

# ZGODOVINA TURNIŠČA IN ŠIRŠE OKOLICE TER ZDRAVILSTVO IN ZDRAVILNE RASTLINE CILJNEGA OBMOČJA

September, 2018



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI  
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD ZA  
REGIONALNI RAZVOJ



LASPDL2020  
LOKALNA AKCIJSKA SKUPINA PRI DOBRIM LJUDEH



# 1 Zgodovina Turnišča

Po izsledkih zgodovinarjev lahko v grobem rečemo, da je Turnišče kraj s tisočletno tradicijo, vendar je to preveč enoznačen pojem. Širšim množicam je Turnišče poznano po dveh stvareh: cerkev Marijinega vnebovzvetja in dolgoletna čevljarska tradicija.

Kot najstarejši ohranjen pisni vir štejemo spravno listino madžarskega kralja Bele IV. iz leta 1267, ki je bila podpisana v cerkvi blažene Device v Črncu. Omenjena listina navaja kraj Črnc, ki je bil eden izmed najstarejših krajev v dolnjem Prekmurju in v katerem je stala stara turniška cerkev. Leto 1322 pa je prelomno za bližnjo stražno postojanko, za katero se omenja ime *Thoronhel* v zvezi z vasicama Renkovci in Bratkovci kot ustaljeno naselje. Za kraj so se uporabljala še številna druga imena (*Tornissa, Tornyssa, Tornischa, Tornystya, Thurnyssa*), ki vsa predstavljajo nekdanja poimenovanja za kraj Turnišče (turen = izraz za stolp; kraj, v katerem stoji stolp). Pozneje je kraj postal sedež uprave zemljiške posesti lastnikov na prostoru obsega celotne turniške pražupnije. V poznosrednjeveški dobi naj bi se obe naselbini, »cerkveni« Črnc in vojaško in upravno središče Turnišče, že začeli postopno združevati in se do konca srednjega veka združili v eno. Za kraj je nato obveljalo ime Turnišče, kar kaže nato, da je primarna funkcija tukajšnje javne uprave nad cerkveno. V že prej omenjeni listini iz leta 1322 je Turnišče že omenjeno kot *opidum* (trg). Vendar je ta izraz v virih do leta 1500 zapisan samo enkrat, ga moramo nujno jemati z rezervo, saj na podlagi enega zapisa težko trdimo, da je Turnišče že takrat bilo trg. Nedvomno pa Turnišče lahko štejemo za trg od leta 1524, ko je za časa Janeza/Ivana Baniča pl. Dolnjelendavskega v urbarju njegove polovice zemljiškega gospostva Dolnja Lendava le-to omenjeno kot trg – oppidum Thornysthya. Od tega leta naprej se v raznih virih konstantno omenja kot trg oziroma oppidum. V tem urbarju izvemo tudi nekaj podatkov o življenju takratnega kmečkega prebivalstva.

Nadalje je ozemlje zaradi notranjedružinskih posestnih delitev in zunanjih dejavnikov doživljalo upravno-posestne spremembe. Sem spada tudi državljanska vojna za prestol, ki se je v državi razvnela v času prihoda in utrditve prvega Habsburžana na madžarskem prestolu. Na stran Ivana Zapolje, protikandidata Ferdinandu Habsburžanu za kralja, se je aktivno



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI  
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD ZA  
REGIONALNI RAZVOJ



LASPDL2020  
LOKALNA AKCIJSKA GRUPINA PRI DOBRIM LJUDEH



vklučil tudi Ivan Banič Dolnjelendavski. Ker je zmagal Habsburžan, mu je le-ta kot novi kralj odvzel kos posesti in jih predal svojemu privržencu Francu Batthyányju. Ta je Baniču odvzel dobro polovico trga Turnišče ter si tukajšnje ljudi preprosto podredil. Tako je ostalo vse do izumrtja rodbine Banič – upravno in konkretno posestno je bilo Turnišče razdeljeno na dva dela, vsakemu pa je vladal drug gospodar, enemu torej Baniči, drugemu Batthyányji.

Prva tekstovno ohranjena listina, v kateri so naštetih privilegiji in obveze prebivalcev trga Turnišče, je bila izdana 2. septembra 1548 na gradu Dolnja Lendava, v latinskem jeziku. Z njo sta tedanja solastnika slabe polovice trga Ladislav, tedanji veliki župan županije Zala, in Štefan Banič pl. Dolnjelendavski njune podložnike, približno polovico prebivalcev trga, oprostila nekaterih dajatev in jim priznala določene privilegije, oziroma naštel njihove odtlej veljavne obveznosti. Lahko so svobodno volili trškega sodnika, ukinili so tlako v vinogradih, še vedno so plačevali kraljevi davek in oddajali desetino od svinj, novim priseljencem ni bilo potrebno plačevati davkov, vsako nedeljo so lahko prirejali sejem brez mitnine, uživali so osebno svobodo itd. Neznano je, ali je Batthyányjeva polovica Turniščanov uživala podobne pravice.

V Prekmurje so Turki pričeli močneje vpadati od sredine 70. let 16. stoletja. Turnišču so se najbolj približali, ko so leta 1600 zavzeli kakih 65–70 km oddaljeno utrdbo Velika Kaniža/Nagykanizsa. Celotno 17. stoletje je bilo čas vojn, strahu, ropanj, teroriziranja in zaslužnjevanja tukajšnjega prebivalstva, predvsem med leti 1640 in 1690. Turkom so morali prebivalci oddajati posebne dajatve v poljskih pridelkih, da so jih pustili pri miru, hkrati pa seveda še poravnati redne obveznosti do zemljiške gospode.

Leta 1645 so turniški podložni ljudje dobili nove gospodarje, saj so grofje Baniči Dolnjelendavski izumrli in naslednji lastnik grof Franc III. Nádasdy je prav na območju celotne turniške župnije oziroma beltinskega posestnega urada ustvaril novo samostojno zemljiško gospostvo s sedežem v dvoru Beltinci.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI  
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD ZA  
REGIONALNI RAZVOJ



LASPDL2020  
LOKALNA AKCIJSKA GRUPINA PRI DOBRIM LJUDEH



Po številnih menjavah gospostev je z letom 1848 bilo vključenosti trga Turnišče v okvir zemljiškega gospodstva Beltinci dokončno konec. Postalo je samostojno svobodno naselje, podrejeno županijski upravi in preko nje državi.

V drugi polovici 19. stoletja je Turnišče predstavljalo pomembno upravno središče, ki je spadalo v dolnjelendavski okraj. Leta 1871 je Ogrska dobila Zakon o organizaciji občin, po katerem so se občine delile v tri kategorije, in sicer male občine, velike občine in mesta z urejenim svetom oziroma magistratom. Turnišče je spadalo pod male občine, ki se je z drugimi malimi občinami (Nedelica, Velika Polana, Mala Polana, Brezovica, Gomilica, Lipa) povežalo v notarišijo.

