

# ZIELONA WARMIA

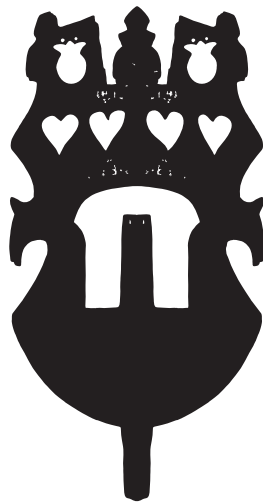
ROŚLINY W TRADYCYJI I NA CO DZIEŃ



# ZIELONA WARMIA

ROŚLINY W TRADYCYJI I NA CO DZIEN

*Marzena Siemaszko*



*„Zielona Warmia. Rośliny w tradycji i na co dzień” to publikacja powstała w ramach realizowanego przez Lokalną Organizację Turystyczną „Pogranicze Warmii i Mazur” grantu „Zielona Warmia - promocja walorów przyrodniczych i kulturowych południowej Warmii” realizowanego w ramach poddziałania 19.2. „Wsparcie na wdrażanie operacji w ramach strategii rozwoju lokalnego kierowanego przez społeczność” objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020. Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie” otrzymanego z Lokalnej Grupy Działania Stowarzyszenie „Południowa Warmia”.*

*Publikacja powstała celem promocji i ochrony dziedzictwa kulturowego związanego z ziołami i wszechstronnym wykorzystaniem roślin w gospodarstwie domowym na Warmii. „Zielona Warmia” to oryginalne opracowanie, integrujące wiele aspektów tradycji warmińskich, atrakcyjne wizualnie i treściowo, opisujące rośliny i zioła jako element kultury ludowej i tradycji Warmii.*

*Zapraszamy do lektury ....*

**Autor tekstu: Marzena Siemaszko**

**Zdjęcia: Marzena Siemaszko**

**Korekta: Agnieszka Budziszewska, Artur Siemaszko**

**Redaktor prowadzący: Paulina Popławska**

**Projekt okładki i skład: Magda Gach**

**Wydawca:**

**Lokalna Organizacja Turystyczna**

**„Pogranicze Warmii i Mazur”,**

**Przykop 12A, 11-030 Purda**

**ISBN: 978-83-962306-0-7**

**Przykop 2023**



# SPIS TREŚCI:

ZAPROSZENIE DO LEKTURY.....	4
WARMIA W ROŚLINNEJ SZACIE .....	6
ABC ZBIERACZA ZIOŁ .....	17
WARZYWA MNIEJ I BARDZIEJ OCZYWISTE.....	27
PACHNĄCE I POŻYTECZNE.....	60
ZIOŁOWE ŚRODKI CZYSTOŚCI I KOSMETYKI .....	88
WŁÓKNA.....	110
DOMOWA APTECZKA .....	119
BIBLIOGRAFIA.....	124



# ZAPROSZENIE DO LEKTURY

Tekst ten powstał jako wynik zainteresowania autorki zarówno samymi roślinami, jak i ludźmi, którzy umieli skorzystać z ich ogromnego potencjału. Obecnie można odnieść wrażenie, że żyjemy otoczeni przez plastik i inne sztuczne materiały, ale do niedawna drewno było podstawowym budulcem, ogrzewało nas i to z niego powstawały sprzęty domowe oraz narzędzia. Także roślin włóknistych nasi przodkowie używali na co dzień – tkali z nich ubrania, barwione przy pomocy innych roślin. Towarzyszące człowiekowi rośliny stanowiły ważny składnik mikstur upiększających, służyły również do mycia, czyszczenia i prania, chroniły przed robactwem, dzięki nim uzdatniano skażoną zarazkami wodę i leczono ludzi oraz zwierzęta. Rośliny to oczywiście od wieków podstawa wyżywienia – więc ich prozdrowotne właściwości wydają się warte poznania, tak samo jak sposoby, dzięki którym można je bezpiecznie przetwarzać i przechowywać.

Nieskażone, ekologicznie uprawiane warzywa i owoce to zarówno pożywienie, jak i lek. Odpowiednio przygotowane, ułatwiają powrót do zdrowia, a przy tym są smaczne i niedrogie. Dlatego w tej publikacji znalazły się również informacje o naturalnych sposobach uprawy jadalnych roślin we własnym ogrodzie. Praca w nim to nie tylko terapia, sprzyjająca dobremu samopoczuciu, ale i gwarancja że to, co jemy, wyrastało bez chemii – w słońcu i pod najlepszą opieką.

W szczególny sposób potraktowane są w tej publikacji zioła, rośliny czasem niewielkich rozmiarów, ale z zespołami związków aktywnych, dających niejednokrotnie lepszy efekt terapeutyczny niż jedna, wyizolowana substancja chemiczna. Współczesna medycyna odnosi się do ziół z pobłażaniem – jakby zapomniała, że szereg substancji leczniczych, do dziś stanowiących podstawę leków, pozyskiwano właśnie z roślin. Wielowiekowe obserwacje, dotyczące ziół, przekazywano ustnie i pisemnie – i robiły to nie tylko babki *szeptuchy*, ale utalentowani ogrodnicy, botanicy, medycy, aptekarze. Często byli oni zakonnikami, ale cenna wiedza, dotycząca roślin, pochodzi również z tradycji ludowej. Drogi ziołolecznictwa i medycyny oficjalnej zaczęły się rozchodzić dopiero w XX wieku, w związku z rozwojem chemii i z powodu spektakularnych efektów działania leków syntetycznych, jednak dziś już wiadomo, że nie są one cudownym panaceum. Z tego względu zaleca się skojarzone leczenie środkami syntetycznymi i roślinnymi, co pozwala między innymi uniknąć niepożądanych skutków ubocznych specyfiku chemicznego. Zioła przeżywają swój renesans.

Samodzielne zbieranie dzikich ziół, uprawianie zdrowo rosnących roślin w swoim ogrodzie lub na balkonie, pozyskiwanie i wytwarzanie jedzenia, sprzyjającego zdrowiu – to niezwykle satysfakcjonujące sposoby spędzania czasu. Warto przyjrzeć się, jakie rośliny lubią rosnąć na terenie, gdzie mieszkamy, jak wykorzystywali je niegdyś nasi krajanie i co mówi na temat ich tradycyjnego stosowania współczesna nauka – o tym głównie traktować będzie ta publikacja. Ze względu na ograniczone rozmiary książki wzmiankowane zostały jedynie zastosowania drewna w tradycyjnym gospodarstwie, nie ma też szczegółowych informacji o uprawie i walorach zdrowotnych zbóż. Dobór roślin, tutaj opisywanych, jest więc subiektywny, opiera się przede wszystkim na pisemnych świadectwach wykorzystywania warzyw, owoców i ziół w różnych dziedzinach życia mieszkańców południowej Warmii, gdzie mieszka autorka. To piękny, ale chłodny region, a wegetacja roślin rządzi się tu swoimi prawami.

Z założenia książka ta ma być pomocą dla wszystkich, którzy chcą bliżej poznać rośliny, zachęcić do ich świadomego używania i życia bliżej natury, a nie obok niej.

Informacje o ziołach, zawarte w książce, nie stanowią profesjonalnej porady medycznej. Nie są to zalecenia z zakresu diety lub sposobu leczenia konkretnych chorób, należy je zatem traktować jedynie jako ogólną informację na temat prozdrowotnych właściwości omawianych roślin.



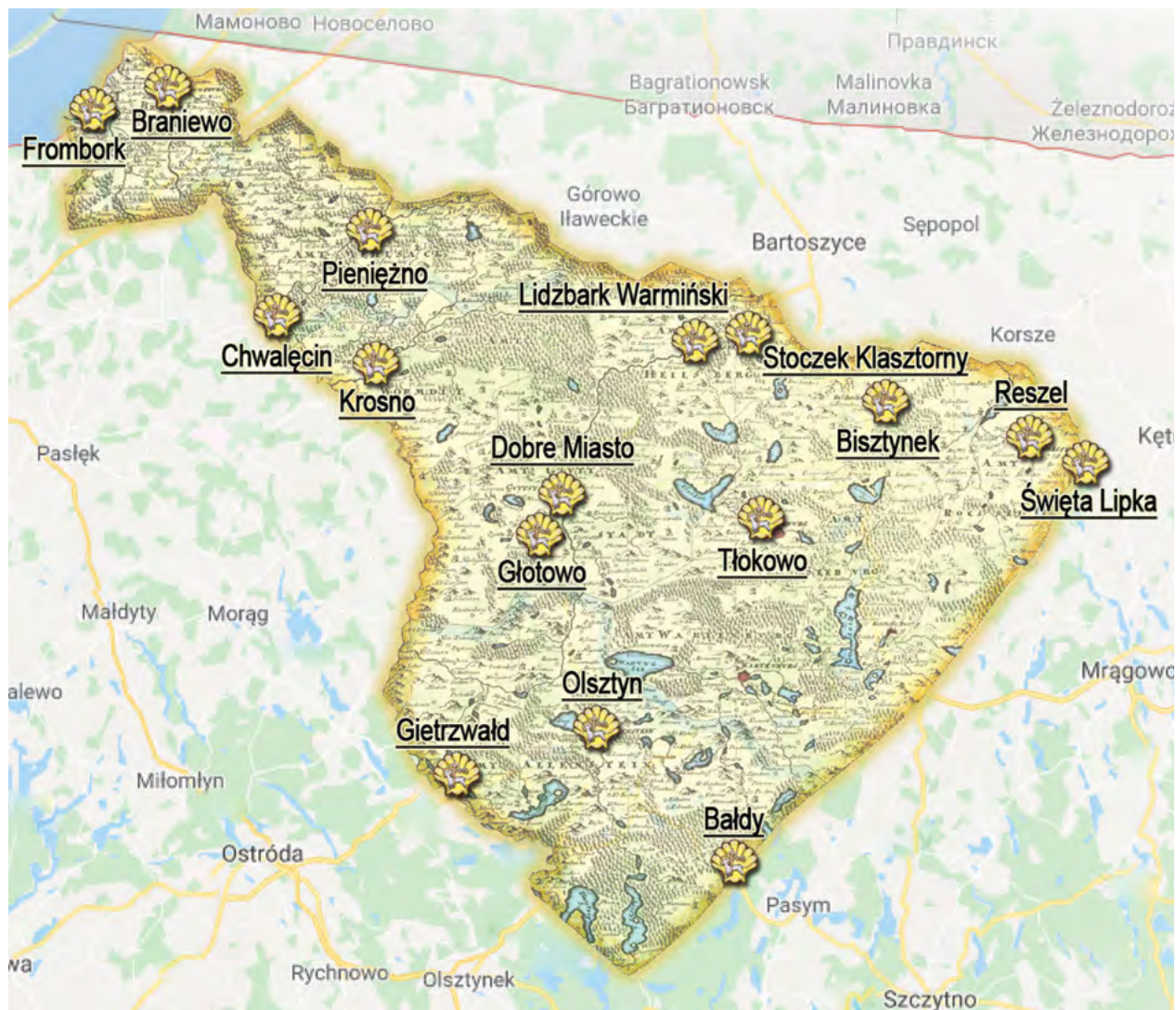
# WARMIA W ROŚLINNEJ SZACIE

Choć Warmiacy – współcześni i ci sprzed wojen światowych poprzedniego stulecia – mają najczęściej silne poczucie przynależności do swego regionu, to nie ma chyba bardziej drobiazgowego, a zarazem z tak ogromną miłością sporządzonego opisu południowej Warmii niż ten, jaki na początku XX wieku stworzył ks. Walenty Barczewski w *Geografii polskiej Warmii*. Wydaje się, że ten pisarz, folklorysta, działacz narodowy, wydawca i wieloletni proboszcz w Brąszwałdzie zna każdy las, bagno, wszystkie zwyczajowe nazwy łąk i pól – bo są one świadectwem historii tych ziem od czasów wczesnego średniowiecza. W jego opisie jest to piękna, obfitująca we wszystko, co potrzebne do przeżycia, kraina pracowitych i pobożnych ludzi, przypominająca wprost raj – tym bardziej, że sporo miejsca zajmuje w niej opis typowej warmińskiej wsi przed separacją w 1840 roku. Do czasu tego wydarzenia, czyli podziału i wykupu pól uprawnych przez chętnych (i zamożniejszych) mieszkańców, każda wieś miała wspólne lasy, wspólne grunty, pastwiska, na które pędzili codziennie całe bydło specjalnie wyznaczony krowiarz i wolarz. Wspólnie obrabiano też len, w specjalnych rasztubach za wsią. Własna była jedynie chata z przylegającym do niej sadem, a pisarz z sentymentem wspomina kilkusetletnie grusze i inne stare drzewa owocowe jako znak rozpoznawczy tej krainy.

Ksiądz Barczewski skupił się na południowych powiatach Warmii – skutecznie popularyzował ideę podziału tych ziem ze względu na język, jakiego używali mieszkańcy. Choć cała Warmia była katolicka, południowe jej powiaty, czyli olsztyński i część dawnego reszelskiego (dziś biskupiński), zasiedlali od XVI wieku polskojęzyczni osadnicy z Ziemi Chełmińskiej i Mazowsza. Północne były niemieckojęzyczne, zdominowane przez tradycję i obyczajowość osadników znaną z Renu.

Bez względu jednak na język, jakim się posługiwali, sami Warmiacy najczęściej określali się jako ludzie przywiązani do tradycji, religii i natury. Opisywani byli też jako gościnni i otwarci, choć wydarzenia związane między innymi z II wojną światową dramatycznie odcisnęły się na ich losach i sposobie widzenia świata. Można powiedzieć, że nie rozpieszczęły tu ludzi i historia, i klimat.

