



ZELIŠČA - SKRIVNOSTNA, A NEPOGREŠLJIVA

NAJRAJE
IMAM BAZILIKO
NA PICI IN PEH-
TRAN V POTICI.

Zelišča niso osnovna hrana, marveč so v kuhinji kakor navdih, ki vodi roko umetnika, da njegova umetnina zažari v popolnosti ... So dodana vrednost hrani, zaokrožijo okus, aromo in videz krožnika. So tudi zdravilne rastline, zato jih lahko uporabljamo v farmaciji in kozmetiki.



**Vesela
SOLA**

KAJ SO ZELIŠČA?

Zelišča so divje ali gojene zelene rastline z značilnimi aromatičnimi in zdravilnimi učinkovinami, kot so eterična olja, grenčine, čreslovine, vitamini in minerali, ki jih s pridom uporabljamo v prehrani ter v ljudskem zdravilstvu, farmaciji, kozmetiki in aromaterapiji.

Botaniki ocenjujejo, da je na svetu okrog 20 tisoč zelišč, ki imajo različne zdravilne učinkovine, toda

raziskanih in uporabnih jih je le nekaj sto, manj kot tri odstotke. Nekatera zelišča so lahko strupena, zato uporabljamo le tista, ki jih dobro poznamo. Najbolj znan slovenski zeliščar je bil pater Simon Ašič, avtor knjig o zdravilni uporabi zelišč.

Za človeka koristne snovi so najpogosteje v zelenih listih zelišč, manj v steblih, semenih, cvetovih ali v koreninah. Zaradi aromatičnih

spojin zelišča lepo dišijo; nekatera pa oddajo prijeten vonj šele, če se jih dotaknemo. Druženje z aromatičnimi zelišči človeka pomirja, sprošča, mu razsvetljuje um in daje navdih. Dišeča zelišča s svojimi močnimi eteričnimi olji so imela v vsej človeški zgodovini tudi pomembno duhovno in kulturno vlogo. Uporabljali so jih pri verskih obredih, družinskih in ljudskih slavjih, z njimi so kitili zmagovalce ...

KAKO DELUJEJO ZELIŠČA V NAŠEM TELESU?

Zelišča ne vstopajo v prebavni proces in se ne razgrajujejo na osnovne sestavine, zato so brez hranilne vrednosti, kakor jih imajo beljakovine, ogljikovi hidrati in maščobe. Pa vendar obogatijo okus jedem ter imajo precejšen vpliv na naše psihično in fizično počutje, saj spodbujajo notranje organe ter jim pomagajo opravljati njihove funkcije v telesu. Omogočajo lažjo, boljšo in popolnejšo prebavo in vsrkavanje hranilnih snovi. Pravi pomen zelišč je v njihovem učinku na telo. Učinek več zelišč skupaj je večji od seštevka posameznih. Pogosto je v zeliščih več kot 200 različnih učinkovin.



Z VEJICO PETERŠILJA JE KROŽNIK POPOLNI!

V vsakodnevni kuhinji najpogosteje uporabljamo sesekljan lističe ali cele vejice, ki sodijo pravzaprav v vsako jed in jo oplemenitijo. Toda tudi korenina je aromatična, zdrava in uporabna zlasti za govejo juho in obare.

Že stari Grki so vedeli, da peteršilj spodbuja izločanje seča, čisti ledvice in mehur. Večino spoznanj potrjuje tudi sodobna znanost. Ima pa peteršilj še mnogo drugih zdravilnih učinkov.

vazred

79

Listi peteršilja

Listi peteršilja imajo do 87 odstotkov vode, nekaj malega beljakovin, maščob, sladkorjev, vlaknin in do 3 odstotke eteričnega olja. Pomembni so tudi vitamini in minerali. Vsebujejo veliko vitamina C. V peteršilju je pravcata zaloga kalija, kalcija, fosforja, magnezija, natrija in železa. V sledovih so še fluor, žveplo, jod, baker in mangan.

DROBNJAK JE KORENJAK

Drobnjak uspeva skoraj povsod. Je stara rastlina iz antičnih časov in v sorodu s čebulo in česnom.

