

*Z zelišči krepimo
imunski sistem*

*Recepti: čajne
mešanice, zeliščni
sirupi in sokovi*

*Kreativna kuhinja:
cvetje v kuhinji*

*Domača zeliščna
»lekarna«*

Rož'ce z okusom

Na Posoškem razvojnem centru smo letos izpeljali 120-urni izobraževalni program o zeliščih. Nekatere udeleženske so se odločile s programom nadaljevati v okviru študijske skupine, da bi pridobljena znanja posredovale tudi širši javnosti. Čeprav je izobraževalni program poleg poznavanja posameznih zeli obsegal tudi širok spekter raznovrstnih pripravkov (čajne mešanice, sirupe, sokove, olja, kise, tinkture, mazila, obkladke, kozmetiko itd.), smo se odločile, da še pred zimo širši javnosti posredujemo predvsem tisti delček vsebin, ki vam bodo pomagale pri krepitvi imunskega sistema. S primernim življenjskim slogom (zdravo prehrano, redno telesno vadbo, dovolj spanja, izogibanje različnim nezdravim razvadam itd.) se okužbam lahko marsikdaj izognemo.

Opisi in izbori v prilogi prav gotovo odražajo naš osebni odnos do zelišč, ki izhaja iz trenutnega znanja, izkušenj pri lajšanju lastnih in družinskih zdravstvenih težav, uporabi pri kuhi, kozmetiki itd. Zato smo za vse tiste, ki bi se radi podali na pot raziskovanja zdravih rastlin, sestavile tudi seznam literature, ki vam bo služil kot odskočna deska v svet zeliščarstva.

Udeleženske študijskega krožka Marica Bavdaž, Ester Komar, Karmen Likar, Jožica Lončner, Vlasta Rejec, Valentina Zagrajšek in mentorica Patricija Rejec

*Čaj za dobro jutro
meta, malisa, žajbelj,
kamilica, ognjič
25 g*

*Čaj za miren spanje
meta, malisa, rman
25 g*

Z zelišči krepimo imunski sistem

Ljudje po zdravilnih rastlinah posegamo predvsem zato, ker so naravnega izvora in ker verjamo, da so prav zato povsem varne. Bralke in bralce bi tako že na začetku opozorile, da tudi pretirano uživanje teh rastlin lahko privede do predoziranja in pojava škodljivih učinkov na telo. Še večja previdnost je potrebna takrat, ko jih kombiniramo s sintetičnimi zdravili, ki nam jih je predpisal zdravnik. Za preventivo in samozdravljenje smemo tako uporabljati le preverjena zelišča, predvsem pa tista, ki imajo blage učinke, tako da tudi po daljšem jemanju ne povzročajo stranskih učinkov. Pri tem nam je lahko v pomoč *Pravilnik o razvrstitvi zdravilnih zelišč* (Ur. l. RS, št. 103/2008), ki je dosegljiv tudi na spletnih straneh. Po tem pravilniku so zdravilne rastline razvrščene v štiri kategorije: • H – rastline, ki se lahko uporabljajo tudi kot živila, • Z – zdravilo, ki se izdaja brez recepta, • ZR – zdravilo, ki se izdaja le na recept, • ND – uporaba zaradi akutne ali kronične strupenosti ni dovoljena.

V prilogi smo za vas pripravile izbor tistih zeliščnih pripravkov (iz kategorij H in Z), ki povsem blagodejno vplivajo na krepitev našega imunskega sistema.

Opozoriti je treba tudi na posebnosti pri uporabi eteričnih pripravkov, katerih olja učinkujejo zelo različno: protivnetno, pomirjevalno, poživljajoče itd. In čeprav posamezna zelišča, iz katerih so pripravljena eterična olja, sodijo v prvi dve kategoriji, moramo posebno natančno upoštevati navodila za uporabo – še posebej nosečnice. Zeliščni pripravki so v polni meri koristni samo, če uporabljamo kakovostna zelišča – taka, ki so rasla na zdravih tleh, so bila pravilno pridelana, nabrana in posušena ter so tudi pravilno shranjena. Velikokrat se ljudje sprašujejo, koliko časa so posušena zelišča uporabna. Prisegamo na pravilo, da je suha zelišča treba zamenjati vsako sezono, saj zaradi številnih procesov izgubljajo svojo učinkovitost. Kar nam jih čez zimo ni uspelo porabiti, še vedno lahko porabimo za kopel ali pa jih odvržemo na kompostni kup.



