

SLIVA

Domneva se, da je bila sliva prvo sadno drevo, ki so ga ljudje gojili. Leta 65 pred n.št. naj bi rimski vojskovodja Pompej Veliki v Rimu predstavil drevo slive, ki ga je prinesel iz Male Azije.

Sliva je listopadno drevo, ki zraste v 10 do 15 m visoko. Ima ravno deblo in neenakomerno razvejano krošnjo. Divje oblike slive imajo veje pogosto porasle s trni, medtem ko so kultivirane sorte običajno brez trnov. Listi so pecljati, jajčasti z drobno nazobčanim robom, na spodnji strani občutno svetleši kot na zgornji. Cvetovi so snežno beli petlistni in se pojavijo pogosto pred olistanjem. Nameščeni so na kratkih poganjkih po dva ali trije skupaj. Plodovi so modri in koščičasti, pri divjih vrstah pa imajo temno vijolično barvo z modrikastim poprhom.

Vsebnosti posameznih vitaminov v slivi same po sebi ne dosegajo kakšnih izrazito visokih vrednosti, skupna vrednost pa je izjemna. Poleg vitamina B₁₂ in biotina vsebuje sliva tudi vse druge vitamine iz skupine B. Znano je namreč, da posamezni vitamini B delujejo manj učinkovito kot v kombinaciji. Slive so zato najboljši pospeševalec presnove ogljikovih hidratov, delujejo na krepitev živčnega sistema, umske sposobnosti, delovno moč in odpornost proti stresu. Vsebujejo tudi veliko mikroelementov, v lupini je veliko nenasičenih maščobnih kislin, ki preprečujejo izsuševanje celičnih membran in vdor bakterij. Velika količina vlaknin pa deluje odvajalno in pomaga pri zaprtju. Slive v črevesju vežejo čezmerne maščobe oz. prekinajo presnovo ogljikovih hidratov v trigliceride ali maščobne molekule, ki povzročajo debelost.

Cvetovi se nabirajo pred razcvetom. Čaj in tinktura iz cvetov se uporabljata pri hipertenziji, zaprtju, boleznih jeter, adenomih prostate, revmatizmu in aterosklerozi.

Listi so se v ljudskem zdravilstvu uporabljali za boljše celjenje ran. Zmečkane sveže ali poparjene suhe liste slive so nanašali na gnojne rane in razjede, da so se zacelile. Čaj iz slivovih listov še danes pogosto uporabljajo pri zdravljenju bolezni ledvic, prebavil, revmatizma, protina in za spiranje ust in grla pri vnetnih procesih sluznice in boleznih dlesni.

Zmlete slivove koščice v alkoholni tinkturi so odlično sredstvo proti bolečinam v križu: 25 g zdrobljenih koščic namočimo v 1 dcl alkohola, pustimo 7 dni in s to tinkturo masiramo boleči predel.

V ljudski medicini je bila zelo cenjena tudi smola slive, ki so jo uporabljali pri zdravljenju ran, konjunktivitisa, stomatitisa, pa tudi za boljši vid: ½ čajne žličke slivove smole je potrebno raztopiti v ½ del tople prevrete vode in uporabljati kot oblogo na očeh, ranah in vnetih dlesnih.

Sveži ali posušeni plodovi pa so staro ljudsko zdravilno sredstvo proti zaprtju, pri zgagi in pri bolečinah v želodcu, pri aterosklerozi, boleznih ledvic, žolčnih in ledvičnih kamnih, revmatizmu in protinu.

Angeška kraljica Elizabeta II. pred vsakim zajtrkom menda poje dve slivi. Srednje velika zrela sliva vsebuje 113 mg kalija, ki uravnava visok krvni tlak in zmanjšuje tveganje za kap. Plodovi so še posebej bogati z vitaminom P (flavonoid), ki stabilizira krvni tlak, krepi krvne žile in normalizira srčni ritem. Prav tako stimulira delovanje skorje nadledvične žleze.

