

Šola za hortikulturo in vizualne umetnosti Celje
Višja strokovna šola

DIPLOMSKO DELO

Adrijana Ježovnik Andrejc

Celje, januar 2021

Šola za hortikulturo in vizualne umetnosti Celje
Višja strokovna šola

Potovalnik z. o. o., so. p.
Zadruga za turizem in storitve na podeželju
Šaleška cesta 2a
3320 Velenje

Diplomsko delo
v višjem strokovnem izobraževalnem programu Hortikultura

Zasnova zeliščnega vrta

Kandidatka: Adrijana Ježovnik Andrejc
Mentorica/predavateljica: Mojca Sodin, univ. dipl. inž. agronomije
Mentorica v podjetju: Klara Urbanc Kopušar, mag. znanosti
sociologije in socialnega dela v skupnosti

Celje, januar 2021

Šola za hortikulturo in vizualne umetnosti Celje
Višja strokovna šola
Ljubljanska cesta 97
3000 Celje
www.hvu.si
referat@hvu.si



Številka: H -144
Datum: 5.2.2021

Študijska komisija Višje strokovne šole je preučila predlog teme in naslova diplomskega dela, ki ga je predložila

Adrijana JEŽOVNIK z vpisno številko **13040200932**,

študentka višješolskega strokovnega programa **Hortikultura**.

Komisija ugotavlja, da je tema diplomskega dela s predmetnega področja **Zasaditev in vzdrževanje zelenih površin**.

SKLEPI ŠTUDIJSKE KOMISIJE

1. Odobri se predlog teme diplomskega dela.
2. Odobri se naslov diplomskega dela:

ZASNOVA ZELIŠČNEGA VRTA

3. Imenujeta se mentorja:

mentor predavatelj:
mentor v podjetju:

Mojca Sodin, univ. dipl. inž. agr.
Klara Urbanc Kopušar, Mag.znan.soc. in soc.dela

Diplomsko delo izdelajte v skladu s "Pravilnikom o izdelavi diplomskega dela in diplomskega izpita" ter ga oddajte v referatu šole.

Andreja Gerčer, univ. dipl. inž. agr.,
predsednica študijske komisije

Nada Reberšek Natek, univ. dipl. inž. agr.,
ravnateljica



Izjava o avtorstvu diplomskega dela

Podpisana **Adrijana Ježovnik Andrejc**
z vpisno številko 13040200932

sem avtorica diplomskega dela z naslovom:

Zasnova zeliščnega vrta

S svojim podpisom zagotavljam, da sem diplomsko delo izdelala samostojno, in sicer pod:

- mentorstvom
Mojce Sodin, univ. dipl. inž. agronomije
- in
- mentorstvom v podjetju
Klare Urbanc Kopušar, mag. znanosti sociologije in socialnega dela v skupnosti.

V Celju, dne:

Podpis avtorice: _____

Zahvala

Čas je v današnjem svetu resnično privilegij. Ko v tem tempu življenja meni kdo nameni čas, sem zelo srečna in hvaležna. Mnogo ovir in zapletenih življenjskih situacij se je zgodilo v času nastanka te diplomske naloge. Ampak najbolj zapletene poti vodijo do najlepših ciljev in zato se danes iskreno zahvaljujem moji mentorici Mojci Sodin za čas in pomoč. Zahvaljujem se Vesni Deržek Sovinek za lektoriranje in hkrati Klari Urbanc Kopušar in Lilijani Jeromel, ker so verjele vame. Mojima sinovoma Jaši in Lanu za razumevanje in podporo.

Izvleček

Zelišča so že tisočletja prisotna v naši prehrani. Skozi zgodovino opazamo različne potrebe po njih. V nalogi se izkaže, da smo Slovenci dobri uporabniki zelišč. Kot srčna zagovornica življenja z naravo z veseljem opazam uporabo zelišč pri vseh starostnih skupinah. Veseli me tudi želja posameznikov, da si uredijo zeliščni vrt tudi če zdaj nimajo te možnosti. Iskanje rešitev, kam posaditi zelišča, ko za to nimamo zadostnih kapacitet, je prineslo tudi zasaditve na okenskih policah, balkonih, najetih vrtovih ali pri starših in starih starših.

Izkaže se tudi, da si velika večina tistih, ki ima pogoje za zeliščni vrt, ga tudi omisli. Splošna uporaba zelišč pri nas je najbolj razširjena v prehrani, vendar se znanje o uporabi zelišč v preventivi oz. holizmu že povečuje.

Ključne besede

zelišča, holizem, uporaba, zgodovina, vzgojeni vrtovi, uporabniki, vrt

Abstract

Herbs have been present for thousands of years in our diet. Through history we observe different needs of using them. In the task, it turns out that Slovenians are good herbal users. As a heartfelt herb user living with and in nature, I take great pleasure to see herbal use through all age groups. As well as trying to find solutions for those who have desire to cultivate, but have no option at present. Finding a solution for planting herbs, when we do not have sufficient capacities, lead to planting on window shelves, balconies, rented gardens or with parents and grandparents gardens. It also turns out that the herbs are mainly used in nutritional needs, but the trend of use for prevention or the treatment of the diseases is rising.

Key words

herbs, holism, use, history, raised gardens, users, garden

Kazalo vsebine

1	Uvod	1
2	Namen in cilji	2
3	Raziskovalne hipoteze	3
4	Pregled dosedanjih raziskav in objav	4
4.1	Zelišča	4
4.1.1	Zelišča skozi čas	4
4.1.1.1	Prazgodovina in stari vek.....	4
4.1.1.2	Srednji vek	4
4.1.1.3	Novi vek.....	5
4.1.1.4	20. in 21. stoletje.....	5
4.1.2	Zdravilna zelišča in holizem	6
4.1.2.1	Zdravljenje človeka kot celote	6
4.1.3	Zelišča in okolje	7
4.2	Vloga zelišč.....	7
4.2.1	Zdravilnost zelišč	7
4.2.1.1	Globinski imunski aktivatorji	8
4.2.1.2	Površinski imunski aktivatorji	8
4.2.1.3	Adaptogeni ali hormonalni modulatorji.....	8
4.2.2	Zelišča krepijo imunski sistem.....	9
4.2.3	Zeliščni pripravki	9
4.2.4	Nabiranje zelišč.....	10
4.3	Znana zelišča.....	11
4.3.1	Peteršilj (<i>Petroselinum crispum</i>)	11
4.3.1.1	Značilnosti	11
4.3.1.2	Uporabna vrednost.....	12
4.3.1.3	Zdravilstvo	12
4.3.1.4	Kozmetika	12
4.3.2	Navadni lovor (<i>Laurus nobilis</i>).....	13
4.3.2.1	Značilnosti	13
4.3.2.2	Uporabna vrednost.....	13
4.3.2.3	Zdravilstvo	13
4.3.2.4	Kozmetika	14
4.3.3	Navadni rožmarin (<i>Rosmarinus officinalis</i>).....	14
4.3.3.1	Značilnosti	14
4.3.3.2	Uporabna vrednost.....	14
4.3.3.3	Zdravilstvo	15
4.3.3.4	Kozmetika	15
4.3.4	Majaron (<i>Majorana hortensis</i>).....	15
4.3.4.1	Značilnosti	15
4.3.4.2	Uporabna vrednost.....	16
4.3.4.3	Zdravje	16
4.3.5	Navadni timijan (<i>Thymus vulgaris</i>)	16

4.3.5.1	Značilnosti	17
4.3.5.2	Uporabna vrednost.....	17
4.3.5.3	Zdravilstvo	17
4.3.5.4	Kozmetika	17
4.3.6	Bazilika (<i>Ocimum basilicum</i>)	18
4.3.6.1	Značilnosti	18
4.3.6.2	Uporabna vrednost.....	18
4.3.6.3	Zdravilstvo	18
4.3.6.4	Kozmetika	18
4.3.7	Drobnjak (<i>Allium schoenprasum</i>)	19
4.3.7.1	Značilnosti	19
4.3.7.2	Uporabna vrednost.....	19
4.3.7.3	Zdravilstvo	19
4.3.8	Žajbelj (<i>Salvia officinalis</i>).....	20
4.3.8.1	Značilnosti	20
4.3.8.2	Uporabna vrednost.....	20
4.3.8.3	Zdravilstvo	21
4.3.8.4	Kozmetika	21
4.3.9	Pehtran (<i>Artemisia dracunculus</i>)	21
4.3.9.1	Značilnosti	21
4.3.9.2	Uporabna vrednost.....	22
4.3.9.3	Zdravilstvo	22
4.3.9.4	Kozmetika	22
4.3.10	Sivka (<i>Lavandula angustifolia</i>).....	22
4.3.10.1	Značilnosti	23
4.3.10.2	Uporabna vrednost.....	23
4.3.10.3	Zdravilstvo	23
4.3.10.4	Kozmetika	23
4.4	Možnosti zasaditev zeliščnih vrtov	24
4.4.1	Visoke grede	25
4.4.2	Priprava visoke grede.....	25
4.4.3	Uporaba visokih gred v vrtovih	26
4.4.4	Prednosti visoke grede pred klasično gredo.....	27
4.5	Samostojni zeliščni vrt.....	27
4.5.1	Velikosti in oblike.....	28
4.5.1.1	Spiralno oblikovan zeliščni vrt	28
4.5.1.2	Simetrično oblikovan zeliščni vrt	28
4.5.1.3	Zeliščno kolo.....	29
4.6	Zeliščni vrt kot del obstoječega vrta	30
4.7	Zeliščni vrt na balkonu ali terasi.....	30
4.7.1	Prednosti zeliščnega vrta na balkonu	31
4.7.2	Priprava.....	31
4.7.3	Zasaditev	32

5	Raziskovalne metode	33
5.1	Metode dela.....	33
5.1.1	Načrt vzorčenja	33
5.1.2	Oblikovanje vprašalnika	34
5.1.3	Izvedba anketiranja	34
5.2	Prvi sklop vprašanj – trenutno stanje glede na prostorske in časovne zmožnosti anketiranih ter njihovo poznavanje zelišč.....	34
5.3	Drugi sklop vprašanj – želje in potrebe anketiranih o lastnem vrtnem kotičku	35
5.4	Tretji sklop vprašanj – pridobivanje informacij o zeliščih, njihovi uporabi in vzgoji	35
6	Rezultati in razprava	36
6.1	Trenutno stanje.....	36
6.2	Želje in potrebe ter ovire pri vzgoji zelišč	39
7	Rezultati in razprava	42
8	Zaključek	44
9	Viri in literatura	45
10	Priloge.....	49

Kazalo slik

Slika 1: Nabrana zelišča	5
Slika 2: Uporaba zelišč za naše zdravje	9
Slika 3: Pripravki iz zelišč - čaj	10
Slika 4: Pobiranje in spravilo zelišč	11
Slika 5: Navadni peteršilj (<i>Petroselinum crispum</i>).....	13
Slika 6: Navadni lovor (<i>Laurus nobilis</i>)	14
Slika 7: Navadni rožmarin (<i>Rosmarinus officinalis</i>).....	15
Slika 8: Majaron (<i>Majorana hortensis</i>).....	16
Slika 9: Navadni timijan (<i>Thymus vulgaris</i>)	17
Slika 10: Zelena bazilika (<i>Ocimum basilicum</i>)	19
Slika 11: Drobnijak (<i>Allium schoenoprasum</i>).....	20
Slika 12: Navadni žajbelj (<i>Salvia officinalis</i>)	21
Slika 13: Pehtran (<i>Artemisia dracunculus</i>).....	22
Slika 14: Sivka (<i>Lavandula angustifolia</i>)	24
Slika 15: Zelišča posajena na sončni legi	24
Slika 16: Visoke grede.....	26
Slika 17: Uporaba visokih gred	27
Slika 18: Spiralno oblikovan zeliščni vrt.....	28
Slika 19: Simetrični zeliščni vrt	29
Slika 20: Zeliščno kolo	30
Slika 21: Zeliščni vrt na balkonu.....	32

Kazalo grafov

Graf 1: Struktura anketirancev po spolu.....	33
Graf 2: Kraj bivanja.....	34
Graf 3: Delež lastnikov vrtov	37
Graf 4: Delež gojiteljev zelišč	38
Graf 5: Najpogosteje navedena zelišča.....	38
Graf 6: Namen uporabe zelišč	39
Graf 8: Dostop zelišč na trgu.....	40
Graf 9: Prenos informacij o zeliščih.....	41

1 Uvod

Zelišča so za marsikoga najpomembnejši in nepogrešljiv dodatek večini jedem. Arheološke najdbe nakazujejo, da je človek zelišča uporabljal že pred več kot 50 000 leti. V prvi knjigi Stare zaveze je zapisana zgodba, kako je Jožef potoval v Egipt na ladji, ki je tovorila začimbe in zelišča. Ljudje so se že v prazgodovini zavedali njihove pomembnosti le-teh. Opazovali so bolne živali, ki so nagonsko poiskale zelišča v naravi in se pozdravile. Posnemali so jih in svoje znanje prenašali iz roda v rod. Zdi se pomembno, da se jih vsi naučimo uporabljati, saj mnoga od njih lahko nadomestijo marsikatero zdravilo ali izboljšajo našo jed. Zaradi svoje dostopnosti in nezahtevnosti nam nudijo možnost pridelovanja in seveda nabiranja v naravi (povz. po <https://www.vrtnarava.si/zelenjavni-vrt/zeliscni-vrt/zgodovina>).

Potrebno je osvojiti rutino, da bo poraba zelišč samoumevna in ne del napisanih receptov, zanos trenutno prebranega in popularnega. Uporabnost se lahko dojema kot samoumevna, hkrati pa razumemo velik pomen in hvaležnost, da jih imamo in da so del našega vsakdana.

Pomembno je, da ne glede na življenjski stil, izobrazbo in časovno omejenost najdemo način, kako si doma pridelamo najpomembnejša ali najpogostejše uporabljana zelišča. V današnjem času, ko smo skoraj izgubili pristen stik z naravo, si lahko vsaj z zelišči, ki so vzgojena kar na okenski polici, vrnemo košček tega. Pomanjkanje časa ali prostora naj ne bo izgovor. V delu dokazujemo, da lahko na zelo majhnem koščku zemlje, brez velikega napora pripomoremo k bolj zdravemu in naravnemu načinu življenja, prehranjevanja in zdravljenja.

2 Namen in cilji

V naravi in v sebi lahko ljudje najdemo vse, kar potrebujemo za zdravo in kvalitetno življenje, vendar se prevečkrat zgodi, da zaradi hitrega tempa življenja nimamo časa ne zase in ne za kvalitetno življenje. S hitrim tempom smo izgubili občutek za notranje ravnovesje, za občutek in poslušanje lastnega telesa, kar se je začelo odražati na zdravju ljudi, zato je čas, da se vrnemo k naravi in vzamemo tisto, kar nam ponuja.

Namen dilomskega dela je predstaviti pravilno zasaditev zeliščnega vrta z najpogostejšimi in najuporabnejšimi zelišči s pomočjo dostopnih domačih in tujih virov, s pomočjo raziskave pa smo ugotavljali, kako zelišča dojemamo Slovenci.

Ob tem smo sledili tudi zastavljenim ciljem:

- s pomočjo virov in literature predstaviti zeliščni vrt, posamezna zelišča in njihov pomen;
- predstaviti trende na področju zelišč;
- s pomočjo raziskave ugotoviti, kakšen je odnos Slovencev do zelišč in njihove uporabe.

Z rezultati želimo pomagati premagati te ovire, da bodo lažje in bolj izkoriščene prednosti, ki nam jih ponujajo doma pridelana zelišča.

3 Raziskovalne hipoteze

Na osnovi ankete in preučevanih virov in literature smo zastavili in tekom naloge potrdili oziroma ovrgli naslednje hipoteze:

Hipoteza 1: Prostorska stiska nas lahko odvrne od zasaditve zeliščnega vrta.

Preučili bomo oblike zeliščnih vrtov, predlagali katero velikost in lego izbrati glede na prostorske zmožnosti in na podlagi ugotovitev podali rešitve. S pomočjo strokovne literature in raziskave interneta bodo predstavljene zamisli, kam vse zasaditi zelišča.

Hipoteza 2: Slovenci smo vsakodnevni porabniki zelišč.

Z anketo bomo preverili, ali Slovenci uporabljajo zelišča vsak dan in katera so najpogostejša. Opisali bomo 10 zelišč in njihovo uporabo (prehrana, zdravilstvo, kozmetika in celo kot okras) ter njihovo pridobivanje.

Hipoteza 3: Slovenci si želimo imeti zeliščne vrtove.

S pomočjo ankete bomo preverili, ali si ljudje sploh želijo imeti zeliščne vrtove, ali jih uporabljajo v tolikšni meri, da se lastna pridelava splača, ali jih raje kupujejo sveže v trgovini ali posušena in ali so ljudje seznanjeni, da zelišča ne samo izboljšajo okus jedem, ampak olajšajo marsikatero zdravstveno tegobo.

4 Pregled dosedanjih raziskav in objav

4.1 Zelišča

Zelišča so pomembna v različnih vidikih življenja. Nekateri se z njimi zdravijo, nekateri krepčajo, nekateri preprosto bogatijo z njimi svoje jedi. So povezovalni most med naravo in človekom in bolj kot jih spoznavamo, bolj postajajo del našega vsakdana.

