

Zelišča z gore

Mirjam Grilc



ZALOŽBA KMEČKI GLAS

Vsebina

8	Zeliščni napotki po moje	
10	Kam po zeliščne rože	
10	Kdaj je pravi čas za trganje zeliščnih rož	
11	Sušenje zeliščnih rož	
12	Shranjevanje zeliščnih rož	
13	Zeliščni čaji	
	<i>Načini pripravljanja</i>	13
	<i>Mere za pripravo</i>	14
	<i>Kako moramo piti čaj</i>	14
15	Drugi zeliščni pripravki	
	<i>Alkoholni izvlečki ali tinkture</i>	15
	<i>Oljni izvlečki</i>	16
	<i>Zeliščna mazila</i>	16
	<i>Sirupi</i>	16
	<i>Zeliščno žganje</i>	17
	<i>Zeliščni liker</i>	17
	<i>Zeliščne obloge</i>	18
	<i>Zeliščni obkladek</i>	18
	<i>Zeliščne kopeli</i>	18
18	Domača lekarna	
19	Pomembne lastnosti zeliščnih pripravkov	

Pomlad

22	Spomladanska dela	
25	Zeliščni vrt	
	<i>Arnika – Arnica montana</i>	26
	<i>Črni ribez (grozdicevje) – Ribes nigrum</i>	27
	<i>Pomladanski jeglič – Primula veris</i>	28
	<i>Materina Dušica – Thyimus vulgaris</i>	29
	<i>Plahtica – Alchemilla vulgaris</i>	30
31	Potepanje s košaro	
	<i>Breza – Betula pendula</i>	32
	<i>Čemaž – Allium ursinum</i>	34
	<i>Črna detelja – Trifolium pratense</i>	36

Jagodnjak navadni – <i>Fragaria vesca</i>	37
Črni bezeg – <i>Sambucus nigra</i>	38
Dišeča perla – <i>Asperula odorata</i>	40
Dišeča vijolica – <i>Viola odorata</i>	41
Kopriva velika – <i>Urtica dioica</i>	42
Lapuh – <i>Tussilago farfara</i>	44
Malinjak – <i>Rubus idaeus</i>	45
Marjetica – <i>Bellis perennis</i>	46
Močvirski (brestovolistni) oslad – <i>Filipendula ulmaria</i>	47
Pljučnik – <i>Pulmonaria officinalis</i>	48
Njivska preslica – <i>Equisetum arvense</i>	49
Robida – <i>Rubus fruticosus</i>	50
Smrdljčka – <i>Geranium robertianum</i>	52
Zajčja deteljica – <i>Oxalis acetosella</i>	53
Ranjak – <i>Anthyllis vulneraria</i>	54
Trpotec – <i>Plantago lanceolata</i>	55
Regrat – <i>Taraxacum officinale</i>	56

Poletje

60 Poletna dela

63 Zeliščni vrt

Artičoka – <i>Cynara scolymus</i>	64
Citronka – <i>Aloysia triphylla</i>	65
Dobra misel – <i>Origanum vulgare</i>	66
Hmelj – <i>Humulus lupulus</i>	67
Jetičnik – <i>Veronica officinalis</i>	68
Kamilica (prava) – <i>Matricaria recutita</i>	69
Rimska kamilica – <i>Chamaemelum nobile</i>	70
Kapucinka – <i>Tropaeolum majus</i>	71
Kraški šetraj – <i>Satureja montana</i>	72
Lučnik – <i>Verbascum</i>	73
Melisa – <i>Mellisa officinalis</i>	74
Monarda – <i>Monarda didyma</i>	75
Oreh – <i>Juglans regia</i>	76
Oves – <i>Avena sativa</i>	77
Ožeppek – <i>Hyssopus officinalis</i>	78
Poprova meta – <i>Mentha piperita</i>	79
Žajbelj – <i>Salvia officinalis</i>	80

