

OSNOVNA ŠOLA VOJNIK

Raziskovalna naloga

## Skrivnosti v skodelici domačega čaja

Interdisciplinarno področje

Vojnik, 2013

OSNOVNA ŠOLA VOJNIK

Raziskovalna naloga

Skrivnosti v skodelici domačega čaja

Mentorica: Tatjana Hedžet

Avtorici: Lana Kuzman, 1998

Lektorica: Barbara Ojsteršek Bliznac

Veronika Slapnik, 1998

Vojnik, 2013

## KAZALO

1. UVOD .....	8
1.1 NAMEN .....	8
1.2 Cilji .....	8
1.3 HIPOTEZE .....	9
1.4 Metode dela .....	9
2. TEORETIČNI DEL .....	10
2.1 Čaj.....	10
2.2 VRSTE ČAJA.....	10
2.3 Pravilnik o kakovosti čaja Sloveniji.....	11
2.4 Oblike pripravkov zelišč za čaje .....	11
2.5 Sadni čaj .....	11
2.6 Zeliščni čaj .....	12
2.6.1 Vrste zelišč za čaj in njihova zdravilnost.....	12
2.6.2 Nabiranje zelišč .....	14
2.6.3 Sušenje zelišč.....	15
2.6.4 Shranjevanje zelišč za čaje .....	15
3. EKSPERIMENTALNI DEL .....	16
3.1 REZULTATI ANKETE .....	16
3.2 Obisk na učni in ogledni eko kmetiji Župnek v Vojniku.....	26
3.3 Sušenje zelišč .....	27
3.4 Razstava posušenih zelišč.....	28
3.5 Priprava čaja .....	29
3.6 Ogled proizvodnje v podjetju Mogota, d. o. o. ....	31
3.7 Intervju z učiteljico zgodovine, go. Žilavec Žerjav .....	33
3.8 Obisk pri gospe Vidi Razgoršek, članici Zeliščnega društva Ljubljana .....	35
4. ZAKLJUČEK.....	39
5. VIRI IN LITERATURA.....	41
6. PRILOGE.....	42
6.1 ANKETA.....	42
6.2 ČAJ IZ DOBRNE.....	44

## KAZALO SLIK

Slika 1: Zeliščni vrt na Kmetiji Župnek .....	27
Slika 2: Zelišča na vrtu .....	27
Slika 3: Sušenje nabranih zelišč .....	27
Slika 4: Rman .....	28
Slika 5: Pljučnik .....	28
Slika 6: Razstava zelišč v učilnici .....	28
Slika 7: Zelišča Jerneje Čerenak .....	29
Slika 8: Zelišča Sabine Bezovšek .....	29
Slika 9: Zelišča Saše Kroflič .....	29
Slika 10: Zelišča Jake Zupanca .....	29
Slika 11: Priprava čaja .....	30
Slika 12: Priprava čaja .....	30
Slika 13: Pokušina čaja .....	30
Slika 14: Pred ogledom proizvodnje .....	31
Slika 15: V skladišču .....	31
Slika 16: Skladišče .....	31
Slika 17: Polnjenje zelišč .....	31
Slika 18: Termometer v skladišču .....	32
Slika 19: Merilnik vlage, higrometer .....	32
Slika 20: Stroj za pakiranje filter vrečk v škatlice .....	33
Slika 21: Posušeno sadje .....	33
Slika 22: Čaj 'babičina košarica' .....	33
Slika 23: Domači čaj ge. Žilavec Žerjav .....	34
Slika 24: Dobrodošlica s čajem .....	35
Slika 25: 'Čaj z Dobrne' .....	35
Slika 26: Posode z Vidinimi zelišči .....	36
Slika 27: Posušeni listi trpotca .....	38
Slika 28: Posušeno klasje prosa .....	38
Slika 29: Posušeni cvetovi vrtnic .....	38
Slika 30: Posušeni cvetovi in listi ognjiča .....	38

## Kazalo tabel

Tabela 1: Spol in starost anketirancev .....	16
Tabela 2: Pijete čaj? .....	17
Tabela 3: Pogostost pitja čaja .....	18
Tabela 4: Vzroki pitja čaja .....	19
Tabela 5: Priljubljenost čajev .....	20
Tabela 6: Dodatki v čaju .....	21
Tabela 7: Oskrba s čaji .....	21
Tabela 8: Priprava čaja .....	22
Tabela 9: Domače gojenje zelišč za čaje .....	23
Tabela 10: Sušenje zelišč doma .....	24
Tabela 11: Ali verjamete v zdravilnost zelišč za čaje? .....	25
Tabela 12: Potrditev hipotez .....	39

## Kazalo grafov

Graf 1: Razvrstitev anketirancev po starosti in spolu .....	16
Graf 2: Pitje čaja .....	17
Graf 3: Pogostost pitja čaja.....	18
Graf 4: Vzroki pitja čaja .....	19
Graf 5: Priljubljenost pitja različnih vrst čajev .....	20
Graf 6: Oskrba s čaji.....	22
Graf 7: Priprava čaja .....	22
Graf 8: Domača oskrba z zelišči za čaj .....	23
Graf 9: Vrste zelišč .....	24
Graf 10: Sušenje zelišč doma.....	25
Graf 11: Verjetnost v zdravilnost zelišč.....	25

# POVZETEK

## INTERDISCIPLINARNO PODROČJE

Naslov naloge: SKRIVNOST V SKODELICI DOMAČEGA ČAJA

Avtorici: LANA KUZMAN in VERONIKA SLAPNIK

Mentorica: Tatjana Hedžet

Lektorica: Barbara Ojsteršek Bliznac, prof.

Šola: OŠ Vojnik

Namen raziskovalne naloge je bil ugotoviti pogostost pitja čaja, katere vrste čajev najpogosteje pijemo, kakšne učinke imajo čaji, koliko ljudi pripravlja domače čaje iz doma nabranih in posušenih zelišč. Kakšna je razlika med čaji v lističih in čajih v vrečkah, katera zelišča uporabljamo za čaje, katera nabiramo in katera gojimo na vrtu, kako in kdaj nabiramo in sušimo zelišča za čaje, s kakšnimi dodatki pijemo čaje, ugotoviti sva želeli tudi, v katerem letnem času popijemo največ čaja.

Ugotovili smo, da je pitje čaja zelo priljubljeno, da večina anketiranih pogosto pije čaj, da najpogosteje pijejo sadne čaje, da imajo skoraj vsi čaji zdravilne učinke, da starejši pijejo čaj skoraj vsak dan, medtem ko ga mlajši pijejo le pozimi ali ko so bolni, da večina ljudi doma goji vsaj eno vrsto domačega čaja, ki ga tudi sami sušijo, da je razlika med čaji v lističih in čajih v vrečkah v kvaliteti, da večina ljudi pije čaje s sladkorjem, da največ čaja popijemo pozimi in da imamo v Sloveniji pravilnik o kakovosti čaja.

Nabrali smo zelišča in jih posušili ter si iz njih pripravili okusen čaj.

Med raziskovanjem sva spoznali gospo Vido Razgoršek, članico Zeliščarskega društva Ljubljana, ki nabira zelišča po vsej Sloveniji, tam, kjer je še narava neokrnjena, za svoje čaje. Svoj čaj, mešanico zelišč, je poimenovala 'čaj iz Dobrne', ki je prava skrivnost zelišč v skodelici čaja.

## ZAHVALA

Raziskovalna naloga, ki je sedaj v vaših rokah, ne bi nastala brez pomoči in spodbude nekaterih ljudi.

*Radi bi se zahvalili:*

- *svojim staršem, ker so naju ves čas spodbujali in nama pomagali;*
- *ge. Vidi Razgoršek, članici Zeliščarskega društva Ljubljana;*
- *vsem staršem, ki so prispevali svoja posušena zelišča za razstavo zelišč;*
- *ge. Greti Vene s kmetije Župnek;*
- *vsem učiteljem OŠ Vojnik;*
- *ge. Nataši Kugler in g. Roku Kadilniku iz podjetja Mogota, d. o. o.;*
- *ge. Lijani Žerjav Žilavec, prof. zgodovine;*
- *vsem anketiranim učencem naše šole, ki so si vzeli čas ter odgovorili na najino anketo;*
- *ge. Barbari Ojsteršek Bliznac, prof. slov. jezika, za jezikovni pregled naloge;*
- *mentorici, ge. Tatjani Hedžet.*

# 1. UVOD

V tem šolskem letu meseca septembra naju je na 1. športnem dnevu pošteno prezeblo, zato sva si zaželeli skodelico čaja. Po športnem dnevu sva se odpravili domov k Lani, ki stanuje blizu šole. Odločili sva se za skodelico toplega čaja, ki naju bo pogrel. Problem se je začel, ko je Lana odprla predal, kjer hranijo različne vrste čajev. Ponudba je bila pestra. Dolgo sva razmišljali in se odločali, katerega bi izbrali. Ogledovali sva si različne škatle: kamilični, planinski, metin ..., domač čaj. Izbrali sva zeliščni čaj, ki sva mu dodali med. Ob pitju čaja, ki je bil zelo dober, sva razmišljali, kaj vse se skriva v tem čaju, tako sva se odločili, da bova raziskali skrivnosti čajev.

## 1.1 NAMEN

Namen raziskovalne naloge je bil raziskati čim več o čaju in vrstah čaja. Ugotoviti smo želeli navade pitja čaja pri učencih, katere čaje najraje pijejo, kako pogosto ga pijejo in s kakšnimi dodatki.

Zanimala nas je tudi oskrba s čaji in seveda razlike med domačimi in kupljenimi zeliščnimi čaji.

Izvedeti smo želeli razlike med čaji v filter vrečki in v celih zeliščih.

