

Priprava na zimo z zelišči – žajbelj in šipek na kmetiji Vrhivšek



▲ Kmetija Vrhivšek v objemu barvite jesenske narave

Na kmetiji Vrhivšek sem bila prvič proti koncu poletja, ko smo vršičkali konopljo in z destilacijo dobili eterično olje. Lepa narava, prijetno vzdušje, toplina gostiteljev in številna nova dejstva o rastlinah, katerih uporabnosti se pogosto ne zavedamo, so me že takrat navdušili, zato nisem oklevala, ko sem zasledila, da bodo imeli tokrat zeliščarsko kulinarčni dan z naslovom Priprava na zimo z zelišči.

Polji s konopljo v neposredni bližini hiše, kjer sta si kemičarka Alenka Zapušek in njen partner Rudi Ramšak, po poklicu biolog, uredila kmetijo z neklasično rastlinsko proizvodnjo, sta bili požeti, a niti ne bi padli v oči v primerjavi z jesensko obarvanimi okoliškimi pobočji. Tistega jutra, ko smo se zbrali na Lindeku nad Frankolovim, 700 metrov nad morjem, je bila ravno prva slana to jesen, mi pa smo se na zeliščni vrt po žajbelj odpravili, ko smo se ogreli v prijetni sobi s krušno pečjo in lesenim podom ter temno rdečimi pelargonijami na zunanjih policah majhnih oken, ki so značilna za stare kmečke hiše. Dan je bil namenjen žajblju in šipku, vendar smo poleg tega izvedeli še veliko več, izmenjali smo si izkušnje pri poznavanju rastlin ter njihovih zdravilnih in kulina-

ričnih lastnosti. Pri tem sta nam poleg gostiteljev s svojim znanjem in izkušnjami pomagala tudi biologinja Andreja Papež Kristanc in njen mož, biolog, toksikolog in specialist družinske medicine, Luka Kristanc, oba iz zavoda Divji vrt.

Eterično olje in hidrolat iz žajblja

Nabrali smo torej skoraj poln koš žajbljevih poganjkov, Rudi pa je poskrbel za vse, kar je potrebno za parno destilacijo. Z nestrpnostjo smo čakali, da se je v kotlu začelo dogajati in smo v stekleni posodi zagledali prve kapljice hidrolata ter malo pozneje tudi prve kapljice eteričnega olja. Prijeten vonj po žajblju je bil ves čas navzoč na dvorišču pred hišo.

▶ Žajbelj je zelo učinkovita zdravilna rastlina.



▲ Na zeliščnem vrtu kmetije Vrhivšek smo nabrali žajbljeve poganjke.

Žajbelj latinsko imenujemo *Salvia officinalis*, ime izhaja iz besede *salvare* – zdraviti in nakazuje na zdravilno moč rastline. Rastlino za eterično olje je sicer najbolje porezati pred cvetenjem – takrat vsebuje največ zdravilnih učinkovin. S parno destilacijo vonj rastline spravimo v stekleničke. V eteričnem olju so snovi, ki so topne v olju, v hidrolatu pa tiste, ki so topne v vodi. Žajbelj blaži vnetja in okužbe sluznice v ustih in žrelu, uporaben je pri premočnem znojenju. Deluje protivnetno, zavira rast in razmnoževanje bakterij in glivic, primeren je za nego mastne kože. Pri uporabi vseh eteričnih olj moramo biti pazljivi, saj so to zelo koncentrirane snovi in jih ne dajemo neposredno na kožo. Majhno količino eteričnega olja damo v drugo osnovno olje ali kremo in ga v takšni obliki nanesemo na kožo. Kako močno je eterično olje, pove podatek, da kapljica eteričnega olja limone razžre stiropor. Eterično olje seveda tudi ni primerno za uživanje. Veliko blažji je hidrolat, ki nastane kot stranski produkt pri parni destilaciji. Prefiltriramo ga,