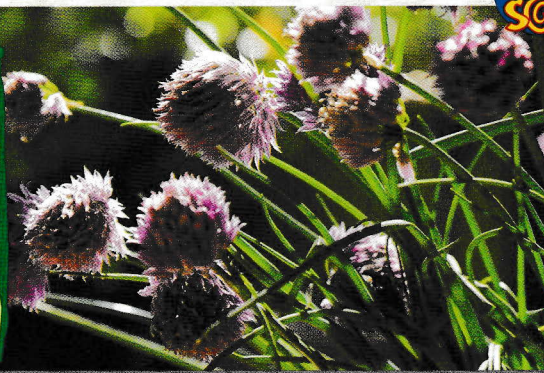
V kuhinji je sesekljan drobnjak uporaben tako kot čebula in česen. Spodbuja apetit in

poživlja, je diuretik, antiseptik in blag antibiotik, krepi imunski sistem, dihalne poti ter blagodejno vpliva na glasilke in suho grlo. Cvetove drobnjaka ponekod polagajo na rane in pike insektov.

Drobnjak

Drobnjak vsebuje eterična olja z žvepleniimi spojinami in je nekoliko nežnejši kot česen in čebula. Značilno snov alicin sprostimo šele z rezanjem in seklanjem, ko se s pomočjo kisika iz zraka spremeni v alicin z antibiotičnim delovanjem.

Alicin zavira raka na debelem črevesju, prostati in dojkah, znižuje holesterol in pospešuje pretok krvi. Deluje tudi proti patogenim bakterijam in proti glivicam. Zaradi eteričnih olj preprečuje napenjanje in čisti kri, izboljšuje hrustanec, spodbuja rast las in lepša kožo.



ROŽMARIN JE ZA SPOMIN

Rožmarin je simbol večne ljubezni in zvestobe. To so mu pripisali v antični Grčiji, kjer je bil posvečen boginji Ljubezni Afroditi. Na Slovenskem je običaj, da dajo dekleta izbrancu vejico rožmarina kot obljubo in dokaz večne ljubezni in zvestobe.

Rožmarinov duh je starim Grkom pomenil osvobajanje misli in telesa. Poganska ljudstva so verjela, da odganja zle duhove, zato so ga polagali v zibelke in bolniške postelje. Pozneje so ga zažigali, da bi očistili zrak v bolnišnicah in pregnali insekte. V Sredozemlju po grmičih

rožmarina razprostirajo perilo, da se navzame močnega vonja, ki odvrča molje.

Rožmarin je avtohtona sredozemska rastlina. Latinsko ime *Rosmarinus* v korenu pove, da je to obmorska roža, saj je sestavljeno iz besed rosa ali po naše roža in mare ali morje.

V kulinariki ga uporabljamo zlasti za meso perutnine, jagnjetine, divjačine ter zajčje in mastno svinjsko meso, ker grenčine spodbujajo nastajanje žolča in pomagajo jetrom razbijati maščobe na drobne kapljice.

Rožmarin

Rožmarin z dišečimi olji pomirja telo in duha. Kopeli z njim so blagodejne za revmatike, depresivne, utrujene ter za ljudi z ledvičnimi, jetrnimi in kožnimi obolenji.



Majaron

Majaron razstruplja, je antiseptik in preprečuje razvoj gnilobnih bakterij in glivic v telesu. Če vas doleti prehlad, kašelj, seneni nahod ali astma, si naredite inhalacije z majaronom.

MAJARON POMIRI ČREVESJE IN - DUHA

Majaron je eno najbolj uporabljenih zelišč v vsaki kuhinji. Je kot pika na i, saj obogati okus in vonj marsikateri jedi. Hkrati je majaron izredno učinkovito naravno pomirjevalo tako za črevesje kot tudi za možgane. Pomirja strahove in živce od dojenčka naprej vse do starostne dobe.

Majaron dobro poznajo vsi, ki izdelujejo mesnine, saj spodbuja prebavo maščob in blaži občutek preobilnosti, napihnjenosti.

Sveže zelišče in majaronov čaj sta pravi balzam za želodec in črevesje. Pri aftah si je dobro z majaronovim čajem izpirati ustno votlino. In že samo ena žlička majarona v decilitru vroče vode pomaga pri nervozni in nespečnosti.

Če majaron pustimo dva do tri tedne v oljčnem olju, dobimo pomoč zoper krčne žile. Podobno naredimo pri oteklinah ob putiki in revmi ali pri otrplih udih po naporni hoji.



LOVOR ZA ZMAGOVALCE

Lovor je med Slovenci priljubljena začimbna rastlina. Latinsko ime *Laurus nobilis* mu daje pridih vzvišenosti. Z listi tega grmičastega drevesa so Rimljani venčali cesarje, pesnike ter vojaške in športne zmagovalce.

