

Zioła, ach te cudowne rośliny

W naszej przestrzeni kulturowej uważa się, że zioła są wyłącznie roślinami leczniczymi. Warto zdać sobie jednak sprawę, że stanowią one podzbiór znacznie większej grupy. Ze względu na ich właściwości i zawartość substancji czynnych zioła odgrywały istotną rolę w całej historii ludzkości.

Oprócz dominującej **funkcji leczniczej** używane były i są jako **przyprawy w kuchni**. Dawniej również wykorzystywano je do **pozyskania naturalnych barwników** służących do farbowania wełny, lnu. Z liści bzu czarnego przy użyciu siarczanu miedzi i octu otrzymywano kolor żółtozielony, z pokrzywy przy użyciu zaprawy ałunowej na wełnie otrzymywano kolor ciemnoszarzielony, natomiast na jedwabiu kolor śmietankowy. Odwar z kwiatów rumianku z dodatkiem ałunu i kwasu winowego dawał przepiękny kolor złocistozółty. Zioła wykorzystywano do **odstraszania insektów**



i niepożądanych gości. W okresie letnim problemem była duża ilość much. Odstraszać je miały bukiety z bzu czarnego, lawendy mięty, ruty i bylicy piołun. Do odstraszania komarów używano pelargonii, mięty pieprzowej, werbeny. W celu pozbycia się mrówek używano mięty polnej, wrotyczu lub ruty. Myszy nie zamieszkały w domu, w którym rozsypano świeże ziele mięty i wrotyczu. W gospodarstwie domowym zioła wykorzystywano do **dezynfekcji, mycia i utrzymania przyjemnego zapachu**. Powszechnie używano skrzypu do czyszczenia garnków, natomiast do dezynfekcji podłogi używano ruty zwyczajnej i tymianku. **Właściwości kosmetyczne** ziół były znane od dawna i w zasadzie jeśli chodzi o tą funkcję to niewiele się zmieniło. Rośliny tj. pokrzywa, szalwia, rumianek, brzoza pomagały w pielęgnacji włosów. Do kąpieli odprężających nadal używa się szyszek chmielu, kwiatów lipy i rumianku. Napary z krwawnika, nagietka, przywrotnika, czy żywokostu stosuje się w kąpieliach wspomagających gojenie ran. Natomiast pobudzające działanie mają kąpiele z użyciem sosny, szalwii, tymianku, czy lawendy.



Obecnie obserwuje się powrót do starych receptur, pozbawionych szkodliwych związków chemicznych. Powrót do naturalnych metod pielęgnacji twarzy spowodował renesans ziół tzw. kosmetycznych. Przypomniano sobie o zastosowaniu ziół w kąpieliach parowych twarzy np.

o tym, że do cery tłustej używa się bodziszka cuchnącego, zmiądzonych nasion lubinu, skrzypu polnego a do cery dojrzałej kwiatu bzu czarnego, liści i kwiatów koniczyny łąkowej, kwiatów i liści wrotyczu.

Nauczono się również wspomagać rozwój zwierząt ziołami. Nasze prababcie podkarmiały drób krwawnikiem, żywokostem, perzem, aby kury, czy kaczki szybciej rosły i miały ładne pierze. Krowy dawały więcej mleka dzięki dodaniu do karmy takich ziół jak: rdest ptasi, bobrek trójlistkowy, krwawnik, kocanki. Krowy karmione

Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice

słodkimi trawami, pokrzywą, koniczyną, owsem i słodkie trawy łąkowe dawały smaczniejsze mleko.

Powszechnie wykorzystywano zioła do walki z chorobami roślin uprawnych oraz do odstraszenia mszyc, śmietki cebulanki itp. W tym celu używano preparatów na bazie takich roślin jak skrzyp, pokrzywa, mniszek lekarski, czosnek.

Oprócz tych niewątpliwych zalet, zioła mogą stanowić poważne zagrożenie dla zdrowia. Takim pięknym ziołem kojarzącym się z miesiącem miłości, majem jest konwalia. Wszystkie jej części, nawet woda, w której stały bukietki są trujące. Kilka jagód, pięknych, czerwonych może spowodować śmierć dziecka. Chyba najbardziej sławną trucizną jest cykuta, której źródłem jest szaleńczo jadowity rosnący również w naszym kraju. Jedną z najbardziej trujących roślin w Polsce jest piękna naparstnica purpurowa, rosnąca zarówno w lasach jak i w naszych ogródkach. Równie niebezpieczną rośliną rosnącą pospolicie w naszych średniowiecznych lasach był cis jagodowy. Dziś chroniony w rezerwach, ale dość pospolity w ogródkach przydomowych. Oprócz czerwonej, mięsistej osłony nasion cisa wszystko w tej roślinie jest trujące. Mimo, że rośliny te mają właściwości trujące, to stosowane w ściśle określonych dawkach ratują życie ludziom.



