

Šola za hortikulturo in vizualne umetnosti Celje
Višja strokovna šola

DIPLOMSKO DELO
Urška MATKO

Celje, december 2021

Šola za hortikulturo in vizualne umetnosti Celje
Višja strokovna šola

Šola za hortikulturo in vizualne umetnosti Celje
Ljubljanska cesta 97
3000 Celje

Diplomsko delo
v višjem strokovnem izobraževalnem programu Hortikultura

Poznavanje zdravilnih rastlin v občini Polzela

Kandidatka: Urška Matko

Mentor predavatelj: Anja Žužej-Gobec, univ. dipl. inž. agr.

Mentor v podjetju: Katja Funtek, univ. dipl. inž. agr.

Celje, december 2021

Šola za hortikulturo in vizualne umetnosti Celje
Višja strokovna šola
Ljubljanska cesta 97
3000 Celje
www.sola.si
info@solai.si



Številka: H-147
Datum: 19.3.2021

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

Urška MATKO z vpisno številko **13040201058**.

študentka višješolskega strokovnega programa **Hortikultura**.

Komisija ugotavlja, da je tema diplomskega dela s predmetnega področja **Pridelovanje vrtnin**.

SKLEPI ŠTUDIJSKE KOMISIJE

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

POZNAVANJE ZDRAVILNIH RASTLIN V OBČINI POLZELA

3. Imenujeta se mentorja:

mentor predavatelj:
mentor v podjetju:

Anja Žužej Gobec, univ. dipl. inž. agr.
Katja Funtek, univ. dipl. inž. agr.

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 Nteta, univ. dipl. inž. agr.,
razmateljica



Izjava o avtorstvu diplomskega dela

Podpisana **Urška Matko**

z vpisno številko **13040201058**

sem avtorica diplomskega dela z naslovom:

Poznavanje zdravilnih rastlin v občini Polzela

S svojim podpisom zagotavljam, da:

sem diplomsko delo izdelala samostojno pod mentorstvom:

Anja Žužej-Gobec, univ. dipl. inž. agr.

in pod mentorstvom v podjetju:

Katja Funtek, univ. dipl. inž. agr.

V Celju, dne _____

Podpis avtorice: _____

Zahvala

Zahvaljujem se vsem, ki so mi bili v pomoč pri nastanku diplomske naloge. Profesorici Katji Funtek, univ. dipl. inž. agr., ki mi je pomagala pri dispoziciji ter profesorici Anji Žužej – Gobec, univ. dipl. inž. agr., na katero sem se lahko obrnila po dodatno pomoč pri nastajanju diplomske naloge. Zahvalila bi se tudi Neži Zagoričnik, ki mi je celotno nalogo lektorirala in tako omogočila, da je ta pravopisno pravilna.

Izvleček

Namen diplomskega dela je prikazati kako dobro vrtničarji v občini Polzela poznajo zdravilne rastline.

Diplomsko delo je sestavljeno iz dveh delov, teoretičnega dela in praktičnega. V prvem, teoretičnem delu so opisane zdravilne rastline, njihova pridelava, uporaba, zgodovina in njihovo shranjevanje. Poudarek je na najbolj poznanih zdravilnih rastlinah. Omenjeno je tudi, zakaj je toliko zdravilnih rastlin v naravi že izginilo in kaj lahko vsak posameznik naredi, da se bo gojilo vedno več zdravilnih rastlin.

V drugem, praktičnem delu je analizirana uporabljena raziskovalna metoda, to je vprašalnik. Nanj so odgovarjali anketiranci, ki prebivajo v občini Polzela in imajo svoj vrt. V anketo sta vključena odprt in zaprt tip vprašalnika.

Ključne besede

Zdravilne rastline, uporaba, pridelovanje, bolezni in poškodbe.

Abstract

The purpose of this thesis is to show how gardeners in the municipality of Polzela know medicinal plants.

The diploma thesis consists of two parts, the theoretical and practical one. The first part describes medicinal plants, their cultivation, use, storage and history. Focus is given to the most known medical plants. It is also mentioned why so many medicinal plants have already been exterminated in nature and what each individual can do to make the medicinal plants grow again.

The second part, practical part, analyses the research method used, that is survey. It has been answered by respondents who live in the municipality of Polzela and have their own garden. Both open and closed type of questionnaire is included in the survey.

Key words

Medicinal plants, use, cultivation, diseases and injuries.

Kazalo vsebine

Kazalo vsebine.....	VIII
Kazalo slik.....	X
Kazalo grafov	X
1 Uvod.....	1
2 Namen in cilji.....	2
3 Raziskovalne hipoteze.....	3
4 Pregled dosedanjih raziskav in objav.....	4
4.1 Zdravilne rastline	4
4.2 Gojenje zdravilnih rastlin.....	4
4.3 Rastline živijo različno dolgo	4
4.3.1 Enoletnice	4
4.3.2 Dvoletnice.....	5
4.3.3 Več letnice ali trajnice	5
4.4 Nabiranje zdravilnih rastlin v naravi	5
4.5 Nabiranje zdravilnih rastlin v vrtu	5
4.5.1 Cvetovi	5
4.5.2 Nadzemni deli in listi.....	6
4.5.3 Semene	6
4.5.4 Korenine	6
4.5.5 Mleček in smola	6
4.5.6 Plodovi.....	6
4.5.7 Lubje.....	6
4.5.8 Čebulice	6
4.6 Sušenje zdravilnih rastlin.....	7
4.7 Shranjevanje zdravilnih rastlin	8
4.7.1 Sveža zelišča.....	8
4.7.2 Suha zelišča	9
4.8 Uporaba zdravilnih rastlin	9
4.8.1 Čaji	9
4.8.2 Tinkture	9
4.8.3 Mazila	10
4.8.4 Sirupi	10
4.8.5 Obkladki	10
4.8.6 Oljni izvlečki	10
4.8.7 Sokovi.....	10
4.9 Zgodovina zdravilstva.....	11
4.9.1 Samostansko zdravilstvo na Slovenskem.....	11
4.10 Rastline za naš vrt	12
4.10.1 Čemaž (<i>Allium ursinum</i>).....	12
4.10.2 Melisa (<i>Melissa officinalis</i>).....	14
4.10.3 Žajbelj (<i>Salvia officinalis</i>).....	15

4.10.4	Rožmarin (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	16
4.10.5	Dobra misel (<i>Origanum vulgare</i>).....	17
4.10.6	Hmelj (<i>Humulus lupulus</i>).....	18
4.10.7	Koriander (<i>Coriandrum sativum</i>)	19
4.11	Najpogostejša zdravilna zelišča v kulinariki.....	20
4.11.1	Navadna bazilika (<i>Ocimum basilicum</i>)	20
4.11.2	Pehtran (<i>Artemisia dracunculus</i>)	21
4.11.3	Poprova meta (<i>Mentha × piperita</i>).....	22
4.11.4	Vrtni timijan (<i>Thymus vulgaris</i>)	23
4.11.5	Pelin (<i>Artemisia absinthium</i>).....	24
4.11.6	Mala kopriva (<i>Urtica urens</i>).....	25
4.12	Zanimanje za zelišča danes	26
4.13	Kategorizacija zdravilnih rastlin	27
5	Raziskovalne metode	28
6	Rezultati in razprava	28
6.1	Anketa.....	28
6.1.1	Spol.....	28
6.1.2	V katero starostno skupino spadate?	28
6.1.3	Kje največ uporabljate zdravilne rastline?	29
6.1.4	Katere zdravilne rastline uporabljate v kulinariki?	30
6.1.5	Naštete 3 ali tudi več zdravilnih rastlin, ki jih imate v vrtu?.....	30
6.1.6	Katere izmed navedenih zdravilnih rastlin poznate?.....	32
6.1.7	Pri katerih zdravstvenih težavah nam pomaga ognjič (<i>Calendula officinalis</i>)?.....	32
6.1.8	Materina dušica (<i>Thymus sp.</i>) nam pomaga pri ?	33
6.1.9	Katere izmed rastlin so strupene v celoti?	33
6.1.10	Katere zdravilne rastline nam pomagajo pri sproščanju-umirjanju?	35
7	Zaključek.....	36
8	Viri in literatura.....	37

Kazalo slik

Slika 1: Sušenje zdravilnih rastlin	8
Slika 2: Čemaž (<i>Allium ursinum</i>)	13
Slika 3: Melisa (<i>Melissa officinalis</i>).....	14
Slika 4: Žajbelj (<i>Salvia officinalis</i>).....	15
Slika 5: Rožmarin (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	16
Slika 6: Dobra misel (<i>Origanum vulgare</i>).....	17
Slika 7: Hmelj (<i>Humulus lupulus</i>).....	18
Slika 8: Koriander (<i>Coriandrum sativum</i>).....	19
Slika 9: Bazilika (<i>Ocimum basilicum</i>).....	20
Slika 10: Pehtran (<i>Artemisia dracunculus</i>).....	22
Slika 11: Poprova meta (<i>Mentha x piperita</i>)	23
Slika 12: Vrtni timijan (<i>Thymus vulgaris</i>).....	24
Slika 13: Pelin (<i>Artemisia absinthium</i>).....	25
Slika 14: Mala kopriwa (<i>Urtica urens</i>)	26

Kazalo grafov

Graf 1: Prikaz sodelovanja v anketi glede na spol	28
Graf 2: Prikaz starosti anketirancev	29
Graf 3: Prikaz uporabe zdravilnih rastlin	29
Graf 4: Prikaz uporabe zdravilnih rastlin v kulinariki.....	30
Graf 5: Koliko zdravilnih rastlin imajo anketiranci na vrtu?	31
Graf 6: Prikaz najpogostejših rastlin v vrtu.....	31
Graf 7: Prikaz poznavanja ognjiča (<i>Calendula officinalis</i>)	32
Graf 8: Prikaz poznavanja Materine dušice (<i>Thymus sp.</i>).....	33
Graf 9: Prikaz poznavanja strupenih rastlin	34

1 Uvod

Zdravilne rastline so že iz pradavnine človekovo naravno okolje, od nekdaj mu služijo za prehrano ter premagovanje bolezni in težav. Dolgo je bilo tisto, kar je človek našel v naravi, sploh edino in osnovno sredstvo za zdravo življenje. Danes uporabljamo rastline v najštevilčnejše namene, zdravilne rastline pa poznamo še veliko bolje kot nekoč. (<https://www.soria-natural.si/rastline/>)

Zadnja leta se ljudje vedno bolj zatekajo v naravo, cenijo naravno zdravljenje in dajejo temu tudi večji poudarek kot medicini in farmaciji. Zdravilne rastline lahko gojimo tudi sami doma, veliko je tudi možnosti, da jih pridelujemo tudi, če nimamo svojega vrta. Zdravilne rastline lahko uporabljamo v kulinariki, kozmetiki in pri zdravljenju poškodb ter bolezni. Seznam zdravilnih rastlin je širok in dolg, zato je možnost izbire velika. (<https://www.soria-natural.si/rastline/>)

2 Namen in cilji

Veliko prebivalcev občine Polzela ima svoje vrtove. Zato je bil namen diplomske naloge raziskati oz. ugotoviti, koliko zdravilnih rastlin prevladuje na njihovih vrtovih. Namen naloge je tudi potrditi ali zavreči domneve, da anketiranci največ uporabljajo zdravilne rastline v kuhinji, da imajo v vrtu vsaj tri zdravilne rastline ter da starejši anketiranci poznajo več zdravilnih rastlin kot mladi.

Na območju Občine Polzela prevladujejo gozd in travnate površine. Občina Polzela ima tudi omejene naravne pogoje za kmetovanje. Največ kmetijskih zemljišč v uporabi je travnikov in pašnikov, skoraj 63,8 %, njiv pa je nekaj čez 33,5 %, 2,7 % pa je trajnih nasadov. Velik delež travnatega sveta pogojuje živinorejo kot glavno kmetijsko panogo v Občini.

(<https://www.polzela.si/wp-content/uploads/2019/06/Dolgoro%C4%258Dlna-razvojna-strategija-2018-2028.docx+%&cd=2&hl=sl&ct=clnk&gl=si>)

3 Raziskovalne hipoteze

Raziskovalne hipoteze so se nanašale na poznavanje zdravilnih rastlin.

Hipoteza 1: Predvidevam, da starejši prebivalci občine Polzela poznajo več zdravilnih rastlin kot mlajši.

Hipoteza 2: Predvidevam, da imajo anketirani vsaj tri zdravilne rastline v vrtu.

Hipoteza 3: Predvidevam, da večina anketiranih uporablja zdravilne rastline v kulinariki.

