



ZACHODNIOPOMORSKI  
OŚRODEK DORADZTWA ROLNICZEGO  
W BARZKOWICACH



Karolina Kiewlicz  
**ROŚLINY ZIELARSKIE**  
w gospodarstwie domowym

ZACHODNIOPOMORSKI  
OŚRODEK DORADZTWA ROLNICZEGO W BARZKOWICACH

Karolina Kiewlicz

*Rośliny zielarskie  
w gospodarstwie domowym*

Barzkowice 2017

**WYDAWCA:**

Zachodniopomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Barzkowicach

73-134 Barzkowice 2

tel. (91) 479 40 10, 91 479 40 15, 91 561 37 00, fax (91) 561 37 91

[www.zodr.pl](http://www.zodr.pl)

e-mail: [barzkowice@home.pl](mailto:barzkowice@home.pl)

Dyrektor: mgr inż. Adam Lucjan Kalinowski

**ISBN 978-83-65879-11-0**

Korekta: Natalia Rakowiecka

Projekt okładki: Jolanta Gapys

Skład tekstu: Marzena Maziarz

Druk: ZODR w Barzkowicach

Nakład: egzemplarzy

Prace introligatorskie: Jadwiga Grabska, Janina Jędraszczyk

# Spis treści

Przydomowy ogród ziółowy .....	6
Choroby i szkodniki upraw zielarskich.....	10
Ochrona roślin zielarskich .....	11
Zasady zbioru ziół .....	13
Suszenie ziół .....	15
Przechowywanie ziół.....	16
Zioła w kuchni .....	18
Zioła w naparach i napojach.....	22
Zioła źródłem zdrowia.....	25
Zioła dla urody .....	27
Inne zastosowanie ziół.....	30
Literatura .....	30



# Przydomowy ogród ziołowy

Zioła oprócz walorów smakowych i leczniczych mogą stanowić piękną dekorację naszych ogrodów. Łączą w sobie zarówno ciekawy wygląd, jak również wspaniały zapach i aromat. Warto zatem znaleźć w ogrodzie miejsce na uprawę choćby kilku gatunków ziół, które lubimy i chętnie wykorzystujemy w kuchni.

Planując założenie ogródka ziołowego należy wziąć pod uwagę wiele czynników, m.in. ogólną powierzchnię ogrodu oraz powierzchnię przeznaczoną na kącik zielarski, ukształtowanie powierzchni ogrodu, posiadane nasiona i sadzonki oraz indywidualne preferencje użytkownika. Warto też zastanowić się, ile czasu jesteśmy w stanie poświęcić na jego pielęgnację - zbyt duży kącik ziołowy przy braku czasu może zostać zaniedbany.

Zioła z powodzeniem można uprawiać zarówno w warzywniku, w ozdobnej części ogrodu wśród kwitnących kwiatów, jak i w specjalnie przeznaczonym do tego celu miejscu, tworząc samodzielny ogródek ziołowy. Może on przyjmować rozmaite kształty - od typowej grządki, przez koła, labirynty, szachownice, po nieregularne kompozycje. Pomiędzy ziołami można stworzyć dróżki, czy też ścieżki z różnych materiałów.





## Stanowisko

Większość ziół to rośliny delikatne, wymagające słońca przez znaczną część dnia, dlatego należy zadbać o to, aby miejsce pod kącik ziołowy było zaciszne, przewiewne i odpowiednio nasłonecznione. Niedostateczna ilość światła powoduje wytwarzanie mniejszych liści, które stają się żółte i tracą swój aromat. Przy wyborze miejsca należy mieć na uwadze pochodzenie poszczególnych gatunków ziół, ich odmienne wymagania klimatyczne i glebowe. Zioła pochodzące z rejonów o cieplejszym klimacie są bardzo wrażliwe na chłody, preferują miejsca dobrze nasłonecznione i osłonięte od wiatru (np. lawenda, tymianek), z kolei te wywodzące się z klimatu umiarkowanego mogą być uprawiane w miejscach lekko zacienionych (np. mięta, lubczyk, estragon).

## Nasiona i sadzonki

Zioła w naszych ogródkach możemy uprawiać z nasion wysiewanych bezpośrednio do gruntu (np. lubczyk) lub z rozsady - samodzielnie przygotowanej lub kupionej (np. majeranek). Popularne jest kupowanie ziół w doniczkach, które są już rozrośnięte i gotowe do użytku. W nasiona lub sadzonki najlepiej zaopatrzyć się w sklepach ogrodniczych i zielarskich.

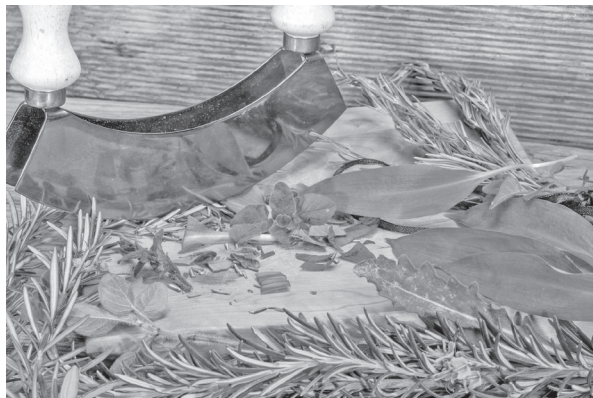
## Rozmieszczenie

Rozmieszczenie poszczególnych gatunków ziół zależy przede wszystkim od ich cech morfologicznych, takich jak rozłożystość, czy wysokość. Najlepiej sadzić obok siebie do 5 egzemplarzy jednego gatunku, które - rozrastając się - stworzą małe aromatyczne skupiska. Zioła powinno sadzić się tak, aby nie konkurowały ze sobą o miejsce i dostęp do światła. Gatunkom silnie rosnącym, ekspansywnym (np. mięta), należy zapewnić odpowiednią ilość miejsca w rabacie, a gdy nadmiernie się rozrosną - część usunąć. W pobliżu nie powinny rosnąć gatunki delikatne, które mogłyby zostać zagłuszone (np. bazylija). Przy rabatach okrągłych centralną część powinny zajmować rośliny wysokie, a w kierunku do brzegu rabaty wysokość poszczególnych ziół powinna się zmniejszać. W przypadku rabat ograniczonych ścianą, płotem bądź żywopłotem, wysokość poszczególnych ziół powinna zmniejszać się w kierunku brzegu rabaty. Zioła jednoroczne warto posadzić razem w jednym miejscu. Ponadto zioła należy sadzić tak, aby ułatwić dostęp do poszczególnych roślin w celu prawidłowej pielęgnacji i zbioru.

## Gleba

Zioła to rośliny tolerancyjne w stosunku do gleby. Mogą rosnąć w każdej przeciętnej ziemi ogrodowej, chociaż najbardziej odpowiada im podłoże lekkie, przepuszczalne, żyzne, z dużą zawartością próchnicy. Niektóre zioła preferują gleby bogate w wapń (np. rozmaryn). Do uprawy ziół nie nadają się natomiast podmokłe gleby gliniaste.

Tworzenie ogródka ziołowego najlepiej rozpocząć wczesną wiosną. Przed przystąpieniem do siania glebę pod nasz kącik ziołowy należy przekopać, spulchnić i wyrównać oraz usunąć wszystkie chwasty.



## Pielęgnacja

Zioła to łatwe w uprawie rośliny, niewymagające specjalistycznych zabiegów pielęgnacyjnych. Wystarczy zadbać o podlewanie i usuwanie pojawiających się chwastów.

Zioła podlewamy regularnie, aby ziemia nie przeschła, lecz z umiarem, gdyż większość gatunków ziół nie lubi nadmiaru wody. Do podlewania powinno używać się miękkiej, odstanej wody.

Przy nawożeniu ogródka ziołowego należy unikać nawozów mineralnych. Wczesną wiosną wokół ziół można rozłożyć cieką warstwę kompostu. Wskazane jest nawożenie ziół wieloletnich w czasie ich intensywnego wzrostu.

Przycinanie starych pędów oraz pędów bocznych (np. szałwia, rozmaryn) odmłodzi roślinę oraz pozytywnie wpłynie na rozkrzewianie i pobudzi wzrost nowych liści i pędów.

