

Amatorska uprawa ziół



Spis treści

1. Znaczenie roślin zielarskich	3
2. Zioła w ogrodzie	6
Stanowisko i gleba	6
Sadzenie i uprawa ziół w przydomowym ogrodzie	9
Projektowanie ogrodu ziołowego	9
Przykładowe rabaty	11
3. Rodzaje surowców zielarskich i związków aktywnych	15
4. Zasady zbioru, suszenia i przechowywania surowców zielarskich	16
5. Sposoby przyrządzania leków ziołowych	17
6. Wybrane gatunki ziół w uprawie ogrodowej	20
Majeranek ogrodowy	20
Mięta pieprzowa	21
Tymianek	22
Lubczyk ogrodowy	23
Bazylia	24
Lawenda wąskolistna	25
Melisa lekarska	26
Szałwia lekarska	27
Bylica estragon	29
Kolendra siewna	30
Babka lancetowata	31
Rumianek pospolity	32
Pokrzywa zwyczajna	33
Mniszek lekarski	34

Wydawca

Dolnośląski Ośrodek Doradztwa Rolniczego
53-033 Wrocław, ul. Zwycięska 8, tel. 71 339 80 21

Opracowanie: Katarzyna Sikora, Dział Rozwoju Obszarów Wiejskich,
Redakcja i korekta: Agnieszka Siegel, Dział Metodyki Doradztwa, Szkoleń i Wydawnictw
Opracowanie graficzne i skład: Ewa Kutkowska, Dział Metodyki Doradztwa, Szkoleń i Wydawnictw

Zdjęcia: DODR, Wikibooks

Nakład: 1000 sztuk

1. Znaczenie roślin zielarskich

Zioła towarzyszą człowiekowi od początku dziejów. Były pokarmem oraz lekarstwem. Z czasem ludzie nauczyli się odróżniać jadalne rośliny od tych trujących oraz wykorzystywać ich właściwości. Ludy pierwotne posiadały własne tradycje zielarskie. Wiedza o nich była przekazywana z pokolenia na pokolenie. Osoby posiadające wiedzę na temat leczniczych właściwości roślin cieszyły się powszechnym szacunkiem, były lokalnymi autorytetami. W Polsce nazywano ich znachorami. Leczenie ziołami było owiane tajemnicą. Często praktykom leczniczym towarzyszyły magiczne praktyki obrzędowe. Samo pozyskiwanie roślin bywało obrzędem. Na bazie ziół przygotowywano mikstury o właściwościach leczniczych i kosmetycznych.

W Polsce zielarstwo ma wielowiekową tradycję. Z pomocy ziół i znachorów szczególnie chętnie korzystali mieszkańcy wsi i małych miasteczek. Nasz kraj może poszczycić się bogatą historią zbieractwa, uprawy oraz użytkowania roślin leczniczych. Do końca XIX wieku głównym źródłem surowca zielarskiego były dziko rosnące rośliny. Uprawa ziół na skalę produkcyjną rozwinęła się dopiero w latach międzywojennych XX wieku.

Dziś zioła są w Polsce uprawiane na powierzchni około 14 tys. hektarów, co plasuje nasz kraj na jednym z czołowych miejsc w Europie. Według danych Głównego Urzędu Statystycznego, skup ziół z upraw polowych wynosi 10,3 tys. ton. Jeśli uwzględnimy surowiec pochodzący ze stanowisk naturalnych, całkowita produkcja wyjściowych surowców zielarskich wynosi prawie 20 tys. ton. Na rynek krajowy, do dalszego przetwórstwa (głównie na leki ziołowe), przeznaczają się 75% masy tych surowców. Pozostała część trafia na rynki zagraniczne.

Według ocen ekspertów, w Polsce są możliwości zwiększenia produkcji i eksportu surowca zielarskiego. Produkcja ziół to dziedzina perspektywiczna, widać bowiem coraz większe zainteresowanie ziołolecznictwem. Wynika to między innymi z mody na zdrowy i ekologiczny styl życia oraz przekonanie, że rośliny zielarskie pozwalają długo zachować

sprawność i dobre samopoczucie. Ludzie coraz chętniej sięgają po leki ziołowe także ze względu na to, że są tańsze od leków syntetycznych. Analiza rynku leków roślinnych wskazuje, że około 80% ludności na świecie korzysta z terapii opartych na roślinach leczniczych. Polska zajmuje pod tym względem drugie miejsce w Europie. Na pierwszym miejscu są Niemcy.

W najbliższych latach zapotrzebowanie na leki ziołowe wzrośnie nie tylko wśród osób starszych, ale i młodych, które częściej niż kiedyś zapadają na choroby cywilizacyjne, czyli choroby serca, układu krążenia, nerwowego czy trawiennego. Preparaty ziołowe mają właściwości osłonowe, regulują przemianę materii, zmniejszają podatność na stres, wzmacniają system immunologiczny, niwelują negatywny wpływ substancji toksycznych.

Zioła są częstymi składnikami żywności funkcjonalnej i suplementów diety. Duże zainteresowanie surowcami zielarskimi wykazuje także przemysł kosmetyczny. Kosmetyki naturalne są jedną z najdynamiczniej rozwijających się grup produktów, które zawierają substancje pochodzenia roślinnego.

Odbiorcami surowca zielarskiego jest także przemysł spożywczy oraz chemiczny. Zioła świeże, suszone i przetworzone, a także pozostałości po obróbce surowca zielarskiego, np. wyciągi po destylacji olejków, są także wykorzystywane jako cenne dodatki do pasz. Badania potwierdzają skuteczność preparatów ziołowych w żywieniu zwierząt, pod względem efektów produkcyjnych i zdrowotności. Preparaty ziołowe coraz częściej stosuje się także jako alternatywę dla antybiotyków i stymulatorów wzrostu wycofanych ze stosowania w chowie zwierząt.

Zioła, dzięki swoim walorom smakowym i zdrowotnym, są obecne w sztuce kulinarnej. Dobrze dobrane zioła uzupełniają smak i podkreślają charakter potraw. Użyte w przemyślany sposób, są w stanie przekształcić codzienny posiłek – zwykłą zupę czy kurczaka – w prawdziwą ucztę. To właśnie dzięki ziołom dania nabierają szlachetności.

Zioła mają pozytywny wpływ na organizm, chronią przed chorobami układu pokarmowego, moczowego, wątroby czy trzustki. Ułatwiają także wchłanianie składników odżywczych, regulują czynności trawienne, obniżają poziom cholesterolu i trójglicerydów, przyspieszają oczyszczanie organizmu, odtruwają, działają rozkurczowo i bakteriobójczo. Systematyczne i umiejętne stosowanie przypraw pozwala na zachowanie na długo zdrowia i dobrego samopoczucia.

Popularność ziół w ostatnich latach rośnie. Ma to związek z coraz większym udziałem w naszych jadłospisach żywności przetworzonej i wynikającą z tego tęsknotą za naturą oraz staropolskimi recepturami. Moda na kącki ziołowe w ogrodach czy tarasy, bądź parapety mieszkań obsadzone ziołami w doniczkach, jest próbą powrotu do czasów, gdy rośliny uprawiano na własny użytek.



