

PREHRAMBENI ARTIKLI KAO LIJEK (ISTRA)

JOSIP MILICEVIC
Zavod za povijesne i
društvene znanosti JAZU
52000 Pula

UDK 39
Pregledni članak
PRIMLJENO 1. VI 1983.

Među brojnim prirodnim sredstvima kojima se narod koristi za očuvanje zdravlja ili liječenje bolesti značajnu ulogu imaju različiti prehrambeni artikli. Ljekovitim se smatraju pojedine vrste žita, povrća, mesnih i mliječnih proizvoda, kao neke vrste voća i njihovih prerađevina: rakija, vino, ocat i sokovi. Hrana kao prirodan lijek koristi se napr. za vrijeme trudnoće i babinja da bi osigurala zdravlje majke i djeteta. U toku kalendarske godine postoje dani kada se posebna jela pripremaju radi osiguranja zdravlja članova domaćinstva. Prehrambeni se artikli ipak manje upotrebljavaju kao preventiva, a mnogo više za liječenje oboljenja. U Istri je u prošlosti najrašireniji lijek bilo maslinovo ulje i bijeli luk.

Među izuzetno brojnim sredstvima kojima se narod koristi za očuvanje zdravlja ili liječenje bolesti prehrambeni artikli zauzimaju posebno značajno mjesto. Ipak, ova tema u Istri nije dovoljno istražena pa i ovaj prilog treba poslužiti prije svega kao poticaj za temeljitija istraživanja. Pogotovo je to potrebno stoga što se u različitim sredinama istim artiklima pripisuju različita svojstva i ljekovitost za različite bolesti, a ponekad se čak jedan artikl u nekoj sredini smatra ljekovitim, a u drugoj štetnim po zdravlje. Kao što je i suvremena medicina prihvatila neke metode narodnog liječenja, tako je i ljekovitost pojedinih artikala zasnovana na činjenici da stvarno sadrže za organizam korisne pa i zdravonosne vitamine i enzime, no za konačnu obradu ove teme potrebno je ta narodna vjerovanja usporediti s rezultatima znanstvenih istraživanja medicinskih i ostalih struka. Tako se u narodu kao »naročito zdrave namirnice« spominju: žitarice ili njihovi dijelovi (pšenične mekinje, zobene pahuljice i sl.), češnjak i crveni luk, slatki i kiseli kupus, peršin, celer, mrkva, cikla, rotkva, špinat, hren, zatim pojedine vrste mesa, mlijeko i mliječni proizvodi, te med. Pored južnog voća (u selu korištenog tek posljednjih desetljeća) cijeni se i vrijednost pojedinih vrsta domaćeg voća (grožđe, jabuke, šljiva, lješnjak, orah), u nešto manjoj mjeri sitnog voća (ribizl, kupina i dr.), kao i njihovih prerađevina: vino, ocat, rakija, sokovi, sirupi i kompoti. Iako u ovom prilogu nismo obuhvatili i ljekovite trave, spomenut ćemo ih samo u slučajevima kada se upotrebljavaju zajedno s prehrambenim artiklima.

Opisujući stanovnike Liburnije, Valvasor navodi kako oni žive u zabludi da bolesniku ne može naškoditi jelo i piće koje sam poželi¹⁾. Opisujući Ka-

¹⁾ ... Valvasor o Liburniji. Dometi br. 6, str. 117, Rijeka, 1970.

stavce, navodi slučaj jednog vijećnika koji je imao *podagru* ili *gift* (prouzrokovanu neumjerenim jelom i pićem, pri čemu oteknu zglobovi ruku i nogu), nije mogao hodati pa su ga donijeli do stola za kojim je bila zajednička gozba. Tu se dobro najeo i napio te na kraju »na čuđenje svih ostalih pošao kući na svojim nogama«. ² I u opisima Facchinettija iz prošlog stoljeća izričito se govori da Istrani za svaku bolest, čak i oboljenja krvi, kao lijek uzimaju vino, rakiju i svakodnevna jela. Autor tvrdi da oni od toga ne bi odustali koliko im se god dokazuje da takvo liječenje nije u skladu sa zdravim razumom. ³ Ako imamo na umu da većina opisivača narodnog života u prošlosti Istre govori kako je hrana bila nedovoljna i nekvalitetna (najčešće se spominje mliječna ishrana i kruh od sirka ili pirovice), pretpostavljamo da se bar bolesniku nastojalo ispuniti želju i ponuditi više, a po mogućnosti i kvalitetnije hrane. Opisujući Kastavštinu, i Jardas govori kako se rijetko konzumiralo meso, pa ako je netko zaklao kokoš, odmah se u selu komentiralo da je u njegovoj kući netko bolestan ili je bila bolesna kokoš. ⁴ Ako pak bolesnik nije uspio nadvladati bolest, njegov je pogreb bio prilika da se okupi rodbina i što bolje pogosti. Slično je i s običajem da nekoliko dana iza pogreba domaćice rodbina i susjedi brinu za udovca pa Valvasor kaže »... da čovjeku u cijelu njegovu životu nikada nije bolje negoli kad je mladoženja ili udovac, jer za tih dana imaju njegova usta najbolji i najugodniji život. A tako i za žene«. ⁵

