



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



DRUŠTVO ZELIŠČARJEV SMETLIKA ZREČE

Brošura je nastala v sklopu
študijskega krožka
Eko skrinjica našega kraja.

KAZALO

- 1 Predgovor - uvod**
- 2 Skupina je prerasla v društvo**
- 3 O zavzetosti zelenemu učenju in trajnostnemu razvoju**
- 4 Študijski krožek Eko skrinjica našega kraja**
- 8 Pomen zelišč za vsakdanje učenje**
- 11 Avtohotone rastline**
- 40 Strokovne ekskurzije**
- 45 Ustvarjalne delavnice**
- 49 Strokovna predavanja**
- 51 Otroci so nabirali zelišča**
- 53 Priznanje - Srebrni grb**
- 55 Delavnica peke božičnih piškotov**



PREDGOVOR

Društvo zeliščarjev Smetlika Zreče je bilo ustanovljeno leta 2013.

Od takrat aktivno deluje na območju občin Zreče, Slovenske Konjice, Vitanje, Oplotnica. V tem obdobju je društvo dokončni sedež dobilo na lokaciji Šolska ul. 2 Zreče, kjer so člani uredili društvene aktivnosti.

Člani društva so ljubitelji narave, zdravega življenja in predvsem prostovoljci, ki se zavedajo, da le z znanjem in s sodelovanjem lahko prispevajo k boljšemu jutri.

Vizija delovanja Društva zeliščarjev Smetlika Zreče je ustvarjanje zdrave trajnostne skupnosti, ki se zaveda pomena naravnih zdravil in rastlin ter jih vključuje v svoj vsakdan.

Društvo si prizadeva za ohranjanje tradicionalnega znanja o zeliščih ter spodbuja razvoj novih metod in pristopov k njihovi uporabi. S svojim delovanjem si prizadevamo za povečanje ozaveščenosti ljudi o vplivu naravnega okolja na naše zdravje ter za spodbujanje trajnostnega načina življenja in trajnostnega razvoja. Delovanje društva temelji na sodelovanju z drugimi organizacijami in posamezniki ter na zagotavljanju kvalitetnih izobraževanj, dogodkov ter svetovanj na področju zeliščarstva in zdravja.

SKUPINA JE PRERASLA V DRUŠTVO

Zelišča nas spremljajo že od nekdaj, nadvse cenjena so tudi v tradicionalni medicini, saj imajo pomembno vlogo, kot pomoč pri zdravljenju. Dobro so jih poznale že naše babice, danes pa ta stara znanja o koristnosti zelišč in drugih rastlin potrjuje tudi sodobna znanost. Znanje, ki smo ga nekje vmes že skoraj pozabili, tako postaja ponovno nadvse dragoceno in je marsikomu v veliko pomoč.

Leta 2013 so se trije ljubitelji narave – sicer tudi lovci in gobarji ter dobri poznavalci zdravilnih rastlin odločili, da preverijo kakšno je zanimanje za morebitno delo v zeliščarskem društvu na področju zreške občine.

Odziv na objavo v lokalnem časopisu je bil tako velik, da so že konec avgusta tega leta pripravili ustanovni sestanek. In že na tem prvem srečanju se je novemu društvu, ki so ga poimenovali« Društvo zeliščarjev Smetlika Zreče«, pridružilo 40 članov in članic.

Namen ustanovitve društva je bil povezati isto misleče ljudi in ponovno prebuditi zavedanje o zdravilnosti zelišč in njihovega pomena v vsakdanji rabi.

V desetih letih kar društvo obstaja ima društvo že več kot 130 članov in članic.

Združujemo tako študente kot zaposlene delavce iz različnih strokovnih področij in različnih podjetij, veliko pa je tudi upokoјencev. In kot smo raznoliki po starosti, smo tudi po krajih od koder prihajamo- iz Zreč do Slovenskih Konjic, Frankolovega, Zgornje Ložnice, Loč celo iz Maribora.

Glavnina članstva je seveda iz Zreč. Večina je ob ustanovitvi društva izrazila željo po druženju, skupnem prepoznavanju rastlin v njihovih naravnih okoljih, po učenju ter širjenju znanja in vedenja o zdravilnih rastlinah z izmenjavo svojih lastnih izkušenj in temu smo posvetili tudi naš program dela .

Osnovni namen delovanja društva je vračanje k naravi v najširšem smislu, kot viru sprostitve, zdravja, energije k raziskovanju in odkrivanju naravne in kulturne dediščine zeliščarstva na področju naših krajev in širše okolice.

O ZAVZETOSTI ZELENEMU UČENJU IN TRAJNOSTNEMU RAZVOJU

Društvo redno organizira delavnice naravnih mazil in krem. Ti dogodki so namenjeni spodbujanju uporabe naravnih zelišč in rastlin pri negi kože ter ozaveščanju o zdravilnih lastnostih različnih rastlin. Namen delavnic naravnih mazil in krem je, da udeleženci pridobijo znanje o tem, kako izbrati prave sestavine za različne vrste kože, kako pripraviti osnovno kremno osnovo in kako dodajati različne sestavine za izboljšanje učinkovitosti izdelka.

Društvo organizira tudi druge delavnice in dogodke, ki se osredotočajo na uporabo zelišč pri kuhanju, izdelavi naravnih zdravil, čajev, tinktur in drugih izdelkov iz naravnih sestavin.

Strokovne ekskurzije so pomemben del izobraževanja za zeliščarje, saj omogočajo neposredno izkušnjo z zelišči in njihovim gojenjem ter predelavo v različnih okoljih. Na ekskurzijah se učimo spoznavati različne tipe rastišč, kot so planinska, gozdna, travniška ali obrežna rastišča, saj imajo zelišča različne zahteve glede rastišča in pogojev za rast. Poleg tega strokovne ekskurzije ponudijo vpogled v različne tehnike gojenja zelišč, kot so biodinamično kmetovanje, premakulturno kmetovanje in podobno.

Zeliščarji se lahko na strokovnih ekskurzijah srečamo tudi z različnimi tradicionalnimi metodami predelave zelišč, kot so sušenje, destilacija, maceracija in ekstrakcija. Ti postopki so ključni za pridobivanje učinkovin iz zelišč, ki se nato uporabljajo v različnih preparatih, kot so čaji, tinkture, mazila, kreme, olja in druge oblike zeliščnih pripravkov.

Skupno lahko strokovne ekskurzije za zeliščarje pomenijo neprecenljivo izkušnjo in priložnost, da spoznamo novosti, razvijamo svoje znanje in spretnosti ter se srečujemo s podobno mislečimi strokovnjaki, kar lahko prispeva k nadaljnjemu razvoju zeliščarstva.

Prav tako se intenzivno ukvarjamo z izobraževanjem mladih ter trajnostnim razvojem. Organiziramo predavanja na temo zdravega življenja ter sodelujemo pri urejanju zeliščnih korit »učne poti« ter čistilnih akcijah v lokalni skupnosti. Posebno pozornost namenjamo tudi izmenjavi sadik in semen ter izdelavi zeliščnih napitkov in prigrizkov. Sodelujemo na dogodkih Občine Zreče in se zavzemamo za ozaveščanje prebivalstva o pomenu varovanja narave ter ohranjanju tradicije zeliščarstva.



ŠTUDIJSKI KROŽEK EKO SKRINJICA NAŠEGA KRAJA

DELOVANJE ŠTUDIJSKEGA KROŽKA

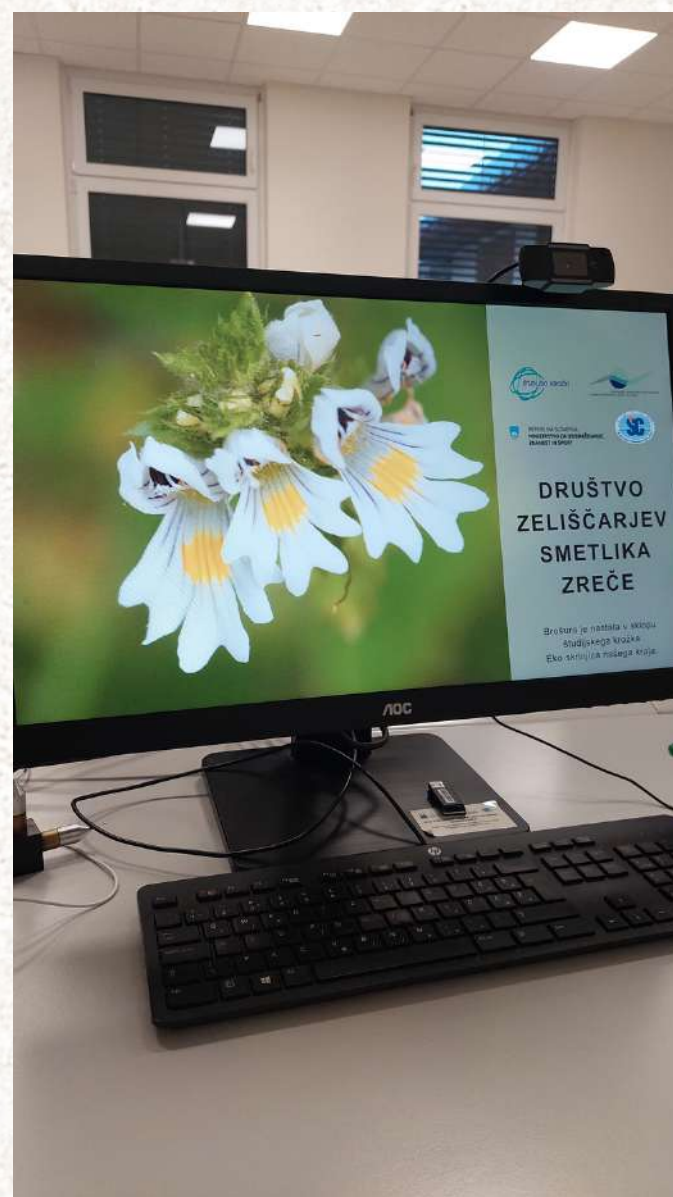
Naši cilji:

- predstaviti društvo zeliščarjev SMETLIKA Zreče širši javnosti
- spoznati pomen zelišč za vsakdanje učenje
- spoznati avtohtone vrste
- uporabljati pametni telefon
- uporabljati računalnik
- organizirati praznično peko z zelišči
- pripraviti brošuro
- se družiti, učiti in se imeti lepo

ČLANI ŠTUDIJSKEGA KROŽKA



UČENJE V ŠTUDIJSKEM KROŽKU





POMEN ZELIŠČ ZA VSAKDANJE ŽIVLJENJE

Že tisočletja človek uporablja zdravilna zelišča za svoje zdravje in dobro počutje, kuhanje in shranjevanje, higieno in zaščito pred škodljivci, lepoto in kozmetiko. V naših krajih so poznane izkušnje in različni nasveti, kako uporabljati posamezna zelišča ob različnih priložnostih.

Zelišča so uporabljali že v antiki, v srednjem veku se je nabiralo znanje o zeliščih po samostanih. V sodobnosti pa poleg tradicionalnega ohranjenega znanja nastajajo tudi nove prakse, kot so denimo zeliščni parki in vrtovi, v katerih posamezniki in skupine doživljajo naravo prek vonja in tipa.

