

CEREFOLIO (*Anthriscus cerefolium*). Umbeliferaco. Jara
herbo.
Originas el Mezoriento, suda Rusio.
Enteno: vitaminoj, esenco, fero, sulfuro.
Terapia uzo: hepatito, rena litiazo, podagro, reŭmatismo,
skorbuto.
La freŝaj folioj estas uzataj en omletoj, salatoj, supoj kaj
por aromigi boligitajn viandojn.
Atentigo! Troa uzo fariĝas toksa.

***CETRARIO islanda** (*Cetraria islandica*). Likeno.

Kreskas en koniferaj arbaroj de mezvarmaj kaj malvarmaj regionoj.

Muelita ĝi servas por fari panon; manĝebla boligita en lakto; bona konfitaĵo farebla.

Atentigo! Delikataj digestaj organoj sin detenu.

***CICERBITO alpa** (*Cicerbita alpina* = *Lactuca alpina*).

Kompozitaco.

La grandaj molaj folioj donas bonajn salatojn, iom amarajn.

CIDONIO oblonga (*Cydonia oblonga*). Pomaco. Arbo falfolia.

Kreskas en mezvarmaj regionoj.

Enteno: vitaminoj B1, B2, C, PP, fero, fosforo, kalcio, kalio, karoteno, kupro, magnezio, pektino, sulfuro, tanino.

Terapia uzo: senapetiteco, disenterio, sengaleco, kataro, lakso, leŭkoreo, tuberkulozo, vomado.

Uzebla por ĵeleo aŭ fruktopasto.

CIKORIO plurjara (*Cichorium intibus*). Kompozitaco. Staŭdo.

Kreskas en kampaj kaj vojaj randoj, en nekulturitaj grundoj.

Enteno: vitaminoj B, C, K, P, amelo, fero, fosforo, kalcio, kalio, klorofilo, kupro, lipidoj, mangano, magnezio, natrio, protidoj, sukero.

Terapia uzo: anemio, senapetiteco, artrito, astenio, digesta atonio, dermatozoj, sengaleco, hepataj kolikoj, hepata kongesto, hidropso, iktero, infekto de urinorganoj, konstipo, liena kongesto, rena litiazo, malario, podagro. Konsilita al diabetuloj.

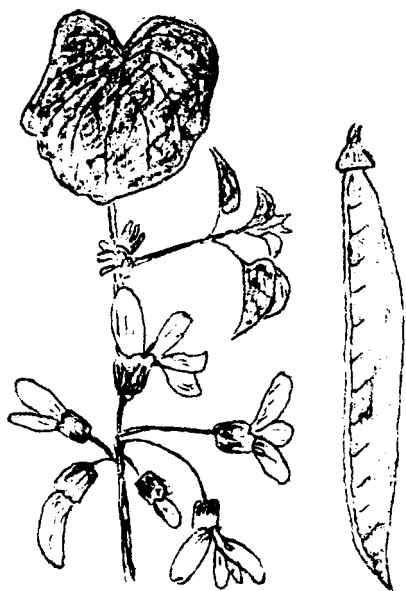
Printempe kiam ĝi ekkreskas, ĝi plej taŭgas por esti manĝata kruda; poste necesas ĝin kuiri. La radikoj estas manĝeblaj legome; rostitaj ili servas por fari kafan surogaton, kiu estas tre konsilinda.

Atentigo! Troa uzo povas difekti retinon.

CIPERO manĝebla (*Cyperus esculentus*). Ciperaco. Staŭdo.

Kreskas en Mediteranea regionoj.

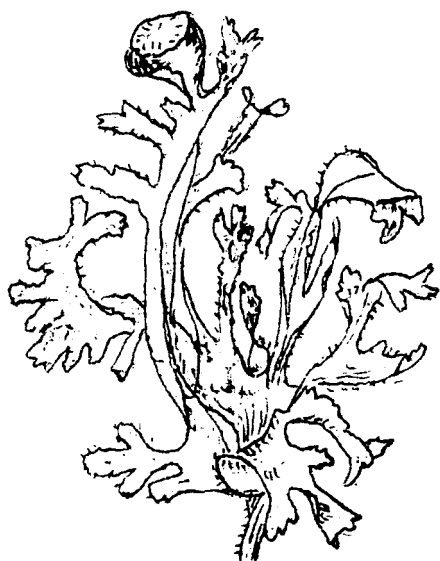
La tubero estas manĝebla kuirita, aŭ kruda post sekiĝo, gustas avele, povas doni valoran oleon. Tre ŝatata en Hispanio.



Cercido guña



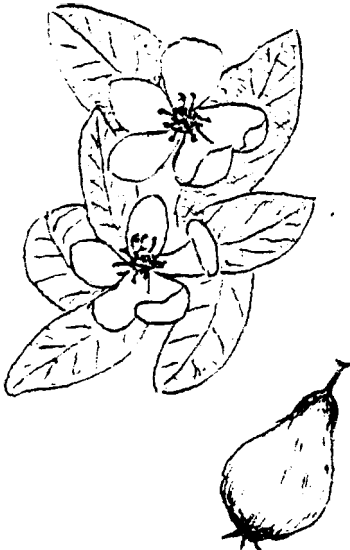
Cerefolio



Cetrario islanda



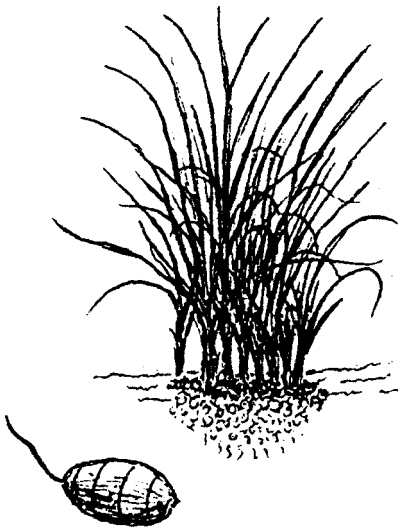
Cicerbito alpa



Cidonio oblonga



Cikorio plurjara



Ciperu manglebla



Cirsio lancoforma

CIRSIO legoma (*Cirsium oleracum*). Kompozitaco. Unu aŭ plurjara herbo.

Speco de kardo sendorna, kiu kreskas en grundoj humidaj, rande de arbaroj aŭ ĉe riverbordoj.

Preskaŭ ĉiuj partoj de la planto estas manĝeblaj: la radiko kruda aŭ kuirita, la junaj folioj salate, la folioj pli aĝaj kuiritaj por iu ajn preparaĵo.

C. marĉa (*C. palustre*). La junaj tigoj senŝeligitaj estas manĝeblaj krudaj salate aŭ kuiritaj.

C. kampa (*C. arvense*). La junaj tigoj kuiritaj estas bonaj.

C. dorna (*C. spinosissimum*). La tigoj kaj florplatoj krudaj estas bonaj.

C. lancoforma (*C. lanceolatum* = *C. vulgare*). La junaj ŝosoj sendornigitaj estas aldoneblaj al salatoj aŭ kuiritaj legome. Ankaŭ la junaj tigoj senŝeligitaj estas manĝeblaj krudaj aŭ kuiritaj. La radikoj unujaraj senŝeligitaj estas prepareblaj boligitaj aŭ frititaj.

DIOSKOREO pika (*Dioscorea aculeata*). Dioskoreaco. Alten volviĝanta herbo.

Sovaĝa planto el tropikaj regionoj, produktanta tuberojn, kiuj prezentas tre valoran nutraĵon.

***DIOSPIRO kaka** (*Diospyros kaki*). Ebenaco. Falfolia arbeto. La fruktoj estas manĝeblaj; enteno: vitamino C, fero, kalio. La folioj, riĉaj je vitamino C, servas por agrabla infuzaĵo.

***DIPLOTALSO mallarĝfolia** (*Diplotaxis tenuifolia*). Kruciferaco. Staŭdo kun flavaj floroj.

Kreskas en Mediteranea klimato, en ruinoj, grundoj ŝtonaj. Terapio uzo: ekspektoriga, antiskorbuta, uriniga, efika kontraŭ kronika bronkito.

Manĝebla salate. La faruno el ties grajnoj povas anstataŭi mustardon.

D. eruka (*D. erucoides*). Jara herbo kun blankaj floroj. Kreskas precipe en vitejoj. La folioj, tre akraj, estas bonaj kru-daj aŭ kuiritaj.

→ eruko.

DRAKUNKOLO (*Artemisia dracunculus*). Kompozitaco.

Staŭdo. Originas el suda Eŭropo.

Terapio uzo: aerofagio, anoreksio, dismenoreo, dispepsio, fermentado putra, gaŝtralgio, meteorismo, intestaj parazitoj, singulto, laŭ certaj aŭtoroj ĝi estas antikancera.

Uzata por aromigi diversajn kuiraĵojn; ĝi povas anstataŭi salon, pipron kaj vinagron.

→ artemizio.

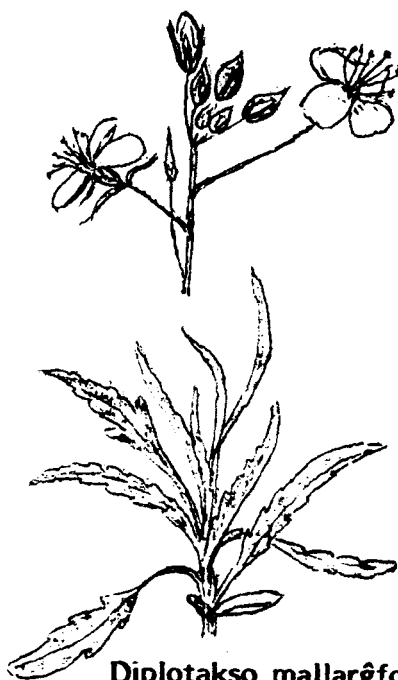
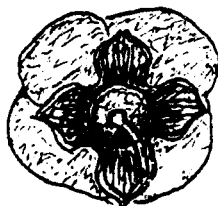
DURIO zibetina (*Durio zibethinus*). Bombakaco. Arbo.

Kreskas en orienta kaj suda Azio.

Produktas melongrandajn, tre nutrajn, fruktojn.



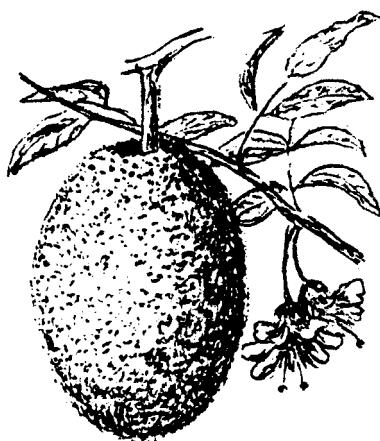
Diospiro kalia



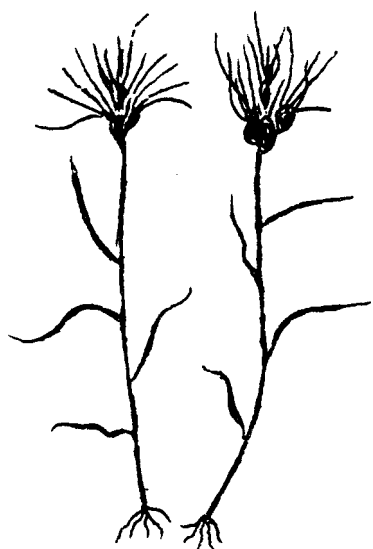
Diplotakso mallargolia



Drakunkolo



Durio



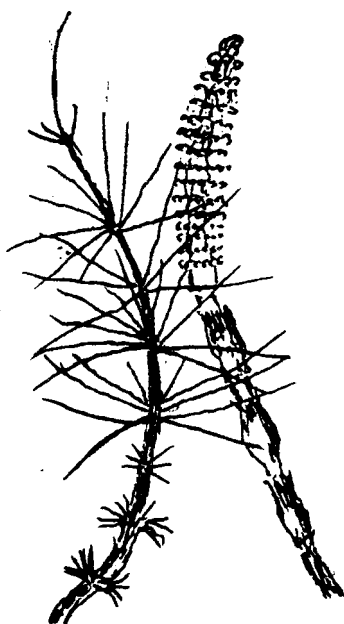
Egilopso noda



Egopodio podagra



Ekinoforo



Ekvizeto kampara

***EGILOPSO noda** (*Aegilops geniculata* = *A. ovata*).

Graminaco.

La grajnoj estas manĝataj en Sicilio.

EGOPODIO podagra (*Aegopodium podagraria*). Umbeliferaco.

Staŭdo.

Kreskas en freŝaj, ombrataj lokoj.

Enteno: grasoj, gumo, volatila oleo, rezino, organikaj saloj, tanino.

Terapia uzo: iskiatiko, podagro, urinreteno, vundoj.

La junaj folioj fariĝas bonega legomo kun delikata gusto.

Ili estas manĝeblaj ankaŭ en supoj kaj salatoj.

***EKINOFORO dorneca** (*Echinophora spinosa*). Umbeliferaco.

Kreskas en Mediteraneaj regionoj.

La radikoj estas manĝeblaj.

***EKINOKLO kolona** (*Echinochloa colonum*). Graminaco.

Originas el tropikoj. Grajnoj manĝeblaj, gustas milie.

EKVIZETO kampara (*Equisetum arvense*). Ekvizetaco. Staŭdo senflora.

Kreskas en humidaj grundoj.

Enteno: vitamino C, acidoj, fero, magnezio, mangano, silicio grandkvante.

Terapia uzo: albuminurio, artrozo, astenio, aterosklerozo, cistito, diabeto, hemoragioj, hemoroidoj, hidropso, lakso, nesufiĉaj menstruoj, nervozemo, oligurio, ostaj vundoj, podagro, rakitismo, senmineraliĝo, tuberkulozo, kancera stato laŭ certaj aŭtoroj.

La junaj ŝosoj estas manĝeblaj salate aŭ kuiritaj. Uzi modere.

Manĝebla estas ankaŭ: **E. vintra** (*E. hyemale*).

Atentigo! **E. rivera** (*E. fluviatile*) estas danĝera.

ELIMO rampa (*Elymus repens*). Graminaco. Herbo.

Enteno: amelaj substancoj, fero, kalio, mucilago, silicio, sukeroj, substanco antibiotika.

La grajnoj estas manĝeblaj, ankaŭ la junaj ekstremaĵoj de la rizomo. Eblas fari farunon el sekigitaj rizomoj.

***ELSHOLCIO hareca** (*Elsholtzia ciliata* = *E. cristata*).

Labiaco. Originas el centra kaj orienta Azio.

La junaj plantoj estas manĝataj legome en Azio.

EMPETRO nigra (*Empetrum nigrum*). Empetraco. Malalta arbusto daŭrafolia.

Kreskas en montaroj.

Terapia uzo: en Kamĉatko la frukto estas uzata kontraŭ skorbuto, la folioj estas urinigaj.

Ĝi havas pizograndajn manĝeblajn berojn.

ENANTO pimpinela (*Oenanthe pimpinelloides*). Umbeliferaco.

Herbo. Kreskas en malsekaj herbejoj, marĉoj.

La tuberoj gustas kiel avelo.

Atentigo! Ne konfuzi kun *Oenanthe crocata*, kiu estas tre venena; aliaj enantoj estas danĝeraj.

ENOTERO dujara (*Oenothera biennis*). Onagraco. Herbo.

Kreskas en nekulturitaj grundoj, sekaj, sablaj aŭ ŝtonecaj.

Terapia uzo: astmo, cistito, intestaj inflamoj, kokluŝo, renaĵo, perturboj, stomakaj inflamoj kaj spasmoj, tifoido.

La radiko estas manĝebla kiel skorzonero, aŭ raspita en salato. La junaj ŝosoj estas bonaj krudaj aŭ kuiritaj en omletoj, krespoj, tortoj. Ĉiuj partoj de la planto estas manĝeblaj.

EPILOBIO floreta (*Epilobium parviflorum*). Onagraco. Staŭdo.

Kreskas en fosaĵoj, humidaj lokoj. Bongusta, iom piprita.

E. kvarangula (*E. tetragonum*). La junaj folirozetoj donas bonan kaj agrablan salaton.

E. mallarĝfolia (*E. angustifolium*), **E. spika** (*E. spicatum*) ankaŭ estas manĝeblaj.

***EREMOPIRO orienta** (*Eremopyrum orientale* = *Triticum o.*).

Graminaco.

Kreskas en sudorienta Eŭropo. La grajnoj estas manĝeblaj.

ERINGIO kampara (*Eryngium campestre*). Umbeliferaco.

Herbo. Kreskas precipe en nekulturitaj kampoj.

La radiko kaj la bazo de la folioj, enterigitaj kaj blankaj, estas manĝeblaj post boligo.



Elimo



Empetro nigra



Elsholcio hareca



Enanto pimpinela



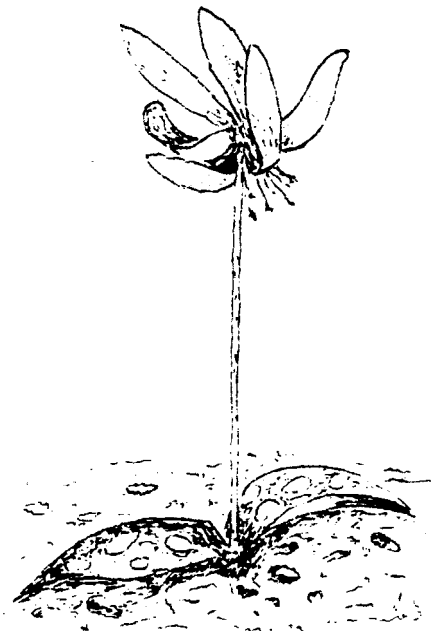
Enotero dujara



Epilobio kvarangula



Eringio kampara



Eritronio hundodenta

E. mara (*E. maritimum*). Dujara aŭ plurjara planto arbusteca. Kreskas sur dunoj aŭ sur grundoj sablaj kaj salaj. Enteno: mineraloj, sakarozo, saponinoj, tanino. La radiko estas manĝebla preparita kiel asparagoj.

ERITRONIO hundodenta (*Erythronium dens canis*). Liliaco. Bulboherbo.

Kreskas en arbarfundoj.

Bulboj manĝeblaj kuiritaj. Folioj aldoneblaj al salatoj, aŭ kuiritaj legome.

ERODIO cikuta (*Erodium cicutarium*). Geraniaco. Herbo.

Kreskas en grundoj aridaj, sablaj.

La junaj folioj gustas agrable.

ERUKO kulturita (*Eruca sativa* = *E. vesicaria*). Kruciferaco. Herbo unujara.

Originas el Mediteraneaĵ regionoj.

Terapia uzo: stomaksaniga, tonika, uriniga.

Junaj ŝosoj kaj folioj manĝeblaj miksitaj kun aliaj salataj plantoj. Ĝi entenas erukan acidon, kiu estas pli-malpli toksa.

Uzi tiun planton modere.

→ diplotakso.

***ERUKARIO hispana** (*Erucaria hispanica* = *E. aleppica*).

Kruciferaco.

Kreskas en Mediteraneaĵ regionoj.

La junaj ŝosoj kaj folioj estas manĝeblaj krudaj aŭ kuiritaj.

FABO (*Vicia faba*). Legumenaco. Herbo unujara.

Enteno: vitaminoj A, B, C, fero, kalcio, karbonhidratoj, proteinoj.

Atentigo! Fortdoze kaj longdaŭre, precipe krudaj, faboj povas okazigi danĝeran anemion (detruo de ruĝaj globetoj).

→ vicio.

FAGO arbora (*Fagus sylvaticus*). Fagaco. Falfolia arbo.

Terapia uzo: intestaj parazitoj, lakso, malario, pulmaj afekcioj.

La fruktoj havas delikatan guston, manĝeblaj krudaj aŭ rostitaj, ili estas tre nutraj, taŭgaj por esti miksitaj en legomoj kaj fruktosalatoj.

La kambiumo estas manĝebla. En Skandinavio fariĝas pano el seĝaĵo sekigita, pulvorigita kaj miksita kun faruno.

La junaj folioj estas manĝeblaj krudaj aŭ kuiritaj; ili gustas tre agrable.

Atentigo! La ŝelete kovranta la fruktojn estas iom toksa: eviti manĝi multe da ili krudaj.

FAGOPIRO manĝebla (*Fagopyrum esculentus* = *Polygonum f.*)

Poligonaco.

Originas el centrorienta Azio.

Enteno: vitaminoj A, B2, fosforo, kalcio, kalio, riĉa je proteinoj kaj amelo.

La folioj estas manĝeblaj. La grajnoj estas tre uzataj por fari grizan farunon kaj grion.

Certaj personoj estas alergiaj al tiu planto.

F. tatara (*F. tataricum*) havas samajn proprecojn.

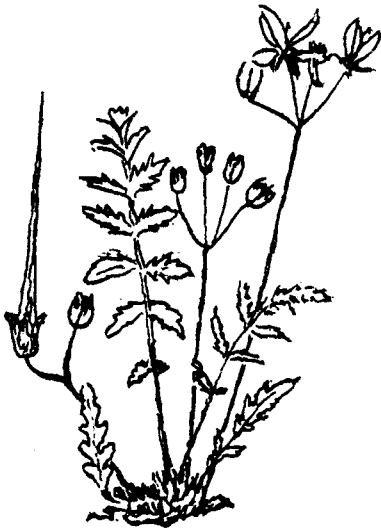
→ bistorto, poligono.

FAZEOLO vulgara (*Phaseolus vulgaris*). Legumenaco. Herbo jara. Originas el tropika Ameriko.

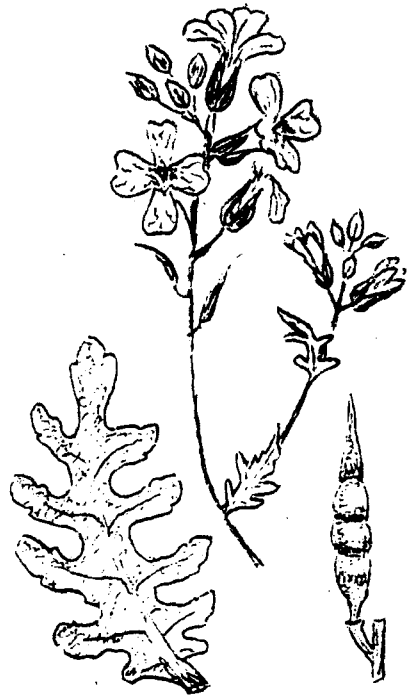
Enteno de la guŝo: vitaminoj A, B1, B2, C, PP, fero, fosforo, kalcio, kalio, kupro, magnezio, silicio, sulfuro.

Enteno de la grajno: vitaminoj A, B, C, E, proteinoj, samaj mineraloj kiel en la guŝo.

Certaj specioj en sudorienta Azio produktas tuberajn radikojn manĝeblajn.



Erodio cikuta



Eruko kulturita



Fabo



Fago arbara



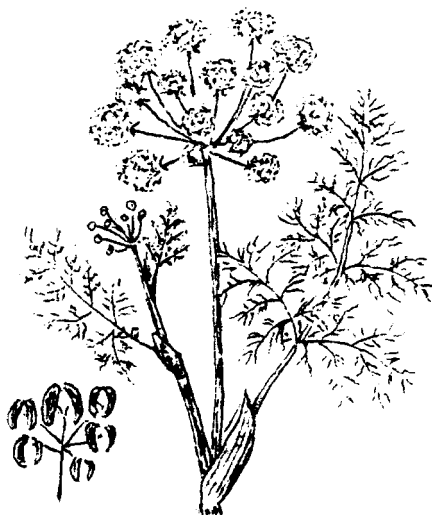
Fagopiro manglebla



Fazeolo vulgara



Fenikso kanaria



Fenkolo vulgara

Atentigo! La grajnoj maturaj krudaj entenas toksinon, kiun eliminis longa kuirado.

***FEDIO abundokorna** (*Fedia cornucopiae*). Valerianaco.

Herbo. Kreskas en iuj Mediteraneaj regionoj.

La junaj rozfolioj estas manĝeblaj salate.

***FENIKSO kanaria** (*Phoenix canariensis*). Palmaco.

Kreskas en Mediteraneaj klimatoj.

La fruktoj gustas sukere kaj agrable.

FENKOLO vulgara (*Foeniculum vulgare* = *F. officinalis*).

Umbeliferaco. Herbo dujara aŭ plurjara.

Kreskas en nekulturitaj grundoj, sekaj, sunplene.

Enteno: vitaminoj A, B, C, fero, fosforo, kalcio, sulfuro.

Terapia uzo: aerofagio, digesta atonio, gripa prevento, intestaj parazitoj, nesufiĉaj menstruoj, meteorismo, oligurio, podagro, pulmaj afekcioj, rena litiazo, senapetiteco, stomakaj doloroj, nervaj vomoj.

Juna, ĝi estas manĝebla kruda salate. Meti kelkajn foliojn en legomoj malfacile digesteblaj: brasiko, faboj, fazeoloj, lentoj... Utiligi grajnoj kun timiano kaj laŭro por spici bolitaĵojn, fiŝaĵojn, rostaĵojn, viandojn.

Atentigo! Ne tro uzi ĝin pro ne bona influo al nervoj.

FENUGREKO (*Trigonella foenum graecum*). Legumenaco.

Herbo.

Enteno: proteinoj, mucilago, esenco, fero, fosforo, lecitino, saponino, tanino.

Terapia uzo: anemio, diabeto, konvalesko, limfatismo, malsana magregeco, podagro, rakitismo, skrofolo, tuberkulozo.

La grajno, tre nutra, estas uzata kiel spicaĵo, ĝermiĝinta, tre bona aldone al salatoj, aŭ miksitaj kun mielo. La sekigita planto forte odoras; ĝi estas uzata por produktado de verda fromaĝo, kiu ricevas sian apartan odoron de la herbo. El la folioj eblas fari agrablan infuzaĵon.

FIKARIO ranunkola (*Ficaria ranunculus* = *R.f.* = *F. verna*).

Ranunkolaco. Staŭdo. Kreskas en humidaj grundoj.

Terapia uzo: analgezia, senkongestiga, efika kontraŭ hemo-roidoj.

Tiu planto estas toksa, same kiel la ceteraj ranunkoloj, sed la junaj folioj ne entenas toksaĵon; ili do estas manĝeblaj krudaj salate, aŭ kuiritaj. Laŭ iuj aŭtoroj, prefere senverdigi la planton sub tavolo da folioj aŭ seĝajaj ligneretoj; tiel eblas manĝi la foliojn senriske. Alia konsilo: kuiri la planton en akvo, post bolado ĵeti tiun akvon, kaj prepari kiel spinacojn.

La florburĝonoj konfititaj en vinagro estas uzeblaj kiel kaporoj.

FITEŬMO spika (*Phyteuma spicatum*). Kampanulaco. Staŭdo.

La junaj ŝosoj estas manĝeblaj salate.

***FITOLAKO dekĝiba** (*Phytolacca decandra*). Poligonaco.

Staŭdo.

Kreskas en arbaroj, heĝoj, marbordo.

Enteno: vitamino A, riĉa je vitamino C, mineraloj, saloj.

Junaj ŝosoj manĝeblaj post boligo en unu aŭ du akvoj.

Atentigo! La freŝa plenkreska planto estas toksa. La beroj estas danĝeraj, fortdoze, venenaj.

FLAKURTIO ramonĉa (*Flacurtia ramontchi*). Flakurtiaco.

Arbo. Kreskas en Madagaskaro.

Produktas acidetajn sukoplenajn fruktojn.

FRAGO, frukto de **Fragujo gracila** (*Fragaria vesca*). Rozaco.

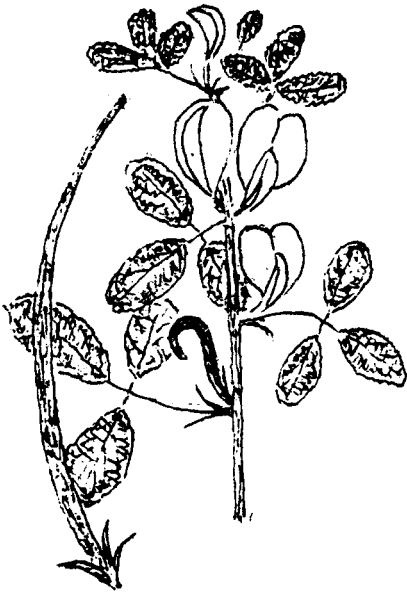
Staŭdo.

Kreskas en arbaroj, sur grundo prefere humida, kalka.

Enteno: vitaminoj A, B1, B2, C, E, K, bromo, fero, fosforo, jodo, kalcio, kalio, magnezio, natrio, silicio, sukero, sulfuro.

Terapia uzo: artrito, astenio, aterosklerozo, hipertensio, konstipo, gala kaj rena litiazoj, pletoro, podagro, reŭmatismo, senmineraliĝo, kolerikaj kaj nervozaj temperamentoj, tuberkulozo. Eblas fari ĵeleon kaj konfitaĵon. Diabetuloj povas manĝi fragojn. Malkonsilataj al dermatozuloj, povas okazigi urtikarion.

La folioj estas uzeblaj en supoj kaj por infuzaĵo.



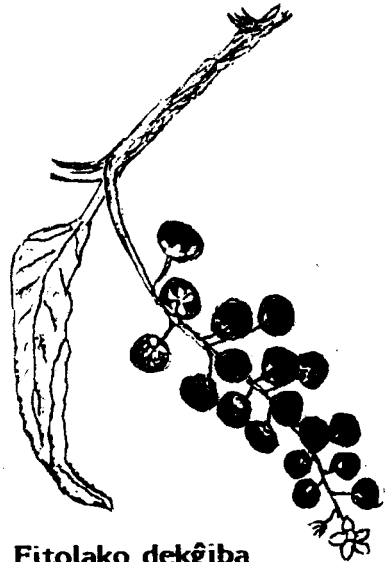
Fenugreko



Fikario ranunkola



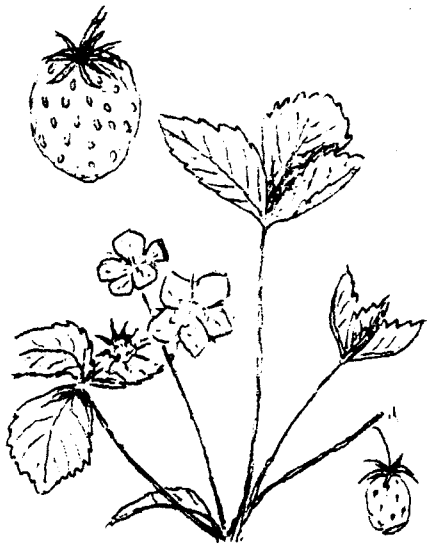
Fiteũmo spika



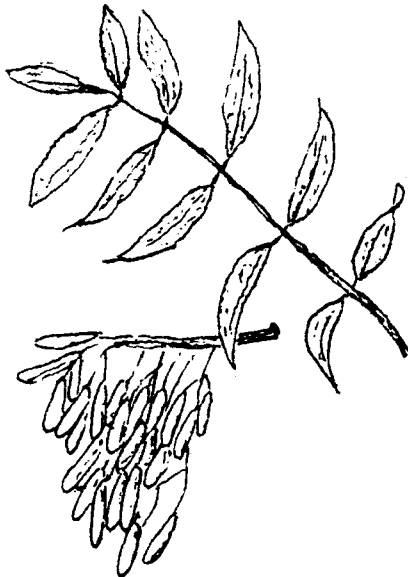
Fitolako dekũiba



Fragmito australa



Frago



Frakseno alta



Frambo

FRAGMITO aŭstrala (*Phragmites australis* = *P. communis*).

Graminaco. Staŭdo. Kreskas en marĉoj, ĉe marbordo.

La tre junaj ŝosoj estas manĝeblaj krudaj aŭ kuiritaj.

Antaŭ la florado, la tigo, riĉa je sukeroj, sekigita, pulvorigita, miksitaj kun faruno, utilas por prepari panon, kukojn.

La grajnoj estas nutraj.

FRAKSENO alta (*Fraxinus excelsior*). Oleaco. Arbo falfolia.

Enteno: fero, kupro.

Terapia uzo: laksiga, antipodagra, antireŭmatisma, sangpuriga, uriniga. La ŝelo estas adstringa, kontraŭfebra, tonika.

Eblas fari agrablan trinkaĵon el fraksenaj folioj, sukero kaj tartrata acido.

F. pensilvania (*F. pensylvanica*). La kambiumo estas manĝebla. Enteno de la folioj: vitamino C, fero, glukozo, kalio, kupro, tanino. Ili estas laksetigaj, sangpurigaj, urinigaj.

→ orno.

FRAMBO, frukto de Frambujo ida (*Rubus idaeus*). Rozaco.

Arbusto plurjara, falfolia.

Kreskas en arbaroj en fekundaj kaj humidaj grundoj.

Enteno: vitaminoj B1, B2, C, PP, fero, fosforo, kalcio, kalio, kupro, kloro, magnezio, mangano, natrio, sulfuro.

Terapia uzo: astenio, dermatozoj, dispepsio, febroj, koleremo, konstipo, podagro, reŭmatismo, nesufiĉa ŝvito.

Manĝebla kruda. Eblas fari ĵeleon kaj konfitajojn.

Diabetuloj povas manĝi frambojn.

FUKO vezikeca (*Fucus vesiculosus*). Fukaco. Algo plurjara.

Enteno: vitaminoj B1, C, E, aminaj acidoj, bromo, fero, jodo, kalcio, kalio, magnezio, natrio, silicio.

Terapia uzo: bonefika sur la tiroido kaj preskaŭ ĉiuj organoj; taŭga por lukti kontraŭ adenito, astmo, celulito, dermatozo, kropo, limfatismo, obezeco, podagro, reŭmatismo, skrofolo.

Atentigo! Neakordigebla kun fekulhavaj nutraĵoj kaj kun biero. Necesas esti konsilata de serioza fakulo por kolektado kaj preparado de tiu valorega nutraĵo.

FUNGOJ

Enteno: kalcio, kobalto, magnezio, mangano, natrio, silicio, vitaminoj A, B1, karoteno, vitamino B2 ĉe la boletoj.

Certaj entenas pli da protidoj ol la viando.

Terapia uzo: stimulas organojn kaj cerbon, remineraligaj, efikaj kontraŭ anemio, laceco; taŭgaj por senvianda dieto.

Laŭ la specioj, ili estas manĝeblaj krudaj salate, aŭ kuiritaj sen tro da graso.

Jen listo de fungoj manĝeblaj krudaj :

Amanito cezara (*Amanita caesarea*).

Boleto manĝebla (*Boletus edulis*), nur juna.

***Fistulino hepata** (*Fistulina hepatica*).

***Gepinio rufa** (*Guepinia rufa*).

Kantarelo manĝebla (*Cantharellus cibarius*).

***Pezizo oranĝa** (*Peziza aurantia*).

Poliporo ŝafa (*Polyporus ovinus*), nur tre juna.

***Psalioto kampara** (*Psalliota campestris*).

***Tremelodono gelatina** (*Tremellodon gelatinosum*).

Trufo granda (*Tuber magnatum*).

Listo de bonegaj fungoj :

Amanito cezara (*Amanita caesarea*).

Boleto blueta (*Boletus cyanescens*).

Boleto kupra (*Boletus aerus*).

Boleto manĝebla (*Boletus edulis*).

Boleto ruĝbruna (*Boletus badius*).

Boleto subpina (*Boletus pinicola*).

***Koprino lanuga** (*Coprinus comatus*).

Laktario sangsuka (*Lactarius sanguifluus*).

***Lepioto senhaŭta** (*Lepiota excoriata*).

***Lepioto senvalora** (*Lepiota naucina*).

***Lepioto granda** (*Lepiota procera*).

Morkelo ronda (*Morchella rotunda*).

Morkelo vulgara (*Morchella vulgaris*).

***Pleŭroto eringia** (*Pleurotus eryngii*).

***Rusulo verdeta** (*Russula virescens*).

***Trikolomo kampara** (*Tricholoma georgii* = *T. gambosum*).

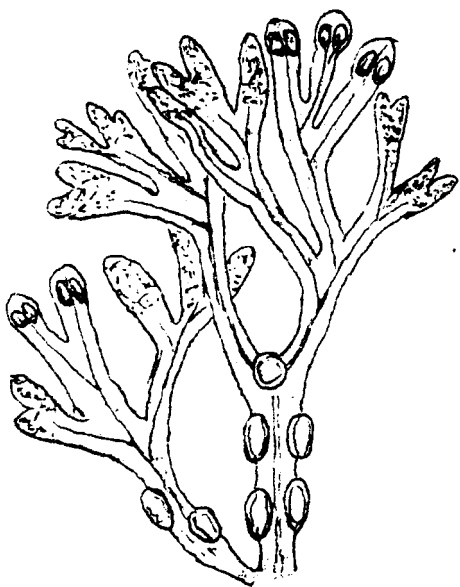
Trufo granda (*Tuber magnatum*).

Listo de tre bonaj fungoj :

- Amanito inga** (*Amanita vaginata*).
- Amanito izolita** (*Amanita solitaria*).
- Amanito ruĝeta** (*Amanita rubescens*).
- Boleto apendiceta** (*Boletus appendiculatus*).
- Boleto flava** (*Boletus luteus*).
- Boleto grajneca** (*Boletus granulatus*).
- Boleto palega** (*Boletus luridus*).
- Boleto stipruĝa** (*Boletus erythropus*).
- Kantarelo skvama** (*Cantharellus ostreatus*).
- Poliporo ŝafa** (*Polyporus ovinus*).
- Poliporo umbela** (*Polyporus umbellatus*).
- ***Psalioto arbara** (*Psalliota silvicola*).
- ***Psalioto kampara** (*Psalliota campestris*).
- ***Rozito falta** (*Rosites caperata*).
- ***Rusulo blueta** (*Russula cyanoxantha*).
- ***Rusulo gracila** (*Russula vesca*).
- ***Trikolomo ĉevala** (*Tricholoma equestre*).
- ***Trikolomo kolombeta** (*Tricholoma colombetta*).
- ***Trikolomo sovaĝa** (*Tricholoma saevum*).
- ***Volvario silkeca** (*Volvaria bombycina*).