Slična je situacija i s trudnicom i rođiljom, kojoj treba ispunjavati želje i obavezno pribaviti poželjeno jelo i piće, no i u tom slučaju ne možemo utvrditi je li u pitanju briga za trudnicu ili se to radi da bi se osiguralo zdravlje i napredak djeteta. U svakom slučaju, gotova jela i pića, ili tek pojedini prehrambeni artikli, služili su u prošlosti kao lijek ili je narod vjerovao da pomažu pri liječenju. U mnogo manje slučajeva uzimali su se kao preventiva. Kao primjer preventive može se uzeti vjerovanje da se trudnici treba pribaviti svako jelo ili piće koja ona poželi, jer se vjerovalo da će u slučaju neispunjavanja želje, ako se ona rukom prihvati za bilo koji dio tijela, na tom dijelu tijela djeteta biti znak u obliku i boji poželjenog jela ili pića. Takav se znak zove *poželjenje* ili *maća*. Čak se vjeruje da npr. maća u obliku šumske jagode ima preko cijele površine svijetlocrvenu boju, a u vrijeme dozrijevanja jagoda postaje tamnocrvena. Vjerovalo se da postoje različiti postupci za otklanjanje maće s tek rođenog djeteta, no više se nastojalo udovoljiti željama trudnice te spriječiti nastajanje maće. (Zabilježeno je i vjerovanje: ako netko pred trudnicom sakrije neko jelo ili piće, dijete koje nosi neće u životu htjeti konzumirati tu hranu sve dotle dok živi onaj koji ju je pred trudnicom sakrio).

Nakon poroda počinje još intenzivnija briga za porođilju i dijete, a to se u najvećoj mjeri postizalo pojačanom ishranom. Porođilji se za zdravlje

²) ... Valvasor o Kastvu, Dometi br. 7, str. 80, Rijeka, 1970.

³) Antonio Facchinetti, O istrijskih Slavjanima. Danica hrvatska, slavonska i dalmatinska, br. 32, str. 125, Zagreb, 1847.

⁴) Ivo Jardas, Kastavština. ONŽO, knj. 39, str. 30, Zagreb, 1957.

⁵) Vidi bilj. 1, str. 118.

i jačanje organizma daje meko kuhano jaje ili prijesno jaje pomiješano vinom. Češće se daje *supa* (crno vino s prženim kruhom i šećerom), a najčešće kokošja juha. Neki su ženi nakon poroda u toku 15 dana davali po žlicu maslinova ulja. Neki kazivači govore pak i suprotno: da su roditelji prvih dana nakon poroda davali smanjene količine hrane »... kako bi joj trbuh splasnulo«. Žene koje su dolazile u posjetu roditelji donosile su poklone namijenjene boljoj ishrani: kokoš, jaja, šećer i maslinovo ulje.

Čim se rodilo, djetetu su kao prvi obrok stavljali u usta žlicu vina (neki su ga razblažili jabukovim sokom) »da mu ne vonja iz usti« ili da bi bilo snažnije. I za proslavu krštenja pripremala se bolja hrana. Osobito se tom prilikom pazilo da, umjesto običnog kruha, na stol dođe kvalitetniji i bijeli kruh, a uz to su kriške močili u razmućena jaja sa šećerom te ih pekli u ulju. Postojalo je još jedno vjerovanje u ulogu kruha u napretku djeteta: ako dijete duže vremena nije moglo progovoriti, trebalo mu je dati komadić kruha iz prosjakove torbe i vjerovalo se da će progovoriti čim ga pojede.

Pri proučavanju ostalih običaja svakodnevnog života nismo zabilježili bitniju ulogu živežnih namirnica (osim npr. simboličnog lomljenja pogače na piru), ali su zato takva vjerovanja brojnija kad je riječ o prigodnim godišnjim običajima. No, i tu se često određene namirnice ili jela uzimaju kao preventiva, iako kazivači ne znaju dati o tome točna objašnjenja. Tako se kaže da je radi zdravlja potrebno na *Pust* (pokladni utorak) jesti u toku dana devet puta, a među jelima mora biti: kiseli kupus, sušena svinjska glava, kuhano kokošje meso, a od slatkiša *fritula*.