W warmińskim raju jest nieco zimniej niż w większości regionów Polski. Średnia roczna temperatura to 7-8°C, a średnia wysokość pokrywy śnieżnej wynosi 20-30cm. Współcześnie śnieg zwykle pojawia się od grudnia do marca, choć przysłowia wskazują na to, że chłody mogły doskwierać niegdyś Warmiakom znacznie bardziej:



*Historyczne granice Warmii, źródło: [www.dzieje.pl](http://www.dzieje.pl)*



*Michałowe sianko [29 IX]  
Marcinowe żytko [11 IX]  
to przepadło wszystko.*

I o późnej wiosnie:

*Zimny maj  
bydłu daj,  
a sam za psiec łuciekaj!*

Przekonanie o szczególnej surowości klimatu Warmii mogło się również wziąć z obserwacji wyraźnej sezonowości pogody. Zima bywa tu naprawdę chłodna (średnia temperatura w styczniu to  $-4^{\circ}\text{C}$ ), za to w najcieplejszym miesiącu, lipcu, termometr często pokazuje ponad  $25^{\circ}\text{C}$ . Najwięcej pada latem i jesienią, stąd wiele przysłów, wyrażających zatroskanie nadmiarem deszczu w terminie żniw i koniecznością dostosowania się do niedoborów wody wiosną:

*Deszcz majowy – czyste złoto.  
Gburze pospszesz się z robotą.*

No cóż, warto jednak zwrócić uwagę na zalety takiego rozkładu temperatur – można się jeszcze na Warmii cieszyć śniegiem, gorące lata zachęcają do wędrówek i kąpeli w ukrytych, czystych jeziorkach, natomiast długa, z umiarkowaną temperaturą wiosna, to wymarzona pora, by poznawać wzrastające stopniowo rośliny łąk i lasów.

Zarówno kiedyś, jak i teraz mieszkańcy Warmii definiują się poprzez związek z przyrodą – pagórkami, jeziorami i przede wszystkim z lasami. Dosadnie wyraża to powiedzenie, cytowane przez Izabelę Lewandowską w pracy *W warmińskiej chacie i zagrodzie na przełomie XIX i XX wieku – życie codzienne*, że Warmiak musi mieć „las przy dupsie i woda w gambzie”. Naturalnie!

Warmińskie domy powstawały z lokalnych, czasem zaskakująco bliskich materiałów – gliny, drewna i kamienia. Część cegieł wypalano z oszczędności nie w cegielni, ale z pokładów gliny, znalezionej na terenie gospodarstwa. Jeśli ma się szczęście, to na rozbiórkowej, niezbyt wprawnie wypalanej cegle, znaleźć można jeszcze odcisnięte igły sosen, otaczających gbur-

stwa w XIX i na początku XX wieku.

W samym domu (drewnianym lub murowanym) królowały drewniane sprzęty: stół, krzesła z ozdobnie wyciętymi oparciami, komody, łóżka. Były też, teraz już nieobecne – beczka na wodę, „kopańka”, czyli dzieża do ciasta chlebowego, prasa do *kizy*, czyli twarogu, kołowrotek, krosna, ślombank (rodzaj kanapy), komody ze sprytnie ukrytą funkcją łóżka no i oczywiście malowane w kwietne wzory skrzynie posagowe. W zabudowaniach narzędzia ogrodnicze i stolarskie, szufle do przesypywania zboża, drewniane koła, kosze z wikliny, sita...

Z lipowego bądź wiązowego drewna robiono lite buty, nazywane *kurpiami*. Nosili je ubożsi i starsi mieszkańcy wsi. Bogatsi chodzili w *chodakach* z drewnianą podeszwą, ale wygodniej-



*Rozbiórkowa cegła  
z gospodarstwa  
w Przykopie*

szym, bo skórzanym wierzchem.

Obok drewna, znajdowały też zastosowanie inne materiały, takie jak trzcina (na dachy) lub inne gatunki roślin wodnych, z których wyplatano na przykład obicia do krzesła. Co ciekawe, zbierano nawet puch z pałki wodnej – i stosowano jako wypełnienie do poduszek.

Teraz już trudno uzmysłwić sobie jak nieodzowny na co dzień był las – wprost dosłownie budował bezpieczeństwo. Był cenny nie tylko ze względu na drewno, jakiego dostarczał,



*Ekspонат z wystawy „Utkana opowieść. Warmińskie i mazurskie tkaniny ludowe ze zbiorów Muzeum Warmii i Mazur”*

ale uzupełniał znacząco warmińską apteczkę, nie wspominając już o kuchni. „Pożyczano” sobie z niego także kwiaty.

Obejścia warmińskie słynęły z porządku, dbano również starannie o dobre wrażenie, wypełniając *ksiolkami* reprezentacyjną część przed domem, czyli przedogródek. Miało być w nim kolorowo i bujnie – wśród kwiatów i ziół znajdowały się również ładne warzywa, na przykład sadzona dla ozdoby kukurydza czy szarłat, nazywany tu lisim ogonem. Kwiaty grupowano w kępach, sięgających pod same okna, widać je więc było także z wnętrza domu. Często, z oszczędności, trafiały w to reprezentacyjne miejsce rośliny przesadzone z lasu; do dziś znaleźć można stare domostwa, przed którymi wiosną królują rabatki z pierwiosnkiem wyniosłym czy zawilcem leśnym (to gatunki częściowo chronione!). W mniej nasłonecznionych miejscach kwitną na niebiesko przylaszczki, a później niezapominajki, bardzo często znajduje się też kącik dla konwalii majowej. Z lasu do ogrodu trafiały dąbrówka rozłogowa, sasanka zwyczajna lub miodunka plamista. Tak się składa, że wszystkie te rośliny (oraz wiele innych, o których poniżej) nie tylko pięknie kwitną, ale mają również właściwości lecznicze.

Na leśnych wyрубach i widnych polanach zakwita w maju fiołek leśny (*Viola re-*



*Fiołek leśny  
na wyřbie*

*ichenbachiana*), tworząc jasnoniebieskie połacie – nic więc dziwnego, że zawędrował już w XIX wieku do warmińskich ogrodów.

Leśny fiołek nie ma niestety zapachu fiołka wonnego i jego właściwości „czyszczących krew” (oraz zdolności do odstraszenia kleszczy), ale bez obaw można dodawać jego kwiaty i liście do wiosennych sałatek. Dzięki zawartości śluzów sprawdza się też jako środek na zmęczone, zaczerwienione oczy: łyżkę kwiatów należy zalać szklanką wrzątku, pozostawić pod przykryciem około pół godziny i stosować jako okład.

Jeszcze do niedawna nastolatki, za namową babć, dbały o kondycję skóry, pijąc „herbatkę z bratka”, czyli kolejnego, cennego leczniczo i kosmetycznie przedstawiciela fiołków: fiołka trójbarwnego (*Viola tricolor* L.<sup>1</sup>), którego znaleźć można łatwo na polach i łąkach. Po zebraniu kwitnącego zieleń, suszy się je w cieniu i przewiewie. Współczesna nauka potwierdza, że napar z fiołka działa odtruwająco, przeciwzapalnie, wykrztuśnie i przeciwalergicznie, reguluje przemianę materii oraz wzmacnia naczynia krwionośne. Fiołek trójbarwny nie zajmuje tak eksponowanego miejsca na przydomowych rabatkach, jak fiołek leśny [na zdjęciu],

1. Po łacińskiej nazwie rośliny zwyczajowo podaje się skrót nazwiska botanika, który ją wprowadził. „L.” oznacza Karola Linneusza.

wonny lub współczesne bratki ogrodowe, ale to, co niepozorne, bywa wartościowe.

„Zapożyczanie” roślin z lasu czy łąki nie ograniczało się oczywiście do kwiatów kwitnących wiosną. Tak pojawiły się między innymi kosaćce, paprocie, stokrotki, rumianek, rukiwka orlikolistna, dziewanna kutnerowa i drobnokwiatowa, dziurawiec, wrotycz pospolity czy wiesiołek. Lista jest naprawdę długa i chyba nie może być kompletna – wie o tym uważny właściciel ogrodu, który odkrywa u siebie uroczych gości zza płotu i zastanawia się nad definicją słowa „chwast”.

O rośliny typowe dla poszczególnych regionów pytał pod koniec XIX wieku w zakrojonej na szeroką skalę ankiecie botanik i etnograf Józef Rostafiński. Z Warmii odpowiedział mu założyciel „Gazety Olsztyńskiej”, Jan Liszewski, opisując głównie gatunki używane w kuchni. Znalazły się tam jednak również nazwy roślin stosowanych w innych celach – opisy tych roślin niejednokrotnie pojawiają się w tej publikacji.

Jeśli ktoś chciałby wprowadzić do swojego ogrodu regionalne, warmińskie rośliny ozdobne i zioła, to bardzo przydatną listę zamieściły badaczki z UWM. Na jej podstawie można się też zorientować, jak wiele gatunków z lasów i łąk znalazło sobie miejsce w przedogródkach (tabela ze stron 14-15).

Do tego zestawienia warto dodać także wymieniane przez Liszewskiego, powszechnie tu lubiane piwonie, marunę, rumianek oraz asparagus. We wspomnieniach Warmiaków pojawiają się też takie rośliny, jak upojnie pachnąca wieczorem maciejka lub łąkowe dzwonki. Natomiast z ziół przyprawowych uprawiano także: boże drzewko, majeranek, koper, anyż, kminek, arcydzięgiel litwor, cząber i oczywiście chrzan, o którym pisano, że „rośnie w prawie każdym ogródku”.

Bywało również i tak, że ogrodowe rośliny, pozyskane przez Warmiaków z klasztorów lub dworów, a później pielęgnowane we własnych przedogródkach, uciekały do lasu i rozsiewały się w tym środowisku dziko i bujnie. Przykładem są tulipany lub sadzona niegdyś chętnie ze względu na okazałe kwiaty naparstnica purpurowa z zachodniej i południowej Europy. Ta trująca (!) dla laika roślina, zastosowana zgodnie ze sztuką lekarską, uratowała lub przedłużyła niejedno życie. Z jej liści William Withering, angielski lekarz z drugiej połowy XVIII wieku, sporządzał preparaty nasercowe, a później wyodrębniono substancję czynną, stosowaną z powodzeniem do dzisiejszych czasów. Podobne właściwości lecznicze ma również piękna, kwitnąca biało na przełomie wiosny i lata, naparstnica pospolita.

Czasem dopiero współczesna nauka odkrywa prozdrowotne i odżywcze właściwości ozdobnych roślin – tak właśnie stało się w przypadku otwierającego wieczorem swoje żół-

te kwiaty wiesiołka dwuletniego (*Oenothera biennis* L.), nazywanego z tego powodu „nocną świecą”. Ta wysoka, chętnie rosnąca na piaszczystych glebach roślina służyła tu niegdyś do ozdoby, tymczasem jadalne i wartościowe są jej kwiaty, liście i korzenie, ale przede wszystkim nasiona. Te ostatnie okazały się szczególnie pomocne w leczeniu chorób cywilizacyjnych: wytłaczany z nich na zimno olej pomaga obniżyć poziom cholesterolu i ciśnienie krwi, działa przeciwcukrzycowo i przeciwzawałowo, reguluje gospodarkę hormonalną, łagodzi napięcie przedmiesiączkowe. Stosowany jest przy alergiach, ale polecany również dla wzmocnienia organizmu w starszym wieku lub po chorobie. Można na świeżo pochrupać dojrzałe nasionka, rozetrzeć je w moździerzu i zjeść z chlebem, lepiej jednak zaopatrzyć się w wyciśnięty już olej i po łyżeczce dodawać do sałatek. Albo stosować zewnętrznie, jako kosmetyk do suchej lub trądzikowej skóry.

Łukasz Łuczaj w *Dzikiej kuchni* poleca natomiast młode korzenie wiesiołka (przed wytworzeniem przez roślinę łodygi kwiatowej, czyli w fazie, gdy nad ziemię wyrasta jedynie rozетка liściowa). Nie trzeba do nich wyrazistych przypraw, bo są smaczne same w sobie.



### ***Sałatka z korzeni wiesiołka wg Ł. Łuczaja:***

*Obrane, pokrojone w plastry i obgotowane przez 15 minut  
korzenie wiesiołka, sól i oliwa do smaku.*

Prócz roślin zielnych i bylin, do ogrodów warmińskich trafiały oczywiście również dzikie krzewy i drzewa, na przykład czarny bez, kalina czy czeremcha. Często jednak korzystano z nich na miejscu, w lesie, tym bardziej, że zgodnie z ordynacją (1766 r.), przygotowaną przez rządzącego Warmią biskupa Adama Stanisława Grabowskiego, w każdym gospodarstwie warmińskim musiały się znaleźć sad i warzywnik. Sadzono tu raczej jabłonie, grusze, śliwy (szwaczki) i wiśnie. Zapewne przepadła jednak przynajmniej część dawnych smaków, zostały nazwy - dla jabłoni: świętojanki, kwasówki, zielarka, mnichy, zajączki. Grusze nazywano chyba jeszcze bardziej obrazowo: mączatki, miodówki, muszkatułki, owsianki, zimówki, jęglówki, żniwówki, bobelki, leśniaki. Niektóre nazwy (w tym ostatnia) wskazują na to, że były to drzewa owocowe, rosnące z powodzeniem również na miedzach i przy lesie.

