

AROMATIČNE IN ZDRAVLJNE RASTLINE V JEZIKU DOLENJSKIH ROMOV IN V SLOVENŠČINI

AROMATIČNO I ZDRAVILNO ROŽE
DU ROMANO JEZIKO DOLENSKO ROMA
DU SLOVENSKO JEZIKO

Romsko Zeliščarsko Društvo



ROMANCO-RMAN

2024

Avtorica vsebine: Dr. Katja Rebolj

Prevod v jezik dolenjskih Romov: Barbara Jurkovič

Izdalo: Romsko zeliščarko društvo Romanco-Rman

Računalniški datotečni format:

Sofinanciralo: Ministrstvo za kulturo Republike Slovenije

Cena: Brezplačno

Prepovedano reproduciranje in distribuiranje brez pisnega dovoljenja avtorjev knjige.

CIP

**AROMATIČNE IN ZDRAVILNE RASTLINE
V JEZIKU DOLENJSKIH ROMOV
IN V SLOVENŠČINI**

**AROMATIČNO I ZDRAVILNO ROŽE
DU ROMANO JEZIKO DOLENSKO ROMA DU
SLOVENSKO JEZIKO**

Romsko zeliščarsko društvo

ROMANCO-RMAN

Romsko zeliščarsko društvo Romanco-Rman je v juliju letošnjega leta pričelo izvajati projekt Aromatične in zdravilne rastline v dialektu dolenjskih Romov in v slovenskem jeziku – Aromatično i zdravilno rože du romano jeziko dolensko Roma du slovensko jeziko je publikacija.

S strokovno pomočjo priznane strokovnjakinje dr. Katje Rebolj smo pripravili gradivo, ki zajema opis 15 najpogostejših zdravilnih rastlin, ki rastejo na območju, kjer živimo Romi iz Šentjerneja in njegove okolice. Gre za rastline, ki so jih uporabljali že naši predniki. Z opisom teh zdravilnih rastlin, njihovega delovanja in načina uporabe želimo publikacijo približati zlasti Romom, ki ob zdravilih, ki jih dobijo na recept pozabljajo poimenovanje zdravilnih rastlin. Gotovo pa bo zaradi uporabe romskega jezika zanimanje vzbudila tudi med ostalim prebivalstvom.

Knjižica je po našem vedenju edina v slovenskem prostoru napisana tudi v romskem jeziku, bo pripomogla k ohranitvi besed, ki so jih uporabljali naši predniki, saj je opis rastlin naveden v slovenskem in romskem jeziku, v njegovem dialektu, ki ga uporabljamo v okolici Šentjerneja.

Priprava tega gradiva ne bi bila mogoča brez finančne pomoči Ministrstva za kulturo Republike Slovenije in tudi zasebnih donatorjev. Še posebej se zahvaljujemo dr. Katji Rebolj, ki nas je vodila pri spoznavanju delovanja zdravilnih rastlin, Barbari Jurkovič - romski asistentki, za prevod slovenskega besedila v romščino, kot tudi Anamariji za grafično oblikovanje publikacije.

Romsko zeliščarsko društvo Romanco - Rman du misico julij Kaja berš pučminde izvajovini projekto, Aromatično i zdravilno rože, du dialekto Dolensko roma i slovensko jeziko, hili pisindi publikacija. Strokovno pomoč therđamo strokovnjakinja latar dr. Katja Rebolj. Pripravindamo gradivo, ki opisinen 15 zdravilno rože ki barjoven pu območja, ki živinamo roma zur Šentjernej i okolica. Ďal pe šu rože ki len več upurabinene mengare predniki i kava tumenge opisinamo šu zdravilno rože. Želinamo širini angle zlasti romenge ka theren zdravila pu recepto, pobisteren save zdravilno rože hile i sar pe lenge pheni. Upinamo da romano jeziko zanimovinela buten Ďenen. Knjigica hili edino du Slovensko napisindi. Hili pisindi i du romano jeziko pomuzinela ohranini romane besede, ka len upurabinene mengare predniki saj hilo prevodo napisindo du romano i slovensko jeziko du dialekto, ki le uporabnamo du okolica Šentjernej. Priprava kava projekto nebi uspin brezo podpora Ministrstvo šu kultura, i zasebno donaterja još posebno pe zahvalnimo dr. Katja Rebolj lake ka men vodinele zu spoznavanje i delovanje zdravilno rože ali pa rastline. Zahvalinamo pe isto Anamarija lake šu zu grafično oblikovanje i publikacija. Du romano jeziko prevedinđa Barbara Jurkovič.

