



KRAINA DUCHA GÓR

ZIELNIK LABORANTA – W OGRODZIE DUCHA GÓR



LAND OF THE MOUNTAIN SPIRIT

a GUIDE TO HERBS – IN THE GARDEN OF THE MOUNTAIN SPIRIT



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”.

Institucja Zarządzająca PROW 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Publikacja opracowana przez LGD Partnerstwo Ducha Gór współfinansowana jest ze środków Unii Europejskiej w ramach poddziałania 19.3 „Przygotowanie i realizacja działań w zakresie współpracy z lokalną grupą działania” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.

Międzynarodowy projekt współpracy „Zrównoważony ruch turystyczny w Sudetach Zachodnich na pograniczu polsko-czeskim”



*Dawno, dawno temu, za siedmioma górami,
za siedzioma lasami mieszkali sobie ludzie
nazywani laborantami albo zielarzami.
Zbierali dzikie zioła, hodowali je też
w ogródkach, sprzedawali i sporządzali z nich
lekarstwa...*

*A long time ago, in a country far away,
there lived a people called herbalists. They
gathered wild herbs, planted them in their
gardens, then sold them and made medicines
out of them*

ZIELNIK, herbarium (łac. *herba* – zioło) – zbiór, drukowana lub ręcznie wykonana kolekcja opisanych rycin lub zasuszonych roślin, utrzymana zwykle w formie zeszytowej.

PRZYGOTOWANIE KARTY ZIELNIKOWEJ

Rośliny do zielnika zaraz po zbiorze rozkładane są między papierowymi kartkami chłoniącymi wilgoć (np. w starych książkach). Rośliny zachowują wtedy kształty i zwykle także kolory. By przechowywać je przez długi czas, trzeba je zabezpieczać przed szkodnikami. Można zielnik w tym celu np. regularnie zamrażać.

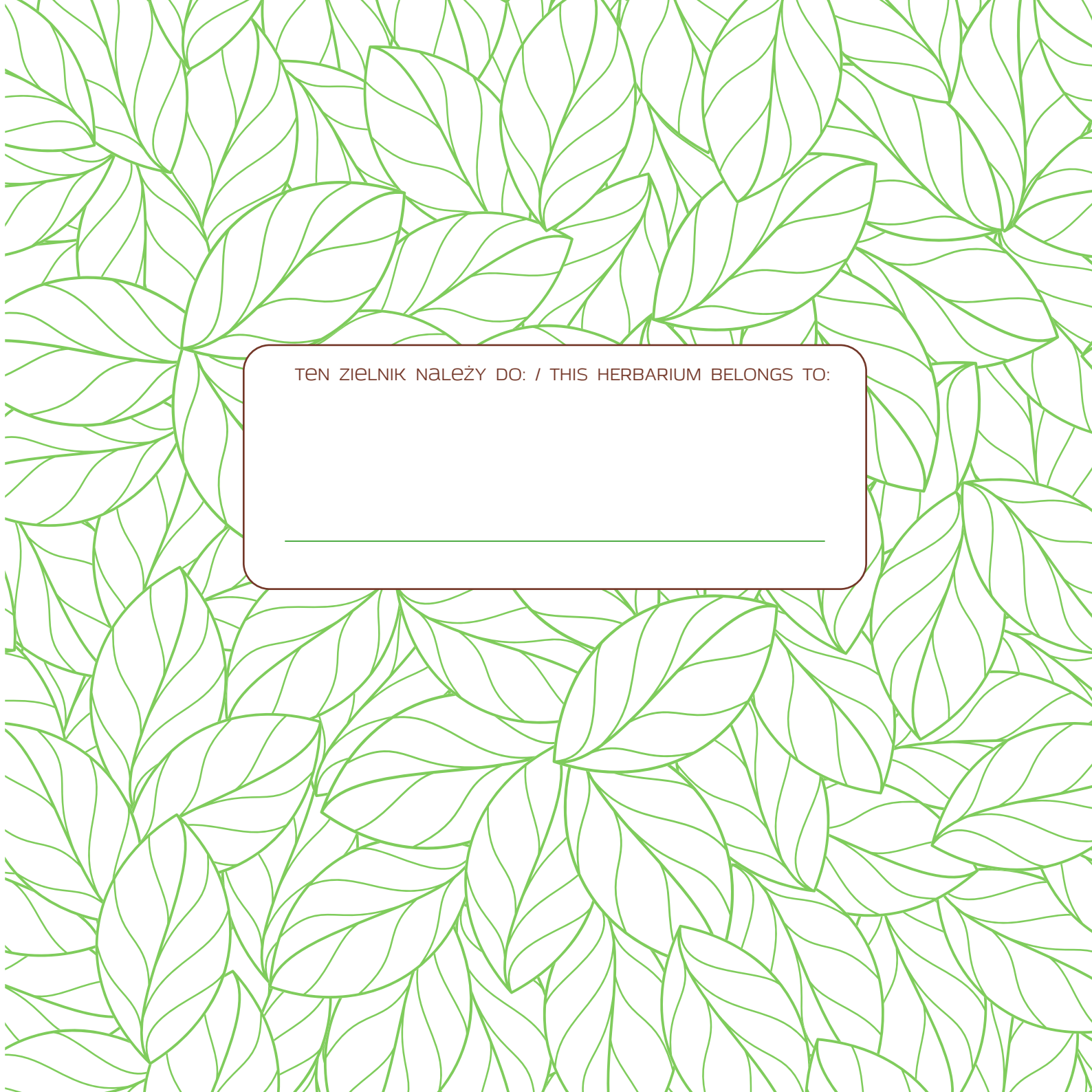
Karty tradycyjnych zielników mają zwykle wymiary w granicach 29-33 x 41-46 cm. Arkusze łączone są w teczki - według kryterium systematycznego albo miejsca zbioru. Etykiety zawierają: opis roślin (przynależność gatunkową, w tym nazwę naukową i pospolitą), zajmowane siedlisko, stanowisko i datę zebrania, można dopisać także daty pylenia, siania, zbiorów i tym podobne informacje dotyczące roślin – w zależności od pomysłu twórcy zielnika. Na etykietach podaje się także nazwisko znalazcy, autora oznaczenia rośliny i wykonawcy planszy.

HERBARIUM (from Latin *herba*, which means 'herb') – an assemblage, a printed or handmade collection of annotated drawings or dried plant specimens, usually in a book format.

PREPARING A HERBARIUM SHEET

Immediately after collection, specimens for the herbarium are spread flat between sheets of absorbent paper (e.g. in old books). This helps plants retain their shape and in most cases also their colours. To store them for a long time, protection against insect attack is required. Regularly freezing the herbarium will do just that.

Traditional herbarium sheets are usually somewhere in the 29-33 x 41-46 cm range. Sheets are then combined into folders – according to taxonomic criteria or collection site. Herbarium labels include the following information: species (including its common and scientific names); habitat; site and collection date; pollination, sowing and harvest times; and other similar information pertaining to the specimen – at the discretion of the herbarium's author. Labels should also include the names of the specimen finder, of the author of the labels, and of the person who prepared the herbarium sheet.