Takšno stanje je ostalo vse do konca 1. svetovne vojne. Leto 1919 je v Prekmurju bilo prelomno. Madžarska je bila poražena in je padala v vse globljo krizo, nato pa je bila marca oklicana celo komunistična oblast. Zbor domače duhovščine okrog Klekla se je odločil podpreti idejo o priključitvi Prekmurja k novoustanovljeni državi Kraljevini Srbov, Hrvatov in Slovencev (od 1931 Kraljevina Jugoslavija). Mirovna konferenca v Trianonu pri Parizu je to odobrila, konec meseca julija in avgusta so čete Kraljevine SHS vkorakale v Prekmurje, nato pa oblast predale šefu civilne uprave. Z novo, slovensko govorečo oblastjo so se začele povsem drugačne življenjske razmere. Najpomembnejši dogodek tja do začetka 2. svetovne vojne je bil zagotovo dan, ko so ljudje z delno agrarno reformo dobili večji del prej grofovske zemlje, saj je država nacionalizirala beltinsko gospodstvo. Spremenjena je bila tudi celotna uprava. Celotno Prekmurje je postalo del velikega upravnega območja s sedežem v Mariboru – Mariborske ôblasti, v njenem okviru pa je bil za dolnje Prekmurje ustanovljen sodni in davčni srez Dolnja Lendava. Pozneje je ôblast ukinjena, za celotno slovensko ozemlje v okviru Kraljevine Jugoslavije pa je bila ustanovljena Dravska banovina.

Leta 1933 je izšel novi zakon o občinah. Občina je bila opredeljena kot naravna in gospodarska enota, ki obsega določen del ozemlja in ima najmanj 3000 prebivalcev. Leta 1933 so tako bile v Občino Turnišče komasirane občine Gomilica, Nedelica in Renkovci.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI  
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD ZA  
REGIONALNI RAZVOJ



LASPDL2020  
LOKALNA AKCIJSKA GRUPINA PRI DOBRIM LJUDEH



Glede na ponos prebivalcev Turnišča, da so iz Varaša in da so Varašanci, je skoraj nerazumljiv predlog predsednika občinskega odbora Štefana Litropa, ki je na seji 23. novembra 1934 predlagal, naj se naziv Tržna občina Turnišče odpravi in nadomesti z nazivom Občina Turnišče. Predlog je utemeljil s tem, da so občani siromašni in da morajo samo zaradi naziva tržna občina plačevati visoke davke. Na seji so sklenili, da se bo na bansko upravo v Ljubljano poslala prošnja za odpravo tega naziva. Prošnja je bila uslišana. Tako je Turnišče 19. aprila 1935 izgubilo status trga. Vendar pa je kljub uradnemu izbrisu Turnišče še danes Varaš in tu še danes živijo Varašanci.

Leta 1936 je celotna občina (Turnišče, Gomilica, Lipa, Nedelica in Renkovci) imela 4400 prebivalcev.

Aprila 1941 sprožen nemški napad je pomenil začetek druge svetovne vojne za Jugoslavijo. Nemci so prvi zasedli Prekmurje, vendar so ga prepustili Madžarski. Ta je tu ponovno vzpostavila že prej osovraženo oblast in pokrajino vključila v državni okvir izpred leta 1919. Vrnilo se je madžarsko šolstvo, močna madžarizacija in agresivna državna propaganda. Podobno kot v prvi svetovni vojni je tudi tokrat mobilizirala domače moške v madžarsko vojsko in v delovne enote. Najhuje pa je tukajšnje ljudi prizadel teror madžarske policije in lokalne oblasti.

Madžarska oblast je 15. oktobra 1944 morala odstopiti, nadomestila jo je madžarska fašistična stranka, vdana Hitlerju, z vzhoda pa se je Prekmurju bližala Rdeča armada. Z osvoboditvijo maja naslednje leto je nastopila nova država, najprej še pred koncem vojne v obliki vaških odborov OF, ki so nato postali narodnoosvobodilni odbori (NOO), prvi organi nove ljudske oblasti. Prekmurje je bilo od takrat dalje sestavni del Socialistične republike Slovenije v okviru Socialistične federativne republike Jugoslavije. Oblast je znova ukinila turniško občino in vse kraje direktno podredila Lendavi. Tu je od leta 1955 bil sedež velikega okraja, nato pa od 1963 sedež nove Občine Lendava, ki je obsegala enako veliko ozemlje kot prejšnji okraj.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI  
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD ZA  
REGIONALNI RAZVOJ



LASPDL2020  
LOKALNA AKCIJSKA GRUPINA PRI DOBRIM LJUDEH



V vsaki vasi so se ustanovile krajevne skupnosti, ki so bile in so veskozi ostale katastrske občine, v Turnišču pa je bil ob tem še sedež krajevnega katastrskega urada za vse vasi. Tako je ostalo do ustanovitve sedanje Občine.

Gospodarske in življenjske razmere so se takoj po koncu druge svetovne vojne sprva zelo zaostrole. Tukajšnje velike kmete sta najhuje prizadela državno odvzemanje zemlje in obvezno oddajanje dela pridelka, zaradi česar je marsikatera družina še dolgo trpela pomanjkanje. Nezadovoljstvo z razmerami je bil tudi razlog, da se je znova povečalo izseljevanje v čezoceanske države.

Od konca 50. let naprej se je z novimi možnostmi zaposlovanja življenje začelo najprej zelo postopoma, nato pa tudi opazno izboljševati. K temu so prispevali tako država, domačini, kot tudi tukajšnji izseljenci in potem še prva manjša podjetja, med njimi prav gotovo turniška Planika.

Čevljarska industrija se je gradila v gorenjskem trikotniku Tržič (Peko)–Žiri (Alpina)–Kranj (Planika). Aprila 1959 je v preurejenih zadružnih hlevih pod imenom Planika Kranj Obrat II Turnišče stekla industrijska proizvodnja čevljev. Na začetku je zaposlovala predvsem mlajše čevljarske pomočnike in mojstre. V letu 1960 je 130 delavcev izdelalo 70.000 parov čevljev. Vsekakor spodbuden začetek, ki so mu sledila bolj ali manj uspešna leta poslovanja.

V sklopu industrijskega kombinata Planika Kranj je leta 1974 začela v Turnišču z delom nova, moderna tovarna s 7200 m<sup>2</sup> površine. Število zaposlenih se je močno povečalo, rasli sta proizvodnja in produktivnost, začela se je specializacija (športna obutev) in nadvse uspešno sodelovanje z globalnim Adidasom. Pričela so se zlata leta turniške Planike (1975–1990). Na vrhuncu (konec 80. let 20. stoletja) je Planika v Turnišču zaposlovala preko 800 ljudi iz Turnišča in bližnje okolice, ki so proizvedli 1,5 milijonov parov čevljev letno. Bila je največja tovarna na slovenskem podeželju, marsikomu za zgled in vir ekonomskega in družbenega napredka kraja. Idilo sta razblinila dva glavna vzroka – težave Adidasa in izguba jugoslovanskega tržišča. Pomembno je, da se je Planika po težavnih letih (med redkimi) izvila



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI  
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD ZA  
REGIONALNI RAZVOJ



LASPDL2020  
LOKALNA AKCIJSKA SKUPINA PRI DOBRIM LJUDEH



iz agonije in bila ob sodelovanju kvalitetnega tujega partnerja (Maindl) »uspešno«  
olastninjena.

Obdobje uspešnega delovanja Planike se je odražalo na vsakem koraku. Z modernizacijo proizvodnje so se izboljšali delovni pogoji in splošno počutje zaposlenih. Velika skrb je bila namenjena stalnemu izobraževanju, večji varnosti, kulturi, prehrani, rekreaciji in oddihu delavcev. Planika je direktno sofinancirala gradnjo infrastrukturnih objektov v Krajevni skupnosti Turnišče (asfalt, telefonija, vrtec, zdravstveni dom, muzej, športna igrišča, družbena stanovanja ...) in sponzorirala društva ter prireditve. Družbeni standard se je vidno spreminjal. Turnišče je doživljalo preporod in si kot najpomembnejši policenter lendavske občine povrnilo velik del nekdanje moči. Še izrazitejše so bile spremembe osebnega standarda. Solidni in stabilni dohodki so mlade zadržali doma in prispevali k priseljevanju. Cvetela je novogradnja, število prebivalcev je naraščalo; posledično je bila nujna širitev kapacitet vrtca in šole.