Listo de bonaj fungoj :

- Amanito orkolora** (*Amanita inaurata*).
- ***Armlario imperia** (*Armillaria imperialis*).
- ***Armlario mielĉoka** (*Armillaria mellea*).
- Boleto akra** (*Boletus scaber*).
- Boleto kaŝtana** (*Boletus castaneus*).
- Boleto malmoleta** (*Boletus duriusculus*).
- Boleto rufa** (*Boletus rufus*).
- ***Fistulino hepata** (*Fistulina hepatica*).
- ***Folioto ŝanĝiĝa** (*Pholiota mutabilis*).
- ***Gomfidio glueca** (*Gomphidius viscidus*).
- ***Gepinio rufa** (*Guepinia rufa*).
- Hidno returna** = **Pikilfungo** (*Hydnum repandum*).
- ***Higroforo marta** (*Hygrophorus marzuolus*).
- ***Higroforo neĝblanka** (*Hygrophorus niveus*).
- ***Higroforo virga** (*Hygrophorus virginus*).



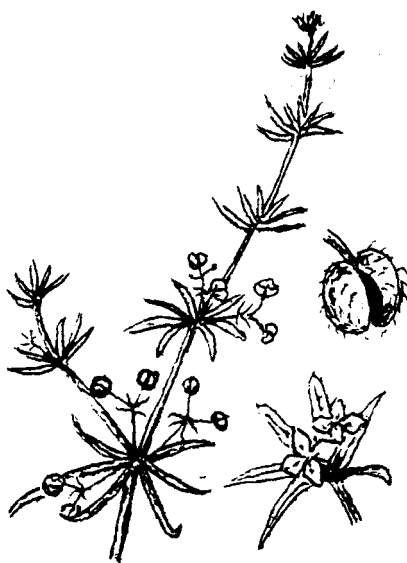
Fuko vezikeca



Galaktito lanuga



Galego officina



Galio kroča

- ***Klitocibo geotropa** (*Clitocybe geotropa*).
- ***Klitocibo funelforma** (*Clitocybe infundibuliformis*).
- ***Koprino inkonigra** (*Coprinus atramentarius*).
- ***Kortinario supera** (*Cortinarius praestans*).
- Laktario dolĉa** (*Lactarius deliciosus*).
- ***Paksilo volvita** (*Paxillus involatus*).
- ***Pezizo oranĝa** (*Peziza aurantia*).
- ***Rodopaksilo nuda** (*Rhodopaxillus nudus*).
- ***Trikolomo iridforma** (*Tricholoma irinum*).

Ĉu utilas insiste diri, ke iuj fungoj estas bonaj, eĉ bonegaj, aliaj nemangeblaj aŭ venenaj, eĉ mortigaj? Sekve, necesas, ke la kolektanto konu bone, eĉ tre bone, la fungojn, kiujn li rikoltas, alie li sin turnu nepre al kompetentulo por eviti dramon.

***GALAKTITO lanuga** (*Galactites tomentosa*). Kompozitaco. Speco de kardo.

Kreskas en Mediteraneaj regionoj.

La junaj tigoj estas mangeblaj krudaj aŭ kuiritaj; ili estas molaj, sukaj kaj sukeraj.

***GALEGO oficina** (*Galega officinalis*). Legumenaco. Staŭdo. Kreskas en Mediteraneaj klimatoj, en humidaj grundoj. Terapia uzo: antidiabeta, helpas la laktosekrecion, uriniga, vermifuga.

En Italio, la folioj estas manĝataj, krudaj aŭ kuiritaj.

GALIO kroĉa (*Galium aparine*). Rubiaco. Herbo grimpa. Kreskas en arbaroj, heĝoj.

Terapia uzo: iktero, limfatismo, pleŭrito, prostatito, sang-cirkulado, kancero laŭ certaj aŭtoroj.

Mangebla nur juna, haketita por miksi en salatoj. Aldoni iom da butero aŭ oliva oleo por manĝi legome. El la fruktoj rostitaj eblas fari unu el la plej bonaj kafaj surrogatoj.

G. odora (*G. odoratum* = *Asperula odorata*). Terapia uzo: galsekreiiga, sedativa, antispasma, uriniga. La ŝosoj estas mangeblaj legome; ili aromigas vinon kaj pomsukon. La in-

fuzajo de freŝa planto estas bonega.

Atentigo! Tre fortdoze la galioj povas okazigi kapdolorojn kaj digestajn perturbojn.

* **GALINSOGO floreta** (*Galinsoga parviflora*). Kompozitaco. Originas el tropika Ameriko.

La planto juna, kuirita, estas manĝata en sudorienta Azio.

GARCINIO mangostana (*Garcinia mangostana*). Gutiferaco. Tropika arbo. Kreskas en Malajzio.

Produktas valorajn oranĝgrandajn manĝeblajn berojn.

GAŬLTERIO saloa (*Gaultheria shallon*). Erikaco. Daŭrafolia arbusto. Kreskas marborde en norda Ameriko.

Ĝiaj fruktoj estas bonegaj krudaj.

GEUMO urba (*Geum urbanum*). Rozaco. Malalta ŝtaŭdo.

Originas el Eŭropo. Kreskas en veproj, arbarrandoj, heĝoj, grundoj humidaj.

Enteno: rezino, tanino.

Terapia uzo: adstringa, ŝvitiga, tonika, vundosaniga.

La rizomo estas uzata por buljonoj kaj supoj; ĝi aromigas bieron.

***GINANDRIRIDO sizerinkia** (*Gynandris sisyrinchium = Iris s.*). Iridaco. Originas el Mediteraneaj regionoj.

Ĝia frukto gustas agrable.

***GLAŬKSO mara** (*Glaux maritima*). Primulaco.

La junaj folioj kaj tigoj estas manĝeblaj krudaj kaj konserv-eblaj en vinagro.

GLEKOMO hedera (*Glechoma hederacea*). Labiaco. Plurjara herbo. Kreskas en arbaroj, heĝoj.

Enteno: vitamino C, esenco, tanino.

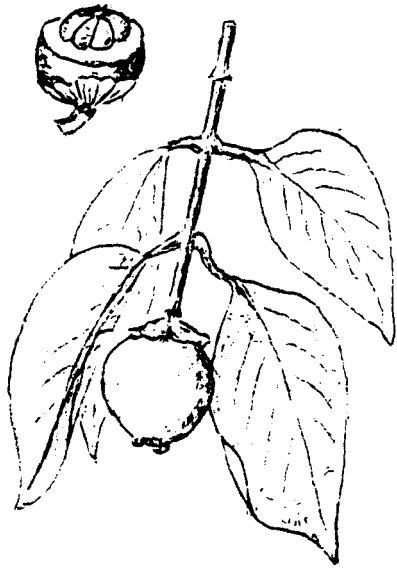
Terapia uzo: antispasma, antitusa, bronkostimula, tonika, uriniga, vundosaniga.

Ĝi estas manĝebla salate aŭ supe.

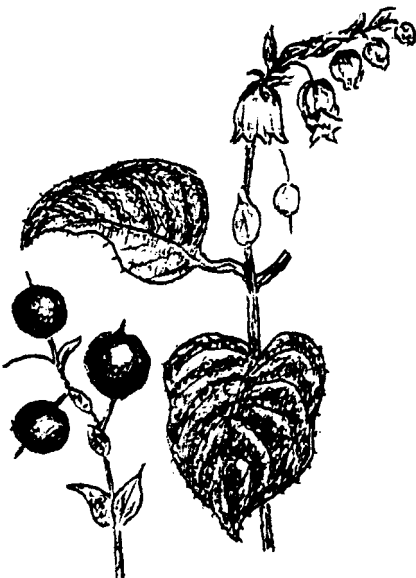
Atentigo! Fortdoze ĝi povas fariĝi toksa.



Galinsogo floreta



Garcinio mangostana



Gaũlterio saloa



Geumo urba



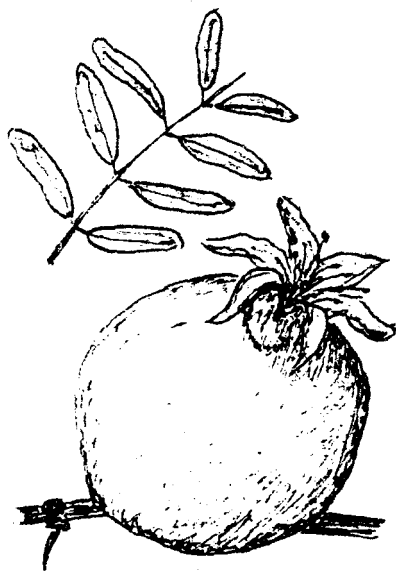
Glaükso mara



Glekomo hedera



Glicerio flosanta



Granato

GLICERIO flosanta (*Glyceria fluctuans*). Graminaco. Staŭdo. La grajnoj estas ŝatataj en slavaj landoj; ili utilas por fari kaĉojn kaj gustas agrable.

G. faldita (*G. plicata*) estas manĝebla.

Atentigo! **G. altega** (*G. maxima* = *altissima*) estas evitinda.

GRANATO: frukto de **Granatarbo** (*Punica granatum*). Mirtaco. Falfolia arbo.

Kreskas en Mediteraneaj klimatoj.

Enteno: vitamino C, citrata kaj borata acidoj, sukeroj.

Terapia uzo: adstringa, antitenia.

La grajnoj estas manĝeblaj, kaj ankaŭ la pulpo sukoplenta, aroma, sukera, kiu ilin ĉirkaŭas.

Atentigo! Ne doni al infanoj malpli ol kvin-jaraj, deprimuloj, nervozuloj, gravedulinoj.

GROSO, frukto de **Grosarbusto** (*Ribes grassularia* = *R. uva-crispa*). Saksifragaco. Falfolia.

Kreskas en heĝoj, arbaroj, grundoj humidaj.

Enteno: vitaminoj A, B, C, acidoj, bromo, celulozo, fero, fosforo, kalcio, kalio, sukero.

Terapia uzo: artrito, febroy, hepatito, inflamoj de digestaj kaj urinaj organoj, konstipo, pletoro, podagro, reŭmatismo, senmineraliĝo, senapetiteco.

Ĝi estas manĝebla tre matura, kruda aŭ kuirita; eblas fari konfitaĵon, ĵeleon, eĉ bonan vinon.

GUJAVO, frukto de **Gujavarbo** (*Psidium guajava*). Mirtaco.

Sudamerika tropika arbo. La tre aromaj pomgrandaj beroj estas uzataj por marmelado kaj rumo.

***HALIMIONO portulaka** (*Halimione portulacoides* = *Obione p.*)
Kenopodiaco.

La folioj estas bonegaj salate, aŭ kuiritaj legome; ili gustas sale.

HEDISARO alpa (*Hedysarum alpinum* = *H. hedysaroides*).

Legumenaco. La junaj radikoj sukeraj estas manĝeblaj.

HELIANTO unujara = **sunfloro** (*Helianthus annuus*). Kompozitaco. Unu aŭ plurjara herbo.

Originas el Ameriko. Kreskas en iu ajn grundo, sunplene.

Enteno de la grajnoj: vitaminoj B1, B2, PP, albumino, graso, fero, fosforo, kalio, kolesterolo, oleo, proteinoj, sulfuro.

La grajnoj estas manĝeblaj rostitaj; muelitaj ili utilas por kukaĵoj. Ili estas uzeblaj ankaŭ kiel kafsurogato. Ties oleo estas valora nutraĵo. La burĝonoj, la junaj folioj, estas tre bonaj kuiritaj. La florplato estas manĝebla antaŭ floriĝo.

→ terpiro.

HEMEROKALO flava (*Hemerocallis flava* = *H. lilioasphodelus* = *H. fulva*). Liliaco. Plurjara herbo.

La junaj tuberoj, ŝosoj, florburĝonoj, floroj estas manĝeblaj krudaj.

H. eta (*H. minor*). La floroj estas nutraĵe uzataj en Japanio kaj Ĉinio.

HERAKLEO spondila (*Heracleum sphondylium*). Umbeliferaco. Plurjara herbo. Kreskas en herbejoj, vojrandoj, heĝoj.

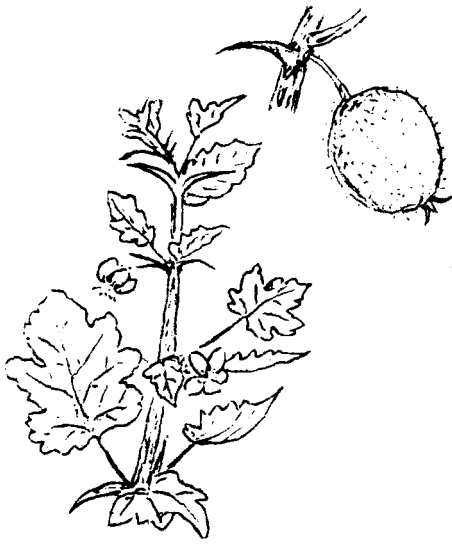
Terapia uzo: digestiga; forsorba, hipotensia, stimula, uriniga, vermifuga, vundopuriga.

La junaj folioj kaj ŝosoj estas aldoneblaj al supoj aŭ preparataj kiel spinacoj, por garni pladojn. La junaj tigoj senŝeligitaj, diskete tranĉitaj, estas sukaj, sukeraj, kun mandarina parfumo, manĝeblaj krudaj. La fruktoj estas spice uzeblaj.

HESPERIDO matrona (*Hesperis matronalis*). Kruciferaco. Plurjara herbo.

Terapia uzo: ŝvitiga kaj uriniga.

La folioj, burĝonoj kaj floroj estas bonegaj salate.



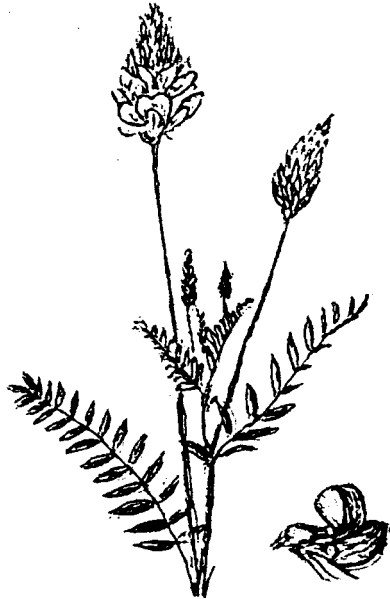
Groso



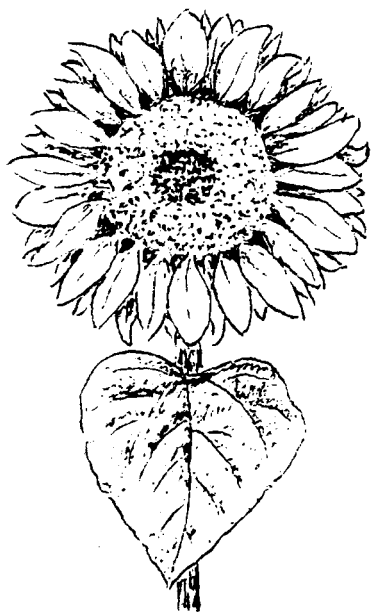
Gujavo



Halimiono portulaka



Hedisaro



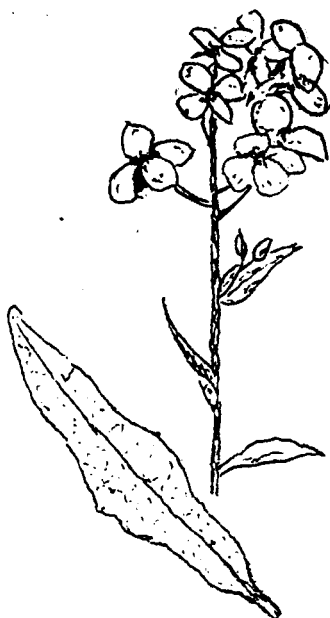
Helianto



Hemerokalo flava



Herakleo spondila



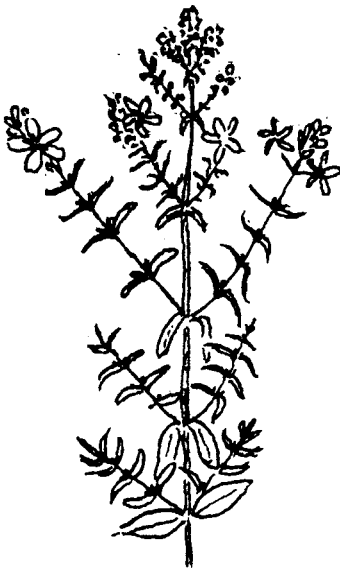
Hesperido matrona



Hibisko sabdarifa



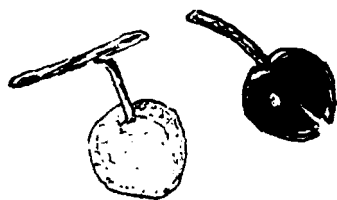
Hidropipero



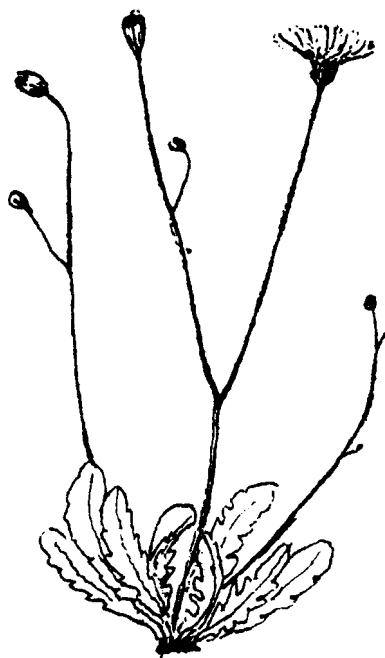
Hiperiko traborita



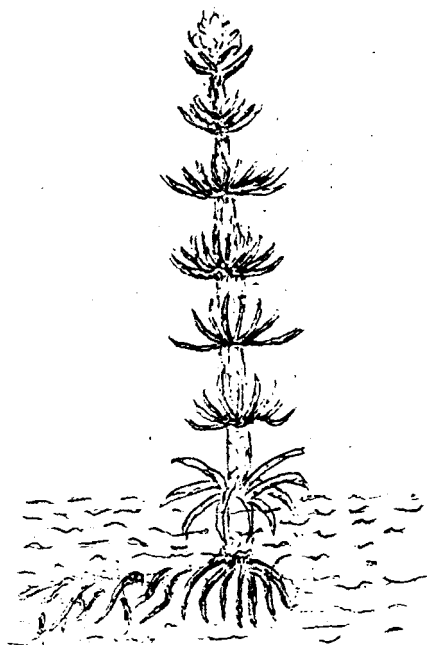
Hipofor ramna



Hipokaštano



Hipokerido radika



Hipurido vulgara



Hiršfeldio blanka

- **HIBISKO sabdarifa** (*Hibiscus sabdariffa*). Malvaco. Jara arbusto. Originas el tropika Azio.

Enteno: vitamino C, diversaj acidoj.

Terapia uzo: laksiga, antiskorbuta, uriniga.

Ĝi estas acide aromiga por saŭcoj, konfitaĵoj, trinkaĵoj, kaj utilas por fari bonan infuzaĵon.

H. nutra (*H. esculentus*). Kreskas en tropikaj landoj.

La fruktoj estas uzataj en Egiptio, kaj konservataj nutraĵe en Ameriko.

H. kanaba (*H. cannabinus*). Kreskas en tropikoj. La grajnoj estas manĝeblaj rostitaj. Ankaŭ la floroj kaj folioj estas manĝeblaj.

H. siria (*H. syriacus*). La floroj kaj folioj estas manĝeblaj.

***HIDROPIPERO** (*Polygonum hydropiper*). Poligonaco.

Terapia uzo: adstringa, hemostaza, sangpuriga, sedativa, tonika, uriniga, efika kontraŭ hemoragioj, hemoroidoj, rena litiazo, utera fibromo, varikoj.

Ĝi estas manĝebla preparita kiel spinacoj.

HIPERIKO traborita (*Hypericum perforatum*). Hiperikaco.

Staŭdo. Kreskas precipe en kalkaj grundoj.

Enteno: vitamino C, karoteno, tanino.

Terapia uzo: arterito, astmo, bronkito, cistito, febro, hepata kongesto, infanaj infektaj malsanoj, lakso, medolaj afekcioj, sangcirkulado, urinreteno.

Ĝi estas utila por konservado de nutraĵoj.

La folioj estas manĝeblaj salate, sed modere.

***HIPOFO ramna** (*Hippophae rhamnoides*). Eleagnaco. Arbus-to falfolia.

Enteno: granda kvanto da vitaminoj A, B1, B2, B6, E, pli riĉa je vitamino C ol la citrono.

Terapia uzo: aperitiva, gripopreventa, stimula por la koro kaj la cerbo, efika kontraŭ anemio, laceco, sendormeco, senileco. La frukto acideca, aroma, estas uzata por marmelado, konfitaĵo, siropo.

Atentigo! La frukto entenas toksan elementon, kiu malaperas dum kuirado.

HIPOKAŜTANO ordinara (*Aesculus hippocastanum*). Hipokaŝtanaco. Falfolia arbo.

La frukto entenas multe da saponino. Fortdoze tiu substanco estas toksa: ĝi detruas la ruĝajn globetojn. Por elimini tiun saponinon, necesas haketi la grajnoj kaj kuiri ilin en pluraj akvoj; tiel fariĝas tre nutra, amela legomo.

Atentigo! Uzi ĝin prudente.

***HIPOKERIDO radika** (*Hypochaeris radicata*). Kompozitaco. Staŭdo. Kreskas en herbejoj, maldensaj arbaroj, precipe en siliciaj grundoj.

La folioj, rikolteblaj dum preskaŭ la tuta jaro, estas manĝeblaj salate.

Manĝeblaj estas ankaŭ: **H. roberta** (*H. robertia* = *R. teraxacoides*) **H. kreta** (*H. cretensis* = *Serriola cretica*), **H. glata** (*H. glabra*), **H. makula** (*H. maculata*).

HIPURIDO vulgara (*Hippuris vulgaris*). Hipuridaco. Plurjara akvoplanto.

Rikoltebla en Alasko, eĉ vintre. Ĝi estas uzata supe.

***HIRŜFELDIO blanka** (*Hirschfeldia icana* = *H. adpressa* = *Brassica adpressa*). Kruciferaco. Kreskas en suda Eŭropo.

La junaj ŝosoj kaj flortigoj kuiritaj estas manĝeblaj kun aldono de oliva oleo, salo kaj citrono.

HISOPO officina (*Hyssopus officinalis*). Labiaco. Malalta arbusto. Kreskas en Mediteraneaj regionoj.

Enteno: esenco, kalia nitrato, saponino, silicio, tanino.

Terapia uzo: astmo, senapetiteco, dermatozoj, digesta atonio, dispepsio, febroj, gastralgio, gripo, hipotensio, intestaj parazitaj, kolikoj, kronika bronkito, reŭmatismo, ŝvelinteco, tuberkulozo, tuso, rena litiazo, eble kontraŭkancera.

***HONKENIO pepla** (*Honkenya peploides*). Kariofilaco.

La planto estas manĝebla kruda aŭ kuirita. Ĉar ĝi gustas neagrable, ĝin miksi kun aliaj plantoj. Uzata en Islando kaj Alasko.

HORDEO (*Hordeum*). Graminaco.

La graĵoj de pluraj sovaĝaj hordeoj estas manĝeblaj.

H. musa (*H. murinum*) donas sufiĉe bonan farunon.



Hisopo officina



Honkenio pepla



Hordeo musa

INULO helena (*Inula helenium*). Kompozitaco.

Enteno: esenco, inulino, kalcio, kalio, magnezio, rezino.

Terapia uzo: antisepsa, ekspektoriga, galsekrečiiga, stomakaniga, tonika, uriniga, vermifuga.

La dika radiko, la junaj folioj, estas manĝeblaj post kuirado en pluraj akvoj. La radiko estas spice uzebla en kukoj kaj fruktosalatoj.

I. viskeca (*I. viscosa*). Herbo plurjara, tre ofta en kamparo. La folioj freŝaj estas aldoneblaj al salatoj, aŭ haketitaj kaj maceritaj por salata saŭco.

IRIDO junka (*Iris juncea* = *I. filifolia*). Iridaco. Staŭdo.

Kreskas en diversaj mediteraneaj regionoj.

La rizomo havas tre delikatan guston.

Ankaŭ **I. tubera** (*I. tuberosa*) estas manĝebla.

Atentigo! Pluraj iridoj estas toksaj fortdoze.

JAMBOSO kariofila = **Kariofila arbo** (*Eugenia caryophyllata* = *C. aromaticum* = *Jambosa c.* = *Syzygium aromaticum*).

Mirtaco.

Hindiaj kaj Malajaj tropikaj arboj kun sukaj, manĝeblaj beroj, kiuj havas rozan odoron.

JUGLANDO, nukso de **Juglandarbo ordinara** (*Juglans regia*).

Juglandaco. Originas el Azio kaj sudorienta Eŭropo.

Enteno: vitaminoj A, B, C, P, fero, fosforo, kalcio, kalio, magnezio, sulfuro, tre riĉa je kupro kaj zinko.

Terapia uzo: dermatozoj, diabeto, intestaj parazitaj, rena litiazo, tuberkulozo, uterito, konsilata al vegetaranoj.

Tre nutra frukto, uzi ĝin modere. Delikate muelita ĝi donas bonegan vegetalan buteron. La juglanda vino estas digestiga kaj tonika. Ĝia oleo estas konsilata en salatoj.

La **folioj** entenas taninon, vitaminon C.

Terapia uzo: anemio, astenio, kronika bronkito, diabeto, lakso, limfatismo, ostaj malsanoj, podagro, reŭmatismo, spinmalsano, tenio, tuberkulozo.



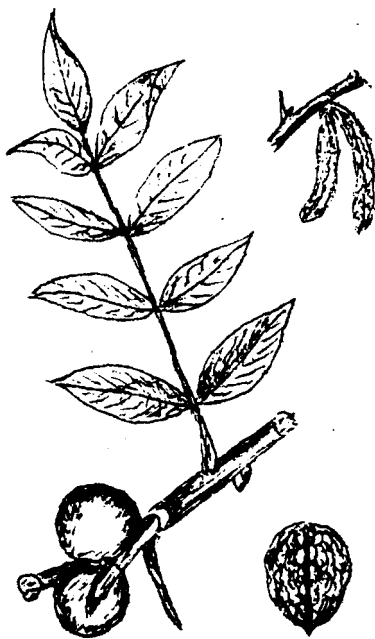
Inulo viskeca



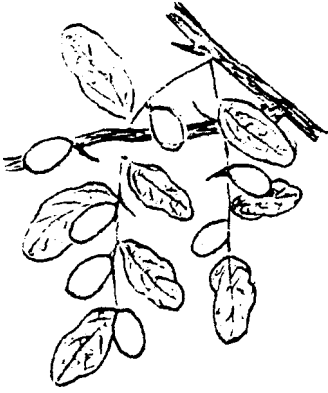
Irido



Jamboso kariofila



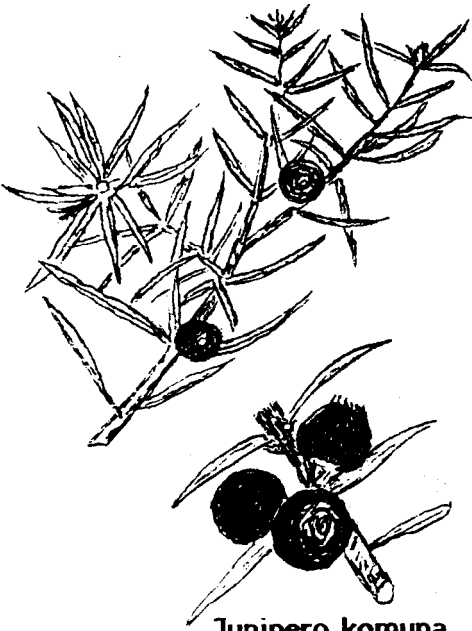
Juglando ordinaria



Jujubo



Jukao glora



Junipero komuna



Justicio

JUJUBO, frukto de **Jujubarbo** (*Zizyphus jujuba*). Ramnaco. Malgranda tropika aŭ subtropika arbo.

Enteno: acidoj, mucilagoj, pektino, sukeroj.

Ĝi estas manĝebla kruda, sekigita aŭ konfitita.

JUKAO filamenta (*Yucca filamentosa*). **J. glora** (*Y. gloriosa*). Amarilidacoj.

La florburĝonoj kaj floroj kuiritaj estas manĝeblaj, ili gustas sukere kaj agrable.

J. alofolia (*Y. aloifolia*). Ĝi produktas fruktojn manĝeblajn krudaj; kiam ili sekigās sur la planto, ili fariĝas tre sukeraj.

JUNIPERO komuna (*Juniperus communis*). Pinaco. Arbusto daŭrafolia.

Enteno: esenco, organikaj acidoj, sukeroj.

Terapia uzo: albuminurio, arteriosklerozo, artritis, cirozo, diabeto, hidropso, intestaj fermentadoj, ĝenerala laceco, dolorigaj menstruoj, podagro, reŭmatismo, afekcioj de urinaj organoj.

La beroj estas uzataj por aromigi saŭkraŭton, kuniklaĵon, trinkaĵojn, likvorojn. La junaj ŝosoj freŝaj estas aldoneblaj al salatoj. Rostitaj, la beroj utilas por fari kafsurogaton.

Recepto por fari bonegan ĵeleon: boligi berojn en akvo, pisti, aldoni po 500 g da sukero en litro da pistaĵo, kaj filtri.

J. kada (*J. oxycedrus* = *J. cadus*). La beroj estas manĝeblaj krudaj; eblas fari kaĉon.

J. drupa (*J. drupacea*). La beroj estas manĝeblaj.

Ĝenerala atentigo! Ne uzi la berojn dum gravedo kaj reninflamo. Certaj specioj estas toksaj.

***JUSTICIO takankola** (*Justicia insularis*). Akantaco. Herbo. Kreskas en Kongolando.

La rozetfolioj estas manĝeblaj krudaj salate, aŭ kuiritaj.

KAKAO, grajno de **Kakaoarbo** (*Theobroma cacao*). Sterkuliaco. Arbo daŭrafolia. Originas el Ameriko. Kreskas en tropikaj ebenaĵoj.

Enteno: vitaminoj B1, B2, PP, E, fero, graso (kakaobutero), glukozo, kafeino, kalcio, kalio, magnezio.

Terapia uzo: efika kontraŭ edemo, urinreteno.

Ĝi estas tre uzata kukaĵe, kaj utilas por fari ĉokoladon.

***KAKILO mara** (*Cakile maritima*). Kruciferaco.

La folioj (salaj, ofte amaraj), la junaj ŝosoj, la floroj, la fruktoj antaŭ maturiĝo, estas manĝeblaj krudaj.

KALENDULO officina (*Calendula officinalis*). Kompozitaco.

Jara herbo.

Enteno: esenco, fosforo, karoteno, rezino, saponino.

Terapia uzo: antisepta, cikatrigo, hipotensia, menstrureguliga, stimula kaj kvietiga, ŝvitiga, uriniga.

La junaj folioj estas manĝeblaj salate. La petaloj estas aldonablaj al salatoj, omletoj, supoj, saŭcoj, viandoj.

K. kampa (*C. arvensis*). Havas samajn proprecojn.

KALTO marĉa (*Caltha palustris*). Ranunkolaco. Staŭdo.

Tre juna, ĝi estas manĝebla salate, mikse kun aliaj plantoj.

Atentigo! Danĝera, se manĝata kruda kaj grandkvante.

***KAMENERIO mallarĝfolia** (*Chamaenerion angustifolium*).

Onagraco. Staŭdo.

Kreskas en nekulturitaj grundoj, ĝardenoj, heĝoj, rokecaj lokoj. La junaj ŝosoj kuiritaj estas manĝeblaj kiel asparagoj aŭ en supoj. La junaj folioj kaj florburĝonoj estas aldoneblaj al salatoj.

***KAMEROPSO eta** (*Chamaerops humilis*). Palmaco.

Kreskas en okcidentaj regionoj de Mediteraneo.

La junaj ŝosoj estas manĝeblaj.

KAMPANULO larĝfolia (*Campanula latifolia*). Kampanulaco.

Herbo.

La junaj ŝosoj kuiritaj estas manĝeblaj.

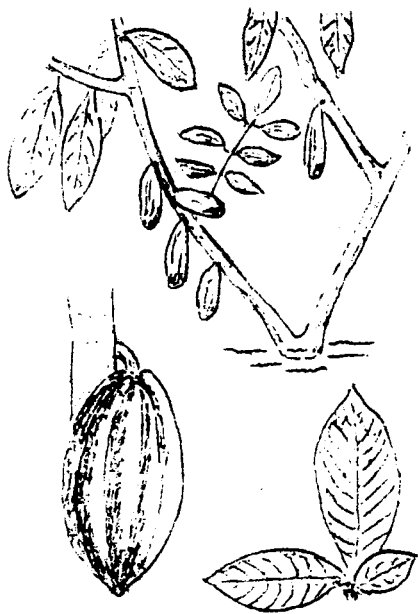
K. trakelia (*C. trachelium*). Enteno: vitamino C en la folioj, sukero en la radiko; bongustas salate.

→ rapunkolo.

KANO donaksa (*Arundo donax*). Graminaco. Staŭdo.

Kreskas en humidaj grundoj, ofte en Mediteraneaj regionoj.

La grajnoj estas manĝeblaj.



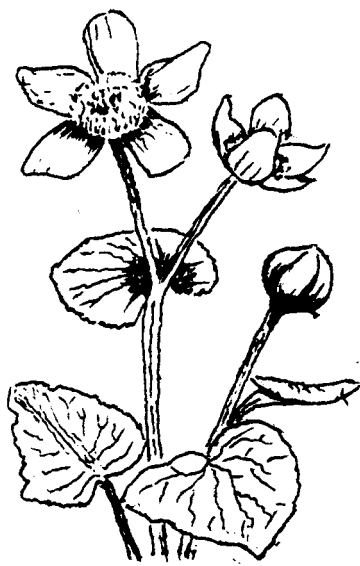
Kakao



Kakilo mara



Kalendulo officina



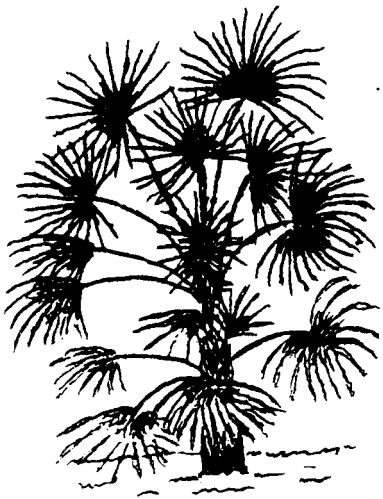
Kalto marča



Kamenerio mallarĝfolia



Kampanulo trakelia



Kameropso eta



Kano donaksa

KANAO india (*Canna indica*). Kanaaco.

Originas el tropika Ameriko.

La tuberoj rikoltitaj antaŭ florado estas manĝeblaj kuiritaj.

KANABO kulturita (*Cannabis sativa*). Morusaco. Unujara herbo.

La junaj folioj estas manĝeblaj krudaj, aldonitaj modere al salatoj. La grajnoj, riĉaj je vitamino K, estas manĝataj rostitaj en Polio kaj Rusio.

KAPORARBEDO (*Capparis spinosa*). Kaporaco. Arbedo falfolia, plurjara.

Kreskas en nekulturitaj grundoj.

La florburĝonoj metitaj en vinagro (kaporoj) estas uzataj kiel spicaĵo. La junaj ŝosoj estas manĝeblaj salate aŭ kuiritaj kun legomoj.

KAPSELO paŝtista (*Capsella bursa pastoris*). Kruciferaco.

Unujara herbo.

Enteno: acidoj organikaj, kalcio, kalio, sulfuro, tanino.

Terapia uzo: adstringa, hemostaza, menstrureguliga, tonika, utila kontraŭ hemoroidoj, rena litiazo, varikoj.

La junaj folioj estas manĝeblaj krudaj salate, aŭ kuiritaj supe.

KARDAMINO herbeja (*Cardamine pratensis*). Kruciferaco.

Staŭdo.

Kreskas en humidaj grundoj, laŭlonge de riveroj.

Enteno: vitamino C, fero, jodo.

Terapia uzo: antiskorbuta, ekspektoriga, stomaksaniga, tonika.

La junaj folioj estas manĝeblaj krudaj salate, aŭ kuiritaj legome.

K. hirta (*C. hirsuta*) ankaŭ estas manĝebla.

Atentigo! **K. amara** (*C. amara*) estas danĝera.

***KARDAMINOPSIDO sabla** (*Cardaminopsis arenosa* = *Arabis arenosa*). Kruciferaco.

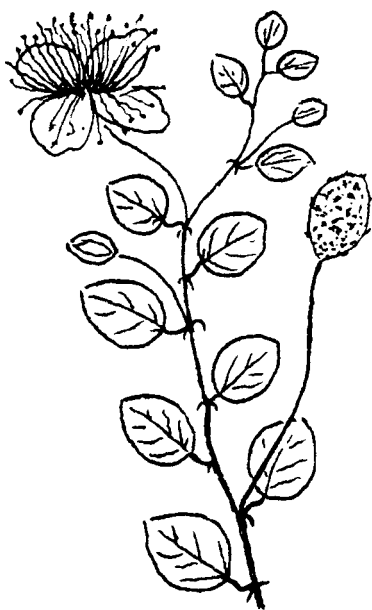
La folioj estas manĝeblaj krudaj, gustas agrable.