Čajne mešanice, zeliščni sokovi in sirupi

Čaji in čajne mešanice so najpogostejša oblika zeliščnih pripravkov. Vsebujejo lahko eno samo drogo ali pravilno razmerje drog, ki jih mešamo pred uporabo. Navodila za pripravo je treba povsem upoštevati, kajti le tako bomo iz zelišč izlužili zadostno mero zdravilne snovi. Za domači čaj so primerne mešanice manj močnih drog, vendar je priporočljivo, da jih občasno zamenjamo. Če na receptih niso navedene količine, se držimo standardnega pravila – na eno skodelico vode uporabimo eno čajno žličko droge. Iz zelišč največkrat pripravimo:

POPAREK

Naredimo ga iz občutljivejših nadzemnih delov rastline, zlasti cvetov in listov. Spijemo lahko vroče ali hladne. Običajna dnevna količina so trije odmerki (450 ml) poparka. Vsakokrat pripravimo svežega.

Navodila: V skodelico damo 1 žličko posušenih ali 2 žlički svežih zelišč. Cedilce postavimo v skodelico in do vrha prelijemo s sveže prekuhano vodo. Skodelico prekrijemo s pokrovčkom in zelišča namakamo 5 do 10 minut, nato pa cedilce z zelišči odstranimo. Po želji dodamo žličko medu. Spijemo takoj.

PREVRETEK

Zdravilne učinkovine iz korenin, lubja, vejic in plodov je precej težje pridobiti kot tiste iz listov in cvetov, zato moramo trše dele kuhati. Prevretke uživamo vroče ali hladne. Običajno lahko vzamemo 3 odmerke (450 ml) na dan.

Navodila: V lonec damo 20 g posušenega oziroma 40 g svežega zelišča. Prelijemo ga s 750 ml hladne vode in zavremo. Vre naj od 10 do 20 minut. Tekočino precedimo in v pokriti posodi hranimo v hladilniku oziroma na hladnem največ 24 ur. Količina zadostuje za 3–4 odmerke (500 ml).

SOK

Pripravimo ga iz svežih zelišč: cvetov bezga, melise, različnih vrst mete itd. Sokove uporabljamo za mešanje z vodo, lahko pa tudi za sladkanje čaja.

Navodila: Velik šop svežih zelišč čez noč namočimo v dveh litrih sveže vode. Precedimo, zelišča dobro odtisnemo in tekočini dodamo 2 kg sladkorja. Zavremo. V sok zamešamo dve veliki žlici ekološke limonine lupine (prašek) in natočimo v čiste steklenice, ki jih dobro zapremo. Pokrijemo jih z brisačo, da se počasi ohladijo. Odprt sok hranimo v hladilniku.

SIRUP

Sirupi so zgoščeni pripravki zdravilnih zelišč (trpotca, koprive itd.), gostilo je med ali sladkor. Pred uporabo jih je treba dobro pretresti. Uživamo jih nerazredčene (kot sirup iz smrekovih vršičkov) ali za sladkanje čajev. Odmerimo jih z jedilno žlico.

Navodila: Narežemo sveže liste trpotca (ali katerega drugega zelišča) in jih v tanki plasti porazdelimo v stekleno posodo. Nanje damo enako debelo plast medu (lahko tudi sladkorja). Zaporedje ponavljamo, dokler posoda ni polna. Zadnja plast se mora zaključiti z medom (sladkorjem). Posodo zapremo in jo za 30 dni postavimo na sonce. Sirup precedimo in ga nalijemo v primerne stekleničke. Hranimo v hladnem in temnem prostoru.

