

	UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS
Predmet	Spoznavanje užitnih divjih rastlin
Course title	Learning about Wild Edible Plants

Študijski program in stopnja Study programme and level	Študijska smer Study field	Letnik Academic year	Semester Semester
Fitoterapija / I. stopnja	Ni smeri študija	2. ali 3. letnik	4. ali 6.
Phytotherapy / I st Cycle	No study field	2 nd or 3 rd year	4 th or 6 th

Vrsta predmeta/Course type	izbirni/elective
-----------------------------------	------------------

Univerzitetna koda predmeta/University course code	FIT_IP_UNI
---	------------

Predavanja Lectures	Sem. vaje Tutorial	Kab. vaje Cabinet tutorial	Lab. vaje Laboratory work	Teren. vaje Field work	Samost. delo Individ. work	ECTS
40	15			35	60	6

Nosilec predmeta/Lecturer:	doc. dr. Luka Kristanc
-----------------------------------	------------------------

Jeziki/ Languages:	Predavanja/Lectures:	slovenski/Slovenian
	Vaje/Tutorial:	slovenski/Slovenian

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
<ul style="list-style-type: none"> Vpis v drugi ali tretji letnik študijskega programa. Študent mora pred izpitom pripraviti in predstaviti seminarsko nalogo. 	<ul style="list-style-type: none"> The prerequisite for inclusion is enrolment in the second or third year of study. Students have to successfully prepare and present a seminar paper before the examination.

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
<ul style="list-style-type: none"> Zgodovinski pregled uporabe divjih rastlin v prehrani človeka v evropskem prostoru s poudarkom na sredozemskem območju; Pomen vključevanja samoniklih rastlin v prehrano z vidika ohranjanja in krepitev zdravja (vitamini in minerali, sekundarni rastlinski presnovki); Invazivne rastlinske vrste: naravovarstveni in kulinarčni vidiki; 	<ul style="list-style-type: none"> A historical overview of the use of wild plants in human nutrition in Europe, focusing on the Mediterranean area; Importance of incorporating wild plants into nutrition in the light of health preserving and strengthening (vitamins and minerals, secondary plant metabolites); Invasive plant species: nature conservation and culinary aspects;

<ul style="list-style-type: none"> • <i>Postopki nabiranja, predelave in hrambe užitnih divjih rastlin:</i> <ul style="list-style-type: none"> – surova in kuhana divja zelenjava, – metode konzerviranja poganjkov, koreninskih delov in plodov, – fermentacijski izdelki (kis, vino in pivo), – divja žita in žitni izdelki, – škrobni in sluznati rastlinski deli (plodovi, korenike in korenine), – olja iz divjih semen, – napitki iz divjih rastlin (sveži sokovi, zdravilni smutiji, likerji, osvežilni čaji idr.); • <i>Razdelitev in uporabnost naših samoniklih užitnih rastlin v različnih habitatih skozi štiri letne čase:</i> <ul style="list-style-type: none"> – užitne divje rastline pozimi, – užitne divje rastline pomladi, – užitne divje rastline poleti, – užitne divje rastline jeseni. • <i>Terenske vaje s praktičnimi delavnicami ter izdelava etnobotaničnega popisa:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Prepoznavanje in nabiranje užitnih divjih rastlin v vseh letnih časih na različnih rastiščih; • Priprava kulinarčnih jedi za takojšnjo uporabo ter rastlinskih shrankov; • Etnobotanični popis kulinarčne rabe divjih rastlin v domačem okolju. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Harvesting, processing and preservation procedures of wild edible plants:</i> <ul style="list-style-type: none"> – raw and cooked wild vegetables, – preservation methods of shoots, root parts and fruits, – fermentation products (vinegar, wine and beer), – wild-growing cereals and cereal products, – starchy and mucilaginous plant parts (fruits, roots and rhizomes), – oils derived from wild seeds, – wild plant beverages (fresh juices, healing smoothies, liqueurs, refreshing teas, etc.); • <i>Classification and use of our wild-growing edible plants in various habitats through the four seasons:</i> <ul style="list-style-type: none"> – winter wild edible plants, – vernal wild edible plants, – summer wild edible plants, – autumnal wild edible plants. • <i>Field excursions with practical workshops and ethnobotanical survey:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Determination and collection of wild edible plants in all seasons at various growing sites; • Wild cuisine practice: making dishes and products either for immediate consumption or for preservation; • Ethnobotanical survey of the wild edible plants culinary use in the local environment.
--	--

Temeljna literatura in viri/Readings:

Temeljna literatura/Basic literature

- Grlič, L. (1980). *Užitne divje rastline*, slovenski prevod. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Kristanc, L., Papež Kristanc, A. (2019). *Zeliščar na sprehodu 1, 2*. razširjena in dopolnjena izd.. Ljubljana: Divja rožca.
- Kristanc, L., Papež Kristanc, A. (2019). *Zeliščar na sprehodu 2*, 1. izd.. Ljubljana: Divja rožca.
- Martinčič, A., Wraber, T., Jogan, J. et al (2007). *Mala flora Slovenije: ključ za določanje praprotnic in semenk*. 4. dopolnjena in spremenjena izdaja. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
- Beiser, R. (2015). *Užitne divje rastline: prepoznavanje, nabiranje in priprava*. Kranj: založba Narava.

