

PETRA PEUNIK OKORN
Čebelarka, apiterapevtka in zeliščarka

SHRANJEVANJE IN UPORABA ZELIŠČ

Pozno spomladi in poleti so zelišča u bujni rasti. Ne glede na to, ali jih gojimo sami, ali jih poiščemo u naravi, sta za kakovostne shranke potrebna ustrezen čas in kraj nabiranja.



NABIRANJE ZELIŠČ

Zelišča nabiramo u suhem vremenu, izogibamo se kmetijskim površinam, smetiščem in cestam. Večine rastlin pred sušenjem oz. shranjevanjem ne operemo, zato je pomembno, da so te čiste in zdrave.

Liste in cvetove nabiramo spomladi in poleti, plodove in semena naberemo takoj, ko dozoriyo, korenine pa izkopljemo pozno jeseni. Za večino zelišč velja, da jih nabiramo dopoldan, ko se posuši rosa, sonce pa useeno še ni premočno. Če sledimo setuenemu oz. luninemu koledarju, za nabiranje zelišč izberemo dan za cvet oz. za korenino.

Rastlin ne pulimo. Z ostrimi škarjami jih odrežemo nekaj centimetrov nad zemljo, da se bodo lahko obrasle. Če nabiramo rastline u naravi, ne naberemo useh na enem rastišču. Pustimo jih usaj tretjino, da se bodo lahko razmnoževale naprej. Prav tako ne nabiramo ogroženih rastlin in tistih, ki jih ne poznamo dobro.



SHRANJEVANJE ZELIŠČ

Nabrane rastline takoj shranimo. Najpogosteje zelišča **sušimo**. Povežemo jih u manjše šopke in obesimo, ali pa jih u tankih plasteh razporedimo na pladnje ali mreže. Sušimo jih na suhem, senčnem in neprašnem mestu, proč od direktnega sonca. Uporabimo lahko električni sušilnik ali pečico, vendar naj temperatura ne preseže 35°C. Nabrana zelišča so suha takrat, ko se lepo prelomijo, vendar ne zdrobijo u prah, stebala ali korenine pa niso gumijasta. Suha zelišča shranimo u papirnate urečke, kozarce ali pločevinke, ki jih pospravimo u temen in suh prostor. Zelišča lahko tudi **zamrzemo** ali jih shranimo u **olju**, vendar več o tem u prihodnjem prispevku.



KAKŠNE PRIPRAVKE ŽELITE IZDELATI?

Če še ne veste, kako boste zelišča ustrežno sušili, je sedaj čas, da si priskrbite ustrežno opremo. Premislite, kateri zeliščni pripravki so primerni za vas, saj je priprava večine izmed njih precej preprosta. Zagotovite si zadostno količino zelišč lastne pridelave, ki jih boste kasneje lahko uporabili na najrazličnejše načine.



UPORABA ZELIŠČ

Zelišča je mogoče uporabljati na več načinov, najpogosteje u obliki **ČAJA**. Iz zelišč lahko pripravimo **ALKOHOLNI IZVLEČEK** oz. **TINKTURO** tako, da jih namočimo u alkoholu do treh tednov. Izdelamo lahko **OLJNI IZVLEČEK** oz. **MACERAT**, ki ga uporabimo npr. za izdelavo mazil. Večji pridelovalci pridobivajo **ETERIČNA OLJA** in **HIDROLATE**. Zelišča pa lahko uporabimo tudi za **INHALACIJE**, **KOPELI** in izdelavo **KOZMETIKE**.

VEČ O UPORABI ZELIŠČ V KULINARIKI PA PRIHODNJIČ.