Domača zeliščna lekarna

	kopriva	V celoti ureja celično presnovo, odvaja vodo, čisti kri, zmanjšuje slabokrvnost in lajša driske.
	rman	Zdravilen za kri, želodec in ledvice. Krepi delovanje endokrinega sistema, znižuje zvišano telesno temperaturo, pospešuje izločanje seča in potenje.
	kamilica	Pomaga pri prebavnih motnjah, boleznih želodčne in črevesne sluznice, obolenjih ledvic in mehurja, deluje protivnetno.
	janež	Učinkuje podobno kot kumina ali komarček. Pomaga pri izkašljevanju in želodčnih težavah. Pospešuje nastajanje mleka pri doječih materah. Preprečuje napenjanje.
	žajbelj	Čisti dihala, zdravi pljuča in nahod ter spodbuja imunski sistem. Pospešuje delovanje izločal in sproži zaostalo menstruacijo.
	materina dušica	Zatira mikrobe in glivice, lajša krče gladkega mišičja dihal, uravnava delovanje prebavil, pomaga pri obolenjih črevesja in odganja črevesne zajedalce. Rahlo pomirja.
	timijan ali vrtna materina dušica	Blaži težave z dihali, živci in s prebavili. Pomaga pri izkašljevanju in preprečuje bronhialne krče. Odganja gliste.
	ozkolistni trpotec	Blaži kašelj in zmanjšuje draženje vnetih dihal. Čisti kri, lajša težave pri boleznih želodca in črevesja, preprečuje drisko in pospešuje celjenje manjših (zunanjih) ran.
	meta	V splošnem je uporaba vseh met (klasaste, čokoladne, mačje itd.) podobna. Spodbujajo tek, rahlo razkužujejo in pomirjajo.
	sivka	Lajša krče pri močnem kašlju in astmi, ureja prebavo, blaži glavobole in migrene. Površinsko razkužuje pri kožnih boleznih in ranicah.
	sirup iz koprive in trpotca	Zapisano pod zdravilnimi učinki koprive in trpotca.

Nekaj preizkušenih receptov za mrzle dni



ZA BOLJŠI IMUNSKI SISTEM

Potrebujemo:

- koprivo
- plahitico
- malinove in robidove poganjke
- bezgove cvetove
- kamilico in komarček (za boljši okus)

Pripravimo mešanico enakih delov posamezne droge. Pripravljamo jo sproti, za nekaj dni. Na dva dl vrele vode dodamo eno zvrhano čajno žličko mešanice. Pokrito namakamo 5 minut. Pred pitjem vedno skuhamo svež čaj. Sladkamo po želji. V mrzlih jesenskih in zimskih dneh vsak dan popijmo skodelico ali dve tega čaja. Najbolje na tešče.

ČAJ IZ GOZDNIH PLODOV ZA OSVEŽITEV IN KREPITEV

Potrebujemo:

- šipek
- drnuljo
- trnuljo
- na majhne koščke posušena domača jabolka ali kutino
- maline in robide

Potrebujemo eno pest mešanice na liter vode. Plodove v možnarju potolčemo (v nasprotnem primeru jih moramo namakati vsaj 2 uri), jih damo v mrzlo vodo in zavremo. Na zmernem ognju naj vre še od 5–10 minut. Napitek pripravimo za cel dan. Sladkamo po želji.

ZA UBLAŽITEV PREHLADA

Potrebujemo:

- lipove cvetove
- bezgove cvetove
- vršičke velike koprive
- suličasti trpotec
- kamilice in komarček

Pripravimo mešanico enakih delov posamezne droge. Pripravljamo jo sproti, za nekaj dni. Na 2 dl vrele vode dodamo eno zvrhano čajno žličko mešanice. Pokrito namakamo pet minut. Pijemo zelo toplo, počasi in po požirkih. Pred pitjem vedno skuhamo svež čaj. Sladkamo po želji. Med prehladom popijemo 3-4 skodelice na dan. ▶

Kreativna kuhinja

Ponavadi cvetje v kuhinji uporabljamo predvsem v dekorativne namene, zelišča pa nam s svojo pestro paletto raznovrstnih barv, vonjev in okusov pri pripravi obrokov dovoljujejo eksperimentiranje. S pomočjo bazilike, drobnjaka, lovorja, luštreka, majarona, origana, pehtrana, rožmarina, šetraja, timijana, zeliščnih olj, masla, kisov itd. lahko pričaramo okusne, privlačne in predvsem zdrave obroke. Za vse začetnike smo pripravile nekaj okusnih receptov, sicer pa vam predlagamo, da začnete odkrivati svoje najljubše okuse. Ni težko, je pa zelo ustvarjalno in predvsem dobro.



ZELIŠČNI NAMAZ

Potrebujemo

- 20 dkg sladke skute
- 10 dkg feta sira
- 1 do 2 žlici kisle smetane
- šopek timijana
- sol

Skuto, feto in kisló smetano »zmiksamo«, da zmes postane lepo mazljiva, dodamo na drobno narezan timijan. Po okusu solimo.

Dobro se poda h kruhu z mletimi bučnimi semeni. Postrežemo lahko s skodelico sadnega čaja.