4 Pregled dosedanjih raziskav in objav

4.1 Zdravilne rastline

Na splošno večja, da so zelišča rastline, ki vsebujejo aromatične snovi in se uporabljajo v prehrani, farmaciji in kozmetični industriji. Od drugih rastlin jih ločijo različne učinkovine, kot so eterična olja, grenčične in mineralne snovi. (<https://www.vrtnarava.si/zelenjavni-vrt/zeliscni-vrt/zelisca>)

Aromatična zelišča v kulinariki običajno uporabljamo kot začimbe. S svojimi aromami izboljšujejo ali pa spreminjajo okus hrane. Zelišča, ki vsebujejo različne zdravilne učinkovine, se v farmaciji uporabljajo za izdelavo zdravil in drugih zdravilnih pripravkov. Veliko teh zelišč vsebuje strupene spojine, zato moramo z njimi ravnati previdno. Zelišča, ki vsebujejo veliko eteričnih olj, se v kozmetični industriji uporabljajo za izdelavo dišav. (<https://www.vrtnarava.si/zelenjavni-vrt/zeliscni-vrt/zelisca>)

Zelišča imajo uporabne učinkovine v različnih rastlinskih delih. Na vrtu največkrat gojimo tista zelišča, ki imajo učinkovine v listih, steblih in cvetovih, izjemoma tudi tiste, ki jih imajo v semenih in koreninah. (<https://www.vrtnarava.si/zelenjavni-vrt/zeliscni-vrt/zelisca>)

V zeliščni vrt najpogosteje posadimo dišča in aromatična zelišča, ki jih uporabljamo v kuhinji. Vonj zelišč je različno močan, sestavljen pa je iz večih kemičnih snovi. Zelišča lahko neprestano oddajajo aromatične snovi in takšna zavohamo na razdaljo. Druga zelišča pa aromatične snovi izpustijo ob dotiku. (<https://www.vrtnarava.si/zelenjavni-vrt/zeliscni-vrt/zelisca>)

4.2 Gojenje zdravilnih rastlin

Zdravilne in aromatične rastline lahko gojimo v lončkih, na gredicah, vrtu, njivah ali večjih površinah. Z gojenjem prispevamo k ohranjanju biotske pestrosti naravnih rastlinskih združb. S tem zavarujemo izginotje tistih samoraslih vrst, ki jih je zaradi vsakoletnega, velikokrat brezobzirnega nabiranja čedalje manj. Nekatere med njimi so strokovnjaki že razvrstili na spisek ogroženih vrst. (<http://dz.velenje.si/zeliscarski-koticek/gojenje-zdravilnih-rastlin.html>)

4.3 Rastline živijo različno dolgo

4.3.1 Enoletnice

Enoletnice posejemo ali posadimo vsako sezono na novo. Pogosto imajo take rastline hitro kaleče seme, tako da dobimo v eni sezoni dve ali tri generacije. Semena nekaterih rastlin prezimijo na vrtu in same znova zrastejo naslednjo pomlad. Mlade rastlinice lahko spregledamo in jih uničimo pri spomladanskih delih v vrtu. [Rode, 2001, str.14]

4.3.2 Dvoletnice

Te so največkrat prvo sezono le v obliki bogate listne rozete in cvetijo šele naslednjo sezono. To je treba upoštevati, če pričakujemo tudi okrasni užitek. [Rode, 2001, str.14]

4.3.3 Več letnice ali trajnice

Te rastline imajo daljši življenjski cikel. Pri njih je treba vedeti, kako jih pripravimo za prezimitev in kaj storimo z njimi, da bodo naslednjo sezono uspešno pognale. S pravilnimi postopki lahko celo nadzorujemo ali bo rastlina to sezono cvetela ali ne. S tem lahko pridelamo več listov. Nekatere trajnice se razširjajo s pritlikami, plazečimi se stebli in stoloni. Mnoge si agresivno pridobivajo življenjski prostor. Tudi to je treba predvidevati in jih nadzorovati, da ne prevzemajo pobude na mešani gredici ali delu vrta. Vemo, da so nekatere rastline na rastišču dobre sosede, druge pa se med seboj ne prenašajo. Če poznamo te zakonitosti, lahko uspešno vzdržujemo vrtiček z večjim številom zelo raznovrstnih in posebnih zelišč. Ne glede na izbor zelišč, ki jih želimo gojiti, pa je treba upoštevati nekatera temeljna pravila. [Rode, 2001, str. 14]

4.4 Nabiranje zdravilnih rastlin v naravi

Pri nabiranju rastlin se moramo držati določenih pravil. Najvažnejše je prepoznavanje rastlin. Pri tem nam pomagajo risbe in fotografije. Za točno določanje uporabljamo botanični ključ. Pri najmanjši negotovosti se posvetujemo z lekarnarji ali botaniki. [...], [Galle Toplak 2015, str.15]

Nabiramo samo tiste rastlinske dele, ki jih potrebujemo. Ravnamo previdno, da ne poškodujemo cele rastline. Pri rastlinah s koreninami pazimo, da ne izkoplremo vseh na istem kraju in jih s tem iztrebimo. [Galle Toplak 2015, str.15]

4.5 Nabiranje zdravilnih rastlin v vrtu

Nabiramo vedno ob suhem, lepem vremenu v dopoldanskih urah. To še posebej velja za rastline s hladnimi olji. Količina hlapnega olja je takrat namreč v rastlini najvišja. Po daljšem deževju z nabiranjem počakamo vsaj dva do tri dni. Rastline z eteričnimi olji nabiramo na sončnih rastiščih in preverimo njihov vonj: zmečkamo jih med prsti in poduhamo. Z razdalje 10 cm večkrat z zaprtimi očmi vdihnemo njihov vonj.[Galle Toplak 2015, str.15]

Nabiramo v neonesnaženem okolju. Izogibamo se cestnih robov, bližine tovarn,

4.5.1 Cvetovi

Trgamo jih zjutraj, potem ko z njih izhlapi rosa in se povsem odprejo, pri čemer je potrebna kar največja previdnost, da jih ne poškodujemo. [Ody 1994, 118]

4.5.2 Nadzemni deli in listi

Liste rastlin, ki zelenijo samo del leta, nabiramo tik pred cvetenjem, liste zimzelenih rastlin, kot je rožmarin, pa vse leto. Če želimo uporabiti vse nadzemne dele, jih nabiramo sredi cvetenja; tako dobimo mešanico listov, stebel, cvetov in semenskih glavic. [Ody 1994, 118]

4.5.3 Semene

Semenske glavice nabiramo, ko so semena v njih povsem zrela, vendar prej, preden jih začne raznašati veter ali jih pojedo ptiči. Utrgamo jih skupaj s 15-25 cm stebela. [Ody 1994, 119]

4.5.4 Korenine

Večino korenin izkopljemo jeseni, ko njihovi nadzemni deli že odmrejo in ovenijo, vendar prej, preden zemlja otrdi in nam oteži delo. Izjema je regrat, ki ga je treba izkopati spomladi. [Ody 1994, 119]

4.5.5 Mleček in smola

Različne drevesne sokove zbiramo jeseni; v lubje naredimo globoke zareze ali v deblo zvrtamo luknjo, sok, ki priteče iz odprtine, pa prestrežemo v posode, včasih že kar velik čebriček, pritrjen k deblu. Večje količine brezovega soka lahko na primer zberemo tudi večkrat v letu. Iz rastlin z mlečkom, kot sta glavната solata ali krvavi mleček, sok iztisnemo v pripravljeno posodo. Mnogi sokovi vsebujejo dražeče snovi, zato moramo nositi zaščitne rokavice. [Ody 1994, 119]

4.5.6 Plodovi

Jagode in druge sadeže nabiramo, ko dozoriijo in preden se preveč zmehčajo. [Ody 1994, 119]

4.5.7 Lubje

Nabiramo ga jeseni, ko drevesni sokovi že odtečejo, da rastlino kar najmanj poškodujemo. Nikoli ne odstranimo vsega lubja ali kolobarja okoli celotnega debla-razen če drevesa ne nameravamo žrtvovati ciljem zeliščnega zdravilstva. [Ody 1994, 119]

4.5.8 Čebulice

Izkopljemo in pobereemo jih potem, ko nadzemni deli že odmrejo. Česnove čebulice spravimo, preden se pogreznejo globlje v zemljo in bi jih zaradi odpadlih listov le težko našli. [Ody 1994, 119]

4.6 Sušenje zdravilnih rastlin

Največ hranljivih snovi sicer vsebujejo sveže rastline, ker pa nam niso dostopne celo leto, druge pa sveže niti niso okusne, jih je najbolje posušiti ali kako drugače obdelati. (<https://www.zenskisvet.si/dom/pravilno-susenje-zdravilnih-rastlin-in-zelisc.html>)

Vsi deli rastlin vsebujejo veliko vode, nekatere celo do devetdeset odstotkov. Rastlina pa s sušenjem najprej izgubi vodo pa tudi zdravilne snovi. Da se to ne bi zgodilo, je treba slediti pravilnemu postopku sušenja. (<https://www.zenskisvet.si/dom/pravilno-susenje-zdravilnih-rastlin-in-zelisc.html>)

Upoštevati je potrebno naslednje napotke:

- nabranih cvetov in listov nikoli ne peremo, saj tako zgubijo okus in se hitreje pokvarijo;
- nabrane rastline takoj razprostrite na ravno površino, da se ne pregrejejo;
- vsako vrsto sušite posebej;
- rastline lahko sušite tudi v manjših šopkih, ki jih obesite s cvetovi navzdol, med njimi pa pustite dovolj prostora, da bo zrak krožil;
- liste, ki vsebujejo eterična olja, je treba hitro osušiti in pospraviti;
- med sušenjem se barva listja ne sme izrazito spremeniti, saj to pomeni, da je prišlo do spremembe v sestavi aktivnih snovi;
- sočni listi nekaterih rastlin (na primer kislice) niso primerni za sušenje, take rastline hranite v olju ali kislu;
- cvetove je treba hitro osušiti, da ne spremenijo barve in da ohranijo aktivne snovi;
- cvetove in zelene nadzemne dele je treba sušiti na toplem in senčnem mestu (podstrešje), nikoli na neposrednem soncu, saj bi močna svetloba uničila zdravilne snovi v rastlinah;
- debelejšje in bolj sočne dele rastlin je treba zrezati na manjše kose, saj se hitreje sušijo in lažje kvarijo;
- plodove, še posebno bolj mesnate, se težje suši kot ostale dele rastline, zato jih je treba v čim tanjšem sloju izpostaviti toplemu zraku, da se čim bolje posušijo;
- korenine in ostale podzemne dele je treba najprej očistiti in olupiti, potem pa takoj zmleti, da se posušijo;
- sušenje skorje ni zahtevno, saj se ne pokvari tako hitro zaradi vsebnosti taninov;
- rastline je treba sušiti na odprtem, zračnem in neprepustnem mestu;
- neposredno na soncu in pod višjimi umetnimi temperaturami se suši samo podzemne dele, semena, plodove in skorjo;
- če nimate druge možnosti, lahko korenine sušite tudi v pečici na 50 do 60 °C; zaradi izparevanja vode iz rastline mora biti pečica kanček odprta;
- sušenje v pečici ni primerno za cvetove in liste, niti na najnižji temperaturi, uporabite pa lahko dehidrator, a temperatura ne sme preseči 36 °C, korenine in lubje pa sušite pri temperaturi 50 do 60 °C;
- rastline, liste in cvetove je treba sušiti, dokler se pod dotikom ne začnejo drobiti ali zašumijo, ko jih stisnete s prsti. (<https://www.zenskisvet.si/dom/pravilno-susenje-zdravilnih-rastlin-in-zelisc.html>)

Rastline, ki smo jih nabrali, čim prej pripravimo za sušenje. Sušimo jih na toplem, senčnem mestu, ki je tudi dovolj zračno na primer na podstrešju [...]. Posamezne liste,

poganjke in korenine razprostremo po blagu ali belem papirju, še boljše pa je, če blago oziroma papir položimo na žičnato mrežo, da zrak lahko kroži okoli rastlin. [Piber 2008, 12]

Čas sušenja je odvisen od vsebnosti vode in debeline rastlinskih delov, zato je treba rastline pogosto preveriti. Plesnive dele takoj odstranimo, večje rastline ali dele rastlin pa občasno obrnimo. Korenine in debele dele rastlin lahko posušimo tudi v pečici pri 50 stopinjah Celzija. [Piber 2008, 12]



Slika 1: Sušenje zdravilnih rastlin

Vir:

https://www.zenskisvet.si/modules/uploader/uploads/news/pictures_news/pravilno_susenje_zdravilnih_rastlin_in_zelisc.jpg

4.7 Shranjevanje zdravilnih rastlin

Posušene rastline bodo uporabne dlje časa, če jih boste pravilno shranili. Hlapljive rastline, tj. rastline z eteričnimi olji, bodo dlje ostale uporabne, če se jih hrani v kovinskih posodah, obloženih s kuhinjskimi brisačami. Ostale sušene rastline se lahko shrani v papirnate škatle ali platnene vrečke, obešene v zračnem in suhem prostoru. Steklene posode uporabljajte le za krajšo hrambo rastlin. Prav je, da se na posode napiše, katere rastline so v njih shranjene in datum nabiranja. Ne nabirajte prevelikih količin rastlin, če jih ne nameravate porabiti. Pustite jih v naravi. [Piber 2008, 12]

Posušene rastline hranimo v steklenih in porcelanastih kozarcih ali vrečkah iz papirja in blaga. Številne rastline lahko tudi zamrzujemo. [Piber 2008, 12]

4.7.1 Sveža zelišča

Sveža zelišča, kot so pehtran, peteršilj in meta, se dobro obdržijo nekaj dni v kozarcu ali vazi s svežo vodo, če jih hranimo v hladnem prostoru. Veliko zelišč, na primer baziliko in majaron, lahko hranimo v hladilniku kar s stebli, toda prej jih speremo, vodo popivnemo s papirnato krpo, nato stebela narahlo ovijemo v vlažno papirnato brisačo in jih damo v hladilnik. [Curtis, 2016, 341]

Večina zelišč ohrani svoje lastnosti tudi zmrznjena. Zelišča drobno nasekljamo, prelijemo z malo olivnega olja ali vode, nato mešanico z žlico pretočimo v majhne vrečke za zmrzovanje ali posodice za led ter jih hranimo v zmrzovalniku do uporabe, porabimo pa jih v 6 mesecih. [Curtis, 2016, 341]

4.7.2 Suha zelišča

Večina zelišč ohrani svoje zdravilne lastnosti, če so previdno posušena. To tudi pomeni, da so lahko pobrana na vrhuncu rasti in shranjena za uporabo znaj sezone. Zelišča tradicionalno pobiramo v določeni sezoni, na primer spomladi, nato jih gojimo vse leto, dokler niso nared za ponovno pobiranje. Večina zelišč ohrani učinkovine 6-12 mesecev, za tem je treba preostalo zalogo zavreči in nadomestiti. [Curtis, 2016, 341]

