



## URNIK TEČAJA ZELIŠČA ZA ZDRAVJE IN VESELJE

AKTIVNOST	DATUM	VSEBINA	ŠT.UR
1. Uvod v zeliščarstvo	24. 5. 2022 16.30–19.45	Uvod v zeliščarstvo. Predstavitev zelišč. Zeliščarski kodeks. Tradicionalna zelišča. Zaščitene in zavarovane rastline. Kategorizacija rastlin. Strupene rastline v našem okolju. Strupene zdravilne rastline.	4
2. Nabiranje zelišč	26. 5. 2022 16.30–19.45	Nabiranje rastlin (čas, kraj). Sušenje rastlin, shranjevanje, učinkovine v rastlinah. Uporaba zdravilnih rastlin: v prehrani, za lepoto in zdravje.	4
3. Pripravki iz zelišč	31. 5. 2022 16.30–19.45	Pripravki iz zelišč – 1. del: vodni izvlečki, čajne mešanice, tinkture in macerati.	4
4. Pripravki iz zelišč	2. 6. 2022 16.30–20.30	Pripravki iz zelišč – 2. del: sirupi, parna destilacija zelišč, hidrolati, eterična olja.	5
5. Teren: nabiranje zelišč	4. 6. 2022 9.00–13.00 (sobota)	Nabiranje zelišč ob 9.00 (Gračišče)	5
6. Izdelava mil, čistil	7. 6. 2022 16.30–20.30	Izdelava mil, okolju prijaznega pralnega praška, okolju prijaznega mehčalca perila, solnega pilinga, naravnega čistila za dom.	5
7. Mazila in kreme	9. 6. 2022 16.30–19.45	Mazila in kreme. Priprava ognjičevega mazila po tradicionalnem postopku, priprava ognjičeve kreme s čebeljimi pridelki, priprava hidratantne zeliščne kreme, balzama za ustnice in dezodoranta.	4
8. Zelišča v kulinariki	14. 6. 2022 16.30–19.45	Zelišča v kulinariki: zeliščna sol, rastline kot nadomestek za sol, zeliščni namazi, zeliščni kruh in zeliščne lizike.	4
9. Teren: nabiranje zelišč	18. 6. 2022 9.00–13.00 (sobota)	Nabiranje zelišč (Gradin)	5

Urnik nabiranja zelišč se v primeru slabega vremena v dogovoru s skupino spremeni.

