



# Прирачник за одгледување на ЖАЛФИЈА

“Овој материјал е целосно или делумно финансиран од Шведската агенција за меѓународна соработка за развој (Сида) и We Effect. Сида и We Effect не мора да се согласуваат со изразените мислења”



## Жалфија (*Salvia officinalis*)

### Морфолошки карактеристики

Жалфијата е повеќегодишно растение од фамилијата *Lamiaceae*. Родот *Salvia* опфаќа околу 1000 видови растенија кои се распространети во средна и јужна Америка, средна и источна Азија, како и покрај Медитеранот. Најзначаен вид од овој род е жалфијата *Salvia officinalis*.



Листовите на жалфијата имаат сива до светлозелена боја, со јајцевиден или издолжен копјевиден облик, со назабени рабови. Младите изданоци имаат светлозелена до виолетова боја, покриени со ретки или густе влакненца.

Жалфијата е висока од 50 - 80 cm и има разгрането стебло. Младата жалфија има зелесто стебло, а подоцна при дното одрвенува. Жалфијата има силен коренов систем. Коренот е дрвенест и длабоко продира во почвата. Бидејќи развива голем број жили, може да се користи против ерозија на почвата.



Цветовите на жалфијата имаат синовиолетова боја, собрани во класести соцветија кои се состојат од 2-8 цветови, поставени на врвот на стеблото. Целото растение има карактеристичен ароматичен мирис и горчлив вкус. Цветањето започнува во мај и трае сè до крајот на јуни. Цветовите се богати со нектар и имаат многу пријатен мирис којшто ги привлекува пчелите.



Плодот е округол, малку издолжен, со ширина 2 mm и должина 2-2.5 mm. Кога семето ќе созрее, обвивката станува тврда, со костенлива до темнокафеава боја. Масата на 1000 семки изнесува 6-8 g. Семето на жалфијата ја задржува ртливоста 3-4 години. Жалфијата е мошне отпорна на суша.



### Етерично масло

Жалфијата содржи повеќе од 60 различни соединенија и материји кои се заслужни за нејзиното лековито дејство. Целиот надземен дел на жалфијата, особено листовите имаат интензивен и карактеристичен мирис кој потекнува од етеричното масло. Етеричното масло се наоѓа во надземниот дел од растението, но најмногу во листовите. Листот од жалфија содржи 1.5-2.7 % етерично масло, 30-50 % тујон и други соединенија како борнеол, цинеол, камфор, пинен, танини, смоли и горчливи материји.





## Агроеколошки услови

Животниот век на жалфијата е 5-7 години, но доколку технологијата на одгледување е лоша, родот ќе почне да се намалува веќе после четвртата година. Жалфијата е растение на топло поднебје, односно бара сува и топла клима, но добро поднесува и многу ниски температури. Р'ти на 12-15° С, може и при 6-8° С, но нешто побавно. Почетниот развој е мошне бавен, ретко цвета во првата година, а во втората процветува мошне рано. Во услови на континентална клима, цветањето започнува на почетокот на мај и трае до крајот на јуни. Плодовите споро созреваат, дури во август, а бербата е отежнета поради отпаѓањето на семето. За време на вегетацијата, на жалфијата не и одговара влажно и студено време. На младите растенија потребна им е нормална влажност на почвата, додека старите растенија лесно поднесуваат долготрајни суши. Високите дневни температури благопријатно делуваат врз растот, како и врз приносот на етерично масло. Зима без снег, со јака голомразица, во континенталните краеве може да нанесе големи штети кај младите посеви, па затоа жалфијата може превентивно да се покрие после втората косидба. Добро поднесува суша, но младите растенија добиени од директна сеидба за почетниот раст имаат потреба од прилично влага. Жалфијата не е осетлива на квалитетот на почвата, а најдобри резултати се постигнуваат на топли хумусни почви со добар водно - воздушен режим.

