
ZELIŠČNA DELAVNICA

Zelišča in dišavnice malce drugače (I del)

Gradivo samo za interno uporabo

Pripravila, zbrala in dodala svojstvene recepte: Brumen Natalija,
univ.dipl. teolog

UVOD

Zelišča in dišavnice so imele od samega začetka človeštva svojstven pomen, ki se je iz roda v rod spreminjal, iz kulture v kulturo dobival nove oblike in pomene, vseskozi pa obdržal enak namen in pomen: zelišča in dišavnice so imele ključno vlogo v kulinariki (jedila, pijače); za zdravstvene namene (zlasti še takrat, ko medicina ni bila toliko razvita); služile so za razne običaje, šege, vraževerja in magijo; za krašenje vrtov, domov in za dobro počutje in razvajanje nasploh (kopeli, mazila, dišave ipd).

Ker poznamo kar nekaj splošnih pojmov o zdravilnih rožicah in zdravilnih učinkov bomo tokrat pogledali zelišča in dišavnice malce drugače. Dotaknili se bomo nekaj skrivnih kulinarčnih receptov naših starih staršev, prastarih staršev in si pogledali nekaj zanimivih prigod starih padarjev.

Nekaj receptov bo napisanih in izdanih, drugih, tistih zares skrivnostnih, pa bomo izdali le na predavanjih in jih bo vsak zase napisal oz. dopisal na skripto. Gre namreč za nekaj takšnih receptov, ki so zrasli izključno v mojem jedilniku, zato imajo tudi avtorsko vrednost, sami pa boste morda odkrili, da ste podobno ali celo isto preizkusili že tudi sami.

Izmenjali si bomo torej nekaj izkušenj, kar pa bo zlasti zanimivo, bo predstavitev posameznih rožic v živo in tudi s pokušino mešanih različnih čajev, kjer bo vsak lahko preizkusil svoje znanje pri prepoznavanju določenih mešanic čajev.

ZELIŠČA IN DIŠAVNICE

Pojma sta si zelo sorodna, nista pa čisto povsem enaka. Kadar namreč govorimo o zeliščih (zeli) ponavadi mislimo izključno na zdravilno moč in na tiste učinke teh zelišč, ki pomagajo pri določenih zdravstvenih (telesno – duševnih) težavah in boleznih.

Kadar pa se dotaknemo pojma dišavnice, lahko s tem mislimo le na tiste rožice, ki lepo dišijo, ki služijo kot lep okras k jedem ali kot dobra aroma k jedem ipd. V nadaljevanju bomo za vse imeli skupen pojem: 'rožice' ali 'zdravilne rožice', obenem pa bomo zraven obrazložili ali gre za eno ali za drugo obliko oz. ali je roža oboje (in zelišče in dišavnica).

! Toda pozor, prav tako kot so rastlinice zdravilne so tudi strupene in imajo nasproten učinek – strupen. Tako velja poudariti dvoje. Prvič - da tako kot pri gobah velja: Kadar nismo prepričani da gre za pravo rastlinico te ne uporabljamo in drugič - kadar smo prepričani, da je prava - moramo poznati na kakšen način se jo uporablja.

Od Hipokrata do Paracelsusa

Hipokrat je bil prvi v Evropi, ki je popisal izkušnje številnih rodov in bil oče medicinske literature. Medicina kakršno je popisal Hipokrat se nekaj stoletij ni spreminjala v letih 129 do 200, ko je bilo kar nekaj znanih kužnih in drugih bolezni, pa so iskali druge doktrine, ki bi preprečile bolezni.

Leta 1493, se ja rodil znani Paracelsus, ki je v to zmedo želel vnesti več reda in novih zdravilnih metod.

Bil je fizik in lekarnar, ter zelo bistrega duha. Dokončal je medicino, ni pa se strinjal s svojimi predhodniki tako da je imel pravzaprav večkrat težave in je moral bežati pred oblastem. kljub temu gre njemu vsa zahvala, saj medicina kakršno poznamo danes, temelji večji del na njegovih dognanjih in spoznanjih. Velik poudarek je dal tudi mineralom in ne samo rožicam-

Živel je tudi na Ptujju, raziskoval je živo srebro, delal poizkuse (tudi na sebi) in ugotavljal da ljudje v Idriji bolehajo zaradi rudnika živega srebra.

Potrebno je poudariti da so se ljudje v stoletjih nazaj raje zatekali k zdravilcem kot 'dohtarjem', saj medicina pravzaprav ni bila nikdar tako na višku, tako razvita kot danes, res pa je tudi da ljudje niso tako množično bolehali in umirali za oblikami bolezni, ki jih poznamo danes.

! Zato pozor: Vse zdravilne rožice v današnjem času so koristne bolj kot preventiva in ne kot magično zdravilo, ki bo ozdravilo še tako trdovratno bolezen. Danes je zelo velik psihični stresni pritisk, ki se v družbi odraža v različnih oblikah in večkrat po letih pripelje do resne bolezni, zato že prej skušamo s pomočjo rožic in seveda mirnega življenja olajšati hiter tempo današnje družbe in s tem preprečiti morebitne bolezni (bolezni srca, glave ipd)

Zoper vsako bolezen svoja rožca rase, je rekel Kekec, vendar je to potrebno razumeti v prenesenem pomenu. Še kako res pa je, da ima vsaka zdravilna rožca svojo moč, ki je namenjena tipičnim težavam in obolenji in nekaj takih najbolj pomembnih si bomo tudi pogledali.

NEKAJ PAMETNIH NASVETOV:

- zelišča pobiramo vedno ob sončnem vremenu, toda ne med 12.00 in 15.00 uro;
- najbolj primerna za pobiranje so takrat kadar so tik pred cvetenjem;
- sušimo jih ne predolgo in v senci (na podstrehi je idealen prostor);
- ko jih spravimo jih takrat, ko so 'poostrene' (to pomeni, da se drobijo);
- ne spravljamo jih v vrečke, ker vanje lahko pridejo moli;
- ne sušimo jih več kot deset dni, ker izgubijo vrednost (idelno par dni);
- pobiramo samo tista za katera smo prepričani da jih poznamo;

POJMI V ZELIŠČARSTVU

ZELIŠČAR: Čločne, ki se ukvarja na različne načine z zelišči (jih nabira, prodaja, je ljubiteljski poznavalec ipd)

PADAR: Pojem izvira iz preteklega obdobja in pomeni poleg zeliščarstva tudi medicinsko poznavanje. Padarji so bili ne le zdravilci, temveč tudi kirurgi in medicinci, zato so bili zelo so cenjeni

TINKTURA: Priprava olj, kapljic na poseben način iz posameznih zdravilnih rož. Vedno se tinkture jemljejo kot kapljice.