Posplošeno velja, da so zelišča rastline, ki vsebujejo aromatične snovi. Uporabljajo jih v prehrani, farmaciji in pogosto v kozmetični industriji. Za razliko od drugih rastlin jih ločijo različne sestavine. To so eterična olja, grenčične in mineralne snovi. Strokovnjaki ocenjujejo, da je približno 20.000 rastlinskih vrst, ki vsebujejo zdravilne snovi, od tega pa je podrobno aziskanih le okoli 500 vrst. (povz. po www.vrtnarava.si/zelenjavni-vrt/zeliscni-vrt/zelisca)

4.1.1 Zelišča skozi čas

Že od nekdaj se je človek srečeval z zelišči in s pomeni zelišč. Strokovnjaki so na osnovi raziskovanj ugotovili, da so se z zelišči spoznvali in jih uporabljali že v kameni dobi, iz obdobja visokih civilizacij pa je o tem že nekaj zapisov. Kmalu so ugotovili, da se z zelišči ne le zdravi, ampak tudi bogati, zato je v srednjem veku zacvetela tudi trgovina na tem področju, še posebej z zelišči iz drugih kontinentov. Če so nekdaj zelišča uporabljali predvsem v zdravilne namene, pa danes zelišča pridobivajo tudi na drugih področjih; težko si namreč današnjo kulinariko predstavljamo brez uporabe zelišč. (povz. po www.rusevec.com/de/zeli%C5%A1%C4%8Dni-vrt-index/39-zelena-vas)

4.1.1.1 Prazgodovina in stari vek

Ko je človek že v obdobju prazgodovine opazoval bolne živali, je kar kmalu ugotovil, da si živali pomagajo s tem, da žvečijo izbrana zelišča. Ko so znanstveniki na območju današnjega Irana naleteli na arheološko najdišče, so med drugim potrdili tudi to, da so nekatera zelišča uporabljali že pred 60.000 leti. Niso jih uporabljali le za zdravljenje, ampak predvsem zato, da so z njimi odganjali žuželke ter pri lovu zakrivali človeški vonj. Prvi so zelišča za zdravljenje začeli uporabljati Kitajci, in sicer so jih uporabljali okoli leta 3400 pr. n. št. Takrat zasledimo tudi prve zapise, ki so nastali v povezavi z zdravljenjem. Tudi v starem Egiptu zasledimo zapise preprostih receptov za zdravilne napitke, ki so nastali iz preprostih zelišč že okoli leta 2400 pr. n. št., iz leta 1500 pr. n. št. imamo iz Egipta na papirusu zapiske za recept 876 zeliščnih pripravkov, pri čemer so uporabili okoli 500 zelišč. Na kraljevih vrtovih babilonskega kralja Mardukapaliddina II. so leta 759 pr. n. št. gojili 64 različnih zelišč. Podobna znanja so uporabljali tudi stari Grki, od njih pa so jih kasneje prevzeli Rimljani. (povz. po www.vrtnarava.si/zelenjavni-vrt/zeliscni-vrt/zgodovina)

4.1.1.2 Srednji vek

Tako kot na mnogih drugih področjih se je v času pokristjanjevanja, tudi znanje zdravcev in zdravilcev različnih ljudstev nekoliko porazgubilo. Predvsem zato, ker cerkev sprva uinkom zdravilnih zelišč ni zaupala. Ker so bili posamezniki, ki so znanje iz antičnih knjig in arabskega sveta brali in zbirali, pa se je znanje o zeliščih in zeliščarstvu razvijalo in nadgrejevalo. Za srednji vek je značilno, da so se z zelišči največ ukvarjali benediktinci.

Znani so po svojih zeliščnih vrtovih, pri čemer so že znano nadgrajevali in iskali nove rastline, ki so imele zdravilni učinek. 13. stoletje je za zelišča na nek način prelomno, saj so se z zelišči ukvarjali apotekarji, zdravila pa je prevzela farmacija. Apotekarji so bili znani po svojih apotetičnih zeliščnih vrtovih. To je tudi čas, ko so mnoge zeliščarke kot čarovnice zgorele na cerkvenih grmadah. (povz. po <https://www.vrtnarava.si/zelenjavni-vrt/zeliscni-vrt/zgodovina>)

4.1.1.3 Novi vek

Po 16. stoletju so se zelišča razširila med ljudmi. Začeli so jih vzgajati v različnih zeliščnih vrtovih, prav tako pa so po 16. stoletju zelišča začela postajati del vrtov, ki so jih imele kmečke gospodinje. Zelo pomembno vlogo so prevzeli cerkveni in samostanski vrtovi, saj so na njih zelišča inenzivno pridelovali, pri čemer je pomembno vlogo odigrala krščanska simbolika. Veliko zeliščnih vrtov je bilo oblikovanih v obliki križa. Masovno gojenje zelišč za nadaljno predelavo pa se je pojavilo, ko je prišlo do industrijske revolucije in do napredka v farmaciji. (povz. po <https://www.vrtnarava.si/zelenjavni-vrt/zeliscni-vrt/zgodovina>)



Slika 1: Nabrana zelišča

Vir: <https://www.bogensperk.si/img/naslovne/program-po-zgodovini-in-naravi.jpg>

4.1.1.4 20. in 21. stoletje

V času po drugi svetovni vojni se je zanimanje za zdravilne rastline povečalo. Najverjetnejši vzroki:

- sintetična zdravila imajo številne stranske učinke,
- zavedanje, da se odtujujemo od narave,
- napredna medicina je pojasnila vzroke mnogih bolezni, ki prej niso bili znani in zato tudi ni bilo zanesljivih zdravil zoper te bolezni,
- možnost, da so natančno preučili sestavo zdravilnih rastlin in tako znanstveno potrdili ali ovrgli upravičenost njihove uporabe,
- ugotovitev, da sintetična zdravila ne morejo ozdraviti vseh bolezni,

- preobremenjenost zdravnikov, ki se ne utegnejo dovolj posvetiti pacientu. Povz. po <https://mojpogled.com/holisticen-pristop-h-cloveku>)

Napredek je prinesel sledi marsikje, tudi na področju zdravilnih rastlin, kjer lahko rečemo, sta tako medicina kot farmacija s svojim znanstvenim pristopom do zelišč in z raziskavami, ki so bile narejene, tradicionalno vedenje o zeliščih nadgradili in jih postavili na višji piedestal. Tako je vedenje o posameznih rastlinah, njihovem fiziološkem učinkovanju ter o tem, kako delujejo na organizem (pozitivno in negativno) zelo napredovalo, še posebej v zadnjem stoletju. (povz. po <http://www.nofa.org/tnf/Summer2012B.pdf>)

4.1.2 Zdravilna zelišča in holizem

Že ime pove, da holistična ali celostna medicina gleda na osebo kot na celoto. Telo je v celoti povezan sistem, ne le vsota posameznih delov. Pri uporabi zelišč torej upoštevamo, da ljudje nimamo le teles, ampak tudi čustva, dušo in duha (povz. po <https://mojpogled.com/holisticen-pristop-h-cloveku/>).

Izraz holizem izhaja iz grške besede *holus*, kar pomeni ves ali celosten. Čustva, mišljenje in duh so enako pomembni za zdravje kot posamezni organi ali tkiva, ki sestavljajo telo.

Zelišča lahko učinkujejo na celoto, ne le na določen sistem, torej delujejo sinergistično. Celoten učinek zdravilnega zelišča je veliko večji kot vsota učinkov njegovih sestavin. Če na rastline gledamo le kot na vir posameznih učinkovin, ne moremo videti njihove resnične moči, saj poleg tega, da vplivajo na telo, delujejo tudi na »življenjsko silo«, ki nam daje moč (povz. po Hoffman 1998, 10).

Človek je z okoljem povezan tako, da so med sabo povezani posamezni deli telesa. Zato holistična medicina pri preučevanju in zdravljenju bolezni upošteva tudi družbeno in kulturno okolje. Preučiti moramo vzorce bolnikovega mišljenja, obnašanja in dela ter njegovo kulturno okolje, saj prav tu večkrat tičijo bistveni vzroki za nastanek bolezni.

Iz tega zornega kota beseda zdravje ne pomeni le odsotnosti bolezni, temveč pozitivno stanje organizma. Zato se holistična medicina trudi ljudem pomagati in jih naučiti, da bi razumeli sami sebe, znali skrbeti zase, preprečiti bolezni in čim bolj zdravo živeti (povz. po Hoffman 1998, 10).

4.1.2.1 Zdravljenje človeka kot celote

»Povej mi kaj ješ in ti povem kdo si.« - Anthelme Brillat-Savarin

Seveda pa smo še kaj več. Tudi, kar mislimo dihamo, govorimo in vidimo. Pomembno je tudi to, da se gibamo, da jemo kvalitetno hrano, da smo dosti na svežem zraku. Holistična medicina vsebuje dva ključna dejavnika. Individualnost in odgovornost. Vemo, da je vsak posameznik drugačen in zato moramo vsakega obravnavati njegovim potrebam in okoliščinam primerno. S celostnim načinom zdravljenja navadno ne zdravimo neposredno. Telo je namreč odličen samozdravitelj in ga poskušamo vzpodbuditi, da se začne zdraviti z lastno močjo. Bolnik tako postane zdravnik. Strokovnjaki nam lahko priskočijo na pomoč, vendar sta odgovornost za naše zdravje in zdravljenje v naših rokah. Poznavanje zdravilnih zelišč nam tu lako pride zelo prav. (povz. po

http://www.wellneo.si/clanki-wellneo/zdravo-zivljenje-in-lepota/fitoterapija_zdravite_se_z_rastlinami.htm)

Holizem je znan že iz stare Grčije in sama beseda pomeni cel, kar pomeni, da holizem zagovarja tezo, da je vse v vesolju sestavljeno iz manjših delov, na kar se navezujejo tudi mnoge holistične vede o zdravljenju ljudi. Holisti med drugim verjamejo, da je potrebno posameznika gledati kot človeka, pri katerem se združuje ravnovesje uma in telesa in ravno to ravnovesje vpliva na njegovo zdravje. Kadar je del celote preobremenjen, se sam sistem poruši in do samega rušenja prihaja največkrat takrat, kadar so ali v fizičnem ali v umskem stresu. Dolgotrajno to vodi v bolezen (povz. po Woodham in Peters 1998, 15).

Tudi zdravljenje z zelišči človeka zdravi kot celoto že od časa nastanka, se pravi, da so tovrsten pristop upoštevali že na Kitajskem. Poglavitno pri zdravljenju z zelišči je, da se odpravi vzrok in ne le bolečina, kar pomeni, da pri posamezniku upošteva zunanje in notranje simptome skupaj in se velikokrat povezuje tudi z drugimi vedami (povz. po <https://www.mojaobcina.si/ljubljana/novice/zelisna-medicina---zakaj-je-tako-ucinkovita.html>).

4.1.3 Zelišča in okolje

Človek kot celota, kar razumemo kot telo, razum, čustva in duša, je v širšem družbenem okolju, ki ga zaznamujejo način življenja in vedenja, le del še večje celote. Človeštvo je v povezavi z vsem planetom. Vsi skupaj smo povezani v enoten, dinamičen sistem. (povz. po <http://www.lejca.si/rastline/pripravki.html>).

Zdi se, da mnoge bolezni, na primer stres, astma, alergije in bolezni srca, povezane s kulturnimi in ekološkimi težavami, pogosto odsevajo odtujenost ljudi od narave in naravnega načina življenja. Zeliščarstvo nam to odtujenost lahko pomaga premostiti. Uči nas, da spoštujemo življenje in ustvarjamo vezi med rastlinami in ljudmi. Blizu je sonaravnemu pogledu na svet, ki polagoma, vendar nezadržno spreminja naš svetovni nazor. (povz. po Hofmann 1996)

4.2 Vloga zelišč

Z zdravilnimi zelišči lahko okrepimo imunski sistem na več načinov. Mnogotere in raznolike tradicionalne oblike zeliščarstva s svojimi edinstvenimi kulturnimi ozadji nudijo dragocen vpogled v uporabo različnih zelišč pri različnih načinih zdravljenja. Zdravljenje z zelišči je ekološko. Temelji na povezavi imunskega sistema in okolja, ki se je razvijala dolgo in postopoma, zato seveda obstajajo tudi zelišča, s katerimi lahko vplivamo prav na te procese. Stare modrosti je potrdila sodobna farmakologija. Za vse več zdravil so laboratorijsko in klinično dokazali, da vplivajo na imunski sistem. Nekatera krepijo odpornost, večino pa lahko poimenujemo modulatorji, saj omogočajo večjo prožnost imunskega sistema ob stiku s povzročitelji bolezni. Eden od načinov uporabe zelišč temelji na raziskavah Američana Christopherja Hobbsa, ki je združil kitajsko in zahodnjaško modrost (povz. po <http://www.lejca.si/rastline/pripravki.html>).

4.2.1 Zdravilnost zelišč

Zdravilnost zelišč je odvisna od kemičnih snovi ali od kombinacij snovi, ki jih zdravilne rastline vsebujejo. Dobro je, da poznamo delovanje rastline kot celote. Kot pomoč pri tem pa nam je poznavanje njihovih kemičnih sestavin. Zelišča učinkujejo na celoto, ne le na

določen sistem. To imenujemo sinergistično. Njihovo resnično moč lahko vidimo le, če gledamo na njih kot skupek mnogih učinkov.

Glede na zdravilnost je razdelil zelišča v tri skupine (povz. po Hofmann 1996, 10)

4.2.1.1 Globinski imunski aktivatorji

So zelišča, ki vplivajo na tkiva, udeležena pri imunskem odgovoru telesa na povzročitelja bolezni. Imenujemo jih tudi imuno modulatorji. Raziskave so pokazale, da so ključne učinkovine v teh rastlinah saponini in sestavljeni polisaharidi. Vendar se moramo zavedati, da zelišča delujejo kot biološka celota in niso le nosilec za posamezne učinkovine. Vplivajo na temeljna dogajanja v celicah imunskega sistema. Ne delujejo le kot zaviralci ali spodbujevalci tega zapletenega sistema, temveč celoten potek hranijo na zaenkrat neznan način. Poleg imuno modulatorjev imunskemu sistemu koristi tudi skrb za vse druge organske sisteme. Torej mu koristijo grenka krepčila, alteranti, hepatiki, diuretiki, potila in snovi, ki delujejo na pljuča. (povz. po <https://www.abczdravja.si/alergije-in-imunologija/padec-imunskega-sistema/>)

4.2.1.2 Površinski imunski aktivatorji

Pomagajo prvi obrambni črti, torej mehanizmom, ki onemogočajo patogenim mikroorganizmom, da bi povzročili nastanek bolezni. Poznamo mnogo zdravil, ki delujejo proti mikrobom. Pogosto so to zelišča, ki spodbujajo nastajanje in aktivnost belih krvničk. Med pomembnejšimi so ameriški slamnik (*Echinacea purpurea*), mira (*Commiphora myrrha*), ognjič (*Calendula Officinalis*) in česen (*Allium sativum*). (povz. po http://www.wellneo.si/clanki-wellneo/zdravo-zivljenje-in-lepota/fitoterapija_zdravite_se_z_rastlinami.htm)

4.2.1.3 Adaptogeni ali hormonalni modulatorji

Vplivajo na hormonalno regulacijo imunskega odgovora. Pravi adaptogeni, kakršen je kitajski ginseng, delujejo preko nadledvične žleze.

Z zelišči že od nekdaj zdravimo bolezni in ohranjamo zdravje ter dobro počutje. Povsod po svetu so uporabljali zdravilna zelišča kot osnovno sredstvo pri zdravljenju. Poznali so temeljni izbor zelišč, po katerih so posegali. Poznamo mnogo načinov zdravljenja z zeliščnimi rastlinami. Le-te so vedno učinkovite, ne glede na to, kako jih uporabljamo. Uradna medicina jih uporablja kot pomemben vir sestavin za zdravila, zanimanje za njih pa vsakodnevno narašča. Vse več ljudi ugotavlja, da lahko z njimi učinkovito in razmeroma poceni poskrbi za svoje zdravje. Poleg tega so zeliščna sredstva popolnoma naravna (povz. po Hoffman 1998, 10).



Slika 2: Uporaba zelišč za naše zdravje

Vir: <http://www.cosmopolitan.si/aktualno/zacimbe-na-vsak-balkon-in-okensko-polico/>

4.2.2 Zelišča krepijo imunski sistem

Z zelišči lahko okrepimo imunski sistem na več načinov. Tradicionalne oblike zeliščarstva s svojimi edinstvenimi kulturnimi ozadji nudijo dragocen vpogled v uporabo različnih zelišč pri različnih načinih zdravljenja. Zdravljenje z zelišči je ekološko. Glede na zdravilnost delimo zelišča v tri skupine:

- globinski imunski aktivatorji (zelišča za tkiva, udeležena pri imunskem odgovoru telesa na povzročitelja bolezni);
- površinski imunski aktivatorji (pomagajo prvi obrambni črti, torej mehanizmom, ki onemogočajo patogenim mikroorganizmom, da bi povzročili nastanek bolezni);
- adaptogeni ali hormonalni modulatorji (vplivajo na hormonalno regulacijo imunskega odgovora; pravi adaptogeni, delujejo prek ledvičnih žlez). (povz. po Hoffman, 1998, 16)

4.2.3 Zeliščni pripravki

»Človeštvo je že od nekdaj uporabljalo rastline za različne namene, in sicer v zdravilstvu (zdravljenje in ohranjanje zdravja), kulinariki (dodatki k jedem), gospodinjstvu (odganjanje mrčesa, razkuževanje, čiščenje), tehnološke namene (izdelava črnih, barv za tkanine), kmetijstvu in vrtnarstvu (gnojenje, varstvo rastlin) ter kozmetiki (ohranjanje videza in lepote). Marsikatera uporaba posameznega pripravka na vseh naštetih področjih je z modernimi tehnološkimi pridobitvami med ljudmi potonila v pozabo. V zadnjem času se vedno več ljudi zaveda, da s pretirano uporabo kemičnih preparatov škodujemo sebi in naravi. Naravni pripravki večinoma res niso tako privlačni po izgledu, vonju in okusu kot tisti, ki jih dobimo na policah trgovin, vendar pa njihovo delovanje ne zastruplja narave in našega telesa. Vse, kar vnašamo v in na svoje telo vpliva na naše organe ter njihovo delovanje. Vse, kar uporabljamo v naravi, vpliva na celoten spekter žive in posledično tudi nežive narave.« (<http://www.lejca.si/rastline/pripravki.html>)

Za zdravljenje so zdravilne rastline osrednjo vlogo ohranjale zelo dolgo, tam do srede 20. stoletja, ko so se na tržišču začela pojavljati zdravila, ki so jih pridobili s pomočjo kemijske sinteze. Pri tem pa je treba povedati, da je sama sestava biološkega delovanja zdravilnih rastlin lahko odvisna od mnogih dejavnikov, recimo od samega rastišča, temperatur, vlage, padavin ipd. (povz. po <http://www.lekarnanaklik.si/p-5668-zeliscni-pripravki-in-zdravila-na-kaj-bodimo-pozorni.aspx>).

Pripravki iz zdravilnih rastlin, ki se uporabljajo v zdravilstvu:

- čaji,
- tinkture,
- oljni izvlečki,
- sokovi,
- sirupi,
- mazila,
- zeliščna vina,
- zeliščna žganja,
- zdravilne kopeli. (povz. po <http://www.lejca.si/rastline/pripravki.html>)

Slika 4 prikazuje narejen pripravek oz. čaj iz posušenih zelišč. Liste mete (*Mentha sp.*) posušimo in jih spravimo na varno. Ko pripravljamo čaj, zavremo vodo, dodamo suhe liste mete (*Mentha sp.*) in jih pustimo nekaj časa stati, nato odcedimo in čaj je pripravljen. Primeren je za želodčne težave, saj meta deluje zelo pomirjujoče na vse organe v telesu (povz. po <http://www.lejca.si/rastline/pripravki.html>).



