

PETRA PEUNIK OKORN
Čebelarka, apiterapevtka in zeliščarka

ZELIŠČA ZA VSAKOGAR

V sklopu projekta Veriga eko zelišč od Dolenjske do Krasa vam ponujamo u branje prvega izmed petih člankov, ki vas bodo popeljali u svet usestranske uporabe zelišč. Veste, kako vzgojiti zelišča in kako jih pravilno shraniti? Ali veste kaj sta tinktura in macerat ter kako ju pripraviti? Ste vedeli, da ljudje zelišča uporabljajo od začetka svojega obstoja?



KAKO JIH UPORABLJAMO?

Zelišča uporabljamo u najrazličnejše namene. Uporabimo lahko sveža ali sušena, odvisno od trenutne uporabe in razpoložljivosti. Najpogosteje jih seveda zaradi številnih rastlinskih učinkovin, ki jih vsebujejo, uporabljamo za lajšanje različnih tegob. Najpogostejša raba je zagotovo u obliki čajeu, tinktur, oljnih izulečkov (maceratou), sirupou, sokou, obkladkou, dodajamo jih različnim mazilom in še bi lahko naštevala. Neizogibna so seveda tudi u kulinariki, saj jedem izboljšajo okus in pogosto blagodejno uplivajo na naše počutje.

IN KAKŠNA ZELIŠČA BOSTE UPORABILI VI?

V prihodnjem prispevku bomo spoznavali vzgojo, nabiranje in shranjevanje zelišč. Zelišča je mogoče vzgajati tako u cvetličnih koritih na balkonu in okenskih polici, kot na urtovih. Zato, dragi bralci, vas do prihodnjega prispevka čaka prijetna naloga. Pobrskajte po domači kuhinji in pogledjte, katera zelišča najpogosteje uporabljate. Nato naredite seznam petih zelišč, ki bi jih letos želeli vzgojiti sami. Če imate težave pri sestavljanju seznama, naj vam bo u pomoč katera izmed številnih zeliščarskih knjig ali spletnih strani.



KAKO SE JE ZELIŠČARSTVO SPLOH ZAČELO?

Človek je z uporabo rastlin povezan od samega začetku svojega obstoja. Rastline so mu predstavljale prehrano, uporabljal pa jih je tudi u zdravilne namene. Ljudje so se sprva zagotovo zgedovali po živalih, ki jim je nagon narekoval, katere rastline zaužiti za boljše počutje. Nato pa so si z izkušnjami in opazovanji pridobivali več znanja, ki so ga u tisočletjih izpopolnjevali in nadgrajevali. To, sprva preprosto zeliščarstvo, se je razvilo na vseh kotičkih sveta, saj zapisi zgodnjih civilizacij pričajo o različni rabi zelišč in njihovih učinkovinah.

Vse do moderne dobe sta bila tedanja medicina in zeliščarstvo tesno povezana, nato pa se je z razvojem znanstveno usmerjene medicine to precej spremenilo, povpraševanje po zeliščnih pripravkih pa se je začelo zmanjševati. Vsekakor pa zanimanje za zeliščarstvo ponovno raste. Ljudje se vedno bolj zavedajo pomena zelišč in njihove uporabe, gojijo jih pousod, kjer je to le mogoče ter jih vključujejo u svoj usakdan.

KAJ SPLOH SO ZELIŠČA?

Zelišča so rastline z zelnatim in neolsenelim stebлом. Lahko so enoletnice, dvoletnice, večletnice ali celo trajnice. Pogosto se beseda zelišča enači z zdravilnimi rastlinami in dišavicami, kar ni vedno pravilno. Le-te lahko namreč rastejo tudi u obliki polgrmou, kot npr. siuka ali timijan, grmou, kot npr. louor in celo dreves.

