

# ZGODBA O ZELŠČIH – KAKO DIŠI



## ZELIŠČA

OŠ Vojke Šmuc Izola

MENTOR: Orjana Barič

Avtorji: Kaja Panger 7.d,  
Vita Klun 7.d, Tamej  
Šorgo 7.d, Nika Hrvat in  
7.d, Luka Vujadinović 7.d  
in ostali učenci 7.d ter  
Julija in Manuel 7.a

starost: 12, 13 let

CILJ: proučiti zelišča, sploh tista iz šolskega vrta, zdravilnost, uporabnost

DOSEG CILJA: želimo si, da bi z zelišči seznanili čim več učencv



SKLEPNA MISEL: da bi nam uspelo preučiti vsa zelišča iz našega šolskega vrta

VIRI: Rastlinstvo življenjskih okolij v Sloveniji, Branko Vreš in drugi, Pipinova knjiga, 2014

Začimbne rastline, Cristine Recht, Cankarjeva založba, 1990

# Aktivnosti:

- Pobiranje zelišč.
- Sušenje zelišč.
- Mletje zelišč.
- Opis zelišč in receptov.
- Priprava zelišč za šolski bazar.
- Snemanje filma za izbirni predmet.



# Zdravilnost zelišč iz šolskega vrta

Pomirijo kašelj.

Blažijo krče.

Pomagajo pri izkašljevanju

Topijo sluz v pljučih.

Pomagajo pri vnetju grla.

Izločajo vodo iz telesa.

Pomagajo pri nekaterih težavah z želodcem in črevesjem.

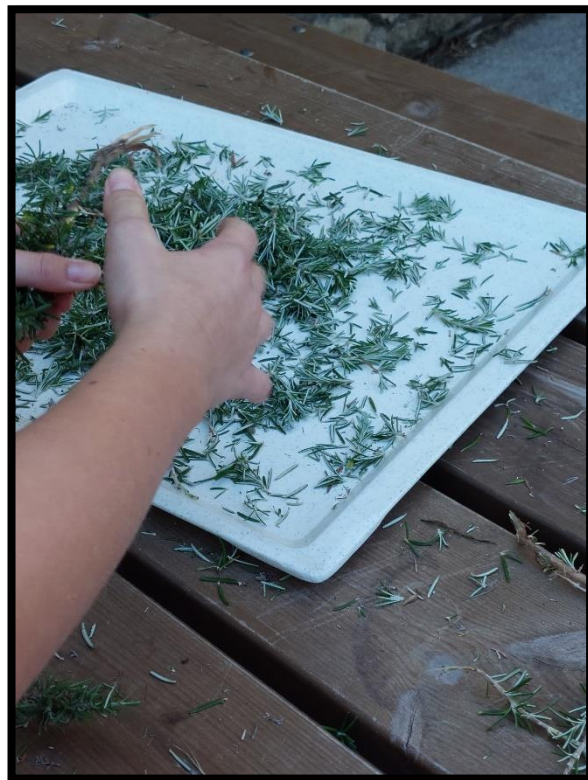
Razkužujejo.

Zdravijo kožne bolezni in akne.

Pomagajo pri bolečinah v mišicah.

Pomagajo pri parazitih, utrujenosti, depresiji, anksioznosti, glavobolu, težavah z ledvicami, stresu.

Pomagajo pri glivicah na nohtih.