Slika 3: Pripravki iz zelišč - čaj

Viri: <http://www.lejca.si/rastline/pripravki.html>

4.2.4 Nabiranje zelišč

Zelišča nabiramo v naravi ali na vrtu. Poznamo mnogo pravil, ki določajo čas in način nabiranja ter sušenja. Rastline vsebujejo v različnih delih dneva, meseca in rastnega cikla različne količine učinkovin. Upoštevati moramo nekaj pravil: zeli navadno vsebujejo največ učinkovin proti koncu obdobja aktivne rasti, zato jih nabiramo tik preden se odprejo cvetovi. Za nabiranje so najprimernejši sončni dnevi, saj ostanejo v deževnih

dneh nekateri listi, ki so dlakavi in debeli (meta (*Mentha* sp.), vlažni in splesnijo. Pri visoki temperaturi pa iz listov izhlapijo eterična olja. Nabiramo le zdrave in lepe liste, medtem ko obledele, poškodovane ali lisaste zavržemo. To upoštevamo tudi, kadar nabiramo cele rastline. Liste in nadzemne dele odrežemo z ostrim nožem ali z vrtnarskimi škarjami. Zelišča nabiramo tam, kjer je manj prometa (povz. po <https://novice.svet24.si/clanek/zdravje/5a38c0150c344/fitoterapija-zdravje-iz-zelisc>).

Nabiranje zelišč je koristno in enostavno delo, ki mu sledi sušenje le-teh. Ob sušenju izgledajo zelišča lepa in estetska, kakor prikazuje slika 4.



Slika 4: Pobiranje in spravilo zelišč

Vir: <http://druzina.ena.com/kulinarika/Posusimo-si-zelisca-za-zimo.html#prettyPhoto>

4.3 Znana zelišča

»Zelišča, zelnate rastline oz. kratko zeli so v botaničnem smislu enoletnice, dvoletnice, večletnice in zelnate trajnice, za katere je značilno, da ne proizvajajo lesa za oporo. V uporabnem smislu so zelišča lahko sinonim za zdravilne rastline in dišavnice. Ta raba izraza zelišča ni ustrezna, saj so mnoge zdravilne rastline in dišavnice botanično tudi polgrmi (sivka (*Lavandula*), timijan (*Thymus vulgaris*), borovnica (*Vaccinium angustifolium*), grmi (rožmarin (*Rosmarinus officinalis*), krhlika (*Frangula alnus*), lovor (*Laurus nobilis*)) in drevesa (glog (*Crataegus laevigata*), sena (*Senna alexandrina*)). Nekatera zelišča se uporabljajo v kulinariki, farmaciji in zdravilstvu.« (<http://www.zelenihit.si/kategorije/sem/zelisca>)

4.3.1 Peteršilj (*Petroselinum crispum*)

Navadni peteršilj (*Petroselinum crispum*) spada v družino korenovk.

4.3.1.1 Značilnosti

»Navadni peteršilj (*Petroselinum crispum*) je dvoletna rastlina svežega okusa iz rodu korenovk. Najbolj poznani sta dve vrsti: z gladkimi ali z nakodranimi listi. Vejice

peteršilja (Petroselinum crispum), ki poganjajo iz korenine, so temno zelene barve, sama rastlina pa zraste tudi preko 50 cm. Za gojenje moramo pripraviti rahlo zemljo in ga v suši zalivati, sicer bo koren zaostal v rasti. Ker na vrtu prezimi tudi v hladnejših področjih, lahko lanskega uporabimo takoj spomladi, ko požene vejice z listi. Lanskega uporabljamo, dokler ne zraste nov, saj ta za pravo rast potrebuje višje temperature. Peteršilj (Petroselinum crispum) so najprej uporabljali kot zdravilo, šele kasneje se je njegova uporabnost razširila tudi v kuhinjo. Je tudi simbol sreče. Kljub korenini bo peteršilj (Petroselinum crispum) ravno tako kot na vrtu prav lepo uspeval v vsakem lončku ali koritu na balkonu.» (<http://www.lejca.si/rastline/pripravki.html>)

4.3.1.2 Uporabna vrednost

V kulinariki uporabljamo peteršilj (*Petroselinum crispum*), pri kuhanju uporabimo celotno lastnino. Korenino v glavnem dodajamo juham, raznim prikuham ali zelenjavnim prikuham. Liste in steblo lahko dodajamo pravzaprav vsem jedem, saj se z vsemi ostalimi zelišči in začimbami odlično ujame. Napačno je, da nekateri stebela zavržejo, saj so prav tako okusna in aromatična kot listi. Čeprav je peteršilj (*Petroselinum crispum*) najbolj okusen svež, ga lahko tudi posušimo ali zamrznemo, saj je v kuhinji tako nepogrešljiv, da ga je nujno spraviti tudi za ozimnico (povz. po Plajhner, 2019, 14).

4.3.1.3 Zdravilstvo

Peteršilj (*Petroselinum crispum*) ima poleg ostalih vitaminov, mineralov, zdravilnih eteričnih olj in flavonoidov izjemno veliko vitamina C. Že Egipčani so ga uporabljali za zdravljenje bolezni ledvic in sečil. Tudi danes je znan kot diuretik. Poleg tega zaradi vsebnosti mnogih vitaminov krepi splošno imunost. Ker vsebuje antioksidante, naj bi varoval celo pred nastankom rakastih tvorbo (povz. po <https://www.pomurske-lekarne.si/tocka-zdravja/petersilj-pravi-petroselinum-crispum>).

4.3.1.4 Kozmetika

Čaj iz listov peteršilja (*Petroselinum crispum*), v katerega namočimo blazinice iz vate in jih položimo na obraz in vrat, je uporaben za blaženje podočnjakov in gubic. Peteršilj (*Petroselinum crispum*) namreč spodbuja nastajanje kolagena in skrbi za obnovo kožnih celic. Žvečenje listov peteršilja (*Petroselinum crispum*) prežene slab zadah (povz. po <http://www.klubgaia.com/si/imagelib/source/default/rastline/zelenjava/>).

Slika 5 prikazuje zelišče, ki se imenuje navaden peteršilj (*Petroselinum crispum*) in ga najdemo na skoraj vseh vrtovih, saj je med najbolj prepoznavnimi in uporabnimi zelišči.



Slika 5: Navadni peteršilj (*Petroselinum crispum*)

Vir: <http://www.klubgaia.com/si/imagelib/source/default/rastline/zelenjava/petersilj.jpg>.

4.3.2 Navadni lovor (*Laurus nobilis*)

Navadni lovor (*Laurus nobilis*) spada v družino lovorovk.

4.3.2.1 Značilnosti

Navadni lovor (*Laurus nobilis*) iz družine lovorovk je aromatično zimzeleno drevo ali velik grm. Razširjen je po vsem Sredozemlju in zelo dobro uspeva tudi v slovenskem primorju in Istri. Lovor (*Laurus nobilis*) je zelo stara rastlina, ki so jo cenili že v Antiki. Tudi pri nas velja, da lovor (*Laurus nobilis*) v krožniku prinaša srečo. Navadni lovor (*Laurus nobilis*) ima zimzelene, ovalne, včasih nekoliko narezane in zelo usnjate liste, cvetovi pa so zelenkasto rumeni. Ker je dvodomna rastlina, so ene rastline samo moške in druge le ženske. Za rast potrebuje bogato zemljo, ki pa hitro prepušča vodo. Mraza ne prenese, tako da v notranjosti Slovenije ne more prezimiti zunaj. Tisti, ki so večji oblikovanja rastlin, ga lahko oblikujejo v privlačen grmiček, ki je lahko tudi sobna rastlina. Naj bi celo odganjal mrčes. (povz. po <https://www.terra-organica.hr/images/detailed/5/lovor.jpg>)

4.3.2.2 Uporabna vrednost

Kulinarika: posušene lovorjeve liste dodajamo omakam, enolončnicam, pečenim jedem in marinadam. Lahko uporabljamo tudi sveže liste, vendar imajo ti manj okusa od posušениh. (povz. po <https://www.terra-organica.hr/images/detailed/5/lovor.jpg>)

4.3.2.3 Zdravilstvo

Posušeni listi lovorja (*Laurus nobilis*) se uporabljajo za zdravljenje revmatizma, bolečin v sklepih, pri stresu, za spodbujanje apetita in kot pomirjevalo. Olje iz jagod se uporablja kot zdravilo za razdraženo kožo, astmo, za različna vnetja in pri težavah z mehurjem. (povz. po <https://www.terra-organica.hr/images/detailed/5/lovor.jpg>)

4.3.2.4 Kozmetika

Lovor (*Laurus nobilis*) je bogat z eteričnimi olji, zato so ga že v zgodovini uporabljali za izdelavo mila. (povz. po <https://www.terra-organica.hr/images/detailed/5/loror.jpg>)

Slika 6 prikazuje navadni lovor (*Laurus nobilis*), ki je skoraj nepogrešljiv tako v klasični kot sodobni kuhinji, kozmetiki in v zdravilstvu.



Slika 6: Navadni lovor (*Laurus nobilis*)

Vir: <https://www.terra-organica.hr/images/detailed/5/loror.jpg>.

4.3.3 Navadni rožmarin (*Rosmarinus officinalis*)

Navadni rožmarin (*Rosmarinus officinalis*) spada v družino ustnatice.

4.3.3.1 Značilnosti

Navadni rožmarin (*Rosmarinus officinalis*) je zimzelen grm iz družine ustnatic. Razširjen je po vsem Sredozemlju, dobro pa lahko uspeva tudi v notranjosti. Mraza sicer ne prenese, zato težje prezimi zunaj, razen morda tik ob hiši v zavetrni in sončni legi. Zraste do dva metra visoko. Ima iglaste listke, blede modre ali bele cvetove. Rožmarin (*Rosmarinus officinalis*) za rast ne potrebuje posebej kvalitetne zemlje, mora pa dobro prepuščati vodo. Škoduje mu pretirano zalivanje. Razmnožuje se s potaknjenci in ga lahko gojimo tudi v lončkih, ki jih čez zimo spravimo v hišo ali rastlinjak (povz. po <https://www.pomurske-lekarne.si/tocka-zdravja/rozmarin-navadni-rosmarinus-officinalis>).

4.3.3.2 Uporabna vrednost

Kuharika: sveže ali posušene vejice rožmarina (*Rosmarinus officinalis*) dodajamo predvsem ribjim jedem, pa tudi jedem iz paradižnika, gob, mediteranske zelenjave, pa tudi jedem iz divjačine in ovčetine. (povz. po <https://zelisca-cvetka.si/wp-content/uploads/2016/04/rozmarin-zacimba-300x267.jpg>)

4.3.3.3 Zdravilstvo

Rožmarin (*Rosmarinus officinalis*) vsebuje veliko železa in tudi antioksidante, snovi, ki zavirajo razvoj Alzheimerjeve bolezni in staranje. Poleg tega je diuretik, ugodno deluje na delovanje žolča, prebavil, pljuč in krvnega obtoka. Rožmarinov čaj blaži glavobol, rožmarinova kopel pa naj bi celo zmanjšala celulit (povz. po <https://zelisca-cvetka.si/wp-content/uploads/2016/04/rozmarin-zacimba-300x267.jpg>).

4.3.3.4 Kozmetika

Zaradi velike vsebnosti eteričnih olj in močnega vonja, je bil ena prvih sestavin dišav in ga še vedno najdemo v kolonjskih vodah. Zelo primeren je tudi za izdelavo mila (povz. po <https://zelisca-cvetka.si/wp-content/uploads/2016/04/rozmarin-zacimba-300x267.jpg>).

Navadni rožmarin (*Rosmarinus officinalis*) je nepogrešljiv v mediteranski kuhinji in hkrati zelo uporaben za lajšanje določenih bolezenskih težav.

Slika 7 prikazuje navadni rožmarin (*Rosmarinus officinalis*).



Slika 7: Navadni rožmarin (*Rosmarinus officinalis*)

Vir: <https://zelisca-cvetka.si/wp-content/uploads/2016/04/rozmarin-zacimba-300x267.jpg>.

4.3.4 Majaron (*Majorana hortensis*)

Majaron (*Majorana hortensis*) spada v družino ustnatice.

4.3.4.1 Značilnosti

Majaron (*Majorana hortensis*) je 20 do 30 cm velik grmiček iz družine ustnatic. Ima zaokrožene lističe, majhne belo-roza cvetove ter značilen aromatičen vonj. Rastlina za gojenje ni zahtevna in uspeva po vsej Evropi. Povsem uspešno prezimi zunaj, čeprav ga lahko sadimo tudi v lončke. Poznamo enoletni in trajni majaron (*Majorana hortensis*). Na vrtu služi tudi kot okrasna rastlina. (povz.

<https://i2.wp.com/www.indigonovice.si/wp-content/-majorana-ali-Majaron-vrti-sladki-origano-dobra-misel>)

4.3.4.2 Uporabna vrednost

Kulinarika: okus majarona (*Majorana hortensis*) je nekoliko pekoč in grenak. Majaron (*Majorana hortensis*) dodajamo mesnim jedem, predvsem ne sme manjkati v enolončnicah. Jedem ga dodajamo v zadnji tretjini kuhanja. Uporaben je tako svež kot posušen. V jed lahko dodamo kar cele vejice, vendar je zaradi njegovih pozitivnih učinkov na zdravje bolje, da lističe osmukamo, saj je tako več verjetnosti, da jih bomo z jedjo použili. (povz. po <https://i2.wp.com/www.indigonovice.si/wp-content/-majorana-ali-Majaron-vrti-sladki-origano-dobra-misel>)

4.3.4.3 Zdravje

Eterično olje majarona (*Majorana hortensis*) vsebuje antioksidante, antiseptične in protibakterijske učinkovine. Je bogat s kalcijem, čreslovino in grenčičnimi snovmi, ki vzpodbujajo delovanje jeter in žolča. Kot eterično olje pa ga uporabljamo tudi pri bolečinah. Primeren je tudi za pripravo inhalacij, ki blažijo astmo in obolenja dihal, pri bolečem grlu pa grgramo ohlajen poparek. (povz. po <https://i2.wp.com/www.indigonovice.si/wp-content/-majorana-ali-Majaron-vrti-sladki-origano-dobra-misel>)

Slika 8 prikazuje majaron (*Majorana hortensis*), ki se odlično poda v vsako enolončnico in ima blagodejen vpliv na jetra in žolč.



Slika 8: Majaron (*Majorana hortensis*)

Vir: <https://i2.wp.com/www.indigonovice.si/wp-content/uploads/2016/05/Origanum-majorana-ali-Majaron-vrti-sladki-origano-dobra-misel.jpg?fit=3038%2C2018&ssl=1>.

4.3.5 Navadni timijan (*Thymus vulgaris*)

Navadni timijan (*Thymus vulgaris*) spada v družino ustnatice.

4.3.5.1 Značilnosti

Navadni timijan ali materina dušica (*Thymus vulgaris*) je rastlina iz družine ustnatic. Razvije se v bogat grmiček, ki zraste do 40 cm v višino, z majhnimi, ozkimi lističi na kratkem peclju ter rožnatimi cvetovi. Ti rasejo v bujnih šopih. Najbolje uspeva na suhi in sončni legi, saj je občutljiv na mraz. Čeprav je sredozemska rastlina, povsem dobro uspeva tudi na celini (povz. po www.farmedica.si).

4.3.5.2 Uporabna vrednost

Kulinarika: ker timijan (*Thymus vulgaris*) povečuje prebavljivost številnih jedi, se ga priporoča predvsem pri mesnih jedeh in suhomesnih izdelkih, mastnih jedeh, gobah. Lahko uporabimo svežega ali posušenega. (povz. po www.farmedica.si)

4.3.5.3 Zdravilstvo

Kot zdravilo se timijan (*Thymus vulgaris*) omenja že v srednjem veku. Najbolj poznan učinek timijana je spodbujanje izkašljevanja in lajšanje težav z dihalni. Poleg tega naj bi deloval antibakterijsko, pomaga pa tudi pri krčih, odganja črevesne zajedavce, poživilja prebavo in presnovo. Z raziskavo je bilo celo potrjeno, da je izvleček timijana (*Thymus vulgaris*) za lajšanje težav z akutnim bronhitisom primeren celo za otroke, kar ne velja za večino zelišč. (povz. po www.farmedica.si).

4.3.5.4 Kozmetika

Ker zavira gnitje (že Egipčani so ga uporabljali za balzamiranje), ga najdemo v mnogih naravnih dezodorantih, kremah, zobnih pastah in tonikih za lajšanje kožnih bolezni in aken. (povz. po www.farmedica.si)

Slika 9 prikazuje timijan ali materino dušico (*Thymus vulgaris*), ki je med najbolj znanimi in uporabnimi zelišči. Ljudje ga poznajo že iz pradavnine. Okrasen in zdravilen.



Slika 9: Navadni timijan (*Thymus vulgaris*)

Vir: <http://druzina.ena.com/wp-content/uploads/2011/05/timijan.jpg>.

4.3.6 Bazilika (*Ocimum basilicum*)

Bazilika (*Ocimum basilicum*) spada v družino ustnatic.

4.3.6.1 Značilnosti

Čeprav naj bi izhajala iz Indije, je bazilika (*Ocimum basilicum*) postala tipična sredozemska dišavnica in začimba, ki je izjemno cenjena v kulinariki. Je enoletna aromatična rastlina, ki zraste 40 do 60 cm visoko. Ima jajčaste, včasih nazobčane liste in rožnate cvetove, ki poganjajo na vrhu stebela ali na stranskih poganjkih. Poznamo sorte z zelenimi pa tudi z rdečimi listi. Za rast ne potrebuje veliko prostora in je zato zelo primerna za sajenje v lončke in bi morala svoj prostor najti v vsakem domu. Najbolj ji ustreza zračna humusna zemlja. Kadar uporabljamo svežo, je najbolje, da trgamo spodnje liste, saj pri vrhu vedno nastajajo novi. (povz. po <https://hiskazelisc.com/bazilika-ocimum-basilicum/>)

4.3.6.2 Uporabna vrednost

Kulinarika: odlična za dodatek solatam, predvsem se lepo kombinira s paradižnikom. Nasekljane lističe potresemo po mediteranskih jedeh, jih dodajamo k zelenjavnim omakam, surovi zelenjavi, siru in celo mesnim jedem. Prav tako iz bazilike (*Ocimum basilicum*) in olivnega olja pripravimo odličen pesto, ki je samo z nekaj testenami povsem zaključen obrok (povz. po <https://hiskazelisc.com/bazilika-ocimum-basilicum/>).

