

PODGORICA

Putevi BILJA

Služba za podršku poljoprivredi i ruralnom razvoju
Turistička organizacija Podgorice



let's
Podgorica
●●●●● tourist organisation

An aerial photograph of Montenegro serves as the background. A white outline delineates the country's borders. Within this outline, a green-shaded area represents the territory of the Municipality of Podgorica. A blue lake, Lake Skadar, is visible in the southwest. The title 'Teritorija opštine Podgorica' is centered over the map.

Teritorija *opštine Podgorica*





Podgorički *Putevi bilja*

Podgorica ima izvanredan geografski položaj, nalazi se u središnjem dijelu Crne Gore, na sredokračić primorskog i planinskog područja u koridoru moćnih turističkih tokova. Predstavlja glavni demografski, politički, privredni, saobraćajni, kulturno-obrazovni i naučni centar države, ima izdašne prirodne i antropogene turističke vrijednosti.

Crna Gora ima preko 3600 vrsta dokazanih o ljekovitom bilju, po geografskoj veličini je jedna među prvim zemljama Evrope.

Podgorica, ruralni dio, ima ogroman turistički potencijal i mogućnost da obogati turistički sadržaj Crne Gore. Sam projekat „Putevi bilja” opštine Podgorica će itekako upotpuniti turističku ponudu u jednom novom pravcu.

Opština Podgorice se sastoji geografski iz šest regija:

**Lješanska nahija, Lješkopolje, Piperi, Kuči, Bratonožići,
Lijeva rijeka**



Lješanska nahija

Lješanska nahija je smještena u istočnom dijelu Crne Gore sa zapadne i sjeveroistočne strane okružena je brdima, a sa južne i jugozapadne Skadarskim jezerom. Pruža se prema Lješkopolju do rijeka Sitnice i Matice. Klima je mediteranska, prosječna nadmorska visina je 170 metara nadmorske visine.

Udaljenost od centra Podgorice je od 6km do 20km. Najrasprostranjenije biljke na ovom području su: **pelin, hajdučka trava, kopriva, kamilica, čičak, kantarion.**



Pelin

Salvia officinalis



Pelin, žalfija ili kadulja, na našem području se posebno javlja kao značajna samonikla biljka na strogo određenim lokalitetima. Samoniklo se javlja na predjelima gdje ima uticaja tople mediteranske klime i submediteranske klime. U tim uslovima ne bira zemljište, raste na siromašnim, suvim i kamenitim podlogama.

Biljka obrazuje jak korijenov sistem, koji prodire duboko u zemlju i omogućava da biljka raste u nepovoljnim, ekstremnim uslovima i zemljištima. Po zvaničnoj farmalogiji, pelin po svom hemijskom sastavu i jedinjenjima koje sadrži u sebi, na području Crne Gore je jedan od najkvalitetnijih i najzdravijih biljaka u Evropi.



Lještopolje

Lještopolje je kraško polje u Podgoričkoj opštini, smješteno je između rijeka Morače, Sitnice i Zete. Ravno je i nagnuto prema jugu, izrađeno je od aluvijalnih naslaga.

Klima polja je izmijenjeno mediteranska, sa izrazito vrućim ljetima.

Nadmorska visina je 46 metara. Udaljenost od urbanog dijela grada je do 10 kilometara.

Najrasprostranjenije biljke na ovom području su:

pelin, kopriva, čičak i rusa trava.



Rusa trava

Chelidonium majus



Rusa trava, poznata u narodu i kao rosopas, zmijina trava. Pripada familiji Papaveraceae. To je dugovječna zeljasta biljka, koja raste svuda kao korov. Biljka je često visoka oko 1 m, ima perasto urezane listove, na razgranatoj stabljici. Kada se biljka ozlijeđi, iz nje curi mliječni sok, koji ima izrazitu ljutinu, gorčinu i otrovnost.

