



Točka vseživljenjskega učenja:

BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO
Strahinj 99, 4202 Naklo

Gradivo za predavanje

GOJENJE IN UPORABA ZELIŠČ

Pripravila: ga. Vladimira Bodlaj

Strahinj, 14. 9. in 28. 9. 2010

ZELIŠČA

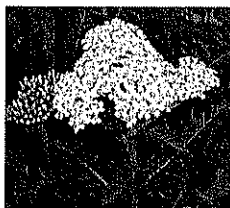
UVOD

- Zel: enoletna, dvoletna ali trajna rastlina, ki ne proizvaja lesa za svojo oporo
- Gojimo jih na vrtu, balkonu, terasi, okenski polici
- Zelišča sušimo, zamrzujemo, namakamo v kisu ali olju, pripravljamo sirupe, želeje, dodajamo jedem



Achillea millefolium NAVADNI RMAN

Compositae (košarnice)



- Trajnica, srednje bogata in vlažna tla, sončna lega
- 30 cm do 1 m
- Pospesuje razgrajevanje komposta
- Ustavlja krvavitve
- Blaži kožna vnetja in okužbe
- Sušimo liste in cvetove

Allium species LUKI

Liliaceae (lilijevke)



- Čebula, česen, drobnjak, por, šalotka
- Bogata, vlažna in dobro odcedna tla, sončna do delno senčna lega
- Blagi antibiotiki
- Čebulo, česen in šalotko izkopljemo in posušimo v senci
- Drobnjak pred zimo porežemo 5 cm nad tlemi

Anethum graveolens KOPER

Apiaceae (kobulnice)



- Rodovitna in dobro odcedna tla, sončna, pred vetrom zaščiteni lega
- Enoletnica, 60-150 cm
- Seme vsebuje veliko rudijskih snovi
- Nepogrešljiv pri vlaganju zelenjave
- Koprovi kis
- Mlade liste sušimo ali zamrzujemo, seme sušimo

Angelica archangelica ANGELIKA

(gozdni koren)

Apiaceae (kobulnice)



- Vlažna ilovnata tla, rahla senca
- Dvoletnica, seme hitro izgubi kalivost
- Poparek za zdravljenje prehladov
- Posušene liste dodajamo dišavnim mešanicam
- Stebla lahko kandramo

***Apium graveolens* ZELENA**
Apiaceae (kobulinice)



- Rodovitna, vlažna in dobro odcedna tla
- Dvoletnica, zraste od 30cm do 1 metra
- Diuretik, spodbuja tek, pomaga pri slabi prebavi
- Dodatek solatam, sirnim namazom, juham, omakam
- Stebelno zeleno uživamo presno

***Armoracia rusticana* HREN**
Cruciferae (križnice)



- Rodovitna vlažna tla
- Trajnica, zraste do 1 m
- Korenina deluje antibiotično, pomaga pri nahodu, nastrgana v obkladkih zdravi ozeblino
- Primeren za pripravo pikantnih omak, dodatek k vloženi zelenjavi
- Listi – rumeno barvilo
- S poparkom iz korenine škropimo jablane proti gnilobi

***Artemisia sp.* PELIN**
Compositae (košarnice)



- Sončna lega, lahka in dobro odcedna tla
- Listopadni prezimno trdni polgumi
- Zraste od 60 do 120 cm
- Poparek iz listov je močno domače razkužilo, razredčen se uporablja kot insekticid
- Iz stebela navadnega pelina dobimo rumeno barvilo
- Aromatične vrste pelina delujejo proti vnetjem in okužbam

***Artemisia dracuncululus* PEHTRAN**
Compositae (košarnice)



- Sončna lega, rodovitna, lahka in suha tla
- Trajnica
- Listi vsebujejo veliko joda ter vitaminov A in C
- Pehtran dodajamo solatam, omakam, pečenemu mesu
- Okusne so pehtranove sladice
- Liste trgamo kadarkoli, vendar rastline ne obtrgajmo preveč v živo

