

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

Ziołowe drzewa alejowe

Góra Św. Anny stanowi przykład integralnego, dowartościowanego artystycznie i kultowo zespolenia zasobów przyrody z twórczą działalnością człowieka. Miejscowość ta łączy w sobie równie wybitne i uniwersalne wartości przyrodnicze i kulturowe. Zieloną ramę dla tego zabytkowego założenia stanowią rozległe tereny ponad 200-letniego **lipowego** założenia kalwaryjskiego, wiekowe **buczyny** oraz prowadzące do miejscowości stuletnie **aleje czereśniowe**. Stąd pomysł na przybliżenie właściwości tych wyjątkowych drzew.

Słowami zmarłego przed 125 latami księdza Damrota, poety i miłośnika śląskiej ziemi chciałabym zacząć dzisiejszą opowieść o tym niezwykłym drzewie. **Lipa** obok dębu była świętym drzewem dla Słowian, symbolem dojrzałej kobiecości. Utożsamiano ją z mądrą i łagodną boginią Ładą, którą

charakteryzowała przychylność i wyrozumiałość dla ludzi. Cień lipy w słowiańskich gajach wyznaczał świętą przestrzeń i schronienie. Pod lipami odprawiano obrzędy związane z płodnością i urodzajem. Takie postrzeganie lipy zostało przejęte przez chrześcijaństwo. Święte ikony pisano na deskach lipowych, rzeźby świętych wykonywano w drewnie lipowym, zmarłych chowano pod lipami, kapliczki umieszczano na tych właśnie drzewach. Do niemal każdego szlacheckiego dworku prowadziła aleja lipowa, otoczenie świątyń i cmentarzy obsadzone było lipami. Amatelem lip był nasz wielki król Jan III Sobieski. Kojarzymy go głównie z odsieczą wiedeńską, czy z wielkiej miłości do swojej francuskiej żony Marysieńki, ale król był także niestrudzonym ogrodnikiem. Wszędzie gdzie się pojawiał sadzono jego ulubioną lipę. Na Górnym Śląsku trasa przemarszu

wojsk obrońcy katolicyzmu pod Wiedeń upamiętniona jest lipami.

Niezwykłe jest to, że prawie każdy naród słowiański tak samo nazywa to drzewo, czy to Białorusini, Górnoluzycanie, Macedończycy, Ukraińcy, Słowenci, Słowacy, Chorwaci, Czesi czy Rosjanie. Chorwaci odpowiednik naszego grosza nazwali lipą. Dla wszystkich lipa brzmi tak samo. O tym jak niezwykle jest to drzewo dla Polaków niech świadczy uhonorowanie lipy w nazwie miesiąca lipiec. Przyznacie, że żadne inne drzewo nie zostało w ten sposób wyróżnione. Ciekawostką jest również to, że nazwy miesięcy w kulturach zachodnich poświęcone są głównie bogom, natomiast u nas nawiązują do zachodzących zmian w przyrodzie. Bowiem na początek lipca, zwanego wcześniej lipień przypada pełnia kwitnienia lip. Jak zmysłowe jest to doświadczenie wie tylko ten, kto poświęcił chwilę na delektowanie się tą mieszaniną zapachów i dźwięku oblatujących lipy pszczoł. Nie do końca jest wyjaśniona etymologia słowa, przypuszcza się, że nazwa lipa pochodzi od giętkości łyka w korze. Dopóki nie poznano właściwości roślin włóknistych łyko lipowe znalazło zastosowanie w wytwarzaniu powrozów, lin, a także sandałów.

W Polsce rosną dwa gatunki lip: drobnolistna i szerokolistna. Z punktu widzenia zielarskiego znajomość gatunków nie ma znaczenia ponieważ oba mają identyczne właściwości.

Jak je odróżnić? Najłatwiej po liściach, ale jest to proste gdy obie lipy rosną obok siebie i możemy je porównać. Drobnolistna ma drobny i wąski ogonek, szerokolistna ma dwa razy grubszy. Szerokolistna ma ostrzej piłkowany brzeg. Najprostsza cecha diagnostyczna to odwrócenie blaszki liściowej i zwrócenie uwagi na unerwienie i obecność włosków w kąciakach nerwów. Szerokolistna ma wyraziste unerwienie, ogonek jest delikatnie owłosiony, a w kąciakach nerwów są białe włoski. Natomiast drobnolistna na spodniej, o ton jaśniejszej stronie ma delikatne unerwienie, nerwy boczne są słabo widoczne, a w kąciakach widoczne są brązowe włoski. Zdecydowanie wcześniej kwitnie lipa szerokolistna, jej kwiaty są większe.