# Sušenje zelišč





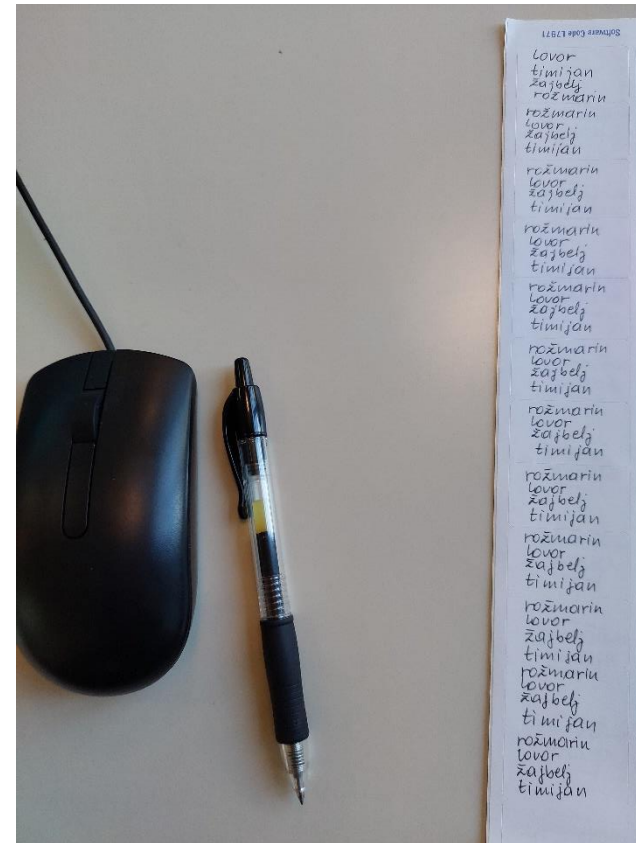
# Pobiranje zelišč







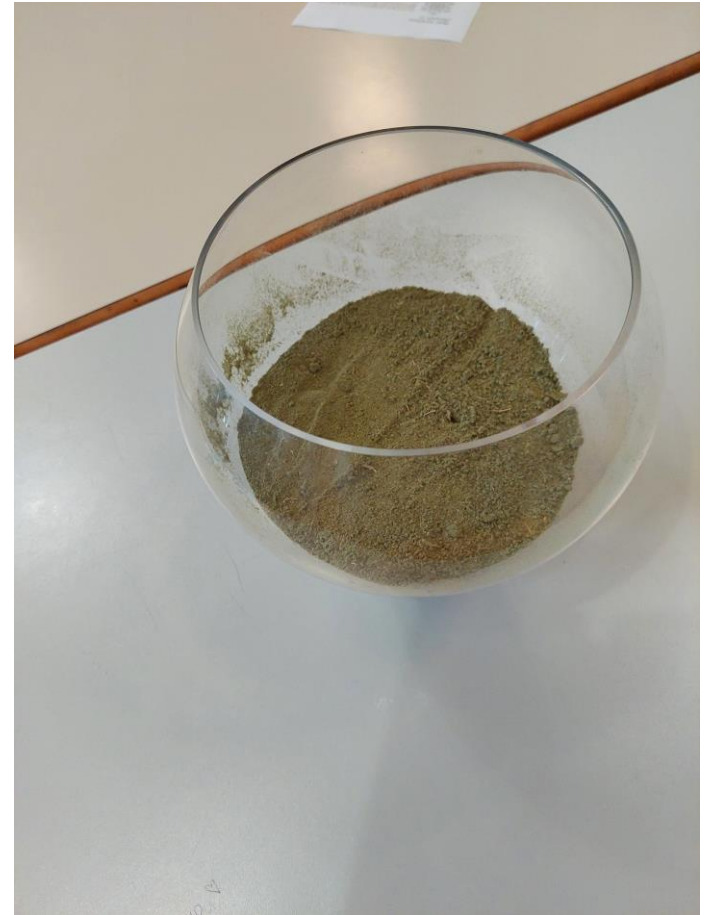
# Še nekaj utrinkov





# Priprava zelišč za bazar

Priprava je potekala tako, da smo posušena zelišča zmleli v prah in jih porazdelili po posodicah.