W powszechnym mniemaniu utrwaliło się przekonanie, że zioła zbiera się wiosną, najlepiej w miesiącach maj - czerwiec. Mówi się na przykład, że najlepsza pokrzywa to „majowa”, a przecież tak naprawdę pokrzywę, różne jej organy można zbierać przez cały rok. Ziele pokrzywy można zbierać nawet kilka razy w roku pod warunkiem jej koszenia. Zbieracz ziół tylko w nieznacznym stopniu kieruje się kalendarzem gregoriańskim, dla niego ważniejsze są obserwacje przyrodnicze. Nie można przecież precyzyjnie wyznaczyć terminu pozyskania np. oskoły, czyli soku z brzozy, ponieważ jest on uzależniony od przebiegu warunków pogodowych. **Zbiory ziół generalnie rozpoczynają się w miesiącu marcu i trwają do listopada.** Jednak wegetacja konkretnej rośliny rozpoczyna się i kończy w zależności od warunków pogodowych w nieco różnym okresie w zależności od położenia geograficznego i wysokości nad poziomem morza. Co ciekawsze nawet lokalnie mogą być zauważalne różnice uwarunkowane właściwościami środowiska. Wytrawny zbieracz – hobbysta jeszcze przed rozpoczęciem zbioru powinien dokonać przeglądu posiadanych ziół, określić swoje potrzeby oraz dokonać przeglądu miejsc, z których będą pozyskiwane rośliny. Zasada jest prosta zbieramy rośliny, które rosną w najbliższej okolicy, poza miejscami skażonymi chemicznie. Kluczem do zbierania ziół, podobnie jak grzybów jest ich znajomość.

Surowcem zielarskim jest ta część rośliny, w której nagromadzenie ciał czynnych jest największe. Na zawartość substancji czynnych ma wpływ bardzo wiele czynników, ale najważniejszym jest właściwie przeprowadzony zbiór i jego suszenie. **Zawartość substancji czynnych jest różna w różnych okresach, a także częściach rośliny.**

Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice

Kora zbiera się wczesną wiosną ponieważ wtedy pod korą tworzy się miazga (warstwa corocznych młodych komórek podziałowych), która ułatwia oddzielenie kory. Najwcześniej zbiera się korę wierzby, bo we wczesnych miesiącach wiosny. Korę zdejmuje się z uprzednio ściętych gałęzi. Do celów leczniczych nadają się gałązki młode, najlepiej dwu-czteroletnie, gładkie i zdrowe. Z gałęzi odcina się boczne gałązki i w odległości ok. 20 cm nacina się korę wzdłuż gałązek aż do drewna. Następnie przecina się korę wzdłuż, podważa nożem i zdejmuje. Tym sposobem uzyskany surowiec ma kształt rurek lub rynienek. Struganie kory jest nie zalecane, choć szybsze, ale otrzymany surowiec zawiera drewno.

Korzenie i kłącza zbiera się generalnie w okresie spoczynku rośliny. Najlepszym okresem jest późna jesień lub wczesna wiosna, kiedy jest największe nagromadzenie surowca. Od tej reguły są wyjątki np.: korzeń mydlnicy lekarskiej pozyskuje się późną wiosną, korzeń kozłka lekarskiego pozyskuje się przed lub po przekwitnięciu. Korzenie wykopuje się ręcznie przy pomocy odpowiedniego dostosowanego do głębokości korzeni. Następnie korzenie otrząsa się i szybko wypłukuje wodą. Oczyszczone korzenie z drobnych korzonków przenosi się do suszenia w suszarce bądź w piekarniku.