## 1.2 CILJI

Ugotoviti želimo:

- navade pitja čaja med učenci na šoli,
- razlike med navadami pitja čaja med različnimi starostnimi skupinami,
- v katerem letnem času pijejo čaj,
- katere vrste čajev pijejo,
- o samooskrbi s čaji,
- o učinkih čaja na organizem,
- o sušenju zelišč in pripravi čaja,
- spoznati ljudi iz naše okolice, ki sami sušijo zelišča,
- nabrati vsaj nekaj zelišč za čaje in jih posušiti,
- primerjati različne vrste čajev, jih pokušati s svojimi sošolci,



- obiskati katero od podjetij, ki se ukvarja s proizvodnjo čajev.

### **1.3 HIPOTEZE**

Na začetku raziskovanja smo si postavili nekaj predvidevanj.

Predvidevali smo:

- večina ljudi se oskrbuje s čaji v trgovini,
- čaj pije več deklet kot fantov,
- največ čaja popijemo, ko smo bolni,
- učenci imajo najraje sadne čaje,
- v Vojniku in okolici se več kot 50 % ljudi samooskrbuje z zelišči za čaj,
- večina ljudi verjame v zdravilnost čajev,
- največ si v čaj dodajajo sladkor,
- večja uporaba čajev je v filter vrečki,
- vsebina čaja v filter vrečki se razlikuje od čaja, ki je v lističih.

### **1.4 METODE DE LA**

Raziskovalno delo smo začeli z iskanjem gradiva o čajih. Informacije smo poiskali v revijah, časopisnih člankih in tudi na internetnih straneh se je našlo veliko zanimivih in koristnih podatkov.

Sledilo je zbiranje podatkov o značilnostih različnih čajev, njegovi zgodovini.

Delo je potekalo tudi na terenu, kjer smo spoznavali različna zelišča na zeliščnem vrtu eko kmetije Župnek v Vojniku.

Nabrana zelišča smo posušili in iz njih pripravili čaj.

Zbrali smo suha zelišča za čaje in pripravili razstavo le-teh.

Spoznali smo zelo zanimivo gospo Vido Razgoršek, ki je članica Društva zeliščarjev Ljubljana, kjer smo dobili veliko koristnih informacij.

Opravili smo tudi intervju z učiteljico Lijano Žilavec Žerjav, ki ima svoj zeliščni vrt in pripravlja domač zeliščni čaj.

Ogledali smo si proizvodnjo čajev Mogota v Novi Cerkvi.

Pripravili smo anketo, ki smo jo razdelili učencem naše šole. Rezultate ankete smo analizirali, ugotovitve pa prikazali s pomočjo grafov in tabel.

## 2. TEORETIČNI DEL

### 2.1 ČAJ

Čaj je brezalkoholni napitek, vsebuje tein. Pripravimo ga s prelitjem posušenih listov ali popkov grma čajevca z vrelo vodo.

Čajevca je grm, zimzelen, zraste do dveh metrov v višino.

V slovenščini se beseda čaj uporablja za različne vrste poparkov iz sadja ali zelišč. Poznamo veliko vrst čajev: šipkov, kamilični, lipov in veliko drugih. Beseda pravi čaj se uporablja za čaj iz listov čajevca, ostale čaje pa poimenujemo: zeliščni ali sadni čaj.

Cha je kitajska beseda in od tod izvor besede čaj. Kitajska je največja pridelovalka čaja in pozna zelo veliko vrst čajev. Kitajski sledita še Japonska in Indija.

### 2.2 VRSTE ČAJA

Ločimo štiri glavne vrste čaja glede na postopek obdelave:

- zeleni čaj,
- črni čaj,
- oolong,
- pravi čaj.

Pravi čaj, nekateri ga imenujejo tudi ruski čaj, se pridobiva iz listov in listnih brstov čajevca, ki je grm. Ta čaj nima nič skupnega z našimi zeliščnimi in sadnimi čaji. Po načinu sušenja in predelave listov čajevca ločimo pravi, zeleni in oolong čaj. Zeleni čaj je neoksidirani pravi čaj, čaj oolong pa je polizdelek pravega čaja, naša zakonodaja ga označuje kot rdeči čaj. Pravi čaj pa je fermentirani oziroma oksidirani čaj. [2]

Čaj mate je pripravljen iz sušenih listov in mladih poganjkov drevesa, ki raste v Južni Ameriki. Vsebuje manj kofeina kot pravi čaj.

## 2.3 PRAVILNIK O KAKOVOSTI ČAJA SLOVENIJI

Po Pravilniku o kakovosti čaja in Pravilniku o spremembah in dopolnitvah Pravilnika o kakovosti čaja, stran 10651 (Ur. l. RS, št. [87/2004](#)), med čaje uvrščamo:

- pravi čaj,
- zeliščni, sadni čaj,
- aromatizirani čaj,
- ekstrakte čaja,
- dekofeinizirani čaj,
- čaj mate in
- instant čaj. [2]

## 2.4 OBLIKE PRIPRAVKOV ZELIŠČ ZA ČAJE

Čaj je lahko v obliki lističev ali v filter vrečki.

### *Čaji v filter vrečkah*

Že stoletje nazaj je newyorški trgovec s čaji odkril filter vrečke za čaj. Vzorce čaja je namreč za pokušino pošiljal v svilenih vrečkah. Filter vrečka, ki jo je nato razvilo podjetje Teekanne, se je potem razširila po vsem svetu. Filter vrečka omogoča enostavnejšo uporabo, vendar pa je vsebina velikokrat slabša od čaja v celih lističih. Čajne vrečke velikokrat proizvajalci napolnijo s čaji slabše kakovosti ali celo s čajnim prahom, ki ostane pri predelavi čaja. Čaj v filter vrečkah je tudi pogosto cenejši in njegova aroma je slabše kakovosti kot pri čaju v lističih. Ta čaj imamo na voljo v vseh trgovinah s prehrano. [2]

## 2.5 SADNI ČAJ

Sadni čaji so tisti, ki jih pripravijo iz posušenega sadja, nekaterim pa tudi dodajo intenzivne sadne arome.

## 2.6 Zeliščni čaj

Zeliščni čaj je napitek iz posušenih delov zelišč. Zelišča imenujemo tudi zelnote rastline. Zeliščem, ki imajo zelnato steblo, pozimi nadzemni deli odmrejo. Spomladi pa spet zraste nova rastlina, lahko iz semena, podzemnega stebela. Pripravljeni so iz izbranih zelišč in njihovih posameznih rastlinskih organov, listov, cvetov, semen, korenin, plodov ter seveda tudi iz mešanice vseh teh.

Zeliščni čaji ne vsebujejo kofeina in so primerni za vsakogar ob vsaki priložnosti oziroma času.

Zeliščni čaj lahko pripravimo iz posušenih, pa tudi svežih zelišč. Sveža se uporabljajo poleti, posušena pa pozimi.

Pripravimo ga lahko kot poparek ali prevretek. [1]

### Prevretek

Prevretek pripravimo iz trdnih rastlinskih delov, skorje in korenine, ker v njih voda počasneje prodira, zato jih prekuhamo. Korenine rastlin kuhamo od 5 do 10 minut, skorjo lesa pa do 20 minut. Prevretek mora nekaj časa stati, šele nato ga precedimo. [3]

### Poparek

Poparek imenujemo tudi izvleček. Poparek naredimo tako, da prelijemo z vrelo vodo sveža ali posušena zelišča in jih pustimo 5 do 10 minut stati, nato ga precedimo. Z vrelo vodo prelijemo nežnejše dele rastlin, kot so listi, cvetovi, kajti z dolgotrajnim vretjem bi uničili njihovo zdravilnost. [3]

### 2.6.1 Vrste zelišč za čaj in njihova zdravilnost

#### META

Latinsko ime: Mentha

Pri tej rastlini za pripravo čaja uporabimo posušene liste. Metin čaj pomaga pri zdravljenju prehlada, pri raznih prebavnih težavah, umirja živce, umirja krče gladkega mišičja, pomaga tudi pri slabem spancu in glavobolu. [5]

## KAMILICA

Latinsko ime: *Matricaria recutita*

Pri izdelavi kamiličnega čaja uporabljamo posušene cvetove, uporablja pa se za blaženje krčev v prebavilih, napenjanju, bolečinah, pri obolenjih želodca in črevesja, znano je, da tudi blaži bolečine pri menstruaciji, žolčnih in črevesnih krčih. Pomaga tudi pri celjenju ran, zmanjšuje učinek bakterijskih strupov, pospešuje tudi presnovo kože, lahko ga uporabimo za izpiranje vnetega grla in ustne votline. Splošno pa je znano da pomirja, zato jo je priporočljivo piti pred spanjem. [5]

## LIPA

Latinsko ime: *Tilia platyphyllos*

Ta čaj iz posušениh cvetov na telo deluje pomirjajoče, povzroča potenje (znižuje telesno temperaturo), blaži kašelj in je še posebej učinkovit pri raznih infekcijah, obolenjih dihalnih poti in bolečem grlu. [5]

## ŽAJBELJ

Latinsko ime: *Salvia officinalis*

Ta čaj, ki ga pripravimo iz listov rastline, pomaga pri vnetem grlu, okužbah v ustih in žrelu, pri vnetju dlesni, blaži bolečine v grlu, znižuje raven holesterola in preprečuje pojav sladkorne bolezni. [5]

## MATERINA DUŠICA

Latinsko ime: *Thymus serpyllum*

Ta čaj blaži kašelj, pomaga pri prebavnih težavah in morda preprečuje Alzheimerjevo bolezen. [5]

## MELISA

Latinsko ime: *Melissa officinalis*

Uporabljamo liste te rastline, ki lagodno učinkujejo pri živčnih obolenjih, migreni in nespečnosti. [5]