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

Napar z lipy zaleca się przy nerwicach, bezsenności, stanach zapalnych, przeziębieniach, a także w schorzeniach przewodu pokarmowego i schorzeniach dróg moczowych. Korzystnie wpływa również na żołądek. Napar z kwiatów lipy zewnętrznie używa się do płukania jamy ustnej oraz gardła w stanach zapalnych. Można go również stosować do przemywania ran oraz skóry ze zmianami zapalnymi. Należy używać tylko kwiatów rozwijających się, przekwitnięte mają lekkie właściwości odurzające. Kwiaty lipy mają szerokie zastosowanie w kosmetyce do produkcji kremów, płynów

i szamponów.
Włosy

pielęgnowane preparatami z lipy stają się błyszczące i gładkie. Lipa ma korzystny wpływ na skórę twarzy i rąk. Kąpiele z naparem lipowym działają odprężająco.

Babski likier lipóweczka

5 garści świeżo zebranych kwiatów lipy

1 l spirytusu 95%

1 kg cukru

laska wanilii

Do szklanego słoja wrzucić kwiaty lipy i zalać spirytusem rozcieńczonym dwiema szklankami wody. Szczelnie zamknąć i odstawić w ciemne miejsce od czasu do czasu potrząsać słojem, po dwóch tygodniach zlać i przefiltrować przez bibułę lub złożoną gazę.



Jadalne i bardzo smaczne są młodziutkie liście lip obrane z łusek. Można je używać zamiast sałaty i komponować dowolne sałatki według uznania z sosem typu vinegret. Z orzeszków można także uzyskać olej, który niestety szybko jełczeje. Jest szczególnie cenny po podaniu doustnym i zastosowaniu na skórę. Napar z niedojrzałych i dojrzałych owoców lipy leczy stany zapalne skóry, powiek, spojówek, rozjaśnia i odżywia skórę, nawilża, łagodzi objawy atopowego zapalenia skóry.

Marynowane owoce lipy

↔ 300 g zielonych owoców lipy

↔ 1 litr wody

↔ 3 lekko czubate łyżki soli kamiennej, niejodowanej

Wodę zagotować, posolić i sparzyć orzeszki, wcześniej jednak przygotować zalewę.

Składniki na zalewę:

→ 2 szklanki octu winnego białego 6%

→ 1 szklanka wody

→ 2 ząbki czosnku

→ 2 młode cebule

→ 6 łyżeczek cukru

→ 3 liście laurowe

→ 14 ziarenek pieprzu czarnego

→ 1 łyżeczka ziarenek gorczycy białej

→ 2 gałązki świeżego estragonu lub łyżeczka suszonego.

Zagotować ocet z wodą, dodać cukier oraz pozostałe przyprawy. Sparzone orzeszki zalać zaprawą i odwrócić wieczko lub pasteryzować w sposób tradycyjny.

Kraina kwitnącej czereśni

Od wielu lat na przełomie kwietnia i maja przyjeżdżają do Parku Krajobrazowego „Góra Św. Anny” ekipy telewizyjne, fotoreporterzy, turyści aby dokumentować niezwykle piękno **czereśniowych alei** otoczonych złotem rzepakowych pól. Pełnia kwitnienia czereśni to czas plenerowych sesji fotograficznych, czas najazdu pragnących doświadczyć tego cudu natury.

Zresztą często przyrównuje się ten czas do japońskiego święta kwitnącej wiśni. Nic dziwnego

w końcu czereśnia i wiśnia są ze sobą blisko spokrewnione. W zasadzie czereśnia to tylko nazwa zwyczajowa, tak naprawdę jej prawidłowa nazwa to wiśnia ptasia. Tak więc pod względem systematycznym czereśnia należy do rodziny różowatych, rodzaju śliwa, podrodzaju wiśnia i gatunku wiśnia ptasia.