Kwiaty zbiera się na początku kwitnienia lub w pełni kwitnienia, nigdy nie należy zrywać kwiatów przekwitłych. Do kwiatów, które pozyskuje się na początku kwitnienia należą: kwiat podbiału, mniszka, kocanki, ponieważ zebrane w późniejszym okresie się rozsypują. Zbiór należy przeprowadzić najlepiej po deszczu, ale już wyschnięte, w godzinach przedpołudniowych. Należy je zbierać delikatnie, ponieważ zgniecione ciemnieją. Oprócz kwiatów pojedynczych zbiera się również kwiatostany, czasem części kwiatu tj. korona, słupki czy pręciki. Jako kwiat jasnoty zbiera się korony kwiatowe a u chabra bławatka zewnętrzne niebieskie kwiaty koszyczka. Zwykle kwiaty uszczykuje się bez szypulek. Kwiatostany niektórych roślin tj. bez czarny, krwawnik pospolity zbiera się całe w stosownym czasie. Dopiero po osuszeniu ociera się kwiat z szypulek baldachu.



Liście najczęściej zbiera się tuż przed kwitnieniem lub w czasie kwitnienia. Nie dotyczy to jednak roślin, które najpierw wytwarzają kwiaty, później liście np. podbiał pospolity. Liście podobnie jak kwiaty nie mogą być zgniecione i dlatego zbiera się je ręcznie. Czasem obrywa się też ogonki. Drobne liście np. borówki brusznicy suszy się z całymi pędami. Dopiero po wyschnięciu osmykuje się drobne listki. Surowiec po przyniesieniu powinien być uważnie przesegregowany w celu odrzucenia chorych egzemplarzy.



Ziele zbiera się w początku kwitnienia. Wyjątkiem są krwawniki zbierane w pełni kwitnienia. czy tasznik i fiołek trójbarwny, którego można zbierać nawet gdy pojawia

Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice

się pierwsze owoce. Ziele ścina się bez dolnej części, która jest z reguły zdrewniała, z bezwartościowymi listkami.

Owoce i nasiona nadają się do zbioru gdy są dojrzałe. Jednak nie zawsze mamy taką idealną sytuację, że wszystkie owoce są dojrzałe np. bez czarny. Wtedy zbieramy owoce, gdy większość jest dojrzała.

Pora dnia i pogoda mają duże znaczenie jeśli chodzi o jakość surowca. Części nadziemne zawsze zbiera się w dni bez deszczu. Idealnie jest jeśli dzień wcześniej padał deszcz i rośliny zdążyły już obeschnąć. Jeśli będziemy pozyskiwać kwiaty (surowiec olejkowy) to właściwy jest zbiór w godzinach południowych.

Proces suszenia ma na celu odpowiednie utwalenie substancji czynnych. Generalnie świeża roślina zawiera 70-89% wody. Suszenie ma doprowadzić do obniżenia jej zawartości do ok. 10%.

Nieodpowiednie suszenie może doprowadzić do zniszczenia substancji czynnych, wtedy zioła są bezwartościowe.

Należy pamiętać o tym, aby nie suszyć roślin w słońcu lecz w pomieszczeniu zacienionym, przewiewnym. O powodzeniu suszenia decyduje zwłaszcza dostęp powietrza, ale też zabezpieczenie przed kurzem.

Jeśli nie można uzyskać pożądanej temperatury, bo to głównie zależy od przebiegu pogody, to należy zwiększyć przepływ powietrza np.: przez rozłożenie cieńszej warstwy na sitach, otwarcie okien itp. Obecnie coraz bardziej popularne są elektryczne suszarki do ziół. Można je wykorzystać w dalszym etapie suszenia w celu osiągnięcia takiego stopnia wysuszenia, w którym surowiec można rozkruszyć w rękach.



Ususzony materiał najlepiej przechowywać w płóciennych lub papierowych torebkach. **Każdy rodzaj surowca wymaga innej temperatury suszenia.** Owoce najczęściej suszy się w temperaturze ok 80-90°C, a następnie dosusza w temperaturze 40°C. Kwiaty i liście wymagają temperatury ok. 35°C natomiast korzenie i kłącza mogą być suszone w temperaturze ok 50°C. Nigdy nie suszymy wymieszanych ziół.

Należy pamiętać, aby czas suszenia był jak najkrótszy.

Materiał właściwie przygotowany swobodnie kruszy się w rękach. Tak wysuszony surowiec zielarski przechowujemy najlepiej w papierowych, bądź materiałowych torebkach, bądź w szklanych pojemnikach.

Beata Wielgosik