

sreda, 24. oktober 2007 | Avtor: Pavla Klíner

Zdravi ko dren

Če hoče človek biti "zdrav ko dren", mora jeseni nabrati in uživati škrlatno rdeče podolgovate, jajčaste plodove rumenega dreva (*Cornus mas L.*), ki jim navadno pravimo drnulje ali tudi drenulje.

Človeka poživijo od glave do pete in odpravijo še druge težave, denimo drisko. Dren je zelo simpatičen grm ali do pet metrov visoko drevo, ki našo dušo in oči razveseli že zgodaj spomladi, ko lepo rumeno zacveti. V tem času njegove cvetoče veje uporabimo kot sestavino cvetnodedeljske butare. Še bolj nas razveseli jeseni, ko dozori njegovi plodovi. Iz njih lahko naredimo slatno marmelado, čežano, kompot, juho ali zdravilen čaj. Lahko pa jih namočimo tudi v domač sadjevec.

Trd kot rog

Dren lahko živi zelo dolgo. Neka legenda ve povedati, da je v času Jezusa Kristusa na enem od sedmih rimskih gričev, Palatinu, še uspeval rumeni dren, ki naj bi bil pognal iz koščka držaja sulice, s katero je Romul 750 let pred tem označil meje Rima. Sicer pa njegovo latinsko ime *cornus* pomeni rog. Drenov les naj bi namreč bil trd kot rog. Rimljani so ga uporabljali pri izdelavi puščic, kopij in orodij. Pred stoletji so iz njega izdelovali sprehajalne palice, kline, lestve, stole in glasbila. Iz koščic rumenega dreva so izdelovali rožne vence, iz njihovih jedrc pa so stiskali jedilno olje. Koščice, ki so jih strli, oprali jedrca in zmleli, so se obnesle tudi za pripravo t. i. drenove kave, ki so jo pili ob posebnih priložnostih. Tako kavo si lahko privoščimo tudi danes. Je svojevrstnega, a prijetnega okusa in lepo diši.

Juha, marmelada, čežana, vložene drnulje ...

Drnulje so sprva kisle in trpke, užitne so takrat, ko postanejo temno rdeče in začno odpadati. Da so zrele drnulje pogosto uživali Rimljani, poroča že rimski pesnik Ovid. Uživali pa naj bi tudi nedozorele plodove, vložene kot olive. Tudi mi lahko manj zrele drnulje vložimo v slano vodo in uporabimo kot dodatek k mesnim narezkom. Še bolj bomo naredili, če jim kot dišavo dodamo komarček. Drnulje je moč uživati sveže, a takšne so za večino ljudi prekisle. Lahko jih posušimo v pečici. Sadno juho iz drnulj pripravimo tako, da drnulje zmečkamo, dodamo enako količino vode ali jabolčnega soka, lahko tudi nekaj medu in zmešamo s paličnim mešalnikom. Vanjo lahko zmešamo na koščke narezano različno sadje, na koncu pa lahko dodamo tudi nekaj rozin in kakšen listič mete. Če želimo pripraviti marmelado, drnulje do mehkega dušimo v majhni količini vode, nato jih pretlačimo skozi cedilo in se znebimo koščic. Na pol kilograma mase dodamo četr kilograma sladkorja in vrečko pektina ter kuhamo tako dolgo, da se zgosti. Dodamo nastrgano lupino dveh limon in pripravek shranimo v dobro zaprti posodi. Iz drnulj lahko skuhamo tudi čežano, ki jo le malo sladkamo in odišavimo z vaniljinim strokom.

Čaj in drnuljevec

Zdravilne učinke dreva je začela ceniti šele sv. Hildegarda, ki je ugotovila, da »*dren daje človeku moč, saj čisti in krepi šibek in tudi zdrav želodec in koristi zdravju*«. Drnulje pomirjajo želodec in črevesje. Za to so zasluzne čreslovine, ki so bogato nakopičene v plodu. V obilicah pa je v njih prisoten tudi vitamin C. V njem naj bi ga bilo celo več kot v limonah. Drnulje učinkujejo zelo poživiljajoče. Lahko uživamo zrele drnulje ali pa se odločimo za čaj iz posušenih drnulj, ki ga pripravimo kot prevretek. Tako bomo odpravil težave z drisko in pomirili vnetje prebavil. Čaj je koristen tudi za osvežitev bolnikov z vročino. Nadvse okusen in osvežujoč pa je drnuljevec, sok iz drnulj. Novejši recept za ta zdravilni sok svetuje, da iz drnulj odstranimo koščice, drnulje zdrobimo s paličnim mešalnikom in zalijemo z vodo po okusu in videzu. Lahko ga sladkamo z medom. Drnuljev sok pa lahko uporabimo tudi za pripravo punča. Potrebujemo pol litra drnuljevega soka, pol litra čaja, pol litra pomarančnega soka, nekaj žlic medu in malo zmletih klinčkov. Sok segrejemo, zmešamo z vročim čajem, prilijemo pomarančni sok, dodamo med in klinčke in punč je gotov.



Drnulje za poživitev in osvežitev



Dren pomladi.