RADIOSTEZIST: išče valove(bajaličarji ipd)

BIOENERGETIK: išče energije, zdravi z energijo

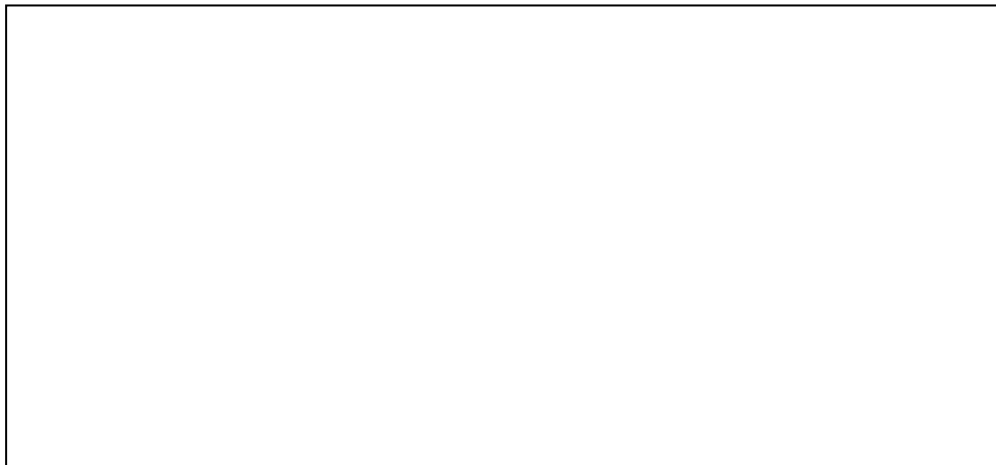
PRIPRAVA IN UPORABA ZDRAVILNIH RASTLINIC

ČAJI: pripravljamo jih sveže ali iz posušenih listov (posušenih damo manj), na en liter damo eno veliko žlico zelišč. Ko voda zavre zelišča vržemo v vodo, pokrijemo in odstavimo. Pustimo do deset minut stati, nato ga precedimo v drugo posodo, pijemo ga skozi cel dan. Zeliščni čaji se pijejo največ do tri skodelice na dan.

TINKTURE: Dve pesti zelišč namakamo v litru žganja do dva tedna na soncu, večkrat pretresemo. Pijemo po kapljicah, primerno za na kocke sladkorja.

SOKOVI: Morajo biti vedno narejeni sveži. Liste svežih rastlin sesekljamo, jih pretlačimo in stisnemo skozi gazo. Zelo dober je metin in melisin sok dodan z limoninim sokom In medom. Takšen je zdrav za želodec in osvežujoč za poletne dni.

Recept moje babice: Šabesa z meliso, limono in meto. Super dobro in še celo zimo varuje naš imunski sistem.



SIRUPI: Najbolj znani so sirupi iz regrata, lapuha, smrekovih in borovih vršičkev, vse našteto pa služi kot pomoč pri zdravljenju prehlada, angine, gripe, težkega dihanja, astmi, bronhitisu oz. pri vsem kar je povezano z dihanjem.

Prprava: V dvoliterski lonec dno pokrijemo z zelišči, drugi sloj je sladkor in do vrha nalagamo v tem zaporedju. Z gazo, da diha, zavežemo, postavimo na sončno lego in sicer za 30 dni. Če vidimo da se že po dveh tednih topi ga lahko premešamo. Ko je stopljen ga skozi gazo precedimo v temne stekleničke in pozor, shranimo v temno, hladno klet ali v hladilnik, saj regrat ali lapuh rada zavreta. Pijemo po potrebi po žličkah trikrat do petkrat na dan.

PRIPRAVKI: S kisom, oljem, vinom in medom. Velja omeniti, da če delamo pripravke z medom stisnjeni sok svežih zelišč vmešamo v med, pustimo stati dva tedna, jemljemo po žličkah, lahko ga tudi namažemo na kruh.

MAZILA: Znana mazila iz ognjiča, šentjanževo in arnikovo olje; kamilično mazilo. Za mazila je torej osnova mast, olje ali osnovna krema, ki jo lahko kupimo pripravljeno v lekarnah. Cvetove na masti ali malo olja scvremo, nato precedimo skozi gazo in zmes vlijemo v osnovno kremo.

KOPELI: Za kopeli lahko uporabimo vsa tista zelišča, ki smo jih odstranili iz čajev (ali so bila prestara, ali smo porabili samo cvetove, stebre pa smo ločili ipd; pri kopelih se namreč uporabi lahko vsa rastlinica. Zelo dobra kopel je mešanica smrekovih, borovih vršičkov, kamilice, melise, mete, orehovi listi, materina dušica...Prevrejo naj vsaj dve uri, nato liter ali dva vlijemo v banjo. Kopel naj ne traja več kot dvajset minut.

OBKLADKI: Sem spadajo obkladki s kisom, izvlečki sokov, krompirjem; zelo dobro pa se obnesejo tako imenovani 'povštrčki'- ki so polnjeni z različnimi zeliščnimi rastlinicami (glistovnica praprot recimo pomaga proti glavobolom, migreni ipd stvarem).

ROŽMARIN

SPLOŠNO: Rožmarin je mediteranska rastlina, ki jo v sredozemlju uporabljajo tako za okras (predvsem za ograje), kot tudi za pripravo jedil. Ne potrebuje dobrih pogojev za rast, zato ga lahko posadimo tudi doma, v vrt ali v lončke, ki nam služijo tudi kot dobra dekoracija na balkonih. Pazljivi pa moramo biti pri izbiri vrste, poznamo dve vrsti trajnega in enoletnega, visokega, nizkega in visečega.