Študije so pokazale, da imajo slive dvakrat več polifenolnih antioksidantov kot breskve in marelice. Vsebujejo namreč močan antioksidant antocianin, ki zmanjšuje tveganje za bolezni srca in ožilja ter tudi raka. Za potrebno dnevno količino antioksidantov zadoščajo 3 slive na dan. Plodovi imajo antiparazitski učinek na najpreprostejše organizme. Ekstrakti iz slive se uporabljajo v kliničnih študijah za zdravljenje raka dojke. Ker imajo slive veliko antioksidantov, upočasnjujejo napredovanje Alzheimerjeve bolezni. Vsebujejo vitamin B₆, ki vzpodbuja hiter prenos živčnih impulzov in pomaga, da živčni sistem deluje brezhibno. Aminokislinski triptofan je vir serotonina, hormona sreče, ki blagodejno deluje na spanje, apetit in koncentracijo. Zaradi visoke vsebnosti vlaknin, predvsem sorbitola in izatina, slive tudi urejajo prebavo.

Slive vsebujejo tudi kofeinsko kislino in rutin, ki krepi kostni mozeg in zmanjšuje tveganje za osteoporozo pri ženskah med menopavzo zaradi pomanjkanja ženskih hormonov in po njej. Sveže in posušene slive obnavljajo in krepijo tudi že poškodovane kosti. Novejše raziskave kažejo na izjemen učinek rutina (imenovanega tudi rutozid in kvercetin-3-rutinozid) pri vrsti bolezenskih stanj in predpostavljajo tudi njegovo protitumorsko delovanje: kot močan antioksidant preprečuje poškodbe celične membrane zaradi lipidne peroksidacije, povečuje pretok krvi v kapilarah in s tem preprečuje nastanek edemov, krčnih žil, hemoroidov, revmatičnih obolenj in artritisa.

Slive imajo nizek glikemični indeks, kar pomeni, da se v krvi po zaužitju sliv pojavi malo glukoze. Ker ni obremenitve s sladkorji, je to pomoč pri nadziranju ravni sladkorja v krvi. V eni slivi je namreč le 30 kalorij. Znana je dieta s katero je v treh dneh možno izgubiti od 2 do 5kg: tri dni je potrebno jesti samo slive in piti veliko vode.

Vse vrste kultiviranih sliv so se razvile iz **divje slive** (*Prunus spinosa*), imenovane tudi črni trn, arnula, bogova slivica, brumbole, divja slivica, dlog, drnula, grmulja, krvavice, nolica, oparenca, oparnica, oparnik, trnika, trnina, trnjolica, trnovec.

Značilnost divje slive je, da belo zacveti že pred olistanjem. Veje so gosto obraščene s trnjem, ima goste dolge korenine, vsebujejo tanine in barvila. Rjavo rdeč trd les uporabljajo v rezbarstvu in strugarstvu (palice, ročaji dežnikov).

Dišeči beli cvetovi prekrijejo vse drevo in privabljajo čebele. Zdravilni so cvetovi (Flores Acaciae nostralis), v ljudski medicini diuretik, blag laksans, stomahik, pri kožnih izpuščajih. V cvetovih je visoka vsebnost flavonoidov in cianogenih glikozidov. Flavonoidom pravimo tudi »naravni prirojenci bioloških odgovorov«, saj je dokazano, da imajo sposobnost prilagoditi celične reakcije na alergene, viruse in karcinogene, imajo pa tudi potencialne zdravilne učinke, predvsem v preventivi rakavih obolenj in srčno-žilnih bolezni. Cianogeni glikozid je kemijska spojina, imenovana tudi amigdalinali ali laetril. Preuranjene so trditve, da spojina, ki jo nekateri imenujejo tudi vitamin B₁₇, lahko ubije rakave celice. Zdravilni učinki še niso dokazani, v visokih odmerkih pa je snov škodljiva, ker se pod vplivom encimov ali kislega okolja v prebavilih iz cianogenih glikozidov sprosti strupen plin cianovodik. V semenu oz. koščici divje slive je 2% amigdalina. Tudi prunasin, ki so ga ekstrahirali iz koščic marelic, sliv in drugega koščičastenga sadja, je predmet znanstvenih raziskav in kliničnih študij na živalih, ki so sicer za zdravljenje raka obetavne, niso pa še potrjene.

Plodovi divje slive so užitni po slani ali zmrzali, ko izgubijo svoj kisl-trpki okus. Iz njih izdelujejo marmelado, vino, žganje in kis, v Franciji pa jih vlagajo kot olive.

