



SONČEK
ZGORNJE GORENJSKE
Društvo za cerebralno paralizo

Datum: 30. oktober 2015

POROČILO O OGLEDU 19. PRAZNIKA KOSTANJA V VITOVVLJAH

Vitovlje so naselje v Občini Nova Gorica. Ležijo na južnih pobočjih Trnovskega gozda nad krajem Šempas. Vitovlje sestavlja več manjših zaselkov ob krožni cesti, ki se odcepi z magistralne ceste Ajdovščina - Nova Gorica med Osekom in Šempasom. Največja znamenitost Vitovelj je romarska cerkev sv. Marije, ki so jo postavili že v 14. stoletju ali še prej na skalnem osamelcu sredi pobočja (604 m). V gozdu nad Vitovljami je plitva mlaka, ki jo imenujejo Vitovsko jezero. V Vitovljah je tudi majhna cerkev sv. Petra, ki stoji okrog 150 m pod cerkvijo sv. Marije. Ob tej cerkvi, ki je v osnovi romanska so odkrili več grobov iz časa naseljevanja Slovanov. V bližini je spomenik padlim v NOB in prireditveni prostor. Rob Trnovskega gozda nad Vitovljami se imenuje Vitovski hrib. Vitovlje so zaradi svoje sončne lege in naravnih danosti poznane po edinstvenem kostanju maronu, ki je poznan tako doma kot v tujini. Praznik kostanja v Vitovljah vsako jesen organizira tamkajšnje Kulturno turistično društvo. Prireditve se tradicionalno odvija cel vikend. Vključuje kulturni in zabavni program, vitovske gospodinje pripravijo razstavo okusnega domačega peciva, ne manjka kostanja, surovega in pečenega kot se pritiče prazniku kostanja. V letu 2010 in 2011 se je prireditve Praznik kostanja predstavljala pod znamko Energija okusov, ki združuje še druge tri velike prireditve iz tega območja: Praznik polente, Mohorjevo in Festival vin Šempas. Projekt Energija okusov je bil v letih 2010 in 2011 sofinanciran iz sredstev ukrepov LEADER. Pravi ali domači kostanj (*Castanea sativa*) najdemo skoraj po vsej Sloveniji z izjemo Koroške. Raste do nadmorske višine 800 m. Pomemben je zaradi plodov, ki so imeli v preteklosti velik pomen v prehrani. Pravi kostanj zraste do 35 m visoko in doseže premer do 3 m. Skorja je v mladosti srebrno siva in gladka. S starostjo razpoka in postane rjava siva. Razpoke so globoke in spiralno potekajoče. Listi so dolgi do 30 cm in spodaj svetlejši. So nazobčani. Cveti junija in v začetku julija, plodovi dozorijo oktobra. Kostanj dobro uspeva na globokih, rahlih, zmerno vlažnih, humoznih in peščeno glinastih tleh. Potrebuje veliko kalija. Ustrezajo mu kislata tla. Potrebuje veliko toplote. Les je srednje trd in težak. Njegova gostota znaša od 600 do 800 kg/m³. Je trajen na suhem in v vodi, neoporen pa je na menjavanje vlažnosti. Uporablja se za izdelavo pohištva, sodov, za drogove, za gradnjo ladij in mostov ter v rezbarstvu. Ker imata les in skorja do 10 % čreslovine, se uporablja za izdelavo tanina. Plodovi se uporabljajo v prehrani. Eno