## JANEŽ

Latinsko ime: *Pimpinella anisum*

Spodbuja izločanje blata in urina, pomaga pri vetrovnosti, pomanjkanju teka in nespečnosti. [5]

## BEZEG

Latinsko ime: Sambucus

Uporabljajo se cvetovi te rastline, ki spodbujajo potenje in znižujejo temperaturo. [5]

## ŠIPEK

Latinsko ime: Rosa canina

Pri tej rastlini se za pripravo čaja uporabljajo posušeni plodovi, ki so dober vir vitamina C. [5]

## KOPRIVA

Latinsko ime: Urtica

Uporablja se vsa rastlina, ki vsebuje vitamin C in veliko železa. Zmanjšuje količino sladkorja v krvi. [5]

## ŠENTJANŽEVKA

Latinsko ime: Hypericum perforatum

Uporabljajo se cvetovi in listi, ki pomirjajo in izboljšajo razpoloženje. [5]

## RMAN

Latinsko ime: Achillea millefolium

Pomaga pri želodčnih in črevesnih težavah ter pri menstrualnih bolečinah. [5]

### 2.6.2 Nabiranje zelišč

Nabiranje zelišč je najboljšo takoj zjutraj, ko izhlapi jutranja rosa, zelišča takrat vsebujejo največ eteričnih olj. Uporabimo nož z ostrim rezilom in pustimo na odrezani rastlini še dovolj listov, da bo lahko rasla naprej. Nabiramo vse dele rastline, cvet, plod, steblo, liste, pri nekaterih tudi korenine.

Nabiramo le zdrave dele rastlin, ki niso bila v stiku s škropivi ali gnojili. Zelišč ne nabiramo tudi ob zelo prometnih cestah, avtomobilskih in avtocestah.

Previdnost pa ne bo odveč pri nabiranju zelišč na travniku in v gozdu, ki ga ne poznamo. Tista zelišča, ki jih ne poznamo, pustimo na miru. [1]

### 2.6.3 Sušenje zelišč

Za sušenje zelišč se priporoča topel, zračen in temen prostor, temperature se naj gibljejo okrog 25 °C. Največkrat sušimo na senčni terasi, balkonu ali v senčnem delu vrta. Zelišča lahko sušimo obešena v šopkih ali pa jih zložimo na zračno podlago oziroma sito. [1]

### 2.6.4 Shranjevanje zelišč za čaje

Pomembno je, da se držimo navodil na embalaži čaja. Hranimo jih v suhem in hladnem prostoru. Zelo pomembno je tudi, da zelišča hranimo v dobro zaprti posodi. S pravilnim hranjenjem zelišč bomo preprečili, da bi zelišča za čaj izgubila aromo oziroma če bi prešli v njih vlaga in drugi vonji, bi se s tem spremenila njihova osnovna aroma. [4]

### 3. EKSPERIMENTALNI DEL

#### 3.1 REZULTATI ANKETE

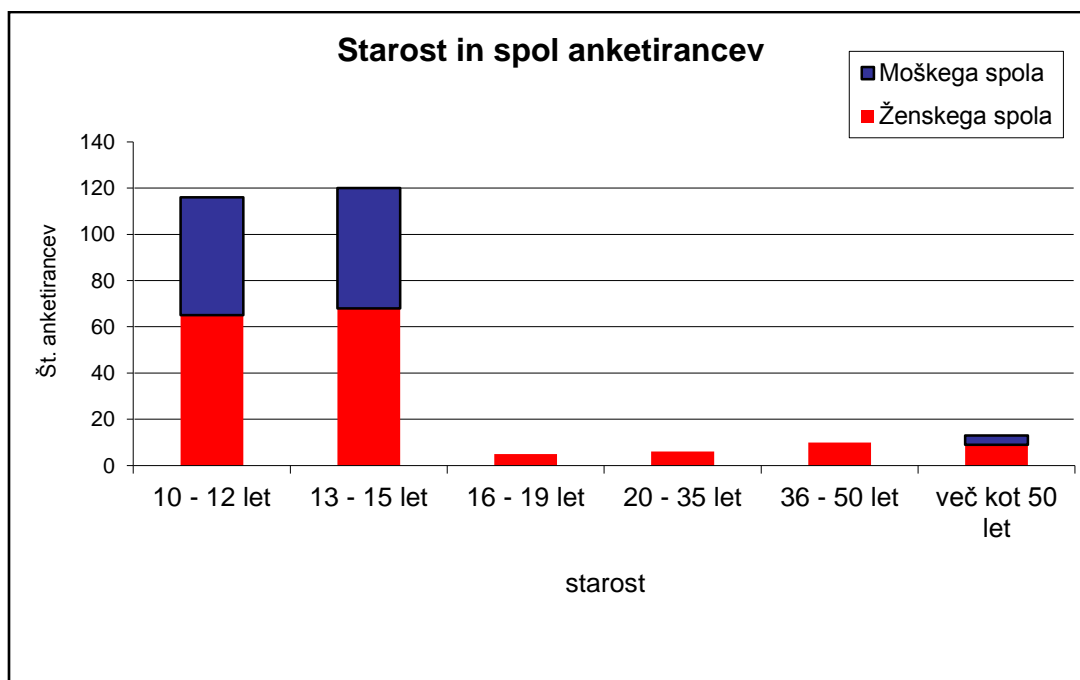
Anketo smo razdelili v mesecu novembru med učence in učitelje OŠ Vojnik, njihovim staršem, starim staršem, sosedom ...

Razdelili smo 600 anket, vrnjenih smo dobili le 270.

##### 1. Zanimala sta nas starost in spol anketirancev.

Tabela 1: Spol in starost anketirancev

Spol/starost	10–12 let	13–15 let	16–19 let	20–35 let	36–50 let	Več kot 50 let	Skupaj
Ženskega spola	65	68	5	6	10	9	163
Moškega spola	51	52	0	0	0	4	107
Skupaj	116	120	5	6	10	13	270



Graf 1: Razvrstitev anketirancev po starosti in spolu

Anketirali smo učence druge in tretje triade naše šole. V drugi triadi (9 do 11 let) so učenci 4., 5., in 6. razreda ter v tretji triadi učenci (12 do 14 let) 7., 8. in 9. razreda.



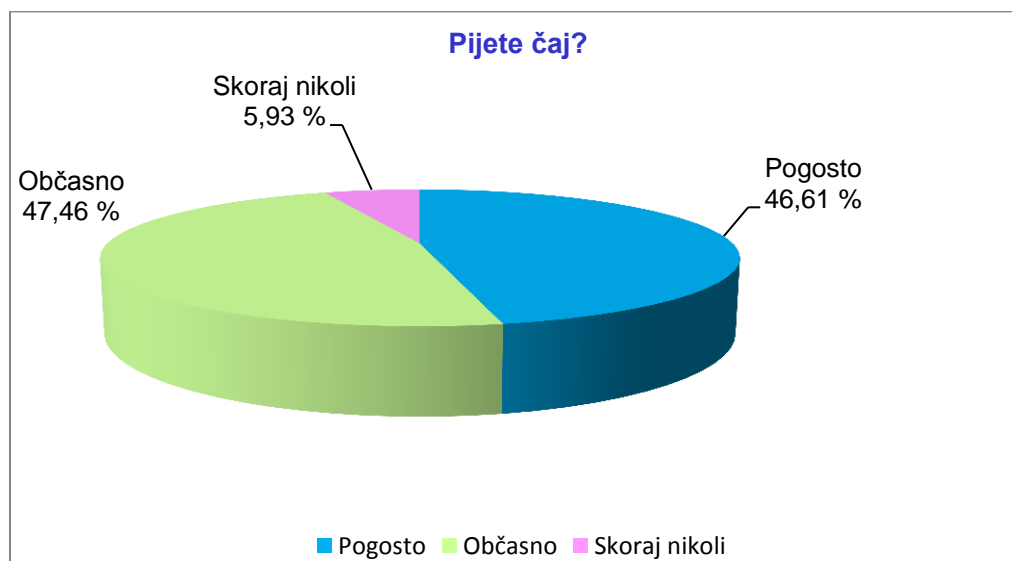
Pri anketi je sodelovalo več anketirancev ženskega spola. Zelo malo vrnjenih anket smo dobili od starejše populacije, kar nas je zelo neprijetno presenetilo, zato smo se odločili, da bomo anketo analizirali le med anketiranimi učenci II. in III. triade naše šole, torej med učenci 4., 5., 6., 7., 8., in 9. razreda. V anketo smo zajeli 236 anketiranih učencev, od tega 133 deklic in 103 dečke oziroma 56 % deklic in 44 % dečkov.

## 2. Ali pijete čaj?

Tabela 2: Pijete čaj?

	DEKLICE		DEČKI		Skupaj
	10–12 let	13–15 let	10–12 let	13–15 let	Vsi
Pogosto	42	33	22	13	110
Občasno	20	32	26	34	112
Skoraj nikoli	3	3	3	5	14
Skupaj	65	68	51	52	236

Ugotovili smo, da mlajše deklice pijejo čaj bolj pogosto kot starejše deklice. Dečki pa pijejo čaj le občasno. Ugotavljamo, da deklice bolj pogosto pijejo čaj kot dečki.