TEN ZIELNIK NALEŻY DO: / THIS HERBARIUM BELONGS TO:

WYDAWCA:



Lokalna Grupa Działania Partnerstwo Ducha Gór

ul. Konstytucji 3 Maja 25, 58-540 Karpacz

tel. +48 75 644 21 65, e-mail: sekretariat@duchgor.org

www.duchgor.org, www.skarbiecduchagor.pl

Tekst i opracowanie / Text and editing: SANDRA NEJRANOWSKA

Rysunki / Figures: JUSTYNA DŁUŻNIEWSKA

REALIZACJA:



WYDAWNICTWO TURYSTYCZNE „PLAN”

ul. Słowackiego 14, 58-500 Jelenia Góra, tel. 75 75 260 77

biuro@wydawnictwoplan.pl, www.WydawnictwoPLAN.pl

WYDAWNICTWO BEZPŁATNE

KARPACZ 2019 • ISBN 978-83-937139-8-1

Wydawca nie bierze odpowiedzialności za ostateczny wpływ opisanych roślin na zdrowie Czytelnika.

The author shall not be responsible for the effect of plants described herein on the reader's health.

Dawno, dawno temu, za siedmioma górami, za siedmioma lasami mieszkali sobie ludzie nazywani laborantami albo zielarzami. Zbierali dzikie zioła, hodowali je też w ogródkach, sprzedawali i sporządzali z nich lekarstwa – referowała przed klasą Marysia.

– Och nie... Wcale nie tak dawno, bo wczoraj z mamą i wcale nie tak daleko, bo w Karkonoszach i okolicznych górach zbieraliśmy zioła, a potem robiliśmy z nich rozmaite specyfiki na kaszel, katar i ból głowy! – Jędrek prawie wyskoczył z ławki.

Razem z mamą Mają, bratem Adasiem, ciocią Alą, jej synem Stachem i małą Helenką od dawna przemierzał okoliczne łąki i lasy, zagłębiając się w ich zielone labirynty.

Marysia wygięła usta w łuk, gotowa do natychmiastowego płaczu. Jędrek był jednak gentelmanem i nie chciał, by dziewczynce było przykro.

– Marysiu, jeśli tylko chcesz, zgłaszam się na Twego zielonego przewodnika – ukłonił się dwornie, a drobna łezka na piegawatym policzku koleżanki wyparowała.

I powiem Wam tak cichutko, że ja też zabrałam się na wędrowkę z Jędrkiem. Gdy opowiadał o roślinach, jego policzki były czerwone z przejęcia!

Na początek przedstawił nam kilka zasad małego zielarza:

- Zbieramy rośliny tylko tam, gdzie nie jest to zabronione, czyli nigdy na terenie parku narodowego.
- Nie zbieramy roślin chronionych oraz takich, których jest w okolicy mało.
- Do zbiorów wybieramy stanowiska oddalone od zakładów przemysłowych czy ruchliwych ulic.
- Większość roślin danego gatunku zawsze pozostawiamy na stanowisku nietkniętą.
- Każdy gatunek starannie zbieramy do osobnego papierowego worka lub naczynia – potem nie trzeba będzie roślin segregować.
- Uważnie myjemy liście, które jako surowe dodajemy do sałatek. Najlepiej sparzyć je wcześniej wrzątkiem.
- Podczas przyrządzania dzikich roślin używamy tylko ich młodych, delikatnych części.
- Do krojenia roślin najlepszy jest tasak, a do ich rozdrabniania blender. Rozdrobnione nadają się niemal do każdej potrawy.
- Zgłębiamy wiedzę o wykorzystywaniu dzikich roślin w kuchni.

Podczas spaceru Jędreka pokazał nam kilka roślin, a o kilku innych opowiedział.

Zapraszamy do zabawy w zbieranie, suszenie i wykorzystywanie właściwości roślin.

A long time ago, in a country far away, there lived a people called herbalists. They gathered wild herbs, planted them in their gardens, then sold them and made medicines out of them – said Marysia to the whole class.

– Oh no... Yesterday, which was not so long ago, in Karkonosze, which isn't so far away, I was collecting herbs with my mum and then we made various concoctions to help with a cough, headache or a runny nose! – Jędreka almost jumped out of his chair.

Together with his mum Maja, brother Adaś, auntie Ala and her son Stach and young daughter Helenka they have been wondering around local meadows and forests delving deep into their green labyrinths.

Marysia's face contorted as if ready to start crying. However, Jędreka, a gentleman, had no intention of making the girl sad.

– Marysia, if you want I will be your green guide – he bowed elegantly and the seedlings of tears on the little girl's freckled face disappeared immediately.

And I will tell you in secret that I also went for a walk with Jędreka. When he talked about plants his cheeks were red with excitement!

To start off with he taught us a few principles of a young herbalist:

- Do not pick plants where it is forbidden, i.e. within a national park.
- Do not pick protected plants or such specimens which are rare in a given location.
- When picking choose stands far from industrial facilities or busy roads.
- Leave the majority of plants of a given species at a stand untouched.
- Pick each different species into a separate paper bag or a dish – this will save you having to separate them later.
- Leaves which are to be added raw to salads have to be washed thoroughly. It would be best to douse them with boiling water.
- Use only young, tender parts of wild plants for cooking.
- Use a cleaver to cut plants and a blender to chop them. Once finely chopped herbs can be added to any dish.
- Further your knowledge about using wild plants in the kitchen.

During our walk Jędreka showed us some plants and spoke about some others.

We encourage you to collect, dry and use wild plants.

BLUSZCZYK KURDYBANEK (GLECHOMA HEDERACEA) GROUND-IVY

INNE NAZWY: KURDYBAN, KUDRUN, KOCIMONDA, KONDRATEK

JAK WYGLĄDA I KIEDY KWITNIE

Dorasta 10-20 cm wysokości, łodygi są kanciaste z listkami o sercowatym kształcie z karbowanym brzegiem. W kwietniu/ maju, w kątach liści pojawiają się niebiesko-fioletowe drobne kwiaty.

GDZIE WYSTĘPUJE

Najlepiej rośnie na wilgotnym podłożu, ale występuje pospolicie w lasach, zaroślach, rowach, przychaciach, nawet w miastach (np. w parkach, na trawnikach).

CO ZBIERAĆ

Całą nadziemną część rośliny (łodyga, liście, kwiaty). Najlepiej zbierać okazy z zabarwionymi na brązowo liśćmi (takie rosną głównie na słońcu), ponieważ zawierają one więcej olejów eterycznych, zatem mocniej pachną. Roślinkę suszy się kilka dni w temperaturze 35-40°C rozłożoną cienką warstwą na bawełnianym materiale, gdzieś w przewiewnym miejscu.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE I ZASTOSOWANIE

Herbatka z bluszczyka pomaga w suchym i mokrym kaszlu, chrypce, zapaleniu płuc i zatok; wzmacnia też odporność organizmu. **Naparem** można również odkażać gardło, rany i otarcia. Zioło świeże i suszone można dodawać do zup, serków na zimno czy sałatek, świetnie nadaje się także do aromatyzowania nalewek.