Najpomembnejša sestavina so eterična olja, maščobno olje in čreslovine. Lovor izboljša okus jedem, spodbuja apetit in prebavo. Nujen je pri fižolovih jedeh, zelju in enolončnicah, za krompirjeve juhe in jedi, ričet, joto, vse vrste golažev, v obarah in pri divjačini.

Pri pečenju ovčetine lovor prekrije neprijeten vonj; še najbolj, če pri tem lovorove liste stremo v terlniku in potresemo po mesu. Dodajamo ga marinadam ter kisu za vlaganje zelenjave in gobic, kjer izboljša okus in deluje kot konzervans. Lovor je skupaj z limono in koromačem koristen pri pripravi rib.



razred

79

Lovor

V domači lekarni je dobro imeti lovorjevo olje; to blaži krče in bolečine v trebuhu in preprečuje zgoščanje krvi. Deluje antibiotično, protiglivično in aseptično. Ker pospešuje prekrvavitev mišic, z njim masirajo otrdele sklepe. Pri športnih poškodbah so dobri lovorjevi obkladki, zlasti pri zvinih, nategnjenih kitah in ohromelosti udov.

razred

79

Bazilika

Poznamo okrog 60 različnih sort bazilike. Bazilika pomirja centralno živčevje, krepi zbranost, blaži melanholijo in depresijo, zavira črevesne parazite, škodljive bakterije in glivice. Bazilika upočasni prebavo ogljikovih hidratov in zadržuje izločanje sladkorja v kri. Je diuretik, povečuje znojenje in odvaja odvečno vodo iz telesa.

BAZILIKA ZA KRALJE

Navadna bazilika je enoletna blagodišeča aromatična rastlina.

Bazilika obogati gobje, krompirjeve, paradižnikove jedi in juhe, pečeno meso, ribe, sveže sire in marinade. Je dragocen dodatek kuhanemu fižolu in drugim stročnicam. Baziliko priporočajo vsem, ki imajo premalo želodčne kisline in črevesne težave. Odpravlja zaprtost in uravnateži črevesno floro.

Po starogrško so kralju rekli »basileus«. To pomeni maziljen, ker so bili pač kralji kot izbranci maziljeni z eteričnimi dišavami.

Maziljen je bil tudi Kristus in legenda pravi, da je po njegovem vstajenju okrog praznega groba zrastle bazilika. Pomembne cerkve v katoliškem svetu se imenujejo bazilike.



META POMIRJA

Meta je zelišče, ki je nujno v vseh sladkih jedeh, štrukljih, napitkih, prelivih in čaju. Nepogrešljiva je pri jedeh na žaru in ribah, v marmeladah in solatah, zlasti s fižolom, saj preprečuje napenjanje.

Meta pomirja, njen čaj ustavlja želodčne in žolčne napade, črevesne krče, preprečuje bruhanje, umiri nervozno srce in odpravlja celo hipohondrijo! Kopel iz poprove mete lajša revmatične težave in pomaga čistiti kožo.



MELISA VRAČA NASMEH

Navadna melisa ali srčno zelje uspeva v sredozemskih deželah; povsod, kjer uspeva vinska trta. Raste na suhih tleh in sončnih legah, na posekah in ob zidovih, kjer je zavarovana pred vetrom. Izvorno grško ime *melissa* pomeni čebela. In na njenih cvetovih je vedno veliko čebel.

Melisin vonj spominja na limone. Če posadimo zraven nje tudi koprivo, bo imela še bolj izrazit vonj.

V kulinariki je melisa začimba za sladke jedi, sladke omake in namaže; zelo dobro se obnese tudi pri gobah, ribah, perutnini in divjačini – povsod, kjer lahko uporabimo tudi limono. Z dodatkom sladkorja pripravimo melisin sirup, ki ga redčimo z vodo.

TIMIJAN JE KOT MATERINA DUŠICA

Vrtni različici po domače rečemo vrtni timijan. Ljubi sonce in odganja vrtno škodljivce. Še prav posebno močno zadiši ob deževju.

Ne glede na različico ima materina dušica močno zdravilno delovanje. Več kot pet tisočletij jo uporabljajo kot zdravilo, razkužilo, konzervans, kadilo in začimbo.

Timijan je odličen tudi pri hudih vnetjih dlesni, najstniških aknah

in ranicah po britju. Timijanov čaj dobro blaži vneto grlo.

V kuhinji je timijan začimba, ki ne sme nikoli manjkati. Francoska kuhinja ga uvršča med štiri kulinarčne mušketirje: med peteršilj, limono in korenje, in je dobrodošel pri vsakem mesu, še zlasti mastni svinjini, pa tudi pri divjačini in perutnini. Preprečuje tudi napenjanje.



