

NACIONALNI UNESCO PROJEKT

VZGAJAMO ZELIŠČA

»V starem iščem novo.«

POTEK DELA

1. Polonca Kovač: ZELIŠČA MALE ČAROVNICE Obravnava pravlјice

V skrivnosti zdravilnih zelišč nas je popeljala Polonca Kovač, ki ji je te skrivnosti zaupala **mala čarovnica Lenčka**. Navdušeni smo bili nad njenimi čarovnijami, saj nam je dokazala, da čisto zares »**za vsako bolezen rožca raste**.«

V pravlјici ŽAJBELJ smo izvedeli, da so ga zelo cenili že Rimljani. Latinsko ime *Salvia* izvira iz izraza *salvare*, kar pomeni **zdraviti**. Omogočal naj bi DOLGO ŽIVLJENJE in ohranjal DOBER SPOMIN.

Lajša številne tegobe in deluje proti **potenju, glivicam, mozoljem in mastnim lasem**. Lajša bolečine pri **vnetju ustne votline, žrela in grla**.

2. ŽAJBELJ Kaj smo o njem izvedeli – miselni vzorec

Recepti

- pri prehladu skuham na mleku žajbljev čaj.

Opis

- je nizek, kosmat polgrm s suličastimi listi.
- drobni modri cvetovi podobni žrelu.

Zdravilstva

- žajbljev čaj
- žajbojeva mazila.

Zgodovina

- veljal za rastlino, ki ti povrne nesmrtnost.
- na Kitajskem v Perziji v Evropi so govorili, da ljudje, ki v svojih vrtovih gojijo žajbelj, se ne morajo postarati.

Taja Vejnovič

07 APR 2016

RECEPT

- Pri prehladu skuhaj na mleku žajbljev čaj.



ŽAJBELJ

(*Salvia officinalis*)

ZNAČILNOSTI

- je grm visok do 40 cm
- je odlična pašca za čebele
- njegov med je zdravilen
- njegove eterično olje zdravilno opliva na dihalo in prebavila
- uporabljajo ga tudi za parfume

UPORABA

- Uporabni so listiki, jih nabiramo preden rastlina vzcveti, torej maja in junija
- kot začimbo, za čaj, za zdravljenje kot eterično olje in obkladki

OPIS

- je nizek
- kosmat polgrm s sulicastimi listi
- drobni modri cvetovi so podobni žrebu
- je trajnica



RASTIŠČE

- na suhih tleh v obmorskih krajih južne evrope
- na suhih kamnitih tleh
- ima radi sončno lego
- nemara pa mraza in vetra

Blažka Jurca



07 APR 2016

3. SPOZNAVANJE ZDRAVILNIH ZELIŠČ

Delo po skupinah – izdelava plakatov

Razdelili smo se v sedem skupin. Vsaka skupina je »obdelala« eno zelišče in izdelala plakat v obliki miselnega vzorca. Ključne besede so bile: OPIS, RASTIŠČE, UPORABA, RECEPTI, POSEBNOSTI oz. ZNAČILNOSTI.



ROŽMARIN



ORIGANO



ŽAJBELJ



MELISA



BAZILIKA



MAJARON



SIVKA

4. PREDSTAVITEV ZDRAVILNIH ZELIŠČ





5. SEJANJE IN VZGAJANJE ZELIŠČ

Ko smo zelišča dobro spoznali, smo v začetku aprila posejali PETERŠILJ, MAJARON, ORIGANO in BAZILIKO. Do sedaj sta iz zemlje pokukala le peteršilj in majaron. Opazovali in vzgajali jih bomo do njihove uporabe.



MAJARON
Datum sejania: 5.4.2016
Čas kaljenja: 13 do 18 dni
Datum rojstva: 11.4.2016



6. POIZVEDOVANJE O ZELIŠČIH IN ZBIRANJE RECEPTOV

Učenci so poiskali ljudi, ki se ukvarjajo z zdravilnimi zelišči in od njih izvedeli še marsikaj zanimivega. Najbolj veseli smo bili preprostih in uporabnih receptov.

ZELIŠČA ALI ZDRAVILNE RASTLINE		
Pogovarjal-a sem se z/s <u>Mami</u>		
1. Katera zelišča imate doma na vrtu? <u>Baziliko, Drobnjak, Sivka, Petersilj, Meta</u>		
2. Čemu jih največkrat uporabljate? <u>Za solate, juhe, namaze, čaje kot začimba</u>		
3. Ali jih morda nabirate še kje drugje? Dopolni preglednico?		
IME ZELIŠČA	KRAJ in ČAS NABIRANJA	NAMEN UPORABE
Petersilj	na vrtu ^{pomlad} ^{poletje} od babi	Začimba v juhi
Bazilika	na vrtu ^{pomlad} ^{poletje} doma	Pri solati
Meta	pri sosedih	pripravo čaja
4. RECEPT ZA PRIPRAVO JEDI ALI ČAJA, KOPELI, NAMAZA, POPARKA... <u>proti moljem, namazom, solato</u>		
SESTAVINE	POSTOPEK	
- Sivka - rahlo blago	Naredimo slivkin šopek ga zvezemo položimo v mošniček in ga obesimo v omaro.	
- Drobnjak - kislá smetana - skuta	Narežemo na majhne dele in zmešamo skupaj s kisló smetano ter skuto. Nastane NAMAZ.	
- Bazilika - paradižnik - bučno olje	Narežemo paradižnik ga posolimo in dodamo malo bučnega olja. Po vrhu potresemo tiste sveže bazilike.	