odraslo drevo v povprečju obrodi od 100 do 200 kg kostanja. Listje ima nekatere zdravilne lastnosti. Kostanj ogroža kostanjev rak, ki ga povzroča gliva *Cryphonectria parasitica*. V Evropi so ga prvič opazili leta 1938, sicer pa izvira iz daljnega vzhoda. Pri nas so ga našli po letu 1950 in je zmanjšal površino kostanjevih gozdov za več kot polovico. Pri nas je največje kostanjevo drevo Gašperjev kostanj na Močilnem pri Radečah, ki ima 15 m višine in obseg preko 10,5 m. Jesen je čas, ki se ga ljubitelji kostanja najbolj veselijo. Nabiranje kostanja po gozdovih je prijetno opravilo, ki se ga radi lotijo vsi: otroci in odrasli. Brskanje pod kostanjevi drevesi za debelimi plodovi je sproščujoče in je lahko prijetna oblika druženja. To še posebej pride do izraza, kadar pripravimo kostanjev piknik. Popoldne nabiramo kostanj, zvečer pa zakurimo ogenj in ga spečemo. Ob hladnih jesenskih večerih se lahko družina in prijatelji družijo tudi ob lupljenju kuhanega kostanja. Tega lahko takoj zaužijemo ali pa ga predelamo v pire in uporabimo za slaščice. Kostanj je imel v prehrani ljudi vedno pomembno vlogo. Že stari Grki in Etruščani so ga pospešeno sadili in uživali njegove plodove. Pravi kostanj je izgubil pomen v prehrani šele z uvedbo krompirja in koruze, sicer pa je pogosto pomagal preganjati lakoto. Odrasla kostanjeva drevesa proizvedejo od 100 do 200 kg plodov, rodijo vsako leto, močnejše pa obrodi vsaka tri leta. Ko se odpravimo nabirat kostanj, se najprej vprašamo, kje bomo našli kostanjeva drevesa. Kostanj raste skoraj po vsej Sloveniji vse do 800 m visoko. Ker je kisloljubna vrsta je pogostejši na kisljih tleh. Na apnenčastih tleh ga pogosto najdemo tam, kjer so tla zakisana in so običajno v bližini iglavci. Rad ima topla pobočja. Kostanjeva drevesa bomo našli tako v gozdu, kot tudi na gozdnem robu, lahko pa tudi na travniku na prostem. Plodovi kostanja dozorijo oktobra v ježicah. Te se običajno odprejo na drevesih, kostanji pa iz njih padejo na tla lahko pa odpadejo ježice s kostanji. Kostanji so zreli, ko so povsem rjave barve. Tisti, ki so delno beli ali zelenkasti še niso zreli. Če so se temperature ponoči že spustile pod 0 stopinj Celzija, bo kostanj bolj sladek. Ker najprej odpadejo črvivi kostanji, bodo zgodnji nabiralci kostanja verjetno razočarani nad nabranim. Veliko kostanja bo črvivega. Zato je smiselno pogledati vsak kostanj, da nima drobne luknjice, ki nakazuje, da se z njim že gosti bel črv. Kostanje, ki so v odpadlih ježicah teže naberemo. Ostre bodice nas lahko zbodejo do krvi. Obstajajo različne tehnike, kako priti do plodov, običajno pa si pomagamo s palico ali čevlji. S čevlji stopimo na ježico tako, da jo razpremo. Kostanji bodo popadali ven ali pa jih iz ježice previdno poberejo. Ta tehnika je uspešna, če imamo dovolj trdne čevlje. Športni copati imajo premehke stene in kaj hitro bomo začutili neprijetno bolečino. S palico lahko posamezne kostanje izbezamo iz ježice, čeprav je to včasih kar zapleteno opravilo in lahko načne potrpljenje manj potrpežljivega nabiralca. Kostanj lahko v zmernih količinah nabiramo v vseh slovenskih gozdovih. Z zakonom je tako določeno, da sme posamezni obiskovalec gozda na dan nabrati do 2 kg kostanja. Izjema so gozdovi, katerih lastniki so se odločili za pridelavo kostanja. Takšni gozdovi naj bi bili označeni. Kostanja tudi ne smemo nabirati za nadaljnjo prodajo. Pri nabiranju kostanja se držimo gozdnega bontona, ki velja za vse obiskovalce gozda.