## ROŚLINY OZDOBNE I ZIOŁA

aksamitka rozpierzchła	<i>Tagetes patula L.</i>
aksamitka wzniesiona	<i>Tagetes erecta L.</i>
aster nowoangielski	<i>Aster novae-angliae L.</i>
konwalia majowa	<i>Convallaria majalis L.</i>
niezapominajka	<i>Myosotis sp.</i>
rutewka orlikolistna	<i>Thalictrum aquilegiifolium L.</i>
wiesiołek	<i>Oenothera sp.</i>
fiółek wonny	<i>Viola odorata L.</i>
kosaciec	<i>Iris sp.</i>
marzanka wonna	<i>Gallium odoratum L.</i>
lilia królewska	<i>Lilium regale E. H. Wilson</i>
malwa różowa	<i>Alcea rosea L.</i>
róża	<i>Rosa sp.</i>
floks	<i>Phlox sp.</i>
tojad lisi	<i>Aconitum vulparia Rchb.</i>
mieczyk	<i>Gladiolus sp.</i>
mak	<i>Papaver sp.</i>
ostróżka	<i>Delphinium sp.</i>
goździk brodaty	<i>Dianthus barbatus L.</i>
wyżlin większy	<i>Antirrhinum majus L.</i>
werbena	<i>Werbena officinalis L.</i>
gailardia	<i>Gaillardia hybrida hort.</i>
dalia	<i>Dahlia hybrida hort.</i>
kosmos	<i>Cosmos sp.</i>

## ROŚLINY OZDOBNE I ZIOŁA

miesięcznica	<i>Lunaria sp.</i>
rezeda wonna	<i>Reseda sp.</i>
wrotycz pospolity	<i>Tanacetum vulgare L.</i>
paproć	<i>Dryopteris sp.</i>
ruta zwyczajna	<i>Graveolens L.</i>
niecierpek balsamina	<i>Impatiens balsamina L.</i>
bazylia pospolita	<i>Ocinum basilicum L.</i>
wyka bób	<i>Vicia faba L.</i>
cynia wytworna	<i>Zinnia elegans Jacq.</i>
czarnuszka damasceńska	<i>Nigella damascena L.</i>
cząber ogrodowy	<i>Satureja hortensis L.</i>
goździk skupiony	<i>Dianthus compactus Kit.</i>
hyzop lekarski	<i>Hyssopus officinalis L.</i>
kocimiętka wielkokwiatowa	<i>Nepeta grandiflora M. Bieb.</i>
kolendra siewna	<i>Coriandrum sativum L.</i>
mięta pieprzowa	<i>Mentha x citrata Ehrh.</i>
nagietek lekarski	<i>Calendula officinalis L.</i>
proso zwyczajne	<i>Panicum miliaceum L.</i>
słonecznik zwyczajny	<i>Helianthus annuus L.</i>
szałwia omszona	<i>Salvia nemorosa L.</i>
szarłat trójbarwny	<i>Amaranthus tricolor L.</i>
czosnek szczypiorek	<i>Allium schoenoprasum L.</i>
macierzanka tymianek	<i>Thymus vulgaris L.</i>
złocień właściwy	<i>Chrysanthemum leuc. Cav.</i>

źródło tabeli: Ruszczycka K., Płaza M., Mazur A., „Przedogródki wiejskie jako element krajobrazu kulturowego Warmii”



Nic dziwnego – w ogrodzie musiało się też znaleźć miejsce dla czerwonych i czarnych porzeczek, obowiązkowo dla agrestu, a czasem dla ałyczy, której małe owoce nazywano śliwkami. Do lasu chadzano po maliny, jeżyny, poziomki, czarne jagody, żurawiny i brusznice.

Nie dziwi fakt, że ten sam biskup Grabowski, który zatroszczył się o uzupełnienie warmińskiej diety o warzywa i owoce, postrzegał lasy jako skarb tej krainy, więc w innej ordynacji zadbał o ograniczenie wyrębu i eksportu drewna...

Z idyllicznym wizerunkiem Warmii – krainy rozległych lasów z ukrytymi jeziorami, domków z czerwonej cegły, opartych jednym bokiem o sad i rozrzuconych malowniczo na zielonych pagórkach – bywało różnie. Nie jest on dany raz na zawsze, wystarczy przypomnieć sobie wielką wycinkę lasów, która zaczęła się tu na przełomie XIX i XX wieku, a nabrała rozmachu w związku z I wojną światową. Poruszające są też relacje świadków z 1945 roku, opisujących powszechny widok: zdewastowane przez żołnierzy radzieckich obejścia i czarne, popalone sady.

Współcześnie, na terenie historycznie przynależnym do południowej Warmii znajduje się duży, obejmujący obszar 130000ha kompleks leśny, Puszcza Napiwodzko-Ramucka, z rezerwatem Las Warmiński – unikatowe drzewostany w wieku powyżej 100 lat zajmują w nim prawie 63% powierzchni, ale bez przerwy dokonuje się takich korekt, które „umożliwią gospodarkę leśną” na ich terenie.

W rezerwacie Las Warmiński rośnie 12 gatunków roślin chronionych, w tym dwa całkowicie – kwitnący w marcu lub kwietniu wawrzynek wilczełyko oraz mniej znana mieszkan-ka borów sosnowych, tajeża jednostronna. Częściowej ochronie podlegają: konwalia majowa, centuria pospolita, kopytnik pospolity, naparstnica zwyczajna i purpurowa, przytulia wonna, przylaszczka pospolita, bobrek trójlistkowy, bagno zwyczajne, goździk kropkowany i paprotka zwyczajna.

Nie trzeba być jednak nawet w rezerwacie, by wędrując lasem, trafić w tej części Warmii na inne rośliny, podlegające ochronie: połącie zawilca leśnego, mącznicy lekarskiej lub widłaka goździstego, sasanę wiosenną, macierzankę wczesną. Na suchych i słonecznych stanowiskach pojawiają się kocanki piaskowe, w wilgotnym miejscu – czosnek niedźwiedzi. Amator żurawin odkryć może na mszarach rosiczkę okrągłolistną, a na podmokłych łąkach kilka gatunków storczyków. Wystarczy uważnie popatrzeć.

# ABC ZBIERACZA ZIOŁ

Choć samodzielne zbieranie zdrowych, dzikich roślin, mogących wzbogacić jadłospis o nowe smaki, daje poczucie więzi z naturą i jest ekscytującym sposobem spędzania czasu, to należy zawsze mieć pewność co do gatunku, jaki się pozyskało. Trzeba zachowywać ostrożność, tak jak przy zbiorze grzybów, ponieważ rośliny jadalne i trujące mogą być do siebie łudząco podobne. Przykładem jest rodzina baldaszkowatych (selerowatych), do której – prócz selera, marchwi, kopru włoskiego, pietruszki czy pasternaku należy około 70 gatunków, dziko rosnących w Polsce. Wśród nich są: smaczne podagrycznik i trybula leśna, popularny niegdyś w polewkach barszcz, silnie trujące szczwół plamisty czy szalej jadowity, bardzo niebezpieczny (poparzenia) barszcz Sosnowskiego oraz mylony z nim, niezwykle wartościowy i chroniony arcydzięgiel litwor. Warto być wyczulonym na szczegóły.

Zawsze należy przyrzeć się miejscu, gdzie rosną zioła, choćby popularny skrzyp polny – składnik gotowych środków, poprawiających kondycję skóry, włosów i paznokci, zioło bogate w krzemionkę, działające moczopędnie, przeciwzapalnie i wzmacniająco na naczynia krwionośne. Surowy sok tej rośliny używany był na świeżo do tamowania krwotoków z nosa,



*Arcydzięgiel litwor  
w ogrodzie ziołowym  
MBL-PE  
w Olsztynku;  
za nim autorka  
tekstu i projektantka  
ogrodu*

i rzeczywiście, ziele zwiększa krzepliwość krwi i działa przeciwkrwotocznie. Skrzyp polny *Equisetum arvense* L rośnie na polach, ugorach i dość suchych stanowiskach, także jako uciążliwy chwast w ogrodach. Niezwykle do niego podobny, ale obecny na mokrych łąkach, przy bagnach i nad brzegami rzek, jest skrzyp błotny *Equisetum palustre* L., zawierający sporą ilość toksycznych alkaloidów. Co ważne, przy wewnętrznym stosowaniu skrzypu polnego również należy zachować umiar – ze względu na obecność w ziele czynnika utrudniającego przyswajanie witaminy B1, co może przy długotrwałym stosowaniu spowodować osłabienie, brak koncentracji, utratę apetytu i inne, poważne objawy.

Czy należy w takim razie zrezygnować ze zbierania i używania dzikich roślin? Na pewno nie! Szczególnie, gdy mamy możliwość skorzystania z czystych, bioróżnorodnych terenów – takich jak Warmia. Jesteśmy zasypywani reklamami suplementów diety i superfoods z dalekich stron, tymczasem, żeby zadziałać w sposób sprzyjający zdrowiu, wystarczy wrócić do ukochanych w dzieciństwie pierogów z jagodami, pozbierać w czerwcu poziomki, w sierpniu jeżyny, a potem zacząć przeglądać książki i atlasy botaniczne, pójść z kimś zaufanym do lasu i na łąkę – z Babcią, sąsiadką, zielarzem – i nauczyć się jak wyglądają, pachną i smakują



*Krwawnik  
kwitnący  
na leśnej polanie*

konkretne gatunki ziół. Przydatne są też aplikacje do rozpoznawania roślin. Dzikie warzywa, takie jak natychmiast rozpoznawalna pokrzywa, są cennym dodatkiem do dań. Łatwo też przypomnieć sobie jak wyglądają zioła takie jak mniszek, krwawnik, dziurawiec, głóg czy lipa.

Jemy mnóstwo pustych kalorii, a ziółka, choć niepozorne, mogą nam dostarczyć całego spektrum substancji aktywnych – antyoksydantów, witamin i związków mineralnych, zdrowych tłuszczów, aminokwasów, enzymów... Nie zbieramy jednak ziół, co do których mamy wątpliwości, czy je właściwie rozpoznaliśmy.

Rośliny czerpią z ziemi, więc zbierać je można tylko z czystych miejsc – oddalonych od uczęszczanych dróg i zanieczyszczonych śmieciami stanowisk. Unikajmy też obrzeży pól, gdzie stosowane są środki ochrony roślin, pestycydy i sztuczne nawozy. Zioła powinny być czyste i suche, bez grzybowych plam i innych zanieczyszczeń. Rośliny ze słonecznych i suchych stanowisk są silniejsze w działaniu. Warto też kierować się w wyborze miejsca zbioru – nosem. Czasem konkretna roślina źle pachnie i swojego wrażenia nie trzeba ignorować. Nasi przodkowie byli zbieraczami i ich doświadczenie jest ciągle w nas obecne, choć czasem zdajemy się o nim nie pamiętać.

Zbierajmy tylko tyle ziół, ile nam jest potrzebne: obrywamy kwiaty, tniemy, wykopujemy korzenie lub uszczykujemy rośliny delikatnie, zostawiając miejsce w takim stanie, jakby nas tam w ogóle nie było. Zastanówmy się przed zbiorem, do czego dana roślina zostanie wykorzystana i czy mamy na tyle czasu, by ją przetworzyć. Jeśli potrzebne są nam liście, nie obrywamy gałązek itp. Nigdy nie wyłamujemy, nie ukრęcajmy pędów lub gałązek, starajmy się nie uszkadzać tkanki. Rośliny tnijemy sekatorem, nożykiem lub nożyczkami.

Bardzo ważnym czynnikiem, wpływającym na jakość ziół, a więc na ilość składników aktywnych, jest termin zbioru i mowa tu zarówno o porze roku, miesiąca księżycowego, jak i dnia. Generalnie wyprawiamy się na zioła w słoneczny dzień, po obeschnięciu rosy. Im bliżej wieczora, tym bardziej zmniejsza się ilość olejków eterycznych i innych składników, na których nam zależy. Oczywiście nie zbieramy w wilgoci i deszczu.

Ulubioną porą roku miłośników dzikich roślin jest wiosna – surowce, jakie wtedy można pozyskać, to pączki, młode liście, kwiaty i całe ziele. Liście (na przykład na fermentowane herbaty) zbiera się, gdy są już dobrze rozwinięte, ale jeszcze nie twarde i łykowate, z kolei kwiaty – w początkach kwitnienia roślin. Pamiętajmy, by w przypadku zbioru ziela np. mięty polnej czy lebidki nie zrywać całej rośliny, tylko wierzchołkowe 15-20cm. Chodzi o to, by nie zebrać potencjalnie zanieczyszczonych ziemią, najstarszych, najmniej wartościowych części. Roślina ma wtedy także szansę odrosnąć przed jesienią.

Latem przychodzi pora na zbiór tak cennych roślin jak kwitnący dziurawiec, lipa, dziurawca czy krwawnik. Pojawiają się też nasiona bogate w składniki odżywcze – choćby pokrzywy i babek. Czekają już dobrze rozpoznawalne owoce malin; dojrzewają też uwielbiane przez ptaki owoce świdośliwy, nazywanej na Warmii koryntką.

Jesienią kończymy owocowe zbiory i czekamy na zamieranie części nadziemnych roślin, bo wtedy to, co najbardziej wartościowe, schodzi do korzeni. Jesienią też, po opadnięciu liści, pozyskujemy korę; tworzą się pączki, w których gromadzona jest energia na przyszły sezon – zimą i na przedwiośniu można skubnąć podczas spaceru pączek jarzębiny o smaku słonecznika, odświeżyć się kwaśnym od witaminy C pączkiem świerka lub modrzewia albo pozierać pączki topoli na tradycyjną maść regenerującą. Igliwie na napary lub do kąpieli (z wyjątkiem modrzewiowego) zbieramy również zimą.

Może to oczywiste, ale zbieramy zioła do przewiewnych koszy lub innych pojemników z naturalnych materiałów (np. wikliny, płóciennych worków), nasiona do papierowych toreb. Nie używajmy plastikowych woreczków, gdzie surowce bardzo łatwo się zaparzą i gniją. I na koniec najważniejsze – **nie wolno zbierać z naturalnych stanowisk roślin zagrożonych wyginięciem i chronionych!**



*Mniszek, gajowiec  
i dąbrówka w  
wiklinowym koszu  
– wiosna w pełni!*

## ZIOŁOWA SPIŻARNIA

Kwiaty, owoce i niektóre liście smakują wyśmienicie na surowo, można wykorzystać je tego samego dnia do obiadu w pysznych zupach, daniach jednogarnkowych czy jako pesto, ale w naszym klimacie zbiera się zwykle na zapas. Trzeba więc jak najefektywniej zagospodarować to, co dała nam natura.