Tudi v prehrani narašča uporaba različnih zelišč, verjetno tudi zato, ker postajamo ljudje vedno bolj ozaveščeni o pomenu prehrane za kakovost življenja. Zelišča gojijo na vrtovih in tudi na balkonih, strehah in terasah. Mnogo zelišč pa je v okolici hiš. Iz zelišč pripravljamo zeliščne čaje, likerje, namaze, mazila, naravna mila ... Žajbelj je primeren za marsikaj, npr. čiščenje zob. Kaj vse lahko naredimo z meto, timijanom, citronko?

Naše društvo redno organizira dogodke, kot so stojnice in bazar ob novem letu, predavanja in sodeluje z lokalno skupnostjo. Tako se trudimo spodbujati lokalno gospodarstvo in ozaveščati ljudi o pomembnosti zeliščarstva.

Primarna dejavnost društva zeliščarjev je spoznavanje zdravilnih rastlin v naravi. To vključuje izlete in pohode v naravo, kjer se člani društva učimo prepoznati in zbrati različne rastline ter spoznavamo njihove zdravilne lastnosti in uporabo v tradicionalni medicini. Poleg tega se društvo ukvarja tudi s proučevanjem zeliščarske dediščine ter organizira delavnice in predavanja o zdravilnih rastlinah ter njihovi uporabi v vsakdanjem življenju. Namen dejavnosti društva je spodbujanje naravne in zdrave življenjske filozofije ter ozaveščanje o pomenu ohranjanja narave in njenih bogastev.





NAVADNA MARJETICA (*Bellis perennis* L.)

je iz družine nebinovk, domača imena zanjo so bogcova roža (rožica), gospodičenca, homulica, hrumeljč, iskrca, katarinčica, mezinec, očka, rigelc, tratinščica, zvezdica ... Je zelnata trajnica, visoka od 5 do 15 centimetrov. Vsi lopatičasti ali narobe jajčasti in redko nazobani listi so združeni v pritlično rozeto. Notranji, rumeni, cevasti cvetovi so obdani z belimi jezičastimi cvetovi, vsi pa so združeni v 12 do 13 milimetrov širok košek, ki cvete od marca do novembra. Razširjena je po vsej Sloveniji od nižin do visokogorskega pasu in raste povsod - na travnikih, gozdnih robovih, posekah, parkih, vrtovih in tudi v redkih gozdovih.

Učinkovine:

saponini, eterično olje, sluzi, smolo, beljakovine, grenčine, čreslovino, jabolčno, vinsko, ocetno in oksalno kislino, maščobno olje, provitamin A in vitamin C, rudninske snovi.

Uporabnost:

mlade liste marjetice lahko uporabljamo skoraj vse leto, vendar največ spomladi in v zgodnjem poletju - za solate, juhe in prikuhe. Čvrste cvetne popke, namočene v kisu, pa lahko uporabimo kot nadomestek za kapre. Cvetne koške in liste sušimo za čaj.

Opis, slike in recepture pripravil: Borut Cerkvenič-Crga

Opozorilo

Uživanje marjetic se odsvetuje nosečnicam, saj lahko povzročijo škodljive učinke na razvoj ploda.

Prav tako se uživanje odsvetuje doječim materam, saj lahko marjetica povzroči zastoj rasti otroka.

Čas nabiranja:

list: celo leto

cvetni koški: od marca do avgusta

popke: marec, april, maj

korenine: marec, april, september, oktober, november

Zdravilnost: lajša bronhitis, bolečine v prsih, čisti pljuča, pljučne tvore, čisti kri, preprečuje vnetja, pospešuje presnovo in celjenje ran, deluje poživiljajoče, pri boleznih jeter, ledvic in mehurja ter pri vnetju želodčne in črevesne sluznice kot tudi pri notranjih krvavitvah.



NAVADNA MARJETICA

(Bellis perennis L.)

VINO IZ NAVADNE MARJETICE

Potrebujemo 25 dag svežih cvetov navadne marjetice, limono, liter dobrega črnega vina.

V kozarec s širokim grlom damo marjetice, na kose narezano limono, vse prelijemo z vinom. Pustimo stati tri tedne in precedimo. Vino čisti kri, uživamo ga trikrat na dan po eno čajno žličko.

SIRUP ZA IZKAŠLJEVANJE

Za pet pesti svežih cvetov marjetice prelijemo z litrom hladne vode, pustimo stati 24 ur. Precedimo in dodamo kilogram sladkorja, na rahlem ognju segrevamo 15 do 20 minut. Tekočina ne sme vreči. Kuhamo samo toliko časa, da se sladkor raztopi. Še vroče nalijemo v kozarčke in dobro zapremo. Sirup uporabljamo trikrat na dan.

SOLATA ZA ČIŠČENJE KRV

Mlade liste male marjetice dobro očistimo, narežemo in primešamo še topel krompir ali fižol. Solato začínimo s soljo, belim oljem, česnom, jabolčnim kisom ali limoninim sokom.

Opis, slike in recepture pripravil: Borut Cerkvenič-Crga

OPOZORILO

Uživanje marjetic se odsvetuje nosečnicam, saj lahko povzročijo škodljive učinke na razvoj ploda.

Prav tako se uživanje odsvetuje doječim materam, saj lahko marjetica povzroči zastoj rasti otroka.

ČAJ ZOPER ANGINO

Pripravimo poparek iz listov in cvetnih koškov marjetice. Uporabimo tri žlice suhega zelišča in en liter vode. Pustimo stati deset minut. Pijemo trikrat dnevno eno skodelico. Čaj lahko sladkamo z medom.

ZA RANE

Na vnete rane, ki se nočejo zaceliti, damo obkladek iz poparjenih marjetičnih cvetov.

MARJETIČINA TINKTURA

Potrebujemo kozarec s širokim grlom s pokrovom, žganje in toliko cvetnih koškov navadne marjetice, da pokrijemo polovico kozarca.

Sveže cvetoče koške navadne marjetice damo v kozarec, prelijemo z žganjem do vrha. Kozarec dobro zapremo in za tri tedne postavimo v senco. Kozarec večkrat pretresemo. Po tem času marjetično tinkturo precedimo in nalijemo v manjše steklenice. Hranimo v hladnem in temnem prostoru. S tinkturo si pomagamo pri revmi, mišičnem mačku in protinu, tako da 25 do 30 kapljic tinkture razredčimo z decilitrom soka ali vode, pijemo enkrat dnevno.



NAVADNA MARJETICA (Bellis perennis L.)

OPOZORILO

Uživanje marjetic se odsvetuje nosečnicam, saj lahko povzročijo škodljive učinke na razvoj ploda. Prav tako se uživanje odsvetuje doječim materam, saj lahko marjetica povzroči zastoj rasti otroka.

JUHA IZ DIVJE RASTOČIH RASTLIN

Potrebujemo ¼ kg divjih užitnih rastlin (divja čebula ali čemaž, navadna marjetica, navadni plešec, ozkolistni trpotec, navadna regačica, regratovi listi), 20 dag krompirja, 1 žlico oljčnega olja, 1 žlico polnovredne moke, 1 l zelenjavne jušne osnove, 3 dl mleka, 1 lonček kisle smetane (2 dl), sol in poper po okusu.

Rastline očistimo, operemo, odcedimo in narežemo. Cvetove za okrasitev prihranimo cele. Krompir operemo, olupimo in narežemo na kocke. Juho zmiksamo s paličnim mešalnikom. Po okusu solimo in popramo. Razdelimo na krožnike. Na vsak krožnik z žličko porazdelimo kepice kisle smetane. Juho okrasimo s cvetovi škrlatno rdeče ali bele mrtve koprive.

Opis, slike in recepture pripravil: Borut Cerkvenič-Crga

POMLADANSKA SOLATA

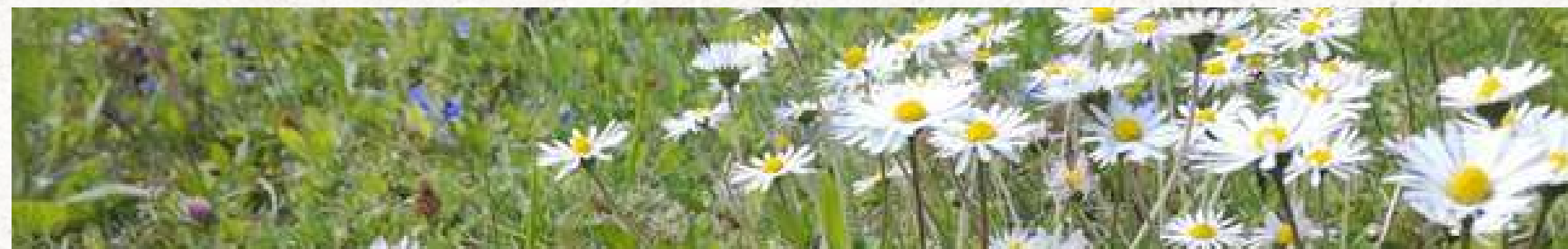
Za pripravo solate potrebujemo eno pest očiščenih in opranih cvetov navadne marjetice, dve pesti narezanih listov ozkolistnega trpotca, dve pesti regratovih listov ter eno pest očiščenih in opranih cvetov trobentic, nekaj lističev rmana, dve pesti listov čemaža ali divje čebule.

Rastline dobro operemo in jih rahlo posušimo na kuhinjski krpi. Po želji zabelimo z dobrim oljčnim oljem, dodamo razredčen domač jabolčni kis, ščepec soli in vse skupaj dobro premešamo. Solata se uporablja za čiščenje krvi in celotne presnove.

MARJETIČINO OLJE

Potrebujemo kozarec s širokim grlom s pokrovom, oljčno olje in toliko svežih cvetnih koškov navadne marjetice, da pokrijemo kozarec malo čez polovico.

Sveže cvetoče koške navadne marjetice damo v kozarec, prelijemo z oljčnim oljem do vrha. Kozarec dobro zapremo in za šest tednov postavimo na okensko polico, kjer je sonce. Kozarec večkrat pretresemo. Po tem času olje precedimo in nalijemo v manjše steklenice. Hranimo v hladnem in temnem prostoru, ne v hladilniku. Z oljem masiramo mesta, kjer je prisotna srbečica.



NAVADNA ZLATA ROZGA (Solidago virgaurea L.)

Družina: nebinovke

Domača imena: petrusova palica, navadna zlata rozga, prava zlata rozga, zelišče za celjenje moči, zeliščna rana, nebeško žganje, konjska zelišča, volov kruh.

Navadna zlata rozga zraste od 30 do 80 cm visoko. V zemlji ima koreniko, iz katere zraste pokončno steblo z vejami. Spodnji listi so suličasti, nazobčani, zgornji celorobi. Na vrhu stebela in vej so rumeni cvetovi, ki so združeni v rumena socvetja v latu, lahko so dolga do 30 cm kot ozek grozd. Cveti od srede polovice julija do oktobra. Najdemo jo na sončnih posekah in obronkih gozdov, gozdnih jasih, golosekih, pustih pašnikih, ki krasijo planinske travnike, imamo jo lahko na vrtu. Raste do nadmorske višine 1500 metrov.

Pri nas raste tudi invazivni rastlini kanadska in orjaška zlata rozga.

Učinkovine:

eterično olje, čreslovine, grenčine, saponini, flavonoidi.

Uporabnost:

čaj, obkladki, tinktura, mazilo, juha, prikuha, navadna zlata rozga se uporablja v homeopatiji za razstrupljanje telesa.

Čas nabiranja:

zel nabiramo od meseca julija do začetka septembra.