OTHER NAMES: GILL-OVER-THE-GROUND, TUNHOOF, CATSFOOT, FIELD BALM

APPEARANCE AND BLOOM

Reaches a height of 10-20 cm, with square stems, heart-shaped, notched-edge leaves. In April/May small blue-violet flowers appear on leaf axils.

OCCURRENCE

This plant favours moist soils, but is commonly found in forests, bushes, ditches, near homesteads and even in cities (in parks or on lawns for example).

HARVESTING

Pick the entire above ground part of the plant (stem, leaves, flowers). Specimens with a brown hue on leaves are preferred (found primarily grow in sunny areas) as these contain most essential oils and as such are more fragrant. To dry the plants spread them out thinly on a cotton fabric in a well ventilated place for a few days at 35-40°C.

MEDICINAL PROPERTIES AND USE

Ground-ivy tea helps with wet and dry coughs, hoarseness, pneumonia and sinusitis; it also boosts the body's immune system. The **infusion** can also be used to disinfect the throat, cuts and scrapes. This herb, fresh or dried, can be used for cheese-making, added to soups and it is ideal for aromatic traditional liqueurs.



W dawnej polskiej kuchni bluszczyk znakomicie zastępował zieloną pietruszkę.

Król Jan III Sobieski kazał swemu wojsku jeść bluszczyk na wzmocnienie.

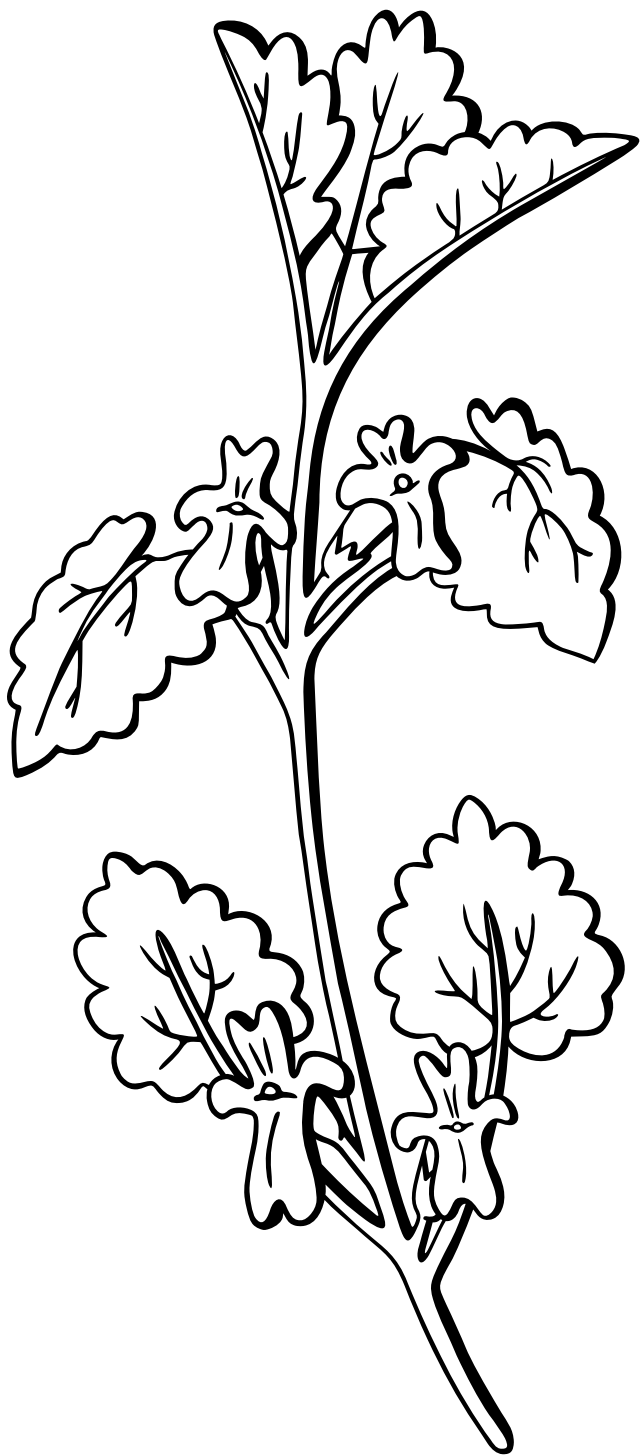
King John III Sobieski toughened up his soldiers by ordering them to eat ground-ivy.

In the olden days, ground-ivy was used in Polish cuisine instead of parsley.

Napar otrzymujemy przez zalanie rozdrobnionego zioła gorącą wodą i odstawienie takiej mieszanki w zamkniętym naczyniu na ok. 10-20 min.

To make an **infusion** add hot water to chopped herbs and leave to stand in a covered dish for 10-20 min.





MNISZEK LEKARSKI (TARAXACUM OFFICINALE) COMMON DANDELION

INNE NAZWY:

MLECZ, DMUCHAWIEC, MAJ, PĘPAWA

JAK WYGLĄDA I KIEDY KWITNIE

Może mieć jedną lub kilka pustych w środku i bezliśnych łodyg, wyrastających z jednego miejsca przy ziemi. Na każdej łodydze wyrasta tylko jeden koszyczek żółtych kwiatostanów (ma on średnicę 2,5-6 cm). Liście są liczne, mają lancetowaty kształt, są pierzasto powcinane i zebrane w przyziemną rozetę. Kwitnący mniszek osiąga wysokość 35-40 cm, gdy owocuje (przypomina wtedy „dmuchawca”) nawet 60 cm. Kwitnie od kwietnia do sierpnia, choć masowemu kwitnieniu sprzyjają susze w okresie wiosenno-letnim.

GDZIE WYSTĘPUJE

Mniszek kocha słońce. Rośnie więc na otwartych polach, łąkach, w widnych lasach i zaroślach. Lubi także pastwiska, gdzie ziemia bogata jest w azot. Pełno go na terenach zmienionych przez człowieka, jak nasypy kolejowe, wydeptywane ścieżki, przydroża.

CO ZBIERAĆ

Kwiaty, młode liście i pędy (pozyskiwane na wiosnę) oraz korzenie (wykopywane jesienią).

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE I ZASTOSOWANIE

Kwiaty zawierają substancje działające korzystnie na układ odpornościowy, mają też właściwości moczopędne. Ze świeżych kwiatów można sporządzić m.in. słodki syrop, który sprawdza się np. w kaszlu. Można je suszyć razem z liśćmi w temperaturze ok. 30°C, a potem zrobić z nich napar. Taki napar, podobnie jak ten z suszonego korzenia (suszonego w temperaturze 30-40°C) poprawia trawienie. Z korzeni można też zrobić **odwar** o podobnych właściwościach.

