



RASTLINE ZELIŠČNEGA VRTA GRGARSKE RAVNE

Digitalni popis obstoječih rastlin



Zaključno delo študijskega krožka

**»OBNOVA ZELIŠČNEGA VRTA IN SKUPNOSTNO UČENJE
V GRGARSKIH RAVNAH«**

Ljudska univerza Nova Gorica

Zeliščni center Grgarske Ravne

September 2026



RASTLINE ZELIŠČNEGA VRTA GRGARSKE RAVNE

Digitalni popis obstoječih rastlin

Zaključno delo študijskega krožka »OBNOVA ZELIŠČNEGA VRTA IN SKUPNOSTNO UČENJE V GRGARSKIH RAVNAH«

O digitalnem popisu

Študijski krožek »Obnova zeliščnega vrta in skupnostno učenje v Grgarskih Ravnah« je Ljudska univerza Nova Gorica zasnovala kot prostor skupnostnega učenja, praktičnega dela in izmenjave znanja. Izhodišče krožka je bil zeliščni vrt pri Zeliščnem centru Grgarske Ravne, ki ga je LUNG v letu 2025 prevzel v upravljanje. Vrt je bil nekoč zakladnica zelišč in učno stičišče, zato smo mu želeli z obnovo ponovno dati vlogo prostora učenja, srečevanja in sodelovanja.

Poseben poudarek študijskega krožka je bil na sodelovanju, medsebojnem učenju in povezovanju udeležencev z lokalnim okoljem. Skupaj smo pregledali obstoječe stanje, zaščitili ohranjene rastline, urejali gredice, spoznavali pogoje za rast in nego zelišč ter izmenjevali praktična znanja in izkušnje. Tako je vrt ponovno postajal prostor skupnega učenja, druženja in odgovorne skrbi za naravno ter kulturno dediščino lokalnega okolja.

Eden od pomembnih ciljev krožka je bil tudi dokumentirati rastline, ki so se v vrtu ohranile, ter zbrano znanje predstaviti širši javnosti. Nastal je ta digitalni popis z opisi, fotografijami, načini uporabe, zanimivostmi, recepti oziroma idejami za uporabo in navedenimi viri. Predstavlja zaključno skupno delo udeležencev in hkrati podlago za nadaljnje učenje, uporabo ter vzdrževanje zeliščnega vrta kot učnega središča Trnovsko-Banjske planote.

Mentorica krožka: Mojca Špacapan

Gradivo je nastalo septembra 2026.

Izdajatelj: Ljudska univerza Nova Gorica

Gradivo ni lektorirano.

Študijski krožek je bil prijavljen v okviru Javnega razpisa za sofinanciranje programov in dejavnosti izobraževanja odraslih v letu 2026.



Opomba: Besedila o tradicionalni uporabi rastlin so informativna in niso zdravstvena navodila. Pri zdravlilih, kroničnih boleznih, nosečnosti ali drugih posebnih okoliščinah se je pred zdravilno uporabo zelišč smiselno posvetovati z ustreznim strokovnjakom.

Utrinki iz obnove zeliščnega vrta

Udeleženci so med obnovo pregledali obstoječe rastline, čistili in urejali gredice ter skupaj prepoznavali in dokumentirali rastline, ki so se v vrtu ohranile.



Pogled na zeliščni vrt med postopnim urejanjem zasaditev.



Praktično delo udeležencev med urejanjem obstoječih zasaditev.



Pogled na zeliščni vrt med obnovo in popisovanjem rastlin.

I. PRAVA SIVKA

Lavandula angustifolia | Družina: ustnatice (Lamiaceae)



Prava sivka v zeliščnem vrtu Grgarske Ravne.

Kako jo prepoznamo?

Zimzelen aromatičen polgrm, navadno visok 30–60 cm. Ima ozke sivozelene liste in modrovijolične cvetove v klasastih socvetjih. Prava sivka ima nežnejši, bolj cvetlični vonj kot lavandin.

Rastišče in vzgoja

Najbolje uspeva na polnem soncu, v toplih in dobro odcednih tleh. Ko se ukorenini, dobro prenaša sušo. Po cvetenju jo rahlo oblikujemo, vendar ne režemo globoko v star oleseneli del.

Nabiranje in shranjevanje

Za uporabo nabiramo predvsem cvetove, tik pred popolnim razcvetom ali na začetku cvetenja, v suhem vremenu. Sušimo jih v senci, na suhem in zračnem mestu.

Uporaba

Uporabna je za čaj, dišeče vrečke, kopeli in kozmetične pripravke. V kuhinji jo uporabljamo zelo varčno za sladice, sirupe, med, sladkor in nekatere slane jedi.

Dobro je vedeti

Za prehrano uporabljamo le zanesljivo določeno pravo sivko, gojeno na način, primeren za prehrano. Eterično olje ni neposreden nadomestek za cvetove.

Ideja za uporabo

Sivkini cvetovi so uporabni tudi v kuhinji, vendar zelo varčno: z njimi lahko odišavimo sladkor, med ali sirup. Za prehrano uporabljamo le zanesljivo določeno pravo sivko (*Lavandula angustifolia*), ki ni bila škropljena z neprimernimi sredstvi.

Vir dodatka: Gradivo udeležencev o pravi sivki; Tisserand & Young (2014), Essential Oil Safety.

Viri

- Royal Botanic Gardens, Kew – Plants of the World Online: *Lavandula angustifolia* Mill.
- Tisserand, R. & Young, R. (2014). Essential Oil Safety. 2. izd. Elsevier.

2. NAVADNI SLEZ

Althaea officinalis | Družina: slezenovke (Malvaceae)



Rastlina v zeliščnem vrtu Grgarske Ravne – fotografija udeležencev študijskega krožka.

Kako jo prepoznamo?

