

---

# VZGAJAMO ZELIŠČA

»V starem iščem novo.«

Tema 2019-2021: **ZELIŠČA IN PRAZNIK/I**

---

## KRATKO POROČILO

*fotografija*



### **POTEK DELA:**

V letošnjem šolskem letu pouk poteka preko spleta, zato sem se odločila, da bodo zelišča proučevali dijaki samostojno in napravili predstavitveni plakat.

Zelišča so proučevali v okviru teme prehrana nekoč in danes in se poleg domačim zeliščem in začimbam posvetili med drugim tudi orientalskim začimbam.

V našem šolskem vrtu imamo še vedno »zeliščnega polža«, ki ga bomo, če bodo razmere dopuščale, »oživili« spomladi.

Prilagam nekaj plakatov, ki so jih dijaki izdelali. Objavili jih bomo tudi na naši spletni strani in natisnili za razstavo v šoli.

# ZELIŠČA IN DIŠAVE V PRAZNIČNIH JEDEH

Eden od naših družinskih praznikov so tudi koline. Pri tem pa delamo tudi krvavice, v katerih pa uporabimo zelišča kot so meta, majaron in česen.



## MAJARON

Najpogosteje ga uporabljamo v mesnih jedeh; mletem mesu in klobasah. Dobro paše pri pečeni gosi, ter pri jedeh z

Je bil v starodavnih časih znan kot zelišče ljubezni.



zelenjavo in krompirjem.



Majaron spada v družino ustnatic, torej je sorodnik bazilike, rožmarina, žajblja, timijana in origana. V višino lahko zraste do 30 cm, njegovi cvetovi pa so svetlo rdeči do beli. Najbolje je če liste oberemo preden rastlina cveti.

Domoroden je na Cipru in v Anatoliji, danes pa ga gojijo po celotni sredozemski regiji, osrednji in vzhodni Evropi, ter po Egiptu. Če je majaron gojen v toplejših regijah razvije veliko intenzivnejši okus, zeleno barvo in veliko večjo vsebnost eteričnih olj.

## META

Spada v družino ustnatic. Zraste lahko do 80 cm, odvisno od vrste. Cveti med julijem in avgustom v beli, rožnati in vijolični barvi. Metini listi si različni glede na vrsto, vedno pa so od ovalne do suličaste oblike z nazobčanimi robovi.



Okus mete je odporen na toploto, kar pomeni, da se lahko kuha dalj časa. Meta pa je primerna za uporabo tako v slanih kot v sladkih jedeh.



VIRI:

<https://sl.wikipedia.org/wiki/%C4%8Cesen>

<https://www.kotanyi.com/si/odkrijte/zacimbe/majaron/>

<https://www.kotanyi.com/si/odkrijte/zacimbe/meta>

<https://si.kotanyi.com/sl/svet-zacimb/abc-zacimb-in-zelisc/spices/show/Spice/cesen/>

## ČESEN



Najbolj vznemirljiva zgodba prihaja iz časov gradnje egipčanskih piramid. Takrat naj bi graditelji stavkali, ker niso poleg hrane dobili česna. To je bila prva poznana stavka v zgodovini človeštva. Perzijcem, Grkom in Rimljanom je česen predstavljal kralja med začimbami.

Spada v družino lukovk. Zraste pa lahko od 30 do 80 cm visoko steblo s cvetom, v zemlji pa ima čebulico. Cvetovi so belo zelenkaste ali rdečkaste barve.



Eva Ivančič, T1B



## ZELIŠČA MOJE BABICE

### Timijan

- ❖ Timijanov čaj topi sluz v želodcu in pljučih-takojšnja razkužilna moč.
- ❖ Močno in enostavno zelišče, ki ga uporabljamo tudi pri razstrupljanju.
- ❖ Spodbujevalec imunskega sistema (spodbuja nastajanje belih krvnih celic, povečuje odpornost).
- ❖ Timijanov čaj, povečuje odpornost.



