



URNIK IN VSEBINA TEČAJA ZELIŠČAR

(TO- ČE 16.30–19.30/20.15)

Zap.št.	Datum	Vsebina	Št.ur
1. TO	6.5. 2025 16.30–19.30	Uvod v zeliščarstvo. Predstavitvev zelišč. Zeliščarski kodeks. Tradicionalna zelišča. Zaščitene in zavarovane rastline. Kategorizacija rastlin. Strupene rastline v našem okolju. Strupene zdravilne rastline.	4
2. ČE	8.5. 2025 16.30–19.30	Nabiranje rastlin (čas, kraj). Sušenje rastlin, shranjevanje, učinkovine v rastlinah. Uporaba zdravilnih rastlin: v prehrani, za lepoto in zdravje.	4
3. SO	10.5. 2025 9.00-12.45 (sobota)	Nabiranje zelišč ob 9.00 (Rakitovec)	5
4. TO	13.5. 2025 16.30–19.30	Pripravki iz zelišč – 1.del: vodni izvlečki, tinkture, izvlečki iz kisa, macerati, sirupi, lizike, čajne mešanice.	4
5. ČE	15.5. 2025 16.30–20.15	Pripravki iz zelišč – 2.del: parna destilacija zelišč, hidrolati, eterična olja.	5
6. TO	20.5.2025 16.30–20.15	mila: 1. izdelava naravnega mila po različnih postopkih, formulacija recepta za milo. 2. Glicerinsko milo	5
7. ČE	22.5. 2025 16.30–19.30	Mazila in kreme. Priprava ognjičevega mazila po tradicionalnem postopku, priprava ognjičeve kreme s čebeljimi pridelki, balzama za ustnice in dezodoranta.	4
8. SO	24.5. 2025 9.00-12.45 (sobota)	Nabiranje užitnih rastlin (Gradin)	5
9. TO	27.5. 2025 16.30–19.30	Zelišča v prehrani: zeliščna sol, rastline kot nadomestek za sol, zeliščni namazi.	4

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