Mojstri pravijo, da je rožmarin bolj dišavnica kot zelišče in verjetno imajo prav, saj gre v kuhinji izvrstno dobro k različnim jedem. Zelo dobro se ujame skupaj z lovorjem, šetrajem in timijanom, zelo dobro rastejo skupaj, zato jih lahko skupaj tudi posadimo.

Kot zanimivost naj bi rožmarin uporabljali sušen ali delno posušen in ne svež, ker je lahko težek in ne da zelenega učinka.

Nepogrešljiv je v kulinariki, za zeliščarja pa tudi pomemben za čaje, saj predstavlja zdravilo v primerih želodčnih težav. Toda previdno, saj je močan, zato je bolje rožmarin pripravljati skupaj s hrano kot v čajih. Kadar se peče na žaru je zelo dobra namočena vejica rožmarina v pivo, s katerim mažemo raznovrstno meso, zlasti ribje jedi na žaru.

ZA BOLEZNI: Želodec, živci, žolč, zlatenica; bistri duha in krepi spomin.

LEGENDE, NAVADE, ŠEGE: Stari Grki so ga zažigali in opravljali dimne daritve v čast bogovom; za novo ljubezen in obuditev ponovne se pod odejo da par vejic rožmarina; ob veliki noči, ga kristjani zataknejo na vrata, predstavlja Jezusovo vstajenje;

RECEPTI: 1. pečen krompir z rožmarinom + rožmarinovo vino

50 g sesekljanih listov v liter belega vina, dva tedna naj počiva, nato precedimo in spijemo kozarec med jedjo.

2. Pečen piščanec z rožmarinom in dalmatinska solata z zeliščnim oljem ali z zeliščnim kisom.

Ponavadi na solato damo le eno stvar zeliščno, če ne je preveč aromatično. Piščanca preden ga damo peči (po kosih), damo v marinado, ki je pripravljena s curijem, rdečo papriko, rožmarinom. Enako se lahko pripravlja tudi s TIMIJANOM (toda takrat ne dajemo v marinado rožmarina).

ZELIŠČNO OLJE

Zeliščno olje se pripravi: Kupimo dobro ekstra deviško olje. V litrski kozarec damo dve srednji vejici rožmarina, tri vejice šetraja in timijana in tri liste bazilike. Po želji, če imamo radi pikantno dodamo par zrn popra in rdeče čilije (dva srednja). Lahko pripravimo tudi drugačen zeliščni kis (za dobro aromo lahko zraven damo meliso, meto in citronko, a ne preveč). Dva do tri tedne imamo zelišča namočena ne na močnem soncu, nato ga precedimo skozi gazo in ga nalijemo v temne steklenice. Kot dekoracijo lahko v olje damo malo vejico rožmarina, ne dajemo pa rahlih listkov, ker se utegnejo razgraditi.

ZELIŠČNI KIS

Postopek je enak kot v zgornjem primeru, velja le omeniti, da je balzamičen kis boljši, če vzamemo jabolčnika in to domačega.

ROBIDA, MALINA, JAGODA, BROVNICA

SPLOŠNO: Uporabljajo se tako listi kot plodovi, zlasti posušeni plodovi zgornjih rastlinic so dobri gozdni čaji, ki krepijo organizem in so zelo okusni.

Uporabni so mladi listi spomladi, tudi koreninice in plodovi. Zgornja mešanica je odlična kombinacija, zelo dobro zraven pa gre materina dušica.

Vse omenjene rastline imamo lahko posajene doma ali pa jih nabiramo v čistih gozdovih še bolje pa v visokogorju.

Tudi kopeli iz celih rastlinic so dobri in osvežujoči ter prijetnega vonja. V vsaki vrtnariji bomo dobili sadike omenjenih rastlinic, vendar bomo največkrat dobili že mešane sorte – borovnice in robide ter maline so ponavadi večje sorte, večji so tudi plodovi. Gospodinje jih imajo rade za marmelade in sokove, ker ni potrebno veliko količin takšnih sadežev, bolj okusni pas o vsekakor gozdni, vendar pa jih potrebujemo več.



ZOPER BOLEZNI: Vse rožice: za želodec, drisko, grižo, kašelj

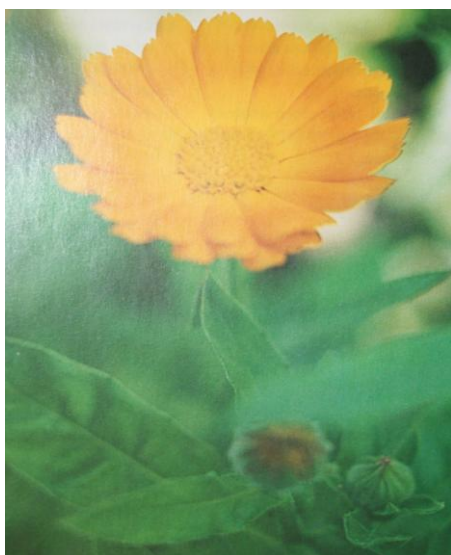
ŠEGE, NAVADE, LEGENDE: Zelo dobra kombinacija, ki se danes kar pogosto uporablja za Božiča (čajno mešanico dobimo v vseh domačih lekarnah – ponavadi zraven dajo še malce cimeta in klinčkov), predstavlja pa ljubezen, rojstvo, veselje in moč duha.

RECEPT: Velebidski recept za čisto pravi malinovec brez dodatkov.



OGNJIČ

Splošno: Pri Ognjiču je ta posebnost, da se uporablja samo cvet in da je na eni rastlinici mogoče pridelati ogromno cvetov, ki jih sproti sveže trgamo, tako jih lahko obiramo vse do konca jeseni. Ognjič lahko kupimo v vsaki vrtnariji, ko pa ga enkrat imamo se tako razraste da ga ponavadi mečemo iz vrta kot plevel. Zelo lep je kot okras na okenskih policah ali na vrtnih gredicah, tako da ga zelo veliko ljudi pravzaprav doma goji v te namene in ne zaradi njegovih zdravilnih učinkov.