## Плодоред

Како повеќегодишно растение, жалфијата лесно се вклопува во смена со сите растителни видови, без оглед на тоа

кога тие се вадат од почвата. На иста површина може да се одгледува околу 10 години. Најдобри преткултури за жалфијата се оние кои почвата ја оставаат чиста од плевели.

## Технологија на одгледување на жалфијата



## Подготовка на почвата

Жалфијата успева секаде. Може да се одгледува и на помалку плодни почви, но треба да се избегнуваат мочуришни почви. Најдобри приноси се постигнуваат на растресити, пропустливи и почви богати со хранливи материи. Важно е почвата да се обработи навремено и квалитетно, со оглед на долгиот век на посевот. Жалфијата се сее само на почва која на есен е длабоко преорана. Површината на почвата на пролет треба да се израмни, а сите потребни операции треба да се спроведат со што помалку чекори со цел во почвата да се зачува влагата што е акумулирана во текот на зимата. На тој начин се добива растресит сеидбен слој кој што е неопходен за сеење на ситното семе од жалфија. На крајот на летото, треба да се изврши орање на длабочина до 30 см. Доколку почвата е заплевена, во текот на есента може да се изврши уште едно плитко орање или тањирање.

## Ѓубрење

За постигнување на добар принос на растителна маса и етерично масло, потребно е пред да се обликува посевот, со есенското основно ѓубрење во почвата да се внесе 30-40 kg/ha азот и 80-100 kg/ha фосфор и калиум. На пролет, на почетокот на вегетацијата, треба да се внесе 30-40 kg/ha азот, којшто ќе го забрза никнувањето и почетниот раст на растението, а остатокот од 25-30 kg/ha азот се внесува веднаш после првата жетва. Фосфорот и калиумот се применуваат во фазата на мирување или на самиот почеток на вегетацијата. Рано на пролет со култивација на почвата, задолжително треба да се внесе комбинација на фосфор и калиум (по 40-50 kg/ha), а после првиот откос да се прихрани со 25-30 kg/ha азот. Пожелно е да се користи и ѓубриво од калифорниски црви.



## Сеење на жалфијата

Жалфијата може да се размножува со семе или расад. Директното сеење се врши на пролет, при крај на март или почеток на април, рачно или со сеалка. Бидејќи долго никнува, за почетниот раст треба прилично вода. Длабочината на сеење треба да изнесува 1.5-2 cm, а меѓуредовото растојание треба да биде 50-60 cm со растојание на растение од

растение 25–40 cm. За 1 ha насад од жалфија, потребни се 70-80 m<sup>2</sup> расад.



Семето директно на полето се сее со сеалка за што се потребни 8-10 kg/ha, или пак рачно се посејува во расадник за што се потребни помеѓу 3-5 kg/ha, со тоа што ртливоста на семето треба да е поголема од 80%. Доколку сеењето е извршено во оптималниот рок, веќе во првата година посевот може да се коси два пати.



Расадот се произведува во леи, за 1 ha површина потребни се 250-300 m<sup>2</sup> леи. Семето се сее на растресита и богата со хранливи материи почва. За 1 m<sup>2</sup> потребни се 8 - 10 g семе. За производство на поголема количина расад, семето се сее на меѓуредово растојание од 20 cm. Семето побрзо никнува во темница, па веднаш после сеидбата треба да се прекрие со слој плодна земја со дебелина од 1 cm. Сеидбата се врши на крајот на март и почетокот на април, а семето р'ти за 10-15 дена. Во текот на летото, растенијата потребно е редовно да се залеваат и плеват. Расадот се пресадува во јули или на есен, во текот на октомври и ноември. Пресадувањето може да се изврши и рано на пролет. Залевањето на расадот е задолжително.

#### **Нега на посевот**

Никнувањето на жалфијата почнува за 20-25 дена, а за тоа време никнуваат и бројни широколисни плевели кои треба да се уништат непосредно пред никнување. Посевот обликува редови и потребно е повеќе пати да се окопа и оплеви. Повеќегодишните растенија брзо растат па рано ги затвораат редовите, со што се намалува можноста за никнување на плевели, но задолжителна е негата со култивација, поради овозможување на воздушен режим на почвата. Генерално, негата на жалфијата вклучува проредување и пополнување на празните места, меѓуредова култивација, окопување, прихранување и заштита од болести и штетници. Во случај на размножување со директно сеење на семето, проредувањето се врши во фаза кога растението има 3-4 постојани листа.