3. oktobra 1994 je bila ustanovljena Občina Turnišče, ki se danes lahko pohvali s sodobno infrastrukturo, uspešnimi domačimi podjetji in številnimi uspešnimi občani. V občini si obiskovalci lahko, poleg že omenjenih znamenitosti, ogledajo še Kovačevo domačijo v Nedelici in Kupinarski muzej v Renkovcih. Ravno obnovljena Polanščekova domačija pa postaja še eno privlačna točka, ki bo v prihodnosti predstavljala kraj za različna medgeneracijska srečanja, delavnice ipd.

## 2 Zgodovina Polanščekove domačije

Polanščekova domačija je bila v 19. stoletju med večjimi kmetijami v Turnišču. Nazadnje sta na tej domačiji bivala Jožef in Marija Polanšček. Jožefov dedek je bil mizar. V prvem zakonu sta se rodila Jožef in še ena hčerka. Ker je prva žena mlada umrla, se je oče drugič poročil ter dobil še enega sina. Jožef in njegova sestra sta odraščala večinoma pri starem očetu. Sestra je nato mlada umrla, zaradi udarca strele. Jožef je nato spoznal Marijo iz Turnišča, ki je postala njegova žena. Zaposlil se je v Rousovi trgovini v Turnišču, čez nekaj časa pa sta oba z Marijo odšla na Ptuj, kjer je Jožef služboval kot trgovec, Marija pa mu je pomagala. Medtem



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI  
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD ZA  
REGIONALNI RAZVOJ



LASPDL2020  
LOKALNA AKCIJSKA SKUPINA PRI DOBRIM LJUDEH





je tukajšnje kraje zajela 2. svetovna vojna in se nista več mogla vrniti na domačijo, ker so Madžari zasegli Prekmurje in je reka Mura bila meja. Z ostalimi sorodniki so se nato nekajkrat srečali ravno ob reki. Ko je bilo vojne konec, sta se vrnila na domačijo in Jožef se je ponovno zaposlil. V želji po boljšem zaslužku sta odšla v Avstrijo, kjer sta delala do upokojitve. Medtem ko sta bila v Avstriji, sta na domačiji imela podnajemnike, da hiša ni bila prazna. Svojih otrok nista imela, sta pa bila botra dvajsetim otrokom. Po upokojitvi sta se vrnila domov, kjer sta v domačem kraju uživala pokoj, dokler ni Jožef zbolel in umrl. Nato je žena Marija ostala sama na domačiji in je živela še 30 let po njegovi smrti. Tudi ona je zbolela in v 93. letu umrla. Tako so se vrata hiše zaprla in so ostala zaprta štiri leta, dokler ni Občina Turnišče hiše, ki je pod spomeniškim varstvom, kupila in tako preprečila nadaljnje propadanje.



*Bivalni del Polanščekove domačije med obnovo.*



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI  
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD ZA  
REGIONALNI RAZVOJ



LASPDL2020  
LOKALNA AKCIJSKA GRUPINA PRI DOBRIM LJUDEH







*Obnovljena Polanščekova domačija.*

### 3 Zdravilstvo in zdravilne rastline ciljnega območja

Človek se ves čas svojega obstoja srečuje z boleznijo in smrtjo. Zato se toliko bolj trudi, da bi ostal zdrav in bi si podaljšal življenje. Ker je bolezen velika nevarnost za človeka in za družbo, si je vsako ljudstvo ustvarilo svoje ljudsko zdravilstvo. Glasniki ljudske medicine so bili ljudje, ki so imeli večjo sposobnost zdravljenja od drugih. To so bili ljudski zdravniki, ki so jih v Prekmurju imenovali *vračji*. Iz besede *vrač* izhaja tudi izraz *vračstvo*, kar v ljudski govorici še danes pomeni zdravilo. V začetku človeštva niso poznali zdravil. Človek je užival rastlinsko hrano, s katero se je tudi zdravil. Na začetku je bila žena tista, ki je nabirala prva zdravila v obliki rastlin. Nato so to počeli predvsem redovniki, ki so živeli v samostanih. Kasneje se je človek začel preživljati s poljedelstvom in rejo domačih živali. Tako so začeli uporabljati še zdravila živalskega izvora.

Na ljudsko zdravilstvo v Prekmurju ne smemo gledati izolirano, saj gre za del aktivnosti človeka in družbe v njegovi ožji in širši okolici, v sedanosti in preteklosti, v svetu, ki ga obkroža. Posamezni elementi ljudskega zdravilstva so enaki kot pri večini ljudstev, nekateri pa so značilni samo za posamezne skupine ljudi. Rastline so bile in še zmeraj so najbolj



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI  
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD ZA  
REGIONALNI RAZVOJ



LASPDL2020  
LOKALNA AKCIJSKA SKUPINA PRI DOBRIM LJUDEH



pogosto zdravilno sredstvo v vseh ljudskih medicinah. Že pred 3000 leti je zdravnik Asklepios iz Tesalije postavil takšen vrstni red uporabljenih zdravilnih sredstev: *»Najprej beseda, nato rastlina, na koncu pa nož.«*

V zadnjih letih se zanimanje za ljudsko zdravilstvo povečuje. Vzrok je predvsem v tem, da ljudje več ne zaupajo tradicionalni medicini in iščejo alternative. Prekmurje ima bogato zdravstveno tradicijo, ki so jo začeli ustvarjati redovniki, ki so prebivali v Murski Soboti, pri Gradu in na Selu. Redovniki so na svojih postojankah gojili zdravilne rastline, zdravili domačine, širili zdravstveno kulturo med ljudmi in vnašali v prekmursko zdravilstvo nove prvine. Naši predniki so poznali večino zdravilnih rastlin, ki jih v Prekmurju poznamo še danes. To so npr. hrast, breza, vrba, bukev, jesen, tisa, bor, smreka, brinje, jelša, lipa, kamilica, baldrijan, česen, čebula ... Prekmursko ljudsko zdravilstvo uporablja preko 500 rastlin. Razen rastlin so v rabi še proizvodi živalskega sveta (med, vosek, mast, olja) ter voda, žganje in kis.

V nadaljevanju opisujemo samo nekatere najbolj pogoste težave in s katerimi pripravki jih zdravimo.

### **Kašelj**

Ločimo več vrst kašlja in vsak ima svoje značilnosti. Naši predniki so vedeli, da je edino oslovski kašelj lahko smrten, vse ostale vrste kašlja pa kaj hitro minejo. Šele takrat, kadar kašelj ne poneha in pritisne vročina, je potrebno poiskati zdravnika. Znano domače zdravilo proti kašlju je bila čebula. Slednjo so narezali in pili v čaju, kvasili v medu ali pa narezano spržili s sladkorjem in jo zalili z medeno vodo. Za sirup so čebulo skuhali v vodi in jo pustili nekaj časa stati. Proti kašlju pa so pili še naslednja zdravila: čaj iz vejic kopinja, koruznega zrnja, kumine, preslice, koprivnih korenin, lovorjevega listja, svežih smrekovih vršičkov, žajblja ipd.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI  
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD ZA  
REGIONALNI RAZVOJ



LASPDL2020  
LOKALNA AKCIJSKA GRUPINA PRI DOBRIM LJUDEH



## **Angina**

Če je imel kdo angino, so rekli, da ima *kūščare*. Za zdravljenje angine so pili vroče mleko z dodatkom žganja, blagoslovljeno vino, čaj iz češnjevih pecljev, med in sladkor. Za zunanje zdravilo pa so si vrat oblagali s kuhanim prosom, z vročimi otrobi, z vročim pepelom, s kuhanim korenčkom ali s svežim, mrzlim kravjim sirom. Za spiranje vnetega grla so uporabljali vodo, v kateri se je kuhalo listje gozdnih jagod, vodo, v kateri se je kuhala črna redkev, slano vodo, poparek iz žajblja, žganje, domači kis. Boleča grla so si zdravili tudi z vdihavanjem pare slane vode, pare vrelega mleka in dima iz ognja.

