Sinonimi: Clinopodium hortensis O. Kuntze. — Satureja viminea Burm. — Thymus cunila E. H. L. Krause.

Narodni nazivi: bresina — cabr — čober — čuber — čubrika — čubrica — jaber -— kubar — osogriz — serženak.

{rokbox title=|Čubar| }images/stories/ljekovitobilje/134-cubar.jpg{/rokbox}
Opis biljke: čubar je jednogodišnja biljka s jako razvijenim korijenom. Stabljika je visoka do 40 cm, većinom grmoliko razgranjena, s granama koje pri dnu odrvene. Listovi su uski, zatupljeni i po rubu cijeli.

{rokbox title=|Čubar| }images/stories/ljekovitobilje/134-cubar2.jpg{/rokbox}
Cvjetovi su na kratkoj stapci, čaška je zvonasta, zelene ili ljubičaste boje, cvjetni vjenčić je ljubičaste, ružičaste ili bijele boje, fino pahuljast. Prašnici jedva prelaze preko vjenčića.

Miris i okus je poput papra, pa se mnogo upotrebljava u kuhinji kao vrlo dobra zamjena za papar.

Vrijeme cvatnje: kraj lipnja do početka kolovoza.

Stanište: čubar raste slobodno u prirodi na kamenitim i šljunčanim obroncima u istočnom Sredozemlju. U srednjoj Evropi uzgaja se kao začinska biljka, no tu i tamo kao samonikla biljka raste u blizini polja, na željezničkim nasipima i na grobljima. Za uzgoj su potrebna rahla tla i bogata hranjivim sastojcima. Biljci je jako potrebna toplina, pa su sunčani položaji i prikladni za uzgoj. Čubar je vrlo osjetljiv na mraz. Za sušnog vremena kulturu čubra potrebno je obilno zalijevati ali samo vodom kojoj je temperatura jednaka temperaturi zraka.

Ljekoviti dijelovi biljke: upotrebljava se čitava biljka (Herba Saturejae ili Herba Cunilae sativae) ili listovi (Folia Saturejae). Kod sabiranja treba pri paziti jer biljka ima dvije berbe. Najbolja za začin i u ljekovite svrhe je biljka sabrana neposredno pred početak cvatnje, dok se druga berba može izvršiti u punoj cvatnji. Prilikom sabiranja za kućne potrebe, biljka se odreže iznad zemlje, poveže u male snopiće i suši u sjenovitom i prozračnom prostoru, najprikladniji je prozračni tavan u kojeg ne dopire čađa.

Potpuno osušena biljka, osim debelih odrvenjelih dijelova stabljike, fino se izreže i sprema u staklene posude, nepropusne za zrak i svjetlo.

Ljekovite i djelotvorne tvari su dva razna eterična ulja, karvakrol, cimol, fenol, surova bjelančevina, mast i šećer.

Ljekovito djelovanje: čubar nije prikladan samo kao ljekovita biljka za liječenje raznih proljeva, nego se uzima i kod želučanih i crijevnih grčeva koji brzo nestaju. Čubar djeluje i kod podražaja na povraćanje. Za pripremu čajnog oparka uzima se 2-3 čajne žlice suhe biljke za 2-3 šalice, a čaj se pije u gutljajima i bez šećera.

Zanimljivo je da čubar igra ulogu i kod šećerne bolesti jer se uzimanjem čaja znatno smanjuje

jaki osjećaj žeđi koji je tipičan za tu bolest. Dijabetički čaj se priprema također u obliku oparka, a pije se bez šećera. Bolesnik može kod jakog osjećaja žeđi piti na početku tokom dana 3 do 4 šalice, no čim se smanji osjećaj žeđi, treba ograničiti uzimanje čaja.

Primjena u pučkoj medicini: čubar se u pučkoj medicini uspješno primjenjuje kao čaj protiv crijevnih glista te protiv bolesti jetre i žuči. Čaj se uzima i protiv nadutosti i grčeva.