Zdravilnost:

preprečuje nastajanje ledvičnih kamnov, pri vnetju v ustni votlini in žrelu, kožnih obolenjih, revmi in putiki, pri astmi, oslovskem kašlju, pri težavah z delovanjem jeter, pri Candidi, za izločanje ledvičnih in žolčnih kamnov, znižuje holesterol v krvi, pri vnetju črevesja, če se pojavljajo driske in črevesni krči, znižuje krvni tlak in pomirja, učinkuje na bakterijske okužbe sečil, odvaja urin, pri kroničnem nosnemu katarju in senenem nahodu, pri glivičnih obolenjih nožnice, pri trdovratnih gnojnih ranah, izpuščajih, turih, pri pikih, ugrizih žuželk, ker odpravlja srbenje.

Opozorila

Čaj draži sluznico in ledvice, zato nam lahko tudi škoduje.

Če uživamo večje količine čaja, uživamo samo pod zdravniškim nadzorom.

Pri zastoju vode se ne sme uporabljati čaja iz navadne zlate rozge, zaradi oslabelega delovanja srca in ledvic.

Nosečnicam in doječim materam se ne priporoča uživati čaja iz navadne zlate rozge.

NAVADNA ZLATA ROZGA

(Solidago virgaurea L.)

Opozorila

Čaj draži sluznico in ledvice, zato nam lahko tudi škoduje.

Če uživamo večje količine čaja, uživamo samo pod zdravniškim nadzorom.

Pri zastoju vode se ne sme uporabljati čaja iz navadne zlate rozge, zaradi oslabelega delovanja srca in ledvic.

Nosečnicam in doječim materam se ne priporoča uživati čaja iz navadne zlate rozge.

Čaj pri vnetju ust in ustne votline

v pol litra vrele vode namočimo zvrhano čajno žličko posušene rastline, premešamo in pustimo pokrito 15 minut. Ko čaj ni več prevroč, ga precedimo, grgramo in izpljunemo oziroma si z njim izpiramo ustno votlino.

Pri kožnih izpuščajih

Izpuščaje na koži si prav tako lahko odpravimo z obkladki iz svežih listov. Kot obkladek uporabimo sveže natolčene liste navadne zlate rozge. Obkladek si na kožo nastavimo tri krat na dan.

Čajna mešanica za odvajanje urina

Zmešamo sledeča zelišča: 50 g navadna zlata rozga-zel, 30 g navadna breza-mlad list, 20 g navadni gladež-korenina.

Priprava:

1 čajno žličko mešanice prelijemo s skodelico vrele vode.

Pustimo stati 15 minut. Čaj precedimo, pijemo ga tri krat na dan po eno skodelico.

Čaj pri težavah z reumo

Zmešamo sledeča zelišča:

30 g navadna zlata rozga-zel, 20 g močvirski oslad-korenina, 20 g črni bezeg-list, 20 g njivska preslica-zel, 10 g lipa-cvet.

Priprava:

1 jedilno žlico mešanice prelijemo z ½ litra vrele vode. Poparek naj pokrit stoji 15 minut. Čaj precedimo, na dan popijemo 2 skodelici neoslajenega čaja. Čaj odvaja predvsem vodo iz telesa in deluje proti vnetju.

Čaj proti protinu (sečni kislini)

Zmešamo sledeča zelišča:

30 g navadna zlata rozga-zel, 20 g velika kopriva-list, 10 g navadna breza-mladi list, po 10 g (močvirski oslad-korenina, pirnica-korenina, luštrek-korenina)

Priprava:

3 jedilne žlice mešanice prelijemo z 2 litroma vrele vode. Pustimo stati 20 minut. Čaj precedimo, pijemo ga večkrat na dan, dokler vsega ne popijemo. Zdravilna kura naj traja tri tedne, nato moramo prekiniti piti čaj za 14 dni. Potem lahko kuro ponovimo.



Opis, slike in recepture pripravil:
Borut Cerkveniĉ-Crga

NAVADNA ZLATA ROZGA (Solidago virgaurea L.)

Opozorila

Čaj draži sluznico in ledvice, zato nam lahko tudi škoduje.

Če uživamo večje količine čaja, uživamo samo pod zdravniškim nadzorom.

Pri zastoju vode se ne sme uporabljati čaja iz navadne zlate rozge, zaradi oslabelega delovanja srca in ledvic.

Nosečnicam in doječim materam se ne priporoča uživati čaja iz navadne zlate rozge.

Juha

Potrebujemo:

2 jedilni žlici oljčnega olja, 1 dag svežega kvasa, eno majhno rdečo čebulo, po eno pest: navadne zvezdice-zel, navadna zlata rozga-mlad list, mlada kopriva-list, navadni plešec-list, 3 šampinjone, peteršilj, drobnjak, sol in poper.

Priprava:

Na olju prepražimo na drobno narezano čebulo, nadrobljen kvas in narezane šampinjone, dodamo na drobno narezano navadno zvezdico, koprive, plešec, zlato rozgo, zalijemo z vodo, solimo, popramo in pustimo vreti $\frac{1}{4}$ ure. Odstavimo ter dodamo sesekljan peteršilj in drobnjak.

Opis, slike in recepture pripravil: Borut Cerkvenič-Crga



Obkladki

Za celjenje ran in razjed:

50 g zeli navadne zlate rozge prelijemo z 1 litrom vrele vode in kuhamo 2 minuti. V pripravek ohladimo vanj namočimo kos tkanine in uporabimo 2 krat na dan.

Za pomiritev vnetega grla:

Pri vnetem grlu pripravimo enak poparek, ga ohladimo lahko ga grgramo večkrat na dan.

Mazilo

Potrebujemo:

100 g sveže zeli navadne zlate rozge, 150 g kokosove masti, 2 dl hladno stiskanega oljčnega olja, 40 g belega čebeljega voska

Priprava:

Kokosovo mast segrejemo na vodni kopeli, dodamo očiščeno drobno narezano svežo zel navadne zlate rozge. Ko se mast z zlato rozgo dobro raztopi jo odstranimo iz vodne kopeli in damo v hladilnik preko noči. Zjutraj ponovno rahlo segrejemo nad vodno kopeljo, da se maščoba stopi, dodamo hladno stiskano oljčno olje in bel čebelji vosek, Tekoče mazilo precedimo skozi gosto gazo. Nalijemo v manjše kozarčke in dobro zapremo. Mazilo hranimo v hladilniku.

Uporabljamo ga za manjše rane in kožne spremembe.

NAVADNI GABEZ (*Symphytum officinale*)

družina: srholistnice

domača imena: črni koren, gabež, gavez, izvinek, kostni celivec, opašica, petelinček, pljušč, skornik, svenik

Je od 20 do 100 cm visoka trajna zel s sočnim in razraslim srhodlakavim stebлом. Korenine so debele in kratke, vretenaste, močno razraščene, zunaj temno rjave skoraj črne, znotraj svetlo rumene do bele. Listi so pecljasti, jezičasti in srhodlakavi. Stebeljni listi se stezajo daleč po stebłu navzdol in so srhodlaki. Cvetovi so zvonasti, umazano beli, rožnati ali vijoličasti. Korenine so skoraj brez vonja, če jih poskusimo imajo okus po začimbah in kafri. Cvete od maja do septembra. Raste po vsej Evropi, tudi po celi Sloveniji. Razširjena je v glavnem po ravnini.

Dobro uspeva na vlažnih prostorih ob jarkih, poteh in ob potokih do 1000 metrov višine. Kmetje gabeza ne Marajo, ker močno izčrpava zemljo. Živina ga zaradi srhodlakavosti ne mara. Nabiramo liste in korenino.

Liste nabiramo spomladi, ko začne rastlina poganjati. Če jih uporabljamo za prehrano, uporabljamo samo zelo mlade liste in poganjke.

Korenine izkopavamo marca ali aprila in od septembra do novembra, ko rastline ne cveti.

Na glavni tržnici v Mariboru so včasih veliko prodajali razne čaje, zelišča, tinkture in druge zdravilne pripravke. Moja babica se je ravno tako ukvarjala z zeliščarstvom.

Enkrat sem jo obiskal na tržnici. Sosed zraven nje je v litrskih steklenicah prodajal neko tekočino, v njej je bila namočena črna korenina. Povprašal sem ga kaj prodaja. Povedal je, da prodaja tinkturo črnega korena, ki se uporablja pri revmatičnih obolenjih. Z to tinkturo masiramo mesta, kjer imamo revmo.

Na takšen način sem spoznal gabez.

Slike, opis in recepture napisal: Borut Cerkvenič



NAVADNI GABEZ (Symphytum officinale)

Učinkovine:

korenine: alantoin, asparagin, beljakovine, holin, sluz, čreslovine, smolo, fruktoza, saharoza, škrob, smola, guma, vosek, sledovi eteričnega olja, provitamin A, kremen, kalcij, kalij, karotin, askorbinsko kislino

mladi poganjki: vitamin C, provitamin A

Uporabnost:

sveže zelo mlade liste uporabljamo za juhe, solate in zelenjavne priloge, posušeni mladi listi kot nadomestek za pravi čaj, mladi poganjki se lahko uporabljajo kot nadomestek za beluše

Čas nabiranja:

korenine izkopavamo: marec, april, september, oktober, November

liste nabiramo, ko so še mladi.

Zdravilnost:

pri težko celečih in gnojnih ranah, raznih poškodbah, kostnih zlomih, krčnih žilah, šenu, bolečih brazgotinah, čirih, ekcemih, mozoljavosti, luskavici, alergijah, izpadanju las, vnetju pljučne in reberne mreže, bronhitisu, revmi, artritisu, protinu.

Slike, opis in recepture napisal: Borut Cerkvenič

Opozorilo:

Novejši izsledki svarijo pred uporabo te in drugih vrst, ki sicer veljajo kot vsestransko zdravilne in uporabne. Pirolizidinski alkaloidi so toksični za jetra.

Čaj

5 čajnih žličk gabezove korenine prelijemo s pol litra vrele vode, pustimo stati 20 minut in nato odcedimo. Čaj pijemo 3 skodelice na dan.

Čaj pri ekcemih

Zmešamo sledeča zelišča:

30 g borovnica-list, 15 g navadni gabez-korenina, 20 g njivska preslica-zel, 20 g navadni rman-zel, 15 g gozdni slezenovec-cvet

Priprava:

1 čajno žličko mešanice prelijemo s skodelico vrele vode. Pustimo stati 10 minut in precedimo. S tem čajem izpiramo mesta kjer je ekcem.

Čaj pri želodčnih težavah

Potrebujemo: 30 g svežih ali posušениh listov gabeza, 20 g zeli ptičje dresni, 20 g cvetov zdravilnega ognjiča, 15 g zeli poprove mete, 15 g zeli melise.

Priprava čaja: 1 čajno žličko mešanice prelijemo s skodelico vrele vode, pustimo stati 10 minut, precedimo. Čaja spijemo 3 skodelice na dan po požirkih.

NAVADNI GABEZ (*Symphytum officinale*)

Opozorilo:

Novejši izsledki svarijo pred uporabo te in drugih vrst, ki sicer veljajo kot vsestransko zdravilne in uporabne. Pirolizidinski alkaloidi so toksični za jetra.

Prevretek za obkladke

10 dkg gabezove korenine kuhamo 15 minut in nato precedimo. Iz tekočine pripravljamo tople obkladke.