2. Zioła w ogrodzie

Stanowisko i gleba

Wśród roślin zielarskich spotykamy gatunki jednoroczne, dwuletnie i wieloletnie. Istotne w przypadku upraw zielarskich jest środowisko, a zatem klimat i gleba, które wywierają istotny wpływ na ich wzrost. Rośliny te są bardziej wrażliwe na rodzaj gleby niż rośliny rolnicze. Różnice w plonie oraz zawartość związków aktywnych są widoczne, w zależności od tego czy roślina rośnie na glebie piaszczystej, czy gliniastej. Przy wyborze gleby bierze się też pod uwagę czynnik praktyczny np. unikamy sadzenia roślin korzeniowych o rozbudowanym systemie korzeniowym na glebach próchnicznych, z których ciężko jest oczyścić surowiec. Dla większości gatunków odczyn gleby powinien być obojętny 6,6-7,2, czasem zasadowy $>7,2$. Nieliczne gatunki (np. naparstnica) preferują odczyn kwaśny. Najlepsze do uprawy ziół są gleby o wysokiej kulturze, średnio zwarte, wilgotne, ciepłe, przepuszczalne, próchniczne, wapienne.

Ważnym czynnikiem wpływającym na wielkość plonu jest ilość wody. Wymagania roślin zielarskich są pod tym względem zróżnicowane. Niektóre zioła mają małe wymagania wodne (np. kolendra siewna, lawenda wąskolistna, szalwia lekarska), a inne będą źle reagowały na jej niedobory, szczególnie w okresie kiełkowania oraz początkowego wzrostu. W Polsce występowanie opadów jest nierównomierne. Najwięcej opadów przypada na miesiące jesienne, a największy niedobór występuje w maju lub czerwcu.

Średnia roczna ilość opadów w Polsce wynosi 650 mm. Rozkład opadów w naszym kraju nie jest korzystny dla roślin.

Wiosną często zdarzają się susze, które źle wpływają na kiełkowanie i początkowy wzrost. W małych ogródkach rośliny da się podlewać w miarę potrzeb. Należy pamiętać, że zbyt obfite podlewanie szczególnie niekorzystnie wpływa na młode rośliny, które gniją. Najlepszą wodą do podlewania jest deszczówka.

Kolejnym czynnikiem, wpływającym na wzrost ziół, jest temperatura powietrza. Długość okresu wegetacji roślin określa liczba dni ze średnią dobową temperaturą powyżej 5 °C. Na Dolnym Śląsku ten okres wegetacji jest najdłuższy w kraju. Długiego okresu wegetacji wymagają majeranek, tymianek i psianka, krótszym zadowolą się mięta, kminek i naparstnica. Rośliny, ze względu na wytrzymałość na niskie temperatury, można też podzielić na te wytrzymałe - dobrze znoszące zimę np. kozłek lekarski, kminek, dziurawiec i mniszek, bądź te mniej wytrzymałe, często wymarzające zimą, jak szalwia, lawenda oraz koper włoski. Najtrudniejsza w uprawie jest grupa roślin wrażliwych na niskie temperatury np. bazylija i papryka.

Ważnym czynnikiem przy uprawie ziół jest też światło. Dobrego nasłonecznienia wymagają rośliny olejkowe np. melisa, mięta, tymianek i czarnuszka. Rośliny dnia długiego (np. mięta, rumianek i lawenda) potrzebują długiego okresu świetlnego do zakwitnięcia.

Na plony roślin zielarskich wpływa także zjawisko wzajemnego oddziaływania roślin na siebie zwane allelopatią. Gatunki mogą oddziaływać na siebie zarówno korzystnie, np. odstraszać szkodniki, jak i niekorzystnie - zwiększając stopień porażenia roślin chorobami. Niektóre zioła nie tolerują bezpośredniej bliskości innych roślin.



Tabela 1. Wzajemne oddziaływanie roślin zielarskich i warzywnych – przykłady

GATUNEK	SĄSIEDZTWO KORZYSTNE	SĄSIEDZTWO SZKODLIWE
bazylia pospolita	pomidor, ogórek, warzywa kapustne	ruta, majeranek
bylica estragon	lubczyk	
bylica piołun	porzeczka – ogranicza szkodniki: mszyce, bielonek, pchełki, ślimaki	większość ziół, koper
estragon	warzywa kapustne	
kminek pospolity	groch	fasola, cebula czosnek, bylica piołun
kocimiętka	brokuł	
kolendra	burak, anyż	koper włoski, koper ogrodowy
koper ogrodowy	fasola, ogórek, kapusta, burak, marchew, sałata, cebula	pomidor, fasola, kolendra, bylica piołun
lawenda wąskolistna	większość warzyw, np. sałata, burak ćwikłowy, groch, fasola, marchew	
majeranek ogrodowy	koper, cebula, warzywa kapustne	fasola, bazylia, ruta
melisa lekarska		pysznogłówka
mięta pieprzowa	pokrzywa, kapusta, marchew, sałata, pomidor, groch	rumianek
nasturcja pospolita	dynia, drzewa owocowe, ziemniak, pomidor, fasola, róże	
pietruszka zwyczajna	rzodkiewka, rzodkiew, pomidor, cebula, aksamitka	sałata
rozmaryn lekarski	szałwia, marchew, kapusta	
szałwia lekarska	fasola, koper włoski, kapusta, marchew, rozmaryn, róże	bylica piołun
tymianek pospolity	odstrasza mszyce, dlatego stosuje się go jako obwódkową roślinę ochronną dla warzyw	

Sadzenie i uprawa ziół w przydomowym ogrodzie

Projektowanie ogrodu ziołowego

Zakładanie ogródka ziołowego rozpoczynamy od znalezienia najlepszego miejsca do uprawy ziół, które jednocześnie nie będzie oddalone od domu. Pod uprawę należy wybrać miejsce słoneczne, osłonięte od wiatru, najlepiej przy południowych ścianach budynków lub przy ogrodzeniu. Wyrzane w słońcu rośliny wytwarzają więcej olejków eterycznych i innych związków chemicznych decydujących o aromacie. Większość ziół pochodzi z rejonów, gdzie klimat jest znacznie cieplejszy niż ten panujący w naszym kraju, dlatego od nasłonecznienia będzie zależała wielkość i jakość plonu. Nie należy sadzić ziół w obniżonym miejscu, gdzie może zalegać woda.

Najlepsze jest stanowisko w drugim roku po oborniku, dokładnie odchwaszczone. Coroczne nawożenie dobrze przerobionym kompostem doskonale wpływa na strukturę gleby i na jej zasobność w próchnicę. Co trzy lata stosujemy wapnowanie.

Zwykle, kiedy mamy w planach sprzedaż ziół, to na dużej powierzchni uprawiamy jeden lub kilka gatunków roślin. Inaczej jest w przypadku przydomowych rabat, na których planuje się nawet kilkanaście gatunków roślin zielarskich, przeznaczonych na własny użytek. Ogród ziołowy może mieć więc charakter użytkowy, a pozyskane z niego zioła będą służyć do celów kulinarnych czy medycznych. Równie dobrze rabata ziołowa może mieć charakter ozdobny. Dobierając gatunki należy uwzględnić własne potrzeby.

Zioła można uprawiać tradycyjnie na grządkach lub, chcąc wykorzystać ich walory ozdobne i zapachowe, tworzyć kompozycje w pobliżu kątek wypoczynkowych czy tarasów. Zioła można uprawiać również w pojemnikach na balkonach, tarasach lub parapetach. Do ta-

kiej uprawy nadają się pojemniki gliniane, ceramiczne, wiklinowe oraz drewniane skrzynie. Trzeba pamiętać, że w małych pojemnikach podłoże szybko przesyca, więc należy często kontrolować stan uwilgotnienia. Zioła rosnące w mieszkaniu odświeżają powietrze, a ustawione na oknie w kuchni zachęcają do częstego używania. Uprawiane w domu, mają dłuższy okres wegetacji i są chronione przed zmienną pogodą.

