

OSNOVNA ŠOLA ŠALEK  
Šalek 87, 3320 Velenje

MLADI RAZISKOVALCI ZA RAZVOJ ŠALEŠKE DOLINE

RAZISKOVALNA NALOGA

**UPORABA ZELIŠČ OD ČASOV PRABABIC IN  
PRADEKOV DO DANES**

Tematsko področje: INTERDISCIPLINARNO  
(BIOLOGIJA IN ETNOLOGIJA)

Avtorja:  
Nina Grabner, 9.b  
Blažka Pergovnik, 9.b

Mentor:  
Irena Rošer, predmetni učitelj

Velenje, 2010

Raziskovalna naloga je bila opravljena na Osnovni šoli Šalek, Velenje.

Mentor: Irena Rošer, predm. učitelj

Datum predstavitve:

## KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

ŠD Osnovna šola Šalek, 2009/2010

KG zelišča / gojenje / nabiranje / shranjevanje / uporaba / zdravilne rastline / zeliščni pripravki

AV GRABNER, Nina / PERGOVNIK, Blažka

SA ROŠER, Irena, mentor

KZ 3320 Velenje, SLO, Koroška 62 a

ZA OŠ Šalek Velenje

LI 2010

IN UPORABA ZELIŠČ OD ČASOV PRABABIC IN PRADEDKOV DO DANES.

TD RAZISKOVALNA NALOGA

OP VII, 61 s., 5 pregl., 18 graf., 39 foto., 3 pril.

IJ (sl)

AI Zelišča so rastline, ki nas razveseljujejo, omogočajo pristen stik z naravo, nam koristijo. Zelišča se uporabljajo kot začimbe, dišave, za blaženje zdravstvenih težav, za barvanje. Ni bistvenih razlik v nabiranju, shranjevanju in uporabi zelišč med starimi starši, babicami in dedki ter starši. Prastari starši so zeliščne pripravke pripravljali sami. Stari starši in starši poleg doma pripravljenih zeliščnih pripravkov uporabljajo tudi kupljene. Znanje o zeliščih se prenaša iz roda v rod, danes pa se dopolnjuje z uporabo ustrezne literature in oddaj v medijih. Zanimanje za zelišča in njihove pripravke se v zadnjih letih povečuje.

## KAZALO VSEBINE

	s.
Ključna dokumentacija (KDI) z izvlečkom	II
Kazalo vsebine	III
Kazalo fotografij	V
Kazalo preglednic	VI
Kazalo grafikonov	VI
Kazalo prilog	VI
Seznam okrajšav	VII
1 UVOD	1
1.1 Namen	1
1.2 Cilji raziskovanja	1
1.3 Hipoteze	1
2 PREGLED OBJAV	2
2.1 Zelišča	2
2.2 Uporaba zelišč v veterini	12
2.3 Nasveti in opozorila	13
3 MATERIAL IN METODE	15
3.1 Iskanje podatkov	15
3.2 Izbira zelišč	15
3.3 Metoda anketiranja	15
3.4 Metoda intervjuja	16
3.5 Priprava šebese	16
3.6 Priprava melisinega osvežilnega napitka	17
3.7 Priprava pehtranove potice	17
3.8 Priprava regratovega medu	17
3.9 Priprava ognjičeve kreme	18
3.10 Barvanje pirhov z naravnimi barvili	18
3.11 Kabinetno delo	19
4 REZULTATI IN RAZPRAVA	19
4.1 Zelišča nekoč in danes	19
4.1.2 Zelišča v času naših prababic in pradedkov	22
4.1.3 Zelišča v času naših dedkov in babic	23
4.1.4 Zelišča danes	26
4.1.5 Primerjava med uporabo zelišč nekoč in danes	31
4.2 Lekarne in specializirane prodajalne	32
4.3 Intervjuji	34

4.3.1	Babica in dedek	34
4.3.2	Jože Rošer, po domače kmet Prkovnik	36
4.3.3	Društvo zeliščarjev Velenje	38
4.3.4	Leopoldina Šlutej, zeliščarka, članica Društva zeliščarjev	40
4.3.5	Herman Mastnak, samostojni podjetnik	41
4.3.6	Irena Gusič, dr. med., spec. šol. med.	42
4.3.7	Franc Blatnik, dr. vet. med., direktor veterinarske postaje Šoštanj	44
4.3.8	Matej Rožič, dr. vet. med	45
5	ZAKLJUČEK	48
6	POVZETEK	50
7	ZAHVALA	51
8	PRILOGE	52
9	VIRI IN LITERATURA	61

## KAZALO FOTOGRAFIJ, PREGLEDNIC, GRAFIKONOV IN PRILOG

### Kazalo fotografij

Fotografija št. 1: Ajbiš	2
Fotografija št. 2: Arnika	2
Fotografija št. 3: Plodovi borovnice	3
Fotografija št. 4: Drobnjak	4
Fotografija št. 5: Gabez	4
Fotografija št. 6: Janež	5
Fotografija št. 7: Kamilica	5
Fotografija št. 8: Kopriva	6
Fotografija št. 9: Luštrek	6
Fotografija št. 10: Majaron	7
Fotografija št. 11: Materina dušica	7
Fotografija št. 12: Melisa	7
Fotografija št. 13: Meta	7
Fotografija št. 14: Ognjič	8
Fotografija št. 15: Oreh	8
Fotografija št. 16: Pehtran	8
Fotografija št. 17: Pelin	9
Fotografija št. 18: Rman	9
Fotografija št. 19: Rožmarin	9
Fotografija št. 20: Šentjanževka	10
Fotografija št. 21: Šetraj	10
Fotografija št. 22: Šipek	10
Fotografija št. 23: Tavžentroža	11
Fotografija št. 24: Žajbelj	11
Fotografija št. 25: Priprava šebese	16
Fotografija št. 26: V vročih poletnih dneh sva se osvežili z melisinim napitkom	17
Fotografija št. 27: Nina Grabner	18
Fotografija št. 28: Blažka Pergovnik	18
Fotografija št. 29: Velikonočni pirhi pobarvani z naravnimi barvili	18
Fotografija št. 30: Farmaceutka v lekarni	33
Fotografija št. 31: Babica Štefka in dedek Jožek	34
Fotografija št. 32: Zlata melisa	35
Fotografija št. 33: Babičin in dedkov "plac"	35
Fotografija št. 34: Jože Rošer	36
Fotografija št. 35: Člani zeliščarskega kluba Velenje: Leopoldina Šlutej, Drago Lubej in Vera Bandalo	38
Fotografija št. 36: Shranjevanje zelišč in njihovih pripravkov	40
Fotografija št. 37: Herman Mastnak z ženo	41
Fotografija št. 38: Franc Blatnik	45

Fotografija št. 39: Matej Rožič	46
---------------------------------	----

### **Kazalo preglednic**

Preglednica št. 1: Uporaba zelišč v veterini	12
Preglednica št. 2: Nasveti in opozorila	13
Preglednica št. 3: Najpogosteje uporabljena zelišča nekoč in danes	19
Preglednica št. 4: Najljubša zelišča	21
Preglednica št. 5: Zeliščni pripravki	25

### **Kazalo grafikonov**

Grafikon št. 1: Starostna struktura anketiranih	16
Grafikon št. 2: Starostna struktura anketiranih	16
Grafikon št. 3: Gojenje in nabiranje zelišč	22
Grafikon št. 4: Shranjevanje zelišč	23
Grafikon št. 5: Gojenje in nabiranje zelišč	23
Grafikon št. 6: Ekološko pridelana zelišča	24
Grafikon št. 7: Embalaža, v kateri shranjujejo zelišča	24
Grafikon št. 8: Od kod znanje	26
Grafikon št. 9: Uporaba znanja	26
Grafikon št. 10: Pridobivanje zdravilnih zelišč	27
Grafikon št. 11: Embalaža zelišč	27
Grafikon št. 12: Shranjevanje zelišč	28
Grafikon št. 13: Zdravljenje in lajšanje bolečin	29
Grafikon št. 14: Posvet pred uporabo zdravilnih zelišč	29
Grafikon št. 15: Pridobivanje informacij	30
Grafikon št. 16: Znanje v praksi	30
Grafikon št. 17: Uporaba zelišč nekoč in danes	31
Grafikon št. 18: Znanje in uporaba	32

### **Kazalo prilog**

Priloga št. 1: Anketni vprašalnik	52
Priloga št. 2: Anketni vprašalnik	56
Priloga št. 3: Anketni vprašalnik; Lekarne in specializirane prodajalne	60

## SEZNAM OKRAJŠAV

g	gram
kg	kilogram
L	liter
mL	mililiter
oz.	oziroma
npr.	na primer
%	odstotek
št.	številka



## 1 UVOD

Najini prababici, babici, pradedek in dedka dobro poznajo zdravilna in ostala zelišča, ki rastejo oz. jih gojijo v okolju, v katerem živijo. Veliko zelišč uporabljajo v gospodinjstvu. V kuhinji jih uporabljajo kot dišavnice, začimbnice, za pripravo raznovrstnih napitkov in jedi. Poznajo tudi zdravilne učinke mnogih rastlin, s katerimi lajšajo oz. blažijo zdravstvene težave, sebi in živalim. Z nekaterimi rastlinami okrasijo dom, izboljšajo počutje in razpoloženje, včasih pa z njimi prikličejo tudi lepe spomine.

### 1.1 Namen

Zelišča so rastline, ki nas razveseljujejo, omogočajo pristen stik z naravo, nam koristijo... Že zelo zgodaj ljudje zelišč niso uporabljali samo za prehrano. Uporabljali so jih kot začimbe, dišave, za blaženje zdravstvenih težav, kot barvila ...

V najini raziskovalni nalogi želiva raziskati, kako se je spreminjalo oz. ohranjalo znanje o zeliščih od naših prastarih staršev naprej.

### 1.2 Cilji raziskovanja:

Z raziskovanjem želiva ugotoviti:

- katera zelišča so gojili in nabirali naši prastari starši;
- kako so zelišča shranjevali in v katere namene so jih uporabljali;
- katera zelišča gojijo in nabirajo naši stari starši ter starši;
- kako jih shranjujejo in v katere namene jih uporabljajo.

### 1.3 Hipoteze

Predvidevava:

- Pred desetletji je skoraj vsaka domačija imela na vrtu tudi kotiček z zelišči, nabirali so jih tudi po travnikih in gozdovih. Danes v primerjavi s preteklostjo gojimo več različnih zelišč, več jih tudi nabiramo in kupujemo.
- Večina današnjih gospodinjstev še vedno uporablja zelišča, ki so jih uporabljali naši prastari starši, babice in dedki. Uporabo zelišč dopolnijo z nekaterimi novejšimi oz. z zelišči, ki jih v preteklosti niso gojili oz. uporabljali, npr. lovor, ameriški slamnik, bazilika, origano ...

- Prastari starši in stari starši so sami pripravljali zeliščne pripravke, kot so npr. praški, mazila, izvlečki z žganjem (tinkture), sirupe; večina danes te pripravke kupi.
- O zeliščih ljudje vedo več, kot pa dejansko to znanje uporabljajo oz. prenesejo v prakso.
- Zanimanje za zdravilna zelišča in njihove pripravke je v zadnjih letih v porastu.
- Uporaba in gojenje zelišč se je v preteklosti prenašalo v družinah iz roda v rod predvsem po ustnih virih in zapisih posameznikov, danes pa ljudje izpopolnjujejo svoje znanje s pomočjo literature, predvsem knjig in revij ter v društvu zeliščarjev.

## 2 PREGLED OBJAV

### 2.1 Zelišča

#### Ajbiš

*Botanično ime* Althaea officinalis

Čaj pripravljen iz listov, cvetov in korenin (sveži ali suhi se namočijo v hladno vodo in pustijo stoji nekaj ur; pred pitjem se segreje do ustrezne temperature)<sup>1</sup> se uporablja pri obolenjih grla in žrela.

Kaša iz svežih listov se uporablja kot obloga pri poškodbah kože, razjedah in turih.

Mladi listi se dodajajo solati, stebela pa se uporabljajo kot zelenjava – za priloge.

Sveže rezano cvetje se uporablja za dekoracijo šopkov, rastlina pa je dobra paša za čebele.



**Fotografija št. 1: Ajbiš**

#### Arnika



**Fotografija št. 2:  
Arnika**

*Botanično ime* Arnica montana

Razredčena tinktura (zmešano z vodo v razmerju 1 : 5)<sup>2</sup> se uporablja za čiščenje ran, vtira se pri putiki, zvinih, udarninah, podpludbah, bolečih mišicah in hrbtenici.

Čaj se uporablja za grgranje ob vnetjih v ustih in žrelu.

Parna kopel se uporablja pri nečisti koži na obrazu.

<sup>1</sup>K. Galle-Toplak: Zdravilne rastline na Slovenskem (Ljubljana: Mladinska knjiga, 2002)

<sup>2</sup>p. M. Treben: Zdravje iz Božje lekarne (Celje: Mavrica, 1980)

## Borovnica

*Botanično ime*      *Vaccinium myrtillus*

Sveži plodovi pospešujejo prebavo, posušeni pa so eno izmed najboljših zdravil za zdravljenje drisk, posebno pri otrocih.

Čaj iz posušениh plodov ali borovničev sok pomaga pri vnetju ustne sluznice, dlesni in grla. Čaj, pripravljen iz listov (1 jedilno žlico listov prelijemo s skodelico vroče vode; pustimo stati 10 minut)<sup>3</sup> znižuje sladkor v krvi, pospešuje izločanje urina.



**Fotografija št. 3: Plodovi borovnice**

## Breza

*Botanično ime*      *Betula pendula*

Drevesni sok (pije se večkrat na dan; šilček)<sup>4</sup> in čaj iz listov se uporabljata pri vnetnih in bakterijskih obolenjih sečil in pri zdravljenju revmatskih težav.

Sveži ali posušeni listi, zaviti v bombažno krpo, ovito okoli vratu se uporabljajo za zdravljenje vnetega grla.

## Česen

*Botanično ime*      *Allium sativum*

Česen se uporablja tako v kulinariki kot zdravilstvu. Svežega uporabljajo kot začimbo ali zelenjavo.

Je naravni antibiotik in deluje razkuževalno. Uživa se svež, lahko v obliki soka, tinkture ... Ugodno deluje na dihala, prebavila, krvna obtočila. Uživa se pri gripi, prehladu, bronhitisu, glistavosti, napihjenosti; znižuje visok krvni pritisk in holesterol, čisti stene žil in s tem izboljšuje prekrvavitev.

## Črna redkev

*Botanično ime*      *Raphanus sativus var. niger*

Redkev je v kulinariki zelo razširjena in priljubljena.

Redkev brez soli pospešuje izločanje žolča, deluje proti žolčnim kamnom in vnetju žolčnika.

Redkvini sok, kateremu dodajo med, je odlično zdravilo proti kašlju, hripavosti in sluzi v pljučih.

Priljubljen recept: redkev izdolbejo, napolnijo z medom in kandisovim sladkorjem ter pustijo na toplem osem ur.<sup>5</sup>

<sup>3</sup>J. Saupé: Naravni zdravnik: zdravje iz zdravilnih rastlin (Ljubljana: Slovenska knjiga, 1992)

<sup>4</sup>J. Saupé: Naravni zdravnik: zdravje iz zdravilnih rastlin (Ljubljana: Slovenska knjiga, 1992)

<sup>5</sup>J. Saupé: Naravni zdravnik: zdravje iz zdravilnih rastlin (Ljubljana: Slovenska knjiga, 1992)

## Črni bezeg

*Botanično ime* Sambucus nigra

Cvetovi pripravljani v čaju pospešijo potenje pri prehladnih boleznih s povišano telesno temperaturo. Surovi plodovi so močno odvajalo in lahko povzročijo slabost.

## Divji kostanj

*Botanično ime* Aesculus hippocastanum

Pripravki so primerni predvsem za oskrbo krčnih žil in hemeroidov. V kopeli in mazilih pospešujejo prekrvavitev in lajšajo revmatične težave.

## Drobnjak

*Botanično ime* Allium schoenoprasum

Najokusnejši je svež. Listi so primerni za različne jedi, npr. za solate, omake, juhe, umešana jajca, zeliščno maslo. S cvetovi okrasijo solate.

Drobnjak spodbuja tek in pospešuje prebavo.



**Fotografija št. 4: Drobnjak**

## Gabez



*Botanično ime* Symphytum officinale

Gabezovo mazilo oz. tinktura (pripravljajo iz korenin) pomaga pri zvinih, izpahih, zmečkaninah, podpludbah, pri obolenjih pokostnice in zlomih, kot tudi pri bolečinah v mišicah in sklepih. V vrtnarstvu so mladi listi odlično bio gnojilo, uporabljajo pa ga tudi za zastiranje.

**Fotografija št. 5: Gabez**

## Glog

*Botanično ime* Crataegus laevigata

Tinktura in čaj iz posušenih cvetov in plodov krepita srce.

## Hren

*Botanično ime* Armoracia rusticana

V kulinariki se sveže nariban ali nestrigan hren uporablja kot priloga k mesu, k ribam, jajcem, skupaj s skuto pa je lahko namaz za kruh. Uporablja pa se tudi kot začimba.

Hren pomaga proti infekcijam ledvic in mehurja, revmi, protinu, zmešan z medom pa proti kašlju in bronhitisu. Naribana korenina se uporablja kot obkladek pri zobobolu, glavobolu, bolečinah v sklepih, zbadanju v prsah in astmi.