Graf 2: Pitje čaja

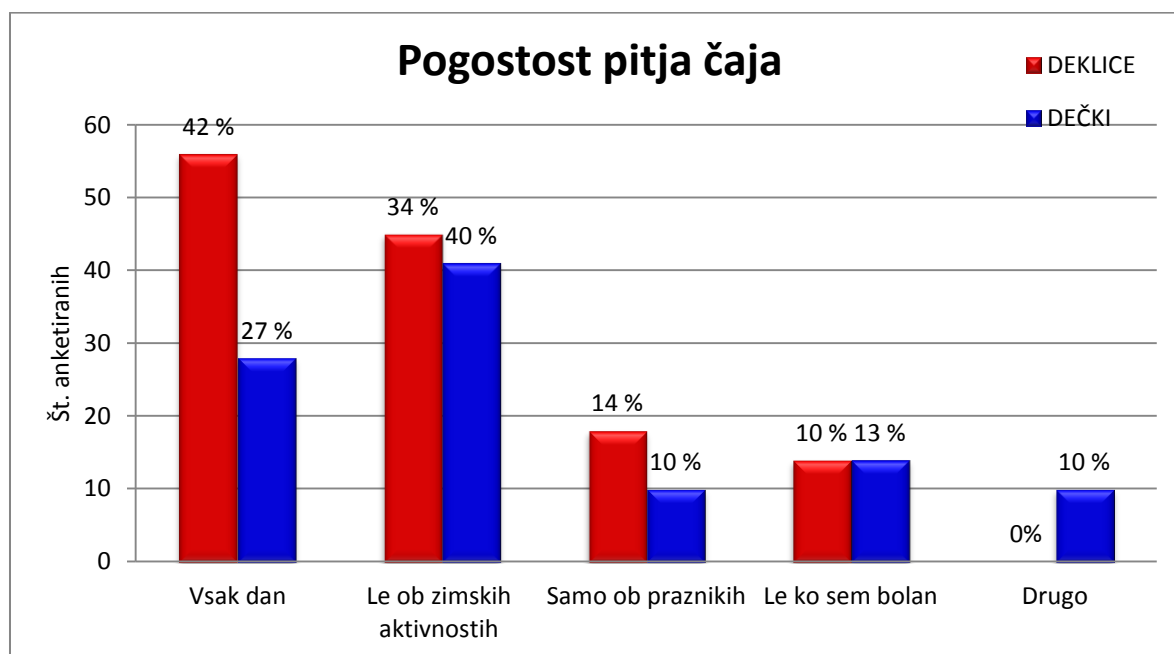
Med vsemi anketiranimi učenci nas je razveselilo, da je zelo malo tistih, ki skoraj nikoli ne pijejo čaja. Približno v enakem razmerju so tisti anketirani učenci, ki pogosto oziroma občasno pijejo čaj.

### 3. Kako pogosto pijete čaj?

Tabela 3: Pogostost pitja čaja

	10–12 let		13–15 let		Skupaj
	Deklice	Dečki	Deklice	Dečki	
Vsak dan	29	17	27	11	84 (35 %)
Le ob zimskih aktivnostih	23	18	22	23	86 (36 %)
Samo ob praznikih	9	4	9	6	28 (12 %)
Le ko sem bolan	4	5	10	9	28 (12 %)
Drugo	0	7	0	3	10 (5 %)
Skupaj	65	51	68	52	236 (100 %)

Pod drugo so le dečki zapisali, da pijejo čaj le v šoli in pri babici.



Graf 3: Pogostost pitja čaja

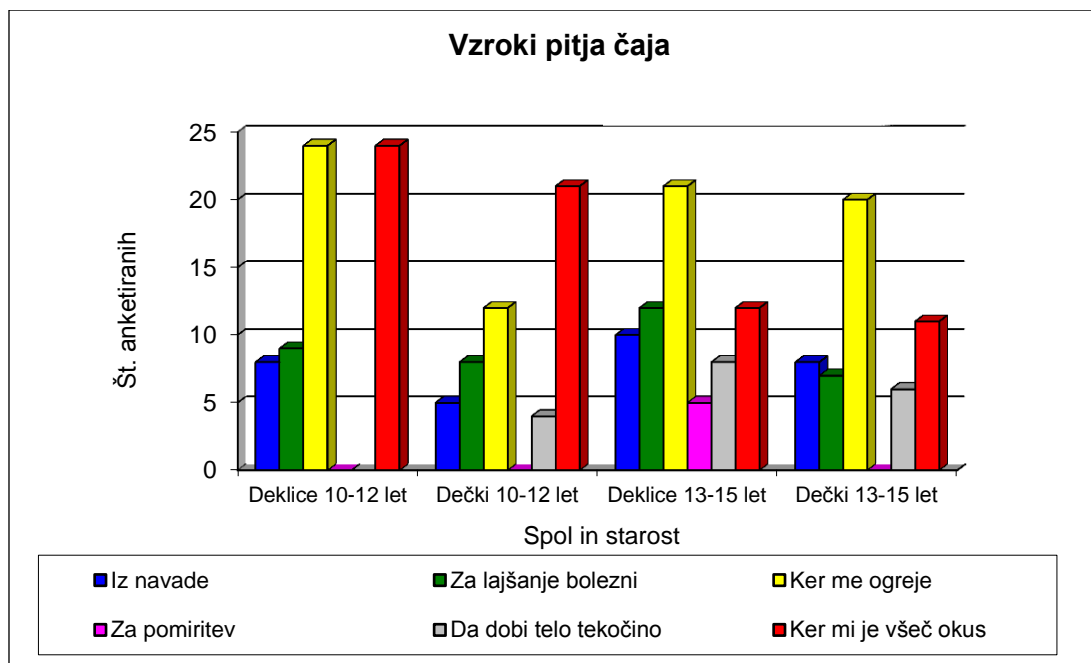
Ugotavljamo, da največ dečkov, 40 %, pije čaj le ob zimskih aktivnostih, le dobra četrtina dečkov pije čaj vsak dan. Slaba polovica deklic pije čaj vsak dan in tretjina le-

teh le ob zimskih aktivnostih. Samo 12 % anketiranih pije čaj, ko so bolni oziroma le ob praznikih. 10 % dečkov pa pije čaj le v šoli in pri babici.

#### 4. Zakaj pijete čaj?

Tabela 4: Vzroki pitja čaja

	10–12 let		13–15 let		Skupaj
	Deklice	Dečki	Deklice	Dečki	Vsi v %
Iz navade	8	5	10	8	31 (13 %)
Za lajšanje bolezní	9	8	12	7	37 (16 %)
Ker me ogreje	24	12	21	20	77 (33 %)
Za pomiritev	0	0	5	0	5 (2 %)
Da dobi telo tekočino	0	4	8	6	18 (8 %)
Ker mi je všeč okus	24	21	12	11	68 (29 %)
Skupaj	65	51	68	52	236 (100 %)



Graf 4: Vzroki pitja čaja

Iz grafa je lepo razvidno, da je v vsakem starostnem obdobju največ takih anketiranih, ki pijejo čaj zato, da jih ogreje. Menimo, da ti anketiranci pijejo čaj le v zimskem in jesenskem letnem času.

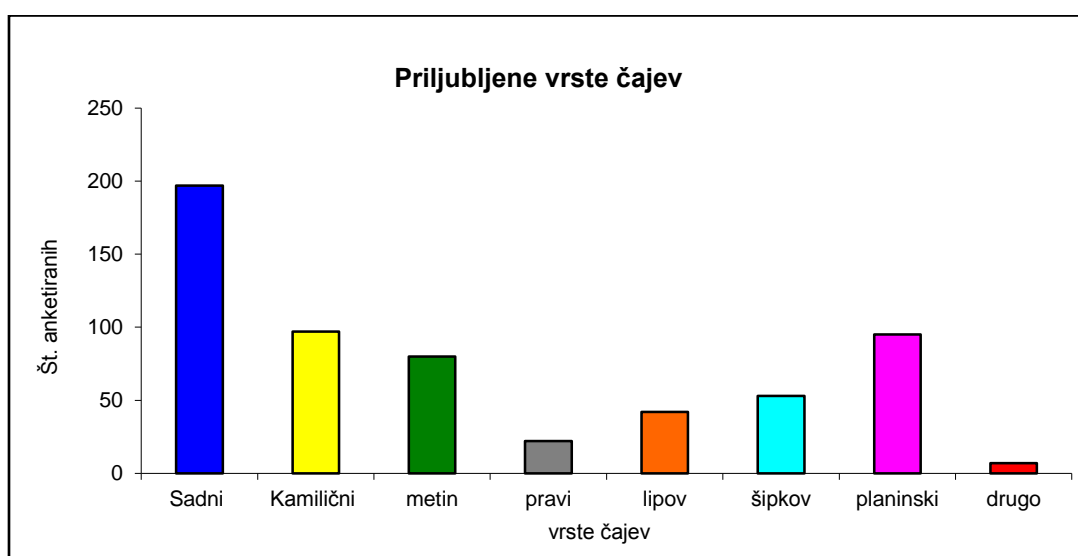
Deklice in dečki popijejo največ čaja, ker jih ogreje in jim je všeč okus. 16 % anketiranih učencev pa pije čaj, ker jim lajša bolezen, verjetno so to tisti, ki pijejo čaj le, ko so bolni.

Zelo smo bili presenečeni, da pet starejših deklic pije čaj za pomiritev, tega nismo pričakovali, to je 7,5 % od vseh anketiranih starejših deklic.

## 5. Katere vrste čaja pijete?

Tabela 5: Priljubljenost čajev

	10–12 let		13–15 let		Skupaj
	Deklice	Dečki	Deklice	Dečki	Vsi
<b>Sadni</b>	55	43	56	43	197
<b>Kamilični</b>	24	25	30	18	97
<b>Metin</b>	25	18	20	17	80
<b>Pravi</b>	4	0	10	8	22
<b>Lipov</b>	11	13	6	12	42
<b>Šipkov</b>	15	12	15	11	53
<b>Planinski</b>	24	26	18	27	95
<b>Drugo</b>	0	4	0	3	7



Graf 5: Priljubljenost pitja različnih vrst čajev

Dečki in deklice najpogosteje pijejo sadni čaj, sledita mu kamilični in planinski čaj. Dečki so pod drugo zapisali še bezgov čaj, na katerega smo mi pozabili. Z zanimanjem smo ugotovili, da je 22 anketiranih učencev zapisalo, da pijejo tudi pravi čaj. Celó 4 deklice v starosti od 10 do 12 let.

