

»Mladi za napredek Maribora 2013«  
30. srečanje

# **NAJPOGOSTEJE UPORABLJENA ZELIŠČA V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU TER RAZLOGI ZA NJIHOVO UPORABO**

Raziskovalno področje: Biologija  
Raziskovalna naloga

0e;f |kÁ 0 00ZSUŠ0U/Á 000ZUŠ0XSUXQ

T ^} q |kÁ 000ZSU≠T ÜŠ

≠[ |kÁ ≠ ÁUŠ0X0ÁŠŠ0XUÜ0Á 0U0UÜ

Februar, 2013

»Mladi za napredek Maribora 2013«  
30. srečanje

**NAJPOGOSTEJE UPORABLJENA ZELIŠČA V  
VSAKDANJEM ŽIVLJENJU TER RAZLOGI ZA  
NJIHOVO UPORABO**

Raziskovalno področje: Biologija

Raziskovalna naloga

Februar, 2013

## KAZALO VSEBINE

1. ZAHVALA.....	6
2. POVZETEK.....	7
3. UVOD.....	8
3.1. Namen naloge.....	9
3.2. Hipoteze.....	10
4. METODE DELA.....	11
5. TEORETSKE OSNOVE.....	12
6. KORISTNI NASVETI BABICE.....	13
7. ZDRAVILNI UČINKI ČAJEV.....	15
8. ŠE NEKAJ O ZELIŠČIH.....	16
8.1. Od kod prihajajo zelišča.....	16
8.2. Kaj so zelišča.....	16
8.3. Zdravilne lastnosti zelišč.....	16
8.4. Prostor za gojenje pod streho.....	17
8.5. Nabiranje zelišč.....	17
9. PRIPRAVA OSVEŽILNEGA NAPITKA.....	18
10. PRIPRAVA OGNJIČEVE KREME.....	20
11. GOJENJE ZELIŠČ.....	22
11.1. Pravo mesto za gojenje zelišč.....	22
11.2. Skrb za zeliščni vrt.....	23
11.3. Obiranje in shranjevanje zelišč.....	23
12. ZELIŠČA V LEKARNI.....	24
13. NAJPOGOSTEJE UPORABLJENA ZELIŠČA.....	25
13.1. V gospodinjstvu.....	25
13.2. V kozmetiki.....	26
13.3. V veterini.....	27
14. MATERIAL IN METODE.....	28
14.1. Iskanje podatkov.....	28
14.2. Izbira zelišč.....	28
15. METODE ANKETIRANJA.....	29
16. ANKETNI VPRAŠALNIK.....	36

17. UGOTOVITVE HIPOTEZ.....	38
18. ZAKLJUČEK.....	39
19. SEZNAM KRAJŠAV, VIRI, LITERATURA.....	40

## **KAZALO FOTOGRAFIJ IN GRAFIKONOV**

### Kazalo fotografij

Fotografija št. 1: Zeleni čaj.....	15
Fotografija št. 2: Črni čaj.....	15
Fotografija št. 3: Beli čaj.....	15
Fotografija št. 4: Osvežilni napitek.....	18
Fotografija št. 5: Kuhanje mete in melise.....	18
Fotografija št. 6: Hlajenje napitka.....	19
Fotografija št. 7: Dodajanje soka limone.....	19
Fotografija št. 8: Dodajanje sladkorja.....	19
Fotografija št. 9: Ognjičevo mazilo.....	20
Fotografija št. 10: Segrevanje olja in cvetov.....	21
Fotografija št. 11: Precejanje zmesi.....	21
Fotografija št. 12: Topljenje čebeljega voska.....	21
Fotografija št. 13: Zeliščni vrt.....	22
Fotografija št. 14: Sušenje zelišč.....	23
Fotografija št. 15: Zeliščni vrt 2.....	24

### Kazalo grafikonov

Grafikon št. 1: Spol anketiranih.....	30
Grafikon št. 2: Starost anketiranih.....	30
Grafikon št. 3: Najpogosteje uporabljena zelišča v kozmetiki.....	31
Grafikon št. 4: Uporaba zelišč.....	31
Grafikon št. 5: Shranjevanje.....	32
Grafikon št. 6: Shranjevanje v embalažah.....	33
Grafikon št. 7: Zanimanje za zelišča.....	33
Grafikon št. 8: Posvetovanje.....	34

Grafikon št. 9: Način uporabe.....	34
Grafikon št. 10: Najpogosteje uporabljena zelišča v gospodinjstvu.....	35

# 1. ZAHVALA

Zahvaljujema se mentorici za strokovno pomoč in vodenje pri izdelavi raziskovalne naloge. Zahvaljujema se učiteljici za opravljeno lektoriranje. Prav tako se zahvaljujema farmacevtkam v lekarnah za opravljene intervjuje, ki so nama odprli mnogo koristnih pogledov na obravnavano temo, kakor tudi vsem tistim, ki so nama pomagali z odgovori na anketna vprašanja, zahvaljujema pa se tudi babici za vse nasvete in razlage. Na koncu se zahvaljujema staršem za nasvete in pomoč ter vzpodbudo, ki so nama jo nudili pri nastajanju raziskovalne naloge.

## 2. POVZETEK

Ljudje že od nekdaj uporabljamo zelišča. Včasih so sestavni deli obrokov, včasih po njih posežemo, kadar smo bolni, ali pa so samo za preventivo. Služijo nam tudi kot sestavine v kozmetiki, npr. v kremah, kopelih; nekatera zelišča pa se uporabljajo tudi v veterini.

Kadar se sprehajamo v naravi, lahko na travnikih opazimo veliko zelišč, ki se kupijo tudi v maloprodaji.

Veliko zelišč uporabljamo kot domače zdravilo, saj lahko zdravimo otekline, bolečine, rane, ublažimo druge zdravstvene težave ...

Znanje o zeliščih se je nekoč prenašalo iz roda v rod, danes pa se dopolnjuje z uporabo ustrezne literature in veliko je oddaj. Zanimanje za zelišča in njihove pripravke se v zadnjih letih povečuje .

Ni bistvenih razlik v nabiranju, shranjevanju in uporabi zelišč med starimi starši, babicami in dedki ter starši.

Potrošniki lahko kupimo v lekarnah in specializiranih prodajalnah izdelke v obliki zeliščnih čajev, sirupov, tablet, kapsul, kapljic in mazil.

Postavili si bova nekaj vprašanj, na katere želiva odgovoriti skozi raziskovalno nalogo:

- Kaj so zelišča?
- Kako pravilno skrbimo za zeliščni vrt?
- Katera zelišča so najpogosteje uporabljena v gospodinjstvu, kozmetiki in veterini?

### 3. UVOD

Najini babici, dedek in prababica dobro poznajo zdravilna in ostala zelišča, ki rastejo oz. jih sami gojijo v okolju, v katerem živijo. Veliko zelišč uporabljamo tudi v gospodinjstvu. V kuhinji jih uporabljamo kot dišavnice, začimbnice, za pripravo raznovrstnih napitkov in jedi. Poznajo tudi zdravilne učinke mnogih zelišč, s katerimi lajšajo oz. blažijo zdravstvene težave sebi in živalim. Z nekaterimi rastlinami okrasijo dom, izboljšajo počutje in razpoloženje, včasih pa z njimi prikličejo tudi lepe spomine iz otroštva. Veliko zelišč se danes uporablja v kozmetiki (ličila, kreme ...). V starih časih ni bilo toliko trgovin, da bi si lahko kupili toliko zelišč, ampak so jih gojili kar na domačem vrtu. Danes (večinoma v mestih) pa gremo v bližnjo trgovino in si kupimo vsa zelišča in čaje, ki jih potrebujemo. Dandanes pa ne bi bilo potrebno da bi obstajale velike razlike med znanjem o zeliščih med nami in starimi starši, saj se znanje prenaša iz roda v rod. Mladi večinoma vseeno ne izkoristijo znanja starejših generacij, saj zato nimajo prevelikega interesa. Nekaj zelišč pa se tudi uporablja v namen veterine, ki lajšajo bolečine živalim. Zelišča so zelo koristna za ljudi in živali, saj s svojimi zdravilnimi učinki zdravijo (le če jih pravilno uporabljamo).



### **3.1. NAMEN NALOGE**

Zelišča so rastline, ki nas razveseljujejo, omogočajo pristen stik z naravo, nam koristijo ... Že zelo zgodaj ljudje zelišč niso uporabljali samo za prehrano. Uporabljali so jih kot začimbe, dišave, za blaženje zdravstvenih težav, kot barvila.

V najini raziskovalni nalogi želiva izvedeti čim več o zeliščih ,katera zelišča so najpogosteje uporabljena v kozmetiki, gospodinjstvu, zakaj tako in zelišča v veterini, ter splošno rabo zelišč. Zanimalo naju je tudi o uporabi zelišč med starimi in prastarimi starši, želeli pa sva izvesti tudi kak poskus.

## 3.2. HIPOTEZE

Predvidevava:

**H1:** Pred nekaj leti je veliko domačij in kmetij imelo na vsakem vrtu vsaj nekaj zelišč, nabrali so jih lahko tudi ob bližnjih gozdovih.