Kanao



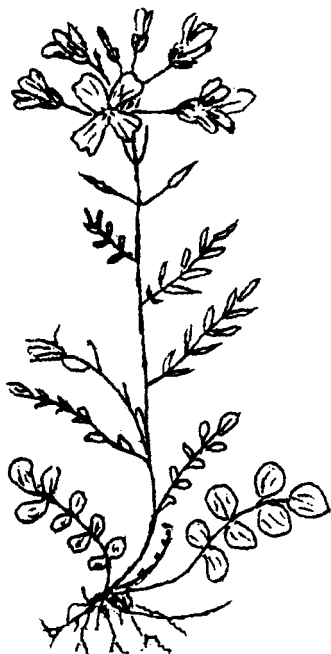
Kanabo kulturita



Kaporarbedo



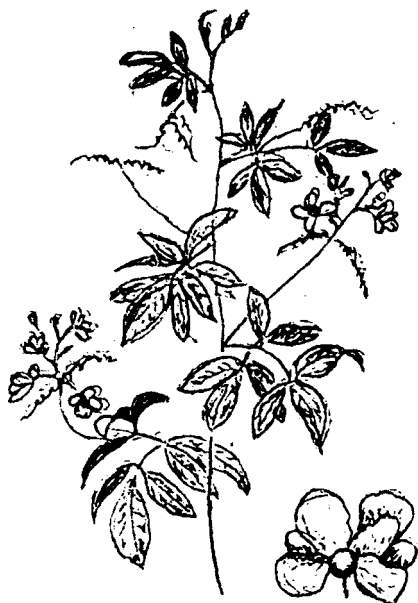
Kapselo paštista



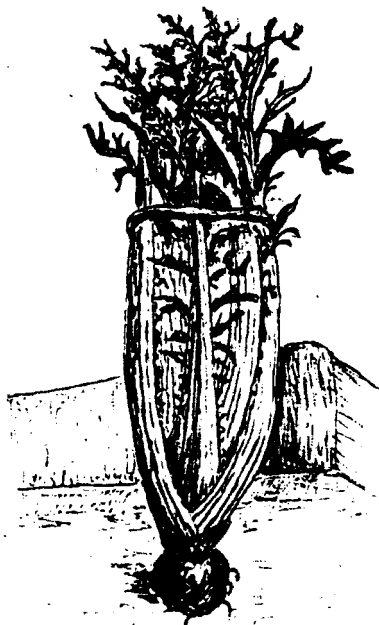
Kardamino herbeja



Kardaminopsido sabla



Kardiospermo



Kardono

***KARDIOSPERMO sala** (*Cardiospermum halicacabum*).

Sapindaco. Kreskas en tropikaj landoj.

En Afriko kaj Azio la folioj estas manĝataj legome.

KARDONO (*Cynara cardunculus*). Kompozitaco. Staŭdo.

La petioloj kaj foliripoj estas manĝeblaj post etiolado.

KARDUO klina (*Carduus nutans*). Kompozitaco.

La medolo de la tigoj estas manĝebla kruda aŭ boligita kelkajn minutojn en salita akvo.

K. krispa (*C. crispus*). La junaj folioj estas manĝeblaj.

La junaj florplatoj de ambaŭ karduoj estas manĝeblaj krudaj aŭ kuiritaj.

KAREKSO akva (*Carex aquatilis*). Ciperaco. Staŭdo.

Kreskas en humidaj grundoj.

La bazo de la folioj estas manĝebla kruda.

KARLINO sentiga (*Carlina acaulis*). Kompozitaco. Staŭdo.

Kreskas en montaj herbejoj, sur grundoj sekaj, ŝtonecaj, kalkaj.

Terapia uzo: cikatriga, ŝvitiga, uriniga.

La kapitulo estas manĝebla kruda aŭ kuirita, akompanata de salata saŭco.

Ankaŭ la florplatoj de **K. akantofolia** (*C. acanthifolia*) kaj de

K. vulgara (*C. vulgaris*) estas manĝeblaj.

Atentigo! **K. gumecca** (*C. gummifera*) estas toksa.

KAROBO, frukto de **Karobarbo** (*Ceratonia siliqua*). Cesalpi-
niaco. Daŭrafolia.

Kreskas en Mediteraneaj klimatoj.

Enteno: proteinoj, sukeroj, fero, fosforo, kalcio, magnezio, silicio.

Terapia uzo: adstringa, antikataro, utila kontraŭ tuberkulozo.

La guŝoj estas manĝeblaj; maturaj kaj muelitaj ili gustas ĉokolade, kaj utilas por aromigi kukojn, kremojn. Tiu pulvoro dekoltita, sola aŭ kun aliaj plantoj, donas bonegan trinkaĵon.



Karduo klina



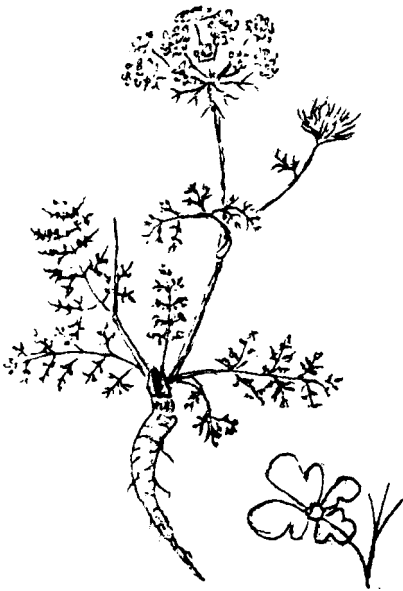
Karekso akva



Karlino vulgara



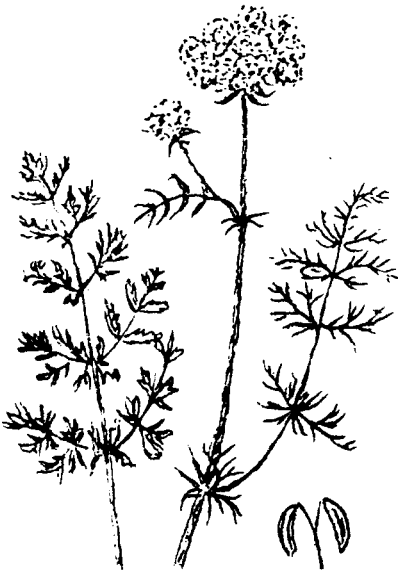
Karobo



Karoto



Karpobrotuso manĝebla



Karvio



Kaŝtanoarbo

KAROTO (*Daucus carota*). Umbeliferaco. Dujara.

Temas pri la sovaĝa karoto, kiu abundas en la kamparo.

Enteno: vitaminoj B1, B2, B6, PP, C, arseniko, bromo, esenco, fero, fosforo, kalcio, kalio, karoteno, kloro, kupro, magnezio, mangano, natrio, sukeroj.

Terapia uzo: antianemia, antiputra, imunfortiga, tre favora al intestoj, remineraliga, sangpuriga, stomakcikatriga, tonika, vermifuga, vundcikatriga.

La folioj estas manĝeblaj, krudaj aŭ kuiritaj.

***KARPOBROTUSO manĝebla** (*Carpobrotus edulis*). Aizoaco.

La folioj kaj tigoj, kuiritaj, miksitaj kun aliaj legomoj, estas manĝeblaj.

KARVIO (*Carum carvi*). Umbeliferaco. Dujara herbo.

Kreskas en nekulturitaj grundoj, arbaroj, sur montoj.

Terapia uzo: aerofagio, senapetiteco, misdigesto, nerva dispepsio, gastraj spasmoj, intestaj parazitaj, neregulaj menstruoj, meteorismo, palpacioj, vertiĝoj.

La tre spicaj grajnoj estas uzataj en la fabrikado de fromaĝoj, pano, por spici raguojn, saŭkraŭton. La radikoj estas utiligeblaj en viandsupo, la junaj folioj en salato.

KAŜTANO frukto de **Kaŝtano** (*Castanea vulgaris*).

Fagaco. Arbo falfolia.

Enteno: vitaminoj C (grandkvante), B1, B2, PP, amelo, fero, fosforo, kalio, multe da kalcio, kloro, kupro, magnezio, mangano, natrio, sulfuro, zinko.

Terapia uzo: antianemia, antisepsa, energidona, tre nutra, remineraliga, stomaksaniga, tonika muskole, nerve kaj vejne.

Bonega nutraĵo: junaj kaŝtanoj kuiritaj en lakto. Por aromigi kuiritajn kaŝtanojn, aldoni al la akvo ĉu fenkolon, ĉu laŭran aŭ figarban folion.

Atentigo! Ĝi estas kontraŭindikita al diabetuloj.

KAŬKALIDO mureksa (*Caucalis muricata*). Umbeliferaco.

Jara herbo. Kreskas en kampoj, precipe kalkaj.

Ĝi estas manĝata en suda Francio.

***KENOMELO bela** (*Chaenomeles speciosa* = *Cydonia japonica*). Pomaco. Falfolia arbusto.

La fruktoj estas bonaj kuiritaj; eblas fari konfitaĵojn kaj ĵeleojn.

KENOPODIO blanka (*Chenopodium album*) Kenopodiaco. Jara herbo.

Kreskas en azotaj grundoj, meze de nedezirataj herboj, en vojrandoj.

Enteno: vitaminoj B1, B2, C, PP.

Terapia uzo: antihemoroida, refreŝiga, sedativa.

La folioj, krudaj aŭ kuiritaj, estas manĝeblaj.

K. orfolia (*C. auricomum*) kreskas en Aŭstralio. Bona legomo. Estas manĝeblaj ankaŭ: **K. bona** (*C. bonus*), **K. foliara** (*C. foliosum*).

K. kinoa (*C. quinoa*) kreskas en aridaj kaj malvarmaj regionoj de Andoj.

Enteno: proteinoj, aminaj acidoj, kalcio, fero, fosforo, magnezio, kalio, vitaminoj B, E.

La folioj estas manĝeblaj kiel spinacoj, la grajnoj kiel cerealoj.

Atentigo! La grajnoj de kenepodioj povas esti danĝeraj pro troa uzo. Personoj suferantaj pro artrito, podagro, reŭmatismo, renaj afekcioj, devas uzi modere tiun planton.

KLEMATIDO vitoblanka (*Clematis vitalba*). Ranunkolaco.

Kreskas en heĝoj kaj arbaroj.

Terapia uzo: stimula, ŝvitiga, uriniga.

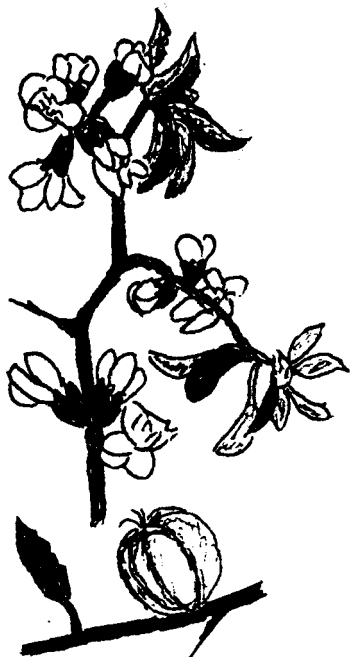
La junaj ŝosoj estas manĝeblaj. Ili estas tre ŝatataj en Italio kie, post brogado, oni ilin pecetigas kaj miksas en omleto. Ankaŭ en suda Francio ili estas manĝataj kiel asparagoj, aŭ konfititaj en vinagro.

Ankaŭ **K. flameta** (*C. flammula*) estas manĝebla.

***KOIKSO larva** (*Coix lacryma jobi*). Graminaco.

Originas el tropikoj, kreskas en suda Eŭropo.

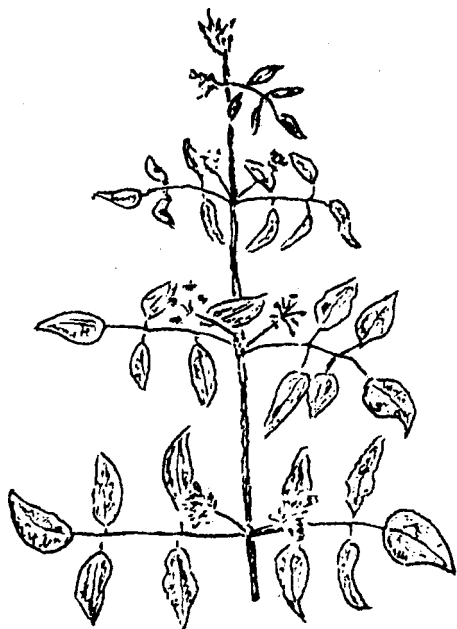
La grajnoj freŝaj estas manĝeblaj krudaj, gustas agrable.



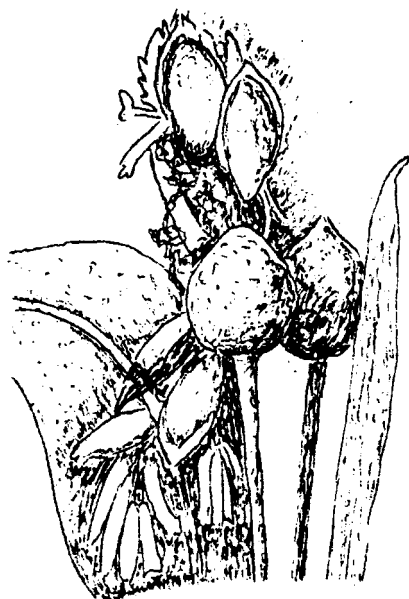
Kenomelo bela



Kenopodio blanka



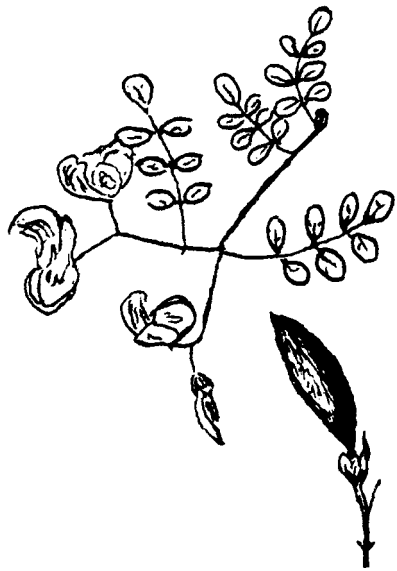
Klematido vitoblanka



Koikso larva



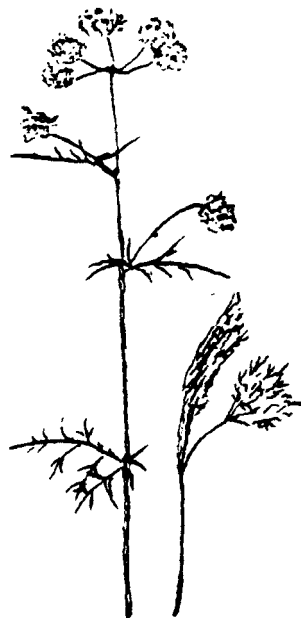
Kokleario officina



Koluteo arba



Kondriilo junka



Konopodio alta

***KOKIO balaa** (*Cochia scoparia*). Kenopodiaco. Originas el Azio.

La junaj ŝosoj kaj folioj estas manĝeblaj, krudaj aŭ kuiritaj, gustas sale kaj agrable.

La grajnoj estas manĝataj en Ĉinio kaj Japanio.

KOKLEARIO armorika (*Cochlearia armorica*). Kruciferaco. Staŭdo.

Enteno: vitamino C (riĉa), acidoj, kalcio, kalio, magnezio, natrio.

Terapia uzo: antiskorbuta, antispasma, ekspektoriga, galsekreĉiiga, laksiga, stimula rilate nutradon, stomaksaniga, uriniga.

La radiko estas manĝebla, kun kazeo aŭ terpomoj salate.

La junaj folioj estas prepareblaj kiel spinacoj.

Estas uzebaj ankaŭ: **K. officina** (*C. officinalis*), **K. angla** (*C. anglica*), **K. alpa** (*C. alpina* = *C. pyrenaica*), **K. skota** (*C. scotica*).

KOKOLOBO uva (*Coccoloba uvifera*). Poligonaco. Tropika Amerika arbo.

Ĝi havas manĝeblajn ŝajnfruktojn, kiuj konsistas el triangulecaj nuksoj, ĉirkaŭitaj de ŝvelintaj, sukoplenaj receptaklo kaj kaliko, kaj kiuj havas agrablan acidetan guston.

KOLUTEO arba (*Colutea arborescens*). Legumenaco.

Kreskas sur kalkaj montetoj. La grajnoj estas manĝataj en Italio.

KOMELINO komuna (*Commelina communis*). Komelinaco. Staŭdo.

La junaj folioj estas manĝeblaj krudaj. La bluaj floroj utilas por ornamo salatojn.

***KONDRILO junka** (*Chondrilla juncea*). Kompozitaco.

Kreskas en ŝtonaj aŭ sablaj kampoj.

Iom simila al leontodo, sed pli delikata, ne amara. Tre ŝatata por salatoj en Mediteraneaj regionoj. Gustas dolĉe kaj agrable. Manĝebla ankaŭ: **K. branĉara** (*C. ramosissima*).

KONIZO egipta (*Conyza aegyptiaca*). Kompozitaco. Staŭdo.
En Zairio la folioj estas manĝataj legome.

***KONOPODIO nudigita** (*Conopodium denudatum*). Umbelaco plurjara. Kreskas en siliciaj grundoj, vojrandoj, talusoj, heĝoj, arbarrandoj.

Ĝia tubero estas tre bongusta.

K. alta (*C. majus*). La tubero boligita aŭ rostita gustas agrable.

***KONRINGIO orienta** (*Conringia orientalis*). Kruciferaco.
La folioj estas manĝeblaj krudaj aŭ kuiritaj.

KORIANDRO kulturita (*Coriandrum sativum*). Umbeliferaco.
Jara herbo. Kreskas en sekaj regionoj sunplene. Originas el Mediteraneaj regionoj.

Terapia uzo: grippreventa, karminativa, stimula.

La radiko kuirita estas uzata legome, la folioj freŝaj estas aromigaj, la grajnoj spicas likvorojn kaj kukaĵojn.

***KORIDALO solida** (*Corydalis solida*). Fumariaco. Plurjara.
Kreskas en arbaroj, heĝoj, precipe en montoj.
Ĝi entenas amelon kaj estas manĝuzata.

***KORISPORO delikata** (*Chorispora tenella*). Kruciferaco.
Kreskas en sudorienta Eŭropo.
La folioj havas agrablan guston.

***KORKORO ĝardena** (*Corchorus olitorius*). Liliaco.
Originas el Hindio. Tre manĝuzata en Egiptio kaj Sirio.

KORNUSO maskla (*Cornus mas*). Kornusaco. Arbeto.
La ruĝaj drupoj estas riĉaj je vitaminoj. Ili entenas sukeron similan al tiu de sukerkano. Ili estas manĝeblaj krudaj aŭ konfitaĵe.

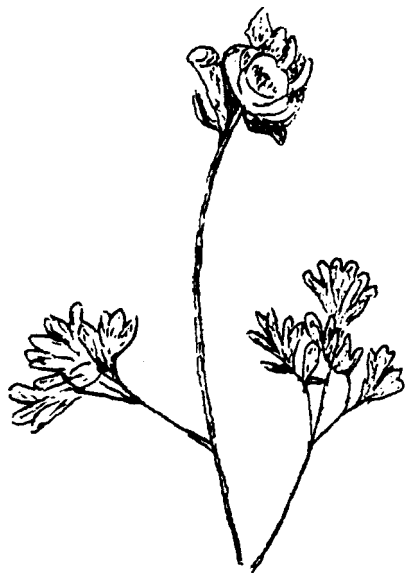
***KORONOPO** (*Plantago coronopus*). Plantagaco.
Kreskas en Mediteraneaj regionoj.
Ĝi toleras plej tretitajn lokojn, vojrandojn, pasejojn.
Satata salato. → plantago.



Konringio orientalis



Koriandro kulturita



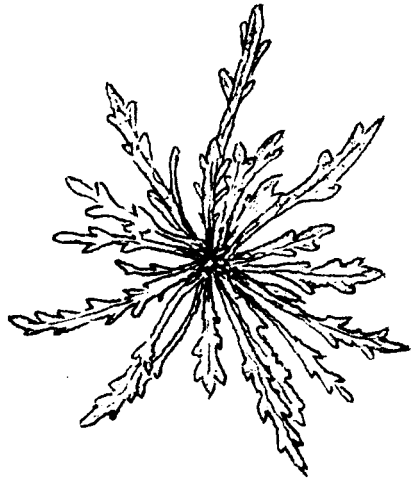
Koridalo solida



Korkoro gardena



Kornuso maskla



Koronopo



Krambo mara



Kratago monoskarpela



KRAMBO mara (*Crambe maritima*). Kruciferaco.

Kreskas en sablaj marbordoĵoj.

Marbrasiko uzata kruda salate, kun saŭco kiel asparagoj, legome aŭ supe.

K. korfolia (*C. cordifolia*). Plurjara. La junaj folioj havas brasikan guston.

K. tatara (*C. tatarica*). La junaj ŝosoj kaj la radikoj estas manĝeblaj.

KRATAGO akradorna (*Crataegus oxyacantha* = *C. laevigata*).

Rozaco. Falfolia arbusto.

Kreskas en heĝoj, veproĵoj, arbaroj.

K. sanga (*C. sanguinea*). **K. noĉa** (*C. laciniata* = *C. orientalis*). La fruktoj utilas por fari bonan konfitaĵon.

K. monokarpela (*C. monogyna*). **K. pentakarpela** (*C. pentagyna*). Frukto violnigra.

Generalaj proprecoj:

Enteno de la floroj: glukozo, mangano.

Enteno de la fruktoj: vitamino C, pektino.

Terapia uzo: hipotensia, kora toniko, nerva sedativo, anti-spasma, kontraŭ sendormeco.

La junaj folioj kaj floroj de la diversaj kratagoj estas bonegaj krudaj salate, deserte.

→ azarolo.

KRENO (*Armoracia rusticana* = *A. eupathifolia* = *Nasturtium a.*). Kruciferaco. Plurjara.

Kreskas en kampoj, nekulturitaj humidaj grundoj.

Enteno: vitamino C, antibiotikoj, fero, fosforo, kalcio, kloro, magnezio, natrio, silicio, sukeroj, sulfuro.

Terapia uzo: digeste stimula, sirope uzebla kontraŭ bronkito, tuso.

La radiko kaj malsupra parto de la tigo estas uzataj kiel spicaĵo en saŭcoj kaj en vinagro; la folioj estas manĝeblaj krudaj aŭ kuiritaj.

KREPIDO vezika (*Crepis vesicaria haenseleri* = *C. taraxacifolia*). Kompozitaco. Unujara.

Manĝebla salate aŭ kuirita.

Manĝeblaj ankaŭ: **K. dujara** (*C. biennis*). **K. verda** (*C. virens*).

KRESO (*Nasturtium officinale* = *Rorripa nasturtium aquaticum*). Kruciferaco. Staŭdo.

Kreskas en marĉaj grundoj.

Enteno: tre riĉa je vitaminoj A, B1, B2, PP, C, D, E, P, mineraloj (pli da fero ol en la spinacoj), arseniko, fosforo, jodo, kalcio, kalio, kupro, magnezio, mangano, natrio, sulfuro, zinko.

Terapia uzo: aperitiva, ekspektoriga, sangpuriga, antiskorbuta, stomaksaniga, tonika, uriniga.

Miksita kun mielo ĝi konsistigas bonegan kuracilon kontraŭ malvarmumo.

La milde akraj folioj estas uzataj kiel salato, garnaĵo, en supo, saŭcoj. Eblas fari saŭkraŭton.

Uzi ĝin modere pro malbonefiko al intestoj kaj veziko.

Atentigo! Necesas bonege ĝin lavi, ĉar sur la folioj povas enkistiĝi la danĝera "hepata rubando" (*fasciola hepatica*).

***KRIPTOTENIO kanada** (*Cryptotaenia canadensis*). Umbeliferaco.

Originas el norda Ameriko.

La radikoj estas manĝeblaj kuiritaj, la junaj folioj kaj tigoj legome aŭ supe, kaj aldoneblaj spice en diversaj pladoj.

***KRITMO mara** (*Crithmum maritimus*). Umbeliferaco. Plurjara.

Kreskas marborde sur rokaroj.

Enteno: vitamino C, esenco, mineraloj.

La junaj folioj uzeblaj freŝaj salate, legome, spicaĵe, konservitaj en vinagro.

KRIZANTEMO krona (*Chrysanthemum coronarium*). **K. grenkampa** (*C. segetum*). Kompozitaco.

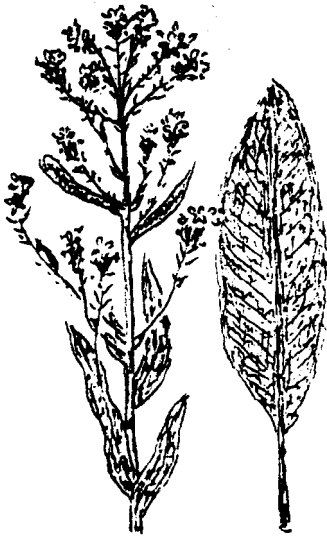
La folioj estas manĝataj en orienta Azio.

***KRIZOSPLENIO alternafolia** (*Chrysosplenium alternifolium*).

K. vidalvidfolia (*C. oppositifolium*). Saksifragacoj.

Kreskas en humidaj arbaroj, montoj, riverrandoj.

Ili estas manĝeblaj salate aŭ supe.



Kreno



Krepido vezika



Kreso



Kritmo mara



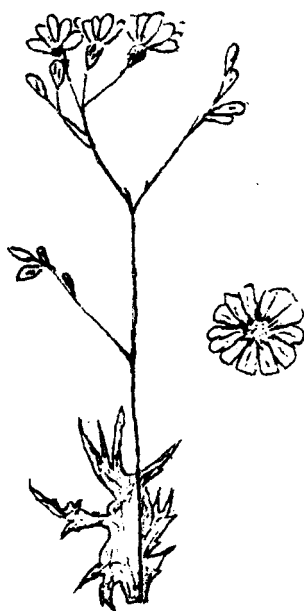
Krizantemo grenkampa



Krizosplenio alternafolia



Kverko



Laktuko longviva

KROKUSO aŭĉera (*Crocus Aucheri*). Iridaco.

Kreskas en Grekaj montoj.

La bulboj krudaj havas avelan guston.

K. latisa (*C. cancellatus*). Mangebla kuirita en akvo aŭ rostita, gustas kaŝtanon.

KSANTOSOMO sagfolia (*Xanthosoma sagittifolium*). Arumaco. Staŭdo.

Kreskas en suda Ameriko.

La tuberoj estas manĝataj kvazaŭ terpomoj.

KVERKOJ (*Quercus*). Kupuliferacoj. Falfoliaj arboj.

Enteno de la frukto (glano): amelo, lipidoj, proteinoj, sukeroj, ankaŭ tanino, pro tio la gusto estas malagrabra; ĝi estas iom toksa. Feliĉe, tanino estas solvebla en akvo; sufiĉas do kuirigi la glanojn en unu aŭ pluraj akvoj. Tiel ili povas utili por diversaj preparaĵoj:

1 - Rekuiri la glanojn en pato kun oliva oleo, cepo, ajlo, timiano kaj petroselo.

2 - Se ili estis haketitaj, fariĝas pasto; aldoni pecetojn da senkernaj olivoj, kuiritajn fungojn, iom da oliva oleo, salon, juniperajn berojn. Bone miksi la tuton kaj manĝi tiun glanan pastecon sur pantranĉoj.

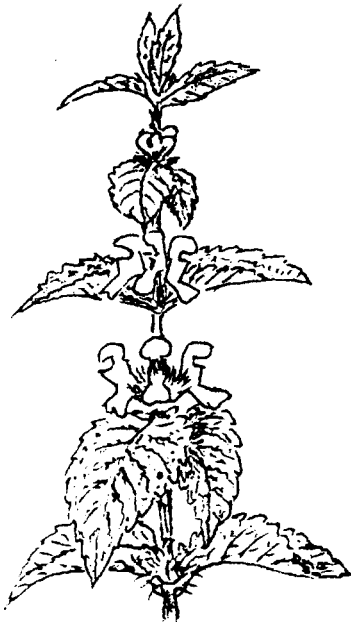
Ekzistas specoj de kverkoj, kies glanoj estas dolĉaj kaj gustas avele, manĝeblaj krudaj aŭ kuiritaj, inter kiuj: **K. tinktura** (*Q. infectoria*), **K. skvamega** (*Q. macrolepis* = *Q. aegilops*), **K. ŝtona** (*Q. petraea* = *Q. sessiliflora*), **K. rondfolia** (*Q. rotundifolia*), **K. troja** (*Q. trojana*).



Lamiastrum flavum



Laminaria



Lamium album



Lappula

LAKTUKO skarola (*Lactuca scariola* = *L. serriola*). Kompozitaco.

Kreskas en nekulturitaj grundoj, rubejoj, vojrandoj.

Enteno: vitaminoj A, B1, B2, C, D, E, arseniko, fero, fosforo, jodo, kalcio, kalio, kloro, kupro, mangano, natrio, zinko.

Terapia uzo: laksiga, kontraŭinflama, kvietiga, refreŝiga, sangpuriga.

La tre junaj folioj kaj ŝosoj estas bonegaj krudaj, la plej aĝaj folioj kaj la infloreskoj estas manĝeblaj kuiritaj en pluraj akvoj.

Manĝeblaj estas ankaŭ: **L. longviva** (*L. perennis*), **L. faldebla** (*L. viminea*).

LAMIO blanka (*Lamium album*). Labiaco.

Enteno: histamino, kalio, mucilago, sukeroj, tanino.

La folioj kaj floroj estas manĝeblaj.

Estas uzataj ankaŭ: **L. ruĝa** (*L. purpureum*), **L. grandtiga** (*L. amplexicaule*), **L. makula** (*L. maculatum*).

***LAMIASTRO flava** (*Lamiaestrum galeobdolon* = *Lamium galeobdolon* = *G. luteum*). Labiaco.

Planto manĝebla kruda aŭ kuirita.

LAMINARIO sukera (*Laminaria saccharina*). Mara algo.

Enteno: jodo, magnezio, kalcio, kalio, natrio, sicilio, sukeroj, vitaminoj A, B, C, D, E.

Terapia uzo: arteriosklerozo, astmo, enterito, glandaj afekcioj, hiperkolesterolemio, hipertensio, intelekta malfruo ĉe infanoj, ĝenerala laceco, limfatismo, menopaŭzo, obezeco, reŭmatismoj, senileco, spinmalsano kaj ĉiuj afekcioj postulantaj jodon. La algaj banoj estas kontraŭindikitaj en diversaj afekcioj.

Atentigo! Necesas esti konsilata de serioza fakulo por la kolektado kaj la preparado de tiu valorega nutraĵo.

LAPO (*Arctium lappa*). Kompozitaco.

Kreskas en mezvarmaj regionoj, en rubejoj, ruinaĵoj.

Enteno: antibiotika substanco, esenco, fosforo, kalcio, kalio, magnezio, rezino, sulfuro, tanino.

Terapia uzo: antidiabeta, galsekreaciiga, laksiga, sangpuriga, ŝvitiga, uriniga.

La radikoj rikoltataj vintre estas manĝeblaj krudaj aŭ kuiritaj. La tigoj, post forigo de la ekstera ŝelo, kuiritaj en pluraj akvoj, estas uzeblaj; junaj, ili estas manĝeblaj krudaj. Ankaŭ la junaj petioloj estas uzeblaj.

→ arktio.

LAPSANO komuna (*Lapsana communis*). Kompozitaco. Jara. Kreskas ĉe vojrandoj, en heĝoj, nekulturitaj grundoj. Juna ĝi estas bongusta salato. Boligita ĝi estas bona legomo, aŭ aldonebla al supoj, omletoj.

LARIKO falfolia (*Larix decidua* = *L. europaea*). Pinaco. La kambiumo estas manĝebla kruda aŭ prefere kuirita.

LATIRO tubera (*Lathyrus tuberosus*). Legumenaco. La tubero entenas fekulon, havas agrablan guston, manĝebla kruda.

L. monta (*L. montanus*). Tuberoj manĝeblaj.

L. jara (*L. annuus*). Kreskas en Mediteranea klimato; guŝoj kaj grajnoj manĝeblaj.

L. japana (*L. japonicus* = *L. maritimus*). Junaj ŝosoj kaj guŝoj manĝeblaj.

L. larĝfolia (*L. latifolius*). Junaj ŝosoj, guŝoj kaj grajnoj manĝeblaj kuiritaj.

L. arbara (*L. sylvestris*). Infloreskoj, junaj ŝosoj, grajnoj antaŭ maturiĝo, estas manĝeblaj kuiritaj.

Atentigo! **L. kulturita** (*L. sativus*), **L. kikera** (*L. cicera*) estas evitendaj.

***LAVATERO trimonata** (*Lavatera trimestris*). Malvaco. Kreskas en Mediteranea regionoj.

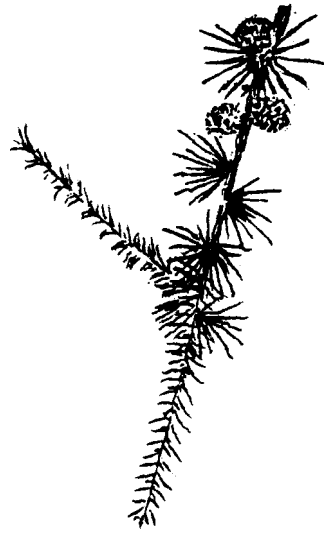
La junaj folioj estas manĝeblaj.

L. komuna (*L. plebeia*). La radikoj estas tre ŝatataj de la aborigenoj en suda Aŭstralio.

LECITIDO marmita (*Lecythis ollaria*). Lecitidaco. Arbo sudamerika. Ĝi liveras malglatajn rondajn nuksojn manĝeblajn.



Lapsano komuna



Lariko falfolia



Latiro tubera



Lavatero



Lekanto vulgara



Lekanteto



Lento manglebla



Lentisko

***LEJMO marborda** (*Leymus arenarius* = *Elymus a.*). Graminaco. La rizomo estas manĝebla. La grajnoj kaj ties faruno gustas bonege.

LEKANTO vulgara (*Leucanthemum vulgare*). Kompozitaco. Kreskas vojrande, en kampoj. La folioj gustas agrable, salate aŭ legome.

LEKANTETO (*Bellis perennis*). Kompozitaco.

Kreskas en kampoj, ĝardenoj.

Terapia uzo: astmo, bronĥito, dermatozoj, hidropso, maldormo, pleŭrito, podagro, reŭmatismo, traŭmo, trolaciĝo, ĝi estas hepat- kaj ren-instiga, tonika, sangpuriga. Ties infuzaĵo estas rekomendinda al malfortikaj infanoj.

La folioj freŝaj estas uzeblaj salate aŭ miksitaj kun leontodo, kuiritaj por akompani grasajn viandojn. Miksita kun aliaj plantoj, fariĝas tre bona supo. La florburĝonoj en vinagro utilas kiel kaporoj.

LENTO manĝebla (*Lens culinaris* = *L. esculenta* = *Ervum lens*). Legumenaco. Unujara. Volvogrimpanta herbo.

Enteno: multe da proteinoj, vitaminoj B, C, fero, fosforo, kalcio, kalio, natrio.

Ĝi estas tre nutra. manĝebla modere, kuirita aŭ ĝermiĝinta.

***LENTETO** (*Ervum ervilia* = *Vicia ervilia*). Legumenaco.

La grajnetoj estis uzataj legome dum la Antikveco.

LENTISKO (*Pistacia lentiscus*). Anakardiaco. Arbedo daŭrafolia. Kreskas en Mediteranea klimato.

La grajnetoj estas manĝeblaj, la junaj ŝosoj konfititaj en vinagro estas spice uzeblaj.

→ pistako, terebintarbo.

LEONTODO oficina (*Taraxacum officinale* = *T. dens leonis* = *Leontodon taraxacum*). Kompozitaco. Staŭdo.

Kreskas en grundoj riĉaj je azoto, en herbejoj, vojrandoj.

Enteno: vitaminoj A, B1, B2, C, D, E, acidoj, diastazoj, fero, fosforo, kalio, kalcio, kloro, magnezio, mangano, natrio, silicio, sulfuro.

Terapia uzo: galsekrečiiga, sangpuriga, stomaksaniga, uriniga.

La radiko, la folioj, estas manĝeblaj salate, aŭ kuiritaj legome. Ĝi estas unu el la plej nutraj sovaĝaj plantoj.

Principe ĉiuj leontodoj estas manĝeblaj, inter kiuj: **L. bitinia** (*T. gymnanthum* = *T. bithynicum*), **L. besarabia** (*T. bes-sarabicum*), **L. flavruĝa** (*T. fulvum*), **L. ovalfolia** (*T. obovatum*).

→ taraksako.

LEONTODONO aŭtuna (*Leontodon autumnalis*) Kompozitaco. La junaj folioj estas manĝeblaj krudaj, se pli maljunaj necesas ilin kuiri.

L. tubera (*L. tuberosus* = *trincia tuberosa*). Gustas dolĉe, manĝebla salate.

LEPIDIO kulturita (*Lepidium sativum*). Kruciferaco. Jara. Gustas krese, sed pli forte. Eblas ĝin manĝi kuirita legome.

L. larĝfolia (*L. latifolium*). Manĝebla salate.

L. kampa (*L. campestre*). La junaj infloreskoj estas bonegaj krudaj aŭ kuiritaj; ankaŭ ĝiaj folioj estas manĝeblaj.

L. draba (*L. draba* = *Cardaria draba*). La junaj infloreskoj kaj folioj estas manĝeblaj.

LEVISTIKO oficina (*Levisticum officinale*). Umbeliferaco.

