

MLADI POROČEVALCI ZA OKOLJE NAŠI NEPOGREŠLJIVI SPREMJEVALCI

V DANAŠNJEM ČASU, KI NAS OBKROŽA Z RAZLIČNIMI BOLEZNIMI IN STRESOM, JE POTREBNO POSKRBTI, DA SMO ČIM BOLJ ODPORNI NA LE-TE. DA SE TEMU IZOGNEMO, LAHKO POSKRBI MO ŽE S TEM, DA ZNAMO UPORABLJATI ZELIŠČA. VEČ O TEM NAM JE POVEDALA GOSPA SIMONA ARZENŠEK, KI JE V PODJETJU JAVNI ZAVOD ZA KULTURO, TURIZEM IN RAZVOJ V ROGATCU ODGOVORNA ZA EKOZELIŠČNI VRT.

Kako dolgo se že ukvarjate z zelišči in kaj vas je nad tem navdušilo?

Že iz otroštva se spomnim, da smo doma nabirali zelišča, tako da je ljubezen do zelišč v meni rastle že od malih nog. Prav tako me je v preteklosti pogosto bolela glava, a ob rednem pitju zeliščnih čajev je tudi teh bolečin manj in pohvalim se lahko, da v času korone nisem bila niti en dan na bolniški. Ekozeliščni vrt pa smo tukaj zasadili leta 2014. Skrbim za to, da so vrtovi obdelani, da se obiskovalci med njimi radi sprehodijo, prav tako pa skrbim za razvoj izdelkov, da jih lahko v prodajalni prodajamo.

Kako vidite razvoj zeliščarstva?

Vsekakor vidim danes na področju zeliščarstva veliko priložnost, saj pridelava zelišč ne potrebuje veliko zemlje. Ljudje bodo vedno bolj stremeli k temu, da si bodo samo priskrbeli hrano ter da bo ta zdrava, saj vemo, da smo s škropljeno hrano bolj podvrženi raznim boleznim.

Za kaj vse uporabljate zelišča oziroma kaj iz njih izdelujete?

Najpogosteje zelišča uporabljamo za čaje in čajne mešanice, le-teh prodamo več kot posamezna zelišča. Dišavnice (origano, bazilika, rožmarin, majaron) pogosto uporabljamo v kuhinjski, nato so tukaj hidrolati, cvetne vodice, zeliščni sokovi, zeliščna olja, razne tinkture. Zelišča uporabljamo tudi za naravno kozmetiko: naravna mila, mazila, bio repelente, balzame za ustnice. Izdelujemo tudi razne dekorativne šopke, sivkine mošnjičke, igračke, lanene vrečke za udobno spanje ... Skratka, vidite, da so zelišča res široko uporabljena.



Po katerih vrstah čaja ljudje najpogosteje sprašujejo?

Zelo veliko se proda ameriškega slamnika, ki dviguje odpornost, predvsem v času korone je bil zelo hitro razprodan, sledijo vrtni timijan, materina dušica, citronka. To so štiri zelišča, ki se hitro prodajo. Od nekdanj pa je bila kopriva najbolj zdravilna rastlina.

Katera zelišča so najbolj uporabljena v jedeh, kot začimbe?

Zelo veliko se v kulinariki uporablja bazilika, potem origano, šetraj, majaron, rožmarin, drobnjak, šopasti česen. To so zelišča, brez katerih kuhinje ni.

Ali lahko zelišča tudi škodujejo?

Če pretiravamo, ni nobena stvar dobra. Lipo na primer lahko pijemo deset dni. Potem je potrebno narediti premor, ker se organizem navadi teh učinkov, ki jih ima zdravilno zelišče in ne učinkuje več dobro ali pa lahko nastane kakšna alergija.

Na kaj moramo biti pri zeliščih pozorni?

