



LJUŠKA UNIVERZA CELJE

Študijski krošek

ZELIŠČA

Znanje preteklosti za prihodnost



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE, ZNANOST
IN MLADINO



ACS
Andragoški
center Slovenije



ŠTUDIJSKI KROŠKI

PUBLIKACIJA

Publikacija je nastala v okviru študijskega krožka »Zelišča – znanje preteklosti za prihodnost«.

Avtorji besedila: udeleženci študijskega krožka »Zelišča – Znanje preteklosti za prihodnost«

Predavateljica in vodja: Jolanda Gobec

Mentor/-ica študijskega krožka: Mojca Dorn

Člani študijskega krožka: Sašo Čepin, Mateja Gotar, Tanja Grum, Albin Kaučič, Bojan Koštomaj, Martina Lesnika, Branka Meško, Bogdan Petecin, Andreja Pocajt, Aleksandra Potisk, Alojzija Ružič, Romana Sernec, Mojca Šanca Pinter

Nosilec projekta: Ljudska univerza Celje

Kraj in leto izdaje: Celje, 2026

Fotografije: Osebni arhivi udeležencev

Lektoriranje: Maruša Kučič

Oblikovanje: Polona Glavnik

Tisk: R-PRINT | Grafične storitve, Rok Bobnar s.p.

Naklada: 50 izv.

© 2026 Ljudska univerza Celje.

Vse pravice pridržane.

Projekt sofinancira Ministrstvo za izobraževanje, znanost in mladino Republike Slovenije, koordinira pa ga Andragoški center Slovenije.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE, ZNANOST
IN MLADINO



Vsebina

UVOD	1
1 BAZILIKA (<i>Ocimum basilicum</i> L.)	2
2 BRIN (<i>Juniperus communis</i> L.)	4
3 ČESEN (<i>Allium sativum</i> L.)	6
4 ČRNA KUMINA (<i>Nigella sativa</i> L.)	9
5 ČRNI BEZEG (<i>Sambucus nigra</i> L.)	11
6 LOVOR (<i>Laurus nobilis</i> L.)	13
7 MALINA (<i>Rubus idaeus</i> L.)	16
8 MELISA (<i>Melissa officinalis</i> L.)	18
9 META (<i>Mentha</i> spp.)	20
10 NAVADNI KOMARČEK (<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.)	22
11 NAVADNI RMAN (<i>Achillea millefolium</i> L.)	25
12 NAVADNI TIMIJAN (<i>Thymus vulgaris</i> L.)	27
13 OGNJIČ (<i>Calendula officinalis</i> L.)	30
14 ORIGANO (<i>Origanum vulgare</i> L.)	32
15 PLAHTICA (<i>Alchemilla vulgaris</i> L.)	35
16 ROŽMARIN (<i>Rosmarinus officinalis</i> L.)	37
17 SIVKA (<i>Lavandula angustifolia</i> Mill.)	40
18 VRTNICA (<i>Rosa</i> spp.)	43
19 VELIKA KOPRIVA (<i>Urtica dioica</i> L.)	45
20 ŽAJBELJ (<i>Salvia officinalis</i> L.)	48
ZAHVALA	51
LITERATURA IN VIRI	52

UVOD

Zelišča spremljajo človeka že od nekdaj. Naši predniki so jih uporabljali za lajšanje zdravstvenih težav, v prehrani, za nego telesa, pri vsakdanjih opravilih in kot del ljudskega izročila. Njihovo znanje se je prenašalo iz roda v rod ter ostalo dragocena dediščina, ki jo velja ohranяти tudi danes.

V študijskem krožku **»Zelišča – znanje preteklosti za prihodnost«** smo se udeleženci podali na raziskovanje sveta zdravilnih, dišavnih in uporabnih rastlin. Spoznavali smo njihove značilnosti, rastišča, uporabne dele, zdravilne lastnosti, kulinarično vrednost, medovitost ter zanimivosti in ljudska verovanja, povezana z njimi. Posebno pozornost smo namenili tudi zbiranju in zapisovanju različnih načinov uporabe rastlin ter receptov, ki izhajajo iz ljudskega izročila in sodobne prakse.

Publikacija predstavlja izbor rastlin, ki smo jih spoznavali in preučevali v času delovanja krožka. Ob opisih rastlin so zbrani tudi recepti, nasveti za uporabo v prehrani, ljudskem zdravilstvu, naravni negi in vsakdanjem življenju. S tem želimo prispevati k ohranjanju znanja naših prednikov ter spodbuditi njegovo uporabo tudi v sodobnem času.

Naj bo ta publikacija navdih za odkrivanje bogastva rastlinskega sveta in opomnik, da modrost preteklosti lahko pomembno prispeva h kakovostnejšemu, bolj zdravemu in trajnostnemu načinu življenja prihodnjih generacij.

Udeleženci študijskega krožka
»Zelišča – znanje preteklosti za prihodnost«

1 BAZILIKA (*Ocimum basilicum* L.)

Ljudska poimenovanja: bazilika, bosiljek.

OPIS RASTLINE

Navadna bazilika je enoletna, močno aromatična začimbna in zdravilna rastlina iz družine ustnatic. Ima malo sladek in svež okus. Vonj spominja na nageljnovcove žbice in meto. Zraste od 20 do 40 cm visoko. Cvetovi so rožnati ali zelenkasto-beli. Bolj dišijo nizke sorte, ki imajo malo listja in grmičaste sorte. Čas cvetenja je od junija do pozne jeseni. Sorodne vrste so sveta bazilika oziroma tuls (*Ocimum tenuiflorum* oz. *Ocimum sanctum*), limonska bazilika (*Ocimum × citriodorum*), tajska (*Ocimum basilicum* var. *Thrysiflora*), afriška (*Ocimum gratissimum*) in cimetova (*Ocimum basilicum* »Cinnamon«).



UPORABNI DELI RASTLINE

Uporabljamo liste, ki jih odtrgujemo tik pred cvetenjem, za kulinariko tudi cvetove. Uporabljamo jo tako svežo kot tudi posušeno, in sicer za pripravo čaja in maceratov, v aromaterapiji za inhalacije ter v kulinariki.

RASTIŠČE

Najbolje uspeva na toplih, sončnih in zaščitenih legah ter v rodovitnih, dobro odcednih tleh. Bazilika izvira iz tropskih območij Azije, predvsem iz Indije, kjer jo gojijo in uporabljajo že več tisoč let. Od tam se je razširila na Bližnji vzhod, v Afriko in pozneje v Evropo.

UPORABNOST

Za zdravje in nego

Bazilika ugodno deluje na prebavo, pomaga pri glavobolu, razkužuje sečila, z žvečenjem listov odpravlja slab zadah, ugodno deluje na tvorbo materinega mleka, umiri pike žuželk.

Zlasti sveta bazilika ali »*tulsi*« deluje tako na fizično telo, kot telesne in duševne sposobnosti, saj krepi koncentracijo in daje moč pri fizičnih obremenitvah. Pri vnetju pljuč je dobra pomočnica, grgramo ga pri vnetju v ustni votlini. V naravni negi jo uporabljajo v kopelih, tonikih in več kozmetičnih izdelkih.

V kulinariki

Bazilika je nepogrešljiva zlasti v sredozemski kuhinji. Pri kuhanju uporabljamo sveže ali posušene liste.

Odlično se poda k jedem iz graha, fižola in gob, različnim zelenjavnim prikuham ter jedem iz paradižnika in kumar. Pogosto jo uporabljamo za začinjaje mesnih jedi, kot so pečenke iz seseklanega mesa ter jedi iz jagnjetine, svinjine in govedine. Bazilika se dobro ujema tudi z ribami in morskimi sadeži.

V italijanski kuhinji je nepogrešljiva sestavina pic, testeninskih omak in paradižnikove juhe. Iz svežih listov pripravljajo znameniti pesto. Baziliko pogosto dodajamo solatam, sendvičem, namazom, skutnim in različnim hladnim poletnim jedem.

Medovitost

Bazilika je **medovita rastlina**, ki med cvetenjem privablja številne opraševalce, predvsem čebele, čmrlje in metulje. Njeni drobni beli ali rožnati cvetovi vsebujejo nektar in cvetni prah, ki sta pomemben vir hrane za žuželke. Če baziliko pustimo cveteti, prispeva k večji biotski raznovrstnosti vrta in izboljšuje opraševanje drugih rastlin v okolici.

Magičnost

Če jo nosimo v žepu, jo položimo v blagajno ali na prag poslovnih prostorov, prinaša bogastvo. V kadilih odganja zlo. Baje so čarovnice pred letenjem popile pol skodelice soka bazilike. Podarjena bazilika prinaša srečo v novi dom.

ZANIMIVOSTI

Ime bazilika izvira iz grške besede *basileus*, ki pomeni »kralj«. Zaradi svojega prijetnega vonja in vsestranske uporabnosti so jo že v starih časih imenovali »kraljica zelišč«. Indijci verjamejo, da je prežeta z božanskim bistvom; v grški pravoslavni cerkvi z njo pripravijo blagoslovljeno vodo.

OPOZORILO

Kot začimba nima stranskih učinkov. Nosečnice naj jo uživajo zmerno.

RECEPT

Pesto iz bazilike

Sestavine: 2 skodelici svežih listov bazilike, 50 g pinjol (ali orehov), 50 g naribanega parmezana, 1–2 stroka česna, 100 ml oljčnega olja, ščepec soli

Priprava: liste bazilike operemo in osušimo. V mešalniku zmeljemo baziliko, pinjole, česen in parmezan in med mešanjem postopoma prilivamo oljčno olje. Dodamo sol po okusu in dobro premešamo. Pesto shranimo v steklen kozarec in ga prelijemo s tanko plastjo oljčnega olja. Pesto lahko postrežemo s testeninami, njoki, na kruhu, v sendvičih ali kot dodatek različnim zelenjavnim in mesnim jedem ter v namazih.

2 BRIN (*Juniperus communis* L.)

Ljudska poimenovanja: brinje, brina, borovica, brinovec, brinec, črna smrekva, borovinka, smrlin ali smolinje, smrekovec.

OPIS RASTLINE

Brin je zimzelen iglasti grm ali manjše drevo iz družine cipresovk (*Cupressaceae*). Je zelo odporna rastlina, ki dobro prenaša sušo in skromna tla. Njegove značilne modro-črne jagode zorijo dve, včasih celo tri leta. Na isti rastlini lahko hkrati opazimo zelene in zrele modro-črne jagode. Plodove oz. jagode nabiramo v pozni jeseni. Vonj je aromatičen, nekoliko grenak. Sorodna vrsta je smrdljivi brin (*Juniperus sabina*), ki je strupen.



UPORABNI DELI RASTLINE

Uporabljamo predvsem zrele jagode, iglice, veje, les in eterično olje. Pripravimo macerat, tinkturo, mazilo ali inhalacije z eteričnim oljem. Jagode pred uporabo običajno zdrobimo.

RASTIŠČE

Raste na sončnih in suhih legah, travnikih, pašnikih, gozdnih robovih ter kamnitih tleh. V Sloveniji je pogost predvsem na Krasu, v hribovitem in alpskem svetu.

UPORABNOST

Za zdravje in nego

Brin je bil dolgo najbolj cenjena zdravilna rastlina na Slovenskem. Plodovi spodbujajo apetit, blažijo kašelj, pomagajo pri napenjanju in zgagi, izboljša prebavo. Varuje nas pred okužbami z žvečenjem jagod. Pomaga pri revmi, razkužuje dihalo in sečila.

V naravni negi se uporabljajo pripravki iz brina, kot so mazila za lajšanje izkašljevanja, masažno olje za sklepe in mišice ter hrbtenico. Inhalacije odpirajo zamašene dihalne poti. Eterično olje ima svež, gozdni vonj in daje občutek sprostitve.

V kulinariki

Brinove jagode uporabljamo pri pripravi divjačine, svinjine, v marinadah, kislem zelju, v temnih omakah, pri nekaterih mesnih jedeh, za aromatiziranje kisa. Brinove jagode so glavna aromatična sestavina gina, kraški brinjevec pa je značilna slovenska pijača; poznamo pa še zeliščne likerje, aromatične sirupe ter razne čajne mešanice na osnovi brina. Zaradi močne arome ga uporabljamo zmerno, običajno le nekaj jagod na jed, sicer lahko prekrije okus drugih sestavin.

Medovitost

Brin ni pomembna medonosna rastlina. Cveti aprila in maja ter je vetrocvetka, zato čebelar ne nudi večjih količin nektarja. Lahko pa čebele na njem občasno nabirajo nekaj cvetnega prahu. Za čebelarstvo nima večjega pomena.

Magičnost

Brin velja za eno najmočnejših zaščitnih rastlin evropskega ljudskega izročila. Odganja negativne energije, varuje dom pred škodljivimi vplivi, uporablja se za čiščenje prostorov, prinaša občutek varnosti in jasnosti.