## SUSZENIE ZIOŁ

Najpopularniejszym sposobem jest suszenie – obowiązują tu zasady odrębne dla każdego gatunku roślin, ale generalnie stosujemy prosty schemat: rośliny układamy z kosza od razu po przyjeździe ze spaceru, rozkładamy w przewiewnym, suchym i zacienionym(!) miejscu lub podwieszamy w pęczkach. Idealny jest strych, ale temperatura pokojowa latem również sprzyja szybkiemu suszeniu roślin zielnych. Można je rozkładać cienką warstwą na specjalnych sitach, w ramkach lub na niezadrukowanym papierze.

Liście, kwiaty i pączki suszy się bez rozdrabniania. Dobrze ususzony liść szeleści



*Przetwory z brzozy. Od lewej: pasteryzowany sok x 3, ocet brzozy czysty i z dodatkami innych ziół, oskóła utrwalona spirytusem, wino brzozy, inkrakt na pączkach*

w dłoniach i daje się bez trudu przełamać. Można tak testować zarówno dzikie rośliny, z których pozyskujemy liście, jak i ogrodowe przyprawy, ususzone na zimę – tymianek, cząber, mięętę pieprzową, lubczyk, estragon, rozmaryn... Suche zioła najlepiej rozdrobnić i przechowywać bez dostępu światła w szczelnych, ceramicznych lub szklanych pojemnikach. Konieczne jest opisanie naszych zbiorów – każdy pojemnik trzeba opatrzyć etykietą z nazwą rośliny i terminem zbioru!

Z dzikimi korzeniami lub kłączami do suszenia – żywokostu, mydlnicy lekarskiej, cykorii podróżnik – postępuje się tak samo jak z korzeniami marchwi, pietruszki, selera czy pasternaku. Należy je wyszorować pod bieżącą wodą i pokroić, najlepiej ceramicznym nożem. Temperatura suszenia jest tu wyższa (50–70°C), więc przydają się suszarka do grzybów albo uchylony piekarnik. Owoce suszymy w tych samych warunkach, ale bez rozdrabniania.

Suszenie zawsze wiąże się ze stratą składników aktywnych, choćby witamin czy enzymów. Na szczęście mamy do dyspozycji szereg innych sposobów konserwacji roślin. Są one nie tylko efektywne, ale i pozwalają na zdecydowane urozmaicenie jadłospisu.

Do najprostszych, ale efektywnych sposobów należy zamrażanie. Pozwala nie tylko zachować składniki odżywcze, ale i aromat. Niektóre surowce wprost zyskują przy zastosowaniu tej metody – owoce tarniny, tak jak i ogrodowa aronia, tracą przykrą cierpkość.

## KISZENIE ZIÓŁ

Jednym z ciekawszych sposobów przechowywania ziół jest ich kiszenie. Proces ten, oparty na bakteriach kwasu mlekowego, naturalnie występujących niemal na każdej roślinie, jest znany od zarania dziejów – i wykorzystywany praktycznie w każdej kulturze, ponieważ sprawia, że ryzyko zakażenia jedzenia szkodliwymi bakteriami bardzo spada. Bakterie kwasu mlekowego zapewniają nam bezpieczeństwo i możliwość naturalnej konserwacji roślin, w tym warzyw i ziół. Dodatkowo składniki odżywcze kiszonki stają się łatwiej dostępne, a czasem (jak w przypadku kiszonej kapusty) wprost zwiększa się ilość witamin. Sprawdzone też, że kiszenie powoduje neutralizację niektórych toksyn. Kisić można naprawdę dużo warzyw, nie tylko kapustę i ogórki; przykłady pojawiają się na dalszych kartach tej publikacji. Zioła, ze względu na niewielką masę i dużą ilość chlorofilu, wymagają generalnie solenia na sucho, a nie zanurzania w solance – sposób postępowania jest więc podobny, jak z białą kapustą. Sól dodaje się oczywiście od razu, w ilości ok. 2 łyżeczek na kilogram ziół. Posiekane (najlepiej ceramicznym nożem), kiszą się średnio w ciągu 3-7 dni w temperaturze pokojowej



*Lubczyk przygotowany do kiszenia. Wystarczy dopełnić słoik solanką i szczelnie zamknąć*

(im wyższa, tym szybciej, ale smak może się pogarszać) bez dostępu tlenu. Następnie należy przenieść je w chłodne miejsce, by proces uległ spowolnieniu. Jeżeli w liściach jest mało soku, dobrym rozwiązaniem jest przygotowanie małej ilości solanki (zwykle wystarcza szklanka) i zalanie nią ziół.

Można kisić same zioła z solą dobrej jakości (czyli nieoczyszczoną i bez antyzbrylaczy), ale warto eksperymentować – dodać przyprawy choćby takie, jak do ogórków. Bardzo smaczne są też mieszanki ziołowe (np. natka pietruszki, koperek, bazylija, lebiodka pospolita, estragon, cząber), jeśli mamy do zagospodarowania nadmiar ziół z ogrodu. Takie mieszanki są niezwykle aromatyczne – wystarczy dodać łyżkę do sałatki, by przypomniał się aromat lata.



## FERMENTOWANIE – OCTY

Ocety można robić z wielu owoców, nie tylko z jabłek. Na Warmii w ten sposób przetwarzano także popularny tu bardzo rabarbar. Zachęcam do eksperymentowania!

Składniki na ocet to szklanka cukru na litr wody oraz wybrane owoce. Objętość owoców powinna stanowić 1/3 objętości całej kamionki, w której przygotowuje się ocet. Naczynie należy starannie zabezpieczyć bawełnianą lub lnianą tkaniną i gumką, by do środka nie dostały się owady. Na etapie burzliwej fermentacji należy całość mieszać codziennie, drewnianą łyżką. Pod koniec procesu, czyli średnio po trzech tygodniach, wytwarza się matka octowa, którą można wykorzystać do następnego octu. Po opadnięciu owoców ocet zlewa się do butelek, gdzie dojrzewa.

Jeśli mamy już niepasteryzowany, własny lub kupiony ocet owocowy, łatwo na jego bazie wytwarzać ocety ziołowe. Oczywiście można je również robić od podstaw, ale wiąże się to z większym ryzykiem spleśnienia, więc na początek można się posiłkować uproszczoną procedurą.

Na bazie octów owocowych lub ziołowych powstają zdrowe (o właściwościach użytych surowców) napoje z samą wodą lub z dodatkiem wody i miodu. Orzeźwiają, ułatwiają przyswajanie biopierwiastków takich jak wapń, potas, żelazo czy mangan, tonizują organizm. Są trwałe i pyszne. Zewnętrznie



### ***Uniwersalny przepis na ocet ziołowy:***

- 1 część świeżego surowca ziołowego (krwawnik, wrotycz, kwiat głogu, owoc jarzębiny, płatki róży, nagietka, komonicy, estragon, bylica boże drzewko lub inne)
- 7-10 części niepasteryzowanego octu owocowego mocy ok. 10%.

*Całość należy postawić w butli lub słoju na 2-3 tygodnie. Pamiętajmy, by wybrać ciemne miejsce i temperaturę pokojową. W tym czasie trzeba codziennie wzruszać zawartość, po czym płyn zlać.*



stosowane, także po rozcieńczeniu, przynoszą ulgę przy opuchliznie i obrzękach, mają też sporo zastosowań kosmetycznych.

## **LECZNICZE WINA**

Surowiec roślinny można również utrwalać efektywnie przy pomocy alkoholu. Powstają wtedy nalewki (tinkтуры) i intrakty – jeśli użyje się mocnego alkoholu. Nie ma tu jednej zasady postępowania, należy dostosować zawsze stężenie do konkretnego zioła. Możliwe też jest stosowanie białego, deserowego wina (stężenie alkoholu powinno być dość wysokie, bo soki roślinne go rozcieńczają). By uniknąć rozwoju pleśni, zioła przed zalaniem winem skrapia się spirytusem. Typowa proporcja to jedna część surowca na 7–10 części wina, ale np. do uzyskania relaksującego i poprawiającego sen wina melisowego, butelkę warto wypełnić (bez ugniatania) do połowy. Zioła maceruje się przez kilka tygodni, często wstrząsając. Po tym czasie wino można odcisnąć. To dobry sposób na ekstrakcję substancji czynnych ziół, więc tak przygotowanego wina pije się najwyżej kieliszek!

## **FERMENTOWANIE HERBAT ZIOŁOWYCH**

Na koniec propozycja oparta na tradycji, ale wciąż w fazie eksperymentów: fermentowane (a właściwie oksydowane) herbaty z wiosennych liści. To smaczna alternatywa dla tradycyjnych „herbatek ziołowych”, przyrządzanych z suszu nieprzetworzonych roślin. Tak jak chińską herbatę, można przygotować wiele rosnących u nas gatunków, szczególnie krzewów i drzew. Liście po tym procesie stają się znacznie bardziej aromatyczne. Kiedyś sposób ten stosowano do liści poziomki – był to ludowy lek przeciwko bieguncie i zatruciom pokarmowym. Tryb postępowania przy oksydacji jest następujący: po zbiorze liście lub kwiaty powinny najpierw kilka godzin wędznąć (w cieniu), potem trzeba je zrolować lub delikatnie uszkodzić w inny sposób, a następnie dokładnie ścisnąć – można to zrobić w słoiku, pod ciężką szybą, w wilgotnej ściereczce. Należy doprowadzić do lekkiego (maksimum do 50°C) podwyższenia temperatury – w piekarniku lub w zmywarce, zamkniętym samochodzie. Ten etap polega również na kontrolowaniu, jak szybko przebiega proces w przypadku konkretnego gatunku - należy go przerwać, gdy pojawi się przyjemny, najczęściej kwiatowy zapach. Następnie surowiec tniemy lub mielimy, suszymy i wkładamy do słoików bądź drewnianych pojemników, gdzie następuje dojrzewanie herbaty, trwające najczęściej kilka miesięcy. Po tym czasie bukiet jest już zharmonizowany, można więc przygotować zdrowe i zaskakujące w smaku napary.



*Liście poziomki  
– w naturze  
i przygotowane  
do oksydacji*

# WARZYWA MNIEJ I BARDZIEJ OCZYWISTE

Czasem trudno wskazać granicę między kuchnią a medycyną. Wiedziano od czasów starożytności, że *nawet najuboższy człowiek jada codziennie w pokarmie lekarstwa*. Już wtedy pojawiła się refleksja, że *gdyby leki z ogrodu brano oraz używano roślin i krzewów, nie byłaby żadna sztuka od lekarskiej tańsza* (Pliniusz). Ta sama obserwacja pojawiła się również poza europejskim kręgiem kulturowym – obecna jest w Ajurwedzie czy tradycyjnej medycynie chińskiej.

Na Warmii, zgodnie z rozporządzeniem z drugiej połowy XVIII wieku, jeszcze zanim te ziemie znalazły się pod zaborem pruskim, zakładano sady i ogrody w każdym gospodarstwie. Drzewka i krzewy owocowe, dobrze rosnące w warmińskich ogrodach, wymienione już zostały w rozdziale „Warmia w roślinnej szacie”, trzeba tu tylko dodać, że stosowano rozmaite



*Koper ogrodowy*

sposoby utrwalania owoców – od suszenia, poprzez podwędzanie (śliwki), utrwalanie cukrem w przetworach (soki, kompoty, dżemy, musy, galaretki, konfitury, powidła), do fermentacji mlekowej (kiszenie), alkoholowej i octowej. Nakaz zakładania ogrodów spowodował znaczne wzbogacenie i urozmaicenie diety, na przykład w stosunku do sąsiednich Mazur, gdzie takie regulacje się nie pojawiły. Warmiacy tęsknili do mięsa, jednak na co dzień z apetytem jedli *bury* groch, zasmażaną marchew, kapustę, robili przetwory z *bani* (dyni), pokochali też kartofle. Warmińskie gospodynie potrafiły z nich wyczarować zarówno danie główne obiadu, jak i deser.

W ogrodzie znajdowało się zawsze miejsce dla kapusty, kalarepy, pietruszki, selera, bobu, ogórków, kopru, rabarbaru, cebuli, czosnku, chrzanu i *szczypiórku*. Uprawiano też, obok rzepy, mało popularną gdzie indziej brukiew, a także buraki, *jarmuż*, *purek*, *kalafior*, *brokoli*, *karczochy (!)* - te ostatnie zapewne tylko w bogatych domach. Czasem pojawiała się też soczewica, nazywana tu z niemiecka *kichrą* lub *nędzą*. Prócz tego oczywiście na dużą skalę uprawiano zboża – głównie żyto, ale również wszystkie typowe gatunki, w tym grykę i proso.

## ROŚLINY STRĄCZKOWE

Wszyscy wiemy jak wartościowe w diecie są rośliny strączkowe, przede wszystkim ze względu na wysoką zawartość białka (od 20 do 42%) oraz składników mineralnych. Choć mają opinię ciężkostrawnych, wystarczy doprawiać je ziołami takimi jak cząber, majeranek czy koper, by dobrze służyły naszemu zdrowiu. Mają też inne zastosowania niż kulinarne, na przykład kosmetyczne. Bywają wprost lekiem – tak jak owocnia fasoli (czyli strąki), surowiec o udowodnionym działaniu przeciwcukrzycowym, zalecany szczególnie w pierwszej fazie choroby. Profesor Ożarowski poleca odwar: 3-4 łyżki rozdrobnionych strąków zalać 2 szklankami ciepłej wody, pozostawić na 3-5 godzin do spęcznienia, następnie gotować pod przykryciem 3 minuty, odstawić na 15 minut i przecedzić. Pić 1/2 szklanki 2-3 razy dziennie między posiłkami.