Plodovi vsebujejo kumarine, jabolčno kislino, vlaknine, katehine (antioksidativen polfenolski sekundarni rastlinski metabolit – oblika flavonoidov, ki preprečujejo rast rakavih celic in delovanje prostih radikalov), 5,5-8,8% sladkorjev, ogljikove hidrate, dušikove snovi, alkoholne spojine, steroide, vitamine C, E, pektin, mineralne soli, triterpenoide, glikozide, karotin, maščobne kisline (linolejeva, palmitinova, stearinova, oleinska in eleostearinska) in prunazin.

V listih je 200 mg% vitamina C, vitamin E, antociani, flavonoidi, fenol karboksilne kisline. Včasih so jih uporabljali kot nadomestek za pravi čaj in tobak.

Uporaba divje slive v tradicionalni medicini dokazuje, da imajo zdravilni preparati iz različnih delov tega drevesa antibakterijsko, protivnetno in diuretično delovanje, delujejo pa tudi kot antipiretik, adstringent in za lažje izkašljevanje. Uporabljajo se pri splošnem in simptomatskem zdravljenju različnih bolezni. Divja sliva je naravni antiseptik. Iz ljudskega zdravilstva je znana uporaba oblog s plodovi divje slive pri vnetju dlesni. Plodovi divje slive pa ne smejo uživati ljudje z akutnimi oblikami ulkusa in krvavitvami, s povečano želodčno kislino in povišanim pritiskom.

Stara drevesa divje slive so odlično rastišče za parazite. V tradicionalni kitajski in japonski medicini je od nekdaj najbolj cenjena goba reishi, ki raste prav na divjih slivah. Goba reishi z divjih sliv ima še danes zelo visoko ceno, včasih pa se je menda enačila s ceno zlata. Kako zelo je bil reishi cenjen na Vzhodu, govori starodavna japonska legenda:

Revna deklica Fu Lin je slovela po svoji lepoti, modrosti in marljivosti, bila pa je tako zelo revna, da si ni mogla kupiti niti sandal in zaradi revščine se nihče ni hotel poročiti z njo. Neke noči pa se je Fu Lin v sanjah prikazal prelep mladenič z belimi krili in ji rekel: »Če boš skrbno zalivala staro posušeno divjo slivo na prevalu 2 milji od doma tvojega gospodarja, boš bogato nagrajena.« Dekle je verjelo in vsako jutro je vstajala še v temi, šla z vrčem k potoku po vodo, jo odnesla na vrh prevala in zalivala slivo. Vaščani so se norčevali iz nje in gospodar ji je naložil še več dela, da se ne bi ukvarjala z neumnostmi. Dekle pa je še vedno zalivalo posušeno slivo in jokalo od žalosti nad svojo usodo. Nekega lepega jutra pa se je zgodil čudež: ko je deklica prišla z vrčem vode k svoji slivi, je videla, da je bilo njeno deblo na gosto poraščeno z gobami reishi. Deklica je vedela o visoki ceni teh gob, nabrala jih je in prodala. Nato si je kupila hišo in doto in se kmalu srečno poročila. Od takrat pa na stari slivi gobe reishi niso več rasle, čeprav so se vaščani trudili in jo zalivali. Spoznali so, da so gobe reishi zrasle le za Fu Lin, ki jih je zalivala s svojimi solzami.

Najbolj razširjena sorta slive pri nas je **domača sliva ali domača češplja (*Prunus domestica*)**, ki ima kar nekaj lokalnih imen: bistrica, brkinska sliva, madžarka, bosanka, požegača, cvespla, češpla, češplja. V preteklosti je bila pri nas zelo zastopana v Brkinih in na Goriškem, v manjšem obsegu pa tudi v drugih regijah. Danes je razširjena po vsej državi in ker pri nas raste že od nekdaj, jo pogosto imenujejo kar avtohtona sorta, čeprav je znano, da je k nam prišla s Kavkaza.