Timijan

Sta timijan in materina dušica ena in ista rastlina? V navadnem pogovoru je to dopustno, na to lahko sklepamo tudi po latinskem imenu *Thymus*. V podrobnostih pa so razlike. Divje rastoči, poljski materini dušici po slovensko rečemo divji timijan ali bolj strokovno – *timus*. Uspeva kot sivkast trajni grmiček. Raste v skalnatih tleh, na škarpah in na obrobjih polj.

ŽAJBELJ »PODALJSUJE ŽIVLJENJE«

Žajbelj je razmeroma zelo dobro raziskan. V antiki so trdili, da žajbelj podaljšuje življenje. Rimljani so ga cenili kot eno najbolj zdravilnih rastlin, ki rešuje življenja.

Ekstrakte iz žajblja še danes uporabljajo v farmaciji v pripravkih za zdravljenje okužb v ustih in žrelu.

Žajbelj je močan diuretik, a hkrati preprečuje nočno *móčenje* postelje.

Uravnava tudi težave s potenjem. V ljudskem zdravilstvu ga omenjajo kot »rastlino ustne votline«, saj žajbljev čaj, tinktura, žajbljevo vino ali žvečenje svežih zelenih žajbljevih listov pomagajo pri vnetem grlu, požiralniku, desnih, aftah in glivicah ... Pomaga tudi pri težavah z želodcem in črevesjem,

čisti mastno kožo, lišaje in mozolje, kri, jetra in ledvice.



vazred

7-9

Šetraj

Liste šetraja lahko žvečimo, saj deluje antibakterijsko in antiseptično ter preprečuje paradontozo. Je diuretik, blaži astmo in kašelj, odplavlja sečne kamne ter prežene gliste in druge parazite.

KUMINA ZA MIR V GREVESJU!

Kumina ima izrazito močan okus in vonj. Za kuho uporabljamo samo seme, célo ali mleto. Vsebuje močna eterična olja, ki spodbujajo izločanje želodčnih sokov in preprečujejo napihnost. Kumina pospešuje izločanje žolča in pomaga pri mastni hrani. Deluje proti škodljivim bakterijam in glivicam v črevesju, pospešuje čiščenje krvi. Kumina izboljša okus hrani; nekatera živila zaradi nje bolje prenašamo (zelje, svež bel kruh ...), ker nas manj napenjajo.

KRAŠKI ŠETRAJ OGREJE, A HKRATI POMIRJA TELO

Šetraj ali gorski šetraj je močna začimba, ki uspeva povsod na kraških tleh Sredozemlja. Ne smemo ga zamenjati za vrtni šetraj ali za afriški limonin šetraj ali kretske rožnate šetraj. Pri nas raste še vrtni in pritlikavi šetraj; tega je največ na Vremščici.

V kuhinji lahko uporabimo šetraj pri vseh jedeh, v katere stresamo poper. Šetraj krepi želodec, sprošča želodčne krče in kolike, zato ga

dajemo v fižolove, zeljne, krompirjeve in druge jedi, ki napenjajo. Pri mesu se dobro ujame z drobnico, s pečeno svinjino, teletino in zajčjim mesom. Primeren je ob vseh mastnih mesnih jedeh, klobasah in ribjih jedeh, zlasti pri postrvi. Radi ga uporabljamo tudi pri gobah, v juhah, omakah, nadevih, pri sirnem krožniku, še zlasti, če so na njem tudi kozji in ovčji pikantni siri. Mogoče ga je vlagati tudi v kis in olje za solatne polivke.

Ta zeliščna juha bo zelo dobra, pa še zdrava. Lahko jo skuhate tudi vi! Pokukajte v Kuharski kotiček in naši boste odlične recepte z zelišči!



RMAN ZDRAVI BOJEVNIKE

Rman je trajnica, ki ne potrebuje veliko; zadovolji se že s skromno, revno prstjo in tudi ostrim podnebjem, zato ga srečamo visoko v gorah. Cveti spomladi in poleti, pač odvisno od nadmorske višine in podnebja.