## Janež

*Botanično ime* Pimpinella anisum

V kulinariki je priljubljena začimba; listi se uporabljajo za solate, cvetovi za garniranje, plodovi za peko.

Čaj pospešuje izločanje urina in blata, pomaga pri vetrovnosti, pomanjkanju teka in nespečnosti.

Za izboljšanje okusa ga dodajajo kolodontom in ustnim vodicam.



**Fotografija št. 6: Janež**

## Kamilica, prava



**Fotografija št. 7:  
Kamilica**

*Botanično ime* Chamomilla recutita (Matricaria chamomilla)

Čaj miri krče prebavil, blaži vnetja želodčne in črevesne sluznice, pomaga pri želodčnem čiru in pomanjkanju teka, vetrovih. Obkladki kamiličnega poparka blažijo kožna vnetja, celijo rane, opekline in revmatična obolenja.

## Kopriva, velika



*Botanično ime*      *Urtica dioica*

Iz svežih listov pripravljajo solate in špinače.

Čaj pospešuje izločanje seča.

Sveže nabrane rastline uporabljajo proti srbenju kože, bolečinam v sklepih, revmi in protinu (z zeljo "prebičamo" obolelo mesto)<sup>6</sup>.

### Fotografija št. 8: Kopriva

## Lan

*Botanično ime*      *Linum usitatissimum*

Semena delujejo kot blago odvajalno sredstvo in spodbujajo prebavo. Deluje tudi na znižanje nivoja holesterola in sladkorja v krvi.

Lan je okrasna rastlina, primerna za šopke.

## Lipa in lipovec

*Botanično ime*      *Tilia platyphyllos* in *Tilia cordata*

Čaj iz lipovega cvetja blaži krče in pospešuje potenje, pozdravi vnete dlesni, prežene napetost in nemir.

## Luštrek

*Botanično ime*      *Levisticum officinale*

Listi se uporabljajo za solate, juhe in enolončnice. Z zdrobljenimi semeni začinijo kruh.

Napitek, ki ga pripravimo s posušeno in narezano korenino, pomaga pri zamašenih dihalnih poteh, pospešuje menstrualno krvavitev in blago pospešuje izločanje urina.

Čaj iz semen luštreka, kumine in janeža preganja mačka kot posledico prevelike količine zaužitega alkohola.<sup>7</sup>



### Fotografija št. 9: Luštrek

<sup>6</sup>J. Saupe: Naravni zdravnik: zdravje iz zdravilnih rastlin (Ljubljana: Slovenska knjiga, 1992)

<sup>7</sup>J. Saupe: Naravni zdravnik: zdravje iz zdravilnih rastlin (Ljubljana: Slovenska knjiga, 1992)

## Majaron



*Botanično ime* Origanum majorana

Svež ali posušen se uporablja v mesnih jedeh, enolončnicah in narastkih; kot začimba pospešuje apetit, izločanje prebavnih sokov in pomaga pri prebavnih motnjah.

Uporabljajo ga za lajšanje krčev pri kašlju in astmi.

Kot dodatek kopelim proti prehladam in revmatičnim težavam, v blazinah pa spodbuja spanje.

**Fotografija št. 10: Majaron**

## Materina dušica

*Botanično ime* Thymus serpyllum

Čaj pomaga pri krčih v trebuhu, želodčnih in črevesnih težavah ter pri astmi.



**Fotografija št. 11: Materina dušica**

## Melisa



*Botanično ime* Melissa officinalis

Pripravki, čaj in poparki delujejo pomirjajoče pri živčnih obolenjih, pri migreni in nespečnosti.

Izvečki delujejo antibakterijsko in protivirusno. Pri okužbah z virusom herpesa izvečki iz listov lajšajo simptome bolezni.

(Predvsem na virus Herpes simplex učinkujejo čreslovine, rožmarinska kislina in derivati kavne kisline, ki se vežejo na virus in mu preprečujejo prodiranje v nove celice.)<sup>8</sup>

**Fotografija št. 12: Melisa**

## Meta, poprova



*Botanično ime* Mentha piperita

Pomirja želodec, lajša krče in spodbuja apetit. Zaradi hladilnega delovanja eteričnega olja zmanjša občutek bolečine na koži in sluznicah ter lajša glavobol.

**Fotografija št. 13: Meta**

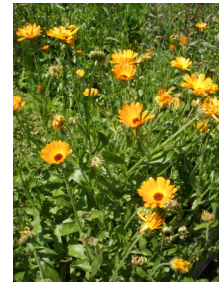
---

<sup>8</sup>K. Galle-Toplak: Zdravilne rastline na Slovenskem (Ljubljana: Mladinska knjiga, 2002)

## Ognjič

*Botanično ime*      *Calendula officinalis*

Uporablja se predvsem v obliki mazil za zdravljenje ran in turov, pa tudi za grgranje pri vnetjih v ustni votlini in žrelu.



**Fotografija št. 14:**  
**Ognjič**

## Oreh



*Botanično ime*      *Juglans regia*

Sveži listi zaradi močnega vonja odganjajo insekte. Kopeli se uporabljajo pri različnih kožnih obolenjih, kot so akne, ekcemi, pri ranah, ki se slabo celijo in ozeblinah. Čaj se uporablja pri driskah in infekcijskih obolenjih prebavnega traku.

Listi in lupine se uporablja tudi kot barvilo.

**Fotografija št. 15: Oreh**

## Pehtran

*Botanično ime*      *Artemisia dracunculus*

V kulinariki pripravljajo pehtranovo potico in štruklje, uporablja se tudi za aromatiziranje kisa in gorčice, dodaja pa se lahko tudi solatam.

Pospešuje izločanje seča in lajša prebavne težave.



**Fotografija št. 16:**  
**Pehtran**

## Peteršilj

*Botanično ime*      *Petroselinum crispum*

V kulinariki se uporablja kot dišavnica. Čaj spodbuja izločanje seča.



## Pravi pelin



*Botanično ime* Artemisia vulgaris

Spodbuja apetit in olajša prebavo.

**Fotografija št. 17:**  
**Pelin**

## Regrat

*Botanično ime* Taraxacum officinale

V kulinariki kot solata.

Spodbuja izločanje žlez slinavk, želodčnih in črevesnih žlez, žolča in izločanje seča, zato se uporablja pri težavah z jetri in žolčem, prebavnih motnjah in pri revmi.

## Rman

*Botanično ime* Achillea millefolium

Svež za solate in kot dodatek skuti.

Sveži cvetovi za obrazno parno kopel pri mastni koži.

Posušena zel za čaj pri želodčnih in črevesnih težavah, menstrualnih bolečinah in za sedeče kopeli.

Pospešuje preperevanje komposta.



**Fotografija št. 18: Rman**

## Rožmarin



*Botanično ime* Rosmarinus officinalis

V kulinariki se uporablja predvsem kot dišavnica pri pripravi sredozemskih jedi, perutnine, svinjske pečenke, rib, zelenjavne juhe, pikantne omake, za jedi z žara in aromatičnih olj.

Kopel poživlja krvni obtok in pomirja živčni sistem.

Rožmarinovo vino se priporoča pri revmi, putiki ali napenjanju.

Vejice se uporabljajo za dekoracijo, zeliščne šopke in vence.

Je tudi okrasna rastlina.

**Fotografija št. 19:**  
**Rožmarin**

## Šentjanževka

*Botanično ime*      Hypericum perforatum

Čaj iz listov in poganjkov deluje antidepresivno in pomirjajoče. Liste in poganjke uporabljajo kot začimbo za meso in liker, cvetove za zeliščno olje, tinkturo proti revmi. Rastlina se lahko uporablja tudi kot barvilo.



**Fotografija št. 20:**  
**Šentjanževka**

## Šetraj



*Botanično ime*      Satureja hortensis

Uporablja se predvsem kot dišavnica za jedi iz stročnic. Čaj uporabljajo pri driskah, vnetjih želodčne in črevesne sluznice.

**Fotografija št. 21:**  
**Šetraj**

## Šipek

*Botanično ime*      Rosa canina

Je pomemben vir vitamina C. Pospešuje izločanje seča. Bolnikom, ki so nagnjeni k nastajanju peska in kamnov, se priporoča dolgotrajna uporaba čaja.



**Fotografija št. 22: Šipek**

### Tavžentroža



*Botanično ime* Centaurium erythraea

Iz zelišča izdelujejo različne pripravke, tudi grenka žganja. Čaj uporabljajo proti živčnim težavam, težavam z jetri in pri kožnih izpuščajih ter za znižanje telesne temperature.

**Fotografija št. 23:**  
**Tavžentroža**

### Trpotec, ozkolistni

*Botanično ime* Plantago lanceolata

V kulinariki se sveži listi uporabljajo za solate in juhe, cvetni popki pa kot začimba (okus po gobah).

Čaj in sirup pomagata pri kašlju, zmečkani listi pomagajo po pikih žuželk in celjenju ran.

### Zelena

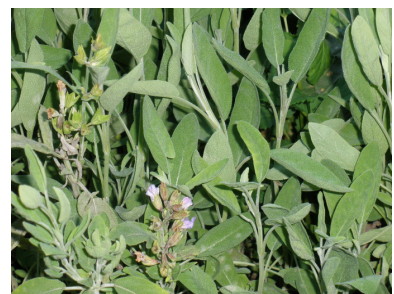
*Botanično ime* Apium graveolens

Sveži, globoko zamrznjeni ali posušeni listi so začimba za juhe, enolončnice, omake in solate. Spodbuja izločanje seča.

### Žajbelj

*Botanično ime* Salvia officinalis

Pospešuje celjenje manjših ranic in zmanjšuje vnetja v ustni votlini.



**Fotografija št. 24: Žajbelj**

## 2.2 Uporaba zelišč v veterini

**Preglednica št. 1: Uporaba zelišč v veterini**

Zelišče	Blaženje oz. zdravljenje
Ajbiš	Obloge s toplo koreninsko pasto priporočajo pri trdem vimenu in za mehčanje tvorov, pri kašlju in pljučnih obolenjih pa čaj.
Arnika	Za čiščenje in mazanje ran, ki se slabo celijo, se priporoča arnika namočena v alkoholu.
Breza	Čaj iz skorje za čiščenje ran; mladi listi in popki namočeni v alkoholu pomagajo pri vnetih in oteklih sklepih.
Gabez	Gabezovo mazilo oz. tinktura pomaga pri zvinih, izpahih, zmečkaninah, podpludbah, pri obolenjih pokostnice in zlomih, kot tudi pri bolečinah v mišicah in sklepih.
Janež	Priporočljiv pri kolikah zaradi spremembe hrane, primešan krmi izboljša tek in poveča mlečnost.
Kamilica	Mazilo je zelo učinkovito pri vnetjih vimen (mazila ne vsebujejo vode, v kremah pa je vedno določena količina vode; 3 žlice svinjske masti in 2 žlici drobno narezanih rastlinskih delov. Trem žlicam raztopljene, ne prevroče masti, dodamo 2 žlici drobno zrezanih rastlinskih delov. Pustimo, da se ta mešanica ohladi in strdi. Mešanico ponovno počasi raztopimo in ohladimo. Postopek ponovimo še dvakrat, nato mast odcedimo v pripravljene lončke in jo shranimo na hladnem.
Kolmež	Zmleta kolmežova korenika, primešana hrani, poveča tek živali; predvsem slabotni mladiči si hitro opomorejo. Vodni ali alkoholni izvlečki celijo rane in čire.
Kopriva, velika	Pri dodajanju kopriv v hrano se kravam poveča mlečnost. Čaj blaži kolike, iz korenin pripravljene kreme pa uporabljajo za mazanje oteklih sklepov in ran pri konjih.
Lapuh	Za pomiritev kašlja ga dodajajo krmi.

<b>Zelišče</b>	<b>Blaženje oz. zdravljenje</b>
Ognjič	Mazilo zdravi vse vrste ran in gnojnih tvorov.
Oreh	Posušene liste ali zelene lupine plodov primešajo živalski krmi pri driskah, napihnjenosti in črevesnih krčih.
Pelin	Pomešan med krmo poveča tek pri živini, ki ima prebavne težave zaradi spremembe hrane.
Rman	Pospešuje tek in zdravo prebavo. Pri kolikah konjem in govedu dajejo čaj; zunanje ga uporabljajo za rane, ki se slabo celijo.
Rožmarin	Posušen pomešan med hrano za pospeševanje teka pri slabotnih živalih in pri kolikah; čaj za izpiranje ran in obloge, mazilo pa za rane, ki se slabo celijo.
Tavžentroža	Slabokrvnim živalim dodajo posušeno zelišče v seno ali zeleno krmo, čaj uporabljajo za čiščenje ran in za obkladke.
Žajbelj	Uporabljajo ga pri ranah, ki se slabo celijo, pri prebavnih težavah, pri slabem teku in kolikah.

## 2.3 Nasveti in opozorila

### Preglednica št. 2: Nasveti in opozorila

<b>Zelišče</b>	<b>Nasveti in opozorila</b>
Arnika	Pri daljši uporabi lahko pride na koži do alergijskih reakcij – pojavijo se mehurčki in ekscemi.
Gabez	Pripravkov se ne sme uporabljati pri poškodovani koži in v nosečnosti.
Kamilica	Pri dolgotrajni uporabi prevelikih količin lahko pride do živčnega nemira in omotice.

<b>Zelišče</b>	<b>Nasveti in opozorila</b>
Kolmež	Ena izmed snovi v kolmežu velja za kancerogeno, zato se v fitoterapiji ne uporablja več.
Kopriva, velika	Pri uporabi korenin lahko nastopijo rahle želodčne in črevesne težave (redko).
Lapuh	Vsebuje snovi, ki poškodujejo jetra in veljajo za rakotvorne, zato se v fitoterapiji ne uporablja več.
Lipa	Pripravki se odsvetujejo srčnim bolnikom.
Luštrek	Se ne sme uporabljati med nosečnostjo in ledvičnih obolenjih.
Oreh	Pri občutljivih osebah lahko povzroči slabost in bruhanje.
Pelin	Se ne sme uporabljati v nosečnosti. Vsebuje tudi strupeno snov (tujon, sestavino eteričnega olja), ki pri dolgotrajni uporabi povzroči zdravstvene težave.
Peteršilj	Semena in eterična olja se uporabljajo le pod zdravniškim nadzorom. Nikoli se ne smejo uporabljati v nosečnosti in med dojenjem.
Regrat	Mleček regrata je rahlo strupen, cvetni prah in med pa lahko povzročita alergije.
Rman	Ne sme se uporabljati v nosečnosti in pri alergijah na nebinovke (svež pri dotiku povzroči vnetje kože).
Rožmarin	Ne sme se uporabljati v nosečnosti. Zvečer kopel ni primerna, saj slabo vpliva na spanje.
Šentjanževka	Pri zunanji uporabi pripravkov lahko sončna svetloba povzroči kožna vnetja.
Šipek	Večje količine šipkove marmelade, zaradi velike količine vitamina C, lahko pri nosečnicah povzročijo splav.
Tavžentroža	Se ne sme uporabljati v nosečnosti. Vsebuje tudi strupeno snov (tujon, sestavino eteričnega olja), ki pri dolgotrajni uporabi povzroči zdravstvene težave.

### **3 MATERIAL IN METODE**

#### **3.1 Iskanje podatkov**

Najino osnovno vedenje o zeliščih sva poglobili in dopolnili s prebiranjem ustrezne literature in informacijami, zbranimi na spletnih straneh.

#### **3.2 Izbira zelišč**

Seznam zelišč sva sestavili s pomočjo najinih in sosedovih babic, dedkov, prababic in pradedka.

#### **3.3 Metoda anketiranja**

Metodo anketiranja sva uporabili predvsem zato, da sva lahko ugotovili, katera zelišča in njihove pripravke so uporabljali oz. jih uporabljajo prastari starši, stari starši in starši ter kakšno je zanimanje za zelišča danes. V ta namen sva sestavili tri različne anketne vprašalnike z enostavnimi in razumljivimi vprašanji.

Dva anketna vprašalnika sta namenjena širši populaciji, eden pa anketiranju farmacevtov v lekarnah in prodajalk v specializiranih prodajalnah.

Anketna vprašalnika namenjena širši populaciji v uvodnem delu vsebujeta naslov, namen ankete in navodilo za izpolnjevanje. Pojasnili sva tudi, da sta anketi anonimni. Anketi sva zaključili z zahvalo za sodelovanje in pojasnilom, da bova rezultate uporabili le v raziskovalne namene.

Pred začetkom anketiranja sva izvedli pilotsko anketiranje. Dobljene rezultate sva analizirali, nato sva v anketi vnesli manjše popravke, ki pa niso bistveno vplivali na postavljena vprašanja. Anketi sta vsebovali zaprta vprašanja, v katerih sva anketiranim ponudili odgovore, in odprta vprašanja, kjer so anketiranci napisali svoje odgovore, ter delno odprta vprašanja, kjer so anketiranci lahko dopolnili odgovore.