Posušene veje, iglice ali jagode se uporabljajo za prekaševanje prostorov, energijsko čiščenje, zaščito pred uroki in zavistjo, blagoslavljanje domačije. Krepi osredotočenost, pomaga pri mentalni jasnosti, podpira meditacijo, spodbuja notranjo moč in odločnost.

OPOZORILO

Ne uporablja se med nosečnostjo in pri boleznih ledvic. Tudi daljša uporaba se odsvetuje.

RECEPT

Brinov čaj

Sestavine: 1 čajna žlička posušenih brinovitih jagod, 250 ml vode.

Priprava: Brinove jagode rahlo zdrobimo, da sprostijo eterična olja. Prelijemo jih z vrelo vodo. Pokrijemo in pustimo stati 10–15 minut. Čaj precedimo in postrežemo topel.

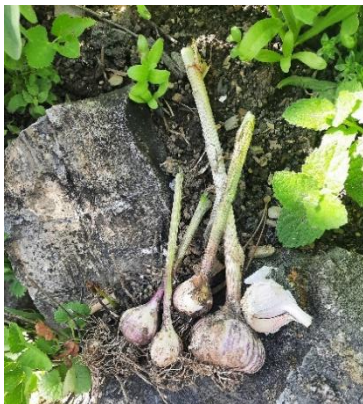
Uporaba: Brinov čaj se tradicionalno uporablja za podporo prebavi ter delovanju sečil.

3 ČESEN (*Allium sativum* L.)

Ljudska poimenovanja: česen, česn, česnek.

OPIS RASTLINE

Česen spada v družino lukovk (Amaryllidaceae) in rod *Allium*. Je trajna čebulnica, ki jo človek večinoma goji kot enoletno kulturno rastlino. Rastlina tvori podzemno čebulico, sestavljeno iz posameznih strokov, ki jih obdaja zaščitna ovojnica. Iz čebulice rastejo ploščati, ozki listi, cvetno steblo pa lahko doseže višino od 30 do 100 cm. Sorodni česnu so čebula, por, drobnjak in divje rasli čemaž.



UPORABNI DELI RASTLINE

Uporabljamo predvsem stroke, pa tudi mlade liste, popke in cvetove. Najpomembnejša učinkovina je alicin, ki nastane ob rezanju ali stiskanju stroka.

RASTIŠČE

Izvira iz srednje Azije, danes pa ga gojimo po vsem svetu. V Sloveniji ima dolgo tradicijo gojenja.

UPORABNOST

Za zdravje in nego

Česen je že tisočletja pomemben del prehrane in ljudskega izročila. Uporabljamo svežega, posušenega, v obliki oljnih macerarov in tinktur. Tudi znanstvene raziskave potrjujejo učinkovitost česna za odpornost pred okužbami, preprečuje nalaganje maščob na žilne stene, deluje proti parazitom, pri obolenju želodca in črevesja, pri jetrnih in žolčnih težavah. Priporočljivo ga je redno uživati, a ne pretiravati.

V kulinariki

Uporablja se skoraj v vseh jedeh od juh, omak, mesnih in zelenjavnih jedi, v namazih in marinadah. Nepogrešljiv je v mediteranski kuhinji.

V Sloveniji je pogost dodatek solatam, mesnim jedem, enolončnicam, kislemu zelju in domačim mesnim izdelkom. Mladi listi, popki in cvetovi se uporabljajo podobno kot drobnjak.

Medovitost

Medovitost česna je razmeroma nizka do srednja in je zelo odvisna od sorte, vremena ter tega, ali rastline pustimo cveteti. Navadni česen pogosto ne razvije veliko cvetov, zato je njegova paša za čebele omejena. Pri sortah, ki tvorijo cvetna stebila, čebele obiskujejo cvetove zaradi nektarja in cvetnega prahu. Najpogosteje navedena ocenjena medovitost je približno 10–30 kg medu na hektar, v ugodnih razmerah lahko tudi več.

Magičnost

Česen je veljal za močno zaščitno rastlino pred zlemi silami, uroki in boleznimi. Ljudje so ga obešali nad vrata, nosili v žepih ali ga polagali pod blazine. Pogosto so ga obešali na hleve in gospodarska poslopja za zaščito živine. V številnih kulturah je simbol moči, zaščite in vitalnosti.

ZANIMIVOSTI

Poznali so ga stari Egipčani, Grki, Rimljani in Kitajci. Nekoč je služil kot plačilo. Delavci, ki so gradili egipčanske piramide, so pogosto prejeli česen kot del obroka ali plačila, ker so verjeli, da povečuje moč in vzdržljivost. Zanimiv pripravek je črni česen, ki nastane s fermentacijo česna in ima milejši, sladkast okus.

OPOZORILO

Kljub koristim je potrebna previdnost pri večjih količinah, saj lahko povzroča draženje želodca in vpliva na strjevanje krvi.

RECEPT

Česnov namaz

Sestavine: 3–4 stroki česna, 100 g kremnega sira ali skute, 1 žlica kisle smetane ali jogurta, ščepec soli, sesekljan peteršilj (po želji)

Priprava: Česen olupimo in ga drobno sesekljamo ali stisnemo. Zmešamo ga s kremnim sirom, smetano in soljo. Po želji dodamo sesekljan peteršilj. Namaz postrežemo na kruhu ali toastu.

4 ČRNA KUMINA (*Nigella sativa* L.)

Ljudsko poimenovanje: zamorska kumina.

OPIS RASTLINE

Je enoletnica, ki zraste v višino približno pol metra, s pernatimi lističi sivo-zelene barve, cveti v belo modrih odtenkih. Ko odcveti, nastanejo nadvse dekorativne glavice s semeni. Rastlino porežemo, ko glavice še niso povsem suhe in odprte in jih sušimo v senci; najbolje v obešeni papirnati vrečki, da se sčasoma vanjo ujamejo drobna semena.



UPORABNI DELI RASTLINE

Največ uporabljamo olje, stisnjeno iz semen ali semena, vmešana v med; podobna so kuminu, vendar z njim nimajo veliko skupnega, prav tako ne s kumino. Semena črne kumine so pikantnega okusa, zato jih ponekod uporabljajo namesto popra.

RASTIŠČE

Za rast potrebuje toplo podnebje in peščena ilovnata tla ter jo je enostavno gojiti. Rada se sama zaseje in je na pogled ena najlepših začimb, pravi okras vrta.

UPORABNOST

Za zdravje in nego

Uporabljamo jo pri zdravljenju kašlja, bronhitisa in astme. Pomaga pri zaprtju in driski, preprečuje razjede na želodcu in dvanajstniku, spodbuja regeneracijo jeter, znižuje raven holesterola, krvnega tlaka in maščob v krvi; učinkovita je pri zdravljenju malarije. Odpravlja gliste, blaži menstrualne težave in ledvična vnetja.

Pri naravni negi uporabljamo olje črne kumine za obnavljanje kože in spodbujanje rasti las.

V kulinariki

Semena dodajamo k jajčevcem, bučam, paradižniku, jedem s stročnicami, pa tudi k vloženi zelenjavi in perutnini. Z njimi lahko obogatimo različne solate in juhe, testo za kruh, mlečne jedi in omake, celo čaj ali kavo.

Medovitost

Črna kumina velja za srednje do dobro medovito rastlino.

Magičnost

Tudi ko črna kumina življenja ni mogla več podaljšati, so jo kljub temu spet poklicali na pomoč. Polagali so jo v grobove, saj so verjeli, da bo dobra popotnica v onostranstvo.

ZANIMIVOSTI

V Arabskem svetu velja prepričanje, da črna kumina ščiti pred vsemi boleznimi, razen pred smrtjo. V Severni Afriki velja za drogo ljubezni. Najraje jo žvečijo. Legenda pravi, da jo je v lepotilne namene uporabljala tudi Egipčanska kraljica Nefretete.

OPOZORILO

V običajnih količinah za jedi nima stranskih učinkov, a ne smemo pretiravati, saj lahko draži kožo. Posebna previdne morajo biti nosečnice in ženske, ki načrtujejo nosečnost ter osebe z motnjami imunskega sistema.

RECEPT

Za močnejše lase ajurveda priporoča pripravek iz petih suhih sliv, ki jih namočimo v malo vode in zmeljemo. Eno čajno žličko semen zmeljemo v možnarju in primešamo k pasti iz sliv. Žlico tega pripravka lahko pojemo vsak dan. Istočasno pomaga razstrupljati jetra in prebavila, kar spet pripomore k lepi koži in bolj zdravemu lasišču.

5 ČRNI BEZEG (*Sambucus nigra* L.)

Ljudska poimenovanja: bezeg, bezgovec, bezga.

OPIS RASTLINE

Črni bezeg je listopadni grm ali manjše drevo, ki zraste od 3 do 10 metrov visoko. Ima sivo rjavo lubje in razvejano krošnjo. Listi so neparno pernati, sestavljeni iz petih do sedmih lističev. Drobni kremasto beli cvetovi so združeni v velika ploščata socvetja, ki prijetno dišijo. Cveti od maja do julija. Jeseni dozorijo bleščeče črne jagode, združene v viseče kobule. Sorodnika sta divji bezeg (*Sambucus racemosa*), katerega semena so strupena, in smrdljivi bezeg (*Sambucus ebulus*).



UPORABNI DELI RASTLINE

Rastlina je cela užitna, uporabljamo pa predvsem cvetove in zrele plodove. Cvetove nabiramo v času cvetenja od maja do julija, v suhem in sončnem vremenu. Sušimo jih v senci. Jagode nabiramo jeseni, ko so popolnoma zrele. Iz njih pripravljamo sokove, marmelade, sirupe in likerje. Plodove moramo toplotno obdelati, da uničimo toksične cianogene glikozide.

RASTIŠČE

Črni bezeg raste kot drevo ali grm v živih mejah, svetlih gozdovih, ob kmetijah, cestah in naselbinah po vsej Sloveniji. Uspeva na sončnih in polsenčnih legah ter na humusnih in dovolj vlažnih tleh.

UPORABNOST

Za zdravje in nego

Uporabljamo predvsem cvetove in zrele plodove. Odlično se obnese za krepitev odpornosti pred običajnimi zimskimi obolenji (gripa, prehlad, viroza).

Čaj iz cvetov spodbuja znojenje, odpira zamašene dihalne poti, zlasti sinuse s parno inhalacijo, pomaga pri bronhitisu in dobro vpliva na celotno presnovo telesa. Jagode v obliki likerja ali marmelade (terjak) delujejo proti virusom in krepijo imunski sistem.

V naravni negi uporabljamo cvetove in liste za kopeli, za izpiranje in pripravimo osvežilni tonik za bolj čisto, mehko in sijočo kožo na obrazu.

V kulinariki

Iz bezgovih cvetov pripravljamo sirupe, osvežilne napitke, čaje in ocvrtje. Zrele jagode, ki jih vedno prekuhamo, uporabljamo za pripravo sokov, marmelad, želejev, likerja in drugih sadnih izdelkov.

Medovitost

Črni bezeg ne spada med medovite rastline.

Magičnost

Črni bezeg je bil v ljudskem izročilu ena najbolj cenjenih zaščitnih rastlin. Še danes je pogosto ob hišah, hlevih in gospodarskih poslopjih, saj varuje dom pred nesrečo, strelo, zlimi silami in negativnimi vplivi. Prinaša srečo, zdravje in blaginjo družini. Bezgu so pripisovali tudi moč odganjanja kač, škodljivcev in drugih nezaželenih živali iz okolice doma. Drevesa ni dobro posekati brez posebnega razloga, to prinaša nesrečo. Njegove vejice so uporabljali kot zaščitne amulete.

ZANIMIVOSTI

Bezeg je bil sveto drevo Kelto. Spoštovanje se je ohranilo v pregovoru, da se zaradi njegove velike zdravilnosti pred njegovim grmom spoštljivo priklonimo in odkrijemo klobuk. Grm lahko doživi starost več kot 100 let.

OPOZORILO

Nezreli plodovi, listi, in skorja lahko pri občutljivih ljudeh povzročijo slabost in bruhanje, zato jih je treba vedno toplotno obdelati. Srčni bolniki naj s pitjem čaja iz cvetov ne pretiravajo.

RECEPTI

Bezgov čaj proti prehladu

Sestavine: 2 čajni žlički posušenih bezgovih cvetov, 250 ml vrele vode

Priprava: Cvetove prelijemo z vročo vodo in pustimo pokrito stati 10 minut. Nato precedimo in pijemo topel čaj 2- do 3-krat dnevno.

6 LOVOR (*Laurus nobilis* L.)

Ljudska poimenovanja: lorbar, prava lovorika, pravi lovor.