ZOPER BOLEZNI: Želodec, zunanja uporaba kot mazilo proti zlati žili; mazilo služi tudi za alergije, opekline in druge kožni bolezni.



Mazila+recept: Znana je Oblakova krema, kateri recept ni znan, je pa Oblak kremo delal menda po sto let starem receptu. Danes ga lahko sicer napravimo tudi sami in sicer tako, da v lekarni kupimo tako imenovano 'osnovno kremo'. Ko pobereмо sveže liste, jih na olju malce scvremo, nato pa ga skozi gazo precedimo v osnovno kremo. Za eno malo skodelico kreme uporabimo eno dobro pest svežih cvetov. Včasih so kremo delali na svinjski masti, vendar se danes odsvetuje, ker postane žerka, kot se rado reče.

Tinktura: v pol litra domačega žganja namočimo deset žlic cvetov, pustimo stati do šest tednov.

Čaji: skuhamo posušene ali sveže liste, za notranje težave želodca. Namesto tega lahko uporabljamo tinkturo, tako da par kapljic vlijemo v kakšen drug čaj ali pa ga razredčimo z vodo.

NAVADE, ŠEGE, LEGENDA: Vrače pravijo da napoveduje vreme: če so listi po osmi uri zjutraj še zaprti bo verjetno deževalo.

LAPUH



SPLOŠNI POJMI: lapuh najdemo v peščenih in skalnatih ravneh, ponavadi tam kjer so gradbišča ali kjer je pesek. Reče se mu tudi arpinc, oselsko kopito ali oslova stopinja. Na gorenjskem ga najdemo na vseh kamnolomih, veliko pa ga je če se napotimo proti Jesenicam in to proti Golici.

ZOPER BOLEZNI: prehladi, dihalne težave, težave pljuč.



Najbolj pomemben je pri prehladih, za izkašljevanje, zato je dober kot čaj, še bolj pa je kot sirup. Kot zanimivost jo priporočajo tistim, ki se želijo odvaditi kajenja. Posušeni listi lapuha, zviti v tobak, pomagajo pri težavah z dihanjem zlasti s pljuči, veljal pa naj bi kot odličen tobak. Vendar pozor, pred takšno uporabo se seveda mora o tem pogovoriti z osebnim zdravnikom.

MITI; LEGENDE; ŠEGE: Veljalo naj bi, da so včasih ženske pile mešanico lapuha, če so želele odpraviti nosečnost, koliko pa je to držalo ni ravno dognano.

ŠETRAJ



SPLOŠNI POJMI: Šetraj je znan bolj kot dišavnica, kljub temu da ima tudi zdravilno moč. Najdemo ga v Sredozemlju pa tudi gorski šetraj proti morju je zelo okusen. Veliko ga najdemo namreč na Velebitu, pa tudi na Krasu.

Danes ni vrtnarije, ki ne bi prodajala šetraja, na našem vrtu pa je nepogrešljiv. Ko ga enkrat posadimo na vrt se zelo razraste in seme pri cvetenju najde nova mesta za poganjke. Šetraj je najboljši za trgati tik pred cvetenjem (to velja za skoraj vsa zelišča), dober pa je tudi posušen.

Če ga imamo v lončnicah, ga imamo lahko tudi vedno svežega pri roki.

Šetraj ima lepe modre cvetove in je tudi za okras izredno lep, zlasti lepo se ujame v skalnaku, skupaj s sivko in rožmarinom.

ZOPER BOLEZNI: driska, vetrovi, živci, črevesje (čaj se pripravi enako kot ostali zeliščni čaji, dobri pa so zlasti še ne odprti cvetovi)

JEDI : zelo dober je šetraj pri ribjih jedeh in pri enolončnicah, ter v krompirjevi in gobovi juhi;



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT

LUJ Ljudska univerza
Jesenice



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad

RECEPT: Postrv v foliji v pečici s šetrajem, timijanom in peteršiljem

ORIGANO ALI DOBRA MISEL



SPLOŠNI POJMI: Pri nas poznan pod imenom dobra misel, Italijani in v Sredozemlju pa ga bolj poznajo kot origano. Skoraj ne boš našel domače kuhinje, ki v Italiji in na morju (Hrvaška, Dalmacija ipd) ne bi doma imeli svežega in posušenega origana, gojijo pa ga kar na vrtu, čeprav ga je v okolici tudi na prostem mogoče najti. Na Gorenjskem ga bomo našli v vsaki vrtnariji, na prostem pa ga največ raste v zelenici. Nekateri sicer prisegajo, da je kupljen boljši (ločimo namreč dve vrsti origana, eden cveti vijolično, drugi belo, iz lastnih izkušenj pa je iz Zelenice najboljši). Origano imamo lahko posajen v skalnaku, na vrtu, na okenskih policah, v kuhinji ipd; gre pa za začimbo, ki je nepogrešljiva pri mnogih jedeh.

PROTI BOLEZNIM: Kri, želodec, menstruacija, mena;
Toda pozor !!!, če imamo visok pritisk in visoko vročino, tega čaja ne pijemo.

ČAJI: Okus je zelo podoben materini dušici, najboljši so cvetovi in listi tik pred cvetenjem. Zelo dober je skupaj s kopro in janežem in žlico domačega medu. Tak čaj je zlasti primeren za ljudi, ki imajo težave z napenjanjem in napihnjenim trebuhom in za otroke. Pripravi se tako kot ostali čaji, ena velika žlica na liter vode.

Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007 – 2013, razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.

JEDILA: Origano je poznan po tem, da ni pizze brez origana. Zelo dober je v raznih hladnih solatah, okusen pa tudi v raznih zelenjavnih juhah, vendar ne preveč., rožmarina obvezno tudi V zeliščnem olju je zelo dober poleg šetraja, lovorja, rožmarina in timijana. Lahko pa pripravimo le origanovo oljčno olje – zelo dober za solate in za prelive raznim pizzam .