## 6. S kakšnimi dodatki pijete najraje čaj?

Tabela 6: Dodatki v čaju

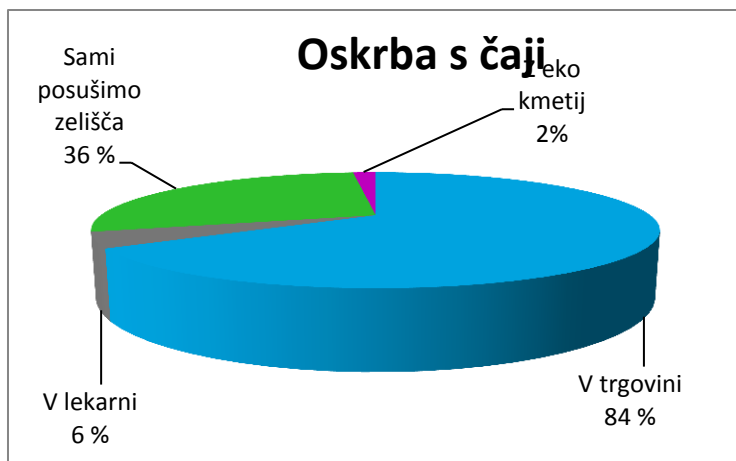
	10–12 let		13–15 let		Skupaj
	Deklice	Dečki	Deklice	Dečki	Vsi
<b>Z mlekom</b>	0	1	3	2	6
<b>Z medom</b>	32	24	35	27	118
<b>Z limono</b>	34	28	40	29	138
<b>S sladkorjem</b>	44	28	35	35	142
<b>Brez dodatkov</b>	4	5	5	3	17

Največ čaja popijejo s sladkorjem, tako kot smo predvidevali, veliko pa ga pije tudi z medom. 17 anketirancev oziroma 7 % pije čaj brez vseh dodatkov.

## 7. Kje se oskrbujete s čaji?

Tabela 7: Oskrba s čaji

	Deklice	Dečki	Skupaj
<b>V trgovini</b>	113	86	199
<b>V lekarni</b>	8	5	13
<b>Sami posušimo zelišča</b>	53	31	84
<b>Z eko kmetij</b>	5	0	5
<b>Drugo</b>	0	0	0



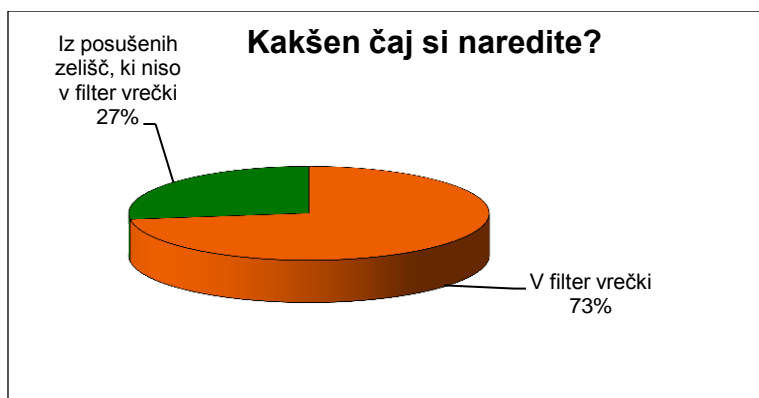
Graf 6: Oskrba s čaji

S čaji se večina oskrbuje v trgovini, tretjina anketirancev pa sama doma suši zelišča. Glede na to, da je v naši okolici kar nekaj eko kmetij, presenečeno ugotavljamo, da tam ne kupijo zelišč za čaje.

## 8. Kakšen čaj imate rajši?

Tabela 8: Priprava čaja

	10–12 let		13–15 let		Skupaj
	Deklice	Dečki	Deklice	Dečki	Vsi
<b>V filter vrečki</b>	47	34	51	40	172
<b>Iz posušenih zelišč, ki niso v filter vrečki</b>	18	17	17	12	64
<b>Skupaj</b>	65	51	68	52	236



Graf 7: Priprava čaja

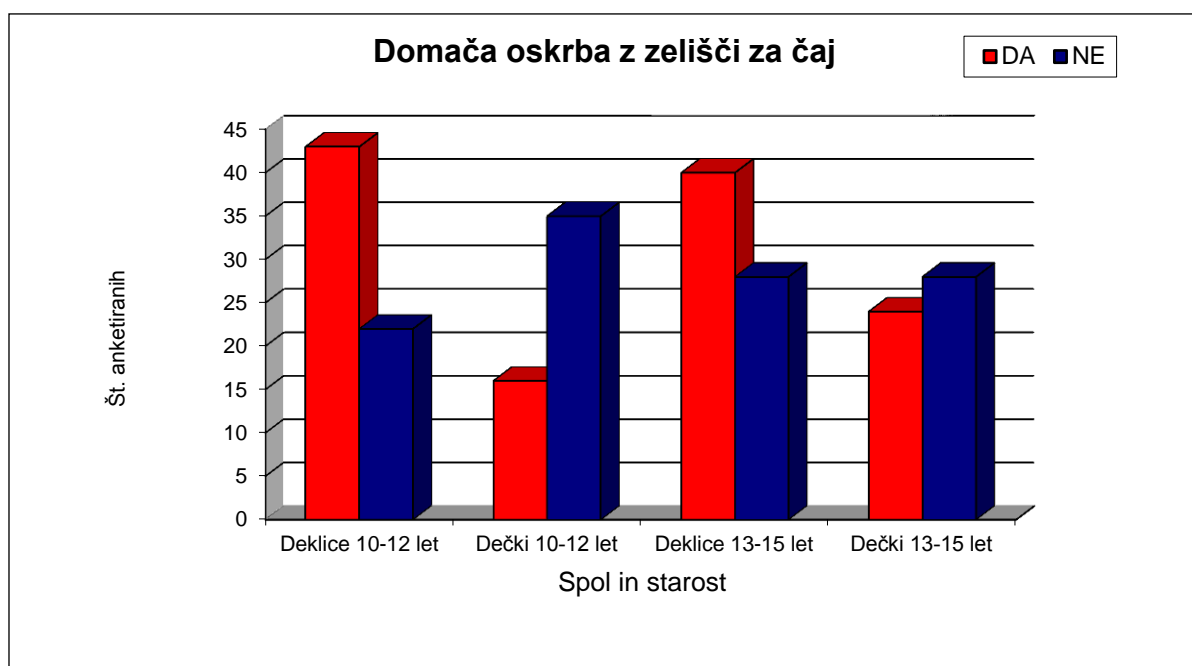
Ugotavljamo, da je priprava čaja v filter vrečkah bolj priljubljena kot iz posušenih zelišč. Sklepamo, da je uporaba čaja v filter vrečki bolj praktična. Med raziskovanjem smo ugotovili, da se dobijo v trgovini prazne filter vrečke, v katere nasujemo želeno količino zelišč.

### 9. Ali doma gojite kakšno zelišče oziroma rastlino za čaj?

Tabela 9: Domače gojenje zelišč za čaje

	10–12 let		13–15 let		Skupaj
	Deklice	Dečki	Deklice	Dečki	Vsi v %
<b>DA</b>	43	16	40	24	123 (52 %)
<b>NE</b>	22	35	28	28	113 (48 %)
Skupaj	65	51	66	52	236 (100 %)

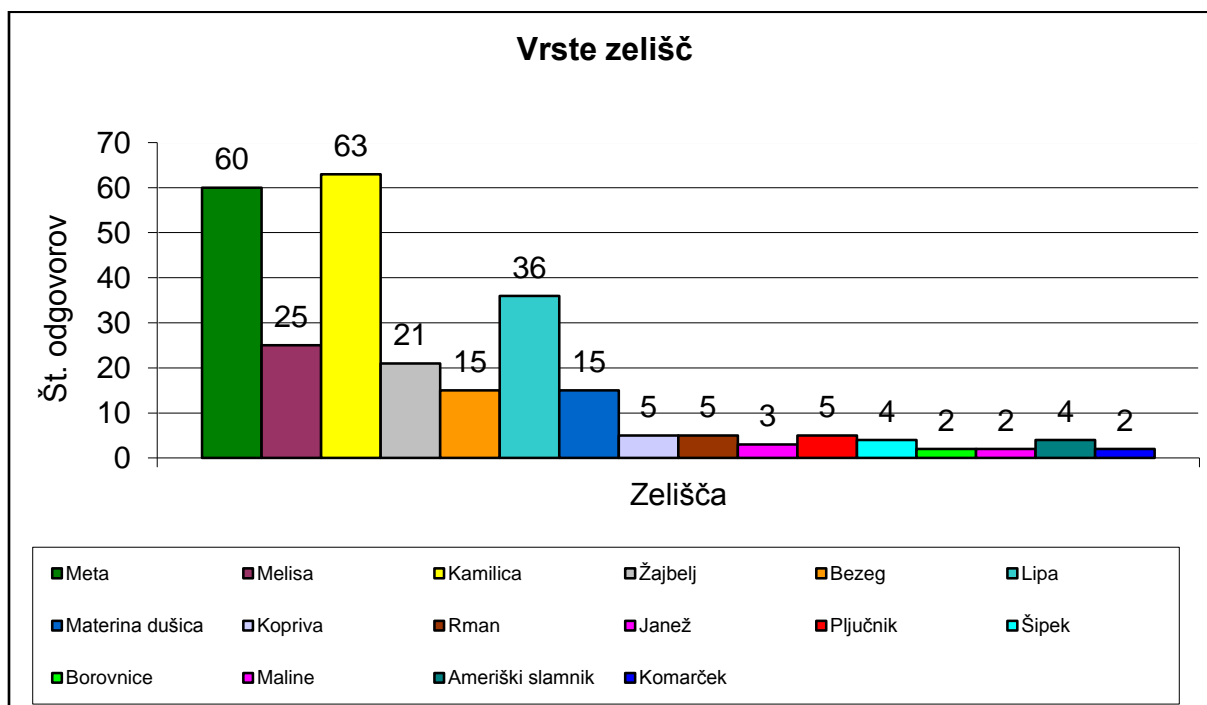
Več kot polovica anketirancev goji zelišča oziroma rastline za čaj. Glede na to, da smo na podeželju in večina anketirancev stanuje v samostojnih hišah, smo pričakovali, da bo ta delež večji.



