

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

## Ziołowe zwiastuny wiosny

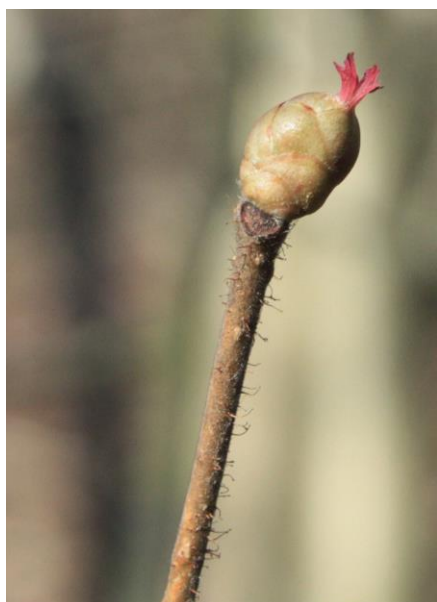
Od kilku lat nie obserwujemy już topnienia pokrywy lodowej, wielkich zwisających sopli lodu. Zima łagodnie przechodzi w wiosnę. A tak właściwie skąd wiemy, że właśnie się rozpoczęła? Pierwszym zauważalnym znakiem jest dłuższy dzień i ożywienie wśród zwierząt, zwłaszcza ptaków. Drugim to rozpoczęcie okresu wegetacji, zaczynają kwitnąć pierwsze rośliny tj. leszczyna, topola osika, a za chwilę zakwitnie podbiał. I tak się składa, że wszystkie te rośliny mają właściwości lecznicze. Definicja ziół mówi o tym, że są to rośliny, które zawierają substancje wpływające na metabolizm człowieka.

Wszechobecnymi ziołami na terenie Parku Krajobrazowego „Góra św. Anny” są pospolicie rosnące **leszczyna pospolita** *Corylus avellana* i **topola osika** *Populus tremula*. Pierwotnie nazwa gatunkowa leszczyny określała ten gatunek jako leśny (*silvestris*) i nawiązywała do boga lasu Sylvanusa. Dobrze rośnie na glebach zawierających węglan wapnia, żyznych i rędzinach. Lubi miejsca słoneczne, w cieniu słabo owocuje. Leszczyna podobnie jak krzew bzu czarnego była otaczana kultem. Z rozpoznaniem leszczyny w tym okresie nie ma żadnego problemu. Jej zwisające w ogromnej ilości kwiatostany męskie stanowią prawdziwie urzekającą ozdobę. Jednak dla niektórych osób, uczulonych na pyłek kwitnąca leszczyna może okazać się prawdziwym utrapieniem. Surowcami leczniczymi u leszczyny są: orzechy lasowe, kora, młode liście oraz męskie kwiatostany. Wierzono, że chroni ona przed piorunami i złem. Stąd ogrodzenia koło domu wykonywano z gałęzi leszczynowych. Leszczyna należy również do roślin, które były wymieniane w Biblii. Mojżesz przy użyciu laski z leszczyny wywołał siedem plag egipskich. Matka Boska uciekając przez żołnierzami Heroda ukryła się z Jezusem pod krzewem leszczyny. Roślinę uważano za symbol dostatku i opiekuńczości. Odwary z liści i kory wewnątrz używa się do leczenia żylaków i zaburzeń krążenia. Olej pozyskiwany z orzechów jest wykorzystywane w walce z pasożytami. Leszczyna może być wykorzystywana również zewnętrznie, te same odwary można przykładac na trudno gojące się, ropiejące rany, owrzodzenia i wypryski.

**O tej porze roku można, a w zasadzie powinno się pozyskiwać przede wszystkim kwiaty męskie leszczyny, ponieważ są bogate w pyłek, flawonoidy, alantoinę i fitosterole.**

wspomaga organizm i chroni go przed rozwojem komórek raka jelita grubego, raka prostaty oraz raka piersi

nawilża przesuszoną skórę, zmniejsza widoczność blizn, ma działanie **regeneracyjne** (zmniejsza zaczerwienienia, łagodzi pieczenie, pobudza produkcję komórek) oraz **przeciwzapalne**



Kwiat żeński leszczyny pospolitej

### Napar z kwiatów leszczyny

1-2 łyżki kwiatów zalać 1 szklanką wrzącego mleka lub wody, odstawić na 20 minut pod przykryciem, przecedzić, osłodzić miodem.

Pić przy przeziębieniu, bezsenności, depresji, osłabieniu i chorobach skórnych na tle zaburzeń hormonalnych i przemiany materii.

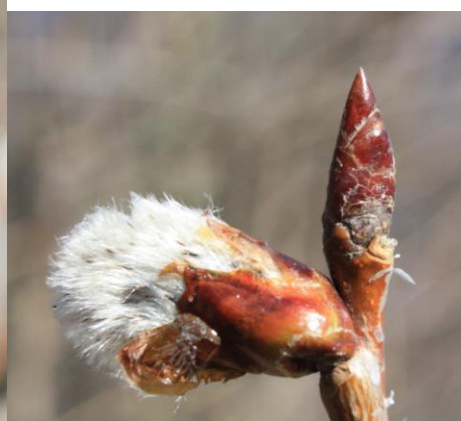
Dawka to 2-4 szklanki naparu dziennie.