## **Gripa**

Proti gripi so pili čaj iz lipovega cvetja, ki so mu dodali domači kis, čaj iz korenin kopriv, čaj iz makovih glavic, iz materine dušice, iz bezgovega cvetja. Da bi se obvarovali gripe, so pili žganje z medom, dopoldne žganje, popoldne pa so jedli česen ter pili kuhano vino s klinčki ali cimetom.

## **Visok krvni pritisk**

Proti visokemu krvnemu pritisku so se borili z ustrezno hrano. Uživali so kislo mleko, zelnico, koruzno moko, med, kislo zelje, češnje, sirotko. Najbolj znano zdravilo zoper visok krvni pritisk je bil česen. Uživali so ga večkrat na dan po en strok, stolčenega in pomešanega z medom ali namočenega v žganju.

## **Glavobol**

Pri zdravljenju glavobola so radi uporabljali liste bele lilije, ki so si jih polagali in navezovali na glavo. Slednjo so si oblagali tudi z divjo meto, bezgovim cvetjem, ki so ga prej namočili v domači kis. V Turnišču so ljudje zoper glavobol uporabljali kislo repo; zavili so jo v domače platno in poveznili na glavo. Bolnik z glavobolom je moral večkrat na dan stopiti v potok. Glavobol se zdravi notranje in zunanje. Za notranje zdravilo so pili čaj iz mete in marjetic, ponekod pa so pili čaj iz melise ali baldrijana. Znani pripomoček zoper glavobol je bila črna kava.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI  
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD ZA  
REGIONALNI RAZVOJ



LASPDL2020  
LOKALNA AKCIJSKA SKUPINA PRI DOBRIM LJUDEH



### ***Najstarejši prekmurski zdravilni čaji:***

- kamilica; svet prave kamilice so uporabljali za čaj proti črevesnim krčem, pri prehladu, za pomirjanje in lažje spanje;
- lipa; suho lipovo cvetje so uporabljali za čaj proti prehladu, kašlju in pri gripi;
- angelika; čaj iz angelike so uporabljali pri astmi in pri črevesnih težavah;
- bezeg; čaj iz cvetja so pili pri prehladu, kašlju, gripi in pljučnici. Suhe bezgove plodove pa so kuhali v vodi in pili proti slabokrvnosti;
- kopriva; čaj iz listja je zdravil slabokrvnost, vročico, živčne težave;
- pelin; čaj iz pelina so pili pri želodčnih težavah;
- žajbelj; žajbljev čaj je zdravil prehlad, kašelj in gripo;
- baldrijan; čaj so uporabljali proti nespečnosti in za pomiritev;
- rožmarin; čaj so pili proti živčnim in srčnim boleznim;



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI  
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD ZA  
REGIONALNI RAZVOJ



LASPDL2020  
LOKALNA AKCIJSKA GRUPINA PRI DOBRIM LJUDEH



## ***Rastline, ki so zasajene na Polanščekovi domačiji:***

### **ROŽMARIN**



Opis: Je gosto košata trajnica, ki zraste do dva metra. Listi so podobni iglicam – zgornja stran je gladka in temnozelena, spodnja pa sivopolstena. Cvetovi so svetlomodri. Rožmarin uspeva na sončni legi, na pustih, prepustnih humoznih tleh. Potrebno ga je zaščititi pred zmrzaljo.

Čas nabiranja: Vse leto.

Uporaba: Vršičke vejic, liste in svetove dodajamo sredozemskim jedem, svinjski pečenki, ribam, perutnini, siru ipd. Rožmarin uporabljamo pri peki na žaru in za aromatizirana olja. Rožmarinovo vino pomaga pri revmi, putiki in napenjanju. Lahko povzroča zaspanost, ne uporabljamo ga med nosečnostjo. Kapljice olja izboljšujejo prekrvavitev in širijo žile. Pomaga pri slabi prebavi, poživlja delovanje jeter in izločanje žolča, dviga nizek krvni tlak ter ureja neredni utrip. Prav tako krepi srce, če uživamo rožmarinovo vino ali pa rožmarinov cvet (2 kozarca vina ali 2 šilci cveta na dan). Proti izčrpanosti, neplodnosti, omotici, napenjanju popijemo trikrat na dan en kozarček rožmarinovega vina. Čaj deluje proti krčem, kašlju, sečnim kamnom, astmi, živčnosti in tesnobi. Rožmarin, namočen v žganju ali kot čaj, pomaga pri izpadanju las.

Zanimivost: V antiki je veljal kot sredstvo za izboljšanje spomina (grški študentje naj bi še danes pred izpiti v svoji sobi sežigali rožmarin). V srednjem veku je veljal kot simbol za zvestobo med zaljubljenici. Veljalo je tudi prepričanje, da rožmarin odganja zle duhove, zato so novorojenčkom v zibelko dali vejico rožmarina, nevesto pa so z njim okrasili na poroki.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI  
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD ZA  
REGIONALNI RAZVOJ



LASPDL2020  
LOKALNA AKCIJSKA GRUPINA PRI DOBRIM LJUDEH



## TIMIJAN



Opis: Timijan zraste do 40 cm, je košato razrasla trajnica. Listi so drobni, eliptični, spodaj sivo polsteno dlakavi. Cvetovi so rožnati. Njegovo rastišče je na sončni legi, na propustnih, apnenčastih tleh. Zalivamo malo, razmnožujemo s potaknjenci.

Čas nabiranja: Od maja do septembra.

Uporaba: Listi in vršički poganjkov spodbujajo tek in prebavo (uporabljamo jih sveže ali posušene). Da obdržimo intenziven okus, zelišča naberemo pred cvetenjem in posušimo. Uporabljamo ga kot začimbo za mesne in zelenjavne jedi, za solate in sladice, enolončnice ter pice. Čaj iz posušenega timijana lajša krče notranjih organov in razkužuje. Pomaga tudi pri prebavnih motnjah in kašlju, lajša bronhitis, astmo, pljučnico in oslovski kašelj. Deluje kot antiseptik in konzervans. Timijan pa je tudi zelo dobra rastlina za čebeljo hrano, ki daje medu zelo tipičen okus. Zaradi svojih antiseptičnih lastnosti je primeren tudi za pripravo ustne vodice prijetnega okusa, ki jo lahko uporabljamo pri težavah z dlesnimi ali drugimi vnetji v ustni in žrelni votlini.

Zanimivost: V starem Egiptu so timijan uporabljali za balzamiranje umrlih in za izdelovanje parfumov.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI  
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD ZA  
REGIONALNI RAZVOJ



LASPDL2020  
LOKALNA AKCIJSKA GRUPINA PRI DOBRIM LJUDEH





## MAJARON



Opis: Majaron je košata, do 50 cm visoka rastlina. Ima majhne, jajčaste, rahlo lepljive lističe. Cvetovi so majhni, bele, lila ali rožnate barve. Ustreza mu sončna lega in lahka, prepustna prst. Je nezahtevna rastlina. Razmnožujemo s predsetvijo marca ali sejemo na prosto od maja. Ker je majaron zelo občutljiv na mraz, ga vsako leto posejemo na novo. Vsako leto zamenjamo gredico.