Listovi Ruse su tanki i nježni, donji na dugim drškama, gornji skoro sjedeći. Cvjetovi su žuti, sastavljeni od 3–8 skupljenih u cvasti, sa četiri krupnija listića zlatne boje. Plod Ruse je čaura, slična mahuni. Mliječni sok kojicur iz ozlijeđene biljke je narandžaste boje, neugodnog mirisa. Rusa ima dugovječan korijen. Vrijeme cvjetanja joj je maj – avgust, bere se tokom čitavog ljeta. Biljka sadrži mliječni sok, smole, malo eteričnog ulja i desetak različitih alkaloida.



Piperi

Piperi su oblast koju čine trougao između rijeke Zete i Morače, sjeverno od Podgorice. Graniči se sa Bratonožicima i Kućima.

Nadmorska visina se kreće od 370 do 900 metara nadmorske visine. Klima je kontinentalna. Udaljenost od urbanog dijela Podgorice 16.5km.

Najrasprostranjenije biljke na ovom području: **glog, vranilova trava (divlji oregano), šipurak, pelin, hajdučka trava i kopriva.**



Vanilova trava

Origanum vulgare



Vranilova trava raste po livadama, svijetlim šumama, suvim obroncima, među grmljem pored puteva i sličnim staništima do 2000 m.n.v. Vrlo je česta biljka i dugovječna zeljasta, znatno je krupnija od majične dušice. Pripada porodici Labitae-usnatnice. Stabljika je, uglavnom uspravna sa razgranatim drškama visine do 80cm, obojena crvenkasto, obrasla dosta krupnim listovima.

Listovi su sa kratkom drškom, po obodu su cijeli i nejasno nazubljeni. Cvjetovi su na vrhu stabljike i njenih krakova, udruženi u okruglaste cvasti, prijatnog mirisa, svijetlo do tamno-crvene boje. Biljka cvjeta od juna do septembra. Vranilova trava spada u grupu aromatičnih, oporih biljaka, koja se kod nas mnogo cijeni. Sadrži etersko ulje, zbog čega ima izražena antibakteriološka svojstva.



Bratonožići

Bratonožići obuhvataju područje između Morače, Male rijeke i Crne planine. Klima je kontinentalna, prosječna nadmorska visina je 700 metara nadmorske visine.

Udaljenost od urbanog dijela Podgorice je 23 kilometra.

Najzastupljenije biljke u ovoj regiji su: **glog, pelin, kantarion, šipurak i kopriva.**



Čičak

Articum lappa

Čičak pripada porodici Asteraceae. Raste na zapuštenim površinama, u blizini naselja, oko torova, pored puteva, po zapuštenim mjestima oko rijeka i u sastavu šumske vegetacije. Čičak je dvogodišnja biljka, koja obrazuje prizemnu lisnu rozetu.

Raste kao dosta razvijena biljka, do 1 m visine, sa krupnim listovima. Cvjetovi su združeni u glavicama, koje su obavijene ljuskastim, obraslim kukicama svijetle boje. Združeni cvjetovi čička su maslinjave boje. Biljka ima jak razgranat korijen, sa karakterističnim mirisom. Drogu sadrži korijen čička, sadrži eterično ulje, tanin, gorke materije, saponazid, holin, smolu, magnezijum, kreč, inulin.



Korijen čička se bere u proljeće i jesen.



Kuči

Kuči se nalaze se sjevero-istočno od Podgorice i prostiru se duž granice Albanije, sa sjevera do planine Kom Kučki.

Klima je kontinentalna, sa prosječnom nadmorskom visinom 900m.

Udaljenost od urbanog dijela Podgorice je 22 km. Najrasprostranjenije biljke: **šipurak, pelin, kopriva, vranilova trava, čičak.**



Glog

Crataegus monogyna



Glog pripada familiji Rosaceae, raste kao trnovit, vrlo razgranat i otporan grm ili nisko drvo 3–8 m visine, sa malim prečnicima u debljini. Glog raste svuda, po ogoljenim kamenitim i suvim staništima, na rubovima šuma, međama, po krčevinama.

Kora stabla je pepeljasto-siva, sa crnkastim pukotinama, na mladim granama bjeličastosiva. Cvjetovi su mnogobrojni, bijeli, rjeđe malo ružičasti, skupljeni u mirisne cvasti slične štitu. Plod gloga je okruglasta gloginja dugačka 7–10 mm, tamno ili svijetlo-crvene boje.