Uprawę na tradycyjnych grządkach stosuje się w przypadku ziół jednorocznych (np. kopru, czarnuszki, bazylii, cząbrku, rumianku, kolendry). Mamy wtedy łatwe dojście do roślin podczas ich pielęgnacji i zbioru. Ciekawym rozwiązaniem, szczególnie dla osób starszych i niepełnosprawnych jest tworzenie podwyższonych grządek, czyli drewnianych skrzyń wypełnionych podłożem. Dzięki takim rozwiązaniom łatwiejsze jest doglądanie i pielęgnacja roślin, bez konieczności schylania się. Ten rodzaj uprawy jest szczególnie popularny w Anglii i niestety trochę zapomniany w Polsce. A szkoda, bo ogródek ziołowy w drewnianych skrzyniach wygląda estetycznie. To także doskonały pomysł dla miejskich ogrodników.

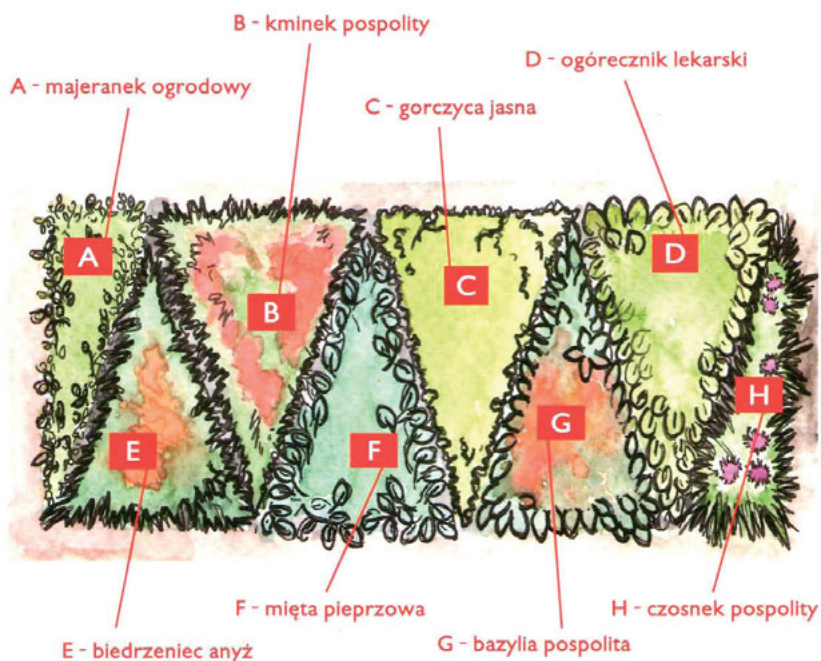
Podwyższoną grządkę można założyć nawet na niewielkim balkonie czy tarasie. Na tego typu grządkach dobrze rosną gatunki ciepłolubne np. lawenda wąskolistna, tymianek pospolity, szalwia lekarska i bazylia pospolita. W związku z tym, że niektóre rośliny zielarskie wyglądają efektownie ze względu na dekoracyjne kwiaty (np. jeżówka purpurowa, szalwia lekarska, lawenda wąskolistna, dziewanna wielkokwiatowa, nagietek lekarski, nasturcja ogrodowa, ogórecznik lekarski czy wrzos zwyczajny) albo liście (np. rozmaryn lekarski, mięta pieprzowa, koper włoski, bazylia pospolita), można je potraktować jako rośliny ozdobne i tworzyć z nich kompozycje na rabatach.

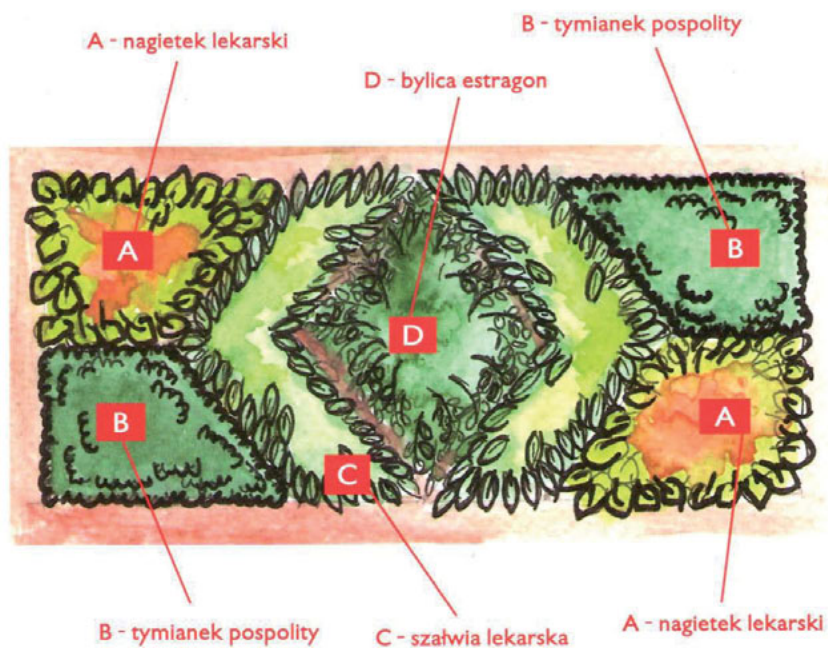
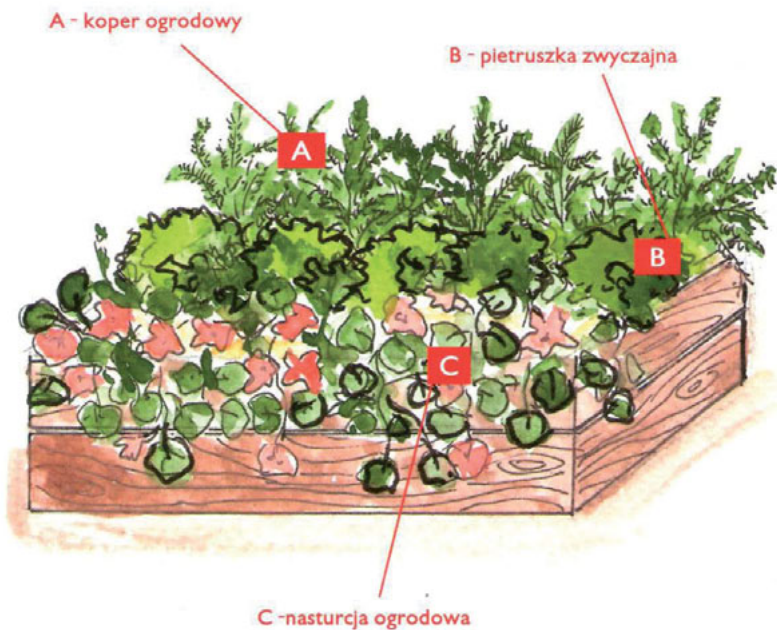
Na rabatach najlepiej sadzić rośliny zielarskie wieloletnie, aby zaoszczędzić na corocznych wydatkach na nowe rośliny. Można dodać kilka gatunków jednorocznych, które same się rozsieją (np. kozłek lekarski, ogórecznik lekarski, nagietek lekarski). Zwolennicy stylu rustykalnego,