V semenu ali koščici kultivirane slive je le 1% amigdalina. Kemična analiza plodov kaže na pestro vsebnost: 73-87% vode, 0,7 do 0,8% beljakovin, 0,2% maščob, 8-18% ogljikovih hidratov (3-15% invertnega sladkorja, 0,8-8,6% saharoze, 0,4-1% pektinov, 1% surovih vlaken), 0,4-2,3% kislin (predvsem jabolčne in grozdne), 0,06-0,25% čreslovin, ksilitol, 0,2-

0,8mg% provitamina A, 0,06-0,15mg% vitamina B1, 0,04mg% vitamina B2, 0,05-0,7mg% nikotinske kisline, 0,2-14mg% vitamina C, 0,5mg% rudninskih snovi (9mg% natrija, 250mg% kalija, 13-15mg% kalcija, 13mg% magnezija, 0,5-3mg% železa, 0,15mg% bakra, precej bronca).

Užitni so zreli plodovi, presni in predelani (kompot, marmelada, džem, slivovka). Nezreli plodovi povzročajo črevesni katar.

Energijska vrednost svežih plodov je 238 kJ/100g, suhih pa kar 1121 kJ/100g.

V zdravilstvu plodovi veljajo kot evpeptik, laksans, krepijo pa tudi tek.

Les slive je precej težak, trd in žilav. Uporabljajo ga v mizarstvu, strugarstvu, rezbarstvu in za izdelavo pihal, lubje pa za rjavo barvanje.

Iz sliv z alkoholnim vrenjem izdelujejo tudi poznano slivovko. V zvezi z imenom je pred leti prišlo celo do pravnega mednarodnega spora med Češko in Srbijo, ki ga je evropsko sodišče rešilo s kompromisno rešitvijo, da je ime slivovica generično ime in posameznim državam podelilo pravico do zaščite izvora z lastnim pridevnikom. Srbija sodi med največje proizvajalce sliv in tudi slivovke. Kot vrhunska slivovka pa slovi Trojanska slivovka iz Trojanskega samostana v Bolgariji. Samostan je poznan po čudodelni ikoni Troroke matere božje, ki je kopija čudodelne ikone s samostana Hilandar. Samostan je imel pomembno vlogo v borbi Bolgarov proti otomanski nadvladi. V času rusko – turške vojne je bil spremenjen v bolnico za ruske vojake. V Trojanskem samostanu so menihi že v 14.stoletju destilirali izvrstno slivovico, ki je 1.1894 na tekmovanju za žgane pijače v Antwerpnu osvojila bronasto medaljo. Narejena je iz stare sorte sliv, ki jo domačini imenujejo »Mandžarkine slive« in ki raste le v Trojanski dolini. Najboljša slivovka naj bi bila tista, ki ima stopnjo alkohola med 39 in 41⁰.

Petlistni cvet slive je na Dalnem Vzhodu simbol sreče, plodnosti in življenjske moči. Divja sliva zacveti namreč takoj spomladi, ko na navidezno suhih vejah po zimski zmrzali zacveti nešteto belih cvetov. Cvetoče slive so pogosto upodobljene v japonskem in kitajskem slikarstvu, srečamo pa jih tudi v številnih legendah.

Ena izmed japonskih legend pripoveduje o dečku Ainu, ki je bil nadvse pameten. Redko se je igral z drugimi dečki, kajti imel je svoje prijatelje - duhove. Nihče drug jih ni mogel videti, on pa se je z njimi pogovarjal in igral.

"Prijatelji mi govorijo čudne stvari," je rekel in njegova mati ga je vprašala: "Kdo so tvoji prijatelji in kakšne čudne stvari ti povedo, otrok moj?"

"Moji prijatelji so duhovi," je odgovoril fant. "Ne morem povedati kaj pravijo, toda duh borovega drevesa mi šepeta stvari, ki mu jih pove duh severnega vetra; visok bambusov duh se skloni, ko se drevo upogne, in govori o žarečih žarkih sonca; ptice in cvetovi mi govorijo o zemeljski lepoti.«

Pozimi je deček zbolel. Bil je zelo bolan, vendar nihče ni vedel, kaj je z njim. Iz dneva v dan je bil vse slabši. Nekega dne mu je mati rekla: "Sin moj, prvi drevesni cvet je viden na slivi. Sonce je toplo. Ali ne bi šel ven, da ga vidiš?"

"Duh cvetov slive me kliče«, je zašepetal deček. Šel je do slive in vonjal prečudovit vonj njenih cvetov. Nasmehnil se je in oči so mu radostno zasijale.