Obloge

Pripravimo jih tako, da v porcelanasti posodi zmešamo 2 do 4 jedilne žlice posušenih zdrobljenih korenin, prelijemo z majhno količino vrele vode, pustimo stati 15 minut, da nastane kašasta zmes. Še toplo kašo naložimo v gazo in položimo na gnojno slabo celečo rano. Obkladek moramo narediti 3 krat na dan.

Obkladek pri Bakerjevi cisti

Uporablja se obkladek z glino. Glina se nabavi v kakšni specializirani trgovini, kjer boste dobili tudi navodilo.

Iz gabezove korenine lahko naredimo prah.

Kako to naredimo:

korenine dobro posušimo, jih stolčemo, zmeljemo, da dobimo ven prašek. V glino zmešamo 1 jedilno žlico tega praška. Oblogo na nogo dajemo vsaj 3 tedne, da vidimo če kaj pomaga in se je cista zmanjšala. Če da to delamo tako dolgo, da cista izgine.

Gabezova tinktura

V kozarec s širokim grlom na drobno narežemo svežo gabezovo korenino, do približno 1/3 kozarca, preko prelijemo 96 % alkohol, dobro zapremo. Kozarec naj stoji nekje na toplem pri enakomerni sobni temperature 3 tedne (ne na soncu). Po 3 tednih alkoholu dodamo 3 dcl prekuhane ali destilirane vode, da razredčimo približno na 60 -70 % tinkturo. Tinkturo uporabljamo za masažo pri revmatičnih obolenjih, za celjenje ran.



Slike, opis in recepture napisal: Borut Cerkvanič

NAVADNI GABEZ (Symphytum officinale)

Gabezovo mazilo

Potrebujemo:

Vodno kopel (malo večji lonec z vodo in manjši lonec, ki gre v večjega, 1 dag belega čebeljega voska, 1 dl gabezovega olja (macerat iz rastlin- oljni izvleček), za izdelavo lahko uporabimo sledeča tudi 15 kapljic sledečih eteričnih olij:

- za regeneracijo poškodovane in vnete kože: prava sivka (*Lavandula angustifolia*), laški smilj (*Helichrysum italicum*), nemška kamilica (*Matricaria recutita*).
- za zvine: laški smilj (*Helichrysum italicum*), navadni rožmarin (*Rosmarinus officinalis*), poprova meta (*Mentha piperita*), prava sivka (*Lavandula angustifolia*).
- za brazgotine: laški smilj (*Helichrysum italicum*), prava sivka (*Lavandula angustifolia*), pelargonija (*Pelargonium graveolens*), grenki pomarančevcevec (*Citrus aurantium*).

Priprava:

Čebelji vosek postavite v vodno kopel, da se stopi. Ob neprestanem mešanju počasi dodajajte olje (macerat). Mešajte toliko časa, da zmes postane kremasta in se ohladi (pod 40 °C), nato pa dodajte po želji tudi eterična olja, ki bodo učinkovitost mazila še povečala.

Gabezovo olje

V kozarec s širokim grlom na drobno narežemo svežo gabezovo korenino, do približno ½ kozarca, korenine prelijemo z oljčnim oljem, dobro zapremo. Kozarec naj stoji nekje na soncu 6 tednov. Po 6 tednih olje skozi gazo precedimo in natočimo v manjše stekleničke. Olje lahko uporabljamo: pri slabo celečih ranah, kjer se pojavlja gnoj, masiramo pri bolečih poškodovanih zvinih, po zlomu kosti, pri krčnih žilah, šenu.

Iz takšnega gabezovega olja za dodanim čebeljim voskom lahko naredimo tudi mazil

Opozorilo:

Novejši izsledki svarijo pred uporabo te in drugih vrst, ki sicer veljajo kot vsestransko zdravilne in uporabne. Pirolizidinski alkaloidi so toksični za jetra.

NAVADNI GABEZ (Symphytum officinale)

Gabezovo vino

5 svežih na drobno narezanih korenin gabeza, namakamo v 1 litru dobrega belega vina 6 tednov, precedimo. Vino se pije po ½ dc kozarčka pri krvavitvah iz pljuč, izgubi krvi in pri velikih ranah. Lahko ga pijemo tudi pri slabokrvnosti.

Ob cestah nikoli ne nabiramo ali izkopavamo zdravilnih rastlin in rastlin za prehrano.

Ocvrti gabez

Po dva in dva lista zložimo skupaj tako, da je spodnja stran obrnjena navzven. Pomočimo jih v testo za palačinke in ocvremo. Cvrtje posipamo s sladkorjem v prahu.

Slike, opis in recepture napisal: Borut Cerkvenič

Opozorilo:

Novejši izsledki svarijo pred uporabo te in drugih vrst, ki sicer veljajo kot vsestransko zdravilne in uporabne. Pirolizidinski alkaloidi so toksični za jetra.



NAVADNI ŽENIKELJ (Sanicula europaea L.)

družina: kobulnice

domača imena: kilavnik, kilovnik, lečuha, sanikel, sanikelj, zanikel, zdravje vsega sveta, mastni koren, pozdravnica, vranca, zanikl.

Je trajnica z belimi ali rožnato belimi cvetovi. Ima od 30 do 50 cm visoko steblo, na katerem so peclji z kobulčki, ki imajo kratko pecljate cvetove. Njegovi plodovi so nekakšne glavice s kaveljčki, ob sprehodih po gozdu se radi primejo na obleko. Listi so dlanasto deljeni in rastejo ob tleh. Na stebelu ima enega ali tudi dva sedeča stebelna lista. Cveti od meseca maja do julija. Raste v senčnih in vlažnih gozdovih, kjer ga tudi pogosto srečamo. Raste do nadmorske višine 1500 metrov.

Učinkovine:

eterično olje, saponini, čreslovine in grenčine, alantoin, klorogensko in rožmarinsko kislino

Uporaba:

sok, za obkladke, čaj,

Čas nabiranja:

cvetoča zel: konec meseca aprila, maj, junij, do prve polovice julija,
list: maj, junij, julij,
korenina: druga polovica avgusta, september, oktober, do zmrznjene zemlje.

Zdravilnost:

Notranje:

čisti kri, pri notranjih krvavitvah, krvavitvah v želodcu, dvanajsterniku, pri drugih želodčnih in črevesnih boleznih, pri ledvičnih krvavitvah, znižuje krvni tlak, proti driski, napenjanju, pri pljučnih boleznih, pri vnetih mandljih, pri zasluženih dihalih, angini, vnetem žrelu, krvavečih dlesnih, utrjuje majave zobe, pomaga pri aftah v ustih, pri menstrualnih težavah, krvavitvah iz ledvic, pri griži.

Zunanje:

za celjenje ran in zaustavljanje krvavitev, pri podpludbah, oteklinah, zvinih, zlomih, pri hemoroidih, izpuščajih, nategnjenih mišicah, kitah.



Zelišče dobro posušimo in ga hranimo v zaprtih posodah, da ne porjavi. Posušeno korenino zdrobimo ali zmeljemo v prašek. Ima oster, precej neprijeten okus, zato čaj sladkamo z medom.

NAVADNI ŽENIKELJ

(*Sanicula europaea* L.)

ČAJ PRI TEŽAVAH S PLJUČI

1 čajno žličko praška iz korenin ženiklja prelijemo s skodelico vrele vode, pustimo stati 10 minut. Čaj z praškom pijemo zjutraj in zvečer. Osladimo ga z dobrim gozdnim, hojinim ali smrekovim medom. Stalno si moramo pripraviti svež čaj.

ČAJ PRI MENSTRUALNIH TEŽAVAH

2 čajni žlički posušene zeli in korenine pripravljene v prah, zmešamo in prelijemo s skodelico vrele vode, pustimo stati 10 minut. Čaj precedimo in neoslajenega pijemo zjutraj in zvečer, po eno skodelico.

ČAJ ZA GRGRANJE PRI ANGINI, VNETH MANDLJIH

1 čajno žličko posušene zeli prelijemo s skodelico vrele vode. Pustimo stati od 8 do 10 minut, precedimo. Pri vnetju v ustih grgramo tako pripravljen čaj 3 krat na dan.

PRI NOTRANJIH KRVAVITVAH

2 čajni žlički posušenih korenin prelijemo s skodelico hladne vode, pustimo stati od 8 do 12 ur. Čaj precedimo malo segrejemo. Pijemo dva krat na dan po eno skodelico. Če čaj pijemo pri notranjih težavah (želodec, črevesje) ga ne osladimo, če ga pijemo pri težavah z pljuči ga osladimo z medom.

PRI RANAH NA ŽELODCU IN DVANAJSTERNIKU

1 čajno žličko korenin in 1 čajno žličko zeli ženiklja prelijemo s skodelico vrele vode. Pustimo stati 15 minut, po tem času precedimo, 1 čajno žličko zeli in korenine ženiklja na skodelico vode. Dnevno lahko popijemo do 2 skodelici neoslajenega čaja. Čaj pomaga proti krvavitvam želodca, želodčnim in črevesnim boleznim.

PRI KRVAVITVAH IZ LEDVIC

4 jedilne žlice posušenih korenin prelijemo z 2 litrom hladne vode, pristavimo na ogenj in kuhamo do vretja. Pustimo stati še 10 minut, precedimo. Čaj pijemo 3 krat na dan po eno skodelico. Čaj lahko pomaga tudi pri črevesnih in pljučnih boleznih.

PRI GNOJNIH RANAH IN AFTAH V USTIH

2 čajni žlički zeli ženiklja poparimo s skodelico vrele vode. Pustimo stati 10 minut in precedimo. S čajem izpiramo ustno votlino tri krat na dan.

POMOČ PRI HEMOROIDIH

2 jedilni žlici posušenih in na drobno narezanih korenin navadnega ženiklja prelijemo z ¼ litra vrele vode. Pustimo stati 20 minut in precedimo. Z ohlajenim čajem si umivamo zadek, kjer so hemoroidi. To počnemo dokler ne izginejo.

NAVADNI ŽENIKELJ (*Sanicula europaea* L.)

PROTI DRISKI

2 čajni žlički posušenih korenin skuhamo v skodelici vode. Kuhamo do vretja in še 5 minut. Čaj precedimo, ohladimo na sobno temperaturo in pijemo 2 krat na dan. Najboljše zjutraj in zvečer. Pomaga tudi pri napenjanju.

POMOČ PRI DRISKI

Potrebujemo:

Po 25 g (ženikelj-korenina, komarček-seme, kumina-seme, poprova meta-zel).

Priprava:

1 čajno žličko korenine ženiklja, kumine in komarčka skuhamo v skodelici vode, precedimo in prelijemo preko 1 čajne žličke zeli poprove mete. Pustimo stati 10 minut in precedimo. Neoslajen čaj pijemo zjutraj in zvečer.

OBKLADEK I

Sveže liste navadnega ženiklja zmečkamo, zavijemo v gazo kot obkladek. Tako pripravljen obkladek rahlo zavijemo na mesta kjer so otekline, podpludbe, zvini in kjer so bili zlomi.

OBKLADEK II

Svež sok zmečkanih listov polagamo na poškodbe, zmečkanine, otekline, izpuščaje, nategnjene mišice, kite, zlome.

Opis, slike in recepture pripravil: Borut Cerkvanič-Crga

OKLADEK PO OZDRAVLJENJU KOSTI (ZLOM)

4 posušene korenine ženiklja damo v 2 litra hladne vode, zavremo in kuhamo 3 minute. Gazo namočimo v tako pripravljen ohlajen čaj, rahlo zavijemo na mesto kjer so otekline, pri zvinih in kjer so bili zlomi.