RECEPT: Eksotična sredozemska solata s svežim origanom

CITRONKA, MELISA IN META



citronka

SPLOŠNI POJMI: Vse tri zdravilne rožice bomo spoznavali skupaj, ker jih med seboj povezujejo sorodne in podobne lastnosti. Predvsem melisa in citronka imata izrazit vonj in okus po limoni, meta pa bolj po mentolu. Vse tri skupaj dajo enkratni in osvežujoč čaj. Turčija, Egipt, Izrael, Vzhod na sploh je najbolj znan po metinem čaju, ki ga običajno sladkajo z medom. Citronka je cenjena bolj kot dišavnica ali kot dodatek k jedem (juham, enolončnicam, ribjim jedem, toda v malih količinah, ker je zelo močnega okusa.

Meta poznamo kar nekaj sort, ni pa nam je potrebno kupovati, saj jo najdemo skorajda v vseh hribih (največ jo je za Zelenici – tam bomo našli poprovo meto, ki ima izrazit vonj po mentolu); poznamo pa tudi črno in vrtno meto – slednja ni tako močna in je bolj primerna za dodatek k jedem. Melise kot čiste sorte v naravi ne najdemo, zato jo je bolje kupiti.

ČAJI: Citronkin čaj je zlasti dober v kombinaciji z meliso in meto, ker je sama citronka zelo močnega okusa. Ker gre zraven metinega čaja zelo dobro limona, je poleg dodatka posušenih listov ne bomo potrebovali. Zelo dobro gre skupaj z vsemi tremi ali posamezno sorto še koper, janež in materina dušica.

SOKI IN SIRUPI: Zelo poznani in cenjeni so sokovi iz melise, mete ali mešanice obeh, priprav pa je več vrst. Eden izmed takih je naslednji: v dva litra prevrete vode v katero smo dali sladkorja po želji (1 kg ali več), v ohlajenega damo dve do tri pesti svežih mešanih listov in pustimo stati do deset dni, nato precedimo v steklenice in jih spravimo na temno in hladno, ko pa enkrat odpremo steklenico, obvezno postavimo v hladilnik.

Sirup pa se naredi po istem receptu kot je bilo že opisano za sirupe iz lapuha, smrekovih in borovih vršičkov (po plasteh, sladkor + zelišča)

KOPELI: Meta in melisa sta zelo dobri in pomirjajoči (sveže ali posušene; ena pest v liter vode pol ure vreti, nato vlti v banjo-pet litrov vode gre na en liter takšne mešanice.

ZOPER BOLEZNI: melisa in meta: zoper epilepsijo, depresijo, blodnje, agresijo, živci, stres; za krepitev organizma in odpornosti, zdravita nespečnost in migreno.

MITI;LEGENDE; ŠEGE: V antični časih so verjeli, da meta in melisa združujeta ljudi; zaljubljenca pa pomagata, da ogenj nikoli ne ugasne. Verjeli so namreč da vzbuja poželenje. Niso pa je priporočali vojakom v času vojne, ker bi jih menda bolj uspavala, kot pognala v boj.

!!!!Pozor: Dobro je da s pitjem čaja ne pretiravamo, ker organizem malce spremeni; po enem mesecu pitja, prenehamo in nadaljujemo čez mesec dni (sploh za vse čajne mešanice tako pravijo – vsak dan se lahko popije le čajna mešanica iz šestih ali več zelišč – tako dobimo domač čaj – toda moramo vedeti katera zelišča gredo skupaj in katera ne.

RECEPT: MEŠANICA DOMAČEGA ČAJA: melisa, meta, citronka, materina dušica, lipa, koper, bezeg, listi jagode, maline, robide, borovnic, kamilica.

BRIN – BRINOVE JAGODE

SPLOŠNO: Brin je rastlina, ki uspeva tako v visokogorju kot tudi na morju. Poznamo pa razliko med obema, saj v visokogorju brinove jagode predstavljajo manjšo rast in modro barvo, na morju pa najdemo večje in so rjavkaste barve. Oboje so zelo dobre in zdrave tako za čajne mešanice, kot za različne pripravke in dodatke k jedem-

Brin je koristen kot cela rastlina, čeprav so najbolj priljubljene jagode. Uporablja pa se namreč tudi les, iglice in vršički.

Lahko ga imamo posajenega doma, zlasti če imamo skalnak, ni pa ga težko najti tudi v naših hribih (pod Ratitovcem-Podlonk, Prtovč in tudi v smeri Robleka in Begunjščice ga je kar nekaj). Če se nam ne ljubi ali ne moremo v hribe lahko brinove jagode kupimo v vsej lekarnah, tudi brinovo olje se da dobiti, v škofjeloški dolini pa bomo našli čisto ' ta prav' domač brinjevec.

Brin ima izrazit vonj in ogromno olja, zato je zelo cenjen. Kadar ga nabiramo je dobro, če ga nabiramo z rokavicami, saj brin bode in se zelo lepi na roke.



ZOPER BOLEZNI: Dihala, želodec, trebušni krči(gripa); za naravno odpornost, za pomiritev in boljše spanje.

ČAJI: Dve veliki žlici brinovih jagod damo v liter vode in pustimo da zavre. Nato odstavimo in pustimo stati do petnajst minut. Pijemo po požirkih čez cel dan največ dve skodelici.

Za krče je zelo dobra mešanica rmana, pelina, kamilice in brinovih jagod.

Brinov les pa priporočajo za čiščenje krvi (eno čajno žličko prelijemo z dvema dcl vrele vode in pustimo sati petnajst minut. Čaj pijemo zjutraj in zvečer.



MITI; LEGENDE; Brinov les so cenili že od nekdaj; v Antiki so ga imeli za daritve in čaščenje Bogov, les so kurili in z dimom odganjali vse hudo;

V srednjem veku so verjeli, da je dober protistrup in da če sežgejo les odpravi kugo in druge nalezljive bolezni; še danes ponekod visijo vejice brina v hišah in hlevih, ker menda odganja kače in še kaj. Za kurjenje zunaj v kaminu pa je nepogrešljiv, saj da pravo aromo jedilom pripravljenih na žaru.

JEDI: Zelo dobro gredo brinove jagode v omake, zlasti divjačinske - par zrnč da čudovito aromo, okus in naravni oljni dodatek. Zraven take omake (prim: zrezki v naravni omaki), fino paše nekaj takih jagod, malce popra, lovorjev list in dobili bomo super naravno omako, kateri bomo po želji prilili malce vode in kakšno rezino čebule, ni pa potrebno. Brinove jagode so izvrstne v divjačinski golaž in v vse jedi, ki so pripravljene iz divjačine.

