



NARAVA ZDRAVI

MENOPAVZA TUDI ČE DOLETI VSAKO ŽENSKO, NAJ BO ČIM MANJ STRESNA

**ZELIŠČAR STANKO ZEMLJAK
ODGOVARJA BRALCEM:**
Boleči prsti na rokah, srbečica in afte v ustih



Društvo zeliščarjev Pomurje:
NARAVA BOGATI!



TARTUFI
Črni, a zlata vreden gurmanski dragulj



PLAZEČI SKREČNIK
Pri hormonskih motnjah



BUČKE
Poletna priljubljena hrana



CIMICIFUGA
Zelo raziskana rastlina



PASIJONKA
Kristusov cvet

Uroš Švigelj:
*“Zdravje pomeni
spodobnost,
da se samo
opolnomočimo!”*



- **Obredna uporaba zdravilnih rastlin**
- **Kako se lotiti gojenja začimb doma?**
- **Čaji in napitki za hujšanje**
- **Recepti naših bralcev**



NARAVA BOGATI DRUŠTVO ZELIŠČARJEV POMURJE



Izjemno bogata naravna danost nam v Sloveniji omogoča, da se na konkretnih primerih v naravi učimo o zeliščih, njihovi uporabi, a tudi o ohranjanju ogroženih vrst. Zato so smiselna združevanja v zeliščarska društva, ki članom omogočajo izmenjavo izkušenj, znanj, in jih opolnomočijo za samostojno predstavitev na tržišču. O vsem tem smo se pogovarjali s predsednico Društva zeliščarjev Pomurje Majdo Robić. Dovolila nam je pokukati tudi v njen osebni svet zelišč in hkrati opozorila na ogroženost narave, kjer največ škode naredimo prav ljudje. V naravo in med zeliščne vrtove, tudi v sklopu programa gRajskih vrtov, pa vabi mlade, ki lahko odkrijejo tudi svojo poklicno pot – društvo si med drugim prizadeva pripraviti izobraževanja za poklic zeliščar/ka, z vsemi strokovnimi podlagami za kakovostno poslovanje v zeliščni branži.

Goran Obradović

Foto: Arhiv Društva zeliščarjev Pomurje

Se spomnite, kdaj ste zavestno uporabili neko zelišče za samozdravljenje?

Imela sem srečo, da so me o delovanju zelišč poučevale prababica in babici, ki jim je bilo samoumevno, da za določeno težavo skuhamo čaj z domačega vrta ali bližnjega travnika, kjer se tudi utrga recimo trpotec, se ga opere in položi na zagnojeno rano. Zelišča so v Pomurju, kot tudi širše v Sloveniji, tradicionalno del vrta, kuhinje, shrambe. Moje prve izkušnje so kamilični čaji, ki so bili stalnica pri zajtrkih za varovanje zdravja, močnejši pa pri prehladih, spominjam se tudi prej omenjenega trpotca, ko me je že pri rosnih štirih letih očarala moč narave in možnosti naravnega zdravljenja.

Torej pri vas doma je bila že od nekdaj navada, da se pomoč najprej poišče v naravi.

Zelišča in med so v naši družini prva na vrsti za podporo zdravja in so stalno prisotna v vrtu in shrambi, kjer pa jih najdemo tudi v različnih domačih pripravkih in čajih. Znanje se je prenašalo iz roda v rod, veliko preberemo po knjigah, sedaj pa tudi po spletu. Sama se veliko izobražujem doma in v tujini, strokovno pa delujem predvsem v Društvu zeliščarjev Pomurje, ki ga vodim že deseto leto in v sklopu katerega pripravljamo številna strokovna izobraževanja različnih spektrov strokovnega zeliščnega znanja.

Je vaš zeliščni vrt urejen po točno določenem sistemu?