### Materina dušica

- ❖ Za lažje izkašljevanje pri kašlju, ki spremlja prehladna obolenja.
- ❖ Zmehča sluz, pospeši izkašljevanje in lajša krče bronhijev.
- ❖ Če imamo vneto ustno sluznico in slab zadah, čaj grgramo.
- ❖ Lahko dodamo v kopeli-pospešuje krvni obtok, pomirja krče bronhijev in vpliva na kožne nečistote.
- ❖ uporabljamo tudi pri pripravi številnih mesnih in zelenjavnih jedi.



### Kamilica

- ❖ Kamilični čaj uporabljamo proti želodčnim in črevesnim vnetjem, mirimo bolečine pri menstruaciji ter žolčne in črevesne kolike.
- ❖ Pri vnetjih ustne votline in žrela čaj uporabljamo za grgranje.
- ❖ Pri kožnih vnetjih, opeklinah, pri nečisti koži in občutljivi otroški koži, je čaj za umivanje ali kopel.

### Ameriški slamnink

- ❖ Predvsem za krepitev imunskega sistema.
- ❖ Pripravki iz korenine ameriškega slamnika se najpogosteje uporabljajo za preprečevanje in zdravljenje prehladnih obolenj.
- ❖ Nadzemni del rastline (zel) se uporablja v obliki mazil za nego manjših ran.



### Poprova meta

- ❖ čaj iz listov mete se uporablja proti bolečinam v želodcu, črevesnim vnetjem, krčem in napihjenosti.
- ❖ Čaj za pomiritev želodca, grenki čaj za želodec, čaj za odvajanje žolča, čaj proti zvišani želodčni kislini, čaj proti vetrovom in krčem, čaj proti driski.
- ❖ Uporablja se tudi kot začimba v hrani.



### Tavžentroža

- ❖ lajšanje blagih prebavnih težav.
- ❖ za spodbujanje teka in pri dispesiji zaradi zmanjšanja izločanja želodčnega soka.
- ❖ grenka zdravilna rastlina.



### Arnika

- ❖ prekrvi kožo ali sluznice, v obolem tkivu prepreči krvni zastoj in pospeši vsrkanje zunajžilne krvi, prinaša vanj hrano in bele krvničke.
- ❖ Uporablja se za obkladke pri kožnih vnetjih-piku žuželk in ožigih meduz, turih, oteklinah zaradi poškodb, zvinih in udarninah, podplutbah, mišičnih in sklepnih bolečinah, pa tudi za izpiranje vnete ustne in žrelne sluznice.

### Rman

- ❖ Lajša prebavne motnje (prebavni krči, pomanjkanje apetita, napihjenost in napičenje in tudi bolečine pri menstruaciji).
- ❖ Uporaba se pri nosečnicah odsvetuje, saj lahko izzove splav.



### Ozkolistni trpotec

- ❖ Prastara zdravilna rastlina.
- ❖ izboljša izkašljevanje, zmanjša nastajanje gnojnega izmečka, hitri strjevanje krvi.
- ❖ Sveže iztisnjen sok se uporablja pri prebavnih motnjah, želodčnih boleznih in črevesnih katarjih.
- ❖ Trpotčev čaj ali prsni čaj, uporabljamo pri prehladnih obolenjih katera spremlja suh, dražeč kašelj.



### Pelin

- ❖ Pelin uporabljamo za spodbujanje teka in pri dispesiji zaradi zmanjšane izločanja želodčnih sokov.
- ❖ Dobro je poznan pelinov cvet ali pelinkovec (alkoholna pijača), ki vrača veselje do hrane.



### Šipek

- ❖ Mesnati deli (plod) vsebujejo veliko vitamina C, te posušimo in jih uporabljamo za razne čaje
- ❖ Šipkov čaj koristi zlasti v mrzlih dneh, ko nas mučijo prehladi in gripa (povečuje obrambne sposobnosti organizma proti raznim okužbam ter deluje osvežilno pri vročinskih boleznih).