Grgranje ženiklja pomaga pri vnetih mandeljnih, vnetem žrelu in krvavitvah dlesni.



NAVADNA SMETLIKA (*Euphrasia rostkovinana*)

družina: črnobinovke

domača imena:

Navadna smetlika je enoletna zel, ki zraste lahko do 30 cm visoko. Listi so dolgi od 3 do 15 mm, zgoraj so listi travnato zeleni, spodaj puhasto sivkasto zeleni. Na robovih so nazobčani. Cvetovi so beli, modrikasti ali rdečkasto vijoličasti zrastejo v klasih na zalistju vrhnjih zelenih listov. Cveti od konca meseca junija do septembra odvisno od rastišča. Raste po travnikih, pašnikih, rušah in goljavah. Enako se uporablja Toga smetlika (*Euphrasia strikta*).

Učinkovine:

eterično olje, čreslovine, grenke snovi, aromatične smolnate snovi, saponin, vosek, sladkor, rudninske snovi, fenolna kislina

Uporabnost:

čaj, obkladek, prašek, omleta, juha, ima rahlo grenak okus, zato jo nekateri dodajajo tudi v solate.

Čas nabiranja:

od junija do septembra

Zdravilnost:

zunanje proti: vnetju robov vek in očesne veznice, očesnemu ječmenu, splošni očesni utrujenosti ter motnjam v vidu, mišičnega in živčnega izvora, pri težavah s kožo, krepi oči, zdravi vnete trepalnice, vnete vezice, zeleno mreno, rane roženice, solzenje oči, oslabele oči, notranje pomaga pri: zastrupitvi z alkoholom, z nikotinom, pomaga pri želodčnih težavah, prebavnih težavah in driski, lajšanje prehladnih težav, proti kašlju in hripavosti, pomaga tudi pri živčnem glavobolu.

ČAJ PROTI GRIPI

Zmešamo sledeča zelišča:

30 g črni bezeg-cvet, 20 g navadni pljučnik-zel, 10 g kolmež-korenina, 10 g kopriva-list, 10 g timijan-zel, 10 g ameriški slamnik-zel, 10 g smetlika-zel.

Priprava:

1 čajno žličko mešanice prelijemo s skodelico vrele vode, pustimo stati 15 minut. Čaj ne sme biti bolj vroč, kot ima nekdo vročino. Pijemo ga 6 x na dan. Osladimo ga z hojinim, smrekovim ali gozdnim medom.

ČAJ PRI DRISKI

Zmešamo sledeča zelišča:

30 g hrast-lubje, 20 g toga ali navadna smetlika-zel, 20 g navadni rman-zel, 10 g robida-list, 10 g srčna moč-gomoljček.

Priprava:

1 čajno žličko mešanice prelijemo s skodelico vrele vode. Pustimo stati 15 minut, precedimo, čaj pijemo po vsakem obroku.

NAVADNA SMETLIKA

(Euphrasia rostkovinana)

ČAJ ZA IZKAŠLJEVANJE

Zmešamo sledeča zelišča:

50 g navadni pljučnik-zel, 20 g materina dušica-zel,
20 g timijan-zel, 10 g navadna smetlika-zel.

Priprava:

1 čajno žličko mešanice prelijemo s skodelico vrele vode, pustimo stati 6 do 8 minut. Čaj precedimo, osladimo ga z medom, pijemo ga večkrat na dan.

PROTI HRIPAVOSTI

Zmešamo sledeča zelišča:

30 g navadna slez-cvet, 25 g gozdni slezenovec-cvet in list,
30 g navadna ali toga smetlika-zel, 20 g ječmen-seme

Priprava:

4 jedilne žlice mešanice prelijemo z 1 litrom vrele vode, pustimo stati 20 minut. Čaj precedimo. Neoslajen čaj pijemo večkrat na dan.

ČAJ PRI VNETIH OČEH

Zmešamo sledeča zelišča:

50 g toga ali navadna smetlika-cvetoča zel,
30 g žitna plavica-cvetni lističi, 20 g kamilica-cvetovi.

Priprava:

1 čajno žličko mešanice prelijemo s skodelico vrele vode, pustimo stati 3 minute. Čaj precedimo, ohladimo do mlačnosti, oči si večkrat na dan izmivamo.

VISOK OČESNI TLAK

Čaj za izmivanje in obkladke se pripravi iz sledečih rastlin:

30 g toga ali navadna smetlika-zel, 30 g kamilica-cvet,
15 g vrtni ognjič-cvetni listi, 15 g kopriva-list, 10 g zdravilni jetičnik-zel.

Priprava:

1 čajno žličko mešanice prelijemo s skodelico vrele vode, pustimo stati 3 minute, čaj precedimo. Oči si izmivamo zjutraj in zvečer, vmes pa si 3 x naredimo obkladke. Na očeh naj stojijo 20 minut.

Dobro pa se je posvetovati z očesnim zdravnikom.



NAVADNA SMETLIKA

(*Euphrasia rostkovinana*)

ČAJ PRI KRONIČNEM ARTERIORNEMU BLEFARITISU

Zmešamo sledeča zelišča:

30 g navadna ali toga smetlika-zel, 30 g kamilica-cvet,
15 g vrtni ognjič-cvetni listi, 15 g kopriva-list,
10 g zdravilni jetičnik-zel.

Priprava:

1 čajno žličko mešanice prelijemo s skodelico vrele vode,
pustimo stati 3 minute, čaj precedimo. Oči si izmivamo zjutraj
in zvečer.

ČAJ ZA IZMIVANJE VEK

Pripravimo si čajno mešanico:

40 g navadna ali toga smetlika-zel, 30 g cvetnih lističev žitne
plavice, 30 g cvetov kamilice.

Priprava:

Vsako od teh rastlin vzamete po 1 ščepec prelijete s skodelico
vrele vode, pustite stati 3 minute, precedite. Veke izpirate 3 x
na dan. Ostanek čaja lahko tudi popijete.

OTEKLE VEKE

Otekle veke so lahko tudi znak za obolele ledvice.

Sicer si pa lahko naredimo čajno mešanico v katero smo zmešali:

30 g navadne ali toge smetlike-zel, 30 g šipek-cvet,
20 g janež-seme, 10 g melisa-zel, 10 g poprove mete-zel.

Priprava:

1 čajno žličko mešanice prelijemo s skodelico vrele vode,
pustimo stati 10 minut, precedimo. Čaj pijemo pred vsakim obrokom.

ČAJ PRI PEKOČIH IN SRBEČIH OČEH

Pripravimo si čajno mešanico iz:

40 g cvetnih lističev žitne plavice, 20 g cvetov kamilice, 20 g zeli
navadne ali toge smetlike.

Priprava:

Vsako od teh rastlin vzamete po 1 ščepec prelijete s skodelico vrele
vode, pustite stati 3 minute, precedite. Oči izpirate 3 x na dan. Ostanek
čaja lahko tudi popijete.

PALAČINKA Z ZDRAVILNIMI RASTLINAMI

2 jajci zmešamo z 2 jedilnima žlicama mleka in 2 jedilnima žlicama
pšenične moke, dodamo po 2 jedilni žlici drobno sesekljanih naslednjih
rastlin: navadni rman-list, drobnjaka-list, janež-list, melisa-list, poprova
meta-list, navadna smetlika-zel ter sol po okusu. Vse dobljeno dobro
premešamo in vlijemo v ponvo z vročim oljem. Palačinko lahko pečemo
tudi na surovem maslu, na obeh straneh, da je lepo rjavo zapečena.

Slike, opis in recepture pripravil: Borut Cerkvenič-Crga

ŠENTJANŽEVKA (*Hypericum perforatum* L.)

družina: krčničevke

domača imena: grilavec, ivanovka, janževka, kamenika, krčevce, kri sv Janeza, roža svetega Ivana, zvonec, šentjanžove rože, navadna krčnica, počist, krvočistnik, navadna krčna zel, rumena naniknica,

Šentjanževka je trajnica in zraste do 70 cm visoko. Spodaj je nekoliko olesenela in razraščena. Steblo je dvorobo in tudi po tem se rastlina loči sorodnih vrst. Jajčasti listi, ki rastejo nasprotno so brez pecljev, imajo pa številne luknјice (listi so perforirani). Tako šentjanževko tudi prepoznavamo. Če liste pogledamo proti soncu se vidijo te luknјice. To so v bistvu žleze v katerih je eterično olje. Rumeni cvetovi se pojavijo na koncu poganjkov. Če nekaj cvetov zmečkamo med prsti, se iz njih izcedi rdeči sok in to je še ena značilnost, ki nam pokaže pravo šentjanževko.

Šentjanževka najbolj uspeva po suhih travnatih pobočjih, na gozdnih posekah, ob gozdovih, med grmovjem, na goljavah in tratah, po nasipih, raste do nadmorske višine 1800 metrov nad morjem, praktično po vsej Sloveniji. Šentjanževka cveti od junija do septembra. največ pa je najdemo v juliju.



Slike, opis in recepture pripravil: Borut Cerkvenič-Crga

Učinkovine:

grenčin, čreslovin, eteričnega olja, glikozidov, ogljikovih hidratov, prav tako pa vsebuje tudi beljakovine, smole, pektinsko in miristinsko kislino, fitosterin, rdečilo hiperin ...

ŠENTJANŽEVKA (Hypericum perforatum L.)

Uporabnost:

čaj, olje, tinktura, mazilo

Čas nabiranja:

cvetovi in cvetoča zel: junij, julij, avgust, september

Zdravilnost:

pomaga pri depresiji, celi rane in blaži bolečine, pomirja trebušne krče in pospešuje izločanje sluzi, pri nečisti in poškodovani koži, suhi koži, luskasti in razpokani koži, pomaga pri glavobolih in nespečnosti, izboljšuje razpoloženje, zmanjšuje občutek izčrpanosti, brezvoljnosti in utrujenosti, pri neutemeljenem strahu, kot grgralo pri vnetih dlesnih, proti močenju postelje, za lajšanje težav pri menstruaciji in menopavzi, čisti kri, ledvice, mehur, zasluzenje pljuč, za lajšanje živčnosti, vnetju hrbteničnega živca, lumbarga, revmatizma in raznih drugih vnetij, pri opeklinah, podkožnih krvavitvah in pasastemu izpuščaju, poškodovanih mišicah, podplutbah, zmečkaninah, bulah in čirih, pri odstranjevanju glist, zdravi tudi hemoroide (zlato žilo).

semena: delujejo zapiralno in je odlična pomoč pri driski.

Opozorilo

- Pri rednem uživanju šentjanževke ali pri zunanji uporabi lahko postanemo preobčutljivi na sonce, zato se med uporabo izogibajte sončni svetlobi.
- Rastlinski pripravki iz šentjanževke lahko vplivajo na delovanje nekaterih zdravil, predvsem tistih, ki se presnavljajo preko jeter, na primer kontracepcijskih tablet, antidepressivov, teofilinov, digoksinov.
- Če uživate kakršnakoli od teh zdravil, se pred uporabo šentjanževke posvetujte z zdravnikom.
- Šentjanževka ni primerna za nosečnice in doječe matere!
- Če jemljete kontracepcijske tablete, potem ne uživajte pripravkov iz šentjanževke, ker izniči njihovo delovanje.
- Če se zdravite za depresijo ne smete piti čaja iz šentjanževke ali uživati kapljic.

Slike, opis in recepture pripravil: Borut Cerkveniĉ-Crga

ŠENTJANŽEVKA

(Hypericum perforatum L.)