4.3.6.3 Zdravilstvo

Pri baziliki (*Ocimum basilicum*) so zdravilni cvetoča zel, listi in seme. Odlična za lajšanje prebavnih težav in težav z želodcem. Dobro dene ljudem, ki se hitro vznemirijo. Ker naj bi bila tudi afrodiziak, jo priporočajo tistim s slabšo potenco (povz. po <https://hiskazelisc.com/bazilika-ocimum-basilicum/>).

4.3.6.4 Kozmetika

V kozmetiki liste bazilike (*Ocimum basilicum*) ali njen izvleček uporabljamo za nego oslabele, izsušene in zategnjene kože. Bazilika (*Ocimum basilicum*) pomaga pri različnih oblikah kožnih nečistoč, na primer pri lišajih, izpuščajih ipd. (povz. po <https://hiskazelisc.com/bazilika-ocimum-basilicum/>)

Slika 10 prikazuje rastlino, ki se imenuje bazilika (*Ocimum basilicum*), najpogosteje jo uporabljajo v gospodinjstvu ter v zdravstvene namene.



Slika 10: Zelena bazilika (*Ocimum basilicum*)

Vir: <http://www.vrtnarstvo-globocnik.si/bazilika/>.

4.3.7 Drobnjak (*Allium schoenprasum*)

Drobnjak (*Allium schoenprasum*) spada v družino lukovke.

4.3.7.1 Značilnosti

Drobnjak (*Allium schoenprasum*) je trajna začimbnica. Ta užitna čebula je doma tako v Evropi, Aziji kot v Ameriki. V višino zraste 30 do 50 cm. Listi so dolgi in votli, poganjajo iz majhnih podzemnih čebulic, njihov premer pa je 2–3 mm. Cvetovi so blede vijolični. Drobnjak (*Allium schoenprasum*) raste v šopih in cveti od aprila do maja. Najbolje uspeva v zmerno toplih predelih. Rastlina za gojenje ni zahtevna in bo povsem lepo uspevala tudi v lončku. S svojimi cvetovi bo v okras na vrtu, prav tako bo uporaben tudi za odganjanje insektov. (povz. po <https://mojpogled.com/wp-content/uploads/2016/06/drobnjak-vitaminska-bomba>)

4.3.7.2 Uporabna vrednost

Kulinarika: ker drobnjak (*Allium schoenprasum*) s kuhanjem izgubi zdravilne učinkovine, ga je najbolje po jedi potrositi tik pred serviranjem. Je odličen dodatek k solatam in juham. Ker ima podobne učinkovine in okus kot česen, ga lahko nadomesti vsem, ki sicer česna ne marajo. Čeprav je uporaben tudi posušen, ga je najbolje uporabiti svežega, ki ga nabereemo oz. porežemo tik pred uporabo. (povz. po <https://mojpogled.com/wp-content/uploads/2016/06/drobnjak-vitaminska-bomba>)

4.3.7.3 Zdravilstvo

Drobnjakovi (*Allium schoenprasum*) listi so zakladnica vitaminov (predvsem C, A, B12), mineralov in posebnih olj. Odlično vpliva na prebavo, znižuje krvni pritisk, raven holesterola, širi žile, spodbuja delovanje ledvic in odvajanje strupenih snovi. Deluje proti glivičnim obolenjem in na splošno dobrodejno deluje na počutje. (povz. po <https://mojpogled.com/wp-content/uploads/2016/06/drobnjak-vitaminska-bomba>)

Slika 11 prikazuje drobnjak (*Allium schoenoprasum*), ki odlično zaokroži okus in izgled marsikateri jedi, hkrati pa je prava zakladnica vitaminov.



Slika 11: Drobnjak (*Allium schoenoprasum*)

Vir: <https://moj pogled.com/wp-content/uploads/2016/06/drobnjak-vitaminska-bomba-2.jpg>

4.3.8 Žajbelj (*Salvia officinalis*)

Žajbelj (*Salvia officinalis*) spada v družino ustnatice.

4.3.8.1 Značilnosti

Žajbelj (*Salvia officinalis*) je zimzelen grmiček z olesenelimi stebli, zeleno-sivkastimi kosmatimi listi in škrlatnimi cvetovi, ki zraste do 60 centimetrov. Listi so suličasti in dolgi do 7 centimetrov. Rastlina ima močan in oster vonj ter grenak okus. Najbolj razširjen je v Sredozemlju, čeprav lepo uspeva tudi na celini. Prezimi zunaj in je trajnica. Dobro uspeva na sončni legi, v zemlji, ki dobro prepušča vodo. Če se v nekem okolju dobro počuti, se lahko razraste v precej velik grm. Razmnožujemo ga s semeni, potaknjenci in celo z delitvijo korenin. Dobro uspeva na sončni legi, v zemlji, ki vsebuje dovolj kalcija in dovolj dobro prepušča vodo. Ker odganja rastlinske škodljivce, ga je priporočljivo posaditi ob rob vrta.

V hiši odganja komarje in molje, zunaj celo klope. Žajbelj (*Salvia officinalis*) je bil že v starem Rimu prepoznan kot zdravilna rastlina (povz. po <https://www.pomurskelekarne.si/tocka-zdravja/zajbelj-salvi>).

4.3.8.2 Uporabna vrednost

Kulinarika: žajbelj (*Salvia officinalis*) ima pekoč, grenak okus, zato ga v pripravi hrane uporabljamo v manjših količinah. Včasih ga niti ne pustimo v hrani, ampak lističe samo toliko popečemo na vroči maščobi, da sprostijo vonj in okus. Okus obogati mesnim jedem, pa tudi omakam in mineštram. Nemci ga uporabljajo tudi za začinkanje klobas. (povz. po <https://www.pomurskelekarne.si/tocka-zdravja/zajbelj-salvi>)

4.3.8.3 Zdravilstvo

Zdravilne učinkovine v žajblju (*Salvia officinalis*) so čreslovine in triterpeni ter eterična olja. Pomaga predvsem pri vnetju ust in žrela, pa tudi pri lažjem odvajanju vode. Uporaben je tudi za zdravljenje površinskih ran in celo revmatizma. Z rednim pitjem čaja so si ženske včasih pomagale pri težavah z menstruacijo in za lajšanje težav v menopavzi. (povz. po <https://www.pomurskelekarne.si/tocka-zdravja/zajbelj-salvi>)

4.3.8.4 Kozmetika

Žajbelj (*Salvia officinalis*) najpogosteje najdemo v ustnih vodica in zobnih pastah, delno seveda zaradi blagodejnih učinkovin na ustno votlino, delno pa zato, ker preprečuje slab zadah. (povz. po <https://www.pomurskelekarne.si/tocka-zdravja/zajbelj-salvi>)

Slika 12 prikazuje navadni žajbelj (*Salvia officinalis*), ki je zelo uporaben za lajšanje težav v ustni votlini in grlu, precej pogosto je tudi v kulinariki.



Slika 12: Navadni žajbelj (*Salvia officinalis*)

Vir: <http://hedonizem.si/zelisca-ki-bi-jih-morali-imeti-doma/>.

4.3.9 Pehtran (*Artemisia dracunculus*)

Pehtran (*Artemisia dracunculus*) spada v družino nebinovke.

4.3.9.1 Značilnosti

Pehtran (*Artemisia dracunculus*) je trajnica, ki je na evropska tla prispela iz daljnega vzhoda. Poznamo več vrst pehtrana (*Artemisia dracunculus*), pri nas je najbolj razširjen francoski pehtran z lepimi zelenimi listi in močnim vonjem. Gre za grmiček s suličastimi listi, dolgimi tri do sedem centimetrov, celotna rastlina pa zraste do 60 cm. Cvetni koški so ravno tako zeleni. Odlično bo uspeval na svetlem mestu in v s hranili bogati zemlji, čeprav bo preživel tudi v manj ugodnih pogojih. Zelo primeren je tudi za gojenje v lončkih na balkonu ali okenski polici. Razmnožujemo ga z deljenjem korenin ali s potaknjenci.

Priporočljivo je, da rastline pomladimo vsake štiri leta. Sicer za gojenje ni zahteven. (povz. po <https://sl.wikipedia.org/wiki/Pehtran>)

4.3.9.2 Uporabna vrednost

Kulinarika: pehtran (*Artemisia dracunculus*) je v kulinariki seveda uporaben več kot samo za pehtranovo potico ali štruklje. Zelene lističe pehtrana lahko uporabimo kot začimbo za solate, ga dodamo polivkam za solato ali jajčnim in mesnim jedem. Lepo obogati okus smetanovim omakam. Zanimivo je, da ga dodajajo tudi ribjim jedem. Lahko ga enostavno namočimo v olivno olje, najdemo ga celo v raznih likerjih. (povz. po <https://sl.wikipedia.org/wiki/Pehtran>)

4.3.9.3 Zdravilstvo

Pehtran (*Artemisia dracunculus*) vsebuje veliko zdravilnih snovi, med njimi magnezij, kalcij, mangan, kalij, cink. Pomaga pri želodčnih težavah in odpravlja črevesne zajedavce. Pospešuje izločanje seča, koristen je pri blaženju težav s putiko, revmatizmu, oslavljenjem delovanju ledvic in celo sladkorni bolezni. V zgodovini so ga uporabljali za blaženje bolečin in tudi kot blažje pomirjevalo. (povz. po <https://sl.wikipedia.org/wiki/Pehtran>)

4.3.9.4 Kozmetika

Eterična olja pehtrana (*Artemisia dracunculus*) so zelo prijetna za aromaterapijo (povz. po <https://sl.wikipedia.org/wiki/Pehtran>).

Slika 13 prikazuje pehtran (*Artemisia dracunculus*), ki je odličen tako v solatni polivki kot v potici.



Slika 13: Pehtran (*Artemisia dracunculus*)

Vir: <http://druzina.ena.com/wp-content/uploads/2011/05/pehtran.jpg>.

4.3.10 Sivka (*Lavandula angustifolia*)

Sivka (*Lavandula angustifolia*) spada v družino ustnatic.

4.3.10.1 Značilnosti

Sivka (*Lavandula angustifolia*) je manjša zimzelena divja ali gojena rastlina, ki jo vzgajajo za okras, kot dišavnico ali za kozmetično industrijo. Zraste do pol metra visoko, z ozkimi srebrno-sivimi listi in aromatičnimi vijoličastimi cvetovi. Izvira iz arabskih dežel in je stara vsaj 2500 let. Njeno latinsko ime izhaja iz besede lavare, ki pomeni umivati. Iz tega bi lahko sklepali o njeni prvotni uporabi. Že stari Grki so jo uporabljali za odišavljanje kopeli, kar je njen namen še danes. Prava sivka (*Lavandula angustifolia*) raste na suhih in skalnatih območjih. Pri nas je kar tako v naravi skoraj ne najdemo, pač pa krasi mnoge vrtove in celo balkone povsod po državi. Rada ima sončno lego, po možnosti apnenčasto zemljo, ki dobro prepušča vodo, zato jo pri nas v večjih količinah gojijo na Krasu. Ne potrebuje gnojenja ali kakšne druge nege. Na manj rodovitni zemlji celo razvije več cvetov. Razmnožujemo jo s potaknjenci. Največ zdravilnih učinkovin vsebuje tik preden se cvetovi povsem odpro. Doma lahko posušene sivkine (*Lavandula angustifolia*) cvetove uporabimo v omarah za odganjanje moljev, v vsakdanjem življenju pa se največ uporablja eterično olje sivke. (povz. po <https://www.pomurske-lekarne.si/tocka-zdravja/sivka-prava-lavandula-angustifolia>)

4.3.10.2 Uporabna vrednost

Kulinarika: uporabljamo jo predvsem kot dodatek čajem, začimbnim mešanicam ter za med. Ker je podobnega okusa kot rožmarin, ga lahko delno nadomesti. V kuhinji je izjemno pomembno, da uporabljamo samo pravo sivko (*Lavandula angustifolia*), ki je ekološko pridelana. Kadar v kuhinji uporabimo eterično olje, ga pomešajmo s kakšnim drugim oljem in ga (majhno količino) dodajmo jedi povsem na koncu. (povz. po <https://www.pomurske-lekarne.si/tocka-zdravja/sivka-prava-lavandula-angustifolia>)

4.3.10.3 Zdravilstvo

Masaža senc in tilnika s pripravkom iz olja pomaga proti glavobolu, razbolele mišice po telesu bodo hvaležne za masažo. Eterično olje sivke (*Lavandula angustifolia*) najdemo celo v mazilih proti revni, za spodbujanje krvnega obtoka in v pomoč kožnim boleznim. Deluje tudi protivnetno, pomaga pri nespečnosti in deluje pomirjevalno. (povz. po <https://www.pomurske-lekarne.si/tocka-zdravja/sivka-prava-lavandula-angustifolia>)

4.3.10.4 Kozmetika

Sivka (*Lavandula angustifolia*) vsebuje do 1,5% eteričnega olja. Še vedno jo izdatno uporabljajo v kozmetični industriji za dišave, mila, kopeli ali pa tudi kar v domačih pripravkih. Eterično olje sivke lahko uporabimo tako za masiranje ali kot dodatek kopeli. Voda, ki ostane pri destiliranju, je odlična osvežitev za kožo v poletnih mesecih. (povz. po <https://www.pomurske-lekarne.si/tocka-zdravja/sivka-prava-lavandula-angustifolia>)

Slika 14 prikazuje sivko (*Lavandula angustifolia*), ki bo polepšala vrt ali balkon in hkrati odgnala mrčes. Njen vonj pa bo ugodno vplival na vaše počutje.



Slika 14: Sivka (*Lavandula angustifolia*)

Vir: <https://med.over.net/forum5/viewtopic.php?t=8646925>.

4.4 Možnosti zasaditev zeliščnih vrtov

Zelišča potrebujejo veliko svetlobe in sonca, zato je najprimernejše rastišče tisto, ki je obsijano z opoldanskim soncem. Tla morajo biti prepustna, v njih se ne sme nabirati stoječa vlaga. Da boste imeli kasneje krajšo pot od kuhinje do gredice, priporočamo mesto v bližini hiše. To so osnovni pogoji, ki jih velja upoštevati (povz. po <https://www.dnevnik.si/1042635480>).



Slika 15: Zelišča posajena na sončni legi

Vir: <https://www.dnevnik.si/1042635480>.

4.4.1 Visoke grede

»Visoke grede so oblika gred za gojenje zelenjave, ki izvirajo iz Kitajske. Z visokimi gredami je mogoče bolje izkoristiti prostor, saj omogočajo gojenje zelenjave na večji površini [...]. Visoke grede so povsem ekološki način pridelave zelenjave. Umetnih gnojil in škropiv ne uporabljamo, zelenjavo pa sejemo in sadimo v mešanih kulturah. Zaradi načina izdelave ima visoka greda veliko ugodnih učinkov. Delo na visokih gredah je manj naporno, saj se nam ni treba sklanjati. Tla so toplejša, saj se pri razpadanju organske snovi, ki tvori osnovo visoke grede, sprošča toplota. To omogoča zgodnejši pridelek zelenjave. Na težkih in za vodo neprepustnih tleh je visoka gred odlična rešitev za zelenjavni vrt. V visoki gredi voda nikoli ne zastaja. Če naredimo gomilasto visoko gredo, povečamo površino za pridelavo zelenjave. Visoke grede ne potrebujejo gnojenja; le po nekaj letih, ko se grede že nekoliko posedejo, dodajmo rastlinam nekaj komposta, da ohranimo količino pridelka.« (<http://www.vrtnarava.si/zelenjavni-vrt/pridelava-zelenjave/visoke-grede>)

4.4.2 Priprava visoke grede

Najbolje je, da se same priprave visoke grede lotimo jeseni, saj s tem omogočimo, da se pozimi spočije, spomladi pa nam je tako omogočeno, da jo začnemo uporabljati. Za samo pripravo potrebujemo:

- lesene deske, iz katerih naredimo okvir ter stebričke, na katere okvir pritrdimo; v kolikor se odločimo za gomilo ob deskah, potrebujemo tudi večje kamne ali opeko, ki so v pomoč pri drobljenju gomile;
- mešane odpadke, ki jih dobimo iz vrta, na primer ostanke sadja, zelnatih rastlin ipd.;
- različno listje;
- zemljo za vrt;
- pripravljen kompost

(povz. po <http://www.visokegrede.si/2014/04/predstavitev-visoke-grede-plantera/>).

»Visoko gredo postavimo na sončnem prostoru. Greda naj bo široka največ 1,5 metra, da bomo lahko z rokami dosegli vse dele grede in ne višja od 1, 2 metra. Obrnjena naj bo v smeri sever - jug, da vsem rastlinam zagotovimo čim več sončne svetlobe. Dolžina grede je poljubna. Odvisna je od razpoložljivega prostora. Z mesta, kjer bo visoka greda, odstranimo 25 do 30 cm zemlje, ki jo bomo potrebovali kasneje. Ta korak ni potreben, če lahko vrtno zemljo zagotovimo drugje. Če delamo gredo na trati, travo izrežemo in shranimo. Če delamo dvignjeno gredo, zabijemo v tla lesene kole in namestimo prvo vrsto stranskih desk. Koli morajo biti zabiti dovolj globoko, da jih teža grede ne bo nagnila. Z rastjo grede v višino dodajamo nove vrste desk. Ker je les v zemlji dokaj neobstoje, lahko napravimo betonske temelje s kovinskimi nastavki, kamor pritrdimo lesene kole, ki so v vogalih grede. Na dno grede položimo 50 cm na drobno narezanih grobih vrtnih odpadkov. Poskrbimo, da bo ta plast gosta in trdna. Nanjo položimo na glavo obrnjene izrezane kose trate ali pa 15 do 20 cm mešanih vrtnih odpadkov, ki jih potresemo s 5 cm zemlje. Sledi 15 do 20 cm vlažnega suhega listja, ki ga prekrijemo s 5 cm zemlje. Gredo potlačimo z lopato. Potresemo 10 cm komposta in nanj 15 cm vrtno zemljo. Če smo delali gredo v obliki gomile, ob straneh položimo deske, večje kamenje ali opeko, da se zemlja ne bo posipala. Greda naj preko zime počiva. Do pomladi se bo nekoliko posedla. Spomladi na gredo posadimo in posejemo zelenjavo. Držimo se pravila, da sadimo višje

rastline (npr. paradižnik) na sredino grede, nižje pa proti robu. Tako višja zelenjava ne bo senčila nižje. Na gredah ustvarjamo mešane kulture, in sicer tako, da med seboj sadimo zelenjavo, ki sodi med ugodne sosedo. Na gredo potresemo zastirko.» (<http://www.vrtnarava.si/zelenjavni-vrt/pridelava-zelenjave/visoke-grede>)

Slika 16 prikazuje izgled končane visoke grede, zasajene z različnimi vrtnimi rastlinami.