Świeży sok mleczny, który wydziela się np. po oderwaniu kwiatów od łodygi skutecznie usuwa brodawki na skórze we wczesnym stadium ich rozwoju.

Odwar otrzymujemy poprzez zalanie rozdrobnionych ziół wodą, a następnie ogrzanie do temperatury wrzenia i podtrzymywanie jej przez określony czas (nie dłużej niż 30 minut).

➔ We Francji i Chorwacji z liści mniszka powszechnie przyrządza się sałatki. Liście podaje się świeże lub sparza wrzątkiem, by zniwelować ich gorzki smak.

OTHER NAMES: DANDELION, BLOWBALL, CLOCK

APPEARANCE AND BLOOM

May have one or more leafless stems that are empty inside growing from a taproot. Each stem produces only one yellow flower head (2.5-6 cm in diameter). Its numerous leaves are oblanceolate in shape with lacerate edges and bases gradually narrowing to the petiole. A dandelion in bloom will reach 35-40 cm, and when flowering (reminiscent of a blow ball) it can even be 60 cm tall. They bloom from April to August, however spring-summer season draughts provide the most favourable bloom conditions.

OCCURRENCE

Dandelions love the sun. They grow on open fields, meadows, sparse forests and in bushes. They also like pastures where there is ample nitrogen in the soil. There is an abundance of dandelions growing on land altered by man – railway embankments, paths, roadsides.

HARVESTING

Pick flowers, young leaves and shoots (spring harvest) as well as roots (autumn harvest).

MEDICINAL PROPERTIES AND USE

Its flowers contain substances beneficial for our immune systems and have diuretic properties. Young flowers can be used to make a sweet syrup ideal for coughs. Dry flowers together with leaves at approx. 30°C and then prepare an infusion. Such an infusion, similar to one made out of dried root (dry at 30-40°C) will improve digestion. A **decoction** with similar properties can also be made from the roots. Fresh sap secreted once flowers are pulled off the stems can be used to effectively remove skin warts in their early stages.

➔ In many countries roasted dandelion root is added to grain coffee.

➔ Dandelion leaves are used in France and Croatia to make salads. The leaves are served fresh or doused with boiling water to get rid of their bitter flavour.

To make a **decoction** add water to chopped herbs, then bring to the boil and simmer for some time (no more than 30 minutes).

➔ W wielu krajach używa się prażonych korzeni mniszka jako dodatku do kawy zbożowej.





MACIERZANKA (THYMUS)

THYME

INNE NAZWY:
MACIERDUSZKA

JAK WYGLĄDA I KIEDY KWITNIE

W Polsce najczęściej można spotkać macierzankę piaskową (*Thymus serpyllum*) i macierzankę zwyczajną (*Thymus pulegioides*). Są do siebie bardzo podobne. Roślina dorasta do 20-30 cm wys. Jej łodygi są rozgałęzione, 4-kanciaste, popielato-szaro owłosione, u podstawy drewniejące. Listki są drobne, jajowate, podwinięte z obu stron. Ma drobne fioletowe kwiatki osadzone w kątach liści i bardzo intensywny, ziołowy zapach. Kwitnie od maja/ czerwca do sierpnia/ września.

GDZIE WYSTĘPUJE

Lubi miejsca suche i nasłonecznione.

CO ZBIERAĆ

Wierzchołki kwitnących roślin, ścięte kilka centymetrów od góry.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE I ZASTOSOWANIE

Wykorzystuje się ziele bądź pozyskiwany z niego olejek (można go kupić w aptece albo sklepie zielarskim) o bardzo silnym działaniu. Inhalacja z kilkoma kroplami olejku świetnie wpływa na pozbycie się kataru, kaszlu i bólu gardła. Podobnie napar z ziele macierzanki, który można stosować także przy niestrawności. Napar nadaje się jako tonik do cery trądzikowej czy do płukania przetłuszczających się włosów. Gdy ziele zalejemy spirytusem, otrzymamy spirytus macierzankowy, który wcierany w bolące miejsca, sprawdzi się w niwelowaniu bólów reumatycznych.

W ludowej medycynie uważano macierzankę za roślinę szczególnie skuteczną w leczeniu chorób kobiecych, jak i w leczeniu chorób samic zwierząt gospodarskich.

Niegdyś wykorzystywano macierzankę jako wyściółkę kurników.

OTHER NAMES: NO OTHER COMMON NAMES IN USE

APPEARANCE AND BLOOM

Breckland thyme (*Thymus serpyllum*) and broad-leaved thyme (*Thymus pulegioides*) are most common in Poland. They are very similar. The plant reaches a height of 20-30 cm. Its ash-grey hairy square stems branch out and lignify at the base. It has small, egg-shaped leaves with turned out edges growing in opposite pairs. Its small violet flowers appear on leaf axils. It has an intensive, herbal fragrance. Blooms from May/June to August/September.

OCCURRENCE

It prefers dry and sunny areas.

HARVESTING

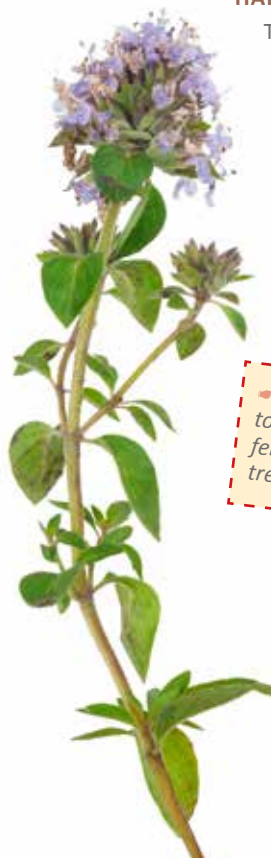
Tops of blooming plants, cut off a few centimetres from the top.