Graf 8: Domača oskrba z zelišči za čaj

Iz grafa je lepo razvidno, da pri dečkih manj gojijo zelišča za čaje. Mislimo pa, da verjetno dečki niso najbolj seznanjeni, kaj vse raste na njihovem domačem vrtu.

### 13. Katere rastline oziroma zelišča gojite doma oziroma nabirate za čaj?



Graf 9: Vrste zelišč

Kamilica in meta sta najbolj razširjeni zelišči pri anketiranih, potem lipa in melisa, sledita še bezeg in materina dušica.

### 13. Ali sušite ta zelišča doma?

Tabela 10: Sušenje zelišč doma

	10–12 let		13–15 let		Skupaj
	Deklice	Dečki	Deklice	Dečki	Vsi
<b>DA</b>	40	13	34	19	106
<b>NE</b>	3	3	6	5	17
<b>Skupaj</b>	43	26	49	24	123





Graf 10: Sušenje zelišč doma

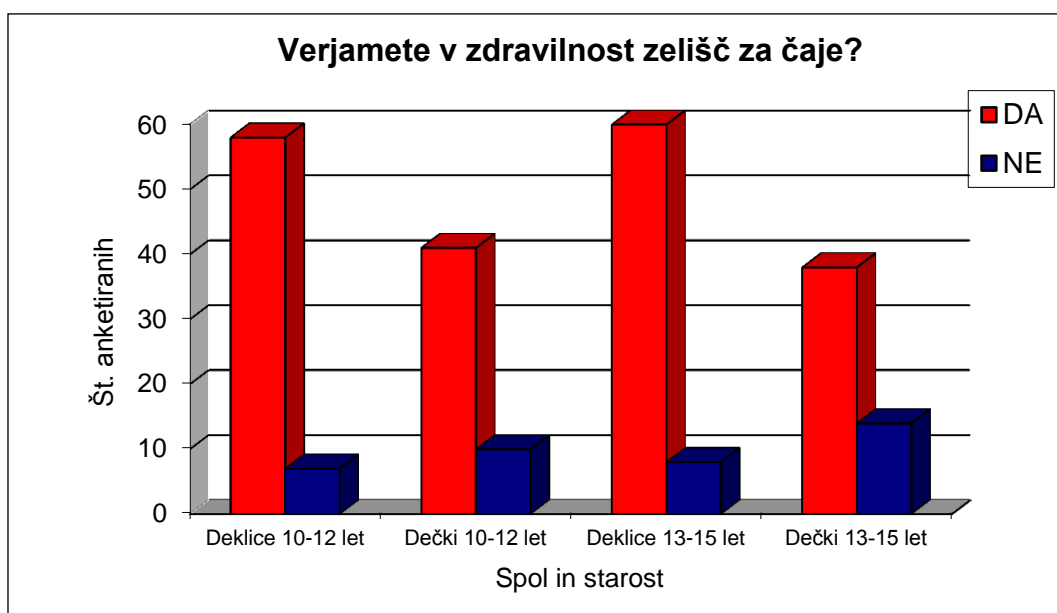
Od vseh 236 anketiranih jih 45 % suši zelišča doma, kar nas je prijetno presenetilo.

## 12. Ali verjamete v zdravilnost zelišč za čaje?

Tabela 11: Ali verjamete v zdravilnost zelišč za čaje?

	10–12 let		13–15 let		Skupaj
	Deklice	Dečki	Deklice	Dečki	Vsi
<b>DA</b>	58	41	60	38	197 (83 %)
<b>NE</b>	7	10	8	14	39 (17%)
Skupaj	65	51	68	52	236 (100 %)

17 % anketirancev ne verjame v zdravilnost zelišč za čaje.



Graf 11: Verjetnost v zdravilnost zelišč

Četrtnina dečkov od 13 do 15 let ne verjame v zdravilnost zelišč za čaje.

### 3.2 Obisk na učni in ogledni eko kmetiji Župnek v Vojniku

Obiskali smo zeliščni vrt na kmetiji Župnek, kjer smo opravili kratek intervju z gospo Greto Vene, si ogledali njihov zeliščni vrt in si nabrali zelišča za sušenje. Gospa nam je vse lepo razložila in razkazala.

1. Katera zelišča rastejo na vašem vrtu?

Na zeliščnem vrtu imamo več vrst zelišč, to so vinska rutica, timijan, melisa, pelin, več različnih vrst mete, kamilice, sivka, žajbelj, bezeg, materina dušica, oliva, majaron, kumina, drobnjak, pehtran, rožmarin, bazilika ...

2. Kdaj in kako sušite zelišča?

Zelišča sušimo pred cvetenjem, v začetku poletja, v senci na zračnem prostoru.

3. Ali prodajate zelišča?

Zelišča tudi prodajamo, veliko pa jih razdelimo kot promocijski material, ko se predstavljamo s svojo dejavnostjo.

4. Komu jih prodajate?

Največ zelišč potrebujemo zase, za promocijo, in jih ponudimo na ogledih v obliki majhnih daril, prodamo jih le zelo majhen delež, ker jih nimamo tako veliko. Največ jih kupijo obiskovalci.

5. Za kaj jih uporabljate?

Uporabljamo jih za čaje, začimbe, kot dodatke namazom in seveda kot dišavnice.

6. Ali je povpraševanje po zeliščih veliko?

Da, po svežih zeliščih se je v zadnjem letu izredno povečalo povpraševanje, kajti ljudje so vse bolj osveščeni in veliko več uporabljajo zelišča, ki nimajo veliko prevoženih kilometrov za sabo.



**Slika 1: Zeliščni vrt na Kmetiji Župnek**

(Foto: Tatjana Hedžet, oktober 2012)



**Slika 2: Zelišča na vrtu**

(Foto: Lana Kuzman, oktober 2012)

### 3.3 Sušenje zelišč

Zelišča, ki smo jih nabrali na zeliščnem vrtu na Kmetiji Župnek, smo lepo očistili, jih povezali in jih dali sušit v kabinet, v temo in preprih. Zelišča smo lepo privezali na vrvico.



**Slika 3: Sušenje nabranih zelišč**

(Foto: Veronika Slapnik, oktober 2012)

Ko so bila zelišča primerno suha, smo jih pospravili v zaprte posodice, kjer so bila lepo v temi, ter v kozarce in papirnate vrečke.



Slika 4: Rman

(Foto: Lana Kuzman, december 2012)



Slika 5: Pljučnik

(Foto: Lana Kuzman, december 2012)

### 3.4 Razstava posušenih zelišč

V mesecu februarju smo pripravili razstavo posušenih zelišč s pomočjo staršev naših učencev, ki so prispevali svoja posušena zelišča za čaje za učence naše šole. Zelišča so prispevali še učenci: Jaka Zupanc, Saša Kroflič, Aljaž Amon, Nika Razgoršek, Žiga Brecl Ojsteršek, Špela Rojc, Jerneja Čerenak, Sabina Bezovšek in Lara Kolar. Učenci so si jih z zanimanjem ogledali. Prepoznávali so jih s pomočjo vonja.

Večina jih je prepoznala kamilico in žajbelj. Veliko jih je zamenjalo meto in meliso.



Slika 6: Razstava zelišč v učilnici

(Foto: Lana Kuzman, februar 2013)



Slika 7: Zelišča Jerneje Čerenak  
(Foto: Lana Kuzman, februar 2013)



Slika 8: Zelišča Sabine Bezovšek  
(Foto: Lana Kuzman, februar 2013)



Slika 9: Zelišča Saše Kroflič  
(Foto: Lana Kuzman, februar 2013)



Slika 10: Zelišča Jake Zupanca  
(Foto: Lana Kuzman, februar 2013)

### 3.5 Priprava čaja

Sošolcem smo skuhali domač, v lističih posušen, in kupljen čaj v filter vrečki – iste vrste zelišča. Okušali so oba pripravka čaja in povedali svoje mnenje oziroma razlike med njima.

Metin čaj v filter vrečki je bil všeč šestim učencem od štirinajstih, vendar ne brez sladkorja. Le trije sošolci od štirinajstih si čaja ni sladkalo. Domač čaj je imel drugačen vonj in barvo, ta je bil devetim od štirinajstih bolj všeč.

Pri pokušini lipovega čaja pa jim je bil bolj všeč pripravek iz filter vrečke.

Planinski čaj v filter vrečki je imel po njihovem mnenju čuden vonj in je bil brez okusa, medtem ko je imel domač planinski čaj drugačno barvo in vonj ter bolj močno aromo.



Slika 11: Priprava čaja

(Foto: Lana Kuzman, januar 2013)



Slika 12: Priprava čaja

(Foto: Lana Kuzman, januar 2013)



Slika 13: Pokušina čaja

(Foto: Veronika Slapnik, februar 2013)

### 3.6 Oglad proizvodnje v podjetju Mogota, d. o. o.

Podjetje Mogota, d. o. o., ima proizvodni obrat v naši občini, Občini Vojnik, v Razdelju pri Novi Cerkvi. Odločili smo se, da si bomo pogledali njihov obrat in z njimi opravili intervju. V obratu sta nas pričakala ga. Nataša Kugler in g. Rok Kadilnik.