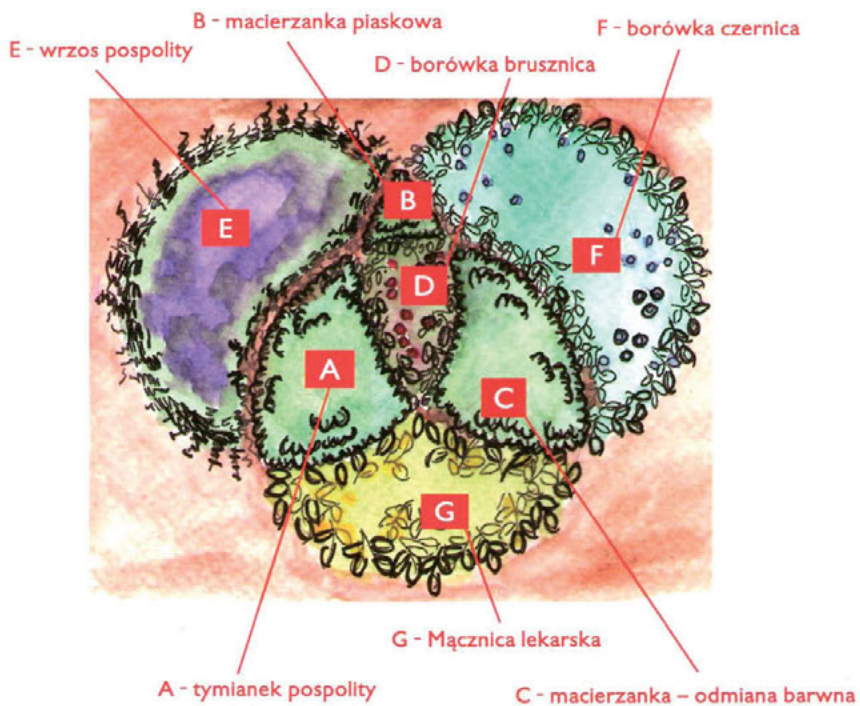
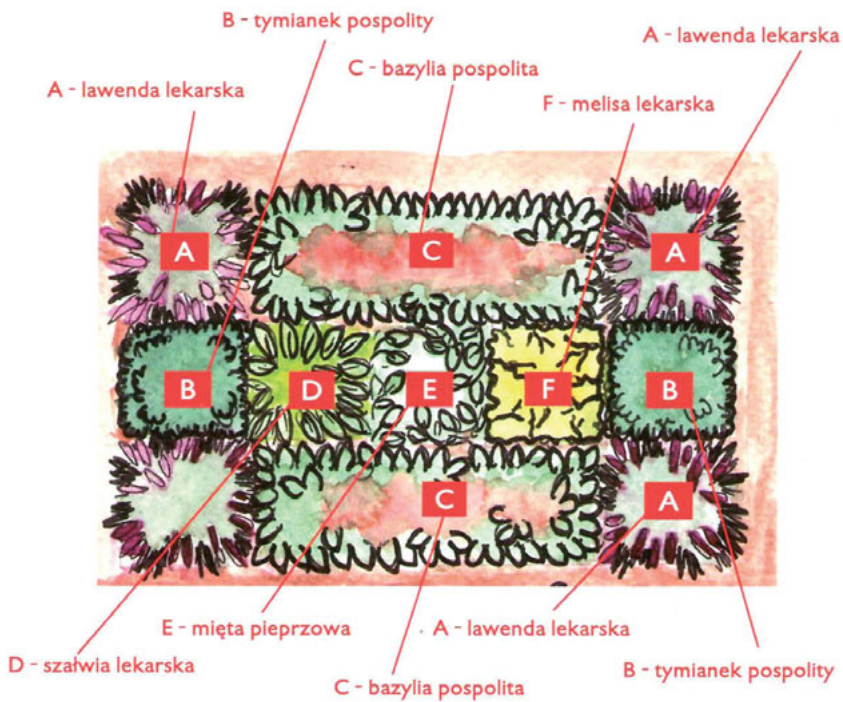
wykorzystują do tworzenia rabat ziołowych stare elementy gospodarstwa wiejskiego, np. sadzą zioła w starych taczkach, pomiędzy drewnianą drabiną lub kołem od wozu drabiniastego. Sadząc rośliny w ten sposób pamiętajmy, żeby nie malować ich toksycznymi impregnatami, które mogą przenikać z gleby do uprawianych w nich roślin.

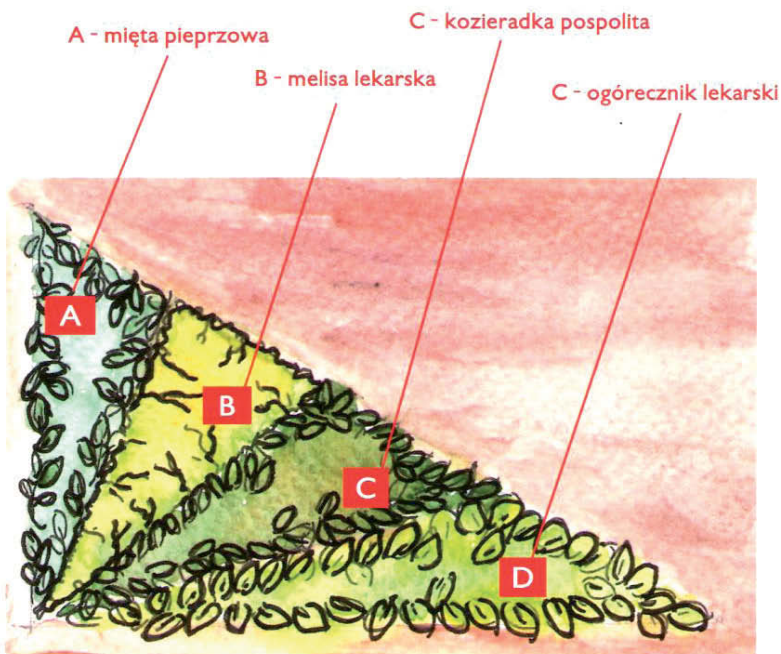
Tworząc rabaty w gruncie, można nadać im różne kształty, w zależności od upodobań.

Przykładowe rabaty (źródło: „Zioła w ogrodzie”, M. Fijołek)









Gotowe sadzonki lub nasiona ziół są sprzedawane w centrach ogrodniczych. Nasiona roślin, które nie są dostępne w sprzedaży, można zebrać samemu podczas spaceru po łące albo w lesie. Zbierając je, trzeba zwrócić uwagę na to, aby były dojrzałe (dojrzałe łatwo się obsypują) i suche (najlepiej robić to w słoneczny dzień). Większość ziół sama się rozsiewa, nietrudno więc o nowe rośliny.

Niektóre gatunki rozsiewają się tak łatwo, że po kilku latach mogą rosnąć w różnych miejscach ogrodu np. mak, kozieradka, ogórecznik, krwawnik czy wiesiołek. Aby temu zapobiec, najlepiej ścinać pędy, na których były kwiaty, nie czekając aż dojrzeją nasiona. Na ziołach jednorocznych i dwuletnich warto jednak pozostawiać część nasion, żeby w następnym roku mieć nowe, zdrowe rośliny.

3. Rodzaje surowców zielarskich i związków aktywnych

Surowiec zielarski roślin to ta część rośliny, która zawiera najwięcej substancji biologicznie czynnych. Należą do nich związki chemiczne (związki biologicznie aktywne), jak glikozydy, alkaloidy, garbniki, olejki eteryczne, antocyjany, śluzы, saponiny, flawonoidy, gorycze, które ze względu na specyfikę działania mają różne zastosowanie. Dlatego surowcem zielarskim może być część podziemna np. korzeń lub nadziemna, liście, kwiat czy owoc. Wśród roślin zielarskich występują gatunki, z których pozyskujemy jeden rodzaj surowca (większość roślin zielarskich) lub więcej.