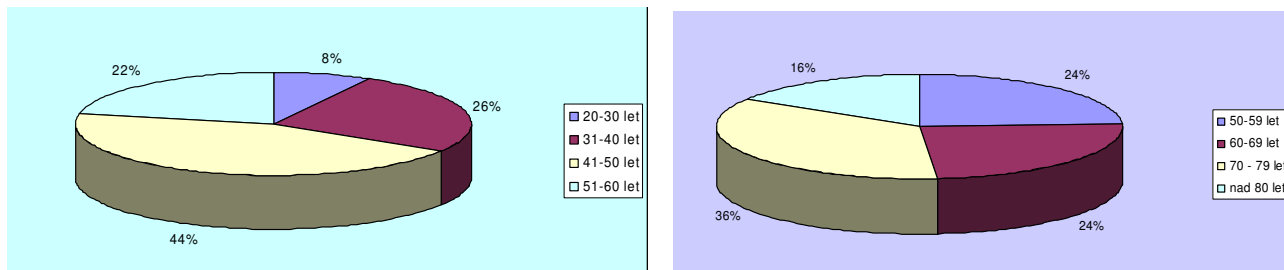
Prvi anketni vprašalnik, namenjen generaciji nad petdeset let starosti, je vseboval 17 vprašanj, med njimi so bila 3 vprašanja odprtega tipa. Pri 14-ih vprašanjih sva anketiranim ponudili različne odgovore. Pri 10-ih vprašanjih so lahko izbrali več možnosti, pri treh pa so lahko poleg navedenih možnosti navedli še svoje.

Drugi anketni vprašalnik je bil namenjen generaciji pod petdeset let starosti. Vseboval je 23 vprašanj, med njimi 8 vprašanj, v katerih je anketirani kot odgovor lahko izbral le eno možnost in 8 vprašanj odprtega tipa. Pri 6-ih vprašanjih so anketiranci lahko izbrali več možnosti, pri dveh pa so lahko odgovore tudi dopolnili.

Anketiranje sva izvedli v mesecu novembru. Med starše, babice, dedke in prastare starše učencev vseh osnovnih šol v Velenju sva razdelili 200 anket, 100 med generacijo po petdesetem

letu in 100 med generacijo pod petdeset let. Učence sva prosili, da pri prastarih starših in starih starših, če je potrebno, sami izvedejo anketiranje. Vrnjenih in pravilno izpolnjenih je bilo 139 ali 70 % anket; 62 % generacije po petdesetem in 77 % pod petdeset let.

**Grafikon št. 1 in 2: Starostna struktura anketiranih**



V mesecu januarju sva anketirali farmacevte v treh lekarnah v Velenju in prodajalki v dveh specializiranih prodajalnah. V ta namen sva sestavili vprašanja, ki so se nanašala na uporabo zelišč za čaje, napitke in pripravljene zeliščne pripravke. Anketiranim osebam sva pojasnili, da je anketa anonimna in da bova rezultate uporabili le pri izdelavi raziskovalne naloge.

### 3.4 Metoda intervjuja

Z intervjuji sva prišli do zanimivih informacij.

Pred intervjuji sva si pripravili jedrnata in jasna vprašanja, ki sva jih med pogovorom z intervjuvancem ustrezno prilagajali. Med intervjuji sva pozorno poslušali, izjave skrbno zapisovali in z njimi ob koncu intervjuja seznanili intervjuvano osebo, se ji zahvalili in ji povedali, da bova podatke uporabili le v raziskovalne namene.

### 3.5 Priprava šebese

Ko sva bili majhni, nama je dedek vedno govoril: "Šebesa je za v nebesa." in nama dal vsaki kozarček šebese, ki jo je pripravila babica. Bila je zelo dobra, zato sva se odločili, da jo pripraviva. V posodo sva si pripravili 10 l prekuhane in ohlajene vode. Vanjo sva stresli 1 kg sladkorja, 12 bezgovih cvetov, 3 narezane limone in 2 dl belega vinskega kisa. Zmes sva premešali, pokrili z gazo in za 3 dni postavili na sončno okensko polico. Vsak dan sva zmes dobro premešali. Po treh dneh sva zmes precedili skozi gazo. Tekočino sva nalili v steklenice, jih dobro zamašili in opremili z nalepkami, na katerih sva označili vsebino in leto izdelave. Steklenice sva shranili v klet.



**Fotografija št. 25: Priprava šebese**



### 3.6 Priprava melisinega osvežilnega napitka



V vrč sva nalili pitno vodo, dodali vejico melise, ga pokrili in postavili za nekaj ur v hladilnik. Pred serviranjem sva v kozarec dodali rezino limone.

**Fotografija št. 26: V vročih poletnih dneh sva se osvežili z melisinim napitkom**

### 3.7 Priprava pehtranove potice

Starejša gospa iz našega kraja nama je svetovala, naj si spečeva pehtranovo potico. Nasveta sva bili zelo veseli, zato sva si pripravili vse potrebne sestavine za pripravo pehtranove potice. Za testo sva potrebovali 1 kg pšenične moke, kos svežega kvasa, 150 g masla, sol, tri kokošja jajca, 150 g belega sladkorja in 4 dl polnomastnega kravjega mleka. Za nadev pa sva potrebovali 2 dl kisle smetane, 150 g belega sladkorja, dve kokošji jajci, 150 g masla.

Najprej sva pripravili testo. V posodo sva stresli moko, dodali sva kvas, raztopljeno maslo, sol, rumenjaka, jajce, sladkor in mlačno mleko. Iz vseh sestavin sva zgnetli gladko testo. Pustili sva ga vzhajati približno 1 uro, ter ga razvaljali približno na 1 cm debelo. Nato sva se lotili priprave nadeva. V posodici sva zmešali kisko smetano, sladkor, jajci in na maslu prepražene drobtine. Nadev sva namazali po razvaljanem testu. Šop svežega pehtrana sva oprali in na drobno narezali. Potresli sva ga po nadevu.

Testo sva zvili in potico položili v namaščen pekač. Pustili sva jo vzhajati še približno 30 minut. Potica se je pekla še približno 1 uro. Potico sva si z veseljem privoščili.

### 3.8 Priprava regratovega medu

V domači kuhinji sva pripravili regratov med. Potrebovali sva 300 regratovih cvetov, 0,5 kg limon, 5 kg sladkorja in 1,5 l vode.

Regratove cvetove sva čez noč namočili v mrzlo vodo. Zjutraj sva zmesi dodali na koščke narezane limone in 1,5 l vode. Nato sva zmes segreli do vrelišča in pazili, da je počasi vrela 1 uro. Zatem sva zmes precedili, izmerili in na vsake 3 dl zmesi dodali 1 kg sladkorja. Zmes sva ponovno segreli in med stalnim mešanjem pustili, da je počasi vrela še dobre 0,5 ure. Med vrenjem sva sproti pobirali pene.

Vroč med sva nalili v kozarce in zaprli s pločevinastimi pokrovi ter opremili z etiketami.

### 3.9 Priprava ognjičeve kreme



**Fotografija št. 27:**  
**Nina Grabner**

Po babičinem receptu sva v šolskem laboratoriju (kemijski učilnici) pripravili ognjičevo kremo, ki nama bo, tako meni babica, varovala roke in nohte.

Pripravili sva laboratorijski pribor (električni kuhalnik, cedilo in laneno krpo, stekleno palčko, dve 250-mililitrski stekleni čaši in 500 ml čašo, male škatlice s pokrovi, merilni valj, tehtnico, etiketo) in reagente (100 ml olivnega olja, prgišče posušenega ognjiča, 20 g čebeljega voska, tri kapljice melisinega olja in vodo).

V čašo sva dali prgišče posušenega ognjiča in ga pomešali s

100 ml olivnega olja. Zmes sva kuhali 20 minut v vodni kopeli na zmernem ognju.

Med kuhanjem sva zmes večkrat premešali. Nato sva kuhano zmes precedili skozi cedilo in laneno krpo.

Precejeni zmesi sva dodali 20 g čebeljega voska in 3 kapljice melisinega olja. Vse sva dobro premešali in prelili v škatlice, ki dobro tesnijo. Na embalažo sva nalepili nalepko, na kateri sva označili vsebino in leto izdelave.



**Fotografija št. 28:**  
**Blažka Pergovnik**

### 3.10 Barvanje pirhov z naravnimi barvili



**Fotografija št. 29: Velikonočni pirhi pobarvani z naravnimi barvili**

Bliža se velikonočni čas in z njim star običaj barvanja jajc, zato sva po dedkovem nagovoru sami pobarvali nekaj pirhov. Za barvila sva uporabili kamilice in borovnice.

Jajca sva položili v posodo, jih prelili z vodo in v vodo vsuli še nekaj borovnic oz. kamilic. Jajca sva kuhali, 15 minut. Nato sva jih vzeli iz posode, jih sprali s hladno vodo in opazovali njihove čudovite barve.

### 3.11 Kabinetno delo

Po končanem delu sva začeli z urejanjem in obdelovanjem podatkov. Pri tem sva upoštevali osnovne statistične metode, nekatere podatke sva tudi grafično prikazali. Ugotovitve sva med seboj primerjali, jih analizirali, primerjali z že znanimi dejstvi in poiskali razlike med njimi. Izbrali sva fotografije in z njimi opremili tekst.

## 4 REZULTATI IN RAZPRAVA

### 4.1 Zelišča nekoč in danes

*Opomba:* Namesto izraza prastari starši oz. prababica in pradedek bova v razpravi uporabljali termin nekoč.

#### 4.1.1 Najpogosteje uporabljena zelišča

Preglednica št. 3: Najpogosteje uporabljena zelišča nekoč in danes

Uporaba		Nekoč	Danes
V k u h i n j i	<b>dišava, začimba</b>	česen, drobnjak, janež, luštrek, majaron, pehtran, peteršilj, rožmarin, šetraj, zelena	česen, drobnjak, janež, luštrek, majaron, pehtran, peteršilj, rožmarin, šetraj, zelena, žajbelj, bazilika, borač, artičoka, origano, lovor, ingver
	<b>napitek</b>	borovnica, črni bezeg, janež, kamilica, lipa, materina dušica, meta, melisa, šipek, tavžentroža, žajbelj	borovnica, janež, kamilica, kolmež, kopriva, lipa, materina dušica, meta, melisa, šipek, tavžentroža
	<b>priloga</b>	borovnica, črna redkvica, hren, kopriva, regrat, zelena, česen, oreh	borovnica, česen, črna redkvica, drobnjak, hren, kopriva, oreh, regrat, rukola, šparglji
	<b>dodatek jedem</b>	borovnica, česen, črna redkvica, drobnjak, hren, majaron, oreh, pehtran, peteršilj, regrat, rožmarin, zelena	borovnica, česen, drobnjak, hren, majaron, oreh, pehtran, peteršilj, rožmarin, zelena

Uporaba		Nekoč	Danes
<b>Barvanje tkanin, volne</b>		divji kostanj, kolmež, lan, ognjič, oreh, šentjanževka, šipek, žajbelj	borovnica, črni bezeg, divji kostanj, kolmež, kopriva, lan, ognjič, oreh
<b>Odganjanje mrčesa</b>		divji kostanj, kopriva, meta, oreh, pelin, melisa, peteršilj, česen, hren	česen, divji kostanj, kopriva, oreh, peteršilj, melisa, meta, hren, pelin velika kapucinka, bolhač
<b>Okras</b>		breza, divji kostanj, drobnjak, lan, oreh, ognjič, rožmarin, šipek, žajbelj	divji kostanj, kamilica, lan, lipa, meta, melisa, ognjič, oreh, rožmarin, šipek, ameriški slamnik velika kapucinka
<b>V kozmetiki</b>		breza, divji kostanj, kamilica, kopriva, lipa, ognjič, rožmarin, šentjanževka	breza, divji kostanj, kamilica, kopriva, lipa, ognjič, rožmarin
<b>V zdravljenju ljudi</b>	<b>zdravljenje ljudi</b>	arnika, borovnica, česen, janež, kamilica, materina dušica, meta, melisa, ognjič, pelin, šentjanževka, tavžentroža, trpotec, žajbelj	arnika, borovnica, česen, črna redkvica, kamilica, kopriva, materina dušica, meta, melisa ognjič, pelin, rman, šentjanževka, tavžentroža, žajbelj  <i>ameriški slamnik, baldrijan, plahtica, papeževa sveča (velecvetni lučnik), ingver, netresk</i>
	<b>zdravljenje živine</b>	arnika, česen, kamilica, kolmež, lan, ognjič, peteršilj, šentjanževka	arnika, česen, gabez, glog, janež, kamilica, lipa, ognjič, pelin, peteršilj, trpotec, žajbelj

Kot je iz preglednice razvidno, ni bistvenih razlik med uporabo zelišč nekoč in danes. Poleg zelišč, ki so jih uporabljali prastari starši, v današnjih gospodinjstvih uporabljajo še baziliko, borač, artičoko, origano, lovor, ingver, rukolo, šparglje, ameriški slamnik, baldrijan, plahtico, papežovo svečo (velecvetni lučnik), netresk, bolhača in veliko kapucinko.

Omenili bova le nekaj zanimivih ugotovitev.

- Žajbelj so v preteklosti uporabljali predvsem za pripravo napitkov, med tem ko ga danes pogosto uporabljajo kot začimbo oz. dišavnico.
- Za prilogo so nekoč pogosto ponudili tudi zeleno, danes pa je med priljubljenimi zelišči, ki se uporabljajo kot priloga, tudi drobnjak. Le-tega danes pogosto uporabljajo kot dodatek jedem.
- Nekoč so pogosto kot dodatek jedem uporabljali regrat in črno redkvico.
- Zanimiva je ugotovitev, da še danes za barvanje tkanin ali volne anketirani uporabljajo barvila, ki si jih pripravijo iz zelišč. Nekoč so barvila pripravljali tudi iz šentjanževke, rožmarina, šipka in žajblja. Danes pa za barvanje uporabljajo tudi borovnico, črni bezeg in koprivo.
- Tako kot nekoč tudi danes anketirani gojijo okrasne rastline. Razlika je v tem, da so nekoč gojili več brez in drobnjaka. V današnjem času pa v ta namen gojijo tudi kamilice, meto, meliso, ameriški slamnik ter lipo.
- Zanimiva je ugotovitev, da anketirani starši gojijo za odganjanje mrčesa in v kozmetične namene enaka zelišča kot nekoč.
- Stari starši so nekoč za zdravljenje veliko uporabljali tudi janež. Črne redkvice, koprive, rmana in žajblja pa v primerjavi z današnjim časom niso pogosto uporabljali.
- Za zdravljenje živine so v preteklosti uporabljali manj različnih zelišč kot danes.

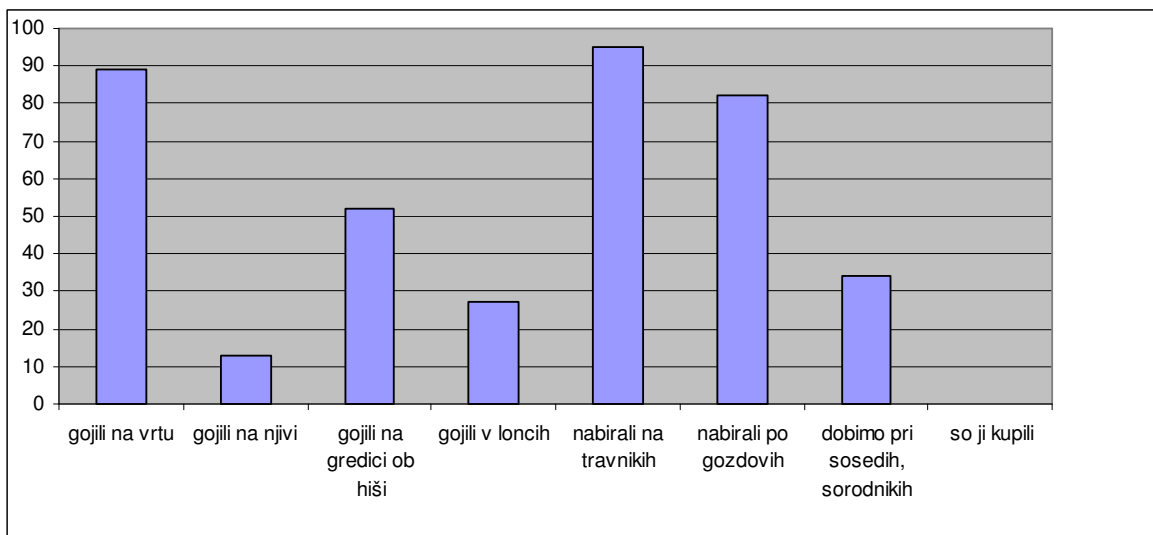
#### **Preglednica št. 4: Najljubša zelišča**

<b>Najljubša babičina zelišča</b>	<b>Najljubša dedkova zelišča</b>	<b>Najljubša zelišča danes</b>
arnika, borovnica, česen, drobnjak, kamilica, lipa, materina dušica, meta, peteršilj, regrat, žajbelj	arnika, borovnica, česen, črna redkvica, hren. materina dušica, ognjič, oreh, peteršilj, regrat, tavžentroža	borovnica, česen, drobnjak, kamilica, kopriva, lipa, meta, melisa, ognjič, peteršilj, žajbelj

#### 4.1.2 Zelišča v času naših prababic in pradedkov

##### Gojenje, nabiranje in shranjevanje zelišč

Grafikon št. 3: Gojenje in nabiranje zelišč

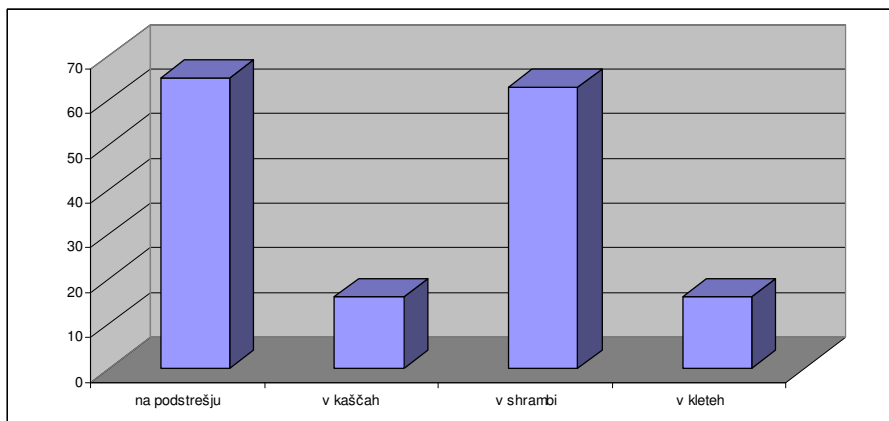


Naši prastari starši so zelišča gojili predvsem na vrtovih, polovica tudi na gredicah ob hišah, skoraj četrtina v loncih in malo več kot dvajsetina tudi na njivah oz. poljih. Skoraj vsi so zelišča nabirali na travnikih in malo manj po gozdovih. Tretjina pa jih je dobila tudi pri sosedih in sorodnikih. V preteklosti zelišč niso kupovali.