Prijazno sta nam pojasnila in razkazala svojo polnilnico čajev v Razdelju. Seveda pri njih v obratu ni ogleda brez ustreznih zaščitnih oblačil.



Slika 14: Pred ogledom proizvodnje  
(Foto: Tatjana Hedžet, marec 2013)



Slika 15: V skladišču  
(Foto: Tatjana Hedžet, marec 2013)

Med ogledom proizvodnje smo videli, kako poteka polnitev zelišč v filter vrečke, kako se te zložijo v škatlico in jih stroj ovije s polivinilom, da ni dostopa zraka. Potem škatlice čaja zložijo v večje škatle, jih opremijo s potrebnimi deklaracijami in jih hranijo v skladišču za transport.



Slika 16: Skladišče  
(Foto: Lana Kuzman, marec 2013)



Slika 17: Polnjenje zelišč  
(Foto: Lana Kuzman, marec 2013)

V skladišču smo opazili termometer in merilnik vlage, kajti pri zeliščih za čaje sta pomembna vlažnost in temperatura.



Slika 18: Termometer v skladišču  
(Foto: Lana Kuzman, marec 2013)



Slika 19: Merilnik vlage, higrometer  
(Foto: Lana Kuzman, marec 2013)

Intervju z gospo Natašo Kugler in gospodom Rokom Kadilnik iz podjetja Mogota, d. o. o., na ogledu pakiranja čajev v Mogoti.

1. Kaj pravzaprav počnete tukaj v tem obratu?  
*Pakiramo zelišča za čaje.*
2. Kako jih pakirate?  
*Največ jih pakiramo v filter vrečke, nekaj pa tudi kot čaje v lističih in kot rinfuzo.*
3. Koliko različnih vrst čajev imate in kateri gredo najbolj v prodajo?  
*Imamo približno 48 različnih vrst čajev. Najbolje se prodajajo pljučnik, kopriva, meta, melisa in babičina košarica.*
4. Od kod pa dobivate ta zelišča?  
*Dobimo jih iz Nemčije in Madžarske. Vsa ta zelišča imajo ustrezna potrdila oziroma certifikate in so kontroliranega porekla. Dve leti smo imeli tudi Bio-line, kjer smo dobivali zelišča s kmetij, a žal ni šlo v prodajo in smo jo bili prisiljeni ukiniti.*
5. So ti čaji popolnoma naravni ali imajo kakšne dodatke?  
*Zeliščni čaji so 100 % naravni, sadnim pa dodajamo barvila in arome.*
6. Te čaje pakirate le za lastne izdelke ali tudi za katera druga podjetja?



*Pakiramo jih seveda za lastne izdelke, a jih pakiramo tudi za Mercator, Tuš in za nekatere lekarne.*



Slika 20: Stroj za pakiranje filter vrečk v škatlice

(Foto: Lana Kuzman, marec 2013)



Slika 21: Posušeno sadje

(Foto: Lana Kuzman, marec 2013)



Slika 22: Čaj 'babičina košarica'

(Foto: Lana Kuzman, marec 2013)

### **3.7 Intervju z učiteljico zgodovine, go. Žilavec Žerjav**

Za intervju z go. Lijano Žilavec Žerjav smo se odločili, ker smo opazili, da pije veliko čaja. Zaupala nam je, da je to njen zeliščni čaj iz zelišč z njenega vrta, ki jih sama posuši.

- Ali imate doma vrt?

*Da, imam zelo velik vrt.*

- Ali na vašem vrtu rastejo tudi zelišča?

*Da, imamo zeliščno gredico.*

- Katera zelišča gojite?

*Na zeliščni gredici: meto, meliso, pehtran, žajbelj, sivko, timijan, baziliko, vinsko rutico, ameriški slamniki, kamilice, pa še bi se kaj našlo.*

- Ali kupujete zelišča in čaje?  
*Zelo redko, včasih sadni čaj.*
- Ali tudi nabirate zelišča?  
*Da, zelo rada nabiram zelišča, ker sem rada veliko v naravi.*
- Kje jih nabirate?  
*Na podeželju in v hribih.*
- Katera zelišča nabirate?  
*Materino dušico, bezeg, rman, trobentice, koprive.*
- Ali sušite zelišča?  
*Seveda, vsa ta zelišča posušim.*
- Kje, kdaj in kako sušite zelišča?  
*V gospodinjskem sušilniku (zelo redko), več v praznem prostoru na prepihu v senci.*
- So od teh zelišč tudi zelišča za čaj?  
*Večinoma za čaje, malo pa tudi za likerje in kuhanje (pehtran, meta).*
- Katera zelišča uporabljate pri pripravi čaja?  
*Meto, meliso, lipo, materino dušico, pehtran, žajbelj.*
- Ali pripravite čaj iz ene vrste zelišč?  
*Da, ampak imamo radi tudi mešanice z meto, meliso, pehtranom ...*
- Zakaj to počnete?  
*Ker imam doma obdelovalno površino, ki jo moram izkoristiti, vem, da je naravno, da ni umetnih gnojil itd., in ker se cenovno splača.*



Slika 23: Domači čaj ge. Žilavec Žerjav

(Foto: Veronika Slapnik, december 2012)

### 3.8 Obisk pri gospe Vido Razgoršek, članici Zeliščnega društva Ljubljana

V začetku marca smo obiskali gospo Vido Razgoršek, kajti njena vnukinja je učenka naše šole in nam je prinesla njen čaj, 'čaj z Dobrne'. Gospo Vido poznajo kot zelo dobro poznavalko zelišč za čaje.

Seveda nam je najprej postregla s svojim čajem, ki je bil izvrsten, ter nam zaupala veliko skrivnost zelišč, ki jih nabira in suši za čaje. Vse to počne iz lastnega interesa, s tem ne bo obogatela, bogata pa sta njeno poznavanje zelišč in priprava le-teh.



Slika 24: Dobrodošlica s čajem  
(Foto: Tatjana Hedžet, marec 2013)



Slika 25: 'Čaj z Dobrne'  
(Foto: Lana Kuzman, marec 2013)

Gospa je članica Društva zeliščarjev Ljubljana. V tem društvu si je obogatila svoje znanje o zeliščih, veliko je z društvom potovala tudi po drugih državah Evrope, predvsem po Avstriji, kjer je pridobila veliko izkušenj in znanja.

Veliko jo je naučila tudi njena mama, kajti živela je v veliki revni družini, kjer je bilo devet otrok. Zelišča so v njenih otroških letih nabirali za zaslužek.

Najbolj nas je zanimalo, kaj so sestavine njenega čaja, ki ga je preprosto poimenovala 'čaj z Dobrne', ker vsa zelišča nabere v okolici Dobrne.

'Čaj z Dobrne' sestavljajo različna zelišča: materina dušica, močvirski oslad, dobra misel, rman, meta, šentjanževka, kopriva, zlata rozga, pri teh zeliščih nabira celotno rastlino. Pri malinah, jagodah, robidah, trpotcu, citronski melisi, lipi nabira cvet, pri ovsu pa njegovo klasje. Za barvo čaju še doda vrtnice, marjetice, trobentice, ognjič, ranjak. Čaj je najprej imela za znanca, sorodnike, sosede in prijatelje, včasih je imela s. p., vendar se to ne izplača, ker je poštnina dražja od vrednosti čaja.

Vsa ta zelišča, ki jih doda v 'čaj z Dobrne', imajo nek pomen, zato sva jo vprašali, naj nama pove nekaj o njih in nama da nekaj nasvetov.

1. Katera zelišča vse nabirate?

*List gozdne jagode, list robide, list maline, šentjanževko, dobro misel, trpotec, rman, materino dušico, zlato rozgo, meto, oves, vrtnico.*

2. Kje jih nabirate?

*Na vrtu: meta, melisa, timijan, ognjič, žajbelj, vrtnica, janež.*

*Na travniku: marjetica, trobentica, dobra misel, rman, trpotec, šentjanževka, materina dušica, preslica, ranjak.*

*V gozdu: močvirski oslad, borovnica, pljučnik, jetrnik, lipa, list jagode, list robide.*

3. Ali jih sušite in kako?

*Seveda jih sušim, na senčnem zračnem prostoru, v praznem in na suhem kartonu, včasih tudi v sušilniku.*

4. Ali mešate zelišča za čaje in katera?

*Zelišča veliko mešam med sabo in to po občutku.*

*Meta + ognjič + vrtnica + lipa ali*

*melisa + janež, timijan + žajbelj + koper.*



Slika 26: Posode z Vidinimi zelišči

(Foto: Lana Kuzman, marec 2013)

*Gospa Vida nam je zaupala nekaj posebnosti zelišč, v katere verjame.*

- ŠENTJANŽEVKA je lahko škodljiva, če zraven jemljete tablete.
- LIPA – ne smeš je dolgo piti, saj slabi srce, dobra je pri prehladu, saj pomaga izločati znoj, lahko pa se tudi kopamo v njej, saj enako dobro vpliva na kožo.
- PLJUČNIK se ne sme nikoli prevreti, lahko se le namaka.
- TRPOTEC se zelo težko suši, zato moramo vsak list posebej položiti na kmečko peč, dober je za izkašljevanje.
- MAJARON – njegov čaj zelo pomirja.
- MARJETICA – za kuhanje čaja uporabimo celotno rastlino.
- SADNI ČAJ lahko pripravimo iz olupkov jabolk, ki jih posušimo in jih kuhamo v vreli vodi.

Zaupala nam je tudi, da čaj, ki ga pripravljamo iz zelišč, ne sme vreti, razen če uporabljamo korenine.