Slika 16: Visoke grede

Vir: http://www.cvetlicna.si/CVET,,zelenjavni_vrt,visoke-grede.html.

4.4.3 Uporaba visokih gred v vrtovih

Visoke grede omogočajo, da rastline lahko pridelujemo na sonaravni način. Predvsem so visoke grede prednost tam, kjer niso na razpolago visoki vrtovi. Prvi so jih uporabili Kitajci, in sicer jih na jugu Kitajske za pridelavo zelenjave uporabljajo že stoletja in tako omogočajo intenzivno predelavo hrane. (povz. po <http://www.slonep.net/vrt-in-okolica/zelenjava/visoke-grede>)

Zemljo je potrebno dognojevati, kar počnemo na naravni način, s pomočjo humusa, kuhinjskih odpadkov, gnojem domačih živali ter s pomočjo ostalih organskih odpadkov. Visoko gredo je najbolje pripraviti jeseni, samo mesto zanjo pa izberemo tako, da leži v smeri sever – jug, kar onemogoča, da bi se greda na eni strani bolj segrevala. Če se le da, poskrbimo, da je greda na sončnem in brezveternem prostoru. Visoka naj bo okoli 120 cm, široka pa 150. Sama dolžina je lahko poljubna, odvisno pa je od tega, kako velik prostor imamo na razpolago. Na topli gredi zelenjava in rastline dobro uspevajo, saj se pri razpadanju sprošča toplota, zato je zelo pomembno, da se rastlinam dodaja kompost. Dolžina je lahko poljubna, odvisno od razpoložljivega prostora. (povz. po <http://www.slonep.net/vrt-in-okolica/zelenjava/visoke-grede>)

»Spomladi začnemo s pridelavo mešanih kultur. Vrste sejemo ovalno tekoče. Sejemo preko celega leta, in sicer tako, da takoj zapolnimo prazna mesta. Na vrh grede sejemo visoke rastline, ob vznožje pa nizke. Če bi visoke sejali ob vznožje, bi nas ovirale pri dostopu do rastlin na vrhu grede.» (<http://www.slonep.net/vrt-in-okolica/zelenjava/visoke-grede>).

Slika 17 prikazuje zasaditev visokih gred z različnimi zelišči. Takšna zasaditev je uporabna na balkonih ter manjših vrtovih oz. parkih. Zanja je značilen lep in preprost izgled.



Slika 17: Uporaba visokih gred

Vir: <http://blog.lokalna-kakovost.si/trendi-in-prednosti-sonaravnega-obdelovanja-zemlje/>.

4.4.4 Prednosti visoke grede pred klasično gredo

»Prednosti visokih gred so:

- prvovrstni pridelki brez uporabe kemičnih pripravkov;
- povečanje površine za pridelavo, povečan pridelek (predvsem v prvih letih);
- enostavnejše delo – manj sklanjanja;
- hitrejša proizvodnja humusa – prhka zemlja, hitrejši razvoj korenin;
- toplejša tla in zgodnejše uspevanje zelenjave.

Visoke grede imajo eno slabo lastnost. V poletnih mesecih, ko je vroče, se zemlja hitreje izsušuje in moramo pogosteje zalivati. Pomaga tudi prekrivanje tal (npr. z lubjem).«
(<http://www.slonep.net/vrt-in-okolica/zelenjava/visoke-grede>)

4.5 Samostojni zeliščni vrt

Če imamo dovolj prostora, zasadimo samostojen zeliščni vrt. Pri tem lahko damo posamezna zelišča na samostojne gredice in upoštevajmo za specifično rastlino potrebno količino prostora.

Pri izbiri primerne mesta moramo upoštevati, da bomo zelišča najverjetneje potrebovali vsakodnevno. Zeliščni vrt naj bo lahko dostopen in čim bližje kuhinji, da bodo zelišča čim bolj pri roki. Če blizu hiše oz. kuhinje nimamo dovolj prostora, potem je smiselno razmisliti o posaditvi najpogosteje uporabljenih zelišč v cvetlične lončke in jih postaviti bližje bivalnim prostorom – na balkon, pred hišo ali celo na okensko polico. Večina zelišč za bujno rast potrebuje polno sonce. Zeliščni vrt umestimo tako, da bo prejel čim več sonca. Najboljše mesto je del vrta, ki je obsijan s soncem preko celega dneva. Ker zelišča

potrebujejo za rast veliko vode, naj bo v bližini vodni priključek za cev za zalivanje. (povz. po www.vrtnarava.si)

4.5.1 Velikosti in oblike

Vrtovi zahtevajo občutek za implementacijo. Če na vrtu ni osredotočenosti, ne glede na njegovo obliko, bo videti tudi dolgočasen. Vrtove brez občutka za smer je najbolje popraviti tako, da jim damo neko opredelitev, namen ali funkcijo. Najpogostejše neklasične oblike zeliščnih vrtov so spiralno oblikovan zeliščni vrt, simetrično oblikovan zeliščni vrt ter zeliščno kolo. (povz. po <https://www.gardeningknowhow.com/special/starting/shaping-the-garden.htm>)

4.5.1.1 Spiralno oblikovan zeliščni vrt

Zeliščna spirala je primer zeliščnega vrta nepravilnih oblik. Primerna je za manjše vrtove, kjer želimo imeti veliko različnih vrst zelišč z različnimi zahtevami. Uredimo lahko ustrezne razmere tako za zelišča, ki potrebujejo veliko vlage, kot za zelišča, ki uspevajo v suhem okolju. Zeliščna spirala ima premer vsaj 3 m in je v središču vsaj 0,5 m višja kot na vstopu. Zunanji rob zgradimo s pomočjo kamnov. Na vstopu v spiralo, ki je na južnem delu, je majhen ribnik premera vsaj 0,75 m. Na tem delu uspevajo zelišča, ki potrebujejo več vlage. Višje rastoča zelišča posadimo v središče, na severni strani pa zelišča, ki uspevajo v polsenci. (povz. po <http://www.vrtnarava.si/zelenjavni-vrt/pridelava-zelenjave/visoke-grede>)



Slika 18: Spiralno oblikovan zeliščni vrt

Vir: <https://explicit.si/wp-content/uploads/2017/03/How-to-Build-a-Spiral-Herb-Garden-2-696x522.jpg>

Slika 18 Spiralni zeliščni vrt.

4.5.1.2 Simetrično oblikovan zeliščni vrt

Simetrični zeliščni vrtovi so primerni za vrtove, kjer se morajo zeliščne gredice strogo ujemati s stilom celotnega vrta, tla pa so ravna. Primerni so tudi za majhne vrtove ali mesta, kjer ni veliko prostora. Simetrični vrtovi so najpogostejše okrogle, kvadratne ali

pravokotne oblike. Zelišča so posajena v strogih linijah in z vseh strani lahko dostopna. Sestavni del simetričnih zeliščnih vrtov so tudi poti med gredami. Da z njih z lahkoto dosežemo vsa zelišča, naj grede ne bodo širše od 1 do 1,5 m. Če na posamezno gredo posadimo različne vrste, potem na najbolj oddaljeni del posadimo najvišja zelišča. Gredasti kuhinjski zeliščni vrt ima ravne linije. Ker je sestavljen iz pravokotnih gred, ga je enostavno oblikovati in je primeren predvsem za začetnike. Grede so enakomerno razporejene in usmerjene v smeri vzhod-zahod. Med njimi so speljane poti, zunanji del vrta pa lahko obkroža nizka živa meja, cvetoče rastline ali grmovje. (povz. po <https://www.vrtnarava.si/zelenjavni-vrt/zeliscni-vrt/nacrtovanje>)

Križni zeliščni vrt je simetrična oblika zeliščnega vrta, ki izvira iz srednjega veka. Središče vrta, kjer se križajo peščene poti, je okrogla greda z višje rastočimi rastlinami, sončno uro, vodnjakom ali kipom. Na zunanjem robu je nizka živa meja, ki je strižena v ravnih linijah. Namesto žive meje lahko zgradimo nizek kamnit zid. Grede so simetrične. Rastline morajo biti ves čas dovolj nizke, da središče vrta vidimo iz vseh smeri. (povz. po www.vrtnarava.si)



Slika 19: Simetrični zeliščni vrt

Vir: [https://encrypted-](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSHt88H8Kl6TxJRZpwTx2Q6WbN0W1HSJpBkTPqnRnC_kx8MEIY3cA)

[tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSHt88H8Kl6TxJRZpwTx2Q6WbN0W1HSJpBkTPqnRnC_kx8MEIY3cA](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSHt88H8Kl6TxJRZpwTx2Q6WbN0W1HSJpBkTPqnRnC_kx8MEIY3cA)

4.5.1.3 Zeliščno kolo

Zeliščno kolo je okrogel zeliščni vrt, ki z vrha spominja na leseno kolo voza. Grede so trikotnih oblik. Iz oboda vodijo poti proti središču, kjer se stikajo. Ta oblika je zelo primerna za visoke vrste zelišč. Premer zeliščnega kolesa naj bo vsaj 6 m. (povz. po www.vrtnarava.si)



Slika 20: Zeliščno kolo

Vir: <https://www.thepocket.ca/pocket-projects/project-x>

4.6 Zeliščni vrt kot del obstoječega vrta

Zelišča lahko sadimo tudi posamično med zelenjavo. Takšen način je zelo priporočljiv, saj zelišča odganjajo nekatere škodljivce, vendar pa je pred sajenjem potrebno preveriti, katere rastline so »dobri sosede«, saj ne samo da ne bodo optimalno uspevale, zaradi bližine se lahko celo zgodi, da ena rastlina povleče okus od sosednje. Dobro se obnesejo tudi na okrasnih gredah, kjer jih lahko sadimo med trajnice (povz. po www.vrtnarava.si).

Zelišča, ki dobro prenašajo obrezovanje in imajo enakomerno rast, lahko uporabimo za obrobe gred. Za to so primerni predvsem peteršilj (*Petroselinum crispum*), drobnjak (*Allium schoenoprasum*) in sivka (*Lavandula angustifolia*). (povz. po www.vrtnarava.si)

4.7 Zeliščni vrt na balkonu ali terasi

Nič ni bolj okusnega od jedi, ki jih pripravite z zelišči iz lastnega vrta. Ker vsi nimamo zelenjavnega vrta, so doma vzgojena zelišča v loncih ali v lesenem zaboju prav tako dobra rešitev. Idealen je seveda zeliščni stolp. V zeliščnem stolpu lahko gojite več svežih zelišč, tako da jih zložite enega na drugega in tako zasedejo zelo malo prostora. Enote za zeliščni stolp lahko naredite sami ali ga enostavno kupite. Sestavljen je iz večih posameznih korit, ki jih lahko zložite enega na drugega in v katerih lahko gojite več vrst zelišč. Določeni ponudniki koritom dodajo že setvene blazinice, ki so zelo enostavne za uporabo, saj je seme v setvenih blazinicah že optimalno razporejeno. Rastline se v primernem številu razvijejo v lepo, polno zeliščno rastlino. Tako bo gojenje svežih zelišč na balkonu ali terasi zelo enostavno (povz. po www.bakker.com).

4.7.1 Prednosti zeliščnega vrta na balkonu

Prednost balkonskih zasaditev zeliščnega vrta je predvsem v tem, da si sveža zelišča lahko privoščijo tudi prebivalci mest in vsi tisti, ki nimajo možnosti za zasaditev vrta. Uporaben pa je tudi za prebivalce samostojnih hiš, ki sicer imajo vrt, saj je dosegljivost nekaterih zelišč za vsakdanjo uporabo na balkonu ali celo okenski polici dosti večja. Če upoštevamo še to, da veliko zelišč odganja škodljivce, potem je okenska ali balkonska zasaditev še bolj smiselna. Celó za tista gospodinjstva, ki imajo zunaj zeliščni vrt, je priročno, če je del zelišč na voljo kar v kuhinji. (povz. po <https://zelenisvet.com/uporabna-urbana-zasaditev/>)

Naslednja prednost balkonskih zasaditev je tudi v tem, da lahko ob prihodu mrzlega vremena lončke enostavno umaknemo v notranjost, kjer nam bodo s svojimi vonjavami ustvarjali prijetno vzdušje, uporabljali pa jih bomo lahko tudi pozimi. Moramo pa upoštevati, da so rastline v lončkih manj zaščitene pred zunanjimi temperaturami in jih moramo zato prej zaščititi pred mrazom – ali jih prej premestimo v stanovanje ali pa jih kako drugače zaščitimo pred mrazom (obdamo s slamo, odejo, izolacijskim materialom).

Nikakor pa ne smemo pozabiti, da so tudi zelišča ali lepe zelene barve ali z lepimi cvetovi in bodo ravno tako okras na našem balkonu kot cvetje. (povz. po <https://zelenisvet.com/uporabna-urbana-zasaditev/>)

4.7.2 Priprava

Če za zunanje rastline velja, da je nakupovanje v vrtnih centrih lahko tvegano (tam so rastline vzgajane v idealnih okoliščinah in niso posebej prilagojene našemu konkretnemu eko prostoru), pa je v tem primeru povsem na mestu, da kupimo kar rastline, že zasajene v lonček. V takem mikro-okolju, kot je balkon ali okenska polica, namreč lažje ustvarimo in nadzorujemo klimo, ki je primerna za določeno zelišče. Ravno tako imajo zelišča različne potrebe po vrsti zemlje, gnojenju ali zalivanju. Tudi tem potrebam lažje zadostimo v tem okolju. Precej težje bomo na primer v zunanjem vrtu menjali zemljo, da bo ustrezala sredozemskim zeliščem. Če potrebujejo zemljo, ki prepušča več vode kot pa v posamičnem loncu, ko na dno pač nasujemo več peska, naredimo večje luknje v dno posode (povz. po www.semenarna.si).

Zeliščem manjše grmičaste rasti zadostujejo manjše posode, korenasta zelenjava pa zahteva globoke posode. Precej velike posode so primerne tudi za zelenjavo višje rasti, na primer paradižnik (*Solanum lycopersicum*), čeprav so za v posode najbolj priljubljeni češnjevi, ki imajo grmičasto rast, prav tako tudi paprike (*Capsicum annuum*) in feferoni (*Capsicum annuum subsp. Microcarpum*). Solato (*Lettuca sativa*) posejemo v dolgo korito, vmes pa damo redkvice (*Raphanus sativus*) ali peteršilj (*Petroselinum crispum*), da popestrimo posevek. Posoda ali korito morata imeti na dnu odprtine za odtok vode, sicer lahko pride do gnitja korenin in propada rastline. Še posebno je na zastajanje vode občutljiva korenasta zelenjava, pri kateri moramo paziti tudi na dovolj rahlo prst, v katero jo bomo sadili. Material za posode, v katerih bomo gojili zelenjavo, je lahko različen. Stene glinenih posod srkajo vodo, prst se hitreje suši, zato je potrebno tudi pogostejše zalivanje. Bolj praktične so plastične posode - in če so izdelane iz dobre plastike, so čvrste, odporne na zmrzal in dobro zadržujejo tudi vlago. Za dobro rast izberemo zemljo za vrt, ki mora zadrževati dovolj vlage, hkrati pa ne sme vsebovati preveč šote. Pogosto je tej zemlji že dodano gnojilo z dolgotrajnim delovanjem (povz. po www.semenarna.si).

4.7.3 Zasaditev

Če bomo v en večji lonec zasadili več različnih zelišč, sicer lahko ustvarimo čudovite barvne kombinacije, vendar moramo paziti, da skupaj posadimo rastline, ki so dobri sosedje in imajo podobne zahteve po zemlji in vzdrževanju (povz. po <https://zelenisvet.com/uporabna-urbana-zasaditev/>).

Povzeli bi lahko, da je določena količina začimb, ki jih gojimo na balkonih, terasah ali okenskih policah, izjemno primerna za vsa gospodinjstva, ne glede na to ali imajo še dodaten vrt ali ne. Tako bodo zelišča vedno pri roki za vsakdanjo uporabo, od njih pa bomo imeli še stranske koristi, kot so prijeten vonj, izgled in odganjanje mrčesa (povz. po <https://zelenisvet.com/uporabna-urbana-zasaditev/>).

Zeliščni vrt na balkonu, ki ga prikazuje slika 20, nam bo polepšal razgled, odišavil okolico in odganjal mrčes. Sveži dodatki k jedem bodo vedno pri roki.



Slika 21: Zeliščni vrt na balkonu

Vir: <http://www.balkon6.com/images/artikli/korita.jpg>

5 Raziskovalne metode

5.1 Metode dela

Za potrebe diplomskega dela je bil izdelan anketni vprašalnik, ki ga je anonimno izpolnilo določeno število ljudi, ki so se nam za samo raziskavo zdeli najbolj relevantni vzorec. Na podlagi rezultatov anketne raziskave smo se usmerili v iskanje rešitev za potrebe in možnosti, ki jih imajo uporabniki zelišč, da bi na čim preprostejši način v okviru svojih prostorskih in časovnih zmožnosti udeležili svoje želje.

Priporočila smo našli ob prebiranju literature in virov na spletu in fizični obliki ter na terenu, ob pogovoru z ljudmi.