# Prodaja zelišč



# Recepti

## FOCACCIA Z ROŽMARINOM

### Sestavine

1 kos	Kvas - instant
2dl	Voda
1 čajna žlička	Med
300g	Pšenična bela moka
2 čajni žlički	Sol
1dl	Olje - olivno
1 kos	Čebula
1 kos	Paradižnik - svež
	Rožmarin
	Parmezan



### Priprava

V posodi zmešamo kvas, mlačno vodo in med, ter pustimo stati 10 minut.

Nato v posodo dodamo še moko, 1 čajno žličko soli in 0.5 dl olivnega olja. Zgnetemo gladko testo in ga pustimo vzhajati 1 uro.

Pekač namastimo in po njem razporedimo vzhajano testo. S prsti naredimo luknjice, ga premažemo z 2 žlicama olivnega olja in pustimo vzhajati še 20 minut.

V kozjici segrejemo 1 žlico olivnega olja in dodamo narezano čebulo. Na nizki temperaturi pražimo 20 minut, da čebula lepo karamelizira, nato jo ohladimo.

Po vzhajanem testu razporedimo praženo čebulo, narezan paradižnik in vejice rožmarina. Potresemo z naribanim parmezanom, solimo in pokapljamo z olivnim oljem.

Pečemo 20 minut na 230° C.

# Timijan

Timijan ali materina dušica je rod trajnih zdravilnih polgrmičkov, ki zrastejo do približno 50 cm visoko. Izvira iz Sredozemlja. Zraste od 10 do 50 cm visoko. Ima malo olesenela, ležeča ali pokončna stebila, ki so okrogla ali štiriobna in različno dlakava. Cvetovi so temno škrlatni. Listi so različnih oblik in velikosti: okroglasti, jajčasti, suličasti, celorobi, trdi, skoraj usnjati. Rastlina ima rada suhe, sončne prostore – na nasipih, ob mejah, nabrežinah, ob suhih gozdovih in vse do visokih planin. Uspeva tudi na vsakem vrtilčku ali v rastlinjaku. Za materino dušico je značilen aromatičen, limoni podoben vonj in rahlo grenak okus



# Zdravilnost materine dušice

- Materina dušica se uživa koz začimb, v obliki čaja, iz nje se izdeluje tudi eterično olje, krema za prsni koš, mišice in sklepe.
- Timijan pomaga pri vnetjih dihal, saj topi sluz. Uporablja se tudi za razkuževanje, kopeli, polive ... Ostali učinki materine dušice:
- Pomiri kašelj
- Blaži krče
- Pomaga pri izkašljevanju
- Topi sluz v pljučih
- Pomaga pri vnetju grla
- Izloča vodo iz telesa
- Pomaga pri nekaterih težavah z želodcem in črevesjem
- Razkužuje
- Zdravi kožne bolezni in akne
- Pomaga pri bolečinah v mišicah,
- Pomaga pri parazitih, utrujenosti, depresiji, anksioznosti, glavobolu, težavah z ledvicami, stresu
- Pomaga pri glivicah na nohtih

# Timijan iz šolskega vrta





# Uporaba v kulinariki

- Pečen krompir s timijanom
- Sestavine
- 500 g mladega krompirja
- 3 žlice oljčnega olja
- 1 velika žlica surovega masla
- 2 velika stroka česna
- 2 veliki žlici natrganega svežega timijana
- sekljan svež peteršilj za serviranje
- Priprava
- 1. Pečico segrejemo na 230 stopinj Celzija.
- 2. V velik lonec postavimo cele mlade krompirje in jih prelijemo s toliko vode, da so v celoti pod gladino. Lonec postavimo na štedilnik in počakamo, da voda zavre. Dodamo žlico soli, zmanjšamo ogenj ter kuhamo, dokler se krompir ne zmehča (od 15 do 20 minut). Čas kuhanja je seveda odvisen od velikosti krompirjev.
- 3. Pekač obložimo s papirjem za peko, ki ga po vrhu premažemo z žlico olja. Nato nanj položimo kuhane krompirje in vsakega izmed njih malce potlačimo z dnom kozarca, pri tem pa pazimo, da kuhani gomolji ostanejo v enem kosu. Vrhove nato premažemo z žlico olja, nato pa vse skupaj potisnemo v pečico in pečemo med 20 in 25 minutami.
- 4. V majhni posodi zmešamo stopljeno maslo, sesekljan česen, timijan in žlico oljčnega olja. Krompir vzamemo iz pečice, ga premažemo z mešanico, vrnemo v pečico ter pečemo še dodatnih 5 do 7 minut.
- 5. Ko je krompir po vrhu zlato zapečen in že na videz hrustljav, ga vzamemo iz pečice ter postrežemo kot glavno jed ali prilogo. Serviramo ga potresenega s sveže seseklanim peteršiljem. Solimo in popramo po okusu, lahko pa dodamo še rezine masla.