Przykładem może być pokrzywa zwyczajna, z której pozyskuje się liście, ziele, i korzeń albo mniszek lekarski, w przypadku którego surowcem jest zarówno korzeń, jak i ziele, a także krwawnik pospolity - tu surowcem jest ziele i kwiat. Na nazwę surowca zielarskiego składa się nazwa części rośliny oraz nazwa botaniczna samej rośliny np. kwiat rumianku, ziele pokrzywy.

W grupie surowców zielarskich wyróżniamy kłącza (*rhizoma*), korzenie (*radix*), ziele (*herba*), liście (*folium*), kwiat (*flos*), owoc (*fructus*), nasiona (*semen*), także korę (*cortex*), w przypadku surowców pozyskiwanych z drzew.

Aby uzyskać dobry surowiec, należy przestrzegać zasad związanych z terminem ich zbioru oraz suszeniem. Substancje biologicznie czynne zawarte w surowcu zielarskim tworzą się w różnych fazach vegetacji roślin, a ich zawartość może być różna. Dlatego zbiór surowców powinien być przeprowadzony w momencie ich największego nagromadzenia. Ustalając termin, należy brać pod uwagę warunki pogodowe i agrotechniczne w czasie wzrostu roślin, porę dnia, porę roku, sposób zbioru i czystość surowca. Poszczególne grupy surowców są zbierane według podobnych zasad i w przybliżonych terminach.

4. Zasady zbioru, suszenia i przechowywania surowców zielarskich

Surowce zielarskie zbieramy, gdy osiągną odpowiednio wysoką zawartość substancji aktywnych i są najbardziej aromatyczne. Termin ten zależy od organu, który jest surowcem, a także od czynników środowiskowych. Zazwyczaj moment ten przypada na czas poprzedzający kwitnienie, a u wybranych gatunków ziół także podczas kwitnienia. Owoce i nasiona zbieramy jesienią, kiedy są dojrzałe.

Zbieramy tylko rośliny świeże, zdrowe i w stanie dojrzałości zbiorczej. Na zbiór najlepsze są suche dni, przed południem. Zioła wkładamy do koszyków, kartonów lub papierowych torebek.

Kwiaty zbieramy po rozkwitnięciu, gdyż wtedy mają największą wartość. Korzenie wykopujemy wiosną lub jesienią. Nie myjemy ziół przed suszeniem, może to spowodować ich pleśnienie. Suszymy je rozpostarte cienką warstwą, w ocienionym i przewiewnym miejscu.

Najwygodniejszy pojemnik do przechowywania ziół to słoik. Szczelnie zamknięty, zabezpieczy susz przed wilgocią i owadami. Zatrzyma aromat ziół na długi czas. Słoiki opisujemy nazwą surowca i datą zbioru.

Niepraktycznym rozwiązaniem są papierowe torebki, ponieważ do ziół mogą się dostać mole. Papier nie zabezpieczy także surowca przed wilgocią i pleśnią.

Pęczki ziół rozwieszane w pomieszczeniu, choć ładnie wyglądają, nie są dobrym rozwiązaniem, ponieważ zioła zakurzone i zwietrzałe tracą swoje właściwości lecznicze. Pamiętajmy, że suszone zioła nie lubią światła i naświetlania, tracą wtedy swoje właściwości. Termin przydatności ziół to zwykle od roku do trzech lat.



5. Sposoby przyrządzania leków ziołowych

Do najczęściej stosowanych rodzajów leków ziołowych zalicza się:

napar – surowiec zielarski zalewamy wrzątkiem i zostawiamy pod przykryciem na 20 minut,

odwar – surowiec zielarski zalewamy wodą i gotujemy pod przykryciem 2-4 minuty do wrzenia,

wywar – surowiec zielarski gotujemy pod przykryciem 5-10 minut od momentu wrzenia,

macerat – zioła zalewamy chłodną wodą i pozostawiamy na 6-12 godzin do naciągnięcia,

nalewka – suchy lub świeży surowiec zalewamy najczęściej wódką i pozostawiamy na 2-3 tygodnie,

intrałt – świeży surowiec zalewamy gorącym alkoholem,



wino – surowiec leczniczy zalewamy winem na 14-30 dni i pozostawiamy w ciemnym miejscu,

syrop – otrzymujemy poprzez dodanie odpowiedniej ilości cukru do naparu, odwaru lub soku,

sok roślinny – otrzymywany przez wyciskanie soku ze świeżego surowca roślinnego,

ocet leczniczy – suchy lub świeży surowiec zalewamy octem spożywczym i pozostawiamy na 2-3 tygodnie w ciemnym miejscu; stosujemy go zewnętrznie,

wyciąg olejowy – świeży surowiec zawierający olejki eteryczne zalewamy gorącym olejem spożywczym w proporcji 1:1 i pozostawiamy na 2 tygodnie w ciemnym, chłodnym miejscu,



maść – bazą jest tłuszcz np. lanolina, do którego dodajemy sproszkowany lub płynny surowiec leczniczy,

ekstrakt – surowiec roślinny ekstrahuje się 70% alkoholem etylowym, rzadziej wodą; stosuje się go w przemyśle farmaceutycznym do produkcji leków w postaci stałej – tabletek,

kataplazma – okłady z rozdrobnionych surowców zielarskich zmieszanych z niewielką ilością gorącej wody, o konsystencji papki,

maseczki – świeży surowiec rozdrabniamy i nakładamy na oczyszczoną twarz; suchy surowiec mieszamy z niewielką ilością wody do otrzymania konsystencji papki; przygotowane w ten sposób maseczki pozostawiamy na około 20 minut, a następnie zmywamy naparem ziołowym i pozostawiamy do wyschnięcia.

6. Wybrane gatunki ziół w uprawie ogrodowej

Majeranek ogrodowy



W naszych warunkach jest rośliną jednoroczną. Wymaga stanowiska słonecznego, ciepłego, osłoniętego od wiatru, a także gleb żyznych, ciepłych, przepuszczalnych i zasadowych. Majeranek ogrodowy rozmnaża się przez nasiona wysiewane wiosną (w drugiej połowie kwietnia) bezpośrednio do gruntu. Nasiona można też wysiewać wcześniej do skrzynek, które ustawia się w ciepłych inspektach lub na okiennych parapetach – wtedy rozsadę sadzimy do gruntu po 15. maja. Przed posadzeniem rozsady do gruntu, glebę należy zasilić dobrze zwapnowanym kompostem. Majeranek wyrosta do 40 cm wysokości. Stosowany w stanie świeżym lub suszonym.

Do celów przyprawowych zbiera się całe pędy majeranku wraz z liśćmi i pąkami kwiatowymi. Ziele majeranku można dodawać do mięs,

sałatek i sosów. Wykorzystuje się go do przyprawiania zup, pasztetów, farszów, przetworów warzywnych i wyrobu likierów. W lecznictwie zalecany jest w postaci maści na katar, w kąpielach leczniczo-wzmacniających układ nerwowy i odkażający skórę. Do inhalacji przy zapaleniu zatok. Majeranek można wykorzystywać w ogrodzie także jako roślinę ozdobną o oryginalnym pokroju. Doskonale nadaje się m.in. do wielogatunkowych zestawień w ogródkach ziołowych, czy do tworzenia niskich obwódok rabat. Najlepiej prezentuje się w naturalistycznych założeniach ogrodowych oraz w ogrodach w stylu wiejskim.

Mięta pieprzowa

Jest wieloletnią zimotrwałą byliną o pełzających podziemnych kłączach. Dorasta do 50 cm, lubi miejsca jasne, słoneczne oraz żyzną, próchniczą, lekko zasadową i wilgotną glebę. Najlepszym sposobem rozmnażania mięty jest sposób wegetatywny, przez sadzonki z rozłogów, praktykuje się też otrzymywanie sadzonek ze szczytów pędów. Zbiera się ją w lipcu i sierpniu, obrywając listki tuż przed kwitnieniem rośliny.