### Ognjič

- ❖ Kot mazilo, spodbuja celjenje ran, čisti/odpravlja izpuščaje, glivice, nlaži srbenje...
- ❖ Pomaga pri vseh vnetjih, še posebej pri vnetju mandljev, ustne votline in grla.
- ❖ Odpravlja krče želodca in trebušne slinavke, pomaga pri težavah žolca.



# DOMAČA ZELIŠČA IN ZAČIMBE

"ZA VSAKO BOLEZEN RASTE ROŽICA"

**ZGODOVINA:** Star rimski pregovor pravi: Zoper silo smrti je žajbelj na vrti.

**UPORABA NEKOČ:**

**Zelišča:**

~Sumerci in druga antična ljudstva.

~Na Zahodu pred šestimi stoletji

~V starem Egiptu,

~Rimu in drugih kulturah.

Grški zdravnik Hipokrat (460 – 377 pr.n.št.) je opisal okrog 200 vrst zdravilnih rastlin.

Prva zeliščna lekarna je bila v grajskem samostanu v Olimijah pri Podčetrtku.

**Začimbe:**

~ koper so stari Egipčani uporabljali kot zdravilo proti glavobolom.

~ začimbe so uporabljali tudi pri mumificiranju.



**Slovenska zelišča:**

- meta,
- melisa,
- žajbelj,
- lovor,
- kumina,
- rman,
- tavžentroža,
- materina dušica,
- pegasti badelj,
- pelin,
- ožeppek,
- ognjič,
- regrat,
- navaden slez,
- trpotec,
- baldrijan,
- kamilica,
- čemaž,...



**Slovenske začimbe:**

- majaron,
- timijan,
- drobnjak
- koper
- peteršilj,
- zelena,
- pehtran,
- šatraj,
- rožmarin,
- brinove jagode,
- krebuljica,
- bazilika,...

**UPORABA:**

**Zelišča:**

- Pri kuhanju, za čaje, sirupe, soke, ...
- Za kozmetiko, eterična olja, ...
- Za zdravljenje, za negovalna mazila,
- Žajbelj se uporablja za čaj in v kozmetični industriji ga uporabljajo za eterično olje pri zobnih pastah, milom in ustni vodici.
- Ognjič se uporablja za mazilo pri odraslih in mlajših, deluje tudi proti razpokanimi ustnicami...



**Začimbe:**

- Pri kuhanju, da izboljšamo okus jedi in da nam spodbudi tek,
- bazilika se uporablja za parfume, razne dišave in izdelavo moških vodnic po britju ter za zniževanja krvnega tlaka tudi količino sladkorja v krvi zmanjšuje ...
- Šetraja pomaga pri črevesnih krčih.
- Lahko ustvarimo dišeči šopek na primer iz rožmarina,...



**VIRI:**

- <https://zelenisvet.com/zelisca/> - 5.01.2021 - 10.34
  - <https://www.cangura.com/zelisca-zdravilne-rastline-ucinki-uporaba> - 5.01.2021 - 12.24
  - <https://www.dobertek.com/suhe-zacimbe-in-zelisca/> - 6.01.2021 - 16.11
  - [https://sk.acs.si/sites/sk.acs.si/files/zelisca\\_v\\_kulinariki.pdf](https://sk.acs.si/sites/sk.acs.si/files/zelisca_v_kulinariki.pdf) - 6.01.2021 - 17.07
  - [https://www.etana.si/traven/index.php?option=com\\_k2&view=item&id=763:zacimbe-in-disavnice&Itemid=1582](https://www.etana.si/traven/index.php?option=com_k2&view=item&id=763:zacimbe-in-disavnice&Itemid=1582) - 9.01.2021 - 10.47
  - <https://odprtakuhinja.delo.si/kroznik/vodnik-po-najbolj-uporabnih-zeliscih-kdaj-kako-in-zakaj-ijh-dodati/> - 8.01.2021 - 11.23
  - <http://clanki.kupimprodaj.si/koper-ali-dij-kot-zdravilo/> - 10.01.2021 - 10.55
- 2.Knjigi po naslovu Sodobna kuharica in Kuharica

Katja Slak, O1C