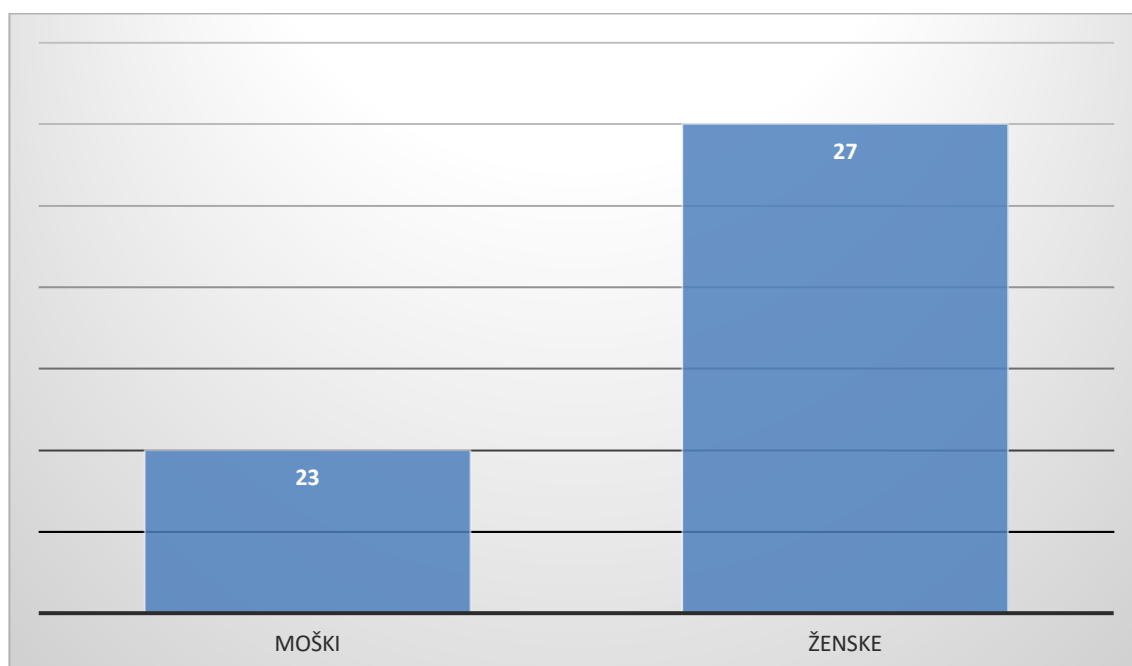
5.1.1 Načrt vzorčenja

Pred raziskavo smo definirali vprašanja in izvedli anketno raziskavo. V anketni vzorec smo skušali zajeti ljudi različnih starosti, izobrazbe in prostorskih zmožnosti. Anketo je rešilo 50 anketirancev.

Tako smo k reševanju ankete povabili približno enako število:

- oseb do 50. leta in nad 50 let,
- približno enako število moških in žensk,
- tretjinski delež oseb, ki živijo v stanovanjskih blokih, tistih, ki živijo v samostojnih hišah v okolici mest, in tretjinski delež oseb iz ruralnega okolja.

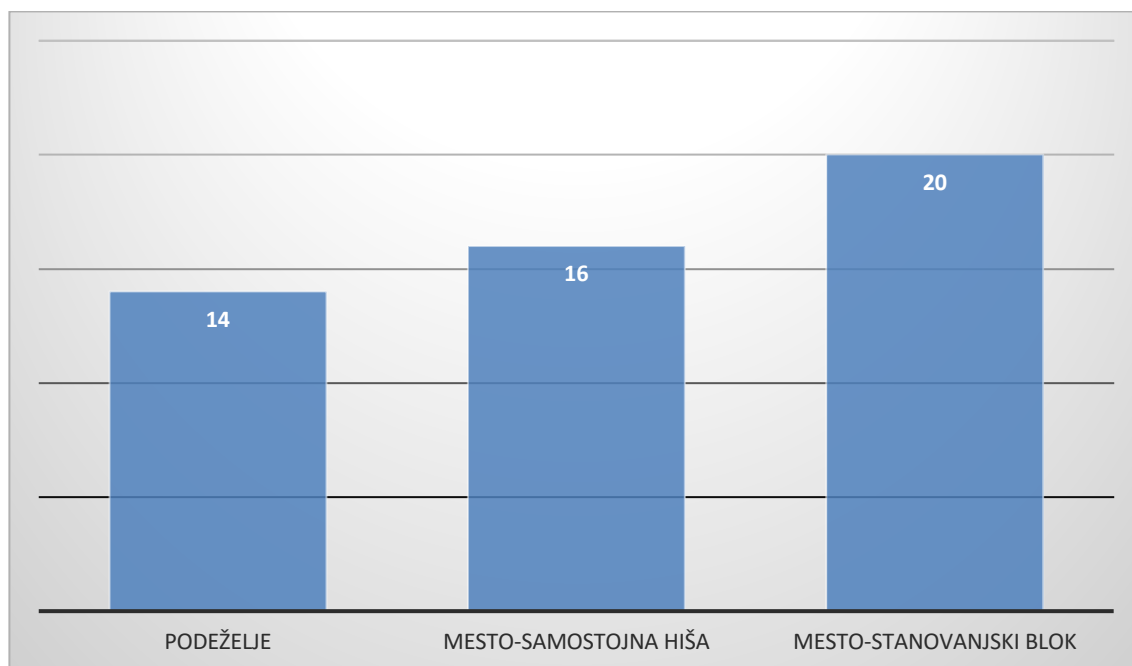
Zanimala nas je struktura anketirancev po spolu. V raziskavi je sodelovalo 27 žensk in 23 moških iz različnih gospodinjstev. Strukturo anketirancev po spolu prikazuje graf 1.



Graf 1: Struktura anketirancev po spolu

Vir: Lastni, 2018

Ugotavljali smo tudi, kje anketiranci prebivajo. 20 anketiranih prihaja iz mesta in prebiva v bloku, 16 oseb v mestih živi v samostojnih hišah, 14 oseb pa prihaja iz podeželja.



Graf 2: Kraj bivanja
Vir: Lastni, 2018

5.1.2 Oblikovanje vprašalnika

Oblikovanje vprašalnika so narekemale postavljene teze. Vprašanja so oblikovana na način, ki bi omogočal:

- prepoznati poznavanje tematike, želje in prostorske ter časovne zmožnosti anketiranih o vprašanih lastnega zeliščnega vrta;
- anketiranim vzbuditi zanimanje za tematiko in jih spodbuditi k večji uporabi zelišč.

5.1.3 Izvedba anketiranja

Anketiranje je bilo izvedeno po vnaprej pripravljenem seznamu, ki je zadovoljeval kriterije o pripravi vzorca. Večino anket smo izvedli v obliki osebnega pogovora z izbrano osebo. Ker je bil seznam pripravljen vnaprej, anketa ne vsebuje vprašanj o starosti, izobrazbi in zaposlitvi.

5.2 Prvi sklop vprašanj – trenutno stanje glede na prostorske in časovne zmožnosti anketiranih ter njihovo poznavanje zelišč

V prvem sklopu vprašanj nas je zanimalo trenutno stanje anketiranih glede lastnega vrta in zasajenih zelišč, ki jih že imajo bodisi na vrtu ali balkonu. Poskušali smo pridobiti informacije o poznavanju zelišč in njihovi uporabnosti ter koliko tega znanja dejansko uporabljajo v vsakdanjem življenju. S tem ko smo anketirance vprašali, ali lahko navedejo

3 zelišča, ki jih poznajo, smo izvedeli stopnjo njihovega prepoznavanja zelišč in hkrati pridobili informacije o najbolj prepoznavnih zeliščih v našem prostoru.

5.3 Drugi sklop vprašanj – želje in potrebe anketiranih o lastnem vrtnem kotičku

V drugem sklopu smo raziskovali, ali bi uporabniki zelišč želeli imeti svoj lastni kotiček, kjer bi vzgajali zelišča. Pozornost je bila usmerjena predvsem na osebe, ki nimajo vrtov in bi jih morda zanimala vzgoja v visokih gredah ali balkonska vzgoja, za kateri potrebujemo izjemno malo prostora, a kljub temu pridelamo dovolj vsaj za sprotno uporabo.

5.4 Tretji sklop vprašanj – pridobivanje informacij o zeliščih, njihovi uporabi in vzgoji

V tem sklopu nas je zanimal vir znanja o zeliščih, in sicer od koga in na kakšen način so anketirani znanje pridobili. Primerjava z mlajšimi anketiranimi je pokazala vedno večjo vlogo interneta.

6 Rezultati in razprava

6.1 Trenutno stanje

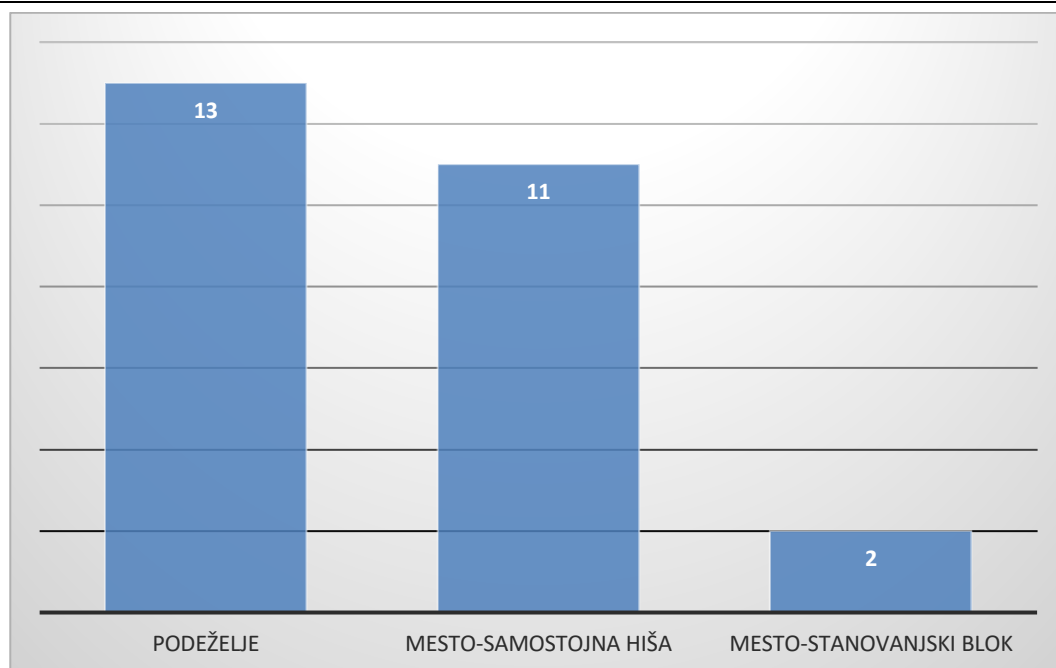
Rezultati ankete so pokazali, da ima 13 oseb ali kar 93% anketiranih s podeželja svoj vrt in kar 69% ali 11 tistih, ki živijo v samostojnih hišah v urbanem okolju. Celotno med osebami, ki živijo v strogem mestnem jedru oz. v stanovanjskih blokih, jih 10% ali 2 osebi lahko uvrstimo med vrtničarje, saj razpolagajo z obdelovalno površino, ki presega postavljeno mejo 5 m². Ker so bile ankete opravljene osebno, so zabeleženi tudi podatki o tem, kje imajo anketirani, ki živijo v stanovanjskih blokih, svoje vrtove. Med odgovori je bil najpogostejši »pri starših«. Dejstvo je, da ima še vedno veliko ljudi, ki prebivajo v mestih, starše ali druge sorodnike na podeželju ali v samostojnih stanovanjskih enotah. Z lastniki imajo dogovorjeno, da lahko uporabljajo del obdelovalnih površin. Določen del anketirancev ima obdelovalne površine celo v najemu. Gre za tako imenovane mestne vrtničarje, ki jih poznajo manjša mesta in prav tako prestolnica. V neposredni bližini (okolica Velenja) je znano vrtničarsko naselje, ki ga lokalno imenujemo »Kunta kinte«. Gre za naselje manjših lesenih hišic. Vsaka ima nekaj obdelovalne površine, na katerih ljudje lahko pridelujejo zelenjavo in seveda zelišča. Pripadajočega ozemlja sicer ni veliko, a zadošča za osnovne potrebe »mestnega človeka«. Poleg tega je dovolj blizu mesta, da ljudem časovno in stroškovno ne povzroča preglavic. Ljudje na teh vrtovih ne samo pridelujejo zelenjavo in zelišča, ampak jim le-ta omogoča gibanje v naravi, rekreacijo in razvedrilo.



Slika 22: Vrtničarsko naselje pri Velenju.

Vir: Lastni, 2018

Graf 3 prikazuje izjemno visok delež oseb v Sloveniji, ki imajo v lasti svoj vrt (površina, ki presega 5 m² obdelovalne površine).



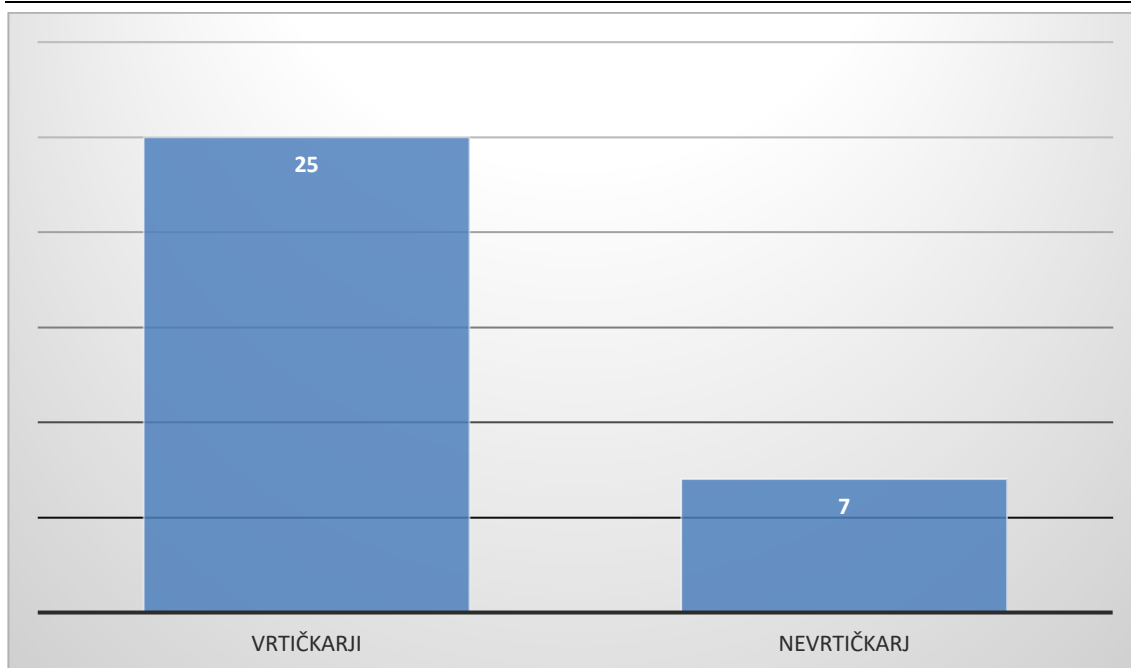
Graf 3: Delež lastnikov vrtov

Vir: Lastni, 2018

V povprečju ima torej 52% anketiranih oz. 26 oseb svoj vrt.

Na vprašanje, ali anketirani na tem vrtu ali kako drugače v gospodinjstvih gojijo tudi zelišča, so bili odgovori precej podobni. Skoraj vsi anketirani t.j. 25 ali 96%, ki imajo svoj vrt, so odgovorili, da na njem posadijo vsaj nekaj zelišč. Med anketiranimi, ki sicer nimajo vrta v klasičnem pomenu oz. obsegu, jih je kar 7 ali 29% odgovorilo, da zelišča kljub temu pridelujejo. Na tem mestu je nastala pomembna razlika med moškimi in ženkami. Med tistimi, ki na vrtu ali manjši površini (balkonu ali terasi) ne sadijo zelišč, je bilo kar 95% moških. Ker v vprašalniku ni bila predvidena nadaljnja raziskava o vzrokih za odgovore, seveda obstaja možnost, da moški morda slabše poznajo zelišča in njihovo vzgojo.

Graf 4 prikazuje število anketirancev, ki v svojih vrtovih ali kako drugače v gospodinjstvu gojijo zelišča.

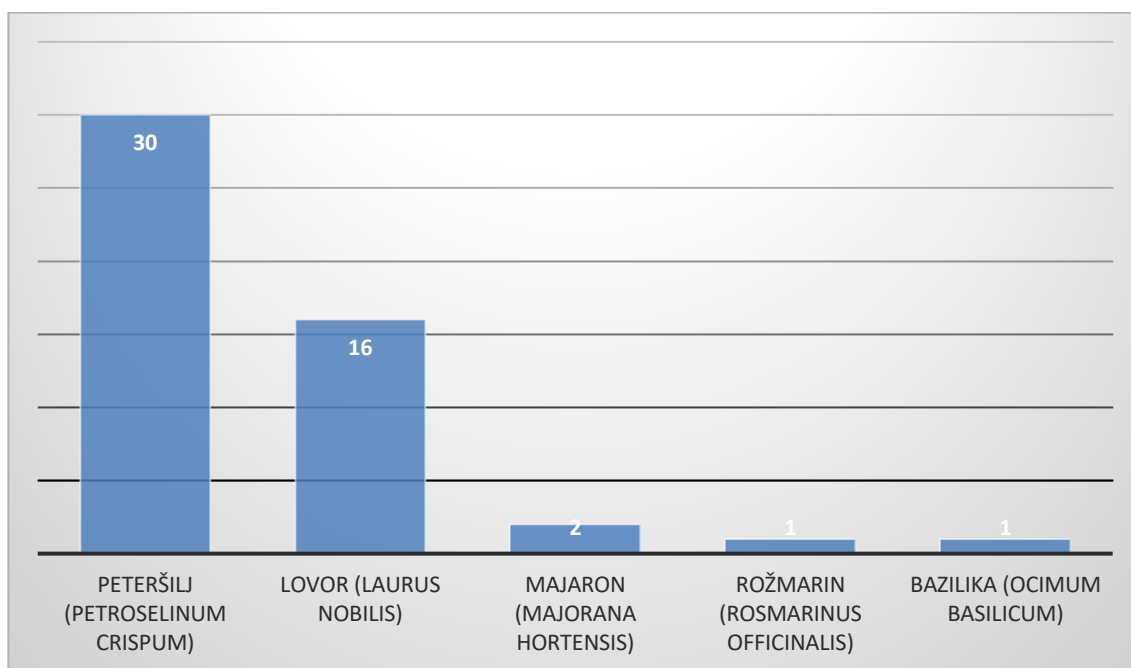


Graf 4: Delež gojiteljev zelišč

Vir: Lastni, 2018

Med odgovori na vprašanje, ali anketiranci lahko navedejo 3 zelišča, ki jim pridejo na misel, se je med odgovori najpogosteje pojavil peteršilj (*Petroselinum crispum*), kar je sicer povsem pričakovano za našo kulturo, predvsem z vidika kulinarike. Med ostalimi pa je velik odstotek mediteranskih začimb, ki so očitno vedno pogostejše v naši kulinariki.

Graf 5 prikazuje omembo zelišč, ki so jih anketiranci izpostavili na prvem mestu.