Vjerovalo se da na Veliki petak treba piti crno vino, da se dobije toliko krvi koliko se popije vina, a Jardas spominje da se to činilo u Kastavštini i na Tri kralja. Također bilježi da je na Veliki petak trebalo jesti kuhanu koprivu, jer ona čisti krv.⁶

Na Uskrs ujutro najprije treba pojesti list masline, zatim blagoslovljeno jaje, luk i ostala blagoslovljena jela. Koru od jajeta, luka i sva nepojedena jela od Uskrsa treba baciti u *graju* (grmlje) da djecu ne bi ujela zmiya. Isto tako, protiv ujeda zmiye, na Uskrs treba jesti jaje sneseno na dan sv. Benedikta.

U Sensovo (Uzašašće) obavezno se jede *koromač* i sušeni svinjski jezik, a postoji i objašnjenje: tko toga dana jede sušeni svinjski jezik, neće ga ujesti zmiya i neće dobiti groznicu.

Jardas govori da su na kvatrene dane, radi zaštite zdravlja i sprečavanja uroka, nosili *anjus* (amulet), a tko ga nije imao, nosio je u džepu češnjak, list blagoslovljene masline i cvijeće blagoslovljeno na Tijelovo.⁷

Na Badnjak ujutro svaki ukućanin, stariji od 12 godina, mora popiti malo rakije uz nekoliko suhih smokava ili komadić kruha. U toku dana se ne jede, a naveče je posna večera i uz bakalar se mora jesti kuhani grah i tjestenina (u vrijeme te večere djeci su zabranjivali da naslone lakte na stol, govoreći da će od toga dobiti kraste i čireve po tijelu). Od svih jela i pića domaćin je pomalo stavljao i na *cok* (badnjak) položen na ognjište, što je tre-

⁶) Jardas, vidi bilj. 4, str. 56.

⁷) Isti, str. 83.

balo osigurati zdravlje i blagostanje ukućanima i domaćim životinjama. I mrvice nakon večere trebalo je pokupiti sa stola i dati domaćim životinjama, a neki su ih čuvali za kasnije i upotrebljavali kao lijek za životinje.

I prilikom davanja darova ophodarima od Božića do Poklada (*kolejani* i *dobra ruka* do Tri kralja a *maškare* kasnije) najviše se derivaju prehrambeni artikli i slatkiši (kobasice, jaja, jabuke, orasi, fritule) pri čemu se uz davanje ili zahvaljivanje najviše govori o zdravlju.

U više slučajeva se uz godišnje običaje bilježi i uloga hrane u proricanju bolesti i smrti (gatanje pomoću plečke, crvenog luka i sl.), a u manjem broju se zna za slučajeve zabrane uzimanja pojedinih namirnica u određene dane.

* * *

U svakodnevnom životu, mimo godišnjih običaja, manje se bilježi upotreba prehrambenih artikala u preventivi a mnogo više u stvarnom liječenju. Velik broj ljekovitih namirnica nisu seljaci sami proizvodili, nego su ih pribavljali sabiraštvom. Sabiralo se i u šumama i po poljima. U nešto manjoj mjeri i lov je služio kao izvor ljekovitih namirnica. Lovili su jazavce te njihovo meso upotrebljavali za jelo, mast za liječenje reume i zacjeljivanje svih vrsta rana. Rjeđe se koristila ljekovita mast od medvjeda ili puha, a logično je da je to u većoj mjeri mogao biti slučaj jedino u brdovitim područjima sjeverne Istre.

U šumama su u proljeće brali divlje šparoge, *blušč*, *leprin* i *hmelj*, što se pripremalo za salatu ili jelo prženo s jajima, pa se ističe ljekovitost ne samo tih jela nego i čaja dobivenog pri kuhanju. Dakle, čajevi su se pripremali ne samo od ljekovitih trava nego i od nekih vrsta povrća. U vezi s time u području srednje Istre postojala je pojava koju nismo zabilježili u drugim područjima. Tu su imali posebne vrtiće zvane *kočari*, ograđene gustom ogradom od kolaca i pruća, površine 10—20 m², a bili su u blizini kuće ili čak u jednom dijelu vrta. U njima su žene uzgajale 10—15 vrsta bilja i povrća te su ga koristile ne samo kao začim jelima nego i za kuhanje čaja u slučaju bolesti.