V nedeljo 18. oktobra 2015 smo se v jutranjih urah odpravili na pot proti Vitovljam. Naš prvi postanek smo naredili na Bencinskem servisu Lom - AC Zahod, kjer so nam pripravili tople napitke (kava, čaj). Pot smo nadaljevali do Vile Lavanda Sebastijan - Izdelava naravne Kozmetike v Lokavcu. Ob prihodu nas je prisrčno sprejela lastnica Urška, s katero smo odšli na krajši sprehod do nasadov sivke. Razložila nam je, da latinsko ime sivke izhaja iz besede lavare, kar pomeni » umivati, spirati « in se verjetno nanaša na njeno uporabo v kopeli. Sivka izvira iz arabskih dežel in je stara vsaj 2500 let. Leta 600 pr. n. št. so jo prinesli z grškega otoka Hyeres in jo razširili po vsej Evropi. Zaradi svežega vonja so jo stari Grki in Rimljani uporabljali za odišavljanje kopeli in prostorov. Angleška kraljica Elizabeta I pa jo je uporabljala kot toaletno vodo. V srednjem veku so sivko uporabljali za preganjanje uši, od 15. stoletja naprej pa so izdelovali tudi parfum sivke. V srednjem veku so tudi domnevali, da sivka odvrne kugo. Po pripovedkah naj bi kuga prezrla srednjeveške izdelovalce rokavic, ljudje pa so to povezovali s sivko. Od takrat je veliko ljudi na kužnih območjih nosilo snop posušene sivke med oblačili. V Ameriko so jo pripeljali prvi priseljenci na začetku 17. stoletja. Mnogo kasneje med prvo svetovno vojno pa so sivkino vodo uporabljale medicinske sestre, saj deluje antibakterijsko. Vpliv eteričnih olj na fizično in psihično počutje ljudi je obširno raziskoval francoski kemik Rene - Maurice Gateffosse, ki je tudi prvi vpeljal pojem aromaterapija. Zdravilno moč eteričnih olj je odkril po naključju. Namreč med delom v laboratoriju mu je

zagorel del roke, ki jo je pogasil kar z eteričnim oljem sivke, saj je bila tisti moment edina tekočina v bližini. Opazil je, da so se opekline izredno hitro pozdravile brez kakršnihkoli hujših posledic. Prava sivka, ki spada v družino usnatice (Lamiaceae), je do pol metra visok polgrm z ozkimi, nasprotno nameščenimi in srebrno sivimi dlakavimi listi. Na poganjkih, ki poženejo spomladi, so listi večji in manj dlakavi. Vijoličasto modri cvetovi so na vrhu poganjkov združeni v navidezna vretenca, tako da je socvetje podobno redkemu klasu. Prašniki so štirje, dva daljša in dva krajša. Cveti od julija do septembra. Prava sivka raste na suhih in skalnatih območjih. V Sloveniji ne raste divje, pač pa jo gojijo po vrtovih. Na vrtu najraje raste na sočni legi s prepustnimi po možnosti apnenčastimi tlemi. Vsekakor je ni potrebno gnojiti, saj na rodovitnih tleh razvije le veliko listov in le malo cvetov. Dobro jo razmnožujemo s potaknjenci (avgust). Izvira iz Sredozemlja, gojijo jo pa tudi na Nizozemskem, v Veliki Britaniji, Združenih državah Amerike (predvsem Kalifornija) in v Avstraliji (predvsem Tasmanija). V južni Franciji, Dalmaciji, severni Afriki, Grčiji in Iranu jo veliko gojijo za pridobivanje eteričnega olja z destilacijo. Cvetove sivke se lahko nabira vse poletje, najboljše pa jih je nabirati tik preden se cvetovi odprejo, saj takrat vsebuje največ zdravilnih učinkovin. Obstaja od 25 do 30 vrst sivke, ki pa se razlikujejo po barvi cvetov