TROBENTICA

Navadni jeglič ali trobentica (*Primula vulgaris*) je doma v Evropi in Aziji, udomačila pa se je po vsem svetu. Vsebuje obilo vitamina C in mineralov. Odlična je za spoprijemanje s spomladansko utrujenostjo, saj deluje na limfo in ledvice. Trobentica lajša glavobole in je priporočljiva za lajšanje nespečnosti. Včasih so cvetove namočene v vinu rabili za krepitev srca. Skodelica čaja iz cvetov je odlična izbira v večernih urah. Trobentica vsebuje tudi nekaj salicilatov, zato v velikih količinah ni primerna za ljudi, ki imajo motnje v strjevanju krvi in tiste z rano na želodcu. Trobentici sta podobna visoki in pomladanski jeglič, ki sta zavarovana in ju v naravi nikakor ne nabiramo!

Navadno trobentica (*Primula vulgaris*) khere hile zur Evropa i Azija, barjovi pa pu celo them. Andre hile but vitamini C i minerali. Lači hili šu spomladansko utrujenost, delovini pa pu ledvice. Trobentica pomozini šu boličine šu šero i priporočindi hili šu lajšanje bolezni. Učasi hine cveti namučinde du mol ka pomuzinele šu vodi. Šalica čaj zur cveti hili priporočindi šu zvečar. Trobentica vsebuvin i hari salicilati, šu dova naj lače šu kole ka len težave zu strdindi rat i koneste rana pu žaluco.



PLJUČNIK

Navadni pljučnik (*Pulmonaria officinalis*) je pri nas dobro poznana zdravilna rastlina. Spoznali jo boste po barvno raznolikih cvetovih in pegastih listih. Pljučnik ne štejemo med močne zdravilne rastline, zato ga s pridom lahko uporabljamo tudi v kulinariki. Znan je po zdravilni vrednosti pri pljučnih obolenjih, koristen je pri hripavosti. Iz suhe zeli pripravljamo čaj, tako da dve žlički zeli prelijemo z umirjenim kropom, počakamo 10 minut in uporabimo. V kulinariki, pri pripravi jedi, njegove mlade liste uporabljamo celo leto.



PLJUČNIKO

Pljučniko (*Pulmonaria officinales*) hili zu mende znano zdravilno roža sprindarana la pu barva i pu pegasto listi. Pljučniko naj zarali zdrvilno roža, šu dova la loka porabinamo i šu kolinarika. Pljučniko hilo znano šu buke, šu hripavost, zur šuke rože pripraviamo čaj, ka piri zakaravi čivamo andre duj roža rože i čakeramo 10 minut i loka pijamo.

BEZEG

Črni bezeg (*Sambucus nigra*) je zdravilna rastlina, od katere uporabljamo različne dele rastline in iz njih pripravljamo raznolike pripravke. Spomladi nabiramo bezgovo cvetje, iz njega pripravljamo sirupe, zeliščni kis in ga sušimo za čaj. Bezgove jagode lahko posušimo, zamrznemo,



skuhamo v marmelado ali iz njih pripravimo tradicionalni terjak. Terjak je tradicionalni pripravek iz bezgovih jagod, ki je značilen predvsem za Škofjeloško hribovje. Terjak kot ljudsko zdravilo uporabljamo za spodbujanje znojenja, zniževanje povišane telesne temperature in za bolj učinkovito izkašljevanje.

BAZGO



Kalo bazgo (*Sambucas nigra*) hilo zdravilno, hilo šu but različno stvarja. Spomlad kedamo bazgoscare cveti, i lestar keramo sirup soko, zeliščno jesiho i le sušinamo šu čaj, bazgoscare jagode loka posušinamo karavamo šu marmolada.