Vedno sušimo samo zelišča ekološke pridelave, saj poleg učinkovin zelišč ni priporočljivo uživati koncentriranih ostankov pesticidov ali umetnih gnojil. [Curtis, 2016, 341]

Kupljena suha zelišča hranimo v zatesnjeni posodi, po možnosti stekleni, v suhi, temni omari, da ohranimo njihove zdravilne lastnosti. [Curtis, 2016, 341]

4.8 Uporaba zdravilnih rastlin

Zdravilne rastline smo nabrali, posušili in jih shranili zato, da nam bodo v pomoč, ko bomo zboleli. Težave lajšamo na več načinov. (<https://www.vzajemnost.si/clanek/170128nabiranje-shranjevanje-in-priprava-zdravilnih-rastlin/>)

4.8.1 Čaji

Pripravljamo jih iz ene rastline ali iz čajne mešanice v obliki poparkov, zavretkov ali jih namakamo v hladni vodi čez noč. Najpogostejše so v uporabi poparki. Hladne namoke uporabljamo pri rastlinah, ki vsebujejo spojine, občutljive na temperaturo, denimo vitamine (šipek) ali sluzi (slezenovec, ajbiš, jeglič, lučnik). Na hladen način pogosto pripravljamo tudi grenčice (encijan, tavžentroža, pelin, corda benedikta, islandski lišaj). (<https://www.vzajemnost.si/clanek/170128nabiranje-shranjevanje-in-priprava-zdravilnih-rastlin/>)

Zdravilni čaji morajo biti blagi. Večja količina rastline namreč ne pomeni tudi boljšega delovanja. Najpogostejše navodilo za pripravo čaja je: dve čajni žlički posamezne rastline ali čajne mešanice poparimo s tremi decilitri kroga, pustimo stati deset minut in mlačno popijemo, lahko tudi z dodatkom medu ali žlico jabolčnega kisa. (<https://www.vzajemnost.si/clanek/170128nabiranje-shranjevanje-in-priprava-zdravilnih-rastlin/>)

4.8.2 Tinkture

Tinkture so alkoholni izvlečki iz zdravilnih rastlin. Pripravimo jih tako, da 100 g posušene ali 200 g sveže zeli prelijemo z 90 dag 70-odstotnega alkohola ali 50-odstotnega domačega žganja. Po treh tednih mešanico precedimo in shranimo v steklenico, najbolje v temen prostor. Rok uporabe je tako kot pri čajih dve leti.

(<https://www.vzajemnost.si/clanek/170128nabiranje-shranjevanje-in-priprava-zdravilnih-rastlin/>)

4.8.3 Mazila

Mazila so uveljavljena oblika pripravkov rastlin. Najbolj znani so ognjičevo, gabezovo, rmanovo, kafrino in mazilo iz divjega kostanja. Pripravimo jih tako, da pest zelišča segrevamo na 200 g neslane masti. Cvremo samo toliko časa, da slanina porumeni, nato pustimo čez noč. Zjutraj pogrejemo, da mazilo postane tekoče, precedimo in shranimo v lončke. (<https://www.vzajemnost.si/clanek/170128/nabiranje-shranjevanje-in-priprava-zdravilnih-rastlin/>)

4.8.4 Sirupi

Sirupi so namenjeni zdravljenju dihalnih poti. Lahko jih pripravimo iz sleza, timijana, jegliča, lučnika, trpotca. Najprej skuhamo kilogram sladkorja v litru vode, da dobimo sirup. Temu dodamo zelo koncentriran čaj iz rastline, ki jo želimo uživati v obliki sirupa. Rok trajanja tako pripravljenega sirupa je 6 mesecev na hladnem prostoru, ker ne uporabljamo konzervansov. (<https://www.vzajemnost.si/clanek/170128/nabiranje-shranjevanje-in-priprava-zdravilnih-rastlin/>)

4.8.5 Obkladki

Znani so obkladki s senenim drobirjem, kamilico, preslico, timijanom in glino. Sveža ali suha zelišča v gazi zmehčamo nad soparo in položimo na obolelo mesto. Glino polagamo po priloženih navodilih, najpogosteje čez noč. (<https://www.vzajemnost.si/clanek/170128/nabiranje-shranjevanje-in-priprava-zdravilnih-rastlin/>)

4.8.6 Oljni izvlečki

Še vedno se veliko uporablja šentjanžvevo olje, ki je blagodejno za opekline, male rane, hemoroide in obrabo sklepov. Dobimo ga tako, da 200 g šentjanževke za nekaj tednov namočimo v liter oljčnega olja. Na soncu dobi rdečo barvo. Na enak način dobimo olja iz lučnika, arnike, kamilice in sivke. (<https://www.vzajemnost.si/clanek/170128/nabiranje-shranjevanje-in-priprava-zdravilnih-rastlin/>)

4.8.7 Sokovi

Veliko se uporablja brezov sok. S sončenjem je mogoče pripraviti sok iz vsake zdravilne rastline (<https://www.vzajemnost.si/clanek/170128/nabiranje-shranjevanje-in-priprava-zdravilnih-rastlin/>)

4.9 Zgodovina zdravilstva

Človek je uporabne lastnosti zelišč odkril že zelo zgodaj z opazovanjem bolnih živali, ki so si pomagale z uživanjem izbranih rastlin.[...] Zelišča so uporabljali predvsem za odganjanje žuželk, zakrivanje človeškega vonja pri lovu in pri privabljanju partnerjev. Kasneje so začeli uporabljati izbrana zelišča, kot sta timijan in rožmarin, za zakrivanje vonja in okusa pokvarjenega mesa. (<https://www.vrtnarava.si/zelenjavni-vrt/zeliscni-vrt/zgodovina>)

Okoli leta 3400 pr. n. št. so začeli na območju današnje Kitajske uporabljati zelišča v namene zdravljenja. Nastali so tudi prvi zapisi o uporabi zelišč v zdravilne namene. V starem Egiptu so leta 2400 pr. n. št. zapisali prve recepte za zdravilne pripravke na osnovi zelišč.[...] V antični Grčiji so za zdravljenje bolezni uporabljali različna zelišča, znanje pa se je preneslo na Rimljane, ki so ga na svoj način razširili po Evropi. (<https://www.vrtnarava.si/zelenjavni-vrt/zeliscni-vrt/zgodovina>)

S pokristjanjevanjem se je znanje nekoliko porazgubilo, predvsem znanje, ki so ga imeli vrači in zdravniki različnih ljudstev. Cerkev v začetku ni verjela v zdravilno učinkovanje zelišč. Kljub temu so nekateri menihi kopicili in širili znanje o zdravilnih učinkih zelišč, ki so ga črpali iz antičnih spisov in arabskega sveta, kjer se je zeliščarstvo nemoteno razvijalo. V srednjem veku so se na evropskem prostoru z zeliščarstvom ukvarjali predvsem Benediktinci, ki so ustvarjali samostanske zeliščne vrtove in odkrivali nove rastline z zdravilnimi učinkovinami. [...] (<https://www.vrtnarava.si/zelenjavni-vrt/zeliscni-vrt/zgodovina>)

V 16. stoletju in kasneje se je gojenje zelišč razširilo med ljudi in nastale so številne oblike zeliščnih vrtov. Zelišča so postala del kmečkega vrta. Razvijali so se tudi cerkveni in samostanski vrtovi, kjer so intenzivno pridelovali različna zelišča. Pri oblikovanju teh vrtov se je močno upoštevala krščanska simbolika, kar se je odražalo v njihovi obliki (križ). Z industrijsko revolucijo in napredkom farmacije se je pojavilo sodobno masovno gojenje zelišč za predelavo. (<https://www.vrtnarava.si/zelenjavni-vrt/zeliscni-vrt/zgodovina>)

4.9.1 Samostansko zdravilstvo na Slovenskem

Zeliščarstvo je bilo na Slovenskem v preteklosti ena najbolj razširjenih oblik zdravilstva. Eden najbolj znanih slovenskih zeliščarjev je bil pater Simon Ašič. (<https://sl.wikipedia.org/wiki/Zeli%C5%A1%C4%8De>)

Njegova zeliščarska dejavnost je bila najprej omejena na potrebe samostana. Čez čas je Stična začela postajati pomembno zdravilsko središče, saj se je število bolnih, ki so se zatekali k njemu po pomoč, hitro naraščalo. Postal je poznan kot »stiški dohtar«. Svoje znanje je poleg praktičnih izkušenj pridobil s pomočjo strokovne literature. (https://sl.wikipedia.org/wiki/Simon_%C5%A1%C4%8D)

Vsi samostani, ki so nastali na naših tleh, so imeli v svojih pravilih dolžnost skrbeti za zdravje samostanske skupnosti. Redovnik, ki je bil pristojen za to področje, je imel naziv

infirmarij. S samostanskim zdravilstvom so se ukvarjali že kartuzijani v Žičah in Pleterjah, cistercijani v Stični ter Pavlinci v Olimju - gotovo pa še mnogi drugi, o katerih ne vemo dovolj. Od omenjenih je še posebej pomembna lekarna v Olimju (1670), ki je imela lepo urejen, poslikan prostor. Baročna lekarna je znana po freskah Antona Jožefa Lerchingerja s svetopisemskimi prizori, povezanimi z boleznimi, zdravilnimi zelišči in starodavnimi zdravitelji (1780). To je bila hkrati prva samostanska lekarna, kjer so lahko zdravila dobili tudi okoliški prebivalci. (<https://sl.wikipedia.org/wiki/Zeli%C5%A1%C4%8Darstvo>)

Družbene razmere v bližnji preteklosti niso bile ravno naklonjene samostanskemu zdravilstvu, toda kljub temu so se mnogi bolniki zatekali po pomoč v samostane. Po dobrih pripravkih sta bila najbolj znana samostana v Žičah in Pleterjah; potem ko so minoriti leta 1990 prevzeli samostan v Olimju pa so tudi tam začeli ponovno obujati tradicijo zeliščarstva. (<https://sl.wikipedia.org/wiki/Zeli%C5%A1%C4%8Darstvo>)

Odtlej zanimanje za zeliščne pripravke ponovno narašča. Veliko se piše o učinkovitosti posameznih zdravilnih rastlin, ljudje jih tudi sami več nabirajo in se izobražujejo na raznih tečajih, seminarjih, krožkih in izletih v naravo. Danes je v Sloveniji že kar nekaj uspešnih pridelovalcev in še več izdelovalcev pripravkov iz zdravilnih zelišč. Tradicijo gojenja in predelave zdravilnih rastlin so ohranili trije slovenski samostani - žiški, olimski in stiški. (<https://sl.wikipedia.org/wiki/Zeli%C5%A1%C4%8Darstvo>)

4.10 Rastline za naš vrt

4.10.1 Čemaž (*Allium ursinum*)

4.10.1.1 Opis

Trajna zelika, zraste do 25 cm visoko, ima podolgovato, z belo prozorno kožico ovito čebulo in navadno dva prizemna lista, ki sta ploska in suličasta. Steblo je pokončno in robato. Bogato cvetoči pakobuli z belimi zvezdastimi cvetovi nimajo nikdar zarodnih čebulic.[...].[Willfort, 2006, str. 78]

4.10.1.2 Rastišče, razmere za gojenje

Čemaž sicer raste v zgodnji pomladi, pogosto v senčnatih soteskah ali ob potoku. V Sloveniji ga boste našli skoraj povsod, še posebej lepa rastišča v obliki gostih zelenih

preprog so v senčnih bukovih in gabrovo-hrastovih gozdovih. (<https://aktivni.metropolitan.si/prehrana/zdrava-prehrana/cemaz-ena-najbolj-zdravih-divjih-rastlin>)

Všeč sta mu vlaga in senca, zato ga je veliko tudi v vlažnih dolinah rek in potokov. Večinoma nabirajte mlade in svetle liste pred cvetenjem. Zrastejo od 25 do 30 centimetrov visoko. Starejši listi so bolj zategli in skoraj neuporabni. Popke nabiramo takoj, ko zrastejo. (<https://aktivni.metropolitan.si/prehrana/zdrava-prehrana/cemaz-ena-najbolj-zdravih-divjih-rastlin>)

4.10.1.3 Ljudsko zdravilstvo

Čemaž je bil v srednjem veku zdravilo za težave z želodcem in prebavnim traktom. Zanj se v sodobnem času zanimajo tudi znanstveniki, v številnih kemičnih ter farmakoloških raziskavah pa so že potrdili njegov blagodejni učinek. [Piber, 2008, 18]

4.10.1.4 Uporaba

Uporabljamo ga kot česen, vendar ima šibkejši učinek. Kot domače zdravilo ga uporabljamo pri prebavnih težavah, napenjanju in koliki, poleg tega v obliki tinkture spodbuja tek. Pomaga zniževati povišan krvni tlak in preprečuje arteriosklerozo. [Piber, 2008, 18]

Uporabljamo svežo rastlino pred cvetenjem in čebulice. [Piber, 2008, 18]



Slika 2: Čemaž (*Allium ursinum*)

Vir: <http://jesendoma.si/wp-content/uploads/2011/03/cemaz.jpg>

4.10.2 Melisa (*Melissa officinalis*)

4.10.2.1 Opis

Melisa ali latinsko *Melissa officinalis* je trajnica, katere grmiček zraste do 80 cm visoko. Listi so jajčasti, z nazobčanim robom in izrazitimi listnimi žilami. Dolgi so do 6 centimetrov, prav tako po zgornji površini rahlo dlakavi. Če liste zmečkamo, oddajajo značilen vonj, ki spominja na limone. Cvetovi so beli ali rahlo rožnati, združeni v skupine od treh do šest cvetov. Cveti od junija do septembra. Seme je solzaste oblike, črne barve, s svetlo piko v ožjem delu. Korenine so razrasle in lasaste. (<https://www.farmedica.si/si/dodatki/rastlina-melisa.html>)