(beli, rožnati in temno modri) in po barvi ter velikosti listov. Najbolj razširjeni vrsti sta prava sivka (*L. Angustifolia*) in lavandin (*Lavandula x hybrida*), ki je križanec med pravo sivko in širokolistno sivko. Eterično olje Lavandina vsebuje več terpenov in tudi kafre, zaradi česar ima tovrstno eterično olje malo ostrejši vonj. Nekateri zato trdijo, da je eterično olje Lavandina slabše kvalitete v primerjavi z eteričnim oljem prave sivke. V parfumeriji se veliko uporablja eterično olje širokolistne sivke (*L. Latifolia*) in Lavandina (*L. Hybrida*), saj ti dve vrsti vsebujeta veliko več eteričnega olja kot ostale vrste. Medicinsko pa sta uporabni predvsem vrsti *L. angustifolia* ali *L. spica*. Sivka vsebuje od 0,5 - 1,5 % eteričnega olja, ki je sestavljeno iz več kot 100 različnih komponent. Ena izmed glavnih komponent je linalol, ki je po strukturi monoterpenski alkohol. Poleg linalola je pomembna komponenta tudi linalil acetat ter majhne količine borneola, izoborneola, cineola, kumarina in kafre. Sivka vsebuje tudi čreslovine lamiacejskega tipa (12 %) ter saponine, smolo in grenčine. Masiranje senc in tilnika s pripravkom eteričnega olja sivke (10 kapljic olja sivke in 25 ml nosilnega olja) zelo pomaga pri hudih glavobolih (tudi v primeru sončarice) ali ob prvem znaku migrene. Olje za masažo (1 ml sivkinega in 25 ml nosilnega olja) pomaga predvsem pri razbolelih mišicah po vsem telesu. Spiranje las s kopeljo sivkinega olja (10 kapljic olja v vodi) ali prečesavanje las z gostim glavnikom, na katerega nanesemo nekaj kapljic sivkinega olja se dobro obnese proti ušem. Vtiranje pripravka sivkinega olja po prsih (1 ml sivkinega olja, 5 kapljic kamiličnega olja in 10 ml osnovnega olja) pomaga umiriti krčevit kašelj pri astmi in bronhitisu. Z natiranjem sivkinega olja (zredčeno z vodo) na mestih pikov žuželk zmanjšamo bolečino in preprečimo morebitno vnetje. Eterično olje je tudi sestavina mazil proti revmi, saj spodbuja krvni obtok in blaži bolečine. Eterično olje sivke je velikokrat tudi sestavina različnih pripravkov proti kožnim boleznim z močnim srbenjem, ker deluje razkuževalno (antiseptično) in protivnetno. Poparki cvetov sivke delujejo šibkeje kot eterično olje, vendar prav tako pomaga pri živčni izčrpanosti, depresijah, razdražljivosti, glavobolih, nespečnosti ter krepí živčni sistem, kar je tudi klinično dokazano. Čaj sivke tudi odpravlja vetrove in spodbuja izločanje žolča. Čreslovine v sivki preprečujejo driske, posebno takrat kadar so te posledica neželenega vrenja v črevesju. Sivka tudi velja kot sredstvo, ki blaži kašelj, pomaga pa tudi pri astmi. Ustna vodica iz cvetov sivke dobro učinkuje pri neprijetnem zadahu iz ust. Čaj iz cvetov sivke se lahko uporablja tudi za zdravljenje aken ter za nego občutljive kože. Danes sivko veliko uporabljajo tudi v kopelih pri vegetativnih distonijah (nevrološki sindrom s trajnimi mišičnimi kontrakcijami, ki povzročijo zvijanje in nenormalno držo delov telesa) in pri živčnih težavah v menopavzi. Sivko lahko uporabite tudi kot začimbo pri kuhanju. Uporablja se kot dišava v džemih, sadnih solatah, želejih lahko pa pripravite tudi odličen kis. Mlade liste sivke lahko dodate kot začimbo ribam, divjačini in raznim pikantnim omakam. Če vejico sivke položite na žareče oglje v ražnju dobi meso odličen priokus. Eterično olje sivke je eno izmed redkih eteričnih olj, ki ga lahko uporabimo nerazredčene direktno na koži. Sivka odganja komarje, molje in druge insekte. Cvetiče poganjke obesite v omare, da zavarujejo in odišavijo perilo. Na vrtu pa preprečuje naseljevanje uši na sosednjih rastlinah. V cvetovih sivke je veliko nektarja iz katerega lahko čebele naredijo zelo kvaliteten med. Pri predpisani uporabi sivka nima nobenih nezaželenih