Pozorni moramo biti, da jih poznamo, sicer se lahko zastrupimo. Podobna sta si bezeg in črnika, ki je strupena, pa čemaž in podlesek. Ko zelišča režemo, moramo paziti na ovijalke (npr. slak), ki so nezaželene in nekatere tudi zelo strupene. Eterična olja ne smejo priti v roke otrokom, da jih ne zaužijejo. Že nekaj kapljic lahko povzroči močne bolečine, zastrupitve in so lahko usodna za življenje. Prvi znak zastrupitve pa je bruhanje.

Imajo zelišča rok uporabe?

Zelišča imajo rok uporabe, in sicer nekje do dveh let. S staranjem zelišča izgubljajo svojo moč, svojo aromo in barvo, zato skrbimo, da vzamemo čim bolj sveža zelišča. Če pa nam čaj ostane, dodamo morsko sol in dobimo dobro kopel za noge.

Kaj vzamete s sabo, ko greste nabirat zelišča?

Košaro in škarje. Določena zelišča imajo korenine in jih je potrebno odrezati. Če vlečemo, potrgamo korenine in teh rastlin ni. Vsa zelišča, ki jih porežemo, moramo oprati, ker je okolje onesnaženo. Nato jih posušimo v sušilnicah. Poskrbimo za ustrezno embalažo ter ga prodajamo. Vedno nabiramo zelišča ločeno in jih mešamo, ko so suha.

Kako zahtevno je gojenje zelišč?

Zeliščarstvo ni tako zahtevna dejavnost. Za lastno uporabo se lahko vsak nauči, kako jih gojiti. Če pa kdo želi dobiti dodatne informacije, nas lahko obišče na katerikoli zeliščarski delavnici.

Katero zelišče imate vi najraje?

Čez sezono pijem različne čaje, kot je bezeg, lipa, ameriški slamnik, izdelujem tudi marmelade, iz črnega bezga, iz aronije. Rada imam baziliko, ki se lahko da med omlete, mafine, v omake, pečenko, nato origano, šetraj ... Vsaka gospodinja lahko zagotovo uporablja 20 zelišč.

Pred nami je poletje. Katera zelišča so značilna za ta letni čas?

Za poletje bi vsakemu priporočala, da si naredi kakšen osvežilen napitek iz mete in iz citronke. Zacvetela bo tudi šentjanževka, kamilica, ki so jo od nekdaj mame uporabljale za otroke za vse bolezni, melisa, vrtni timijan, žajbelj. Žajbelj je od nekdaj bil zelo drag in v času rimskega cesarstva so ga lahko kupovali samo najbogatejši ljudje. Kuhali so skoncentriran čaj in prostor razkuževali. Deluje dezinfekcijsko in zmanjšuje umsko utrujenost.

Katera zelišča ne bi smela manjkati na domačem vrtu oziroma balkonu?

Priporočam, da ima vsak v lončku na okenski polici vrtni timijan, origano, baziliko, meto, rožmarin; to, kar vsak dan uporabimo pri hrani. Na balkonu lahko imamo tudi sivko, ki odganja muhe in mrčes.

Se vam zdi, da se z leti uporaba zelišč pri ljudeh veča ali manjša?

Vsako leto se v Sloveniji veča število pridelovalcev in predelovalcev zelišč. Tudi ozaveščenost ljudi, da jih sami uporabljajo je z leti večja. Za ta namen imamo zeliščarske delavnice skozi vso sezono.



Imate za konec še kakšno misel, sporočilo?

Dajmo poudarek zeliščem in s tem zmanjšamo boleznim. Če znamo uporabljati zelišča, smo bolj zdravi, se dobro počutimo, smo bolj odporni, bolj močni in ko razsajajo viroze, nam te ne pridejo do živega. Vsak posameznik mora poskrbeti za svoje zdravje ter dobro počutje in z zelišči nam to zagotovo lahko uspe.



Intervju sta pripravili: Marija Fric in Zoja Prevolšek, 7. razred