Domači vrt ni urejen po sistemu, vodilo je, da na njem ne uporabljamo nobenih škropiv ali umetnih gnojil, kar bi lahko škodovalo pridelavi zdrave hrane ter da s pridelavo živil, kamor štejemo tudi zelišča, tudi kolobarimo. Veliko zelišč tudi nabiramo v naravi, in sicer na mestih, kjer smo prepričani, da ni prisotnosti škropiv, strupenih izpušnih plinov ali kakšni drugih nezdravih primesi. Na Društvu pa že nekaj let gradimo gRajske vrtove, kjer je končni cilj zgraditi in povezati pridelovalne zeliščne površine in v naravi ohraniti naravne zeliščne habitate, ki se bodo ohranili predvsem z organiziranimi kultiviranimi zeliščnimi pridelavami, ki jih v vse večjem obsegu že izvajajo člani in partnerji društva. Sitem pridelave organizirane pridelave imamo organiziran in izoblikovan na gRajskih vrtovih v Lendavi, kjer testiramo številne nove sorte zelišč in industrijske konoplje, izdelujemo tudi načine in oblikujemo večje zeliščne kultivarje organiziranih pridelav za večje odkupne sisteme, so pa naši vrtovi terasasti, kar zahteva drugačne izvedbene pristope in drugačne metode pridelav.

Pri vas pripravljate tudi strokovna srečanja, zeliščne in druge izdelke pa tudi ocenjujete.

Med nami smo imeli že dobesedno večino najvidnejših slovenskih zeliščarjev, farmacevtov, zdravnikov, kmetovalcev. Na vsakoletnem Zeliščnem forumu Republike Slovenije izvajamo strokovne zeliščne delavnice, kjer se posvečamo različnim znanjem v zeliščni stroki, od načinov pridelav zelišč, do priprave zeliščnih izdelkov, skladiščenja in pakiranja zelišč, trženja, promocije. Vsako leto pripravimo tudi edinstveno mednarodno ocenjevanje zeliščnih, ekoloških produktov, medu in konoplje Šampion kakovosti. Neodvisne ocene so pomembno dvignile nivo kakovosti in vrednosti zeliščnih produktov in jih spodbudili za vstop na butični, online in trg širokega karakterja. Tudi med koronakrizo nismo počivali, posvetili smo se tudi plasiranju lastne blagovne znamke Natura Herbica.

Rastline pri vas tako niso zgolj okras. Po čem kupci najbolj povprašujejo?

Sama sem tudi floristka, zato seveda vedno kakšen cvet in zelišče pristane v različnih aranžmajih. Kot sem že omenila, se z izdelavo različnih izdelkov, ki pristanejo na tržnih policah, ukvarjam v sklopu društva in projektov, kjer skupaj s strokovnjaki razvijamo, izdelujemo in preizkušamo vse oblike zeliščnih izdelkov. Za lastno uporabo najpogosteje nabiram in izdelujem čaje, sicer pa opažamo, da je največje povpraševanje po prehranskih zdravih zeliščnih produktih kakovostnega butičnega spektra. Tem produktom zadnje čase posvečamo tudi več pozornosti in nam postaja njihov razvoj najljubši.

Kaj vse raste v Pomurju? Kakšna je kakovost zelišč glede na okoljske vidike?

V Pomurju najdemo zelo ohranjeno široko zeliščno floro, ki se ohranjajo tudi s pomočjo Nature 2000, k ohranjanju zeliščnih habitatov pa veliko prispevamo tudi z našim društvom, kjer s podporo občin skrbimo, da samonikle rastline ne uničujejo tujerodne rastline, predvsem pa, da se rastišča zelišč zaradi širokega tržišča ne krčijo, zato se uvajajo njihove kultivirane pridelave. Veliko močvirskih zelišč je zaradi izsuševanj že zelo ogroženih, k čemur je pripomoglo tudi globalno segrevanje in posledično širjenje ozonske luknje. Tudi tej problematiki ekipa društva in partnerji posvečamo ogromno pozornosti. Vsa narava je trenutno že močno ogrožena tudi zaradi vsiljivih onesnaževalcev, s tem pa tudi čista pitna voda in ne nazadnje dragocena zelišča, ki v Sloveniji sodijo med kulturno dediščino. Tega se mora zavedati in preprečevati vsak posameznik, vsako podjetje, vsaka regija, vsaka država, skratka vsi, ki so za zaščito življenj in okolja na zemlji tudi odgovorni.

Kje so najbolj znana rastišča v Pomurju?

Pomurje je v celoti bogato z biotsko zeliščno raznovrstnostjo. Teško in krivično za naravo je izpostavljati določeno področje ali specifično zelišče. Z namenom ogleda, izobraževanja in odkrivanja zeliščnih koticov pa pri društvu organiziramo različne doživljajske turistično-izobraževalne aktivnosti lastnih projektov.

Pripravljate tudi skupinska nabiranja zelišč v naravi, da jih torej ljudje prepoznajo?