Jesienią warto okryć słomą, torfem, liśćmi lub gałązkami świerkowymi zioła wrażliwe, pochodzące z rejonów o cieplejszym klimacie co zabezpieczy je przed przemarznięciem (np. lawenda).

## Najpopularniejsze zioła

Do najpopularniejszych ziół hodowanych w ogrodach należą:

- **Mięta** - roślina wieloletnia, niezwykle aromatyczna i orzeźwiająca. Jest łatwa w uprawie. Preferuje miejsca wilgotne, lekko zacienione. Ze względu na swoje właściwości stosowana jest jako środek leczniczy, a także jako przyprawa kuchenna.
- **Melisa** - roślina wieloletnia, najlepiej rosnąca w miejscach słonecznych, lekko wilgotnych. Ze względu na wytwarzany aromat nazywana jest także cytrynowym ziołem.

Jest jednym z najpopularniejszych ziół uspokajających. Jest również rośliną stosowaną w kuchni i kosmetyce. Ponadto jest rośliną miododajną, uwielbianą przez pszczoły.

▪ **Bazyli**a - roślina jednoroczna, potrzebująca dużo światła. Wyróżniają ją korzenne, anyżowe i cynamonowe nuty zapachowe. Powszechnie używana jest w kuchni jako przyprawa do wielu potraw. Poza walorami smakowymi stosowana jest również jako roślina lecznicza.



### **Warto wiedzieć**

- Wokół ogródka ziołowego warto posadzić aksamitki - ich zapach odstraszy szkodniki.
- Ogródka ziołowego nie należy nawozić nawozami mineralnymi - zioła takie tracą swoje właściwości i nie nadają się do spożycia.
- Kupując sadzonki warto zwrócić uwagę na to, czy na spodniej stronie liści nie występują pomarańczowe plamki. Plamki świadczą o chorobie rośliny.

Uprawa ziół nie należy do skomplikowanych, więc aby mieć je zawsze pod ręką, możemy uprawiać je zarówno w ogródku, jak również z powodzeniem możemy stworzyć „ogródek” ziołowy w domu. Możemy uprawiać zioła w doniczkach na kuchennym parapecie, na półkach koło okna, czy w wiszących koszykach. Należy jednak pamiętać, aby umieścić je w znacznej odległości od grzejników. Zioła uprawiane w kuchni skłaniają nas do ich częstszego użycia, odświeżają powietrze, a także mogą stanowić piękną dekorację dla naszego domu.



# Choroby i szkodniki upraw zielarskich

W naturalnych warunkach rośliny zielarskie są odporne na choroby, jednak na skutek zmiany środowiska w warunkach intensywnej uprawy stają się podatne na porażenie zarówno przez choroby jak również przez szkodniki.

Do najczęściej występujących na plantacjach zielarskich chorób należą:

- **Rdza** - początkowo choroba obejmuje dolne partie rośliny, po czym rozprzestrzenia się ku górze. Charakteryzuje się pojawieniem na ogonkach, łodygach oraz blaszkach liściowych rośliny czerwono-brunatnych brodawek z zarodnikami grzyba. Porażone części rośliny obumierają.
- **Septorioza** - choroba zazwyczaj pojawia się na plantacjach dwu- oraz trzyletnich. Objawia się na dolnych liściach rośliny w postaci drobnych, szarzejących plam z ciemnymi zarodnikami grzyba. Zażęte chorobą liście zasychają i odpadają.
- **Mączniak** - atakuje liście rośliny, na których pojawia się mączysty, biały nalot z zarodnikami grzyba. Powoduje żółknięcie i zasychanie porażonych liści. Rozwojowi mączniaka sprzyja ciepłe, wilgotne powietrze.
- **Chwościk** - grzyb, który powoduje przedwczesne obumieranie porażonych liści, łodyg, szypulek kwiatowych oraz owoców. Na roślinie pojawia się w postaci żółtych lub szarych, kanciastych plam z brunatno-czerwonym nalotem.
- **Szara pleśń** - grzyb powodujący pojawienie się szaro-popielatego nalotu na porażonych liściach, pędach, kwiatach oraz nasionach.
- **Sucha zgnilizna** - atakuje roślinę we wszystkich stadiach rozwojowych. Objawia się pojawieniem brunatnych, kanciastych plam na liściach, które przy dużej wilgotności pokrywają się ciemnym, aksamitnym nalotem, natomiast w czasie suchej pogody zasychają.

Do najczęściej występujących na plantacjach zielarskich szkodników należą:

- **Przędziorek** - roztocze powodujące uszkodzenie liści, na których pojawiają się żółte plamy, a na spodniej ich części zauważyć można delikatną powłokę pajęczyny. W konsekwencji liście tracą barwę, zasychają i odpadają.
- **Miniarka** - muchówka, która powoduje uszkodzenie liści rośliny.
- **Piętnówka** - motyl, którego larwy żerują tylko nocą. Wygryzają dziury w owocach oraz są odpowiedzialne za szkieleutowanie liści.
- **Zmienik** - pluskwiak, który żeruje zarówno w postaci larwy, jak i osobnika dorosłego. Bierze udział w rozprzestrzenianiu marnienia kwiatostanów. Atakuje młode pędy, liście oraz kwiaty. Uszkodzone części rośliny brunatnieją i zasychają.
- **Mszyca** - jest nosicielem chorób wirusowych. Występują masowo i wysysają soki z rośliny. Powoduje zahamowanie wzrostu rośliny, zaatakowane liście zawijają się, brązowieją i obumierają. Rozwojowi tego szkodnika sprzyja ciepło i susza.

- **Skoczek** - występuje zarówno w postaci form larwalnych, jak również dorosłych. Wysysa soki z blaszek liściowych, powodując ich przebarwienia. Mocno uszkodzone rośliny więdną oraz zasychają.
- **Pchełka ziemna** - chrząszcz, który obgryza pędy i wygryza dziury w liściach. Powoduje szkody głównie w początkowym okresie wegetacji.

## Ekologiczne metody w ochronie roślin zielarskich

W ochronie ziół przed chorobami i szkodnikami warto stosować metody ekologiczne, natomiast należy ograniczyć stosowanie środków chemicznych.

- Do zlikwidowania mącznika oraz rdzy możemy stosować przygotowany dzień wcześniej wywar z suszonych lub świeżych ziół (np. ze skrzypu), którym spryskamy zaatakowane części ziół.
- Dobrym sposobem na zlikwidowanie mszycy jest wywar z czarnego bzu lub rabarbaru z dodatkiem odrobiny płynu do naczyń. Skuteczny jest też wywar z pokrzywy. Natomiast w walce z pchełką ziemną warto zastosować napar z bylicy piołunu.
- Świeży wywar z kwiatów rumianku poradzi sobie w walce z pleśnią, która pojawi się na naszych ziołach.

Do wywaru, którym będziemy opryskiwać zioła możemy dodać odrobinę sody oczyszczonej (zmieni PH liści uniemożliwiając rozwój chorób grzybowych).

Środków chemicznych nie powinny stosować osoby bez odpowiednich kwalifikacji. Niewłaściwe ich użycie może doprowadzić do zatrucia ziół, co w konsekwencji może stanowić zagrożenie dla osób je spożywających. Stosując proste zabiegi profilaktyczne, takie jak m.in. niszczenie resztek poźniwnych, czy usuwanie porażonych roślin, możemy w łatwy sposób zapobiec masowemu występowaniu chorób i szkodników. Dodatkowo warto zwrócić uwagę na to, czy na plantacji nie pojawiają się ślimaki, które powinno się jak najszybciej zbierać i usuwać.

# Ochrona roślin zielarskich

Ochrona przyrody ma na celu zachowanie naturalnych zbiorowisk leśnych z różnych względów, a przede wszystkim: estetycznych, zdrowotnych, naukowych czy historycznych. Podstawą zbioru ziół jest dobre poznanie poszczególnych ich gatunków. Przystępując do zbioru należy upewnić się, czy nie są one chronione. W Polsce wiele ziół znajduje się pod całkowitą ochroną lub ochroną częściową. Roślin takich nie wolno zrywać, niszczyć ich siedlisk, a także nie wolno ich sprzedawać i kupować. Zbioru powyższych ziół może dokonać jedynie osoba upoważniona na podstawie zezwolenia wydanego przez Generalnego Dyrektora Ochrony Środowiska (jeśli zezwolenie obejmuje obszar wykraczający poza granice dwóch województw), przez Regionalnego Dyrektora Ochrony Środowiska (obszar jego działania i obszary morskie) lub przez Ministra właściwego do spraw środowiska (obszar parku narodowego). Gatunki objęte ochroną określa Rozporządzenie Ministra Środowiska z dnia 9 października 2014 r. w sprawie ochrony gatunkowej roślin.