KOPELI: Zelo sproščujoča in eterična kopel, ki jo lahko pripravimo iz cele rastline. Veje, iglice, vršičke nabiramo od aprila do junija, jagode pa oktobra.

Dve uri mešanico vsega (tri pesti na liter ali dva- po želji) kuhamo, nato vlijem v banjo s peto li več litrom vode, odvisno od tega koliko močno hočemo imeti kopel.

SOPARE: Za vdihavanje (čaj skuhamo, naredimo bolj močnega in soparo vdihavamo . zelo dobro za prehlad, kašelj in za druge dihalne težave – bronhiji ipd)

MATERINA DUŠICA ALI TIMIJAN



SPLOŠNI POJMI: Materina dušica raste v hribovitih področjih, najdemo pa jo tudi na travnikih, vendar je ta malce drugačna, je bolj velika in manj aromatična. Gorska se vije po skalah in jo lahko kar v šopu nabereemo. Cveti meseca julija, v gorskih predelih, do septembra in oktobra.

Materino dušico poznamo tudi pod pojmom timijan, vendar se bomo tu pri timijanu omejili bolj na začimbo, ki jo gojimo na vrtu, saj poznamo več vrst timijana, ki se ga da kupiti v vsaki vrtnariji (poznamo namreč citron timijan, ki je odličnega okusa za v juhe in ribje jedi, ker ima okus po limoni; poznamo beli timijan, ki ima izrazit okus in je nepogrešljiv v našem jedilniku; pa mentol timijan in dalo bi se še kakšnega naštet). Če natrgamo materino dušico v hribih listke lahko porabimo za jedila, cvetki pa so odlični za čaje in čajne mešanice – ta 'rožca' namreč paše v prav vse čajne mešanice, krasno pa se ujame z origanom(cvetovi), rmanom in janežem ter meto.

Za okras na okenske police je tako lepa rastlina spomladi da skorajda ne potrebujemo drugega na oknih (kakšna marjetica zelo sodi zraven), odlična pa je za okras v skalnaku ali kar na vrtu.

Zelo se razrase, zato jo lahko obrežemo, ko pa jeseni neha cveteti in se posuši lahko s škarjicami porežemo vse čisto do dna, tako omogočimo mladim poganjkom več prostora in nikar ne skrbite, zrasla bo še kako bujna.

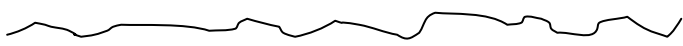
ČAJI: Zelo dober je svež čaj, ki se ga skuha lahko kar cvetki in listi vred (tri srednje cvetove z listi na liter vode, vržemo v vrelo vodo, pustimo stati pet minut, nato za okras svežega(čisto malo) damo v skodelico in prelijemo z omenjenim čajem. Razveselili bomo še tako zahtevnega gosta.

LEGENDA, MITI IN ŠEGE. Legenda pripoveduje, da je lepa Helena jokala na trojanskem zidu in da so tam pognali majhni grmički. Nek vojak, ki je imel hudo in smrdečo rano je prijahal mimo in si kup tega cvetja privezal na roko, rana se mu je zacelila. Grki so jo prižigali v čast bogovom in za pokojne (za blagor njihovih duš). V Egiptu pa naj bi jo uporabljali pri balzamiranju trupel. Ženske so jo uporabljale za dišave – parfum.

Pri nas pa znana še iz Kekca, da naj bi bila to roža, ki vse pozdravi in je za vse bolezni, zato se tudi imenuje materina dušica.

JEDI: Timijan odlično paše v juhe, enolončnice, ribje jedi, enkrat pa je s krompirjem in piščancem. Timijan je odlična z mladim krompirjem, čisto na koncu dodamo lističe, malce še popečemo in odstavimo. Marsikdo je mnenja da je bolj okusen od peteršilja.

RECEPT: Pečen krompir in piščanec s timijanom in curyem



ZOPER BOLEZNI: Živci, žolč, želodec, dihala, bronhitis, prehlad

KAMILICA

SPLOŠNI POJMI: Obstajata dve vrsti kamilic, domača in divja, nekateri celo pravijo da sta deljeni na dve sorti: domačo in rimsko, rimska naj bi bila divja in zato bolj zdravilna, je pa menda bolj grenka. Če se bomo podali na morju bomo tam našli veliko divje kamilice, ki so tudi večje in bolj trde.

Lahko jih posadimo doma na vrtu, seme lahko kupimo v vsaki vrtnariji, ker pa se kamilica zelo razraste je dobro če je posajena nekje ob vrtu. Priporoča se da zraven nje posadimo sivko, ker potem nanjo ne gredo uši, kamilico imajo namreč zelo rade. Če imamo zraven posajen žajbelj naj bi tudi ta odganjal uši, idealna mešanica pa sta skupaj v čaju, čeprav ne preveč okusna, ker imata oba bolj grenkasti okus. Tudi na okenskih policah je lepa in lahko služi kot okras.

Cvetke pobiramo pred dvanajsto uro ob soncu ko so lepo razprte, posušimo jih v senci, malce pa jih poostrimo na soncu, toda na jutranjim.



ZOPER BOLEZNI: Kamilice so že davno veljale za notranje in zunanje mazilo za skorajda vsako bolezen, najbolj pa za želodec, krče, vetrove, boleznin oči in zobovja, pa tudi za živce in ženske bolezni); (za izpuščaje, hemoroide, alergije in srbečo kožo – kot mazilo v obliki krem:

ČAJI: Kamilični čaj se kuha malce drugače od drugih čajev in sicer: ko voda zavre na liter vode damo eno veliko žlico posušenih cvetov, pokrijemo in čez tri minute odstavimo ter precedimo. Kadar jih pustimo dalj časa stati, kamilice rade zapirajo.

