



PROGRAM  
RAZVOJA  
PODEŽELJA



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje

# MEDOVITA ZELIŠČA

pridelek za različen namen

uporabe in kot paša za čebele

V obdobju intenzivnega kmetovanja v preteklosti in ob nastajajočih podnebnih spremembah se število vrst medovitih rastlin v Sloveniji zmanjšuje. Zato izginjajo cvetoči travniki, pestrost vrst na njivah. Poleg tega tudi krčenje gozdov pripelje do situacije, da imajo čebele in divji opraševalci vse manj hrane.



Zato je pomembno, da na vsaki kmetiji omogočimo opraševalcem obilno pašo in s tem tudi njihovo prisotnost. Na ta način povečamo / omogočimo pridelek. Poleg pridelka na njivi pa imamo od čebel še dodatno korist - njihove

produkte v panju; to so med, cvetni prah in matični mleček.

S sajenjem medovitih rastlin čebelarjem zagotovimo več hrane, da lažje preživijo zimo in naslednjo pomlad spet opravljajo svojo glavno funkcijo - opraševanje. Poleg tega z njimi ohranjamo biotsko raznovrstnost in varujemo naravo.



V okviru pilotnega projekta *Konkurenčnost kmetovanja malih kmetij na VVO in OMD*, ki poteka v okviru ukrepa Sodelovanje iz Programa razvoja podeželja Republike Slovenije in ga financirata Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja in Republika Slovenija, dajemo poudarek sožitju kmetovanja in čebelarjenja, pri čemer so medovita zelišča eden od mostov.

Med medovitimi rastlinami je pomembna skupina **medovitih zelišč**. Te rastline lahko uporabljamo za različne namene: za zdravljenje, kozmetiko, v kuhinji, za zaščito in gnojenje rastlin, v gospodinjstvu ...

Zelišča so lahko enoletnice in trajnice. Lahko jih sadimo kot samostojne nasade v vrt ali na njivo, kot okras v lončke ali v zasaditve na balkone in terase.



Priporočamo zasaditve kot mešane posevke z vrtninami in poljščinami. Medovita zelišča lahko vključimo tudi kot del celostne zasaditve kulturne krajine.

## Pridelovanje pred nabiralništvom

Od nekdaj so ljudje nabirali zelišča v naravi. Dandanes pa zaradi degradacije rastišč in povečane potrebe po zeliščih določena zelišča v naravi izumirajo ali so ogrožena. Zato je nujno, da se iz nabiralništva preusmerimo v njihovo pridelovanje. Pridelovanje zelišč ima veliko prednosti pred nabiralništvom: načrtujemo pridelek z obsegom pridelave, glede na sadilni material je znana tudi kvaliteta pridelanih zelišč, pridelek dozoreva enakomerno, povečamo biodiverzitetu in ohranjamo naravo. Običajno je pridelovanje zelišč ekološko. Zelišča lahko pridelujemo tudi na majhnih površinah, na nagnjenem terenu.

Tudi nabor je lahko zelo raznolik glede na kraj pridelave.

## Uporaba medovitih zelišč

Medovita zelišča lahko uporabljamo v zelo različne namene. Večina medovitih zelišč ima značilno aromo in zato jih lahko uporabljamo kot dišave, za aromoterapijo oz. iz njih pridobimo eterična olja in hidrolate.

So pa zelišča in tako tudi medovita zelišča v prvi vrsti uporabljali za blaženje zdravstvenih težav in **krepitev zdravja**. Za ta namen lahko iz zelišč izdelujemo: čaje (zeliščni čaji iz enega zelišča ali čajne mešanice), tinkture, mazila, kreme ...



Medovita zelišča lahko dodamo tudi medu. Pogosto najdemo v medu namočen ameriški slamniki, saj oba pripomoreta h krepitvi imunskega sistema, kar je pomembno zlasti v zimskem času.

Medovita zelišča so zelo pomembna v **kozmetiki** za nego kože. Posamezna zelišča ali mešanice dodajamo kremam za nego obraza, milom, šamponom, deodorantom, zeliščnim kopalnim solem, masažnim oljem itd. Iz njih destiliramo eterična olja in hidrolate. Iz medovitih zelišč lahko izdelujemo zeliščne dišeče blazinice in mošnjičke za zaščito pred insekti in kot dišeči okras.



V gospodinjstvu uporabljamo zelišča pri **kuhanju** in konzerviranju jedi. Jedi dajo poleg prijetnega vonja in okusa tudi zdravilen pomen, saj pospešujejo prebavo.

Izdelamo lahko:

- jedilne zeliščne soli
- začimbe in sveže ali posušene začimbne mešanice,
- zeliščne sirupe in sokove,
- namočimo jih v različna olja ali v domač kis,
- kot dodatek marmeladam,
- kot dodatek zeliščnih likerjev...



## Medovita zelišča kot paša za čebele

Predno nasadimo medoviti zeliščni vrt/nasad si moramo narediti zasaditveni načrt. Pri tem moramo poleg namembnosti zelišč (za kaj jih bomo uporabili v pridelavi in predelavi) biti pozorni tudi na čas cvetenja. Glede paše za čebele so kritični zlasti meseci, ko odcveti sadno drevje in poljščine, torej poleti in jeseni. Takrat so pomemben vir paše za čebele zelišča, ki s pravilno izbiro časa cvetenja zelišč lahko zagotovijo pašo čebelarom čez celo sezono.

Kontakt:

tel.: +386 (0)3 71 21 600

e-pošta: [tajnistvo@ihps.si](mailto:tajnistvo@ihps.si)



PROGRAM  
RAZVOJA  
PODEŽELJA



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje

Besedilo in foto zasaditev: mag. Nataša Ferant,  
Foto zeliščni izdelki:  
Virin s.p., Vidov bregj, Zeliščno posestvo Cvetka