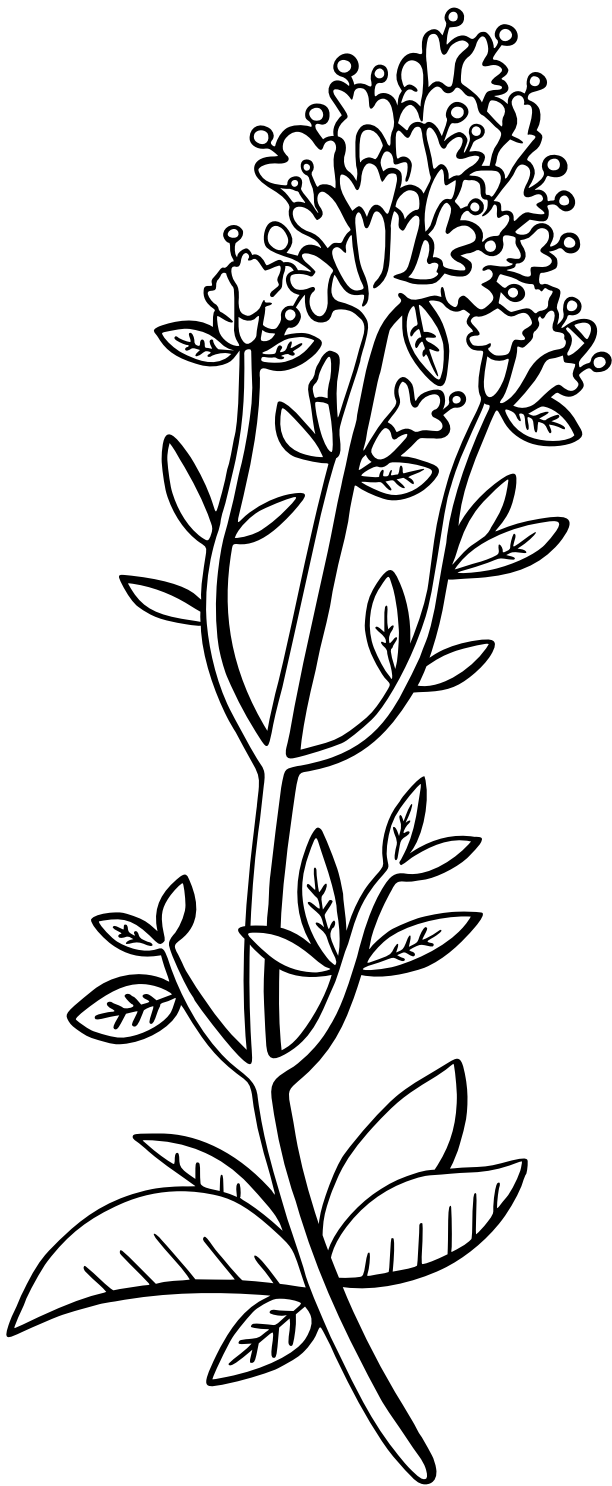
MEDICINAL PROPERTIES AND USE

The herb or its oil (can be purchased in a pharmacy or herb shop) has powerful properties. An inhalation with a few drops of oil works wonders for runny noses, coughs and sore throats. Similar to an infusion made using this herb, which can also be used to help with indigestion. Such an infusion is also suitable as a tonic for acne skin or for rinsing grease prone hair. Add rectified spirit to the herb and rub in to alleviate local rheumatic pains.

In folk medicine thyme was considered to be particularly effective in treating female-specific diseases as well as for treating female farm animals.

In the past thyme was used to line hen-houses.





MYDLNICA LEKARSKA (SAPONARIA OFFICINALIS)

COMMON SOAPWORT

JAK WYGLĄDA I KIEDY KWITNIE

Ma prostą, u góry rozwidloną łodygę, sięgającą 60 cm wysokości. Wyrastające z niej liście mają kształt wydłużonej na 5-6 cm elipsy, ostro zakończonej. Białe lub różowe kwiaty wyrastają pęczkami na długiej szypułce z kątów liści i na wierzchołku łodygi. Mają do 2 cm średnicy. Roślina kwitnie od czerwca do września.

GDZIE WYSTĘPUJE

Mydlnica gustuje w wilgotnych tarasach, świetlistych zaroślach; dobrze rośnie na terenach zmienionych przez człowieka, jak przydroża czy nasypy kolejowe.

CO ZBIERAĆ

Korzenie i kłęczka - jesienią.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE I ZASTOSOWANIE

Korzenie i kłęczka zawierają m.in. związki zwane saponinami. Mają one działanie podobne do detergentów - zmiękczają wodę, wiążą tłuszcze i niektóre metale. Umyte i pokrojone korzenie należy suszyć w temperaturze 50°C. Odwar z korzeni i kłęczki powinien być stosowany pod opieką lekarską, gdyż zbyt duża ilość saponin może powodować biegunkę i wymioty. Odwar świetnie nadaje się do leczenia mokrego kaszlu czy zapalenia oskrzeli (ma działanie wykrztuśne, przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i przeciwgrzybiczne). Nasiadówki czy kąpiele w mydlnicy pomogą w trądziku, łuszczycy, bólach stawów i chorobach kobiecych.

Mydlnica stanowi składnik wielu kosmetyków, dzięki niej kremy lepiej się rozsmarowują, a szampony czy mydła lepiej pienią.

Dawno temu, gdy jeszcze nie znano mydła, odwar z mydlnicy, który doskonale się pieni, służył do mycia skóry, odtłuszczania wełny i prania.

OTHER NAMES: BOUNCING BET

A long time ago, when people had not discovered soap yet, a common soapwort decoction would lather copiously and was ideal for washing skin, degreasing wool and washing clothes.

APPEARANCE AND BLOOM

The straight stem reaches a height of 60 cm and branches at the top. Its leaves are in the shape of an elongated 5-6 cm ellipse with a sharp tip. White or pink flowers, 2 cm in diameter, grow in bunches on long pedicels from leaf axils and stem surface. The plant is in bloom from June to September.

OCCURRENCE

Soapwort prefers moist terraces, sparse bushes; it thrives on land altered by man such as roadsides or railway embankments.

HARVESTING

Harvest roots and rootstalks in autumn.

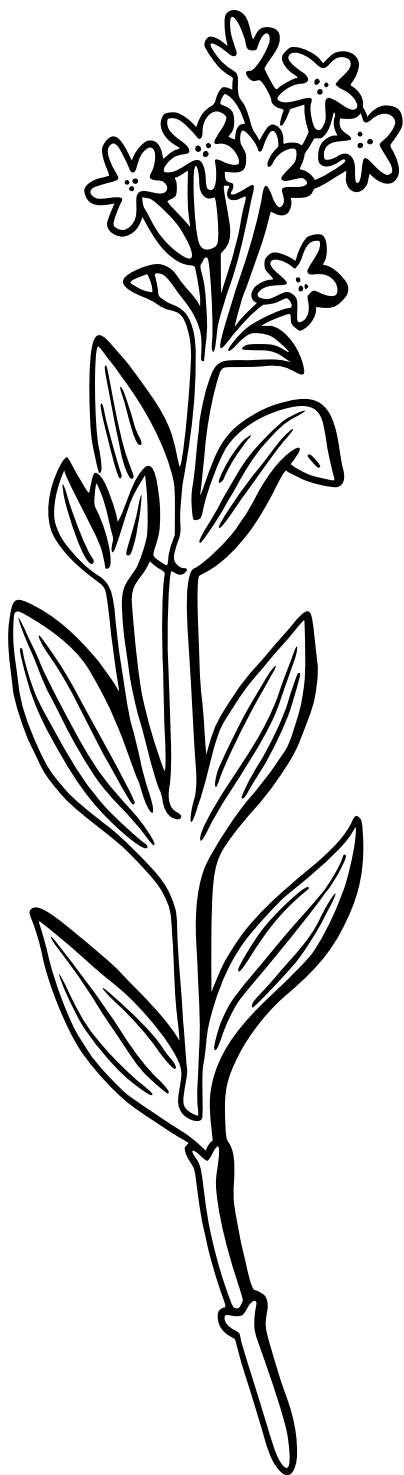
MEDICINAL PROPERTIES AND USE

Roots and rootstalks contain saponins. These act similar to detergents – soften water, bind fats and some metals. Dry washed and sliced roots at 50°C. A decoction made out of roots and rootstalks should be used under the guidance of a doctor, as an overdose of saponins could cause diarrhoea and vomiting. A decoction is suitable for treating wet cough and bronchitis (it is an expectorant and has anti-inflammatory, antibacterial and antifungal properties). Soapwort baths will help with acne, psoriasis, joint pains and female specific diseases.