OPIS RASTLINE

Lovor je zimzelen grm ali drevo iz družine lovorovk (*Lauraceae*), ki lahko zraste od 2 do 20 metrov visoko. Ima gladko sivkasto lubje ter goste, usnjate in bleščeče temno zelene liste suličaste oblike. Listi so aromatični in ob mečkanju oddajajo značilen prijeten vonj. Spomladi cveti z drobnimi rumenkasto zelenimi cvetovi, iz katerih se razvijejo temno modri do črni plodovi – jagode. Lovor raste počasi, vendar je dolgoživ in lahko doseže visoko starost. Veliko rastlin iz družine lovorovk je lovorju podobnih in večina je strupenih. Zato velja previdnost pri nabiranju, a le lovor ima značilno aromo.



UPORABNI DELI RASTLINE

Pri lovorju uporabljamo predvsem liste. Nabiramo jih skozi vse leto, uporabljamo pa jih sveže ali posušene; več arome imajo posušeni listi, sveži radi grenijo. Liste uporabljajo za čaj, sirup, macerat in izdelavo etričnega olja. Les lovorja se uporablja redkeje, predvsem za izdelavo manjših okrasnih in uporabnih predmetov.

RASTIŠČE

Naravno uspeva v toplih in sončnih območjih južne Evrope, severne Afrike in zahodne Azije. Najraje ima dobro odcedna tla in mile zime. Pogosto ga gojijo tudi kot okrasno rastlino v vrtovih in parkih. Je zimzelena rastlina.

UPORABNOST

Za zdravje in nego

Lovor se v ljudskem zdravilstvu uporablja predvsem pri vseh prebavnih težavah, krčih v prebavilih in pri slabosti, razjedah na želodcu in dvanajstniku ter spodbuja tek. Sirup iz lovorjevih listov pomaga sproščati dihalne poti in olajša izkašljevanje. Pripravek iz eteričnega olja pomaga pri akutnih revmatičnih težavah. V ljudski medicini se uporablja mazilo in macerat iz lovorjevih listov za blaženje bolečin v mišicah, sklepih, pri zvinih in za zaviranje kožnih vnetij. Prispeva k splošnemu dobremu počutju in krepi organizem.

V kulinariki

Lovorjevi listi se uporabljajo v kuhinji za začinjanje juh, omak, enolončnic, mesnih jedi, jedi iz zelja ter pri vlaganju zelenjave. Listi se običajno odstranijo pred serviranjem. Listi, zmleti s soljo, so različica dišavne kuhinjske soli.

Medovitost

Lovor je zmerno medovita rastlina. Njegovi drobni rumenkasto zeleni cvetovi cvetijo spomladi in privabljajo čebele ter druge opraševalce, ki na njih nabirajo nektar in cvetni prah. Zaradi zgodnjega cvetenja je pomemben vir hrane za opraševalce v času, ko je cvetočih rastlin še malo.

Magičnost

V ljudskem izročilu velja za močno zaščitno rastlino, ki odganja negativne energije, zle duhove in nesrečo. Posušene lovorjeve liste so obešali nad vrata ali jih nosili pri sebi za srečo, uspeh in zaščito. Verjeli so tudi, da lovor spodbuja jasne misli, modrost ter pomaga uresničiti želje in cilje.

ZANIMIVOSTI

V stari Grčiji in Rimu so izdelovali lovorjeve vence, s katerimi so kronali zmagovalce, pesnike in učenjake. V Italiji diplomanti pogosto nosijo lovorjev venec ob zaključku študija.

V sredozemskih deželah so iz lovorjevih listov pripravljali tudi lovorjevo vino. Liste so namakali v belem vinu, ki je prevzelo značilno aromo. Napitek so ponujali ob praznikih in slavnih.

OPOZORILO

Lovorjeve liste je priporočljivo pred uživanjem odstraniti iz jedi, saj so zelo trdi, težko prebavljivi in lahko povzročijo težave pri žvečenju ali požiranju. Nosečnice, doječe matere in osebe z znanimi alergijami na eterična olja naj se pred uporabo posvetujejo z zdravnikom ali farmacevtom.

RECEPT

Lovorjevo olje za masažo mišic in sklepov

Sestavine: 10 do 15 posušenih lovorjevih listov in 250 ml olivnega olja

Priprava: Lovorjeve liste zdrobimo in jih damo v steklen kozarec. Prelijemo jih z olivnim oljem, tako da so popolnoma prekriti. Kozarec dobro zapremo in ga postavimo na toplo mesto (ne na direktno sončno svetlobo) za dva do tri tedne. Vsak dan ga rahlo pretresemo. Nato olje precedimo in shranimo v temni steklenici.

Uporaba: Lovorjevo olje uporabljamo kot dišavno olje v kulinariki, za masažo bolečih mišic in sklepov, pri revmatičnih težavah, zvinih ter za sproščanje napetih mišic.

7 MALINA (*Rubus idaeus L.*)

Ljudska poimenovanja: malina, malinjak.

OPIS RASTLINE

Malina spada v družino rožnic. Gre za večletni grm z olesenelimi stebli. Priljubljena je tudi kot gojena vrsta. Cveti maja in junija, sladke plodove pa tvori od julija naprej, nekatere gojene sorte do pozne jeseni. Listi so sestavljeni, nazobčani in na spodnji strani nekoliko svetlejši oz. sivi. Vsebujejo čreslovine, flavonoide, organske kisline, minerale, veliko vitamina A in C. Sorodne vrste so **robida** (*Rubus fruticosus*), **japonska malina** (*Rubus phoenicolasius*), črna malina (*Rubus occidentalis*) in arktična malina (*Rubus arcticus*).



UPORABNI DELI RASTLINE

V zdravilne namene nabiramo liste spomladi in zgodaj poleti, preden rastlina cveti, saj takrat vsebujejo največ učinkovin. Liste uporabljamo za čaje, kopeli, obkladke.

RASTIŠČE

Izvira iz Evrope in severne Azije. V naravi jo najdemo na gozdnih robovih, posekah in sončnih pobočjih. Danes jo gojimo skoraj po vsem svetu.

UPORABNOST

Za zdravje in nego

Iz listov pripravljamo čaje in različne zeliščne mešanice, ki blažijo vnetja v črevesju, ustavljajo drisko, lajšajo nosečnost in porod. Ugodno vpliva na menstruacijo, blaži težave v menopavzi in pri živčni napetosti.

V naravni negi uporabljamo plodove za obrazne maske za sijočo kožo, so sestavina pilinga za nego ustnic in obraza. V vročih poletnih mesecih pripravimo iz listov osvežujoč tonik za obraz. Malinov kis znižuje vročino in krepi srce.

V kulinariki

Plodovi maline so zaradi prijetnega sladko-kislega okusa zelo priljubljeni v kulinariki. Uživamo jih sveže ali predelane v marmelade, džeme, sokove, sirupe, kompote in sadne omake. Dodajamo jih v torte, pite, sladoled, jogurt in sadne kupe. Primerne so za pripravo smutijev ter osvežilnih napitkov. Poleg tega jih uporabljajo pri izdelavi likerjev, vin in drugih sadnih pijač. Posušeni listi se pogosto kombinirajo z meto, meliso ali lipo. Včasih so jih uporabljali kot nadomestek črnega čaja.

Magičnost

Malina je bila v ljudskem izročilu povezana z zaščito doma, plodnostjo in ženskostjo. Veje malin so ponekod postavljali okoli vrtov za zaščito pred nesrečo in v obredih za dobro letino in zdravje otrok.

Ker je rastlina močno povezana z ženskimi cikli in materinstvom, je veljala za simbol rodovitnosti in materinske zaščite.

ZANIMIVOSTI

Obstajajo rdeče, rumene, vijolične in črne sorte malin. Sveži plodovi so zelo občutljive in hitro izgubijo kakovost, zato jih je najbolje porabiti kmalu po obiranju.

OPOZORILO

Nosečnice naj pripravke iz malinovitih listov uporabljajo po posvetu s strokovnjakom.

RECEPT

Malinov sirup

Sestavine: 1 kg malin, 500 ml vode, 700 g sladkorja, sok 1 limone.

Priprava: Maline prelijemo z vodo in jih segrevamo do vretja. Kuhamo približno 10 minut, nato precedimo skozi gosto cedilo. Soku dodamo sladkor in limonin sok. Kuhamo še 10–15 minut, da se sladkor popolnoma raztopi. Vroč sirup nalijemo v sterilizirane steklenice in dobro zapremo.

8 MELISA (*Melissa officinalis* L.)

Ljudska poimenovanja: melisa, citronka.

OPIS RASTLINE

Melisa je trajnica iz družine ustnatic, ki zraste od 30 do 80 centimetrov visoko. Ima razvejano steblo in svetlo zelene, jajčaste liste z nazobčanim robom. Ob drgnjenju oddajajo prijeten vonj po limoni. Drobni beli ali rahlo rumenkasti cvetovi se razvijejo poleti.



UPORABNI DELI RASTLINE

Uporabljamo predvsem liste in vršičke rastline. Nabiramo jih tik pred cvetenjem ali med cvetenjem, ko vsebujejo največ eteričnih olj in drugih učinkovin. Uporabljamo jih sveže ali posušene za pripravo čajev, tinktur, maceratov in drugih pripravkov.

RASTIŠČE

Melisa najbolje uspeva na sončnih ali polsenčnih rastiščih. Rada ima rodovitna in zmerno vlažna tla. Pogosto jo gojimo na vrtovih kot zdravilno in dišavno rastlino.

UPORABNOST

Za zdravje in nego

Njena odlika je pomirjevalno delovanje pri živčnih srčnih težavah in migreni, blaži krče, učinkovita je pri virusu Herpes simplex, deluje proti bakterijam. Uravnava jetra in krvni obtok s podporo drugih rastlin.

V naravni negi jo uporabljamo kot osvežilni tonik za obraz, za spiranje ustne votline, za pomirjujočo kopel in za inhalacije v aromaterapiji. Zaradi značilnega limonastega vonja jo najdemo tudi v dišavnih mešanicah in izdelkih za dom.

V kulinariki

Sveže liste melise uporabljamo za pripravo čajev in čajnih mešanic, osvežilnih napitkov in limonad, pa tudi v sadnih solatah, marmeladah, sladicah ter zeliščnih likerjih. Jedem in pijačam doda svežino ter nežno citrusno aromo.

Medovitost

Melisa je zelo medovita rastlina. Njeni cvetovi privabljajo čebele, čmrlje in druge opraševalce, ki na njih nabirajo nektar in cvetni prah.

Magičnost

Melisa je že od nekdaj veljala za rastlino miru, ljubezni in sreče. Ljudje so verjeli, da prinaša harmonijo v dom, spodbuja prijetne sanje in notranji mir. Pogosto so jo sadili v bližini hiš, da bi privabljala dobro voljo in blagostanje, v ljubezenskih napojih in obredih za krepitev prijateljstva ter medsebojnega razumevanja. Posušene liste so nosili v mošnjičkih kot zaščito pred žalostjo, strahom in nemirom.

ZANIMIVOSTI

Meliso so v samostanskih vrtovih gojili že pred več kot tisoč leti. Čebelarji so jo sadili pri panjih, ker naj bi privabljala čebelje roje. Še vedno je v uporabi pripravek za različne bolezni iz melise, limoninih lupin, muškata, cimetove skorje in klinčkov, ki so ga skrivaj pripravili menihi v 17. stoletju v Parizu (*Melissengeist*).

OPOZORILO

Pri običajni uporabi kot začimba melisa nima neželenih učinkov.

RECEPT

Recept za melisino vino

Sestavine: 1 l belega vina, pest listov melise in žlica medu.

Priprava: Liste melise namakamo v vinu 2–3 dni, precedimo in dodamo med. Uživamo po kozarčkih.

V srednjem veku so ga pripravljali menihi, saj naj bi krepilo telo in izboljševalo razpoloženje.

9 META (*Mentha spp.*)

Ljudsko poimenovanje: meta.

OPIS RASTLINE

Meta je trajnica iz družine ustnatic (Lamiaceae), ki zraste od 30 do 100 centimetrov visoko. Ima pokončna stebila, nasprotno razvrščene liste in značilen osvežujoč vonj. Cvetovi so drobni, rožnate, vijolične ali bele barve ter cvetijo od poletja do zgodnje jeseni. Celotna rastlina vsebuje eterična olja, zaradi katerih ima značilen osvežujoč vonj.



Najpomembnejše vrste met so poprova (*Mentha × piperita*), maroška (*Mentha spicata*), klasasta (*Mentha spicata*) in jabolčna (*Mentha suaveolens*)

UPORABNI DELI RASTLINE

Nabiramo predvsem liste in mlade poganjke, ki jih uporabljamo sveže ali posušene. Najprimernejši čas za nabiranje je tik pred cvetenjem ali med cvetenjem, ko je vsebnost eteričnih olj in drugih zdravilnih učinkovin največja. Pripravljamo čaj, tinkturo, macerat, obloge, kopeli, izdeluje se eterično olje.

RASTIŠČE

Meta najbolje uspeva na vlažnih in rodovitnih tleh. Rada ima sončna ali polsenčna rastišča ter dovolj vlage. Pogosto jo gojimo na vrtovih, lahko pa raste tudi samoniklo ob potokih, jarkih in drugih vlažnih krajih. Ker se hitro razrašča s podzemnimi poganjki, lahko v kratkem času prekrije večjo površino.