Ainovo mamo pa je vendarle skrbelo kaj se z njim dogaja. Deček ji je povedal: »Pogosto se igram z otroci duhovi. Povedo mi marsikaj in danes so mi povedali zakaj sem bolan: moj dedek je imel sekiro, s katero je naredil vrsto stvari. Toda moj oče je pozabil, kako dobro je služila njegovemu očetu, zavrnel jo je in zdaj leži nekje in rjavi, duh sekire pa je jezen in maščeval se je s tem, da sem zbolel. Če ne želiš, da umrem, moraš mojemu očetu povedati, naj poišče sekiro in počasti njen duh.«

In mati je naredila kot je želel njen sin. Oče je našel sekiro, jo skrbno zloščil, da se je svetila, naredil novo toporišče iz trdnega lesa in ga umetelno izrezljal. Deček se je pozdravil. Ko je odrasel je postal zelo spoštovan, saj so mu njegovi prijatelji duhovi povedali stvari, ki so bile drugim ljudem prikrite.

Na Kitajskem cvet divje slive simbolizira pet bogov sreče in bogastva, pa tudi dolgoživost, zimo, lepoto in čistost. Ker sliva cveti že zgodaj spomladi, poseblja tudi moč, vzdržljivost, vztrajnost in zmago.

Sliva, bambus in bor so "trije prijatelji zime". Medtem ko v krščanstvu sliva simbolizira zvestobo, je na Japonskem simbol samurajev, cvet slive pa je simbol pomladi, kreposti in poguma, premagovanja težav, poroke in sreče.



Kako zelo je bila sliva cenjena na Dalnem Vzhodu, pripoveduje legenda o vrtnarju Hambeju in njegovi slivi:

V Momoyami Fushimi je živel star vrtnar Hambei, priljubljen in spoštovan zaradi svoje prijaznosti in poštenosti. V največje veselje mu je bil njegov vrt, na katerem je rasla čudovita sliva, na Japonskem znana kot furyo vrsta (kar pomeni »ležeči zmaj«). Tako lepa je bila njegova ljubljena sliva, da so mu ljudje ponujali velike vsote denarja, da bi jo prodal. Za prelepo slivo so izvedeli tudi na cesarskem dvoru in cesar je poslal svojega odposlanca Kotaro Naruseja z veliko vsoto denarja, da kupi Hambejevo slivo za cesarjev vrt. Odposlanca je Hambei sicer sprejel z vsemi častmi, njegovo ponudbo, da bi prodal svojo

slivo, pa je prijazno zavrnil. Odposlanec je uvidel, da stari vrtnar slive ne bi prodal za noben denar, zato je Hambeja nagovoril kot da bi prišel po nevesto za svojega cesarja:

»Nikakor nisem prišel z namenom, da bi slivo kupil. Prišel sem s predlogom, da bi slivo prenesli v cesarjevo palačo, kjer bi jo slovesno in z najvišjim spoštovanjem sprejeli kot cesarjevo nevesto. Kakšna čast bi bila to za slivo, da bi vstopila v slavni rod našega cesarja! Ponosen bi moral biti na to. Prosim vas, da sprejmete cesarjevo željo.«

Hambei je ponižno odgovoril: »Vaša prošnja v imenu cesarja je tako vpljudna, da je ne morem zavrnil. Vendar pa morate cesarju povedati, da drevesa ne morem prodati, ampak mu ga dajem kot darilo.«

Odposlanec je bil zadovoljen, izpod ogrinjala je vzel vrečko in rekel: »Kot je običaj pri darovanju, sprejmite v zameno to cesarjevo darilo.«

V vrečki je bilo zlato in ko je odposlanec odšel, je Hambei obžaloval svojo odločitev. Počutil se je kot da bi cesarju prodal svojo hči. Tistega večera ni mogel zaspati. Sredi noči je zaslišal ženino vpitje: »Ti zlobni starec! Ti bedak stari, še v teh letih... Ujela sem te, ne laži mi, na lastne oči sem videla dekle«.