Enteno: vitamino C, amelo, klorofilo, rezino, sukeroj.

La folioj aromigas la manĝaĵojn, la grajnoj la biskvitojn.

La tigoj kaj la foliripoj estas prepareblaj kiel celerio. La junaj ŝosoj estas manĝeblaj krudaj.

Atentigo! Gravedulinoj kaj renmisfunkciuloj uzu ĝin modere.

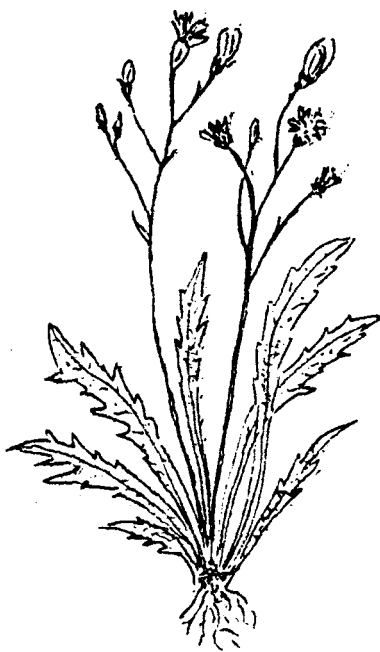
LICIO eŭropa (*Lycium europeum*). Solanaco. Grimpa arbedo. Kreskas en heĝoj, vojrandoj.

La junaj folioj kaj ŝosoj estas manĝeblaj kuiritaj. Krudaj ili estas pli-malpli toksaj. Same manĝeblaj: **L. barbara** (*L. barbarum* = *L. halimifolium*), **L. ĉina** (*L. chinense*).

Atentigo! La fruktoj okazigis veneniĝojn.



Leontodo officina



Leontodono aŭtuna



Lepidio kampa



Levistiko officina



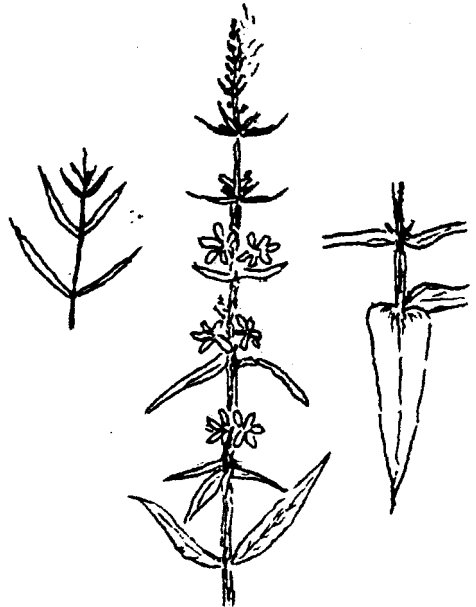
Licio čina



Ligustiko oficina



Lilio sovaĝbulba



Litrumo

***LIGUSTIKO oficina** (*Ligusticum scoticum* = *L. officinalis*).

Umbeliferaco. Plurjara. Kreskas marrande.

Enteno: vitamino C, amelo, esenco.

La folioj kaj tigoj junaj estas manĝeblaj krudaj salate aŭ kuiritaj legome. La tigoj estas uzeblaj konfititaj aŭ preparitaj kiel celerio. La grajnoj muelitaj anstataŭas pipron.

LILIO sovaĝbulba (*Lilium bulbiferum*). Liliaco.

La bulbo gustas sukere kaj agrable. La poleno estas rikolt-ebla, manĝebla sola aŭ en diversaj preparaĵoj, ĝi estas tre nutra kaj gustas plaĉe.

Same utiligebla: **L. lancifolia** (*L. lancifolium*).

***LIMONIO olivfolia** (*Limonium oleifolium* = *Statice virgata*).

Plumbagaco. Kreskas marborde.

Ĝi estas manĝebla, gustas agrable sed tre sale.

***LITRUMO pordeta** (*Lythrum portula* = *L. peplis*). Litraco.

Manĝebla kruda salate.

→ salikario.

***LOBULARIO mara** (*Lobularia maritima* = *Alyssum m.*).

Kruciferaco.

La floroj odoras miele kaj gustas sukere; la infloresko estas bonega salate.

LOTUSO manĝebla (*Lotus edulis*). Legumenaco.

La junaj grajnoj estas prepareblaj kiel pizoj. La junaj guŝoj estas manĝataj en Kreto.

→ nelumbo, nimfeo.

LUNARIO jara (*Lunaria annua*). Kruciferaco. Staŭdo.

La folioj, floroj, fruktoj antaŭ maturiĝo, estas manĝeblaj krudaj. La radikoj kaj grajnoj estas uzeblaj spice.

LUPINO blanka (*Lupinus albus*). Legumenaco. Unu aŭ plurjara herbo.

La Romanoj ĝin kulturis kaj manĝis la grajnoj. Necesas ĝin kuiri en pluraj akvoj. Ĝi entenas grandan kvanton da proteinoj. Atentigo! Krudaj la grajnoj estas toksaj.

LUPOLO (*Humulus lupulus*). Morusaco. Plurjara grimpa staŭdo. Kreskas en humidaj grundoj.

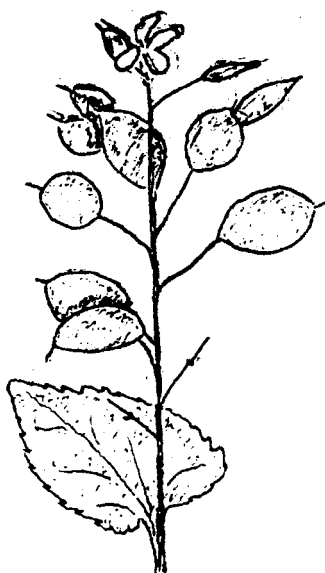
Terapia uzo: cerbaj adenitoj, anemio, dermatozoj, dispepsio, limfatismo, litiazoj, maldormo, nervozemo, konvalesko, podagro, senapetiteco (precipe ĉe infanoj), seksostimula, skorbuto, spinmalsano.

Ĝi favoras kreskon de la mamoj kaj obezon ĉe la biertrinkantoj.

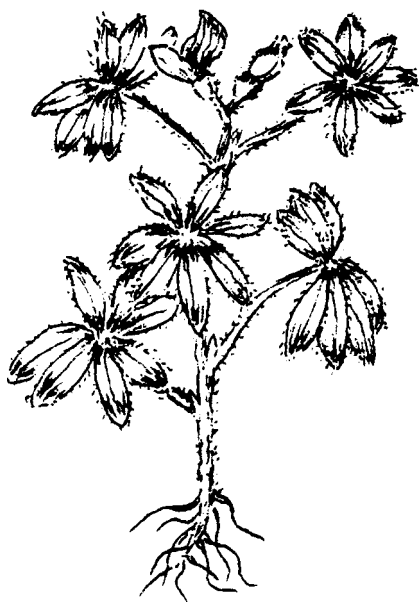
La junaj ŝosoj estas uzeblaj por supoj, precipe la rizaj, manĝeblaj ankaŭ kiel asparagoj, aŭ krudaj. Ĝi servas por aromigi bieron.



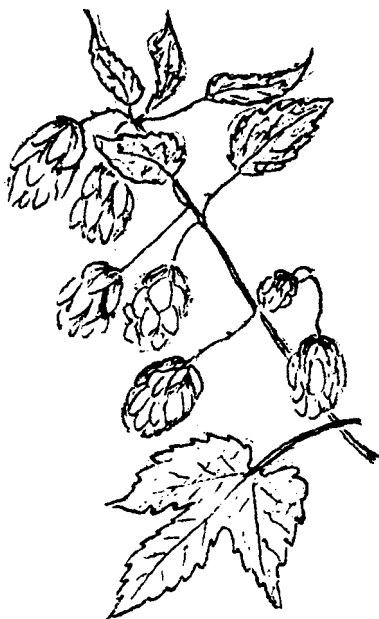
Lobulario mara



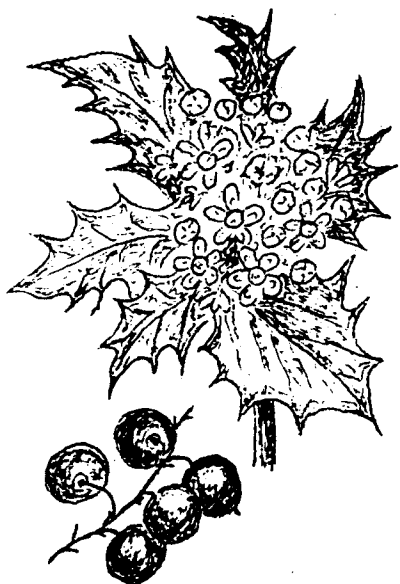
Lunario jara



Lupino blanka



Lupolo



Mahonio



Maizo



Malvo arbara



Maranto kaneska

MAHONIO (*Berberis aquifolium* = *Mahonia a.*). Berberisaco. Daŭrafolia arbedo.

La bluaj, acidaj, fruktoj gustas agrable.

La junaj folioj estas aldoneblaj al salatoj.

MAIZO (*Zea mays*). Graminaco.

La faruno sengrasigita estas nutra kaj digesta.

Atentigo! La spikoj estas ofte atakataj de ergoto, same venena kiel tiu de sekalo.

MALVO arbara (*Malva sylvestris*). Malvaco. Staŭdo.

Kreskas en fekundaj grundoj, kamprandoj, heĝoj, sunplene.

Enteno: vitaminoj A, B1, B2, C, E, mineraloj, saloj.

Terapia uzo: astmo, bronkito, gripo, kataro, kronika konstipo, stomaksaniga.

La folioj, floroj, junaj fruktoj estas manĝeblaj. Ĝi estas uzebbla en supoj, preparita kiel kuirita salato, miksitita kun borago, stelario, plantago.

Utila por garni pladojn, preparita antaŭe kiel spinacoj.

Manĝeblaj estas ankaŭ: **M. neglekta** (*M. neglecta*), **M. flor-eta** (*M. parviflora*), **M. eta** (*M. pusilla*), **M. moska** (*M. alcea moschata*), **M. nicea** (*M. nicaeensis*).

MANCINELO (*Hippomane mancinella*). Eŭforbiaco. Tropika Amerika arbo.

Enteno: tre venena laktosuko.

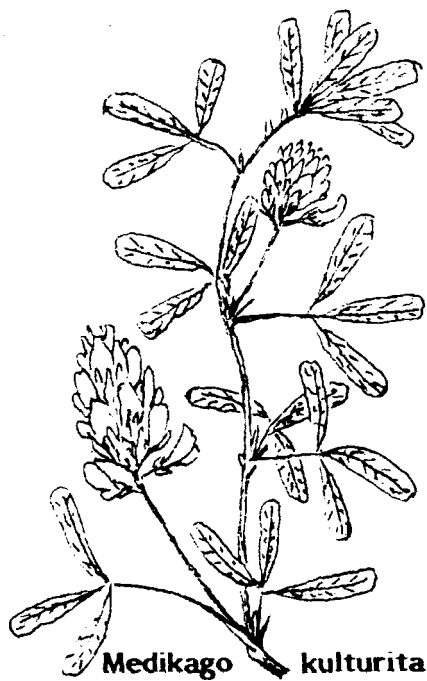
Produktas bongustajn pomformajn fruktojn.

MARANTO kaneska (*Maranta arundinacea*). Marantaco. Staŭdo. Originas el tropika Ameriko.

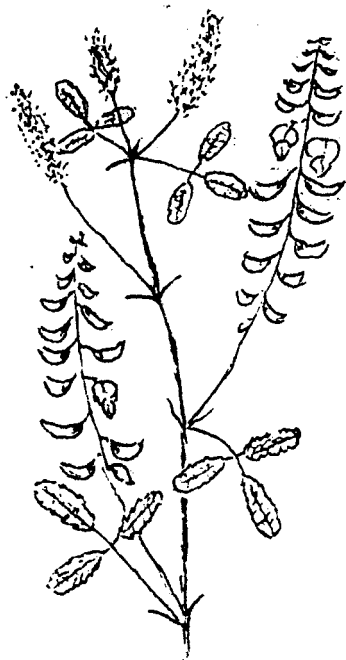
El la rizomo oni produktas farunon, uzatan nutraĵe, facile digesteblan.

Konfitita, ĝi utilas por fari kukojn.

***MATEUCIO strutflugila** (*Matteucia struthiopteris* = *Onoclea s.*). Polipodiaco. La folioj estas manĝeblaj kuiritaj.



Medikago kulturita



Meliloto officina



Meliso officina



Menianto trifolia

***MEO atamanta** (*Meum athamanticum*). Umbeliferaco.
La folioj kaj molaj tigoj estas bonaj aldonataj krudaj en salatojn.

MEDIKAGO kulturita (*Medicago sativa*). Legumenaco. Staŭdo.

Enteno: vitaminoj B1, B2, C, D, E, K, fosforo, kalcio, kalio.
Ĝi estas tonika kaj nutra, uzebla por omletoj kaj supoj, la folioj kaj infloreskoj estas bonegaj salate, same la ĝermintaj grajnoj.

Mangeblaj estas ankaŭ: **M. vaza** (*M. sentellata*), **M. raspa** (*M. polymorpha* = *M. denticulata* = *M. hispida*).

MELILOTO officina (*Melilotus officinalis*). Legumenaco.

La folioj estas aldoneblaj, kvantete, al salatoj. Eblas fari agrablan infuzaĵon. Uzi ĝin modere.

MELISO officina (*Melissa officinalis*). Labiaco. Staŭdo.

Kreskas en Mediteranea Eŭropo, heĝoj, vitejoj kaj arbaroj.
Enteno: esenco, kamforo, tanino.

Terapia uzo: anemio, astmo, emociiĝo, misdigesto, melankolio, memormanko, menstruoj doloraj, migreno, nervaj afekcioj, neŭralgio, sinkopo, spasmoj digestaj kaj koraj, vertiĝo, vomoj gravedaj.

La folioj citronodoraj utilas por aromigi supojn, salatojn, raguojn.

MENIANTO trifolia (*Menyanthes trifoliata*). Gencianaco.

Staŭdo. Kreskas en marĉoj de mezvarmaj regionoj.

Terapia uzo: anemio, apetitmanko, dermatozoj, dispepsio, intestaj parazitaj, menstruoj nesufiĉaj, podagro, reumatismo, skorbuto, rakitismo.

La radiko kuirita estas mangebla legome.

MENTO longifolia (*Mentha longifolia* = *M. sylvestris*). Labiaco. Staŭdo.

Uzebla en pladoj de melongenoj, pizoj, faboj, karotoj, omletoj, farĉoj, viandoj, fiŝaĵoj, salatoj.



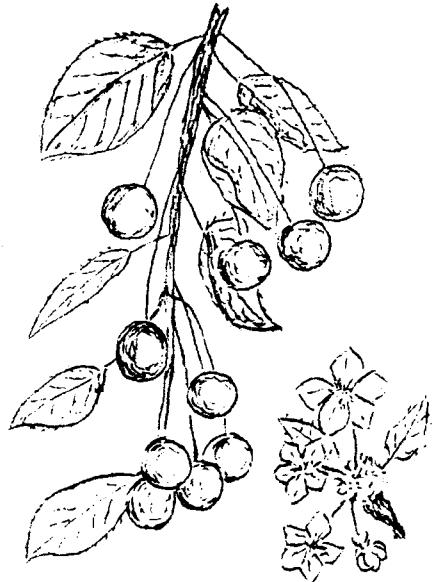
Mento pipra



Mento pula



Meo atamanta



Merizo

M. rondfolia (*M. rotundifolia* = *M. suaveolens*). Utilas por aromigi viandojn, fiŝaĵojn, ovaĵojn, trinkaĵojn, saŭcojn, vinagrojn.

Aliaj uzeblaj mentoj: **M. spika** (*M. spicata* = *M. viridis*).

M. akva (*M. aquatica*), **M. kampa** (*M. arvensis*), **M. pula** (*M. pulegium*), **M. pipra** (*M. piperata*).

Ĝenerala terapia uzo kaj speciale por **M. pipra**: aerofagio, digesta atonio, meteorismo, palpacio, vertiĝo.

Atentigo! Aldoni modere mentajn foliojn al la manĝaĵoj, la infuzaĵoj estu je malalta koncentriteco. La stimula aktiveco de la mentoj povas okazigi toksigojn.

MERIZO, frukto de **Merizarbo** (*Prunus avium*). Migdalaco. Falfolia. Kreskas en arbaroj kaj heĝoj.

Enteno: vitaminoj A, B1, B2, C, acidoj, fosforo, kalio, kupro, mangano, tanino.

Ĝi estas uzata por fari kirŝon, konfitaĵojn kun egalpezo da sukero.

MESEMBRIANTO kristala (*Mesembryanthemum crystallinum*).

Aizoaco. Originas el suda Afriko.

La folioj estas manĝeblaj krudaj aŭ kuiritaj.

MESPILO, frukto de **Mespilarbo** (*Mespilus germanicus*).

Pomaco. Falfolia. Kreskas en arbarrandoj, heĝoj.

Enteno: vitaminoj B, C, acidoj, riĉa je tanino.

Ne tre valora frukto, manĝebla kruda aŭ konfinita, kiam ĝi estas tromatura aŭ moligita per frosto.

***MICELO mura** (*Mycelis muralis* = *Phoenopus m.* = *Lactuca m.*). Kompozitaco.

Jara aŭ plurjara herbo. Kreskas en arbaroj, ruinoj, sur muroj.

La folioj estas bonegaj salate.

MIGDALO dolĉa, frukto de **Migdalarbo** (*Prunus dulcis* = *P. amygdalus* = *Amygdalus communis* = *Prunus communis*).

Amigdalaco. Falfolia.

Enteno: vitaminoj A, B1, B2, B5, B6, E, PP, enzimo, oleo, proteinoj, mineralaj saloj.

Ĝi estas tre nutra, utilas por prepari multajn kukaĵojn.

Atentigo! **Amara migdalo** estas venena.

MIMULO punktomakula (*Mimulus guttatus*). Skrofulariaco.

Unu aŭ plurjara herbo. Originas el Ameriko.

La folioj estas tre agrablaj, krudaj en diversplantaj salatoj.

MIRIDO odora (*Myrrhis odorata*). Umbeliferaco. Plurjara arbusto.

Kreskas en Mediteraneaj regionoj, herbaj grundoj, heĝoj.

Enteno: vitamino C.

Terapia uzo: antisepta, hipotensia, tonika, uriniga.

Ĝi estas uzata legome kaj spice; povas anstataŭi sukeron por diabetuloj kaj en fruktokonservaĵoj. La junaj folioj kaj verdaj grajnoj estas aldoneblaj al salatoj. La junaj tigoj senŝeligitaj estas molaj, sukaj, tre sukeraj, anizaj.

MIRIKO galja (*Myrica gale*). Mirikaco.

Kreskas en Eŭropo.

La folioj estas uzublaj modere kiel spico por aromigi supojn, raguojn kaj ankaŭ por biero. La blankaj fruktetoj utilas spice.

MIRTO komuna (*Myrtus communis*). Mirtaco. Arbedo daŭrafolia. Kreskas en Mediteraneaj klimatoj.

Terapia uzo: bronkito, hemoroidoj, kataroj, lakso, orelinflamo, prostatito, sinusito, tuberkulozo.

La tre junaj folioj estas aldoneblaj al salatoj. La fruktoj, adstringaj, estas manĝeblaj kuiritaj; eblas fari bonegajn konfit-aĵojn.

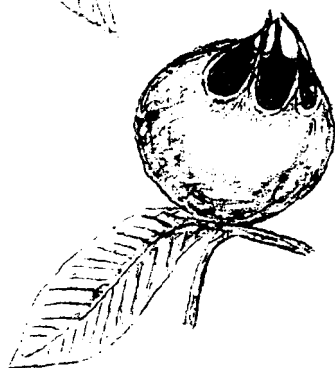
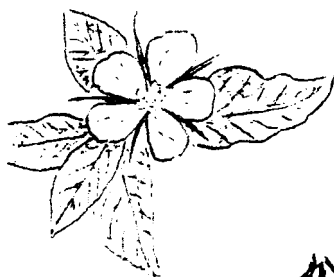
MIRTELO (*Vaccinium myrtillus*). Vacciniaco. Arbusteto.

Kreskas en grundoj humaj, acidaj, en arbaroj, vepro, erik-
ejoj.

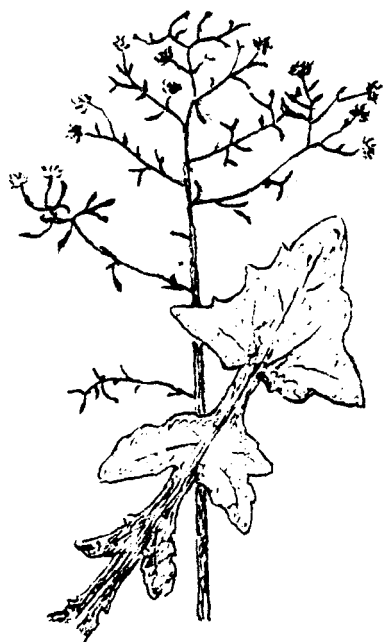
Enteno: vitaminoj A, B, C, H, P, acidoj, fero, fosforo, kalcio, mangano, sukeroj, tanino.



Mesembrianto kristala



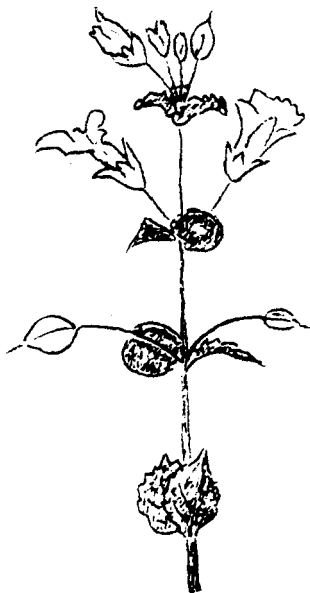
Mespilo



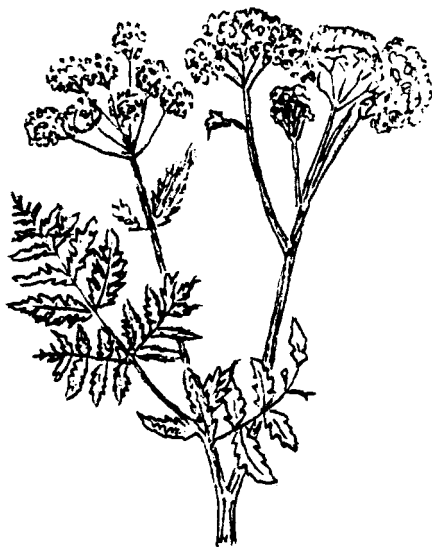
Micelo mura



Migdalo dolča



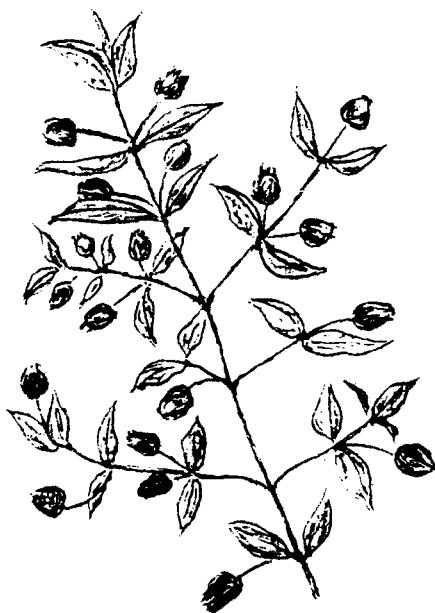
Mimulo punktumakula



Mirido odora



Miriko galja



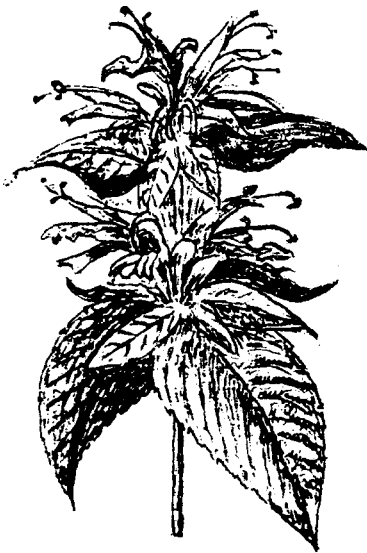
Mirto komuna



Mirtelo



Molugo



Monardo dustamena



Monotropo pitieta

Terapia uzo: arterito, diabeto, kojlobacilozo, afekcioj de sangcirkulado, uremio, vidmalakutiĝo.

La frukteto estas manĝebla kruda, eblas fari konfitaĵon, ĵeleon, siropon, tortojn, likvoron.

→ vakcinio ruĝa.

***MOLUGO verticila** (*Mollugo verticillata*). Moluginaco.

Originas el Ameriko.

Ĝi estas manĝata en tropikaj regionoj.

MONARDO dustamena (*Monarda didyma*). Labiaco. Staŭdo.

Kreskas en fekundaj grundoj.

Terapia uzo: ekspektoriga, karminativa, stimula.

Uzebla infuzaĵe kaj salate, sed modere.

***MONOKORIO inga** (*Monochoria vaginalis*). Pontederiaco.

Kreskas en sudorienta Azio.

Ĝi estas manĝebla kruda aŭ kuirita.

***MONOTROPO pitieti**a (*Monotropa hypopythis*). Pirolaco.

La tuta planto estas manĝata kuirita en norda Ameriko.

Ĝi estas ekspektoriga, antispasma.

***MONTIO foliinga** (*Montia perfoliata* = *Claytonia p.*).

Portulakaco. Jara.

Originas el Kubo kaj Nord-Ameriko.

La tuta planto estas manĝebla, kruda aŭ kuirita.

Manĝeblaj estas ankaŭ **M. rivereta** (*M. rivularis*), **M. fontana** (*M. fontana*).

MORUSO nigra (*Morus nigra*). Morusaco. Arbo falfolia.

Kreskas en varmaj regionoj.

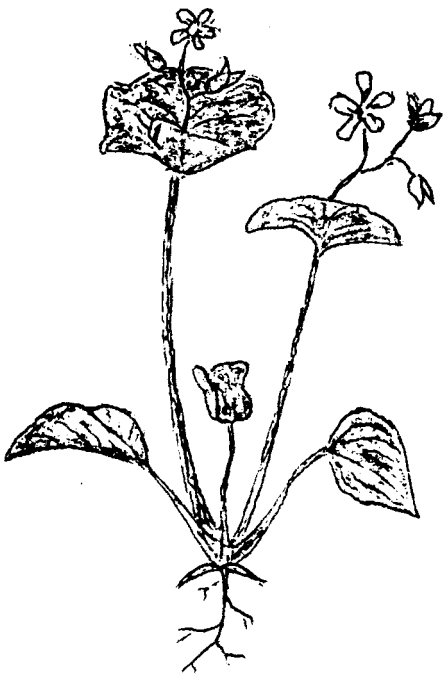
Enteno: vitaminoj A, C, acidoj, glukozo, pektino, proteinoj, tanino.

Terapia uzo: diabeto.

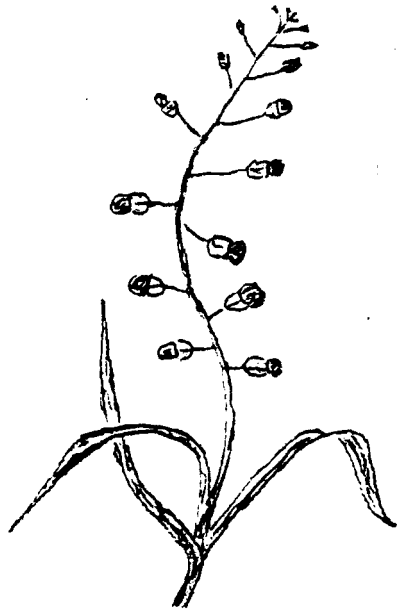
La fruktoj estas refreŝigaj, tonikaj. Ili estas uzeblaj krudaj, konfitaĵe, ĵelee, sirope.

M. blanka (*M. alba*). La frukto estas suka kaj sukera.

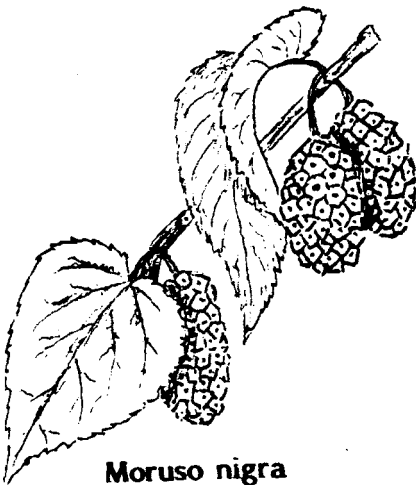
La junaj ŝosoj de ambaŭ morusoj estas manĝeblaj kuiritaj.



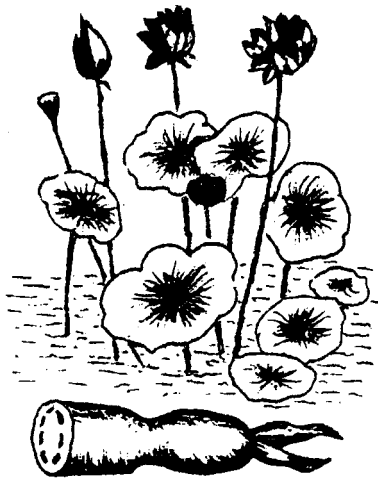
Montia perfoliata



Muskario hara



Moruso nigra



Nelumbo belega

***MUSKARIO holcmania** (*Muscari holzmanii*). Liliaco.

En Grekio ĝi estas manĝata en salatoj, kruda aŭ kuirita.

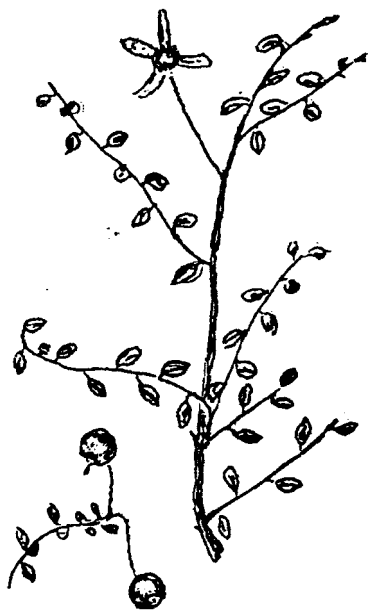
Manĝeblaj ankaŭ: **M. neglekta** (*M. neglectum*), **M. hara** (*M. comosum*).

***NELUMBO belega** = Lotuso hinda (*Nelumbium speciosum* = *N. nucifera*). Nimfeaco.

La rizomo estas manĝebla post kuirado en pluraj akvoj, la junaj folioj uzebaj post kuirado. La grajnoj, krudaj, boligitaĵoj aŭ rostitaĵoj, estas manĝataj en orienta Azio.

NIMFEO lotusa = Lotuso egipta (*Nymphaea lotus*). Nimfeaco. Akvoplanto.

La rizomo entenas fekulon kaj havas grandan nutran valoron.



Oksikoko



Oksirio dukarpela

OKSALIDO vinagra (*Oxalis acetosella*). Oksalidaco.

Enteno: riĉa je vitamino C.

Povas anstataŭi okzalono en la nutraĵoj. Tre bona miksitita kun laktuko. Ĉiel uzi ĝin modere; tro fortdoze ĝi estas venena. Malkonsilata al personoj inklinaj al podagro, renaj kalkulusoj, reŭmatismoj.

OKSIKOKO (*Vaccinium oxycoccus* = *O. quadripetala* = *O. palustris*). Vakciniaco. Malgranda rampa arbedo.

Enteno de la brilruĝaj acidaj beroj: vitamino C, glukozo.

Ili estas manĝeblaj krudaj aŭ konfititaj.

***OKSIRIO dukarpela** (*Oxyria digyna*). Poligonaco.

Kreskas en arktikaj kaj montaj regionoj.

La folioj estas manĝeblaj krudaj aŭ kuiritaj. Ili entenas okzalan acidon. Pro tio prefere kuiru ilin en pluraj akvo.

OKZALO vinagra (*Rumex acetosa*). Poligonaco. Staŭdo.

Kreskas en herbejoj. Temas pri la sovaĝa planto.

Enteno: vitamino C, fero, fosforo, klorofilo, okzalatoj.

Manĝebla sola, kuirita, sed modere (prevento de litiazo). Prefere ĵeti la unuan kuirakvon. Ankaŭ la grajnoj kaj radikoj estas manĝeblaj.

Atentigo! Malrekomendinda al personoj inklinaj al astmo, artritismo, reŭmatismo, afekcioj pulmaj aŭ stomakaj.

OLEASTRO (*Elaeagnus angustifolia*). Eleagnaco. Arbedo.

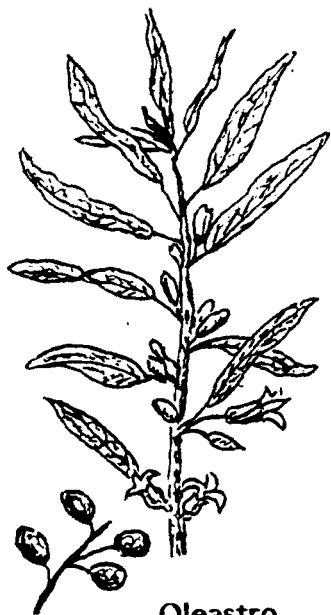
La fruktoj, acidetaj, farunecaj, gustas iom kiel jujubo.

OLIVO, frukto de **Olivarbo** (*Olea europea*). Oleaco. Daŭrafolia. Originas el Mediteraneaj regionoj.

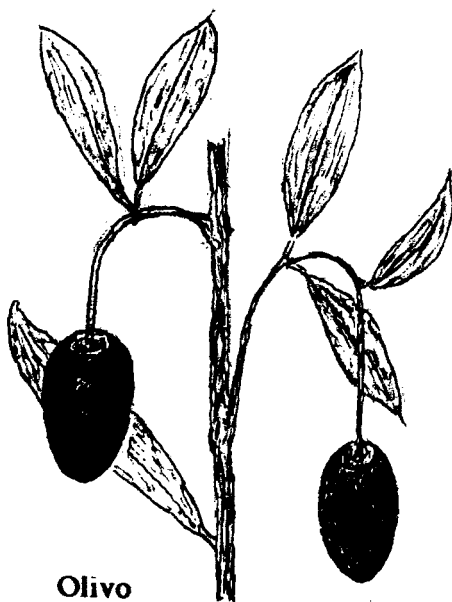
Enteno: vitaminoj A, B1, B2, C, E, PP, acidoj, fero, fosforo, kalcio, kalio, kloro, kupro, magnezio, mangano, oleo, proteinoj, mineralaj saloj, silicio.

Terapia uzo: antisepsa, laksiga, kontraŭinflama, nutra.

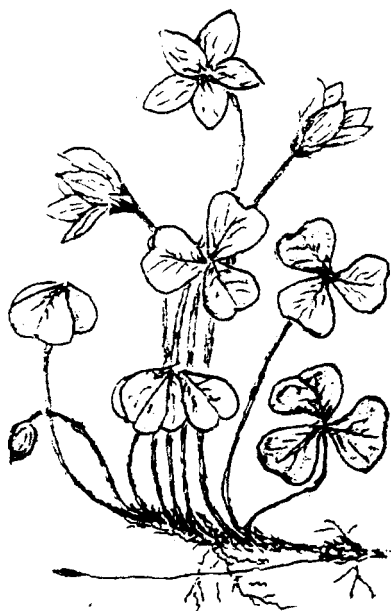
La frukto estas manĝebla salita, kaj uzata por produktado de manĝoleo.



Oleastro



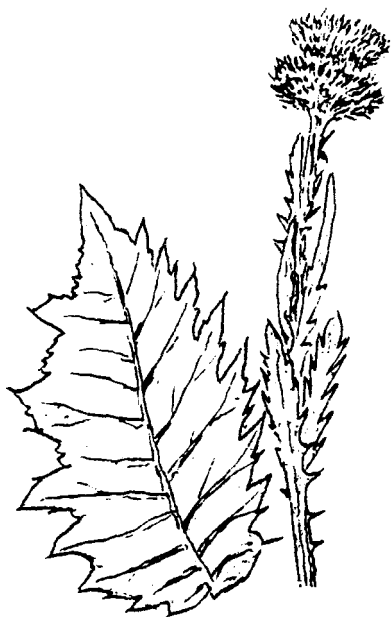
Olivo



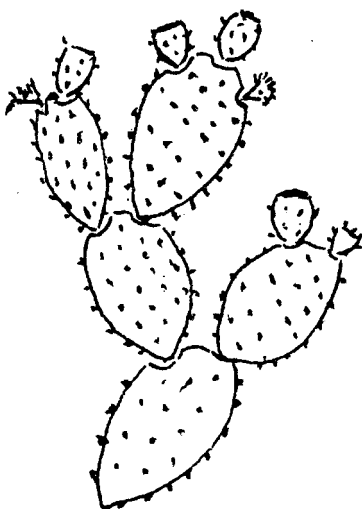
Oksalido vinagra



Okzalo vinagra



Onopordo dorna



Opuntio



Origano vulgara



Orkido maskla

ONOPORDO dorna (*Onopordum acanthum* = *Onopordon a.*). Kompozitaco. Dujara herbo. La junaj tigoj kaj florplatoj estas manĝeblaj antaŭ floriĝo.

OPUNTIO = figokakto (*Opuntia ficus indica*). Kaktaco.

Originas el tropika Ameriko.

Enteno: vitamino C, acidoj, mucilago, pektino, mineralaj saloj, sukeroj, tanino.

Fruktoj manĝeblaj ; eblas fari konfitaĵon kaj agrablan trinkaĵon.

ORIGANO vulgara (*Origanum vulgare*). Labiaco. Staŭdo.