Се оставаат најразвиените растенија на растојание помеѓу редови од 20-30 cm. Извадените растенија може да се користат за пополнување на празните места.



Меѓуредовата култивација и окопувањето се вршат веднаш после никнувањето на посевот, односно кога се формираат редовите, најчесто 2-3 пати во текот на вегетацијата. Во првата година на одгледување, окопувањето се врши почесто. Старите насади треба задолжително да се окопаат на крајот на вегетацијата, крај на есен или рано на пролет. Притоа, може да се примени и ѓубрење со минерално ѓубриво. Првото прихранување треба да се изврши пред второто окопување, со примена на 100-150 kg/ha азотно ѓубриво. Во текот на летото, прихранувањето може да се повтори. Второто прихранување се врши после првата жетва, заедно со окопувањето. На есен треба да се изврши ѓубрење со фосфор и калиум. Пожелно е да се користи и ѓубриво од калифорниски црви.



### **Косење на жалфијата**

Растителната маса од жалфија служи за добивање на растителна дрога и етерично масло. Искосената растителна маса се суши, листовите се издвојуваат со триење или вентилирање и со дестилација се добива етерично масло. Жалфијата се коси во висина од 8-10 cm, бидејќи пониско косените растенија може да замрзнат во текот на зимата. Првата година жалфијата има најмал принос, прв пат се коси дури во јули, а втор пат, во почетокот на октомври. Од 1 ha површина се добиваат 3000-5000 kg сува надземна растителна маса, 2000-3000 kg сув лист и околу 40 kg/ha етерично масло. Генерално, најголем принос на растителна маса се постигнува после 3-5 години, а потоа постепено опаѓа. На плодни почви и со наводнување, може да се добијат двојно поголеми приноси.



Повеќегодишната жалфија прв пат се коси веќе во мај, а втор пат кон крајот на септември. Приносот на свежа растителна маса од двата откоси може да биде 14-16 t/ha. Доколку жалфијата се употребува само за дестилација на етерично масло, се коси во полн цвет, на почетокот на јули. Доколку приносот по хектар при еден откос е 12 тони растителна маса и доколку содржината на етерично масло е 1.7 % во сува материја, се добиваат 20 kg етерично

масло. Доколку жалфијата се одгледува за семе, треба да се коси кога семето е зрело во долната половина на цветот, односно крај на јуни и во текот на август. Не треба да се чека целото семе да созрее бидејќи лесно отпаѓа. Од површина од 1 ha може да се добие 400-600 kg семе.

### **Сушење на жалфијата**

Листовите жалфија може да се сушат природно на воздух или во сушница при што првите 2-3 часа на 55°C, а подоцна на 40-45°C. Исушените листови се пакуваат во хартиени или јутени вреќи и чуваат на ладно и темно место. Жетвата треба да се врши при суво и сончево време.



Доколку жалфијата се одгледува за производство на етерично масло, пред дестилацијата, покосената маса треба да се остави да овене. Доколку дестилацијата не може да се изврши веднаш после жетвата, растението треба да се исуши. Дестилацијата трае 2-3 часа.