* * *

Među najčešće upotrebljavana sredstva za liječenje ubrajaju se rakija, vino, ocat i maslinovo ulje. Protiv jake prehlade kuha se rakija ili vino sa šećerom; bolesnik to mora popiti, utopli se te znojenjem istjerati prehladu. Rakija se uzima i kao lijek protiv zubobolje i smetnji u želucu. Često se u nju stavi ljekovita trava *ruda* pa se to pije ne samo kao lijek nego i kao preventiva. Isto tako se rakija često upotrebljava za dezinfekciju i liječenje otvorenih rana kao i za masažu protiv otekline, reume i sličnih bolesti. Rakija se u Istri proizvodi od grožđa ili šljiva, a posebno ljekovitom smatra se rakija od *drijena* i od *brinja* (crne smreke). Pri proizvodnji rakije od smreke dobila se i izvjesna količina ulja koje se cijenilo kao izuzetno ljekovito, a posebno za ženske bolesti. Rakija od crne smreke proizvodila se uglavnom u sjevernoj Istri, a u južnoj se od crvene smreke, potopljene u vodi, pravilo ljekovito i osvježavajuće piće. U Kastavštini se crvena smreka kuhala u vinu i davala djeci protiv »pasjeg kašlja«.

Ipak smo najviše podataka zabilježili u korištenju maslinova ulja, pa ćemo iz već publiciranog priloga⁸ izdvojiti samo dio zapisa. Ovo se ulje koristilo za velik broj vanjskih kao i unutrašnjih oboljenja, jednako za ljude kao i za domaće životinje. Više od običnog ulja cijenilo se *prisno* ili *verdino* ulje, a to je ono što se nataloži nakon prešanja maslina, ali bez upotrebe ključale vode.

Smatralo se da maslinovo ulje jača organizam, da ga treba piti ujutro natašte za čišćenje i jačanje krvi, protiv oboljenja želuca, čira i žučnih kamenaca. Nije se pilo samo čisto ulje, nego ponekad i pomiješano s malo vina. Neki su uz uskršnja jela nosili na blagoslov u crkvu i bočicu maslinova ulja (time se pojača njegova ljekovitost) pa su ga čuvali u kući tokom godine i upotrebljavali za masiranje oboljelih dijelova tijela, a posebno za grlobolju.

Maslinovo je ulje služilo i za liječenje opekotina, samo ili uz različite dodatke: s prijesnim ili pečenim kokošnjim jajetom, laticama ljiljanova cvijeta, »Gospinom travom« (žuti kantarion) i drugim. Ulje sa stučenim češnjakom upotrebljavalo se za otklanjanje žuljeva na nogama. Uganuća udova ljudi i domaćih životinja liječila su se masiranjem maslinovim uljem. Posebno se na različite načine ulje koristilo za liječenje domaćih životinja, a na-vest ćemo zapis iz Bužeštine: u bocu s maslinovim uljem »između dviju Gospa« (Velike i Male Gospe) stavi se živi »zelenjak« (zelembać). On tu ugine, a ulje s njim čuva se u kući i njime liječe rane domaćih životinja. Slično tome i Ptašinski bilježi lijek za slezenu u čovjeka: u vrijeme mjesečeve mijene uzeti glavicu crvenog luka, razrezati u četiri komada, staviti u novi zemljani lonac, zaliti uljem, na glavicu staviti jedan potpuno rđav čavao iz grobnice, sve skupa prokuhati i time mazati bolesnu slezenu.⁹ Takvi nas primjeri upućuju na temeljitije istraživanje i povezivanje tih narodnih metoda s rezultatima znanstvene medicine.

⁸) Josip Miličević, Maslinarstvo Istre. Problemi sjevernog Jadrana, sv. 4, str. 145 i dalje, Zagreb, 1982.

⁹) Josip Ptašinski, Narodni život Hrvata i Slovenaca u Istri. Rukopis ONŽO JAZU, SZ 111, str. 143.

FOOD ITEMS USED AS MEDICINE IN ISTRIA

Summary

Various food items play an important role among numerous natural remedies used by people in Istria. Healing qualities are ascribed to certain kinds of cereal, vegetables, meat and dairy products, as well as to some fruits and products derived from it: brandy, wine, vinegar and juices. In his contribution, the author describes circumstances when specific food is used as medicine: during pregnancy and after delivery to ensure the health of mother and child; and at different dates during a calendar year to ensure the prosperity of the household. But food items have been used more frequently in the treatment of illness than in prevention. Besides domestic products, peasants used for healing various herbs and fruits of the forest. In Istria, two universal and in the past most frequently applied remedies were olive oil and garlic.