KOPELI: V kopalnico lahko damo celo rastlino (kadar jih imamo na vrtu preveč je zelo dobro pobrati celo rastlino, s koreninami skupaj, ima še večji učinek. Mora pa se kar do ene ure pustiti v vodi vreti, da čisto vse iz rastline voda potegne. En liter nato vlijemo v pet litrov vode v banji (tako kot običajno pri vseh kopalnicah)

SOPARE IN IZPIRANJA: Ni ga boljšega za prehlad ali kako drugo bolezen (zlasti pregnati vročino) inhalirati kamilično soparo. Zelo dobra pa je za grgranje kadar imamo vneto grlo, dlesni ali nas boli zob – še večji učinek ima skupaj z žajbljem, ki ima prav tako podobne zdravilne učinke kot kamilica in je tudi zelo dobro da ga imamo posajenega na vrtu ali celo zraven kamilic – tudi žajbelj odganja uši in drug mrčes zaradi močnega vonja.

KREMA: narejena krema iz kamilic je za vse vrste kožnih in drugih boleznih (za hemoroide je idealna, za otroško nežno kožo, za alergije ali vnete oči. Krema lahko naredimo tudi na masti, danes pa se vse bolj priporoča kar osnovna krema, ki jo dobimo v lekarnah, ker menda dalj časa zdrži, mast pa lahko postane tudi žarka.

MITI, LEGENDE, ŠEGE: V Egiptu so kamilice posvečali Bogovom, zlasti bogu sonca Raju, ker je kamilica zdravila vsa vročična obolenja

Za zapeljivost so jih ženske uporabljale v magične namene, ko si lase izpirale s kamilicami, to naj bi povzročilo takšen lesk, da se nihče ni mogel upreti.

Da pa so bile gospe lepe in mlade so si s kamilično vodo prale obraz in telo (je pomagalo proti gubicam in staranjem).

TAVŽENTROŽA

SPLOŠNI POJMI: Ime 'Tavžentroža' nam pove da je roža za tisoč stvari. Danes jo je malce težje najti, menda pod Ravitovcem še raste in v Bohinju (tam je malce manjše sorte). Dobili jo bomo v vseh domačih lekarnah in v Ljubljani na tržnici, ker v vrtnarijah jo je zelo težko dobiti, če jo je sploh.

Če pa jo dobimo, jo posadimo v skalnak ali v pesek, ne na vrt, ker potrebuje prosojna in bolj slaba tla, raste v vsaki skali in med kamenjem, cveti pa rdeče ali rdeče-roza. Pobiramo jo prav tako takrat kadar je sonce, poberemo jo skupaj z listi in cvetovi, na koncu zavežemo z vrvico in navzdol obrnjeno sušimo v senčnem in vetrovnem (tako se sušijo tudi melisa, meta, bazilika, in na sploh vse bolj velike sorte zelišč



Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007 – 2013, razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.

ZOPER BOLEZNI: Zoper želodčnih težav (žolč, črevesne motnje, vetrovi, krči, gliste...); za krepitev celotnega organizma – da telesno in duševno moč-

ČAJI: Naredi se tako da se samo popari ali pa se kar v mrzli vodi namaka do sedem ure, na vsake toliko časa se zdrobljeno tavžentrožo premeša. Dobra je cela rastlinica, cvetovi, stebela in listki.

MITI. ŠEGE IN LEGENDE: Menda naj bi slavnega Herkula od smrtonosne puščice pozdravila ravno tavžentroža, zato so verjeli da pomaga pri zastrupitvah, da odganja kače od domov in da deluje kot protistrup (Galci so jo uporabljali pri kačjih pikih) ter ščit pred vsemi hudimi uroki.

ČEBULA IN ČESEN (sorodna vez: por, drobnjak, čemaž)

SPLOŠNI POJMI: Čebula in njen bratranec česen sta nepogrešljiva v vsakodnevni prehrani, pomagata pa tudi pri drugih pripravkih (čajih, mazilih ipd). Danes skorajda ni vrta da na njem ne bi rasla čebula in nekaj vrst čebule ter česna, pa tudi znanega drobnjaka, ki je čebulnica in pora, ki bi ga prav tako lahko uvrstili med vse naštete. Zelo odmeven je tudi čemaž, ki ima izrazit okus in vonj po česnu, spomladi pa ga vrsto gospodinj uporablja za juhe, namaze in dodatke k omakam in solatam). Toda pozor !!!!!Če ga ne poznate, liste lahko zamenjate za podlesek ali šmarnico, te pa so smrtno nevarne. Tako da res pazljivo. Najbolje je da ga imate doma posajenega nekje na vidnem mestu in potem ste lahko varni, da zraven ne bo pognal še kakšen podlesek ali kaj podobnega.

ZOPER BOLEZNI: Sveža čebula je idealna za čiščenje organizma in krvi in preventiva za morebitne okužbe in bolezni; kuhana pa je dobro za prebavo in za celotno zdravje. Dobra je tudi za slabokrvnost, proti glistam in proti dihalnim težavam.

Česen deluje podobno, le da deluje kot naravni antibiotik. Pravijo, da bi morali vsako jutro pojesti vsaj dva stroka česna in bomo pregnali vse bolezni stran.

PRIPRAVKI S ČEBULO: Stisnjena čebula je dobra za rane; prav tako če jo povohamo in režemo nam zbistri duha, misli in očisti telo (povzroči solzenje oči);