Da, veliko naših delavnic je organiziranih na terenu. To so zelo pristna strokovna druženja, ki se jih udeležujejo številni domači in tuji zeliščni strokovnjaki ter seveda gostje.

Koliko članov ima društvo, je članstvo pogojeno s članarino, se vključujete tudi v lokalno turistično oz. kulinarčno ponudbo?

Društvo zeliščarjev Pomurje ima na letni ravni okrog 50 stalnih članov in nekaj sto prostovoljcev, ker pa statut društva določa, da se med člane štejejo tudi vsi vključeni v socialne medije in udeleženci dogodkov društva, pa lahko ugotovimo, da se jih hitro nabere krepko preko 10.000. Članarino lahko prispevajo tudi s sto urami prostovoljskega dela. Najbolj smo poznani po mednarodnem kulinarčnem projektu Global hemp food innovation, ki sodi v mednarodni projekt World hemp congress, v katerem sodeluje že več kot osemdeset držav. Vsako leto pripravljamo tudi številne promocijske prireditve, za katere upamo, da jih bomo lahko po pandemiji spet oživel v polnem sijaju.

Kolikšno je zanimanje ljudi za zelišča, tudi za samooskrbo? Moramo nujno imeti vrt ali je dovolj že balkonska zasaditev?

Zanimanje se strmo povečuje, kar nas zelo veseli, saj je naš cilj tudi spodbujati pridelave zelišč, prav tako pa dvigati kakovost zeliščnih produktov, namenjenih prodaji. Veseli nas, da kupci vse bolj posegajo po domačih kakovostnih zeliščnih produktih in da je tržišče lačno kakovostnih produktov ter vse bolj išče inovativne kakovostne izdelke, za kar si z našimi strokovnimi izobraževanji prizademo že več kot deset let in rezultati so že vidni. Pri večjih količinah zelišč zagovarjamo večje organizirane pridelave.

Slovenski tipični vrtovi niso pristni, če ne vsebujejo poleg zelenjave še cvetja in seveda zelišč, ki poleg svežine iz lastnega vrta, ki jo prinesemo na krožnike ali v naše izdelke, nudijo tudi varstvo pred številnimi škodljivci in spodbujajo rast ter so po večini izredno medovite rastline, nudijo pa tudi prijeten vonj in barvitost vrta. Posebno doživetje pa doda še lastno vrtnarjenje, ki nudi poleg vsega še prijetno rekreacijo. Veliko pozornosti Slovenci tudi namenjamo

nabiranju zelišč v naravi, kar pa za redkejšje vrste zelišč odsvetujemo in priporočamo, da se nabiralci oziroma uporabniki čim bolj usmerijo v pridelavo na lastnem vrtu in si priskrbijo semena za nadaljnjo kultivacijo zelišč v urbane vrtove. Vsem tistim, ki pa ne premorejo časa in prostora za zeliščno vrtnarjenje, pa priporočamo, da si v vsakem primeru uredijo svoj lastni kotic na balkonu, na okenski polici ali preprosto v kuhinji.

Imate tudi kakšen skupinski vrt z zelišči za skupno uporabo, učenje?

Imamo kar nekaj učnih in testnih zeliščnih vrtov v Pomurju, največji so gRajski vrtovi v Lendavi, ki so sicer trenutno v prenovi, a se tu nahajajo testni vrtovi številnih zelišč, poteka pa tudi pridelava zelišč za lastne izdelke. Naši člani z veseljem povabijo tudi na delavnice v lastne zeliščne vrtove, ki so del projekta, številne izobraževalne in druge zeliščarske aktivnosti potekajo v naravi na naravnih zeliščnih rastiščih, kjer se naučimo predvsem prepoznavanje zelišč in načinov njihove uporabe.

Komu so namenjene delavnice, ki jih pripravljate pri vas?

Naše delavnice so razdeljene glede na tematiko in tudi na različne starostne skupine in jih pripravljamo tudi glede na interes poslušalcev. Trenutno si prizademo pripraviti izobraževanja za poklic zeliščar/ka, z vsemi strokovnimi podlagami, ki so potrebne za opravljanje strokovnega in kakovostnega poslovanja v zeliščni branži. Želimo si tudi prenesti izobraževanja na online delavnice, ta vrsta dostopnosti in povezovanja je med pandemijo postala ključna. V delavnicah spoznavamo vse od setve, pravilne zdrave pridelave, do žetve, obdelave in shranjevanja zelišč. Največji interes je za delavnice, ki nudijo znanje za razvoj različnih kakovostnih tradicionalnih ali omogočajo nadgradnjo lastnih zeliščnih izdelkov. Veliko pozornost pa posvečamo pri nas tudi kakovosti, ocenjevanju kakovosti zeliščnih produktov in možnostim trženja, kjer smo za pomoč, svetovanje in posredovanje vedno z veseljem na razpolago.