Čas nabiranja: Od maja do oktobra.

Uporaba: Nabiramo vršičke poganjkov. Tik pred cvetenjem in med njim je aroma najmočnejša. Za sušenje zelišče porežemo pred cvetenjem. Čaj pomaga pri prebavnih težavah in glavobolu. V kuhinji je začimba za meso in jedi iz krompirja, enolončnice in narastke. Pomembno vlogo ima tudi v industrijski izdelavi klobas. Kot dodatek kopelim lajša krče notranjih organov in revmatične težave. Majaron je aromatičen, pospešuje prebavo, sprošča krče in pomirja. Poleg tega velja ta rastlina za dober tonik pri občutku strahu in nespečnosti. Z grgranjem majaronovega čaja razkužujemo ustno votlino pri aftah, vnetju jezika ipd. Pomaga tudi pri nosnih vnetjih in nahodu – vato namočimo v čaj in vtaknemo v nos. Pri vseh pripravkih pa je potrebno paziti, da odmerki niso preveliki, saj je majaron opojna rastlina in nas lahko zajame slabo počutje.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI  
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD ZA  
REGIONALNI RAZVOJ



LASPDL2020  
LOKALNA AKCIJSKA SKUPINA PRI DOBRIM LJUDEH





Zanimivost: V številnih kulturah so verjeli, da majaron prinaša nesmrtnost, saj njegovo ime verjetno izvira iz arabske besede »marjamie«, kar pomeni neminljiv. V časih, ko ni bilo konzerv, globokega zamrzovanja in kemičnih E-jev, so cenili lastnost majarona, da konzervira hrano.

## KAMILICA



Opis: Rahla, košata, do 50 cm visoka, enoletna rastlina, ki ima razvejena stebela z drobno pernato deljenimi listi. Cvetovi so beli. Uspeva na sončni legi, na humoznih in rahlo ilovnatih tleh. Je nezahtevna rastlina, ki se razmnožuje z neposredno setvijo od aprila.

Čas nabiranja: Od maja do julija.

Uporaba: Uporabni so sveži ali posušeni cvetovi. Lahko jih uporabljamo notranje v obliki čaja in zunanje kot parne kopeli, dodatek kopelim ali obkladek. Deluje protivnetno, lajša bolečine in pomirja. Dolgotrajna uporaba se odsvetuje, ker lahko povzroči vrtoglavico in živčnost. Pri bruhanju na pijemo kamiličnega čaja. Kamilične kopeli pomagajo pri bolečinah v ušesih, očeh, glavobolu, sinusih in bronhitisu. Kopeli naj trajajo od 20 do 30 minut. Kamilični čaj hitro pomiri želodčne težave, če je sluznica vneta. Čaj, ki je narejen iz dveh žlic kamilice in stoji pet minut v skodelici vrele vode, je nežno uspavalno sredstvo. Čaj je uporaben tudi za majhne otroke in dojenčke.

Zanimivost: V čarovništvu se uporablja za privabljanje denarja. Če jo dodamo kadilu, bo delovala pomirjajoče in s tem izboljšala meditacijo. Kot samostojno kadilo nam prinese



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI  
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD ZA  
REGIONALNI RAZVOJ



LASPDL2020  
LOKALNA AKCIJSKA SKUPINA PRI DOBRIM LJUDEH



spanec. Dodana v ritualno kopel bo pritegnila ljubezen. Če jo potresemo po imetju, bo odstranila uroke. Je očiščevalno in zaščitno sredstvo.

## ŽAJBELJ



Opis: Zraste do 30 cm, je košato razrasla rastlina. Listi so grobi, ozko eliptični, podolgovati ali jajčasti, večinoma sivozelene barve. Cvetovi so modri ali vijolični, včasih tudi beli. Uspeva na sonči legi, v suhi, apnenčasti in prepustni zemlji. Zaščitimo pred zimo, razmnožujemo s potaknjenci.

Čas nabiranja: Od aprila do oktobra.

Uporaba: Sveže ali suhe liste uporabljamo v kulinariki – kot začimbo za meso, perutnino, ribe, juhe, svinjsko pečenko ... Žajbljev čaj pomaga pri vnetju grla in ustne votline. Nežne kopeli delujejo dezodorantno. Žajbelj odganja žuželke in se uporablja kot kadilo pri obredih. Lahko draži želodec, zato ga uporabljamo zmerno. Prav tako ga med nosečnostjo ne smemo uporabljati notranje. Žajbelj deluje antiseptično, pospešuje izločanje žolča, preprečuje vnetja, odpravlja napenjanja, zavira znojenje in deluje tonično. Za čiščenje mastne kože pomagajo parne kopeli iz žajbljevih listov, po napornem dnevu pa vroča kopel z dodatkom žajbljevih listov deluje pomirjujoče in sproščujoče. Umivanje z žajbljem lase krepi in jim daje lesk.

Zanimivost: Že njegovo znanstveno ime namiguje na medicinsko uporabo (salvus = zdrav). V srednjem veku so govorili: »Zakaj bi človek umrl, ko pa na njegovem vrtu raste žajbelj?«



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI  
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD ZA  
REGIONALNI RAZVOJ



LASPDL2020  
LOKALNA AKCIJSKA SKUPINA PRI DOBRIM LJUDEH



Zavrtnjenemu fantu so nekoč svetovali, naj nekaj svojih las in las svoje oboževanke potegne skozi žajbljev list in jih potem zakoplje pod prag te ženske, da bi vendarle dosegel svoj cilj.

## **SIVKA**



Opis: Sivka je od 50 do 100 cm visoka trajnica. Listi so sivozeleni, cvetovi pa modri do vijolični. Sivka ima močan vonj, uspeva na sončni legi. Po cvetenju se sivka obreže, priporočljiva je zaščita pred zimo. Razmnožujemo s potaknjenci.

Čas nabiranja: Od maja do septembra.

Uporaba: Sivko uporabljamo v kulinariki, mlade liste in poganjke dodajamo ribam, perutnini, enolončnicam. Posušene cvetove uporabljamo tudi za sladice. Čaj iz cvetov lajša glavobole in pomirja. Eterično olje sivke poživlja in osvežuje. Vrečke s cvetovi odganjajo molje. Vejice sivke se uporabljajo tudi za šopke in dekoracijo. Sivka je aromatična rastlina, ki čisti, deluje antiseptično, pomirjevalno, antidepresivno. Poleg tega velja za sredstvo, ki blaži kašelj. Če jo naneseemo zunanje, poveča krvni pretok. Z njo natremo mesto, kjer nas je pičila žuželka, in s tem zmanjšamo bolečino ter preprečimo vnetja. Umivanje las s sivkino tinkturo pomaga pri rahlo mastnih laseh.

Zanimivost: V srednjem veku so sivko uporabljali za preganjanje uši, od 15. stoletja naprej pa za izdelavo parfumov.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI  
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD ZA  
REGIONALNI RAZVOJ



LASPDL2020  
LOKALNA AKCIJSKA GRUPINA PRI DOBRIM LJUDEH



## **BAZILIKA**



Opis: Bazilika je enoletnica, od 15 do 60 cm visoka. Listi so jajčasto do podolgovato koničasti, celorobni. Cvetovi so beli do rožnati. Ustreza ji sončna in topla lega ter plodna, prepustna tla. Bazilika potrebuje redno zalivanje, priporoča se zaščita pred zmrzaljo in polži.