Presenečen starec je ženo prepričeval, da se ji blede, ona pa mu je rekla: »Ko sem šla dol po skodelico vode, sem jo videla jokati pred vrati. Prelepo dekle, sedemnajst ali osemnajst let staro.« Starec je stopil ven in pred vrati res našel jokajoče prelepo dekle.

»Kdo si in zakaj si tukaj?«, jo je vprašal.

»Jaz sem duh slive, ki si ga dolga leta negoval in ljubil kot jo je negoval in ljubil že tvoj oče. Slišala sem, da je prišlo do dogovora, da me odpeljejo v cesarjeve vrtove. Morda mi je res izkazana velika čast, vendar mi je hudo, da bom morala od tod, kjer sem bila tako ljubljena. Mi ne bi dovolili, da ostanem tu še nekaj časa, dokler živim? Lepo vas prosim...«

Hambei je bil ganjen in rekel je: »Obljubil sem, da bom slivo v soboto poslal cesarju v Kjoto. Toda ne morem zavrnil tvojih prošnje.«

V soboto je prišel cesarjev odposlanec z delavci in vozom, da bi odpeljali slivo.

Hambei je povedal zgodbo o duhu slive in odposlanecu vrnil vrečko z zlatom, češ da slive ne more dati. Odposlanec je vzrojil in starcu zagrozil, da bo drevo odpeljal na silo, njega pa ubil. Takrat je pred besnega odposlanca stopilo lepo dekle – duh slive in reklo: »Ubij mene, namesto da ubiješ ubogega nedolžnega starega človeka«.

Cesarjev odposlanec je zamahnil z mečem, dekle je izginilo, takrat pa se je odlomila s slive cvetoča veja. Odposlanec je uvidel, da je stari vrtnar govoril resnico. Odpadlo vejo je odpeljal k cesarju in mu povedal zgodbo o duhu slive. Cesar je bila tako zelo ganjen, da je staremu vrtnarju poslal denar in sporočilo, naj kot izraz njegovega iskrenega obžalovanja obdrži denar in slivo.

Kmalu za tem pa se je stara sliva posušila.

Sliva je najljubši simbol vzhodne Azije tudi zato, ker je simbol dekliškega devištva, kajti cvetovi se pojavijo pred olistanjem. Erotični odtenek pomena je viden tudi v imenu posteljne prevleke odeje mladoporočencev v barvi slive. Tudi v Grčiji je imela sliva neko povezavo s svatbenimi obredi. Staro grško ime za slivo je kokkymelon, kar pomeni kukavičje jajce. Ovidij v opisu bitke Lapidov s kentavri navaja, da je bila sliva del poročnega obredja – na oltarju je namreč gorel ogenj iz slivovega lesa.



Legenda pravi, da je bil veliki modrec Lao Tse rojen pod slivo. Po legendi je bil spočet iz sončne energije, zbrane v petbarvnem biseru, ki ga je pogoltnila njegova mati Xuanmiao-yunyu. V njeni maternici je ostal 81 let. Rojen je bil pod slivo. Pokazal je na drevo in rekel: "To bo moja družina." Po devetih dneh je njegova višina dosegla 9 chi (pribl. 3 m), in po videzu je imel vse znake svetnika. Njegova glava je bila bela, obraz je bil rumen, ušesa so bila dolga, oči velike, brada in vrat široka, na dlaneh pa naj bi imel križ.

V ljudski magiji se veje slive obešajo pred vrata in okna doma, kar naj bi onemogočalo vstop zlim duhovom, uživanje plodov pa se je priporočalo, ker naj bi to pritegnilo ali ohranilo ljubezen, preprečevalo pa naj bi tudi izbruhe besa, živčnosti in depresije.

Ime *sliva* izvira iz praslovanskega imena *sliva*. Ime je posamostaljeni pridevnik *slivъ* – moder, modrikast, slivove barve. Razvil se je iz indoevropskega *sliHuo*, kar se ohranja v nadaljnjih izpeljankah latinsko *livere* - biti svinčene, modre barve, *livor* – sinja barva, modrina, *lividus* – sinji, moder. Sorodno je tudi starovisokonemško *sleha*, *slewa* in nemško *Schlehe* – trnulja, divja sliva.

Maria Ana Kolman

Odlomek iz knjige DREVESA – MITI, LEGENDE, ZDRAVILNOST 3.del