Kaj pa so najpogostejše napake – sadimo napačne rastline skupaj, jih napačno uporabljamo ali celo naberemo napačne?

Veliko škode je zadnje čase na zeliščih v vlažnih dnevih povzročila plesen, občasno imamo invazije različnih škodljivcev, klimatske spremembe pa so povzročile tudi škodo z nepredvidljivimi vremenskimi temperaturami. Res je, da večina zelišč dobro prenaša sonce ter ga za dobro eteriko celo rabi, a smo vse večkrat pričali poznemu mrazu in celo preobilnemu mrzlemu dežju, toči, ki pridelku zelišč vsekakor niso v prid. Prav to pa lahko škoduje zeliščem na našem vrtu, kjer se pojavi največkrat suša,

ali posode za vzgojo zelišč stojijo v vodi, kar povzroča gnilobo rastlin, paziti pa moramo tudi na škodljivce, ki so jim dišavna zelišča še posebej izpostavljena. Prepoznavanje pravih zelišč je ključno, saj sodijo med prehrano in prednostno nudijo celo podporo našemu zdravju, kjer sta pravilno doziranje in prava rastlina ključna. Velika večina zelišč so na rastiščih dobri sosedje, poznamo pa tudi številne izjeme, ki se pojavljajo predvsem pri rastlinah, ki zahtevajo različno strukturo tal in Ph kislosti zemlje.

Ali v programe delavnic vključujete tudi vrtnice, šole?

Veliko škode je zadnje čase na zeliščih v vlažnih dnevih povzročila plesen, občasno imamo invazije različnih škodljivcev, klimatske spremembe pa pripravljamo in organiziramo številne programe tudi za najmlajšo generacijo. Po dogovoru se odzovemo tudi v počitniškem času in organiziramo zeliščne počitniške taborne, zeliščne delavnice in podobno. Na naših straneh lahko najdete bogato programsko ponudbo za šole in vrtnice, priporočamo pa, da se za obisk, zaradi organizacije, šole in vrtnice dogovorijo vnaprej.

Vaš nasvet staršem, morda predvsem mestnih otrok, ki zabavo najdejo zgolj za ekрани računalnikov, tablic – zakaj je svet v naravi lepši?

Kot rečeno, pripravljamo številne počitniške aktivnosti, ki otroke vsekakor motivirajo in vzbujajo interes za življenje v naravi in prednostno za zelišča. Občasno organiziramo Mednarodni otroški zeliščni tabor, otroške in mladinske zeliščne počitniške delavnice, odkrivamo skrivnosti narave in živali zeliščnega vrta, izvajamo sprehod z gospodarjem zeliščnega vrta in spoznavanje zelišč ter njihove uporabe, delo in živali zeliščnega vrta ter številne druge aktivnosti za otroke in mlade.

Narava bogati in nadgrajuje vsako živo bitje in je prvobiten svet, ki nam daje življenje ter spodbuja naravno kreativnost, zelišča pa nudijo še številna izhodišča, ki vsebujejo znanja na primer o zdravljenju, uporabi zelišč in razvoj zeliščnih produktov, pripravi in uživanju zelišč, vrtničanju in pridelavi zelišč, v naravi pa lahko opazujemo tudi številne živali in drugo biotsko bogastvo, pokrajino in ne nazadnje ohranjamo zeliščno kulturno dediščino, ki je v Sloveniji še posebej bogata, ne samo zaradi specifičnega zelenega razgibanega okolja, ki ima številne edinstvene zeliščne sorte, ampak tudi zaradi križanja številnih kultur, ki so pustile različna znanja o delovanju različnih zeliščnih učinkovin in pripravkov. Vsekakor je prav, da tovrstno znanje prenesemo na naše potomstvo in jim vzbudimo zanimanje in čut za spoštovanje neprecenljivega znanja, ki je temelj tudi za razvoj sodobnih zdravil.