Čas nabiranja: Od aprila do oktobra.

Uporaba: Sveže liste uporabimo v zeliščnem maslu, omakah, solatah, s testenami in mesom. Bazilikin čaj zmanjša napenjanje. Z grgranjem lajšamo bolečine pri vnetem žrelu. Uporabljamo jo za zdravljenje želodčnih krčev, bruhanja, vročine, mrzlice, glavobolov, kašlja, menstrualnih bolečin, zmanjševanje želodčne kisline, za zdravljenje ran na črevesju, za zdravljenje pikov insektov in za izločitev strupa. Z oljem bazilike zdravimo akne. S svojimi pomirjujočimi lastnostmi pa pomaga pri motnjah spanja, preveliki živčnosti in rahlih občutkih strahu. Lonci z baziliko naj bi odganjali muhe.

Zanimivost: Nošenje listov bazilike v žepu ali denarnici nam prinaša bogastvo. Če prašek bazilike posujete po partnerju, mu s tem preprečite varanje. Bazilika ščiti pred škodljivimi in negativnimi vplivi.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI  
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD ZA  
REGIONALNI RAZVOJ



LASPDL2020  
LOKALNA AKCIJSKA SKUPINA PRI DOBRIM LJUDEH





## DROBNJAK



Opis: Gnezdasta, 20–30 cm visoka trajnica z zelenimi, cevastimi listi. Cvetovi so rdečkasto škrlatni. Uspeva na vlažnih in apnenčastih tleh. Spomladi ga gnojimo s kompostom. Vsebuje veliko vitamina C in veliko mineralnih snovi.

Čas nabiranja: Vse leto.

Uporaba: Listi so najbolj okusni sveži in se uporabljajo za različne jedi: omake, juhe, jajčne jedi, zeliščno maslo ipd. Tudi cvetove je možno uporabiti kot začimbo. Za sušenje je drobnjak neprimeren, boljše je, če ga nasekljanega zamrznemo. Pretežno se uporablja kot zelišče, ki spodbuja tek in pospešuje prebavo.

Zanimivost: 100 g drobnjaka vsebuje skoraj 50 mg vitamina C. Da bi dobili enako količino tega pomembnega vitamina (dnevna potreba je okoli 75 mg), bi morali pojesti več kot 1 kg jabolk.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI  
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD ZA  
REGIONALNI RAZVOJ



LASPDL2020  
LOKALNA AKCIJSKA SKUPINA PRI DOBRIM LJUDEH



## LUŠTREK



Opis: Luštrek je košata trajnica, ki doseže do 2 m višine. Listi so pernato deljeni in nazobčani. Če jih zmečkamo, dišijo po zeleni. Cvetovi so blede zeleno-rumeni. Uspeva v sončni do polsenčni legi. Jeseni gnojimo s kompostom, razmnožujemo z delitvijo.

Čas nabiranja: Od marca do maja in septembra.

Uporaba: Mlade liste porežemo pred cvetenjem in jih uporabimo v solatah, juhah in enolončnicah. Semena pobereemo, ko postanejo rjava. Čaj iz semen in listov pomaga pri prebavnih težavah in odvaja vodo. Ne smejo ga uporabljati nosečnice in bolniki, ki imajo težave z ledvicami. Luštrek pospešuje mokrenje, čisti, povzroča znojenje in blaži bolečine. Pomagal naj bi tudi sprožiti menstrualna krvavenja in lajšati menstrualne bolečine. Čaj iz plodov pomirja dihala in napenjanje. Pri prehladih si napravimo iz njih kopel, soparo za glavo.

Zanimivost: V 16. stoletju so zelišče imeli za afrodiziak. V preteklosti je veljal za čarodejno rastlino, ki je varovala pred čarovnicami in zlobnimi duhovi.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI  
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD ZA  
REGIONALNI RAZVOJ



LASPDL2020  
LOKALNA AKCIJSKA GRUPINA PRI DOBRIM LJUDEH



## ORIGANO



Opis: Je trajnica z drobnimi škrlatnimi cvetovi, ki zraste približno pol metra visoko. Uspeva na sončni legi. Rada se razrašča. Na izpostavljenih delih jo je potrebno zaščititi pred mrazom.

Čas nabiranja: Od maja do oktobra.

Uporaba: Liste in vršičke lahko nabiramo sproti. Uporablja se predvsem za pice in testenine. Je tudi zelo dobra paša za čebele. Čaj je učinkovit pri prehladu, želodčnem krču, črevesnem krču, napihovanju, lajša revmatične bolečine, blaži kašelj in znižuje telesno temperaturo. Z rednim mazanjem razredčenega origana odpravite bradavice, znamenja. Grgrajte kapljico eteričnega olja origana v kozarcu slane vode ob zelo vnetem grlu.

Zanimivost: V srednjem veku so verjeli, da ščiti pred čarovnicami in hudičem.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI  
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD ZA  
REGIONALNI RAZVOJ



LASPDL2020  
LOKALNA AKCIJSKA SKUPINA PRI DOBRIM LJUDEH





## POPROVA META



Opis: Do 1 m visoka trajnica, ki se hitro razrašča. Listi so ovalni do elipsasti, z našaganim robom. Cvetovi so beli, rožnati ali škrlatni. Uspeva na sončni in polsenčni legi. Je nezahtevna rastlina. Razraščanje omejimo tako, da v gredico vkopljemo pregrade. Vsake dva do tri leta jo presadimo. Poznamo zelo veliko vrst mete.

Čas nabiranja: Vse leto.

Uporaba: Za sušenje zelišče porežemo pred cvetenjem. Liste uporabimo za omake, krompir, grah, perutnino in solate. Uporablja se tudi za sladice in za likerje. Osvežilni čaj z mentolom pomaga pri prehladu, napenjanju, prebavnih motnjah, težavah z jetri in žolčnikom. Meta ima anestetični učinek – hladi, če jo žvečimo. Čaj pomirja živce in jih krepi, vendar ga ne smemo pretirano uživati, ker bi lahko slabo vplival na srce. Po napornem delu si privoščimo metino kopel, saj nas bo osvežila. Z vročo vodo prelite liste in cvetove lahko vdihujemo pri okužbah dihalnih poti. Eterično olje poprove mete osveži in poživlja. Proti glavobolu nanesite na vrat in čelo skupaj s sivko in inhalirajte.

Zanimivost: Meta spada med najstarejša zdravilna zelišča, saj so v egiptčanskih piramidah našli že okoli 3000 let stare posušene liste. Znanstveno rodovno ime temelji na grški pripovedki o bogovih, po kateri je Pluton varal ženo z lepo Mentho, nato pa je jezna žena teknico spremila v meto.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI  
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD ZA  
REGIONALNI RAZVOJ



LASPDL2020  
LOKALNA AKCIJSKA SKUPINA PRI DOBRIM LJUDEH



## MELISA



Opis: Je gosto košata trajnica, ki doseže do 1 m višine. Listi so jajčasti, enakomerno nazobčani, cvetovi so rožnatobeli. Diši po limoni. Za rast potrebuje humozna, rahlo vlažna tla.

Čas nabiranja: Od aprila do oktobra.

Uporaba: Liste in vršičke naberemo pred cvetenjem. Uporabljamo jih za solate, omake, sadne solate, tudi k ribam. Kot čaj ali dodatek kopelim deluje proti glavobolu in pomirja. Z destilacijo dobimo melisino žganje. Je pomembna paša za čebele. Melisa pospešuje prebavo, preprečuje napenjanje, pospešuje znojenje, ima tudi protivirusne in pomirjujoče lastnosti.