Trajnica, visoka približno 60–150 cm. Rastlina je mehko, sivkasto žametno dlakava. Ima pokončno steblo, mehke sivozelene liste ter nežno rožnate do blede vijoličaste cvetove. Pomemben uporabni del je tudi debela, mesnata korenina.

Rastišče in vzgoja

Ustrezajo mu sončna do rahlo polsenčna lega ter globoka, humozna in dovolj vlažna tla. V suši ga zalivamo.

Nabiranje in shranjevanje

Uporabljamo korenino, liste in cvetove. Korenino navadno izkopljemo jeseni, jo očistimo, narežemo in posušimo. Liste in cvetove nabiramo v času vegetacije oziroma cvetenja.

Uporaba

Zaradi sluzastih snovi se tradicionalno uporablja za pripravo namokov in čajev. Značilen je hladen namok korenine: narezano posušeno korenino prelijemo s hladno vodo in pustimo stati več ur.

Dobro je vedeti

Pri zdravstvenih težavah naj bo uporaba zelišč dopolnilna in ne nadomestilo za strokovno zdravstveno obravnavo.

Poseben pripravek – hladni namok

Pri slezu je zanimiva priprava hladnega namoka, saj so za rastlino značilne sluzi. Narezano posušeno korenino prelijemo s hladno vodo in pustimo stati več ur, nato precedimo.

Vir dodatka: Gradivo udeležencev o navadnem slezu; Kreft & Kočevar Glavač (ur.) (2013), Sodobna fitoterapija.

Viri

- Kreft, S. in Kočevar Glavač, N. (ur.) (2013). Sodobna fitoterapija. Slovensko farmacevtsko društvo.
- Royal Botanic Gardens, Kew – Plants of the World Online: *Althaea officinalis* L.

3. DIVJA ŠČETICA

Dipsacus fullonum | Družina: kovačnikovke (Caprifoliaceae)



Rastlina v zeliščnem vrtu Grgarske Ravne – fotografija udeležencev študijskega krožka.

Kako jo prepoznamo?

Dvoletnica, ki lahko zraste približno 1,5–2,5 m. Prvo leto razvije listno rozeto, drugo leto visoko bodeče steblo in značilne jajčaste cvetne glavice. Vijoličasti do rožnati cvetovi se odpirajo v pasovih.

Rastišče in vzgoja

Uspeva na sončnih legah in v odcednih, srednje rodovitnih tleh. Sejemo jo spomladi ali jeseni zelo plitvo. Rada se sama zaseje.



Nabiranje in shranjevanje

Za tradicionalno uporabo se največkrat omenja korenina, ki se izkoplje jeseni prvega leta ali zgodaj spomladi drugega leta. Semena dozorevajo pozno jeseni.

Uporaba

Je zanimiva predvsem kot medonosna in ekološko koristna rastlina: privablja čebele, čmrlje in metulje, semena pa so hrana pticam. Suhe glavice so uporabne v aranžmajih.

Dobro je vedeti

Trditve o zdravljenju borelioze niso dovolj klinično potrjene; takšna uporaba ne sme nadomestiti zdravljenja, ki ga predpiše zdravnik.

Zanimivost

Suhe bodeče cvetne glavice ščetice so bile v preteklosti povezane z obdelavo tekstila oziroma česanjem in dvigovanjem vlaken. Danes so zelo zanimive tudi v suhih aranžmajih, semena pa pozimi predstavljajo hrano pticam.

Vir dodatka: Gradivo udeležencev študijskega krožka o divji ščetici (*Dipsacus fullonum*).

Viri

- Gradivo udeležencev študijskega krožka o divji ščetici (*Dipsacus fullonum*).
- Royal Botanic Gardens, Kew – Plants of the World Online: *Dipsacus fullonum* L.

4. MELISA

Melissa officinalis | Družina: ustnatice (Lamiaceae)



Melisa v zeliščnem vrtu Grgarske Ravne.

Kako jo prepoznamo?

Dišeča trajnica z razvejanimi stebli in nasprotnimi, jajčastimi do srčastimi, nazobčanimi listi. Ob drgnjenju listi oddajajo značilen limonast vonj. Cvetovi so drobni, beli do rahlo rožnati.

Rastišče in vzgoja

Najraje ima sončno do polsenčno lego ter humozna, zmerno vlažna in dobro odcedna tla. Dobro se razrašča in jo lahko razmnožujemo tudi z delitvijo.

Nabiranje in shranjevanje

Liste in vršičke nabiramo pred cvetenjem ali na začetku cvetenja, najbolje v suhem vremenu. Sušimo hitro, v senci in na zračnem mestu.

Uporaba

Sveže liste uporabljamo za napitke, solate, sladice in aromatiziranje jedi; posušene predvsem za zeliščne čaje. Tradicionalno je cenjena zaradi prijetnega vonja in pomirjujočih zeliščnih pripravkov.

Dobro je vedeti

Za kulinarčno uporabo je primerna v običajnih količinah; pri redni zdravilni uporabi je smiselna previdnost pri sočasnem jemanju zdravil.

Ideja za uporabo

Sveže melisine liste lahko poleg čaja uporabimo za aromatiziranje hladnih napitkov, sladice in sadnih jedi. Zaradi limonastega vonja je melisa zanimiva hkrati kot zeliščna, aromatična in kulinarčna rastlina.

Vir dodatka: Melisa.docx – gradivo udeležencev študijskega krožka.

Viri

- European Medicines Agency (2013). Community Herbal Monograph on Melissa officinalis L., folium.
- Kreft, S. in Kočevar Glavač, N. (ur.) (2013). Sodobna fitoterapija. Slovensko farmacevtsko društvo.
- Kristanc, L. (2022). Samonikle užitne in zdravilne rastline Slovenije. Zavod Divji vrt.