Uporabljali so predvsem sveža in posušena zelišča, nekaj malega tudi mazila pripravljena iz zelišč.

Približno dve tretjini anketiranih je zelišča shranjevalo v papirnatih in platnenih vrečkah, prav toliko pa tudi povezana v snope. Hranili so jih predvsem na podstrešju in v shrambi, le nekaj malega v kletih in kaščah.

**Grafikon št. 4: Shranjevanje zelišč**

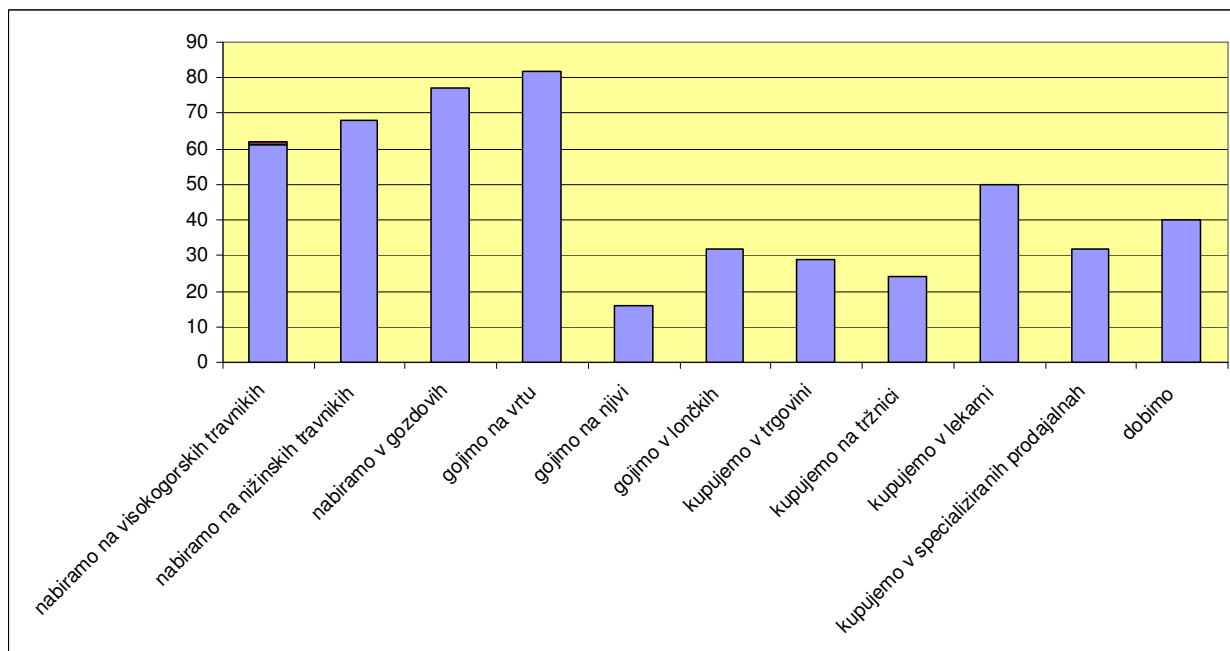


#### 4.1.3 Zelišča v času naših dedkov in babic

Opomba: Babice in dedki predstavljajo generacije nad petdeset let.

#### Gojenje in nabiranje zelišč

**Grafikon št. 5: Gojenje in nabiranje zelišč**

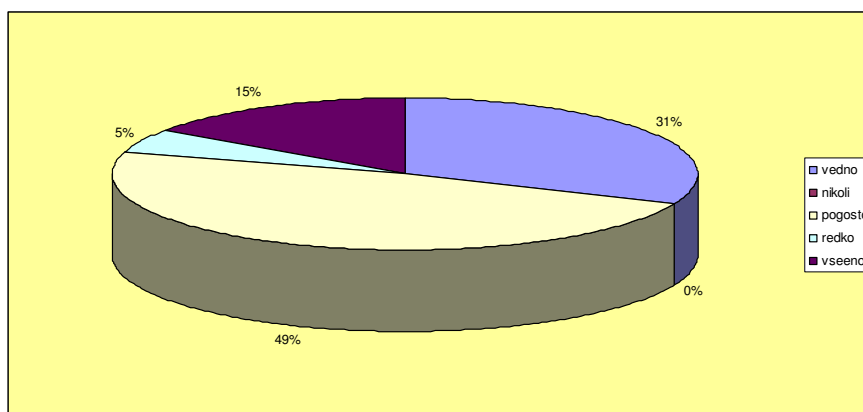


Tako kot njihovi starši, tudi danes več kot 80 % odstotkov babic in dedkov zelišča goji na vrtovih, tretjina v lončkih in desetina na njivah oz. poljih.

Dobre tri četrtine anketirane populacije stare nad petdeset let zelišča nabira po gozdovih, približno dve tretjini pa po visokogorskih in nižinskih travnikih.

Polovica babic in dedkov kupuje zelišča v lekarnah in tretjina v specializiranih prodajalnah. Slabe tri desetine kupuje zelišča tudi v trgovinah in četrtnina na tržnici, dve petini pa zelišča dobi.

**Grafikon št. 6: Ekološko pridelana zelišča**

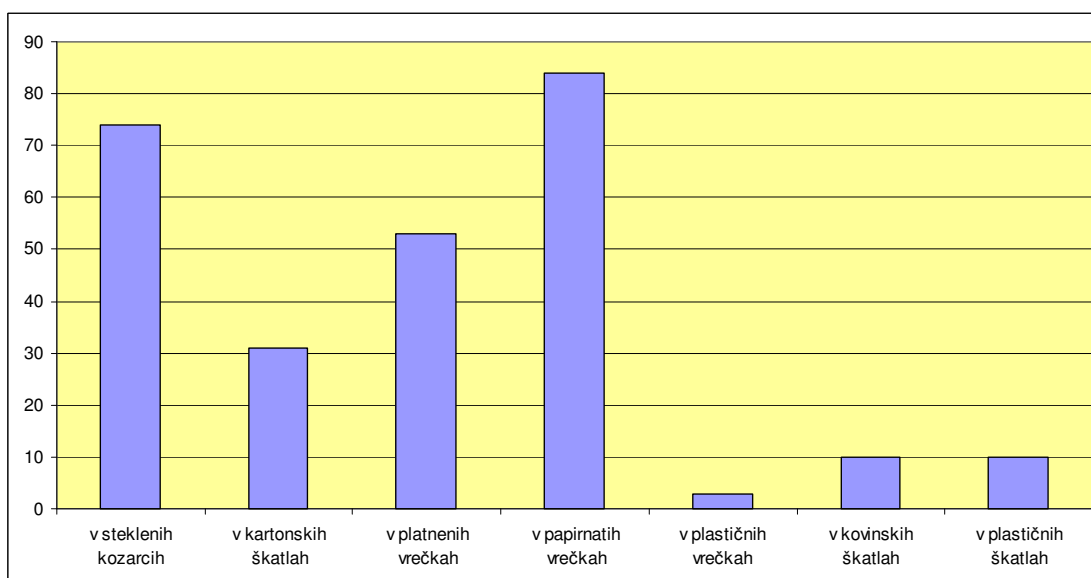


Pri nakupu polovica anketiranih pogosto daje prednost ekološko pridelanim zeliščem, slaba tretjina pa vedno kupi ekološko pridelana zelišča.

Vsi uporabljajo sveža in suha zelišča, dobri dve petini pa tudi zamrznjena.

### Shranjevanje zelišč

**Grafikon št. 7: Embalaža, v kateri shranjujejo zelišča**





Več kot štiri petine anketirane populacije zelišča shranjuje v papirnatih vrečkah, tretjina v papirnatih škatlah, tri četrtine v steklenih kozarcih in več kot polovica tudi v platnenih vrečkah. Dobra desetina pa zelišča shranjuje tudi v neprimerni plastični embalaži.

Tako kot njihovi starši tudi danes več kot tri četrtine babic in dedkov zelišča hrani v shrambi, slaba polovica pa v omari. Slaba polovica zelišča tudi zamrzne. Dobra šestina anketiranih še vedno zelišča shranjuje na podstrešju in v kletih.

### **Zeliščni pripravki**

Odgovore na vprašanje, katere zeliščne pripravke stari starši najpogosteje pripravljajo, sva strnili in prikazali v preglednici.

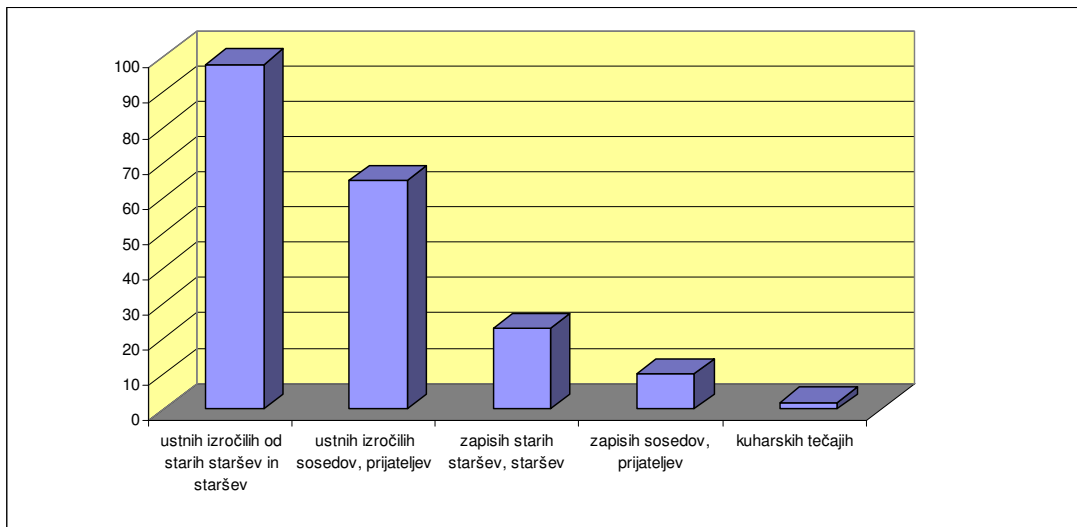
**Preglednica št. 5: Zeliščni pripravki**

<b>Zeliščni pripravki</b>	<b>Uporabljena zelišča</b>
čaj	kamilica, šipek, meta, melisa, lipa, črni bezeg, kopriva, ognjič
kopeli	kamilica, rožmarin, kopriva, breza (listi, lubje), sivka
sokovi	črni bezeg
preparati z žganjem	arnika, hermelika, divji kostanj, borovnica, oreh, brin, meta, melisa, vinska rutica, tavžentroža, luštrek
preparati z vinom	rožmarin, vinska rutica, borovnica
krema, mazila	ognjič, gabez

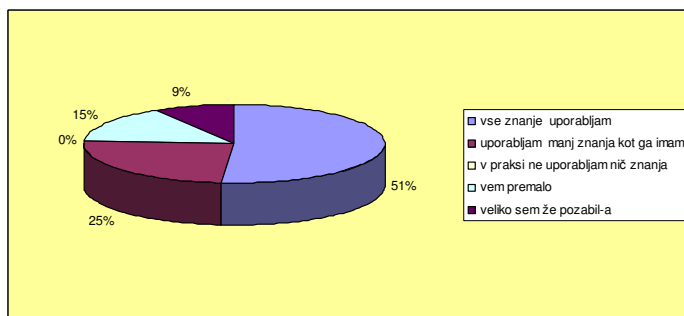
### **Zelišča in znanje**

Znanje o zeliščih se je v preteklosti prenašalo predvsem po ustnem izročilu in le petina anketirane populacije je dobila informacije pisno.

**Grafikon št. 8: Od kod znanje**



**Grafikon št. 9: Uporaba znanja**



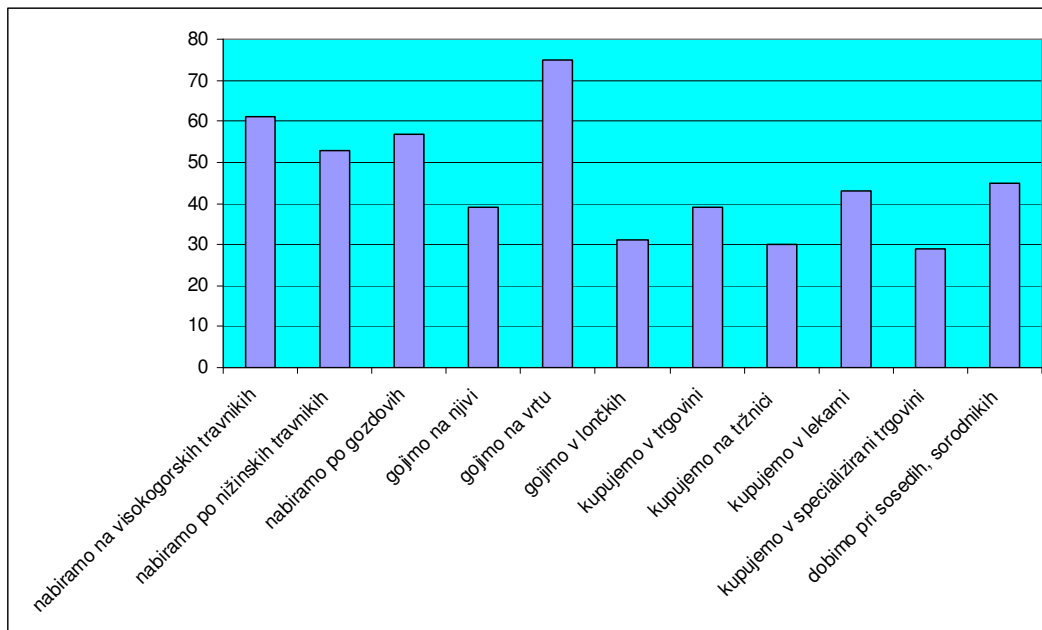
Polovica anketiranih vse svoje znanje prenaša v prakso. Šestnajstina anketiranih meni, da ima več znanja, kot ga prenaša v prakso in ravno toliko jih misli, da o zeliščih premalo vedo. Četrtnina anketirancev pa je veliko že pozabila.

Od 62 anketiranih je le eden član Zeliščarskega društva.

#### 4.1.4 Zelišča danes

Tako kot v preteklosti tudi danes tri četrtine anketiranih goji zelišča na vrtovih in več kot tretjina na njivah oz. poljih in skoraj ravno toliko v lončkih.

**Grafikon št. 10: Pridobivanje zdravilnih zelišč**



Iz grafikona je razvidno, da več kot polovica anketiranih nabira zelišča na visokogorskih in nižinskih travnikih ter gozdovih, malo manj pa jih dobi tudi pri sosedih in sorodnikih.

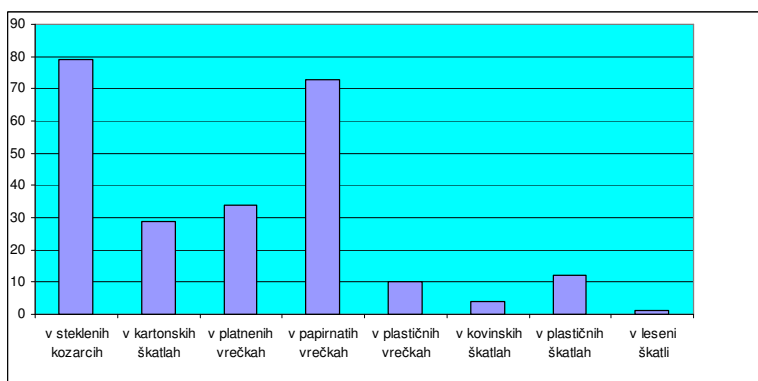
Več kot dve petini anketiranih kupuje zelišča v lekarni in približna tretjina tudi v specializiranih prodajalnah.

40 % anketiranih kupuje zelišča v trgovini in 30 % na tržnici. Pri nakupu več kot polovica daje prednost ekološko pridelanim zeliščem, četrtina pa vedno izbere ekološko pridelana zelišča.