Jak widać, warto częściej jeść na obiad potrawy z fasolą (*Phaseolus* L.), choćby profilaktycznie. Zimą ugotować można rozgrzewającą i treściwą karmuszkę, czyli warmińską wersję zupy gulaszowej z wykorzystaniem fasoli Jaś, a latem fasolkę szparagową. Ta ostatnia pojawia się również w starych przepisach, bo nie można wyobrazić sobie bez niej letniej diety – jest pożywna i szybko się ją przyrządza. Przedwojenną recepturę, przypominającą fasolkę po bretońsku, podaje Susanne Rohner w książce *Das Beste aus der Ostpreußischen Küche*:



### **Fałszywy gulasz:**

- 375 g fasolki szparagowej
- 2 cebule
- 500 g pomidorów
- łyżka klarowanego masła
- sól
- papryka w proszku
- bulion warzywny
- 125 ml kwaśnej śmietany
- cukier
- siekana natka pietruszki.

*Fasolkę oczyścić, umyć i pokroić na mniejsze kawałki. Zagotować tyle wody, by tylko przykrywała fasolkę i gotować ok. 20 min (w szybkowarze – ok. 6 -7 min). W tym czasie pokroić cebule i zeszklić je na maśle. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, pokroić, usunąć nasiona oraz piętke. Dodać do cebuli i chwilę dusić, doprawić papryką i bulionem. Fasolkę wymieszać z sosem pomidorowym, dodać śmietanę i trochę cukru, a przed podaniem posypać pietruszką.*



Pomysł, by mięso w pasztetach i klopsikach zastępować roślinami strączkowymi, pojawia się w wielu kulturach. Ciekawy wydaje się na przykład wegetariański przepis na jedną z najbardziej cenionych tu potraw – królewieckie klopsy – w wersji ze wspomnianą powyżej soczewicą. Znaleźć go można (jak i poprzedni przepis) w książce Susanne Rohner, prezentującej stare przepisy regionu.

### **WARZYWA PSIAKOWATE**

Choć w spisie warzyw uprawianych na przełomie XIX i XX wieku nie ma pomidorów (*Solanum lycopersicum* L.), to jednak, jak widać choćby w ostatnim przepisie, zawojowały one warmińską kuchnię już przed II wojną światową. Obecnie, ze względu na zmiany klimatyczne, można je tu z powodzeniem uprawiać. Pomidory, pochodzące z krajów Ameryki Południowej i Środkowej, pojawiły się u nas po raz pierwszy wraz z wojskami carskimi, stacjonującymi wcześniej na Kaukazie. Uprawiane w naszym klimacie mają bardzo pożądaną, słodko-kwaśny smak, optymalna jest dla nich jednak temperatura 18-24°C, dlatego należy przygotować najpierw rozsadę, wysadzaną do gruntu po połowie maja. Od 13 do 30°C powstaje w owocach cenny likopen, czerwony barwnik, należący do karotenoidów, będący silnym antyutleniaczem. Rozpuszcza się on w tłuszczach, więc pomidory dobrze jest jeść w ich towarzystwie – na świeżo, ale przede wszystkim w zupach i sosach, ponieważ po ob-



*Początek lipca.  
Na fasolkę szparagową i pomidory  
jeszcze trochę  
trzeba poczekać*

róbce ciepłej likopen staje się lepiej przyswajalny. Badania wskazują, że jest to składnik pożywienia, który działa profilaktycznie przeciw wielu chorobom, w tym rakowi prostaty, jajników, piersi, mózgu i przeciw chorobom wieńcowo-naczyniowym. Warto więc znaleźć dla pomidorów na warzywniku trochę miejsca. Chociaż pomidory dobrze znoszą chwilową suszę, to należy je jednak systematycznie nawadniać, co powoduje lepsze plony (wapń w roślinie może się przemieszczać i nie występuje choroba, nazywana suchą zgnilizną, która powoduje zasychanie owoców). Od podlewania z góry, lepsze są systemy kroplujące – unika się wtedy chorób grzybowych. Pomidory nie lubią też, gdy pada na nie deszcz, więc można uprawiać je na zadaszonym tarasie, w dużych donicach. Żeby uniknąć chorób grzybowych, warto co dwa tygodnie opryskiwać rośliny wodą z dodatkiem olejku drzewka herbacianego – wystarczą 3 krople na 1/2 l wody. Starania się opłaca, ponieważ warzywo to ma bardzo wysoki potencjał prozdrowotny – prócz likopenu, w owocach jest od 6 do 8% składników mineralnych, nieco białka, witaminy: C, B1, B2, prowitamina A, a także pektyny i kwasy organiczne. Te ostatnie bardzo korzystnie wpływają na trawienie – pobudzają wydzielanie soków trawiennych, działają bakteriobójczo, niektóre ułatwiają przyswajanie wapnia i żelaza.



## **Fałszywe klopsy królewskie:**

### **Na klopsiki:**

- 200g soczewicy
- 250g kapusty włoskiej
- 1 cebula
- 2 jajka
- 1 łyżka klarowanego masła
- bułka tarta
- 1 łyżeczka kaparów;

### **Na wywar:**

- 1 cebula
- liść laurowy
- 4 ziarna ziela angielskiego
- ½ do ¾ l wody - zagotować;

### **Na sos:**

- przygotowany wcześniej wywar, w którym dusiły się klopsiki
- 2 łyżki mąki
- 125 g kwaśnej śmietany
- cukier, sok z cytryny
- 20 g masła
- 1 żółtko.

Soczewicę zblendować na sucho, kapustę ugotować i drobno pokroić. Jaja ugotować na twardo, obrać i pokroić. Surową cebulę pokroić, kapary rozgnieść. Masło roztopić w rondelku, wymieszać z pokrojonymi warzywami, soczewicą, bułką tartą i mąką – masa powinna się dobrze kleić. Formować kulki i delikatnie umieścić je w wywarze (składniki podane obok). Gotować około 10 minut, wyjąć łyżką cedzakową i trzymać w ciepłe. Do wywaru wlać wymieszaną z mąką śmietankę, doprowadzić do wrzenia i gotować 5 minut. Zdjąć z ognia, doprawić sokiem z cytryny, cukrem i solą. Przed podaniem klopsików roztopić masło, ubić z żółtkiem, wlać do gorącego sosu, żeby go zagęścić.





Prócz suszenia, pasteryzacji w postaci sosów lub zagęszczonych soków, warto również spróbować kiszonych pomidorów. Nadają się do tego szczególnie mniejsze pomidorki – kisi się je bez obierania ze skórki z dodatkiem czosnku, przypraw takich jak chrzan, liść laurowy i ziele angielskie, można też wypróbować ostrą paprykę i nasiona bazylii. Solanka to 1 łyżka soli na litr wody.

Ciepłolubną paprykę (*Capsicum L.*) również udaje się wyhodować, ponieważ coraz częściej początek jesieni mamy na Warmii bez przymrozków. Najlepiej jednak, gdy dysponuje się choć niewielką szklarenką – dobrze ukorzenione papryki można wtedy zawczasu do niej przenieść pod koniec sierpnia, co znoszą bardzo dobrze. W ten sposób korzystają latem z bezpośredniego promieniowania słonecznego, co pozwala na wytworzenie większej ilości witamin i innych składników odżywczych; później zaś dojrzewają bez pośpiechu, na krzakach. Szczególnie godne polecenia są odmiany ostrej papryki – zawierają (prócz karotenoidów, witaminy C, flawonoidów, soli mineralnych i cukrów) kapsaicynę, substancję odpowiedzialną za piekący smak, wykorzystywaną w niezliczonych potrawach, ale również pomocną w przeciwbólowych plastrach i okładach rozgrzewających – na obolałe mięśnie i zakwasy.



*Pomidory  
w trakcie kiszenia*

Można też próbować uprawy innego warzywa z rodziny psiankowatych – bakłażana (*Solanum melongena*), tym bardziej, że pojawiają się na naszym rynku odmiany karłowe, które dobrze rosną w donicach. Warzywo to przybyło do Polski wraz z królową Boną i początkowo uprawiane było jako roślina ozdobna i lecznicza – współczesna dietetyka potwierdza, że wysoka zawartość antyoksydantów wpływa korzystnie na nasz układ krążenia, poprawia funkcje poznawcze, a dzięki antocyjanom z fioletowej skórki, chroni oczy. Tradycyjnie stosowany dla poprawy trawienia (błonnik!), bakłażan wspaniale chłonie smaki z sosu, ma przyjemną konsystencję i z powodzeniem zastępuje mięso. Jeśli kupujemy oberżynę, zwróćmy jednak uwagę, by wybierać owoce o błyszczącej skórce i jędrne. W miarę dojrzewania wytwarza się w nich coraz więcej trującego alkaloidu, solaniny (tego samego, co w ziemniakach). Objawem jej występowania są matowa skórka i duże, brązowe nasiona wewnątrz. Taki bakłażan nadaje się wyłącznie na kompost.

Bakłażan często używany jest w zapiekankach, można go jednak również z powodzeniem dodać do warzywnego farszu w naleśnikach, na Warmii nazywanych po prostu plackami. Jeśli znajdują się w nim również grzyby, uzyskamy pożądaną, bogatą smak *umami* – co oznacza po japońsku „coś wyśmienitego”.

Przegląd warzyw psiankowatych zakończyć należy podstawowymi na Warmii,



### ***Plastry przeciwbólowe z chilli:***

- 200g ostrych papryczek
- 200g oleju kokosowego
- 12 łyżeczek gorczycy
- 6 płaskich łyżek pszczelego wosku.

*Papryczki drobno posiekać, nie odrzucając nasion, podgrzewać 10 minut wraz z lekko utartą gorczycą w oleju kokosowym – w kąpieli wodnej. Odcedzić, rozpuścić w odcedzonym płynie wosk, następnie gotową mieszankę na gorąco nasączyć płyty gazy. Wystudzić plastry, przechowywać oddzielone papierem (może być taki do pieczenia), w szczelnym opakowaniu.*

*Papryczki chilli mają różną ostrość – dlatego najpierw sprawdzimy na niewielkim obszarze skóry, czy zbytnio jej nie podrażniają.*



zastępującymi tu często pszenicę – kartoflami. Jedzono je o każdej porze dnia, przygotowywano na mnóstwo sposobów, w tym jako deser. Nic dziwnego, zyskiwały popularność wszędzie, gdzie wprowadzano je do uprawy. Syciły, ale i leczyły.

Właściwie przygotowane, czyli gotowane w małej ilości wody albo pieczone w mundurkach, ziemniaki (*Solanum tuberosum* L.) zachowują sporo witaminy C oraz B, są lekkostrawne, bogate w potas i magnez. Nie wylewajmy wody z gotowania ziemniaków! Prócz tego, że stosowana zewnętrznie jest świetnym środkiem myjącym oraz łagodzącym stany zapalne skóry, działa dobrze na nerki, pomaga przy zgadze, nudnościach i odbijaniu, działa też korzystnie na serce. To dobry napój, by zregenerować siły po chorobie. Kąpiel w krochmalu pomaga przy świądzie oraz wysypkach. Procedura jest prosta – 1/2 kg mąki ziemniaczanej mieszamy z zimną wodą i dolewamy do gorącej wody w wannie. Czekamy, aż jej temperatura obniży się do 30°C i kąpiemy się 30 minut.

Świeży sok z surowego ziemniaka, pity 30 minut przed jedzeniem po 1/2 szklanki, zalecany był tradycyjnie przy owrzodzeniach żołądka i dwunastnicy; można nim też płukać gardło w przypadku stanów zapalnych. Sok przydaje się również przy poparzeniach słonecznych i do pielęgnacji przesuszonej skóry – wystarczy zmieszać go w proporcji 1:1 z tłoczonym na zimno olejem lnianym, przygoto-



## **Placki orkiszowe (naleśniki) z warzywnym nadzieniem:**

### **Na placki:**

- 1/2 kg mąki orkiszowej typ 500
- 1/2 kg mąki pszennej
- 3 jajka
- kefir, woda
- sól
- olej do placków i do smażenia;

### **Na nadzienie:**

- 1kg marchwi, 2 pietruszki
- 2 pory, seler, cebula
- 1/2 kg boczniaków lub leśnych grzybów
- 1/2 kg papryki, 2 bakłażany
- sól, pieprz, zioła (np. cząber, estragon, oregano, rozmaryn, wędzona papryka)
- olej do smażenia.

*Składniki na naleśniki miksujemy, wody dolewamy tyle, by uzyskać konsystencję śmietany. Odstawiamy na pół godziny, po czym smażymy. Warzywa (bez cebuli, którą szklimy na patelni) pieczemy w całości w piekarniku, a następnie kroimy w paseczki. Grzyby czyszcimy, kroimy w plasterki i smażymy na patelni. Wszystko łączymy, dodając sól, pieprz i zioła. Nakładamy farsz do naleśników. Można je dodatkowo zapiec, ale świetnie smakują i bez tego.*

wać kompres i nałożyć go na skórę.

Z ziemniaków robiono oczywiście również kotlety. Często wykorzystywano kartofle ugotowane poprzedniego dnia, wzbogacając potrawę w różnorodne składniki – mięso, twaróg lub warzywa. Po uzupełnieniu dania świeżymi warzywami w sałatce jest to zdrowy i tani posiłek.

## **CEBULOWE (CZOSNKOWATE)**

Warzywa czosnkowate doceniamy szczególnie w sezonie jesienno-zimowym, choć nie można wyobrazić sobie bez nich kuchni o żadnej porze roku. Sięga się po nie dla zaostrenia i wzbogacenia smaku, ale wiele osób doświadczyło ulgi w przeziębieniu po kuracji syropem z cebuli lub dzielnie jadło chleb z masłem, solą i czosnkiem (*Allium sativum* L.), by pozbyć się zapalenia migdałków. Za prozdrowotne właściwości tej grupy warzyw odpowiadają przede wszystkim olejki eteryczne, dlatego czosnek, cebulę, pory, szczypiorek czy czosnek niedźwiedzi warto jeść przede wszystkim na surowo lub po ukiśnieniu – bez gotowania.