BREZA

Navadna breza (*Betula pendula*) je lepo in uporabno drevo. V zeliščarstvu so od nekdaj uporabljali brezo predvsem pri težavah z ledvicami in mehurjem. Za to v mesecu maju nabiramo liste in jih sušimo pri temperaturi nižji od 45° C. Iz njih pripravljamo čaj. Tudi cvetove breze uporabljamo za zdravljenje sladkornih bolnikov. Kopeli iz brezovega listja in lubja so uporabljali za zdravljenje nekaterih kožnih bolezni. Take kopeli pa so uporabljale tudi žene proti celulitu. V zadnjem času pa je vse bolj priljubljen brezov sok, ki ga priporočamo v preventivne in zdravilne namene, pri splošni oslabeledosti in pomanjkanju mineralov.

BREZA

Navadno breza (*Betula pendula*) hili šuži i porabno kašt. Hili zelo porabno šu težave ledvice, mehuri. Šu dova du misico maj kedama listi i sušinamo. Zur listi pripravinamo čaj. Breza hili lači šu sladkorno bolezn loka peske kere zur brezavo listi kopeli šu thovi pe. Pomuzini đuvljenge šu celolito. Hilo pa i lačo brezavo soko, pomuzini šu slabost prman kuvinen mineral

OZKOLISTNI TRPOTEC



Poznamo več vrst trpotcev. V zeliščarstvu je priljubljen ozkolistni trpotec (*Plantago lanceolata*). Pripravljamo ga v čaju, tinkturi ali sirupu. V zadnjem času tudi v prah zmlete liste. Ti pripravki blažijo draženje v dihalih in spodbujajo izločanje sluzi. Ko smo bili mali, smo na rane ali pike položili trpotčev list. Sok v listih preprečuje vnetne procese in pospešuje celjenje ran,

zato za trpotec včasih slišimo tudi ime celec. Trpotec ni le zdravilna rastlina, ampak mu v kulinaričnih krogih včasih rečemo kar »goba«. Trpotec lahko uporabljamo surov, kulinarično veliko bolj zanimiv pa je, kadar ga popražimo. Takrat namreč razvije okus po gobah.

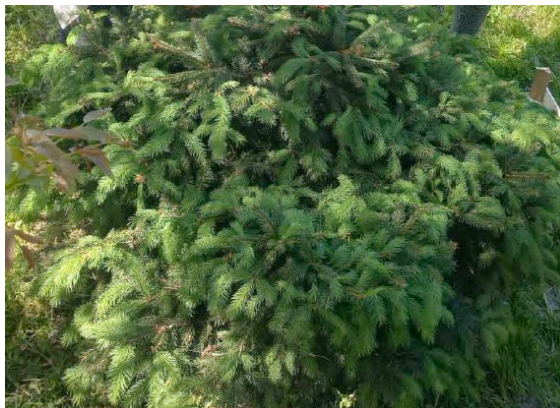
OSKOLISTNO TRAPOCO

Oskolistno trapoco (*Plantago lanceolata*) pripravimo le du čaj, tinktura ili sirup. Prindaramo but vrste tropoci. Du čaja hilo priljubljeno uskolistno trapoco, (*Plantago lanceolata*).

Pripravinamo le du čaj, tinktura ali sirup. Lahko le zmlinamo: du praho. Kale priprave pumuzinen šu hede phudi; ka hinjame tiknora, chivame pu rane listi zur trapoco. Soko zur listi tropoco pumuzinen da pe zacilini rana, tropoco naj samo su zdravje, hilo i su kuhinja ućasi leske phenamo. Tropoco lako porabinamo jalo, zanimivo pa hilo, ka le prepekamo. Onda le hilo okuso pu farganja.