Kreskas en kalkaj grundoj, en sekaj herbejoj, talusoj.

Enteno: oleo, riĉa je timolo.

Ĝi utilas por aromigi salatojn, pastaĵojn, gratenaĵojn, tomatajn saŭcojn, viandojn kaj fiŝojn rostitajn.

Ties infuzaĵo estas kvietiga.

ORKIDO maskla (*Orchis mascula*). Orkidaco.

La tuberoj freŝaj utilas por fari bonegan nutraĵon tre digesteblan. Post lavado kaj formeto de la radiketoj, ilin boligi, pesi kaj aldoni 50-oble pli da akvo; fariĝas kvazaŭ ĵeleo; miksi ĝin kun lakto, buljono aŭ ĉokolado. Tio estas rekomendinda al konvaleskantoj.

ORNO (*Fraxinus ornus*). Oleaco. Falfolia arbo.

Originas el suda Eŭropo kaj okcidenta Azio.

Per incizo en la trunkoŝelo, oni ricevas manaon, nutran kaj utilan por konvaleskantoj.

ORNITOGALO pirenea (*Ornithogalum pyrenaicum*). Liliaco.

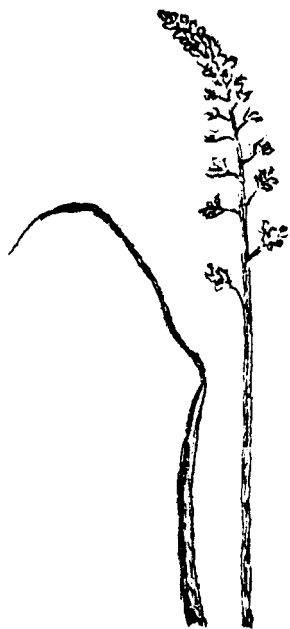
La junaj ŝosoj kaj infloreskoj, kuiritaj, estas manĝeblaj kiel asparagoj. La floroj, sukeritaj, iom akraj, estas aldoneblaj al salatoj.

Atentigo! Ne ĉiuj ornitogaloj estas manĝeblaj.

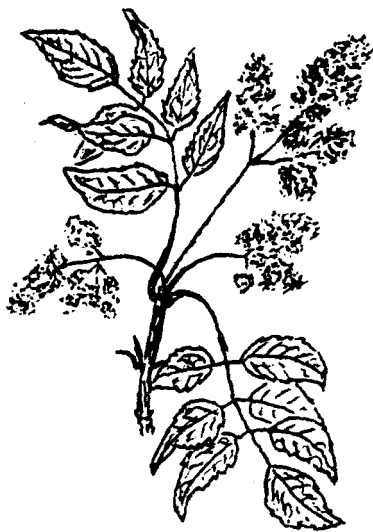
***OROBO tubera** (*Orobus tuberosus*). Legumenaco.

Kreskas en herbejoj, nedensaj arbaroj.

La tuberecaj radikoj estas manĝataj en Nederlando, Skotlando.



Ornitogalo pirenea



Orno



Orobo tubera



Paduso

PADUSO = grapolĉerizujo (*Prunus padus*). Migdalaco. Arbeto. La fruktoj, nigraj, pizograndaj, estas ne tute bongustaj sed manĝeblaj.

PAPAŬO (*Asimina triloba*). Anonaco. Malgranda arbo. Originas el sudorienta Nordameriko. Produktas flavajn fruktojn, kiuj estas manĝataj pro sia parfumece aroma, sukplena karno.

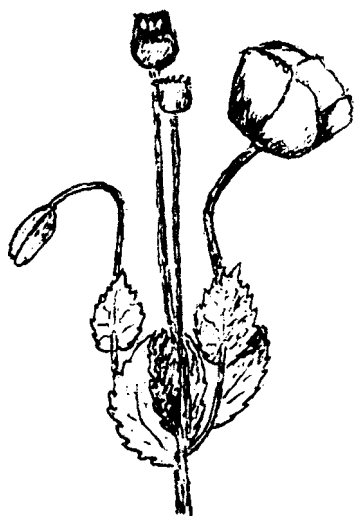
PAPAVO dormiga (*Papaver somniferum*). Papavaco. La junaj folioj estas tre bonaj salate, la grajnoj uzataj kukaj.

PAPAVETO (*Papaver rhoes*). Papavaco. Jara herbo. Kreskas en kulturitaj grundoj, grenkampoj, vojrandoj. Terapia uzo: mildiga, iom narkota, antispasma, ŝvitiga, tusedativa, efika kontraŭ astmo, bronkito, maldormo (ĉe infanoj, maljunuloj), pleŭrito, pneŭmonio. La junaj folioj estas bonaj salate, aŭ kuiritaj miksitaj kun aliaj herboj. La floroj estas manĝeblaj krudaj. La nigraj grajnetoj aromigas panon, kukojn, pastojn; miksitaj kun mielo ili estas aldoneblaj al fruktosalatoj. Aliaj specioj estas same uzebaj: **P. ŝanceliĝema** (*P. dubium*), **P. hibrida** (*P. hybridum*).
→ argemono

***PARIO nudtiga** (*Parrya nudicaulis*). Kruciferaco. Kreskas en arktaj regionoj. La folioj kaj radikoj estas manĝeblaj krudaj.

PARIETARIO mura (*Parietaria officinalis*). Urtikaco. Herbo. Terapia uzo: kontraŭinflama, sangpuriga, uriniga. Kruda aŭ kuirita ĝi gustas agrable. **P. disvastiĝa** (*P. diffusa*) : ties junaj partoj estas manĝeblaj.

PASIFLORO karnokolora (*Passiflora incarnata*). Pasifloraco. Grimpa staŭdo. Kreskas en grundoj fekundaj, argilecaj. Terapia uzo: nur laŭ medicina preskribo. La frukto estas refreŝiga, tonika.



Papavo dormiga



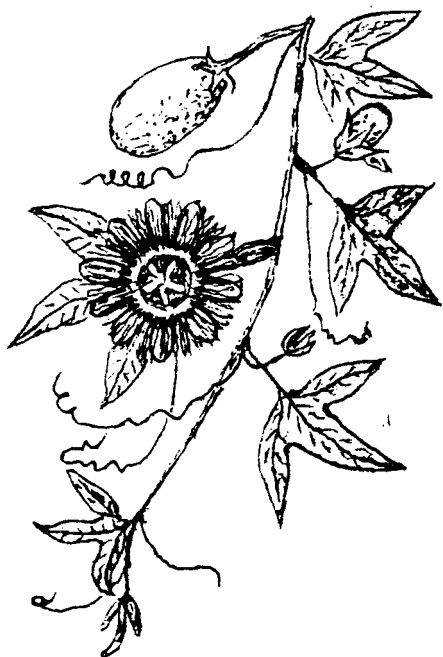
Papaveto



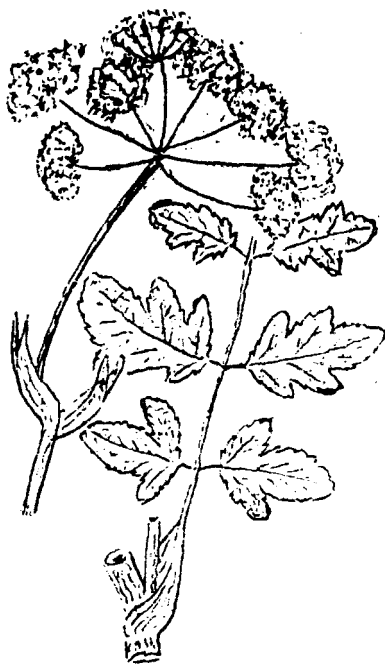
Pario nudtiga



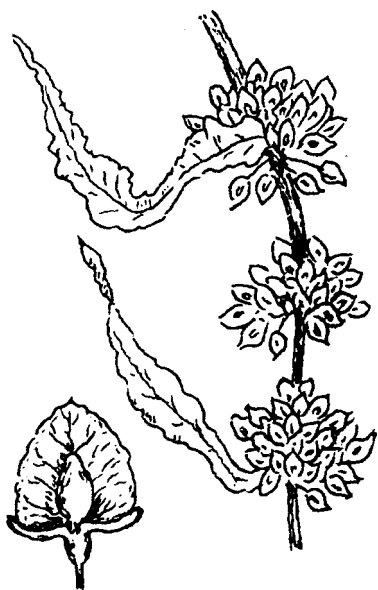
Parietario mura



Pasiflora karnokolora



Pastinako kulturita



Patienco



Pelargonio

PASTINAKO kulturita (*Pastinaca sativa*). Umbeliferaco.

Herbo dujara.

Kreskas ĉe vojrandoj, en herbejoj.

Enteno: vitamino B, amelo, fero, fosforo, kalio, magnezio, oleo, pektino, proteinoj, sukeroj.

Ĝi estas tre nutra, sentoksiga. La pivotradiko havas spican, parfumecean guston; ĝi estas uzata kiel legomo, precipe kiel superbo; la folioj estas aldoneblaj al aliaj legomoj. La fruktoj estas spice uzataj.

Atentigo! Ĉe certaj personoj, la diversaj pastinakaj specioj freŝaj povas okazigi haŭtajn inflametojn.

PATIENCO (*Rumex patientia*). Poligonaco. Staŭdo.

Kreskas precipe en suda Eŭropo, en herbejoj, talusoj, vojrandoj.

Uzata kiel spinaco.

→ rumeksa.

PEKANO, frukto de **Hikorio pekana** (*Carya pecan* = *C. ovata*). Juglandaco.

La pekano, frukto simila al juglando, kun maldika ŝelo kaj bongusta oleoriĉa kerno, estas multe uzata en norda Ameriko.

PELARGONIO fortodora (*Pelargonium graveolens*). Geraniaco.

Terapia uzo: antisepsa, cikatriga, parazitocida, sendoloriga. La folioj servas por aromigi salatojn, desertojn, trinkaĵojn, konfitaĵojn, kaj por fari bonegan infuzaĵon.

***PELTARIO ajla** (*Peltaria alliacea*). Kruciferaco.

Kreskas en Eŭropo. Ĝi estas manĝebla.

***PETAZITO japana** (*Petasites japonicum*). Kompozitaco.

La junaj infloreskoj, ŝosoj, folioj, estas manĝeblaj kuiritaj. La petioloj senŝeligitaj utilas supe aŭ legome.

PETROSELO kulturita (*Petroselinum sativum* = *P. crispum* = *P. hortense*). Umbeliferaco.

Enteno: vitaminoj A, B1, B2, C, E, PP, fero, fosforo, magnezio, mangano, jodo, kalcio, kalio, natrio, sulfuro.

Terapia uzo: aperitiva, karminativa, sangpuriga, stimula, stomaksaniga, uriniga. Tre uzata en kuirpreparaĵoj.

Atentigo! Fortdoze ĝi povas inflamigi renojn, perturbi la korajn funkciojn, abortigi.

PICEO albia (*Picea abies* = *P. excelsa*). Pinaco. Arbo daŭrafolia.

Terapia uzo: ekspektoriga, ŝvitiga.

La junaj ŝosoj, riĉaj je vitamino C, estas bonegaj krudaj, aldonitaj al salatoj. La kambiumo estas manĝebla kruda aŭ prefere kuirita. La pinglaj folioj utilas por fari agrablan infuzaĵon.

***PIKRIDO niza** (*Picris hieracioides*). Kompozitaco.

Kreskas en kampoj ŝtonecaj.

La ŝosoj estas manĝataj en Siberio, kaj en pluraj regionoj de Eŭropo.

***PIKRIDIO vulgara** (*Picridium vulgare* = *Reichardia picroides*). Kompozitaco.

Kreskas rande de Mediteraneo.

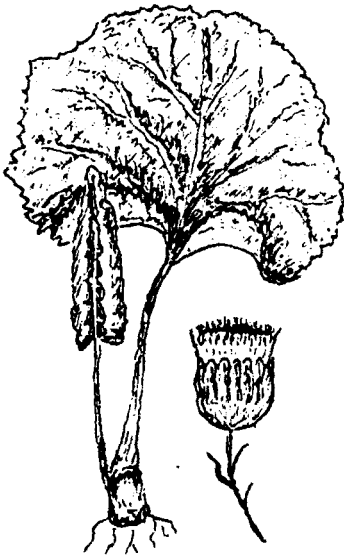
La folirozetoj estas tre ŝatataj en Sud-Francio. Ili estas delikataj, kraketantaj, bonegaj.

PIMPINELO aniza (*Pimpinella anisum*). Umbeliferaco. Jara herbo.

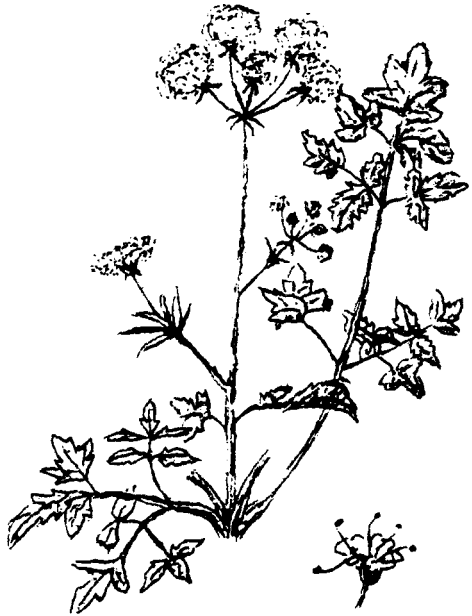
Kreskas en grundoj sekaj, malfekundaj, sunplene.

Terapia uzo: aerofagio, astmo, bronkaj spasmoj, digestaj migreno kaj vertiĝo, nerva dispepsio, kolikoj ĉe infanoj, kora eretismo, doloraj menstruoj, meteorismo, tuso, urinreteno, nervaj vomoj.

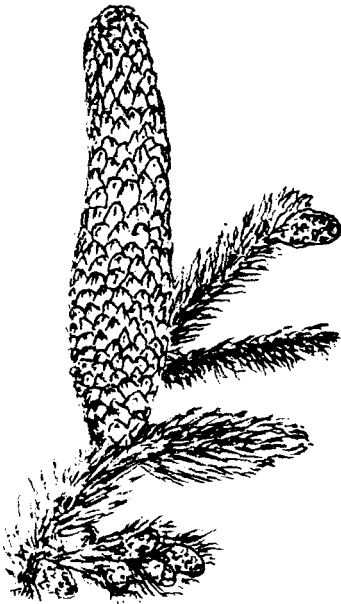
La folioj estas uzataj kiel tiuj de petroselo, por salatoj, legomoj; la grajnoj por kukaĵoj, sukeraĵoj, por aromigi fiŝaĵon, porkaĵon, ĉasaĵon.



Petazito japana



Petroselo kulturita



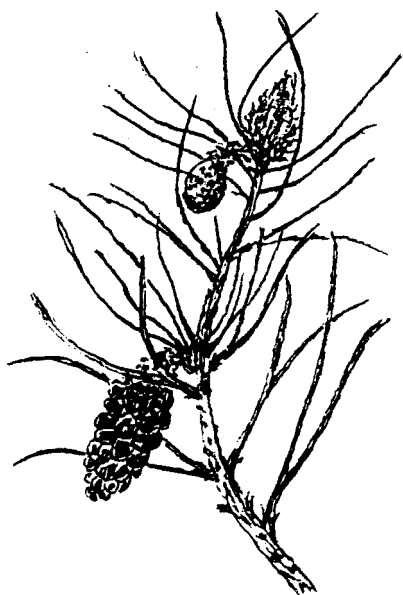
Piceo abia



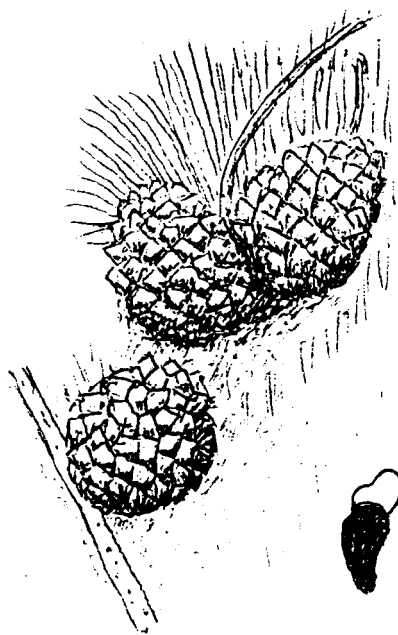
Pikrido niza



Pimpinelo aniza



Pino arbara



Pinio pina



Piro komuna

PINO arbara (*Pinus sylvestris*). Pinaco. Arbo daŭrafolia. La kambiumo estas manĝebla kruda aŭ prefere kuirita. La infloresko maskla, uzebla kruda aŭ kuirita, gustas agrable. Uzebla estas ankaŭ **P. sovaĝa** (*P. pinaster*).

PINIO pina (*Pinus pinea*). Pinaco. Arbo daŭrafolia. Enteno de la frukto: vitamino C, mineralaj saloj, oleo, sukeroj, riĉa je proteinoj. Ĝi estas tre bongusta, aldonebla al tortoj, viandoj, fiŝaĵoj. La junaj ŝosoj estas manĝeblaj salate.

PIRO, frukto de **Pirarbo** (*Pyrus communis*). Pomaco. Arbo falfolia. Kreskas en arbaroj kaj heĝoj. Temas pri la sovaĝaj piretoj, manĝeblaj tromaturaj aŭ moligitaj de frosto. Tiel ili fariĝas vera frandaĵo. Eblas fari jeleon.

Enteno: vitaminoj A, B1, B2, C, PP, arseniko, fero, fosforo, jodo, kalcio, kalio, kloro, kupro, magnezio, natrio, pektino, sulfuro, tanino, zinko.

Terapia uzo: adstringa, refreŝiga, sangpuriga.

Estas rekomendinde manĝi la ŝelon.

Manĝeblaj fruktoj de aliaj pirarboj: **P. migdala** (*P. amygdaliformis*), **P. neĝa** (*P. nivalis*).

***PIRAKANTO skarлата** (*Pyracantha coccinea*). Rozaco. Arbusto falfolia.

La fruktetoj, acidetaj, gustas agrable; ilin manĝi prefere kompute. Uzi modere.

PISTAKO vera (*Pistacia vera*). Anakardiaco. Arbo falfolia. Ĝiaj drupaj fruktoj enhavas verdan migdalecan kernon, uzatan por prepari frandaĵojn.

P. atlantika (*P. atlantica*). Graĵoj manĝataj en orientaj mediteraneaj regionoj.

→ lentisko, terebintarbo.

PITANGO, frukto de **Pitangarbo** (*Eugenia uniflora*). Mirtaco. Originas el Brazilo.

Ĝiaj helruĝaj, unugrajnaj, ovformaj, acidete aromaj beroj, estas manĝeblaj krudaj sed prefere uzataj kiel konfitaĵo.

PIZO ĝardena (*Pisum sativum*). Legumenaco. Unujara herbo. Enteno: vitaminoj A, B1, B6, B9, C, PP, fero, fosforo, kalcio, kalio, magnezio, sulfuro, sukeroj, riĉa je proteinoj.

P. alta (*P. elatius*), **P. kampa** (*P. arvense*), kreskas en Sud-Eŭropo.

La junaj guŝoj, la grajnoj, verdaj aŭ maturaj, estas manĝeblaj krudaj aŭ kuiritaj.

PLANTAGO granda (*Plantago major*). Plantagaco. Herbo.

Enteno: kalcio, kalio, natrio, sulfuro, vitamino C.

La junaj folioj estas aldoneblaj al salatoj aŭ preparataj kiel spinacoj.

P. mara (*P. maritima*). Folioj manĝeblaj krudaj aŭ kuiritaj.

P. mezgranda (*P. media*). Tre simila al *P. granda*.

La grajnoj de la plantagoj, pulvorigitaj, estas uzebaj en diversaj manĝaĵoj.

POLIGONO volva (*Polygonum convolvulus*). Poligonaco. Herbo.

La folioj farunecaj, krudaj aŭ kuiritaj, gustas agrable.

P. vivipara (*P. viviparum*). Kreskas en montoj. La bulbetoj gustas avele.

→ fagopiro, bistorto.

POLIGONATO multflora (*Polygonatum multiflorum* = *P. odoratum* = *P. officinale*). Konvalaco.

Enteno: amelo, mucilagoj, tanino.

La rizomoj kaj junaj ŝosoj estas manĝeblaj; necesas ilin kuiri longtempe.

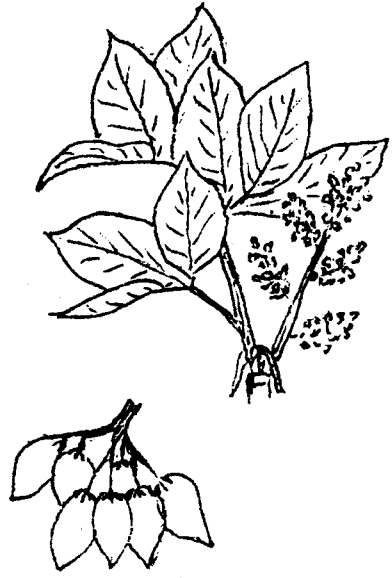
Atentigo! La beroj estas venenaj. Certaj aŭtoroj konsideras tiun planton venena.

POMO, frukto de **Pomarbo** (*Malus sylvestris*). Pomaco. Falfolia arbo. Temas pri la sovaĝa planto, kiu kreskas en arbaroj, veproj.

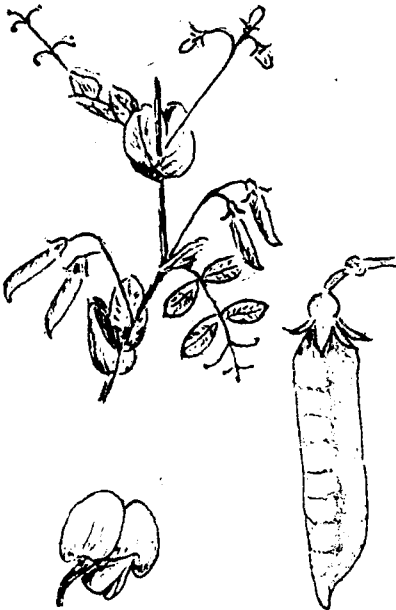
Enteno: arseniko, bromo, fero, kalcio, kalio, kloro, kobalto, magnezio, mangano, natrio, silicio, sulfuro, tanino.



Pirakanto skarlata



Pistako vera



Pizo ĝardena



Plantago mezgranda



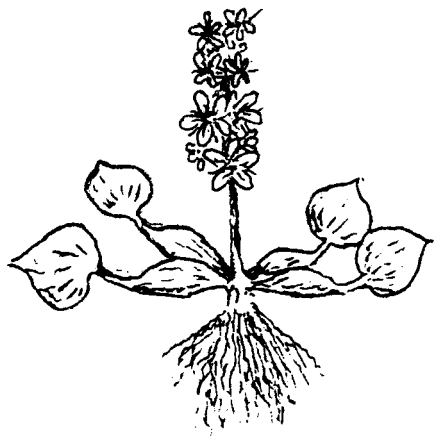
Polygono volva



Polygonato multiflora



Pomo arbara



Pontederio korfolia

Terapia uzo: anemio, artrito, astenio fizika kaj intelekta, febraj statoj, gravedeco, hepatismo, herpeto, intestaj infektoj, konstipo, konvalesko, lakso, rena litiazo, senmineraliĝo, obezo, oligurio, pletoro, podagro, prevento kontraŭ aterosklerozo kaj infarkto, reŭmatismo, trolaciĝo, ulcero stomaka. Frukto manĝebla kuirita en konservaĵoj, aŭ kun viandoj, precipe kun porkaĵo. Eblas fari ĵeleon kaj cidron. La floroj estas aldoneblaj al salatoj.

Specioj uzablaj: **P. arbara** (*M. sylvestris*), **P. triloba** (*M. trilobata*), **P. nana** (*M. pumila*).

***PONTEDERIO korfolia** (*Pontederia cordata*). Pontederiaco. Herbo. Originas el Nord-Ameriko. Kreskas en marĉoj. Manĝeblaj estas la juna planto, la grajnoj krudaj, rostitaj, boligitaj aŭ farunigitaj.

POPLO nigra (*Populus nigra*). Salikaco. Falfolia arbo.

Terapia uzo: bronkito kronika, dermatozoj, neŭralgio, podagro, reŭmatismo, tuberkulozo, ulceroj atoniaj, urinaj afekcioj, vundoj.

La popla karbo estas uzata kontraŭ intestaj fermentadoj, kojlitaj, toksigoj.

La kambiumo estas manĝebla boligita aŭ kruda, miksebla kun faruno por fari panon. La suko estas rikoltinda trinkaĵo.

La junaj ŝosoj kaj infloreskoj estas bonaj kuiritaj.

P. blanka (*P. alba*) havas samajn propraĵojn.

→ tremolo.

POREO (*Allium porrum*). Liliaco. Herbo.

Enteno: vitaminoj B, C, fero, fosforo, kalcio, magnezio, silicio, sulfuro.

Ĝi estas tonika, tre digestebla.

Terapia uzo: anemio, artrito, dispepsio, obezeco, podagro, renaj misfunkcioj, reŭmatismo, urinaj afekcioj.

Tre uzata supe aŭ legome.

→ ajlo.

PORTULAKO legoma (*Portulaca oleracea*). Portulakaco. Herbo jara aŭ dujara.

Kreskas en grundoj sekaj, sablaj, herbecaj, sunplene.

Enteno: vitaminoj B, C, kalio.

Terapia uzo: antisepta, ekspektoriga, kontraŭ cistito, inflamoj digestaj, spiraj, intestaj parazitaj, hemoragioj, urina litiazo, urinreteno.

Ĝi estas uzebla legome kaj salate.

P. grandflora (*P. grandiflora*). La radikoj estas tre bonaj kuiritaj.

***POTAMOGETO brila** (*Potamogetum lucens*). Potamogetaco.

Herbo. Kreskas en laĝetoj.

La rizomoj, kiuj entenas amelon, estas manĝeblaj.

La folioj kaj tigoj de **P. krispa** (*P. crispus*) kaj de **P. kombila** (*P. pectinatus*) estas manĝataj en Japanio.

POTENTILO ansera (*Potentilla anserina*). Rozaco. Staŭdo.

Kreskas sur grundoj fekundaj, azotaj, humidaj, laŭlonge de vojoj, riveroj.

Enteno: fero, kalcio, magnezio, sulfuro, tanino.

Terapia uzo: brustangino, disenterio, enurezo, hemoptizo, konvulsio, lakso, leŭkoreo, menstruoj dolorigaj, stomakaj kramfoj.

La radiko estas manĝebla rostita aŭ boligita.

PRIMOLO officina (*Primula officinalis* = *P. veris*). Primolaco. Staŭdo.

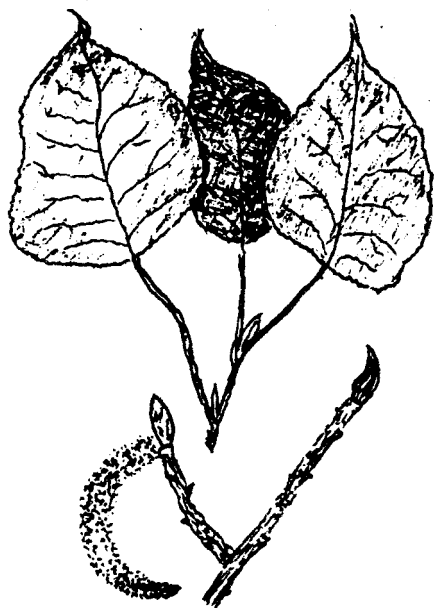
Kreskas en herbejoj, heĝoj, talusoj, nedensaj arbaroj.

Enteno: vitamino C, kalio, magnezio.

Terapia uzo: bronkito, gripo, histerio, kapdoloro, kokluŝo, konvulsioj infanaj, koreo, rena litiazo, migreno, neŭralgio, pneŭmonito, podagro, reŭmatismo, vertiĝo, vomado.

Ĝi estas manĝebla kruda salate, aŭ kuirita.

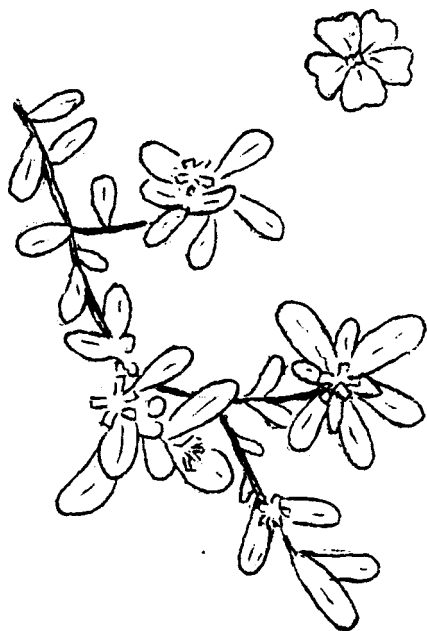
P. vulgara (*P. vulgaris* = *P. acaulis*). La floroj estas aldonataj al salatoj, konfiteblaj; eblas fari infuzajon. En la pasinto la folioj estis preparataj legome.



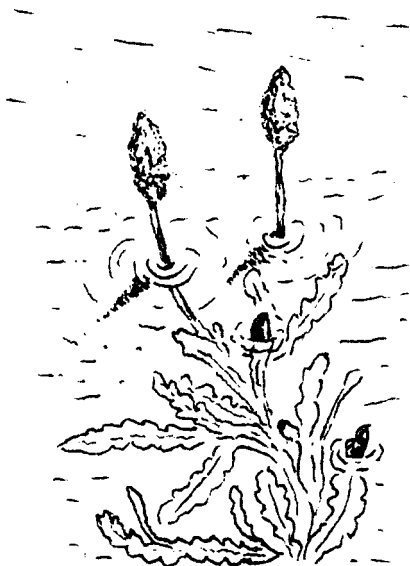
Poplo nigra



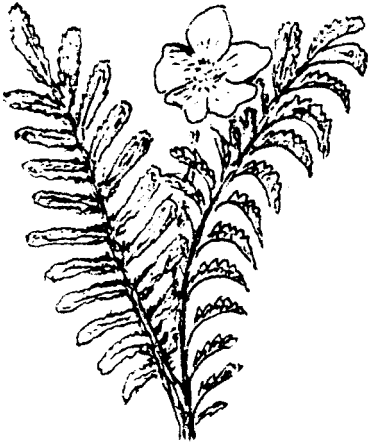
Poreo



Portulako legoma



Potamogeto krispa



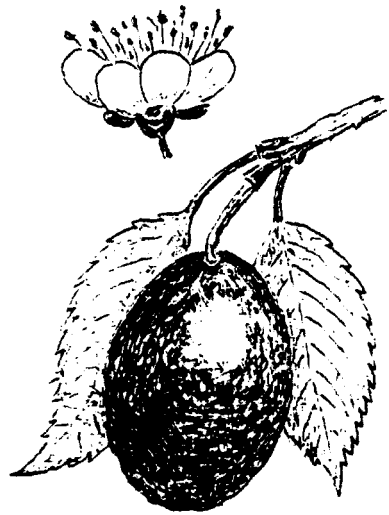
Potentilla ansera



Primula officinalis



Prunella antiscorbutica



Prunus

***PRINGLEO antiskorbuta** (*Pringlea antiscorbutica*). Fanerogamo. Kreskas en Kergelenoj, aspektas kiel brasiko. Ĝi postulas malvarman klimaton.

La folioj estas manĝeblaj krudaj salate; la medolo de la tigo, la grajnoj, estas manĝeblaj.

***PROBOSCITO luiziana** (*Proboscidea louisianica* = *Martynia* L.). Martiniaco.

Originas el Meksikio.

La junaj molaj fruktoj estas manĝeblaj.

PRUNO, frukto de **Prunarbo** (*Prunus*). Migdalaco.

Enteno: vitaminoj A, B, C, fero, fosforo, kalcio, magnezio, mangano, natrio.

Terapia uzo: anemio, astenio, aterosklerozo, hepatito, konstipo, podagro, reŭmatismo, trolaciĝo, veneniĝo.

→ merizo, paduso, prunelo.

PRUNELO (*Prunus spinosa*). Migdalaco. Arbusto.

Kreskas sur talusoj, en heĝoj, veproj.

Enteno: vitamino C, multe da tanino.

Uzebla nur post frosto. Manĝebla miksita en salato kun dolĉaj fruktoj (oranĝo, piro, pomo), en torto, miksita kun pomoj kaj iom da cinamo, en konfitaĵo: 1 kg da fruktoj, 600 g da mielo, kuiri tre mallonge 10-15 mn, bonega rezulto!

PTERIDO agla (*Pteridium aquilinum*). Polipodiaco. Staŭdo.

Kruda, ĝi estas toksa. La rizomo, la junaj ŝosoj, estas manĝeblaj nepre kuiritaj. Certaj aŭtoroj malkonsilas manĝi tiun planton.

***PUERARIO loba** (*Pueraria lobata* = *P. thunbergiana*). Legumenaco. Volvoplanto.

Valorega nutraĵo pro ties fekulo.

PULMONARIO officina (*Pulmonaria officinalis*). Boragaco.

Staŭdo. Kreskas en kalkaj grundoj.

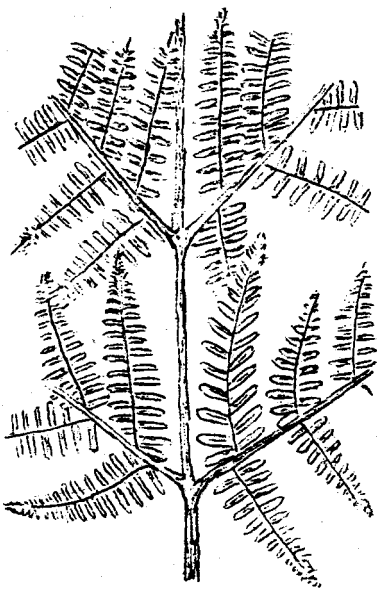
Enteno: silicio, mucilago, saponino, tanino.

Terapia uzo: adstringa, ekspektoriga, kontraŭ-inflama, ŝvitiga. La floroj kaj la junaj folioj estas manĝeblaj krudaj.

Kuiritaj, ili donas delikatajn legomon, supon, sufleon, omle-ton, fritpastajon. Ili estas ankaŭ bonaj kuiritaj vapore dum 10 mn kaj preparitaj kun petroselo, ajlo, iom da oliva oleo kaj citronsuco.



Prunelo



Pterido agla



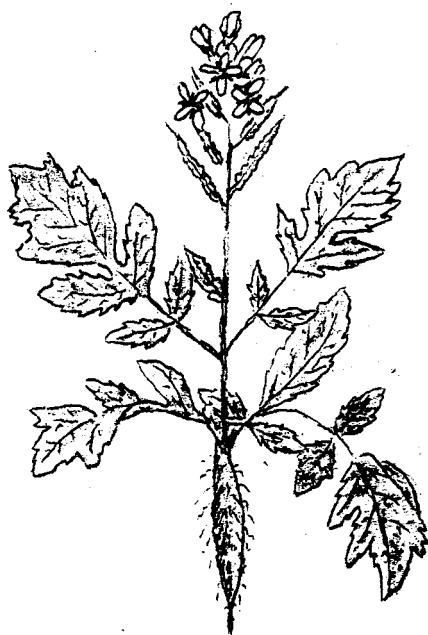
Pulmonario officina



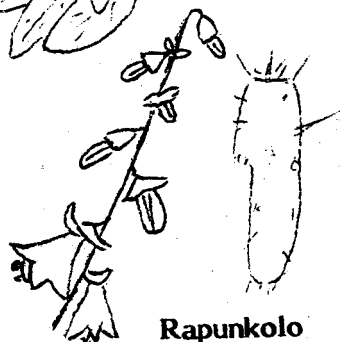
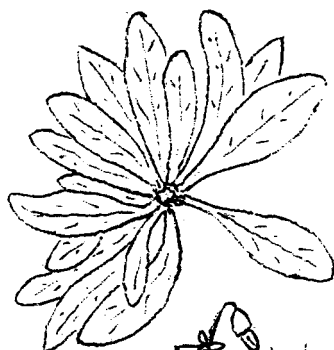
Rabarbo



Rafano kulturita



Rafanistro



Rapunkolo

RABARBO oficina (*Rheum officinale*). Polygonaco. Staŭdo. La petiojoj estas manĝeblaj kuiritaj kiel celerio. Eblas prepari kompoton, marmeladon, konfitaĵon.

La folioj estas venenaj.

R. tataro (*T. tataricum*). Enteno de la petiolo: vitaminoj B, C, fero, kalio, kloro, magnezio.

La petiolo, la florburĝonoj estas manĝeblaj kuiritaj.

RAFANO kulturita (*Raphanus sativus*). Kruciferaco. Herbo. Kreskas sovaĝe en Eŭropo.

Enteno de la radiko: vitaminoj B, C, P, fero, fosforo, jodo, kalcio, kalio, magnezio, sulfuro; la folioj entenas krome vitaminon A.

Terapia uzo: senapetiteco, artrito, hepatismo, iktero, intesta fermentado, litiazo gala, pulmaj afekcioj, rakitismo, reŭmatismo, senmineraliĝado, skorbuto.

La folioj gustas dolĉe kaj agrable, estas la plej bona parto de la planto, krudaj salate, kuiritaj supe aŭ legome.

La junaj tigekestremoj estas bonegaj, ankaŭ la fruktoj nematuraj. La grajnoj estas uzataj spice.

→ rafanistro.

RAFANISTRO (*Raphanus raphanistrum*). Kruciferaco. Herbo jara aŭ dujara. Kreskas en ia ajn grundo.

Enteno: vitamino C, okzala acido.

La radiko tre bongustas kuirita. La folioj estas manĝeblaj kuiritaj. La junaj guŝoj estas konserveblaj en vinagro.

→ rafano.