ČAJ ZA POMIRITEV ŽIVCEV

1 zvrhano polno čajno žličko posušene cvetoče zeli šentjanževke damo v ¼ litra hladne vode, jo zavremo in po nekaj minutah odstavimo. Pustimo stati še 5 minut in precedimo. Čaj osladimo s kostanjevim medom. Na dan spijemo 2 do 3 skodelice na dan.

POMOČ PRI SPANJU

1 čajno žličko posušene cvetoče zeli šentjanževke prelijemo s skodelico vrele vode, pustimo stati od 8 do 10 minut in precedimo. Čaj pijemo eno uro pred spanjem. Čaj osladimo z dobrim kostanjevim medom.



ŠENTJANŽEVO OLJE

Potrebujemo:

dobro ekstra deviško hladno stiskano oljčno olje, cvetovi šentjanževke
Izdelava:

Cvetove šentjanževke damo v kozarec s širokim grlom, toliko, da je cvetov malo čez pol kozarca, prelijemo z oljčnim oljem do vrha. Kozarec dobro zapremo in za 6 tednov postavimo na okensko polico, kjer je sonce. Kozarec večkrat pretresemo.

Hramba in uporaba:

po tem času olje precedimo in nalijemo v manjše steklenice. Hranimo v hladnem in temnem prostoru, ne v hladilniku.

Olje uporabljamo zunanje kot masažo pri opeklinah, obrabljenih sklepih, za lajšanje bolečin pri vnetjih, tudi pri protinu, za masažo hrbtenice ali vratu, pri vnetju hrbteničnega živca, revmi, krčnih žilah, hemoroidih, pri odrgrninah, starostnih ranah (preležaninah) in pikih žuželk.

Pri težavah s sinusi, si kapljico olja damo v vsako nosnico, pri vnetju želodca ali pomanjkanju joda pa vsako jutro popijemo na tešče kavno žličko tega olja.

Ker pa olje rahlo zapira, moram, če imamo težave s tem, ob olju zaužiti še kar, kar nam bo uredilo prebavo.

Pri težavah z žolčem, žolčnimi in ledvičnimi kamni damo v 1 jedilno žlico šentjanževega olja dodamo 8 kapljic limoninega soka, olje s sokom topi in odstranjuje žolčne kamne.

ŠENTJANŽEVKA

(*Hypericum perforatum* L.)

TINKTURA ZA POMOČ PRI DEPRESIJI

Potrebujemo:

toliko sveže cvetoče zeli šentjanževke, da pokrijemo polovico kozarca, kozarec s širokim grlom z pokrovom, 50% žganje.

Izdelava:

Svežo cvetočo zel šentjanževke na drobno narežemo, damo v kozarec, prelijemo z žganjem do vrha. Kozarec dobro zapremo in za 3 tedne postavimo v senco. Kozarec večkrat pretresemo.

Hramba:

po tem času žganje precedimo in nalijemo v manjše steklenice.

Uporaba:

Ob depresijah dva- do trikrat na dan 25 do 30 kapljic te tinkture pomešamo s pol kozarca mešanega čaja in popijemo. Kura naj traja vsaj mesec dni. Uživanje te tinkture je priporočljivo v zimskem času.



Slike, opis in recepture pripravil: Borut Cerkveniĉ-Crga

VREDNIKOV JETIČNIK (Veronica chamaedrys)

družina: črnobinovke

domača imena: kačnik, očist, urednik, vrednik

Rastlina spada med zelnate trajnice. Steblo je dvoredno dlakavo. V višino zraste do 40 cm, Listi so ovalni, rahlo puhasti so celi in nazobčani. Cvetovi so zbrani v manjša socvetja, ki poganjajo iz zalistja stebelnih listov. Cveti od meseca aprila do meseca avgusta. Vrednikov jetičnik raste na suhih travnikih, jasah, gozdnih robovih, med goščavo grmovnic, na poljih in vrtovih.

Učinkovine:

grenčine, glikozidi, vitamin C, provitamin A, čreslovine, eterično olje, nekaj maščob, sladkor

Uporabnost:

juha, prikuha, omaka, solata, namaz, čaj.

Čas nabiranja:

zel: od meseca junija do septembra.

Zdravilnost:

pomaga pri odvajanju ledvičnega peska in majhnih ledvičnih kamnov, pljučnim boleznim, zdravi jetra, krvavitvi iz dlesni, odvaja vodo, čisti kri, zunanje zdravi in celi rane.

ČAJ

4 jedilne žlice posušenega jetičnika prelijemo z 1 litrom vrele vode in pustimo stati 10 minut. Precedimo in pijemo čim večkrat na dan za čiščenje ledvic, odvajanje vode in čiščenje mehurja.

ČAJ ZA ZDRAVLJENJE LEDVIC

1 polno čajno žličko suhe droge vrednikovega jetičnika prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo stati 10 minut. Precedimo in pijemo 3 krat na dan za čiščenje ledvic in mehurja. Stalno si moramo pripraviti sveži čaj.



Slike, opis in recepture pripravil: Borut Cerkveniĉ-Crga

VREDNIKOV JETIČNIK

(Veronica chamaedrys)

PRŠNI ČAJ

Potrebujemo:

6 dag zeli vrednikove jetičnika jetičnika-zel, po 1 dag (pljučnik-zel, lapuh-cvet, volecvetni lučnik-cvet, ozkolistni trpotec-list).

Priprava:

1 čajno žličko mešanice prelijemo s skodelico vrele vode, pustimo stati 10 minut. Čaj precedimo, osladimo z gozdnim medom in ga 3 krat na dan pijemo po eno skodelico.



PRI JETRNIH BOLEZNIH

Potrebujemo:

40 g na drobno narezanih korenin navadnega regrata, 40 g cvetoče zeli vrednikovega jetičnika, 10 g zeli navadnega dihnika, 10 g listov potrošnika. Vse skupaj dobro premešamo.

Priprava:

1 čajno žličko mešanice prelijemo s skodelico vrele vode. Pustimo stati 5 minut, nato precedimo. Čaj pijemo po požirkih med obroki. 3 skodelice dnevno. Osladimo ga s kostanjevim medom, saj je grenkega okusa.

ČAJ ZOPER KOŽNE BOLEZNI IN STAROSTNO SRBENJE

Potrebujemo:

40 g cvetoče zeli vrednikovega jetičnika, 30 g zeli divje mačehe, 10 g mladih listov črnega bezga, 10 g mladih listov oreha, 10 g cvetnih lističev ognjiča.

Priprava:

1 čajno žličko mešanice prelijemo s skodelico vrele vode, pustimo stati 6 do 8 minut. Čaj precedimo, ohladimo, s čajem si umivamo mesta kjer so kožne bolezni in srbenje kože.

Slike, opis in recepture pripravil: Borut Cerkvenič-Crga

VREDNIKOV JETIČNIK (Veronica chamaedrys)

TINKTURA

Potrebujemo:

Kozarec s širokim grlom in pokrov, na drobno narezan vrednikov jetičnik, 50 % tropinovec ali dober sadjevec.

Priprava:

V kozarec naložimo narezan vrednikov jetičnik, tako da ga je malo čez polovico stisnjenega. Čezenj prelijem alkohol, dobro zapremo in postavimo v senco, kjer je približno 25°C. Pustimo stati 14 dni, kozarec večkrat pretresemo. Po tem času precedimo in nalijemo v manjše steklenice. Tinkturo uporabljamo pri revmatičnih bolečinah in protinu. Uporabljamo 2 x na dan po 15 kapljic na sladkorju pri protinu. Pri revmatičnih obolenjih tinkturo vtiramo na boleča mesta.

NAMAZ

Potrebujemo:

2,5 dl sirnega namaza s smetano, 2 pesti vrednikovega jetičnika, 2 jedilni žlici oljčnega olja, poper po okusu.

Priprava:

vrednikov jetičnik preberemo, operemo, pustimo, da se odcedi in na drobno narežemo. Vse skupaj umešamo v sirni namaz s smetano, oljčno olje, drobno narezan vrednikov jetičnik in poper po okusu.

Slike, opis in recepture pripravil: Borut Cerkveniĉ-Crga

JUHA

Potrebujemo:

½ kg krompirja, ¼ kg narezane zeli vrednikovega jetičnika, 5 dag pesti listov plešca, 5 dag listov ozkolistnega trpotca, 1 jušno kocko, 2 jedilni žlici kisle smetane, sol po okusu.

Priprava:

Rastline dobro operemo in na krpi osušimo in drobno narežemo. Krompir operemo in olupimo. Narežemo ga na kocke. Vso zelenja skuhamo, dodamo jušno kocko in sol po okusu. Na koncu umešamo še dve jedilni žlici kisle smetane.

HLADNA OMAKA

Potrebujemo:

2 srednje velika krompirja, 3 jajca, 10 jedilnih žlic drobno nasekljanih lističev vrednikovega jetičnika, oljčno olje, kis, sol, poper.

Priprava:

krompir skuhamo in olupimo, z vilicami pretlačimo in dodamo k drobno narezanim lističem vrednikovega jetičnika. Prav tako dodamo trdo kuhana jajca. Začnimo z oljčnim oljem, soljo, poprom. Omaka se odlično prilega k mesu kot je govedina, pečenka ali ribe.

SOLATA I

Potrebujemo:

10 dag lističev vrednikovega jetičnika, 1 čajno žličko sladke in kisle smetane, 1 čajno žličko limoninega soka, sol, poper

Priprava:

Lističe vrednikovega jetičnika skrbno preberemo, operemo in pustimo, da se odcedi. Sladko in kislo smetano ter limonin sok in začimbe zmešamo in zlijemo na liste vrednikovega jetičnika.

VREDNIKOV JETIČNIK (Veronica chamaedrys)

SOLATA ZA POMLADANSKO ČIŠČENJE

V solato zmešamo:

1 pest bršljanaste grenkuljice, 3 pesti listov regrata,
3 pesti zeli vrednikovega jetičnika s cvetovi, 2 pesti
vodne kreše, 1 pest listov ozkolistnega trpotca, 5 listov
rmana, česen po okusu, sol, oljčno olje in jabolčni kis,
dobro premešamo.

SKUTA Z VREDNIKOVIM JETIČNIKOM

Potrebujemo:

¼ kg skute, 10 dag vrednikovega jetičnika,
5 jedilnih žlic oljčnega olja, sol, poper

Priprava:

Vrednikov jetičnik preberemo, operemo, pustimo, da se
odcedi in na drobno narežemo. V skuto umešamo oljčno
olje, dodamo sol in poper po okusu.



Slike, opis in recepture pripravil: Borut Cerkveniĉ-Crga

ZDRAVILNI OGNJIČ (*Calendula officinalis* L.)

družina: nebinovke

domača imena: babji prstanec, mejseček, meseček, neven, obroček, ogenjc, primožek, rigelc, vreme nar, vrtni ognjič
Je enoletna rastlina. Zraste do 70 cm visoko, njeno pokončno, dlakavo steblo je razvejano in nosi premenjalno nameščene, prav tako dlakaste liste. Žareča rumena koškasta socvetja so velika, dosežejo premer do 4 cm. Cveti od junija do oktobra. Rastlino gojimo okrasno po vrtovih, kot zdravilno v večjih nasadih. Nabiramo cvetove, ki so povsem razcveli. To moramo delati v suhem in sončnem vremenu. Posušiti jih moramo hitro, vendar brez umetne toplote, na zraku, v senci. Uporabljamo venčne listke same ali pa cele cvetove. Je odličen nadomestek za ARNIKO (*Arnica montana*).