4.10.2.2 Rastišče, razmere za gojenje

Domovina melise je Sredozemlje. Danes je razširjena po vsej Evropi, kjer jo gojijo po vrtovih in poljih za farmacevtsko industrijo. V Sloveniji raste po posekah, starih zidovih in vinogradih na submediteranskem območju. V drugih predelih jo pogosto gojijo po vrtovih. [Galle Toplak, 2015, str. 195]

4.10.2.3 Ljudsko zdravilstvo

Meliso so uporabljali že v antični Grčiji. V samostanskem zdravilstvu je imela pomembno vlogo - uporabljali so jo pri zobobolu, šibkem srcu, za celjenje ran in zdravljenje melanholičnosti. Z njo so spodbujali porod, uravnavali mesečne krvavitve in lajšali težave v meni. [Piber, 2008, str.43]

4.10.2.4 Uporaba

Melisa sprošča, blaži krče, pospešuje potenje, pomirja živce, zavira vnetje in deluje antibiotično. Poleg tega spodbuja prebavo in izločanje žolča ter odpravlja napenjanje. Navadna melisa pomaga pri motnjah spanca, ki nastanejo zaradi živčnosti in nemira. Učinkovita je tudi pri težavah z želodcem in črevesjem, če jih ne povzročajo organske bolezni. Še danes jo uporabljamo za pomirjanje pri težavah s srcem zaradi živčnosti in za krepitev imunskega sistema. [Piber, 2008, str.43]



Slika 3: Melisa (*Melissa officinalis*)

Vir: <https://www.pomurske-lekarne.si/img/w770/upload/gallery/107/melisa.jpg>

4.10.3 Žajbelj (*Salvia officinalis*)

4.10.3.1 Opis

Rastlina, ki zraste do 60 cm visoko, ima značilno grmičasto obliko. Spodnji deli stebela so oleseneli in rjavi. Mlajše vejice so zelene in imajo stebela kvadratastega prereza. Suličasti ali jajčasti listi so dolgi do 7 cm. Imajo izrazit pecelj in na obeh ploskvah izražene listne žile. Njihova sivkasto zelena barva je posledica dlakavosti na površini lista. Cvetovi so značilne oblike za ustnatice. So modri ali purpurni in na koncu vejice sestavljajo klasasto socvetje; to je sestavljeno iz več vretenc s tremi do osmimi cvetovi. [Rode, 2001, str. 205]

4.10.3.2 Rastišče, razmere za gojenje

Žajbelj je trajni polgrm. Dobro uspeva na lahkih in odcednih tleh na sončnem rastišču. Hranil v tleh ne potrebuje veliko, vendar bogata tla prispevajo k bujnejši rasti. Vsebovati morajo dovolj kalcija. [Rode, 2001, str.205]

4.10.3.3 Ljudsko zdravilstvo

Žajbljeve liste zavro v vinu in dajo piti sušičnim. Pripravek pijejo proti bolečinam v kolku, pri drgetanju, da bi se okrepili živci, pri kapi in božjasti. Pripravek tudi vtirajo pri omenjeni boleznih. Žajbelj uporabljajo za rane in žuželčje pike ter gnojne čire. S svežimi listi drgnejo zobe in dlesni, da bi ostali zdravi in lepi. Parne kopeli iz zavrelka delajo pri zapiranju vode in bolečem uriniranju. [Willfort, 2006, str. 415]

4.10.3.4 Uporaba

Žajbelj razkužuje pri vnetjih prebavil, dihal in izločal. Lajša krče prebavil in ureja delovanje želodca. Zmanjša čezmerno potenje in rahlo znižuje količino sladkorja v krvi. Pospešuje delovanje izločal in sproži zaostalo menstruacijo. Uporabljajo ga za čiščenje krvi in lajšanje težav pri protinu in revmatizmu. Zunanje učinkuje razkužilno in krči tkivo pri ranah na koži, vnetjih v ustni votlini, žrelu in hemoroidih. [Rode, 2001, str. 206]



Slika 4: Žajbelj (*Salvia officinalis*)

Vir: <https://www.klubgaia.com/si/imagelib/12/default/rastline/zelisca/Zajbelj-2.jpg>

4.10.4 Rožmarin (*Rosmarinus officinalis*)

4.10.4.1 Opis

Rožmarin je zimzelen grm. Nasprotni listi so sedeči, na robovih zavihani, zgoraj so temno zeleni, po spodnji strani pa belo dlakavi. Bledo modri ali belkasti cvetovi so na kratkih pecljih, v zalistjih. [Willfort, 2006, str. 333]

4.10.4.2 Rastišče, razmere za gojenje

Rožmarin raste po celem Sredozemlju. V Sloveniji ga najdemo po prisojnih, kamnitih pobočjih v Primorju, kjer ga pogosto uporabljajo tudi za žive meje. Drugod ga gojijo v loncih kot okrasno rastlino. Je občutljiv na mraz, zato ga moramo prezimiti v prostorih, kjer ne zmrzuje. [Galle Toplak, 2015, str. 269]

4.10.4.3 Ljudsko zdravilstvo

Zlasti hvalijo njegovo zdravilnost pri kataralnih boleznih. Nadalje se uporablja pri boleznih presnove, pri skorbotu, za pospeševanje izločanja seča, kot zdravilna pijača pri slabem delovanju ledvic in kot zdravilo za urejanje mesečnega perila. Daljše uživanje čaja prežene tudi gliste. [Willfort, 2001, str. 269]

4.10.4.4 Uporaba

Rožmarin poživilja krvni obtok, zvišuje tlak, krepi živce in pomaga pri težavah s starostno opešanim srcem. Omili izčrpanost in lajša glavobole. Pomaga pri okrevanju. Preprečuje napenjanje, ureja delovanje želodca, pospešuje nastajanje in izločanje žolča ter lajša krče prebavil. Lajša izkašljevanje in čisti dihalne poti. Odvaja vodo iz telesa in pospešuje znojenje ter s tem omili težave pri revmatizmu in protinu. [Rode, 2001, str. 184]



Slika 5: Rožmarin (*Rosmarinus officinalis*)

Vir: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/9/92/Rosemary_bush.jpg/1280px-Rosemary_bush.jpg

4.10.5 Dobra misel (*Origanum vulgare*)

4.10.5.1 Opis

Dobra misel je trajnica s pokončnimi, rahlo razvejanimi stebli, visokimi 35 do 75 cm. Stebla so na prerezu štirobna in nekoliko dlakava. Na steblih so pecljati listi, ki so ovalni ali jajčasti z rahlo narezanim robom. Zgornja listna ploskev je gladka in prepredena z vidnimi žilicami. Spodnja ploskev je nekoliko svetlejša, po žilah in ob robu posuta z dlačicami. Listi so veliki 3 do 4 cm in široki okoli 2 cm. V zalistjih izraščajo stranski poganjki, ki so olistani, vrhnji pa nosijo socvetja. [Rode, 2001, str.79]

4.10.5.2 Rastišče, razmere za gojenje

Raste zelo razširjeno po vsej Sloveniji na suhih travnatih in gručnatih pobočjih, na posekah in v grmovju od nižine do gorskega pasu. Za nabiranje si izberemo vedno sončne predele in preizkusimo z vonjem, kako visoka je količina eteričnega olja. Na rastiščih, ki so močno izpostavljena soncu je možnost hlapnih olj večja in njihova sestava pestrejša. [Galle Toplak, 2015, str. 110]

4.10.5.3 Ljudsko zdravilstvo

Egipčani so dobro misel cenili, ker upočasnjuje proces gnitja. Uporabljali so jo za razkuževanje in celjenje ran. Stari Grki so jo uporabljali kot protistrup pri piku kač in mrčesa, z njo so blažili bolečine v prebavilih, lajšali kašelj, nespečnost in napetost. Po ljudskem verovanju je šop navadne dobre misli v hiši odganjal zle duhove, čarovnice in uroke. Vejico navadne dobre misli so ponekod pripela dekleta fantom, ki so odhajali v vojsko. (<https://www.bodieko.si/dobra-misel>)

4.10.5.4 Uporaba

Spodbuja prebavo, izboljšuje delovanje jeter in žolčnika ter blaži krče. Pri krčevitem kašlju in celo pri astmi je dobra misel kot dodatno zdravilno sredstvo upravičena in priporočljiva. Deluje blago pomirjajoče na vegetativno živčevje. [Galle Toplak, 2015, str. 111]



Slika 6: Dobra misel (*Origanum vulgare*)

Vir: https://cdn.ruf.si/wp-content/uploads/sites/1406/2021/01/ORVUCO_1.jpg

4.10.6 Hmelj (*Humulus lupulus*)

4.10.6.1 Opis

Hmelj je trajna, močno razrasla zelika vzpenjavka, je dvodomna in se vzpenja po grmovju in drevju 3 do 8 cm visoko. Hmelj se ovija na desno. Listi in tudi vitice so hrapavi. Pecljati listi so nasprotni in tro ali peterokrpi. Moški cvetovi so viseči lati, ženski so v socvetju, hmeljskem storžu, ki je jajčast, viseč in rumenkasto zelen. Na notranji strani storževih listov so rumenkaste ali rdečkaste žleze, ki dajejo hmelju značilen grenak okus. [Willfort, 2001, str. 116]

4.10.6.2 Rastišče, razmere za gojenje

Hmelj gojijo v okolici Žalca, sicer pa po vsej Sloveniji raste tudi divje kot ovijalka po grmovnatih nabrežjih in senčnih gozdnih robovih. Rastlina je dvodomna, tako, da najdemo storžke le na ženskih rastlinah. [Galle Toplak, 2015, str. 126]

4.10.6.3 Ljudsko zdravilstvo

Sok sveže natrganih hmeljskih listov in poganjkov zelo pospešuje iztrebljanje. Pospešuje tudi izločanje seča in odvečnega žolča in pomirja bolečine v maternici. Pri kamnu v mehurju pustimo, da učinkuje para izvlečka hmeljevih poganjkov in cvetov. Pri zabasanih jetrih pripravljamo spomladi solato iz mladih hmeljevih poganjkov. [Willfort, 2001, str. 118]

4.10.6.4 Uporaba

Hmelj deluje pomirjajoče, sedativno in miri oziroma sprošča krče. Zaradi grenčin pospešuje prebavo. Hmelj uporabljamo pri vseh oblikah nemira, občutku strahu, motnjah spanca, nervozi, razdražljivosti in slabem teku. Zavira celo rast povzročiteljev tuberkuloze in različnih glivic. [Galle Toplak, 2015, str. 126]



Slika 7: Hmelj (*Humulus lupulus*)

Vir: https://www.mobilja.rs/wp-content/uploads/2020/08/hmelj_sisarice-1.jpeg

4.10.7 Koriander (*Coriandrum sativum*)

4.10.7.1 Opis

Zelišče je visoko do 60 cm in se razrase do obsega 25 cm. Ima pokončno golo steblo, ki je na prerezu okroglo. Na vrhu se steblo razveja. Spodnji listi imajo dolge peclje, so pernato deljeni s ploskimi listnimi površinami z narezanimi robovi, nekoliko so podobni peteršilju. Zgornji listi imajo kratke peclje in so do trikrat pernato deljeni z nitastimi listnimi površinami. Listi imajo značilno aromo. Na koncu poganjkov so cvetovi v sestavljenih kobulah, kjer manjše skupine cvetov tvorijo celotno socvetje. V vsaki skupini cvetov imajo tisti na obodu poudarjeno cvetno odevalo. Okrogli plodovi so svetlo rjave barve in votli. [Rode, 2001, str.116]

4.10.7.2 Ratišče, razmere za gojenje

Koriander je enoletnica, najbolje raste na lahkih, prepustnih, bogato založenih vrtnih tleh. Rastišče naj bo sončno, toplo z rahlo kislo ali bazično reakcijo. Razmnožujemo ga s sejanjem na stalno mesto konec aprila ali v začetku maja. [Rode, 2001, str.116]

4.10.7.3 Ljudsko zdravilstvo

Na naše ozemlje naj bi ga med osvajalskimi pohodi prinesli Rimljani, v tistem času pa naj bi ga večinoma gojili zdravilci, menihi in lekarnarji, saj so zaupali njegovim zdravilnim učinkom, predvsem je bil koriander dobrodošla pomoč pri kašlju. Sprva so ga uporabljali predvsem v zdravilne namene, šele kasneje je postal pomemben del kulinarike. (<https://www.dominvrt.si/roze-vrt/koriander.html>)

4.10.7.4 Uporaba

Koriander ureja in pospešuje delovanje želodca, preprečuje krče in napenjanj ter rahlo pomirja. Pospešuje tvorbo mleka pri doječih materah. Zdravilom ga dodajajo za oblikovanje okusa. [Rode, 2001, str.116]



Slika 8: Koriander (*Coriandrum sativum*)

Vir: <https://vrtnarstvocadoz.si/wp-content/uploads/2021/02/KORIANDER.jpg>

4.11 Najpogostejša zdravilna zelišča v kulinariki

4.11.1 Navadna bazilika (*Ocimum basilicum*)

4.11.1.1 Opis

Je enoletno zelišče z značilnimi svetlečimi listi. Steblo je pokončno, zelnato, kvadratasto v preseku in grmičasto razraslo. Rastlina doseže tudi 60 cm višine in obseg do 45 cm. Listi so jajčasti ali podolgovati, celorobi in močno zeleni.