***RAGADIOLO manĝebla** (*Rhagadiolus edulis* = *R. stellatus*). Kompozitaco.

Kreskas en mediteranea klimato.

La junaj folioj estas manĝeblaj salate.

RAPUNKOLO (*Campanula rapunculus*). Kampanulaco.

Dujara herbo. Kreskas en grundoj sekaj.

Terapia uzo: la folioj pistitaj kontraŭ verukoj.

La blanka radiko estas tre bongusta. La junaj folioj estas manĝeblaj salate.

***REJNUTRIO saĥalena** (*Reynoutria sakhalinensis*). Poligonaco. La radikoj kaj la tigoj preparataj diversmaniere estas manĝataj en Japanio.

R. japana (*R. japonica* = *Polygonum cuspidatum*) ankaŭ estas manĝata.

REZEDO blanka (*Reseda alba*). Rezedaco. Staŭdo.

Kreskas en Sud-Eŭropo, en rokecaj grundoj.

Ĝi estas bona kruda.

Manĝeblaj estas ankaŭ: **R. flava** (*R. lutea*), **R. fiteŭmeska** (*R. phyteuma*).

RIBO nigra (*Ribes nigrum*). Saksifragaco. Arbeto falfolia.

Kreskas en arbaroj, grundoj argilaj kaj humidaj.

Enteno: fosforo, kalcio, kalio, kloro, magnezio, natrio, tre riĉa je vitamino C.

Terapia uzo: artrito, hepatito, trolaciĝo, lakso, podagro, reŭmatismo, skorbuto.

Ĝi utilas por ĵeleo, likvoro, ribvino, siropo, la folioj por infuzaĵo.

R. ruĝa (*R. rubrum*). Enteno: karoteno, tre riĉa je vitamino C. Tonika, refreŝiga. Ĝi utilas por tre bona ĵeleo.

Uzeblaj ankaŭ: **R. alpa** (*R. alpinum*), **R. roka** (*R. petraeum*).

→ groso.

ROBINIO falsakacio (*Robinia pseudacacia*). Legumenaco. Arbo falfolia.

La floroj estas manĝeblaj kuiritaj en fritpastaĵo aŭ aldonitaj malgrandkvante en legomaj aŭ fruktaj salatoj. Eblas ankaŭ vaporkuiri ilin kaj servi kun iom da oleo. La foliaj burĝonoj estas manĝataj en Japanio.

Atentigo! Krom la floroj, ĉiuj partoj de la planto nekuiritaj estas toksaj.

***RODIOLO rozkolora** (*Rhodiola rosea* = *Sedum roseum* = *S. rhodiola*).

Estas manĝeblaj: la folioj kaj la radiko rikoltata vintre.



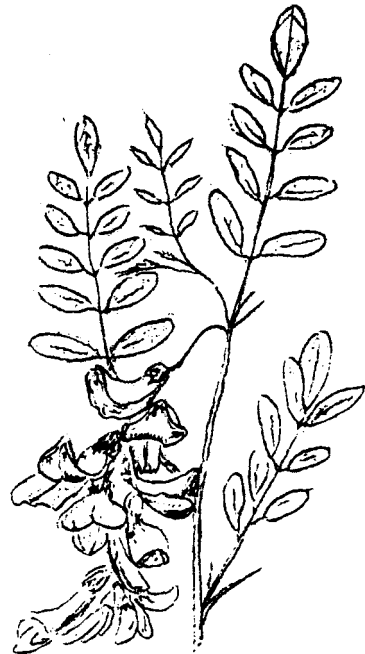
Rejnutrio japana



Rezedo blanka



Ribo nigra



Robinio falsakacio



Rodiolo rozkolora



Roripo amfibia



Rosmareno oficina



Rozo - Hundorozo

***RORIPO amfibia** (*Rorippa amfibia*). Kruciferaco.

La folioj, manĝeblaj krudaj aŭ kuiritaj, gustas pike kaj agrable.

Manĝeblaj estas ankaŭ: **R. islanda** (*R. islandica*), **R. arbara** (*R. sylvestris*).

ROSMARENO officina (*Rosmarinus officinalis*). Labiaco.

Arbusteto. Kreskas en Mediteraneaĵaj regionoj, en rokaroĵoj, sur sekaj montetoĵoj.

Terapia uzo: astenio, astmo, cirozo, dispepsio, epilepsio, hepatismo, iktero, litiazo gala, migreno, trolaciĝo fizika kaj intelekta, vertiĝo.

Tre uzata spice en saŭcoĵoj, supoj, pastaĵoj, frititaj terpomoĵoj, ŝutita pulvoro sur rostitaj viandoĵoj, sur salatoĵoj, krudaĵoj.

Ĝi bremsas putradon de viandoĵoj.

Atentigo! Fortdoze ĝi estas toksa, precipe por virinoĵoj gravedaĵoj.

ROZO (*Rosa*). Rozaco. Bela florpilanto.

La floroĵoj estas aldoneblaj al salatoĵoj; eblas fari konfitaĵon el la petaloĵoj.

Hundorozo, frukto restanta post la petalfalo de la rozo.

Enteno: vitaminoĵoj C (tre riĉa), B, E, K, PP, karoteno, glukozo, pektino, tanino, fero, kalcio, kalio.

Terapia uzo: askaridoĵoj, astenio, disenterio, hemoragioĵoj, lakso, leukoreo, rena litiazo, printempa stimulo, senvitaminozo.

Eblas fari bonegan ĵeleon.

La graĵnetoĵoj entenataĵoj en la hundorozo, sekigitaj kaj muelitaj, gustas agrable kaj utilas por ŝuti sur diversaj pladoĵoj aŭ miksi al faruno por prepari panon, kukoĵojn. La hundorozo mem, sekigita, povas utili samcele.

ROZALTEO = Alteo (*Althaea rosea*). Malvaco. Herbo.

Kontraŭ-inflama, dolĉiga. La ĵunaj folioĵoj kaj floroĵoj krudaj gustas agrable.

→ alteo.

RUBUSO vepra (*Rubus fruticosus*). Rozaco. Arbusto falfolia. Kreskas en heĝoj, ĝardenoj, vepro, rande de arbaroj.

Enteno de la frukto: vitaminoj A, B1, B2, fero, fosforo, kalcio, kalio, kobalto, magnezio, acidoj, pektino, sukeroj, tanino.

Terapia uzo: anemio, angino, diabeto, disenterio, dispepsio, hemoptizo, hemoroidoj, lakso, leŭkoreo, rena litiazo, malaro, metroragio, podagro, urinreteno.

Ĝi estas manĝebla kruda aŭ ĵelee, konfitaje, sirope. La junaj ŝosoj estas bonaj, sed necesas ilin kuir en pluraj akvoj, ĉar ili estas tre adstringaj. En certaj landoj, la folioj utilas por fari infuzaĵon similan al teo. La fruktoj donas agrablan vinon.

R. alloga (*R. illecebrosus*) kreskas en Japanio, **R. arkta** (*R. arcticus*) en Nord-Eŭropo, frukto ruĝa, bonega, **R. noĉa** (*R. laciniatus*), frukto nigra, dika, suka, gustas tre agrable, **R. nana** (*R. chamaemorus*), en Nord-Eŭropo, frukto flaveca, suka kaj sukera, **R. odora** (*R. odoratus*) en Nord-Ameriko, frukto ruĝa, gustas agrable, **R. rokema** (*R. saxatilis*), frukto tre acida, necesas ĝin kuir, **R. verdblua** (*R. caesius*) en Eŭropo, frukto malhele blua, acida.

→ frambo.

RUMEKSO krispa (*Rumex crispus*). Poligonaco. Staŭdo.

Kreskas en herbejoj, talusoj, vojrandoj.

Enteno: vitamino B1, B2, C, karoteno, fero, fosforo, kalcio, kalio, klorofilo, tanino, acidoj, riĉa je proteinoj.

La folioj estas manĝeblaj krudaj kiam ili estas junaj; poste necesas ilin kuir en pluraj akvoj.

R. alpa (*R. alpinus*), bonega kruda aŭ kuirita, ne estas amara ĉar ĝi preskaŭ ne entenas taninon, **R. ŝildofolia** (*R. sentatus*), uzebla salate. **R. vinagra** (*R. acetosa*). **R. monta** (*R. arifolius* = *R. montanus*). **R. sanga** (*R. sanguineus*).

Atentigo! Uzi tiujn plantojn modere, precipe personoj inklinaj al rena litiazo.

→ pacienco.



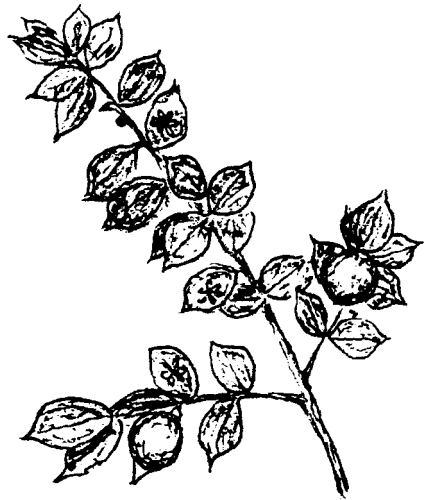
Rozalteo



Rubus vepra



Rumekso vinagra



Rusko pika

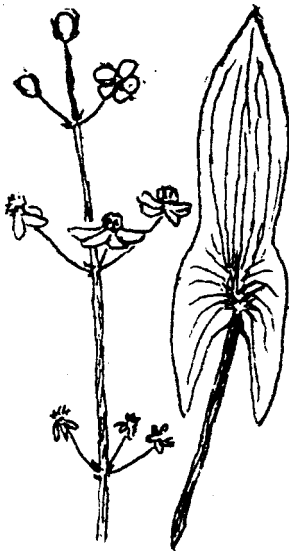
RUSKO pika (*Ruscus aculeatus*). Konvalaco. Arbusto.

Kreskas en arbaroj, heĝoj.

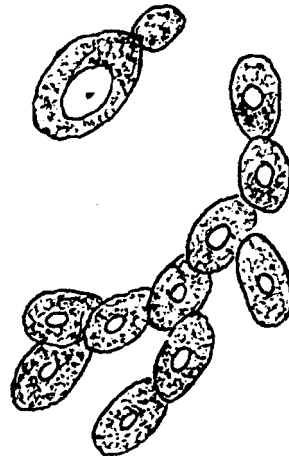
Terapia uzo: adenito, flebita sekvaĵo, gambaj edemo kaj kramfo, hemoroidoj, iktero, menstruoj dolorigaj, menopauzaj afekcioj, oligurio, podagro, rena litiazo, uremio, varikoj, malsanoj vejnaj kaj kapilaraj.

La junaj ŝosoj estas manĝeblaj salate, omlete aŭ kiel asparagoj.

Atentigo! La bero estas venena.



Sagittario sagfolia



Sakaromiceto biera

SAGITARIO sagfolia (*Sagittaria sagittifolia*). Alismaco. Akvoherbo.

La tuberoj estas manĝeblaj krudaj sed prefere kuiritaj, gustas iom kaŝtane.

S. larĝfolia (*S. latifolia*), rikolti la tuberojn prefere vintre.

SAKAROMICETO biera (*Saccharomyces cerevisiae*). Sakaromicetaco. Mikroorganismo. Mikroskopa fungo.

Enteno: vitaminoj B1, B2, B5, B6, B12, E, H, PP, ergosterolo, fosforo, kalio, magnezio, sukeroj, lipidoj, protidoj, enzimoj.

Terapia uzo: anemio, senapetiteco, arteriosklerozo, astenioj muskolaj kaj nervaj, dermatozoj, diabeto, furunkozo, gravedo, incitiĝemo, intestaj afekcioj, kojlitio, konstipo, konvalesko, kreskaj perturboj, limfatismo, mamnutrado, senmineraliĝado, nervozismo, neŭrito, rakitismo, nutraj veneniĝoj, senvitaminozo.

Tre riĉa nutraĵo, sed ne konstante uzenda.

SALIKO blanka (*Salix alba*). Salikaco. Arbo falfolia.

Enteno: vitamino C.

Terapia uzo: angoro, artrito, febroj, gala litiazo, doloraj menstruoj, neŭralgioj, reŭmatismoj, stomaka hiperacideco, spasmoj.

La infloreskoj, la junaj ŝosoj kaj folioj estas manĝeblaj. En nordaj landoj la kambiumo estas uzata por fari panon.

SALIKARIO (*Lytrum salicaria*). Litraco. Jara.

Kreskas en humidaj grundoj, prefere silicaj.

Terapia uzo: disenterio bacila, enterito hemoragia aŭ tuberkuloza, enterito de beboj, metroragio.

La junaj ŝosoj kaj medolo de tigoj estas manĝeblaj legome.

→ litrumo.

***SALIKORNIO eŭropa** (*Salicornia europaea* = *S. herbacea*).

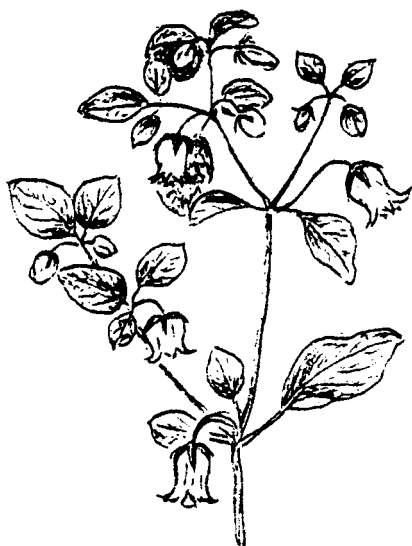
Kenopodiaco. Herbo jara aŭ dujara.

Kreskas en salaj marĉoj kaj kotaj ebenaĵoj.

Enteno: vitamino C, boro, jodo, kalcio, kalio, mangano, silicio.



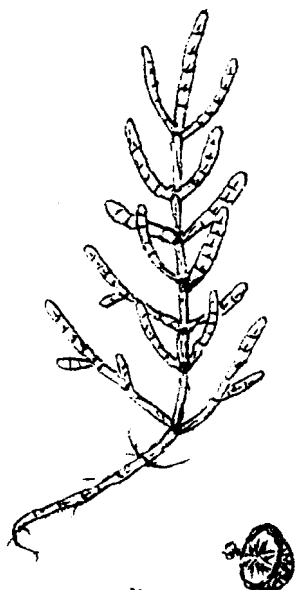
Saliko blanka



Salpikro origanfolia



Salikario



Salikornio eŭropa

Terapia uzo: anemio, glandaj misfunkcioj.

La junaj ŝosoj estas manĝeblaj krudaj aŭ kuiritaj kiel guŝ-fazeoloj. Eblas ilin konfiti en vinagro.

→ artroknemo.

***SALPIKRO** *origanfolia* (*Salpichroa origanifolia*). Solanaco.

Originas el Sud-Ameriko.

La beroj flavaj, sukaj, odoras agrable, gustas sukere, bonegaj krudaj.

SALSOLO *soda* = Sodoherbo (*Salsola kali*). Kenopodiaco.

Jara. Kreskas marborde.

Enteno: aluminio, fosforo, kalcio, kalio, mangano, sulfuro.

Gustas sale, preparebla kiel spinaco, la junaj ŝosoj estas manĝeblaj krudaj.

SALVIO *oficina* (*Salvia officinalis*). Labiaco. Staŭdo.

Kreskas en Mediteraneaj klimatoj, sur kalkaj grundoj.

Enteno: vitamino PP, sulfuro, tanino.

Terapia uzo: tre utila sanrevigligilo, senapetiteco, adenito, astenio, astmo, bronkito, digestado, dismenoreo, dispepsio, nesufiĉa diurezo, intermitaj febroj, hipotensio, kancero, konvalesko, lakso de tuberkulozuloj kaj beboj, limfatismo, menopaŭzo, menstrureguligo, nervaj afekcioj, neŭrastenio, ŝvitado ĉe manoj kaj aksejoj.

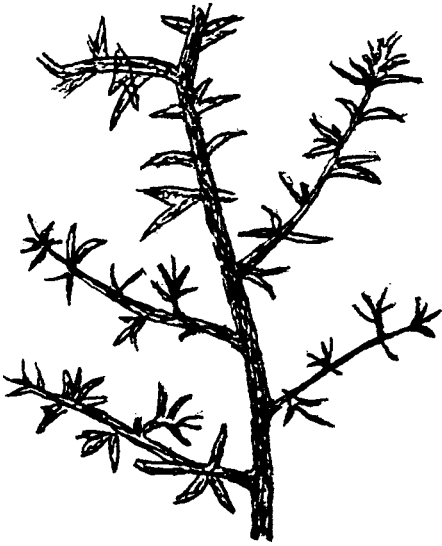
Uzata kiel spicaĵo por birdaĵo, bovidaĵo, fiŝaĵo, porkaĵo, tomataj saŭcoj. Freŝa haketita, ĝi estas miksebla en salatoj, butero, kazeo. Por faciligi digestadon oni faru tre parfumitan infuzaĵon. La gajloj kiuj kreskas sur folioj estas manĝeblaj.

Atentigo! Uzi ĝin modere. Ĝi estas malkonsilata al personoj nervozaj.

SAMBUKO *nigra* (*Sambucus nigra*). Kaprifoliaco. Arbusto falfolia.

Kreskas en heĝoj, veproj, rande de arbaroj.

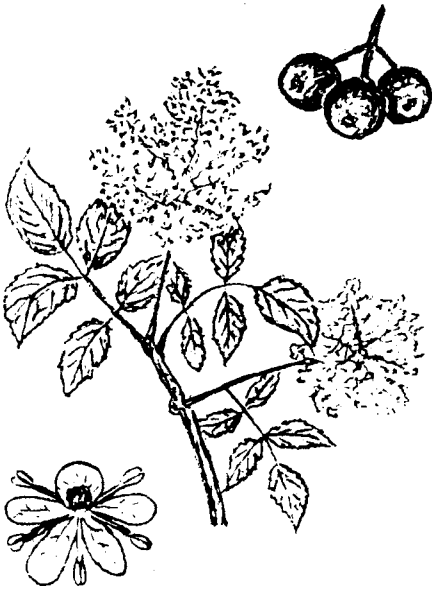
Enteno de la floroj: vitamino P, esenco, glucidoj, mucilagoj, tanino.



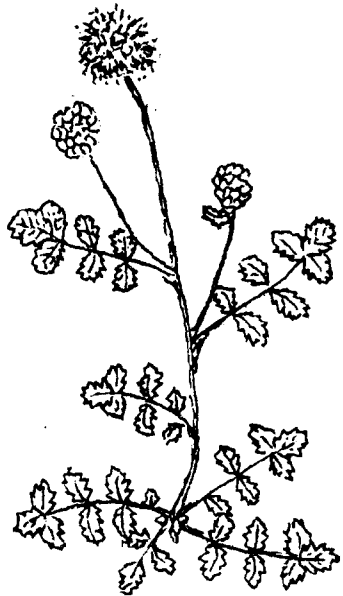
Salsolo soda



Salvia officinalis



Sambucus nigra



Sanguisorba officinalis

Enteno de la beroj: vitaminoj A, tre riĉa je C, fero, fosforo, kalcio, kalio, acidoj, esenco, sukeroj.

Terapia uzo de la beroj: konstipo, nevralgioj; de la dua ŝelo: hidropso, nefrito, podagro, rena litiazo, reŭmatismo; de la floroj: astmo, bronkito, cistito, dermatozo, malvarmumo, morbilo, okulaj afekcioj, renaj afekcioj, reŭmatismo, skarlatino, tuberkulozo.

La floroj sekigitaj estas uzeblaj kiel ŝvitiga infuzaĵo; freŝaj ili estas laksetigaj, uzeblaj ankaŭ por aromigi vinon, vinaĝron, por fari fritpastajon.

La beroj (drupoj) estas uzataj por suko, supo, konfitaĵo, siropo; iom antaŭ maturiĝo, konfiti ilin en vinagro kaj utiligi kiel kaporoj en viandoj, fiŝaĵoj.

Sambuka ĉampano: la beroj fermentas spontane; meti ilin en botelojn "ĉampanajn", firme ŝtopitajn: fariĝas bonega ŝaumvino.

S. grapola (*S. racemosa*), donas manĝeblajn berojn post kuirado.

Atentigo! Ne konfuzi kun **ebulo** (*S. ebulus*), kies beroj estas venenaj.

SANGVISORBO officina (*Sanguisorba officinalis*). Rozaco.

Plurjara. Kreskas en kalkaj herbejoj.

Enteno: vitamino C, esenco, tanino.

Terapia uzo: disenterio, enterito, hemoptizo, infana lakso, intestaj fermentadoj, sangurino.

Uzata por aromigi salatojn, krudaĵojn, supojn. La junaj folioj estas manĝeblaj salate aŭ kuiritaj kiel spinacoj.

En vino ĝi donas refreŝigan, stimulan, gajigan trinkaĵon.

S. eta (*S. minor* = *Poterium* s.) havas samajn proprecojn.

SATUREO vulgara (*Satureia vulgaris* = *Clinopodium vulgare* = *Calamintha clinopodium* = *C. vulgaris*). Labiaco. Staŭdo.

Kreskas en Mediteranea klimato.

Estas spicaĵo digestiga, seksostimula, tonika, aldonebla al raguoj, al ĉiuj fekulaĵoj: faboj, fazeoloj, lentoj, pizoj; aldonebla freŝa al ĉiuj krudaĵoj.

SEDO blanka (*Sedum album*). Krasulaco. Herbo.

Kreskas en ruinoj, sekaj talusoj.

La folioj estas bonaj krudaj salate.

S. kurbiga (*S. reflexum* = *S. rupestre*). Sama uzeblo kiel S. blanka.

SEKALO monta (*Secale montanum*). Gramenaco. Jara herbo. Kreskas sovaĝe en Sud-Eŭropo. Supozeble ĝi estas la praulo de la kultivata sekalo.

Enteno: fero, kalcio.

Terapia uzo: angiaj afekcioj, arteriosklerozo, hipertensio, sanga hiperviskoza, rekomendita al sidademuloj.

La grajnoj donas panigeblan farunon.

***SENEBIERO kornforma** (*Senebiera coronopus*). Kruciferaco.

Kreskas en grundoj senuzaj, rubejoj.

Manĝebla kruda salate, aŭ kuirita.

SERPILO (*Thymus serpyllum*). Labiaco. Staŭdo.

Ĝi havas proksimume la samajn proprecojn kiel timiano.

Aldonante folietojn, oni povas aromigi kuiritajn legomojn, salatojn, supojn.

***SETARIO itala** (*Setaria italica*). Gramenaco.

S. nana (*S. pumila* = *S. glauca*), **S. verda** (*S. viridis*), **S. verticila** (*S. verticillata*).

La grajnoj de tiuj plantoj estas manĝeblaj.

SEZAMO hinda (*Sesamum indicum*). Pedaliaco. Unujara herbo.

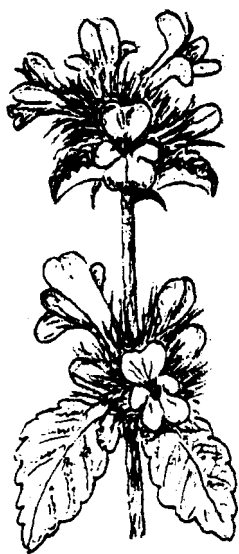
Enteno: vitamino PP, fosforo, sulfuro, glucidoj, proteinoj.

La grajnoj utilas por meti en panon, kukojn, por fari saŭcon, sukeraĵojn kaj eltiri bonegan oleon.

***SEZUVIO portulakeca** (*Sesuvium portulacastrum*). Aizoaco.

Tropika planto.

La folioj kaj tigoj estas manĝeblaj krudaj aŭ kuiritaj.



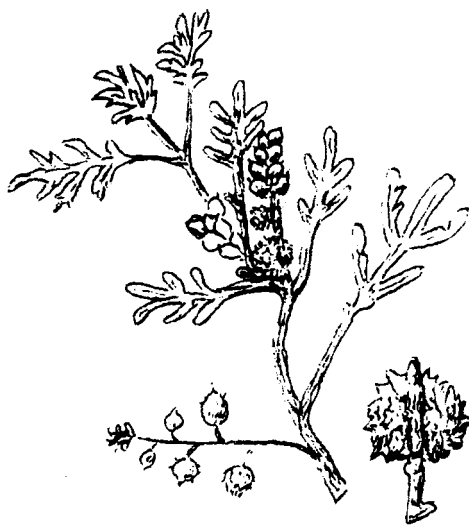
Satureo vulgara



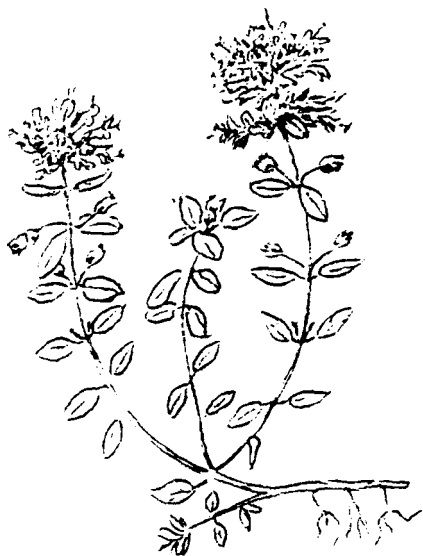
Sedo blanka



Sekalo



Senebiero kornforma



Serpilo



Setario verda



Sezamo



Sileno švela

SIKOMORO (*Ficus sycomorus*). Morusaco. Arbo.
Kreskas en Nord-Afriko.
La ruĝaj figoj estas manĝataj en Egiptio.

SILENO ŝvela (*Silene inflata* = *S. vulgaris*). Kariofilaco.
Tre ofta staŭdo.
La junaj ŝosoj estas manĝeblaj salate aŭ kuiritaj kiel spinaco, gustas tre agrable.

S. blanka (*S. alba* = *Melandrium album*). La folioj kaj floroj estas bonaj salate, miksitaj kun aliaj plantoj.

***SILIBO maria** (*Silybum marianum*). Kompozitaco. Jara aŭ dujara herbo.

Originas el Eŭropo, kreskas en grundoj ŝtonaj, nekulturitaj.
Terapia uzo: apetitveka, digestiga, galsekreca, hipertensia, kolerika, stomaksaniga, tonika, uriniga.

La junaj tigoj, folioj, florplatoj, estas manĝeblaj krudaj aŭ kuiritaj; kuiritaj estas manĝeblaj ankaŭ la radikoj kaj la foli-ripoj.

Atentigo! La grajnoj estas uzebaj nur laŭ medicina recepto.

SIMFITO officina (*Symphytum officinale*). Boragaco. Staŭdo.
Kreskas en humidaj grundoj, herbejoj, akvobordoj.

Enteno: vitamino B, kalio, tanino, mucilago, la radiko entenas krome amelon, sukerojn.

Freŝa ĝi estas manĝebla kiel salato aŭ legomo, aldonebla al supoj kaj raguoj. La folioj sekigitaj donas bonan infuzaĵon. La radiko post senŝeligo estas manĝebla kruda aŭ kuirita.

S. tubera (*S. tuberosum*). La folioj estas tre bonaj krudaj salate aŭ kuiritaj legome.

***SIMFORIKARPO rivereta** (*Symphoricarpos rivularis*). Kapri-foliaco. Falfolia arbedo.

La fruktoj estas manĝeblaj, sed sengustaj.

SINAPO blanka (*Sinapis alba*). Kruciferaco. Unujara herbo.

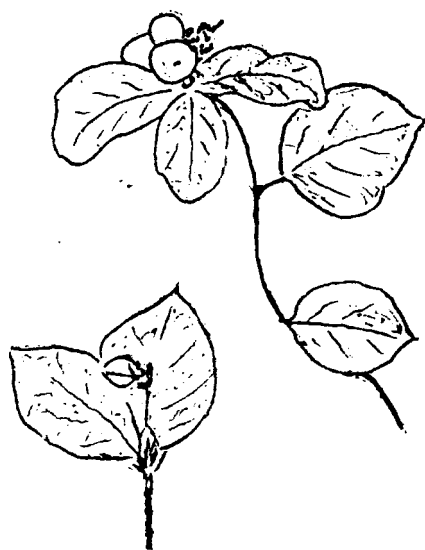
La junaj folioj estas manĝeblaj salate. La grajnoj utilas por prepari flavan mustardon.



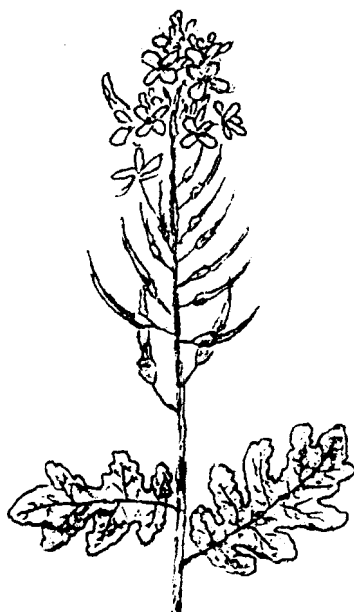
Silbo maria



Simfito oficina



Simforikarpo rivereta



Sinapo blanka



Sisimbrio officina



Siumo largifolia



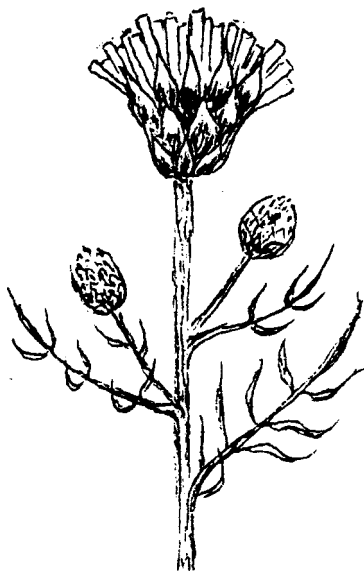
Skandiko venerkombila



Skirpo mara



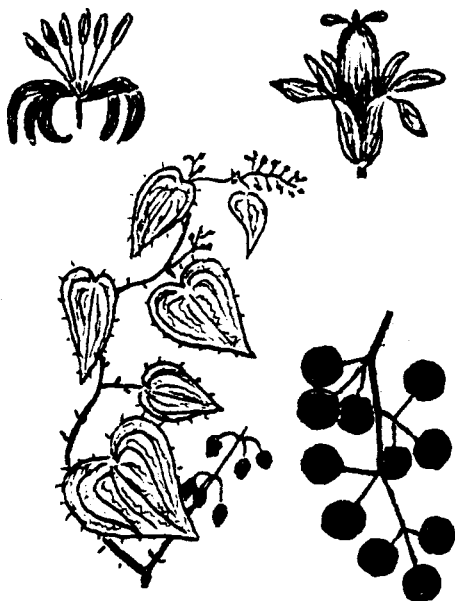
Skolimo hispana



Skorzonero noča



Smilacino stela



Smilako aspra

Ne ĝin uzu personoj havantaj stomakan afekcion, podagron, renajn malsanojn.

S. nigra (*S. nigra*). Kreskas en rubejoj, proksime de konstruaĵoj. La tre junaj folioj, la florburĝonoj, la floroj estas manĝeblaj salate aŭ kuiritaj legome. La grajnoj utilas por prepari mustardon.

S. kampa (*S. arvensis*). Kreskas en kampoj, nekulturitaj grundoj. La folioj aromigas salatojn, omletojn. Ili estas prepareblaj ankaŭ kiel spinaco, la florburĝonoj kiel brokoloj.

SISIMBRIO oficina (*Sisymbrium officinale*). Kruciferaco.

Terapia uzo: ekspektoriga, stomaksaniga, uriniga.

La folioj estas manĝeblaj krudaj aŭ kuiritaj.

SIUMO sizara (*Sium sisarum*). Umbeliferaco.

La radikoj, la junaj ŝosoj estas manĝeblaj.

Atentigo! **S. larĝfolia** (*S. latifolium*) povas okazigi digestajn, korajn, nervajn perturbojn.

SKANDIKO venerkombila (*Scandix pecten veneris*). Umbeliferaco. Unujara herbo.

La folioj, tigoj, junaj fruktoj, gustas agrable.

S. grandflora (*S. grandiflora*) estas manĝata en Grekio.

SKIRPO mara (*Scirpus maritimus*). Ciperaco.

La rizomo estas manĝata en Hindio, ĝi gustas agrable.

La bazo de la planto estas manĝebla kruda.

S. laga (*S. lacustris*) havas samajn proprecojn.

***SKOLIMO hispana** (*Scolymus hispanicus*). Kompozitaco.

Dujara aŭ plurjara.

Kreskas en nekulturitaj grundoj, dunoj, rubejoj de Mediteranea klimato.

La radiko estas uzebla kiel skorzonero, la foliripoj estas manĝeblaj, ankaŭ la folirozetoj dumvintre.

SKORZONERO noĉa (*Scorzonera laciniata*). Kompozitaco.
Pivotradiko ekstere nigra, interne blanka, manĝebla kuirita,
la junaj folioj uzataj salate.

Same uzebaj: **S. hispana** (*S. hispanica*), **S. mola** (*S. mollis*),
kies radikoj kaj folioj estas manĝataj legome en Afganio,
S. tubera (*S. tuberosa*), en Rusio, **S. bonega** (*S. deliciosa* =
S. undulata), tre ŝatata en Sud-Italio.

***SMILACINO stela** (*Smilacina stellata*). Liliaco.

Originas el Nord-Ameriko.

La junaj ŝosoj kaj fruktoj estas manĝeblaj kuiritaj.

SMILAKO aspra (*Smilax aspera*). Konvalaco. Dioika planto.

Enteno: amelo, esenco, rezino, saponino.

Terapia uzo: dermatozoj, nefrito, podagro, seksaj malsanoj,
urea eksceso.

La junaj ŝosoj estas manĝeblaj krudaj aŭ kuiritaj, gustas
agrabla.

Atentigo! La ruĝaj fruktetoj estas toksaj.

***SMIRNIO legomaĉa** (*Smyrnium olusatrum*). Umbeliferaco.

Dujara herbo.

Kreskas marborde, sur grundoj humidaj, rokecaj, sur klifoj.

La ŝosoj kaj junaj folioj estas manĝeblaj krudaj: necesas kuiri
la foliojn, tigojn kaj radikojn.

***SONKO legoma** (*Sonchus oleraceus*). Kompozitaco. Plurjara.

Kreskas en nekulturitaj grundoj, vojrandoj.

La junaj folioj konsistigas unu el la plej bonaj sovaĝaj salatoj.

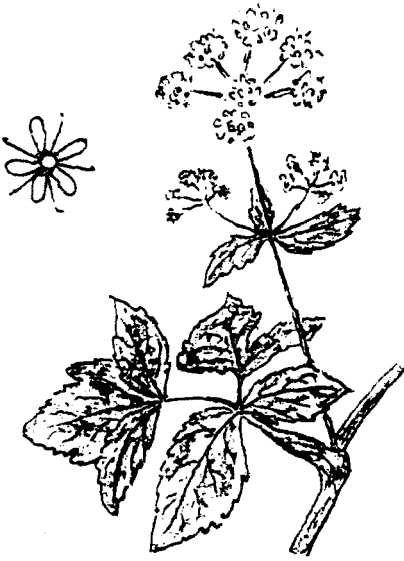
La radiko estas uzebla raspita aŭ en supo; por forigi la amar-
an guston, necesas ĝin boligi dum du minutoj.

Aliaj sonkoj manĝeblaj: **S. aspra** (*S. asper*), **S. kampa** (*S. ar-
vensis*), **S. mola** (*S. tenerrimus*).

SORGO halepa (*Sorghum halepense*). Gramenaco. Unujara
herbo.

Kreskas en orientaj Mediteraneaj regionoj.

Nur la grajnoj maturaj estas manĝeblaj; ne uzi la nematurajn.



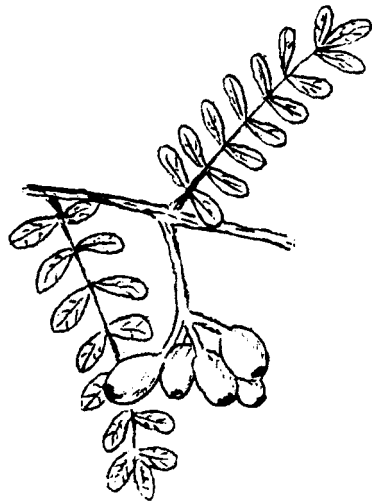
Smirnio legomača



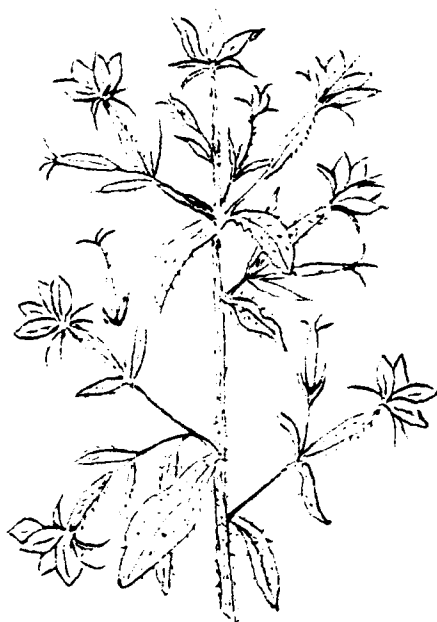
Sonko legoma



Sorgo



Sorpo



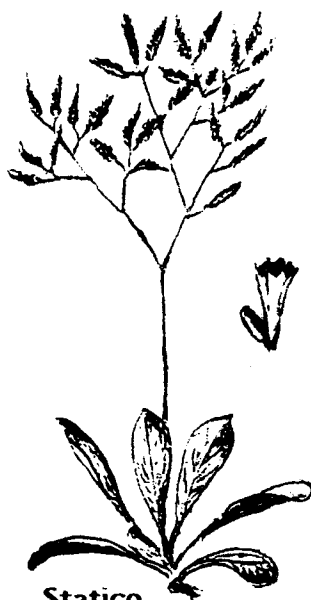
Spekulario spegula



Spireo pendofadena



Stakiso marča



Statico

SORPO, frukto de Sorpujo (*Sorbus domestica*). Pomaco.
Falfolia arbedo.