SMREKOVI VRŠIČKI

Vršički smreke (*Picea abies*) so bogati z vitaminom C, enim najmočnejših antioksidantov, ki pripomore k delovanju imunskega sistema. Vitamin C se v smrekovih vršičkih relativno dobro ohrani,



tudi če jih zamrznemo ali posušimo. Poleg vitamina C so prisotni še karotenoidi, magnezij, kalij in številne druge zdravilne učinkovine. Karotenoidi so pomembni sestavni del melanina v koži, očeh in laseh, ki vsrka visokofrekvenčno svetlobo in tako varuje naše celice pred poškodbami. Magnezij in kalij v človeškem telesu skrbita za zdravje mišic, kosti, živčevja, ščitita pa tudi srce in ožilje. Smrekovi vršički blagodejno vplivajo na telo in duha, njihov prijetno kiselkast okus in vonj po gozdu pa se odlično ujame z gobami in gozdnimi sadeži, zato jih lahko uporabljamo za začinjanje slanih in sladkih jedi. Priljubljen način priprave za lajšanje prehladnih obolenj pa je tudi sirup iz smrekovih vršičkov.

SMREKOVI VRŠIČKI

Vršički smreka (*Picea abies*) len hile but vitamini C naj zaralede antioksidanti, ka pumuzinen su imunsko sistemo, vitamino C pe du smrekavo vršički ohraninen, da len chivamo du skrinj ali pa sušinamo. Lende hile još karotenoidi, magnezi, kalij i buta var zdravilno učinki. Karotenoidi hile pomembno deli du koža, jača i du bala, ka absobirini visoko frekvenca svetloba i varuvini mengare celice. Magnezij i kalij du mengaro telo skrbinamo su saste mišice, kokali, živci, ščitini pa vodi i žile. Lengaro lacho okuso, pu veš, pa pe škar ujemini zur farganja i vešumne sadežja, doleske len lahko uporabimo da začininamo londe i gudle hrane.



ŠENTJANŽEVKA



Šentjanževka (*Hypericum perforatum*) spada med krčnice, ki so si med seboj zelo podobne, zato se pred nabiranjem podrobno poučimo o ustreznem prepoznavanju rastline. Kjer je šentjanževka redka in ranljiva vrsta, je ne nabiramo. Šentjanževka je znana kot naravni antidepresiv in pomaga pri obnavljanju živčne funkcije. Njena uporaba je priporočljiva pri bolečinah živčnega izvora in pri nekaterih boleznih živčnega sistema. Ker vpliva na delovanje nekaterih zdravil, je pri njeni uporabi potrebna previdnost. Šentjanževka v olju je tradicionalno uporabna za nego kože in lajšanje blažjih kožnih težav. Zlasti je priljubljen macerat iz narezanih cvetov šentjanževke v oljčnem olju.

ŠENTJANŽEVKA

Šentjanževka (*Hypericum perforatum*) skupa sar krčnice, ka hile zelo podobno, doleske prvo mek đam kedi murinamo prindari zdravilno rože. Šentjanževka hili znano sar naravno antidepresivo i pumuzini zu nasvali šu živci. Zu late murinamo ovi pazlivo da men hile avar tableti jer loka škodini. Šentjanževka du uli hili lači šu koža i ublažini kožno problemi.



LIPA

V slovenski zavesti ima lipa poseben sloves. V naših gozdovih sta najpogostejši avtohtoni vrsti navadna lipa (*Tilia platyphyllos*) in lipovec (*Tilia cordata*). Imata podoben zdravilni učinek. Čaj lipe je namenjen prekomernemu potenju in je posledično učinkovit pri zdravljenju prehlada. To je čaj, ki ga lahko pijemo tudi zvečer, ponavadi skupaj s kamilico in bezgom za umirjanje in dober spanec. Ašič za zdravljenje nespečnosti priporoča tudi kopel pripravljeno iz močnega prevretka lipovih cvetov. Pri dolgotrajnem pitju lipovega čaja, tako tradicionalna medicina kot moderne raziskave poročajo o stranskih učinkih na srce in celo o možnih okvarah. Uporaba lipovega čaja naj zato ne bo daljša od treh tednov. Le če ga pijemo v manjših količinah, lahko to obdobje tudi podaljšamo.



LIPA

Du slovensko jeziko hili lipa posebno slovestno. Du mengare veša hili naj buteri navadno lipa (*Tilia platyphyllos*) i lipavco (*Tilia cordata*). Hilo len podobno sasto učinko. Čaj zur lipa pumuzini da pe putinamo i pumuzini šu prehlado. Kaja čaj lahko pijamo i žvečar, lako skupa gumilice i bazgo su umirindo i lacho spanco. Šu zdravje napetosti lahko keramo kopeli đoka da karavamo zarali čaj zur lipakare cveti. Lipavo čaj da pijamo preveč dugo nek trin kurke lahko škudini šu vodi.