## Што лекува жалфијата ?

Во однос на жалфијата, позната е изреката дека „жалфијата ја чисти крвта и целиот организам“. Жалфијата има неверојатно широк спектар на делување. Докажано е дека има антибактериско, антивирусно и антифунгицидно дејство, што значи дека е добар „борец“ против бактерии, вируси и разни габи, односно различни воспаленија. Лекува болести на желудник, црева, жолчка, мочен меур и уринарни канали. Помага кај болести на усната празнина, грлото и крајниците, при кашлици, бронхитис, настинки и грип. Го средува менструалниот циклус и хормоналните тегоби кај жените. Помага при неврози и депресија. Регулатор е на потењето при многу болести, како и во пубертет, адолесценција и климактериум. Го подобрува помнењето и може да спречи Алцхајмерова болест. Се користи и кај кожните болести, лечи гнојни рани и чиреви. Ја зголемува циркулацијата и делува како експекторанс, ја чисти и стимулира лимфата, претставува добар хормонален регулатор, има адстрингентно, липолитичко и спазмолитичко дејство. Таа е благ афродизијак. Никој не би смеел да ја зема долг временски период во големи количини или концентрации. Последици од прекумерно земање може да бидат вознемиреност, забрзан пулс, сува уста, несоница, епилептични напади, вртоглавица, па дури и несвестица. Составот на сушената жалфија се менува во зависност од тоа како се конзумира, бидејќи високата температура на водата при подготовка на чај од жалфија може да разгради некои лековие соединенија. Општо правило е дека подготовките од жалфија во пропишани количини за поодделни случаи се земаат не подолго од еден месец, со пауза од најмалку две недели.



**Внимателно треба да ја земаат  
трудници, доилки и деца а  
тинктура од жалфија никако  
– НЕ СЕ ПРЕПОРАЧУВА**

Како и секој делотворен лек, така и со жалфијата. Најважна состојка на жалфијата е етеричното масло, кое го има во цело растение, но најмногу во листовите. Главна компонента на етеричното масло од жалфија е тујонот. Во зависност од средината, периодот од годината и денот, етеричното масло може да содржи и до 60 % тујон. Токму тој тујон го дава оној силен карактеристичен и опоен мирис, кој во текот на летото е присутен на цел Медитеран. Благодарение на тујонот, жалфијата делува антисептички. Но, токму тој тујон може да биде штетен за централниот нервен систем и да има лоши последици по здравјето на човекот. Жалфијата не смее да ја земаат луѓе кои патат од вртоглавици и лица кои боледуваат од епилепсија и хипертензија.

## Најчеста употреба на жалфијата

### Чај од жалфија

Се подготвува така што во 250 ml зовриена вода се става едно кафено лажиче иситнета жалфија и се остава да врие 3 минути на благ оган, без да се покрива. После вадењето од оган, се остава да отстои десетина минути. Се процедува и пие 2 - 3 шолји дневно, во зависност од тегобите. Доколку се работи за воспаление на грлото, крајниците и болести на дишните органи, топлиот чај се засладува со мед.



### Вино со жалфија

Во еден литар квалитетно црно вино се ставаат 10 g иситнети листови од жалфија. Се остава да стои две недели на сонце, со повремено протресување и движење. Се процедува. Се пие по една мала чаша, после јадење.

### Инфузија од жалфија

Лажича исушени и иситнети листови од жалфија се прелива со 250 ml зовриена вода и се остава да отстои половина час. Се процедува и пие како топол напиток. При тегоби поврзани со дигестивните органи, се пие една шолја, половина час пред јадење. Делотворна е и за плакнење и гргарење при болести на грлото и усната празнина.

### Масло од жалфија

За подготовка на купка може да се користи и етерично масло од жалфија. Потребни се десет капки масло во половина литар млеко. Добро се промешува и се става во подготвена када со вода. Етеричното масло се добива со постапка на дестилација со водена пареа на листовите од жалфија. Освен за купка, подготовките од масло од жалфија се користат и за инхалација при воспаление на дишните органи и синусите, за плакнење при воспаление на усната празнина и грлото, за масажа, за освежување и дезинфекција на просторот.

### Облоги од жалфија

Еден од старите рецепти гласи: згмечени свежи листови од жалфија се ставаат на чиста ленена крпа или стерилна газа и се покрива раната или гнојниот чир.

### Ракија од жалфија и мед

250 листови жалфија се ставаат во 1.5 l ракија, најдобро во квалитетна лозова ракија. Се остава да стои три недели. Се процедува и помешува со 1.5 kg мед. Се распоредува во три шишиња (од литар). Добро се затвора и повремено се протресува. Треба да „дозрее“ уште две недели. Се користи во мали количини. Особено вкусот е добар доколку се чува во фрижидер.