**H2:** Danes poznamo že več različnih vrst zelišč, več jih uporabljamo in kupujemo kot nekoč.

**H3:** Večina današnjih gospodinjstev še vedno uporablja zelišča, ki so jih uporabljali naši prastarši, babice in dedki. Uporabo zelišč dopolnijo z nekaterimi novejšimi oz. z zelišči, ki jih v preteklosti niso gojili oz. uporabljali, npr. lovor, ameriški slamnik, bazilika ...

**H4:** Naša uporaba zelišč in uporaba med starimi starši se ne razlikuje veliko, saj se to »prenaša« iz roda v rod.

**H5:** Predvidevava, da ni bistvene razlike med uporabi zelišč v gospodinjstvu, kozmetiki in veterini.

**H6:** Postavili sva si tudi vprašanje: »Katero zelišče prevladuje v kuhinji?«. Predvidevanje je, da v kuhinji prevladujeta origano in majaron.

## **4. METODE DE LA**

### **Iskanje podatkov v literaturi in internetu**

Iskali sva podatke o zeliščih in njihovi uporabi ter zanimivostih.

### **Fotografiranje**

Po izvedenih poskusih in med njimi sva fotografirali potek dela za lažje razumevanje in končno stanje poskusov. Digitalni fotoaparati je bil najin stalni spremljevalec, saj sva z njim posneli veliko fotografij.

### **Praktično delo**

Odločili sva se za dva poskusa, saj naju je zelo zanimalo, ali nama bo sploh uspelo in ko sta nama uspevala, sva bili še bolj zavzeti za delo.

### **Pogovor**

Pogovorili sva se z mentorico o nalogi, lektorica nama je pomagala in posvetovali sva se tudi med seboj.

### **Urejanje podatkov**

Vse zbrane podatke sva pregledali, uredili in zapisali.

### **Poskusi in anketiranje**

- Priprava ognjičeve kreme.
- Priprava osvežilnega napitka z meto in meliso.
- Anketirali sva tudi učence naše šole.
- Anketiranje farmacevtov in pridobitev njihovih koristnih informacij.

## 5. TEORETSKE OSNOVE

**Zelišča, zelnate rastline** oz. kratko **zeli**, so v botaničnem smislu enoletnice, dvoletnice, večletnice in zelnate trajnice, za katere je značilno, da ne proizvajajo lesa za oporo.

Ta raba izraza zelišča ni dovolj široka, saj so mnoge zdravilne rastline in dišavnice botanično tudi polgrmi (sivka, timijan, borovnica), grmi (rožmarin, krhlika, lovor) in drevesa (glog, sena). Nekatera zelišča se uporabljajo v kulinariki, farmaciji, veterini, zdravstvu in kozmetiki.

Zeliščarstvo je bilo na Slovenskem v preteklosti eno najbolj razširjenih oblik zdravilstva.

Pri zelnatih steblih pozimi nadzemni deli odmrejo. Spomladi pa iz semena zrastejo nove rastline.

Zelnata stebla so vedno zelena in sočna. Ločimo 4 tipe zelnatih stebel:

- vejnata stebla, ki imajo razvejano steblo (ripeča zlatica, vrtnica, fižol ...);
- enojna stebla, ki imajo eno samo steblo (tulipan, narcisa, močvirska logarica ...);
- bilka ali bil, ki ima enojno, votlo steblo in je kolenčasto (trave, žita, razen ajde);
- betev, ki je enojno neolistano steblo in ima liste zbrane v listno rožico (regrat).

Že v najstarejših časih so ljudje cenili zdravilne rastline in zelišča ter njihovo sposobnost pri lajšanju bolečin, poškodbah, boleznih. Nekatera izročila o uporabi teh rastlin se nam morda zdijo nekoliko nenavadna, skorajda magična, vendar pa smo ljudje s temi "nemimi, drugačnimi bitji" bili in smo še dandanes nerazdružljivo povezani.

### **Kako lahko sušimo razna zelišča?**

Zelišča s trpko aromo (timijan, rožmarin in melisa) povežite v stebela in jih, obrnjene z glavicami navzdol, sušite na zraku. Če začnejo ob dotiku šumeti (po približno 4 do 5 dneh), so pripravljena. Lističe nato potrgajte s stebel, jih zdrobite in jih zaprite v nepredušne, temne kozarce. Pri lovorju, luštreku in žajblju pa najprej potrgajte lističe in jih razporedite po papirju za peko. Pri 40 do 50 stopinjah in ob lahno odprtih vratih pečice jih sušite 5 do 10 minut, nato pa jih zaprite v kozarce.

### **Kako jih lahko zamrznemo?**

Peteršilj, krebujica, koprca, bazilika in drobnjak imajo blago aromo in jih je treba zato zamrzniti. Sesekljana zelišča lahko damo v posodice za ledene kocke (posamezno ali mešano) in jih prelijemo z malce vode. Peteršilj in koprca lahko tudi sesekljamo in shranimo v vrečki za zamrzovanje. Zamrznjene zeliščne kocke shranimo v posodicah ali vrečkah za zamrzovanje. Shranimo jih lahko tja do enega leta.

### **Kako jih lahko vlagamo?**

1 do 2 žlički svežih ali suhih zelišč damo v steklenico, prilijemo sončnično olje oziroma oljčno olje in po treh dneh bomo že imeli okusno, zdravo zeliščno olje!

## **6. KORISTNI NASVETI BABICE**

### **KAKO LAHKO ODPRAVITE JUTRANJO SLABOST?**

Ingver odlično pomaga v boju z jutranjo slabostjo. Najdete ga lahko v obliki kapsul, še bolje pa je, če si privoščimo sveže stisnjene v soku, kuhanega ali pa kandiranega, ki ga dodate kamiličnemu čaju. Jutranjo slabost naj bi pomagalo odpraviti tudi zaužitje od 10 do 25 miligramov vitamina B6 na dan. Tegobe te vrste pa lahko zmanjšamo tudi tako, da obrnemo dlan ene roke navzgor, nato pa s palcem druge roke pritisnemo v sredino zapestja, približno dva centimetra in pol pod začetkom dlani. Držimo 30 sekund, to pa počnemo približno pol ure pred obrokom.

### **ČUDEŽNI ČAJ**

Že naše babice so verjele, da listje rdeče maline pomaga okrepiti maternico in ji doda tonus ter tako pomaga telesu, da se pripravi na lažji porod. Pripravite si čaj iz listov rdeče maline in listov pekoče koprive, ki so prav tako popolnoma varni za nosečnice in delujejo protivnetno. Pazite le, da boste kupili zamrznjene posušene liste maline. Čaj, naredite tako, da zmešate četrtno skodelice listov maline s četrtno skodelice listov koprive in mešanico prelijete z vrelo vodo ter pustite delovati približno sedem minut. Nato odcedite, čaj pa spijte topel ali ohlajen.

### **TUDI ŽAJBELJ JE UPORABEN**

Olje žajblja izboljšuje počutje, pri starejših ljudeh pa izboljša tudi sposobnost pomnjenja in osredotočenja ter pozornost, je pokazala nova raziskava. Sicer pa je žajbelj izjemno vsestransko zelišče. Če žajbljeve liste prekuhamo in grgramo, žajbelj lajša vnetje žrela, pomaga pa tudi pri zdravljenju kašlja, ustnih razjed, vnetja dlesni in prebavnih težav. Ker zaustavlja krvavitve, lahko njegove liste uporabljamo za celjenje ran in kot razkužilo. Dolgotrajno in čezmerno uživanje žajblja sicer ni priporočljivo, še posebej za nosečnice in doječe matere ter epileptike.

## 7. ZDRAVILNI UČINKI ČAJEV (zeliščnih):

Raziskave kažejo, da vsebujejo zeleni čaji veliko antioksidantov, ki nase vežejo škodljive proste radikale v našem telesu, ki povečujejo tveganje za različna obolenja. Tudi črni čaji, ki prav tako kot zeleni spadajo v skupino pravih čajev, vsebujejo veliko zdravilnih učinkovin, a vendar manj kot zeleni čaji zaradi drugačne pridelave. Zeleni čaj ni nič predelan, samo posušen. Črni čaj pa je veliko bolj obdelan. Najprej ga pustijo, da ovene, potem ga zvijejo, da spusti svoje encime, potem ga šele posušijo. Zadnje čase je vse bolj priljubljen tudi beli čaj, ki ga najdemo celo v kremah za pomlajevanje in nekaterih drugih lepotnih izdelkih. So zelo blagi, za zimski čas skoraj preblagi. Ker nas ne ogrejejo tako kot kakšen malo močnejši zeleni ali črni čaj. Prave čaje pripravljamo kot poparek vendar voda, s katero zalijemo čaj, ne sme presegati temperature 70 stopinj. Če je voda prevreta, če je prevroča, uničimo delovanje oz. te antioksidante in tudi nekaj ostalih mineralov in vitaminov. Ker pravi čaji vsebujejo kofein, lahko dnevno popijemo le dve do tri skodelice. Vsekakor niso primerni za tiste, ki imajo visok krvni tlak zaradi tega, ker delujejo enako kot prava kava. Previdne pri uživanju pravih čajev morajo biti predvsem nosečnice.