Dolgi so 2,5 do 5 cm in polovico toliko široki. Včasih je njihova površina valovita ali mehurjasto izobčena. Listi so močno aromatični. Cvetovi so drobni, beli, značilne oblike za družino ustnatic, nanizani na vrhu stranskih poganjkov. [Rode, 2001, str. 68]

4.11.1.2 Rastišče, razmere za gojenje

Bazilika je rastlina, ki zahteva veliko sonca, humusa ter globoka in odcedna tla. Zelo dobro uspeva v tleh, ki smo jih prejšnjo sezono gnojili s hlevskim gnojem. Razmnožujemo jo lahko s setvijo na stalno mesto ali s sadikami. Da se ne postara in da dobimo čim več listkov, odščipnemo nastavljene popke in tako pospešimo grmičasto razrast. [Rode, 2001, str. 68]

4.11.1.3 Ljudsko zdravilstvo

Za grgranje pri bolečinah v grlu in hripavosti je zelo priljubljen bazilikov čaj. Bazilikove liste namakajo v žganju in tinkturo uporabljajo za obkladke pri gnojnih ranah; menjati jih je treba vsake 2 do 3 ure. To preprečuje zastupitev krvi. Pri vnetju ledvic priporočajo čajno mešanico iz enakih delov bazilike in brezovih listov, pripravlja se v obliki preliva, 1 čajna žlička za skodelico, 2 do 3 skodelice na dan, po požirkih in neoslajenega. [Willfort, 2006, str. 45]

4.11.1.4 Uporaba v kulinariki

V kulinariki sredozemskih dežel ima bazilika pomembno mesto. Dobro se ujema s paradižnikovimi jedmi in drugo zelenjavo. Bazilikove omake postrežejo tudi s pečenim mesom, predvsem jagnjetino. Za baziliko velja pravilo, da jo damo šele na koncu kuhanja, sicer izgubi značilno aromo. [Rode, 2001, str. 69]



Slika 9: Bazilika (*Ocimum basilicum*)

Vir: <https://www.malinca.si/media/wysiwyg/bazilika-kraljevska-rastlina-omamnega-vonja.jpg>

4.11.2 Pehtran (*Artemisia dracunculus*)

4.11.2.1 Opis

Pehtran je gola trajnica, ki zraste do 120 cm visoko, steblo je močno razraslo. Listi so celi, sulicaški ali črtalasti, pernato žilnati, koničasti in celorobi ali malo napiljeni. Obli cvetni koški so poševni; obrobni cvetovi so ženski, krožčevi pa so dvospolni- Venec je rumen. Razmnožuje se s koreninskimi izrastki ali pa z deljenjem. Pehtran diši svojevrstno aromatično in je prijetnega dišavnega okusa. [Willfort, 2006, str.268]

4.11.2.2 Rastišče, razmere za gojenje

Visoki rastlini prija svetlo, zavetno rastišče in dobra odcedna tla, bogata s hranili in humusom. Na vrtu ga po navadi gojimo ob steni ali v kotu grede. [...]. Rastline se močno razrastejo, zato jih sadimo na grede na 35 do 45 cm med rastlinami v vrsti in 30 do 60 cm med vrstami. Lahko ga posadimo tudi v gruči, v kateri z oddaljenostjo rastlin med seboj upoštevamo obseg. Ponekod je treba jeseni pokriti porezane grmičke za uspešno prezimitev. Pehtran je tudi primerno zelišče za gojenje v lončkih ali koritih. [Rode, 2001, str.164]

4.11.2.3 Ljudsko zdravilstvo

Zlasti hvalijo njegovo zdravilnost pri kataralnih boleznih. Nadalje se uporablja pri boleznih presnove, pri skorbutu, za pospeševanje izločanja seča, kot zdravilna pijača pri slabem delovanju ledvic in kot zdravilo za urejanje mesečnega perila. Daljše uživanje čaja prežene tudi gliste. Starejši ljudje radi pijejo čaj pri vodenici. [Willfort, 2006, str. 269]

4.11.2.4 Uporaba v kulinariki

Je zelo znana in priljubljena začimba za solate, zeliščne namaze, zeliščna masla in različne omake. Uporabljajo ga za aromatiziranje kisa, vina in gorčice. Zanimiv okus dobi tudi oljčno olje z vejico pehtrana. V francoski kuhinji je skupaj s timijanom, drobnjakom, krebujico in peteršiljem del mešanice svežih ali posušenih zelišč. Z njimi pripravljajo jajčne jedi, odišavijo meso ali sveže poletne mešane solate. V evropski kuhinji je nepogrešljiv del holandske ali bernske omake. Pehtran v maslu ali skuti dodajajo na zelenjavo, kuhane in pečene ribe ter zrezke. Uporaba pehtrana v slovenski kulinariki je posebnost naše kuhinje, saj ga poznamo v nadevih za močnate jedi, kot so potice, štruklji in narastki. [Rode, 2001, str. 165]



Slika 10: Pehteran (*Artemisia dracunculus*)

Vir: https://trajnice-carniola.com/wp-content/uploads/2020/02/artemisia_dracunculus.jpg

4.11.3 Poprova meta (*Mentha × piperita*)

4.11.3.1 Opis

Poprova meta ima štiri robo steblo, ki je lahko zeleno do temno rdečkasto. Listi so dolgi od 4 do 8 cm in široki do 2,5 cm, nasprotni in pecljati. Njihova oblika se razlikuje od sorte do sorte, vsi so ob robu nazobčani, goli ali porasli z dlačicami. Tudi barva listov je lahko rahlo rdečkasta. Zrastejo 30 do 80 cm visoko. Listi imajo značilno pekočo aromo, ki daje občutek hlajenja. [Rode, 2001, str. 173]

4.11.3.2 Rastišče, razmere za gojenje

Je trajnica in stara vrtna rastlina, ki se razmnožuje s stranskimi nad in podzemnimi poganjki. Hitro se širi, zato jo je treba nadzorovati. Godijo ji nevtralna humusna tla z veliko hranili. Rastišče je lahko sončno ali polsončno. Pomembno je, da za nemoteno rast zagotovimo dovolj vlage. [Rode, 2001, str. 173]

4.11.3.3 Ljudsko zdravilstvo

Čaj ali sok poprove mete pomešajo z medom ter mlačnega kapajo v uho pri zbadanju v ušesu. Iz zdrobljenih listov poprove mete, kisa in kislega testa pripravljajo obkladke, katere polagajo na predel želodca zoper bruhanje, davljenje in boleče spahovanje. Zrezane liste poprove mete skuhamo z ječmenovo moko in vodo ali vinom v gosto kašo ter polagajo na čire, da bi se zacelili. [Willfort, 2006, str. 234]

4.11.3.4 Uporaba v kulinariki

V slovenski kuhinji uporabljamo poprovo meto v poticah in drugem pecivu, redkeje pa kot dodatek jedem. Drugod jo svežo pogosto dodajajo v juhe, omake, skuto, želeje in jajčne jedi. Iz nje pripravljamo tople in hladne napitke. Je tudi rastlina za odisavljanje kisa in žganja. S svežimi listi pogosto krasijo koktajle, sadne solate in podobno. [Rode, 2001, str. 174]



Slika 11: Poprova meta (*Mentha x piperita*)

Vir: <https://www.futunatura.si/image/cache/data/BANNER/ENCIKLOPEDIJA/Poprova%20meta-cr-404x256.jpg>

4.11.4 Vrtni timijan (*Thymus vulgaris*)

4.11.4.1 Opis

Timijan je grmiček, ki zraste do 30 cm visoko in približno toliko v širino. Ves grmiček je pokončne rasti. Steblo je spodaj olesenelo, razvejeno in štirioglato na prerezu. Nosi kratke suličaste, ob robovih podvihane lističe, dolge od 3 do 5 mm.

Listi so temno zeleni. Na poganjkih se v zalistjih razvijajo cvetovi, ki so cevasti, značilni za ustnatice. [Rode, 2001, str. 197]

4.11.4.2 Rastišče, razmere za gojenje

Timijan je trajnica in je značilna za gospodinjski ali kuhinjski vrtiček. Najbolje uspeva na lahkih glinasto-peščenih tleh. Tla naj bodo dobro založena in apnenčasta. Dobro rastišče je sončno, toplo in zavetrno, kar je zlasti pomembno za prezimitev. [Rode, 2001, str. 197]

4.11.4.3 Ljudsko zdravilstvo

Zavretek s timijanom, če ga večkrat pijemo, odpravlja gliste, žene na vodo, odpravlja strupe, odpravlja podplutbe, pogreje in krepi želodec in črevesje, odpira zapeko, pospešuje mesečno perilo. [...]. Kdor ima nečisto kožo, naj stalno daje timijan v jed in kmalu bo viden uspeh. Dobro posušen timijan stolčejo in z medom pripravijo zmes, ki jo pridno jemljejo, da bi se izločil star vlečljiv sluz iz pljuč in olajšalo kašljanje. [Willfort, 2006, str. 376]

4.11.4.4 Uporabnost v kulinariki

Timijan je značilno zelišče. Uporaben je pri mesnih in zelenjavnih jedeh. Z njim začинimo divjačino, jetra in jetrne paštete, nadeve za perutnino in divjačino. Zelo dobro se poda k pečenemu kuncu. Uporabljamo ga za odišavljanje jedi iz stročnic, krompirja, bučk in jajčevcev. Nekateri ga dodajajo tudi vložnim kislim kumaricam. [Rode, 2001, str. 198]



Slika 12: Vrtni timijan (*Thymus vulgaris*)

Vir: <https://www.ihps-zelisca.si/slir/w400-h400-p1-c100.100-q90/wp-content/uploads/2017/05/timijan.jpg>

4.11.5 Pelin (*Artemisia absinthium*)

4.11.5.1 Opis

Pelin je trajnica in ima pokončno vzdolžno žlebičasta stebila, ki zrastejo iz olesenele korenine, so velika 100 cm in zgoraj razvejena. Listi so pernato deljeni s topimi segmenti in proti vrhu manjši. Na obeh straneh so pokriti s prileglimi dlačicami, kar jim daje srebrnkast nadih. Listi so pecljati ali sedeči. Cvetovi so drobni, cevasti in združeni v kroglaste povešane koške, ki tvorijo grozdasto sestavljeno socvetje. [Rode, 2001, str. 167]

4.11.5.2 Rastišče, razmere za gojenje

Raste po suhih travnikih in starih zidovih od nižine do montanskega pasu po vsej Sloveniji. Pogosto ga kultiviramo po vrtovih. [Galle Toplak, 2015, str. 229]

4.11.5.3 Ljudsko zdravilstvo

V octu prevret pelin je prva pomoč pri zastrupitvi z gobami. Pri zastrupitvi z mišjakom, trobeliko ali s črnim zobnikom pij veliko pelina, kuhanega na vinu ali na vodi. Ta pijača prav dobro pomaga tudi pri zastrupitvi z mesom. Pri dolgotrajni vročici moramo pridno piti pelinov čaj. Čez noč namakamo precej pelina v žganju, s tem žganjem zjutraj prepojimo ruto in toplo denemo na trebuh otroku, da mu preženemo gliste. Obkladek je treba večkrat ponoviti. [Willfort, 2006, str. 272]

4.11.5.4 Uporaba v kulinariki

Posušeni cvetoči poganjki so začimba za solate in ribe. V srednji Evropi ga kot začimbo dodajajo mastnemu mesu in kuhajo v enolončnicah. Zelo znana je uporaba v vinu (pelinovo vino) in žganju (pelinkovec). Je sestavnih del nekaterih grenkih likerjev. [Rode, 2001, str. 168]



Slika 13: Pelin (*Artemisia absinthium*)

Vir: https://www.findmeplants.co.uk/photos/artemisia_lambrooksliver_1f.jpg

4.11.6 Mala kopriva (*Urtica urens*)

4.11.6.1 Opis

Mala kopriva je do 80 cm visoka enoletnica. Zelo je podobna veliki koprivi. Liste ima manjše, jajčaste. Po obliki listov in po dlakavosti, po žgalnih laskih in po drugih lastnostih se pojavljajo pri obeh koprivah mnogovrstne oblike, ki so verjetno tudi posledica različnih rastišč. [Willfort, 2001, str. 168]

4.11.6.2 Rastišče, razmere za gojenje

Obe vrsti potrebuje za rast tla, ki vsebujejo veliko dušika. Mala kopriva je enoletnica z rumenkasto korenino in razvejenim stebлом, je enodomna. Raste največkrat v bližini naselij. [Galle Toplak, 2015, str. 152]

4.11.6.3 Ljudsko zdravilstvo

Izvleček iz drobnih zrezanih koprivinih korenin, pomešan s čistim vinskim kisom, velja za pripomoček za rast las, proti prezgodnjemu izpadanju las in zoper prhljaj.[...]. Koprivni čaj uporabljajo v ljudskem zdravilstvu za večtedensko kuro pri jetrnih in žolčnih boleznih, pri boleznih vranice, celo pri vraničnem tumorju, zasluzanju želodca in dihalnih organov, pri želodčnih krčih, črevesnih in želodčnih čirih, prebavnih motnjah, pljučnih boleznih, pljučni jetiki [Willfort, 2001, str. 171]

4.11.6.4 Uporaba v kulinariki

V kuhinji uporabljamo predvsem sveže mlade poganjke za različne zeliščne in zelenjavne juhe, prikuhe ali špinačno juho. Rastline vsebujejo dosti vitaminov A, C in K ter mnoge mikroelemente, zato so priporočljiva spomladanska hrana zaradi že opisanih učinkov. Ponekod uporabljajo koprive za dodatek sirnim namazom in za izdelavo

koprivnega piva. Zaradi izrazite zelene barve lahko koprive uporabimo tudi kot barvilo za živila ali alkoholne pijače. V vodi, v kateri kuhamo velikonočna jajca, koprive obarvajo lupine zelenkasto. [Rode, 2001, str.114]



Slika 14: Mala kopriva (*Urtica urens*)

Vir: <https://katjarebolj.com/wp-content/uploads/2017/10/Kopriva.jpg>

4.12 Zanimanje za zelišča danes

Zanimanje za gojenje in predelavo zelišč narašča. Lani se je s prodajo zelišč ukvarjalo 363 kmetijskih gospodarstev na nekaj manj kot 150 hektarjev zemljišč, kar pomeni, da je posamično kmetijsko gospodarstvo za predelavo zelišč v povprečju namenilo 0,4 hektarja. Pridelali smo 359 ton zelišč, pri čemer nista upoštevana ljubiteljska pridelava in nabiranje. Za povečevanje samooskrbe bi lahko vsak nekaj naredil tudi sam: zeliščni vrt si lahko namreč zasadimo kar na balkonu, manjši površini v okolici hiše ali njivi. (<https://deloindom.delo.si/vrt-in-zivali/zelenjavni-vrtovi/zanimanje-za-gojenje-in-predelavo-zelisc-narasca>)

Po podatkih ministrstva za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano pridelava začimb, dišavnic in zdravilnih rastlin na njivah v Sloveniji v zadnjih letih močno narašča. Medtem ko je bilo leta 2015 z njimi zasajenih 75 hektarov površin, je številka v letu 2016 zrasla na 90 in v letu 2017 kar na 142 hektarjev, zatem se je v letu 2018 zmanjšala na 109 in lani pristala pri 120 hektarih površin. Še opazno večji je pridelek zelišč: leta 2015 ga je bilo 106 ton, dve leti pozneje 192 ton, lani se je povzpел že na 359 ton. Da se pridelava zelišč v Sloveniji v zadnjih letih povečuje, dokazujejo tudi podatki iz Popisa tržnega vrtnarstva, ki ga izdela Statistični urad Republike Slovenije vsaka tri leta. Po njih je lani v Sloveniji zelišča za namen prodaje pridelovalo 363 kmetijskih gospodarstev na 149,9 hektara površin, kar pomeni, da je kmetijsko gospodarstvo zelišča pridelovalo na povprečni površini 0,41 hektara. (<https://deloindom.delo.si/vrt-in-zivali/zelenjavni-vrtovi/zanimanje-za-gojenje-in-predelavo-zelisc-narasca>)

4.13 Kategorizacija zdravilnih rastlin

Zdravilne rastline se razvrstijo v naslednje kategorije:

kategorija H, kategorija Z, kategorija ZR, kategorija ND.