# ROŽMARIN

- Rožmarin je vednozelen grm iz družine usnjatic. Zraste do dva metra visoko. Ima iglaste, usnjate liste in blede modre ali bele cvetove. V kuhinji se uporabljajo sveži ali posušeni listki. Ima zelo močan vonj. Kot sredozemska rastlina rožmarin potrebuje veliko sonca in toplote, sicer se polna moč njegovega eteričnega olja ne more razviti. Intenzivnost njegovega okusa in vonja je različna glede na tla, rastišče in podnebje. Samo ime rastline v latinščini pomeni "morska rosa", zanimivo pa je to, da je kljub mediteranskemu poreklu rožmarin odporen proti mrazu, če ga pravilno zaščitimo, preživi zunaj tudi hujšo zimo. Rožmarin ima pomembno vlogo predvsem v italijanskih in francoskih jedeh.

# Rožmarin na šolskem vrtu



# Fina Focaccia z rožmarinom

## Sestavine

**1 kos** Kvas – instant

**2dl** Voda

**1 čajna žlička** Med

**300g** Pšenična bela moka

**2 čajni žlički** Sol

**1dl** Olje - olivno

**1 kos** Čebula

**1 kos** Paradižnik - svež

Rožmarin

Parmezan

# Priprava Jedi

- Priprava
- V posodi zmešamo kvas, mlačno vodo in med, ter pustimo stati 10 minut.
- Nato v posodo dodamo še moko, 1 čajno žličko soli in 0.5 dl olivnega olja. Zgnetemo gladko testo in ga pustimo vzhajati 1 uro.
- Pekač namastimo in po njem razporedimo vzhajano testo. S prsti naredimo luknjice, ga premažemo z 2 žlicama olivnega olja in pustimo vzhajati še 20 minut.
- V kozici segrejemo 1 žlico olivnega olja in dodamo narezano čebulo. Na nizki temperaturi pražimo 20 minut, da čebula lepo karamelizira, nato jo ohladimo.
- Po vzhajanem testu razporedimo praženo čebulo, narezan paradižnik in vejice rožmarina. Potresemo z naribanim parmezanom, solimo in pokapljamo z olivnim oljem.
- Pečemo 20 minut na 230° C

# Promocija zelišč

- Učenci smo posneli kratek video, s predstavitvijo priprave možnih jedi iz zelišč, katerega si lahko ogledate na spodnji povezavi. Video je namenjen tudi promociji za izbirni predmet Sodobna priprava hrane, ki se bo izvajal v naslednjem šolskem letu.
- Filmček smo naložili na spletno stran naše šole in je požel velik uspeh.

# Zaključek

- Naše delo z zelišči s šolskega vrta je bilo prav zabavno, veliko smo bili na vrtu, veliko smo se družili, kuhali, snemali...
- Naš cilj je izpolnjen, menimo, da smo zelišča približali veliki večini naših sošolcev, pa tudi vsem ostalim na šoli. Veliko odraslih, ki je kupilo našo mešanico zelišč, je bilo nad začimbami navdušenih in se priporočajo tudi za naslednje šolsko leto.

[Povezava na posnetek](#)