(Fotografija št. 1: Zeleni čaj) (Fotografija št. 2: Črni čaj) (Fotografija št. 3: Beli čaj)

## 8. ŠE NEKAJ O ZELIŠČIH

### 8.1 OD KOD PRIHAJAJO ZELIŠČA?

Celo vrsto rastlinskih sopotnikov z zelišči in zdravilnimi močmi lahko vsakdo najde v svoji neposredni okolici. V novejšem času vse pogosteje porabljamo domače vrste zelišč, kot npr. čemaž, šentjanževko, rman. Mednje spadajo tudi rastline, razširjene po vsem svetu, kot sta marjetica in ozko listni trpotec. Izbor zelišč, ki izvirajo iz našega rastlinstva so v antiki dopolnili Rimljani z zelišči, ki prihajajo iz južnih krajev in so jih preko Alp prenesli tudi v osrednjo Evropo, zato danes rožmarin, sivka, žajbelj in timijan že veljajo kot običajna zelišča tudi pri nas. Pomorščaki so s potovanj v daljne dežele prinesli tudi zelišča, taki primeri so citronka iz Južne Amerike, monarda iz Severne Amerike, pelargonije iz Južne Afrike in ingver iz Azije (Greiner, 2007, str. 6,7).

### 8.2 KAJ SO ZELIŠČA?

Izraz zelišča v botaniki pomeni rastline, ki imajo ves čas vse nadzemne dele zelene in nikoli ne olesenijo. V pogovornem jeziku imenujemo zelišča vse rastline, ki imajo zdravilne ali začimbne lastnosti. Tudi meja med zelišči in vrtninami je zabrisana. Zelišča imajo različne življenjske ritme: *dolgoživa zelišča* so grmi, npr. lovor, *polgrmi*, kot je sivka, ali *trajnice*, kot je angelika, in ostanejo dolgo naši zvesti spremljevalci. Med tem pa *eno- ali dvoletna zelišča*, kot sta krebnjica ali veliki lonček (papeževa sveča), dajejo vrtničkarju več možnosti ustvarjalnega kombiniranja (Greiner, 2007, str. 8).

### 8.3 ZDRAVILNE LASTNOSTI ZELIŠČ

Ljudje so zelišča sprva uporabljali predvsem kot zdravilne rastline. V številnih delih sveta jih še vedno cenijo tudi zaradi njihovih lastnosti. Številna zelišča še vedno uporabljajo tako zaradi prijetnega vonja in okusa. Kot zaradi blagodejnih učinkov na prebavo; rastline jo spodbujajo, preprečujejo napenjanje in pomagajo pri prebavi težke in mastne hrane. S svežimi zelišči so ljudje dobivali potrebne



rudninske snovi in vitamine že davno prej, preden so znanstveniku spoznali njihov pomen na zdravje (Norman, 2004, str. 9).

## **8.4 PROSTOR ZA GOJENJE POD STREHO**

Pod streho gojena zelišča potrebujejo veliko sonca in svetlobe. V glavnem so najprimernješa okna, ki gledajo na jug in zahod (Janulewicz, 1994, str. 19).

## **8.5 NABIRANJE ZELIŠČ**

Nikoli ne odstranimo več kot petino listov rastline. Za ponovno nabiranje počakamo, da listi na novo poženejo. Zelišča nabiramo zgodaj zjutraj, čim se posuši rosa in sonce še nima moči, da bi spodbujalo hlapenje eteričnih olj. Ne nabiramo zelišč, ki so se mokri od dežja. Bistvena pravila nabiranja: nabiramo z ostrim nožem in ne z roko, naberemo samo količino sproti, ker natrgani deli kmalu izgubijo okus (Janulewicz, 1994, str. 20).

## 9. PRIPRAVA MELISINEGA IN METINEGA OSVEŽILNEGA NAPITKA

Prijateljica si je zaželela osvežilno pijačo, midve pa nisva vedeli kaj bi ji ponudili. Spomnili sva se na raziskovalno nalogo, doma sva še imeli nekaj mete in melise, zato sva pobrskali po internetu in našli recept za osvežilni zeliščni napitek iz mete in melise. Ko sva ji ga postregli, je bila zelo zadovoljna, zato sva se obe strinjali, da bi ga omenili v raziskovalni nalogi.

### *Pripomočki:*

Pripravili sva si pribor, ki sva ga potrebovali pri pripravi osvežilnega napitka. Potrebovali sva: vrč, štedilnik, kozico, kuhalnico, gosto cedilo, kozarce, slamice.

### **RECEPT:**

#### *Sestavine:*

- pest posušene, zdrobljene mete in melise,
- vrelo vodo,
- sok ene limone,
- bel sladkor (po želji).

#### *Priprava:*

1. Meto in meliso sva prelili z litrom in pol vrele vode.



**(Fotografija št. 4: Osvežilni napitek)**



**(Fotografija št. 5: Kuhanje poparka)**

2. Pustili sva stati približno 10 minut, odstranili zelišča in pustili prevretek, da se popolnoma ohladi.



(Fotografija št. 6: Hlajenje napitka)



(Fotografija št. 7 :Dodajanje soka limone)

3. Dodali sva sok ene limone.

4. Dodali sva še pet jedilnih žlic belega sladkorja.

*Izredna zimska osvežitev in potešitev žeje!*  
Meta je idealna osvežitev in poživitev ter deluje izredno stimulatивно. Melisa pa osveži in pomirja.



(Fotografija št. 8: Ddodajanje sladkorja)

## 10. PRIPRAVA OGNJIČEVE KREME

Mentorica nama je svetovala, da bi lahko izvedle kakšen poskus. Ampak nisva imeli nikakršne ideje. Ko pa je prišla na obisk babica, nama je svetovala pripravo ognjičeve kreme, saj krema ne zahteva veliko dela in še praktična je. Ideja nama je bila všeč, zato sva se takoj lotili dela.

Po babičinem receptu sva doma pripravili ognjičevo kremo, ki nama bo, tako kot pravi babica, varovala roke in nohte.

**Ognjičevo mazilo:** se uporablja zunanje ob pojavu krčnih žil ali vnetju ven. Mazilo je uporabno tudi za mazanje turov (gnojno vnetje kože in podkožja), udarnin, razjed, ran in oteklin. V ljudski medicini se mazilo uporablja tudi za razna glivična obolenja, ki se pojavijo med prsti na nogi in notranjem delu stegen.



*Pripomočki:*

**(Fotografija št. 9: Ognjičevo mazilo)**

Pripravili sva si pribor, ki sva ga potrebovali za pripravo ognjičeve kreme. Potrebovali sva: električni kuhalnik, gosto cedilo, žlico, tehtnico, male škatlice s pokrovi (za kremo), kozico, kuhalnico.

**RECEPT:**

*Sestavine:*



Posušeni ognjičevi cvetovi,  
1 dcl olivnega olja,  
30g čebeljega voska.



**(Fotografija št. 10: Segrevanje olja in cvetov)**

2. Ko je ognjič zaradi toplote izločil rumenkasto barvo, sva pustili stati približno 20 minut. Nato pa sva precedili skozi gosto cedilo.



**(Fotografija št. 11: Precejanje zmesi)**

3. V pripravljeno olje sva nad toploto vmešali čebelji vosek in počakali, da se raztopi.

4. Ko se je vosek raztopil, sva vsebino prelili v majhne posodice za kremo.

*V kozmetiki se ves čas pojavljajo zelišča, zaradi njihovih posebnih vonjev, učinkovin in olj, ki jih vsebujejo.*



**(Fotografija št. 12: Topljenje)**



# 11. GOJENJE ZELIŠČ

## 11.1 Pravo mesto za gojenje zelišč

Če želimo začeti z gojenjem zelišč, moramo najti primerno mesto. Dom za zeliščni vrt mora biti sončen, v njem so lahko zelišča v lončkih ali v vrtni gredi. Nekatera zelišča imajo svoje življenjske pogoje v senci ali polsenci. Zasadimo jih lahko v cvetlične grede in jih vključimo v zelenjavni vrt. Gojimo jih v lončkih ali jih posadimo na zaključnih vogalih vrta. Vse to je odvisno od načina rasti in velikosti zelišč.



**(Fotografija št. 13: Zeliščni vrt)**

Nekatera zelišča imajo lepe cvetove, ki jih lahko uživamo sveže ali posušene. Okus svežih zelišč v hrani in pijačah krepko presega okus posušениh. Listnata zelišča dodajo bravo in teksturo v naše vrtove. Mnogo zelišč ima sive liste, ki se dobro skladajo z drugimi rastlinami na vrtu. Večina zelišč je precej odpornih in ne potrebujejo veliko nege, zato so primerna tudi za ljudi, ki nimajo "vrtnarske žilice".