W przyrodzie występuje wiele gatunków roślin, nie będących pod ochroną, a charakteryzujących się podobnym działaniem, przez co z powodzeniem możemy zastępować nimi gatunki chronione (np. pierwiosnka lekarska zastąpić może pierwiosnkę łyśczak).

## Przykładowe gatunki objęte ochroną

▪ **Arnika górską** - jak sama nazwa wskazuje - występuje na terenach górskich. W Polsce możemy ją spotkać w Sudetach i Karpatach. Jest to roślina o dużej wartości leczniczej. Zwiększa odporność organizmu, przyspiesza gojenie się ran, wzmacnia serce. Ponadto posiada właściwości przeciwobrzękowe, przeciwzapalne oraz przeciwzakrzepowe. Stosowana jest w celu obniżenia gorączki. Zastosowanie znajduje również w kosmetyce, w produktach przeznaczonych głównie dla cery naczynkowej oraz trądzikowej. Stosowana jest m.in. w formie maści, okładów, płukanek, czy naparów. Należy do gatunków objętych ochroną całkowitą. Umieszczona jest w grupie gatunków narażonych na wyginięcie w Polskiej Księdze Roślin oraz w Czerwonej liście roślin i grzybów Polski.



▪ **Dziewięciśli beztłodygowy** - nazwę zawdzięcza dawnym wierzeniom. Twierdzono, że zawiera w sobie dziewięć mocy, które przekazuje człowiekowi. Występuje na południu Polski. Do roku 2014 r. podlegał ochronie całkowitej, natomiast od roku 2014 objęty jest



ochroną częściową. Wykazuje działanie uspokajające, przeciwbakteryjne, moczopędne i przeciwgorączkowe. Wspomaga także odporność organizmu. Stosowany jest przy zaburzeniach trawienia, niezżytach górnych dróg oddechowych, jak również przy schorzeniach skórnych. Reguluje przemianę materii i wzmacnia apetyt. Stosowany może być jako np. wywar, składnik kremów, czy maści. W kosmetyce znajduje zastosowanie również jako szampon - ułatwia rozczesywanie splątanych włosów (stąd pochodzi inna nazwa dziewięcisiu bezłodygowego - kołtunowe ziele).

## Zasady zbioru ziół

Podstawowym warunkiem, od którego zależy jakość surowca, jest zbiór ziół we właściwym czasie. Zasady zbioru ziół są ściśle określone i należy ich przestrzegać, gdyż warunki uprawy, pogoda, czas i miejsce zbioru mają wpływ na wartość surowca i zawartość substancji czynnych.

Ważne jest, aby teren, z którego zioła będą zbierane, znajdował się z dala od pól uprawnych, spryskiwanych środkami ochrony roślin, ruchliwych dróg, nasypów kolejowych czy zakładów przemysłowych ponieważ szkodliwe substancje (m.in. związki ołowiu) kumulują się w tkankach roślin. Do zbioru nie nadają się rośliny pożółkłe, już usychające, zniszczone przez choroby czy szkodniki.

Do zbioru ziół potrzebne są odpowiednie narzędzia i akcesoria - sekator, nóż, nożyczki. Przeważnie nie zbiera się całych roślin, a obcina tylko potrzebne części, dlatego należy być uważnym i ostrożnym, aby podczas zbioru niepotrzebnie nie uszkodzić i nie wyrwać rośliny razem z korzeniami (chyba, że korzeń jest surowcem, który chcemy pozyskać).

Do surowców zielarskich zaliczamy ziele, liście, kwiaty, owoce, nasiona, pączki, korę oraz korzenie i kłącza.

Okres zbioru surowca zielarskiego zależy od jego rodzaju (np. liście, korzenie) oraz od gatunku rośliny. Zbiór części nadziemnych powinien odbywać się podczas słonecznej, suchej pogody, przed południem, po zniknięciu porannej rosy, z wyjątkiem surowców, które łatwo się obsypują (te należy zbierać z poranna rosą oraz w dni pochmurne). Części podziemne roślin można zbierać w dni pochmurne, a nawet deszczowe.

Ponadto pozyskiwanie ziół pochodzących z rejonów o cieplejszym klimacie (np. lawenda, rozmaryn) powinno się zakończyć do końca sierpnia (uchroni to roślinę przed osłabieniem i ewentualnym wymarzeniem w zimie).

- **Kwiaty** (np. rumianek, nagietek, arnika) - zbiera się na początku zakwitania, a czasem w okresie pełnego kwitnienia rośliny (np. dziewanna). Zebrane w innym terminie mogą tracić swoje lecznicze właściwości. Nie należy zrywać kwiatów już przekwitłych, uszkodzonych i zwiędłych. Najlepszą porą do zbioru jest słoneczne popołudnie.
- **Liście** (np. melisa, rozmaryn, szaflwia) - zbiera się przed kwitnieniem rośliny, naj-

piej w ciepły poranek tuż po obeschnięciu rosy, ponieważ są one wtedy najbardziej aromatyczne i wartościowe. Do zbioru nadają się tylko zdrowe, zielone listki bez przebarwień i szkodników. Liście roślin zimozielonych można zbierać przez cały rok.

▪ **Owoce i nasiona** – owoce mięsiste (np. bez czarny, rokitnik, dzika róża) zbiera się zanim osiągną pełną dojrzałość, kiedy są jeszcze twarde, w dni pogodne, bezdeszczowe. Owoce przejrzałe dają niepełnowartościowy surowiec. Unikamy również owoców pokrytych plamami i robaczywych. Nasiona (np. kminek, kozieradka) zbiera się kiedy dojrzeją, ale zanim zaczną się rozsiewać, najlepiej w pochmurny dzień lub z poranną i wieczorną rosą. Zwilżone rosą torebki mniej pękają i nasiona nie zdążą się rozsypać.

▪ **Pączki** – zbiera się pod koniec zimy lub wczesną wiosną, gdy tylko zaczynają nabrzmiewać. Najwięcej jest w nich wtedy substancji czynnych. Pąki obrywamy ręcznie lub obcinamy nożem.

▪ **Kora** (np. kruszyna, wierzba, dąb) - zbiera się zwykle wczesną wiosną, wyłącznie ze ściętych młodych gałęzi (nie z kory żywych drzew). Wybiera się korę gładką, czystą, jak najmniej spękaną. Nie należy zbierać kory poprzez zestrugiwanie jej nożem, gdyż surowiec zostanie zanieczyszczony drewnem.

▪ **Korzenie i kłącza** (np. lukrecja, pięciornik, pietruszka) - najczęściej zbierane są po utracie części nadziemnych lub przed wypuszczeniem nowych pędów (późną jesienią, zimą lub bardzo wczesną wiosną), kiedy gromadzą w sobie największą ilość związków czynnych. Korzenie i kłącza można zbierać niezależnie od pogody. Po zbiorze należy otrząsnąć je z resztek piasku i ziemi, a następnie opłukać wodą.

▪ **Ziele** (np. tymianek, pokrzywa, piołun) - zbiera się je na początku lub w pełni kwitnienia, co gwarantuje pełne nagromadzenie się substancji czynnych. Najlepszą porą do zbioru jest pogodne, późne popołudnie, przed pojawieniem się rosy. Części zielone ziół jednorocznych ścinamy na wysokości około 5-8 cm nad ziemią, natomiast w przypadku ziół wieloletnich ścinamy tylko jedną trzecią wysokości.

Zebrane zioła należy umieszczać w płaskich koszykach lub drewnianych skrzyaniach, luźno je układając. Nie powinno zbierać się ziół do toreb z tworzywa sztucznego, ponieważ zaparzą się i staną się bezużyteczne. Kiedy zebrany surowiec jest mocno zanieczyszczony, możemy go opłukać przed suszeniem. Korzenie i kłącza energicznie myjemy w bieżącej wodzie. Nie można płukać natomiast pączków, kwiatów i nasion bo stracą cenne substancje lecznicze.