Rman vsebuje številna eterična olja in grenčine. Le redko katere zdravilne rastline imajo v sebi toliko zdravilnih učinkovin kot rman.



vazred

79

Rman

Med eteričnimi olji omenimo samo azulen, ki ima značilno modro barvo in deluje močno razkuževalno. To pride najbolj do izraza pri črevesnih težavah in krčih ter pri vnetjih črevesja, jeter in želodca. Kot diuretik odpravlja zastoj vode in motnje v ledvicah. Rmanova eterična olja sproščajo in blažijo menstrualne krče in težave v meni. Krepijo izločanje želodčne kisline in žolča, povečajo pretok krvi in uravnavajo ritem srca

PEHTRAN NAVDUŠI POTICE

Pehtran osveži telo, ga okrepi, razvedri in pomiri. Uporaben je pri neješčnosti, lajša prebavo in pospešuje izločanje žolča, učinkuje protivnetno, rahlo odvaja vodo in odganja gliste. Ker izboljša okus in aromo, ga uporabljamo v neslanih dietah. Ženskam pehtran uravnava menstruacijo. Za vse velja, da spodbuja tek po daljši bolezni. Ljudsko zdravilstvo ga hvali tistim, ki imajo preveč želodčne

kisline. Kot diuretik je priporočljiv za ledvične bolnike, pljučnim bolnikom pa lajša dihanje.

Kot začimbo uporabljamo pehtranove vršičke in tudi mlado suličasto listje, ki ga je moč obirati večkrat na leto. Največ ga uporabljamo za pehtranovo potico, frotlje, pehtranove štruklje in druge močnate jedi.

ŠIROKOLISTNI IN OZKOLISTNI TRPOTEC CELITA RANE IN CISTITA KRI

Trpotec je rod zelišč iz družine trpotčevk, ki ima okrog 200 vrst majhnih rastlin. Večino že tisočletja uporabljajo ljudski zdravilci, celo predantični.

Sveže stisnjen trpotčev sok celi rane in očisti kri. Rane celijo tudi sveži trpotčevi listi.

vazred

79

Trpotec

V trpotcih so čreslovine in sluzi, zato pripravki iz poparkov in sirupov blagodejno delujejo na sluznico žrela in požiralnika. Trpotčevo protibakterijsko in protivnetno delovanje okrepi pomirjujoč učinek trpotčevega

sirupa pri izkašljevanju, težavah z dihalni in bronhitisom. Ozkolistni trpotec je pogosta sestavina pripravkov za lajšanje astme, vnetega grla in žrela ter pri hemoroidih. Trpotčevo seme pomaga pri driskah, visoki temperaturi in pri uravnavanju holesterola v krvi.



NAVADNI REPINEC JE BLIZU ČLOVEKOVIM BIVALIŠČ

Navadni repinec sodi med najvišje osate in plevele na naših tleh. Sveža rastlina je ostrega duha, s sušenjem se vonj izgubi.

Uporabni so vsi deli repinca: korenine, listi in semena. Iz repinčevih semen lahko po hladnem postopku stiskajo zdravo rastlinsko olje, ki je blagega, skoraj nevtralnega okusa.

Korenine so koristne za diabetike. Surove korenine lahko nastrgamo v solato, lahko jih skuhamo ali pečemo, pražimo kot zelenjavo. Zmlete korenine je mogoče uporabiti kot moko za dodatek pšenični moki za pripravo kruha; pečena in zmleta korenina je lahko nadomestek za kavo.



razred



Repinec

Repinčevi listi imajo antibiotično snov, ki ubija gram pozitivne bakterije. Listi imajo veliko vitamina C in provitamina A. Učinkujejo diuretično, spodbujajo potenje, krepijo imunski sistem, zdravijo vnetja in razkužujejo. Zato je repinec za obloge, čaj in sok. Peclje, olupljena stebela in liste lahko uporabimo kot solato in dodatek juham ali jih pripravimo kot beluše.

KLA KLA KLASIKI

SIMON JENKO

KNEZOV ZET

Pač lep je mladi vrtnar bil,
ki rože v vrtu je sadil,
in rad je delal, bil vesel,
pa tako pesem si je pel:
»Najlepšo rožo bom izbral
in svoji ljubici jo dal;
saj bodem, če sem tudi kmet,
enkrat še véndar knezov zet.«

Pri oknu stal je gospodár
in slišal, kaj je pel vrtnár;
po udih stresel ga je mraz,
od jeze bil mu bled obraz.
»Le semkaj, semkaj, moj vrtnár!«
tak klical ga je gospodar,
»vrtnar si bil doslej ti moj,
denès pa greš na lov z menój.
Le vzemi puško risano
in z mano pojdi na goró,
da ustreliva tam volká,
ki trga mlada jagnjeta.«