## 11.2 Skrb za zeliščni vrt

Veliko zelišč potrebuje suho zemljo, da lahko uspevajo, zato moramo vedno uživati zelišča, ki imajo podobne zahteve po vodi in sončni svetlobi. Poskrbeti moramo, da bo zemlja dobro odvajala vodo, saj preveč vlage lahko povzroči rast gliv, kar bi slabo vplivalo na prijeten vonj zelišč. Skrbeti moramo tudi, da je zemlja brez plevela, zato moramo odstraniti vse suhe vejice, odmrle liste, posušene cvetove in jo moramo redno prekopavati. Ob koncu sezone moramo odstraniti vsa zelišča, ki so "bolna" ali "mrtva", spomladi pa zemljo obogatiti z organskim gnojilom.



(Fotografija št. 14: Sušenje zelišč)

## 11.3 Obiranje in shranjevanje zelišč

Če želimo sveža zelišča, naberemo njihove liste ali cvetove. Če želimo posušiti zelišča, pa jih naberemo, ko niso mokra ali vlažna. Namesto, da bi jih oprali pod vodo, jih nežno zdrgnemo z mehko ali gladko krpo. Sveže in čiste vejice zelišč

povežemo v snop in jih obesimo v temen in suh prostor s temperaturo 20 do 30 stopinj celzija, obrnjena navzdol.



(Fotografija št. 15: Zeliščni vrt 2)

## 12. ZELIŠČA V LEKARNI

Odšli sva v lekarno, saj sva menili, da bi še tam dobili nekaj koristnih podatkov, ki bi jih lahko vključili v namen raziskovalne naloge. Da bi bilo lažje, sva farmacevtko anketirali.

*Sva učenki 8. razreda in delava raziskovalno nalogo na temo zelišča. Zelo nama bi pomagali, če bi izpolnili anketo, ki bi nama pomagala pri izvedbi raziskovalne naloge.*

### 1. Katere zeliščne izdelke ponujate kupcem?

Farmaceutka: Ponujamo zelo veliko zeliščnih izdelkov v obliki čajev, sirupov, kapsul in mazil z zelišči.



## 2. Po katerih izdelkih je največje povpraševanje?

Farmaceutka: Povpraševanje je po kar nekaj izdelkih z zelišči, največje povpraševanje pa je seveda po čajih (najbolj v zimskem času).

## 3. Katera generacija najpogosteje kupuje zeliščne pripravke?

Farmaceutka: Veliko študentov in starejših ljudi.

## 4. Ocenite, približno koliko % kupcev se odloči za nakup zeliščnih pripravkov glede na vaše nasvete.

Farmaceutka: Približno 30% kupcev se odloči za nakup zeliščnih izdelkov, zdaj v zimskem času pa jih je malo več.

## 5. Približno koliko izdelkov ponujate z zelišči?

Farmaceutka: Izmed vseh izdelkov, ki so v naši lekarni je približno 30% vseh zeliščnih izdelkov.

# 13. NAJPOGOSTEJE UPORABLJENA ZELIŠČA

## 13.1 Najpogosteje uporabljena zelišča v gospodinjstvu

**Rožmarin:** lepo se poda k mesu, siru in zelenjavi, diši po smoli in je zelo aromatičen.

**Timijan:** uporablja se v mediteranski kuhinji in ima lahko grenak prefinjen okus.

**Bazilika:** izboljša svežo južnoevropsko kuhinjo, slastna je s paradižniki.

**Krebuljica:** poda se k solatam in zeliščni skutu, spominja na peteršilj in janež.

**Lovor:** v zmernih količinah se kuha z mesnimi jedmi in omakami. Je zelo grenak.

**Luštrek:** znan tudi kot 'maggi' začimba, začini skute in juhe vseh vrst.

**Žajbelj:** ima lahno grenak okus, dopolni mesne in ribje jedi, testenine in zelenjavo.

**Koprc:** znan predvsem kot začimba za kumarice in solate. Ima intenziven vonj.

## 13.2. Najpogosteje uporabljena zelišča v kozmetiki

**Aloe Vera:** Če stisnemo alojin list, priteče ven gost leppljiv gel, ki je idealno zdravilo za opekline.

Hitro celi sveže rane, zdravi stare rane, ki se slabo celijo, ugrize žuželk in pike insektov. Deluje blagodejno na suho kožo, ekceme na obrazu in okrog oči ter odpravlja gljivične okužbe in lišaje.

**Žajbelj:** je zdravilen, ker preprečuje močno potenje, zato ga predpisujejo prebolevnikom po hudi vročini; učinkovit je tudi pri začetkih gripe.

**Sivka:** se uporablja pri prebavnih motnjah, krčih, napenjanju, napadih astme, angini, glavobolih in lažji depresiji. Pospesuje izločanje žolča in seča.

**Kamilica:** uporablja se za zdravljenje želodca, zmanjšanje vnetja in izboljšanje spanja. Kamilični čaj se uporablja pri pokvarjeni prebavi, želodčnih krčih, vnetju prebavnega trakta, zdravljenju kašlja, prehlada, vročini in bronhitisu.

**Ognjič:** se uporablja tudi za vneto, razpokano, občutljivo in pordelo kožo.

**Evkaliptus:** olje se uporablja tudi za hitrejšo celjenje ran in proti kožnim infekcijam. Eterično olje evkaliptusa uporabljamo tudi za inhaliranje pri čiščenju nosnih poti in za grgranje pri vnetem grlu.

**Timijan:** pomaga pri kašlju in izkašljevanju, uporabljajo ga tudi kot krepčilo za živce. Nikakor ga ne smemo nanašati na kožo, saj jo draži ...

**Poprova meta:** je zdravilo za želodčne težave. Ima pomirjevalni učinek. Čaj poprove mete uporabljamo pri jetrnih in želodčnih obolenjih, pri povečani količini želodčne kisline.

**Rožni les:** lajša živčno napetost, kronično utrujenost in depresijo. Znano je, da spodbuja imunski sistem in regenerira tkiva, saj pospešuje rast celic, zato ga v kozmetičnih pripravkih pogosto najdemo v izdelkih za nego aken.

**Geranija:** razstruplja limfatični sistem in pomaga odstranjevati celulit, tako da se jo meša v masažnih oljih, s katerimi želimo drenirati telo. Pomaga tudi hitreje celiti rane in se uporablja kot dober osebni deodorant in tudi kot osveževalec prostorov. Na splošno geranija uravnava, dviguje in osvežuje.

### **13.3. Najpogosteje uporabljena zelišča v veterini**

**Ajbiš:** obloge s toplo koreninsko pasto priporočajo pri trdem vimnu in za mehčanje tvorov, pri kašlju in pljučnih obolenjih pa čaj.

**Arnika:** za čiščenje in mazanje ran, ki se slabo celijo, se priporoča arnika, namočena v alkoholu.

**Breza:** čaj iz skorje za čiščenje ran, mladi listi in popki, namočeni v alkoholu pomagajo pri vnetih in oteklih sklepkih.

**Gabez:** gabezovo mazilo oz. tinktura pomaga pri zvinih, izpahih, zmečkaninah, podpludbah, pri obolenjih pokostnice in zlomih, kot tudi pri bolečinah v mišicah in sklepkih.

**Janež:** priporočljiv pri kolikah zaradi spremembe hrane, primešan krmi izboljša tek in poveča mlečnost.

**Kamilica:** mazilo je zelo učinkovito pri vnetjih vimen; 3 žlice svinjske masti in 2 žlici drobno narezanih rastlinskih delov. Trem žlicam raztopljene, ne prevroče masti, dodamo 2 žlici drobno zrezanih rastlinskih delov. Pustimo, da se ta mešanica ohladi in strdi. Mešanico ponovno počasi raztopimo in ohladimo. Postopek ponovimo še dvakrat, nato mast počasi raztopimo in ohladimo.

**Kolmež:** zmleta kolmežova korenika, primešana hrani, poveča tek živali; predvsem slabotni mladiči si hitro opomorejo.

**Kopriva:** pri dodajanju kopriv v hrano se kravam poveča mlečnost. Čaj blaži kolike, iz korenin pripravljene kreme pa uporabljajo za mazanje oteklih sklepov in ran pri konjih.

**Lapuh:** za lajšanje kašlja ga dodajajo krmi.

## **14. MATERIAL IN METODE**

### **14.1 Iskanje podatkov**

Najino osnovno vedenje o zeliščih sva poglobili in dopolnili s prebiranjem ustrezne literature in z informacijami, zbranimi na spletnih straneh.

### **14.2 Izbira zelišč**

Seznam zelišč sva sestavili s pomočjo najinih in sosedovih babic, lastnega znanja, interneta, knjig in farmacevtk ...

## 15. METODA ANKETIRANJA

Metodo anketiranja sva uporabili predvsem zato, da sva lahko ugotovili, katera zelišča so najpogosteje uporabljena v gospodinjstvu in kozmetiki oz. jih uporabljajo prastari starši, stari starši in starši ter kakšno je zanimanje za zelišča danes. Želeli sva tudi ugotoviti, kakšno je dandanes znanje o zeliščih. V ta namen sva sestavili anketni vprašalnik z enostavnimi in razumljivimi vprašanji.

Anketni vprašalnik je bil namenjen učencem šole, najinim znancem oz. družinskim članom, nekaj anket pa so izpolnili tudi učitelji.

Anketni vprašalnik v uvodnem delu vsebuje naslov, namen ankete in navodilo za izpolnjevanje. Pojasnili sva tudi, da sta anketi anonimni. Anketi sva zaključili z zahvalo za sodelovanje in pojasnilom, da bova rezultate uporabili le v raziskovalne namene.