BISKVIT Z METO ALI PEHTRANOM

Potrebujemo:

- 1 jogurtov lonček sladkorja
- 1 jogurtov lonček olja
- 1 jogurtov lonček mleka
- 2 jogurtova lončka moka
- 2 jajci
- 1 pecilni prašek, 1 vanilni sladkor
- 5 g mete ali pehtrana

Sladkor, mleko, rumenjake, vanilin sladkor penasto zmešamo. Moko presejemo skupaj s pecilnim praškom. Dodamo še meto in vse skupaj primešamo penasti masi. Na koncu dodamo še sneg iz beljakov. Na rahlo primešamo in vlijemo v pomaščen pekač. Damo v na 180 °C segreto pečico in pečemo približno 30 min. Postrežemo s skodelico metinega čaja.

POLENTA Z ZELIŠČI IN SKUTO

Skuhamo malo bolj gosto polento. Dodamo ji zeliščno maso po okusu (drobnjak, bazilika, petršilj, materina dušica, čemaž itd.). Polento nalijemo v pekač, jo poravnamo in ohladimo. Z modelčki za piškote izrežemo figurice in jih naložimo na krožnik. Na polento dodamo skuto, ki jo prav tako obogatimo z zgoraj naštetimi zelišči. Na vrh za okras položimo še primerno užithno cvetlico (trobentica, marjetica, kapucinka itd.). Jed je primerna kot predjed ali kot priloga k mesnih in zelenjavnim jedem.

ZELIŠČNI KISI

Potrebujemo:

- 1 liter domačega jabolčnega kisa
- 10 g drobnjaka, 10 g peteršilja, 10 g majarona, 10 g timijana, 10 g dobre mišli
- 5 g luštreka

Vsa zelišča sesekljamo in primešamo kisu v steklenici. Za 3–4 tedne jo postavimo v temen prostor. Nato kis precedimo in pretočimo v čiste steklenice.

Po enakem postopku pripravimo poljubne zeliščne kise. Tudi tu velja samo eno pravilo – eksperimentirajte in odkrijte svoj najljubši okus. Namig: Lahko pripravite kis z baziliko, s česnom, čebulo, kapucinko, pehtranom, majaronom, z rožmarinom, s hrenom, pa tudi z borovnicami, meliso, meto itd.

ZA BLAŽITEV OBOLENJA DIHAL

Potrebujemo:

- timijan
- koprivo

Pripravimo mešanico enakih delov posamezne droge. Pripravljamo jo sproti, za nekaj dni. Na 2 dl vrele vode dodamo eno zvrhano čajno žličko mešanice. Pokrito namakamo 5 minut. Pijemo malo ohlajeno, počasi in po požirkih. Pred pitjem vedno skuhamo svež čaj. Sladkamo po želji.

Otroci bodo ta čaj radi pili, če mu bomo dodali komarček in kamilice.

BLAŽITEV GRIPE

Potrebujemo:

- posušene lipove cvetove
- plodove šipka
- cvetne liste sončnice
- slezenovec

Ta čaj je bolj zahteven za pripravo. Slezenovca ne smemo kuhati, temveč ga eno žličko za tri do štiri ure namočimo v 2 dl prekuhane in ohlajene vode, tako da izloči sluz (pripravek zadostuje za 4-kratno uporabo). Tekočino odcedimo, rahlo pogrejeemo in vlijemo v termovko.

Posušene lipove cvetove in plodove šipka prelijemo s kropom in namakamo 15 minut (pokrito). Vmes (po 5 minutah) dodamo cvetne liste sončnice, ki malo znižujejo vročino. Čaju na koncu prilijemo četrtno slezenovca iz termovke. Pred pitjem vedno skuhamo svež čaj. Sladkamo po želji. Med obolenjem popijemo 3-4 skodelice na dan.

Dodatni viri:

- RODE, Janko. (2004). Zeliščni vrt: domača l karna. Ljubljana: ČZP Kmečki glas.
- BRAUN - BERNHART, Ursula. (2005). Zelišča in začimbe. Kranj: Narava.
- BREMNESS, Lesley. (1997). Velika knjiga o zeliščih: Praktični vodnik za gojenje in uporabo zelišč. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- CHEVALLIER, Andrew. (2003). Zeliščna zdravila: naravne metode zdravljenja. Tržič: Učila International.
- ORTIZ, Elisabeth Lambert. (1993). Enciklopedija zelišč, začimb in dišav: Praktični vodnik za kuharske mojstre. Ljubljana: Domus.



MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT

REPUBLIKA SLOVENIJA



Projekt: Študijski krožek Rož'ce z okusom, Izdajatelj: Posoški razvojni center, Trg svobode 2, Kobariid, Sofinancer: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zbrala in uredila: Patricija Rejec, Lektoriranje: Špela Kranjc, Oblikovanje: Gaya Cerkno, Tisk: TKR Radovljica.