Ko sonce šlo je za goró,
prižgalo zvezde je nebó,
skovir na gori je zapel,
nekdó slovo od svéta vzel.
Po Kolpi plaval je mrlíč,
nad Kolpo je udla val ptič.
Odbija ura polnoči,
po starem gradu vse že spi,
hči knezova le še ne spi,
pri njej še svetla luč gori.
Na vrtu pa stoji nekdó,
premilo prosi, presladkó:

»Le pojdi, ljubica, z menoj,
da poročiva se nocoj;
ko počí zor, ti moja boš
in jaz za vekomaj tvoj mož.«
Tak milo prosi, tak sladkó,
da zmoti modro ji glavó.
Obleče krilo svíleno,
z rumenim zlatom vdelano,
čez krilo pa srebrni pas
in rožo dene v kito las,
ki jo vrtnár je včeraj dal,
ko je pod njenim oknom stal.

Grad beli tiho zapusti,
za ljubim svojim pohiti.
»Oh, pojdi sem, ne mudi se!«
glas znani v dalji čuti je.
Če teče bolj, če bolj hiti,
klic vedno dalje se glasi.
»Počakaj, ljubček moj, postój,
postój, ne beži pred menoj!«
»Le hiti, hiti, ljubica,
saj že na koncu pota sva.«

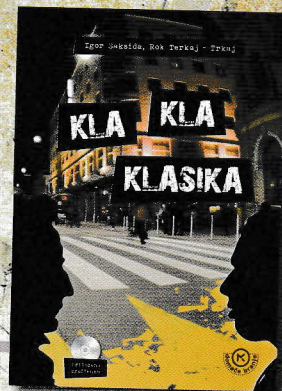
In ko do Kolpe prihiti,
na strmem bregu obstoji.
Iz vóde glas se je glasil
tak žalosten in táko mil,
da prime s čudno jo močjó,
v globoko zvabi jo vodó.

Skovir skovikati začel,
nekdó pa votlo je zapel:
»Če bil sem tudi reven kmet,
zdaj sem pa véndar knezov zet!«

Če nisem knez, sem
princ, če hočem.
A ne, Zlatko?

*Rojstvo tragedij,
komedij, balad,
smo posebni mamo
svoj lastn grad.
Rap ostaja moj zaklad,
jst pa princ fužinc,
moje roke proste k
sm rastu v krogu lisic,
bič!*

Zlatko: **Princi Fužinci**



NAGRADNA IGRA: **Trobentice**

Trobentice (lat.: *Primula vulgaris*) sicer niso zelišča, sodijo pa med zdravilne divje rastoče rastline. S svojo intenzivno, a nežno rumeno barvo med vsemi travniškimi cveticami najprej obarvajo pomlad. Kot otroci smo jih pridno nabirali in nanje piskali, zato smo jim rekli – »piskal'ce«. Nismo pa vedeli, da so trobentice užitne in zelo zdravilne.

V trobenticah se prepletata hranilnost in zdravilnost. Sirup iz trobentic je zdravilo proti kašlju. Zdravilne so korenine trobentic, pa tudi zeleni listi in čašice. Zato vsako pomladno solato ozaljšajmo s trobenticami: dajmo jih med regrat, čemaž in koprive.

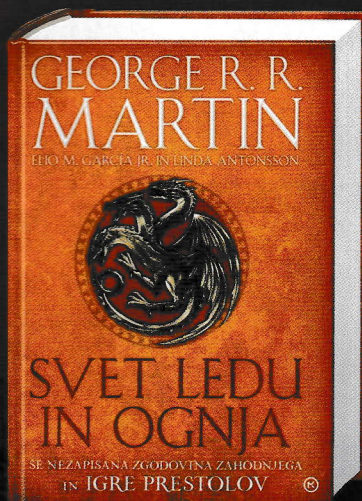
TROBENTICE SO:

- a. zelišča
- b. zdravilne divje rastoče rastline
- c. glasbila

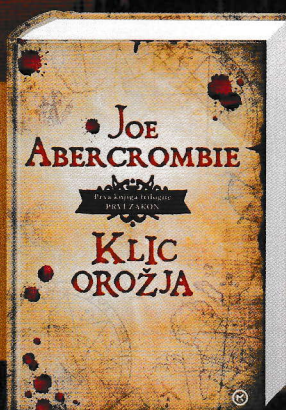
Odgovore sprejemamo do **27. oktobra 2017** na vesela.sola@mkz.si ali na naslovu Uredništvo Vesele šole, Slovenska 29, 1000 Ljubljana, s pripisom **Trobentice**. Več o pravilih nagradne igre in pogojih sodelovanja na www.veselasola.net/za-mulce/nagradne-igre.