Gdy trafi się wczesną wiosną na daw-

### **Olejki roślin czosnkowych w diecie działają:**

- **antybiotycznie**
- **przeciwrobaczo**
- **przeciwgrzybiczo**
- **przeciwagregacyjnie**
- **przeciwmiażdżycowo**
- **antykancerogenicznie**
- **poprawiają trawienie**
- **obniżają ciśnienie krwi**



### ***Kotlety ziemniaczane (plince) z twarogiem:***

- *750g kartofli ugotowanych poprzedniego dnia*
- *250g twarogu*
- *1 jajko*
- *40g masła*
- *40g mąki*
- *łyżeczka soli*
- *łyżka posiekanej natki pietruszki*
- *3 łyżki bułki tartej*
- *klarowane masło do smażenia.*

*Kartofle zmielić, połączyć z twarogiem, solą, jajkiem, mąką i pietruszką, formować kotlety wielkości dłoni i grubości kciuka. Obtaczać w bułce tartej, smażyć na złoto w klarowanym masle.*



ne siedlisko, warto rozejrzeć się nie tylko w poszukiwaniu fundamentów i innych pozostałości budowli. Bardzo często znaleźć można w obejściu, wyrastający na przekór trudnościom, drobny szczypiorek (*Allium schoenoprasum* L.). Ma wyrazisty smak (olejek ze związkami siarki!), a do tego szereg witamin, flawonoidów działających przeciw wolnym rodnikom i minerałów – w tym wapń, potas, fosfor, żelazo. Rośnie praktycznie w każdych warunkach, jeśli zapewnić mu minimum wilgoci. Tylko korzystać!

W stosunku do szczypiorku, cebula i pory są mniej odporne na chłód, wymagają też zasobniejszej gleby i lepszego nawodnienia, szczególnie w początkowej fazie wzrostu. Cebula zwyczajna (*Allium cepa* L.) cieszy się zasłużonym uznaniem nie tylko jako lek przeciw chorobom układu oddechowego, ale stosowana była w szpitalach wojskowych podczas wojny jako oficjalny lek odkażający ropiejące rany. Upieczoną cebulę przykładać można jako okład przy czyrakach, ropniach i owrzodzeniach. Nie podrażnia ona w takiej postaci skóry, a działa bakteriobójczo.

Zarówno czosnek, jak i łagodniejszy w smaku por, bardzo dobrze komponują się z ziemniakami. W taki sposób przyrządzano proste danie warzywne (str. 38).



*Czosnek niedźwiedzi (*Allium ursinum*) można uprawiać w zacienionym, dość wilgotnym miejscu ogrodu*

## SELEROWATE

Mięso zastępowano na różny sposób, wybierając roślinne zamienniki. Ciekawe wydaje się w tej funkcji zastosowanie bulwy selera (*Apium graveolens* L.) – zamiast gotować go w dużej ilości wody (jak w przepisie oryginalnym), można go jednak wstępnie przygotować w szybkowarze. Czas skraca się wtedy do 5 minut, a warzywo zachowuje więcej smaku i wartości odżywczych.

Seler wyrazisty smak zawdzięcza olejкови eterycznemu, występującemu w bulwie, a w jeszcze większej ilości w liściach. Ma on właściwości moczopędne oraz bardzo cenną zdolność rozkurczania mięśni gładkich naczyń krwionośnych, co skutkuje obniżaniem się ciśnienia krwi. Warto więc dorzucać świeże liście do potraw, można je też zamrozić lub wysuszyć – w cieniu i w temperaturze pokojowej.

Tak samo traktujemy natkę pietruszki (*Petroselinum crispum*), kolejnego z cennych dla zdrowia warzyw. Najlepiej dodawać ją do potraw po ich ugotowaniu, ponieważ witamina C, stanowiąca w natce około 0,1%, rozkłada się w temperaturze wrzenia. Tak jak w selerze, również w pietruszce – natce, korzeniu i owocach – występuje cenny olejek eteryczny.



*Szcypiorek  
w opuszczonym  
siedlisku  
nad jeziorem Kośno*

To głównie dzięki niemu zwiększa się przesączanie w kłębuszkach nerkowych (wpływ moczopędny). Pietruszka działa też antyseptycznie, tradycyjnie była więc stosowana w stanach zapalnych dróg moczowych. W takim przypadku można pić napar z 1 łyżki korzenia: korzeń zalać ½ szklanki wrzątku, zaparzać pod przykryciem 15 minut, odstawić na kolejne 10 i przecedzić. Pije się 1/4 do 1/3 szklanki między posiłkami. Korzeń pietruszki, prócz działania moczopędnego, ma szereg innych cennych właściwości – pomaga w zaburzeniach trawiennych, takich jak brak łaknienia, wzdęcia i atonia jelit.

Choć nie ma kuchni bez pietruszki, to jednak kobiety w ciąży muszą uważać, szczególnie jeśli chciałyby wykorzystać nasiona tej rośliny, a to ze względu na apiol, obecny w olejku eterycznym: pobudza on skurcze macicy, a więc może zadziałać poronnie.

## KAPUSTOWATE

Liszewski, opisujący zwyczaje żywieniowe polskojęzycznych Warmiaków, zwraca uwagę na ich wyjątkową skłonność do *burego grochu* – „groch spożywają z największym apetytem nawet w najlepszych domach” oraz kwaśnej kapusty, którą „w zimie jedzą z upodobaniem nawet jako deser”. Przyjrzyjmy się więc wartościom odżywczym i prozdrowotnym tej ostatniej.



### **Gulasz z kartofli i pora:**

- 500g ziemniaków (najlepiej mączystych)
- 500g pora
- 40g masła
- bulion warzywny.

*Pora oczyścić, umyć i pokroić na kawałki, obrać i również na małe kawałki pokroić ziemniaki. Rozpuścić w rondelku masło, przesmażyć pora, mieszając aż będzie przezroczysty. Wlać bulion, dodać ziemniaki, całość gotować ok. 30 minut.*

### **Zasmażany seler (przepis oryginalny, zamieszczony u Susane Rohner):**

- 1 duży seler
- sól, słodka papryka w proszku
- 2 jajka
- 2 łyżki bułki tartej
- olej do smażenia.

*Nieobrany seler włożyć do garnka. Zalać wodą i gotować ok. 10 minut. Odcedzić, ostudzić i obrać, a następnie pokroić w plastry grubości ok. 2cm. Posolić i posypać papryką, a następnie obtoczyć w panierce z jajek i bułki tartej. Smażyć na złoty kolor.*

Kapusta biała należy do warzyw kapustowatych (*Brassicaceae*), tak samo jak kapusta czerwona, włoska, brukselka, pekińska, brukiew, rzepa, rzodkiewka, rzodkiew, brokuł, chrzan, rzeżucha, a także najbardziej zasobny w witaminy i składniki mineralne jarmuż. Wszystkie te rośliny można uprawiać w naszym klimacie; mają dużo witaminy K oraz bakteriobójcze i mocno aromatyczne związki siarki. Potrzebują zasobnych gleb, ale najbardziej wymagający spośród nich jest kalafior, arystokrata pochodzący z Krety – ma on jednak mniej wartości odżywczych od brokuła, brukselki i oczywiście jarmużu.

Uprawiane bez chemii, kapustne często atakowane są przez gąsienice. Potrafią one wyrządzić latem naprawdę dużo szkody, choć na przykład jarmuż szybko się regeneruje. Problem gąsienic dawniej rozwiązywano w ten sposób, że na skraju warzywnika wysiewano konopie. Robiono tak również na Warmii, o czym donosi etnografowi Rostafińskiemu w cytowanej wcześniej ankiecie Jan Liszewski.

Kapusta biała, jeśli zapewni się jej zasobną glebę i wilgoć, nie wymaga dużych nakładów pracy; jest też odporna na chłody i dobrze się przechowuje ze względu na fitoncydy, czyli substancje chroniące roślinę (i tych, którzy ją później konsumują) przed szkodliwymi mikroorganizmami. W medycynie ludowej od dawna wykorzystywano tę własność kapusty – zalecano picie surowego soku tej rośliny w przypadku wewnętrznych owrzodzeń. Znane i przez niektórych lekarzy do dziś zalecane są okłady z rozbitych (np. wałkiem) liści kapusty na bolące stawy lub opuchliznę.

Poddana fermentacji kapusta nie tylko świetnie się przechowuje, ale również zyskuje na wartościach odżywczych. Składniki mineralne (magnez, potas, żelazo i wapń) stają się lepiej dostępne, cukry zamieniają się w kwas mlekowy, co sprzyja rozmnażaniu się dobrych bakterii jelitowych, a więc usprawnia trawienie. Dzięki kiszeniu mamy w kapuście więcej witaminy C, której funkcje w organizmie trudno tu wyliczać. Kiszona kapusta, dzięki błonnikowi, obniża poziom cholesterolu we krwi, działa też stabilizująco na poziom glukozy. Deser gotowy!

Młodej, letniej kapusty nie kiszono, ale podawano w potrawie nazywanej *babie uszy* albo jako *leniwą kapustę*. Ta ostatnia, to bardzo smaczne, jednogarnkowe danie obiadowe. Leniwa, bo robi się ją zdecydowanie szybciej niż bigos. Można ją zrobić tradycyjnie: z cebulą, z dodatkiem pieprzu, liścia laurowego i kminku, zaciągnąć zasmażką na maśle. Potrawa jednak zyskuje, gdy przed duszeniem warzywa zostaną obsmażone na dobrym tłuszczu – może być to stabilny olej, oliwa z oliwek lub gęsi smalec, a do kapusty dodamy (także bardzo lubianą na Warmii) marchew i swój wypróbowany zestaw ziół. Można też taką kapustę dorzucić do grzybów



lub/i gulaszu mięsnego, potrawa będzie wtedy jeszcze bardziej przypominała bigos. Leniwa kapusta świetnie smakuje zarówno z ziemniakami, jak i z chlebem czy żelaznymi (szarymi) kluskami z surowych ziemniaków.

Letnim warzywem była tu także kalarepa, uprawiana od wczesnej wiosny, bo jej optymalna temperatura wzrostu mieści się w zakresie od 12 do 18°C, ale roślina dobrze znosi przymrozki. Jada się do dziś jej zgrubiałą łodygę, ale warto wiedzieć, że tak jak i w przypadku rzodkiewki, smaczne i zdrowe są również młode liście. Jeśli kupujemy kalarepki, wybierajmy właśnie te z niezwiędniętymi liśćmi – będzie to przy okazji pewna oznaka, że produkt jest świeży.

Szczególną pozycję w kuchni regionu zajmowała inna roślina z rodziny kapustnych, zapomniana już niemal zupełnie brukiew (*Brassica napus* L.). Pochodzi ona z cieplejszych, śródziemnomorskich regionów, dlatego dobrze uprawiać ją z rozsady. Nasiona wysiewa się w połowie kwietnia, a na miejsce docelowe rośliny przesadzić można po 5-6 tygodniach. Zna-ne są dwie odmiany tego warzywa – żółta przeznaczana była dla ludzi, ale biała, pastewna, jest również smaczna. Brukiew jeść można zarówno na surowo, jak i po ugotowaniu. Ze względu na bakteriobójcze fitoncydy ma dość ostry, specyficzny smak. Prócz wapnia, fosforu i żelaza, ma około 1% białka oraz szereg witamin, w tym witaminę C, tiaminę, ryboflawinę



*Młoda kapusta  
w glaskach  
- gotowa  
do przechowania*

i kwas nikotynowy.

Gdy pyta się o sposób jedzenia brukwi, najczęściej usłyszeć można odpowiedź, że najsmaczniejsza była po prostu na surowo, wyrwana z pola, naprędce oczyszczona i pokrojona w plastry. Nic jednak nie stoi na przeszkodzie, by, gdy już zdobędzie się nasiona i wyhoduje we własnym ogrodzie, nie ukusić jej samej lub z dodatkiem innych warzyw. Smak jest wtedy łagodniejszy, ale wyrazisty. Brukiew długo i dobrze się w takiej formie przechowuje, zachowując kolor i chrupkość.

## MARCHEW

Brukiew gotowano zwyczajowo przynajmniej raz, na jesienną zupę z brukwi, jednak interesujący jest także przepis na duet warzywny ze znacznie częściej wykorzystywaną marchwią (str.43).

Bardzo popularna była też marchew duszona z groszkiem, na zasmażce z masła. Jest to dobrze służące zdrowiu rozwiązanie – karotenoidy, obecne w wielu warzywach i owocach, w tym właśnie w marchewce, dobrze rozpuszczają się w tłuszczach i dlatego w ich obecności powinny być jedzone. To antyoksydanty silniej działające nawet niż witamina C. Według badań chronią ludzki organizm przed wieloma ciężkimi, przewlekłymi chorobami, w tym nowotworami i miażdżycą. Rośliny bogate w karoten najczęściej mają kolor pomarańczowy, czerwony i żółty, ale również zielony, co nie jest już czynnikiem ułatwiającym ich rozpoznanie. Warto je więc wymienić: są to jarmuż, szpinak, brokuł, fasolka szparagowa, zielony groszek, czerwona papryka, pomidory, dynia, marchew, winogrona, morele, śliwki, brzoskwinie i pomarańcze. To najbardziej zasobne, ale oczywiście jest ich znacznie więcej.

Wśród karotenoidów, obecnych w korzeniu marchwi, znajduje się  $\beta$ -karoten, który między innymi wpływa na jakość widzenia (jego niedobór spowodować może tzw. „kurzą ślepotę”) oraz działa na skórę jak przeciwśłoneczny filtr ochronny. Przeciwdziała też rozwojowi niektórych nowotworów. Prócz niego mamy w świeżym korzeniu marchwi również witaminy z grupy B, węglowodany, dobrze działające na przewód pokarmowy i obniżające poziom cholesterolu we krwi, pektyny, sole mineralne, bogate w mangan, wapń i miedź. W soku znajdują się związki siarki, zwalczające zaburzenia trawienne – stąd marchew była tradycyjnie stosowanym lekiem przeciwbiegunkowym, nawet u małych dzieci. Ma też działanie przeciwracze.