damo v razpršilko in si z njim popršimo kožo pred nanosom kreme. Če se zelo potimo, ga uporabimo kot deodorant, blaži hormonske simptome, kot so PMS ali polivanje v meni. Lahko ga nalijemo v likalnik in z njim osvežimo perilo, osvežimo zrak v prostoru, ga uporabimo kot mehčalec pri pranju perila in še kaj. Na delavnici smo skupaj z Alenko Zapušek naredili še zelo preprosto zobno pasto iz kokosovega olja, sode bikarbone in eteričnega olja žajblja. Zaradi vsebnosti sode bikarbone, ki bi ob rednem umivanju lahko poškodovala zobno sklenino, to zobno pasto uporabimo enkrat do dvakrat na teden, torej v kombinaciji z drugo, blažjo pasto. Tako kot žajbelj, ki spada v družino ustnatic, imajo, kot je dejal Luka Kristanc, tudi druge predstavnice te družine veliko eteričnega olja. Poleg ustnatic imajo veliko eteričnega olja še rastline iz družin kobulnic, križnic, rutičevk ter citrusi.

▶ Rudi je žajbelj pripravil za parno destilacijo.



Dolfov orehov liker – orehovec in orehov kis

Zelene orehe narežemo, dodamo sladkor, začimbe (vanilja ...) in dobro žganje z okoli 50 % alkohola. Pustimo stati več tednov, vmes večkrat premešamo.

Nato odlijemo vso tekočino v steklenice. Ostanje nam z žganjem in sladkorjem prepojemo »orehove tropine«, iz katerih pripravimo odlični orehov kis tako, da na te tropine dolijemo primerno količino vode (za 20 kg tropin damo približno 20 litrov čiste pitne vode).

Vse skupaj dobro premešamo, da se v vodi raztopi ostanek žganja in sladkorja in pokrijemo z dobro prilagajajočim pokrovom, da se lahko začne najprej še dodatno alkoholno vrenje (traja nekaj tednov na toplem) in potem očetno kislinsko vrenje, da se vsebina spremeni v kis (več mesecev). V toplejšem prostoru bo reakcija potekala hitreje, pustimo mirovati in ne odpiramo pokrova. Jaz sem ga pustil stati eno leto v suhem prostoru (nedokončana soba z letnim nihanjem temperature).

Na površini, kjer se namakajo orehi, se pojavi t. i. »klobuk« iz očetno-kislinskih bakterij, ki ščitijo vsebino pod njim, da se ne pokvari.

Tako pripravljen kis je odličnega okusa in je tudi precej močan.

Načini pridobivanja rastlinskih učinkovin

V nadaljevanju smo govorili o rastlinah, s katerimi lajšamo prehladna obolenja, ki so zelo prisotna prav v jesenskem času, ko so jutranje temperature precej nizke, čez dan se pa lahko še zelo ogreje, ali pa nekaj dni zaporedoma dežuje in vreme samo kliče po virusih. Teh je kar nekaj, bistveno pa je, da vemo, katero snov želimo od določene rastline in kako do nje pridemo. Če želimo vodotopne učinkovine rastline, potem naredimo poparek. To pomeni, da liste ali cvetove ali oboje prelijemo z vročo vodo in pustimo nekaj minut. Čreslovine dobimo tako, da rastlino damo v vrelo vodo in pustimo vreti 10 do 15 minut (denimo plodovi in listi oreha, listi pravega kostanja, leska ...). Macerat (vodni ali oljni) dobimo tako, da rastlino namakamo v vodi ali olju nekaj ur do več dni. Učinkovina v tem času izluži v vodo ali olje tiste snovi, ki so topne v vodi ali olju (šentjanževo olje, ognjičeva mast, namakanje slezenovca v hladni vodi ...).

Šipek od A do Ž

Drugi del našega druženja je bil namenjen šipku. Biologinja Andreja je zapisala v

naslov: Šipek od A do Ž, kar morda deluje malo klišejsko, ampak proti večeru, ko od košare živo rdečih jesenskih plodov šipka ni ostalo skoraj nič, smo vedeli, da je bil ta izraz kar pravi. Najprej smo se lotili kuhanja marmelade. Postopek je nadvse preprost, če se zadeve lotimo na preprosti način. Cele plodove je dala v posodo, jih prelila z vodo in kuhala približno 20 minut. Potem jih je zmlela s paličnim mešalnikom v kašo. Dodajala je vodo, da se je lažje mlelo in tudi pozneje pasiralo. Peclji in koščice so pri tem ostali celi. Maso smo precedili najprej čez navadno cedilo, potem še skozi zelo finega in dobili nadvse mehko teksturo. Dodali smo želirni sladkor in kuhali še nekaj minut. Marmelada je bila izvrstna.