Petra Gotar

ZELIŠČA ALI ZDRAVILNE RASTLINE

Pogovarjal-a sem se z/s mamica

1. Katera zelišča imate doma na vrtu?

peteršilj, majaron, bazilika, setraj, sivka, rajbelj,
drobnjak, vinska rutica, kamelica, meta, pelin,
kistrek, origano, pehtran, zelena,...

2. Čemu jih največkrat uporabljate?

za zelenjavne in goveje juhe in za čaje.

3. Ali jih morda nabirate še kje drugje? Dopolni preglednico?

IME ZELIŠČA	KRAJ in ČAS NABIRANJA	NAMEN UPORABE
<u>arnika</u>	<u>Hamniška Bistrica (Julij)</u>	<u>tinktura za rane</u>
<u>Kamelice</u>	<u>na domačem vrtu (Julij, avgust)</u>	<u>čaji</u>
<u>peteršilj</u>	<u>vrt (celo leto)</u>	<u>kot začimba za juhe</u>
<u>meta</u>	<u>na vrtu (Julij, avgust)</u>	<u>čaji</u>

4. RECEPT ZA PRIPRAVO JEDI ALI ČAJA, KOPELI, NAMAZA, POPARKA...

ZELIŠČNA SOL

SESTAVINE	POSTOPEK
- peteršilj - zelena - drobnjak - setraj - majaron - origano - sol - bazilika	<u>Vsa zelišča operem. jih malo posušim in jih zdroblim skupaj s soljo. Nato pa z žličko preložim v kozarček in kozarček dobro zaprem.</u>

ZELIŠČA ALI ZDRAVILNE RASTLINE

Pogovarjal-a sem se z/s Mami

1. Katera zelišča imate doma na vrtu?

Meta, melisa, origano, petensilj, bazilika.

2. Čemu jih največkrat uporabljate?

Meta & melisa - za čaj origano za - pico petensilj bazilika solate in zakusilo.

3. Ali jih morda nabirate še kje drugje? Dopolni preglednico?

IME ZELIŠČA	KRAJ in ČAS NABIRANJA	NAMEN UPORABE
bezga	maj-junij	sok, čaj
črna ž	april	juhe, solate
šipek		čaj, marmelada
materina dušica		čaj, mazila

4. RECEPT ZA PRIPRAVO JEDI ALI ČAJA, KOPELI, NAMAZA, POPARKA...

Sivkina kopel za vtirane noge.

SESTAVINE	POSTOPEK
- sol, sivka	V vedno natočimo toplo vodo, nato nosimo sol in sivko in si namočimo vtirane noge. Noge si lahko namočimo z materino dušico.

7. ZELIŠČNA KUHARIJA

Vsaka skupina je dobila recept, ki je bil najbolj uporaben in preprost za pripravo v razredu. Izbrali smo: PARADIŽNIK Z BAZILIKO, MELISIN SOK, ZELIŠČNI NAMAZ, ZELIŠČNO SOL, ROŽMARINOV in ŽAJBLJEV POPAREK. Učenci so jedi in pijače z navdušenjem pripravljali in uživali ob njihovih vonjavah.



ŽAJBLJEV POPAREK



ROŽMARINOV POPAREK



PARADIŽNIK Z BAZILIKO



MELISIN SOK



ZELIŠČNA SOL



ZELIŠČNI NAMAZ

8. RECEPTI



OŠ RODICA, Domžale
4.b razred
Učiteljica: Ani Gale

VZGAJAMO ZELIŠČA

»V starem iščem novo.«

RECEPT: PARADIŽNIK Z BAZILIKO



SESTAVINE	POSTOPEK
- 4-6 paradižniki ali po želji - navadna ali zeliščna sol - po želji bučno ali olivno olje in kis - listi sveže bazilike	Paradižnik poljubno narežemo na manjše kose. Ga posolimo. Po želji dodamo olje in kis. Baziliko natrgamo na manjše kose in po vrhu potresemo liste sveže bazilike.

NASVETI/ ZANIMIVOSTI: Bazilika deluje krepcilno, protivnetno in odganja vetrove. Odganja tudi muhe, ker jim njen vonj smrdi

LITERATURA IN VIRI: Recept, ki nam ga je posredovala mami Taje Vejnovič. skutni-namaz-z-drobnjakom-recept-2009

VZGAJAMO ZELIŠČA

»V starem iščem novo.«

RECEPT: ŽAJBLJEV LOSJON ZA ZDRAVO KOŽO IN LASIŠČE



SESTAVINE	POSTOPEK
- Pest svežih ali posušenih listov - Pol litra vrele vode	Vodo zavri. Z njo popari žajbljeve liste. Vodo precedi in ohladite. Z losjonom si umij obraz, roke, telo in lasišče.