V kategorijo H se razvrstijo zdravilne rastline, ki se lahko uporabljajo tudi kot živila, če se uporabljajo deli rastlin v določeni stopnji rasti (dozorelosti). Za izdelke, ki vsebujejo visoko koncentrirane in visoko prečiščene ekstrakte iz teh rastlin, je treba pridobiti mnenje organa, pristojnega za zdravila. (<https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/41626>)

Če izdelkom iz zdravilnih rastlin kategorije H pripisujejo zdravilne učinke v smislu preprečevanja, zdravljenja ali ozdravljenja bolezni pri ljudeh, se razvrstijo med zdravila. (<https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/41626>)

V kategorijo Z se razvrstijo zdravilne rastline, ki so namenjene za preprečevanje in zdravljenje bolezni in bolezenskih stanj. Tako rastline kot izdelki za peroralno uporabo, ki vsebujejo zdravilne rastline iz te kategorije v naravni ali predelani obliki, se praviloma razvrstijo med zdravila, ki se izdajajo brez recepta. (<https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/41626>)

V kategorijo ZR se razvrstijo zdravilne rastline, katerih uporaba zahteva zdravniški nadzor. (<https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/41626>)

Za zdravilne rastline kategorije ZR je značilna strupenost pri prekoračenih odmerkih, v priporočenih odmerkih pa so možni neželeni škodljivi učinki, tako da varnost ni zagotovljena brez zdravniškega nadzora zdravljenja. V kategoriji ZR so tudi zdravilne rastline s toksikomanogenim učinkom. (<https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/41626>)

V kategorijo ND se razvrstijo zdravilne rastline, pri katerih je tveganje za zdravje ljudi večje od možne koristnosti. Zaradi akutne ali kronične strupenosti njihova uporaba ni dovoljena. (<https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/41626>)

5 Raziskovalne metode

Metoda, ki sem jo uporabila v diplomski nalogi, je bila anketa. Na anketo je odgovorilo 37 anketirancev. Anketo sem razdelila med vrtničarje občine Polzela. Vse anketirance sem osebno poznala.

Zanimalo me je, katere zdravilne rastline imajo v vrtu, katere zdravilne rastline uporabljajo v kuhinji, katere za čaje ter katere jih sprostijo in pomirijo.

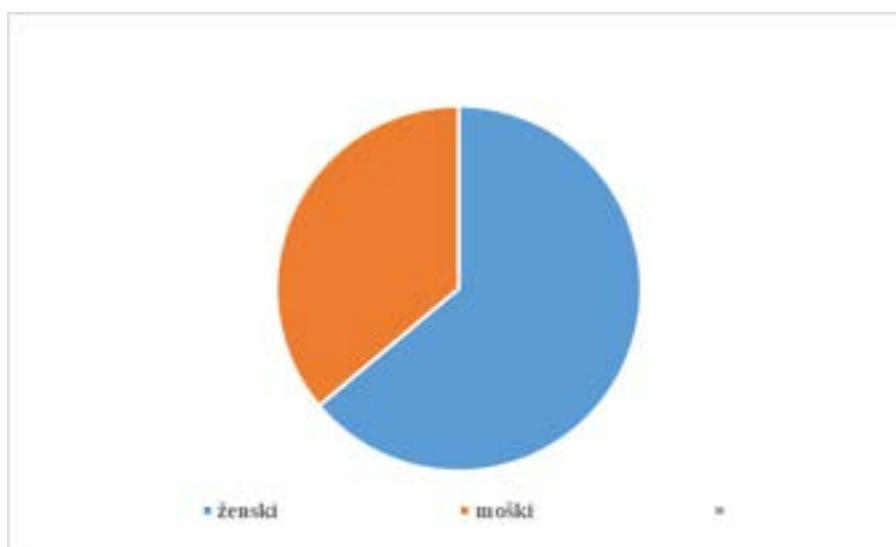
6 Rezultati in razprava

Za raziskovalni del sem si izbrala anketo z naslovom Poznavanje zdravilnih rastlin v občini Polzela med ljudmi, ki imajo svoj vrt. Na anketo je odgovorilo 36 oseb.

6.1 Anketa

6.1.1 Spol

Na anketo je odgovorilo 23 anketirank, kar je 62,8% in 13 anketirancev, kar je 36,1%.

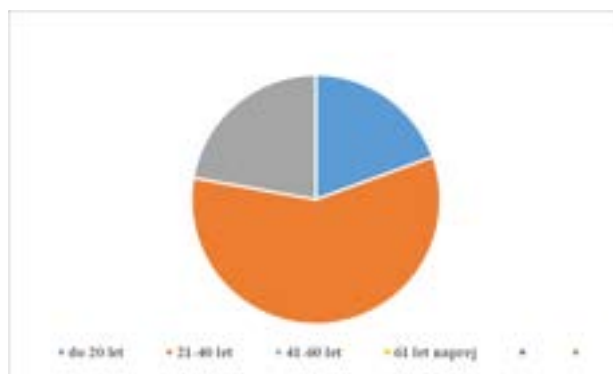


Graf 1: Prikaz sodelovanja v anketi glede na spol

Vir: Matko, 2021

6.1.2 V katero starostno skupino spadate?

Starostne kategorije sem razdelila na štiri dele. Najprej do 20 let, kjer sem imela 7 anketirancev, kar je 19,4%. Nato od 21 do 40 let, kjer sem imela 21 anketirancev, kar je 58,3%. Zatim od 41 do 60 let, kjer sem imela 8 anketirancev, kar je znašalo 22,2%. Zadnja kategorija pa je bila od 60 let dalje. Največ anketiranih sem imela v starostni kategoriji od 21 do 40 let. Najmanj pa od 60 let naprej.



Graf 2: Prikaz starosti anketirancev

Vir: Matko, 2021

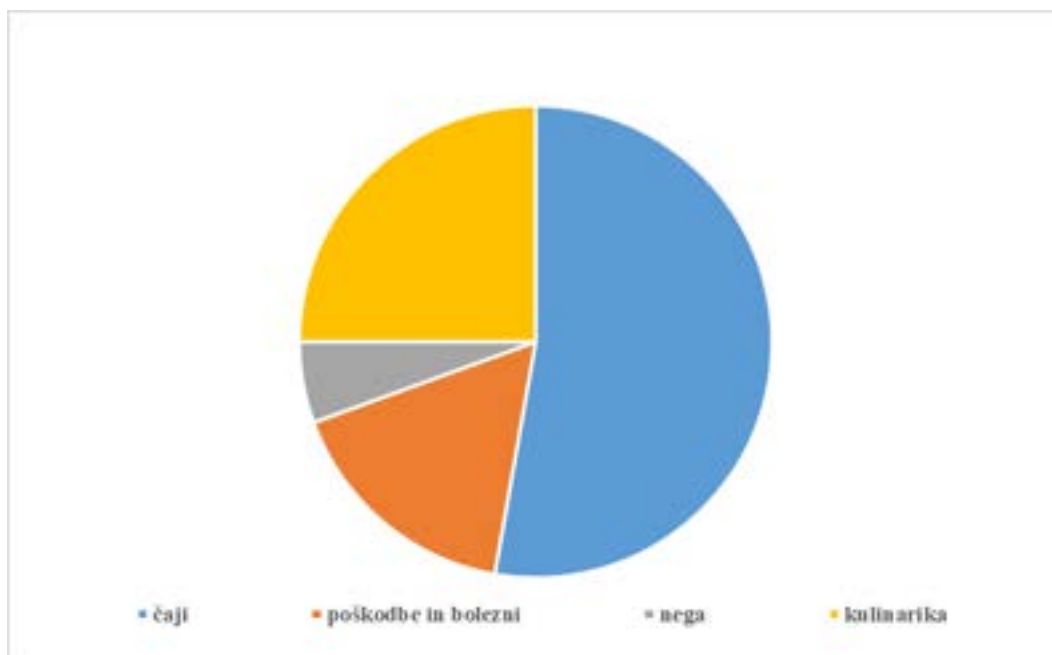
6.1.3 Kje največ uporabljate zdravilne rastline?

V to vprašanje sem vključila štiri možne odgovore, vsak posameznik pa se je odločil za enega izmed njih in ga izbral.

Iz podatkov je razvidno, da anketirani največ uporabljajo zdravilna zelišča za čaje. Razvidnih je 19 odgovorov, kar je 52,7%. 9 anketirancev uporablja zdravilna zelišča v kulinariki, kar je 25%. Za poškodbe in zdravljenje ran je bilo izbranih 6 odgovorov, kar je 16,7%.

Samo 5,6% pa je izbralo, da zdravilne rastline največ uporabljajo za nego telesa.

Predvidevala sem, da anketirani največ uporabljajo zdravilne rastline v kulinariki, vendar so mi odgovori pokazali, da največ anketiranih uporablja zdravilne rastlin v čajih in vročih napitkih.



Graf 3: Prikaz uporabe zdravilnih rastlin

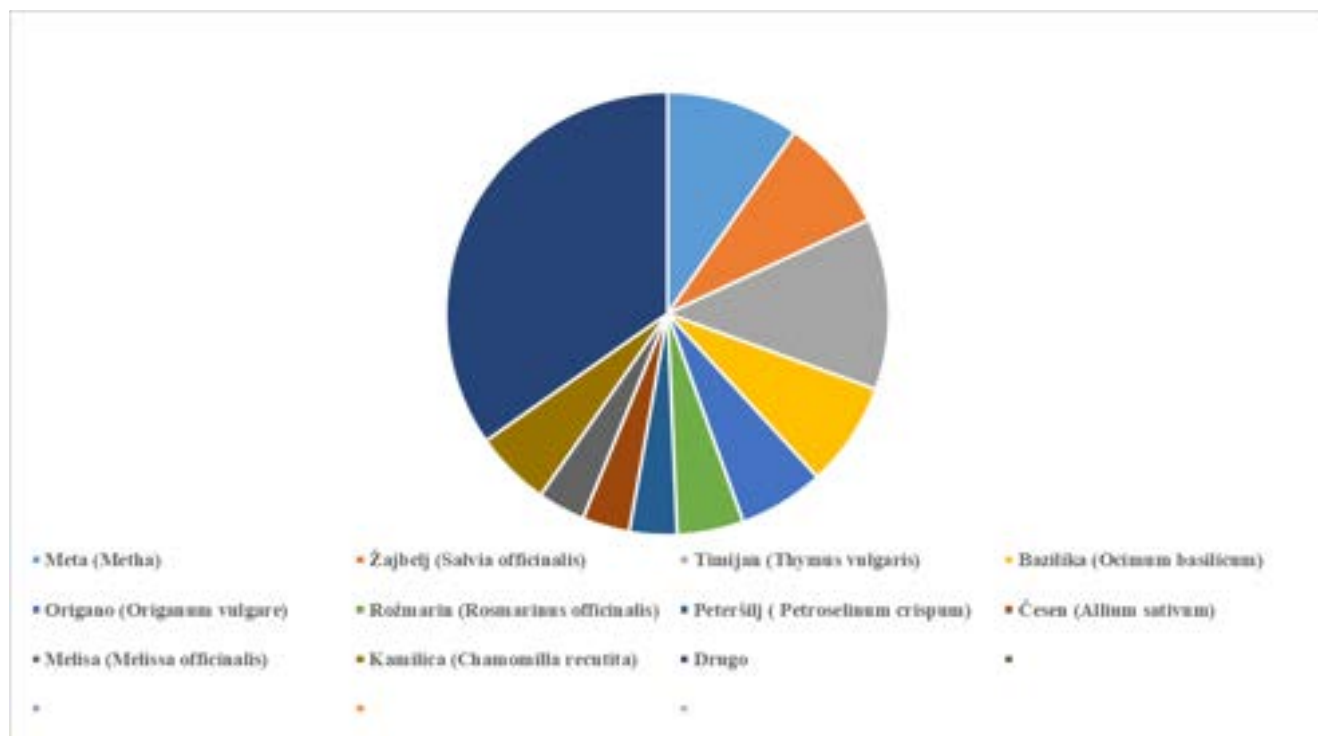
Vir: Matko, 2021

6.1.4 Katere zdravilne rastline uporabljate v kulinariki?

Anketiranci so sami zapisali, katere zdravilne rastline uporabljajo v kulinariki. Največ anketirancev je napisalo po 3 zdravilne rastline. Nekateri pa tudi po 8 ali več. Razpon odgovorov je bil različen.