Dobljene rezultate sva analizirali, nato sva v anketi vnesli manjše popravke, ki pa niso bistveno vplivali na postavljena vprašanja.

Anketi sta vsebovali zaprta vprašanja, v katerih sva anketiranim ponudili odgovore, in odprta vprašanja, kjer so anketiranci napisali svoje odgovore, ter delno odprta vprašanja, kjer so anketiranci lahko dopolnili odgovore.

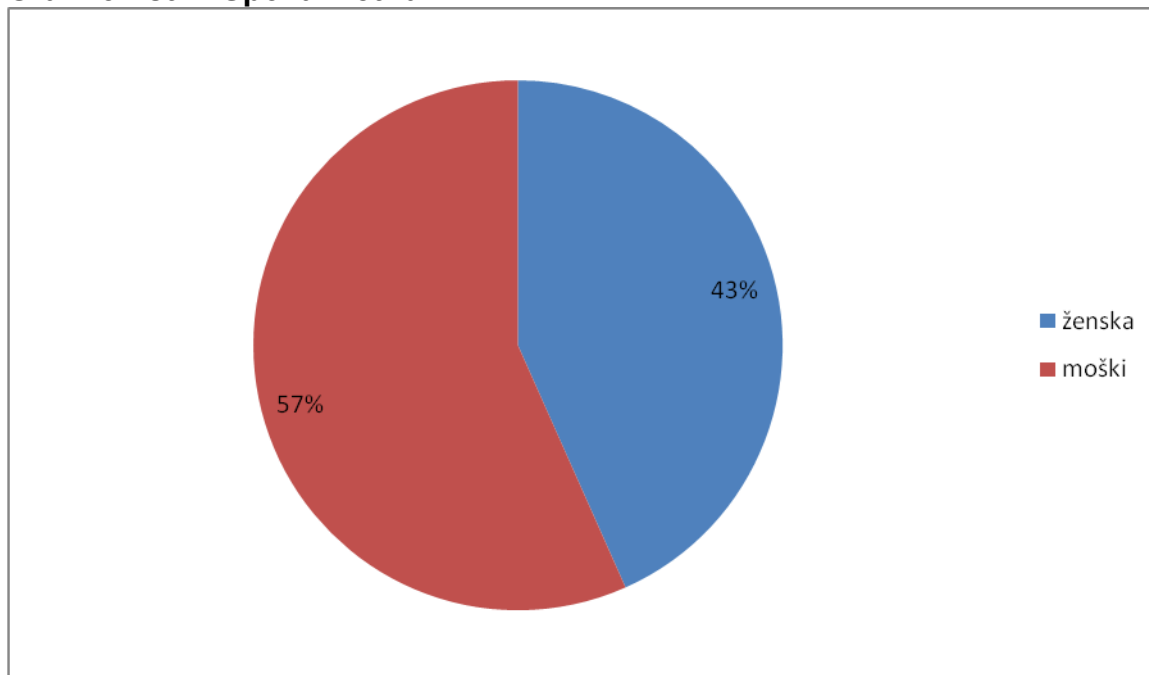
Anketni vprašalnik, namenjen vsem generacijam je vseboval 8 vprašanj.

Na eno vprašanje si lahko sam ponudil odgovor. Pri 7-ih vprašanjih sva anketiranim ponudili različne odgovore.

Anketiranje sva izvedli v mesecu decembru. Med starše, babice, dedke in učence ter učitelje sva razdelili 180 anket. Vseh 180 sva dobili vrnjenih.

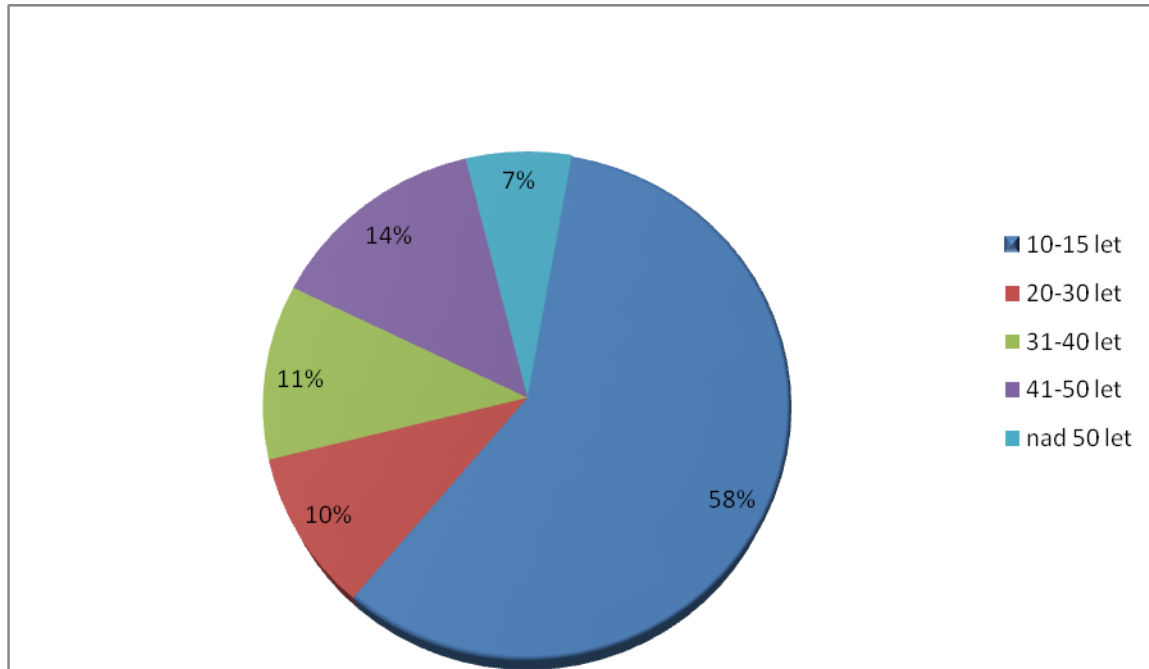
Z anketo sva želeli raziskati poznavanje zelišč med anketiranci.

**Grafikon št. 1: Spol anketiranih**



Ugotovili sva ,da je več moških in sicer 102 oz. 57 %, žensk je 78 oz. 43 %

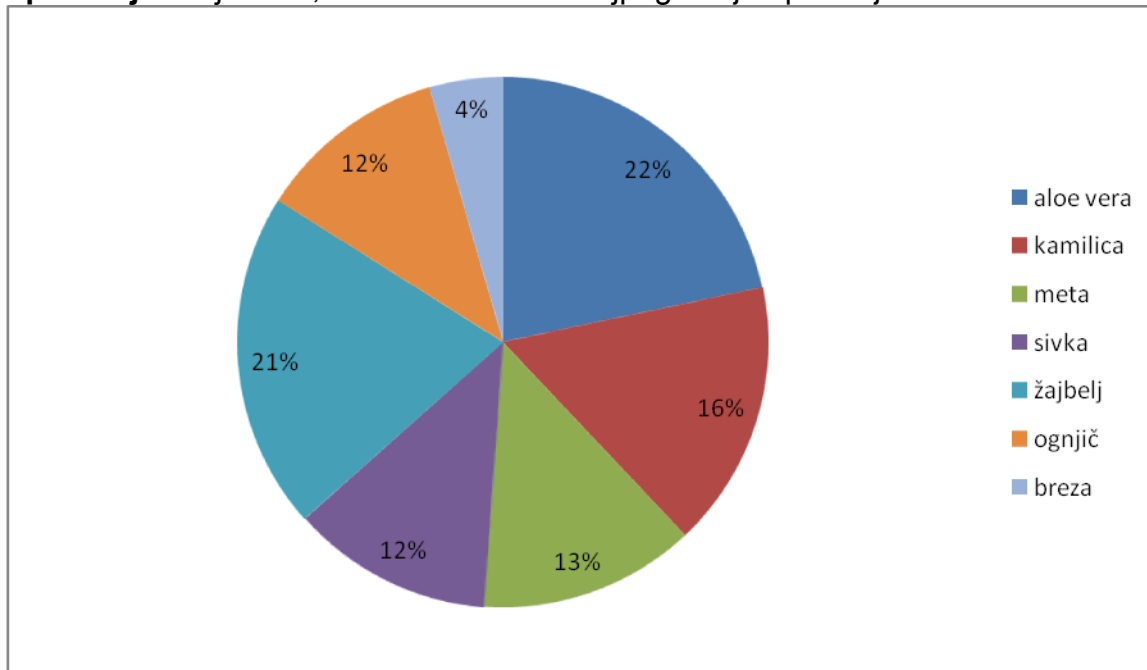
**Grafikon št. 2: Starostna struktura anketiranih**



Grafikon prikazuje, da je dobra polovica anketiranih starih 10-15 potem so anketiranci stari od 41-50 let, na tretjem mestu so anketirani stari od 31-40 let, nazadnje pa so anketirani, stari od 20-30 let in anketirani, stari nad 50 let.