# Suszenie ziół

Suszenie ziół to jeden z najpopularniejszych sposobów konserwacji. Ważną rolę odgrywają tu m.in. odpowiednia temperatura, czas suszenia oraz dostęp powietrza.

Zioła powinny być suszone jak najszybciej po zebraniu i w jak najkrótszym czasie.

Przygotowując zioła do suszenia należy odrzucić części zanieczyszczone i uszkodzone. Następnie rozkłada się je cienką warstwą na podłożu przepuszczającym powietrze, np. na sitach, słomianych matach, wiklinowych tacach lub płótnie. Nie kładziemy roślin bezpośrednio na ziemi lub na podłodze. Niektóre zioła, takie jak np. dziurawiec, można suszyć w małych pęczkach na rozwieszonych sznurach.

Zioła suszy się w warunkach naturalnych lub w sztucznie ogrzewanych suszarniach. Temperatura suszenia nie powinna przekraczać 35°C. Niewłaściwa temperatura może spowodować zniszczenie związków czynnych zawartych w roślinie.

Do suszenia ziół można wykorzystać wszystkie nadające się do tego celu pomieszczenia np. szopy, altany, wiaty. Należy jednak pamiętać, że pomieszczenia te muszą być suche i przewiewne, zabezpieczone przed kurzem, niedostępne dla zwierząt, a także odizolowane od źródeł zapachów, ponieważ zioła łatwo je przyjmują i tracą swoje właściwości. Miejsce suszenia nie może być nasłonecznione, ponieważ działanie promieni słonecznych powoduje utratę wartości leczniczych oraz smakowych rośliny.

W przypadku braku warunków do suszenia, zioła w krótkim czasie można wysuszyć w nagrzanym, otwartym piekarniku lub w suszarce do warzyw i grzybów.

W zależności od warunków oraz rodzaju surowca okres suszenia trwa od kilku dni do około dwóch tygodni. Należy pamiętać, że nie wszystkie części surowca wysychają równomiernie (np. liście suszą się szybciej niż ogonki, a ziele szybciej niż łodyga). Dobrze wysuszone zioła zachowują swoją naturalną barwę oraz swoisty zapach, natomiast źle wysuszone pleśnieją.

- **Liście** - suszy się tylko liście młode, zielone i zdrowe. Dobrze wysuszone liście zachowują swoją barwę oraz kruszą się w palcach.
- **Kwiaty** - można suszyć pojedyncze płatki (np. nagietek), jak również całe kwiaty i kwiatostany (np. rumianek). Kwiaty suszone w zbyt wysokiej temperaturze czernieją.
- **Owoce** - dobrze wysuszone nie kruszą się i nie sklejają, są lekko ciągliwe.
- **Korzenie i kłącza** - przed suszeniem grube korzenie i kłącza należy przeciąć wzdłuż na mniejsze części. Z reguły korzeni bocznych nie obcina się, a suszy razem z korzeniem głównym. Te części roślin można suszyć na słońcu. Dobrze wysuszone są twarde i łamią się z trzaskiem.
- **Kora** - wyjątkowo trwałe surowiec, odpowiednio przechowywany przez kilka lat może zachować swoje właściwości (np. dąb). Kora dobrze wysuszona łamie się z trzaskiem.
- **Pączki** - dobrze wysuszone są gładkie, bez otwartych łusek, zielonkawe na przekroju.

Wysuszony oraz oczyszczony surowiec umieszczamy w czystych, bezwonnych opakowaniach. Prawidłowo wysuszony surowiec zielarski może być przechowywany przez dłuższy czas (nawet do roku) ponieważ nie ulega zepsuciu i nie traci aromatu oraz swoich leczniczych właściwości.

# Przechowywanie ziół

Zbiór i odpowiednie wysuszenie ziół to połowa sukcesu. To, jak długo zachowają swoje dobroczynne właściwości, zależy w dużej mierze od odpowiedniego ich przechowywania.

## Zioła suszone

Warto jest przechowywać zioła jak najmniej rozdrobnione. Zachowają wtedy swój aromat.

Każde opakowanie powinno być opatrzone etykietą z nazwą znajdującego się wewnątrz surowca oraz z datą pakowania.

W zależności od różnorodnych cech danego surowca zioła możemy przechowywać w następujących opakowaniach:

- **opakowania szczelne** – np. słoiki (najlepiej z ciemnego szkła), kilkuwarstwowe torby papierowe, metalowe beczki zamykane hermetycznie. Stosowane są dla surowców, które szybko chłoną wilgoć oraz dla surowców aromatycznych.
- **opakowania półszczelne** – np. skrzynie, torby papierowe, worki brezentowe. Popularny typ opakowań stosowany dla większości surowców m.in. liści, kwiatów.
- **opakowania zwyczajne** – np. worki płócienne, lniane, papierowe. Stosowane przy surowcach mało wrażliwych na zmiany warunków takich jak wietrzenie czy wilgoć.
- **opakowania przewiewne** – np. kosze wiklinowe, worki siatkowe. Używane są do pakowania np. kory oraz surowców, które łatwo się zaparzają.

Pomieszczenia przeznaczone do magazynowania ziół powinny być odpowiednio przygotowane. Przede wszystkim muszą być czyste, suche, przewiewne oraz niezbyt ciepłe. Nie mogą być nasłonecznione, ponieważ działanie promieni słonecznych powoduje utratę wartości leczniczych surowca. Aby chronić przechowywane zioła przed działaniem promieni słonecznych okna w magazynie można zamalować na niebiesko, co ograniczy dostęp światła.

Ponadto miejsca przechowywania powinno być zabezpieczone przed kurzem, niedostępne dla zwierząt, a także odizolowane od źródeł zapachów, ponieważ zioła łatwo je przyjmują i tracą swoje właściwości.

Czas przechowywania ziół jest różny i zależy od rodzaju surowca. Najlepiej jednak użyć je przed upływem roku. Zioła przechowywane zbyt długo tracą swoje właściwości (przede wszystkim smakowe i zapachowe). Wyjątkiem jest kora, która dopiero po roku przechowywania traci szkodliwe właściwości i nadaje się do użytku.



## Warto wiedzieć

- Ziół aromatycznych przed pakowaniem nie należy rozdrabniać - mogą utracić swoje właściwości.
- Nie należy przechowywać ziół w postaci rozwieszonych pęczków. Stanowią ładną dekorację lecz nie nadają się do spożycia.
- Nie powinno przechowywać się ziół w foliowych lub plastikowych torebkach.

## Zioła mrożone

Zioła przechowywane w taki sposób zachowują swoje właściwości i aromat przez kilka miesięcy. Zioła możemy mrozić zarówno w całości, jak również posiekane na drobniejsze części. Po wcześniejszym oczyszczeniu i wysuszeniu świeży surowiec porcjujemy, a następnie umieszczamy w specjalnych torebkach do mrożenia lub zamykanych pojemniczkach.

Opakowania powinny być podpisane (nazwa ziół oraz czas mrożenia).

Zioła można również mrozić w postaci kostek lodu:

- jako przyprawy - w foremkach do lodu umieszczamy posiekane zioła, zalewamy wodą i mrozimy. Stanowią doskonały dodatek do sosów, potraw.
- jako dodatek do napoju - w foremkach umieszczamy całe listki wybranych ziół, np. mięta, czy kwiaty nagietka, zalewamy wodą, a następnie mrozimy.

Tak przygotowane zioła są praktyczne w użyciu, nie zawierają konserwantów i innych sztucznych dodatków. Aby przedłużyć okres przechowywania ziół, przed mrożeniem zanurzamy surowiec najpierw we wrzątku, a następnie schładzamy w zimnej wodzie z lodem.

# Zioła w kuchni

Zioła są niezastąpione w kuchni. Zarówno świeże jak i suszone stanowią doskonały dodatek do przygotowywanych potraw - poprawiają ich wygląd, a także wzbogacają i podkreślają smak i aromat.

Spożywanie ziół ma również duże znaczenie w profilaktyce zdrowotnej, m.in. wzmagają apetyt, ułatwiają wchłanianie składników odżywczych, poprawiają procesy trawienne, regulują perystaltykę jelit, działają rozkurczowo i bakteriobójczo.