5. NAVADNA DOBRA MISEL

Origanum vulgare | Družina: ustnatice (Lamiaceae)



Dobra misel (*Origanum vulgare*) v zeliščnem vrtu Grgarske Ravne – fotografija udeležencev študijskega krožka.

Kako jo prepoznamo?

Aromatična trajnica, visoka približno 20–80 cm. Ima nasprotno jajčaste do eliptične liste ter rožnate do škrlatne drobne cvetove, združene na vrhu pogankov.

Rastišče in vzgoja

Rada ima sončna, topla in bolj suha rastišča ter dobro odcedna tla. Ko se ukorenini, je nezahtevna.



Nabiranje in shranjevanje

Nabiramo cvetoče nadzemne dele v suhem vremenu. Povežemo jih v manjše šopke ali razprostremo in sušimo v senci.

Uporaba

Poznamo jo tudi kot origano. Je priljubljena začimba za paradižnikove jedi, zelenjavo, stročnice, pice in omake, uporablja pa se tudi v čajnih mešanicah.

Dobro je vedeti

Pri začimbni uporabi velja običajna zmernost; eterično olje je mnogo bolj koncentrirano kot posušeno zelišče.

Ideja iz kuhinje

Sveža ali posušena dobra misel se lepo ujema s paradižnikom, zelenjavo, stročnicami, krompirjem, mesom, ribami, siri in omakami. Iz posušenih cvetočih nadzemnih delov se tradicionalno pripravlja tudi čaj: zelišče prelijemo z vročo vodo, posodo pokrijemo in po nekaj minutah precedimo.

Vir dodatka: dobra misel.docx – gradivo udeležencev študijskega krožka.

Viri

- Kreft, S. in Kočevar Glavač, N. (ur.) (2013). Sodobna fitoterapija. Slovensko farmacevtsko društvo.
- Kristanc, L. (2022). Samonikle užitne in zdravilne rastline Slovenije. Zavod Divji vrt.
- Galle-Toplak, K. (2002). Zdravilne rastline na Slovenskem. Mladinska knjiga.

6. NAVADNI KOROMAČ

Foeniculum vulgare | Družina: kobulnice (Apiaceae)



Navadni koromač v zeliščnem vrtu Grgarske Ravne.

Kako jo prepoznamo?

Visoka aromatična rastlina, ki lahko doseže okoli 2 m. Ima votla stebela, zelo drobno, nitasto deljene liste ter rumene cvetove v velikih kobulih. Vonj in okus spominjata na janež.

Rastišče in vzgoja

Najbolje uspeva na sončni, topli legi in v globokih, odcednih tleh. Zaradi višine mu namenimo dovolj prostora.

Nabiranje in shranjevanje

Uporabljamo mlade liste, stebela in zrela semena oziroma plodove. Semena pobiramo, ko dozoriijo in začnejo rjaveti.



Uporaba

Uporaben je kot začimba, za čaje, kruh, ribe, zelenjavne jedi in različne zeliščne mešanice.

Dobro je vedeti

Pri nabiranju v naravi je potrebna zanesljiva določitev, saj družina kobulnic vključuje tudi nevarne strupene vrste.

Recept – koromačev čaj

1–1,5 čajne žličke (približno 2–3 g) sveže strtih posušenih plodov prelijemo s 150 ml vrele vode. Posodo pokrijemo, pustimo 10–15 minut in precedimo. Pokrivanje je pomembno, ker zmanjšuje izgubo hlapnega eteričnega olja.

Vir dodatka: Navadni koromač.docx – gradivo udeležencev študijskega krožka.

Viri

- European Medicines Agency. European Union herbal monograph on *Foeniculum vulgare* Mill., fructus (rev. 2016).
- Kreft, S. in Kočevar Glavač, N. (ur.) (2013). *Sodobna fitoterapija*. Slovensko farmacevtsko društvo.
- Badgujar, S. B. idr. (2014). *Foeniculum vulgare* Mill: A review. *BioMed Research International*.

7. PEKOČA KOPRIVA

Urtica dioica | Družina: koprivovke (Urticaceae)



Pekoča kopriva v zeliščnem vrtu Grgarske Ravne.

Kako jo prepoznamo?

Trajnica z nasprotnimi, nazobčanimi listi in značilnimi žgalnimi dlačicami. Pogosto tvori večje sestoje na hranljivih tleh.

Rastišče in vzgoja

Uspeva predvsem na dušikovitih, vlažnejših in rodovitnih tleh. Na vrtu se lahko hitro razširi, zato je njeno rast smiselno nadzorovati.

Nabiranje in shranjevanje

Mlade vršičke in liste nabiramo spomladi in pred cvetenjem, z rokavicami. Sušimo jih v senci na zračnem mestu.



Uporaba

Mlade liste lahko po toplotni obdelavi uporabljamo podobno kot špinačo, v juhah, omakah, namazih in zeliščnih jedeh. Na vrtu je uporabna tudi za pripravo rastlinskih pripravkov.

Dobro je vedeti

Žgalne dlăčice sveže rastline dražijo kožo. Za prehrano uporabljamo primerno pripravljene mlade dele.

Ideja iz kuhinje

Mlade koprive lahko po blanširanju uporabimo podobno kot špinačo. V gradivu udeležencev je tudi simpatična ideja za piškote: testu dodamo malo blanširane koprive ali prahu posušene koprive, ki v piškotih ustvari drobne zelene pikice.

Vir dodatka: KOPRIVI – študijski krožek Grgarske Ravne LUNG.pdf.

Viri

- Gradivo udeležencev študijskega krožka: Pekoča kopriva (*Urtica dioica*).
- Kristanc, L. (2022). Samonikle užitne in zdravilne rastline Slovenije. Zavod Divji vrt.