### Grafikon št. 3: Najpogosteje uporabljena zelišča v kozmetiki

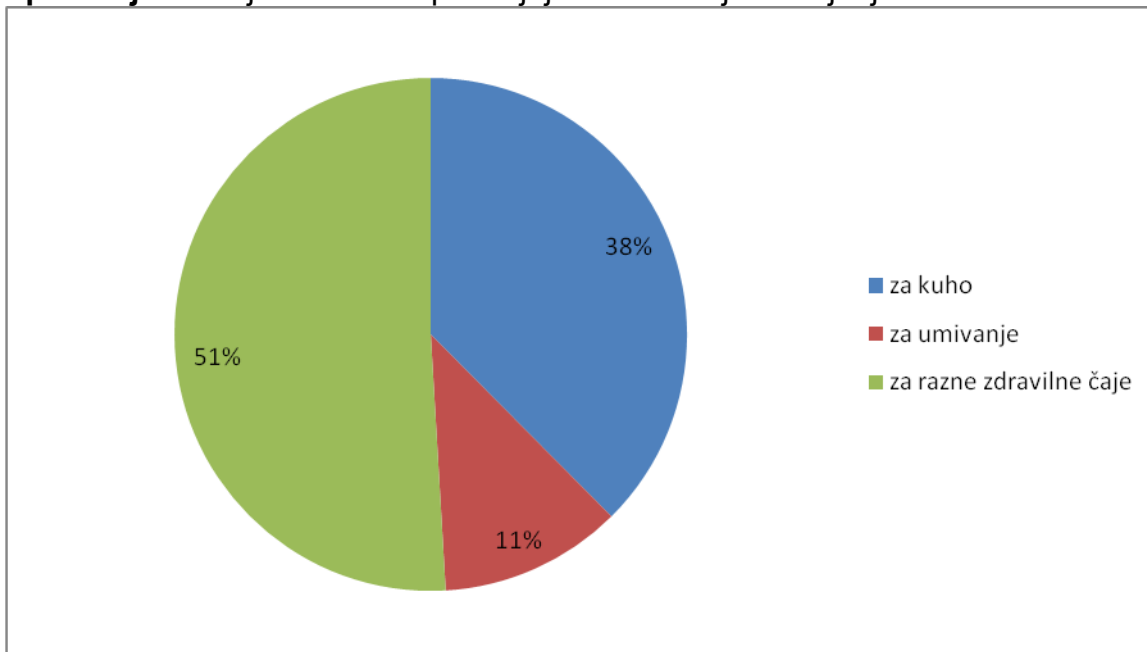
Vprašanje: Kaj misliš, katera zelišča so najpogosteje uporabljena v kozmetiki?



Največ anketirancev misli, da sta v kozmetiki najbolj uporabljena aloe vera in žajbelj, najmanj pa breza. Ognjič, sivka, meta in kamilica so ljudjem znane, ampak niso toliko uporabljene.

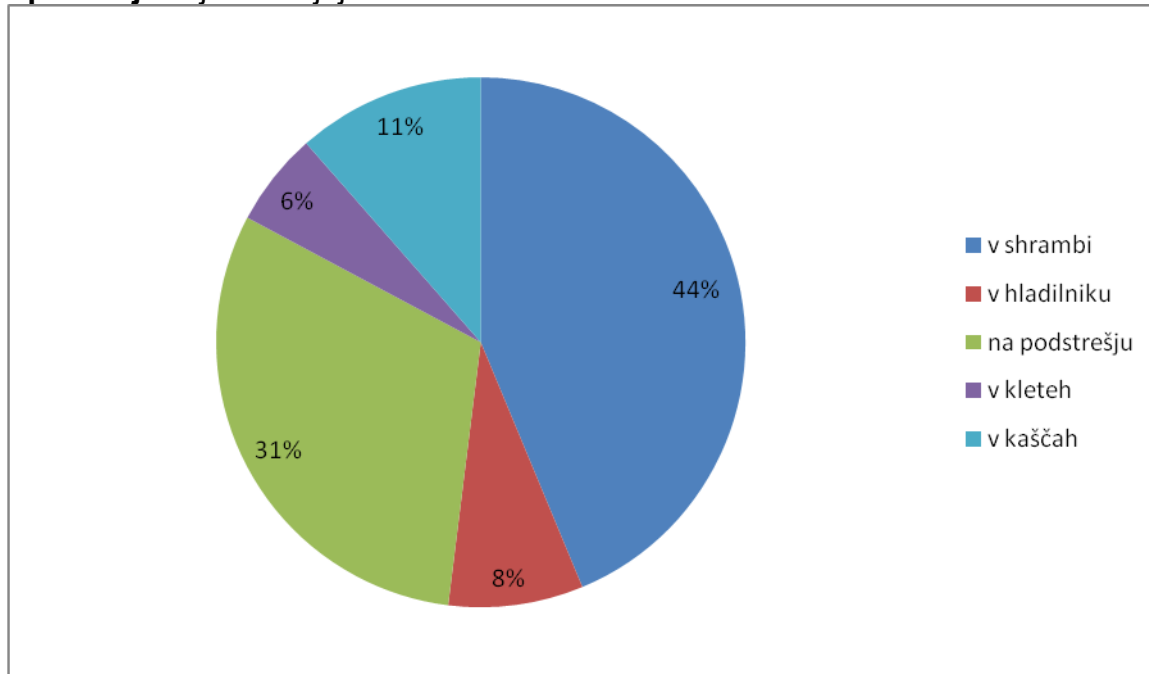
### Grafikon št. 4: Uporaba zelišč

Vprašanje: Zakaj se zelišča uporabljajo v vsakdanjem življenju?



Polovica anketiranih uporablja zelišča za razne zdravilne čaje, tretjina za kuho in dobra desetina za umivanje.

**Grafikon št. 5: Shranjevanje zelišč**  
**Vprašanje:** Kje shranjujemo zelišča?

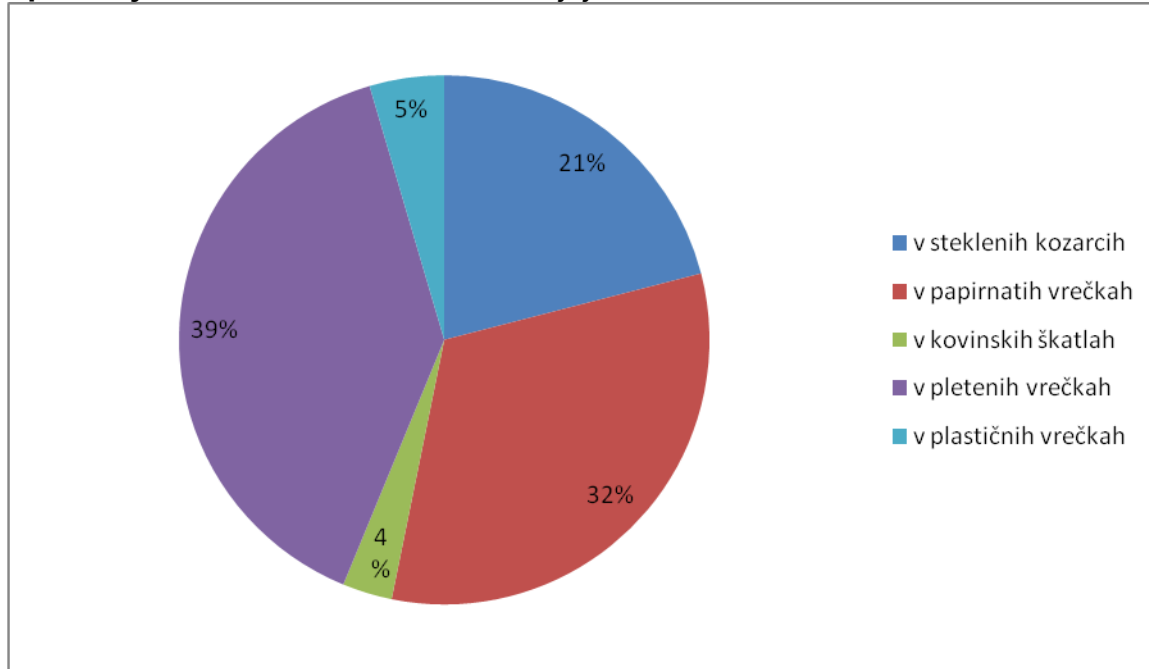


Slaba polovica shranjuje zelišča v shrambi, tretjina na podstrešju, dobra desetina v kaščah, 8 % jih shranjuje v hladilniku in 6 % v kletih.