UPORABNOST

Za zdravje in nego

V ljudskem zdravilstvu se za lajšanje zdravstvenih težav največ uporablja poprova meta. Učinkovito blaži krče mišic, pospešuje iztekanje žolča, pri povečani želodčni kislini; deluje pomirjevalno pri migreni in glavobolu, pri slabosti umirja želodec. Uporabna je pri pikih žuželk, saj zaradi vsebnosti mentola daje koži občutek hlajenja.

V naravni kozmetiki jo pogosto najdemo v zobnih pastah, ustnih vodica, milih, kremah in drugih izdelkih za nego telesa. Uporablja se tudi v dišavnih pripravkih, kopelih in izdelkih za dom.

V kulinariki

Meta je priljubljena začimbna rastlina za pripravo čajev, osvežilnih napitkov in limonad, sadnih solat, sladic, omak, zeliščnih likerjev, koktajlov (npr. mojito). Njeni listi jedem in pijačam dajejo značilen svež okus.

Medovitost

Meta je zelo medovita rastlina. Njeni cvetovi privabljajo čebele, čmrlje in druge oprasovalce, ki na njih nabirajo nektar in cvetni prah. Zato ima pomembno vlogo pri ohranjanju biotske raznovrstnosti.

Magičnost

V ljudskem izročilu je meta veljala za rastlino zaščite, očiščenja in blagostanja. Verjeli so, da odganja negativno energijo ter prinaša srečo in uspeh. Posušene liste so nosili v mošnjičkih za privabljanje sreče in denarja, metin čaj pa so uporabljali pri obredih za čiščenje prostora in izboljšanje razpoloženja.

ZANIMIVOSTI

Poznamo več deset vrst mete, ki se razlikujejo po vonju, okusu in vsebnosti eteričnih olj. Zaradi velike raznolikosti je ena najbolj razširjenih zdravilnih rastlin na svetu. Ime meta izvira iz grške mitologije: nimfa Minthe naj bi se po legendi spremenila v dišečo rastlino.

Že stari Egipčani, Grki in Rimljani so jo uporabljali kot zdravilno in aromatično rastlino. Vonj mete pomaga odganjati nekatere žuželke, zato jo pogosto sadijo v bližini teras in vrtov.

OPOZORILO

Čeprav je meta varna zdravilna rastlina, lahko večje količine pri občutljivih ljudeh povzročijo draženje želodca ali zgago. Pri majhnih otrocih je potrebna previdnost pri uporabi močno koncentriranih pripravkov. Nosečnice naj jo uporabljajo zmerno.

RECEPT

Metin ledeni sorbet

Sestavine: 2 veliki pesti svežih metinih listov, 500 ml vode, 120 g sladkorja ali medu, sok 2 limon, 1 beljak.

Priprava: Vodo segrejemo in v njej raztopimo sladkor. Dodamo metine liste in pustimo stati 20 minut. Tekočino precedimo in primešamo limonin sok. Ohladimo ter postavimo v zamrzovalnik. Vsakih 30 minut z vilicami premešamo, da nastanejo drobni kristali. Ko je sorbet skoraj zamrznjen, lahko vmešamo stepen beljak za bolj rahlo teksturo.

Meta v sorbetu ne deluje le kot aroma, ampak daje občutek hlajenja zaradi mentola.

10 NAVADNI KOMARČEK (*Foeniculum vulgare* Mill.)

Ljudska poimenovanja: fenikelj, komarč, koprivec, koromač.

OPIŠ RASTLINE

Navadni komarček je do 2 metra visoka dvoletnica. V zemlji ima močno korenino, iz katere poganja pokončno okroglo steblo. To nosi 10 do 15 vej, ki nosijo listne ploskve – vejice. Drobni blede rumeni cvetovi so zbrani v sestavljenih kobulih. Cveti v juniju in juliju, plodovi pa dozorejo zgodaj jeseni. Sorodne vrste so **vrtni janež**, ki se uporablja kot zelenjava, **sladki janež**, ki se uporablja kot začimba, in **navadni janež**, ki raste v naravi.



UPORABNI DELI RASTLINE

Pri navadnem komarčku je uporabna vsa rastlina. Cvetove nabiramo poleti, ko so še v popkih, liste in seme pa tik preden seme dozori. Cele kobule (in ostale dele rastlin) sušimo v senci, seme pa osmukamo, ko se kobuli posušijo. Ponekod izkopavajo tudi korenine. Seme uporabljamo kot čaj, za macerat, eterično olje pa v aromaterapiji.

RASTIŠČE

Na območju sredozemskega podnebja in pri nas v obmorskem pasu raste samoniklo, gojimo ga tudi po vrtovih. Njegovo rastišče je sončni del vrta, sicer seme težko dozori.

UPORABNOST

Za zdravje in nego

Komarček je cenjena zdravilna rastlina v ljudskem zdravilstvu. Deluje pri prebavnih težavah in kašlju in je odličen za zdravljenje otrok, saj sprošča krče v dihalih in prebavilih, deluje proti napenjanju in umiri črevesno floro.

Uporablja se tudi za izpiranje ustne votline pri aftah in drugih vnetjih, izboljša dojenje. Eterično olje deluje razkužilno na pljuča, blaži napade kašlja in astme ter redči sluz in tako olajša dihanje. Žvečenje semen zmanjšuje občutek lakote in odstrani slab zadah iz ust.

V naravni kozmetiki uporabljamo seme v obliki poparka in obrazne parne kopeli za čiščenje kože ter pri vnetju oči.

V kulinariki

V kulinariki uporabljamo mlade sveže liste, ki so blagega okusa. Uporabiti pa jih je treba kmalu potem, ko jih odtrgamo. Z njimi aromatiziramo ribje jedi in zelenjavne omake. Plodovi so začimba za kruh, drobno pecivo in sir.

Medovitost

Velja za dobro medovito rastlino. Za čebele in druge opraševalce je izjemno privlačen, saj jim nudi tako nektar kot cvetni prah. Ker cveti pozno poleti, je odličen dodatek čebelji paši.

Magičnost

Komarček, ki raste okoli doma, nas varuje. Košček komarčka v levem čevlju ščiti noge pred piki klopotov. Odvrača zle duhove, če ga obesimo nad okna in vrata ali če nosimo njegova semena.

ZANIMIVOSTI

Že v antiki so komarček gojili in ga cenili pri ledvičnih in želodčnih težavah, kot poživili pred napori, v srednjem veku pa kot rastlino, ki krepi vid.

OPOZORILO

Anetol v eteričnem olju komarčka je lahko v velikih odmerkih strupen. Nosečnice ne smejo jemati niti komarčkovega eteričnega olja niti pripravkov, ki ga vsebujejo.

RECEPT

Frtalja s komarčkom

Sestavine: Za pripravo potrebujemo 250 g mladih rastlin ali komarčkovih listov, 100 g drobno sesekljanе čebule, 8 jajc, 0,5 dl olja, sol in poper.

Priprava: Na olju prepražimo drobno narezano čebulo, ki ji dodamo narezana stebila in liste komarčka. Posolimo in popramo ter dušimo, da se komarček zmehča. Jajca zmešamo in z njimi prelijemo pripravljeno zmes. Pomešamo in pustimo, da jajca zakrknejo, kolikor želimo. Jed ponudimo toplo.

11 NAVADNI RMAN (*Achillea millefolium* L.)

Ljudska poimenovanja: jetičnik, rman, hajdučka trava, hajdučica, krvavnik, ranjak.

OPIS RASTLINE

Rman je trajnica, ki zraste do 60 cm visoko. Njeni bledikasti cvetki v kobulih so včasih celo rožnatih odtenkov. Če jih zmečkamo med prsti, imajo nekoliko neprijeten vonj. Listi so peresasto deljeni in suličasti, le ti prvi poženejo zgodaj spomladi. Steblo je pokončno, čvrsto, lesnato in raste iz plazeče korenike. Na našem območju je sorodna vrsta planinski rman (*Achillea clavennae*).



UPORABNI DELI RASTLINE

Pri navadnem rmanu uporabljamo predvsem zgornje dele cvetočih poganjkov, običajno v dolžini približno 15 cm. Nabiramo jih v času cvetenja, ko vsebujejo največ zdravilnih učinkovin, to so eterična olja, grenčine, flavonoidi in druge učinkovine, zaradi katerih se rman uporablja v zdravilstvu, kozmetiki in kulinariki. Pripravimo čaj, macerat, mazilo eterično olje za inhalacije.

RASTIŠČE

Navadni rman je zelo razširjena rastlina, ki uspeva na travnikih, pašnikih, ob poteh, nasipih, gozdnih robovih in neobdelanih površinah. Najraje raste na sončnih legah in v zmerno suhih do svežih, dobro odcednih tleh. Rman je nezahtevna rastlina, ki dobro prenaša sušo in uspeva tudi na manj rodovitnih tleh. Zaradi svoje prilagodljivosti je razširjen po skoraj vsej Sloveniji ter v večjem delu Evrope, Azije in Severne Amerike.

UPORABNOST

Za zdravje in nego

Rman je na prvem mestu pri slabem želodcu in krčih v prebavilih, krči žilice in spodbuja nastanek žolča in želodčnega soka.

Pomaga pri menstrualnih bolečinah in krepi celo telo. Uporabljamo rmanov čaj za pitje in kopeli, stisnjen sok pa za povečanje apetita.

V naravni negi ga uporabljajo v parnih kopelih pri aknasti koži, s čajem umivamo obraz za lepšo polt, mazilo je koristno pri hemoroidih, zdravljenju ran, ki se težko celijo, ozeblin in opeklin. Eterično olje rmana je cenjeno tudi v aromaterapiji.

V kulinariki

Uporaba rmana v kulinariki je danes malo znana, v preteklosti pa so ga pogosto uporabljali kot zelenjavo. Mlade liste in cvetove na maščobi prepražimo za omleto, narežemo v solato ali skutni namaz. Ima nekoliko grenak, a aromatičen okus, cvetovi so bolj medeni. Nekoč so ga uporabljali kot aromo pri varjenju piva, danes pa je znana predvsem uporaba pri pripravi likerjev in drugih žganih pijač.

Medovitost

Navadni rman je medovita rastlina, ki med cvetenjem privablja številne čebele, čmrlje, metulje in druge opraševalce. Njegovi rožnati kobuli nudijo žuželkam nektar in cvetni prah.

Rman cveti od pozne pomladi do jeseni, zato predstavlja pomemben vir hrane za opraševalce skozi daljše obdobje.

Magičnost

Dodajamo ga kadihom za jasnovidnost in ljubezenske uroke. Ker ima sposobnost obdržati par skupaj sedem let, ga dajemo v ljubezenske vrečke kot darilo mladoporočencem. Če ga nosite pri sebi, nas varuje, prinaša ljubezen in pomaga pritegniti tiste, ki so najbolj zaželeni. Če ga držite v roki, odganja strah. Če ga uporabite v kopeli, vas ščiti pred zlom.

ZANIMIVOSTI

Rman je že od nekdaj spremljal številne zgodbe in ljudska verovanja. Na Kitajskem so posušena stebila uporabljali pri prerokovanju in napovedovanju prihodnosti. Rman ima tudi več zanimivih ljudskih imen. Ime krvavnik je dobil zaradi tradicionalne uporabe pri oskrbi manjših poškodb, ime hajdučka trava pa izhaja iz pripovedi, da so si z njim vojaki hajduki nekoč pomagali pri negi ran med boji.

OPOZORILO

Pri občutljivih osebah, zlasti na rastline iz družine nebinovk, se lahko pojavijo alergijske reakcije.

Rastlino uporabljamo zmerno in v priporočenih količinah. Pri sočasnem jemanju zdravil je priporočljiva previdnost oziroma posvet z zdravnikom ali farmacevtom. Uporaba med nosečnostjo ni priporočljiva, med dojenjem pa naj bo zmerna. Prav tako ni priporočljivo dolgotrajno ali čezmerno uživanje večjih količin pripravkov iz te rastline.

RECEPT

Rmanov čaj pri prebavnih težavah

Sestavine: 1 velika žlica (približno 4 g) posušene zeli navadnega rmana, 150–200 ml vrele vode.

Priprava: posušeno zel navadnega rmana stresemo v skodelico. Prelijemo jo z 150–200 ml vrele vode. Dobro premešamo in skodelico pokrijemo. Pustimo stati 10–15 minut. Čaj precedimo.

Uporaba: skodelico sveže pripravljenega čaja pijemo 3- do 4-krat dnevno. Rmanov čaj se tradicionalno uporablja za podporo prebavi ter pri napenjanju, želodčnih krčih in drugih blagih prebavnih težavah.

12 NAVADNI TIMIJAN (*Thymus vulgaris* L.)

Ljudska poimenovanja: vrtni timijan, vrtna materina dušica, timas.