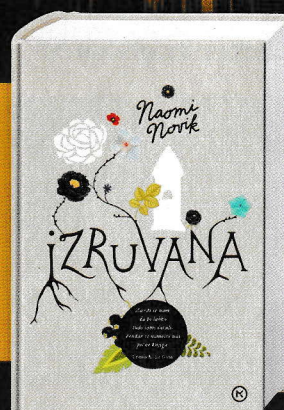
U fantastičnem svetu vladajo ...



Težko pričakovana zgodovina Sedmih kraljestev: bogato ilustriran vodnik po fantastičnem svetu kulturnega avtorja. Obvezno branje tudi za gledalce TV-serije.



Pripoved, polna preobratov, spletk in bitk. Prva iz trilogije *Prvi zakon* enega vodilnih piscev fantastične literature.



Večkrat nagrajena pustolovščina o deklici, ki se mora spopasti s skrivnostnim čarovnikom po imenu Zmaj.

DARILO OB NAKUPU: ZAČASNI TATU

Izberi svoj fantastični motiv!

Akcija velja do razdelitve daril.

Najhitreje do knjig: v knjigarnah www.emka.si 080 12 05





Herbs are wild or cultivated green plants. They give added value to food as they bring together the taste, flavour and the representation of food on the plate. They are also medicinal plants and can therefore be used in pharmaceuticals and cosmetics.

The substances beneficial for people can most commonly be found in the green leaves of herbs, but are less common in the stems, blossoms and roots. Herbs have a nice smell, however some produce a pleasant smell only after we touch them. Using aromatic herbs calms us down, relaxes us, lifts our mood and gives inspiration.

In which areas are herbs most frequently used?

IN PHARMACEUTICALS

IN TEXTILE MANUFACTURING

IN CHEMICAL LABS

AT THE HAIRDRESSERS

SOLUTION:
IN PHARMACEUTICALS

VOCABULARY

herbs – zelišča

pharmaceuticals – farmacija

flavour – aroma

religious ceremonies –
verski obredi

nutritional value –
hranilna vrednost

internal organs – notranji organi

botanists – botaniki

healing substances –
zdravilne učinkovine

proteins – beljakovine

carbohydrates – ogljikovi hidrati

fats – maščobe

father – pater

medicinal use – zdravilna
uporaba



Herbs do not have any nutritional value unlike proteins, carbohydrates and fats. They nevertheless enrich the flavour of dishes and substantially influence our mental and physical state, as they stimulate our internal organs in order to fulfil their functions in the body adequately. They help the body to digest easier, better and more completely, as well as to absorb the nutrients well.

Botanists estimate that there are around 20 thousand herbs in the world which have various healing/active substances.

Which of the photos shows herbs?



SOLUTION:
B



PIONIRSKI DOM

Jaz sem že vpisana.
Kaj pa ti?





KRÄUTER BEREICHERN DAS ESSEN

razred
4-6

vesela
SOLA

Kräuter sind wilde oder gezüchtete Grünpflanzen. Sie dienen als Zusatz, der den Geschmack wohlduftend verfeinert und den Teller verschönert. Sie dienen auch als Heilpflanzen, die in der Pharmazie und Kosmetik benutzt werden können.

Für den Menschen nützlichste Substanzen befinden sich in grünen Blättern und weniger in Stängeln, Samen, Blüten oder Wurzeln. Kräuter riechen schön, viele von ihnen jedoch geben erst bei Berührung ihren Duft ab. Aromatische Kräuter beruhigen, entspannen, verbessern die Laune und inspirieren.

Wo benutzt man Kräuter am öftesten?

IN DER PHARMAZIE

BEI DER STOFFANFERTIGUNG

IN CHEMISCHEN LABORS

IN FRISEURSALONS

LÖSUNG:
IN DER PHARMAZIE

WORTSCHATZ

Kräuter – zelišča

Pharmazie – farmacija

wohlduftend – dišeč

religiöse Rituale – verski obredi

der Nährwert – hranilna vrednost

innere Organe – notranji organi

Botaniker – botaniki

heilende Wirkstoffe – zdravilne učinkovine

Eiweiße – beljakovine

Kohlenhydrate – ogljikovi hidrati

Fette – maščobe

der Pater – pater

razred
7-9

Kräuter haben keinen Nährwert wie z. B. Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette Sie bereichern aber den Geschmack des Essens und haben einen großen Einfluss auf unser psychisches und physisches Wohlbefinden: sie regen innere Organe an und helfen dem Körper zum besseren Funktionieren. Kräuter ermöglichen eine einfachere, bessere und vollkommene Verdauung und erleichtern das Aufnehmen von Nährstoffen. Die echte Bedeutung von Kräutern ist in ihrer Wirkung auf den ganzen Körper. Botaniker schätzen ein, dass es in der Welt rund 20 tausend Kräutersorten gibt, die verschiedene heilende Wirkstoffe enthalten.