## Świeże i suszone zioła przyprawowe

Zioła, takie jak koper, szczypior, czy natka pietruszki najlepiej smakują w formie świeżej. Pozostałe natomiast stosowane jako przyprawy występują zazwyczaj w postaci suszonej. Przyprawy mogą występować w różnorodnych formach - owoce (np. papryka), korzenie (np. imbir), czy też nasiona (np. cynamon). Ponadto mogą występować w formie płynnej oraz zmielonej. Każde zioło charakteryzuje się odmiennym smakiem i właściwościami. Wiele ziół przyprawowych z powodzeniem może zastąpić sól.

- **Szczypior** - zioło o delikatnym, cebulowym smaku. Posiekany można dodawać do różnego rodzaju sałatek, zup, omletów, czy masła ziołowego.
- **Koper** - listki nadają potrawom świeżego i wyrazistego smaku. Doskonały dodatek do ziemniaków, twarożków, ryb, sałatek, chłodników oraz dań ze świeżym ogórkiem.
- **Pietruszka (korzeń, liście)** - popularna, uniwersalna przyprawa kuchenna, stanowi doskonały dodatek do wszelkiego rodzaju zup, sosów, sałatek, dań mięsnych, jaj, ryb oraz ziemniaków.
- **Bazyli** - posiada liście o słodko-pikantnym smaku, doskonałe jako dodatek do mozzarelli, pomidorów, sosów, spaghetti, drobiu, sałatek oraz potraw rybnych. Bardzo szybko traci swój aromat, dlatego też należy ją dodawać pod koniec gotowania.

- **Tymianek** - nadaje wyrazistości potrawom mięsnym, warzywnym oraz rybnym. Doskonale sprawdza się również jako składnik pasztetów, farszów i sałatek. Ma małe listki, więc przed dodaniem nie trzeba ich już dodatkowo siekać.
- **Majeranek** - dodawany jest do potraw ciężkostrawnych (np. tłustych pieczeni lub kielbas), gdyż korzystnie wpływa na układ pokarmowy.
- **Lubczyk** - zioło o charakterystycznym smaku i zapachu. Liście są doskonałym dodatkiem do zup, przede wszystkim do rosółu. Dobrze komponuje się także z sałatkami warzywnymi oraz sosami. Korzeń lubczyku stanowi jeden ze składników przyprawy maggie oraz kostek rosółowych.
- **Imbir** - posiada silnie korzenny aromat, dlatego należy go stosować z umiarem, aby nie popsuć smaku potrawy. Stosować go można jako dodatek do herbat, sałatek owocowych, sosów, dań z mięsa wieprzowego, flaków.
- **Rozmaryn** - intensywny, cytrynowo-sosnowy smak. Stosowany jest głównie jako dodatek do mięs.
- **Mięta** - popularne zioło stosowane zarówno do słodkich jak również do wytrawnych dań. Idealny dodatek do mięs, sałatek warzywnych, deserów oraz napojów.

#### **Podstawowe zasady dodawania ziół do przyrządzanych potraw:**

- Zioła suszone dodawać należy na początku gotowania, natomiast zioła świeże chwilę przed podaniem, aby zachowały swoją świeżość.
  - Im bardziej zioła są rozdrobnione, tym mają mocniejszy smak i działają szybciej, dlatego też należy je dodawać pod koniec gotowania. Całe gałązki ziół dodajemy natomiast na początku gotowania.
  - Jeżeli doprawiamy potrawy zimne, należy to robić minimum godzinę przed podaniem, aby olejki eteryczne zdążyły przesiąknąć i nadać odpowiedni smak potrawie.
  - Zioła suszone mają intensywniejszy smak niż zioła świeże dlatego dodajemy ich troszeczkę mniej.
- Ponadto zioła należy dodawać do potraw stopniowo, aż do momentu uzyskania odpowiedniego smaku. Jeśli przesadzimy z ilością możemy stłumić naturalny smak potrawy.





## Warto wiedzieć

- Przed krojeniem ziół warto zmoczyć drewnianą deskę zimną wodą (krojenie na suchej desce spowoduje wchłonięcie aromatu ziół przez drewno).
- Majeranku i oregano nie dodajemy do jednej potrawy, ponieważ „gryzą się” ze sobą.
- Natkę pietruszki należy myć w ciepłej wodzie, gdyż w zimnej straci aromat. Zwiędniętą natkę możemy odświeżyć zanurzając ją na chwilę w ciepłej wodzie.
- Kiedy zioła zwiędną możemy zanurzyć je w pojemniku z zimną wodą i wstawić do lodówki - odzyskają jędrność i będziemy mogli jeszcze przez kilka dni cieszyć się ich smakiem.

## Mieszanki przyprawowe

Zioła współgrają z potrawami, ale również doskonale komponują się ze sobą nawzajem. Mieszanka ziołowa powinna składać się przynajmniej z 3-4 składników. Ponadto powinna być wystarczająco słona - jednak nie powinna być przesolona.

- **Zioła prowansalskie** - w skład mieszanki wchodzi: rozmaryn, bazylia, tymianek, szalwia lekarska, mięta pieprzowa, cząber, oregano i majeranek. Doskonały dodatek do zup, sosów, pieczeni, farszów, potraw z ryb i drobiu. Popularne przy stosowaniu diety bezsolnej.

- **Curry** - mieszanka bardzo aromatyczna, o ostro-korzennym smaku, w składzie której znajduje się: kurkuma, czosnek, pieprz, kminek, cynamon, goździki, kolendra, imbir, chilli, gałka muszkatołowa i kardamon.

- **Pieprz cytrynowy** - mieszanka pieprzu czarnego lub białego, z dodatkiem kwasu cytrynowego, skórki cytrynowej oraz kurkumy. Idealna jako dodatek do mięs oraz ryb.

Popularne są również mieszanki odpowiednio dobrane do konkretnej potrawy, m.in.:

- **Mieszanka do ryb** - ostry, warzywno-korzenny smak i aromat. W skład mieszanki wchodzi: cebula suszona, papryka słodka, pieprz, majeranek, ziele angielskie.

- **Mieszanka do gulaszu** - papryka ostra, cukier, grzyby, czosnek, pieprz, ziele angielskie, kolendra, cebula, tymianek, rozmaryn, gałka muszkatołowa, bazylia, koper, goździki, szalwia.

- **Mieszanka do drobiu** - czarny pieprz, cebula, majeranek, cząber, szalwia, papryka.

- **Mieszanka do pizzy** - oregano, szalwia, tymianek, bazylia, cząber, czosnek, papryka, majeranek.

Na rynku dostępne są również mieszanki przyprawowe, które odzwierciedlają smaki kuchni narodowych, np. mieszanka grecka, włoska, czy chińska.

## Kostki ziołowe

Drobno posiekane zioła wsypujemy do foremek do lodu, przyprawiamy, a następnie zalewamy oliwą z oliwek. Tak przygotowaną mieszankę przechowujemy w zamrażalniku do momentu użycia. Jeżeli kostek ziołowych chcemy użyć do herbaty czy innych napojów (np. kostki z szalwią, miętą) - zamiast oliwy z oliwek - dodajemy wody.

## Przetwory ziołowe

Przetwory ziołowe możemy przygotowywać zarówno ze świeżych i suszonych ziół jednego gatunku, jak również z mieszanek ziołowych. Należy jednak pamiętać, aby nie łączyć ze sobą ziół o silnym zapachu i smaku.

### ▪ Masło ziołowe

Tłuszcze dobrze chłoną i utrwalają olejki eteryczne, zachowując pełnię smaku i aromatu. Wszystkie masła ziołowe przygotowujemy w ten sam sposób, dodając różne gatunki ziół. Do przyrządzenia masła idealne są m.in.: bazylią, czosnek, koper, mięta, tymianek. Masło o temperaturze pokojowej ucieramy ze świeżymi ziołami na jednolitą masę, dodając pod koniec odrobinę soku z cytryny (stabilizuje kolor i smak). Tak przygotowane masło możemy przechowywać w zamrażalniku przez kilka miesięcy, natomiast w lodówce około 2-3 tygodnie.

### ▪ Ser ziołowy

Ser twarogowy i masło o temperaturze pokojowej ucieramy na jednolitą masę, po czym dodajemy wybrane zioła. Gotowy ser ziołowy możemy jeść od razu, smarując kanapki lub na kilka godzin wstawić do lodówki, po czym kroić w plasterki.