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

Doskonałe są również **syropy** sporządzone na świeżych kwiatach leszczyny, które można sporządzić na miodzie, winie, roztworze wodno-alkoholowym cukru i sorbitolu. Sprawdzają się w kaszlu, przeziębieniu i chrypcie.

Trochę trudniej rozpoznać **topole osikę**, ale jeśli zobaczycie olbrzymie kotki, przypominające wierzbowe to będzie to osika. Gdyby były jeszcze jakieś wątpliwości to należy popatrzeć na zeschnięte, jesienne liście osiki, które są okrągławe, karbowane na brzegach.

Surowcem leczniczym, który wykorzystywany jest w leczeniu w przypadku topoli osiki jest: kora, kwiatostany męskie, młode liście. Kwiaty męskie topoli osiki, ale też czarnej są pomocne w leczeniu przerostu gruczołu krokowego, stanów zapalnych układu moczowego, gardła i zaburzeń okresu przekwitania oraz pokwitania.



Topola osika - kwiaty męskie

### Przepis na leczniczą nalewkę z pączków osiki

0,5 kg młodych pączków osiki  
0,5 l wódki 45%

Pączki osiki przełożyć do słoja o pojemności co najmniej 1 l z ciemnego szkła. Następnie zalać alkoholem i odstawić na 10 dni w ciemne i ciepłe miejsce. Po upływie czasu nalewkę przecedzić przez gęste sito.

Wspomniany **podbiał** (*Tussilago farfara*) jest byliną. Łacińska nazwa tej rośliny pochodzi od słowa *tussis* oznaczającego kaszel. Ma zastosowanie przy przeziębieniach, przy niezycie górnych dróg oddechowych. Podbiał bowiem działa osłaniająco, powlekająco, przeciwbakteryjnie, wykrztuśnie, przeciwzapalnie i rozkurczowo. Wczesną wiosną na wierzchołkach pokrytych łuskami łodyżek wykształcają się żółte kwiaty zebrane w koszyczki kwiatowe. Koszyczki na noc nie stulają się

### Nalewka

40-45 koszyczki podbiału  
500 ml alkoholu 70 %  
250 ml wody  
250 g cukru

Koszyczki zalewamy alkoholem i odstawiamy na 2 miesiące. Następnie wlewamy syrop przygotowany z wody i cukru. Odstawiamy na 2 tygodnie, po czym zlewamy do butelek i odstawiamy znowu na 2 miesiące. Nalewkę pijemy w przypadku zakażenia górnych dróg oddechowych, przeziębieniu, grypie, anginie.



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

w pączki. Kwitnie od marca do kwietnia. Nazwy ludowe to: Boże liczko, końskie kopyto (nazwa nawiązuje do kształtu liści), ośla stopa czy kniat. Po zakończeniu kwitnienia wyrastają odziomkowe liście długoogonkowe, szerokie, okrągło sercowate, o nierówno ząbkowanym brzegu. Górna część liścia jest zielona, dolna biaława, gęsto kutnerowata. Ogonki liściowe i nerwy są fioletowo nabiegłe. Podbiał rośnie na wilgotnych łąkach, nieużytkach, nad brzegami rzek, przy drogach.

W celach leczniczych pozyskuje się kwiaty i młode liście. Zaraz po zakwitnięciu ścina się koszyczki kwiatowe, natomiast liście zbiera się wiosną gdyż potem pojawiają się na nich rdzawe plamy. Wyciąg z liści działa mocniej powlekająco i ściągająco, natomiast kwiaty mają silniejsze właściwości rozkurczowe.

W medycynie podbiał można stosować wewnątrznie w postaci naparów i odwarów do leczenia zapalenia górnych dróg oddechowych, uporczywego kaszlu. Zewnętrznie można wykorzystywać wyciągi wodne do okładów w przypadku oparzeń słonecznych i stanach zapalnych skóry. Wyciągi alkoholowe natomiast można rozcieńczone wykorzystywać do płukania jamy ustnej.

W okresie wegetacji podbiału żywe liście można stosować do okładów na trudno gojące się rany, otarcia a nawet wrzody.

Podbiał można z powodzeniem stosować do pielęgnacji twarzy. Przemycanie odwarem twarzy, wykonywane systematycznie może nawet zlikwidować plamy wątrobowe, czy ograniczyć wągry. Generalnie podbiał powinien być stosowany do pielęgnacji skóry przetłuszczającej się, poparzonej w wyniku zbyt długiej ekspozycji na słońce.

W lecznictwie ludowym wykorzystywano także odwar z korzenia na gościec i podagrę, a sokiem z liści wciągany do nosa leczono katar. Świeżymi liśćmi podbiału okładano żylakowate owrzodzenia podudzi.