Enteno: acidoj, pektino, tanino, vitaminoj A, C.

Terapia uzo: disenterio, lakso.

Ĝi estas uzata konfitaĵe, ĵelee aŭ kruda en tromatura stato.

Uzi ĝin modere.

Aliaj sorpoj manĝeblaj: **S. birda** (*S. aucuparia*), fruktetoj ruĝaj tre sukaj, **S. intera** (*S. intermedia*), kreskas en Skandinavio kaj Baltaj landoj.

→ alizo.

SPEKULARIO spegula (*Specularia speculum*). Kampanulaco.

Jara planteto. Kreskas en grenkampoj.

Miksita kun valeriano, ĝi donas bonan salaton.

***SPIREO pendofadena** (*Spiraea filipendula* = *Filipendula vulgaris*). Rozaco.

Kreskas en herbejoj, precipe en kalkaj grundoj.

La tuberoj havas agrablan guston.

→ ulmario.

STAKISO marĉa (*Stachys palustris*). Labiaco. Herbo.

La rizomo estas manĝebla.

La junaj ŝosoj kaj folioj de la diversaj specioj estas manĝeblaj krudaj.

S. arbora (*S. silvatica*) estas unu el la plej bonaj, **S. tubera** (*S. tuberifera*), uzata kiel legomo pro siaj nutraj tuberoj.

***STATICO kurba** (*Statice sinuata*). Plumbagaco.

Kreskaŭ ĉirkaŭ Mediteraneo.

La junaj folioj donas bonegan salaton.

STELARIO meza (*Stellaria media*). Kariofilaco. Jara aŭ plurjara herbo. Kreskas en humidaj grundoj.

Enteno: vitamino C, fero, fosforo, kalcio, magnezio, silicio.

Terapia uzo: hemoptizo, hemoroidoj, inflamoj renaj kaj urinvezikaj, ĝenerala laceco, konvalesko, koraj afekcioj.

La folioj kaj tigoj estas sukaj kun avela gusto tre agrabla, taŭgaj por salatoj, uzeblaj supe nekuiritaj aŭ muelitaj kun akvo, lakto kaj kuiritaj terpomoj.

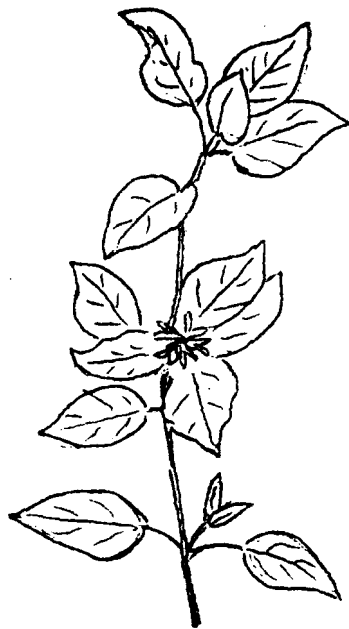
***SUEDO mara** (*Suaeda maritima*). Kenopodiaco.

La junaj ŝosoj estas uzataj krudaj salate, aŭ kuiritaj legome, gustas sale tre agrable.

ŜENOPRAZO (*Allium schaenoprasum*). Liliaco. Staŭdo.

Kreskas en mezvarmaj regionoj, en humidaj herbejoj kaj rokaroj.

La folioj haketitaj aromigas salatojn, terpomojn, omletojn, supojn, raguojn; ili estas manĝeblaj legome.



Stelario meza



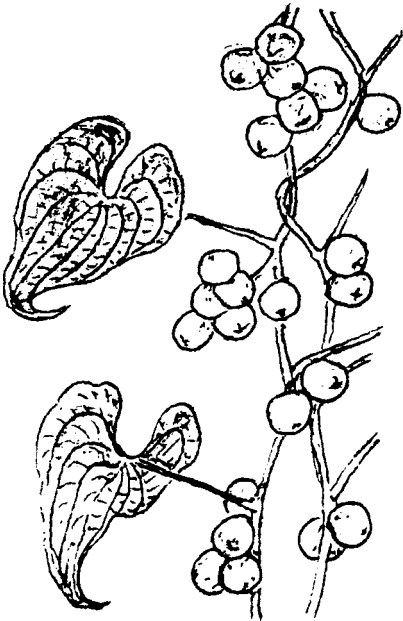
Suedo mara



Ŝenoprazo



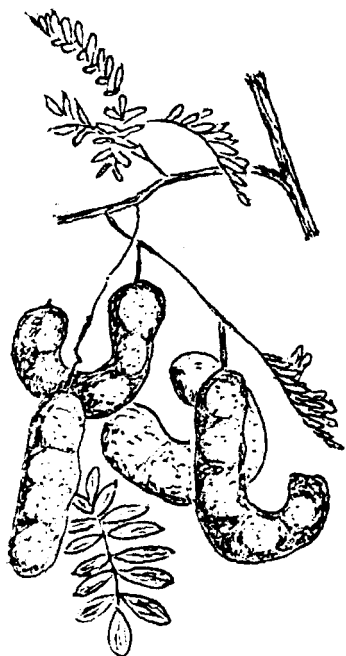
Tako



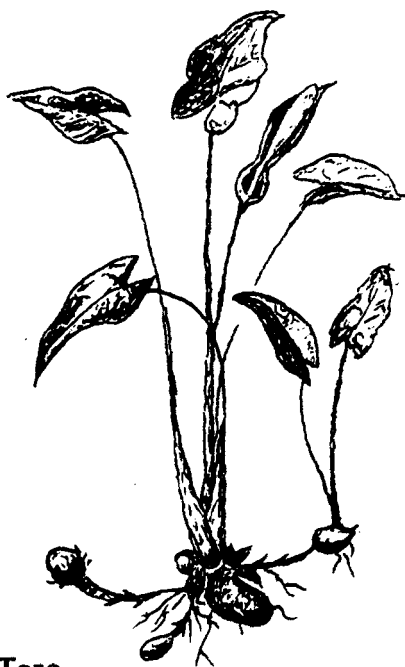
Tamo komuna



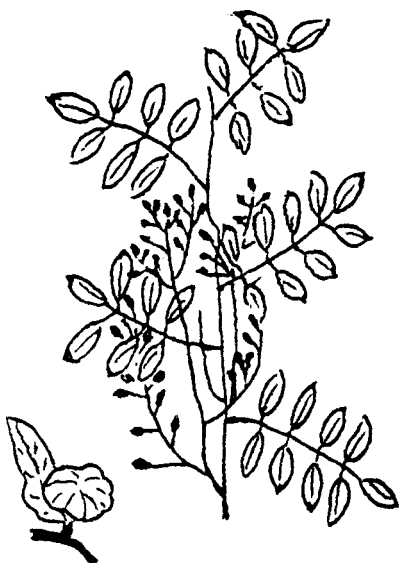
Tamariko



Tamarindo hinda



Taro



Terebintarbo



Terpiro

***TAKO plumfolia** (*Tacca pinnatifida*). Dioskoreaco.

Kreskas en Oceanio kaj tropika Afriko.

La tubero estas manĝebla.

T. ombrodona (*T. umbrarum*). La tuberoj estas tre uzataj en Madagaskaro.

***TAMO komuna** (*Tamus communis*). Dioskoreaco.

La junaj ŝosoj estas bonegaj.

Atentigo! La nejunaj partoj de la planto kaj la beroj estas venenaj.

TAMARIKO manaodona (*Tamarix mannifera*). Tamarikaco.

Arbedo.

Ĝia rezino estas manĝebla.

TAMARINDO hinda (*Tamarindus indica*). Cesalpiniaco. Tropika arbo.

Interne de la malmola guŝa ŝelo, sidas nigrabruna, pasteca, tre nutra, sukerhava maso, kiu havas acidetan, refreŝigan guston. Ĝi estas multe manĝata en tropikaj landoj.

TARO (*Colocasia antiquorum*). Arumaco. Herbo. Specio de kolokasio.

Uzata kiel legomo en tropikaj regionoj pro la amelriĉaj radiktuberoj, necesas nepre ilin kuiri, gustas bonege. Ankaŭ la junaj folioj kaj tigoj kuiritaj estas manĝeblaj.

***TARAKSAKO ovalfolia** (*Taraxacum obovatum*). Kompozitaco. Kreskas en sekaj grundoj.

Gustas pli dolĉe ol leontodo.

→ leontodo.

TEREBINTARBO (*Pistacia terebinthus*). Anakardiaco. Malgranda falfolia arbo.

Kreskas en Mediteraneaj regionoj.

La grajnetoj estas manĝeblaj.

→ lentisko, pistako.

TERPIRO = helianto tubera (*Heliantus tuberosus*). Kompozitaco. Plurjara.

Enteno: vitaminoj A, C, mineraloj, mucilagoj, proteinoj.

La tigotuberoj, uzataj krudaj aŭ kuiritaj, estas valoraj por diabetuloj. Ili estas pli sukeritaj kiam rikoltitaj post la unuaj frostoj; konserviĝas entere dum la tuta vintro.

→ helianto.

TETRAGONIO etendiĝa (*Tetragonia tetragonoides* = *T. expansa*). Aizoaco.

Originas el Aŭstralio kaj Nov-Zelando.

La folioj tre bongustas krudaj aŭ kuiritaj.

***TIFAŬO mallarĝfolia** (*Typha angustifolia*). Tifaŭo. Staŭdo.

Kreskas en marĉoj, riverbordoj. (Desegno sur p.188)

Enteno de la rizomo: fekulo, sukeroj, proteinoj.

La printempaj radikaj burĝonoj kaj junaj ŝosoj estas manĝeblaj krudaj aŭ kuiritaj. La inaj floroj estas prepareblaj kiel maiza spiko.

La poleno estas bonega nutraĵo. Enteno: multe da proteinoj, vitaminoj A, B, C, fero, fosforo, kalcio, kalio, kupro, magnezio, mangano, natrio, silicio, sulfuro. Ĝi estas tonika, sentoksiga, reekvilibriga por la organismo.

T. larĝfolia (*T. latifolia*). havas samajn proprecojn.

TILIO korfolia (*Tilia cordata*). Tiliaco. Falfolia arbo.

Kreskas en mezvarmaj regionoj.

Enteno: vitamino C, esenco, glukozo, mangano, mucilago, tanino.

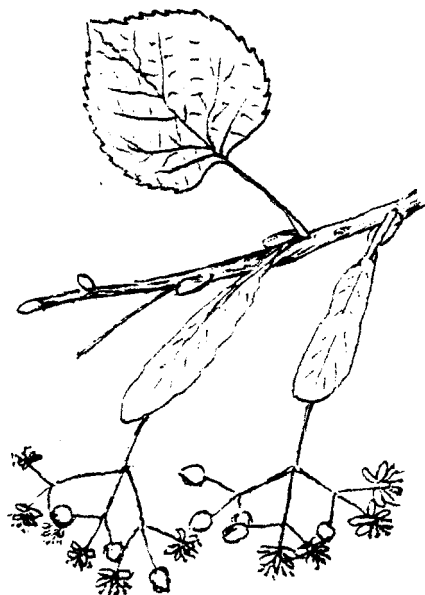
Terapia uzo: la infuzaĵo mallongdaŭra estas digestiga, kvietiga, sangfluiga, sedativa, antispasma, ŝvitiga, uriniga.

La junaj folioj kaj ŝosoj utilas por fari bonegajn salatojn, precipe miksitajn kun aliaj plantoj. La folioj pulvorigitaj konsistigas tre nutran farunon, mikseblan kun aliaj farunoj. La kambiumo estas manĝebla.

Atentigo! La infuzaĵo helpas al dormado, sed okazigas la malon, se ĝi estas tro forta.



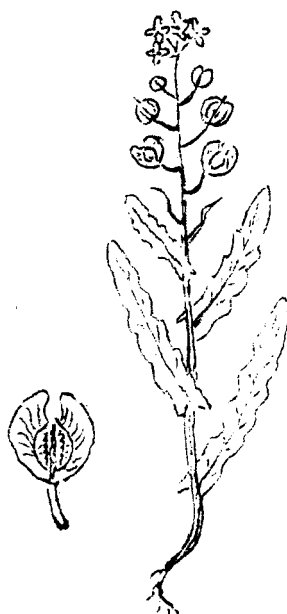
Tetragonio etendiga



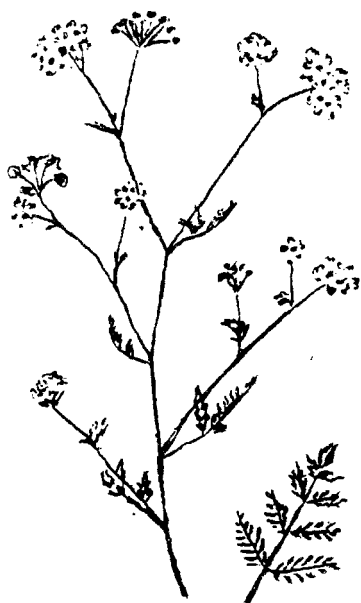
Tilio korfolia



Timiano vulgara



Tlaspo kampa



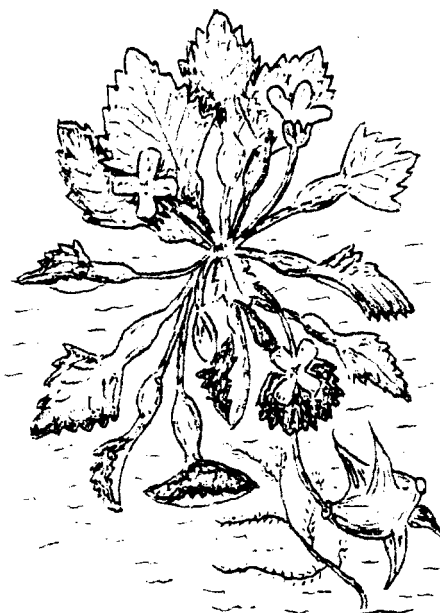
Torilo japana



Tradeskantio



Tragopogo herbeja



Trapo nağanta

TIMIANO vulgara (*Thymus vulgaris*). Labiaco. Staŭdo.

Kreskas en mezvarmaj regionoj, en sekaj herbejoj, dunoj, inter rokoj.

Terapia uzo: aperitiva, hipertensia, stimulilo fizika, mensa, seksa.

Ĝi aromigas omletojn, raguojn, rostaĵojn, viandosupojn; uzata kiel bonega infuzaĵo por matenmanĝo.

***TLADIANTO ŝanceliĝema** (*Thladiantha dubia*). Kukurbaco.

Originas el suda Ĉinio. La ruĝaj fruktoj gustas agrable.

TLASPO foliara (*Thlaspi perfoliatum*). Kruciferaco. Staŭdo.

Kreskas en vitejoj kaj kalkaj grundoj.

La folioj kaj infloreskoj gustas dolĉe kaj agrable.

T. kampa (*T. arvense*). La junaj folioj estas tre bonaj salate; kiam pli aĝaj, necesas ilin kuiri en du akvoj. La grajnoj estas uzeblaj spice.

***TORILO japana** (*Torilis japonica* = *T. anthriscus* = *T. caucalis*). Umbeliferaco.

Radikoj kaj folioj estas manĝataj en orienta Azio.

T. hajlofolia (*T. leptophylla*) kreskas en suda Eŭropo; ĝi estas manĝebla.

***TRADESKANTIO virginia** (*Tradescantia virginiana*). Komeclinaco. Staŭdo.

Originas el Ameriko.

La junaj folioj kaj floroj estas manĝeblaj krudaj; kiam pli maljunaj, necesas ilin kuiri.

TRAGOPOGO porefolia (*Tragopogon porrifolius*). Kompozitaco. Dujara herbo.

Kreskas en rokecaj grundoj iom humidaj, en herbejoj.

Pivotradiko ekstere flavgriza.

Enteno: vitaminoj B1, B2, C, PP, fero, fosforo, kalcio, kalio, kloro, magnezio, sulfuro.

Tre valora, de nutra vidpunkto. La florburĝonoj estas manĝ-

eblaj omlete, la junaj ŝosoj kuiritaj kun vinagra saŭco, la radiko kruda salate aŭ kuirita. Bonefika por la hepato.

T. herbeja (*T. pratensis*). Kreskas en herbejoj, heĝoj, vojrandoj, dunoj. La junaj folioj kaj radikoj estas aldoneblaj al salatoj, supoj, raguoj. La ŝosaj ekstremaĵoj, iom boligitaj, estas manĝeblaj kiel asparagoj.

TRAPO naĝanta (*Trapa natans*). Onagraco. Unujara akva herbo. La frukto gustas kaŝtane.

TREMOLO (*Populus tremula*). Salikaco. Falfolia arbo.

Terapia uzo: kronika bronkito, dermatozoj, neŭralgio, podagro, reŭmatismoj, tuberkulozo, atoniaj ulceroj, urinaj afekcioj, vundoj. La tremola karbo estas uzata kontraŭ intestaj fermentadoj, kojlitio, toksigoj.

La kambiumo estas manĝebla boligita aŭ kruda, miksebla kun faruno por fari panon. La suko estas rikoltinda trinkaĵo. La junaj ŝosoj kaj infloreskoj estas bonaj kuiritaj.

→ poplo nigra.

TRIFOLIO herbeja (*Trifolium pratense*). Legumenaco. Staŭdo. Kreskas en herbejoj, vojrandoj.

La junaj folioj kaj floroj estas manĝeblaj salate aŭ kuiritaj legome, supe. En iuj landoj, la floroj sekigitaj utilas por fabriki specialan panon. Uzi modere.

T. rampa (*T. repens*) havas samajn propecojn.

TRITIKO beotia (*Triticum baoticum*). Gramenaco.

Sovaĝa tritiko, kreskas en orientaj Balkanoj kaj Krimeo.

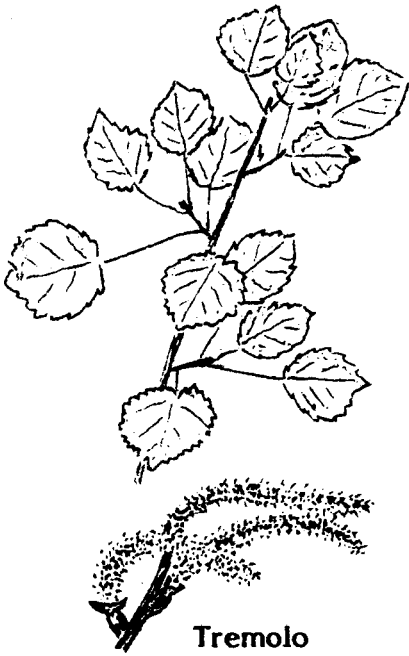
La grajnoj estas manĝeblaj.

TROPEOLO granda (*Tropeolum majus*). Geraniaco. Staŭdo.

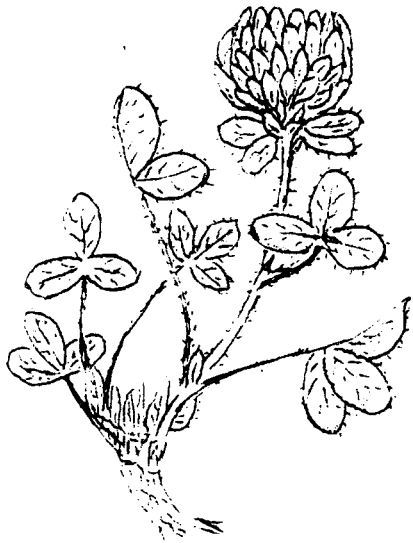
Enteno: vitamino C, fosforo, okzala acido, sulfuro.

Terapia uzo: bronkito, emfizemo, limfatismo, menstruoj, tuberkulozo, ekstera uzo kontraŭ senhariĝo, taŭga por gemaljunuloj pro sia sulfura enteno.

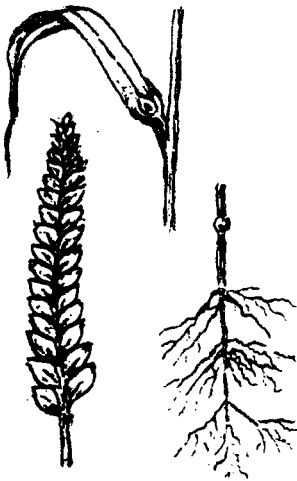
La folioj estas uzablaj en terpoma supo, la floroj miksitaj en salatoj, la florbungonoj kaj verdaj grajnoj metitaj en vinaĝo kiel spicaĵo.



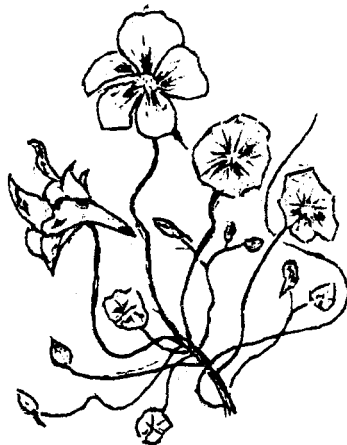
Tremolo



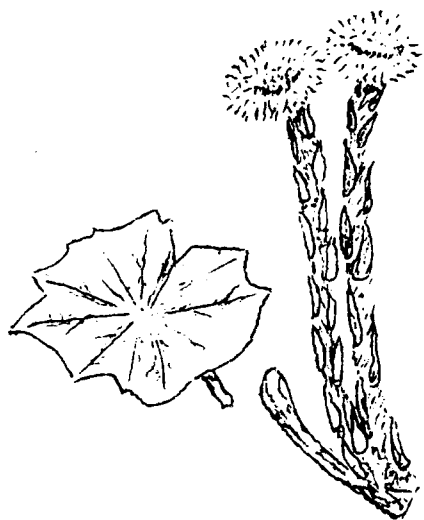
Trifolio herbeja



Tritiko



Tropeolo



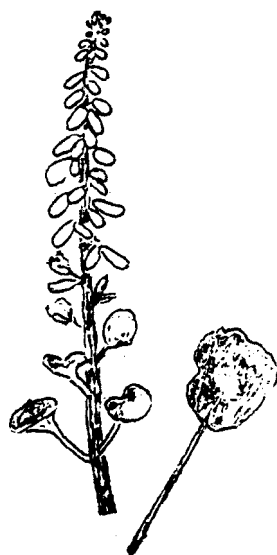
Tusilago čevalpieda



Ulmaria



Ulmo monta



Umbilikuso roka

T. tubera (*T. tuberosum*). En Bolivio la tuberoj estas uzataj legome.

TUSILAGO ĉevalpieda (*Tussilago farfara*). Kompozitaco. Staŭdo.

Kreskas en dunoj, riverbordo, taluso, vojrandoj.

Enteno: esenco, fero, fosforo, inulino, kalcio, kalio, magnezio, mucilago, natrio, rezino, silicio, sulfuro, tanino.

Terapia uzo: adenito, astmo, bronkito, gripa konvalesko, laringito, limfatismo, skrofolo, trakeito, tuso, tabakismo (cigareda aŭ pipa).

La floroj kun la pedunkloj, la junaj folioj kun la petioloj, estas bonaj krudaj, aŭ manĝeblaj legome post taŭga spicigo.

ULMARIO = Herbejreĝino (*Spiraea ulmaria*). Rosaco. Herbo. Speco de spireo, kreskas en malsekaj grundoj.

Enteno: fero, kalcio, sulfuro, tanino.

Terapia uzo: ascito, arteriosklerozo, artrito, edemo, hidropso, lakso, rena litiazo, reŭmatismoj, sengaleco, urinreteno.

La floroj utilas por fari agrablan infuzaĵon; ili estas aldon-eblaj parfume al desertoj kaj trinkaĵoj.

→ spireo.

ULMO monta (*Ulmus glabra* = *U. montana*). Ulmaco. Falfolia arbo.

La junaj fruktoj freŝaj estas manĝeblaj. La kambiumo farunigita, miksitita kun cerealoj, utilas por fari panon en Norvegio, Ĉinio. **U. kampa** (*U. minor* = *U. campestris*) havas samajn proprecojn.

***UMBILIKUSO roka** (*Umbilicus rupestris* = *U. pendulinus*). Krasulaco.

La folioj krudaj gustas acidete kaj agrable.

***UROSPERMO amara** (*Urospermum picroides*). Kompozitaco. Kreskas en grundoj nekulturitaj, vojrandoj. Ofta en Mediteraneaj regionoj.

La folioj estas manĝeblaj krudaj salate.

URSAJLO (*Allium ursinum*). Liliaco. Herbo.

Kreskas en humidaj arbaroj.

Enteno: vitamino C, sulfura esenco.

La folioj kaj la bulbo estas uzataj kiel legomo kaj spico; ĝi estas bonega kruda en salatoj.

→ ajlo.

***URSUVO**, frukto de **ursuvarbedo** (*Arctostaphylos uva ursi*).

Erikaco. Daŭrafolia.

Kreskas en nordaj landoj kaj montaroj.

Terapia uzo: afekcioj de renoj kaj urinorganoj ĝenerale.

La fruktoj estas manĝeblaj.

→ arbuto.

URTIKO dioika (*Urtica dioica*). Urtikaco. Staŭdo.

Kreskas en nekulturitaj grundoj, fekundaj, humidaj.

Enteno: formika acido, amoniako, fero, kalio, kloro, kloro-filo, magnezio, mucilago, nitratoj, silicio, sulfuro, tanino.

Terapia uzo: anemio, brulvundoj, dermatozoj, enurezo infana, hemofilio, hemoragioj, iktero, kanceraj (ekstera uzo), lakso, ĝenerala laceco, gala litiazo, menopaŭzo, nefrito, podagro, rakitismo, reŭmatismoj, tuberkulozo, stomakaj kaj intestaj ulceroj, urtikario.

La junaj ekstremaĵoj lavitaj, haketitaj, estas uzeblaj miksitaj krudaj kun iu ajn salato. Eblas fari supon, preparaĵon kun kremo, omleto. Rekomendinda legomo.

Atentigo! Ne manĝi maljunajn foliojn krudajn, kiuj povus okazigi renajn vundojn.



Ursajlo



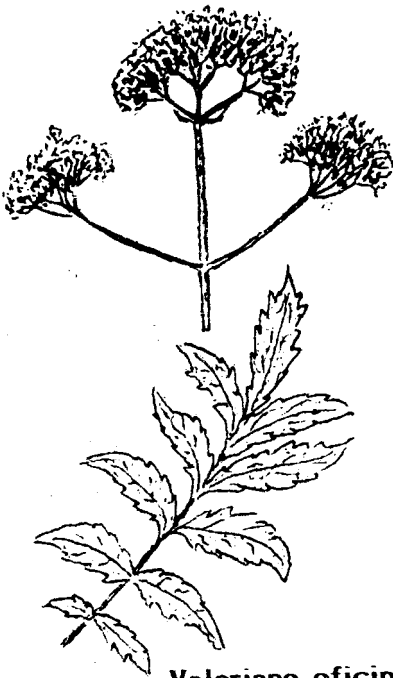
Ursuvo



Urtiko dioika



Vakcinio ruĝa



Valeriano officina



Valeriano legoma



Vanilo platfolia



Veroniko officina

VAKCINIO ruĝa (*Vaccinium vitis idaea*). Vakciniaco. Falfolia arbedeto.

Kreskas sur torfaj grundoj, en erikejoj, arbaroj.

La frukto estas riĉa je karoteno, uzata por fari ĵeleon, konfitaĵon.

V. humidema (*V. uliginosum*) havas samajn proprecojn kiel mirtelo, sed malpli aroma.

Atentigo! La folioj freŝaj estas toksaj.

VALERIANO officina (*Valeriana officinalis*). Valerianaco.

Herbo.

Terapia uzo: antispasma, nervekvilibriga, sedativa, stomaksaniga.

La folioj kaj floroj, iom amaraj, estas manĝeblaj salate.

Uzi ilin prefere freŝaj kaj modere.

VALERIANELO legoma (*Valerianella olitoria* = *V. locusta* var. *oleracea*). Valerianaco. Jara.

Kreskas en kampoj, heĝoj, ĝardenoj.

Enteno: vitaminoj A, B, C, klorofilo, mucilago.

Terapia uzo: kontraŭinflama, laksiga, sangpuriga, uriniga.

Tre bongusta salato. Eblas ĝin prepari kiel spinaco.

VANILO platfolia (*Vanilla planifolia*). Orkidaco. Tropika herbo.

La fruktoj rikoltitaj duonmaturaj utilas por fari bonodoran spicaĵon.

Atentigo! Fortdoze ĝi estas venena.

VERONIKO officina (*Veronica officinalis*). Skrofulariaco.

Herbo.

Terapia uzo: ekspektoriga, stomaksaniga, tonika, uriniga.

Uzata por fari infuzaĵon.

→ bekabungo.

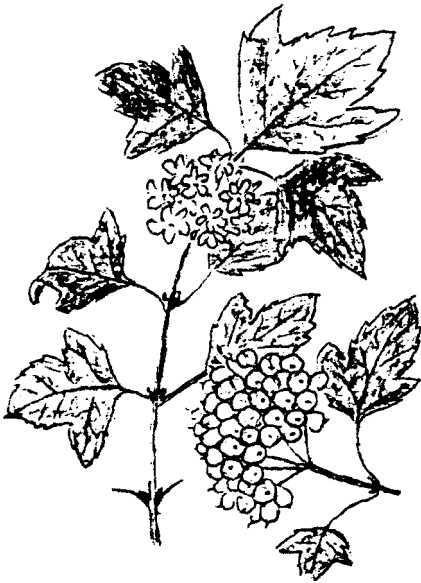
VIBURNO opula = Opulo = Neĝbulo (*Viburnum opulus*). Kapri-foliaco. Plurjara arbusto.

Kreskas en arbaroj, sur grundoj humidaj, argilaj.

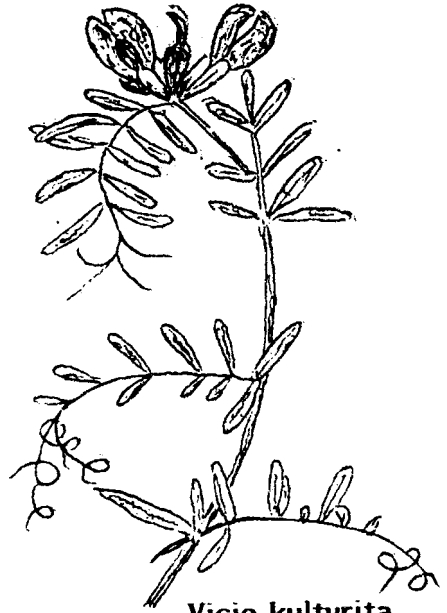
La ruĝa frukto estas manĝebla kuirita, eblas fari konfitaĵon.

Ĝi estas laksiga.

Atentigo! La frukto kruda estas venena.



Viburno opula



Vicio kulturita



Visterio ĉina



Zizanio akva

V. lantana (*V. lantana*). La nigraj fruktoj estas manĝeblaj krudaj, kiam ili estas tre maturaj.

V. prunifolia (*V. prunifolium*) estas efika kontraŭ doloraj menstruoj, nervaj afekcioj dum gravedo, aborta minaco, muskolaj kramfoj.

VICIO (*Vicia*). Legumenaco. Herbo.

La grajnoj de pluraj vicioj estas manĝeblaj, inter aliaj:

V. mallarĝfolia (*V. angustifolia*), **V. kulturita** (*V. sativa*).

V. vila (*V. hirsuta*), **V. narbona** (*V. narbonensis*).

La junaj ŝosoj de pluraj vicioj estas manĝeblaj, inter aliaj:

V. mallarĝfolia kaj **V. kulturita**.

Atentigo! La grajnoj de **V. kulturita** kaj de **V. vila** estas pli malpli toksaj por certaj personoj.

→ fabo.

VISTERIO ĉina (*Wisteria sinensis*). Legumenaco. Volvegrimpanta arbedo.

Terapia uzo: agas favore al pulmaj alveoloj de astmuloj.

La floroj ekmalfermiĝantaj estas manĝeblaj; necesas maĉi ilin malrapide por ĝui ties sukeran guston. Eblas fari past-fritaĵon.

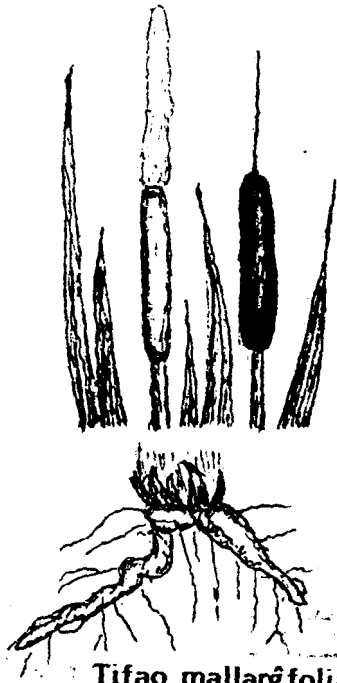
Atentigo! Krom la floroj, la cetero de la planto estas danĝera.

***ZIZANIO akva** (*Zizania aquatica*). Gramenaco.

Originas el Nord-Ameriko. Kreskas en marĉoj.

Ĝi estas riĉa je vitaminoj.

La junaj ŝosoj estas manĝeblaj. La grajnoj, prepareblaj kiel rizo, gustas bonege.



Tifao mallangfolia

**VENENAJ AŬ DANĜERAJ
PLANTOJ**

ABRIKOTO (*Prunus armeniaca*). Migdalaco.

La nukso estas tre venena.

ABSINTO (*Artemisia absinthium*). Kompozitaco.

Terapie uzata. Danĝera, venena fortdoze.

ADONIDO printempa (*Adonis vernalis*). Ranunkolaco.

Terapie uzata. Venena.

AGROSTEMO githaga (*Agrostemma githago*). Kariofilaco.

La grajnoj estas tre danĝeraj.

AKILEO milfolia (*Achillea millefolium*). Kompozitaco.

Daŭra uzado terapia povas aperigi alergiojn aŭ veneniĝojn.

AKONITO napeta (*Aconitum napellus*). Ranunkolaco.

Terapie uzata. Tre venena.

AKORO kalama (*Acorus calamus*). Arumaco.

La medikamento, kiu entenas ĉefe akoran oleon, estas kancerogena.

AKTEO spika (*Actaea spicata*). Ranunkolaco.

La beroj kaj grajnoj estas venenaj.

AKVILEGIO vulgara (*Aquilegia vulgaris*). Ranunkolaco.

Terapie uzata. Venena.

ALKEKENGO (*Physalis alkekengi*). Solanaco.

La tuta planto, krom la frukto, estas danĝera.

ALOO vulgara (*Aloes vulgaris*). Liliaco.

Terapie uzata. Tre danĝera fortdoze: 8 g da pulvoro povas esti mortigaj.

ANAGALO kampa (*Anagallis arvensis*). Primolaco.

Terapie uzata. Venena.

ANDROMEDO glatfolia (*Andromeda polifolia*). Erikaco.

Venena.

ANEMONO (*Anemone*). Ranunkolaco.
Ĉiuj anemonoj estas aŭ danĝeraj, aŭ venenaj.

ARISTOLOKIO klematida (*Aristolochia clematitis*). Aristolokiaco.
Terapie uzata. Venena.

ARNIKO monta = Montarniko (*Arnica montana*). Kompozitaco.
Terapie uzata. Venena.

ARTEMIZIO vulgara (*Artemisia vulgaris*). Kompozitaco.
Terapie uzata; fortdoze, povas okazigi gravajn veneniĝojn, foje mortigajn.

ARUMO makula (*Arum maculatum*). Arumaco.
Terapie uzata. Ĉiuj freŝaj partoj de la planto estas venenaj, precipe la beroj.

ASPARAGO oficina (*Asparagus officinalis*). Asparagaco.
Ne doni en kazo de inflamitaj urinaj organoj, nek al nervozuloj. Sama atentigo por **A. akrafolia** (*A. acutifolius*).

***ASTRANTO granda** (*Astrantia major*). Umbeliferaco.
Venena.

***AZARO eŭropa** (*Asarum europaeum*). Aristolokiaco.
Terapie uzata. Venena.

BELADONO (*Atropa belladonna*). Solanaco.
Terapie uzata. Venene mortiga.

BERBERISO vulgara (*Berberis vulgaris*). Berberisaco.
La ŝelo estas tre venena.

BETONIKO oficina (*Betonica officinalis*). Labiaco. Venena.

***BRIONIO dioika** (*Bryonia dioica*). Kukurbaco.
Terapie uzata. Ĉiuj partoj de la planto estas venenaj.

BUKSO ĉiamverda (*Buxus sempervirens*). Buksaco. Venena.

CIKORIO plurjara (*Cichorium intibus*). Kompozitaco.
Multe uzata terapie. Troa uzo povas difekti retinon.

CIKUTO (*Cicuta*). **Akvocikuto** (*Cicuta virosa*). Umbeliferaco.
Uzata medikamente. Treege venena.

CINOGLOSO oficina (*Cynoglossum officinale*). Boragaco.
Uzata medikamente. Venena.

CITIZO (*Cytisus*). Legumenaco.
La tuta planto estas venena, precipe la grajnoj.

DAFNO mortiga (*Daphne mezereum*). Timeleaco.
Tre venena.

DELFINIO cikatriga (*Delphinium consolida*). Ranunkolaco.
Uzata medikamente, sed venena fortdoze. Ĉiuj delfinioj
estas venenaj.

DIGITALO purpura (*Digitalis purpurea*). Skrofulariaco.
Uzata medikamente. Tre venena.

DOLĈAMARO (*Solanum dulcamara*). Solanaco.
Ĉiuj partoj de la planto estas venenaj.

EBULO (*Sambucus ebulus*). Kaprifoliaco.
La beroj estas venenaj.