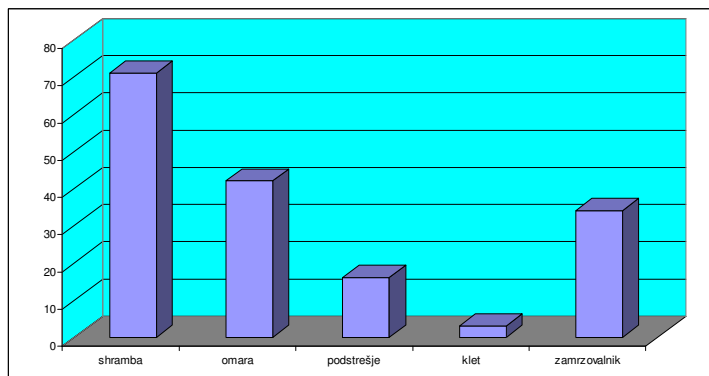
Vsi uporabljajo sveža in posušena zelišča in manj kot polovica anketiranih tudi zamrznjena.

**Grafikon št. 11: Embalaža zelišč**

Kot je iz grafikona razvidno, zelišča hranijo predvsem v steklenih kozarcih in papirnatih vrečkah. Tretjina uporabi za shranjevanje platnene vrečke, dobra polovica pa tudi kartonske škatle.



**Grafikon št. 12: Shranjevanje zelišč**



Več kot tri četrtine anketiranih shranjuje zelišča v shrambi, dve petini v omarah in tretjina v zamrzovalniku, a le desetina še vedno na podstrešju.

### Zeliščni pripravki narejeni doma

Skoraj vsi anketirani pripravljajo šipkov čaj, 5 do 10 % anketiranih pripravlja tudi čaje iz ajbiša, suhih jagod borovnic, cvetov bezga, kamilic, ognjiča, rmana, lipovih cvetov, ognjiča, materine dušice, mete, melise, njivske preslice, pelina, tavžentrož in žajblja.

3 anketirani pripravijo tudi sok iz bezga in borovnic, 17 šebeso, 5 pa bezgov sirup in 7 sirup iz smrekovih vršičkov, 6 borovničevcev, eden pa pripravi tudi borovničev liker, kar 21 jih naredi orehovec, 6 pa tudi jegermaister. 4 anketirani pripravijo tudi "imunal" iz ameriškega slamnika.

Skoraj vsi anketirani pripravljajo solato iz regrata, hrena, črne redkvice in slaba desetina špinačo iz kopriv. Skoraj vsi kot prilogo uporabljajo hren in nekoliko manj črno redkev, hren pogosto uporabljajo tudi za pripravo omak.

Potice, štruklje in zavitke z nadevom pehtrana, borovnice, orehov pripravlja slaba polovica anketiranih.

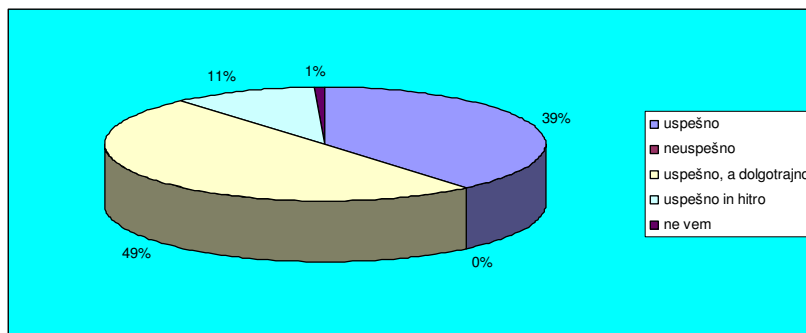
### Zelišča in zdravje

Večina anketiranih, kar dobre štiri petine, uporablja že pripravljene zeliščne pripravke, ki jih kupijo predvsem v lekarnah in nekoliko manj v specializiranih prodajalnah. Doma si pripravljajo predvsem zelišča za čaje (kamilice, lipo, meto, meliso, janež, ognjič, šentjanževko, rman, posušene borovnice, pelin, žajbelj) in zelišča namočena v žganje (vinsko rutico, borovnice, meto, meliso, hermeliko, cvetove divjega kostanja, ameriški slamnik). 5 % v olivno olje namoči šentjanževko, medtem ko mazil ne pripravljajo sami.

Zelišča imajo tudi stranske učinke oz. jih določeni bolniki, npr. sladkorni, otroci in nosečnice ne smejo uživati. Zato sva v anketi postavili tudi vprašanje na to temo. Anketirani so navedli 9 rastlin, za katere poznajo stranske učinke. Te rastline so:

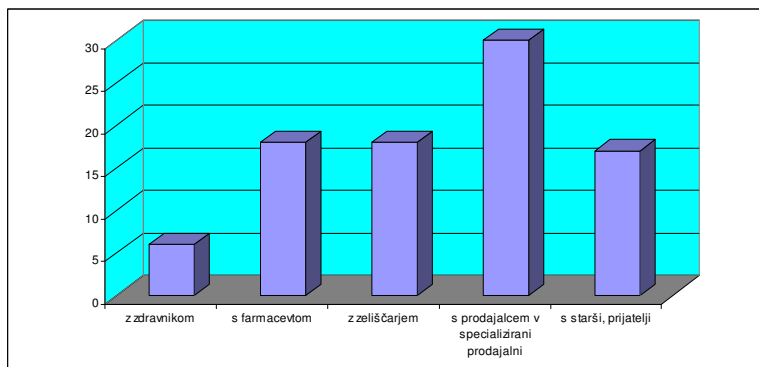
- baldrijan, lipa, glog, šentjanževka so rastline, ki jih naj ne bi uživali srčni bolniki;
- glog, lipa, luštek, rožmarin in timijan so rastline, ki jih ne smejo uživati nosečnice;
- surovih bezgovih jagod se ne sme uživati, ker so strupene;
- žajbljev čaj naj vre 10 minut, drugače povzroči težave z želodcem.

**Grafikon št. 13: Zdravljenje in lajšanje bolečin**



90 % anketiranih verjame, da je zdravljenje oz. lajšanje bolečin z zelišči uspešno, pri tem jih več kot polovica meni, da je ta proces dolgotrajen. Petina anketiranih zdravilnih zelišč ne uporablja, ker meni, da je zdravljenje uspešnejše z zdravili na recept ali s kupljenimi pripravki in tabletami.

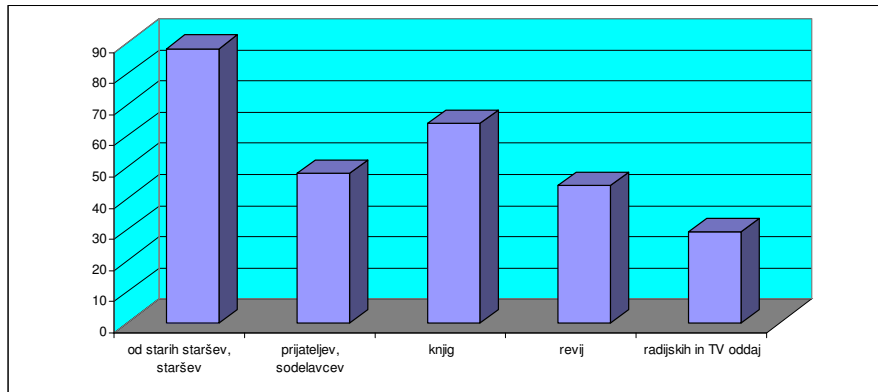
**Grafikon št. 14: Posvet pred uporabo zdravilnih zelišč**



Med njimi se približno tri četrtine anketiranih pred uporabo zdravilnih zelišč posvetuje bodisi s prodajalcem v specializirani trgovini, s farmacevtom ali z zeliščarjem oz. zdravnikom, šestina pa s starši ali prijatelji.

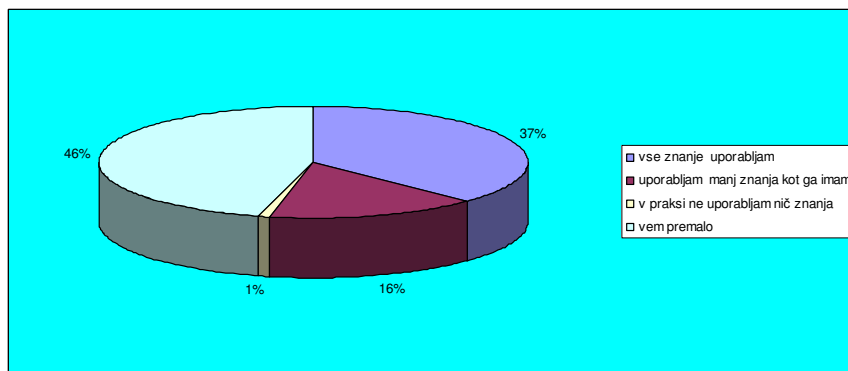
## Informacije

**Grafikon št. 15: Pridobivanje informacij**



Tudi v današnjem času se znanje prenaša iz roda v rod. Dve četrtini anketiranih informacije pridobi od prijateljev in sodelavcev. Presenetljivo veliko anketiranih, kar tri petine, poišče informacije v knjigah in dve petini v revijah.

**Grafikon št. 16: Znanje v praksi**

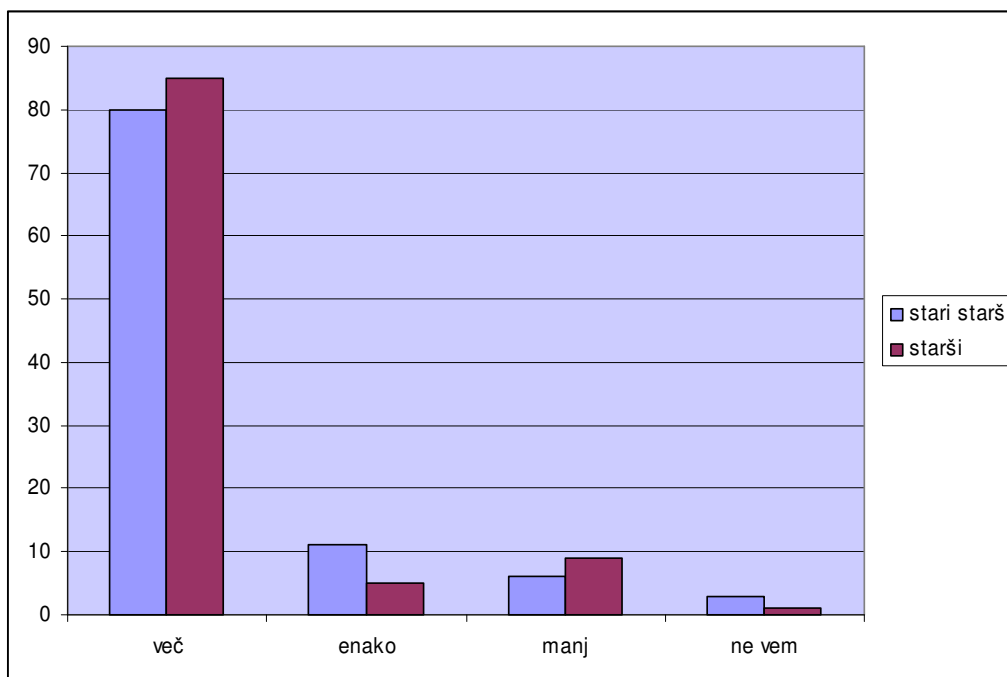


Četrtnina si znanje dopolnjuje z radijskimi in TV oddajami. Kljub temu pa slaba polovica meni, da ve premalo o gojenju in uporabi zelišč. Tretjina pri delu z zelišči uporabi vse znanje, šestnajstina pa svojega znanje ne izkoristi v celoti.

Nihče od anketiranih ni včlanjen v društvo zeliščarjev.

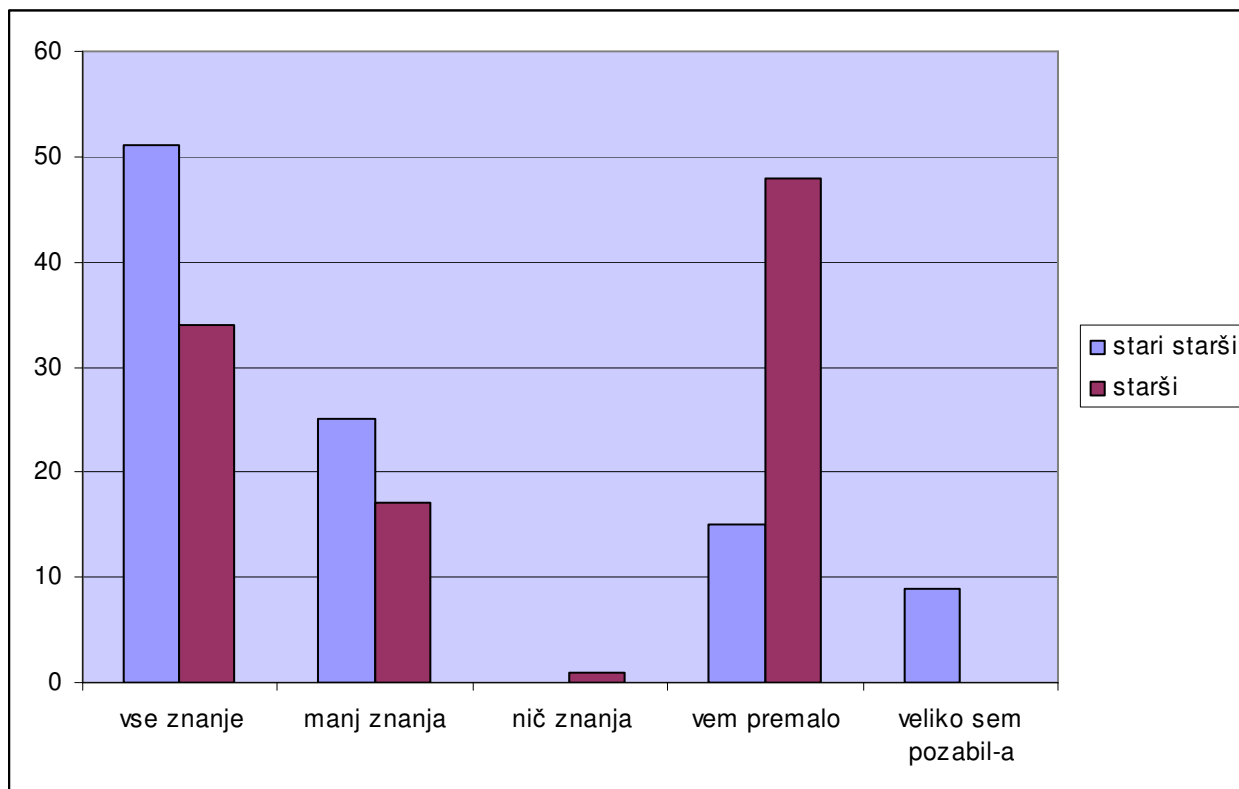
#### 4.1.5 Primerjava med uporabo zelišč nekoč in danes

Grafikon št. 17: Uporaba zelišč nekoč in danes



Na vprašanje, če so se v preteklosti zdravilna zelišča v primerjavi s sedanjim časom več uporabljala, so anketirani stari starši in anketirani starši prepričani, da so se v preteklosti zelišča več uporabljala.

**Grafikon št. 18: Znanje in uporaba**



Polovica anketiranih starih staršev in tretjina anketiranih staršev vse svoje znanje tudi uporablja. Četrtnina starih staršev in šestina staršev meni, da o zeliščih vedo več. Malo manj kot polovica staršev pa se zaveda, da je njihovo znanje o zeliščih pomanjkljivo.

Anketirani stari starši in starši uporabljajo veliko različne literature o zeliščih. Najpogosteje navajali so samo naslove knjig in sicer: Naravni zdravnik, Zdravje iz Božje lekarne, Zdravilne rastline na Slovenskem, Zdravilne rastline, Zelišča Zdravilna zelišča z vitanjskega in knjige patra Ašiča brez naslovov.

#### **4.2 Lekarne in specializirane prodajalne**

Odgovore, do katerih sva prišli z vprašanji, ki sva jih postavili farmacevtom v lekarnah na Vodnikovi in Kersnikovi cesti, Cankarjevi ulici ter specializirani prodajalni REHA in specializirani prodajalni SANOLABOR, lahko strneva v naslednje ugotovitve:





**Fotografija št. 30:**  
**Farmaceutka v lekarni**

Potrošniki lahko kupijo v lekarnah in specializiranih prodajalnah izdelke v obliki zeliščnih čajev, sirupov, tablet, kapsul, kapljic in mazil.

Kupijo lahko zeliščne pripravke za pomirjanje, proti nespečnosti, za težave s prostato, mehurjem, prebavo in težave v menopavzi ter kozmetične izdelke.

Največje povpraševanje je po čajih in sirupih pri prehladnih obolenjih, pri težavah ob vnetju sečil, po izdelkih, ki lajšajo težave s prebavo, težave s prostato ter pripravkih za lajšanje težav v menopavzi. Kadar imajo kupci na izbiro različne oblike določenega zeliščnega pripravka, se zaradi lažje uporabe odločijo za tablete ali kapsule.