8. ŠENTJANŽEVKA

Hypericum perforatum | Družina: krčnicevke (Hypericaceae)



Rastlina v zeliščnem vrtu Grgarske Ravne – fotografija udeležencev študijskega krožka.

Kako jo prepoznamo?

Trajnica z rumenimi cvetovi in nasprotnimi listi, na katerih so proti svetlobi vidne drobne prosojne pikice. Ob zmečkanju cvetnih delov se lahko pokaže rdečkasto barvilo.

Rastišče in vzgoja

Ustrezajo ji sončne, suhe do zmerno suhe lege in dobro odcedna tla.

Nabiranje in shranjevanje

Nabiramo cvetoče vršičke ob začetku oziroma v času polnega cvetenja, v suhem vremenu. Za sušenje jih razprostremo v tankem sloju v senci.

Uporaba

Tradicionalno se uporablja v čajnih in oljnih pripravkih. Šentjanžvevo olje se pripravlja z namakanjem cvetočih vršičkov v olju.

Dobro je vedeti

Pomembno: šentjanževka lahko vpliva na delovanje številnih zdravil, med drugim nekaterih kontracepcijskih, antidepressivnih in drugih zdravil. Pri sočasnem jemanju zdravil se je treba pred uporabo posvetovati z zdravnikom ali farmacevtom.

Zanimivost

Šentjanževka cveti okoli godu sv. Janeza, 24. junija, od tod tudi slovensko ime. Ob namakanju cvetočih delov v olju nastane značilna rdečkasta barva; v ljudskem izročilu so rastlino imenovali tudi »krvavec« in jo obešali nad vrata kot simbolno zaščito.

Vir dodatka: ŠENTJANŽEVKA (*Hypericum perforatum*).pdf – gradivo udeležencev študijskega krožka.

Viri

- Gradivo udeležencev študijskega krožka: Šentjanževka (*Hypericum perforatum*).
- European Medicines Agency – herbal monographs and assessment reports for *Hypericum perforatum* L., herba.

9. PLAHTICA

Alchemilla spp. | Družina: rožnice (Rosaceae)



Plahtica v zeliščnem vrtu Grgarske Ravne.

Kako jo prepoznamo?

Trajnica z značilnimi pahljačasto oblikovanimi, krpatimi listi, na katerih se pogosto zadržujejo kapljice vode. Drobni cvetovi so rumenozeleni in manj vpadljivi.

Rastišče in vzgoja

Najbolje uspeva v zmerno vlažnih, humoznih tleh, na soncu ali v polsenci. Primerna je tudi za robove zeliščnih in okrasnih gred.



Nabiranje in shranjevanje

Nabiramo predvsem liste in cvetoče nadzemne dele v času cvetenja. Sušimo jih v senci in na zračnem mestu.

Uporaba

Plahtica je tradicionalna zeliščna rastlina, pogosto vključena v čajne mešanice. Na vrtu je zanimiva tudi zaradi dekorativnih listov.

Dobro je vedeti

Tradicionalnih zdravstvenih uporab ne predstavljamo kot dokazano zdravljenje bolezni.

Zanimivost

Na listih plahtice se pogosto nabere izrazita kapljica vode. V priloženem gradivu je zapisano, da so jo alkimisti imenovali »eliksir mladosti«. Tudi ime rastline povezujejo z obliko lista, ki spominja na plašč oziroma ogrinjalo.

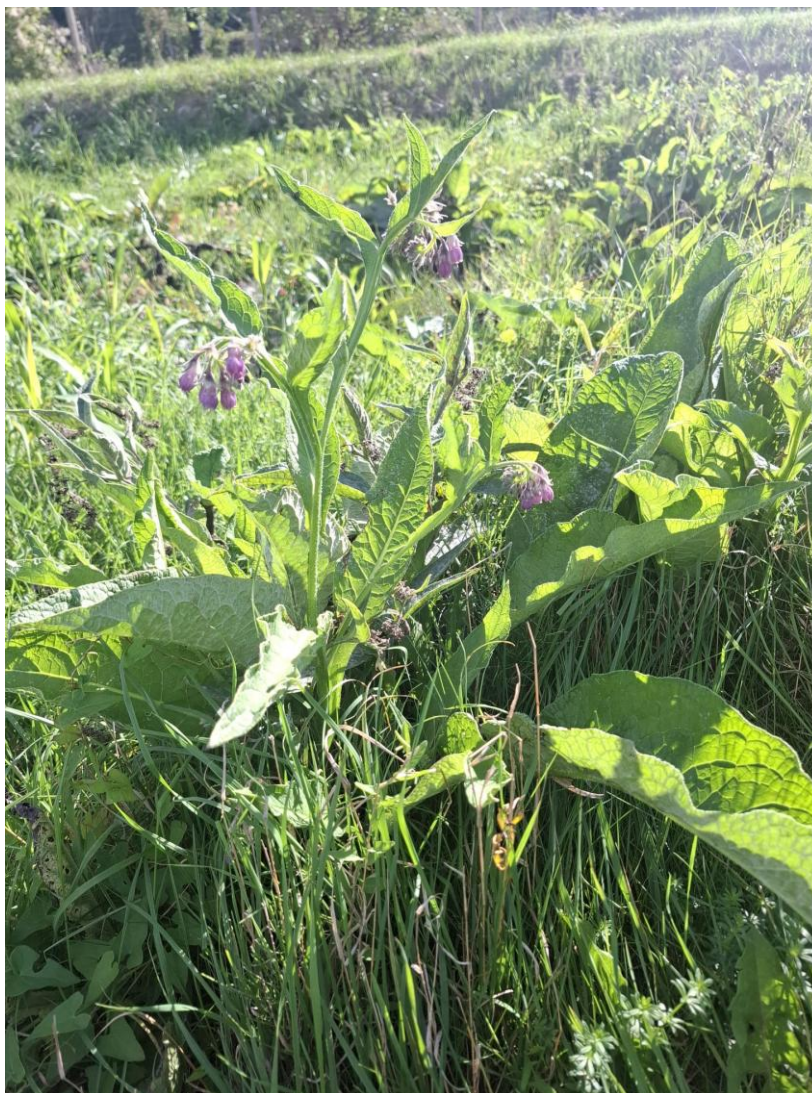
Vir dodatka: PLAHTICA (ALCHEMILLA VULGARIS).pdf – gradivo udeležencev študijskega krožka.