BOROVNICA

Borovnica (*Vaccinium myrtillus*) je zdravilna rastlina, pri kateri uporabljamo liste in plodove. Plodove uporabljamo v prehrani, sveže, prekuhane, stisnjene v sok, ali namočene v žganje. Sušene borovnice so uporabne pri nastopu driske. V ljudski medicini so se od nekdaj uporabljali tudi listi borovnic, vendar pa novejša raziskava kažejo, da vsebujejo snovi, ki poslabšajo delovanje jeter. Zato liste vedno uporabljamo le prehodno obdobje in v omejenih količinah.



Borovnica (*Vaccinium myrtillus*) hili zdravilno roža, ka uporabimo listi i bunkice. Bunkice lako su hrana frišno, prekarade, stisninamo lako soko, ali namucinamo du rakija. Suke borovnice hile su driska. Du medicina but berš upurabinene i listi zur borovnica pa raziskave muthade da lako poslabšinen buke doleske lako pijamo listi zur borovnice samo jek cajto.

MATERINA DUŠICA

Materina dušica (Thymus sp.) deluje protivirusno in protimikrobno. V čaju jo pripravljamo pri prehladnih obolenjih, lahko pa si z njo napolnimo tudi zeliščne blazinice. Vsebuje eterično olje in druge zdravilne učinkovine. V naravi raste več vrst materinih dušic, ki



imajo primerljivo zdravilno delovanje, pa vonju in okusu pa se nekoliko razlikujejo druga od druge. V kulinariki materino dušico uporabljamo kot dodatek kašam in z njo začínimo omake.

DAJAKARI DUŠA

Dajakari duša (Thymus sp.) delovini protivirusja i protimikrobno. Čaj karavamo su prehlado, lako pa zur šuke rože keramo blazinice. Hilo pa eterično uli i avar zdravilno učinki. Du narava barjoven but vrste dajakari duša, ka len hile saste učinki, pu vonjo i okuso pa pe razlikovinen. Du kuhinja dajakari duša porabinen sar dodatko su kaše i začíninen omake.

ŽAJBELJ

Žajbelj (*Salvia officinalis*) med številnimi vrstami kadulj izstopa po svoji zdravilnosti. Deluje protimikrobno in protivirusno, zato njegove pripravke priporočamo pri prehladnih obolenjih. Pri pojavu aft in vnetju dlesni, je odlično sredstvo za izpiranje ustne votline. Uporabljamo ga tudi zunanje. Primeren je za zdravljenje ran. Ker vsebuje večje koncentracije strupenega tujona, ki je topen v alkoholu, iz njega ne pripravljamo domačih tinktur, prav tako pa ga v večjih količinah ne uživamo daljše časovno obdobje.

ALBUŽI

Albuži (*Salvia officinalis*) zur številno vrste kadulja iztopini pu phri zdravilnosti. Dlovini protimikrobno i protivirusi, čaj hili su prehladi, da tu hile du muj afte al uneto dlesni. Hilo lačhe da karave čaj; thove du muj. Porabinamo le lako i šu rane. Albuži hilo koncetracija strupeno tujono, kap e tupini du alkoholi, zur leste na keramo tinktura, isto le na trome piji but i lako pijamo samo jek cajto na dugo.

RMAN

Rman (*Achillea* sp.) velja za eno najbolj cenjenih zelišč pri nas in po svetu. Uporabni so vsi nadzemni deli. V kulinariki predvsem uporabljamo njegove mlade liste, v zeliščarstvu pa socvetja skupaj z listi. Uporaben je za boljše celjenje ran, deluje pomirjevalno na prebavo, pri prebavnih krčih, zaustavlja krvavitve, znižuje povečano telesno



temperaturo in je diuretičen. Iz njega pripravljamo čaj, poparek, eterično olje, hidrolat in svež sok, pogosto pa ga dodajamo tudi v kopeli ali ga z drugimi zelišči meljemo v prah za uporabo kot superživilo.

