

UNESCO – NAŠE DOMAČIJE

ZDRAVJE IZ NARAVE

ZDRAVILNA ZELIŠČA

V 2.f razredu smo letos sodelovali v Unescovem projektu Zdravje iz narave. Spoznavali smo zdravilne rastline. Pri tem so nam pomagali starši in stari starši, pa tudi kakšna knjiga.

Pozimi smo se ukvarjali bolj s suhimi zelišči, jeseni in spomladi pa smo nabrali sveža. Ob branju knjige Zelišča male čarovnice smo se naučili kaj je to **PREVRETEK** (zelišča damo v mrzlo vodo, zavremo in pokuhamo), kaj **POPAREK**. (zelišča prelijemo z vrelo vodo). Zelišča smo najprej vohali, tipali in okušali.



Bolj podrobno smo spoznali zelišča:

POPROVA META

Z njo lahko pripravimo zdrav osvežilen čaj. Ima značilno aromo, lahko jo uporabljamo svežo ali jo posušimo, da jo imamo tudi pozimi. V razredu jo gojimo v lončku.

ŽAJBELJ

To močno dišeče zelišča uporabljamo za čaj, ki pomaga pri prehladnih obolenjih. List žajblja lahko uporabimo za blaženje zobobola. Uporabljamo ga tudi pri ribjih jedeh in testeninah. Posušen ima še močnejšo aromo.

MELISA

Melisin čaj pomaga pri prebavnih težavah in nespečnosti. Osvežilni melisini listi se lahko dodajo tudi sadnim solatam in zeliščnemu maslu. Tudi meliso gojimo v lončku v razredu.



KAMILICA

Je zelišče, ki ga najdemo na marsikaterem vrtu in pomaga pri mnogih tegobah. Čaj pomaga pri prebavnih težavah, pa tudi pomirja, deluje protivnetno.

Kamilica je naravni antibiotik.

Za zaključek našega projekta smo si v razredu skuhalih različne čaje in jih tudi z veseljem poskušali.



Iz **MELISE in METE** smo pripravili osvežilni poparek- zelišča smo prelili z vrelo vodo in precedili po treh minutah.

Skuhali smo **ŽAJBLJEV čaj**- poparek, ki nam je bil še posebej všeč.



Čeprav nismo imeli prebavnih težav smo iz **KAMILICE, JANEŽA IN KUMINE** skuhalih **SLOVENSKI ČAJ**, ki so ga že naše babice in prababice uporabljale kot zdravilo. Ta čaj se naredi kot prevretek, da se bolje izločijo zdravilne snovi.



Ob okusnih čajih smo prigriznili s kumino posute palčke.



Učencem je bil projekt všeč, še posebno zaključek in so si zaželeli, da bi še večkrat kuhali v razredu, čaje pa so bolj pogosto pripravljali tudi doma.

Pripravila in fotografirala: Tatjana Burgar, učit. RP