A long time ago, when people had not discovered soap yet, a common soapwort decoction would lather copiously and was ideal for washing skin, degreasing wool and washing clothes.

Common soapwort is an ingredient in many cosmetics making creams more spreadable, adding volume to soap and shampoo lather.





ŁOPIAN WIĘKSZY (ARCTIUM LAPPA) GREATER BURDOCK

INNA NAZWA: DZIAD, ŁOPUCH, RZEP

JAK WYGLĄDA I KIEDY KWITNIE

W naszym kraju występują głównie trzy gatunki tej rośliny: łopian większy, pajęczynowaty (*Arctium tomentosum*) i mniejszy (*Arctium minus*). Wszystkie są do siebie dość podobne. Jego łodygi dorastają do 2 m wysokości. Liście są duże, sercowate i na spodzie szarawe, na brzegu ząbkowane. Fioletowo-różowe kwiaty zebrane są w koszyczki wyrastające na długich szypułkach. Koszyczki mają od zewnątrz zielone, haczykowane łuski (stąd ludowa nazwa rzep). Kwitnie od lipca do sierpnia.

GDZIE WYSTĘPUJE

W Polsce rośnie na nizinach, a w górach tylko w ich niższych partiach. Lubi gleby żyzne, użytkowane przez człowieka, dobrze czuje się na przychaciach i w zaroślach nadrzecznych. Wykazuje dużą odporność na mróz.

CO ZBIERAĆ

Korzenie młodych łopianów (zebrane między jesienią pierwszego roku a wiosną drugiego roku przed pojawieniem się łodygi z kwiatami), bardzo młode ogonki liściowe, liście.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE I ZASTOSOWANIE

Zanim spożyjemy korzeń łopianu, należy go piec, smażyć (w temperaturze 180°C) lub gotować przez kilka godzin w wodzie z dodatkiem octu. Napary i **wyciąg** z korzenia przyspieszają przemianę materii, a także oczyszczają organizm z nagromadzonych w nim toksyn, obniżają także poziom cukru we krwi. W ludowym lecnictwie stosowano liście łopianu do okładów przy skaleczeniach, stłuczeniach, trądziku i bólach reumatycznych.

➔ Młode ogonki liściowe łopianu można kusić jak ogórki.

➔ Łopian większy uprawiany jest w Japonii jako warzywo.

Wyciąg (ekstrakt) to lek otrzymywany przez wytrawienie, czyli „wyciągnięcie” najcenniejszych substancji leczniczych zieleń i ich zagęszczenie. Najczęściej służy do tego woda i etanol.

OTHER NAMES: EDIBLE BURDOCK, LAPPA, THORNY BURR

APPEARANCE AND BLOOM

Three species of this plant are most commonly found in Poland: greater burdock, woolly burdock (*Arctium tomentosum*) and lesser burdock (*Arctium minus*). They are very similar. Its stems reach a height of up to 2 m. Large, heart-shaped, grey-bottomed leaves have notches along edges. Violet-pink flower capitula grow on long pedicels. On the inside the capitula have green bracts, each curving to form a hook allowing fruits to be carried long distances on the fur of animals. It is in bloom from July to August.

OCCURRENCE

In Poland it grows in lowlands and only lower parts of mountains. It prefers fertile soils, cultivated by man, near homesteads and river-bank brambles. It can withstand significantly frost.

HARVESTING

Roots of young burdocks (harvested between the autumn of one year and the spring of the next before a stem with flowers appears), very young leaf stems, leaves.

MEDICINAL PROPERTIES AND USE

Before ingesting burdock roots, bake, fry (at 180°C) or boil them for a few hours with a dash of vinegar. Root infusions and **extracts** help with metabolism, cleanse the body of accumulated toxins and lower blood sugar levels. Burdock leaves were used in traditional medicine for dressing cuts and bruises, treating acne and rheumatic pains.

➔ In Japan greater burdock is cultivated like a vegetable.

An **extract** is a medicine obtained by pickling or extracting the most valuable therapeutic substances from the herb and then condensing them. Water and ethanol are most commonly used for that purpose.

➔ Young burdock leaf stems may be pickled like cucumbers.



WIESIOŁEK DWULETNI (OENOTHERA BIENNIS)

COMMON EVENING-PRIMROSE

INNA NAZWA: ŚWIECA NOCY

JAK WYGLĄDA I KIEDY KWITNIE

Pośród innych gatunków wiesiołka (wszystkie są do siebie podobne) jest najpowszechniejszy. Jego łodyga dorasta do 150 cm wysokości i jest owłosiona. Liście są jajowate i tępo zakończone, mają czerwone żyłki (choć nie okazy rosnące w miejscach zacienionych oraz jesienne). Kwiaty są żółte i mają 4 duże płatki. Zaczynają się otwierać na wieczór (stąd ludowa nazwa „świeca nocy”) i zapylane są przez ćmy. Owoce przypominają podługne, jajowate torebki. Kwitnie od czerwca do sierpnia.

GDZIE WYSTĘPUJE

Na ubogich piaszczystych ugorach i murawach, rzadko na glebach gliniastych.

CO ZBIERAĆ

Korzenie, które nie wykształciły jeszcze łodygi kwiatowej, kwiaty, nasiona.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE I ZASTOSOWANIE

Po ugotowaniu można jeść kwiaty, liście, pędy, strąki oraz korzenie. Wszystkie one mają pieprzowy posmak i zawierają dużo śluzu. Olej z wiesiołka (najwięcej zawierają go nasiona, można go kupić w sklepie zielarskim) stosuje się w leczeniu wielu dolegliwości: m.in. migreny czy napięcia przedmiesiączkowego. Pomaga także obniżyć poziom cholesterolu i ciśnienie krwi, jak i wygładza cerę, wzmacnia włosy i paznokcie.

Wiesiołka łatwo pomylić z dziewanną. Nie jest ona trująca, ale gorzka w smaku.

UWAGA: Produktów z wiesiołka nie powinny spożywać dzieci poniżej 12 roku życia, a także kobiety w ciąży i karmiące piersią.

OTHER NAMES: EVENING STAR

APPEARANCE AND BLOOM

This is the most common of all the primrose species. They are all similar. Its hairy stems reach a height of 150 cm. Egg shaped blunt leaves have red veins (except for autumn specimens and those growing in shaded places). Its yellow flowers come with 4 petals. They open up in the evening (thus its “evening star” common name) and are pollinated by moths. Its fruits look like elongated, egg-shaped bags. The plant is in bloom from June to August.

OCCURRENCE

On infertile sandy fallow lands and turf, rarely on clay soils.