Cennym surowcem zielarskim są także nasiona marchwi – zarówno tej uprawianej w ogrodach, jak i dzikiej; wykorzystywać je można zarówno jako lek, jak i kosmetyk, więc

zajmiemy się nimi w rozdziale poświęconym urodzie.

Z przeglądu prozdrowotnych zastosowań marchwi jasno wynika jak pożyteczny, choć chyba niedoceniany to lek. Ważne jest jednak, by kupować ją u zaufanych rolników albo uprawiać samemu, ponieważ przenawożona azotem roślina może spowodować zatrucia. Sprawdzonym sposobem, by w naturalny sposób zapobiec robaczywieniu korzenia marchwi, jest dwukrotne podlewanie roślin wywarem z wrotyczu. Po raz pierwszy należy to zrobić w końcu maja, gdy liście rośliny mają kilkanaście centymetrów. Wtedy też warto przerwać zbyt gęsto posiane marchewki, a całą grządkę na okres dwóch tygodni przykryć wiosenną agrowłókniną. Drugi raz podlewamy wrotyczem około 22 lipca.

## DYNIA

Karotenoidy obecne są również w rodzinie dyniowatych – w dyni (*Cucurbita pepo* i *Cucurbita maxima*), nazywanej na Warmii *banią*. Obecnie mamy mnóstwo odmian i gatunków o różnym smaku i konsystencji, warto jednak wybierać owoce o intensywnie pomarańczowym miąższu. Wszystkie dyniowate (w tym cukinia, kabaczek, patison, ogórki, arbuzy, melony)



Po lewej brukiew,  
po prawej rzepa.  
Za nimi rzodkiewka

są godne polecenia ze względu na dużą ilość soli mineralnych. Do dobrego wzrostu potrzebują temperatury powyżej 15°C, zasobnej gleby i nawadniania, nie lubią też wiatru. Za starania odwdzięczają się jednak doskonałym smakiem, odkwaszają nasz organizm i świetnie nawadniają.

Karotenoidy najszybciej rozkładają się w przypadku warzyw liściowych, dlatego np. jarząz najlepiej przechowywać w temperaturze ok. 0°C. Tlen, światło i wysoka temperatura powodują duże straty, choć obecny w marchwi lub dyni  $\beta$ -karoten jest dość stabilny, a jego ilość w trakcie zimowego przechowywania nawet rośnie.

W medycynie ludowej stosowało się (oraz stosuje nadal) jeszcze jeden cenny surowiec pochodzący z dyni, a mianowicie jej świeże (!) pestki. Są one środkiem przeciwbaczym, nieszkodliwym dla człowieka, za to porażającym układ nerwowy pasożytów. Nie można ich przedawkować, nie stwierdzono działań ubocznych. Do niedawna jedynym problemem było wydobycie właściwej ilości nasion z łupinek, jednak można go łatwo ominąć: całe nasiona blendujemy lub przeciskamy przez wyciskarkę wolnoobrotową. Powstałe mleczko jest gotowe do użycia. Porcja dla dorosłej osoby to 150–200g nasion dyni. Mleczko rozdzielamy na dwie porcje i przyjmujemy na czczo w odstępach 30 minut. Po 2-3 godzinach należy przyjąć 1-2 łyżki stołowe oleju rycynowego, by zadziałał jako środek przeczyszczający. Trzeba dodać, że podobne właściwości mają również pestki ogórka i melona.



### ***Marchew duszona z brukwią (Susane Rohner, Das Beste aus der...):***

- 500g marchwi
- 500g brukwi
- łyżka tłuszczu (w przepisie oryginalnym: smalcu)
- 1 liść laurowy, 3 ziarna ziela angielskiego, bulion warzywny
- cukier, sól, pieprz
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki.

*Marchewki oraz brukiew obrać i pokroić w kostkę. Włożyć do garnka, zalać wodą, przykryć i zagotować z tłuszczem. Dodać liść laurowy, ziele angielskie i kostkę bulionową. Całość dusić około godziny na małym ogniu, aż warzywa zmiękną. Ugotowane rozgnieść tłuczkiem do ziemniaków, doprawić cukrem, pieprzem i solą. Przed podaniem posypać natką pietruszki.*



Dynia, choć uprawiana na Warmii, długo funkcjonowała przede wszystkim jako dodatek do pieczystego – jako dynia w occie. Mamy obecnie jednak tak duży wybór odmian, że można spróbować wielu przepisów – na słono i słodko. Weganie doceniają dyniowe ciasta, bo nie wymagają użycia jajek; pyszne są dyniowe pasztety, zapiekanki, zupy... Może więc deser? (str. 46)

## RABARBAR

Temat deseru prowadzi nas prosto do warzywa, które należało na Warmii do ulubionych i stanowiło podstawę wielu deserów. Rabarbar ogrodowy (*Rheum rhaponticum* L.), bo o nim mowa, wykorzystywany był chętnie – ze względu na upodobania smakowe (ceniono tu w potrawach smak słodko-kwaśny) oraz łatwość uprawy. Jako że jest to warzywo dostępne przez krótki czas, w czerwcu wędowano przesmażony rabarbar z cukrem do ciast, najczęściej w formie konfitur. Duża ilość cukru zapewniała dobre przechowywanie. Konfitura ta w trakcie smażenia miała tendencję do przypalania się – rabarbar rozpada się już po około 10 minutach, a masę trzeba było doprowadzać do wrzenia kilkakrotnie, ciągle mieszając. Edward Cyfus, jeden z najbardziej zasłużonych propagatorów warmińskich tra-



*Dynie w różnych odmianach*

dycji, wspominał o specjalnym sposobie, w jaki to robiono: łyżką rysowano po dnie, kreśląc ósemkę. Rzeczywiście, masa rabarbarowa tak zagarniana, zdecydowanie mniej kipi, co pozwala uniknąć oparzeń.

Mus z rabarbaru przygotowuje się z mniejszym udziałem cukru, a jest również trwałą. I jeszcze jeden przepis z wykorzystaniem rabarbaru – źródła mówią o próbach przetwarzania go na ocet, po testach udaje się to rzeczywiście zrobić. Można eksperymentować ze smakami, bardzo dobry jest ocet rabarbarowy z dodatkiem truskawek.

## POŻYWIEŃ GŁODOWE

Niedostatek pokarmów wiosną to na szczęście już przeszłość, ale warto pamiętać, że wcale nie tak dawno temu głodowano nie dla zdrowia, a z konieczności. Na przednówku brakowało sycących produktów – oszczędzano na zbożach, a więc doskwierał brak chleba, kończyły się też ziemniaki. Na Warmii, ze względu na religijność mieszkańców, w Wielkim Poście odmawiano też sobie nie tylko mięsa, ale czasem także mleka i nabiału. Czym uzupełniano tu zatem posiłki? Lista roślin nie jest długa – przede wszystkim znajduje się na niej pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica* L.) oraz bardzo podobna do niej pokrzywa żegawka (*Urtica urens* L.). Jako roślina głodowa używany był również szczaw polny; gotowano na nim zupę, która jako jedna z niewielu



### **Wywar z wrotyczu jako środek ochrony roślin:**

- 100 g suszonych kwiatów i liści wrotyczu
- 1 l wody.

*Kwitnący wrotycz suszymy latem i używamy do suchych bukietów. W miarę potrzeby sporządzamy wywar: obrywamy kwiaty i liście, zalewamy chłodną wodą i pod przykryciem doprowadzamy do wrzenia, po czym gotujemy jeszcze 15 minut. Pozostawiamy do przestygnięcia i precedzamy. Resztki roślinne można wyłożyć pod rośliny zagrożone przez szkodniki, natomiast wywar stosuje się bez rozcieńczenia jako oprysk na truskawki w fazie kwitnienia, na rozsady warzyw kapustnych, do ochrony marchwi przed połyśnicą marchwianką. Po rozcieńczeniu 1:1 lub mocniejszym można nim opryskiwać rośliny zagrożone mączniakiem prawdziwym.*





### **Zapiekanka z dyni:**

- 750g miąższu dyni
- 5 kwaśnych jabłek
- 90g masła
- 3 łyżki cukru
- opakowanie cukru waniliowego
- 3 łyżki rumu

#### **do posypania zapiekanki:**

- 125g posiekanych migdałów
- łyżeczka sproszkowanego cynamonu
- 2 łyżki cukru pudru.

*Dynię pokroić w kostkę, jabłka obrać, usunąć gniazda nasienne i również pokroić. Formę do zapiekania wysmarować masłem, wypełnić dynią, wymieszaną z jabłkami, cukrem, cukrem waniliowym. Skropić rumem, obłożyć pozostałym masłem i zapiekać w piekarniku, nagrzanym do temp 180°C przez 30 minut. Przed podaniem posypać mieszanką migdałów, cynamonu i cukru pudru.*



potraw ziołowych pojawiała się w codziennym menu w innych porach roku.

Pozostałe rośliny wykorzystywane wiosną, czyli komosa biała (*Chemopodium album* L.) lub strzałkowata i oboda (łoboda) również były przyrządzane w zupach albo na gęsto, z ziemniakami czy innymi węglowodanami. Do dziś można usłyszeć w głosie starszych osób rodzaj zażenowania i smutku, bo pożywienie to – choć dziś już wiemy, że zdrowe, wywołuje trudne wspomnienia.

Różne gatunki komosy, nazywane najczęściej lebiodą (nie mylmy z kwitnącą na fioletowo lebiodką pospolitą, krewniczką śródziemnomorskiego oregano) zbierano wiosną wraz z łodygą, gdy były jeszcze delikatne, natomiast w lipcu pozyskiwano tylko liście. Czasem uprawiano je nawet w ogrodach, choć rosną powszechnie na przychaciach i polach uprawnych. To rośliny spokrewnione ze szpinakiem i warto je przyrządzać podobnie – dla ostrożności można je przelać na sicie wrzątkiem, ponieważ w składzie mają nieco saponin, które w nadmiarze szkodzą. Bardzo wartościowe, choć rzadko używane, są nasiona komosy – zawierają dużo białka i węglowodanów. Przed zebraniem większej ilości warto sprawdzić ich smak – trafić można zarówno na przyjemnie orzechowe, jak i na nieco gorzkie. Można mieć je na mąkę albo traktować tak samo jak nasiona chia, czyli komosy ryżowej, zawierającej podobne składniki odżywcze i sprzedawanej w sklepach ze zdrową żywnością.

### **Mus z rabarbaru:**

- 2kg łodyg – bez piętek i nieobranych liści,
- 1 kg cukru
- skórka z jednej cytryny (wstążka) – opcjonalnie.

Rabarbar kroi się na kawałki ok. 1–2cm, zasypuje cukrem na kilka godzin, aż puści sok. Całość gotuje się 10 minut, następnego dnia znów doprowadza do wrzenia dwukrotnie, w odstępach kilkugodzinnych. Mus pakuje się na gorąco do wyparzonych słoików.

### **Ocet rabarbarowy:**

- 1/2 kg nieobranego rabarbaru – łodygi mogą być cienkie
- 3 l chłodnej wody
- 6 łyżek miodu
- kamionka
- gaza i gumka do zabezpieczenia słoja.

Rabarbar umyć, pokroić na drobne kawałki, wrzucić do kamionki, zalać wodą z miodem. Postawić w temp pokojowej do wyklarowania płynu, mieszać codziennie drewnianą łyżką. Fermentacja trwa ok. 3 tygodnie. Płyn zlać do słoja lub docelowo do butelek. Zostawić do dojrzewania na kilka miesięcy.



Gotowy mus z rabarbaru



## POKRZYWA

Pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica* L.), choć należała do kanonu roślin wykorzystywanych na przednówku, jest obecnie jednym z bardziej popularnych ziół. Najczęściej stosuje się ją w naparach, ale mamy znacznie więcej możliwości, by skorzystać z bogactwa jej składników mineralnych, witamin, flawonoidów, garbników, karotenoidów, kwasów organicznych i chlorofilu. Tego ostatniego najwięcej jest w liściach w maju, dlatego wtedy warto utrwalić z niej sok. Będzie on też źródłem żelaza, magnezu, prowitaminy A, witaminy C i witamin z grupy B. Tak jak i inne przetwory z pokrzywy, oczyszcza krew, działa przeciwo-brzękowo, przeciwdziała anemii, działa wzmacniająco, obniża też poziom cukru we krwi, poprawia (dzięki enzymom) trawienie i odporność. Pokrzywy nie można jednak używać zbyt często, ponieważ blokuje ona przyswajanie witaminy B1. Nie zalecana jest również kobietom ze skłonnością do policystycznych jajników.

Pokrzywa, będąca kiedyś niemal synonimem głodu, obecnie oferowana jest jako superfood. Cenne okazały się nie tylko liście, ale także zasobne w białko nasiona oraz korzenie



*Liście szczawiu  
idealne do zbioru –  
wyrośnięte, soczy-  
ste, bez uszkodzeń*

i kłącza, z których uzyskać można wyciągi działające korzystnie przy przeroście prostaty oraz w profilaktyce osteoporozy.

O ile musimy uważać z ilością pokrzywowego soku czy naparu, o tyle używanie pokrzywy jako wiosennego, dodającego energii warzywa nie jest trudne – je się ją bowiem jako jeden z wielu składników potrawy.

Błyskawicznie przygotować można pokrzywę na chrupko, bardzo wyrazisty w smaku i zdecydowanie zdrowszy od chipsów dodatek – kwietniowe, młodziutkie pokrzywy przesmażyć trzeba przez około 5 minut na klarowanym maśle. Tak przygotowane, bardzo dobrze smakują jako posypka do jajecznicy, zapiekanki lub zupy.