***Borago officinalis* BOREČ**
Boraginaceae (srhkolistnice)



- Lahka in dobro odcedna tla
- Prezimno trdna enoletnica
- Ima izrazit okus po kumarah
- Listi vsebujejo kalij in nitrate, seme pa gamalinoleinsko kislino, ki znižuje raven holesterola
- Nabiramo cvetove in liste

***Brassica sp.* GORČICA (ogrščica)**
Cruciferae (križnice)



- Sončna lega, rodovitna in dobro odcedna tla
- Za seme sejemo spomladi, če želimo sveže liste za solato, pa vsake 3 tedne
- Iz semena pripravljamo gorčične omake, uporabljamo ga pri vlaganju zelenjave
- Seme dodajamo kopeli proti znojnosti nog
- Gorčično seme lahko draži občutljivo kožo

***Calendula officinalis* OGNJIČ**
Compositae (košarnice)



- Sončna lega, strukturna, vlažna ilovnata tla
- Do 50 cm visoka enoletnica
- Cvetovi vlažijo, razkužujejo in celijo kožo
- Poparek pomaga pri prebavi in pospešuje izločanje žolča
- Iz prevretka dobimo blede rumeno barvilo
- Cvetove sušimo ali jih namočimo v olje

***Carum carvi* KUMINA**
Apiaceae (kobulnice)



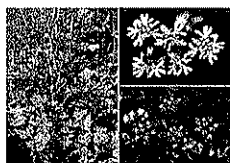
- Uspeva na rodovitnih ilovnatih tleh in sončnih legah
- Dvoletnica
- Najpogosteje uporabljamo seme
- Semenske glavice oberemo pozno poleti in jih "na glavo" obesimo nad odprto posodo ter tako posušimo

***Chamaemelum nobile* KAMILICE**
Compositae (košarnice)



- Sončna lega in dobro odcedna, lahka tla
- Poznamo več različnih sort, vendar imajo vse značilen prijeten vonj
- Poparek krepi, pomirja, v kopeli blaži posledice opeklin, z obkladki zdravimo vnete oči
- Prevreli cvetovi so močno rumeno rjavo barvilo

***Coriandrum sativum* KORIANDER**
Apiaceae (kobulnice)



- Lahka in rodovitna tla ter sončna lega
- Sejemo spomladi
- Seme deluje kot blago pomirjevalo, spodbuja apetit in prebavo
- Dobra začimba za zelenjavne jedi, posebno za paradižnikove
- Sveže korenine kuhamo kot zelenjavo

***Foeniculum vulgare* NAVADNI KOMARČEK**
Apiaceae (kobulnice)



- Rad ima sončno lego in dobro odcedna tla
- Florentinski sladki janež gojimo zaradi sočnih gomoljasto oblikovanih stebel
- Žvečenje semena blaži občutek lakote in izboljšuje prebavo
- Je ena najstarejših gojenih rastlin

***Fragaria vesca* NAVADNI JAGODNJAK**
Rosaceae (rožnice)



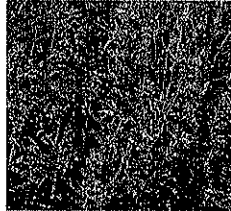
- Dobro uspeva na vlažnih tleh, tako na soncu kot v senci
- Dobra prekrivna rastlina
- Razmnožujemo jo s pritlikami
- Poparek krepi delovanje ledvic, pomaga pri slabokrvnosti ter želodčnih in črevesnih težavah

***Helianthus annuus* SONČNICA**
Compositae (košarnice)



- Enoletnica, ki dobro uspeva na soncu, primerna so vsaka odcedna tla
- Lahko zraste do 3 metre
- Iz semena stiskajo olje
- Prekuhani cvetovi dajo rumeno barvilo
- Steblo vsebuje veliko kalija in pepel nam lahko služi kot kalijevo gnojilo

***Hissopus officinalis* OŽEPEK (izop)**
Labiatae (ustnatice)



- Je trajnica, ki dobro uspeva na lahkih in dobro odcednih tleh ter sončni legi
- Uporabljamo ga pri pripravi divjačine
- Liste dajemo v obkladke za hitrejše celjenje ran
- Hebrejci so ga uporabljali pri očiščevalnih obredih pri gobavosti