Viri

- Gradivo udeležencev študijskega krožka: Plahtica (*Alchemilla vulgaris*); navedeni viri: pater Simon Ašič, Veronika Plantan, Matthew Wood in spletni viri.
- Royal Botanic Gardens, Kew – Plants of the World Online: *Alchemilla vulgaris* L.

10. NAVADNI GABEZ

Symphytum officinale | Družina: srhkolistovke (Boraginaceae)



Navadni gabez v zeliščnem vrtu Grgarske Ravne.

Kako jo prepoznamo?

Močna trajnica z velikimi hrapavimi listi in visečimi zvonastimi cvetovi, navadno vijoličastimi, rožnatimi ali belkastimi. Ima močno korenino.

Rastišče in vzgoja

Rad ima globlja, hranljiva in nekoliko vlažnejša tla. Na primernem mestu je zelo bujen in se lahko močno razraste.

Nabiranje in shranjevanje

Za tradicionalne zunanje pripravke se uporablja predvsem korenina, ki jo izkopavamo v času mirovanja, ter listi.



Uporaba

Tradicionalno se uporablja predvsem zunanje v obkladkih, mazilih in drugih pripravkih. Na vrtu je uporaben tudi kot rastlina za zastirko oziroma rastlinske pripravke.

Dobro je vedeti

Zaradi vsebnosti pirolizidinskih alkaloidov notranja uporaba gabeza ni priporočljiva. Zunanjih pripravkov ne nanašamo na poškodovano kožo in jih ne uporabljamo dolgotrajno brez strokovnega nasveta.

Recept za vrt – gabezovo tekoče gnojilo

500 g narezanih listov in stebel damo v plastično posodo in prelijemo s 5 l vode, najbolje deževnice. Vsak dan premešamo. Ko se pripravek neha peniti in rastlinski deli potonejo, ga precedimo. Pred zalivanjem ga razredčimo z vodo v razmerju 1 : 10 in z njim zalivamo tla.

Vir dodatka: GABEZ, DROBNJAK, ŠETRAJ.docx – gradivo udeležencev študijskega krožka.

Viri

- Gradivo udeležencev študijskega krožka: Gabez; povzeto tudi po Bodi eko – Gabez: zdravi poškodbe in je odlično domače gnojilo.
- European Medicines Agency – Symphyti radix (Symphytum officinale L.).

II. DROBNJAK

Allium schoenoprasum | Družina: lukovke (Amaryllidaceae)



Rastlina v zeliščnem vrtu Grgarske Ravne – fotografija udeležencev študijskega krožka.

Kako jo prepoznamo?

Trajna čebulnica, ki tvori goste šope tankih, votlih, cevastih listov. Spomladi in zgodaj poleti razvije okrogla vijolična do rožnata socvetja.

Rastišče in vzgoja

Uspeva na soncu ali v rahli polsenci, v humoznih in zmerno vlažnih tleh. Šope lahko občasno razdelimo in presadimo.



Nabiranje in shranjevanje

Liste režemo sproti skozi rastno sezono. Najboljši so sveži; lahko jih tudi zamrznemo.

Uporaba

Odlična sveža začimba za solate, namaze, skuto, krompir, juhe in jajčne jedi. Dodamo ga tik pred serviranjem, da ohrani aromo.

Dobro je vedeti

Cvetovi so prav tako lahko kulinarično uporabni, če rastlina ni bila tretirana z neprimernimi sredstvi.

Ideja iz kuhinje

Drobnjak je najbolje dodajati jedem tik pred serviranjem, da ohrani svežo aromo. Odličen je v skutnih in drugih svežih namazih, na krompirju, v solatah, juhah in jajčnih jedeh. Užiten so lahko tudi cvetovi, če rastlina ni bila tretirana z neprimernimi sredstvi.

Vir dodatka: GABEZ, DROBNJAK, ŠETRAJ.docx – gradivo udeležencev študijskega krožka.

Viri

- Gradivo udeležencev študijskega krožka: Drobnjak; Petrovič, M., Bodi eko – Drobnjak – zdrava začimba z našega vrta.
- Royal Botanic Gardens, Kew – Plants of the World Online: *Allium schoenoprasum* L.

12. ŠETRAJ

Satureja spp. | Družina: ustnatice (Lamiaceae)



Rastlina v zeliščnem vrtu Grgarske Ravne – fotografija udeležencev študijskega krožka.

Kako jo prepoznamo?

Aromatična rastlina z drobnimi nasprotnimi listi in majhnimi cvetovi. V vrtovih srečujemo enoletni vrtni šetraj in trajni kraški oziroma zimski šetraj.

Rastišče in vzgoja

Ustreza mu sončna in topla lega ter lahka, dobro odcedna tla. Trajne vrste dobro prenašajo sušo.



Nabiranje in shranjevanje

Nadzemne dele nabiramo tik pred cvetenjem ali na začetku cvetenja. Sušimo v senci, na suhem in zračnem mestu.

Uporaba

Zelo priljubljena začimba za fižol, stročnice, krompir, zelenjavne in mesne jedi. Zaradi izrazite arome ga dodajamo zmerno.