Ispod mesnatog dijela ploda nalazi se koštunica sa 1–3 sjemenke. Listovi i bobice gloga sadrže u sebi flavonskih, antocijanskih, vinskih, limunskih kiselina, malo etarskog ulja, masnih ulja i nekih alkaloida.



Lijeva Rijeka

Region **Lijeve rijeke** je brdsko-planinski, koji se nalazi izmedju rijeka Morače i same Lijeve rijeke.

Klima na ovom području je većinom planinska.

Sem ljekovitog bilja, ova regija obiluje i sa šumskim plodovima: **borovnice, jagoda, kupine i kleke**

Nalazi se na nadmorskoj visini od 900 metara. Udaljenost od urbanog centra grada 30 km do 43 km.



Kopriva

Urtica Diodica

Kopriva je višegodišnja ljekovita biljka sa jakim i razgranatim korijenom bjeličasto žute boje. Kopriva raste po zapuštenim zemljištima, najčešće kao masovan korov, oko naselja, torova, štala, puteva i sličnim terenima.

Stabljika joj je uspravna, jednostavna, četvoro uglasta, na presjeku dlakava i žare, visine 150 cm. Od koprive se koriste list, stabljika i korijen. Kao lijek i hrana kopriva se koristi još od davnih vremena. U sastavu koprive ima tanina, soli, hlorofila, mravlje kiseline, sirćetne kiseline, karotena, lecitina i mnogo vitamina C. U korijenu ima smola, sluzi, gume, voska, mineralnih i gorkih materija. Idealna je za anemiju i krvni pritisak.





Kantarion

Hypericum Perforatum



Kantarion pripada porodici Hypericaceae. Raste kao dugovječna zeljasta biljka, korovska biljka, sa čvrstom, uglastom i razgranatom stabljikom, 30 - 100cm visokom.

Na vrhovima stabljike nalaze se kitinaste cvasti žute boje, sa zlatno-žutim krinastim listićima. Kantarion cvjeta od maja do septembra.

Kantarion raste na raznim staništima (skoro svuda), ali najviše po napuštenim njivama, livadama, šibljacima, hrastovim i drugim šumama.

U kantarionu ima tanina 9-11%, 0.1% - 0.2% eterskog ulja, smole, karotena, antocijana, vitamina C i drugo.

Rusa trava
(*Chelidonium majus*)



Pelin
(*Salvia officinalis*)



Čičak
(*Articum lappa*)



Vranilova trava
(*Oreganum vulgare*)



Glog
(*Crataegus monogyna*)



Kopriva
(*Urtica Diodica*)



Kantarion
(*Hypericum Perforatum*)



Hajdučka trava
(*Achillea millefolium*)



Kamilica
(*Matricaria Chamomilla*)





Projekat podržali

Glavni grad Podgorica - Služba za podršku poljoprivredi i ruralnom razvoju
Turistička organizacija Podgorice

Priredio NU "Gostiljski"

Korišćen materijal iz knjiga "Narodna Apoteka"

Gostiljski

NU "Gostiljski"



Glavni grad Podgorica

Služba za podršku poljoprivredi i
ruralnom razvoju

poljoprivreda@podgorica.me

+382 20 625 393 +382 20 625 205



Turistička organizacija Podgorice

info@podgorica.travel

+382 20 667 535 +382 20 673 679



Gostiljski "Narodna apoteka"

aleksandargostiljski@gmail.com

+382 67 523 740 +382 67 003 909



let's
podgorica
tourist organisation



let's
podgorica
●●●●●● tourist organisation

Turistička organizacija Podgorice

Kancelarija 1
Slobode 47
+382 20 667 535

Kancelarija 2
Slobode 30
+382 20 673 679

info@podgorica.travel
www.podgorica.travel



**Gostiljski "Narodna apoteka"
NVO "Gostiljski"**

aleksandargostiljski@gmail.com
+382 67 523 740 +382 67 003 909