***Laurus nobilis* LOVOR**
Lauraceae (lovorovke)



- Zimzeleno drevo, ki ga v naših podnebnih razmerah lahko gojimo samo kot posodovko
- Uporabljamo ga kot začimbo
- Kopei iz lovorovega prevretka lajša revmatične bolečine
- Ne zamenjajmo ga z lovrikovci, ki so strupeni

***Lavandula angustifolia* SIVKA**
Labiatae (ustnatice)



- Sončna in odprta lega ter peščena in dobro odcedna tla
- Trajen grm, ki ga lahko sadimo posamično ali kot živo mejo
- Največ jo gojimo zaradi prijetnega vonja
- Je tudi razkužilo in blago pomirjevalo
- Aromaterapija s sivko pomaga pri nespečnosti, tesnobi in depresivnosti

***Levisticum officinale* LUŠTREK**
Apiaceae (kobušnice)



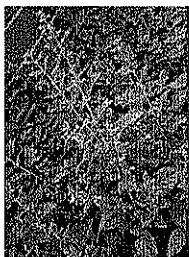
- Je prezimno trdna zeltnata trajnica, ki zraste do 2 m
- Uspeva na sončnih in delno senčnih legah, na rodovitnih in dobro odcednih tleh
- Ima zelo močan okus
- Je diuretik
- Shranjujemo liste, korenine in seme

***Mentha sp.* METE**
Labiatae (ustnatice)



- Met je zelo veliko vrst
- Dobro uspevajo na alkalnih in s hranili bogatih tleh
- Lega je lahko sončna ali deloma senčna
- Vse vrste zelo lepo dišijo
- Uporabljamo jih za pripravo čajev in sirupov
- Z eteričnimi olji blažimo prehlade
- Liste obiramo pred cvetenjem

***Melissa officinalis* MELISA**
Labiatae (ustnatice)



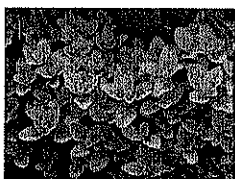
- Ustrezajo ji vsaka vlažna tla in sončna lega
- Trajnica, ki zraste do 1 m
- Blaži bronhialne težave in prehlade
- Pomirja
- Sveže liste dodajamo tudi zelenjavnim in sadnim solatam
- Liste obiramo tik pred cvetenjem

***Ocimum basilicum* BAZILIKA**
Labiatae (ustnatice)



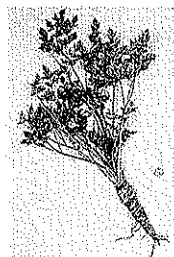
- Enoletnica, ki ima rada sončno lego, zavarovano pred opoldansko pripeko in vetrom
- Lončki z baziliko na okenskih policah odganjajo mrčes
- Vsestransko uporabna začimba
- Poparek dodamo k osvežilni kopeli
- Čaj izboljšuje prebavo

***Origanum sp.* MAJARON IN ORIGANO**
Labiatae (ustnatice)



- Sončna lega in dobro odcedna alkalna tla
- Prezimno trdna zeltna trajnica
- Majaron in origano uporabljamo kot začimbo za mesne, jajčne in zelenjavne jedi, nepogrešljiv je na pici
- Blaži težave z želodcem in mehurjem
- Poparek darno v kopel za sproščanje

***Petroselinum crispum* PETERŠILJ**
Apiaceae (kobulnice)



- Uspeva na rodovitnih in vlažnih tleh ter na sončni legi
- Je dvoletnica
- Sejemo na stalno mesto ali presajamo sadike
- Je blago odvajalo
- V obkladkih pri pikih žuželk in pri manjših površinskih ranah deluje antiseptično
- Shranjujemo liste, korene in seme

***Pimpinella anisum* VRTNI JANEŽ**
Apiaceae (kobulnice)



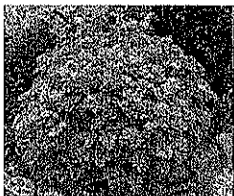
- Enoletnica, ki uspeva na dobro odcednih alkalnih tleh in sončni legi
- Največ uporabljamo seme
- Poparek blaži trebušne krče pri dojenčkih
- Čaj pomirja kašelj in lajša težave z bronhiji
- Kobule porežemo, ko postanejo semena sivo zelena