NASVETI/ ZANIMIVOSTI: Losjon čisti kožo in preprečuje nastanek mazoljev, glivic, potenje in deluje proti mastnim lasem. Zajbelj ohranja dober spomin in omogoča dolgo življenje.

LITERATURA IN VIRI: <http://www.bodiek.si/zajbelj>

VZGAJAMO ZELIŠČA

»V starem iščem novo.«

RECEPT: ZELIŠČNA SOL



SESTAVINE	POSTOPEK
-petersilj -zelena -majaron -origano -bazilika -lahko še druga zelišča -sol	Vsa zelišča drobno nasekljamo. Jih zmešamo skupaj s soljo in naložimo v manjše steklene lončke. Z zeliščno soljo jedi solimo in jim izpoljamo okus.

NASVETI/ ZANIMIVOSTI: Majaron in origano blažita težave z napenjanjem in drisko.

LITERATURA IN VIRI: Recept nam je posredovala mami Petre Gotar.
[http://www.bodieke.si/origano in majaron](http://www.bodieke.si/origano%20in%20majaron)

RECEPT: Petersiljev namaz



SESTAVINE	POSTOPEK
-100g skute -1dl kisle smetane -petersilj ali drob. jak - ali oboje po okusu	Skuto zamešamo s smetano. Na drobno nasekljamo petersilj in drobnjak. Rahlo vmešamo v zmes in namažemo na kruh

NASVETI/ ZANIMIVOSTI: Skuta blagodejno vpliva na prebavo. Drobnjak in petersilj vsebujeta veliko vitamina C in povečujeta odpornost telesa.

LITERATURA IN VIRI: Recept, ki nam ga je posredovala mami

<http://jazuhham.si/skutni-namaz-z-drobnjakom-recept-2019> Taje Vejnovič.

VZGAJAMO ZELIŠČA

»V starem iščem novo.«

RECEPT:

MELISIN SOK



SESTAVINE	POSTOPEK
- sveži melisini listi - 1 liter vode ali po želji limona - sladkor ali med po okusu.	Vodo prevremo in jo ohladimo. V vodo namočimo melisine liste in dodamo sladkor ter limono. Pustimo 24 ur. Nato precedimo in se osvežimo s pijačo.

NASVETI/ ZANIMIVOSTI: Melisa deluje proti utrujenosti in razdražljivosti. Priporočeno je, da spijemo tri skodelice na dan, zadnjo pred spanjem.

LITERATURA IN VIRI: <http://www.bodiekco.si/melisa>

VZGAJAMO ZELIŠČA

»V starem iščem novo.«

RECEPT: Ustna vodica



SESTAVINE	POSTOPEK
5g rožmarinovih listov 100 ml 0,5% vodikovega cedila.	rožmarinove liste poparimo s pol litra ^{vroče} vode. Poparek precedimo in ohladimo. Z njim si speremo ustna votlino in grlo. Deluje kot razkužilo in pomaga tudi proti slabemu ustnemu zadahu.

NASVETI/ ZANIMIVOSTI:

Ne dajmo v usta hitro je vroča

VODA

LITERATURA IN VIRI:

9. »ODPRTA KUHNA«

Z veseljem smo poskusili vse, kar smo pripravili. Bilo je OKUSNO in ZDRAVO.







10. VELIKONOČNI POGRINJEK IN POLNJENA JAJČKA Z ZELIŠČI

Pred veliko nočjo smo izdelali VELIKONOČNE POGRINJKE z velikonočnimi piščančki in s kokoškami. Zelo so nam teknila nadevana jajčka, ki smo jih izdelali iz rumenjakov, kisle smetane, skute in začimb.









11. ZAKLJUČEK

V uvodu knjige, Zelišča male čarovnice, Boris A. Novak, pravi: *»Danes živimo v »odčaranem svetu«, v času znanosti in tehnike, ki je hiter, nima pa nobenega čara. Zato smo kar naprej razočarani. Od razočaranosti smo kar bolni, potem pa »žremo« tablete, na tone tablet, da si ozdravimo onesnaženo telo in bolno dušo.«*

Odrasli vsa ta naša hotenja nehote prenašamo na mladi rod. Zato sem vesela, da so ZELIŠČA moje učence OČARALA in ZAČARALA. Toliko veselja, navdušenja in začudenja je bilo opaziti med njimi... Med seboj so si pomagali in se spodbujali... Omamne vonjave in slastni okusi so jih povezali v harmonijo prijateljstva.

Ne samo znanje, ustvarjalnost je pomembna...V njej se skriva marsikaj... Zagotovo pa bodo ostali lepi spomini na učenje, kjer šteje vse kaj drugega, kot samo zvezek, svinčnik in ocene...