OPIŠ RASTLINE

Navadni timijan je nizek, trajen, močno razvejan polgrmiček, ki zraste do 50 cm visoko. Ima več pokončnih štiriobih poganjkov, ki so nekoliko dlakavi. Majhni, ozki listi so sivo zeleni in ob robovih zavihani, v zalistju so nakopičeni majhni pecljati, rožnati cvetovi. Cveti od maja do junija. Vsa rastlina je dišavna, je aromatičnega, malo kafrnega in nekoliko grenkega okusa. Sorodni vrsti sta zlasti materina dušica (*Thymus pulegoides* L.) in limonski timijan (*Thymus × citriodorus*).



UPORABNI DELI RASTLINE

Uporabni so predvsem listi in cvetoči vršički. Nabiramo jih v času cvetenja ali tik pred njim, ko vsebujejo največ eteričnega olja. Rastlino sušimo v senci, na zračnem in suhem mestu. Timijan vsebuje eterično olje (zlasti timol in karvakrol), čreslovine, grenčine, flavonoide in druge aromatične snovi. Pripravimo čaj, tinkturo, macerat, mazilo in inhalacije z eteričnim oljem timijana.

RASTIŠČE

Timijan gojimo po vrtovih in zeliščnih gredah. Najbolje uspeva na sončnih, toplih in suhih legah ter v rahlih, dobro odcednih tleh. Dobro prenaša sušo in ima rad veliko sonca.

UPORABNOST

Za zdravje in nego

Močno deluje na viruse in bakterije in vnetja, ki jih zavira. Odlična pomoč je pri izkašljevanju, bronhitisu in oslovskem kašlju, kjer se uporablja tudi za grgranje. Razkužuje sečila in je sestavina mazil za boleče mišice in sklepe.

V naravni negi se uporablja v obliki kopeli za čiščenje kože in pomirjanje krčev bronhijev. Tonik in losjon čistita obrazne pore. V zobnih kremah ga ni priporočljivo dalj časa uporabljati.

V kulinariki

V kuhinji uporabljamo predvsem njegove liste in mlade poganjke, ki jedem dajejo prijeten, nekoliko pikanten in aromatičen okus. Timijan se pogosto uporablja za pripravo juh, omak. Odlično se poda k perutnini, svinjini, jagnjetini ter jedem iz stročnic. Pogosta je tudi njegova uporaba v zeliščnih mešanicah, kjer se dobro dopolnjuje z rožmarinom, origanom, žajbljem in baziliko.

Dodajajo ga marinadam, enolončnicam, krompirjevim jedem, gobam ter jedem s paradižnikom. Zaradi izrazitega okusa je priljubljen tudi pri pripravi domačega kruha, zeliščnega masla in različnih nadevov. Timijan jedem ne daje le prijetne arome, temveč tudi poudari okus drugih sestavin.

Medovitost

Velja za dobro medovito rastlino. Za čebele in druge oprasovalce je izjemno privlačen, saj jim nudi tako nektar kot cvetni prah. Ker cveti pozno poleti, je odličen dodatek k čebelji paši.

Magičnost

V ljudskem izročilu je timijan veljal za rastlino poguma, moči in čiščenja. Pogosto so ga povezovali z zaščito doma, z dobrimi sanjami in z odganjanjem negativnih vplivov. Posušen timijan so ponekod dajali pod blazino za mirno spanje ali ga nosili s seboj kot zaščitno zelišče in da so priklicali zdravje. Če ga nosimo s seboj, pomaga pri razvijanju psihičnih moči. Ženskam, ki si v lase vpletejo poganjek materine dušice, se ni mogoče upreti.

ZANIMIVOST

Timijan so zelo cenili že v starem Egiptu za balzamiranje mrtvih, v stari Grčiji za odišavljanje pijač in sirov, Rimljani pa za odišavljanje prostorov in pripravo kopeli. Pri epidemijah kuge v srednjem veku je veljal (poleg brina) za najboljšo zaščito pred okužbo.

OPOZORILO

Eterično olje timijana je zelo močno in ga je treba uporabljati previdno. V večjih količinah lahko draži kožo in sluznice. Nosečnice, doječe matere in majhni otroci naj pripravke z eteričnim oljem uporabljajo le po posvetu s strokovnjakom. Previdnost velja tudi pri težavah s ščitnico.

RECEPT

Timijanovi dražeji

Sestavine: 50 g sveže materine dušice, nekaj žlic vode, 150 g sladkorja in sladkor v prahu.

Priprava: 50 g sveže materine dušice zmeljemo, dodamo nekaj žlic vode in dobro premešamo. Zmes precedimo skozi sito, primešamo 150 g sladkorja in segrevamo, dokler se ne zgosti. Nato jo vlijemo v modelčke in postavimo v hladilnik, da se strdi. Na koncu dražeje potresemo s sladkorjem v prahu.

13 OGNJIČ (*Calendula officinalis* L.)

Ljudska poimenovanja: *neven, babji prstanec, meseček, obroček, rigelc, solnčnica, vremenar.*

OPIS RASTLINE

Ognjič je enoletna zdravilna rastlina z značilnimi oranžnimi ali rumenimi cvetovi in blede zelenimi suličastimi listi. Zraste od 30 do 60 cm visoko in cveti od pomladi do pozne jeseni. Znan je tudi kot vremenar: če so cvetovi po 7. uri še zaprti, bo tisti dan deževalo. Je zelo priljubljen na vrtovih zaradi živobarvnih cvetov in številnih zdravilnih učinkov. Divje raste njivski ognjič (*Calendula arvensis*).



UPORABNI DEL RASTLINE

Cvetove pobiramo sproti od junija do oktobra, ponekod tudi sveže liste. Posušeni cvetovi imajo sladkast vonj s pridihom po mošusu in limonah. Z rednim trganjem cvetnih koškov rastlinam podaljšujemo cvetenje. Uporabni so za čaj, tinkturo ali macerat.

RASTIŠČE

Ognjič izvira iz toplih sredozemskih krajev, danes pa se je udomačil povsod. Že stoletja ga gojimo kot zdravilno in okrasno vrtno rastlino. Rad se sam zaseje in zdravi zemljo, ki je okužena s nematodi.

UPORABNOST

Za zdravje in nego

Ognjič deluje protivnetno, protibakterijsko, preprečuje razrast glivic in pospešuje celjenje ran.

Iz cvetov tradicionalno izdelujemo ognjičevo mazilo za različne kožne težave: razpoke, ureznine, pike žuželk in sončne opekline; pijemo čaj, prileže se kopel pri občutljivi koži. Številne raziskave so potrdile njegovo učinkovitost proti okužbam, ki jih povzročajo virusi in zajedavci. Ščiti pred čiri na želodcu in črevesju. Deluje podobno kot arnika in ne draži kože.

V kulinariki

Sveže cvetove uporabimo v piškotih in drobnem pecivu, posujemo po juhi, enolončnici, vmešamo v krompir ali omako, dodajamo solatam, maslu in čajem. Pogosto ga imenujejo tudi "vrtni žafran", saj jedem daje rumeno barvo. Goljufigi trgovci so cvetove nekdanj mešali s pravim žafranom ali ga celo prodajali kot pravi žafran.

Medovitost

Ognjič je pomembna medovita in opraševalcem prijazna rastlina. Njegovi cvetovi zagotavljajo nektar in cvetni prah številnim vrstam žuželk, zlasti čebelar in čmrljem. S sajenjem spodbujamo biotsko pestrost, izboljšujemo opraševanje drugih rastlin ter ustvarjamo ugodnejše pogoje za delovanje koristnih žuželk.

Magičnost

Cvetovi prinašajo srečo in varujejo dom pred nesrečo. Ognjič, ki ga naberemo opoldan, ko je sonce najmočnejše, bo okrepil in pomiril srce. Venci ognjiča, obešeni na podboje vrat, preprečijo zlu vstop v hišo, raztreseni pod posteljo pa nas varujejo med spanjem in uresničujejo preroške sanje. Če imamo na sodišču v žepu ognjič, se nam bo pravica dobrohotno nasmehnila.

ZANIMIVOSTI

Pogosto ga imenujemo »sončna rastlina«, saj njegovi cvetovi spominjajo na sonce. Pogosto se uporablja kot naravno barvilo za tkanine in hrano. Ognjič je priljubljena spremljevalna rastlina na vrtovih, saj pomaga odvrčati uši. Dan ali dva pred napovedanimi ohladitvami v maju ali juniju (pod 10 stopinj) poškropimo rastline s čajem iz cvetov ognjiča, ki rastline okrepi.

OPOZORILA

Velja za varno rastlino, redko lahko pride do alergijskih reakcij.

RECEPT

Mazilo iz ognjiča

Sestavine: pest suhih cvetov, 200 ml olivnega olja približno in 20 g čebeljega voska.

Priprava: pest suhih cvetov segrevamo v 200 ml olivnega olja približno 30 minut. Precedimo, dodamo 20 g čebeljega voska in mešamo do raztapljanja. Mazilo shranimo v čist kozarec.

14 ORIGANO (*Origanum vulgare* L.)

Ljudska poimenovanja: *dobra misel, divji majaron.*

OPIS RASTLINE

Origano je aromatična trajnica iz družine ustnatic. Je trajnica in zraste približno 30 do 60 centimetrov visoko in tvori številna razvejana stebila z drobnimi, škrlatno rožnatimi cvetovi. Njegovo ime izvira iz grščine, kjer »origanon« pomeni »gorsko veselje«, kar odraža njegovo razširjenost na sončnih pobočjih in prijeten vonj. Sorodne vrste, zelo podobne po videzu in delovanju, so zlasti: majaron (*Origanum majorana*), grški (*Origanum vulgare* subsp. *Hirtum*) in turški (*Origanum onites*).



UPORABNI DELI RASTLINE

Od junija dalje nabiramo zgornji del cvetočega zelišča. Zaradi vsebnosti eteričnih olj ima značilen močan aromatičen vonj in izrazit okus. Rastlina je cenjena kot začimbnica, dišavnica in zdravilna rastlina. Pogosto se listi uporabljajo v kuhinariki, zlasti v sredozemski kuhinji, poleg tega pa ima pomembno vlogo tudi v ljudskem zdravilstvu in aromaterapiji.

RASTIŠČE

Origano uspeva na sončnih in toplih rastiščih. Najdemo ga na suhih travnikih, pobočjih, ob gozdnih robovih, med grmovjem ter na kamnitih in apnenčastih tleh. Najbolje raste v lahkih, dobro odcednih in zmerno rodovitnih tleh, bogatih s sončno svetlobo, v sredozemskem svetu. Dobro prenaša sušo in ne mara zastajanja vode.

UPORABNOST

Za zdravje in nego

Origano je odlična zdravilna rastlina, ki močno razkužuje, kar se izkaže zlasti pri različnih vnetjih. V ljudski medicini se uporablja pri menstrualnih in prebavnih krčih, pomirja. Je sestavina pomoči pri jetrnih, žolčnih in želodčnih težavah. Obnese se tudi pri bronhitisu, hripavosti in na sploh pri bolezni dihal. Že njegovo ljudsko ime *dobra misel* pa nakazuje, da nam bistri um.

V naravni negi se uporablja kot naravni tonik za čiščenje aken in nečiste kože, kot kopel za stopala pri glivicah, je sestavina masažnih olj za utrujene mišice, za inhalacije pri prehladu in zamašenem nosu.

V kuhinji

V kuhinji uporabljamo predvsem njegove posušene liste, ki imajo izrazit vonj in nekoliko pikanten, rahlo grenak okus. Origano je ena najznačilnejših začimb sredozemske kuhinje, zlasti grške in italijanske.

Origano se odlično poda k jedem s paradižnikom, zato ga pogosto dodajajo picam, paradižnikovim omakam, juham in testeninam. Uporablja se tudi za začinkanje jedi iz jajčevcev, bučk, paprike in druge zelenjave. Priljubljen je pri pripravi pečenega in mletega mesa in mehiške jedi *chilli con carne*. Pogosto ga dodajajo tudi marinadam, solatnim prelivom, enolončnicam ter jedem iz stročnic. Odganja marsikaterega škodljivca v shrambi, zlasti v moki, saj je naravni konzervans.

Zaradi svoje močne arome je nepogrešljiva sestavina številnih začimbnih mešanic in kuhinjskih soli.

Medovitost

Origano je zelo dobra medovita rastlina. Njegovi drobni rožnati do škrlatni cvetovi vsebujejo veliko nektarja in cvetnega prahu, zato privabljajo številne čebele, čmrlje, metulje in druge opraševalce. Cveti od poletja do zgodnje jeseni, ko številnim žuželkam zagotavlja pomemben vir hrane.

Magičnost

Origano velja za rastlino zaščite, sreče in veselja. V srednjem veku so verjeli, da ščiti pred čarovnicami, zlemi duhovi in hudičem. Ljudje so ga obešali v domove ali nosili s seboj kot varovalni amulet. Če ga zažgemo, se nam pokažejo duhovi v dimu, ki se dviga.