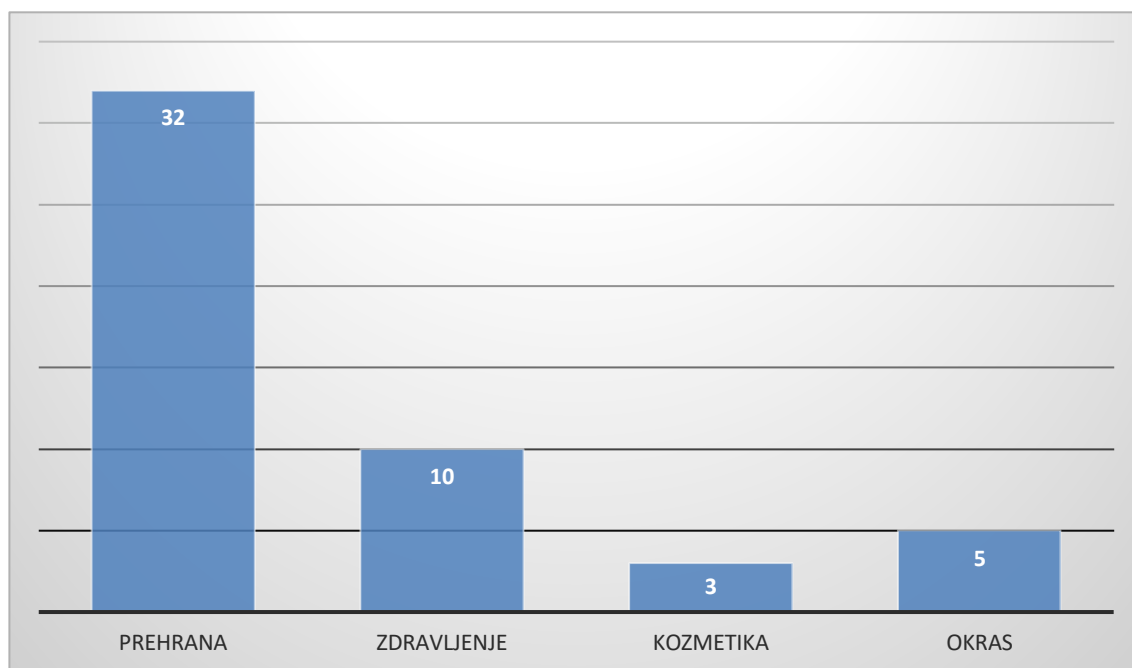
Graf 5: Najpogosteje navedena zelišča

Vir: Lastni, 2018

30 anketiranih na prvo mesto postavilo peteršilj (*Petroselinum crispum*). Glede na to, da je resnično nepogrešljiv v skoraj vsaki jedi, ki jo na našem ozemlju že stoletja postavljamo

na mizo, je to popolnoma pričakovano. Podobno bi najbrž veljalo za lovor (*Laurus nobilis*), ampak v nadaljevanju so bila pričakovana bolj celinska zelišča, kot so na primer korenček (*Daucus carota*), zelena (*Apium graveolens*), luštrek (*Levisticum officinale*), razne čebulnice, morda celo čemaž (*Allium ursinum*).

Čeprav imajo na naših tleh zelišča zelo dolgo tradicijo in seveda vsem znane uspešne projekte raznih zeliščarjev (predvsem samostanskih, kot so Pleterje, Olimje ipd.), pa raznih pripravkov in zdravil naših babic, večina anketirancev zelišča uporablja v vsakdanjem življenju predvsem v prehrani.



Graf 6: Namen uporabe zelišč

Vir: Lastni, 2018

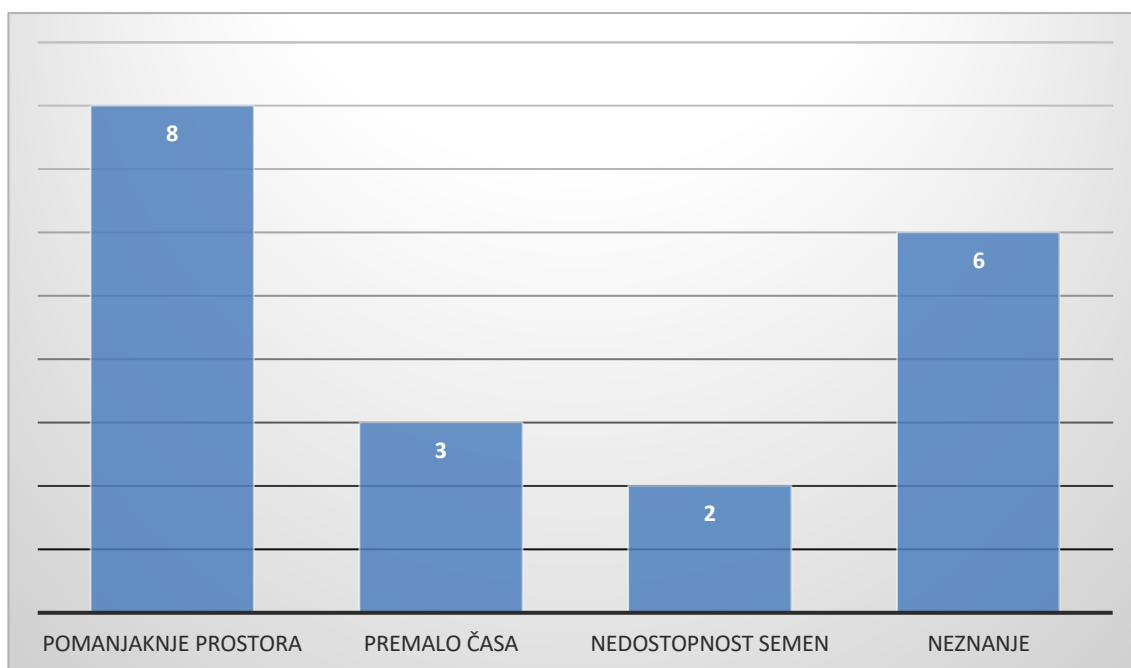
Skladno s pričakovanji so vsi anketirani, ki uporabljajo zelišča, odgovorili, da jih uporabljajo v prehrani. Kljub temu da vsi poznajo vsaj kakšno zdravilno lastnost zelišč, je samo 31% ali 10 oseb omenilo, da jih uporablja tudi za zdravljenje ali lajšanje težav z zdravjem. 9% ali 3 osebe so omenile tudi rabo v kozmetiki. Ta podatek lahko pripišemo trendu potrošnikov, ki vedno bolj posegajo po eko izdelkih, saj naj bi bili le-ti pripravljeni neposredno iz zelišč. Podatek, da sami pripravljajo domača mazila in mila, smo pridobili od dveh žensk in enega moškega. Za okras uporablja zelišča 5 od 32. oseb ali 16%.

6.2 Želje in potrebe ter ovire pri vzgoji zelišč

Z drugim sklopom vprašanj smo želeli izvedeti, kakšne so želje in potrebe anketirancev pri vzgajanju in uporabi zelišč, kako gledajo na zeliščne vrtove ter kaj jih omejuje pri pridelovanju zelišč.

Iz pridobljenih odgovorov lahko sklepamo, da bi kar 13 od 17 oseb ali 76%, ki trenutno nimajo svojega vrta in ne vzgajajo zelišč, bi to želelo početi. Tistih nekaj odstotkov (po rezultatih ankete 4%) ljudi, ki imajo vrt, a ne vzgajajo zelišč in jih niti ne želijo vzgajati, ima za to druge razloge.

Na tem mestu se pojavi vprašanje, zakaj ima toliko anketiranih željo vzgajati zelišča, pa jih kljub temu ne. Ali gre za pomanjkanje prostora, časa ali morda dostopnosti semen, sadik ali pa morda celo pomanjkanje informacij?

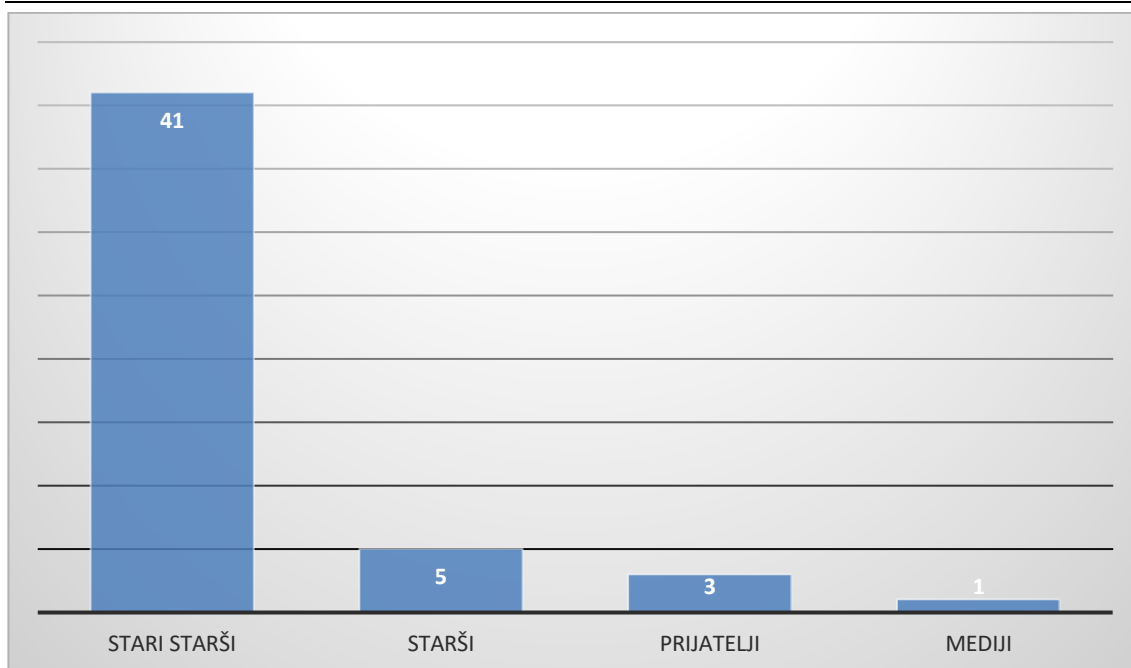


Graf 7: Dostop zelišč na trgu

Vir: Lastni, 2018

Anketa se zaključi z vprašanjem, ki se nanaša na pridobivanje in prenašanje informacij o zeliščih. S tem opisnim vprašanjem anketiranci podajo pomembno informacijo glede stanja znanja in o tem, kako se tudi sedaj seznanjajo o pomenu, vzgajanju in uporabi zelišč. Kar 41 od 50 anketiranih oz. 82 % kot prvi vir podatkov o zeliščih navede stare starše. Precej manj jih omenja starše in sicer 5 oseb oz 10%. Za tem sledijo prijatelji, 3 osebe ali 6%, in najmanj mediji, 1 oseba ali 2%.

Verjetno bi bili generacijo nazaj odgovori precej drugačni. Predvidoma naj bi se tovrstna znanja prenašala iz generacije v generacijo, tukaj pa se zdi, da je ena generacija preskočila.



Graf 8: Prenos informacij o zeliščih

Vir: Lastni, 2018

Vsekakor bo v prihodnosti veliko vlogo odigral splet. Ne samo glede informacij o vzgoji in uporabi zelišč, ampak tudi o prednosti njihove uporabe ter dostopnosti sadik. Ravno s tem bi se rešila težava, ki nekatere od anketirancev ovira pri odločitvi za domačo vzgojo.

7 Rezultati in razprava

Na podlagi vseh pridobljenih podatkov, tako iz virov kot iz izsledkov opravljene ankete, lahko povzamemo, da smo uspeli dokazati ali ovreči v začetku postavljene hipoteze. Pri tem pa nakazujemo možnosti, kje še obstajajo rezerve za še večjo angažiranost ljudi, da sami pridelujejo svoja zelišča.

Hipoteza 1:

Prostorska stiska nas lahko odvrne od zasaditve zeliščnega vrta.

Rezultati ankete kažejo, da sama površina obdelovalne zemlje ni popolno merilo za vzgajanje zelišč – kot smo ugotovili da dosti tistih, ki jih po osnovni klasifikaciji (lastništvu minimalne obdelovalne površine) ne štejemo med vrtičkarje, prideluje zelišča. To počno na manjših gredicah, terasah, balkonih ali okenskih policah – sama količina razpoložljive obdelovalne površine ni ovira za zeliščni vrt. Z raziskavo možnosti zasaditve in pridobljenih informacijah, koliko prostora zelišča dejansko zasedejo (sploh odločitve za visoke grede, spiralne zeliščne vrtove ali celo gojenje v lončkih), lahko z gotovostjo trdimo, da pomanjkanje prostora ni in ne more biti razlog, da gospodinjstvo nima zeliščnega vrta. V primeru ozaveščanja ljudi, kako primerne so visoke grede in kako malo prostora porabijo, bi se ta odstotek prav gotovo zvišal. Glede na to, da je večina anketiranih osnovna znanja o zeliščih pridobila od starih staršev, ki v večini niso imeli težav s prostorom, pripisujemo velik pomen v nadaljnjem razvoju zeliščnih vrtov ravno internetu. Tam so namreč v trenutku dostopne vse informacije v vseh dimenzijah.

Hipoteza 2:

Slovinci smo vsakodnevni porabniki zelišč.

Raziskava z anketo in pregled receptov tradicionalne ter moderne kuhinje na naših tleh dokazujeta, da je uporaba vsaj 10 osnovnih zelišč v naših gospodinjstvih nepogrešljiva. Vendar samo, kadar se omejimo na kulinariko. Kot vidimo iz rezultatov ankete, so še precejšnje rezerve v uporabi zelišč z namenom lajšanja zdravstvenih težav ali v kozmetične namene. Seveda ne trdimo, da bodo ali bi morali iti trendi v smer, ko bi zelišča zamenjala klasično medicino, a vendar imajo zelišča v veliko primerih preventivno vlogo, pri manjših težavah pa pomagajo brez stranskih učinkov, česar ne moremo trditi za farmacevtska zdravila. Ravno tako lahko iz raziskanih zdravilnih učinkov zelišč povzamemo, da (v nasprotju s farmacevtskimi pripravki, ki so usmerjeni na zelo specifično zdravljenje, na druge organe ali težavo pa delujejo negativno) zelišča na naše telo delujejo v smislu holističnega zdravljenja. V večini primerov lajšajo različne težave in dobrodejno vplivajo na delovanje celotnega telesa, s samim okusom in vonjem pa tudi na počutje ugodja. Seveda ne smemo pozabiti, da moramo tudi pri uporabi zelišč paziti na zmernost. Prekomerno uživanje lahko povzroči večje nevšečnosti ali celo okvare. Ravno tako je dejstvo, da je uživanje nekaterih zelišč v določenih stanjih (na primer v nosečnosti ali med dojenjem) neprimerno ali celo škodljivo. Kadar nismo prepričani, da je uživanje določenega zelišča za nas primerno, lahko vsak trenutek na internetu poiščemo informacije. Seveda bi se skladno z rezultati ankete načelno po nasvet najprej obrnili na stare starše, vendar (glede na iz ankete povzete najbolj uporabljane začimbe pri nas) ni nujno, da njihovo poznavanje zajema tudi konkretno zelišče, ki nas zanima v tem trenutku.

Hipoteza 3:

Slovenci si želimo imeti zeliščne vrtove.

Da so Slovenci po tradiciji še vedno nagnjeni k vrtičkarstvu, so zastavljeno hipotezo potrdila tudi spoznanja iz ankete. Na podlagi pridobljenih informacij, kje ljudje vidijo ovire, da v večjem odstotku ne pridelujejo domačih zelišč (s tem mislim predvsem na ljudi, ki živijo v urbanem okolju in ne morejo imeti vrta ob hiši), so v nalogi predstavljene konkretne rešitve za te situacije. Ne samo v načinih, kako na manjšem prostoru vzgojimo zadostno količino zelišč za vsakodnevno uporabo, ampak tudi kako premostiti malo manjšo dostopnost sadik na trgu, saj je zaradi večje kontrole mikro klime pri balkonski vzgoji povsem na mestu tudi naročanje sadik preko spleta. Poleg tega je v opisu zelišč predstavljenih zelo veliko prednosti, ki bi vsakemu omogočali pravilno odločitev. Namen postavljene hipoteze namreč ni bil samo v tem, da se ugotovi željo po lastni vzgoji zelišč, ampak da se predstavijo možnosti in prednosti le-tega ter s tem omogočimo uresničitev zasaditve in pridelovanja.

Povzamemo lahko, da je bila vzgoja zelišč v bližnji preteklosti kar malo zanemarjena. Kot da je poznavanje zelišč preskočilo eno generacijo. To je bila generacija, ki je vrtoglavo zapadla v industrializacijo. Če nam je še stara mama odrgnine od padcev zdravila z arniko, namočeno v žganje, in ob bolečem grlu z grgranjem žajblja (*Salvia officinalis*) v mleku, pa nas je mama že peljala k zdravniku po antibiotike. Pa se je v zadnjem času kljub temu nekaj premaknilo. Če smo še pred kakšnimi dvajsetimi leti pri delu na vrtu opazili predvsem babice, je danes mnogokrat opaziti, kako mlade mamice skupaj z otroki vzgajajo domačo zelenjavo in zelišča. Celó ko se sprehodimo mimo vrta, opazimo, da imajo malčki na igrišču zasajene visoke grede, kjer lahko opazujejo rastline pri rasti.

Eden od razlogov, da anketirani niso prej pristopili k lastni vzgoji zelišč, se gotovo skriva v naslednjih dveh vprašanih ankete, kjer je velik delež vprašanih odgovorilo, da je dostopnost zelišč na našem področju zelo dobra. S tem so mislili dostopnost zelišč, ki jih kupijo v trgovini sveža ali posušena. Ta zelišča imajo na voljo skozi vse leto v vsakem trenutku. Dokler jim nismo zastavili vprašanja o želji, niso niti razmišljali o tem. Niti ne o tem, da so sveža, doma vzgojena zelišča bolj zdrava. Po drugi strani je več kot polovica anketirancev prepričano, da na trgu raznolika zelišča za vzgojo niso dovolj dostopna. Večina jih namreč verjame, da res dobrih sadik ne moreš dobiti kar povsod, pa tudi ker gre za rastline, ki imajo svoja sezonska obdobja, niso vsa na voljo prav v vsakem trenutku.