Doskonały dodatek do napojów, deserów i drinków. Z liści mięty pieprzowej powstaje olejek mentolowy używany w kosmetyce, farmacji i przemyśle spożywczym. Olejek z mięty pieprzowej jest stosowany w niezżytach górnych dróg oddechowych i stanach zapalnych błony śluzowej jamy ustnej. Mięta pieprzowa jest polecana przede wszystkim w dolegliwościach układu pokarmowego, zwłaszcza bólu brzucha, przy wzdęciach i braku łaknienia. Poza tym można ją stosować na zmiany skórne, powstałe w przebiegu ospy czy opryszczki. Liście mięty stosuje się do aromatyzowania gum do żucia i past do zębów.

Tymianek



To niska krzewinka o sztywnych pędach i wąskich liściach (20-30 cm), lubiąca słońce i gleby średnio wilgotne i suche, zasobne w wapń (pH 5,5-6,5). Zwany jest również macierzanką. Najczęściej rozmnaża się go przez nasiona wysiewane wprost do gruntu od kwietnia do maja. Surowcem leczniczo-kulinarnym jest ziele tymianku, ścinane na początku kwitnienia na wysokości 10-15 cm. W pierwszym roku uprawy ziele ścina się tylko raz, w kolejnych latach cięcie wykonuje się dwa razy w sezonie.

Tymianek jest stosowany głównie jako przyprawa w kuchni francuskiej do ciężkich zup (fasolowa), wywarów mięsnych, ostrych sosów, dziczyzny, pieczonej kaczki, cielęciny i ryb. Świeży jest piekący, więc nie należy go dodawać do potraw zbyt dużo. Tymianek stosuje się też przy schorzeniach górnych dróg oddechowych, bo działa wykrztu-

śnie, odkażająco i ściągająco. Może również pomóc na silny ból głowy towarzyszący zapaleniu zatok. Ponadto ziele tymianku ułatwia trawienie, przyspiesza metabolizm i zapobiega dolegliwościom żołądkowym.

Uwaga: Stosowanie tymianku bez umiaru może się źle skończyć, ponieważ zawarty w nim tymol, spożyty w większej ilości, jest trujący (może doprowadzić do uszkodzenia wątroby, nerek, serca i ośrodkowego układu nerwowego). Duże dawki i zbyt często powtarzane dawki lecznicze wyciągów z ziela tymianku powodują nudności, wymioty, a nawet zapalenie żołądka.

Lubczyk ogrodowy

To bardzo silnie rosnąca bylina. Może osiągać nawet 2 m wysokości. Preferuje słońce lub półcień oraz średnio wilgotną żyzną i przepuszczalną glebę. Lubczyk nie urośnie na glebach suchych, zlewnych, gliniastych, kwaśnych i jałowych. Aby lubczyk zimą nie przemarzł, warto przed nastaniem mrozów obsypać roślinę niewielkim kopczykiem z kompostu lub słomistego obornika. Nasiona lubczyku wysiewa się bez pośrednio do gruntu tuż po ich zbiorze – w sierpniu lub późną jesienią, przed nastaniem mrozów (w październiku), na głębokość 2–3 cm.



Nasiona można siać w podanych terminach, także na rozsadniku – wtedy młode rośliny wysiane w sierpniu sadzimy na stałe miejsce wczesną wiosną, a te z siewu późnojesiennego – latem. Rośliny należy systematycznie podlewać i nawozić oraz spulchniać i odchwaszczać ziemię wokół nich. Lubczyk wchodzi w skład licznych mieszanek ziołowych. Jest dodawany do pasztetów i chleba, ziemniaków, ryżu, a świeże liście do rosółu i bulionów. Odwar z korzenia bywa stosowany w schorzeniach dróg moczowych i niewydolności nerek. Pomaga także chorym na reumatyzm.

Bazylia

Jest rośliną jednoroczną. Dorasta do 60 cm, lubi słońce i zaciszne miejsca, średniowilgotną, próchniczą, żyzną glebę. Bazylię dobrze jest nawozić kompostem, nie toleruje za to nawożenia świeżym obornikiem. Podczas suszy należy ją nawadniać. Nasiona bazylii wysiewa się w domu na przełomie marca i kwietnia. Do gruntu można ją wysadzić dopiero w połowie maja. Pikowanie siewek bazylii lub uszczykiwanie ich wierzchołków, kiedy rośliny osiągną około 15 cm wysokości pobudza rośliny do wytworzenia silniejszego systemu korzeniowego oraz sprzyja silnemu krzewieniu roślin. Kwitnie w lipcu i sierpniu.



Bazylię najlepiej smakuje przed kwitnieniem, dlatego przez całe lato trzeba usuwać pędy kwiatostanowe.

Ma miły, korzenny, słodkawy smak. To jedna z najpopularniejszych przypraw. Jest typowa dla włoskiej kuchni. Doskonale komponuje się z makaronem, pomidorami i serem, jest też podstawowym składnikiem pesto. Poza tym poprawia trawienie i przyswajanie pokarmów. Wspomaga też pracę układu nerwowego – działa przeciwdepresyjnie, poprawia nastrój, pomaga zwalczyć bezsenność, zmniejsza nadpobudliwość.

Lawenda wąskolistna

To zimozielony krzew dorastający do 1 m o silnie pachnących niebiesko-fioletowych kwiatach. Jest wytrzymała na mroz, ale w bardzo mroźne zimy lepiej ją okryć. Bylina ta lubi miejsca w pełnym słońcu, glebę lekką, piaszczystą, przepuszczalną z dużą zawartością wapna. Ma małe wymagania pokarmowe i nie wymaga nawożenia. Wymaga odczynu podłoża obojętnego do lekko alkalicznego (pH 6,0-8,0). Lawenda charakteryzuje się odpornością na suszę. Źle natomiast znoszą zalanie korzeni.

Lawendę wąskolistną trzeba przycinać co najmniej raz w roku – po kwitnieniu, najlepiej we wrześniu. Rośliny można przycinać także wczesną wiosną, przed ruszeniem vegetacji o 1/3 wysokości. Te nieprzycinane tracą zwarty pokrój.

Poza tym, że pięknie zdoobi ogród lawenda ma również właściwości lecznicze. Jest jedną z najważniejszych roślin dla przemysłu perfumeryjnego i kosmetycznego. Lawendowy olejek eteryczny jest świetnym dodatkiem do kąpieleli.



Napary z kwiatów łagodzą migreny, duszności, zawroty głowy, działają uspokajająco. Substancje zawarte w kwiatach i liściach lawendy są pomocne przy kłopotach z układem trawiennym – pobudzają wydzielanie soków żołądkowych i żółci, poprawiają apetyt, przyspieszają trawienie, łagodzą kolki i wzdęcia, przyspieszają ruchy perystaltyczne jelit. Tym samym pomagają w leczeniu zaparć i dolegliwości powodowanych niestrawnością. Dobroczynny wpływ na układ pokarmowy ma napar z kwiatów lawendy, ale doskonale sprawdza się także dodanie do potraw lawendowych listków, o gorzkim i lekko szczypiącym smaku. Ze względu na silne właściwości antyseptyczne i przeciwgrzybicze, olejek lawendowy jest stosowany w leczeniu trądziku. Ułatwia też gojenie się ran i przyspiesza regenerację naskórka. Suszone bukiety lawendy stosuje się do zimowych bukietów i woreczków zapachowych.