Čaji, ki so zdravi, so vedno svetle barve.

Čaje meša po občutku, sama ve, kakšen učinek ima rastlina, in po tem določi, koliko bo določene rastline (npr. rman bi naredil čaj grenek, zato ga ne dodaja preveč). Gospa zelišča posuši na kartonskih ploščah v senci na prepihu, razen lipe, ki potrebuje sonce. Iz nekaterih zelišč naredi tudi sirupe, ki jih dodaja v čaj. Zelišča, iz katerih naredi sirup, so: meta, materina dušica, melisa. Tem zeliščem doda še sladkor in citronsko kislino ali limono.

Zelišča nabira stran od cest, v čistem okolju, kjer ni škropljeno in gnojeno, kajti že po močni zeleni barvi zelišč ve, da je bilo tam gnojeno.

Njena misel je: Najboljši čaj je tisti, ki ga sam nabereš, ne pa kupiš.

Želimo, da bi čim več znanja prenesla na mlajše rodove, najina mentorica pa jo je povabila, da z nami to pomlad izvede naravoslovni dan na travniku.



Slika 27: Posušeni listi trpotca  
(Foto: Lana Kuzman, marec 2013)



Slika 28: Posušeno klasje prosa  
(Foto: Lana Kuzman, marec 2013)



Slika 29: Posušeni cvetovi vrtnic  
(Foto: Tatjana Hedžet, marec 2013)



Slika 30: Posušeni cvetovi in listi ognjiča  
(Foto: Lana Kuzman, marec 2013)

## 4. ZAKLJUČEK

V nalogi smo naredili velik napredek v znanju zelišč za čaje. Spoznali smo nova zelišča, naučili smo se, kako pripraviti različne čaje, kako pravilno sušiti zelišča za čaj.

Ugotovili smo:

- Čaj pripravimo s prelitjem posušenih listov ali popkov grma čajevca z vrelo vodo.
- Čajevca je zimzelen grm, ki zraste do dveh metrov v višino.
- V slovenščini se beseda čaj uporablja za različne vrste poparkov iz sadja ali zelišč.
- V Sloveniji imamo Pravilnik o kakovosti čaja in Pravilnik o spremembah in dopolnitvah pravilnika o kakovosti čaja.
- Zelišča za čaje sušimo na zračnem in senčnem prostoru.
- Posušena zelišča moramo hraniti po navodilih, v hladnem, suhem prostoru in v zaprti posodi.
- Nabiramo le zdrave dele rastlin, ki niso bila v stiku s škropivi ali gnojili. Zelišč ne nabiramo tudi ob zelo prometnih cestah, avtomobilskih in avtocestah.
- Najbolj je razširjeno gojenje mete in kamilice na zeliščnem vrtu.
- Da je 'čaj z Dobrne' mešanica doma nabranih in posušenih zelišč.
- Nabiranje in sušenje zelišč se prenaša iz roda v rod.

Na začetku smo si postavili nekaj hipotez, ki so vodile naše delo.

Tabela 12: Potrditev hipotez

<b>HIPOTEZA</b>	<b>POTRDITEV</b>
<b>- Večina ljudi se oskrbuje s čaji v trgovini.</b>	To hipotezo sva potrdili z anketo.
<b>- Čaj pije več deklet kot fantov.</b>	To hipotezo sva potrdili z anketo.
<b>- Največ čaja popijemo, ko smo bolni.</b>	To hipotezo morava ovreči, kajti navade anketirancev so pokazale, da čaj redno uživa več kot tretjina anketirancev.
<b>- Učenci imajo najraje sadne čaje.</b>	Hipoteza je potrjena s pomočjo ankete, ki smo jo izvedli.
<b>- V Vojniku in okolici ima več kot 50 % ljudi samooskrbo s zelišči za čaj.</b>	To hipotezo potrjuje anketa.

<b>- Večina ljudi verjame v zdravilnost čajev.</b>	To hipotezo smo potrdili s pomočjo ankete, le 15 % anketirancev nima zaupanja v zdravilnost čajev.
<b>- Večina si največ v čaj dodaja sladkor.</b>	To hipotezo morava potrditi.
<b>- Večja uporaba čajev v filter vrečki.</b>	To hipotezo sva potrdili z anketo.
<b>- Vsebina čaja v filter vrečki se razlikuje od čaja, ki ni v filter vrečki.</b>	To hipotezo moramo delno ovreči, kajti to velja le za sadne čaje, katerim v filter vrečki dodajajo arome, zeliščnim pa ne.

V današnjem času narašča gojenje domačih zelišč, s tem pa spet prebujamo tradicijo pitja domačega čaja in seveda je v naših skodelicah čaja vedno več skrivnosti.



## 5. VIRI IN LITERATURA

1. Tomažič, A. Čaj z domačega vrta: [Online]. [Članek dobljen 15. 10. 2012].

Dostopno na naslovu:

[http://www.zdravozivljenje.eu/sl/Zelisca\\_in\\_Zacimbe/Caj\\_z\\_domacega\\_vrta/www.kalia.si](http://www.zdravozivljenje.eu/sl/Zelisca_in_Zacimbe/Caj_z_domacega_vrta/www.kalia.si)

2. \_\_. Različne vrste čajev: [Online]. [Članek dobljen 15. 10. 2012].

Dostopno na naslovu:

<http://www.zps.si/hrana-in-pijaca/oznacevanje-zivil/razlicne-vrste-cajev.html?Itemid=413>

3. \_\_marec 2012. Zdravilni čaji: [Online]. [Članek dobljen 10. 10. 2012].

[http://www.gorenjske-lekarne.si/si/svetovanje/farmacevtov-nasvet/samozdravljenje\\_2/zdravilni-caji](http://www.gorenjske-lekarne.si/si/svetovanje/farmacevtov-nasvet/samozdravljenje_2/zdravilni-caji)

4. Petauer, T. Leksikon rastlinskih bogastev, 1. Izdaja, Ljubljana TZS, 1993

5. Pahlow, Mannfried: Zdravilne rastline, [prevedla: Stanka Rendla]. – Slovenska izd., Ljubljana, Cankarjeva založba 2003. (Zbirka Sprehodi v naravo)

6. \_\_ 2003. Pravilnik o kakovosti čaja. [Uradni list RS, št. 48/2003 z dne 23. 5. 2003](#), stran 5649 [Članek dobljen 2. 10. 2012].

Dostopno na naslovu:

<http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlid=200348&stevilka=2292>

7. \_\_2004. Pravilnik o spremembah in dopolnitvah pravilnika o kakovosti čaja, stran 10651

Ur. l. RS, št. [87/2004](#), z dne 6. 8. 2004

[Članek dobljen 2. 10. 2012].

Dostopno na naslovu: [http://zakonodaja.gov.si/rpsi/r04/predpis\\_PRAV6014.html](http://zakonodaja.gov.si/rpsi/r04/predpis_PRAV6014.html)

## 6. PRILOGE

### 6.1 ANKETA

ANKETA!

**Sva Lana Kuzman in Veronika Slapnik, učenki OŠ Vojnik, in delava raziskovalno nalogo o čajih. Lepo Vas prosiva, da si vzamete minuto časa in rešite najino anketo. Anketa je anonimna! Obkrožite črko pred izbranim odgovorom.**

---

**1. Sem:**

- a) ženskega spola  
13 do 15 let
- b) moškega spola  
od 20 do 35 let

**2. Moja starost je:**

- a) od 10 do 12 let                      b) od
- c) od 16 do 19 let                      č)
- d) od 36 do 50 let                      e)

več kot 50 let

**3. Ali pijete čaj?**

- a) pogosto                                      b) občasno                                      c) skoraj nikoli

**4. Kako pogosto ga pijete?**

- a) vsak dan, ne glede na letni čas
- b) le ob zimskih aktivnostih (smučanje, sankanje, ...)
- c) samo ob praznikih (božič, novo leto, ...)
- č) le ko sem bolan/-a
- e) drugo \_\_\_\_\_

**5. Zakaj pijete čaj?**

- a) iz navade                                      b) za lajšanje bolezní                                      c) ker me ogreje
- č) za pomiritev                                      d) da dobi telo tekočino                                      e) ker mi je
- všeč okus
- f) drugo: \_\_\_\_\_

**Pri naslednjem vprašanju lahko obkrožite več odgovorov.**

**6. Katere vrste čaja pijete?**

- a) sadni čaj                      b) kamilični čaj                      c) metin čaj                      č) pravi čaj (črni, zeleni, ruski...)
- d) lipov čaj                      e) hibiskus/šipek                      f) planinski                      g)
- drugo: \_\_\_\_\_

**7. S kakšnimi dodatki pijete čaj najraje?**

- a) z mlekom                      b) z medom                      c) z limono                      č) s sladkorjem
- d) brez vsega

**8. Kje se oskrbujete s čaji?**

- a) v trgovini                      b) v lekarni                      c) sami posušimo zelišča  
č) z eko kmetij                      d) drugo \_\_\_\_\_

**9. Kakšen čaj imate rajši?**

- a) V filter vrečki                      b) posušene rastline, ki niso v filter vrečki

**11. Ali doma gojite kakšno zelišče oziroma rastlino za čaj?**

- NE    a) DA    b)

**12. Ali verjamete v zdravilnost zelišč za čaje?**

- NE    a) DA    b)

Če ste na prejšnje vprašanje odgovorili z »Da«, vas prosiva, da nadaljujete z reševanjem najine ankete.

**13. Katero rastline oziroma zelišča za čaje gojite doma?**

---

**14. Ali sušite ta zelišča doma ?**

- a) DA    b) NE

Hvala, ker ste si vzeli čas in rešili najino anketo.  
**Kuzman**

**Veronika Slapnik in Lana**

## 6.2 ČAJ IZ DOBRNE