Najpogostejša zdravilna rastlina, ki jo uporabljajo v kulinariki, je meta (*Metha*) in sicer sem dobila 14 odgovorov, kar predstavlja 38,9%. Drugi najpogostejši zdravilni rastlini sta žajbelj (*Salvia officinalis*) z 12 odgovori, kar predstavlja 33,3% in timijan (*Thymus vulgaris*) z 12 odgovori, kar je 33,3%. Na koncu še bazilika (*Ocimum basilicum*) z 11 odgovori, kar predstavlja 30,5%. Najbolj redke zdravilne rastline, ki jih uporabljajo so ameriški slamnik (*Echinacea purpurea*), pljučnik (*Pulmonaria officinalis*), tavžentroža (*Centaurium erythraea*) in še mnogo ostalih. Pri večini anket sem dobila po en odgovor, s tem sem ugotovila, da anketiranci v kulinariki uporabljajo pester izbor zdravilnih rastlin.

Presenetili so me odgovori anketirancev in sicer, da se trobentica (*Primula vulgaris*) in divje korenje (*Daucus carota L.*) uporabljata v kulinariki.

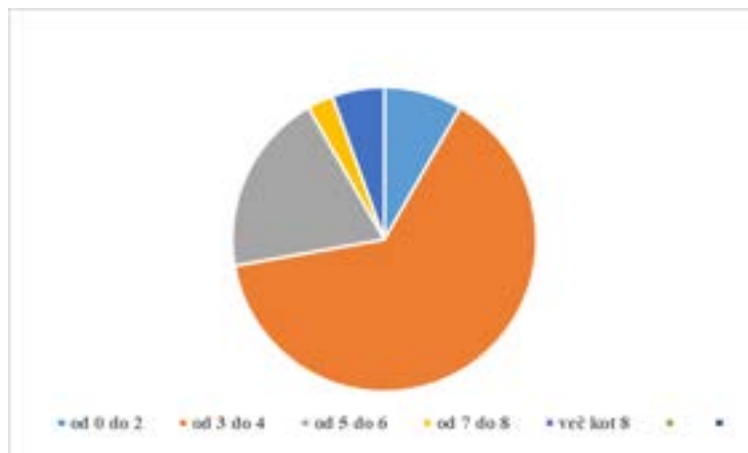


Graf 4: Prikaz uporabe zdravilnih rastlin v kulinariki

Vir: Matko, 2021

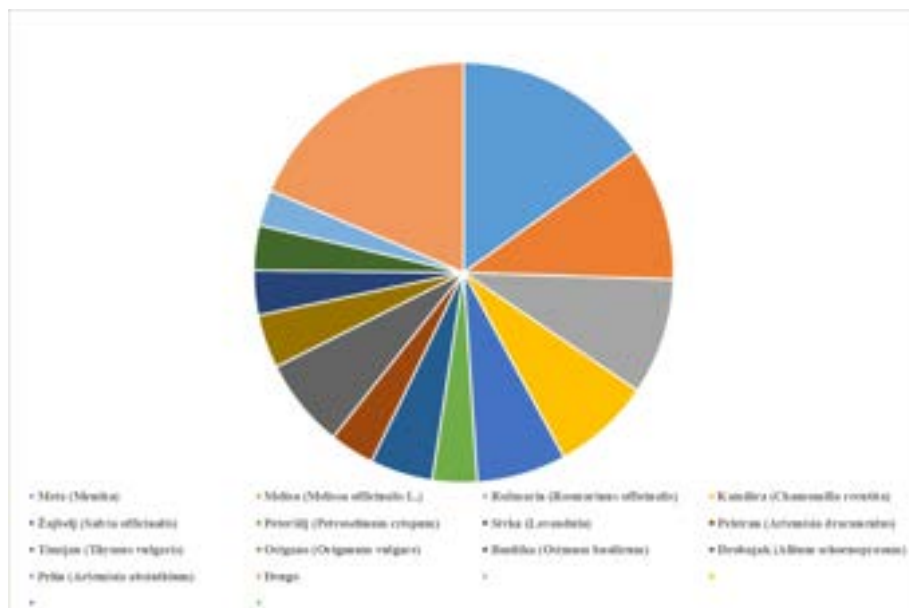
6.1.5 Naštejte 3 ali tudi več zdravilnih rastlin, ki jih imate v vrtu?

Na to vprašanje so anketiranci lahko odgovorili poljubno. Zato so bili tudi odgovori številčno različni. Največ anketirancev je odgovorilo, da imajo v vrtu od 3 do 4 zdravilne rastline in sicer 63,9%, kar je 23 anketirancev. Drugi najpogostejši odgovor je bil, da imajo doma od 5 do 6 zdravilnih rastlin, kar je bilo 19,4% in je predstavljalo 7 anketirancev. Temu je sledil odgovor s 3 anketiranci, ki so izbrali, da imajo doma od 0 do 2 rastlini. To je predstavljalo 8,3%. Nazadnje pa so anketiranci odgovorili, da imajo



Vir: Matko, 2021

Najpogostejša zdravilna rastlina v vrtu je meta (*Metha*) z 22 odgovori, kar predstavlja 61,1%. Na drugemu mestu je bila melisa (*Melissa officinalis*) s 15 odgovori in 41,7%, sledi ji rožmarin (*Rosmarinus officinalis*) s 13 odgovori in 36,1% ter kamilica (*Chamomilla recutita*) z 11 odgovori ter 30,5%. Zdravilne rastline, ki se redko pojavljajo v vrtu so: arnika (*Arnica montana*), rman (*Achillea millefolium*) in še mnogo ostalih.



Vir: Matko, 2021

6.1.6 Katere izmed navedenih zdravilnih rastlin poznate?

V tem delu sem opisala pet različnih zdravilnih rastlin in sicer pehtran (*Artemisia dracunculus*), korijander (*Coriandrum sativum*), pelin (*Artemisia absinthium*), dobro misel (*Origanum vulgare*) in koprivo (*Urtica dioica*).

Največ anketirancev je poznalo koprivo (*Urtica dioica*) in sicer vseh 36, kar predstavlja 100%. Naslednja najbolj znana rastlina je bila pehtran (*Artemisia dracunculus*) z 32 odgovori, kar predstavlja 88,9%. Nato je sledil pelin (*Artemisia absinthium*) s 34 odgovori, kar je 94,4%. Njemu je sledil koriander (*Coriandrum sativum*) s 27 odgovori, kar predstavlja 75%. Najmanj poznana rastlina pa je dobra misel ali origano (*Origanum vulgare*) s 24 odgovori, kar predstavlja 66,7%.

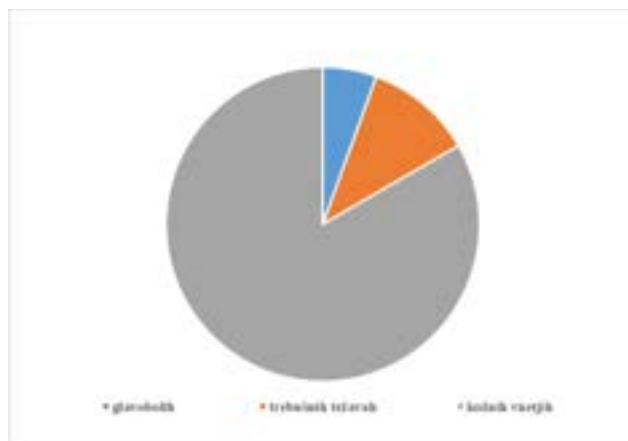
Spoznala sem, da veliko anketirancev pozna origano in ga tudi uporabljajo v kuhinji, vendar ne poznajo njegovega drugega imena in sicer dobra misel.

6.1.7 Pri katerih zdravstvenih težavah nam pomaga ognjič (*Calendula officinalis*)?

Anketirance smo povprašali, pri katerih zdravstvenih težavah se najpogosteje uporablja ognjič (*Calendula officinalis*). V večini so anketiranci vsi obkrožili pravičen odgovor in sicer, da se ognjič (*Calendula officinalis*) najpogosteje uporablja za kožna vnetja.

Pravilen odgovor je obkrožilo 30 anketirancev, kar predstavlja 83,3%.

Pri tem vprašanju so imeli anketiranci možnost izbirati med tremi odgovori in sicer, da ognjič (*Calendula officinalis*) pomaga pri vnetjih, trebušnih virusih in glavobolih. Dobila sem 36 odgovorov, toliko kot je bilo anketirancev. Najpogostejši odgovor je bil, da ognjič (*Calendula officinalis*) pomaga pri vnetjih. Odgovor je izbralo 30 anketirancev, kar predstavlja 83,3%. Drugi najpogostejši odgovor je bil, da pomaga pri trebušnih virusih. Ta odgovor so izbrali štirje anketiranci, kar predstavlja 11,1%. Zadnji odgovor pa je bil, da ognjič pomaga pri glavobolih. Na ta odgovor sta se odzvala dva anketiranca, kar predstavlja 5,5%.



Graf 7: Prikaz poznavanja ognjiča (*Calendula officinalis*)

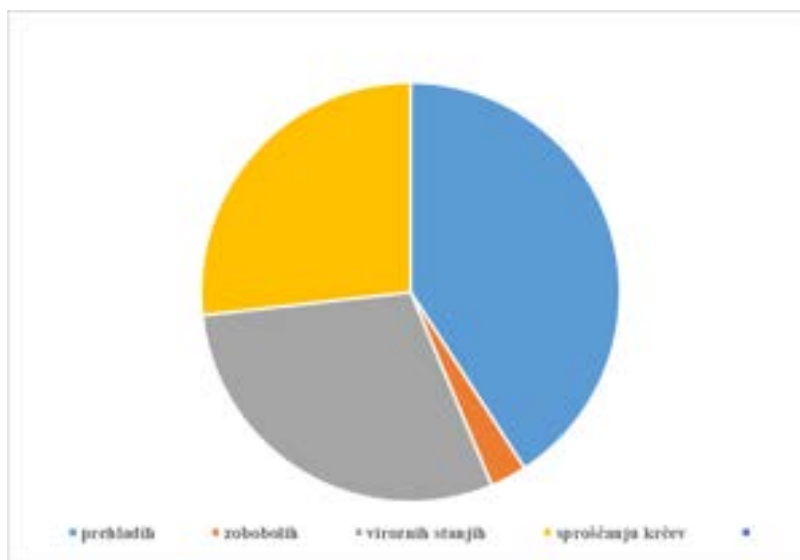
Vir: Matko, 2021

6.1.8 Materina dušica (*Thymus sp.*) nam pomaga pri?

Anketirance sem povprašala, pri katerih zdravstvenih težavah nam pomaga materina dušica (*Thymus sp.*). V večini so anketiranci vsi obkrožili pravilne odgovore in sicer, da se materina dušica (*Thymus sp.*) najpogosteje uporablja pri prehladih, virusnih in krčih ter ne pri zobobolih.. Pravilen odgovor je obkrožilo 29 anketirancev, kar je 80,5%.

Pri tem vprašanju so imeli anketiranci možnost izbirati med 4 različnimi odgovori. Izbirali so lahko, da materina dušica (*Thymus sp.*) pomaga pri prehladih, zobobolih, virusnih in krčih. Najpogostejši odgovor je bil, da materina dušica pomaga pri prehladih. Ta odgovor je izbralo 29 anketirancev, kar predstavlja 80,5%.

Drugi najpogostejši odgovor je bil, da pomaga pri virusnih in krčih. Ta odgovor je obkrožilo 21 anketirancev, kar predstavlja 58,3%. Zadnja odgovora pa sta bila, da pomaga pri zobobolih in prehladih. Imela sem 71 odgovorov, saj so imeli anketiranci možnost izbrati več odgovorov. Pravilen odgovor je, da materina dušica (*Thymus sp.*) pomaga pri prehladih in virusnih in krčih, ne pomaga pa pri zobobolih.



Graf 8: Prikaz poznavanja Materine dušice (*Thymus sp.*)

Vir: Matko, 2021

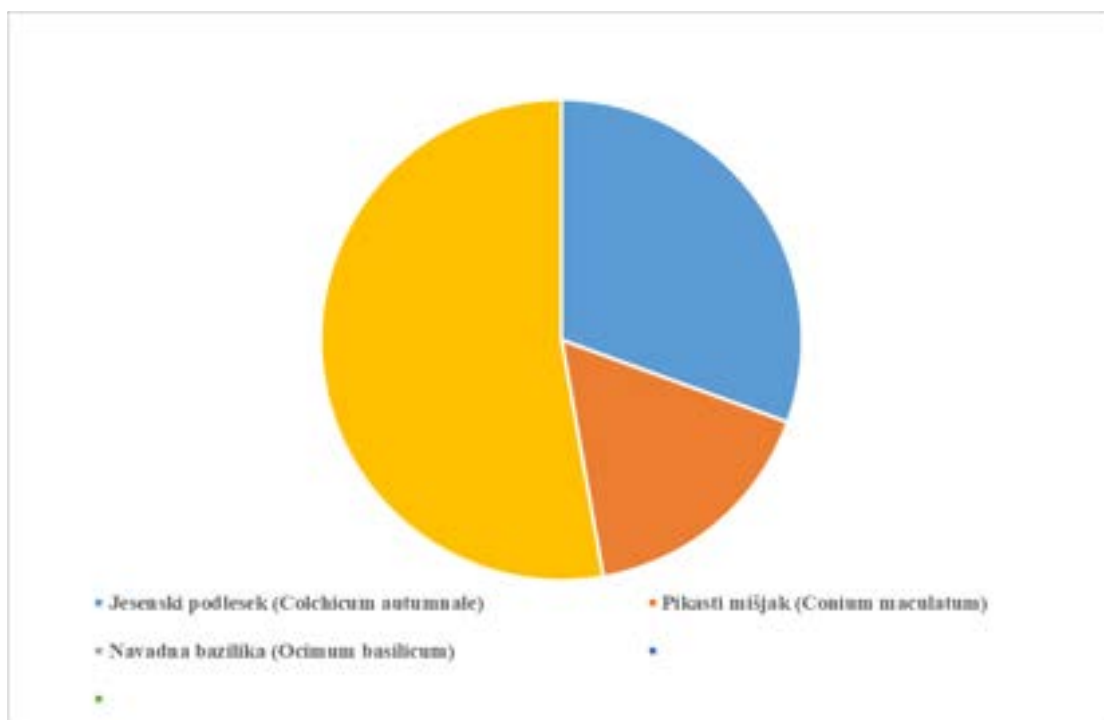
6.1.9 Katere izmed rastlin so strupene v celoti?