***Rosmarinus officinalis* ROŽMARIN**
Labiatae (ustnatice)



- Rožmarin ima rad sončno lego, jeseni ga prestavimo v zaprt prostor
- Razmnožujemo ga s stebelnimi ali koreninskimi potaknjenci
- Sveži rožmarin osveži zrak v zaprtem prostoru
- Spodbuja krvni obtok in blagodejno deluje pri revmatičnih bolečinah

***Ruta graveolens* VINSKA RUTICA**
Rutaceae (rutičevke)



- Dobro uspeva na odprti sončni legi, na dobro odcednih alkalnih tleh
- Listi so zelo grenki, zato jih v kuhinjski uporabljamo v zelo majhnih količinah
- S poparkom izpiramo utrujene oči
- Čaj lahko pijemo kot dodaten vir železa
- Lahko draži kožo

***Salvia officinalis* ŽAJBELJ**
Labiatae (ustnatice)



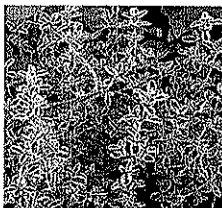
- Rad ima lahka, suha in alkalna tla ter sončno lego
- Poznamo veliko različnih vrst
- Spodbuja prebavo, blaži kašelj in težave pri prehladnih obolenjih, krepi krvni obtok in je razkužilo
- Poparek uporabljamo kot čistilni losjon za kožo obraza
- Liste nabiramo pred cvetenjem

***Satureja hortensis* ŠETRAJ**
***Satureja montana* KRAŠKI ŠETRAJ**
Labiatae (ustnatice)



- Rad ima sončne lege in dobro odcedna alkalna tla
- Šetraj je enoletnica, kraški šetraj pa je prezimno trden zimzelen polgrm
- Nepogrešljiva začimba za fižol
- Zmečkani listi na mestu pika žuželke, blažijo bolečine
- Poparek spodbuja tek in lajša prebavo, je tudi blago razkužilo

***Thymus sp.* TIMIJANI**
Labiatae (ustnatice)



- 10 cm visoka grmičasta trajnica
- Dobro uspeva na sončnih legah in lahkih tleh
- Uporabljamo kot začimbo
- Deluje antiseptično, poparek izboljšuje prebavo
- Masaža s timijanovim oljem pomaga pri glavoboli
- Liste nabiramo poleti, najboljši so med cvetenjem

***Valeriana officinalis* BALDRIJAN**
Valerianaceae (špajkovke)



- Raste na ilovnatih in vlažnih tleh na sončni legi
- Trajnica, ki zraste več kot meter
- Listi vsebujejo veliko rudninskih snovi, zato jih dajemo v kompost
- Prevretek iz korenin uporabljamo za odpravljanje aken
- Zdrobljene korenine namočimo v hladno vodo in tekočino pijemo kot pomirjevalo

ZELIŠČNA DREVEVA

- *Sambucus nigra* Črni bezeg: uporabljamo cvetove in plodove, ki vsebujejo veliko C vitamina
- *Crataegus monogyna* Enovratni glog: plodovi so učinkovito krepilno sredstvo za srce in obtočila
- *Ginkgo biloba* Dvokrpi ginko: uporaben v kitajskem zdravilstvu
- *Betula pendula* Navadna breza: listi delujejo antiseptično
- *Picea abies* Navadna smreka: izloča smolo z zdravilnimi lastnostmi, uporabni tudi vršički
- *Tilia cordata* Lipa: čaj iz lipovih cvetov pomirja in izboljšuje prebavo
- *Juniperus communis* Navadni brin: jagode uporabljamo kot začimbo in so tudi blagi antiseptik

[UPORABA]

- Aranžmaji iz svežih in suhih zelišč
- Dišavne mešanice
- Zeliščni papir
- Rastlinska barvila
- Zeliščne kopeli, kreme, mila
- Čaji
- Začimbe