EKVIZETO rivera (*Equisetum fluviatile*). Ekvizetaco.
Danĝera.

ELATERIO (*Ecballium elaterium*). Kukurbaco.
Uzi ties medikamentojn prudente.

ENANTO flava (*Oenanthe crocata*). Umbeliferaco.
Suko tre venena.

ERANTIDO vintra (*Eranthis hiemalis*). Ranunkolaco. Venena.

ERGOTO (*Claviceps purpurea*). Malsano de sekalo, maizo, kaŭzita de ergota fungo. Venena.

ERODIO cikuta (*Erodium cicutarium*). Geraniaco. Tre venena.

ETUZO hundapia (*Aethusa cynapium*). Umbeliferaco.
Tre venena: eĉ etdoze, ĝi kreas dolorojn, vidmalhelpojn, vomadojn.

EŬFORBIO hirta (*Euphorbia hirta*). Eŭforbiaco.
Tokska kuracilo. Se uzata fortdoze, okazigas stomak-intestan inflamon.

EVONIMO eŭropa (*Evonymus europaeus*). Celastraco. Venena.

FAGO arbara (*Fagus sylvatica*). Fagaco.
La perikarpo de la nukso povas okazigi veneniĝojn.

FIKARIO (*Ranunculus ficaria*). Ranunkolaco.
La planto freŝa estas venena. Se tuŝata, ĝi povas okazigi haŭtajn alergiojn.

***FITOLAKO dekĝiba** (*Phytolacca decandra*). Poligonaco.
La frukto estas danĝera.

FRANGOLO (*Rhamnus frangula*). Ramnaco.
La ŝelo okazigas lakson kaj kramfojn. La beroj estas venenaj.

FUMARIO oficina (*Fumaria officinalis*). Fumariaco.
Uzata medicine. Fortdoze, okazigas paralizon de iuj muskoloj kaj de spirorganoj.

FUNGOJ

AMANITO falusa (*Amanita phalloides*). Mortiga.

AMANITO nauza (*Amanita virosa*). Mortiga.

AMANITO printempa (*Amanita verna*). Mortiga.

AMANITO muskaria (*Amanita muscaria*). Venena.

AMANITO pantera (*Amanita pantherina*). Venena.
***ENTOLOMO pala** (*Entoloma lividium*). Venena.
***GALERINO borderita** (*Galerina marginata = Pholiota m.*).
Tre venena.
***INOCIBO patuljarda** (*Inocybe Patouillardi*). Tre venena.
***KORTINARIO oreljana** (*Cortinarius orellanus*). Tre venena.
***KORTINARIO ŝajna** (*Cortinarius speciosissimus*).
Tre venena.
***LEPIOTO helvela** (*Lepiota helveola*). Tre venena.
***SARKOSFERO dika** (*Sarcosphaera crassa = S. eximia*).
Mortiga kruda.

***GELSEMIO ĉiamverda** (*Gelsemium sempervirens*). Loganiaco. Ĉiuj partoj de la plantoj estas tre venenaj.

GRANATO (*Punica granatum*). Mirtaco.
Uzata medikamente. Ne uzi por infanetoj ĝis kvin jaroj,
por deprimuloj, nervozuloj kaj gravedulinoj.

GRATIOLO officina (*Gratiola officinalis*). Skrofulariaco.
Venena.

HEDERO helica (*Hedera helix*). Araliaco.
Ĉiuj partoj de la planto estas venenaj. La beroj kaj folioj
okazigas haŭtajn inflamojn.

HELEBORO nigra (*Helleborus niger*). Ranunkolaco.
Ĉiuj partoj de la planto estas venenaj.

HEPATIKO (*Anemone hepatica*). Ranunkolaco.
Se uzataj fortdoze, la hepatikaj kuraciloj estas venenaj.

HIDRASTO kanada (*Hydrastis canadensis*). Ranunkolaco.
Danĝera.

HIDROKOTILO azia (*Hydrocotyle asiatica*). Umbeliferaco.
Venena.

HIPOKAŜTANO (*Aesculus hippocastanum*). Hipokaŝtanaco.
La frukto estas toksa.

HISKIAMO nigra (*Hyoscyamus niger*). Solanaco. Venena.

ILEKSO ileksa (*Ilex aquifolium*). Akvifoliaco.
La beroj estas laksigaj kaj toksaj.

IRIDO pseŭdakora (*Iris pseudoacorus*). Iridaco. Radiko toksa.

IZATIDO tinktura (*Isatis tinctoria*). Kruciferaco. Venena.

JOHIMBO (*Corynanthe yohimba*). Rubiaco. Tre venena.

JUNIPERO sabina (*Juniperus sabina*). Pinaco. Tre venena.

KAFO (*Coffea*). Rubiaco. Fortdoze, danĝera: agitiĝo, tremado, maldormo, neŭralgio, deprimado.

KAKAO (*Theobroma cacao*). Sterkuliaco. Kelkfoje okazigas kapdolorojn, kapturinojn, vomadojn.

KALAO marĉa (*Calla palustris*). Arumaco.
Fruktoj venenaj. Rizomo manĝebla.

KALTO marĉa (*Caltha palustris*). Ranunkolaco. Venena.

KANABO fibra (*Cannabis sativa*). **K. haŝiŝa** (*C. indica*).
Morusacoj. Danĝeraj.

KAPRIFOLIO (*Linocera caprifolium*). Kaprifoliaco.
Beroj venenaj.

KAPSELO paŝtista (*Capsella bursa pastoris*). Kruciferaco.
Danĝera fortdoze.

KARDAMINO amara (*Cardamine amara*). Kruciferaco.
Toksaj por gravedulinoj.

KASIO amara (*Quassia amara*). Cesalpiniaco. Venena.

KELIDONIO granda (*Chelidonium majus*). Papavaco.
Medikamenta uzo. Danĝera por interna uzo.

KENOPODIO ambrosia (*Chenopodium ambrosioides*).
Kenopodiaco. Danĝera.

***KEROFILO ebria** (*Chaerophyllum temulentum*).
Umbeliferaco. Venena.

KLEMATIDO rekta (*Clematis recta*). Ranunkolaco.
Venena. La folioj freŝaj povas okazigi ekzemon.

KOLĈIKO aŭtuna (*Colchicum autumnale*). Kolĉikaco.
Tre venena: 3 cg. estas mortigaj.

KOLOCINTO (*Citrullus colocynthis*). Kukurbaco. Danĝera.

KONIO makula (*Conium maculatum*). Umbeliferaco.
Ĉiuj partoj de la planto kaj precipe la grajnoj estas ege
venenaj.

KONVALO maja (*Convallaria majalis*). Konvalaco.
Uzata medikamente. Venena fordoze. Ne ĝin lasi en dormo-
ĉambroj: povas okazigi cefaleojn, delirojn, spasmojn, kon-
vulsiojn.

***KORIDALO kava** (*Corydalis cava*). Fumariaco. Tre venena.

KORONILO varia (*Coronilla varia*). Legumenaco.
Ĉiuj partoj de la planto estas venenaj. Veneniĝoj trafas
precipe infanojn, kiuj volonte faras bukedojn el koronilo.

LABURNO alpa (*Laburnum alpinum*). Legumenaco.
Ĉiuj partoj de la planto estas venenaj, precipe la grajnoj.

LAKTUKO venena (*Lactuca virosa*). Kompozitaco.
Ĝi estas toksa, povas esti uzata medikamente nur laŭ kuracista preskribo. La suko estas tre irita al la okuloj. Laŭ iuj aŭtoroj ĝi estas manĝebla.

***LAŬROĈERIZO** (*Prunus laurocerasus*). Migdalaco.
La frukteto estas tre venena.

***LEDUMO marĉa** (*Ledum palustre*). Erikaco. Venena.

LIGUSTRO vulgara (*Ligustrum vulgare*). Oleaco.
La fruktoj estas venenaj.

LIKOPODIO alpa (*Lycopodium alpinum*). Likopodiaco.
Ĉiuj partoj de la planto estas venenaj.

LILIO blanka (*Lilium candidum*). Liliaco.
En dormoĉambroj okazigas kapdolorojn, kapturniĝojn, svenojn.

LINO laksiga (*Linum catharticum*). Linaco.
Infuzaĵo laksiga sed danĝera se uzata en fortaj dozoj. Tre venena.

LOBELIO ŝvela (*Lobelia inflata*). Lobeliaco. Tre venena.

LOLO ebria (*Lolium temulentum*). Graminaco. Frukteto venena.

MAIZO (*Zea mays*). Graminaco. Ergoto venena.

MANDRAGORO officina (*Mandragora officinalis*). Solanaco.
Tre venena.

***MELIKO klina** (*Melica nutans*). Graminaco. Danĝera.

MELILOTO officina (*Melilotus officinalis*). Legumenaco.
Danĝera.

MERKURIALO plurjara (*Mercurialis perennis*). Eŭforbiaco.
Tre venena.

MIGDALO amara (*Amygdalus communis* = *Prunus a.*, var. *amara*). Migdalaco. La nukso estas tre venena.

***MIROKSILO balzama** (*Myroxylon balsamum*). Legumenaco. Ĝi liveras la perubalzamon, kiu estas iom toksa; se uzata fordoze, ĝi povas okazigi perturbojn renajn aŭ intestajn, eĉ en uzo ekstera.

MUSKATARBO (*Myristica fragrans*). Miristikaco. Danĝera.

NIGELO kulturita (*Nigella sativa*). Ranunkolaco. Danĝera.

OKSALIDO aceta (*Oxalis acetosella*). Oksalidaco. Fortdoze, danĝera.

OLEANDRO (*Nerium oleander*). Apocinaco. Venena.

OPULO (*Viburnum opulus*). Kaprifoliaco. La beroj freŝaj estas venenaj; kuiritaj, ili estas manĝeblaj.

PAPAVO dormiga (*Papaver somniferum*). Papavaco. Venena krom la grajnoj maturaj.

PAPAVETO (*Papaver rhoeas*). Papavaco. Danĝera krom la petaloj.

***PARIDO kvarfolia** (*Paris quadrafolia*). Liliaco. Venena.

PEDIKULARO arbara (*Pedicularis sylvatica*). Skrofulariaco. Danĝera.

***PENCEDONO** (*Pencedonum ostruthium*). Umbeliferaco. Venena, en fortaj dozoj.

PEONIO oficina (*Paeonia officinalis*). Ranunkolaco. Venena, precipe la floroj.

PERSIKO (*Prunus persica* = *Amygdalus p.* = *Persica vulgaris*). Migdalaco. La nukso estas tre venena.

PETROSELO krispa (*Petroselinum crispum*). Umbeliferaco.
Fortdoze la radikoj kaj grajnoj estas venenaj.

***PIRAKANTO skarлата** (*Pyracantha coccinea*). Rozaco.
La fruktoj estas toksaj, laŭ certaj aŭtoroj.

***PODOFILO ŝilda** (*Podophyllum peltatum*). Berberisaco.
Venena.

POLIPODIO maskla (*Polypodium filix mas*). Polipodiaco.
Venena.

POLISTIKO drioptera maskla (*Polysticum dryopteris filix mas*). Polipodiaco. Uzata terapie, troa dozo okazigas venen-
iĝojn gravajn.

PRIMOLO oficina (*Primula officinalis*). Primolaca.
Uzata terapie. Dangera.

PRUNO, frukto de **prunarbo** (*Prunus domestica*). Migdalaco.
La nukso estas tre venena.

PTERIDO agla (*Pteridium aquilinum*). Pteridofito.
La lakto, kiun produktas bovinoj manĝintaj pteridon, estas toksa. Japanio, kie oni manĝas tiun planton legome, havas la plej altan proporcion da stomakaj kancerroj en la mondo.

PULSATILO aperta (*Pulsatilla patens = Anemone pulsatilla*).
Ranunkolaco. Tre venena, sed sendangera post zorga sekigado.

RABARBO oficina (*Rheum officinale*). Poligonaco.
La folioj estas venenaj. La petiolo estas manĝebla kompute aŭ konfitaĵe post senŝeligado.

RAMNO laksiga (*Rhamnus cathartica*). Ramnaco. Dangera.

RANUNKOLO akra (*Ranunculus acris*). Ranunkolaco.
La planto freŝa estas venena.

RICINO komuna (*Ricinus communis*). Eŭforbiaco.

La grajnoj estas venenaj. Fortdoze la oleo okazigas vomadon kaj disenterion.

RUMEKSO ŝildofolia (*Rumex scutatus*). Poligonaco. Danĝera.

RUTO fortodora (*Ruta graveolens*). Rutaco.

Uzata medikamente, sed nur laŭ kuracista preskribo. Ĝi estas abortiga, venena en fortaj dozoj. La oleo povas esti mortiga. Se tuŝata, la planto povas okazigi alergiojn.

SALOMONSIGELO (*Poligonatum officinale*). Konvalaco.

La beroj estas toksaj kaj vomigaj.

***SANGVINARIO kanada** (*Sanguinaria canadensis*). Papavaco.

Venena. Uzata medikamente nur laŭ kuracista preskribo.

SAPONARIO oficina (*Saponaria officinalis*). Kariofilaco.

Venena. Uzata medikamente nur laŭ kuracista preskribo.

***SAROTAMNO balaila** (*Sarothamnus scoparius*). Legumenaco.

Uzata medikamente. En fortaj dozoj, paralizas iujn gangliojn. Eviti uzon ĉe gravedulinoj, hipertensiuloj, palpitiuloj.

SCILO mara (*Scilla maritima*). Liliaco. Tre venena.

SEDO akra (*Sedum acre*). Krasulaco.

Uzata terapie. En fortaj dozoj, okazigas kapdolorojn, vomadojn. La suko freŝa povas kaŭzi okulajn vundojn nekuracoblajn.

SEKALO cereala (*Secale cereale*). Graminaco.

La sekala ergoto estas tre venena.

SENECIO vulgara (*Senecio vulgaris*). Kompozitaco. Danĝera.

SINAPO blanka (*Sinapis alba*). Kruciferaco. Danĝera.

SKROFULARIO *noda* (*Scrophularia nodosa*). Skrofulariaco.
Dangera.

SOLANO *nigra* (*Solanum nigrum*). Solanaco.
La fruktoj estas venenaj.

STELARIO *gramina* (*Stellaria graminea*). Kariofilaco. Dangera.

STRAMONIO (*Datura stramonium*). Solanaco. Tre venena.

STRIKNO *vomignuksa* (*Strychnos nux vomica*). Loganiaco.
Tre venena.

STROFANTO *hirta* (*Strophantus hispidus*). Apocinaco.
Tre venena.

SUMAKO *venena* (*Rhus radicans* = *R. toxicodendron*). Anakar-
diaco. Venena al multaj homoj: tuŝo de la planto povas kaŭzi
ekzemon, febron, kramfatakojn.

TAKSUSO *bera* (*Taxus baccata*). Taksusaco.
Tre venena, krom la ruĝaj beroj.
Atentigo! Ankaŭ la grajnetoj, kiuj estas en la beroj, estas
venenaj.

***TAMO** *komuna* (*Tamus communis*). Dioskoreaco.
La beroj povas esti mortigaj por infanoj.

TANACETO *vulgara* (*Tanacetum vulgare*). Kompozitaco.
Dangera.

ULEKSO *eŭropa* (*Ulex europaeus*). Legumenaco.
La grajnoj estas venenaj.

VAKARIO *piramida* (*Vaccaria pyramidata* = *Saponaria vacca-*
ria). Kariofilaco.
Grajnoj venenaj.

VALERIANO oficina (*Valeriana officinalis*). Valerianaco.
Danĝera fortdoze.

VANILO platfolia (*Vanilla planifolia*). Orkidaco.
Venena en fortaj dozoj.

VERATRO verda (*Veratrum viride*). Liliaco. Tre venena.

★ **VINCETOKSIKO hirunda** (*Vincetoxicum hirundinaria*).
Asklepiadaco. Venena.

VINKO granda (*Vinca major*). Apocinaco.
Uzata terapie. Danĝera.

VISKO blanka (*Viscum album*). Lorantaco.
Uzata terapie. Toksa en fortaj dozoj.

BIBLIOGRAFIO

Plena Ilustrita Vortaro de Esperanto.

Enciklopedio de la Herboj. Malcom Stuart.

Enciklopedio de la Vegetaĵaro. Quillet.

Filoterapio. D-ro Jean Valnet.

Kuracado de Malsanoj per Legomoj, Fruktoj kaj Cerealoj.
D-ro Jean Valnet.

Mangêblaj Plantoj ĉe ĉiuj Popoloj. Prof. D. Bois.

Medicinaj Plantoj. Gründ.

Sovaĝaj Salatoj. Les Ecologistes de l'Euzière.

Vegetala Regalo. François Couplan.

LATIN-ESPERANTA LEKSIKONO

MV = plantoj priskribitaj en **Sin nutri...** kaj en **Venenaj...**

Iuj plantoj, kvankam kutime manĝataj, ne estas priskribitaj en **M**, sed en **V**, ĉar parto estas toksa.

Ekzemple, *Prunus armeniaca* (abrikoto) ne kuŝas en **M** kvankam la frukto estas tre bona kaj nutra, sed nur en **V**, ĉar ĝia nukso estas tre venena.

Abies	Abio	M
Acer	Aceró	M
Achillea	Akileo	MV
Aconitum	Akonito	V
Acorus	Akoro	MV
Actaea	Akteo	V
Adonis	Adonido	V
Adansonia digitata	Baobabo	M
Aegilops	Egilo	M
Aegopodium	Egopodio	M
Aesculus hippocastanum	Hipokaŝtano	MV
Aethusa	Etuzo	V
Agrostemma	Agrostemo	V
Ajuga	Ajugo	M
Alchemilla	Alkemilo	M
Alisma	Alismo	M
Alliaria	Aliario	M
Allium	Ajlo	M
" ampeloprasum	Ampeloprazo	M
" porrum	Poreo	M
" schaenoprasum	Ŝenoprazo	M
" ursinum	Ursajlo	M
Aloes	Aloo	V
Alstroemeria	Alstromerio	M
Althaea officinalis	Alteo	M
" rosea	Rozalteo	M
Alyssum	Lobulario	M
Amarantus	Amaranto	M
Amelanchier	Amelanko	M
Amygdalus communis	Migdalo	MV
" persica	Persiko	V
Anacardium	Anakardio	M
Anagallis	Anagalo	V
Anchusa	Ankuzo	M
Andromeda	Andromedo	V
Anemone	Anemono	V
" hepatica	Hepatiko	V

Anethum	Aneto	M
Angelica	Angeliko	M
Anthriscus caucalis	Antrisko	M
" cerefolium	Cerefolio	M
Apios	Apioso	M
Apium	Apio	M
Aquilegia	Akvilegio	V
Arabis alpina	Arabiso	M
" arenosa	Kardaminopsido	M
Arachis	Arakido	M
Arbutus	Arbuto	M
Arctium lappa	Lapo	M
Arctium tomentosum	Arktio lanuga	M
Arctostaphylos uva ursi	Ursuvo	M
Aristolochia	Aristolokio	V
Armoracia rusticana	Kreno	M
Arnica	Arniko	V
Artemisia absintium	Absinto	V
" dracunculus	Drakunkolo	M
" vulgaris	Artemizio	MV
Arthrocnemum	Artrokneumo	M
Arum	Arumo	V
Arundo donax	Kano	M
Arundinaria	Arundinario	M
Asarum	Asaro	V
Asclepias	Asklepiado	M
Asimina triloba	Papaùo	M
Aspalatus	Aspalato	M
Asparagus	Asparago	MV
Asphodelus	Asfodelo	M
Astrantia	Astranto	V
Atriplex	Atriplo	M
Atropa belladonna	Beladono	V
Azuki	Azuki	M
Barbarea	Barbareo	M
Basella	Bazelo	M

Bellis perennis	Lekanteto	M
Berberis	Berberiso	MV
" aquifolium	Mahonio	M
Beta	Beto	M
Betonica	Betoniko	V
Betula	Betulo	M
Bidens	Bidento	M
Biscutella	Biskutelo	M
Bistorta major	Bistorto	M
Blitum	Blito	M
Boripa	Boripo	M
Borrago	Borago	M
Brassica	Brasiko	M
Brussonetia	Brusonetio	M
Bryonia	Brionio	V
Bunias	Buniaso	M
Bunium	Bunio	M
Butomus	Butomo	M
Buxus	Bukso	V
Cakile	Kakilo	M
Calendula	Kalendulo	M
Calla	Kalao	V
Caltha	Kalto	MV
Campanula latifolia	Kampanulo	M
" rapunculus	Rapunkolo	M
Canna	Kanao	M
Cannabis	Kanabo	MV
Capparis	Kaporarbedo	M
Capsella	Kapselo	MV
Cardamine	Kardamino	MV
Cardaminopsis	Kardaminopsido	M
Cardaria	Lepidio draba	M
Cardiospermum	Kardiospermo	M
Carduus	Karduo	M
Carex	Karekso	M
Carlina	Karolino	M

Carpobrotus	Karpobroto	M
Carum carvi	Karvio	M
Carya pecan	Pekano	M
Caryophyllata aromaticum	Jamboso	M
Castanea	Kaštano	M
Caucalis	Kaùkalido	M
Celosia	Celozio	M
Celtis	Celtido	M
Centranthus	Centranto	M
Cerastium	Cerastio	M
Ceratonia	Karobo	M
Cercis	Cercido	M
Cetraria	Cetrario	M
Chaenomeles	Kenomelo	M
Chaerophyllum	Kerofilo	V
Chamaenerion	Kamenerio	M
Chamaerops	Kameropso	M
Chelidonium	Kelidonio	V
Chenopodium album	Kenopodio blanka	M
" ambrosioides	" ambrosia	V
Chondrilla	Kondrilo	M
Chorispora	Korisporo	M
Chrysanthemum balsamita	Balzamito	M
Chrysanthemum coronarium	Krizantemo krona	M
Chrysosplenium	Krizosplenio	M
Cicerbita	Cicerbito	M
Cichorium intibus	Cikorio plurjara	MV
Cicuta	Cikuto	V
Cirsium	Cirsio	M
Citrullus colocynthis	Kolocinto	V
Claviceps	Ergoto	V
Claytonia	Montio	M
Clematis recta	Klematido rekta	V
" vitalba	" vitoblanka	M
Coccoloba	Kokolobo	M
Cochia	Kokio	M
Cochlearia	Kokleario	M

Coffea	Kafo	V
Coix	Koikso	M
Colchicum	Kolĉiko	V
Colocasia	Taro	M
Colutea	Koluteo	M
Commelina	Komelino	M
Conium	Konio	V
Conopodium	Konopodio	M
Conringia	Konringio	M
Convallaria	Konvalo	V
Conyza	Konizo	M
Corchorus	Korkoro	M
Coriandrum	Koriandro	M
Cornus	Kornuso	M
Coronilla	Koronilo	V
Corydalis cava	Koridalo kava	V
" solida	" solida	M
Corylus avellana	Avelo	M
Corynanthe yohimba	Johimbo	V
Crambe	Krambo	M
Crataegus oxyacantha	Kratago	M
" azarolus	Azarolo	M
Crepis	Krevido	M
Crithmum	Kritmo	M
Crocus	Krokuso	M
Cryptotaenia	Kriptotenio	M
Cydonia japonica	Kenomelo	M
" oblonga	Cidonio	M
Cynara cardunculus	Kardono	M
Cynoglossum	Cinogloso	V
Cyperus	Cipero	M
Cytisus	Citizo	V
Datura stramonium	Stramonio	V
Daphne	Dafno	V
Daucus carota	Karoto	M
Delphinium	Delfinio	V

Digitalis	Digitalo	V
Dioscorea	Dioskoreo	M
Diospyros	Diospiro	M
Diplotaxis	Diplotakso	M
Durio	Durio	M
Ecballium elaterium	Elaterio	V
Echinochloa	Ekinoklo	M
Echinophora	Ekinoforo	M
Elaeagnus angustifolia	Oleastro	M
Elsholtzia	Elsholcio	M
Elymus repens	Elimo rampa	M
" arenarius	Lejmo	M
Empetrum	Empetro	M
Epilobium	Epilobio	M
Equisetum arvense	Ekvizeto kampara	M
" fluviatile	" rivera	V
Eranthis	Erantido	V
Eremopyrum	Eremopiro	M
Erodium	Erodio	MV
Eruca	Eruko	M
Erucaria	Erukario	M
Ervum ervilia	Lenteto	M
" lens	Lento	M
Eryngium	Eringio	M
Erythronium	Eritronio	M
Eugenia caryophyllata	Jamboso	M
" uniflora	Pitango	M
Euphorbia	Eûforbio	V
Evonymus	Evonimo	V
Fagopyrum	Fagopiro	M
Fagus sylvatica	Fago	MV
Fedia	Fedio	M
Ficaria ranunculus	Fikario	MV
Ficus sycomorus	Sikomoro	M
Filipendula vulgaris	Spireo	M

Flacurtia	Flakurtio	M
Foeniculum	Fenkolo	M
Fragaria	Frago	M
Fraxinus excelsior	Frakseno	M
" ornus	Orno	M
Fucus	Fuko	M
Fumaria	Fumario	V
Fungi	Fungoj	MV
Galactites	Galaktito	M
Galega	Galego	M
Galeobdolon luteum	Lamiastro	M
Galinsoga	Galinsogo	M
Galium	Galio	M
Garcinia	Garcinio	M
Gaultheria	Gaŭlterio	M
Gelsemium	Gelsemio	V
Geum	Geumo	M
Glaux	Glaŭkso	M
Glechoma	Glekomo	M
Glyceria	Glicerio	M
Gratiola	Gratiolo	V
Gynandriris	Ginandrirido	M
Halimione	Halimiono	M
Hedera	Hedero	V
Hedysarum	Hedisaro	M
Helianthus annuus	Helianto sunflora	M
" tuberosus	Helianto tubera	M
Helleborus	Heleboro	V
Hemerocallis	Hemerokalo	M
Heracleum	Herakleo	M
Hesperis	Hesperido	M
Hibiscus	Hibisko	M
Hippomane mancinella	Mancinelo	M
Hippophae	Hipofa	M
Hippuris	Hipurido	M

Hirschfeldia	Hiršfeldio	M
Honkenya	Honkenio	M
Hordeum	Hordeo	M
Humulus lupulus	Lupolo	M
Hydrastis	Hidrasto	V
Hydrocotyle	Hidrokotilo	V
Hyoscyamus	Hiskiamo	V
Hypericum	Hiperiko	M
Hypochaeris	Hipokerido	M
Hyssopus	Hisopo	M
Ilex	Ilekso	V
Inula	Inulo	M
Iris juncea	Irido junka	M
" pseudoacorus	Irido pseùdakora	V
" sisyrinchium	Ginandrido	M
Isatis	Izatido	V
Jambosa caryophyllata	Jamboso	M
Juglans	Juglando	M
Juniperus communis	Junipero komuna	M
" sabina	" sabina	V
Justicia	Justicio	M
Laburnum	Laburno	V
Lactuca alpina	Cicerbito	M
" mycelis	Micelo	M
" scariola	Laktuko skarola	M
" virosa	" venena	V
Lamiastrum	Lamiastro	M
Laminaria	Laminario	M
Lamium album	Lamio blanka	M
" galeobdolon	Lamiastro flava	M
Lapsana	Lapsano	M
Larix	Lariko	M
Lathyrus	Latiro	M
Lavatera	Lavatero	M
Lecythis	Lecitido	M

Ledum	Ledumo	V
Lens	Lento	M
Leontodon autumnalis	Leontodono	M
" taraxacum	Leontodo	M
Lepidium	Lepidio	M
Leucanthemum	Lekanto	M
Levisticum	Levistiko	M
Leymus	Lejmo	M
Ligusticum	Ligustiko	M
Ligustrum	Ligustro	V
Lilium bulbiferum	Lilio sovaĝbulba	M
" candidum	" blanka	V
Limonium	Limonio	M
Linocera	Kaprifolio	V
Linum	Lino	V
Lobelia	Lobelio	V
Lobularia	Lobulario	M
Lolium	Lolo	V
Lotus	Lotuso	M
Lunaria	Lunario	M
Lupinus	Lupino	M
Lycium	Licio	M
Lycopodium	Likopodio	V
Lythrum portula	Litrumo	M
" salicaria	Salikario	M
Mahonia	Mahonio	M
Malus sylvestris	Pomo	M
Malva	Malvo	M
Mandragora	Mandragoro	V
Maranta	Maranto	M
Martynia	Probosido	M
Matteucia	Mateŭcio	M
Medicago	Medikago	M
Melandrium	Sileno blanka	M
Melica	Meliko	V
Melilotus	Meliloto	MV
Melissa	Meliso	M

Mentha	Mento	M
Menyanthes	Menianto	M
Mercurialis	Merkurialo	V
Mesembryanthenum	Mesembrianto	M
Mespilus	Mespilo	M
Meum	Meo	M
Mimulus	Mimulo	M
Mollugo	Molugo	M
Monarda	Monardo	M
Monochoria	Monokorio	M
Monotropa	Monotropo	M
Montia	Montio	M
Morus	Moruso	M
Muscari	Muskario	M
Mycelis	Micelo	M
Myrica	Miriko	M
Myristica fragans	Muskatarbo	V
Myroxylon	Miroksilo	V
Myrrhis	Mirido	M
Myrtus	Mirto	M
Nasturtium armoracia	Kreno	M
" officinale	Kreso	M
Nelumbium	Nelumbo	M
Nerium oleander	Oleandro	V
Nigella	Nigelo	V
Nymphaea	Nimfeo	M
Obione portulacoides	Halimono	M
Ocimum basilicum	Bazilio	M
Oenanthe crocata	Enanto flava	V
" pimpinelloides	" pimpinela	M
Oenothera	Enotero	M
Olea	Olivo	M
Onoclea struthiopteris	Mateücio	M
Onopordum	Onopordo	M
Opuntia	Opuntio	M
Orchis	Orkido	M

Origanum	Origano	M
Ornithogalum	Ornitogalo	M
Orobus	Orobo	M
Oxalis	Oksalido	MV
Oxycoccus	Oksikoko	M
Oxyria	Oksirio	M
Paeonia	Peonio	V
Papaver argemone	Argemono	M
" rhoeas	Papaveto	MV
" somniferum	Papavo	MV
Parietaria	Parietario	M
Paris	Parido	V
Parrya	Pario	M
Passiflora	Pasifloro	M
Pastinaca	Pastinako	M
Pedicularis	Pedikularo	V
Pelargonium	Pelargonio	M
Peltaria	Peltario	M
Pencedonum	Pencedono	V
Persica	Persiko	V
Petasites	Petazito	M
Petroselinum	Petroselo	MV
Peumus boldius	Boldo	M
Phaseolus	Fazeolo	M
Phoenix	Fenikso	M
Phoenopus mycelis	Micelo	M
Phragmites	Fragmito	M
Physalis alkekengi	Alkekengo	MV
Phyteuma	Fiteumo	M
Phytolacca	Fitolako	MV
Picea	Piceo	M
Picridium	Pikridio	M
Picris	Pikrido	M
Pimpinella anisum	Pimpinelo	M
Pinus cembra	Cembro	M
" pinea	Pinio	M
" sylvestris	Pino	M

Pistacia lentiscus	Lentisko	M
" terebinthus	Terebintarbo	M
" vera	Pistako	M
Pisum	Pizo	M
Plantago coronopus	Koronopo	M
" major	Plantago	M
Podophyllum	Podofilo	V
Polygonatum multiflorum	Poligonato	M
" officinale	Salomonsigelo	V
Polygonum bistorta	Bistorto	M
" convolvulus	Poligono	M
" fagopyrum	Fagopiro	M
" hydropiper	Hidropipero	M
Polypodium	Polipodio	V
Polysticum	Polistiko	V
Pontederia	Pontederio	M
Populus nigra	Poplo	M
" tremula	Tremolo	M
Portulaca	Portulako	M
Potamogetum	Potamogeto	M
Potentilla	Potentilo	M
Poterium sanguisorba	Sangvisorbo	M
Primula	Primolo	MV
Pringlea	Pringleo	M
Proboscidea	Proboscido	M
Prunella vulgaris	Brunelo	M
Prunus amygdalus	Migdalo amara	V
" armeniaca	Abrikoto	V
" avium	Merizo	M
" domestica	Pruno	MV
" dulcis	Migdalo dolça	M
" laurocerasus	Lauroçerizo	V
" padus	Paduso	M
" persica	Persiko	V
" spinosa	Prunelo	M
Pseudosasa japonica	Arundinario	M
Psidium gujava	Gujavo	M

Pteridium	Pterido	MV
Pueraria	Puerario	M
Pulmonaria	Pulmonario	M
Pulsatilla	Pulsatilo	V
Punica granatum	Granato	MV
Pyracantha	Piracanto	MV
Pyrus	Piro	M
Quassia	Kasio	V
Quercus	Kverko	M
Ranunculus acris	Ranunkolo	V
" ficaria	Fikario	MV
Raphanus raphanistrum	Rafanistro	M
" sativus	Rafano	M
Reichardia	Picridio	M
Reseda	Rezedo	M
Reynoutria	Rejnutrio	M
Rhagadiolus	Ragadiolo	M
Rhamnus cathartica	Ramno	V
" frangula	Frangolo	V
Rheum officinale	Rabarbo	MV
Rhodiola	Rodiolo	M
Rhus radicans	Sumako	V
Ribes grossularia	Groso	M
" nigrum	Ribo	M
Ricinus	Ricino	V
Robinia	Robinio	M
Rorippa amphibia	Roripo	M
" nasturtium	Kreso	M
Rosa	Rozo	M
Rosmarinus	Rosmareno	M
Rubus fruticosus	Rubuso	M
" idaeus	Frambo	M
Rumex acetosa	Okzalo	M
" crispus	Rumekso krispa	M
" patientia	Patienco	M
" scutatus	Rumekso ŝildofolia	V

Ruscus	Rusko	M
Ruta	Ruto	V
Saccharomyces	Sakaromiceto	M
Sagittaria	Sagitaro	M
Salicornia europaea	Salikornio	M
" radicans	Artroknemo	M
Salix	Saliko	M
Salpichroa	Salpikro	M
Salsola	Salsolo	M
Salvia	Salvio	M
Sambucus ebulus	Ebulo	V
" nigra	Sambuko	M
Sanguinaria	Sangvinario	V
Sanguisorba	Sangvisorbo	M
Saponaria	Saponario	V
Sarothamnus	Sarotamno	V
Satureia	Satureo	M
Scandix	Skandiko	M
Scilla	Scilo	V
Scirpus	Skirpo	M
Scolymus	Skolimo	M
Scorzonera	Skorzonero	M
Scrophularia	Skrofulario	V
Secale	Sekalo	MV
Sedum acre	Sedo akra	V
" album	" blanka	M
" rhodiola	Rodiolo	M
" roseum	"	M
Senebiera	Senebiero	M
Senecio	Senecio	V
Sesamum	Sezamo	M
Sesuvium	Sezuvio	M
Setaria	Setario	M
Silene	Sileno	M
Silybum	Silibo	M
Sinapis alba	Sinapo	MV

Sisymbrium	Sisimbrio	M
Sium	Siumo	M
Smilacina	Smilacino	M
Smilax	Smilako	M
Smyrnium	Smirnio	M
Solanum dulcamara	Dolcamaro	V
" nigrum	Solano nigra	V
Sonchus	Sonko	M
Sorbus aria	Alizo	M
" domestica	Sorpo	M
Sorghum	Sorgo	M
Specularia	Spekulario	M
Spiraea filipendula	Spireo pendofadena	M
" ulmaria	Ulmario	M
Stachys	Stakiso	M
Statices sinuata	Statico	M
" virgata	Limonio	M
Stellaria graminea	Stelario gramina	V
" media	" meza	M
Strophantus	Strofanto	V
Strychnos	Strikno	V
Suaeda	Suedo	M
Symphoricarpos	Simforikarpo	M
Symphytum	Simfito	M
Syzygium aromaticum	Jamboso	M
Tacca	Tako	M
Tamarindus	Tamarindo	M
Tamarix	Tamariko	M
Tamus	Tamo	MV
Tanacetum	Tanaceto	V
Taraxacum officinale	Leontodo	M
" obovatum	Taraksako	M
Taxus	Taksuso	V
Tetragonia	Tetragonio	M
Theobroma cacao	Kakao	MV
Thladiantha	Tladianto	M

Thlaspi	Tlaspo	M
Thymus serpyllum	Serpilo	M
" vulgaris	Timiano	M
Tilia	Tilio	M
Torilis	Torilo	M
Tradescantia	Tradeskantio	M
Tragopogon	Tragopogo	M
Trapa	Trapo	M
Trifolium	Trifolio	M
Trigonella foenum graecum	Fenugreko	M
Trincia	Leontodo tubera	M
Triticum	Tritiko	M
Tropaeolum	Tropeolo	M
Tussilago	Tusilago	M
Typha	Tifao	M
Ulex	Ulekso	V
Ulmus	Ulmo	M
Umbilicus	Umbilikuso	M
Urospermum	Urospermo	M
Urtica	Urtiko	M
Vaccaria	Vakario	V
Vaccinium myrtillus	Mirtelo	M
" oxycoccus	Okcikoko	M
" vitisidaea	Vakcinio	M
Valeriana	Valeriano	MV
Valerianella	Valerianelo	M
Vanilla	Vanilo	MV
Veratrum	Veratro	V
Veronica beccabunga	Bekabungo	M
" officinalis	Veroniko	M
Viburnum	Viburno	MV
Vicia ervilia	Lenteto	M
" faba	Fabo	M
" sativa	Vicio	M
Vinca	Vinko	V
Vincetoxicum	Vincetoksiko	V

Viscum
Wisteria

Xanthosoma
Yucca
Zea mays
Zizania
Zizyphus

Visko
Visterio

Ksantosomo
Jukao
Maizo
Zizanio
Jujubo

V
M

M
M
MV
M
M
M