Primjena u liječenju životinja: čaj od čubra vrlo je zdravo piće za pčele i neophodno je kod pčelinje griže. Treba ga zasaditi oko pčelinjaka jer je biljka za vrijeme cvatnje vrlo obljubljena paša za pčele. Čaj od čubra primjenjuje se kod proljeva i kod svih vrsta grčeva kod domaćih životinja.

Primjena u kuhinji: upotrebu čubra umjesto papra treba svakako pozdraviti jer se s paprom, kao začinom, na žalost često pretjeruje. Nepovoljne posljedice, koje proističu uživanjem papra, kao npr. prerazdražljivost sluznice crijeva, osjećaj žeđi, a time najčešće i povećana potrošnja alkohola, ne pojavljuje se upotrebom čubra kao nadomjestka za papar.

Naročito se preporuča upotreba čubra kao začina kod jela od graha, leće i graška, a ne treba manjkati niti kod variva od kelja, jer čubar smanjuje nadutost koju ova jela ponekad izazivaju.

Čubar je zdrav začin koji poboljšava okus bilo da se primjenjuje sam ili u mješavini s kaduljom (br. 132), timijanom (br. 144) i borovicom (br. 75), kod ovčje pečenke, kunića ili divljeg zeca.

Napomena:

S obzirom da se čubar kod nas pojavljuje samonikao u vrlo skromnim razmjerina, treba ovdje spomenuti ljekovitu biljku koja ima vrlo sličan sastav i primjenu, a to je:

SATUREJA MONTANA L. — primorski vrisak

Sinonimi: Clinopodium montana O. Kuntze — Micromeria montana Rchb. — Satureja montana v. vulgaris Vis.

Narodni nazivi: brezina — gorska metvica — gorski šetraj — kameni vrijesac — konjski vrisak — mali vrisak — modra bresina — osjenac — osogriz — ožepec — vrijesak — vrisak — vriština.

{rokbox title=|Primorski vrisak| }images/stories/ljekovitobilje/134-cubar3.jpg{/rokbox}
Stanište: po suhim, toplim i kamenitim tlima našeg vapnenačkog područja, a osobito u našim primorskim krajevima, raste često u velikom mnoštvu.

{rokbox title=|Primorski vrisak| }images/stories/ljekovitobilje/134-cubar4.jpg{/rokbox}
Opis biljke: to je trajni grm koji naraste 20 - 40 cm. Biljka ima snažan korijen iz kojeg izbija mnogo uspravnih i razgranjenih ogranaka. Listovi stoje po dva nasuprotno, uski su i mali, čitava ruba i gotovo oštro zašiljeni. Cvjetovi, uglavnom bijele boje, sakupljeni su u pazuhu listova.

Čitava je biljka pokrivena vrlo kratkim dlakama i žlijezdama s eteričnim uljem zbog čega je oštro aromatična mirisa.

Vrijeme cvatnje: od kraja ljeta do jeseni (kolovoz do listopad), te je kao pčelinja paša vrlo cijenjena biljka, tim više što cvate onda kada su mnoge biljke već ocvale. Pčelari vrlo dobro poznaju medonosnost te biljke te za vrijeme njezine cvatnje pčelari iz unutrašnjosti u velikom broju sele svoje pčele na staništa te biljke.

Ljekoviti dijelovi biljke: sabire se čitava biljka prije ili za vrijeme cvatnje (Herba Saturejae) tako da se požanje do drvenastog dijela stabljike, te se osuši na sjenovitom mjestu. Kao ljekovita droga mnogo je traženiji čisti list (Folia Saturejae) koji se dobije tako, da se osušena čitava biljka omlati pa se tako odijeli stabljika od lista. List se iza toga ponovo čisti vjetrenjem i rešetanjem. Biljka se nikada ne smije čupati s korijenom iz tla, jer se ionako mršavo tlo na kojem raste, ogoljuje i na taj način uništava vegetacija na kršu. Iz nadzemnih dijelova biljke dobiva se destilacijom eterično ulje (Oleum Saturejae).

Ljekovito djelovanje: osim kao začin, biljka se upotrebljava za jačanje teka i želuca, protiv crijevnih parazita te za pospješenje izlučivanja vode iz organizma. Priprema čaja vrši se na isti način kao što je to opisano kod čubra.