82 Potepanje s košaro

<i>Borovnica – Vaccinum myrtillus.</i>	84
<i>Rman – Achillea millefolium</i>	85
<i>Šentjanževka – Hypericum perforatum</i>	86

Jesen

90 Jesenska dela

92 Zeliščni vrt

<i>Ajda – Fagopyrum esculentum</i>	95
<i>Vrtni ognjič – Calendula officinalis</i>	96
<i>Plavica – Centaurea cyanus</i>	98
<i>Slez – Althaea officinales</i>	99
<i>Ameriški slamnik – Echiancea purpurea.</i>	100
<i>Gozdni slezenovec – Malva sylvestris</i>	102
<i>Rumeni svišč (encijan) – Gentiana lutea</i>	104
<i>Zdravilna špajka (baldrijan) – Valeriana officinalis</i>	105
<i>Nešplja – Mespilus germanica</i>	106
<i>Kutina – Cydonia oblonga</i>	108
<i>Pegasti badelj – Silybum marianum</i>	110
<i>Črna redkev – Raphanus sativus var. niger.</i>	111

112 Potepanje s košaro

<i>Jesenska vresa – Calluna vulgaris</i>	113
<i>Zlata rozga – Solidago virgaurea</i>	114
<i>Navadna smetlika – Euphrasia rostkoviana</i>	115
<i>Divji kostanj – Aesculus hippocastanum.</i>	116
<i>Pravi kostanj – Castanea sativa</i>	118
<i>Šipek – Rosa canina.</i>	120
<i>Rakitovec – Hippophae rhamnoides</i>	122
<i>Islandski lišaj – Cetraria islandica.</i>	123
<i>Repinec – Arctium lappa</i>	124

Zima

128 Zimska dela

137 Zeliščni vrt

138 Potepanje s košaro

<i>Bela omela – Viscum album</i>	139
--	-----

140 Zeliščna kašča

Afte	142
Akne	142
Alergija	142
Bradavice	142
Slaba prekrvitev (hladne roke in noge).	142
Dihala	142
Driska	142
Energija (pomanjkanje)	143
Glavobol	143
Grlo.	143
Holesterol	143
Hrbtenica, kolki (bolečine)	144
Imunski sistem	144
Kašelj	144
Kri (slabokrvnost)	144
Krvni tlak.	144
Kurje oko	145
Lasje	145
Ledvice	145
Mehur	145
Menstruacija	145
Nespečnost	145
Oči	145
Omedlevice	145
Opekline	146
Prostata (povečana)	146
Razstrupljanje telesa	146
Prehlad	146
Sinusi.	146
Sladkorna bolezen.	146
Srce	146
Ušesa	147
Vročina	147
Zaprtoost, slaba prebava	147
Želodčne težave	147
Žile (krčne)	147
Živci (depresija)	147

148 Kazalo zelišč in pripravkov

152 Literatura

Naša pomlad se začne 21. marca s pomladnim enakonočjem. Enakonočje je čas, ko sta dan in noč enako dolga.

Spomladanska dela

Ko se na osojnih legah še vedno najde kakšna zaplata snega, so prisojne hribovske pokrajine že močno ogrete z zgodnjim spomladanskim soncem. Marca, ko trava in druge rastline še vedno ne kažejo nobenega življenja, kar je posledica dolge zime, pokukajo iz zemlje prve tri zdravilne rože: trobentica, pljučnik in vijolica.

Te rože so znanilke začetka pomladi. Po dolgi zimi in belini snežne odeje so živopisne barve prvih rož videti kot pravi čudež narave. Pljučnik s svojimi raznovrstnimi barvami od modre do vijoličaste in rožnate, živo rumena barva trobentice in drobcena vijolica spremenijo hribovske pokrajine v pisane naravne vrtove. Sledijo lapuh, čemaž, jagodnjak, kopriva ...

