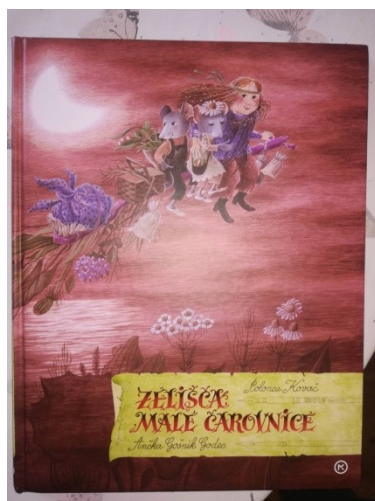


KATERA ZDRAVILNA RASTLINA JE TO?

Za spoznavanje zdravilnih rastlin priporočam krasno slikanico Polonce Kovač-**Zelišča male čarovnice**. V njej so opisana zelo znane zdravilne rastline, kdaj jih nabiramo, za kaj vse jih lahko uporabljamo ... Otroci pa si preko slikanice tudi bogatijo besedni zaklad s spoznavanjem novih izrazov (prgišče, ščepec, poparek, zvarek, tinktura ipd.). Pri nas doma je slikanica zelo priljubljena.



Priporočam izlet do bližnjega gozda (travnika), kjer skupaj z otroki raziskujete in lahko tudi nabereite zdravilne rastline, doma pa jih posušite, iz njih izdelate domačo mazilo (ognjičevo), sirup, itd. Otroci se v gozdu sprostijo, umirijo.

Preden sva s hčerko odšli v gozd, sva si v knjigi »Zdravilna zelišča na Slovenskem« in »Zelišča male čarovnice« ogledali katere rastline bova šli iskat.



Zdravilnih rastline nikoli ne nabirajmo v pvc vrečko, najboljšo je kar v košarico.

Prva rastlina, ki sva jo našli in nabrali je bila **lapuh** (lat. *Tussilago farfara*), ki cveti zgodaj spomladi (rumene cvetke nabiramo v marcu, liste pa v maju in juniju). Lapuhov čaj pomaga zoper kašelj.



Na levi sliki so lapuhovi listi, na desni pa druga zdravilna rastlina, ki sva jo našli in sicer **pljučnik**. Pljučnik ima vijoličaste in roza cvetke, njegovi listi pa so srčaste in ovalne oblike z belimi lisami. Uporablja se ga za blažitev dražečega kašlja pri obolenjih dihalnih poti).



Tretja rastlina ki sva jo našli, je bila **kopriva** (lat. *Urtica dioica*). V ljudski medicini se jo uporablja za odvajanje vode, za lajšanje krčev in za lažje izkašljevanje. Doma večkrat naredimo špinačo iz kopriv in pa **smuti** (zmiksamo koprivne liste-večja stebela odstranim+1banano-okusen in z železom obogaten smuti).

Zadnja zdravilna rastlina, ki sva jo nabrali ta dan je bila **čemaž**. Pri nabiranju slednjega moramo biti zelo pazljivi da ga ne zamešamo z jesenskim podleskom ali šmarnico, ki sta zelo strupena. Čemaž ima izrazit vonj po česnu. Midve sva ga malo pomencali v rokah, da sva se prepričali, da sva pravilno nabrali. Čemaž ima očiščevalni učinek, pravijo da dobro očisti telo in kri ter pomaga nižati raven holesterola.



Za konec pa še malo telovadbe na hlodih.



Razporejanje rastlin za sušenje

(ko se bodo posušile, jih bomo shranili v steklen kozarec, da si bomo v zimskem času kuhali čaje)



Skutni namaz s čemažem: potrebujete skuto (5 velikih žlic), žlico ali več kisle smetane, malo soli, drobno narezan čemaž (količina je odvisna od tega za koliko oseb pripravljate namaz). Vse sestavine zmešate v primerni skledi. Če je namaz pregost, mu lahko dodate malo navadnega tekočega jogurta.

Sredi meseca aprila pričnejo smrekam poganjati vršički. Midve sva se kar takoj odpravili v akcijo in jih nabrali zvrhano košarico, doma pa sva iz njih pripravili »nastavek« za sirup. **Recept za sirup:** vršičke razporedimo v velik steklen kozarec po plasteh: na dno kozarca damo plast vršičkov, nato čeznje potresemo sladkor, spet plast vršičkov, plast sladkorja in tako naprej dokler vam ne zmanjka vršičkov (zadnja plast je sladkor). Kozarec za dober mesec oziroma dva postavimo na polico, dokler se sladkor popolnoma ne stopi. Nato vsebino iz kozarca precedimo, vršičke zavržemo, sirup pa shranimo v steklenico. V jesensko-zimskih dneh si z njim lahko osladkate čaj, ali pa ga spijete žličko zjutraj in zvečer zoper kašelj. Po enakem postopku lahko pripravite tudi **sirup iz regratovih cvetov.**



Uživajte v teh lepih dneh in pri nabiranju zdravilnih rož'c, kjer boste vsak naslednji mesec do pozne jeseni lahko spoznali in nabrali kakšno novo.