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

Nikt, ze współczesnych, poza miłośnikami ziół nie jest amatorem dzikiej postaci owoców ptasiej wiśni. Jej owoce są mniejsze i mniej smaczne niż owoce odmian czereśni wyhodowanych na przestrzeni wielu wieków. Na szczęście odmiany czereśni są również cenne pod względem zawartości cennych dla zdrowia związków chemicznych co ich dzika przodkini. Tylko Słowianie rozróżniają słodkie wiśnie od kwaśnych wiśni nazywając je czereśniami. W kulturze zachodniej jedną nazwą określa się wiśnie i czereśnie mówiąc o nich, że są słodkie lub kwaśne. Czereśnie dla naszej rodzimej flory są gatunkiem obcym, ale trudno sobie bez nich wyobrazić annogórski krajobraz. Zasadnym wydaje się pytanie - *Dlaczego akurat tutaj spotyka się tak dużo czereśni?* Odpowiedź jest prosta, jeśli pozna się tutejszych mieszkańców, którzy słynęli z pracowitości i gospodarności. Kiedyś nie znano skarlonych odmian czereśni, a drzewa ze względu na rozłożyste korony potrzebowały dużo miejsca, z tego też powodu sadzono je przy drogach. Mieszkający tu ludzie tak upodobali sobie owoce czereśni, nazywanych przez nich cześniami, że dawniej trudno było sobie wyobrazić śląskie wesele bez kompotu cześniowego.



Pierwszymi Europejczykami, którzy poznali smak czereśni byli Rzymianie. W II wieku przed Chrystusem do Rzymu sadzonki wiśni ptasiej sprowadził Lukullus, znany światu przede wszystkim jako odważny generał i polityk, ale też człowiek, który organizował w Rzymie wystawne uczyty. W okolicach miasta Cerasos (dzisiejsza Turcja) napotkał on drzewa, których owoce stały się jego ulubionymi. W średniowieczu słodkie czereśnie uprawiane już były w całej Europie.

Obecnie wiśnia ptasia stanowi najpopularniejszą podkladkę pod szlachetne odmiany czereśni.

Dodatek do lodów - Czereśnie w winie

1 kg czerwonych czereśni
0,5 kg cukru
szklanka wody
laska cynamonu
szczypta sproszkowanych goździków
0,5 szklanki wina czerwonego - wytrawnego

Oplukane czereśnie wydrylować. Zasypać cukrem i odstawić na godzinę. W rondlu zagotować wodę, dodać cukier. Mieszać do rozpuszczenia. Następnie gotować na małym ogniu do powstania gęstego syropu. Wrzucić czereśnie i przyprawy. Wlać wino. Doprowadzić do wrzenia i zestawić z ognia. Czynność tą powtórzyć kilka razy. Gorącą konfiturę przełożyć do wyparzonych małych słoiczków. Zakręcić i odwrócić słoiki do góry wieczkami.

Mnogość odmian sprawia, że czereśnie generalnie dzieli się na dwie grupy: sercówki i chrząstki. Ten podział nie do końca jest sensowny z uwagi na zmianę struktury miąższu w trakcie dojrzewania oraz krzyżowanie się odmian. Sercówki, jak sama nazwa wskazuje posiadają owoce w kształcie serca i mają miąższ miękki i bardziej soczysty niż chrząstki. Bardziej cenione są chrząstki. Większość czereśni jest obcopolna, ale spotykamy się tu dość często ze zjawiskiem intersterylności, która polega na braku możliwości zapylenia przez inną odmianę. Wybierając konkretną odmianę do sadzenia warto koniecznie zapytać

o zapylacza dla niej. Można tak dobrać odmiany, że będziemy się cieszyć owocami przez prawie dwa miesiące. Najbardziej optymalnym rozwiązaniem byłoby posiadanie własnej uprawy czereśni, ale gdy to jest niemożliwe warto zadbać o właściwe, bezpieczne źródło pochodzenia tych owoców. Jest to ważne ponieważ najlepszym ziołem są w tym przypadku świeże owoce. Zalecane jest ich spożywanie w ilości ok. 0,5 kg dziennie. **Czereśnie dzięki niesamowitej kompozycji składników odżywczych są bardzo cennymi owocami.** Można w ich składzie znaleźć: potas, fosfor, wapń, magnez, siarka, chlor, sód, cynk, mangan, żelazo, miedź, czy jod. Czereśnie są bogate w witaminy C, A, PP oraz witaminy z grupy B. I tu uwaga, w owocach czereśni jest najwięcej kwasy asparaginowego spośród wszystkich krajowych owoców. Kwas asparaginowy w postaci potasowej jest stosowany w stanach wyczerpania fizycznego i psychicznego, rekonwalescencji po chorobach



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

i zabiegach chirurgicznych; również jako składnik wielu preparatów odżywczych dla osób w podeszłym wieku.