HARVESTING

Roots which have not formed a flower stalk yet, flowers, seeds.

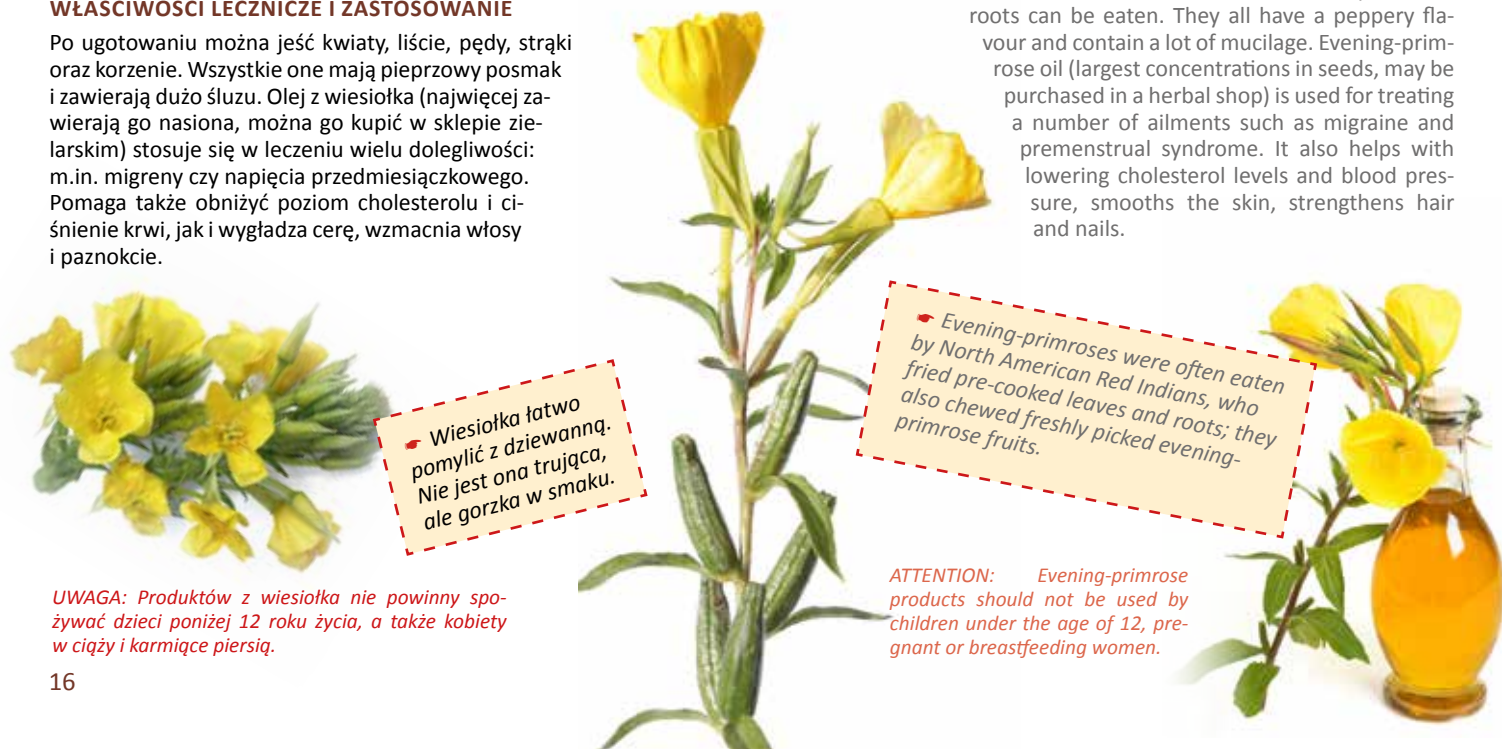
It is easy to mistake mullein for evening-primrose. It is not poisonous, but bitter in taste.

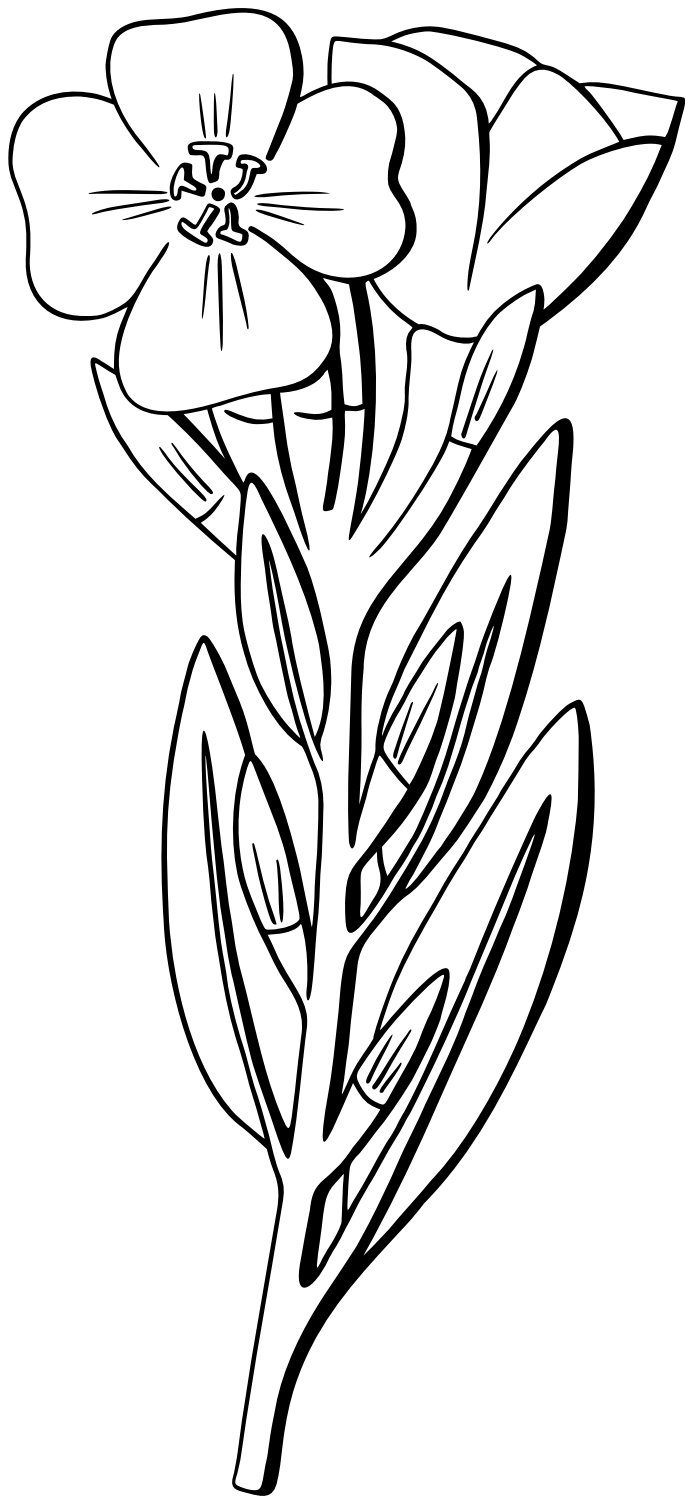
MEDICINAL PROPERTIES AND USE

Once cooked, flowers, leaves, shoots, pods and roots can be eaten. They all have a peppery flavour and contain a lot of mucilage. Evening-primrose oil (largest concentrations in seeds, may be purchased in a herbal shop) is used for treating a number of ailments such as migraine and premenstrual syndrome. It also helps with lowering cholesterol levels and blood pressure, smooths the skin, strengthens hair and nails.