Dobro je vedeti

Če vrsta na vrtu ni bila natančno botanično določena, je na spletni strani bolje uporabiti zapis *Satureja* spp. in ne ugibati vrste.

Recept – šetrajev čaj

I čajno žličko posušenega šetraja prelijemo s skodelico vroče vode, pustimo 5–7 minut in precedimo. Kot začimba se šetraj posebej dobro poda k fižolu in drugim stročnicam, krompirju, enolončnicam, gobam, ribam in perutnini.

Vir dodatka: GABEZ, DROBNJAK, ŠETRAJ.docx – gradivo udeležencev študijskega krožka.

Viri

- Gradivo udeležencev študijskega krožka: Šetraj; Bodi eko – Šetraj – začimba sreče, ki nas poživi in domače zdravilo.
- Royal Botanic Gardens, Kew – Plants of the World Online: *Satureja* L.

I3. RUGOZA – JAPONSKI ŠIPEK

Rosa rugosa | Družina: rožnice (Rosaceae)



Rastlina v zeliščnem vrtu Grgarske Ravne – fotografija udeležencev študijskega krožka.

Kako jo prepoznamo?

Močan, gosto razvejan in zelo trnat grm, navadno visok do okoli 2 m. Prepoznamo ga po izrazito nagubanih, močno ožiljenih listih ter velikih dišečih rožnatih do škrlatnih cvetovih. Po cvetenju razvije velike, mesnate, rdeče in nekoliko sploščene šipke.



Rastišče in vzgoja

Je zelo odporna rastlina, ki prenaša veter, sušo in različna tla. Širi se tudi z izrastki in lahko tvori goste sestoje, zato je njeno širjenje treba nadzorovati.

Nabiranje in shranjevanje

Plodove nabiramo, ko so popolnoma obarvani in čvrsti. Za prehranske pripravke odstranimo ostanke cveta, semena in predvsem dlačice v notranjosti plodu.

Uporaba

Šipke lahko predelamo v marmelade, sirupe, sadne namaze in druge izdelke. Cvetovi so zelo dišeči in dekorativni.

Dobro je vedeti

Rosa rugosa je zunaj svojega naravnega območja ponekod invazivna. Vrtne rastline zato ne smemo nenadzorovano širiti v naravo; smiselno je preprečevati širjenje s koreninskimi poganjki in semeni.

Ideja za uporabo

Veliki rdeči šipki ruгоze so primerni za predelavo v marmelade, sirupe in sadne namaze. Pri pripravi je treba odstraniti semena in predvsem drobne dlačice v notranjosti plodu. Cvetni listi so lahko kulinarčno uporabni le z netretiranih rastlin.

Vir dodatka: Gradivo udeležencev o ruгоzi oziroma japonskem šipku; botanična določitev: Kew – Plants of the World Online.

Viri

- Royal Botanic Gardens, Kew – Plants of the World Online: Rosa rugosa Thunb.
- EPPO Global Database – Rosa rugosa (razširjenost in invazivnost v delih Evrope).

I4. PRAVI OMAN

Inula helenium L. | Družina: nebinovke (Asteraceae)



Rastlina v zeliščnem vrtu Grgarske Ravne – fotografija udeležencev študijskega krožka.

Kako jo prepoznamo?

Pravi oman je mogočna trajnica, ki lahko zraste več kot meter visoko. Ima velike, podolgovate liste in izrazite rumene cvetne koške z dolgimi, ozkimi jezičastimi cvetovi. V zeliščnem vrtu je zaradi velikosti in močnih rumenih socvetij zelo opazen.

Rastišče in vzgoja

Najbolje uspeva na sončni do rahlo polsenčni legi v globokih, hranljivih in zmerno vlažnih tleh. Ker razvije močno korenino in veliko nadzemno maso, mu namenimo dovolj prostora. Je trajnica in lahko na istem mestu uspeva več let.

Nabiranje in shranjevanje

V tradicionalnem zeliščarstvu se uporablja predvsem korenina oziroma korenika. Navadno jo izkopavamo jeseni, ko nadzemni deli začnejo odmirati, ali zgodaj spomladi pred intenzivno rastjo. Očiščeno korenino narežemo in dobro posušimo.

Uporaba

Oman je stara uporabna rastlina. V tradicionalnih pripravkih se je uporabljala predvsem korenina; vsebuje tudi inulin. Na zeliščnem vrtu je zanimiv kot tradicionalna zeliščna in hkrati izrazito dekorativna rastlina.

Dobro je vedeti

Tradicionalna uporaba ni enaka klinično dokazanemu zdravljenju. Pri občutljivih osebah lahko rastline iz družine nebinovk povzročajo alergijske reakcije.

Zanimivost

Pravi oman je ena izmed starih zeliščnih rastlin, pri kateri se je tradicionalno uporabljala predvsem močna korenina oziroma korenika. Posebnost korenine je tudi vsebnost inulina. Zaradi velikih rumenih cvetov je oman hkrati zelo opazna okrasna rastlina zeliščnega vrta.

Vir dodatka: Gradivo in terenska opažanja udeležencev študijskega krožka; Kew – Plants of the World Online.

Viri

- Royal Botanic Gardens, Kew – Plants of the World Online: *Inula helenium* L.
- Gradivo in terenska opažanja udeležencev študijskega krožka.

15. NAVADNI VRATIČ

Tanacetum vulgare L. | Družina: nebinovke (Asteraceae)



Navadni vratič v zeliščnem vrtu Grgarske Ravne.



Rastlina v zeliščnem vrtu Grgarske Ravne – fotografija udeležencev študijskega krožka.

Kako jo prepoznamo?