### Grafikon št. 6: Shranjevanje zelišč

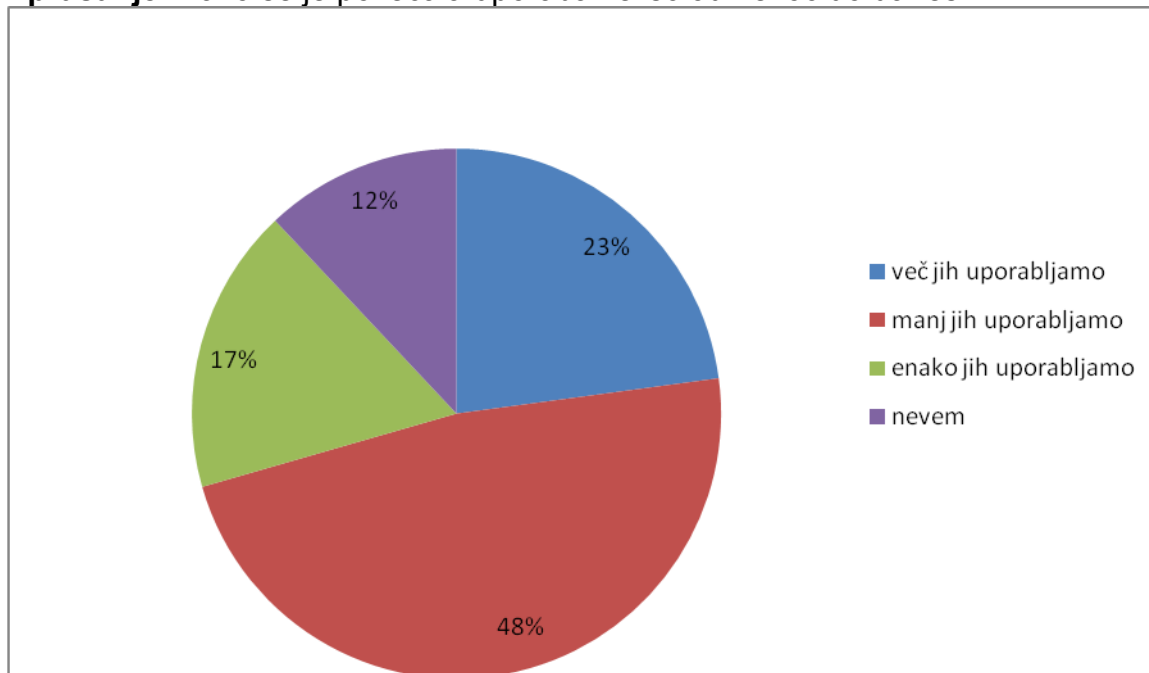
Vprašanje: V katerih embalažah shranjujemo zelišča?



Kot je iz grafikona razvidno, zelišča shranjujejo predvsem v pletenih in papirnatih vrečkah, slaba tretjina shranjuje zelišča v kozarcih, zelo malo pa jih shranjuje v plastičnih vrečkah in kovinskih škatlah.

### Grafikon št. 7: Zanimanje za zelišča

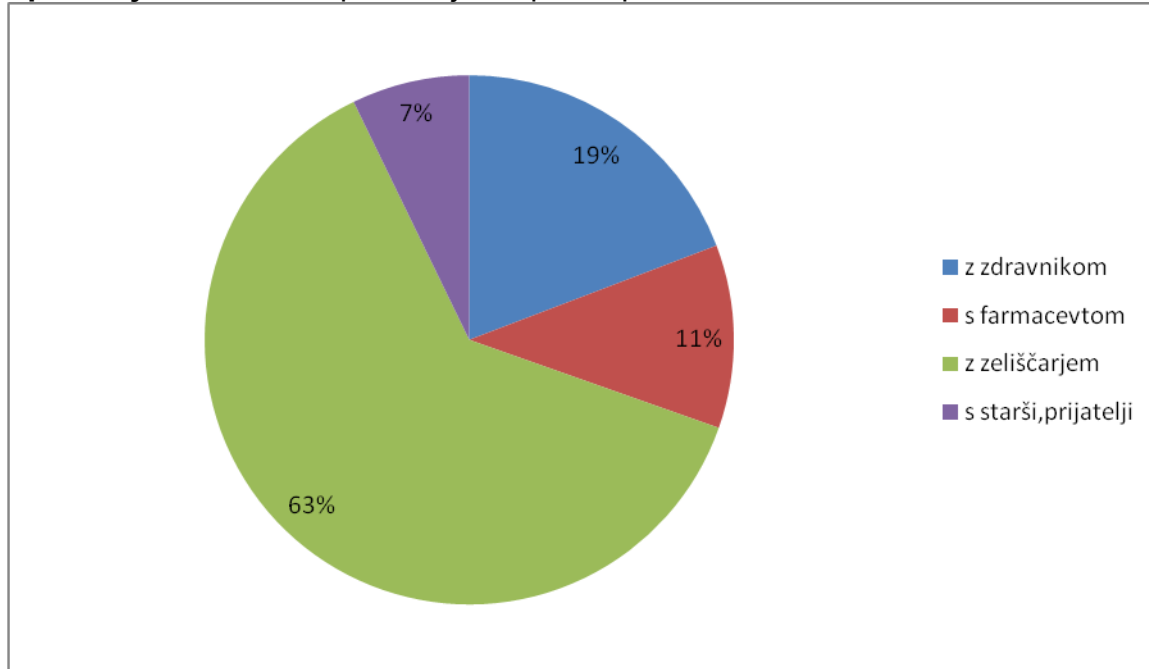
Vprašanje: Kako se je povečala uporaba zelišč od nekoč do danes?



Slaba polovica anketirancev predvideva, da se je uporaba zelišč dandanes zmanjšala.

### Grafikon št. 8: Posvetovanje

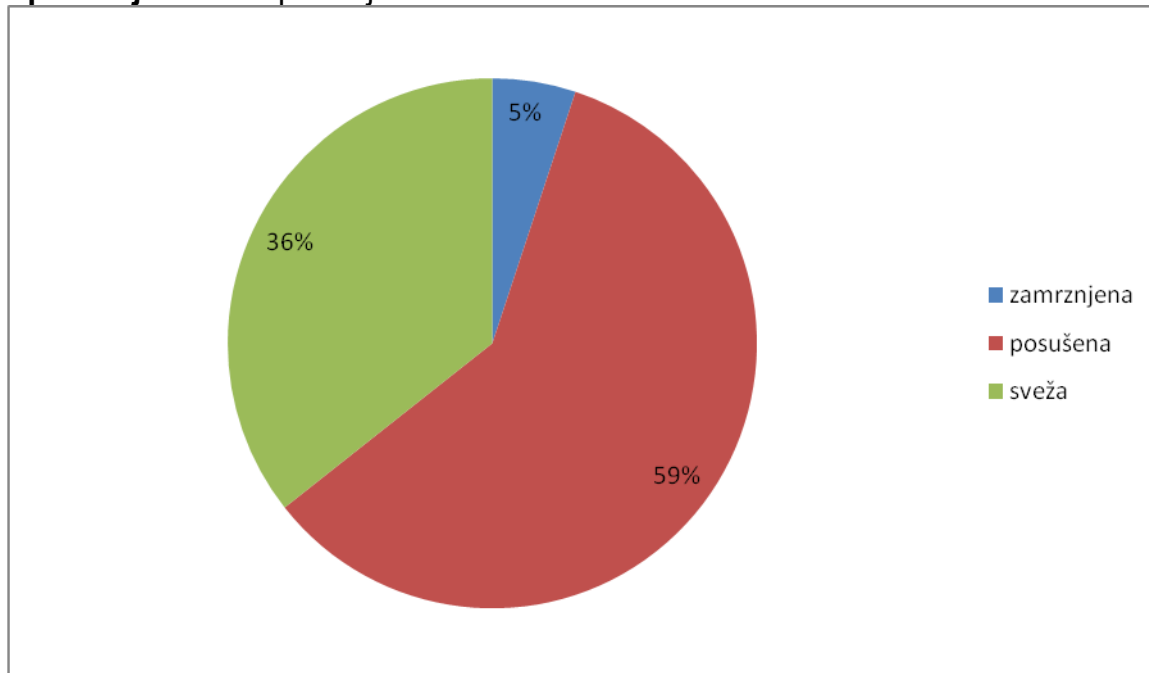
Vprašanje: "S kom se posvetujemo pred uporabo zdravilnih zelišč?"



Veliko anketirancev se pred uporabo zdravilnih zelišč posvetuje z zeliščarjem, nekaj pa tudi z zdravnikom.