Anketirance sem vprašala, katere zdravilne rastline so v celoti strupene. Vprašanje jim je ponujalo tri različne odgovore. Od teh odgovorov sta bila pravilna dva in sicer pikasti mišjak (*Conium maculatum*) in jesenski podlesek (*Colchicum autumnale*).

Tu sem naštela tri rastline in sicer jesenski podlesek (*Colchicum autumnale*), pikasti mišjak (*Conium maculatum*) ter navadna bazilika (*Ocimum basilicum*). Odgovori so pokazali, da največ anketirancev ve, da sta v celoti strupena tako pikasti mišjak kot tudi jesenski podlesek in sicer 52,8%, kar predstavlja 19 anketirancev. Drugi odgovor je bil, da je strupen v celoti podlesek s 30,5%, kar predstavlja 11 anketirancev.

Tretji najpogostejši odgovor pa je bil, da je strupen v celoti pikasti mišjak (*Conium maculatum*) s šestimi odgovori in 16,7% . Imela sem tudi 2 anketiranca, ki pa mišjaka (*Conium maculatum*) in jesenskega podleska (*Colchicum autumnale*) nista poznala, to je predstavljalo 5,5%

Odgovori so me presenetili. Nisem si mislila, da toliko anketirancev pozna pikastega mišjaka (*Conium maculatum*). To rastlino sem vključila predvsem zaradi tega, ker je malo manj poznana kot jesenski podlesek (*Colchicum autumnale*). navadna bazilika (*Ocimum basilicum*) sem vključila, ker je precej poznana. Veliko se tudi uporablja v kulinariki kot dodatek k jedem.



Graf 9: Prikaz poznavanja strupenih rastlin

Vir: Matko, 2021

6.1.10 Katere zdravilne rastline nam pomagajo pri sproščanju-umirjanju?

Zanimalo me je, če anketiranci poznajo zdravilne rastline, ki pomagajo pri sproščanju. Predvidevala sem, da bodo anketiranci izbrali sivko (*Lavandula*), baldrijan (*Valeriana officinalis*), meliso (*Melissa officinalis*). Na to vprašanje so vsi anketiranci znali odgovoriti in vsak odgovor je bil pravilen. Skupaj je bilo 120 odgovorov.

Tu so anketiranci sami našeli zdravilne rastline, ki njih pomirijo in sprostijo. Največ odgovorov je imela sivka (*Lavandula*), ki je precej poznana. Veliko različnih proizvodov vključuje sivko, eterična olja po večini vsebujejo sivko. Kot drugi odgovor je bila meta (*Metha*) nato melisa (*Melissa officinalis*) zatem baldrijan (*Valeriana officinalis*) na koncu še kamilica (*Matricaria chamomilla*).

Za vse ostale odgovore sem dobila manj kot 10 anketirancev.. Nekateri so napisali samo 1 rastlino, medtem, ko so drugi napisali več kot 3 rastline. Za določene rastline tudi sama nisem vedela, da pomirjajo, zato so me nekateri odgovori presenetili. Zanimivo mi je, da med rastline, ki pomirjajo, spada hmelj (*Humulus*) in aloe vera (*Aloe arborescens*).

Na osnovi rezultatov ankete lahko potrdim ali zavržem naslednje hipoteze:

Hipotezo 1: Potrdim, da starejši poznajo več zdravilnih rastlin kot mladina.

Hipotezo 2: Potrdim, da imajo anketirani vsaj 3 zdravilne rastline v vrtu. Večina anketiranih je napisala, da imajo 3 ali več zdravilnih rastlin. Le 3 anketirani so napisali 2 zdravilni rastlini, ki ju imajo v vrtu.

Hipotezo 3: Zavržem, saj večina anketiranih uporablja zdravilne rastline v čajih in ne v kulinariki.

7 Zaključek

Z anketo sem ugotovila, da imajo vrtničkarji na Polzeli doma več kot tri rastline. Ugotovila sem, da jih večina pozna koprivo (*Urtica dioica*). Najbolj jih pomirja sivka (*Lavandula officinalis*) in najpogosteje uporabljajo zdravilne rastline za čaje in vroče napitke.

Ugotovila sem, da imajo anketiranci zelo različne vrtove. Vsem so pomembne zdravilne rastline, saj jih imajo nekateri še več kot osem v svojem vrtu.

Predvidevala sem, da bodo anketiranci največ omenjali meto (*Mentha*) in meliso (*Melissa officinalis*) ter sivko (*Lavandula officinalis*) in na koncu so bile te rastline najpogosteje našteje. Presenetilo pa me je, da so našteji tudi hmelj (*Humulus lupulus*) ter trobentico (*Primula vulgaris*, katerih zdravilnih učinkov sama nisem poznala tako dobro.

V občini Polzela zelo dobro poznajo zdravilne rastline kot so vrtni timijan (*Thymus vulgaris*) ter bazilika (*Ocimum basilicum*) in pelin (*Artemisia absinthium*) in koriander (*Coriandrum sativum*), ki jih pogosto uporabljajo tudi v kulinariki pri pripravi najrazličnejših jedi.

Tako kot je bilo napisano v hipotezah, sem predvidevala, da starejši poznajo več zdravilnih rastlin kot mladi, da imajo anketiranci najmanj tri zdravilne rastline v vrtu in da jih najpogosteje uporabljajo v kulinariki. Prvi dve hipotezi potrdim, medtem, ko tretjo zavržem, saj nekateri anketiranci uporabljajo zdravilne rastline za čaje in ne kulinarične namene.

Že od nekdaj je znano, da marsikatera rastlina v sebi nosi zdravilne sestavine, ki pozitivno vplivajo na človeško telo.

Kljub temu, da lahko zdravilne rastline s pridom uporabljamo za naše zdravje in dobro počutje, jim moramo vedno nameniti največjo pozornost in previdnost ter se ob kakršnemkoli pomisleku pred uporabo obrniti na strokovnjaka, ki pozna njihovo delovanje, interakcije in morebitne stranske učinke. (<https://www.lekarnar.com/clanki/vodnik-po-zdravilnih-rastlinah>)

8 Viri in literatura

AKTIVNI.SI. 2020. Čemaž-ena najbolj zdravilnih divjih rastlin. Dostopno na spletni strani: <https://aktivni.metropolitan.si/prehrana/zdrava-prehrana/cemaz-ena-najbolj-zdravih-divjih-rastlin>

BAZILIKA (*Ocimum basilicum*). [Online]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.malinca.si/media/wysiwyg/bazilika-kraljevska-rastlina-omamnega-vonja.jpg>

CURTIS, Susan. 2016. Zelišča za telo in dušo: Zdravilne rastline od A do Ž. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga. ISBN 978-961-01-4318-5

ČEMAŽ (*Allium ursinum*). [Online]. Dostopno na spletnem naslovu: <http://jesendoma.si/wp-content/uploads/2011/03/cemaz.jpg>

DOM IN VRT. Se sploh zavedate vseh zdravilnih učinkov?. [Online]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.dominvrt.si/roze-vrt/koriander.html>

DOBRA MISEL (*Origanum vulgare*). [Online]. Dostopno na spletnem naslovu: https://cdn.ruf.si/wp-content/uploads/sites/1406/2021/01/ORVUCO_1.jpg

DRUŠTVO ZELIŠČARJEV VELENJE. Gojenje zdravilnih rastlin. [Online]. Dostopno na spletnem naslovu: <http://dz.velenje.si/zeliscarski-koticek/gojenje-zdravilnih-rastlin.html>

FARMEDICA. Melisa. Dostopno na spletni strani: [<https://www.farmedica.si/si/dodatki/rastlina-melisa.html>]

GALLE TOPLAK, Katja. 2015. Zdravilne rastline; na Slovenskem. Ljubljana. Založba; Mladinska knjiga. ISBN 978-961-01-3344-5

HIENG, Bara. Dobra misel v domači lekarni. [Online]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.bodieko.si/dobra-misel>

HMELJ (*Humulus lupulus*). [Online]. Dostopno na spletnem naslovu: https://www.mocbilja.rs/wp-content/uploads/2020/08/hmelj_sisarice-1.jpeg

KORIANDER (*Coriandrum sativum*). [Online]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://vrtnarstvocatez.si/wp-content/uploads/2021/02/KORIANDER.jpg>

LEKARNAR.COM. Vodnik po zdravilnih rastlina. [Online]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.lekarnar.com/clanki/vodnik-po-zdravilnih-rastlinah>

MALA KOPRIVA (*Urtica urens*). [Online]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://katjarebolj.com/mala-kopriva/>

MELISA (*Melissa officinalis*). [Online]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.pomurske-lekarne.si/img/w770/upload/gallery/107/melisa.jpg>

OBČINA POLZELA. 2018. Dolgoročna razvojna strategija občine Polzela. Na povezavi: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:k-136pUX8QMJ:https://www.polzela.si/wp-content/uploads/2019/06/Dolgoro%25C4%258Dlna-razvojna-strategija-2018-2028.docx+&cd=2&hl=sl&ct=clnk&gl=si>

ODY, Penelope. 1994. Zdravljenje z zelišči; Zdravilna zelišča od A do Ž. Ljubljana; Založba Domus. ISBN 86-7137-089-5

PEHTRAN (*Artemisia dracunculus*). [Online]. Dostopno na spletnem naslovu: https://trajnice-carniola.com/wp-content/uploads/2020/02/artemisia_dracunculus.jpg

PELIN (*Artemisia absinthium*). [Online]. Dostopno na spletnem naslovu: https://www.findmeplants.co.uk/photos/artemisia_lambrooksriver_lf.jpg

PIBER, Petra. 2008. Zdravilna zelišča in dišavnice: Zdravje in dobro počutje iz narave. Ljubljana; Založba Učila international. ISBN 978-961-00-0448-6

POPPOVA META (*Mentha x piperita*). [Online]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.futunatura.si/image/cache/data/BANNER/ENCIKLOPEDIJA/Popprova%20meta-cr-404x256.jpg>

RODE., Janko. 2001. Zeliščni vrt; domača lekarna. Ljubljana; Založba kmečki glas. ISBN 961-203-209-2

ROŽMARIN (*Rosmarinus officinalis*). [Online]. Dostopno na spletnem naslovu: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/9/92/Rosemary_bush.jpg/1280px-Rosemary_bush.jpg

SORIA NATURAL. Naravna medicina. Zdravilne rastline. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.soria-natural.si/rastline/>

SUŠENJE ZDRAVILNIH RASTLIN. [Online]. Dostopno na spletnem naslovu: https://www.zenskisvet.si/modules/uploader/uploads/news/pictures_news/pravilno_susenje_zdravilnih_rastlin_in_zelisc.jpg

VZAJEMNOST. 2012. Dobro počutje. Nabiranje, shranjevanje in priprava zdravilnih rastlin. Dostopno na spletni strani: <https://www.vzajemnost.si/clanek/170128/nabiranje-shranjevanje-in-priprava-zdravilnih-rastlin/>

URADNI LIST. [Online]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/4162>

VRT IN NARAVA. Zelišča. 2013. [Online]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.vrtnarava.si/zelenjavni-vrt/zeliscni-vrt/zelisca>

VRT IN NARAVA. Zgodovina uporabe zelišč. Dostopno na spletni strani: <https://www.vrtnarava.si/zelenjavni-vrt/zeliscni-vrt/zgodovina>

VRTNI TIMIJAN (*Thymus vulgaris*). [Online]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.ihps-zelisca.si/slir/w400-h400-p1-c100.100-q90/wp-content/uploads/2017/05/timijan.jpg>

ŽAJBELJ (*Salvia officinalis*). [Online]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.klubgaia.com/si/imagelib/12/default/rastline/zelisca/Zajbelj-2.jpg>

ŽENSKI SVET. 27.7.2016. Pravilno sušenje zdravilnih rastlin in zelišč. Dostopno na spletni strani: <https://www.zenskisvet.si/dom/pravilno-susenje-zdravilnih-rastlin-in-zelisc.html>

ŽELJAN, Katja. 2020. Zanimanje za gojenje in predelavo zelišč narašča. [Online]. <https://deloindom.delo.si/vrt-in-zivali/zelenjavni-vrtovi/zanimanje-za-gojenje-in-predelavo-zelisc-narasca>

WIKIPEDIA. 2018. Zelišče. [Citirano; 13:24, 8.9.2018] Dostopno na spletni strani: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Zeli%C5%A1%C4%8De>

WIKIPEDIA. 2021. Simon Ašič. [Citirano; 00:17, 20.2.2021] Dostopno na spletni strani: https://sl.wikipedia.org/wiki/Simon_A%C5%A1i%C4%8D

WILLFORT, Richard. 2006. Zdravilne rastline in njih uporaba. Založba obzorja Maribor. ISBN 961-230-017-8