Narava je v tem času poskrbela, da nam po vrstnem redu ponudi rože, ki poskrbijo za naše pomladno čiščenje

telesa in duha. Regrat, kopriva in čemaž so zeli, ki imajo pri tem najvidnejšo vlogo. Zato se v zgodnji pomladi na mojem jedilniku pojavi juha za čiščenje telesa.

Že na začetku zeliščne sezone moram misliti tudi na pozno jesen, ko bom končala domači zeliščni liker. Zato že marca s prvo rožico – trobentico – začnem pripravljati domači liker. V naslednjih 33 tednih bo skozi vso zeliščno sezono nastajala pijača, v kateri se bodo na koncu leta prepletali okusi raznovrstnih zeliščnih rož.

Čistilna juha

100 g mešanih listov regrata, koprive, trpotca, rmana, čemaža, jegliča, kamilice in vratiča narežemo ter damo v posodo, v kateri smo stopili maslo. Solimo, kratko podušimo in dodamo pol kilograma krompirja ter zalijemo z litrom jušne zelenjavne osnove in kratko pokuhamo. V posebni kozici na oljčnem olju na kratko podušimo malo česna, in ko postane lepe zlate barve, ga dodamo juhi. S paličnim mešalnikom juho zmeljemo, dodamo poper in smetano za kuhanje. Juho pred serviranjem okrasimo z žlico kisle smetane in cvetovi jegliča.





Zeliščni liker

V velik steklen kozarec nalijem liter domačega žganja in dodam pol kilograma sladkorja, potem pa vsak mesec dodajam rastline po naslednjem vrstnem redu:

- ☞ marec: 12 cvetov trobentic, 12 cvetov vijolic, 12 lapuhovih cvetov,
- ☞ april: 12 smrekovih vršičkov, 12 listov robide, 12 listov ozkolistnega trpotca,
- ☞ maj: 12 cvetov marjetic, 12 listov lapuha, 12 listov gozdne jagode, 12 cvetov kamilic, 12 zelenih brinovih jagod, 12 pelinovih listkov, 12 bezgovih manjših socvetij, 12 listov navadnega rmana, 12 listkov žajblja, 12 listov poprove mete, 12 listov sleza, 12 cvetov in malo zelenja materine dušice, 12 cvetkov akacije, 1 cel cvet divjega kostanja in 12 listkov vinske rutice,
- ☞ junij: 12 plodov sladkega janeža, 12 listov borovnice, 12 cvetov bele detelje, 12 plodov kumine, 12 vejic majarona,
- ☞ julij: 12 cvetov lipe, 12 listov širokolistnega trpotca, 2 narezana zelena oreha, 12 cvetov arnike,
- ☞ avgust: 12 cvetov šentjanževe rože, 12 rožmarinovih vejic, 12 plodov komarčka, 12 rastlinic srčne moči, 12 vejic njivske preslice, 12 rastlinic tavžentrože,
- ☞ september in oktober: 12 vejic melise, 12 plodov zrelega brina.

Steklenice z likerjem imam shranjene v kašči. V času nastajanja likerja večkrat pomešam in v začetku novembra precedim.



Z delom na vrtu ne hitim. Prezgodnje delo ni dobro niti za rastline niti za moje zdravje. Hladne in mokre zemlje se ne da obdelovati in prezgodnje delo z zemljo je dober recept za revmo. Zaradi tega dejstva v aprilu še vedno veliko več časa preživim le na potepanjih po naravi, kjer je že polno rož, ki jih lahko uporabljam tudi v kuhinji.

Z majem pa pride tudi na naša pobočja res prava pomlad. Narava je polna prijetnih vonjev in ptičjega petja. Ptice, ki so se pozimi hranile v krmilnici na domači hruški, nam zdaj veselo prepevajo okoli domačije. Ježek že veselo kolovrati naokoli, prebudil se je tudi netopir, ki ob večerih preletava okolico domačega toplarja. Košute so že lepo polne in kmalu se bodo po domačem travniku podili mali bambiji.