Očitno so ljudje spoznali, da za kvalitetno življenje in prehranjevanje niso dovolj le industrijske dobrine, ampak da je za slehernika izjemno pomembno, da se ponovno poveže z naravo. Poleg tega povsem z gotovostjo trdimo, da v današnjem času večina poklicnih del ne omogoča, da v celoti vidimo kaj smo s svojim delom ustvarili in smo zato od rezultatov dela nekako odtujeni. To mnogokrat vodi v odtujenost od lastnega življenja. Ravno pridelovanje zelišč pa je klasičen primer, kako rezultate svojega dela in naporov lahko vsakodnevno spremljamo, se veselimo napredovanja in uživamo v rezultatih svojega ustvarjanja.

8 Zaključek

Zelišča so bila že od nekdaj pomembna in so se uporabljala za različne namene. Sprva kot medicinski zvarci, kasneje se je temu pridružila še uporaba v kulinariki. Je pa res, da je formalno urejanje vrtov, kakršno se je pojavilo v prejšnjem stoletju, začelo zelišča postavljati na rob ali pa jim je bila kot dišavnicam točno določena gredica na vrtu.

Izbor zelišč, ki jih gojimo na vrtu, je zelo velik. Pomembno je, da zelišča poznamo in vemo, zakaj je katero potrebno uporabljati. Urejanje zelišč na vrtu nam daje prosto pot. Lahko so zelišča posajena formalno v vrtu, enako kot ostala zelenjava, ki jo pridelujemo, lahko pa uporabimo različne oblike, denimo spiralo, križ ipd.

Vedno bolj so, zaradi pomanjkanja prostora, uveljavljene visoke grede in urejeni vrtovi na balkonih. Tudi ti zraven klasične pridelave zelenjave omogočajo, da si naredimo zeliščni vrt in posadimo zelišča, ki jih uporabljamo kot dodatek kulinariki in za različne čaje in podobne zdravniške pripomočke.

Tudi naše diplomsko delo smo zastavili tako, da je prvi, teoretični del, namenjen temu, da predstavimo zelišča in možnosti njihove zasaditve oziroma gojenja na domačem vrtu, balkonu ipd. Ugotovili smo, da so zelišča v naših življenjih prisotna že od nekdaj in da jih je morda razvoj v znanosti in kemiji za nekaj časa postavil »na stranski tir«, vendar je zavedanje ljudi o naravnih načinih zdravljenja in zdravljenja posameznika kot celoto, zdravilna zelišča ponovno postavilo ob bok uradne medicine. Na drugi strani je uporaba zelišč v kuhinji prisotna od nekdaj, se pa znanje in vedenje o njihovi uporabi širi, zato je tudi dišavnic in zelišč na domačih vrtovih vedno več.

Drugi del diplomskega dela predstavlja raziskava, ki smo jo izvedli s pomočjo anonimnega anketnega vprašalnika v in katero smo vključili 50 anketirancev. Ugotovili smo, da je bila vzgoja zelišč v preteklosti zanemarjena, da pa zelišča in dišavnice pri mlajših generacijah ponovno pridobivajo ne le na veljavi, ampak dobivajo svoj prostor v njihovih vrtovih. Veliko pa bi lahko naredili še na osveščenosti uporabe zdravilnih zelišč v medicinske namene.

9 Viri in literatura

ARULA, Petra. 2010. [Online]. Elle. Fitoterapija. Bi se radi vrnili k naravi in izkoristili njeno zdravilno moč? Če nimate časa za tečaj pri Pehti, vam 21. stoletje ponuja registrirane naravne izdelke v ličnih škatlicah, ki jih prodajajo v lekarnah. Imenujejo se fitoterapevtska zdravila. [datum zadnjega popravljanja 23. oktober, 2010] [Citirano 23. sep. 2016, 22:58]. Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.elle.si/lifestyle/telo-in-duh/fitoterapija/>

CELJSKE LEKARNE. [Online]. Zeliščni pripravki in zdravila - na kaj bodimo pozorni. [Citirano 23. april 2018]. Dostopno na spletnem naslovu <http://www.lekarnanaklik.si/p-5668-zeliscni-pripravki-in-zdravila-na-kaj-bodimo-pozorni.aspx>

COSMOPOLITAN. 2014. [Online]. Aktualno. Začimbe za vsak balkon in okensko polico. [Datum zadnjega popravljanja 10. maj, 2014]. [Citirano 23. sep. 2016, 22:58]. Dostopno na spletnem naslovu:

CVETLIČNA. Jerneja Jošar, s.p. 2013. [Online]. Urejanje ekoloških vrtov. Zelenjavni vrt. Visoke grede. [Citirano 18. Sep 2016; 13:00]. Dostopno na spletnem naslovu:

DRUŽINA ENAA. [Online]. Posušimo si zelišča za zimo. [datum zadnjega popravljanja 6 junij 2012]. Dostopno na spletnem naslovu: <http://druzina.ena.com/kulinarika/Posusimo-si-zelisca-za-zimo.html#prettyPhoto>

FLAVN. [Online]. Professional. Poprova meta Mentha piperita. Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.favn.eu/naravna-etericna-olja/poprova-meta-mentha-piperita>

GARDEN Landscape Ideas. Most Beautiful Garden Landscape Ideas That You Will Ever See. Shade Garden Ideas. My Shade Gaden. Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.gardenlandscapeideas.org/ideas/preview/15365/myshadegarden.html>

HEDONIZEM. [Online]. Zelišča, ki bi jih morali imeti doma. Ajda Hovnik. Žajbelj. [datum zadnjega popravljanja 24. Marec. 2016]. Dostopno na spletnem naslovu: <http://hedonizem.si/zelisca-ki-bi-jih-morali-imeti-doma/>

HIŠA ZELIŠČ. [Online]. Bazilika (Ocimum basilicum) [Citirano 12. oktober 2018]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://hiskazelisc.com/bazilika-ocimum-basilicum>

HOFFMAN, David. 1998. Zelišča: celostno zdravljenje: varen in praktičen priročnik za pripravo in uporabo zdravilnih zelišč, Ljubljana, Mladinska knjiga, ISBN 86-11-15285-4

<http://druzina.ena.com/wp-content/uploads/2011/05/pehtran.jpg>.

<http://druzina.ena.com/wp-content/uploads/2011/05/timijan.jpg>.

<http://rozcebovec.weebly.com/navadna-kislica-rumex-acetosa.html>

<http://www.balkon6.com/images/artikli/korita.jpg>

<http://www.cosmopolitan.si/aktualno/zacimbe-na-vsak-balkon-in-okensko-polico/>

http://www.cvetlicna.si/CVET,,zelenjavni_vrt,visoke-grede.htm

http://www.cvetlicna.si/CVET,,zelenjavni_vrt,visoke-grede.html.

<http://www.klubgaia.com/si/imagelib/source/default/rastline/zelenjava/petersilj.jpg>.

<http://blog.lokalna-kakovost.si/trendi-in-prednosti-sonaravnega-obdelovanja-zemlje/>.

<http://hedonizem.si/zelisca-ki-bi-jih-morali-imeti-doma/>.

<http://www.vrtnarstvo-globocnik.si/bazilika/>.

https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSHt88H8Kl6TxJRZpwTx2Q6WbN0W1HSJpBkTPqnRnC_kx8MEIY3cA

<https://i2.wp.com/www.indigonovice.si/wp-content/uploads/2016/05/Origanum-majorana-ali-Majaron-vrti-sladki-origano-dobra-misel.jpg?fit=3038%2C2018&ssl=1>.

<https://med.over.net/forum5/viewtopic.php?t=8646925>.

<https://mojpogled.com/holisticen-pristop-h-cloveku>

<https://mojpogled.com/wp-content/uploads/2016/06/drobnjak-vitaminska-bomba-2.jpg>

<https://www.bogensperk.si/img/naslovne/program-po-zgodovini-in-naravi.jpg>

<https://www.dnevnik.si/1042635480>.

<https://www.gardeningknowhow.com/special/starting/shaping-the-garden.htm>

<https://www.mojaobcina.si/ljubljana/novice/zeliscna-medicina---zakaj-je-tako-ucinkovita.html>

<https://www.terra-organica.hr/images/detailed/5/lovor.jpg>.

<https://www.thepocket.ca/pocket-projects/project-x>

<https://www.vrtnarava.si/zelenjavni-vrt/zeliscni-vrt/zgodovina>

<https://zelisca-cvetka.si/wp-content/uploads/2016/04/rozmarin-zacimba-300x267.jpg>.

KITTREDGE, Jack. [Online]. The Importance of Herbs. 2014. [Citirano 14. april 2020]. Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.nofa.org/tnf/Summer2012B.pdf>.

LEJCA. [Online]. Pripravki iz zdravilnih rastlin. 2012. [Citirano 25. september 2016, 21:05]. Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.lejca.si/rastline/pripravki.html>

METKINE BUČE. [Online]. Trendi in prednosti sonaravnega obdelovanja zemlje. [Datum zadnjega popravljanja 13. marec 2015]. Dostopno na spletnem naslovu: <http://blog.lokalna-kakovost.si/trendi-in-prednosti-sonaravnega-obdelovanja-zemlje/>

MOJA OBČINA.SI [online]. Zeliščna medicina - zakaj je tako učinkovita? [Citirano 12. april 2017]. Dostopno na spletnem naslovu:

PLAJHNER, Marjan. [Online]. (L. *Petroselinum crispum*) viva. [Citirano 14. december 2019]. dostopno na spletnem naslovu <https://www.viva.si/Alternativna-in-naravna-pomo%C4%8D/16269/Pravi-peter%C5%A1ilj-L-Petroselinum-crispum>

PLANTERA. 2014. [Online]. Predstavitev visoke grede Plantera. [Datum zadnjega popraviljanja 28. marec. 2016, 20:13]. [Citirano 10. jan. 2016; 12:57]. Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.visokegrede.si/2014/04/predstavitev-visoke-grede-plantera/>

POLER, Anton., 2015. Spoznajmo zdravilne rastline, Ljubljana, Kmečki glas, ISBN 978-061-203-441-2

POMURKSE LEKARNE. [Online] Sivka, prava (*Lavandula angustifolia*) [Citirano 8. dec. 2017; 18:15]. Dostopno na spletnem naslovu <https://www.pomurske-lekarne.si/tocka-zdravja/sivka-prava-lavandula-angustifolia>

POMURSKE LEKARNE. [Online] Rožmarin, navadni (*Rosmarinus officinalis*) [Citirano 8. dec. 2017; 18:15]. Dostopno na spletnem naslovu <https://www.pomurske-lekarne.si/tocka-zdravja/rozmarin-navadni-rosmarinus-officinalis>

POMURSKE LEKARNE. [Online] Žajbelj (*Salvia officinalis*) [Citirano 8. dec. 2017; 18:15]. Dostopno na spletnem naslovu <https://www.pomurske-lekarne.si/tocka-zdravja/zajbelj-salvia-officinalis>

POMURSKE LEKARNE. [Online] Petersilj, pravi (*Petroselinum crispum*) [Citirano 8. dec. 2017; 18:15]. Dostopno na spletnem naslovu <https://www.pomurske-lekarne.si/tocka-zdravja/petersilj-pravi-petroselinum-crispum>

SLONEP, Vrt in okolica. [Online]. Visoka greda [Citirano 8. dec. 2015; 18:15]. Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.slonep.net/vrt-in-okolica/zelenjava/visoke-grede>

SVET 24 UR.SI. [Online] Zdravje iz zelišč [Citirano 12. maj 2019]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://novice.svet24.si/clanek/zdravje/5a38c0150c344/fitoterapija-zdravje-iz-zelisc>

ŠTOR, Anja. 2015. [Online]. Holističen pristop h človeku. [Citirano 12. decembra 2018]. Dostopno na spletnem naslovu <https://mojpogled.com/holisticen-pristop-h-cloveku/>

Thymus vulgaris – vrtna materina dušica. [Online]. T. zygis – španska m. d. [Citirano 8. dec. 2015; 18:15]. Dostopno na spletnem naslovu: http://www.cpi.si/files/cpi/userfiles/Strokovna%20podro%C6%92ja/zdravstvo/Farmakognozija/rastline/materina_dusica.html

VRT IN NARAVA. 2019. Zelišča. [oline]. [Datum zadnjega popraviljanja 14. april 2020]. Citirano na spletnem naslovu <https://www.vrtnarava.si/zelenjavni-vrt/zeliscni-vrt/zelisc>

VRT IN NARAVA. 2019. Zgodovina uporabe zelišč. [Online]. [Datum zadnjega popraviljanja 13. april. 2016, 20:47], [Citirano 29. maj. 2019, 12:18]. Dostopno na spletnem naslovu:

VRT IN NARAVA. Zelenjavni vrt. Visoke grede. [Online]. [Datum zadnjega popraviljanja 13. april. 2016, 20:47], [Citirano 12. jan. 2016, 13:22]. Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.vrtnarava.si/zelenjavni-vrt/pridelava-zelenjave/visoke-grede>

WELCOME TO TIMELESS HERBAL TRADITIONS. [online]. Herbal. 2012. [Citirano 15. Okt. 2017]. Citirano na spletnem naslovu <http://timelessherbaltraditions.com>.

WELLNEO ZA VAŠO VITALNOST. [Online]. Zdravo življenje in lepota. 2015. Fitoterapija - zdravite se z rastlinami. Vse, kar ste želeli vedeti o zdravilnih rastlinah. Veda o zdravilnih rastlinah. [Citirano 15. Okt. 2015]. Dostopno na spletnem naslovu: http://www.wellneo.si/clanki-wellneo/zdravo-zivljenje-in-lepota/fitoterapija_zdravite_se_z_rastlinami.htm

WIKIPEDIJA, prosta enciklopedija. [online] Pehtran. [Citirano 15. Okt. 2017]. Citirano na spletnem naslovu <https://sl.wikipedia.org/wiki/Pehtran>.

WOODHAM, Alan in PETERS, David. 1998. Enciklopedija komplementarne medicine. Ljubljana: DZS. ISBN - 86-341-1705-7

ZDRAVILNE IN STRUPENE RASTLINE. [Online]. Učna pot v bližini Bovca. Navadna kislica (*Rumex acetosa*). [Citirano 12. oktober 2017]. Dostopno na spletnem naslovu:

ZELENI HIT. [Online]. Zelišča. [Citirano 14. april 2020]. Dostopno na spletnem naslovu <http://www.zelenihit.si/kategorije/sem/zelisca>

ZELENI SVET. [Online]. Zeleniščni sadni in zelenjavni vrt na balkonu. [Citirano 15. Okt. 2019]. Dostopno na spletnem naslovu <https://zelenisvet.com/uporabna-urbana-zasaditev/>

ZELENI SVET. [Online]. Zelišča, dišavnice in zdravilne rastline. Stoletna čebula, drobnjak, čemaž, navadni slez in drobnjak. [Citirano 15. Okt. 2019] Dostopno na spletnem naslovu: <http://zelenisvet.com/zelisca-disavnice-in-zdravilne-rastline/>

10 Priloge

Priloga A: Anketni vprašalnik.....	1
------------------------------------	---

Priloga A: Anketni vprašalnik

VPRAŠALNIK O PRISOTNOSTI ZELIŠČ V SLOVENSKIH DOMOVIH

1. Raziskovalno vprašanje: Ali smo Slovenci vsakodnevni porabniki zelišč. Z raziskavo želim dobiti odgovor na vprašanje o uporabi zelišč v slovenskih domovih. Izhajajoč iz analize empiričnega dela, kjer je naveden seznam zelišč prisotnih na našem ozemlju. Relevantnost vprašanja se utemeljuje v korelaciji z lastništvom vrta, prisotnost gojenja zelišč v domu in uporabo v domačem gospodinjstvu.



Ali imate svoj vrt?

(Ob tem se za termin vrt upošteva površina vsaj 5 m² na dom in se ne omejuje glede na tip vrta (gredice, posode, terasa)).

DA (VRTIČKARJI)

NE (NEVRTIČKARJI)

Vprašalnik loči anketirance na tiste, ki imajo lastni vrt (preko 5 m²), v nadaljevanju jih imenujem VRTIČKARJI in na tiste, ki nimajo vrta (oz. njegova površina ne presega 5 m²), v nadaljevanju imenovanih NEVRTIČKARJI. Tako jih s prvim vprašanjem ločimo v dve skupini, potrebni za kasnejšo primerjalno analizo.



Ali v svojem gospodinjstvu gojite zelišča?

(Skupina vrtničkarji so tisti z vrtom, ki presega 5 m², nevrtničkarji pa tisti, ki imajo tega prostora manj)

VRTIČKARJI: DA NE

NEVRTIČKARJI: DA NE



Ali lahko naštejete vsaj 3 slovenska zelišča?

Ali lastništvo vrta vpliva na poznavanje zelišč poskušam ugotoviti tako, da primerjam odgovore obeh skupin. Predpostavljam, da glede na bogato paleto zelišč, ki uspevajo na našem ozemlju, posameznik pozna vsaj 3 zelišča

VRTIČKARJI:

NEVRTIČKARJI:

🌿 Ali uporabljate zelišča v vsakodnevne namene in kakšen je namen uporabe (prehrana, zdravje-tinkture, mazila ali za aromaterapijo...)

VRTIČKARJI: DA NE NAMEN UPORABE

NEVRTIČKARJI: DA NE NAMEN UPORABE

2. Raziskovalno vprašanje: Ali Slovenci želimo imeti zeliščne vrtove?

Anketirancem razložim pojem zeliščnega vrta, kaj to predstavlja in jih povprašam o želji in potrebi po lastnem zeliščnem vrtu. V tem raziskovalnem vprašanju poskušam osvetliti tudi odnos anketirancev do zelišč.

V tem vprašanju anketirance razdelim na tiste, ki gojijo zelišča in jih poimenujem ZELIŠČARJI ter na tiste, ki jih v nadaljevanju imenujem NEZELIŠČARJI in ne gojijo zelišč.

🌿 Ali gojite zelišča ali imate lastni zeliščni vrt?

VRTIČKARJI: DA /zeliščarji NE/nezeliščarji

NEVRTIČKARJI: DA /zeliščarji NE/nezeliščarji

🌿 Ali bi želeli imeti lastni zeliščni vrt?

VRTIČKARJI: DA NE

NEVRTIČKARJI: DA NE

🌿 Ali je v Sloveniji dobra dostopnost zelišč za uporabo.

VRTIČKARJI: DA NE

NEVRTIČKARJI: DA NE

📊 Ali je v Sloveniji dobra dostopnost zelišč za gojenje le teh?

VRTIČKARJI: DA NE

NEVRTIČKARJI: DA NE

📊 Kdo vam je predstavil zelišča in njihovo uporabo?