ZANIMIVOSTI

Egipčani so ga cenili, ker upočasni proces gnitja. V stari Grčiji je bil posvečen boginji ljubezni Afroditi in je simboliziral srečo, ljubezen ter harmonijo. Z njim so v starem Rimu konzervirali ribe, meso in zelenjavo.

OPOZORILO

Pri uporabi kot začimba nima stranskih učinkov; previdnost je potrebna pri uporabi eteričnega olja, saj je izredno močno; nosečnice ga naj ne uporabljajo, saj lahko krči maternico.

RECEPT

Omaka iz origana

Sestavine: 2 žlici svežega ali 1 žlica posušenega origana, 2 stroka česna, 4 žlice oljčnega olja, sok polovice limone, ščepec soli in popra.

Priprava: origano drobno sesekljam. Česen stisnemo in ga zmešamo z origanom. Dodamo oljčno olje, limonin sok, sol in poper. Dobro premešamo in pustimo stati 10 minut.

Uporaba: omaka je odlična kot preliv za solate, pečeno zelenjavo, meso, ribe ali kot dodatek sredozemskim jedem.

15 PLAHTICA (*Alchemilla vulgaris* L.)

Ljudska poimenovanja: *Marijin plašček, plenica, rosnica, hribska resa.*

OPIS RASTLINE

Plahtica je trajnica z nežno zelenimi listi, na katerih se zjutraj zadržuje kapljica rose. Zraste do 40 cm visoko in cveti z drobnimi rumeno-zelenimi cvetovi, listi so dlanasto narezani v obliki plašča. Pri nas raste okoli 30 vrst plahtic, a so vse uporabne, zato njihovo natančno razločevanje za domačo uporabo ni potrebno.



UPORABNI DEL RASTLINE

Liste in cvetove nabiramo med cvetenjem, od pozne pomladi do zgodnje jeseni. Sušimo jih za čaj, za tinkturo ali macerat, za obkladke in kopeli.

RASTIŠČE

Plahtica raste na vlažnih travnikih, pašnikih, gozdnih jasah, ob poteh in bregovih potokov. Najraje ima sveža, humozna in zmerno vlažna tla. Pogosta je v hribovskih in gorskih predelih ter je razširjena po skoraj vsej Evropi, Aziji in delu Severne Amerike.

UPORABNOST

Za zdravje in nego

Uporablja se pri obolenjih črevesja, predvsem driski. Velja za t. i. žensko rastlino, saj pomaga pri premočni menstruaciji, za sedečo kopel pri belem toku in blago deluje na vse ženske organe. Primerna je tudi za otroke. Je priljubljena sestavina različnih zeliščnih mešanic.

V naravni negi se uporablja v pripravkih za nego kože, kopelih in obkladkih, pri vnetjih v ustni votlini, pogosto je sestavina sodobnih izdelkov naravne kozmetike.

V kulinariki

V kuhinji se uporablja predvsem kot aromatičen dodatek. Mlade, še mehke liste lahko nasekljamo v sveže spomladanske solate, vmešamo v zeliščna masla in namaze, dodamo v zelene smutije. Zaradi trpkega in rahlo grenkega okusa deluje osvežilno.

Medovitost

Plahtica je zmerno medovita rastlina. Njeni drobni cvetovi privabljajo čebele, muhe trepetavke in druge manjše opraševalce.

Magičnost

V ljudskem izročilu je bila plahtica povezana z ženskostjo, plodnostjo in zaščito. Pogosto so jo nosili v zaščitnih vrečkah ali uporabljali pri ljubezenskih obredih. Ime *Alchemilla* je dobila po alkimistih: kapljice rose na njenih listih so imenovali »nebeška voda« in v njih iskali kamen modrosti, ki omogoča nesmrtnost.

ZANIMIVOSTI

Zaradi oblike listov rastlino imenujemo tudi Marijin plašček, saj naj bi list spominjal na plašč Device Marije. Plahtica je že od srednjega veka ena najbolj cenjenih zdravilnih rastlin za ženske. Kapljice vode se na listih obdržijo zaradi posebne zgradbe površine lista.

OPOZORILA

Čeprav velja za varno zdravilno rastlino, lahko prekomerno uživanje povzroči prebavne motnje. Nosečnice in doječe matere naj se pred dolgotrajno uporabo posvetujejo z zdravnikom ali farmacevtom.

RECEPT

Lepotni tonik

Sestavine: pest svežih ali posušenih listov plahtice in 300 ml vroče vode.

Priprava: pest svežih ali posušenih listov plahtice prelijemo s 300 ml vroče vode in pustimo stati 20 minut.

Uporaba: ohlajen poparek uporabimo kot tonik za obraz. V ljudskem zdravilstvu so ga uporabljali za osvežitev kože in nego manjših kožnih nepravilnosti.

16 ROŽMARIN (*Rosmarinus officinalis* L.)

Ljudska poimenovanja: rožmarinček, rožman, morska rosa.

OPIS RASTLINE

Rožmarin je zimzelen, močno razvejan grm, ki lahko zraste do dva metra visoko. Ima ozke, usnjate liste temno zelene barve, ki so na spodnji strani srebrnkasto beli. Cvetovi so modre, vijolične, rožnate ali bele barve in cvetijo predvsem spomladi ter poleti. Rastlina ima značilen aromatičen vonj zaradi visoke vsebnosti eteričnih olj.



UPORABNI DELI RASTLINE

Uporabljamo predvsem liste in mlade poganjke. Liste nabiramo poleti, ko vsebujejo največ eteričnega olja. Uporabljamo jih sveže ali posušene za pripravo čajev, maceratom, tinktur, mazil in drugih zdravilnih pripravkov. Iz listov pridobivamo tudi eterično olje.

RASTIŠČE

Rožmarin raste po celotnem Sredozemlju. V Sloveniji ga najdemo predvsem na prisojnih kamnitih pobočjih Primorske, kjer ga pogosto sadijo kot živo mejo. Drugod ga gojijo v loncih ali na vrtovih kot okrasno in uporabno rastlino. Ker je občutljiv na mraz, ga moramo pozimi zaščititi oziroma prezimiti v prostorih, kjer ne zmrzuje.

UPORABNOST

Za zdravje in nego

Listi se uporabljajo za pripravo čajev, kopeli, tinktur, maceratom in za izdelavo eteričnega olja. Že vonj sveže vejice izboljša razpoloženje in zbistri misli. Lajša izkašljevanje, z inhalacijami čisti dihalne poti.

Pomaga odpravljati vetrove in krče v črevesju, poživi krvni obtok in notranje organe, zavira vnetja. Macerat uporabimo za vtiranje pri bolečih mišicah in sklepih. Cenjen je kot naravni konzervans, kot pomoč pri revmi in ranah, ki se težko celijo.

Krvni obtok poživi tudi rožmarinovo vino. V naravni negi ga uporabljamo za kopel pri nizkem pritisku, za poživitev telesa in razpoloženja, s čajem si krepimo lasišče. Eterično olje rožmarina je priljubljena sestavina masažnih olj in v aromaterapiji.

V kulinariki

Rožmarin je ena najbolj priljubljenih začimb sredozemske kuhinje. Uporabljamo predvsem njegove sveže ali posušene liste, ki imajo izrazit aromatičen vonj in nekoliko grenak, smolnat okus. Zaradi močne arome ga uporabljamo v manjših količinah.

Odlično se poda k pečenemu krompirju in vsem vrstam mesa. Pogosto ga dodajamo marinadam, omakam, juham, enolončnicam ter jedem z zelenjavo. Rožmarin je tudi priljubljena začimba pri pripravi fokače, kruha in drugih pekovskih izdelkov.

Njegova aroma se dobro ujema s česnom, limono, timijanom, origanom in oljčnim oljem, zato je pogosta sestavina sredozemskih začimbnih mešanic.

Medovitost

Rožmarin je zelo cenjena medovita rastlina. Njegovi modrikasti do svetlo vijolični cvetovi vsebujejo veliko nektarja in privabljajo številne čebele, čmrlje ter druge opraševalce. Cveti zgodaj spomladi, v toplejših podnebjih pa lahko cveti tudi večkrat na leto, zato predstavlja pomemben vir hrane za žuželke v obdobjih, ko cveti manj drugih rastlin.

Rožmarinov med je posebej cenjen zaradi svoje svetle barve, nežnega okusa in prijetne arome.

Magičnost

V ljudskem izročilu simbolizira zaščito, zvestobo, ljubezen, spomin in očiščenje. Verjeli so, da odganja zle duhove, negativno energijo in nesrečo, zato so ga pogosto sadili ob hišah ali obešali nad vhodna vrata. Rožmarin so uporabljali tudi v zaščitnih obredih in za čiščenje prostorov. Njegove vejice so sežigali kot kadilo, saj naj bi dim prečiščeval prostor in prinašal mir. V mnogih evropskih deželah je bil simbol zvestobe, zato so ga neveste nosile v poročnih šopkih, ženini pa na oblačilih. Že v antični Grčiji so si študenti med učenjem na glavo polagali venčke iz rožmarina, ker so verjeli, da izboljšuje spomin in zbranost.

ZANIMIVOSTI

Posušeni rožmarin dodajajo krmi za spodbujanje teka pri slabotnih živalih. Latinsko ime rožmarina *ros marinus* pomeni »morska rosa«. Ime je dobil zato, ker pogosto raste ob sredozemski obali, njegovi modri cvetovi pa spominjajo na kapljice rose ob morju.

OPOZORILO

Prekomerna uporaba lahko pri občutljivih ljudeh povzroči neželene učinke. Nosečnice ga naj ne uporabljajo. Ni priporočljiv za ljudi z visokim pritiskom in epileptike. Pri sočasnem jemanju zdravil za redčenje krvi se je potrebno posvetovati z zdravnikom ali farmacevtom.

RECEPT

Rožmarinov čaj

Sestavine: 1 čajna žlička posušenih rožmarinovitov, 250 ml vrele vode.

Priprava: liste prelijemo z vrelo vodo in pustimo stati 10 minut. Nato precedimo in pijemo po potrebi za spodbujanje prebave in boljše prekrvavitve.

17 SIVKA (*Lavandula angustifolia* Mill.)

Ljudska poimenovanja: *sivka, prava sivka, lavanda, kofendl, sivač, špiknada, ozkolistna sivka.*

OPIS RASTLINE

Sivka je zimzelen polgrm iz družine ustnatic (Lamiaceae). Zraste od 30 do 80 cm visoko. Ima ozke sivkasto zelene liste ter značilne vijolične cvetove, združene v klasasta socvetja. Cveti od konca junija do avgusta in oddaja prijeten, aromatičen vonj. Poleg vijolične poznamo tudi sorte z belimi ali rožnatimi cvetovi. Zaradi večjega pridelka eteričnega olja so razširjene razne vrste hibridov sivke (lavandini), ki delujejo poživiljajoče in so nastali s križanjem vrst lavandule (*L. hybrida*).



UPORABNI DELI RASTLINE

Uporabljamo predvsem cvetove in liste. Porežemo jih v času cvetenja, ko vsebujejo največ eteričnega olja in spomladi, da grm pomladimo. Uporabljamo jih za pripravo čajev, dišečih vrečk, za macerate in izdelavo eteričnega olja.

RASTIŠČE

Sivka izvira iz območja Sredozemlja. Najbolje uspeva v sončnih in toplih legah z dobro odcednimi in suhimi tlemi. Pogosta je v južni Evropi, gojijo pa jo tudi drugod po svetu kot okrasno in zdravilno rastlino, vedno več tudi v Sloveniji.

UPORABNOST

Za zdravje in nego

Sivka deluje sproščujoče in pomirjevalno. Pomaga pri nespečnosti, zmanjšuje stres in tesnobo ter lajša glavobole. Uporablja se tudi za blaženje manjših kožnih težav in draženj.

Zaradi prijetnega vonja in blagodejnega delovanja je pogosta sestavina aromaterapije. Priljubljene so dišavne vrečke s sivko, saj odganja molje in zatohel vonj v omarah.

Eterično olje sivke se uporablja v kozmetiki za izdelavo parfumov, mil, krem, šamponov, priljubljena je v aromaterapiji za inhalacije.

V kulinariki

Cvetovi sivke imajo prijetno aromo in se uporabljajo za pripravo čajev, sirupov, limonad, medu in različnih sladic. Dodajamo jih piškotom, pecivu, sladoledu in marmeladam. V Provansi je sivka sestavni del znane začimbne mešanice »Herbes de Provence«, ki jo uporabljajo za začinjanje mesa, rib in zelenjavnih jedi. Pri uporabi v kulinariki moramo biti zmerni, saj ima močan vonj.

Medovitost

Sivka je izredno medovita rastlina in eden najpomembnejših virov nektarja za čebele. Njeni cvetovi privabljajo tudi čmrlje, metulje in druge opraevalce. Sivkin med je zelo cenjen zaradi prijetnega vonja, svetle barve in nežnega okusa. Nasadi sivke pomembno prispevajo k ohranjanju opraevalcev in biotske raznovrstnosti.