Zanimivost: V antiki so meto uporabljali za pospeševanje poroda, za zdravljenje ran in lajšanje zobobola.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI  
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD ZA  
REGIONALNI RAZVOJ



LASPDL2020  
LOKALNA AKCIJSKA SKUPINA PRI DOBRIM LJUDEH



## PEHTRAN



Opis: Je trajnica, ki se razrašča v obliki gostega grma in zraste do 1,5 m visoko. Listi so ozko suličasti, cvetovi pa rumeno-zeleni. Za rast potrebuje sončno do polsenčno lego in humozna ter vlažna tla. Gnojimo s kompostom, razmnožujemo s semenom ali delitvijo.

Čas nabiranja: Od aprila do oktobra.

Uporaba: Liste ali vršičke uporabimo sveže, posušene ali zamrznjene. V kulinariki se uporablja za različne solate, juhe, omake, tudi za vlaganje kumaric. Poznan je tudi kot nadev za potico in štruklje. Pehtranov čaj pomaga pri pomanjkanju apetita. Uporablja se tudi kot pomirjevalo in uspavalno. V preteklosti so pri zobobolu ljudje žvečili pehtranovo korenino. Čaj naj pijejo ljudje, ki jih muči tesnoba, ženske z menstrualnimi težavami in bolniki s pomanjkljivim delovanjem ledvic in mehurja.

Zanimivost: Pehtran je prvič omenjen pred približno 3000 leti v starih zapisih na Kitajskem.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI  
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD ZA  
REGIONALNI RAZVOJ



LASPDL2020  
LOKALNA AKCIJSKA SKUPINA PRI DOBRIM LJUDEH



## PELIN (navadni)



Opis: Pelin je gosto grmovnato razrasla trajnica, ki zraste do 2 m višine. Steblo je obarvano rdeče, listi so pernato deljeni (zgoraj so zeleni, spodaj belkasto sivi). Cvetovi so rumenkasto do rdečkasto rjavi. Za rast potrebuje sončno lego in suha, peščena ter prepustna tla. Je nezahtevna rastlina, ki jo spomladi porežemo do tal.

Čas nabiranja: Od maja do julija.

Uporaba: Uporabljamo vršičke poganjkov ali celotne vejice z zaprtimi cvetovi. Svež ali posušen se uporablja kot začimba za mastne jedi (svinjska pečenka, pečena gos). Čaj lajša težave zaradi pokvarjenega želodca. Pelin lahko povzroči alergijske reakcije, nosečnice ga ne smejo uporabljati. Kot čaj je tudi uspavalno.

Zanimivost: Če ga naberete ob poletnem solsticiju, vam bo prinesel srečo. Moč rastline se poveča, če jo naberemo ob polni luni. Dodaja se pri kadilih za prerokovanje. Če ga nosite pri sebi, s tem preprečite zastrupitev ali kap.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI  
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD ZA  
REGIONALNI RAZVOJ



LASPDL2020  
LOKALNA AKCIJSKA SKUPINA PRI DOBRIM LJUDEH



## AMERIŠKI SLAMNIK



Opis: Je pokončna, do 1,2 m visoka trajnica s tankimi dlakavimi stebli in ozkimi suličastimi listi. Cvet je škrlaten. Uspeva na sončni legi, v rodovitnih in propustnih tleh. Razmnožujemo z delitvijo.

Čas nabiranja: Od julija do septembra.

Uporaba: Čaj iz korenin, svežega ali posušenega cvetočega zelišča podpira delovanje imunskega sistema pri prehladnih obolenjih. Uporablja se tudi kot okrasna rastlina ali za rezano cvetje. Ameriški slamnik deluje protivnetno, pospešuje znojenje in celi rane. Naj bi deloval tudi proti alergijam in virusom.

Zanimivost: Že severnoameriški Indijanci so ameriški slamnik uporabljali kot zdravilno zelišče – proti zobobolu, za zdravljenje kačjih pikov, stekline in dezinfekcijo.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI  
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD ZA  
REGIONALNI RAZVOJ



LASPDL2020  
LOKALNA AKCIJSKA SKUPINA PRI DOBRIM LJUDEH





## ČESEN



Opis: Česen je posamična rastlina, z do 80 cm visokim stebлом s sivozelenimi koničastimi listi. Podzemni del je sestavljen iz glavne čebulice in številnih stranskih čebulic. Cvetovi so rdečkasto beli. Je nezahtevna rastlina. Stroke posadimo marca ali avgusta okoli 5 cm globoko in 15 cm narazen.

Čas nabiranja: Od maja do oktobra.

Uporaba: Česen pobereemo, ko listi porumenijo. Zelene listi in zarodne čebulice nabereemo po potrebi. Česen in njegove liste uporabljamo sveže ali posušene kot zelenjavo ali začimbo. Za lajšanje kašlja pomaga sveže iztisnjen sok. Česen deluje antiseptično, spodbuja izločanje sluzi, povečuje potenje in znižuje krvni tlak, upočasnjuje strjevanje krvi in znižuje raven sladkorja v krvi, preprečuje napenjanje in boleče krče v črevesju. Vsebuje vitamine A, B, C in E. Pri uživanju surovega česna vam vejica peteršilja, ki jo požvečite za tem, pomaga osvežiti dah.

Zanimivost: Pred odkritjem antibiotikov so česen uporabljali za zdravljenje različnih okužb, od tuberkuloze do tifusa. Olupljeni česnovi stroki, ki jih namestimo v vsako sobo, odganjajo bolezni. Če ga obesimo nad vrata, odbija zavistneže in odganja negativnosti ter zlo.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI  
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD ZA  
REGIONALNI RAZVOJ



LASPDL2020  
LOKALNA AKCIJSKA SKUPINA PRI DOBRIM LJUDEH



## ČEBULA



Opis: Čebula ni samo koristna zelenjava, ampak tudi zdravilna rastlina. Od cele rastline za zdravljenje uporabljamo čebulico. Duh čebule je oster in draži k solzenju, okus pa sladek. S termično obdelavo se duh izgubi, okus pa omili. Zraste do 60 cm. Listi so cevasti, cvetovi pa zelenkasto beli. Uspeva v rodovitni, dobro prepustni prsti. Je nezahtevna rastlina.

Čas nabiranja: Odvisno od sorte (med julijem in septembrom).

Uporaba: Čebula ima zelo veliko zdravilnih lastnosti: pospešuje prekrvavitev, spodbuja tek, izboljšuje prebavo in znižuje krvni tlak in sladkor, krepi živce, pospešuje prebavo in odganja vetrove. Čebulni sok z medom zdravi hripavost, vneto grlo in lajša kašelj. Sok surove čebule zdravi lišaje, prhljaj in ustavlja izpadanje las, zdravi ozeblino in odstranjuje kurja očesa. Pomaga tudi pri pikih žuželk, če poškodovano mesto namažemo s čebulnim sokom. V kuhinji jo uporabljamo za izboljšanje okusa mesnim jedem ter tudi solatam in juham.

Zanimivost: Varuje nas pred zlimi duhovi. Razpolovljena ali razdeljena na četrtine in nameščene doma absorbira negativne energije, zlo in bolezen.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI  
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD ZA  
REGIONALNI RAZVOJ



LASPDL2020  
LOKALNA AKCIJSKA SKUPINA PRI DOBRIM LJUDEH





## MOTOVILEC



Opis: Motovilec je prezimen, zato ga pretežno gojimo kot jesensko in zimsko solato. Uspeva na skoraj vsakih tleh, če gredo predhodno obdelamo s kompostom.