Podbiałem nie można się leczyć długo, max 6 tygodni z uwagi na zawartość alkaloidów (śladowe ilości). Nie wolno go łączyć z żywokostem, miodunką i żmijowcem.



Podbiał pospolity

#### Odwar z kwiatów podbiału

2 łyżki suszonych kwiatów  
2 szklanki wody

Gotować przez 5 minut, odstawić na 10 minut do naciągnięcia. Odwar stosować 2-3 razy dziennie po pół szklanki w celach leczniczych.

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

### Racuchy z kotkami leszczyny, miodem i olejem z orzechów laskowych

Składniki: 500g kwiatostanów leszczyny, czubata szklanka mąki pszennej, 1 jajko, 25g drożdży, 1,5 szklanki mleka, 1 łyżka cukru, olej z prażonych orzechów laskowych, smalec do smażenia, miód do smarowania

Na początku robimy rozczyn, czyli w niewielkiej ilości ciepłego mleka rozpuszczamy drożdże dodając łyżeczkę cukru i łyżkę mąki. Odstawiamy rozczyn, aby drożdże zaczęły pracować. Gdy podwoją swoją objętość dodajemy je do przesianej mąki, następnie dodajemy pozostałe składniki i całość mieszamy z kotkami i zostawiamy w ciepłe przez 30-60 min. Rozgrzewamy na patelni pół kostki smalcu i smażymy placki na złoto. Smarujemy miodem i olejem z orzechów.

*Rada: Można użyć bardzo dojrzałe kwiatostany, ale w takim przypadku należy je rozetrzeć w dłoniach, odrzucić rdzenie i twardsze łuski.*

### Kotki leszczyny w cieście naleśnikowym

Na początek zrób ciasto naleśnikowe z mieszanki mąki jaglanej (lub dowolnej innej), dodaj wodę lub mleko, odrobinę oliwy, sól, jajko, świeże kotki leszczyny – wymieszaj i na rozgrzanej patelni smaż placki na kolor lekko rumiany przez ok. 2 min. Można podawać na ostro lub z miodem.

### Krucze ciasteczka z kotkami

Składniki: pokrojone kwiatostany leszczyny (pół szklanki), pokruszone orzechy laskowe (pół szklanki), 2/3 kostki masła, szklanka cukru, 2 szklanki mąki, łyżeczka proszku do pieczenia, 2 jajka.

Z podanych składników szybko wyrabiamy ciasto dodając orzechy i kwiatostany leszczyny. Następnie odkładamy uformowaną kulę na godzinę do lodówki. Następnie wałkujemy i wycinamy dowolny kształt. W rozgrzanym piekarniku (180°C) pieczemy około 15 minut.

### Zapiekanka z podbiałem w śmietanie

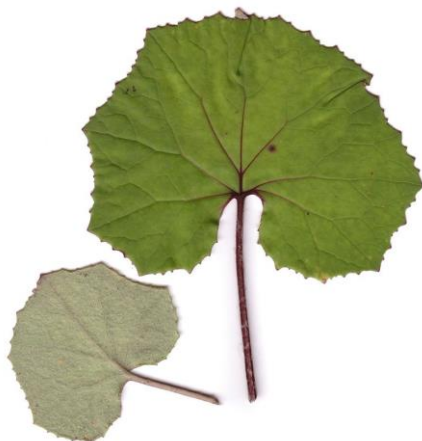
Składniki: ok. 1 kg ziemniaków, 100 g młodych liści podbiału, kilka łyżek tłuszczu (np. masła), kilka ząbków czosnku, duży kubek 36% śmietany, przyprawy: gałka muskatołowa, sól, pieprz

Ziemniaki obieramy, kroimy w talarki, gotujemy 5 minut, a następnie odcedzamy. Podbiał czyścimy i drobno siekamy. Naczynie żaroodporne smarujemy masłem, wkładamy podgotowane ziemniaki wymieszane z podbiałem i czosnkiem (w kawałkach lub posiekanym). Zalewamy śmietaną, posypujemy przyprawami. Przykrywamy, pieczemy około 40 minut w 150-180°C, aż ziemniaki się zarumienią.



Podbiał pospolity

### Gołąbki w liściach z podbiału



Składniki: 1 kg pieczarek, 1 cebula, szklanka ryżu, szklanka bulionu, pęczek lebidki pospolitej, szczypta oregano, liście podbiału

Liście lekko sparzamy i odstawiamy do wystygnięcia. Pieczarki lekko podduszamy z cebulą, dodajemy ugotowany ryż i przyprawy. Zawijamy gołąbki w sposób tradycyjny. Gołąbki wkładamy do nasmarowanego naczynia żaroodpornego, zalewamy bulionem i pieczemy w temp. 180°C. Podajemy z ulubionym sosem np. pomidorowym.

*Beata Wielgosik*

Dojrzały liść podbiału pospolitego

Źródło:  
[https://pl.wikipedia.org/wiki/Podbia%C5%82\\_pospolity](https://pl.wikipedia.org/wiki/Podbia%C5%82_pospolity)