Ostalo nam je masa, ki je bila precejena, torej lupine, koščice ter še nekaj mesa. To smo dali v stekleno posodo s širokim vratom in prelili z žganjem. Po treh tednih dodamo še sladkor in vodo in šipkov liker je pripravljen. Iz kaše lahko naredimo tudi sok in kis. Jedli smo celo šipkovo juho, ki jo je Andreja naredila po istem postopku kot paradižnikovo. Nasploh je šipkova mezga lahko nadomestek za paradižnik, denimo kot dodatek k testeninam, v rižotah in podobno. V ta namen maso damo v sterilnih pogojih v kozarce ali vrečke v zamrzovalno skrinjo za zimsko rabo. Koščice šipka imajo aromo vanilije, iz njih lahko naredimo olje ali moko.



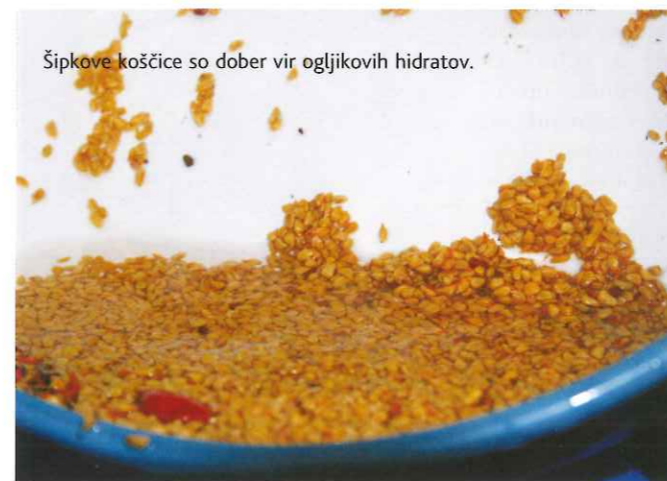
▲ V stekleni erlenmajerici je zgoraj eterično olje, spodaj pa hidrolat žajblja.



▲ Andreja je s paličnim mešalnikom zmešala šipek za marmelado.



Gladka masa za šipkovo marmelado



Šipkove koščice so dober vir ogljikovih hidratov.



Priprava likerja (Andreja Papež Kristanc levo, Alenka Zapušek desno)

Moko kot vir ogljikovih hidratov dodajamo v jogurt, smuti in podobno, lahko je tudi dodatek pri peki. Kako pa koščice ločimo od preostale mase? Andreja je maso prelila z vodo in malo potresla. Koščice so ostale na dnu, vse ostalo pa je plavalo na gladini vode. To je odlila in postopek ponovila tolikokrat, dokler v po-

sodi niso ostale le koščice. Posušimo jih v pečici ali na zraku in jih zmeljemo. Kavni mešalnik ne bo dovolj močan, za moko bo potreben mlinček za žito. Na kmetiji Vrhivšek na Lindeku smo preživeli nadvse zanimivo in poučno soboto. Tisti, ki vas zanimajo divje in gojene rastline ter njihove zdravilne lastnosti in

uporaba za zdravilne namene in kozmetiko, boste zagotovo našli kakšno temo zase na kateri od prihodnjih delavnic, ki jih organizirata Alenka in Rudi v okviru dejavnosti kmetije Vrhivšek ali pa Andreja in Luka v okviru zavoda Divji vrt.

Besedilo in fotografije: Marjetka Hrovatin



Udeleženci delavnice na kmetiji Lindek

Žganje ali kis iz šipka

V šipkovo maso, ki je ostala po pasiranju za marmelado, nalijemo vodo in dodamo sladkor (1 kg sladkorja na 10 litrov vode) za alkoholno vrenje. Pustimo nekaj tednov v neprodušno zaprti posodi z vrelo veho na vrhu. Po končanem vrenju pustimo še približno mesec, da se izločijo vse arome in potem destiliramo za šipkovo žganje ali pa pripravimo kis tako, da po končanem vrenju prestavimo del vsebine v posodo, ki jo pokrijemo s pokrovom, ki ni zrakotesen (denimo za kisanje zelja ali repe). V nekaj mesecih se bo alkohol spremenil v kis, ki ga odlijemo in shranimo.