Učinkovine:

eterično olje, ognjičev sapogenin, saponini, glikozidi, karotinoidi, ksantofini, grenčine, sluzi, fermenti, organske kisline.

Uporabnost:

čaj, juha, prikuha, tinktura, olje, obloga, mazilo, mast

Čas nabiranja:

cvet: junij, julij, avgust, september

Zdravilnost:

Notranje:

ga uporabljamo za želodčne težave, ureja mesečno čiščo, deluje v menopavzi, pomaga pri želodčnih črevesnih boleznih, vodenici, rani na želodcu, čisti kri,

Zunanje:

uporabljamo ognjič za celjenje ran, zmečkanin, za obkladke pri bulah, podpludbah in revmatizmu, pri aknah, bradavicah, tvorih, čirih, ekcemih, opeklinah, ozeblinah, pretegnjenih mišicah, starostnih ranah, oteklinah, krčnih žilah, zlati žili. Uporabljamo ga tudi za grgranje.



ZDRAVILNI OGNJIČ (*Calendula officinalis* L.)

ČAJ

1 do 2 čajni žlički cvetov prelijemo z ¼ litra vrele vode in pustimo stati 10 minut, potem odcedimo. Pri težavah z želodcem pijemo čaj zmerno topel in sicer 2 do 3 krat na dan po eno skodelico. Uporaben je tudi za obkladke in povoje.

OGNJIČEVO MAZILO

Maslo zmešamo z zmečkanimi listi ognjiča v razmerju 1:1 in malo segrejemo, da postane maslo tekoče. Droga se sesede na dno, učinkovine ostanejo v maslu.

ČAJ ZA ŽELODEC

Pri ranah na želodcu pijemo čaj iz enakih delov ognjiča, koprive, zdravilnega jetičnika in krvavega mlečnika.

ČAJ ZA ČIŠČENJE KRV

Čaj iz ognjičevih cvetov pomaga pri čiščenju krvi in proti bolečinam pri menstruaciji. Teden dni pred menstruacijo je treba piti po eno skodelico čaja na dan, to uredi vse nerednosti in prepreči bolečine.

OGNJIČEVA MAST

5 jedilnih žlic svežih ognjičevih cvetnih lističev grejemo v 15 dag svinjske masti. Pokrito pustimo stati čez noč. Še enkrat segrejemo in precedimo, natočimo v majhen kozarec. Hranimo v hladnem prostoru (ne v hladilniku).

OGNJIČEVO OLJE

Potrebujemo:

kozarec s širokim grlom z pokrovom, oljčno olje, toliko svežih cvetnih lističev zdravilnega ognjiča, da pokrijemo kozarec malo čez polovico.

Izdelava:

sveže cvetne lističe zdravilnega ognjiča damo v kozarec, prelijemo z oljčnim oljem do vrha. Kozarec dobro zapremo in za 6 tednov postavimo na okensko polico, kjer je sonce. Kozarec večkrat pretresemo.

Hramba:

po tem času olje precedimo in nalijemo v manjše steklenice. Hranimo v hladnem in temnem prostoru, ne v hladilniku. Olje uporabljamo za celjenje ran, preležanin, za lepšo kožo, masiranje krčnih žil.



Slike, opis in recepture pripravil: Borut Cerkveniĉ-Crga

ZDRAVILNI OGNJIČ (Calendula officinalis L.)

TINKTURA

Potrebujemo:

Do ½ kozarca natrganih svežih cvetnih lističev zdravilnega ognjiča,
1 liter dobrega domačega žganja.

Priprava:

V kozarec s širokim grlom damo cvetne lističe zdravilnega ognjiča in prelijemo z 1 litrom dobrega domačega žganja (45 %) in za 21 dni postavimo v senco. Kozarec večkrat pretresemo, po 21 dneh precedimo.

Uporaba:

Tinkturo uporabljamo za celjenje ran in masažo.

JUHA

Potrebujemo:

10 dag cvetnih lističev ognjiča, 5 dag mladih koprivinih listov,
4 krompirje, 5 dag mladih listov alpske kislice, 2 rdeča korenčka,
1 glavico čebule, 2 dag masla, 1 jajce, 2 žlici kisle smetane, drobnjak,
sol in poper po okusu.

Priprava:

Očiščene cvetne lističe ognjiča, mlade koprivine liste in mlade liste alpske kislice operemo in prelijemo z vrelo vodo. Odcedimo in vse skupaj drobno narežemo. Na raztopljenem maslu prepražimo drobno narezano čebulo, krompir narezan na kocke in korenček narezan na kolute. Dodamo na drobno narezano zelenjavo ter zalijemo z 1 litrom in pol vode. Posolimo in popopravimo. Juho kuhamo na majhnem ognju dokler se zelenjava ne zmehča. Dodamo jajce in kislo smetano ter dobro zmešamo. Na koncu juho posipamo z drobno narezanim drobnjakom. Juha pomaga želodčnim bolnikom.

OGNJIČEVA TINKTURA II

Potrebujemo:

kozarec s širokim grlom z pokrovom, 50 % žganje ali vino, toliko cvetnih lističev ognjiča, da pokrijemo polovico kozarca.

Izdelava:

sveže cvetne lističe ognjiča, damo v kozarec, prelijemo z žganjem do vrha. Kozarec dobro zapremo in za 3 tedne postavimo v senco. Kozarec večkrat pretresemo.

Hramba:

po tem času žganje precedimo in nalijemo v manjše steklenice. Hranimo v hladnem in temnem prostoru.

Tinkturo lahko uporabimo za masažo pri krčnih žilah in za razkuževanje ran.

OGNJIČEVA TINKTURA

Posušene ognjičeve cvetove prelijemo s 70% alkoholom v razmerju 1:10. Po 14 dnevih moramo zmes precediti in namočene cvetove čimbolj iztisniti. Dobljeno tekočino čez 10 dni še prefiltriramo, tako da dobimo čisto tinkturo. Iz nje pripravimo obkladke in tekočino za izpiranje in grgranje.

Slike, opis in recepture pripravil: Borut Cerkvenič-Crga



STROKOVNE EKSURZIJE

STROKOVNE EKSURZIJE - Vrt okusov, čokolada, alkimija, tudi to je Gorenjska

V zgodnje jutro so se sramežljivo prebijali prvi sončni žarki, ki so vsem zbranim potnikom vzbujali upanje, da vreme vendarle zdrži. Zeliščarji društva Smetlika smo se namreč že drugič letos odpravili na strokovno ekskurzijo, tokrat na Gorenjsko. Hkrati smo obeležili tudi deveto obletnico društva. Vožnja do Zgornjega Gorja, naše prve postojanke, je minila ob prijetnem klepetu o dopustniških doživetjih, novih recepti, s pogledom na še rahlo zamegljene hribe. Mateja Reš, nekoč pisateljica, predavateljica, moderatorka..., danes kmetica, predavateljica, pisateljica, mama ..., nas je pričakala na začetku vasi, ki jo je sama opisala kot kraj, kjer najdeš mir in vrvenje življenja, kjer se naužiješ lepot ter dobrot v vseh oblikah, in nas popeljala po njenem čudovitem Vrtu okusov. To ni le vrt okusov, to je vrt, ki ga doživljaš z vsemi čutili. Med sprehajanjem nas je spremljalo brenčanje čebel iz bližnjega čebelnjaka, ritmično kokodakanje kokošk in zadovoljni pasji lajež. Ko smo se sprehodili mimo malinovih nasadov, je roka nevede kar sama posegla po najbližjem rdečem sadežu, ki je kar vabil. V tako zamaknjenem stanju smo nadaljevali do kozolca, kjer so nas čakali naravni napitki, čaji in prigrizki. Poslušati gospo Matejo je tako rekoč privilegij. S svojim toplim glasom, preprostostjo in hkrati ogromnim znanjem ter posebnim odnosom do narave, nas je očarala. Res, kar težko se je bilo premakniti na drugo lokacijo, a v gostišču Tulipan so že čakale kulinarične dobrote.



STROKOVNE EKSKURZIJE - Vrt okusov, čokolada, alkimija, tudi to je Gorenjska



Sledilo je mesto, kjer se je rodil avtor prve slovenske komedije Županova Micka, Anton Tomaž Linhart. Mesto nad reko Savo, se je začelo razvijati že v 13. stoletju, danes pa je Radovljica znana kot prestolnica čebelarstva in čokolade. Že na začetku mestnega jedra je prijetno zadišalo iz čokoladnice, kjer ročno izdelujejo praline, kaj kmalu se jim je pridružil vonj po ocvrtih fritulah in korak naprej je že vabilo veliko, rdeče srce, ki vodi v gostišče Lectar, kamor se gre po spomine na otroštvo. Celoten trg je utripal od življenja, različnih jezikov, stojnic, dobrot, a mi smo hiteli naprej. Naprej, do malo čarovniško obarvanega Lekarniškega in alkimističnega muzeja. Pa saj malo magije potrebujemo tudi v življenju, in kdo, če ne zeliščarji, smo poklicani, da pričaramo naravne sile nazaj v vsakdanja življenja ljudi.



Alkimija je bila srednjeveško eksperimentiranje s kemičnimi snovmi, prepleteno z magičnimi predstavami, največkrat pa je bil njen cilj pretvarjanje svinca v zlato, pa tudi iskanje kamna modrosti in uporabe zelišč za vsakovrstne namene. Srečali smo se z Magnusom in čarovnico Ofelijo, ki sta nam pripravila 10 čarobnih točk, na katerih smo preskusili svoje alkimistično znanje. Odrezali smo se odlično in si kot društvo prislužili diplomo iz magije in alkimije, kamen Modrosti pa je še vedno skrivnost, ki je nismo razvozlali.

Na nebu so se začeli zbirati oblaki in narava nas je opozorila, da je bila z nami prizanesljiva, a je čas, da se odpravimo proti domu. Ob postanku na Trojanah smo se strinjali, da smo preživeli še en lep dan v druženju in že razmišljali o prihodnjih podvigih.

STROKOVNE EKSKURZIJE - Člani društva Smetlika na izletu v Trstu, Miramare in Vinotoču Jernejevi

Člani društva Smetlika smo v juniju organizirali izlet v sosednjo Italijo, natančneje v mesto Trst in njegovo okolico. Zbrali smo se v ne prav zgodnjih jutranjih urah, polni pričakovanj in želje po druženju. Prvi postanek na poti je bil v mestu Trst, ki slovi po svoji pestri zgodovini, kulturi in arhitekturi. Ogledali smo si mestne znamenitosti, med drugim veličastno Piazza della Unità, ki je največji evropski trg ob morju. Sprehodili smo se po živahnih ulicah, občudovati stavbe in se prepuščati vzdušju mesta. Nadaljevali smo z obiskom slavnega dvorca Miramare, ki se dviga nad obalo Jadranskega morja. Dvorec, znan po svojih čudovitih vrtovih in razgledih, je bil prava paša za oči. Sprehodili smo se po vrtovih, občudovali raznolike rastlinske vrste in izmenjavali znanje o njihovih zdravilnih lastnostih. Vzdušje na dvorcu Miramare je bilo čarobno, saj so se med šepetanjem vetra in vonjavami rastlin zeliščarji čutili eno z naravo.