Evening-primroses were often eaten by North American Red Indians, who fried pre-cooked leaves and roots; they also chewed freshly picked evening-primrose fruits.

ATTENTION: Evening-primrose products should not be used by children under the age of 12, pregnant or breastfeeding women.





ZIMA – CZAS OBSERWACJI I KOSZTOWANIA PRZETWORÓW

– Dosyć już! Jędreku, chyba nam nie powiesz, że zima to czas dobry dla ziółarzy. – Adaś wbił spojrzenie w brata, lekko zazdrosny o jego wiedzę i skupienie, z jakim go słuchano.

– Nic bardziej mylnego, choć też tak kiedyś myślałem! – Jędreku nie chciał zawstydzić młodszego Adasia w towarzystwie. – Wprawdzie nie widać wtedy kwiatów i liści, wciąż jednak można przyglądać się korze drzew, igłom, porostom, mchom i nauczyć się je rozróżniać! Jest to nawet łatwiejsze niż latem czy wiosną, gdy wokół tysiące kolorów, faktur, dźwięków i zapachów odciąga nas od takich ważnych studiów. Pośród płatów śniegu można też znaleźć miejsca, gdzie wiosną rośnie świeży szczaw, kwitła dzika róża, a przez zarośla z niecierpka trudno było dostrzec rzekę. Obserwacja, jak wyglądają one teraz, pozwala poznać te rośliny w różnych stadiach ich życia. – Głośne grzebanie patykami zwróciło uwagę wszystkich na Stasia.

– A ja to nawet czytałem – chłopiec wpatrywał się gdzieś w horyzont – że rośliny, podobnie jak zwierzęta, wykorzystują zimę umiejętności oraz zapasy energii i pożywienia, które pozwalają im przetrwać do wiosny. – Staś był prymusem i lubił, kiedy zdobywane wiadomości łączyły się w jego głowie w większą całość. – Przykładowo rośliny liściaste zrzucają liście, aby zmniejszyć straty wody. Woda bowiem, paruje z liści tak samo jak z kałuży. Tymczasem w zimie ziemia jest zamarznięta i trudno się z niej napić. Rośliny korzystają więc z wody zgromadzonej w korzeniach.

– A ja bym się jednak przejmował bardziej tym, ile słoików syropu mniszkowego mamy zimą na półce w spiżarni – Adaś jednym zdaniem sprowadził naukową rozmowę do kulinarnych konkretności. – No i czy znowu ktoś nie podjada z niej dżemu z rokitnika. Może wiesz coś o tym, Jędreku? – zwrócił się do brata, ten zaś usiłował uciec spojrzeniem. – Sprawdziłbym też, czy starczy nam przez zimę macierzanki do pizzy, bluszczyka do rosółu i herbatki z wiesiołka dla babci na migrenę. Maryśka! Idziesz ze mną? – zawołał do dziewczynki, która bawiła się z małą Helenką.

– Ja idę! – Hela klasnęła w dłonie. – Ja idę liczyć z tobą przetwory. Będzie ziółarzem w Ogrodzie Ducha Gór to jest poważna sprawa. Chyba będziemy co do tego zgodni. – Odgarnęła grzywkę z czoła, wzięła Adasia za rękę i poszli razem do spiżarni.

WINTER – A TIME OF CONTEMPLATION AND... DELICIOUS HOME MADE PRESERVES

– That's enough! Jędreku, don't tell us that winter is a good time for herbalists. – Adaś looked hard at his brother, slightly jealous of the other's knowledge and attention which he commanded amongst the listeners.

– You couldn't be more wrong. However I also used to think that! – Jędreku did not want to embarrass his younger sibling in front of other people. – It is true, there are no flowers or leaves. But you can look at tree bark, needles, lichens, mosses and learn to tell them apart! It is even easier than in summer or spring, when the thousands of surrounding colours, textures, sounds and smells distract us from such important observations. In the snow you can find places where fresh docks grew in spring, wild rose bloomed and where the river was occluded by impatiens' leaves. Scrutinising what they look like now allows us to see these plants in various stages of their lives. – The sound of Staś scraping a stick drew everybody's attention.

– And I even read somewhere – the boy was looking somewhere over the horizon – that in winter plants, similar to animals, use their abilities as well as energy and food reserves to last until spring. – Staś was a top student and liked it when knowledge came together in his head to form a bigger picture. – For example deciduous plants shed their leaves to reduce water losses. As water evaporates from leaves the same as it does from puddles. Whereas in winter the soil is frozen hard and it is difficult to get a drink out of it. And thus plants use water accumulated in roots.

– Nonetheless, I would be more concerned about how many dandelion syrup jars we have in the larder for winter – Adaś brought the scientific conversation back onto a culinary track with a single sentence. – And also whether someone has been raiding the sea-buckthorn jam jars. Jędreku, perhaps you know something about that? – he asked his brother who tried averting his gaze. – I would also check if we have enough thyme for pizza, ground-ivy for chicken broth and evening-primrose for gran's migraine tea to see us through the winter. Maryśka! Are you coming with me? – he called to a girl who was playing with little Helenka.

– I am coming! – Helenka clapped her hands. – I am going with you to count the jars. Being a herbalist in the Garden of the Mountain Spirit is a serious matter. I think we'll all agree on that. – She brushed her hair from her eyes, took Adaś by the hand and headed towards the larder.



Skarbiec Ducha Gór

ul. Konstytucji 3 Maja 25, 58-540 Karpacz

tel. +48 75 644 21 65, e-mail: sekretariat@duchgor.org

www.skarbiecduchagor.pl



KRAINA DUCHA GÓR

KOTLINA JELENIOGÓRSKA
JELENIA GÓRA VALLEY

POWIAT JELENIOGÓRSKI
JELENIA GÓRA POWIAT

DOLNY ŚLĄSK
LOWER SILESIA



Lokalna Grupa Działania Partnerstwo Ducha Gór

ul. Konstytucji 3 Maja 25, 58-540 Karpacz

tel. +48 75 644 21 65, e-mail: sekretariat@duchgor.org

www.duchgor.org, www.skarbiecduchagor.pl



Gmina
Janowice Wielkie



Miasto i Gmina
Karpacz



Miasto i Gmina
Kowary



Gmina
Mysłakowice



Miasto i Gmina
Piechowice



Gmina
Podgórzyn



Miasto i Gmina
Szklarska Poręba



Miasto
Jelenia Góra