### ▪ Oleje i octy ziołowe

Do przygotowanych wcześniej butelek wkładamy wybrane zioła, a następnie zalewamy wysokogatunkowym olejem, oliwą z oliwek lub octem. Tak przygotowaną mieszankę odstawiamy na okres 1-2 miesięcy w chłodne, ciemne miejsce, od czasu do czasu poruszając butelką w celu mieszania zawartości.

By uzyskać ocet ziołowy w krótszym czasie, wybrane zioła zalewamy gorącym octem (nie doprowadzamy go do wrzenia). Tak przygotowany ocet ziołowy jest gotowy po około 10 dniach.

Do wnętrza butelek z gotowym olejem lub octem jako dekorację możemy włożyć gałązki świeżych ziół (najlepiej tych, z których przygotowany jest dany olej/ocet). Gotowy olej/ocet stanowi doskonały aromatyczny dodatek do sałatek, sosów, a także wielu różnych potraw.

Należy pamiętać, aby nie dodawać za dużo ziół (może doprowadzić do fermentacji). Ponadto dodane zioła powinny być w całości zanurzone w płynie.

W zależności od rodzaju surowca ocet posiada różne właściwości:

- ocet uspokajający - zawiera ziele melisy i nawłoci, szyszki chmielu oraz liście męczennicy.
- ocet wzmacniający odporność - zawiera czosnek,
- ocet na dobre samopoczucie - zawiera liście szatwii, mięty i ogórecznika, a także owoce głogu.

### ▪ Powidła i miody

Zastosowanie znajduj tutaj zarówno zioła świeże, jak również suszone. Zioła świeże dokładnie ucieramy, natomiast suszone mielimy na proszek i przesiewamy w celu usunięcia twardych resztek. Tak przygotowany surowiec ucieramy z dżemem lub miodem.

# Zioła w naparach i napojach

Zioła były stosowane przez człowieka od tysięcy lat na różne dolegliwości. Napary i napoje ziołowe stopniowo zdobywały opinię naturalnego źródła zdrowia. W dzisiejszych czasach są coraz bardziej popularne. Posiadają właściwości lecznicze. Są źródłem wielu witamin i składników mineralnych. Ponadto kuszą również smakiem i wyjątkowym zapachem.

## Napary (herbatki ziołowe)

Są najczęściej stosowaną formą wyciągów z ziół. Do przygotowania naparu używamy miękkich części roślin, tj. liści, łodyg, czy kwiatów. W zależności od preferowanego smaku proporcje mogą być różne - standardowe to 50 g świeżego lub 25g suszonego zioła na 600 ml gotowanej wody. Chcąc uzyskać przyjemne w smaku napary, możemy używać ziół w różnych mieszankach, np. dodając do gorzkich naparów aromatyczne zioła (lukrecja, mięta, koper włoski), które poprawią ich smak.

Przygotowanie naparu ziołowego wygląda podobnie jak parzenie herbaty - zioła zalewamy wrzątkiem, pozostawiamy na 10-15 minut pod przykryciem do zaparzenia, a następnie odcedzamy. Należy jednak pamiętać, że w zależności od rodzaju ziół napary przygotowujemy z użyciem gorącej lub zimnej wody. Zioła z wysoką zawartością klejów roślinnych (np. żywokost lekarski) oraz zawierające związki o charakterze śluzowym (np. nasiona lnu, śláz) zalewamy zimną wodą.



Większość naparów spożywana jest na gorąco, oprócz herbatki ziołowych stosowanych w leczeniu układu moczowego, które pijemy letnio, a nawet zimne. Napary ziołowe powinny być spożyte w dniu przyrządzenia. Ponadto powinny mieć jasną barwę - jasnozieloną lub jasnożółtą.

Herbatki ziołowe posiadają mnóstwo właściwości leczniczych: łagodzą bóle, zwalczają lekkie dolegliwości oraz wzmacniają nasz organizm.

- **Czarny bez** - uśmierza ból, zmniejsza gorączkę oraz działa oczyszczająco. Kwiaty czarnego bzu bogate są w olejki eteryczne, flawonoidy, garbniki. Są również źródłem witamin i składników mineralnych. Czarny bez może być łączony z ziołami posiadającymi właściwości poprawiające trawienie i kojące nerwy. Napar z czarnego bzu możemy pić 2 – 3 razy dziennie.
- **Pokrzywa** - łagodzi ból stawów. Bogata w witaminy i sole mineralne. Liście pokrzywy można łączyć z liśćmi brzozy, zielem skrzypu polnego, krwawnikiem, czy owocami jałowca. Tak przygotowaną mieszankę pijemy 3 razy dziennie po pół szklanki. Na pokrzywę powinny uważać osoby cierpiące na choroby nerek i serca oraz alergicy.
- **Drapacz** - wspomaga odporność organizmu, regulują przemianę materii oraz dostarcza cennych mikroelementów.
- **Rukiew** - ma właściwości moczopędne oraz przeciwzapalne. Herbatkę sporządzoną z liści i łodyżek rukwi pijemy, gdy odczuwamy parcie na pęcherz.
- **Mięta** - mentol działa bakteriobójczo, przeciwskurczowo i przeciwzapalnie. Napar z liści mięty polecany jest dla osób cierpiących na niestrawność, wzdęcia, bóle kurczowe żołądka, dysfunkcję dróg żółciowych. Na miętę powinny uważać osoby mające problemy ze zgagą i chorobą refluksową. Nadmierne zażywanie mięty może powodować problemy ze snem.



- **Rzepik** - posiada właściwości przeciwzapalne, nawilża śluzówkę, poprawia krążenie krwi, niweluje ból gardła. Bogaty w witaminy z grupy B oraz związki mineralne. Herbatkę z rzepiku pijemy 3 razy dziennie do ustąpienia bólu gardła.
- **Skrzyp polny** - ma właściwości oczyszczające. Wpływa na poprawę trawienia. Napar ze skrzypu, mięty, lukrecji, anyżu, kopru włoskiego wpłynie pozytywnie na nasz organizm.
- **Tymianek** - zalecany jest dla osób nerwowych oraz osób z problemami z przemianą materii. Można przyrządzać herbatkę ziołową z połączenia tymianku, melisy, kwiatu lipy i dzięgla.
- **Rumianek** - działa rozkurczowo i przeciwzapalnie, pomocny jest w przypadku łagodnych problemów ze snem.

Należy pamiętać, że skuteczność działania naparów ziołowych zależy od systematyczności oraz czasu ich stosowania.

## Wywary (Odwary)

W odróżnieniu od naparów przygotowywane są z twardych części ziół, tj. kory, korzeni, kłączy, nasion, orzechów. Po uprzednim rozdrobieniu surowiec zalewamy wodą, doprowadzamy do wrzenia, a następnie gotujemy pod przykryciem od kilku do kilkudziesięciu minut (w zależności od rodzaju surowca). Po przecedzeniu odwar nadaje się do spożycia. Należy pamiętać, że podobnie jak napary, odwary powinny być spożyte w tym samym dniu.

## Nalewki ziołowe, likiery

Są to alkoholowe, skoncentrowane wyciągi ze świeżych lub suszonych ziół. Zioła umieszczamy w dużym słoju do maksymalnie do 1/3 jego objętości, zalewamy wódką albo spirytusem, dodajemy cukier, poruszamy butelką do momentu rozpuszczenia cukru, a następnie odstawiamy w ciemne miejsce. Po upływie około 3 miesięcy otrzymamy gotową leczniczą nalewkę bądź likier. Nalewki możemy przechowywać około 2 lata. Dodatkowo nalewki ziołowe można wykorzystywać do płukania gardła.

## Syropy

Są to wyciągi ze świeżych lub suszonych ziół gotowanych do zgęstnienia w roztworze cukru. Rozdrobniony surowiec zalać należy letnią wodą i gotować na wolnym ogniu, doprowadzając do wrzenia. Następnie dodajemy cukier lub miód i taką mieszankę gotujemy powoli, cały czas mieszając, aż zgęstnieje (nie doprowadzając do wrzenia). Syrop przechowujemy w lodówce w ciemnych butelkach.