Priporočljiva literatura/Recommended literature

- Izbrani članki iz zbornikov znanstvenih srečanj, izbrani članki iz domačih in tujih znanstvenih revij s področja uporabne botanike, izbrane internetne strani (npr. Plants for a Future – PFAF, Wikipedia itd.).
- Jogan, J. (2000). Navodila za vaje iz sistematske botanike. 2. izdaja delovne verzije. Ljubljana: Biotehniška fakulteta.
- Couplain, F. (2009). Le régale végétal. Encyclopédie des plantes sauvages comestibles et toxiques de l'Europe. (2009), Pariz: Sang de la Terre (v francoščini).
- Couplain, F. Cuisine sauvage. (2010). Encyclopédie des plantes sauvages comestibles et toxiques de l'Europe. (2010), Pariz: Sang de la Terre (v francoščini).

Cilji in kompetence:	Objectives and competences:
<p><i>Učna enota prispeva predvsem k razvoju naslednjih splošnih in specifičnih kompetenc:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• pridobiti znanje o uporabi užitnih divjih rastlin v našem prostoru skozi zgodovino in v današnjem času;• pridobiti sistematično in celovito znanje o slovenskih užitnih samoniklo rastočih rastlinah in njihovem pomenu za ohranjanje in krepitev zdravja;• usvojiti prepoznavanje užitnih in strupenih rastlin na naravnih rastiščih glede na morfološke lastnosti v različnih fazah rasti in razvoja;• spoznati invazivne rastlinske vrste z uporabnostjo v prehrani;• spoznati osnovne principe nabiranja ter različne postopke priprave in predelave užitnih samoniklih rastlin v teoriji in praksi;• usposobiti se za reševanje specifičnih strokovnih problemov s področja uporabne botanike zdravilnih rastlin;• usposobiti se za sporazumevanje in argumentirano razpravo v stroki in med strokami;• usposobiti se za govorno in pisno komunikacijo na strokovnem področju.	<p><i>The learning unit mainly contributes to the development of the following general and specific competences:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• acquisition of knowledge about the use of wild edible plants in our region through history and in our time;• acquisition of systematic and comprehensive knowledge of Slovenian wild-growing edible plants and of their importance for the health preservation and strengthening;• to qualify for determination of edible and poisonous plants in their natural environment by recognizing their morphological features in different stages of growth and development;• acquisition of knowledge about invasive plant species with nutritional benefits;• acquisition of the basic principles of harvesting, processing and preparation of wild edible plants in theory and practice;• to qualify for solving specific professional issues in the field of applied botany of medicinal plants;• to qualify for communication and argumentative discussion in the profession and among professions;• to qualify for written and oral communication and argumentative discussion in the profession.
<p>Predvideni študijski rezultati:</p> <p>Študent/študentka:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pozna sistematiko, fiziologijo in morfologijo samoniklih užitnih rastlin ter njihove ekološke značilnosti.	<p>Intended learning outcomes:</p> <p>Students:</p> <ul style="list-style-type: none">• Possess the basic knowledge about systematics, physiology and morphology of wild edible plants as well as about their ecological characteristics.

<ul style="list-style-type: none"> • Pozna zgodovino uporabe divjih rastlin v prehrani v Sloveniji in njeni okolici. • Razume pomen vključevanja užitnih divjih rastlin v prehrano s stališča promocije zdravja. • Prepozna užitne, polstrupene in strupene rastline v različnih ekosistemih ter v različnih razvojnih stopnjah. • Se usposobi za pripravo, predelavo in shranjevanje pomembnejših samoniklih užitnih rastlin, rastočih v Sloveniji. • Pozna invazivne rastlinske vrste pri nas in njihovo kulinarčno uporabnost. • Pozna naravovarstvene vidike zaščite rastlin in njihov prenos v prakso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Know the use of wild edible plants through history in Slovenia and in its geographical vicinity. • Understand the impact of integrating edible wild plants into nutrition from the aspect of health promotion. • Develop the ability to determine edible, semi-poisonous and poisonous plants in various ecosystems and in different stages of development. • Are qualified for preparing, processing and preservation techniques of the most important Slovenian wild edible plants. • Have the knowledge about our invasive plant species and their culinary use. • Have the knowledge about the conservation of plants and are able to implement them.
---	--

Metode poučevanja in učenja:	Learning and teaching methods:
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Predavanja z aktivno udeležbo študentov (razlaga, diskusija, vprašanja, primeri, reševanje problemov).</i> • <i>Terenske vaje s praktičnimi delavnicami ter izdelava etnobotaničnega popisa: prepoznavanje in nabiranje užitnih divjih rastlin, priprava kulinarčnih jedi, etnobotanični popis kulinarčne rabe divjih rastlin v domačem okolju.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Lectures with active student participation (explanation, discussion, questions, examples, problem solving).</i> • <i>Field excursions with practical workshops and ethnobotanical survey: determination and collection of wild edible plants, wild cuisine practice, ethnobotanical survey of the wild edible plants culinary use in the local area.</i>

Načini ocenjevanja:	Delež (v %) Weight (in %)	Assessment:
<p>Načini:</p> <ul style="list-style-type: none"> • izpit • izdelava, predstavitev in zagovor seminarske naloge (predstavitev etnobotaničnega popisa) <p>Ocenjevalna lestvica: ECTS.</p>	<p>60 %</p> <p>40 %</p>	<p>Types:</p> <ul style="list-style-type: none"> • exam • preparation, presentation and defence of the seminar paper (presentation of the ethnobotanical survey) <p>Grading scheme: ECTS.</p>