S pomladjo pride tudi tako imenovana pomladna utrujenost, ki se dotakne večine od nas. Pa zato ni kriva pomlad, največkrat je krivo pomanjkanje vitamina C zaradi enolične zimske prehrane, ki ne vsebuje dovolj vitaminov in mineralov. Razlog je to, da se pozimi manj gibamo, manj je svetlobe in sonca, kar vse vpliva na naše razpoloženje. Ko se prebudimo iz zimskega spanja in se začnemo več gibati ter dobivati več svežega zraka, čutimo utrujenost. Tudi če se čez zimo kar veliko gibljemo, predvsem s sprehodi po zimski naravi, kljub temu spomladi pri premagovanju pomladne utrujenosti pomaga posebej v ta namen pripravljena pomladna malica.

Melisa – *Mellisa officinalis*

Melisa raste na kakršnihkoli tleh in je za gojitev popolnoma nezahtevna zeliščna roža. Polna je čebel, ki jih močno privlači zaradi svojega izrazitega vonja po limoni. Verjetno tudi od tod ime *mellisa*, ki v grškem jeziku pomeni čebela. Liste nabiramo pred cvetenjem, ker so takrat na višku svojih zdravilnih učinkovin. Da bi melisa ostala lepa zelena in aromatična roža, jo nabiramo dopoldne, preden jo razgreje sonce. Razgreti listi namreč pri sušenju počrniijo in s tem izgubijo svojo zdravilnost. Meliso porežemo dvakrat do trikrat letno.

Melisa je roža, ki ima pomirjevalni učinek ter hkrati preprečuje boleče in tesnobno krčenje organov. Iz nje pripravimo čaj ali tinkturo, ki pomaga pri vseh težavah, ki so predvsem povezane z živčnimi motnjami. Pravijo ji tudi roža melanholikov, saj povrne veselje do življenja ter odpravlja tesnobo in razbijanje srca, šumenje v ušesih, vrtoglavice, migreno, nespečnost, pomaga pri razdraženem želodcu in vetrovih, pri krčevitem kašlju ter astmi. V pomoč je tudi pri menstrualnih krčih, izčrpanosti, depresiji in histeriji, strahu ter razdražljivosti. Poleg tega melisa krepi organizem, izboljšuje koncentracijo in spomin. Ker je nočno spanje najboljšo zdravilo za veliko tegob, si zvečer pred spanjem naredimo poparek iz melise, ki ga osladimo z malo medu.

Zaradi njenega okusa in vonja po limoni jo veliko uporabljamo v kulinariki predvsem za sladice.

Melisa je postala širše poznana, ko je ena od redovnic bosonogih karmeličank v Parizu sestavila znamenit recept za melisino žganje (melisine kapljice), ki jih še dandanes pošiljajo originalno pakirane kot nekoč.



• Melisin čaj pri hudi nervozi

• 20 g melise prelijemo z litrom hladne vode in pustimo stati čez noč. Čaj precedimo, malo osladimo in pijemo po požirkih ves dan.

• Čaj pri hiperaktivnosti in nervozi

• Pripravimo čajno mešanico iz 20 g melise, 30 g šentjanžve rože, 20 g korenine baldrijana, 10 g sivke, 30 g hmelja, 10 g pomarančne lupine ter ščepec poparimo in pustimo stati 15 minut. Osladimo z medom in pijemo dva- do trikrat dnevno, zadnjo skodelico popijemo pol ure pred spanjem.

• Čaj za pomirjanje

• Dva dela melise ter po en del majarona, šentjanževke in ovsa pomešamo ter poparimo za 15 minut. Precedimo in pijemo dvakrat dnevno po eno skodelico, oslajeno z žličko medu.