## Maceraty

Są to olejowe lub wodne wyciągi ziołowe. Wyróżniamy dwa sposoby maceracji:

- na ciepło - rozdrobniony surowiec wkładamy do słoika i zalewamy olejem. Następnie przez około 30 minut słoik poddawany jest kąpeli wodnej (temp. 60-80°C). Po tym czasie słoik odstawiamy na noc. Proces powtarzamy przez trzy dni, po czym olej przecedzamy przez gazę, aby nie pozostał w nim surowiec ziołowy. Gotowy macerat najlepiej przechowywać w szklanych butelkach, w miejscach ciemnych, np. w szafce bądź w szufladzie.
- na zimno - rozdrobniony surowiec wkładamy do słoika, zalewamy olejem i pozostawiamy w ciepłym miejscu na 2 tygodnie, przy czym codziennie potrząsamy słoikiem w celu uniknięcia rozwoju bakterii. Po tym czasie macerat zlewamy.

Przed wykonaniem maceratów olejowych surowiec ziołowy warto skropić alkoholem i odstawić na 15 minut. Przyczyni się to do łatwiejszego uwalniania substancji czynnych oraz sprawi, że macerat będzie miał intensywniejszy kolor.



Maceraty wodne - przygotowane, rozdrobnione zioła zalewamy zimną wodą, a następnie odstawiamy na 6-10 godzin do pomieszczenia o temperaturze pokojowej. Jeżeli do sporządzenia maceratu wykorzystujemy twardy surowiec zalecane jest krótkotrwałe podgrzanie. Przepędzony, gotowy macerat należy spożyć tego samego dnia.



Uwagi odnośnie parzenia ziół:

- Zioła parzymy tylko w garnkach nierdzewnych, emaliowanych lub szklanych.
- Surowiec należy rozdrobnić przed parzeniem- łatwiej uwolnią się substancje czynne.
- Rośliny olejkowe parzymy zawsze pod przykryciem.
- Herbatki ziołowe kupione w sklepach parzymy według zaleceń na etykiecie.
- Zaparzone zioła mają trwałość do 24 godzin.

## Zioła źródłem zdrowia

Zioła, poza swoim niespotykanym smakiem i aromatem, są cennym źródłem zarówno witamin, jak również składników mineralnych. Dzięki swoim właściwościom pozytywnie wpływają na nasz organizm.

Wyciągi z ziół nie tylko leczą, ale również poprawiają wygląd i kondycję włosów, skóry i paznokci. Biorą udział w procesie trawienia, działają rozkurczowo oraz niwelują przykre dolegliwości.

### **Witaminy**

▪ **Witamina A** - zapewnia prawidłowe widzenie, warunkuje prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego i oddechowego, bierze udział w odradzaniu się komórek. W roślinach występuje w postaci karotenów. Źródłem tej witaminy jest m.in. głąg, dzika róża, koperek, pokrzywa zwyczajna, kozieradka, pietruszka.

- **Witaminy z grupy B** - warunkują prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego oraz sercowo-naczyniowego, pobudzają wzrost i ogólną odporność organizmu, regulują procesy krwiotwórcze. Głównym źródłem witamin z grupy B są: dzika róża, mniszek lekarski, pokrzywa zwyczajna, koperek.
- **Witamina C (kwas askorbinowy)** - wzmacnia odporność organizmu, uczestniczy w przenoszeniu tlenu, ma działanie odtruwające i odczulające. Bogatym źródłem witaminy C są m.in. owoce dzikiej róży, natka pietruszki, acerola, pokrzywa zwyczajna.
- **Witamina D** - reguluje gospodarkę wapniowo-fosforową, bierze udział w procesie kostnienia. Jej źródłem są m.in. kozieradka i koperek.
- **Witamina E** - nazywana witaminą „młodości”, wpływa na rozwój narządów płciowych. Źródłem tej witaminy są m.in. owoce dzikiej róży, liście mniszka lekarskiego i pokrzywy.
- **Witamina K** - warunkuje prawidłowy proces krzepnięcia krwi. Zawierają ją m.in. owoce dzikiej róży, liście pokrzywy i krwawnika, babka zwyczajna, rdest ptasi.
- **Witamina PP** - reguluje przepuszczalność naczyń krwionośnych, zapobiega zatruciu przy stosowaniu antybiotyków. Zawierają ją m.in. dzika róża, rumianek, szalwia lekarska, kwiaty czarnego bzu.

## Składniki mineralne

Zioła ze względu na zdolność kumulowania w tkankach określonych pierwiastków mogą być bardzo istotnym źródłem składników mineralnych. Są one niezbędne do budowy i odbudowy tkanek, a także regulują procesy życiowe w organizmie.

- **Natka pietruszki** - bogata w wapń.
- **Koperek** - źródło witamin oraz składników mineralnych (wapń, żelazo). Pomocny jest przy problemach żołądkowych.
- **Pokrzywa zwyczajna** - źródło soli mineralnych (wapń, fosfor, magnez, żelazo), a także witamin (A, C, B2 i K). Zapobiega nadpobudliwości oraz problemom ze snem. Poprawia wygląd skóry i włosów, pomaga w kłopotach z alergią, leczy reumatyzm.
- **Skrzyp polny** - zawiera związki krzemu. Pobudza odnowę naskórka, utrzymuje prawidłową elastyczność włosów i paznokci, hamuje odkładanie się tłuszczu.

Oprócz witamin i składników mineralnych, surowce zielarskie zawierają specyficzne cukry, śluzę, żywice, saponiny, gorycze, olejki eteryczne, kwasy organiczne i inne. Poszczególne zioła zawierają szereg składników, które ze względu na swoje właściwości mogą przyczynić się do dużej skuteczności naturalnych leków.

## Właściwości wybranych ziół

- **Bazylija** - zawiera znaczne ilości olejków eterycznych. Pobudza wydzielanie soków trawiennych, działa przeciwskurczowo i przeciwzapalnie. Ponadto ma właściwości uspokajające i dezynfekujące.
- **Majeranek** - idealnie pasuje do tłustych dań, gdyż wspomaga trawienie.
- **Tymianek** - działa przeciwbakteryjnie, uspokajająco i wzmacniająco. Nie należy łączyć go z majerankiem.

- **Rozmaryn** - ma właściwości przeciwbólowe i rozkurczowe.
- **Melisa** - zalecana jest przy problemach z bezsennością, migreną oraz nerwicą, pobudza apetyt.
- **Rumianek** - leczy choroby skóry, błony śluzowej nosa i gardła oraz stany zapalne.
- **Cząber** - reguluje perystaltykę jelit.

## Warto wiedzieć

- Mniszek lekarski przez wielu uważany za trujący, zbędny chwast jest bogatym źródłem beta karotenu i witaminy C. Zawiera również duże ilości lecytyny. Stosowany jest przy dolegliwościach wątroby.
- Przyjmując znaczne ilości skrzypu możemy doprowadzić do niedoboru witaminy B1. Należy również pamiętać, że nie wszystkie odmiany ziół nadają się do spożycia – skrzyp błotny jest trujący.

## Zioła dla urody

Jak wiadomo, zioła znajdują szerokie zastosowanie w kuchni, nadając potrawom wyjątkowy smak i aromat. Wykorzystywane są również w lecznictwie jako naturalne środki w celu zapobiegania i zwalczania wielu dolegliwości, czy chorób. Coraz częściej po zioła sięgamy również w celu pielęgnacji i zachowania urody. Te naturalne środki mają właściwości przeciwzapalne, wygładzające, nawilżające, ściągające oraz odżywiające. Pomagają w leczeniu chorób skórnych, korzystnie wpływają na zmarszczki, wzmacniają włosy i paznokcie, a także eliminują przebarwienia i rozjaśniają cerę. Zioła zawierające olejki eteryczne zajmują szczególne miejsce w kosmetyce. Posiadają bowiem właściwości odkażające, przeciwzapalne i bakteriobójcze. Stymulują procesy odnowy komórek i dbają o prawidłowe odżywianie tkanek.

W dzisiejszych czasach coraz trudniej znaleźć kosmetyki, które w składzie nie zawierają ziół. Dzięki swoim niezwykłym właściwościom i naturalnemu pochodzeniu są łatwo przyswajalne i mają dobroczynny wpływ na nasze zdrowie i urodę.