Melisa lekarska

Melisa lekarska to krzewinka (zwana cytrynowym ziele), która tworzy kępy średnicy około 60 cm. Można ją wysiać z nasion (do inspektów w marcu, natomiast rozsadę sadzi się na miejsce stałe w maju) lub przez podział starszych roślin. Lubi glebę próchniczą, żyzną, dostatecznie wilgotną i zaciszne stanowiska. Najlepiej rośnie w ciepłych, słonecznych miejscach. Choć urośnie również w półcieniu i na cieniстых, wilgotnych stanowiskach, będzie wtedy zawierać mniej olejków eterycznych i będzie mniej aromatyczna.

Jesienią warto obłożyć podstawę melisy dobrze rozłożonym kompostem – obok nawożenia zabieg ten spełni rolę ochrony korzeni rośliny przed mrozem. W naszym klimacie melisa nie jest całkowicie odporna na mróz i może wymarzać bez dodatkowego zabezpieczenia, w mroźne i bezśnieżne zimy. Uwielbiają ją pszczoły, bo jest rośliną miododajną.

Ta roślina zachwyca intensywnym, cytrynowym aromatem. Jej działanie uspokajające jest powszechnie znane, ale melisa ma też właściwości lecznicze – pomaga w bólach głowy, bólach menstruacyjnych, przy rozstroju układu pokarmowego, regeneruje system nerwowy. Może być też stosowana zewnętrznie w postaci okładów łagodzących urazy, owrzodzenia, obrzęki, ukąszenia owadów oraz bóle stawów. Dzięki



cytrynowemu zapachowi sprawdza się w kuchni jako dodatek do deserów, lodów, a także sałatek czy ryb. Napary z liści melisy są stosowane zamiast herbaty.

Ziele melisy zbiera się w sezonie dwukrotnie: pierwszy raz tuż przed kwitnieniem rośliny (na początku czerwca), a drugi – po kwitnieniu (pod koniec sierpnia), ścinając pędy kilka centymetrów nad ziemią. Pojedyncze liście można zbierać przez cały sezon.

Szałwia lekarska

W naturze szalwia lekarska jest półkrzewem, w naszym klimacie to krzewinka dorastająca do 30–60 cm wysokości. Roślina ta najlepiej rośnie na stanowisku dobrze nasłonecznionym, ciepłym i osłoniętym od wiatrów. Gleba powinna być żyzna, ale przepuszczalna, z domieszką piasku lub drobnego żwiru, o odczynie obojętnym lub lekko zasadowym. Roślina dobrze znosi przejściową suszę, ale źle reaguje na zalewanie. Uprawa szalwii nie udaje się na glebach ubogich w wapń, ciężkich, zlewnych, podmokłych i jałowych. Szalwia lekarska w naszym klimacie może być uprawiana w gruncie przez cały rok, jednak jej mro-



zoodporność nie zawsze jest wystarczająca i w chłodniejszych rejonach kraju może wymarzać. Dlatego warto okryć ją na zimę.

Szałwię można rozmnażać przez nasiona wysiewane na rozsadniku na przełomie marca i kwietnia. Podrośnięta rozsadę sadi się do gruntu w lipcu. Szałwię można też rozmnażać przez podział starszych kęp (najlepiej jesienią – po kwitnieniu), bądź za pomocą ukorzenionych sadzonek zielnych, półzdrewniałych lub zdrewniałych. Ziele szalwii zbiera się, gdy rośliny osiągnęły już pełnię wzrostu liści, ale jeszcze przed kwitnieniem.

Szałwia lekarska należy do najbardziej znanych roślin leczniczych i przyprawowych. Napary i wyciągi z liści mają zastosowanie zewnętrzne (na obrzęki, bóle stawów, do płukania jamy ustnej) i wewnętrzne (przy zaburzeniach trawienia, nadmiernej potliwości). Napar z szalwii można stosować do inhalacji przy kaszlu i problemach z odkrztuszeniem wydzieliny. Szałwia jest polecana kobietom, które mają problem z nadmiarem mleka po zakończeniu karmienia piersią.

Uwaga: Należy zachować ostrożność i umiar podczas przyjmowania preparatów z szalwii doustnie, gdyż roślina zawiera silnie działające olejki eteryczne oraz toksyczny tujon.

Bylica estragon

To dorastająca do 1,5 m wysokości, wieloletnia roślina lecznicza i przyprawowa o ostrym, gorzkawym i korzennym smaku, stosowana do przyprawiania mięs (na przykład cielęciny i drobiu), ryb, sosów (holenderski, tatarski), zup m.in. rybnej, kwaszenia ogórków oraz do przygotowywania octu ziołowego. Poprawia smak potraw z jajek i sprawdza się w diecie bezsolnej. Stosuje się ją również w kuracjach wzmacniających, trawiennych i przy braku apetytu. Działa też moczopędnie, przeciwzapalnie i rozkurczowo.

Jako przyprawę i surowiec zielarski pozyskuje się młode, ulistnione pędy estragonu – ziele estragonu, które zbiera się latem – od lipca do sierpnia. Można je spożywać w stanie świeżym, bądź suszonym. Bylicę estragon najlepiej uprawiać w miejscu słonecznym i ciepłym – wtedy jej smak jest najbardziej wyrazisty. Najlepsza do uprawy jest gleba żyzna, piaszczysto-gliniasta i wilgotna o odczynie obojętnym lub zasadowym. Estragon rosnący w gruncie w ogrodzie podczas sezonu należy podlewać zawsze wtedy, gdy podłoże jest suche.



Estragon rozmnaża się przez podział starszych, rozrośniętych egzemplarzy lub przez sadzonki sadzone do gruntu na początku kwietnia. W Polsce roślina ta wymaga okrywania na zimę.

Kolendra siewna

To roślina jednoroczna, dorastająca do 70 cm wysokości. Pochodzi z krajów o ciepłym klimacie, ale dobrze przystosowała się do naszych warunków i jest w Polsce powszechnie uprawiana, jako roślina przyprawowa i zioło. Najlepsze stanowisko dla kolendry to nasłonecznione miejsce. Gleba powinna być lekka i ciepła, nie może być wilgotna i kwaśna. Kolendrę rozmnaża się wyłącznie z nasion wysiewanych wczesną wiosną (do połowy kwietnia), bezpośrednio do gruntu, w przygotowane wcześniej rowki o głębokości 1–1,5 cm. Nasiona kiełkują po około dwóch tygodniach.



Owoce kolendry zbieramy na przełomie lipca i sierpnia. Ponieważ dojrzewanie owoców kolendry jest nierównomierne, zbiór rozpoczyna się, gdy pierwsze owoce staną się jasnobrunatne, a pozostałe są zaróżowione. Wysuszone owoce kolendry (całe lub zmielone) używane są jako przyprawa, m.in. do wyrobu wędlin, konserw mięsnych i warzywnych, marynat (np. do marynowania ogórków i grzybów), a także jako dodatek do wódek, likierów i win korzennych. Kolendrę można dodawać do sałatek, zup, dań z roślin strączkowych, potraw z jaj, do drobiu i ryb. Przyprawą może być także świeże ziele kolendry. Kolendra jest stosowana m.in. na utrudnione trawienie, poprawę apetytu i uspokojenie. Pomaga także w zatruciach pokarmowych.

Babka lancetowata

Dla wielu babka lancetowata to cenny surowiec zielarski, dla innych zaś to uciążliwy chwast. Jest zieleń mało wymagającym – rośnie na suchych łąkach, pastwiskach, przy drogach, na miejskich trawnikach. Surowcem leczniczym są liście, które można zbierać w czasie kwitnienia rośliny, czyli od maja do września.