Navadni vratič je pokončna trajnica z močno deljenimi, skoraj praproti podobnimi listi. Zelo prepoznavni so številni rumeni cvetni koški brez izrazitih jezičastih cvetov, zato so videti kot majhni rumeni gumbi.

Rastišče in vzgoja

Je trpežna rastlina, ki dobro uspeva na sončnih mestih in v odcednih tleh. Razrašča se tudi s podzemnimi deli, zato je na vrtu smiselno nadzorovati njegovo širjenje.

Nabiranje in shranjevanje

V tradicionalnem zeliščarstvu so nabirali predvsem cvetoče nadzemne dele. Če jih sušimo za prikaz oziroma izobraževalne namene, jih sušimo v tankem sloju v senci in na zračnem mestu.

Uporaba

Vratič ima dolgo zgodovino ljudske uporabe, vendar zaradi sestavin eteričnega olja ni primeren za nenadzorovano notranjo uporabo. V zeliščnem vrtu je zanimiv predvsem kot del kulturne dediščine zeliščarstva in kot rastlina, ki jo obiskujejo žuželke.

Dobro je vedeti

Pri vratiču je pomembna previdnost: tradicionalna raba ne pomeni, da je rastlina varna za samostojno notranjo uporabo.

Zanimivost

Rumeni cvetni koški vratiča so videti kot majhni gumbi. Rastlina ima dolgo zgodovino ljudske in gospodinjske uporabe, tudi kot aromatična rastlina za odganjanje žuželk. Zaradi sestavin eteričnega olja pa ni primerna za nenadzorovano notranjo uporabo.

Vir dodatka: Gradivo in terenska opažanja udeležencev študijskega krožka; Kew – Plants of the World Online.

Viri

- Royal Botanic Gardens, Kew – Plants of the World Online: *Tanacetum vulgare* L.
- Gradivo in terenska opažanja udeležencev študijskega krožka.

I6. NAVADNI SVETLIN

Oenothera biennis L. | Družina: svetlinovke (Onagraceae)



Navadni svetlin v zeliščnem vrtu Grgarske Ravne – fotografija udeležencev študijskega krožka.

Kako jo prepoznamo?

Navadni svetlin je dvoletnica. Prvo leto razvije listno rozeto, drugo leto pa pokončno steblo z izmeničnimi listi in velikimi rumenimi cvetovi. Cvetovi imajo štiri venčne liste in se pogosto odpirajo proti večeru.

Rastišče in vzgoja

Najbolje uspeva na sončnih mestih in v odcednih, tudi nekoliko peščenih ali prodnatih tleh. Razmnožuje se s semeni in se lahko na ustreznem rastišču sam zaseje.



Nabiranje in shranjevanje

Za pridobivanje svetlinovega olja so pomembna zrela semena. Nabiramo jih, ko semenske glavice oziroma kapsule dozoriijo in se začnejo sušiti.

Uporaba

Svetlin je zanimiva uporabna in okrasna rastlina. Danes ga poznamo predvsem po olju iz semen, ki se uporablja v kozmetiki in prehranskih dopolnilih. Posamezni deli rastline imajo tudi zgodovino prehranske in tradicionalne uporabe.

Dobro je vedeti

Pri predstavitvi rastline ne pripisujemo svetlinovemu olju zdravljenja bolezni; zdravstvene trditve je treba ločiti od tradicionalne uporabe.

Posebnost in ideja iz kuhinje

Najbolj opazna posebnost svetlina je, da se njegovi rumeni cvetovi pogosto odpirajo šele proti večeru, ko jih obiskujejo nočne žuželke. V priloženem gradivu je navedeno tudi, da so korenine uporabljali kot zelenjavo oziroma začimbo, mlade kalčke pa v solatah.

Vir dodatka: Gradivo udeležencev študijskega krožka: Svetlin (*Oenothera*), v priloženem gradivu Dren/Svetlin.

Viri

- Gradivo udeležencev študijskega krožka: Svetlin (*Oenothera*).
- Royal Botanic Gardens, Kew – Plants of the World Online: *Oenothera biennis* L.

17. ČESEN

Allium sativum L. | Družina: amarilisovke (Amaryllidaceae)



Česen (*Allium sativum*) – pravilna terenska fotografija z označbo v zeliščnem vrtu Grgarske Ravne.

Rastlina v zeliščnem vrtu Grgarske Ravne – fotografija udeležencev študijskega krožka.

Kako jo prepoznamo?

Česen je čebulnica z dolgimi, ozkimi zelenimi listi. Pod zemljo razvije značilno čebulico, sestavljeno iz posameznih strokov, obdanih s suho ovojnico. Prepoznaven je tudi po močnem značilnem vonju.

Rastišče in vzgoja

Potrebuje sončno lego ter rahla, rodovitna in dobro odcedna tla. Sadimo posamezne stroke, iz katerih se razvijejo nove rastline. Premokra tla povečujejo nevarnost gnitja čebulic.

Nabiranje in shranjevanje

Čebulice izkopljemo, ko začne večji del listov rumeneti in se sušiti. Po spravilu jih dobro osušimo na suhem in zračnem mestu ter nato shranimo na suhem.

Uporaba

Česen je ena najbolj razširjenih začimbnih rastlin. Najpogosteje uporabljamo stroke, sveže ali toplotno obdelane; uporabni so lahko tudi mladi listi in pri nekaterih oblikah cvetna stebila.

Dobro je vedeti

Pri kulinarni uporabi je dobro vedeti, da se česen pri previsoki temperaturi hitro zažge in postane grenak.

Ideja iz kuhinje

Česen lahko uporabljamo svež ali toplotno obdelan. Za izrazitejšo, vendar ne grenko aromo ga pri praženju dodamo previdno in ga ne izpostavljammo previsoki temperaturi, saj se hitro zažge. Uporabni so tudi mladi zeleni listi.