Zeliščne pripravke kupujejo vse generacije. Mlajša in srednja generacija, to so predvsem starši mlajših otrok, kupuje predvsem čaje in sirupe za lajšanje prehladnih obolenjih, za dojenčke pa čaje proti kolikam. Vse vrste čajev dokaj redno kupujejo ljudje po petdesetem letu starosti.

Kupci iščejo informacije in nasvete o zeliščnih pripravkih. Zanima jih predvsem, zakaj se posamezni pripravki uporabljajo, kakšna je njihova učinkovitost in kakšni so stranski učinki. Zanimajo jih tudi interakcije z zdravili, ki jih že uporabljajo. Mnogi kupci, kar je pravilno, se po danih informacijah še posvetujejo z zdravnikom in se šele nato odločijo za uporabo.

Večina kupcev, več kot 80 %, se po pogovoru odloči za nakup ustreznega zeliščnega izdelka.

Kupci se v veliki meri in čedalje bolj zanimajo za brezplačne brošure z nasveti in predstavitvijo zeliščnih proizvodov, nekaterim pa jih ponudijo farmacevti ali prodajalci v specializirani trgovini. Mnogi med njimi jih preberejo in se potem še posvetujejo s farmacevtom v lekarni. V pogovoru mnogi med njimi omenijo, da informacije o zeliščnih pripravkih poiščejo tudi na medmrežju. Večina kupcev za novejšje zeliščne pripravke izve iz reklam v medijih (na televiziji in v revijah) ter v pogovorih s prijatelji ali sorodniki.

V zadnjih letih je zanimanje za zeliščne pripravke v porastu.

## 4.3 Intervjuji

### 4.3.1 Babica in dedek

Ob hiši imata čudovit vrt, na katerem imajo pomembno mesto zdravilne rastline, dišavnice in začimbnice, v kotu na dvorišču pa tudi svoj zeliščni in cvetlični kotiček, ki ga ljubkovalno imenujeta najin "plac".



**Fotografija št. 31: Babica Štefka  
in dedek Jožek**

*Katere rastline gojita na vajinem "placu"? Zakaj jih uporabljata?*

Babica:

Vrt je precej velik. Za rože, zdravilne rastline in dišavnice skrbiva z dedkom, za ostalo zelenjavo pa skrbi snaha. Gojiva hermoliko, majaron, meto, meliso, pehtran, origano, šetraj, kamilice, koperc, ognjič, nekaj let tudi ježnico (ameriški slamnik), baziliko, ajbiš, šnitlih (drobnjak), pelin, vinsko rutico in žajbelj. V loncu pa imava nasajen rožmarin in sivko.

Dedek:

Lani sem presenetil babico. Ni vedela, da sem nasejal lan. Veš, babici se zelo dopade cvet. Ja, pa tudi šopke naredi.

Babica:

Ognjič, ježnica in rožmarin so večkrat v vazi na mizi v kamri. V šopke za na grob dam večkrat tudi rožmarin. Obema mamama, tvojima prababicama, je bil močno pri srcu.

*Kako si razdelita delo?*

Dedek:

Vse delava skupaj.

Babica:

Ja, dedek skrbi, da se ves čas pogovarjava in da nisem žejna. Rad pripravi škropiva.

Dedek:

Namočim koprive in skuham česnov čaj. S koprivovo vodo škropim ušive rastline, s čajem preprečujem razvoj glivic, z mlekom pa plesni.

*Katera je tvoja najljubša rastlina? Zaupaj mi svojo najljubšo jed.*

---

Babica:

Majaron in šetraj za enolončnice. Rada pijem melisin in metin čaj, naredim tudi pehtranove štruklje in potico. Od "bolj novih" zelišč se mi "dopade" vonj in okus bazilike, še posebej pa mi je všeč cvetoča rastlina zlate melise (Monarda, škrlatna).

Dedek:

Všeč mi je "duh" sivke. Veš, babica je sivko dala v lanene vrečke in te v omaro med perilo in posteljnino. Hmm, kako prijetno je bilo spanje. Zjutraj spijem šilček žganja, v katerem je namočena vinska rutica, včasih pa tudi melisino žganje (v žganju namočeno meliso). "Paše" mi tudi kamilični čaj. Rad imam česen.

*Kako ohranita te rastline preko zime?*

Dedek:

Večina jih prezimi.



**Fotografija št. 32:  
Zlata melisa**

---

*Od kod vama znanje o teh rastlinah?*

Babica:

Nekaj sem se naučila od mame, precej od dedkove sestrične Karlince, mal' od sosede Polde.

Dedek:

Rada gledava po televiziji oddajo Ljudje in zemlja, prebereva Kmečki glas in prelistava knjige patra Ašiča.

*Se je tvoj kotichek z zelišči z leti spreminjal?*



**Fotografija št. 33: Babičin in dedkov "plac"**

Babica:

Ja, precej se je. V mladosti sem imela malo teh rastlin. Dedkova sestrična, Karlinca, se je ukvarjala z zdravilnimi rastlinami. Veliko mi je povedala o njih, zakaj naj jih uporabljam, dajala mi je vedno več sadik in z leti je nastalo to, kar vidita.

*Katere zeliščne pripravke sta sama pripravljala včasih, ko sta še gospodarila na kmetiji?*

Babica:

Na travnikih sem nabirala rman, materino dušico, arniko, šentjanževke in tavžentrože. Arniko sem namočila v "šnops". Ostala zelišča sem posušila in shranila na podstrešju. Iz kamilic, koprca (janež), melise, mete, lipe in šipka sem kuhala čaj. Radi smo jedli regrat in špinačo iz kopriv. Ob praznikih sem spekla pehtranovo potico, včasih pa sem naredila tudi pehtranove štruklje. Dedek vama je povedal, da sem sivko posušila in jo dala v platnene vrečke in le-te med perilo v omaro.

Dedek:

Rane pri živini sem mazal z arniko namočeno v "šnopsu". Babica je pripravila kamilično mažo s svinjsko mastjo. Z njo sem kravam mazal vneta in boleča vimena. Živali, ki se je prehladila in je kašljala, sem med "mrvo" pomešal posušen lapuh.

*Menita, da so vajine babice in dedki ter vajini vrstniki uporabljali več zelišč, kot se jih uporablja danes?*

Babica:

Ne, manj. Uporabljali smo manj različnih zelišč. Uporabljali smo jih za zdravljenje bolezni pri ljudeh in manj pri živalih, pri kuhi pa smo rabile peteršilj, česen, šetraj, majaron, pehtran.

*Babici in dedku želiva še veliko prijetno preživetih uric na njunem "placu" in veliko užitka ob srkanju njunih najljubših napitkov.*

#### **4.3.2 Jože Rošer, po domače kmet Prkovnik**

Ste kmet, ki živino krmi predvsem v zimskem času, od pomladi do jeseni, če vremenske razmere dopuščajo, pa jo pasete.



**Fotografija št. 34: Jože Rošer**

*Včasih so živino zdravili predvsem z domačimi pripravki in zdravilnimi zelišči. Kaj pa vi?*

Na naši domačiji še kar precej uporabljamo zelišča.

- Tako pri govedu vneta kožo med parklji zdravim z gabezovim žganjem, v katerem je namočena korenina gabeza in s praškom korenine. Vneto mesto očistim z žganjem, nato ga posipam s praškom in obvežem. To delam tri do štiri dni.
- Oče in ded sta veliko uporabljala kolmež in prav tako ga tudi sam večkrat uporabim.

Kolmežovo korenino primešam krmi za govedo, ki slabo je. Največkrat pripravek uporabim za hranjenje slabotnih telet in teličk. Včasih rane namažem tudi z vodo, v kateri sem imel namočeno kolmeževo korenino. Moj oče in ded pa sta živini pri čirih dajala tudi kolmežev čaj.

- Pri močni driski živalim dajemo čaj iz hrastove skorje, ajbišev čaj pa, kadar živina kašlja.
- Če je živina napihnjena in vetrovna, dodamo krmi posušene orehove liste.
- Imamo predvsem molznice. Če imajo trda ali vneta vimena, jih mažemo s kamilično kremo, rane pa z ognjičevo mastjo.
- Pasemo krave molznice, zato občasno na travnikih in na pašnikih posejem kumino, ker krma, bogata s kumino, poveča mlečnost, zmanjša pa tudi vetrove.

*Ali masti pripravite sami?*

Z ženo in taščo naberemo zelišča in jih shranimo v papirnatih vrečah, nekatera zelišča pa povežemo v snope in obesimo na trame na podstrešju. Kreme skuhamo doma iz zelišč in svinjske masti. V primeru, da jih nama zmanjka, jih kupiva v lekarni ali pri veterinarju.

*Od kod vam to znanje? Ali uporabljate enaka zelišča kot vaš oče, ded?*

Kot majhen otrok sem večino časa preživel z dedom. Bil sem zelo radoveden, nenehno sem mu bil za petami in ga veliko spraševal. Imel je veliko potrpljenja in mi je z veseljem odgovarjal in me učil.

Veliko stvari se v naši rodbini prenaša iz roda v rod. Precej pomembnih nasvetov se je prenašalo, nekaj pa jih je poznala tudi žena. Moj ded je nekaj receptov tudi že zapisal, še več pa jih je zbral oče. Večkrat se posvetujem s svakom in sosedom. Rad poslušam Kmetijske nasvete po radiu in gledam po televiziji oddaje o kmetijstvu in živinoreji. Nasvete zasledim tudi v časopisu Kmečki glas, pozimi in v deževnih dneh rad prebiram knjige.

*Ali pri oboleli živini najprej uporabite domača zdravila ali se takoj odločite za veterinarja?*

Najprej poskušam na osnovi svojega znanja in izkušenj živini pomagati s svojimi pripravki, pri resnejših zapletih in obolenjih pa pokličemo veterinarja in dosledno upoštevamo njegova navodila.

*Ali se kmetje med seboj posvetujete o zdravljenju živine z zdravilnimi rastlinami oz. izmenjujete izkušnje o lajšanju bolečin?*

Da, v naši okolici in okolici ženinih staršev je veliko zanimanje za zdravilna zelišča. Velikokrat se pogovorimo in izmenjujemo izkušnje ter svetujemo drug drugemu.

*Ali svoje bogate izkušnje in znanje prenašate na vašega naslednika?*

Najstarejši sin bo prevzel kmetijo. Tudi on je v mladosti veliko časa preživel z mojim očetom in menoj. Zanimalo ga je vse, kar se je dogajalo na kmetiji. Hodi v službo, vendar po službi pomaga pri delu, pozna in upošteva moje nasvete. Veliko bere in hodi tudi na seminarje ter uvaja novosti, predvsem s področja ekološke pridelave krme.

*Nama zaupate kakšen lep spomin iz otroštva.*

Da. Spomnim se, da je ded svinjake in hlev pogosto razkužil z dimom brinovih vej, za božič in veliko noč pa sva to naredila skupaj. Tudi sam sem na božični večer ta običaj obudil s svojim štiriletnim vnukom.

*Menite, da so v primerjavi z današnjim časom vaši predniki uporabljali več zelišč?*

Za ostale ne vem, ded in oče pa sta našete rastline imela suhe in povezane v snope obešene na trame v "marofu", da sta jih lahko uporabljala čez vse leto. Menim, da okoliški kmetje danes hitreje poiščejo pomoč pri veterinarju kot včasih.

### 4.3.3 Društvo zeliščarjev Velenje

Društvo zeliščarjev Velenje, v katerem je trenutno aktivnih 22 članov, nama je predstavila dolgoletna članica, gospa Vera Bandalo.



**Fotografija št. 35: Člani zeliščarskega kluba Velenje Leopoldina Šlutej, Drago Lubej in Vera Bandalo**

*Kje imate srečanja? Kako pogosto?*

Srečanja imamo v občinskih prostorih Mestne občine Velenje na Kopališki 3. Srečanja potekajo v obliki sestankov, kjer se pogovarjamo o tekočih problemih in načrtujemo aktivnosti za prihodnost. V poletnem času hodimo v naravo, kjer spoznavamo zdravilna zelišča in rastline v njihovem naravnem okolju. Srečanja imamo vsak prvi torek v mesecu ob 17. uri.

*Kako se predstavljate v javnosti?*

Udeležujemo se raznih sejmov, turističnih prireditev, vključeni smo v turistično zvezo Velenje, sodelujemo z drugimi društvi. Seveda pa se javnosti predstavljamo tudi po televiziji, radiu in na internetu.

*Naše ankete so pokazale, da je med ljudmi precejšnje zanimanje za zelišča, a nihče med anketiranimi ni član zeliščarskega društva. Kaj menite o tem?*

V naše društvo zeliščarjev se lahko vključi vsak. Morda je razlog temu, da se ljudje ne odločajo za vstop v društvo zeliščarjev, članarina, ki jo morajo plačati. Število članov v našem društvu niha, saj se ves čas vključujejo novi člani, nekateri pa iz društva izstopijo.

*Morda razmišljate o tem, kako privabiti ljudi, da postanejo vaši člani? Kaj predlagate?*

Če koga zanima, ga z veseljem povabimo v naše društvo, toda o posebnih načinih, kako privabiti ljudi, ne razmišljamo.

*Poleg prijetnega druženja in izmenjave mnenj gojite tudi različna zelišča. Imate tudi svojo parcelo, na kateri gojite zelišča. Katera zelišča gojite? Kako ste organizirani? Kaj naredite z njimi? Kakšna gnojila uporabljate, naravna ali umetna?*

Da imamo svojo parcelo za gojenje zdravih zelišč, in sicer v Lipju na Grilovi domačiji. Gojimo veliko različnih zelišč. Na našem vrtu najdete tako enoletnice (ognjič, boraga, kamilica, šentjanževka ...), dvoletnice (tavžentroža ...), trajnice (ajbiš, žajbelj, dobra misel, timijan, ameriški slamniki, baldrijan, meta, melisa, rman, pelin, vinska rutica, sivka, komarček, hermelika, srčnica ...) ter grmovnice. Za organizacijo poskrbi predsednik našega društva. Zdravilna zelišča pobiramo ob pravem času, saj ima vsaka rastlina obdobje, ko ima največ učinkovin in eteričnih olj. Zelišča nato posušimo in jih uporabljamo npr. za čaje. Vedno uporabljamo naravna gnojila, ki jih navadno sami pripravimo.

*Ali imate kakšne povratne informacije od ljudi, ki uporabljajo vaša zelišča?*

Da. Ljudje povedo, da določena stvar dejansko pomaga.

*Vi se že več desetletij ukvarjate z zdravilnimi zelišči. Ali se je v preteklosti gojilo in uporabljalo več zelišč kot sedaj? Ocenite, kaj se je v tem času dogajalo z zanimanjem ljudi za zelišča in njihove pripravke.*

Zanimanje za zelišča in njihove pripravke se z leti povečuje.

*Vaše sporočilo vsem, ki se želijo ukvarjati z zelišči.*

Vsak mora spoznati rožo v naravi, zelišč ne spoznavamo samo s knjigo v roki.

*Želiva vam uspešno gojenje zelišč, ob tem pa veliko zadovoljstva in razvedrila.*

#### 4.3.4 Leopoldina Šlutej, zeliščarka, članica Društva zeliščarjev

*Kdo vas je navdušil za zeliščarstvo?*

Že kot otrok sem pokazala veliko zanimanje in veselja za gojenje različnih zelišč. Moja mama, ki je bila velika ljubiteljica vseh vrst zelišč, me je pri tem spodbujala in neopazno prenašala znanje name.

*Katero je vaše najljubše zelišče?*

Že od nekdanj imam najraje plahtico. Ko sem bila še zelo majhna, je moja stara mama velikokrat poudarila, da je plahtica poznano ljudsko zdravilo za ženske bolezni. Takrat si nisem znala pojasniti, katere težave je imela v mislih, a stara mama je na moja vprašanja vedno odgovarjala: "Ko boš dovolj stara, boš že vedela, kdaj si boš pripravila kopel iz plahtice ali čaj iz enakih delov plahtice, rmana, pekoče koprive in cvetov ognjiča." Zato ni presenetljivo, da je plahtica tudi eno izmed prvih zelišč, ki sem ga posadila v svojem kotičku na družinskem vrtu.

*Kje zelišča gojite? Kaj predvsem gojite?*

Zelišča gojim na vrtu in gredici ob hiši. Veliko zelišč gojim, med njimi ameriški slamnik, žajbelj, sivko, ajbiš, lučnik, pehtran, vinsko rutico, poprovo meto, ožepok, majaron, origano, baziliko, meliso, kamilice, ognjič, luštrek, koper, borago ...



**Fotografija št. 36:**  
**Shranjevanje zelišč in njihovih pripravkov**

*Ali je vaš zeliščni vrt načrtno urejen oz. ali so zelišča posajena naključno?*

Zelišča sadim naključno, izkoristim ves prostor, ki ga imam.

*Kaj iz njih pripravljate?*

Iz zelišč pripravljam razne mešanice za čaje in osvežilne napitke, npr. poleti pijemo vodo, v katero zvečer namočimo vejico melise. Šilček izvlečka ameriškega slamnika v alkoholu (izvleček lahko kupita pod imenom imunal) z možem spijsva vsako jutro, saj povečuje odpornost organizma in preprečuje prehladna obolenja in gripo. Mnogo zelišč uporabljam kot začimbe in dišavnice, z nekaterimi pa tudi dekoriram hrano.

*Kje shranjujete zelišča?*

Zelišča shranjujem v stekleni embalaži in v temi.