Magičnost

V ljudskem izročilu sivka simbolizira mir, čistost, ljubezen in zaščito, zato so jo neveste nosile v poročnih šopkih. Vrečke s sivko so dajali pod vzglavnike za miren spanec in lepe sanje, med perilom so odganjale molje in je prijetno dišalo. Čisti prostor negativnih vplivov, prinaša harmonijo, dobro počutje in notranji mir.

ZANIMIVOSTI

Ime »lavanda« izhaja iz latinske besede *lavare*, kar pomeni »umivati«, saj so jo Rimljani uporabljali pri kopanju. Polja sivke so posebej znana v francoski pokrajini Provansa. Sivka velja za eno najbolj priljubljenih aromatičnih rastlin na svetu.

OPOZORILO

Eterično olje sivke je treba uporabljati previdno in v manjših količinah. Pri nekaterih ljudeh lahko povzroči alergijske reakcije ali draženje kože. Nosečnicam uživanje večjih količin sivke ni priporočljivo.

RECEPT

Sivkin sladoled

Sestavine: 500 ml sladke smetane, 250 ml polnomastnega mleka, 100 g sladkorja, 4 rumenjaki, 1–2 žlički posušenih cvetov sivke (jedilna sivka, *Lavandula angustifolia*), 1 žlička vaniljevega ekstrakta (po želji), ščepec soli.

Priprava: V kozici segrej mleko, smetano in sivkine cvetove skoraj do vretja. Odstavi in pusti stati 20–30 minut, da se razvije aroma. Mešanico precedi skozi fino cedilo in odstrani cvetove sivke. V skledi stepi rumenjake, sladkor in ščepec soli, da zmes postane svetla in kremasta. Počasi prilivaj toplo mlečno mešanico k rumenjaku in ves čas mešaj. Vse skupaj vrni v kozico in na nizki temperaturi kuhaj ob stalnem mešanju, dokler se krema nekoliko ne zgosti (približno 80–85 °C). Ne sme zavreti. Primešaj vaniljev ekstrakt in ohladi na sobno temperaturo, nato za vsaj 4 ure postavi v hladilnik. Ohlajeno zmes pripravi v aparatu za sladoled po navodilih proizvajalca. Če aparata nimaš, zmes zamrzni v posodi in jo prve 3–4 ure vsako uro dobro premešaj. Pred serviranjem naj sladoled 5–10 minut stoji na sobni temperaturi.

18 VRTNICA (*Rosa spp.*)

Ljudska poimenovanja: vrtnica, roža, gartroža.

OPIS RASTLINE

Vrtnice spadajo v družino rožnic in rod *Rosa*. Rod obsega številne divje vrste ter več tisoč kultivarjev. Gre za grmovnice z značilnimi bodicami, dišečimi cvetovi in pogosto okrasno vrednostjo.

Vrtnice izvirajo predvsem iz severne poloble, zlasti iz Evrope, Azije in Severne Amerike. Že tisočletja jih gojijo zaradi lepote, vonja, zdravilnih lastnosti in simbolike. Današnje vrtnice so nastale s križanjem nekaj osnovnih divje raslih vrst, med njimi so: **šipek** (*Rosa canina*), **francoska vrtnica** (*Rosa gallica*) in **damaščanska vrtnica** (*Rosa damascena*).



UPORABNI DELI RASTLINE

Za zdravilne namene se uporabljajo predvsem cvetni listi, pri nekaterih vrstah tudi plodovi – šipki. Uporabimo jih za čaj, macerat, za izdelavo eteričnega olja in v kulinariki. Vsebuje eterična olja, flavonoide, čreslovine in aromatične spojine, ki ji dajejo značilen vonj in terapevtske lastnosti.

RASTIŠČE

Izvirajo predvsem iz severne poloble, zlasti iz Evrope, Azije in Severne Amerike. Gojimo jih v vrtovih in parkih. Vrtnica najbolje uspeva v globokih, rodovitnih, humoznih in dobro odcednih tleh. Najraje ima rahlo kislila do nevtralna tla ter sončno lego z dovolj vlage.

UPORABNOST

Za zdravje in nego

Izdelki iz vrtnice vplivajo na hormonsko ravnovesje in s tem na dobro počutje.

Zlasti učinkovito je eterično olje pri depresiji, čaj iz cvetov pomirja in blaži t. i. ženske težave, je zaščita pred najrazličnejšimi vnetji, saj čisti rane. Njene čudovite vonjave odpravijo slabo razpoloženje in vračajo veselje v srce.

V naravni negi jo pogosto najdemo v tonikih, kremah, kopelih, parfumih in drugih kozmetičnih izdelkih. Rožna voda (hidrolat) je cenjena sestavina številnih negovalnih pripravkov, eterično olje vrtnice pa ima pomembno mesto v aromaterapiji.

V kulinariki

Cvetne liste uporabljamo za pripravo sirupov, marmelad, želejev, čajev in sladic, pripravimo dišečo sol in aromatiziran sladkor, pripravljamo likerje in medene pripravke. Rožna voda je značilna sestavina orientalskih sladic. Kandirani cvetni listi krasijo sladice in torte. Za kulinarično uporabo uporabljamo le neškropljene vrtnice.

Medovitost

Vrtnice privabljajo čebele in druge oprasevalce, vendar je medovitost odvisna od vrste in sorte.

Magičnost

Vrtnica ima močno simbolno in magično vlogo. Že od antike predstavlja ljubezen, lepoto, zaščito in duhovnost. Rdeča vrtnica simbolizira strast in ljubezen, bela čistost, rožnata nežnost in prijateljstvo.

V ljudskem izročilu so cvetne liste trosili po domovih za privabljanje sreče in harmonije. Z rožno vodo so škropili prostore za očiščevanje in zaščito pred negativnimi vplivi. Vrtnica je pogosto povezana s srčno energijo, čustvenim ravnovesjem in ženskimi obredi.

ZANIMIVOSTI

Pri starih ljudstvih je bila posvečena bogovom ljubezni. Prva povsem rumena vrtnica je nastala šele leta 1910; še kasneje so nastale pokrovne vrtnice, miniaturne ter vzpenjavke in plezalke. Nastajajo pa vedno nove. Da z destilacijo dobimo 1 kilogram cenjenega eteričnega olja vrtnice (rožno olje), moramo nabrati kar 4–10 ton cvetnih lističev in to zgodaj zjutraj, ko so še rosi in preden jih obsije sonce. Najbolj znana pridelovalka rožnega olja je Bolgarija.

OPOZORILO

Pri uporabi cvetnih lističev kot začimbo ni neželenih učinkov, čeprav pri občutljivih ljudeh lahko izzove alergijsko reakcijo; previdnost velja pri uporabi eteričnega olja, ki naj se mu nosečnice izogibajo.

RECEPT

Rožni sirup

Sestavine: 2 skodelici neškropljenih dišečih cvetnih listov vrtnic, 500 ml vode, 500 g sladkorja, sok 1 limone.

Priprava: Cvetne liste nežno speremo in odstranimo bele dele pri dnu listov. Prelijemo jih z vrelo vodo in pustimo stati 24 ur. Naslednji dan tekočino precedimo. Dodamo sladkor in limonin sok ter segrevamo, dokler se sladkor popolnoma ne raztopi. Sirup nalijemo v sterilizirane steklenice in dobro zapremo. Rožni sirup lahko dodamo vodi, limonadi, čaju, sladicam ali ga uporabimo kot preliv za palačinke in sladoled.

19 VELIKA KOPRIVA (*Urtica dioica* L.)

Ljudska poimenovanja: kopriva, žgalica, žgavka, žegavka.

OPIS RASTLINE

Velika kopriva je trajnica, ki zraste od 50 do 150 cm visoko. Korenina je plazeča, steblo štirioglato in pokrito z dlačicami. Listi so podolgovati, srčaste oblike. Cela rastlina, z izjemo mladih listov, je pokrita z dlačicami, žgalnimi lasi, ki vsebujejo pekočo tekočino (mešanica mravljične kisline in histamina). Ob dotiku se odlomijo, prebodejo kožo in spustijo pekočo tekočino, ki koži povzroča pekoč občutek; ob kuhanju ali mečkanju se ta občutek izgubi. Cveti od maja do oktobra. Razmnožuje se vegetativno in s semeni, ki dozoriijo jeseni.



Je nezahtevna rastlina, ki jo najdemo skoraj povsod, najpogosteje v bližini naselij. Sorodna vrsta je mala kopriva (*Urtica urens*); mrtve koprive, ki ne pečejo, pa so povsem drug rod.

UPORABNI DELI RASTLINE

Uporabimo lahko liste, mlade vršičke, korenine in semena. Liste režemo od pomladi do jeseni, sproti tudi mlade vršičke; korenine kopljemo pozno jeseni do zgodnje pomladi (kadar zemlja ne zmrzuje), semena pa septembra. Pripravimo čaj, tinkturo, svež sok.

RASTIŠČE

Kopriva raste na vlažnih, rodovitnih in z dušikom bogatih tleh. Pogosto jo najdemo ob poteh, ograjah, zidovih, na travnikih, vrtovih, njivah, ob vodotokih ter na gozdnih robovih. Dobro uspeva na sončnih in polsenčnih legah ter se hitro razrašča, zato pogosto tvori goste sestoje. Ker je pokazatelj rodovitnih tal, njena prisotnost pogosto kaže na veliko vsebnost hranil v zemlji.

UPORABNOST

Za zdravje in nego

Kopriva je t. i. univerzalna rastlina, saj ugodno deluje na celo telo. Odvaja vodo iz telesa in pomaga pri težavah s sečili, revmi in putiki; znižuje krvni sladkor, korenine se obnesejo pri težavah s prostato. Velja za rastlino, ki »čisti kri« in uravnava železo v krvi. Okrepi telo pri spomladanski utrujenosti in je nepogrešljiva pri vseh vnetnih procesih v telesu.

V naravni negi je kopriva priljubljena sestavina šamponov, tonikov, losjonov in drugih izdelkov za nego las ter kože. Čaj iz listov krepi lasišče in čisti kožo pri aknah, razjedah in mozoljih.

V kulinariki

Kopriva je cenjena divja užitna rastlina, ki se uporablja predvsem spomladi, ko so njeni mladi poganjki najbolj nežni. Po okusu je podobna špinači, vendar vsebuje več vitaminov in mineralov.

Iz koprive pripravljamo juhe, enolončnice, omake, pite, narastke, dodajamo jo rižotam, testeninam, jajčnim jedem in namazom. Iz mladih listov in vršičkov pripravimo čaj, pesto, stisnemo sok, dodamo v smutije.

Kopriva je bogata z vitamini A, C in K ter z minerali, kot so železo, kalcij in magnezij, zato predstavlja hranljiv dodatek prehrani.

Medovitost

Kopriva ni izrazito medovita rastlina, saj njeni drobni zeleni cvetovi ne proizvajajo veliko nektarja. Oprašuje se predvsem s pomočjo vetra, zato čebel ne privablja tako kot številne druge cvetoče rastline.

Kljub temu ima pomembno vlogo v naravi, saj je gostiteljska rastlina za številne vrste metuljev, med njimi pavlinčka, malega lisarja in admirala.

Magičnost

Uporablja se za izganjanje duhov: če želimo odstraniti urok in ga vrniti, potem s koprivo napolnimo vrečko ali čarovno lutko in kopriva poskrbi, da bo urok našel tistega, ki ga je ustvaril; lahko jo vržemo v ogenj in se tako izognemo nevarnosti; če jo držimo v rokah, nam zli duhovi nič ne morejo; kot amulet bo zlo zadržala daleč stran od nas; skupaj z rmanom pa ublaži strah.

ZANIMIVOSTI

Pred uvozom bombaža je bila kopriva najpomembnejša vlaknovka v Evropi, znana za izdelavo mrež, vrvi, blaga in papirja. Na območju današnje Danske so našli starodavni tekstil iz koprive še iz časa bronaste dobe.

OPOZORILO

Kot začimba in občasna jed nima stranskih učinkov; previdnost velja za srčne bolnike, med nosečnostjo in dojenjem pa ni dovoljena. Pri pripravkih, ki spodbujajo izločanje tekočine iz telesa, je pomembno poskrbeti za zadosten vnos vode. Pri sočasnem jemanju zdravil je priporočljiv posvet z zdravnikom ali farmacevtom, saj lahko rastlina vpliva na delovanje nekaterih zdravil.

RECEPT

Kopriva kot špinača

Sestavine: 250 g mladih koprivnih listov, 10 g masla, 1 žlica moke, 100 ml mleka, sol po okusu, polovico majhne čebule, po želji muškatni orešček in poper, 50 g kisle smetane.

Priprava: Oprane liste stresemo v vrelo vodo za nekaj minut, da ovenijo, nato pa jih odcedimo in ohladimo.