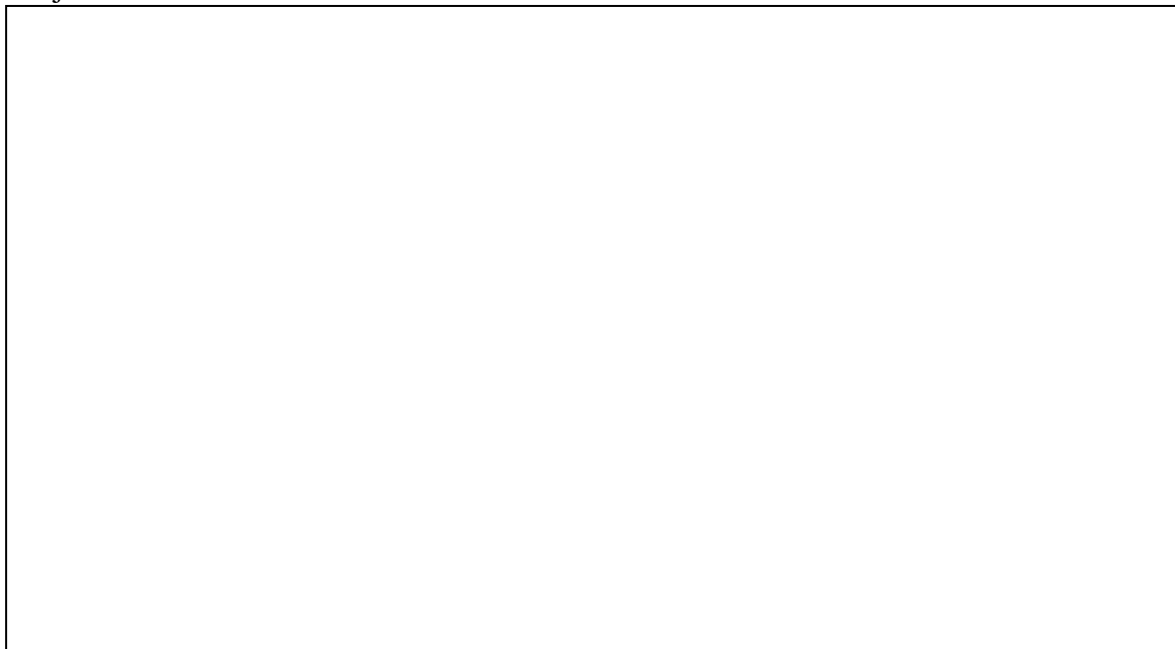
Pečena čebula (na Balkanu jo večkrat pripravljajo) in prelita z olivnim oljem odganja prehlad in hripavost ter blaži kašelj; nekateri jo celo spečejo v foliji v pečici in jo potem z olivnim oljem in kruhom pojedjo.

PRIPRAVKI – NAMAZI: Čemažev in drobnjakov namaz : v skuto vmešamo nasekljan čemaž ali drobnjak, lahko dodamo trdo kuhano jajce, lahko tudi ne, kapljico ali dve olivnega olja, po želji tudi peteršilj in zelenje od čebule in česna ter spravimo na hladno za uro ali dve da se okusi premešajo. Idealno za lahke večerje ali zajtrke s popečenim toastom ali kruhom.

Drobnjak in čemaž lahko sesekljanega namočimo v olivno olje (V 2dcl kozarec damo sesekljana zelišča in prelijemo z deviškimi olivnim oljem – dobro je za na kruh, testenine, riž in v hladilniku ostane do meseca dni uporabno).

Kadar pripravljamo solate pa enostavno zrežemo na malo večje rezine in posujemo posoliti, dobrega okusa in še zelo zdravo.

RECEPT: Čebulna in česnova juha po francosko in gorenjsko



Juha je odlična kadar smo bolni, brez energije, prehlajeni in kadar imamo dieto.

MITI, LEGENDE, ŠEGE: Čebula naj bi delovala kot afrodisijak, zato je ponekod še znan obred da so po poroki ali med poroko stregli s čebulno juho, vsekakor pa so jo imeli za zajtrk.

V Bosni verjamejo da krepi rast las, Bolgari pa da tisti ki jo uživa dlje živi. Oboji zato pojejo veliko sveže čebule.

Domovina čebule je Egipt in kadar je tam divjala kuga ali kolera so pripravljali odmerke iz čebule, častili so jo in ji dali posebno mesto pri daritvah bogovom. Prav tako je domovina česna v Egiptu in faraon je pri gradnji piramid vedno podložnikom dajal jesti stroke česna za moč in preprečitev širjenja bolezni.

Celo pri zanositvah naj bi pomagala: Na papirusu je zapisano da si ženska v nožnico vstavi strok česna in zanositev ni več problem.

V Grčiji so ga uporabljali za božanske obrede, veliko vlogo pa je imel pri magiji (Transilvanija – vampirji ipd). Danes imajo ponekod obešen česen tudi zato da odganja vse zle sile in kače. Kakorkoli že, v to je treba verjeti, ne škodi pa , če ga imamo kje pri roki za vsak slučaj.

ŠE NEKAJ SKRIVNOSTNIH IN PREPROSTIH PRIPRAV IZ NASLEDNJIH ZELIŠČ

(lahko dodamo tudi kakšnega svojega ali kakšnega izpustimo)

Mešanico naslednjih zelišč operemo in sesekljamo: timijan, origano, drobnjak, čemaž ali zelenje česna in čebule, šetraj, bazilika, majaron

1. Vmešamo ga v maso za palačinke in spečemo – dodamo lahko če imamo radi pikantno, feferone, curry in poper.
2. Zmes lahko vmešamo v jajca in spečemo.
3. V to zmes, ki smo jo še posolili, povaljamo mlad ali dobro opran srednje velik ostrgan krompir – z olupki le če je domač in čist; nato ga zavijemo v folijo in pečemo v pečici eno uro. Služi lahko kot priloga lahko kot glavna jed s solato.
4. Vso zmes damo v en in pol liter vode (pol pesti vseh svežih zelišč), dodamo dva mala olupljena narezana krompirja in kuhamo. Ko je kuhano s paličnim mešalnikom vse zmiksamo, dodamo sol in sladko smetano po želji ni nujno – dobili bomo zdravo in okusno zeliščno juho.
5. Zmes vmešamo v moko, nadrobljen kruh ali samo drobtine ter naredimo zeliščne cmoke (priprava je ista kot za navadne cmoke)
6. Zmes lahko vmešamo v mleto meso in imamo zeliščno mesne polpete.....
7. Zmes posujemo na že prej narezane rezine belega kruha, ki smo ga položili na pekač. Prelijemo z mešanico jajca, mleka in malo olja, ter damo peči v pečico.
8. Zelišča lahko tudi vmešamo v sestavino za kruh, le paziti moramo da so zelišča pokrita, da se ne zažgejo, tako pripravimo zeliščni kruh.
9. Omenjeno zmes (po občutku – damo količinsko toliko, da napolnimo pol litrski kozarec), nato prelijemo z olivnim oljem in imamo za cel mesec v hladilniku pripravljen dodatek za k omakam, za preliti riž, testenine ipd.
10. Preizkusite in dodajte še kakšnega svojega.....