Po obisku Miramara smo se odpravili na Kras, znano kraško planoto, ki slovi po svoji izjemni biodiverziteti. Naša naslednja postaja je bila vinska klet Jernejevi, ki se nahaja v samem srcu kraškega podeželja. Lastnik Jernej je s svojo gostoljubnostjo in strastjo do vina navdušil vse prisotne. Ob čudovitem razgledu na vinograde smo uživali v vrhunskih okusih pršuta, pancete in kraških vin, ob tem pa smo se pogovarjali o zdravilnih lastnostih nekaterih kraških zelišč, ki so jih zeliščarji že poznali. Čas v Vinotoču Jernejevi je bil prav poseben, saj smo se ne samo posladkali s kulinaricnimi dobrotami, temveč smo tudi spoznali pomembnost lokalne kulinarike in tradicionalnih pridelkov tega območja. Zeliščarji društva Smetlika smo tako imeli privilegij okusiti in se seznaniti z izjemnimi gastronomskimi posebnostmi Kraške regije. Po nepozabnem dnevu polnem odkrivanja in uživanja v naravnih lepotah ter kulturni dediščini Trsta, Miramara in Kraškega podeželja, smo se z zadovoljstvom in občutkom bogate izkušnje vrnili domov.

STROKOVNE EKSURZIJE - Vipava

Vipavska dolina in Goriška nas je očarala z neokrnjeno naravo in pristnim življenjskim slogom. To sta pomembni vrednoti tukajšnjih ljudi, ki predano skrbijo za naravno okolje ter omogočajo, da pokrajina ohranja tradicionalno podobo in da v vsakdanjem življenju ostajajo dragoceni običaji. Vipavska dolina je zelena destinacij, vključena je v Zeleno shemo slovenskega turizma.

Obiskali smo tudi Goče ki so majhno staro kraško gručasto naselje na vrhu enega od vipavskih gričev, obdano z vinogradi. Vas leži severno od ceste Vipava-Štanjel, od obeh je oddaljena 8 km. Spada v občino Vipava. Zanimivo strnjeno naselje s kamnitimi hišami je bilo v goriških urbarjih prvič omenjeno leta 1376.

Obiskali smo tudi Štanjel, ki je eno najstarejših naselij na Krasu.

Na griču Turn se slikovito razprostira terasasto grajena vas, ki privablja pogled s svojimi znamenitimi stavbami. Grajski kompleks, obrambni stolpi, cerkev sv. Danijela z limonastim zvonikom, v gručo stisnjene hiše in Ferrarijev vrt so najbolj prepoznavna stavbna dediščina starega naselja, ki že tisočletja spreminja svojo podobo in hkrati ohranja resnično podobo Krasa.

Vrtni park v Štanjelu ali Ferrarijev vrt ima zaradi kulturnih, krajinskih, umetnostno arhitekturnih, zgodovinskih in drugih izjemnih lastnosti poseben pomen za Slovenijo in je zato razglašen za kulturni spomenik državnega pomena z lastnostmi kulturne krajine, spomenika oblikovane narave, tehniškega spomenika, umetnostno arhitekturnega spomenika in zgodovinskega spomenika.

Vrt je edini večji parkovni kompleks iz prve polovice 20. stol. na Krasu in eden redkih v Sloveniji.

Na koncu naše strokovne ekskurzije smo obiskali še izletniško kmetijo Baša, kjer so postregli z dobrim domačim kosilom.





USTVARJALNE DELAVNICE

USTVARJALNE DELAVNICE - DELAVNICA BOŽIČNIH DARIL

Božična in novoletna darila so najlepša, ko jih izdelamo sami.

Okrasile smo izdelke, ki jih ustvarjamo na naših delavnicah skozi celo leto.

Ga Vilma nam je postregla z dobroto iz njene kuhinje in poskusile smo čajno mešanico ŽENSKA HARMONIJA.



USTVARJALNE DELAVNICE - DELAVNICA ČAJA ŽENSKA HARMONIJA

Največja dobrina za nas je zdravje, ki ga lahko najdemo s stalnim stikom z naravo.

Z načrtovanimi delavnicami s člani društva pridobimo, spoznavamo zelišča. Danes smo pripravile čajno mešanico ŽENSKA HARMONIJA, ki ga sestavljajo:

Črna detelja: je ena najbolj presenetljivih rastlin iz naše okolice, njeni zdravilni učinki so zelo široki in raznoliki. Zeliščarstvo jo priporoča za uravnavanje estrogena, uravnavanje holesterola, lajšanje revmatoidnih težav, pri boleznih dihal, spodbuja delovanje jeter, pri depresiji, vnetju želodca - seznam je dolg saj gre za eno najstarejših zdravilnih rastlin.

Plahtica: navadna plahtica je imela v ljudskem zdravilstvu pomembno vlogo, predvsem za pomoč pri ženskih težavah. Plahtica je ena najbolj cenjenih zdravilnih rastlin v alternativni medicini saj vsebuje številne rastlinske spojine, kakor tudi veliko vitamina C.

Rman: Ima tudi naravne antiseptične lastnosti, ki nam nudijo zaščito pred različnimi okužbami

Melisa: melisa naj bi pomagala pri krčih, imela naj bi pozitivne učinke na prebavo, skrbela za dobro delovanje srca, pomagala pri premagovanju glavobolov. Z rednim uživanjem melise si krepimo spomin, zmanjša se tesnoba, prav tako pa je rastlina učinkovita pri odpravljanju prehladov, kakor tudi pri nespečnosti.

In še cvetovi vrtnice: čaj cvetov vrtnice omili vrtoglavico, glavobol, blagodejno vpliva tudi na srce, saj ga krepi in pozitivno vpliva tudi na jetra in prebavila. Krepi tudi živce.

Poskusile smo ta čudovit čaj in še boljši bi bil oslajen z medom.

Hvala vsem in vsaki posebej za skrbno posušene zdravilne rastline.



USTVARJALNE DELAVNICE - DELAVNICA MILA

Tokrat nam je ga. Darja predstavila izdelavo naravnega mila z uporabo luga, lahko rečemo tudi po hladnem postopku. To zahteva zbranost in natančnost, kar pomeni pripravljenost na kemijski podvig.

Izdelovanje mila je primerno za vsakogar, postopek pa je varen, če upoštevamo nekaj pomembnih smernic, ki nam jih je navedla Darja.

Ko je govor o milih najprej pomislimo na trda ali tekoča mila, dražja ali cenejša, dišeča ali brez vonja, nekateri pa tudi na naravno izdelana mila z dodatki (sivke, ognjiča, vrtnice...). Babice znajo povedati, kako so včasih kuhali milo iz svinjske masti, ki so ji dodali pepel lesa- najraje bukovega.

Pri izdelavi mil ločimo: hladen postopek in vroč postopek

Hladen postopek: najprej moramo stopiti trdno maščobo in jo zmešati s tekočimi olji. Počakamo, da se ohladi na 40 stopinj. Nato pripravimo primerno raztopino natrijevega hidroksida s formulo NaOH v hladni destilirani vodi. Ko se ta ob raztapljanju močno segreje, počakamo, da se ohladi nato raztopino ulijemo v raztopljeno maščobo in mešamo z paličnim mešalnikom. Pri uporabi moramo biti previdni, da nam zmes ne začne pljuskati. Milo mešamo dokler ne pušča sledi, nato dodamo eterična olja, barvila, zelišča, med in druge dodatke.

Dobljeno zmes ulivamo v naoljene modelčke, ter počakamo da se milo ohladi in dovolj strdi. Nato pustimo milo nekaj tednov zoreti in med tem postopkom ga večkrat obrnemo.



Tako nas je podučila ga. Darja Soršak, ki je vodila delavnico v novem večgeneracijskem centru, kjer smo se prav lepo počutile vse udeleženske delavnice.



STROKOVNA PREDAVANJA

STROKOVNA PREDAVANJA

Ga. Tanja Dagarin nam je na predavanju v petek, 27.1. predstavila konopljo. Zaupala nam je njeno znanje in izkušnje na področju konoplje. Povedala nam je vse o celostnem zdravljenju, samooskrbi, boleznih in pravilnem načinu uporabe izdelkov iz konoplje saj blaži, pomaga pri mnogih bolezenskih stanjih. Željni znanja in zdravja smo z zanimanjem prisluhnili ga. Tanji.





OTROCI SO NABIRALI ZELIŠČA

OTROCI SO NABIRALI ZELIŠČA

Zeliščna delavnica na taboru tabornikov rodu zelena Rogla. Nabrali so zeliščne rastline : rman, bezeg, koprivo, materino dušico, lipo, liste robide, maline in jagod. Iz vseh teh zeli so si pripravili čaj in ga tudi poiskovali. Zelišča so pod vodstvom ga. Vlaste Grosman poiskali tudi v knjigah in iz slikanic sestavili sestavljanke.





PRIZNANJE - SREBRNI GRB

OBČINSKO PRIZNANJE - SREBRNI GRB

Na svečani seji občinskega sveta smo prejeli občinsko priznanje. Župan Zreč mag. Boris Podvršnik je poudaril, da gre pri prejemnikih občinskih grbov za tiste, ki nadpovprečno vlagajo svoj trud in energijo, da bi bil vsakdanjik Zrečanov lepši. Prejeli smo grb za večletno aktivno delovanje in dosežke na področju zeliščarstva in varovanja narave.

Na praznovanju občinskega praznika v mesecu maju 2023



Prejeta nagrada je društvu v velik ponos. Ta pozornost širše javnosti je potrditev, da deset let skrbno in široko začrtanega delovanja sedaj daje prepoznavne rezultate.

Hkrati pa je nagrada spodbuda (motivacija) za nadaljnje delovanje v smeri še večjega povezovanja generacij in uvajanje zdravega načina življenja ter sobivanja z naravo v najširšem smislu.





DELAVNICA PEKE BOŽIČNIH PIŠKOTOV

DELAVNICA PEKE BOŽIČNIH PIŠKOTOV

In tu je že december, mesec pričakovanj, čarobnosti veselja.

Mesec, ki s pripravami na praznovanje povezuje družinske člane, kakor tudi članice našega društva.

Prazniki so pred vrati in to je čas, ko v kuhinji zadiši po sveže pečenih piškotih.

V petek 15. decembra je v prostorih kuhinje srednje poklicne in strokovne šole Zreče zadišalo po piškotih, ki smo jih pripravile članice društva SMETLIKA.

Medse smo povabile ga. Matejo Reš, ki znanje o pripravi zdravih jedi kar stresa iz rokava. Mateja nam na delavnici postreže z vedno uporabnimi in okusnimi kulinaricnimi nasveti ter enostavno in preprosto mletje vseh vrst žita.

Po končani izobraževalni delavnici smo se lotile peke božičnih piškotov, ki ne predstavlja le še eno kuhinjsko dejavnost, ampak tudi druženje. S seboj smo prinesle preizkušene recepte za peko, ki smo jih želele deliti z drugimi saj december naj zadiši po orehovitih rogljičkih, razpokančkih vseh vrst, čokoladnih zvezdicah, pariških rožicah...

Pri peki piškotov sodelujemo vsi, pripravile smo testo, ga zgnetle, razvaljale, izrezale z modelčki, ga oblikovale ga. Helena pa je nadzirala peko.

Nič ne pričara prazničnega vzdušja bolj kot vonj po sveže pečenih božičnih piškotih.



DRUŠTVO ZELIŠČARJEV SMETLIKA





ŠTUDIJSKI KROŽEK EKO SKRINJICA NAŠEGA KRAJA



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