Auf welchem Foto gibt es Kräuter?



LÖSUNG:
D

KULTURNO - UMETNIŠKI PROGRAMI

TUJI JEZIKI IN KULTURE

WWW.PIONIRSKI-DOM.SI



PIONIRSKI DOM

OGLASNO SPOROČILO

razred

4-6

1. KAJ SO ZELIŠČA?

- a. divje ali gojene rastline
- b. vedno zelene rastline
- c. rastline z veliko škroba

- a. materina dušica
- b. bazilika
- c. rožmarin

5. KAKO SE IMENUJE POTICA, KI VSEBUJE ZELIŠČE?

- a. potratna potica
- b. orehova potica
- c. pehtranova potica

2. PREČRTAJ VSILJIVCA!

- lovor
- koleraba
- majaron
- drobnjak



1. SESEKLJANO ZELIŠČE, KI JE V KUHINJI UPORABNO KOT ČEBULA IN ČESEN, SE IMENUJE:

razred 7-9

- a. drobnjak
- b. bazilika
- c. lovor

PILU Vprašanja na veselošolskem tekmovanju 2017/2018 bodo tudi iz člankov v Pilu. Da boš članek lažje našel, je označen z logotipom Vesele šole.

3. PRAVILNO POVEŽI

- žajbelj
- ustna votlina
- lovor
- apetit

2. PRAVILNO POVEŽI

- cesar
- lovor
- Afrodita
- rožmarin

4. DRŽI ALI NE DRŽI?

Z listi tega grmičastega drevesa so Rimljani venčali cesarje, pesnike ter vojaške in športne zmagovalce.

- DRŽI
- NE DRŽI

3. PREČRTAJ VSILJIVCA

- eterična olja
- vitamini in minerali
- ogljikovi hidrati
- čreslovine

5. LEGENDA PRAVI, DA JE ...

... po Kristusovem vstajenju okoli praznega groba zraslo zelišče. Tako kot to zelišče se danes imenujejo pomembne cerkve. Katero je to zelišče?

4. DRŽI ALI NE DRŽI?

V ljudskem zdravilstvu žajbelj omenjajo kot »rastlino ustne votline.

- DRŽI
- NE DRŽI

... so trdili, da podaljšuje življenje. Rimljani so ga cenili kot eno najbolj zdravnih rastlin, ki rešuje življenja. Za katero zelišče gre?

- a. žajbelj
- b. bazilika
- c. majaron

OBIŠČI UČNE POTI NA VESELASOLA.NET IN RAZIŠČI ŠE VEČ O ZELIŠČIH.



Izpolni preizkus in ga pošlji na naslov: Vesela šola, Mladinska knjiga Založba, Slovenska 29, 1000 Ljubljana, s pripisom Oktobrska VŠ.

Ne pozabi pripisati svojih podatkov (ime in priimek, naslov). Podatke naj podpiše eden od staršev oziroma skrbnikov, ki s podpisom dovoljuje, da jih posreduješ in sodeluješ v nagradni igri. Med prispelimi pravilnimi odgovori bomo 27. oktobra 2017 izžrebali nekaj srečnežev, ki jih čakajo nagrade. Imena nagrajencev bodo v tednu dni po žrebanju objavljena na www.veselasola.net, kjer so objavljena tudi pravila nagradnih iger.

OKTOBRSKO TEMO O ZELIŠČIH SMO PRIPRAVILE:

Marija Merljak; Pionirski dom (angleški in nemški del); Matej de Cecco (Šnofi); Igor Saksida (pesem); Manca Švara (oblikovanje); Vera Jakopič (lektoriranje); Jana Zirkelbach, Rebeka Tomšič (urednici). Slikovno gradivo: Marija Merljak, Shutterstock.

Pri izpeljavi celotne zasnove letošnje Vesele šole nam pomagajo Abanka, Pošta Slovenije, Telekom Slovenije in Zavarovalnica Triglav.

Vesela šola je priloga mesečne revije Pil; letnik 48, št. 2 (oktober 2017).