• Melisine kapljice 1

• V liter žganja damo pest melisinih listov, rezino limone in deset ščepev mletega muškatnega oreščka, deset ščepev mletega koriandra, deset klinčkov in deset ščepev mletega cimeta. Pustimo teden dni na senčnem mestu in precedimo. Uživamo dvakrat dnevno eno kavno žličko žganja, razredčeno z vodo ali mleku. Otrokom dajemo enkrat dnevno deset kapljic.

• Melisine kapljice 2

• V liter žganja damo tri pesti melisinih listov, lupino dveh limon, eno čajno žličko muškatnega oreščka, en strok cimeta ter pustimo deset dni na temnem in hladnem prostoru. Precedimo in uživamo dva- do trikrat dnevno po 30 kapljic po potrebi.

• Melisin sirup

• Iz litra vode in 400 g sladkorja skuhamo sirup, odstavimo ter dodamo dve pesti melisinih listov in sok treh limon. Pokrijemo in pustimo stati 24 ur.

Afte

- mažemo jih večkrat dnevno s propolisom
- žvečimo sveže liste marjetic
- namažemo jih s sivkinim eteričnim oljem
- pogosto izpiramo ustno votlino z vodo, v kateri smo raztopili jabolčni kis



Akne

- hren naribamo in zalijemo z domačim jabolčnim kisom, dobro zapremo in pustimo stati deset dni; po tem času si s pripravkom mažemo obraz dvakrat dnevno zjutraj in zvečer (vato namočimo in namažemo)
- s prvim zapadlim snegom si namažemo obraz in ga dobro zmasiramo

Alergija

- pri alergijah koristi, če naredimo kuro s koprivnim čajem, ki mu dodamo 20 kapljic švedske grenčice, in to uživamo 14–21 dni dvakrat dnevno
- pijemo drenov čaj (iz listja) trikrat dnevno po eno skodelico
- po hrani zaužijemo eno žlico kisa, pomešanega z žličko medu

Bradavice

- mažemo jih z ricinusovim oljem tri do štiri tedne
- vsako jutro si jih namažemo s svojo prvo slino pred umivanjem zob
- mažemo jih s sokom krvavega mlečka (steblo pretrgamo in se natremo)
- en strok česna olupimo in naredimo vanj luknjo v velikosti bradavice; česen damo na bradavico in pričvrstimo z zavojem, bradavica naj bi odpadla po 12 urah
- košček črnega kruha namočimo v kis in damo na bradavico ter pričvrstimo, obkladek večkrat menjamo

- na bradavico kapamo večkrat dnevno sok regrata ali ognjiča; to ponavljamo, dokler bradavica ne odpade
- bradavice namažemo s šolsko kredo

Slaba prekrvitev (hladne roke in noge)

- skuhamo si čaj iz enakih deležev gloga (plod in cvet), omele, rožmarina in rmana; pripravimo poparek, ki naj stoji 15 minut, precedimo in pijemo dve do tri skodelice dnevno
- noge namakamo v čaju iz bele omele
- naredimo kratkotrajno slano kopel
- uživamo ingverjeve pripravke

Dihala

- okrepimo si dihala in vsak dan prežvečimo nekaj zrnec smole iglavcev
- skuhamo dve žlici sončničnih semen v četrt litra vode, ko se zgosti, dodamo šest žlic sladkorja in šest žlic gina; premešamo in jemljemo dve do tri žličke dnevno kot preventivo pri krepitvi dihal
- pelin namočimo v olje in si mažemo prsi (pomaga pri bronhitisu in boleznih pljuč)

Driska

- za obrok si pripravimo banane z navadnim jogurtom in posujemo z zajetno žlico mletih rožičev
- srčna moč je zelišče, ki ima največ čreslovine, njen učinek je zanesljiv proti driski, čaj iz korenine pijemo tri- do štirikrat dnevno eno skodelico
- pol kozarca svežega soka iz krompirja in enak del svežega korenčkovega soka pomešamo in pijemo trikrat dnevno