ROMANCO

Romanco (*Achillea* sp.) hilo naj hede cenindi čaj zu mende i pu sveto. Uporabno hili celo roža. Du kuhinja hile uporabno terne listi, du čaj pa cveti i listi. Uporabno hile da pe zacilinen rane, pomirinen prebava, šu krči, znižini vročina. Zur romanco lako karavamo čaj, eterično uli, hidrolatoi frišno soko, lako keramo kopel i lako le mišonamo avrenca rožencai zmlinamo du praho.

REGRAT



Regrat
(*Taraxacum officinale* agg.)
je vsestranska
zdravilna
rastlina.

Nabiramo vse
dele rastline in

jih uporabljamo v različnih pripravkih.

Dobro je raziskano njegovo protivnetno

in diuretično delovanje, hkrati pa vzpodbuja delovanje prebavnih žlez in trebušne slinavke, krepi vezivno tkivo in pripomore k izločanju strupenih snovi iz telesa. Pitje čaja iz regratove korenine je priporočljivo pri revmatičnih in rakavih obolenjih. Znana je ljudska uporaba regratovih pecljev pri povišanem krvnem sladkorju.



JEGRADO

Jegrado (*Taraxacum officinale* agg.) hilo šu but nasvalja. Kedamo lako listi, cveti i korinine porabinamo la lako pu različno načini. Lacho hilo šu unetja, su prebava, slinovka. Čaj zur korinine hili lačhošu ravma i šu rako. Jegradoskare pecelni hile lače šu sladkorno.

GABEZ



Navadni gabez (*Symphytum officinale*) je poznan kot učinkovita zdravilna rastlina, s katero si pomagamo pri zvinih in opeklinah, pa tudi pri hujših poškodbah. Tako kot lapuh pa vsebuje snovi, ki so škodljive za jetra, zato v zadnjih letih opozarjamo na previdno uporabo te zeli. Prekomerna uporaba, predvsem notranja uporaba

gabeza je škodljiva. Za zunanjo uporabo gabez uporabljamo v obliki prevretkov, obkladkov, mazil ali tinktur. V kulinariki po malem uporabljamo cvetove navadnega gabeza v dekorativne namene.

GABEZ

Navadno gabez (*Symphytum officinale*) hili sasti roža ka pumuzini šo opeklino. Isto doka sar lapuho. Škodljivo pa hilo šu buke, doleske murinamo ovi pazlivo sar le uporabimo. Lako leha keramo obhladki, žaba ali pa tinktura. Du kuhinja pu hari lako purabinam cveti šu dekoracija.

ŠIPEK

V svežih zrelih plodovih šipka (*Rosa canina*) je od desetkrat do dvajsetkrat več vitamina C kot v limonah. Vsebnost vitamina C s časom shranjevanja in toplotno obdelavo upada. Po toplotni obdelavi se ga v različnih shrankih ohrani okoli petina izhodiščne koncentracije. Šipek vsebuje tudi minerale, karotenoide in flavonoide, čreslovine in druge snovi, ki z medsebojnim delovanjem poživljajo presnovo, dvigajo telesno odpornost, pospešujejo odvajanje seča in krepijo organizem ob pomladanski utrujenosti. Iz listov in cvetnih listov pripravljamo čajne mešanice, s sokom, ki ga iztisnemo iz svežih cvetnih listov, umijemo utrujene oči, zavretek iz šipkovih šišek uporabimo kot poživilo pri rekonvalescentih. Najpogosteje pa uporabimo rdeče plodove, ki jih predelamo v marmelado, sirup, šipkovo vino ali liker. Posušene uporabimo za čaj.

ŠIPKO

Du frišno zrelo plodovi šipko (*Rosa canina*) hilo od deset do dvajset buteri vitamini C nek du lamona. Šipkoste hile i minerali karotenoidi i flavonoidi ka pumuzinen šu organizem šu spomlad ka hinjamo utrujeno. Zur listi i cveti lako keramo mešanica šu čaj, kova soko ka stisninamo zur frišno cveti i listi, thovamo utrujeno jača, nar buteri pa porabinamo lole bunke, ka lako keramo marmelada, sirup, šipkavo mol alpa liker. Šuke pa me hile šu čaj.