---



*V katero zelišče najbolj "verujete"?*

Več jih je, a kot sem že omenila, je še vedno na prvem mestu plautica, sledijo še druga, npr. ameriški slamnik, bazilika, melisa, pehtran ...

*Katera zelišča nama priporočate oz. svetujete?*

Odvisno, kaj vaju tare. Npr. kopriva čisti kri, s prevretkom od kopriv masiramo mastno lasišče s prhljajem, melisa pomirja ...

*Ali je zanimanje za zelišča v porastu?*

Da. Vedno več ljudi se zanima za gojenje zelišč in pripravo ter uporabo zeliščnih pripravkov.

#### 4.3.5 Herman Mastnak, samostojni podjetnik



**Fotografija št. 37: Herman Mastnak z ženo**

*Kdo vas je navdušil?*

Že kot majhnemu fantu sta mi umrla oba starša, zato sem svoje otroštvo preživel pri babici. Tudi ona se je ukvarjala s tem in tako sem se navdušil tudi jaz. S prijatelji smo nabirali zelišča in gozdne sadeže ter jih nosili v trgovino in tako zaslužili nekaj denarja.

*Od kod ste črpali svoje bogato znanje?*

Na začetku sem se učil od babice potem pa sem prelistal tudi kakšno knjigo. Spoprijateljil sem se z ljudmi, ki se s tem ukvarjajo in tako sem pridobil znanje tudi z njihovo pomočjo.

*Prenašate svoje znanje in izkušnje na mlajše generacije?*

Vsekakor. Trudim se, da bi mlajše generacije odnesle toliko znanja kot je le mogoče, da bodo lahko nadaljevali s tem, kar počnem jaz.

*Bo podjetje ostalo tudi po vaši upokojitvi v družinskem krogu?*

Po vsej verjetnosti bo.

*Sami gojite in nabirate rastline? Kreme, sirupe,... izdelujete sami?*

Rastline gojim in nabiram sam, prav tako pa tudi sam izdelujem vse kreme in sirupe, ki jih prodajam. Pri tem pa mi seveda pomaga tudi žena.

*Katerih zelišč največ prodate?*

Vsa zelišča se dobro prodajajo. Najbolj pa izstopajo kopriva, artičoka, vrbovec in korda benedikta.

*Imate predvsem stalne stranke ali naključne?*

Stranke so tako stalne kot tudi naključne. Vsem pa seveda z veseljem pomagam in svetujem.

*Se ljudje večkrat zatekajo k vam po vaše nasvete?*

Da. Ljudje se pogosto tudi samo ustavijo in vprašajo za nasvet.

*Kaj najpogosteje svetujete vašim kupcem? Kaj vas kupci največkrat sprašujejo?*

Vprašanja so različna. Vsak človek ima drugačne težave in jih rešuje na drugačen način. Zato se mi zdi, da ni najpogostejših vprašanj in odgovorov.

*Katero zelišče vam je najljubše? Povejte zakaj.*

Vsekakor kopriva. Pred leti sem bolehal za astmo in prav čaji in drugi pripravki iz kopriv so me pozdravili. Počutim se povezanega s to rastlino. Ko se je dotaknem, mi na koži ne pusti mehurjev, kot bi jih komu drugemu.

*Ste morda včlanjeni v kakšen klub zeliščarjev? Kaj vam je najbolj všeč?*

Da, bil sem včlanjen v klub zeliščarjev. Bil pa sem tudi predsednik tega društva. Všeč mi je povezanost med člani, prenašanje znanja in to, da nas vse zanimajo zelišča.

#### **4.3.6 Irena Gusič, dr. med., spec. šol. med**

*Kaj menite o uporabi zdravilnih zelišč?*

Menim, da imajo » domača zdravila« iz zeliščnih pripravkov svoj prostor v domači shrambi in tudi v lekarni. Zeli najdemo v vsakem gospodinjstvu, saj mnoge uporabljamo tudi v kuhinji ali pa se z njimi oskrbimo, kadar imamo zdravstvene težave. Seveda je enostavneje, kadar že pripravljene izdelke kupimo v lekarni. Modrosti učinkovanja se prenašajo iz roda v rod, njihovo učinkovitost pa priznava tudi uradna medicina.

Strogo je potrebno upoštevati priporočila glede nabiranja, sušenja, priprave oz. odmerjanja, kadar jih pripravljamo sami. Zlasti pri uporabi pri otrocih.

Zdravilna zelišča se kot samostojno zdravljenje priporočijo pri blagih težavah, npr. vnetje v žrelu ali pri resnih obolenjih – tudi nekaterih oblikah raka. Pogosto pa se uporabljajo kot dopolnilno zdravljenje terapiji, ki jo predpiše zdravnik na recept.

*Ali tudi sami svetujete zeliščne pripravke pri lažjih obolenjih oz. kot dopolnilo zdravlilom? Če jih, katere in v katerih primerih?*

Zeliščni pripravki so v naši šolski ambulanti zelo pogosto priporočena terapija.

- S čaji nadomeščamo izgubljeno tekočino pri driskah in bruhanju in izkoriščamo blažilni učinek na vnete sluznice.
- Čaji so priporočena terapija tudi pri zaprtju, krčih in napenjanju v trebuhu pri dojenčkih in tudi večjih otrocih. Praktično vsak od nas je ob teh težavah pil čaj iz vrtnega janeža, komarčka, kamilice in kumine.
- Ob vnetjih sečil pripravljamo čaj iz brusnic.
- Za vnetja v ustni votlini in žrelu ter pri poškodbah tega predela svetujemo pastile z eteričnimi olji poprove mete in mentola, kjer je ugoden učinek antiseptično delovanje, eterično olje evkalipta pa zmanjša izločanje sluzi in olajša dihanje. Pripravki so tudi učinkovito dopolnilno zdravljenje pri bakterijskih vnetjih v zgornjih dihalih ali pa pri slabem zadahu, še pogosteje pa te težave blažimo kar z grgranjem žajblja.
- Trpotčev sirup iz trpotčeve zeli in slezovih cvetov svetujemo za blažitev suhega dražečega kašlja. Sluzi, ki jih zelišča vsebujejo, prekrijejo sluznico in jo ščitijo pred draženjem.
- Jegličev sirup z izvlečki jegličevih korenin, materine dušice in mentola priporočamo za izkašljevanje pri vlažnem, produktivnem kašlju. Saponini povzročijo izločanje bronhialne sluzi, redčijo gost sekret. Vrtna materina dušica deluje antiseptično, za blažitev kašlja priporočamo tudi pripravke iz bršljana, ob hripavosti, bolečem grlu in vlažnem kašlju pa izdelke iz islandskega lišaja.
- Cela linija izdelkov je izdelana na osnovi naravnih izvlečkov za nego otroške zdrave in občutljive kože.
- Starejši ali kronični bolniki lahko posežejo po zeliščnih izdelkih ob težavah s prostato, motnjah spanja, razpoloženja, ob večjih umskih ali telesnih naporih, ob boleči menstruaciji ali težavah v menopavzi, za zvečanje odpornosti organizma ...

Vendar pozor! Nikoli ne smemo opustiti zdravljenja, ki ga je predpisal zdravnik.

*Ali se pacienti oz. njihovi starši posvetujejo z vami, preden se odločijo za uporabo zeliščnih pripravkov?*

Naše paciente spremljamo ob vstopu v šolo, skozi obdobje šolanja, zato se pogosto srečujemo in so dobro osveščeni o uporabi pripravkov, ki jih kupijo v lekarni za blažitev težav v prvih dneh bolezni. Če le te ne izzvenijo, se oglasio in preverimo ali so potrebna tudi zdravila na recept. Med infekti dihal, ki so najpogostejši vzrok za obisk naše ambulante, je večina virusnih, tu pa so poleg počitka, tekočine, zniževanja povišane telesne temperature priporočeni še zeliščni pripravki v obliki pastil, inhalacij, tablet ali sirupov.

*Ali se tisti pacienti oz. njihovi starši, ki uporabljajo že določena zdravila, pred uporabo zeliščnih pripravkov posvetujejo z vami o morebitnih medsebojnih učinkih in možnih posledicah?*

S starostjo se večja število obolenj oz. število predpisanih zdravil, ki lahko povzročajo tudi nezaželene stranske učinke. Vedno je potrebno dobro prebrati priložena navodila in opozorila, tudi glede prepovedi uživanja, morebiti določene vrste hrane ali izpostavljenosti soncu ob uporabi zdravila ali tablet. Npr. ljudje nagnjeni k ledvičnim kamnom morajo omejiti vnos hrane z beluši oz. biti pozorni pri uporabi kapsul iz belušev, ki jih jemljejo z namenom izgubiti telesno težo. Ali na primer zvezdastega janeža nikakor ne smemo dodati mešanici otroškega čaja, saj povzroča bruhanje in krče v trebuhu. Vendar pa so znanstveniki z raziskovanjem zvezdastega janeža izolirali učinkovino, ki zdravi gripo. To je oseltamivik, bolj znan kot tamiflu.

Včasih se pacienti posvetujejo pred uporabo zdravil oz. zeliščnih pripravkov, pogosto pa tudi sama vprašam za nasvet farmacevta, saj je teh opozoril in informacij vsak dan več. Opažam, da so tisti, ki zdravo živijo, dobro poučeni o uporabi teh izdelkov in aktivno iščejo informacije, saj je tudi zdravljenje z naravnimi zdravili nekako del njihovega zdravega življenjskega sloga – kot zdrava prehrana in gibanje.

*Ocenite, ali se zanimanje za uporabo zeliščnih pripravkov s strani pacientov oz. njihovih staršev povečuje?*

Da, zanimanje za uporabo zeliščnih pripravkov se povečuje.

#### **4.3.7 Franc Blatnik, dr. vet. med., direktor veterinarske postaje Šoštanj**

*Vi že več kot trideset let opravljate delo veterinarja v Šoštanju. V svoji dolgoletni praksi ste si nabrali veliko izkušenj in znanja*



**Fotografija št. 38: Franc Blatnik**

*Ali so na začetku vaše delovne kariere kmetje bolj uporabljali zdravilna zelišča kot sedaj?*

Ne. Na začetku moje delovne kariere kmetje niso uporabljali več zdravilnih zelišč kot danes. Uporabljali so bezgove liste, s katerimi so zbijali vročino pri prašičih, laneno seme in kvas za krave. Vimena krav so mazali s staro mastjo, s tem pa so naredili več škode kot koristi, saj je treba vneta vimena pustiti pri miru in ne masirati. Drugih zdravilnih zelišč, kolikor jaz vem, niso uporabljali.

*Kaj menite, da je vzrok temu?*

Z zelišči zdravimo kronična obolenja, večina živali pa ima kratko življenjsko dobo. Žival so raje zaklali, kot da bi jo zdravili. Psov in drugih hišnih ljubljencev, ki jih imamo danes, pa takrat še niso imeli. Kmetje pa so imeli tudi premalo znanja, da bi se ukvarjali s tem.

*Kaj menite o uporabi zdravilnih rastlin pri blaženju bolečin z zdravljenju živine?*

Moje mnenje je dobro. "Zdravilna zelišča so fajn stvar."  
Včasih so vsa zdravila proizvajali iz rastlin, vse dokler ni prišlo do kemikalij.

*Ali vas kmetje kdaj povprašajo za nasvet glede uporabe zdravilnih zelišč? Kaj jim svetujete?*

Kmetje zdravilnih zelišč skoraj ne uporabljajo, zato vprašanj ni veliko. Če pa kdo kaj vpraša, mu z veseljem svetujem.

*Ali sami kdaj priporočate uporabo zdravilnih zelišč? Katerih? V kakšne namene?*

Veterinarska medicina se z zdravljenjem z zelišči ne ukvarja. Kot sem že prej omenil, imajo živali prekratko življenjsko dobo. Moje osebne izkušnje z zelišči so dobre. Tudi sam jih velikokrat uporabljam, saj menim, da so naravna zdravila za lažja obolenja boljša.

#### **4.3.8 Matej Rožič, dr. vet. med**

*Vi ste po delovnem stažu mlad veterinar.*



**Fotografija št. 39: Matej Rožič**

*Kaj menite o uporabi zdravilnih zelišč pri lajšanju bolečin oz. zdravljenju živine?*

Znanje o zdravilnih zeliščih in zdravljenju z njimi spremlja ljudi že vse od starega veka. To znanje so ljudje skrbno varovali in ga prenašali iz roda v rod, zato se je njihova uporaba ohranila vse do danes. Ljudje velikokrat posežejo po zeliščih, tako za lajšanje njihovih zdravstvenih težav kot tudi za zdravljenje živali. Menim, da je uporaba zdravilnih zelišč pri lajšanju bolečin oz. zdravljenju živine zelo dobrodošla. Ljudje lahko sami nabirajo zdravilna zelišča, jih s preprosto pripravo uporabijo za zdravljenje oz. lajšanje določenih zdravstvenih težav. Preproste bolezni se lahko z zelišči pozdravijo, zato prihod veterinarja ni potreben. Zdravilna zelišča so dostopna vsakomur, so povsem naravna, njihova priprava je lahka, zato njihovo uporabo priporočam.

*Ali se po vaših izkušnjah kmetje zatekajo k uporabi zdravilnih zelišč?*

Po mojem mnenju se kmetje kar pogosto zatekajo k uporabi zdravilnih zelišč. Kot sem že prej omenil, se je veliko znanja o zdravilnih zeliščih prenašalo iz roda v rod, zato jih tudi mlajši kmetje z veseljem uporabljajo. O njihovi uporabi so izvedeli od staršev, dedkov in babic, zato to znanje s pridom izkoriščajo. Sami poskušajo pozdraviti blažje bolezni in poškodbe pri živalih, saj imajo na voljo veliko zdravilnih zelišč, ki jih pripravijo na najrazličnejše načine. Priprava zelišč je od kmetije do kmetije drugačna, ponavadi ljudje dodajo še kakšno svojo lastno izkušnjo in poskušajo izboljšati njihovo delovanje.

*Jim kdaj sami svetujete, da uporabijo zdravilna zelišča? Ali kdaj kombinirate zdravljenje z zdravili in zelišči?*

Tudi sam jim večkrat svetujem uporabo zdravilnih zelišč, predvsem za lajšanje blažjih bolezenskih težav, za čiščenje in celjenje ran. Naj naštejemo nekaj primerov:

- *arnika* se uporablja kot razredčena tinktura za čiščenje ran in pri ranah, ki slabo celijo,
- *kamilica* se lahko uporabi pri obolenjih želodca, črevesja, pospešuje celjenje ran, zavira učinek bakterijskih strupov, pospeši presnovo kože;
- *oves* se uporablja pri konjih, saj je znano, da vanilinski glikozidi delujejo močno poživljajoče;
- *rman* v senu pospešuje tek in zdravo prebavo, pri kolikah in krčih ga dajemo konjem ter govedu v obliki čaja,

- *navadni slez* se lahko uporabi kot obloga s toplo koreninsko pasto za trdo vime, kot čaj pri pljučnih, črevesnih obolenjih, driskah, kolikah ...

Hkrati ob zdravljenju z zdravili pa tudi sam včasih priporočam uporabo zdravilnih zelišč. Kot primer lahko navedem uporabo *lanenega semena* ob zaprtju in tudi driskah pri govedu, medtem ko je pri konju prav tako možna uporaba lanenega semena ob zaprtju, vendar je aplikacija možna samo preko sonde, kar pa izvajamo samo veterinarji. *Laneno seme* (celo ali zmleto) deluje blago odvajalno in kot sredstvo za zaustavljanje drisk. Podobno se uporablja za preprečevanje drisk tudi čaj iz *hrastove skorje*, *tudi janež* in *kumina*, ki spodbujata delovanje želodca, žolčnega mehurja, izboljšata tek, pomirjata črevo, blažita krče in zavirata rast patogenih bakterij ter odganjata vetrove. Krave, ki dobivajo seno z dosti *kumine*, dajejo več mleka. No pa se vrnimo k zdravilnemu delovanju *lanenega semena*, katerega glavne učinkovine so sluzi, pri zmletem pa tudi olje. V črevesju živali pride zaradi nabrekanja sluzi do povečanja volumna in pritiska na črevesne stene, kar spodbudi ter pospeši črevesno peristaltiko, zaradi sluzi in olja pa celotna masa lažje drsi, učinek pa je viden šele čez nekaj dni. *Lan* deluje tudi pri vnetjih črevesne in želodčne sluznice. Za ta namen ga za več ur namočimo v hladno vodo, da se sluzi ločijo od semena. Sluzi prekrijejo vnete in razdražene sluznice, zmanjšuje se prekrvavitev vnetih predelov, tako se izločanje žlez sluznice normalizira. Driske in bolečine počasi izginejo. Uporabo zgoraj omenjenih zelišč sem že večkrat preizkusil in se je skupaj z osnovnim zdravljenjem z zdravili izkazala kot zelo uspešna.

*V čem vidite prednost zdravilnih zelišč?*

Kot je bilo že večkrat omenjeno v prejšnjih odgovorih, je prednost uporabe zdravilnih zelišč predvsem v tem, da so naravna, lahko dostopna, poceni, praktično vsakdo ima možnost, da jih sam nabere in jih tudi pripravi. Preprostost priprave jim daje veliko ceno, možno jih je uporabiti za različna bolezenska stanja in poškodbe. Znanje o njih se z leti njihove uporabe pogloblja, ugotavljajo se tudi nove možnosti priprave in uporabe, zato so večstransko uporabna.