učinkov. Prevelike količine eteričnega olja dražijo prebavne organe in zelo močno vplivajo na počutje. Prijazna lastnica nam je pokazala in razložila izdelavo mazila. Izdelava je preprosta, saj vsebuje samo oljno fazo - v nasprotju z emulzijami, ki vsebujejo oljno in vodno fazo. Ker je krema izdelana zgolj iz maščob, je precej mastna, zato jo nanašamo zmerno in nekoliko počakamo, da se vpije. Uporabimo jo lahko tudi za nego suhih komolcev in razpokane kože na petah. Potrebovali smo: čebelji vosek, ognjičevo olje, mandljevo olje, eterično olje sivke ali lavandina. Vse sestavine smo stehali. Čebelji vosek skupaj z mandljevim in ognjičevim oljem smo raztopili v parni kopeli. Segrevali smo počasi in na čim nižji temperaturi, kajti pri pregrevanju bo ognjičevo olje izgubilo del učinkovin. Ko je čebelji vosek raztopljen smo posodico umaknili z ognja. Dodali smo eterično olje. Dobro smo premešali in shranili v kozarčke. Rok uporabe tega mazila je najmanj 6 mesecev. Čebelji vosek v mazilu deluje kot zgoščevalec in kožo ščiti pred zunanjimi vplivi. Ognjičevo olje je eno najbolj negovalnih olj za nego suhe, razpokane in občutljive kože. Če ognjičevega olja nimate pri roki ga lahko nadomestite s hladno stiskanim olivnim oljem. Mandljevo olje kožo hrani, neguje in preprečuje izgubo vlage. Poudarila je, da je pomembno, da uporabimo hladno stiskana olja, saj rafinirana olja in masla ne vsebujejo učinkovin, ki našo kožo hranijo, ščitijo in negujejo. Prav tako moramo biti pozorni pri nakupu eteričnih olj - kupujmo samo certificirana eterična olja organske pridelave, ki imajo navedeno botanično ime. Po ogledu smo se poslovili od prijaznih domačinov in pot nadaljevali do Turistične kmetije Pri Rjavčevih v Ajdovščini, kjer so nam pripravili okusno kosilo. Po kosilu smo odšli v Vitovlje, kjer vsako jesen Kulturno turistično društvo Vitovlje organizira prireditve Praznik kostanja. V letošnjem letu je bila navedena prireditev že devetnajstič. Ob prihodu nas je prisrčno sprejel Marko Kompara. Razložil nam je, da s ponudbo domačega pečenega kostanja ter bogatim zabavnim in kulturnim programom, ki se zvrsti v dveh dneh privablja tako odrasle kot mladino. Obiskovalci prihajajo iz bližnjih vasi iz širšega goriškega prostora, kot tudi od drugod. Vitovlje so zaradi svoje sončne lege in naravnih danosti poznane po edinstvenem kostanju - 'maroni'. Na prireditvi ne zmanjka niti surov niti pečen, kot se za praznik kostanja spodobi. Vitovske gospodinje so se predstavile z razstavo okusnega domačega peciva. Praznik kostanja se je v letu 2010 in letu 2011 predstavljal pod znamko Energija okusov, ki združuje še tri druge velike prireditve iz tega območja: Mohorjevo, Praznik polente in Festival vin Šempas. Projekt Energija okusov je bil sofinanciran iz sredstev ukrepov Leader. Ogledali smo si družabne igre, kjer smo videli kmečka opravila, stare običaje in del na temo kostanja, razstavo kostanja in peciva, sejensko razstavo in ponudbo izdelkov domače in umetne obrti. Najbolj zanimivo je bilo tekmovanje turističnih društev v igri » Ena žlahtna zgodba o ŠIŠKI « s pomočjo legend Ene žlahtne štorije. Seveda pa so za dobro razpoloženje poskrbeli tudi Glasbena skupina Marineros in Glasbena skupina Takt. Priznamo, da nikomur od nas ni bilo dolgčas. Domačini so nam pripravili tudi okusno polento s pršutom. Z veseljem smo se najedli zelo okusnega pečenega kostanja. Čas je prehitro minil in že smo se morali odpraviti proti domu.

Namen enodnevne ekskurzije na primorsko je bil v prvi vrsti aktivno preživljanje prostega časa, ki je povezano z zabavo, navezovanjem novih poznanstev in spoznavanjem lepot, zanimivosti ter običajev različnih krajev naše države - z namenom razbremenitve družine, pridobivanje novih izkušenj v različnih okoljih in situacijah, druženje, krepitev povezovanja med starostnimi generacijami in sprejemanje drugačnosti, s tem pa želimo invalidnim osebam pomagati pri vključevanju v normalno življenjsko okolje, naučiti jih samostojnega in neodvisnega življenja ter osamosvajanja od staršev, po drugi strani pa pridobivanje novih izkušenj v različnih okoljih in situacijah.

Pripravila:
Vanda Hrovatin

predsednik
Jernej Kocjančič

Društvo SONČEK ZGORNJE GORENJSKE je vpisan v register društev, ki ga vodi Upravna enota Jesenice / zaporedna številka : 168 / matična številka : 1173162 / šifra dejavnosti : 94.991 / davčna številka : 52760545 / E - pošta: soncek@telesat.si naslov: Cesta maršala Tita 65 **Jesenice 4270** / telefon : **051 604 - 789** / TRR: **03186 - 1000368041** / Odločba MDDSZ o vpisu v register invalidskih organizacij številka : **IO - 017/01**