Kuracja czereśniowa umożliwi oczyszczenie organizmu z toksyn i szkodliwych produktów przemiany materii. Polecane są osobom z dną moczanową. Czereśnie wpływają korzystnie na stany zapalne dróg moczowych i żółciowych, jak również przy kamieniach i piasku w nerkach oraz pęcherzu moczowym. Dieta z mocno ciemnych czereśni może znacznie poprawić pracę układu krążenia, obniżyć ciśnienie i je znormalizować. Potas przyczynia się do usuwania z organizmu nadmiaru soli, dlatego te owoce korzystnie wpływają na układ krążenia. Owoce te są zasadowotwórcze i odkwaszają organizm, doprowadzając go do równowagi kwasowo zasadowej. Regulują też apetyt, dlatego dobrze podawać je dzieciom-niejadkom. Panie bardzo ucieszy fakt, że kuracja czereśniowa nie tylko odtruwa i odmładza organizm, ale również wpływa na utratę wagi. Regularne spożycie przez cały okres dostępności spowoduje sprawną pracę żołądka, usprawniają perystaltykę jelit i przyspieszy tempo trawienia, a także doprowadzi do przyspieszenia usuwania produktów przemiany materii gdyż działają lekko przeczyszczająco. Co prawda owoce czereśni są przez krótki czas, ale pozostają jeszcze **ogonki czereśniowe**, które zazwyczaj wyrzucamy, a są bardzo cenne pod względem zawartości substancji czynnych. Warto je ususzyć i zmielić. Zmielone ogonki są gorzkie, dlatego należy je spożywać w niewielkiej ilości z dodatkiem innych ziół i miodu.

Czereśnie polecane są dla kobiet w ciąży i dzieci z uwagi na: żelazo, wapń, fosfor i witaminy, które odgrywają istotną rolę w procesie tworzenia się tkanki kostnej, zębów oraz są czynnikami wpływającymi krwiotwórczo,

Szlachetna i aromatyczna czereśniówka

2 kg czereśni
0,5 kg cukru
1 litr rumu
1 laska wanilii
10 goździków

Czereśnie wydrylować. Wsypać do pojemnego słoja dodać pozostałe składniki. Odstawić na cztery miesiące, codziennie potrząsając słojem. Następnie przefiltrować i przelać do mniejszych butelek i odstawić na kolejne 3 miesiące. Na święta wielkanocne będzie w sam raz. Idealna do herbaty, czy kawy oraz drinków.

Dodatek do mięs -czereśnie na ostro

1,5 kg dojrzałych, czerwonych czereśni
2 szklanki octu winnego
ok. 40 dag cukru
mały kawałek cynamonu
1 listek laurowy
100 ml przegotowanej wody

Wodę z cukrem i przyprawami korzennymi zagotować, dodać ocet winny. Owoce przełożyć do małych słoiczków, zalać gorącą marynatą, szczelnie zamknąć, pasteryzować na sucho, wynieść w chłodne miejsce.

Dzięki zawartości **antocyjanów** mają silne działanie przeciwzapalne, przeciwdrobnoustrojowe i przeciwnowotworowe. Ponadto mają doskonały wpływ na wzrok, gdyż wzmacniają naczynia krwionośne gałki ocznej, a także stymulują wydzielanie rodopsyny, która odpowiedzialna jest za lepsze widzenie po zmroku. I tu ciekawostka, **w owocach czereśni jest więcej jodu niż w rybach**. Jod wspomaga pracę tarczycy, m.in. regulując przemianę materii. Jod wzmacnia produkcję hormonów tarczycy, m.in. regulujących przemianę materii i wzrost u dzieci: pozytywnie wpływa na czynności tarczycy.

Systematyczne ich jedzenie sprawia, że skóra staje się bardziej napięta i jędrna. Mają właściwości pobudzające wzrost cebulek włosowych i odmładzające tkanki. Dzięki obecności bioflawonoidów czereśnie, zwłaszcza czerwone, są zaliczane do świetnych przeciwutleniaczy, które zwalczają wolne rodniki i dzięki temu spowalniają procesy starzenia się skóry, a cera staje się wyraźnie młodsza i świetlista.

Tak więc drogie Panie jedzmy czereśnie, a będziemy młodsze, zdrowsze i zgrabne 😊

Beata Wielgosik