Vir dodatka: Terenska označba »ČESEN – *Allium sativum*« in opis rastline v katalogu; botanična določitev: Kew – Plants of the World Online.

Viri

- Royal Botanic Gardens, Kew – Plants of the World Online: *Allium sativum* L.
- Terenska označba rastline v zeliščnem vrtu Grgarske Ravne: »ČESEN – *Allium sativum*«.

I8. DREN

Cornus sp. | Družina: drenovke (Cornaceae)



Dren v zeliščnem vrtu Grgarske Ravne.

Kako ga prepoznamo?

Dreni so oleseneli grmi ali manjša drevesa. Za rod so značilni nasprotni listi z izrazito lokasto potekajočimi stranskimi žilami. Cvetovi in plodovi se med vrstami razlikujejo. V gradivu študijskega krožka so opisane drnulje in zgodnje rumeno cvetenje, kar je značilno za rumeni dren (*Cornus mas*), vendar vrsta rastline v vrtu še ni bila dokončno potrjena.

Rastišče in vzgoja

Dren je trdoživa lesnata rastlina. Dobro uspeva na sončnih do polsenčnih legah; zahteve glede tal so odvisne od vrste. V vrtu je pomemben tudi kot strukturna in ekološko zanimiva rastlina.

Nabiranje in uporaba

Če se potrdi, da gre za rumeni dren (*Cornus mas*), so njegove zrele rdeče drnule tradicionalno uporabne za marmelade, sokove, sirupe, omake in druge predelave. Dokler vrsta ni zanesljivo določena, plodov ne uporabljamo za prehrano samo na podlagi določitve rodu *Cornus*.

Dobro je vedeti

Gradivo udeležencev vsebuje več navedb o ljudskem zdravilstvu. V katalogu jih obravnavamo kot tradicionalne navedbe in ne kot dokazane zdravstvene učinke.

Zanimivost

Rumeni dren lahko zacveti zelo zgodaj, še pred olistanjem, zato je opazen že ob koncu zime oziroma zgodaj spomladi.

Ideja iz kuhinje in ljudska posebnost

Če je rastlina v vrtu potrjena kot rumeni dren (*Cornus mas*), lahko zrele drnule uživamo sveže ali jih predelamo v marmelado, sok, omake in čaj; lahko jih tudi sušimo ali zamrznemo. Z drenom je povezan znani rek »zdrav kot dren«.

Vir dodatka: Gradivo udeležencev študijskega krožka: Dren (lat. *Cornus*). Opomba: prehranska uporaba velja za zanesljivo določen rumeni dren (*Cornus mas*).

Viri

- Gradivo udeležencev študijskega krožka: Dren (lat. *Cornus*).
- Royal Botanic Gardens, Kew – Plants of the World Online: *Cornus* L. in *Cornus mas* L.

19. NAVADNI ŽAJBELJ

Salvia officinalis L. | Družina: *ustnatice (Lamiaceae)*



Navadni žajbelj v zeliščnem vrtu Grgarske Ravne.

Kako ga prepoznamo?

Aromatičen polgrmiček z olesenelimi spodnjimi deli poganjkov. Listi so podolgovati, sivkasto zeleni in mehko dlakavi, cvetovi pa navadno modrovijolični. Ob dotiku listi oddajajo značilen močan vonj.

Rastišče in vzgoja

Najbolje uspeva na sončni, topli legi in v dobro odcednih tleh. Dobro prenaša sušo, slabše pa zastajanje vode. Po cvetenju ga lahko zmerno porežemo, vendar ne globoko v star oleseneli del.



Nabiranje in shranjevanje

Uporabljamo predvsem liste. Nabiramo jih v suhem vremenu, pogosto pred cvetenjem ali na začetku cvetenja. Sušimo jih v tanki plasti v senci, na suhem in zračnem mestu ter jih hranimo zaščitene pred svetlobo in vlago.

Uporaba

Navadni žajbelj je pomembna kulinarična in aromatična rastlina. Sveže ali posušene liste uporabljamo pri mesnih in zelenjavnih jedeh, omakah, stročnicah in drugih sredozemskih jedeh. V zeliščarstvu ima dolgo tradicijo uporabe; zdravstvene navedbe v tem katalogu so informativne in ne nadomeščajo strokovnega nasveta.

Dobro je vedeti

Pri uporabi je treba razlikovati med listi žajblja in koncentriranim eteričnim oljem. Eteričnega olja ne uporabljamo notranje brez strokovnega vodstva.

Zanimivost

Žajbelj je zaradi sivkastih listov in vijoličnih cvetov tudi privlačna vrtna rastlina ter značilen predstavnik sredozemskih zeliščnih zasaditev.

Ideja za uporabo

Sveže ali posušene liste lahko uporabljamo pri mesnih in zelenjavnih jedeh, stročnicah, omakah in drugih sredozemskih jedeh. Iz listov se tradicionalno pripravlja tudi poparek; ohlajen poparek se v tradicionalni uporabi uporablja za izpiranje ust in grgranje.

Vir dodatka: European Medicines Agency – European Union herbal monograph on *Salvia officinalis* L., folium; Kew – Plants of the World Online.

Viri

- Royal Botanic Gardens, Kew – Plants of the World Online: *Salvia officinalis* L.
- European Medicines Agency – *Salvia officinalis* L., folium (European Union herbal monograph).

Opomba k uporabi virov

Pri pripravi digitalnega popisa so bila uporabljena gradiva udeležencev študijskega krožka ter dopolnilni botanični in strokovni viri. Tradicionalna uporaba rastlin je predstavljena kot del zeliščarskega izročila in ne kot navodilo za zdravljenje. Pri rastlinah, pri katerih vrsta v vrtu ni povsem zanesljivo potrjena, je to v besedilu izrecno navedeno.