### Grafikon št. 9: Način uporabe

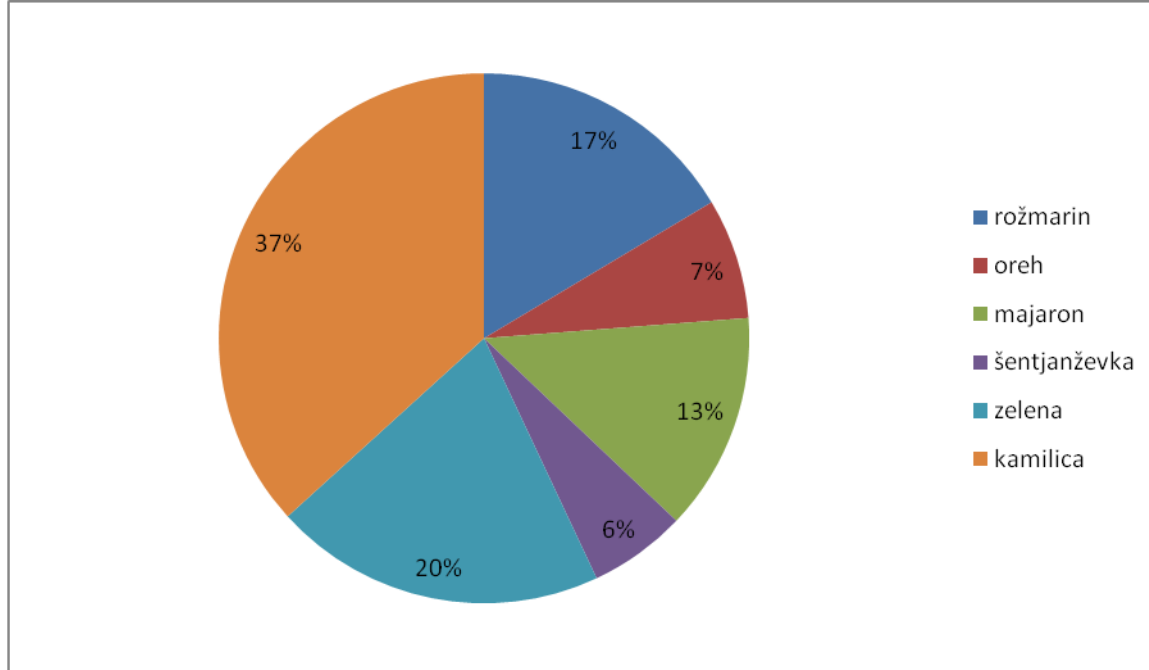
Vprašanje: Kako uporabljate zelišča?



Več kot polovica anketiranih uporablja zelišča posušena, več kot tretjina sveža in 5 % anketiranih uporablja zelišča zamrznjena.

### Grafikon št. 10: Najpogostejša zelišča v gospodinjstvu

Vprašanje: Kaj misliš, katera zelišča so najpogosteje uporabljena v gospodinjstvu?



Anketiranci v gospodinjstvu vse bolj uporabljajo kamilico, nekaj manj zelene, rožmarina, oreha, majarona, šentjanževke pa ne.

## **16. Anketni vprašalnik**

Sva učenki osmega razreda. Želiva izdelati raziskovalno nalogo o **zeliščih**. S vprašalnikom, ki je pred tabo, bi pridobili podatke za najino raziskavo in s tem bi nama zelo pomagal/-a. Anketa je anonimna.

Pri spodaj navedenih vprašanjih obkroži ustrezen odgovor.

SPOL: a) ženska      b) moški

STAROST: \_\_\_\_\_

1. Kaj misliš, katera zelišča so najpogosteje uporabljena v kozmetiki ? (obkroži največ tri odgovore).
  - a) Aloe Vera
  - b) Kamilica
  - c) Meta
  - d) Sivka
  - e) Žajbelj
  - f) Ognjič
  - g) Breza
2. Zakaj se zelišča uporabljajo v vsakdanjem življenju?
  - a) Za kuho.
  - b) Za umivanje.
  - c) Za razne zdravilne čaje.
  - d) Drugo: \_\_\_\_\_
3. Kje shranjujemo zelišča?
  - a) V shrambi.
  - b) V hladilniku.
  - c) Na podstrešju.
  - d) V kletih.
  - e) V kaščah.

4. V katerih embalažah shranjujemo zelišča? (obkroži največ tri odgovore).

- a) V steklenih kozarcih.
- b) V papirnatih vrečkah.
- c) V kovinskih škatlah.
- d) V pletenih vrečkah.
- e) V plastičnih vrečkah.

5. S kom se posvetujemo pred uporabo zdravilnih zelišč?

- a) Z zdravnikom.
- b) S farmacevtom.
- c) Z zeliščarjem.
- d) S starši, prijatelji.

6. Kako se je povečala uporaba zelišč od nekoč do danes?

- a) Več jih uporabljamo.
- b) Manj jih uporabljamo.
- c) Enako jih uporabljamo.
- d) Ne vem.

7. Kako uporabljate zelišča?

- a) Zamrznjena.
- b) Posušena.
- c) Sveža.

8. Kaj misliš, katera zelišča so najpogosteje uporabljena v gospodinjstvu?

- a) Rožmarin
- b) Oreh
- c) Majaron
- d) Kamilica
- e) Šentjanževka
- f) Zelena

HVALA ZA SODELOVANJE! 😊

## 17. UGOTOVITVE HIPOTEZ

**H1:** Hipoteza je potrjena. Dandanes se še zdravilni učinki zelišč prenašajo iz roda v rod, tako kot pred nekaj leti še danes imajo kmetije na vrtovih različna zelišča. Ampak jih danes večina tudi kupi.

**H2:** Pri tej hipotezi anketiranci mislijo drugače kot midve, saj oni menijo, da so nekoč več uporabljali zelišča. Res pa je, da danes poznamo več vrst zelišč.

**H3:** Tudi pri tretji hipotezi se nisva veliko zmotili, saj večina gospodinjstev še danes uporablja zelišča, ki so jih uporabljali naši predniki, le da je več znanja. Uporabo zelišč pa dopolnijo le z nekaterimi novimi zelišči, ki jih v preteklosti niso gojili.

**H4:** Naša uporaba in uporaba zelišč naših starih staršev se ni veliko spremenila, saj se »prenaša« iz roda v rod, mi smo to dopolnili z nekaterimi novimi zelišči.

**H5:** Predvidevale sva, da ni bistvene razlike med uporabo zelišč v gospodinjstvu, kozmetiki in veterini. Res je, da bistvene razlike ni, pri zeliščih v veterini je razlika, saj to učinkuje na živalih.

**H6:** Nisva povsem ugotovili, katero zelišče prevladuje v kuhinji, ampak je kar nekaj zelišč, ki se najdejo v vsaki kuhinji: rožmarin, timijan, bazilika, krebujica, lovor, luštrek, žajbelj in koprca.

## 18. ZAKLJUČEK

Ko sva začeli delati raziskovalno nalogo, sva se zavedali, da se bova v to temo morali zelo poglobiti, v njo vložiti veliko truda. Nama sicer to ni bilo odveč, saj naju je tema zelo zanimala. Veseli sva, da piševa ta zaključek z veliko novega znanja o najpogosteje uporabljenih zeliščih v gospodinjstvu, kozmetiki in veterini, ter nasplošno o zeliščih in njihovi uporabi v vsakdanjem življenju. S pomočjo ankete sva izvedeli, kakšno je znanje najinih vrstnikov. Meniva, da bi se vsakdo lahko pozanimal o zeliščih, saj je zelo zanimiva tema, predvsem koristna in mi otroci se s tem vedno manj ukvarjamo. S tem bi si učenci lahko zelo pomagali. Midve sva to že ugotovile – zdaj so na vrsti še ostali!

## 19. SEZNAM OKRAJŠAV:

oz.	oziroma
npr.	na primer
%	odstotek
št.	številka
dcl	deciliter
g	gram
H	hipoteza
str.	stran

## INTERNETNI VIRI:

- <http://vizita.si/multimedia/zdravozivljenje/zdravilni-ucinki-cajev.html>
- <http://vizita.si/clanek/zdravozivljenje/spoznajte-cudezne-moci-zacimb.html>
- <http://www.svet-je-lep.com/narava-ekologija/zeliscni-vrt/>
- <http://www.zelisca.si/>
- <http://sl.wikipedia.org/wiki/Zeli%C5%A1%C4%8De>
- <http://mojdom.dnevnik.si/sl/Vrt+in+okolica/5795/Z+zeli%C5%A1%C4%8Di+vnesit+e+v+svoj+vrt+aromati%C4%8Dnost+in+raznolikost>

## SLIKOVNI VIRI:

- (Fotografija št. 1: Zeliščni čaj) <http://www.bodieko.si/foto/2010/06/zeleni-caj.jpg>
- (Fotografija št. 2: Črni čaj) <http://www.bonzur.si/wp-content/uploads/%C4%8Drni-%C4%8Daj1.jpg>
- (Fotografija št. 3: Beli čaj) [http://slike.planet-lepote.com/xinha/slike/odnosi/zdravje/beli\\_caj2.jpg](http://slike.planet-lepote.com/xinha/slike/odnosi/zdravje/beli_caj2.jpg)
- (Fotografija št. 4,5,6,7,8,9,10,11,12) **SO NAJINE LASTNE SLIKE!**
- (Fotografija št. 13: Zeliščni vrt) <http://www.svet-je-lep.com/wp-content/uploads/2010/04/zeliscni-vrt.jpg>
- (Fotografija št. 14: Sušenje zelišč)
- (Fotografija št. 15: Zeliščni vrt 2)  
[http://www.sensa.si/media/cache/upload/Photo/2011/05/19/zelisca3\\_lightbox\\_image.jpg](http://www.sensa.si/media/cache/upload/Photo/2011/05/19/zelisca3_lightbox_image.jpg)



## **LITERATURA:**

- Greiner Karin, Weber Angelika: Zelišča od A do Ž : najboljše rastline za vaš vrtni raj : mnogostranske ideje za oblikovanje gredic in lončkov; Kranj : Narava, 2007
- Jill Norman: Začimbe in zelišča; Ljubljana : Prešernova družba, 2004
- Michael Janulewicz: Zelišča; Ljubljana : Mladinska knjiga, 1994