Działa przeciwzapalnie na śluzówkę jamy ustnej i gardła oraz przewodu pokarmowego, wzmacnia krzepliwość krwi i uszczelnia naczynia krwionośne.

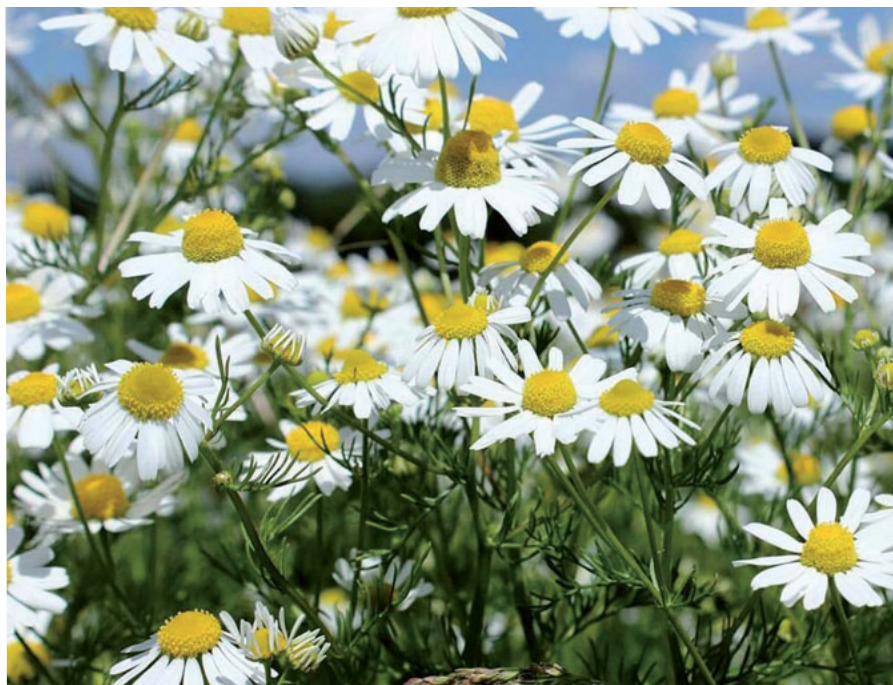


Przyspiesza gojenie ran i podrażnień skóry, łagodzi kaszel, gdyż ma działanie wykrztuśnicze, pomaga także w leczeniu schorzeń górnych dróg oddechowych, wrzodów żołądka i dwunastnicy. Można ją również stosować przy małej nasiloniej bieguncie.

Rumianek pospolity

Roślina jednoroczna, dorastająca do 50 cm. Występuje jako pospolity chwast na polach uprawnych i glebie wapiennej. Toleruje wiele typów podłoża – również te ubogie w składniki pokarmowe. Nie lubi gleb podmokłych i gliniastych. Preferuje słoneczne stanowisko. Rumianek sieje się bezpośrednio do gruntu od września do października (lub wiosną). Kwitnie od maja aż do jesieni. Białe i żółte kwiaty tworzą drobne koszyczki – to właśnie je pozyskuje się na cele lecznicze. Koszyczki kwiatowe zbiera się sukcesywnie, jeszcze przed ich pełnym rozwinięciem.

Rumianek jest znany od dawna jako roślina lecznicza. Stosowany w postaci naparu z koszyczków kwiatowych ma działanie przeciwnowotworowe, przeciwzapalne i wiatropędne. Jest wykorzystywany w nieżytach jelit, żołądka i zaburzeniach trawienia. Ponadto stosuje się go jako okład na swędzenie i zaczerwienienie skóry i oczu, a także do inhalacji górnych dróg oddechowych przy ich nieżycie i przy katarze.



Pokrzywa zwyczajna

To bylina rozłogowa, dorastająca do 1,5 m wysokości. Dobrze rośnie na glebach żyznych, próchnicznych i wilgotnych. Rozmnaża się z nasion i rozłogów. Liście pokrzywy są cennym źródłem witamin i soli mineralnych. Przed samym zbiorem łodygi ucina się przy korzeniu i pozostawia na 1-2 doby, aby zwiędły. Po tym czasie zbierane jest całe ziele, a z niego oddziela się liście. Pokrzywa wytwarza najbardziej wartościowe liście przed kwitnieniem.

Zioło to stosuje się na choroby reumatyczne, nieżyty dróg oddechowych, choroby serca i naczyń krwionośnych. Można ją podawać przy kuracjach regenerujących i odtruwających organizm. Pokrzywa ma również zastosowanie w kuchni - po zalaniu wrzątkiem traci parzące właściwości.

Młode liście są dodawane do sałatek, zup, sosów, jako zielenina do twarogów, jajek i pomidorów. Smakosze mogą również ugotować z pokrzywy pyszną, kwaskowatą zupę.



Mniszek lekarski

To bylina występująca na całym obszarze naszego kraju i jeden z najpopularniejszych chwastów. Mniszek ma małe wymagania glebowe, rośnie wszędzie – na trawnikach, łąkach, pastwiskach, miedzach i przy drogach.

Roślina ta jest znana od dawna w medycynie ludowej i wykorzystywana do zapobiegania różnym dolegliwościom. Mniszek działa przeciwcukrzycowo, moczopędnie, pomaga w dolegliwościach skórnych, żołądkowych, poprawia odporność, a jego zwolennicy dowodzą nawet, że wykazuje pewne działanie antynowotworowe. Jest wykorzystywany w chorobach wątroby, kamicy i zapaleniu pęcherzyka żółciowego, w leczeniu reumatyzmu i chorób nerek, a także zalecany na gorączkę i biegunkę.

Syrop z mniszka lekarskiego może być pozyskiwany z kwiatów, łodygi i korzenia. Wykazuje działanie przeciwkaszlowe, a także oczyszczające i przeciwmiażdżycowe.





Ze względu na dużą zawartość witamin m.in. z grupy A, B, C, D oraz minerałów, takich jak potas, krzem, magnez i żelazo, jego liście są wartościowe i służą do przyrządzania sałatek, zup czy koktajli. Liście są najsmaczniejsze od kwietnia do czerwca, zbierane przed kwitnieniem rośliny.

Choć cała roślina wykazuje właściwości oczyszczające organizm człowieka z toksyn i złogów oraz wzmacniające, to na szczególne uznanie zasługują jej korzenie i łodygi. To właśnie korzenie i łodygi mniszka lekarskiego są najczęściej wykorzystywane do produkcji naturalnych preparatów leczniczych.

Z kwiatów mniszka można przyrządzić „miód”. Pąki kwiatowe należy zrywać wczesną wiosną bez szypułek w początkowej fazie kwitnienia, gdy koszyczki są jeszcze zamknięte, w dni słoneczne.

Bibliografia:

„Zioła w ogrodzie” Monika Fijołek

„Zioła. Uprawa i zastosowanie” Ewa Osińska, Wiesława Rosłon

„Atlas roślin leczniczych” Małgorzata Mederska

„Zioła w ogrodzie przydomowym” Bożena Błaszczczyńska

„Uprawa i zastosowanie ziół w gospodarstwie domowym” Zofia Gorgol, Jadwiga Tatara

www.murator-dom.pl

Dolnośląski Ośrodek Doradztwa Rolniczego

ul. Zwycięska 8, 53-033 Wrocław

centrala: 71 339 80 21 (22), sekretariat: tel. 71 339 86 56

faks 71 339 79 12

e-mail: sekretariat@dodr.pl, www.dodr.pl