### Сирење со жалфија

Ова претставува доста едноставно освежително летно јадење. Состојки: 3 лажици свежи листови жалфија; 250 gr свежо кравјо сирење; 1 чешне лук; сок од половина лимон. Добро се иситнува жалфијата и лукот и се меша со лимоновиот сок. Сето тоа се става на сирењето и се остава преку ноќ во фрижидер.



### Жалфија во млеко

Лажница суви листови од жалфија се вари во 250 ml млеко околу три минути. Малку се оладува и се додаваат две лажици мед. Се зема зачестено во текот на денот, по една лажица. Помага при кашлица, особено кај децата.

### Тинктура од жалфија

Се подготвува така што во 1 dl 70 % етил алкохол се ставаат 20 g иситнети листови од жалфија. Се остава да стои на топло место еден месец. Се цеди и се префрла во шишенца. Се користи така што со помош на капалка се ставаат 10-15 капки во малку вода, сок или чај и се пие три пати дневно или пак се прават плакнења/гргара во зависност од тегобите. Оваа тинктура не се користи за трудници и деца.

### Сируп од жалфија

Од жалфијата може да се подготви многу вкусен и здрав сок. За тоа се потребни: 100 цветови жалфија; 4 kg шеќер; 4 l вода; 10 лимони. Подготовка: се собираат 100 цветови од жалфија, односно цветниот клас на врвот на стеблото. Шеќерот и водата се варат и се ладат. Се процедува сок од 10 лимони. Се ставаат 100 цветови од жалфија. Сето тоа добро се промешува. Се остава да отстои покриено, два дена. Се процедува. Се префрла во шишиња и добро се затвора. Се стерилизира во жешка вода или печка. Се пие како и секој друг сируп, растворен со вода.

### Купка од жалфија

Во 5 l ладна, најдобро изворска вода, се ставаат 200 g жалфија, во времетраење од 12 часа. Течноста се претура во подготвена када со топла вода. Ова е средство за тегоби при мокрење, како и за кожни болести. При кожната болест пителиријаза (pytirisias versicolor) добро е покрај купката, да се пие и чај, поради промени на структурата на потење.





### Чипс од жалфија

Состојки: 1 рака листови од жалфија; 100 g брашно; 1 dl бело вино; сол; бибер; 1 јајце; масло. Свежите листови од жалфија се мијат и добро се сушат. Се подготвува смесата за панирање на вообичаен начин, со тоа што наместо млеко, во овој случај се става суво бело вино. Се мати јајцето во вино, со малку сол и бибер, добро се меша сè додека не се добие густа смеса, малку погуста од онаа за палачинки. Се ставаат листовите жалфија и добро се промешуваат. Се загрева масло на тава и одвоено се пржат листовите жалфија сè до добивање на златна боја и крцкава состојба. Оваа чипс - жалфија може да се послужи и во не така свечена варијанта, во комбинација со домашен ајвар и полутврдо сирење - едамер или ементалер. Се служи со истото вино кое се користи за панирање.



### Жалфија во кујна

Жалфијата како зачин треба внимателно да се дозира. Се користи во супи, зеленчук, сирење, тестенини, риба и месо. Пример, доколку се додаде на телешки џигер или пак се стави помеѓу парчиња месо се добива одличен вкус.



### Прелив за тестенини

Пикантен прелив од жалфија и горгонзола е одличен избор за шпагети, макарони и останати тестенини. Состојки: 10 листови жалфија; 200 g горгонзола; 4 dl павлака за готвење; 1 dl маслиново масло; 1 главица кромид; 1 чешне лук. Во широка тава се загрева маслиновото масло и се пропржува жалфијата. Веднаш потоа се става ситно насецкан кромид и кратко се пропржува. Се става и иситнетиот лук. Се додава горгонзолата, претходно исечена на коцки, како и павлаката за готвење, па сето тоа се меша сè додека не се претвори во хомогена густа смеса, со која се преливаат тестенините.