Uporaba: kot berivko ga pobiramo od jeseni do pomladi. Za zimsko pobiranje, jeseni opravimo več zaporednih setev, najboljše v topli gredi. Če motovilec zastremo s smrečjem ali folijo, bo ostal svež tudi pod snegom. Vsebuje veliko več vitamina C in železa kot glavnata solata.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI  
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD ZA  
REGIONALNI RAZVOJ



LASPDL2020  
LOKALNA AKCIJSKA SKUPINA PRI DOBRIM LJUDEH



## **BLITVA**



Opis: Poznamo listnato in stebelno blitvo. Je dvoletnica, ki cveti šele v drugem letu. Pred zasaditvijo gredo že jeseni obdelamo s kompostom, z zastirko in organskim gnojilom. Pozimi jo zaščitimo s plastjo listja.

Uporaba: Z blitve lahko celo poletje pobiramo zunanje liste. Potrebno je le ohraniti rastni vršiček, da se rastlina lahko obrašča. Listnato blitvo uporabljamo podobno kot špinačo, stebela stebelne blitve pa kuhamo kot šparglje. K ribjim jedem pogosto postrežejo blitvo s krompirjem.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI  
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD ZA  
REGIONALNI RAZVOJ



LASPDL2020  
LOKALNA AKCIJSKA SKUPINA PRI DOBRIM LJUDEH



## ŠPINAČA



Opis: Špinačo v glavnem gojimo spomladi in jeseni. Enako kot blitvi tudi špinači ustrezajo humusna, propustna, vlažna in zastrta tla ter sončna lega. Po spravilu ostanejo špinačne korenine v zemlji, saj vsebujejo saponine, ki rastlinam omogočajo boljše črpanje hranilnih snovi.

Uporaba: Špinačo lahko sproti pobiramo z grede, dokler so listi še mladi. Lahko pa jih tudi zamrznemo. Namesto kuhanja v vodi raje izberemo soparjenje, da se ohrani čim več vitaminov in folne kisline. Toplotna obdelava naj ne traja predolgo (od 1 do 3 minut). Iz špinače lahko pripravimo napitke, juhe, solate ipd. K špinačnim jedem se podajo kakovostne maščobe, smetana, maslo, sol, meta, poper in muškatni orešček. V špinači so tudi nitrati, ki se v telesu pretvorijo v škodljive nitrate. Povečanju vsebnosti nitratov se izognemo tako, da špinačo obiramo zjutraj ali dopoldne v sončnem vremenu, odstranimo listne peclje, je ne gnojimo, pred zmrzovanjem liste blanširamo, jedi iz špinače ne pogrevamo.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI  
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD ZA  
REGIONALNI RAZVOJ



LASPDL2020  
LOKALNA AKCIJSKA GRUPINA PRI DOBRIM LJUDEH



## REDKVICA



Opis: Redkvica najbolj uspeva na bolj hladnih in vlažnih legah v humusni in lahki zemlji. Ker tvorijo veliko listja, naj ne rastejo preveč skupaj. Potrebno je veliko zalivanja.

Uporaba: Okrogle redkvice pulimo, ko so koreni premera od 2 do 3 cm. Vsebuje veliko mineralnih soli (kalcij, kalij, natrij in magnezij). Bogata je tudi z vitaminom C in z rudninami, selenom, železom in silicijem. Pomaga pri težavah z jetri in žolčem ter deluje kot diuretik. Razkužuje tudi prebavila in dihala ter poživlja presnovo in čisti ožilje. Redkvice so odlične v solatah, sendvičih, narezkih ipd.

## RUKOLA



Opis: Rukola je rastlina, ki po videzu malce spominja na regrat. Rukola je v državah znana vse od Maroka in Portugalske pa do Turčije in Libanona, nekdanj pa je bila celo prepovedana v samostanskih in cerkvenih vrtovih, saj so verjeli, da deluje tudi kot afrodiziak. Obstaja več vrst rukole, ki se razlikujejo tako po obliki listov kot po njihovi velikosti. Rukola je enoletnica,



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI  
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD ZA  
REGIONALNI RAZVOJ



LASPDL2020  
LOKALNA AKCIJSKA SKUPINA PRI DOBRIM LJUDEH



ki lahko zraste od 20 do 100 centimetrov v višino, spada v družino gorčičnic in ima dobro prepoznavno aromo in celo rahlo pekoč okus. Njeni zeleni listi so precej pernati, vitki in dolgi.

Uporaba: Rukola razstruplja telo, deluje proti želodčnim razjedam, deluje proti zaprtju, zmanjšuje nevarnost nastanka rakavih bolezni. V večini primerov v kuhinji uporabljamo prav liste, čeprav je uporabna v celoti. Vsebuje veliko vlaknin in drugih snovi, ki pomagajo preventativno odganjati raka. Predvsem pomaga pri odganjanju raka na prsih, materničnem vratu, prostati, črevesju in jajčnikih, skupaj z vitaminom A pa se bori proti kožnemu, pljučnemu in raku v ustih. Z napadanjem rakavih celic ustavlja njihovo rast in preprečuje razširjanje po telesu. Hkrati rukola deluje kot antimikrob in pomaga proti diabetesu ter pomirja želodčno kislino in zmanjšuje njeno prekomerno izločanje, kar zmanjša tudi razjede v želodcu. Ker je njen okus oster, spodbuja delovanje pljuč in jeter ter deluje proti zaprtju. Jemo jo lahko kuhano ali surovo, kar je svojevrstna pozitivna lastnost.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI  
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD ZA  
REGIONALNI RAZVOJ



LASPDL2020  
LOKALNA AKCIJSKA GRUPINA PRI DOBRIM LJUDEH



## 4 Viri

Zadavec, Jože, Ljudsko zdravilstvo v Prekmurju, Pomurska založba, Murska Sobota 1985.

Vratarič Adanič, Janja in Hozjan, Andrej, Zgodovinski oris območja občine Turnišče, v: Turnišče, Občina Turnišče, Turnišče 2018 (še neobjavljeno delo).

Varašanci – prekmurski meščani. Trg Turnišče v arhivskih virih, Pokrajinski arhiv Maribor, Maribor 2011.

Ašič Simon (2008). Domača lekarna patra Simona Ašiča: Priročnik za nabiranje zdravilnih zelišč. Mohorjeva družba. Celje.

Ferrie Suzie idr. (2016). Velika knjiga o zelenjavi. Mladinska knjiga. Ljubljana.

Gomboc T. Metka in Ternjak Tina (2017). Vrtičkanje z Metko in Tino. eBesede. Ljubljana.

Greiner Karin (2007). Zelišča od A do Ž. Narava d. o. o. Kranj.

Kothe W. Hans (2009). Zelišča. Učila International. Tržič.

Lončar Sanja ipd. (2012). Ščepec rešitve: zamolčane zdravilne moči začimb. Svetovanje Aleš Pevc. Ljubljana.

Voit Helga in Himmelhuber Peter (2011). Zelenjavni vrt. DZS. Ljubljana.

<http://www.magija-narave.si/2014/07/carovne-rastline.html>.

<http://www.botanik.si/botanik-1/zdravilna-zelisca>.

<http://www.zelisca.com>.

<http://www.klubgaia.com/si/rastline/zelisca>.

<http://zelenisvet.com/zelisca/>.

<http://zelenisvet.com/setev-sajenje-septembra-zelenjavni-vrt/>.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI  
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD ZA  
REGIONALNI RAZVOJ



LASPDL2020  
LOKALNA AKCIJSKA GRUPINA PRI DOBRIM LJUDEH