## 5 ZAKLJUČEK

Zelišča so rastline, ki nas razveseljujejo, omogočajo pristen stik z naravo, nam koristijo ... Že od nekdanjih ljudi zelišč ne uporabljajo samo za prehrano. Uporabljajo jih kot začimbe, dišave, za blaženje zdravstvenih težav, kot barvila ...

V raziskovalni nalogi sva želeli raziskati, kako se je spreminjalo oz. ohranjalo znanje o zeliščih od naših prastarih staršev naprej.

Potrdili sva večino hipotez, ki sva jih na začetku raziskovanja postavili, in sicer:

Naši prastari starši so zelišča gojili predvsem na vrtovih, na gredicah ob hišah, nekoliko manj v loncih in njivah oz. poljih. Skoraj vsi so zelišča nabirali na travnikih in malo manj po gozdovih, dobili pa so jih tudi pri sosedih in sorodnikih. V preteklosti zelišč niso kupovali.

Tako kot njihovi starši, tudi danes večina babic in dedkov zelišča goji na vrtovih, v lončkih, manj na njivah oz. poljih, nabirajo jih po gozdovih in travnikih.

Ugotovili sva, da ni bistvenih razlik med uporabo zelišč nekoč in danes. Poleg zelišč, ki so jih uporabljali prastari starši, v današnjih gospodinjstvih uporabljajo še baziliko, borač, artičoko, origano, lovor, ingver, rukolo, šparglje, ameriški slamniki, baldrijan, plahtico, papeževo svečo (velecvetni lučnik), netresk, bolhača in veliko kapucinko.

Vsi tako stari starši kot starši uporabljajo predvsem sveža in posušena zelišča, nekateri pa tudi zamrznjena.

Zelišča shranjujejo v papirnatih vrečkah, kartonskih škatlah, steklenih kozarcih, pa tudi v platnenih vrečkah.

Zeliščne pripravke so prastari starši pripravljali sami. Tudi babice in dedki še vedno veliko pripravkov pripravljajo sami; najpogosteje čaje, sokove, sirupe, pripravke z žganjem in vinom ter mazila, predvsem ognjičevo, manj pa gabezovo. Babice in dedki veliko zeliščnih pripravkov tudi kupijo v lekarnah, specializiranih prodajalnah ter na trgu.

Starši sami pripravljajo predvsem čaje, nekateri tudi šebesno in orehovec. Vse ostale zeliščne pripravke, tako kot njihovi starši, kupujejo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, nekaj malega pa tudi na trgu.

Velika večina se pri nakupu zelišč odloči za ekološko pridelana zelišča.

Znanje o zeliščih se je v preteklosti prenašalo predvsem po ustnem izročilu in le petina anketirane populacije je dobila informacije pisno. Tudi v današnjem času se znanje prenaša iz roda v rod. Znanje dopolnjujejo z izmenjavanjem informacij med prijatelji in sodelavci. Veliko jih poišče informacije v knjigah in revijah ter v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Znanje si dopolnjujejo z radijskimi in TV oddajami, vedno več pa jih išče informacije na medmrežju.



Zelo malo ljudi pa poišče informacije v Društvu zeliščarjev.

Polovica anketiranih vse svoje znanje uporabi v praksi, ostali pa menijo, da je njihovo znanje prešibko oz. ga v praksi premalo uporabljajo.

Po mnenju anketiranih so zelišča in njihove pripravke v preteklosti uporabljali več kot danes. Informacije, do katerih sva prišli z intervjuji, pa trdijo ravno nasprotno. Zanimanje za zelišča in njihove pripravke, in s tem tudi uporaba, se v zadnjih letih bistveno povečuje.

## 6 POVZETEK

Najini prababici, babici, pradedek in dedka dobro poznajo zdravilna in ostala zelišča, ki rastejo oziroma jih gojijo v okolju, v katerem živijo.

Zelišča so rastline, ki nas razveseljujejo, omogočajo pristen stik z naravo, nam koristijo ...

Zanimalo naju je, kako se je spreminjalo oz. ohranjalo znanje o zeliščih od naših prastarih staršev naprej.

Po nasvetu babic in dedkov sva tudi sami preizkusili nekaj receptov. Tako sva pripravili različne čaje in napitke, šebeso, skuhali sva regratov med, spekli pehtranovo potico in pobarvali pirhe. Pripravili sva tudi ognjičevo kremo.

Z anketiranjem starih staršev in staršev, farmacevtov v lekarnah in prodajalk v specializiranih prodajalnah Reha in Sanolabor ter intervjuji sva ugotovili:

- Prastari starši so zelišča gojili predvsem na vrtovih, jih nabirali po travnikih in gozdovih. Tudi stari starši in starši zelišča gojijo sami, mnogi jih nabirajo, kar precej pa jih tudi kupujejo.
- Prastari starši so sami pripravljali zeliščne pripravke, praške, mazila, sirupe, tinkture ... Tudi babice in dedki še vedno pripravljajo zeliščne pripravke, a mnoge tudi kupijo v lekarnah in specializiranih trgovinah.
- Poleg zelišč, ki so jih uporabljali prastari starši, današnja gospodinjstva uporabljajo zelišča, ki jih v preteklosti niso, npr. ameriški slamnik, bazilika, rukola, šparglji ...
- Po mnenju anketiranih so zelišča in njihove pripravke v preteklosti uporabljali več kot danes. Informacije, do katerih sva prišli z intervjuji, pa trdijo ravno nasprotno. Zanimanje za zelišča in njihove pripravke in s tem tudi uporabo se v zadnjih letih povečuje.
- Znanje o zeliščih, ki se prenaša iz roda v rod, dopolnjujejo z uporabo ustrezne literature in oddaj v medijih.

## **7 ZAHVALA**

Zahvaljujema se mentorici Ireni Rošer za strokovno pomoč in vodenje pri izdelavi raziskovalne naloge.

Zahvaljujema se učiteljici Janji Frangeš za opravljeno lektoriranje. Prav tako se zahvaljujema farmacevtkam v velenjskih lekarnah, za opravljene ankete, babici in dedku, gospodu Rošerju, gospe Bandalo, gospe Šlutej, gospodu Mastnaku, gospe Gusič, gospodu Blatniku in gospodu Rožiču za opravljene intervjuje, ki so nama odprli mnogo koristnih pogledov na obravnavano temo, kakor tudi vsem tistim, ki so nama pomagali z odgovori na anketna vprašanja.

Na koncu se zahvaljujema staršem za nasvete in pomoč ter vzpodbudo, ki so nama jo nudili pri nastajanju raziskovalne naloge.



Zelišča	Uporaba										Najljubša babičina zelišča	Najljubša dedkova zelišča
	V kuhinji				barvanje tkanin volne	Odganjanje mrčesa	okras	v kozmetiki	Zdravljenje			
	dišava, začimba	napiitek	Priloga	dodatek jedem					ljudi	Živine		
pelin												
peteršilj												
regrat												
rman												
rožmarin												
šentjanževka												
šetraj												
šipek												
tavžentroža												
trpotec												
zelena												
žajbelj												

Navedite, če so včasih uporabljali še kakšna druga zelišča in napišite, zakaj so jih uporabljali.

---



---



---



---

2. Zelišča ste včasih (možnih več odgovorov):

- gojili na vrtu                                       nabirali na travnikih                                       gojili na gredici ob hiši  
 gojili na njivi                                       nabirali po gozdovih                                       gojili v loncih

3. Če gojite zelišče, ki ni v preglednici kot okrasno rastlino, ga navedite.

---

4. V časih ste porabljali (možnih več odgovorov):

- sveža zelišča                                       posušena zelišča                                      Drugo: \_\_\_\_\_

5. Zelišča ste včasih hranili (možnih več odgovorov):

- na podstrešju                                       v kaščah                                       v shrambi                                       v kleti

6. Zelišča ste včasih shranjevali (možnih več odgovorov):

- v papirnatih vrečkah                                       povezane v snope  
 v platnenih vrečkah

7. Zelišča (*možnih več odgovorov*):

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> nabiramo na visokogorskih travnikih  | <input type="checkbox"/> kupujemo v trgovini            | <input type="checkbox"/> gojimo v lončkih    |
| <input type="checkbox"/> nabiramo v gozdovih                  | <input type="checkbox"/> gojimo na njivi oz. polju      | <input type="checkbox"/> kupujemo na tržnici |
| <input type="checkbox"/> nabiramo na nižinskih travnikih      | <input type="checkbox"/> dobimo pri sorodnikih, sosedih | <input type="checkbox"/> gojimo na vrtu      |
| <input type="checkbox"/> kupujemo v specializiranih trgovinah | <input type="checkbox"/> kupujemo v lekarni             |  |

8. Pri nakupu zelišč dajete prednost ekološko pridelanim zeliščem

- vedno                       nikoli                       pogosto                       redko                       mi je vseeno

9. Danes uporabljate zelišča (*možnih več odgovorov*):

- sveža                       posušena                       zmrznjena

10. Danes zelišča shranjujete (*možnih več odgovorov*):

- v shrambi                       na podstrešju                       v kleti  v zamrzovalniku                       v omari

11. V kakšni embalaži shranjujete zelišča? (*možnih več odgovorov*)

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> v steklenih kozarcih | <input type="checkbox"/> v papirnatih vrečkah | <input type="checkbox"/> v plastičnih vrečkah |
| <input type="checkbox"/> v kartonskih škatlah | <input type="checkbox"/> v kovinskih škatlah  | <input type="checkbox"/> v plastičnih škatlah |
| <input type="checkbox"/> v platnenih vrečkah  | <input type="checkbox"/> Druga: _____         |   |

12. Iz zelišč, ki ste jih uporabljali oz. jih še uporabljate v zdravilne namene, ste pripravljali oziroma še pripravljate različne pripravke.

Ob pripravkih navedite zelišča, ki ste oz. jih še najpogosteje uporabljate (*možnih več odgovorov*).

čaje \_\_\_\_\_

kopeli \_\_\_\_\_

sokove \_\_\_\_\_

sirupe \_\_\_\_\_

praške \_\_\_\_\_

pripravke z žganjem \_\_\_\_\_

pripravke z vinom \_\_\_\_\_

kreme, mazila \_\_\_\_\_

13. Kje ste si pridobili znanje o zeliščih (*možnih več odgovorov*)?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ustnih izročil od staršev, starih staršev | <input type="checkbox"/> zapiskih staršev, starih staršev |
| <input type="checkbox"/> ustnih izročil sosedov, prijateljev       | <input type="checkbox"/> zapiskih sosedov, prijateljev    |
| <input type="checkbox"/> kuharskih tečajih                         |   |

14. Kaj menite o vašem znanju o gojenju in uporabi zelišč?

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> vse kar, vem v praksi tudi uporabljam        | <input type="checkbox"/> vem premalo                       |
| <input type="checkbox"/> v praksi uporabljam manj znanja, kot ga imam | <input type="checkbox"/> v praksi ne uporabljam nič znanja |
| <input type="checkbox"/> veliko sem že pozabil-a                      |  |

15. Menite, da so se zelišča v preteklosti v primerjavi s sedanostjo, uporabljala :

- |                              |                               |                                |                                 |
|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> več | <input type="checkbox"/> manj | <input type="checkbox"/> enako | <input type="checkbox"/> ne vem |
|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|

16. Če imate doma kakšno knjigo ali revijo o zeliščih, navedite njen naslov?

---

17. Ali ste včlanjeni v društvo zeliščarjev?  ne  da Katero? \_\_\_\_\_

\*\*\*\*\*

*Rezultate ankete bova uporabili izključno pri oblikovanju najine raziskovalne naloge, zato nama boste s svojimi odgovori veliko pomagali.*

*Hvala za sodelovanje!*





Zelišča	Uporaba										Vaša najljubša zelišča
	V kuhinji				barvne tkanin, volne	Odganjanje mrčesa	okras	v kozmetiki	Zdravljenje		
	dišava, začim-ba	napitek	priloga	dodatek jedem					ljudi	Živine	
rman											
rožmarin											
šentjanževka											
šetrja											
šipek											
tavžentroža											
trpotec											
zelena											
žajbelj											

Navedite, če uporabljate še katera druga zelišča in napišite, zakaj jih uporabljate (npr. napitki, zelišča in pripravki za zdravljenje...)

---



---



---



---

2. Zelišča (možnih več odgovorov.):

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> nabiramo na visokogorskih travnikih  | <input type="checkbox"/> kupujemo v trgovini            | <input type="checkbox"/> gojimo v lončkih    |
| <input type="checkbox"/> nabiramo v gozdovih                  | <input type="checkbox"/> gojimo na njivi oz. polju      | <input type="checkbox"/> kupujemo na tržnici |
| <input type="checkbox"/> nabiramo na nižinskih travnikih      | <input type="checkbox"/> dobimo pri sorodnikih, sosedih | <input type="checkbox"/> gojimo na vrtu      |
| <input type="checkbox"/> kupujemo v specializiranih trgovinah | <input type="checkbox"/> kupujemo v lekarni             |  |

3. Pri nakupu zelišč dam prednost ekološko pridelanim zeliščem

- vedno       nikoli       pogosto       redko       mi je vseeno

4. Če gojite zelišče, ki ni v preglednici kot okrasno rastlino, ga navedite. \_\_\_\_\_

5. Zelišča shranjujemo (možnih več odgovorov):

- v shrambi       na podstrešju       v kleti       v zamrzovalniku       v omari

6. Zelišča uporabljam (možnih več odgovorov):

- sveže       posušeno       zmrznjeno

7. V kakšni embalaži shranjujete zelišča (možnih več odgovorov)?

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> v steklenih kozarcih | <input type="checkbox"/> v papirnatih vrečkah | <input type="checkbox"/> v plastičnih vrečkah |
| <input type="checkbox"/> v kartonskih škatlah | <input type="checkbox"/> v kovinskih škatlah  | <input type="checkbox"/> v plastičnih škatlah |
| <input type="checkbox"/> v platnenih vrečkah  | <input type="checkbox"/> Druga: _____         |   |



19. Če imate doma kakšno knjigo ali revijo o zeliščih, navedite njen naslov?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

20. Ali ste včlanjeni v društvo zeliščarjev?  ne  da Katero? \_\_\_\_\_

\*\*\*\*\*

*Rezultate ankete bova uporabili izključno pri oblikovanju najine raziskovalne naloge, zato nama boste s svojimi odgovori veliko pomagali.*

*Hvala za sodelovanje!*

### **Priloga št. 3: Anketni vprašalnik; Lekarne in specializirane prodajalne**

*Sva učenci OŠ Šalek in delava raziskovalno nalogo Uporaba zelišč od časov prababic in pradedkov do danes.*

*Anketa je anonimna, z njo želiva ugotoviti, katera zelišča so uporabljale naše babice in dedki in katera zelišča uporabljamo danes.*

\*\*\*\*\*

1. Katere zeliščne izdelke ponujate kupcem?
2. Po katerih izdelkih je največje povpraševanje?
3. Katera generacija najpogosteje kupuje zeliščne pripravke?
4. Ali kupci 'iščejo' informacije o zeliščnih pripravkih in njihovi uporabi? Se obračajo samo za nasvete? Kaj vas najpogosteje sprašujejo?
5. Ocenite, koliko kupcev se odloči za nakup zeliščnih pripravkov glede na vaše nasvete.
6. V lekarnah in vaši prodajalni lahko kupci brezplačno vzamejo brošure z nasveti in predstavitevijo različnih, tudi zeliščnih proizvodov. V kolikšni meri se kupci poslužujejo tega?
7. Ocenite, kakšno je zanimanje za zeliščne pripravke v primerjavi s preteklostjo.

\*\*\*\*\*

*Rezultate ankete bova uporabili izključno pri oblikovanju najine raziskovalne naloge, zato nama boste s svojimi odgovori veliko pomagali.*

*Hvala za sodelovanje!*

## 9 VIRI IN LITERATURA

1. AICHELE, D. / GOLTE-BECHTLE, M. 2004. Kaj neki tu cveti? Slovenska izdaja, Ljubljana, Založba Narava, 447 str.
2. AŠIČ, S. 2003, Domača lekarna p. Simona Ašiča. 2. del Priročnik za nabiranje zdravilnih zelišč. Dopolnjena izdaja, Celje, Mohorjeva družba, 158 str.
3. GALLE-TOPLAK, K. 2002. Zdravilne rastline na Slovenskem. 2. izdaja, Ljubljana, Založba Mladinske knjige, 310 str.
4. SAUPE, J. 1992, Naravni zdravnik. 1. izdaja, Ljubljana, Slovenska knjiga, 272 str.
5. TOMŠIČ, A. 2003, Sto slovenskih stez do zdravja. Ljubljana, Prešernova družba, 108 str.
6. TREBEN, M. 1980. Zdravje iz Božje lekarne. Celje, založba Mavrica, 104. str.
7. WRABER, T. 1990, Sto znamenitih rastlin na slovenskem. Ljubljana, Prešernova družba, 112 str.
8. <http://www.lek.si/slo/>, 12. nov. 2009
9. <http://www.zdravplanet.blogspot.com/>, 15. dec. 2009
10. <http://www.gurman.eu/index.php?s=1&article=132>, 13. jan. 2010

Fotografije so osebna last avtoric naloge.