- **Kremy** - są to lekko oleiste lub tłuste substancje, przygotowywane zarówno z ziół świeżych, jak również suszonych. W zależności od użytego surowca mają działanie łagodzące oraz nawilżające.
- **Lotiony** - są odpowiednie dla wszystkich rodzajów cery, jednak szczególnie polecane są dla cery tłustej. Mają właściwości oczyszczające. Przygotowywane są na bazie mleka, śmietanki lub jogurtu z dodatkiem ziół. Rozprowadzamy go za pomocą wacików po uprzednim umyciu twarzy. Samodzielnie przygotowany lotion powinien być zużyty w ciągu tygodnia. Surowce, których możemy użyć do wykonania lotionu to np. liście krwawnika, liście kopru włoskiego, kwiaty fiołków czy kwiaty rumianku.
- **Oliwki** - są przeznaczone przede wszystkim dla cery suchej. Zioła, z których możemy samodzielnie sporządzić oliwki to m.in. kwiaty rumianku, lipy, bzu czarnego, liście

pokrzywy, czy też mięty. Wybrany surowiec zalewamy olejem słonecznikowym i zostawiamy na kilka tygodni.

▪ **Ziołowe wody do twarzy** - działają oczyszczająco, odświeżająco, a także nadają przyjemny zapach skórze.



▪ **Inhalacje i parówki wodne twarzy** - działają oczyszczająco i odświeżająco. Nie jest zalecana dla cery wrażliwej i suchej. Polega na trzymaniu głowy pod ręcznikiem nad miską z gorącym, ziołowym naparem przez około 10 minut.

▪ **Kąpiele ziołowe** - zioła podczas kąpieli zmiękczają naszą skórę, ale również oddziałują na nasz układ oddechowy poprzez parowanie. Podgrzany wyciąg ze świeżych lub suszonych ziół dodaje się do wody przeznaczonej do kąpieli. Należy pamiętać, że serce powinno znajdować się ponad powierzchnią wody. Ziołowa kąpiel powinna trwać około 20 minut, po czym nie wycieramy się, a owijamy ręcznikiem i kładziemy do łóżka na godzinę. Surowce stosowane przy kąpielach ziołowych to m.in. dąb szypułkowy (sucha skóra), fiołek trójbarwny (trądzik, stany zapalne skóry), krwawnik (sucha skóra), melisa (działa kojąco na wrażliwą skórę), rozmaryn (zmęczenie), skrzyp (źle gojące się rany).



▪ **Maseczki ziołowe** - oczyszczają, odżywiają i nadają zdrowy wygląd skórze. W zależności od rodzaju cery stosuje się odpowiednio dobrane mieszanki ziół, np. kwiat lipy (każdy rodzaj cery), kwiat bzu (cera tłusta i mieszana). Rozdrobniony surowiec w formie papki nakładamy na oczyszczoną i osuszoną skórę twarzy, szyi i dekoltu omijając okolice oczu i ust.

▪ **Kompresy i okłady ziołowe** - stosowane przy pielęgnacji oczu, likwidują zaczerwienienia i zapalenia, a także działają łagodząco i kojąco na zmęczone i opuchnięte oczy. Należy pamiętać, że okłady i kompresy nie mogą mieć bezpośredniego kontaktu z gałką oczną.

▪ **Ziołowe płukanki do włosów** - odgrywają dużą rolę przy pielęgnacji włosów. Przyrządza się je z ziół suszonych, w postaci skoncentrowanej (2 łyżki ziół na szklanekę wody).

- Korzeń łopianu - pomocny w walce z łupieżem.

- Kwiat rumianku - zmiękcza i rozjaśnia włosy.

- Pędy skrzypu - działają wzmacniająco.

- Liście pietruszki - nadają włosom połysk i uwydatniają kolor.

- Liście pokrzywy - działają tonizująco i wzmacniająco, zapobiegają łupieżowi.

### **Właściwości wybranych ziół**

▪ **Skrzyp polny** - wspomaga leczenie łupieżu, wzmacnia włosy i paznokcie, usuwa zmęczenie oczu, przyspiesza gojenie się ran.

▪ **Świetlik lekarski** - posiada przede wszystkim właściwości przeciwzapalne i dezynfekujące, działa kojąco na zmęczone i podkrążone oczy, leczy zapalenie spojówek oraz nadmierne łzawienie.

▪ **Rumianek pospolity** - zioło o właściwościach przeciwzapalnych i ściągających. Doskonale sprawdza się przy skórze wrażliwej i alergicznej. Łagodzi podrażnienia i stany zapalne.

▪ **Aloes zwyczajny** - zioło o szerokim zastosowaniu, łagodzi wszelkiego rodzaju podrażnienia skóry. Jest doskonały na skaleczenia, oparzenia, słabe i zniszczone włosy. Ma działanie silnie nawilżające, nadaje cerze zdrowy wygląd.

▪ **Lawenda lekarska** - ma działanie oczyszczające, uspokajające, przyspiesza regenerację skóry, łagodzi podrażnienia.

▪ **Pokrzywa** - działa wzmacniająco, oczyszczająco i ściągająco. Regeneruje skórę, zapobiega łupieżowi i wypadaniu włosów wpływając na regenerację cebulek włosa.

▪ **Nagietek lekarski** - olej z nagietka stosowany jest przy problemach z suchą skórą, skutecznie nawilża i natłuszcza.

▪ **Krokosz barwierski** - ma właściwości oczyszczające, przeciwzapalne oraz bakterio-bójcze. Olejek stosowany przy zmianach trądzikowych, zmianach na skórze głowy. Wspomaga także pielęgnację włosów.

▪ **Dzika róża** - „eliksir młodości”, olejek pielęgnuje skórę, działa przeciwstarzeniowo.

▪ **Mydlica lekarska** - zmniejsza wydzielanie łoju.

# Inne zastosowanie ziół

Poza stosowaniem w kuchni, lecznictwie, czy kosmetyce, rośliny zielarskie mają też szereg innych zastosowań w gospodarstwie domowym.

- Mogą być stosowane jako ziołowe pachnidła tzw. „pot-pourri”. Są to aromatyczne, barwne mieszanki, które sprawiają, że nasze mieszkania wypełni woń ulubionych ziół. Do pot-pourri można używać ziół o pachnących kwiatach (np. rumianek), liściach (np. mięta) oraz innych pachnących częściach (np. korzeń arcydzięgla). Należy jednak pamiętać, aby nie zestawić ze sobą kilku ziół o silnym zapachu.

- Zawartość olejków eterycznych w surowcach zielarskich sprawia, że wykorzystywane są do produkcji kadzideł oraz świec zapachowych.

- W przyrodzie można znaleźć zioła, które swoim zapachem odstraszały owady. Są to m.in. bazylia, bylica boże drzewko, lawenda, piołun, wrotycz. Możemy z nich tworzyć mieszanki, które następnie umieszczamy w lnianych woreczkach i wieszamy np. w szafie.

## Literatura:

1. Aleksander Ożarowski, Wacław Jaroniewski: *Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie*. Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych. Warszawa 1987.
2. Wacław Jaroniewski: *Zioła dla wszystkich*. Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych. Warszawa 1990.
3. Lesley Bremness: *Wielka księga ziół*. Warszawa 1991.
4. Marta Leśnicka: *Zielska, zioła i ziółka*. Tower Press 2000. Gdańsk 2000.
5. Ojciec Gabriel, Archimandryta Klasztoru Męskiego Zwiastowania Najświętszej Marii Panny w Supraślu: *Apteka Ojca Gabriela*. Stowarzyszenie Uroczysko. Supraśl.
6. Marian Janusz Kawałko: *Historie ziołowe*. Krajowa Agencja Wydawnicza. Lublin 1986.
7. Grażyna Łukasiewicz: *Zielarstwo*. Hortpress sp. z o.o. Warszawa 1999.
8. Dr Maria Polakowska: *Leśne rośliny zielarskie*. Państwowe Wydawnictwo Rolnicze i Leśne. Warszawa 1977.
9. Praca zbiorowa pod redakcją prof. dr Antoniny Rumińskiej: *Poradnik plantatorów ziół*. Państwowe Wydawnictwo Rolnicze i Leśne. Warszawa 1976.1.

Zdjęcia:

1. pixabay.com
2. unsplash.com