V večji kozici razpustimo maslo, dodamo seseklano čebulo in jo pražimo, da se zmehta. Po čebuli potrosimo moko in med mešanjem pražimo še 1 do 2 minuti. Počasi prilijemo mleko, znižamo temperaturo in omako kuhamo še toliko časa, da se zgosti.

Ohlajene koprive dobro ožmemo in grobo sesekljamo. Stresemo jo v kozico z omako. Po okusu začinimo (s poprom, muškatnim oreščkom) in solimo ter dobro premešamo. Na koncu vmešamo še kislo smetano.

20 ŽAJBELJ (*Salvia officinalis* L.)

Ljudska poimenovanja: kadulja, žajbelj, žajbeljc, vrtni žajbelj, lajbelj, žajbl, žlahtni žajbelj.

OPIS RASTLINE

Žajbelj je trajen, aromatičen polgrm iz družine ustnatic (*Lamiaceae*). Zraste od 30 do 80 cm visoko in tvori gosto razvejane grmičke. Ima štiri robo, pri dnu olesenelo steblo, iz katerega izraščajo številni poganjki. Listi so nasprotni, podolgovato jajčasti, sivo-zeleni, rahlo nagubani in gosto dlakavi, zaradi česar delujejo klobučevinasto. So izrazito aromatični in vsebujejo veliko eteričnih olj.



Cvetovi so modro-vijolični do vijoličasti, redkeje beli, dvoustnati ter združeni v vretenca oziroma klasasta socvetja na vrhu stebel. Cveti od maja do julija. Celotna rastlina ima značilen kafrast, balzamičen vonj ter nekoliko grenak in trpek okus. Najbolj znane sorodne vrste so muškatna kadulja (*Salvia sclarea*), travniška kadulja (*Salvia pratensis*) in ananasov žajbelj (*Salvia elegans*).

UPORABNI DELI RASTLINE

Uporabljamo predvsem liste in mlade poganjke. Nabiramo jih pred cvetenjem ali med njim, ko vsebujejo največ zdravih učinkovin. Liste sušimo v senci in jih med sušenjem večkrat obrnemo.

Žajbelj vsebuje eterična olja, grenčine, čreslovine, flavonoide, škrob, beljakovine, gumi ter mineralne snovi, predvsem kalcijeve in kalijeve soli. Pripraven je za čaj, tinkturo, sirup, eterično olje pa v inhalacijah.

RASTIŠČE

Žajbelj izvira iz sredozemskega območja. Najbolje uspeva na sončnih, toplih in suhih legah. Rad ima lahka, dobro odcedna in apnenčasta tla. Dobro prenaša sušo, ne mara pa zastajanja vode. Občutljiv je na močne zimske pozebe, vendar ob ustrezni negi uspešno prezimi. Pogosto ga gojimo v zeliščnih vrtovih, skalnjakih in na suhih brežinah.

UPORABNOST

Za zdravje in nego

Žajbelj je cenjena zdravilna rastlina z dolgo tradicijo, saj deluje proti vnetjem, virusom, bakterijam in glivicam. Z grgranjem in izpiranjem je odlična pomoč za različne težave zgornjih dihal. Zmanjšuje prekomerno potenje, pospešuje menstruacijo in ustavlja drisko. Dobro deluje pri vnetju želodčne in črevesne sluznice.

V kulinariki

Žajbelj je priljubljena začimba sredozemske kuhinje. Uporabljamo sveže ali posušene liste, ki imajo izrazit aromatičen in nekoliko grenak okus. Odlično se poda k mesnim jedem, zlasti svinjini, perutnini in divjačini, pa tudi h krompirju, testeninam, maslenim omakam, sirom in različnim nadevom. Uporablja se pri pripravi zeliščnega masla, marinad in pit.

Medovitost

Žajbelj je zelo medovita rastlina. Njegovi cvetovi vsebujejo veliko nektarja in privabljajo čebele, čmrle ter druge opraševalce. Žajbljev med je cenjen zaradi prijetnega okusa, značilne arome in kakovosti.

Magičnost

V ljudskem izročilu je žajbelj simboliziral modrost, dolgo življenje, zdravje in zaščito. Posušene liste so pogosto sežigali kot kadilo za prečiščevanje prostorov in odganjanje negativne energije. Žajbelj je imel pomembno mesto tudi v različnih zaščitnih in obrednih praksah.

Ljudsko izročilo mu pripisuje tudi moč izpolnjevanja želja. Po starem verovanju naj bi željo zapisali na list žajblja in ga za nekaj noči položili pod blazino. Staro ljudsko verovanje pravi: "Kdor živetiti hoče za vedno, mora v maju jesti žajbelj redno."

ZANIMIVOSTI

Latinsko ime *Salvia* izhaja iz besede *salvare*, kar pomeni »zdraviti« ali »rešiti«. Že v srednjem veku je žajbelj veljal za eno najpomembnejših rastlin v zeliščarstvu.

Po starem izročilu naj bi žajbelj na vrt posadil gost ali neznanec, saj naj bi to prineslo srečo in dobro rast rastline. O priljubljenosti žajblja priča tudi star pregovor: "Zakaj bi človek umrl, če mu na vrtu raste žajbelj?" Ta pregovor govori o tem, kako zelo cenjena in spoštovana rastlina je bil žajbelj nekoč.

OPOZORILO

Žajbelj vsebuje tujon, ki se sprosti v alkoholnih izvlečkih (tinkturi), zato ga notranje ne uporabljamo. Med nosečnostjo in dojenjem ne uporabljamo alkoholnih izvlečkov, niti eteričnega olja.

RECEPT

Žajbljevi bonboni za grlo

Sestavine: 2 žlici posušenih žajbljevih listov 250 ml vode, 250 g sladkorja, 1 žlica medu, sladkor v prahu za posip.

Priprava: Žajbelj prelijemo z vodo in kuhamo približno 10 minut. Tekočino precedimo in vrnemo v kozico. Dodamo sladkor in med ter kuhamo, dokler se zmes ne zgosti. Z žličko oblikujemo majhne kupčke na peki papir ali zmes vlijemo v modelčke za bonbone. Ko se bonboni ohladijo in strdijo, jih povaljamo v sladkorju v prahu.

Uporaba: Bonboni pomagajo pomiriti razdraženo grlo, osvežijo dah in ublažijo kašelj.

ZAHVALA

Ob zaključku študijskega krožka »Zelišča – znanje preteklosti za prihodnost« se iskreno zahvaljujemo vsem udeležencem, ki ste s svojo zavzetostjo, zanimanjem, izkušnjami in aktivnim sodelovanjem soustvarjali vsebine krožka ter prispevali k prijetnemu in spodbudnemu učnemu okolju.

Posebna zahvala velja vsem predavateljem, mentorjem, strokovnim sodelavcem, gostiteljem in drugim podpornikom, ki so s svojim znanjem, pomočjo in pripravljenostjo za sodelovanje, pomembno prispevali k uspešni izvedbi študijskega krožka in nastanku te publikacije.

Še posebej se zahvaljujemo predavateljici **Jolandi Gobec** za njeno bogato strokovno znanje, srčnost, predanost in navdihujoč pristop.

Hvala **Čebelarskemu društvu Vojnik** in **Zeliščnemu vrtu Majnika** za gostoljubnost, podporo ter nesebično deljenje dragocenih izkušenj, ki so pomembno prispevale h kakovostni vsebin študijskega krožka.

Zahvaljujemo se **Maruši Kučič** za lektoriranje in jezikovni pregled besedila ter **Poloni Glavnik** za strokovno in estetsko oblikovanje publikacije, ki ji daje pregledno in bralcu prijazno podobo. Za kakovostno izvedbo tiska se zahvaljujemo **Roku Bobnarju – R-PRINT**.

Študijski krožek je bil priložnost za pridobivanje novih znanj, izmenjavo izkušenj, povezovanje, ter odkrivanje bogate dediščine in uporabnosti zelišč. Verjamemo, da bodo pridobljena spoznanja prispevala k ohranjanju tradicionalnega znanja in k odgovorni uporabi darov narave tudi v prihodnje.

LITERATURA IN VIRI

Opomba

Besedila v gradivu so povzeta, prirejena in jezikovno poenotena na podlagi navedene literature, spletnih virov, tradicionalnega zeliščarskega znanja ter lastnih zapiskov in opazovanj.

Pisni viri

- Ašič, P. S. (2008). Priročnik za nabiranje zdravilnih rastlin. Mohorjeva družba.
- Ašič, P. S. (2011). Domača lekarna patra Simona Ašiča: Priročnik za nabiranje zdravilnih zelišč. Celjska Mohorjeva družba.
- Bremness, L. (2001). Velika knjiga zelišč. Mladinska knjiga.
- Chevallier, A. (2002). Enciklopedija zdravilnih rastlin. Tehniška založba Slovenije.
- Chevallier, A. (2017). Zeliščna zdravila: Priročnik za uporabo zdravilnih rastlin. Mladinska knjiga.
- Cunningham, S. (2004). Enciklopedija čarovniških rastlin. Mladinska knjiga.
- Galle Toplak, K. (2015). Zdravilne rastline na Slovenskem. Mladinska knjiga.
- Hemphill, J. (2004). Začimbe in zelišča. Mladinska knjiga.
- Kristanc, L. (b. d.). Samonikle užitne in zdravilne rastline Slovenije.
- Lončar, S., Topalovec, S., Kočevar Fetah, M., & Bačac, N. (2021). Ščepec védenja. Jasno in glasno.
- Lončar, S., Topalovec, S., Kočevar Fetah, M., & Bačac, N. (2023). Ščepec rešitve. Jasno in glasno.
- Norman, J. (2004). Začimbe in zelišča. Mladinska knjiga.
- Ody, P. (1994). Zdravilna zelišča od A do Ž. Mladinska knjiga.
- Papež Kristanc, A. (2022). Zeliščar na sprehodu. Primus.
- Reader's Digest. (2005). Naravna zdravila. Mladinska knjiga.
- Rode, J. (2007). Zeliščni vrt: Domača lekarna. Kmečki glas.
- Saupe, J. (2008). Naravni zdravnik: Zdravje iz zdravilnih rastlin. Mladinska knjiga.
- Willfort, R. (1988). Zdravilne rastline in njih uporaba. Cankarjeva založba.
- Zittlau, J., & Kriegisch, N. (2000). Zdrava prehrana. Mladinska knjiga.

Spletni viri

Čebelarsko društvo Litija. (b. d.). *Obvezne rastline na vsakem vrtu*.

<http://www.cd-litija.si/medovite-rastline>

Farmedica. (b. d.). *Enciklopedija rastlin*. <https://farmedica.si>

FutuNatura. (b. d.). *Zdravilne lastnosti česna*. <https://www.futunatura.si>

Govori.se. (b. d.). *Kopriva – z njeno pomočjo tudi nad uroke?*

<https://govorise.metropolitan.si>

Herbessa. (2020, 12. januar). *Vrtnica – kraljica med cveticami ali kaj več?* <https://herbessa.si>

Hiška zelišč. (b. d.). *Vrtnice (Rosa spp.)*. <https://hiskazelisc.com>

Kmetijski inštitut Slovenije. (b. d.) *Naš česen*. <https://dirros.openscience.si>

Kozelj.net. (b. d.). *Navadni rman*. <https://kozelj.net>

Okusno.je. (b. d.). *Kremna špinača*. <https://okusno.je>

Pater Simon Ašič. (b. d.). *Zdravilne rastline*. <https://pater-simon-asic.si>

Pomurske lekarne. (b. d.). *Točka zdravja – zdravilne rastline*.

<https://www.pomurske-lekarne.si>

Rastline.net. (b. d.). *Zdravilne rastline*. <https://www.rastline.net>

Urbanatura. (b. d.). *Vzhodna črnika (Nigella damascena)*.

<https://www.urbanatura.si>

Wikipedia. (b. d.). *Laurus nobilis*.

https://en.wikipedia.org/wiki/Laurus_nobilis

Wikipedia. (b. d.). *Lavender*. <https://en.wikipedia.org/wiki/Lavender>

Za zdravje. (b. d.). *Ščepci zdravja*. <https://www.zazdravje.net>

Zdrav planet. (2008). *Črnika, vzhodna; zamorska kumina*.

Zelišča.si. (b. d.). *Zelišča in zdravilne rastline*. <https://www.>

<https://zdravplanet.blogspot.com/2008/11/rnika-vzhodna-zamorska-kumina-niggella.html#zelsca.si>

Fotografski viri

Fotografsko gradivo, uporabljeno v publikaciji, je iz osebnih arhivov udeležencev študijskega krožka Zelišča – znanje preteklosti za prihodnost in je objavljeno z njihovim soglasjem.

ChatGPT

OpenAI. (2026). *ChatGPT model (GPT-5.5)*. <https://chatgpt.com>

Pri urejanju, oblikovanju in jezikovni obdelavi gradiva je bila uporabljena tudi generativna umetna inteligenca.