## Занимливости поврзани со жалфијата

- Жалфијата потекнува од Медитеранот, кадешто и ден денес најмногу се одгледува и собира.
- Жалфијата била ценета од старите Грци како средство против змиски отров, додека пак Римјаните ја нарекувале „света трева“.
- Лековитата жалфија се вбројува во редот на балканско - апенински ендемични видови. Една од најквалитетните жалфији е онаа која се одгледува околу Јадранот.



- Во Египет жалфијата се користела за балсамирање и мумифицирање, а древните народи ја користеле за верски обреди и со неа ги прочистувале домовите.
- Според преданијата, Свети Иван Крстител жалфијата ја ставил во редот на Господовите треви, што на растението му дава светост и вечна непроменливост.
- Американските Индијанци ја палеле во обредни огнови и ја носеле околу вратот при изведување на ритуални танци.



- Карло Велики жалфијата ја прогласил за државно растение, кога во своите строги прописи на Капитуларите ја ставил помеѓу 72 растенија кои задолжително морало да се одгледуваат во сите селски, градски и самостански градини (заедно со магносот, чуваркуќата, копарот, пчелинокот итн.).
- Жалфијата била ценета и од источните народи – Кинезите кои за сандак жалфија давале три сандаци од својот чај.
- Староримски научник и писател жалфијата ја нарекол *Salvia* што доаѓа од латинскиот глагол *salvum* што значи “спасува”, односно “спасителка”.



- Жалфијата се споменува кај старите народи како лек за скоро сите болести. Се наоѓала во рецептите на лекарите во стариот Египет, Хелада и Рим, на исток и на запад, а и во Средниот век.
- Во кулинарството како зачин се користат свежи и суви листови жалфија. Има интензивен овошно - ароматичен мирис, па затоа треба внимателно да се дозира и меша со други зачини.
- Интензивниот вкус на жалфијата добро се вклопува со телешко, јагнешко и свинско месо, а сувите листови од жалфија се користат за зачинување на различни маринади за риби.





Овој прирачник е подготвен како дел од проектот „Жалфија – лек за век“ финансиски поддржан од Мрежата за рурален развој на Република Македонија, во рамките на проектот „Градење на капацитетите на МРР и нејзините членки“ финансиран од We Effect - Шведска.

Главната цел на проектот е да се поттикнат земјоделски стопанства од Пелагонискиот и Малешевскиот регион за култивирање на жалфијата, преку организирање на инфо средби на кои ќе им бидат истакнати придобивките од одгледувањето на ова лековито и ароматично растение, со акцентирање на економскиот бенефит преку продажбата и пласирањето до крајните производители (фармацевтска и прехранбена индустрија).

Поединечни цели:

- стимулирање на младата машка и женска земјоделска популација за отворање на сопствен бизнис – плантажно одгледување на жалфија;
- премин на земјоделците од одгледување на „класични“ градинарски култури во „подоходовно“ одгледување на лековито и ароматични растенија, со што би се обезбедил посигурен економски бенефит.
- мотивација на индустриските капацитети за откуп на растителен материјал од домашно производство.
- одржливост на производството на жалфија со континуирано снабдување на индустриските капацитети со квалитетна растителна суровина.

Проектот ќе биде спроведуван во рурални средини во Пелагонискиот и Малешевскиот регион. Ќе бидат опфатени земјоделски стопанства од 6 села кои имаат соодветен капацитет (плодни земјоделски површини, инфраструктурни можности - вода, патишта, механизација и останата земјоделска опрема) за одгледување на лековито и ароматични растенија.

Реализатор на проектните активности е Движење за околината Молика – ДОМ од Битола во партнерство со Еколошко здружение „Кладенец“ од Пехчево.

Издавач

Движење за околината Молика – ДОМ Битола

Автори на прирачникот:

Проф. д-р Дијана Блажековиќ – Димовска

Проф. д-р Весна Карапетковска – Христова

# Проект

## Жалфија - лек за век