Pokrzywa może też być smaczniejszą alternatywą szpinaku. Po zblanszowaniu, przesmaża się ją krótko na oliwie z czosnkiem i doprawia solą, pieprzem i gałką muskatołową. Serdecznie też polecam przygotowanie sobie pokrzywowej oliwy (str. 51).

Jesienią w ten sam sposób można przygotować oliwę na korzeniach i kłączach pokrzyw. Bierzemy wtedy trzy razy więcej oleju niż materiału roślinnego.

Oliwy pokrzywowe smakują doskonale, najlepiej używać ich na zimno. Polecane są jako źródło witamin, rozpuszczalnych w tłuszczach, chlorofilu i fitosteroli (szczególnie ten na ko-



### ***Sok pokrzywowy stabilizowany alkoholem:***

- *500g wierzchołków rośliny długości ok. 15cm lub same liście*
- *500g alkoholu 40%.*

*Pokrzywy myjemy pod bieżącą wodą, kroimy i przeciskamy przez maszynkę lub lepiej – przez wyciskarkę wolnoobrotową. Pozostałą miążgę zalewamy niewielką ilością chłodnej wody, pozostawiamy na kilka godzin i jeszcze raz przeciskamy. Płynny łączymy, zalewamy w butelce alkoholem. Przechowujemy w ciemnym miejscu. Zażywamy raz w kwartale przez dwa tygodnie po 5-10ml w 100ml wody 2-3 razy dziennie.*



rzeniach pokrzywy). Usprawniają trawienie, w tym wydzielanie żółci, wzmacniają i stanowią element w profilaktyce miażdżycy. Można wykorzystać je nie tylko w kuchni, ale również zewnętrznie - jako kosmetyk do twarzy i włosów.

## **COŚ WYKWINTNEGO WIOSNĄ – POŻYWIENIE GŁODOWE INACZEJ**

Obecnie zupę z pokrzyw podaje się w wielu restauracjach, ponieważ do menu wchodzi tam coraz śmielej tzw. dzika kuchnia, czyli rośliny z łąk i lasów, nieskażone pestycydami i przede wszystkim – spoza obiegu produkcyjnego. Okazuje się, że jeśli nie trzymać się niewolniczo przyzwyczajęń żywieniowych, mogą powstać smaczne dania, łączące klasyczne składniki z ziołami. Szczególnie dużo surowców zielarskich wykorzystać można w kuchni wiosną, gdy liście nie są jeszcze skórzaste i łykowate, a wszędzie pojawiają się pączki, kwiaty czy młode szyszki.



*Kwiecień - czas więc na młodą pokrzywę*

Młode liście wielu gatunków drzew można z powodzeniem wykorzystać do sałatek – samodzielnie lub jako jeden ze składników. Szczególnie dobrze nadają się do tego celu liście lipy drobnolistnej (*Tilia cordata* Mill.) oraz buka. Te pierwsze, gdy są jeszcze zupełnie młode, tuż po rozwinięciu, mają lekko śluzową konsystencję, znaną z lipowego naparu. Liście mają również podobne właściwości, co kwiaty – powlekające błony śluzowe gardła, a przez to łagodzące chrypkę i kaszel.

Bardzo dobrze komponują się z lipą młode liście buka zwyczajnego (*Fagus sylvatica* L.). Są one jednocześnie mocno energetyzujące, a to ze względu na kwaskowaty smak, który zawdzięczają dużej ilości witaminy C. Nadają się one również do aromatyzowania lemoniady; pocięte liście maceruje się w tym celu w wodzie przez kilka godzin.

Na surowo (po ugotowaniu też jest smaczna) można jeść również młode pędy pałki wodnej (*Typha latifolia* L.), a dokładnie białą, najbliższą korzeni część, znajdującą się zwykle pod wodą. Należy tylko przewyciężyć uprzedzenia – jednym z ciekawszych momentów warsztatów, przeprowadzonych przez autorkę w małej miejscowości pod Olsztynem, była chwila, gdy jedna z uczestniczek przypomniała sobie przekąskę, którą serwował jej w dzieciństwie Tata. Jej emocje były tak zaraźliwe, że nawet się nie obejrzałyśmy, a już wszystkie próbowałyśmy bez oporów pięknie pokrojonych plasterków łodygi pałki wodnej rosnącej chwi-



### ***Oliwa pokrzywowa:***

- *tylko młodych, pokrojonych liści pokrzywy, by wypełniły słoik*
- *spirytus do skropienia*
- *ciepła oliwa z oliwek lub inny stabilny olej do wypełnienia słoika.*

*Pokrzywy kroimy, skrapiamy spirytusem i pozostawiamy w słoju na 20min. Zalewamy ciepłym olejem i macerujemy dwa tygodnie w temperaturze pokojowej, w ciemności. Codziennie należy potrząsnąć słoikiem, by wymieszać pokrzywy z olejem. Odcedzony po czasie materiał roślinny smakuje doskonale w pesto: samą oliwę przechowujemy w lodówce.*



lę wcześniej w pobliskim stawie. Zarówno korzenie (jadalne po ugotowaniu), jak i łodyga są bogate w skrobię, mają lekko słodkawy smak i można przygotować z nich rodzaj deseru albo potraktować jako zagęstnik do sosu.

Kolejną oryginalną, sycącą potrawę, przyrządzić można z młodych pędów chmielu zwyczajnego (*Humulus lupulus* L.) – w smaku są one wyraziste, ale bez cienia goryczki, łatwo można je zebrać nawet w dużych ilościach, a przygotowanie całego dania ogranicza się właściwie do czasu, gdy gotuje się makaron. Wszystkie pozostałe czynności wykonujemy właśnie w tym momencie.

Choć pędy chmielu nie mają tak silnych właściwości uspokajających czy poprawiających trawienie, jak chmielowe szyszki, używane do warzenia piwa, to jednak są warzywem, pomagającym zredukować napięcie nerwowe, działającym antybakteryjnie i wspierającym nasz system immunologiczny. W niektórych krajach Europy pędy te osiągają wysokie ceny, u nas natomiast rosną dziko w bardzo wielu miejscach.



*Żeńskie  
kwiatostany  
świerka*



*Apetyczne liście lipy*

Kolejnym, niedocenianym u nas, a powszechnie występującym na mokrych łąkach ziołem, jest ostrożeń warzywny (*Cirsium ole-raceum* Scop.). Choć kojarzony jest zwykle jako zioło do użytku zewnętrznego, do przemywania skóry w AZS, przy ropniach i egzemach, to stosowany wewnętrznie też może przynieść wiele korzyści. Działa moczopędnie, usprawnia pracę wątroby i wpływa ochronnie na nerki – Jest więc wartościowym, ale i smacznym warzywem. Młode listki można jeść w surówkach, a już wyrośnięte, ale jeszcze jasnozielone, dodać do zupy ziemniaczanej lub gulaszu, mają bowiem wyrazisty smak.

Niektóre uciążliwe chwasty ogrodowe są równocześnie wartościowymi warzywami, wykorzystywanymi i cenionymi w innych regionach świata. Przykładem są tasznik, gwiazdnica pospolita lub żółtlica.

W przypadku gwiazdnicy pospolitej



### ***Przystawka z młodych szyszek świerka:***

- *Żeńskie kwiatostany świerka – przecięte wzdłuż na pół*
- *młode liście lipy szerokolistnej do zawijania*
- *ser camembert pokrojony jak tort*
- *oliwa pokrzywowa – do moczenia*
- *wykałaczk.*

*Na liściu lipy (najlepiej nadaje się lipa szerokolistna) układamy kawałek sera i przecięty kwiatostan świerkowy, liść zawijamy i spinamy wykałaczką, całość polewamy oliwą. Smak przystawki jest lekko żywiczny, ale złagodzony przez słodkawy posmak lipy oraz maślaną teksturę sera. Naprawdę interesujący!*



(*Stellaria media* L.), kwitnącej nieraz już pod śniegiem, do wykorzystania są wszystkie części – łącznie z łodygami, kwiatami i nasionami. Smak ta płożąca roślina ma podobny do sałaty (choć nieco bardziej ziemisty na surowo, posmak ten ginie po zagotowaniu lub zblanszowaniu), za to przewyższa ją zdecydowanie, gdy porówna się ilość składników odżywczych: od sałaty siewnej ma dwukrotnie więcej wapnia, trzykrotnie więcej potasu i magnezu, a siedmiokrotnie – żelaza. Prócz tego znajdziemy w gwiazdnicy kwas krzemowy, rutynę, witaminę A, witaminę C, B1, B2, B3, a z mikroelementów selen. Dlatego w medycynie ludowej roślina ta stosowana była w wiosennych kuracjach oczyszczających i wzmacniających, a zewnętrznie przeciw wypryskom, ranom i oparzeniom. Wiadomo już, że ma także działanie przeciwzapalne, przeciwbólowe i wspomagające trawienie.

Przygotować gwiazdnicę można na wie-



*Danie z pędów chmielu*



### ***Makaron z pędami chmielu:***

- *2 młode marchewki, pokrojone w cienkie paseczki*
- *pęczek pędów chmielu*
- *2 ząbki czosnku*
- *oliwa do smażenia*
- *paczka makaronu wstążki*
- *½ szklanki wody z gotowania makaronu;*

### **Sos:**

- *100 ml śmietanki 30%,*
- *1 żółtko,*
- *sól, świeże, posiekane zioła: płątki mniszka, cząber, mięta polna, oregano, macierzanka.*

*Ugotować makaron. Pokrojony czosnek przesmażyć na oliwie, dodać marchew i smażyć 1 minutę. Po tym czasie dodać pędy chmielu, przesmażyć przez kolejną minutę, przykryć pokrywką. Zrobić sos: żółtko połączyć z solą, wodą i ciepłą wodą po gotowaniu makaronu; dodać posiekane zioła. Sos wlać na patelnię z chmielem i całość chwilę podduśić. Można też po prostu wrzucić pędy chmielu na oliwę z czosnkiem, krótko przesmażyć całość i dusić około 5 minut, a na koniec posolic – uzyskamy wtedy czysty smak przypominający nieco szparagi.*

le sposobów, bardzo dobrze smakuje na przykład w jajecznicy: całe rośliny ścina się nożyczkami, płucze i blanszuje, a potem kroci. W takiej postaci wystarczy dorzucić je na patelnię.

Równie cennym warzywem jest żóltlica drobnokwiatowa (*Galinsoga parviflora* Cav.). Roślina ta staje się gotowa do zbioru wtedy, gdy gwiazdnica zanika – latem. Używać można całego zela, ponieważ łądoga robi się łykowata dopiero jesienią. Do tego czasu żóltlicę dodaje się do dań jednogarnkowych, zup i zapiekanek, przyrządza jak szpinak, wyciska z niej sok, robi pesto – bez konieczności wcześniejszego blanszowania. Żóltlica w smaku przypomina nasiona słonecznika, z jej nasion można zresztą wytłaczać jadalny olej.



*Ostrożeń  
warzywny w pełnej  
krasie*



## OLEJE ROŚLINNE

Coraz więcej osób zdaje sobie na szczęście sprawę ze znaczenia stosowania w codziennej diecie olejów roślinnych – zarówno tych wytłaczanych z nasion, jak i przygotowywanych z dodatkiem ziół. W naszym klimacie wytłaczać można między innymi olej lniany, konopny, dyniowy, makowy, rydzowy (z lnianki), wiesiołkowy, ogórecznikowy, z kielków pszenicy, rokitnikowy, a także oczywiście rzepakowy i słonecznikowy, choć ten ostatni to raczej domena naszych południowych i wschodnich sąsiadów.

Prócz prozdrowotnych właściwości olejów, charakterystycznych dla każdego gatunku roślin, z których są wytłaczane, tłuszcze mają w organizmie ludzkim rolę nie do przecenienia.

### **Rola tłuszczów w organizmie:**

- **stanowią źródło energii,**
- **są nośnikiem witamin A, D, E, K,**
- **regulują wydzielanie soku żołądkowego,**
- **ułatwiają odczuwanie smaku i przełykanie,**
- **biorą udział w budowie błon komórkowych,**



*Żółtlica w lipcu*

- **biorą udział w syntezie hormonów tkankowych,**
- **regulują funkcjonowanie układów krążenia i immunologicznego,**
- **mają wpływ na stan skóry i włosów.**

Prócz stosowania tłoczonych na zimno tłuszczów z roślin oleistych, sami możemy przygotować zdrowe oleje z dodatkiem substancji rozpuszczalnych w tłuszczach – karotenoidów, składników olejków eterycznych, fitosteroli. W tym rozdziale zamieszczony został już przepis na oliwę pokrzywową, jednak równie cenne są na przykład oleje na aksamitkach, mniszku czy nagietkach. Można też wykorzystać świeże masło, wzbogacając je wiosną o świeże zioła.

## PODAGRZYCNIAK NA WIELE SPOSOBÓW

W przeglądzie wiosennych chwastów, nadających się na talerz, nie może zabraknąć podagrycznika pospolitego (*Aegopodium podagraria*) – choćby dlatego, że stanowi jeden z lepszych przykładów jak zamienić wadę w atut. Entuzjastą tego niezłego ziółka, będącego zmorą ogrodników, jest Łukasz Łuczaj, etnobiolog i propagator jadalnych chwastów – w swojej książce *Dzika kuchnia* podaje przepisy na zapiekankę i gulasz z udziałem młodego podagrycznika (nazywanego na Warmii śnitką), a także na zupę – w tej ostatniej postaci jadano go niegdyś wiosną. W wielu rejonach Polski był pożywieniem głodowym, natomiast w Niemczech stanowił składnik zupy wiosennej z dziewięciu ziół, doceniano tam więc jego walory smakowe. Jest rośliną obecną w całej strefie klimatu umiarkowanego północnej półkuli: w Europie (bez krańców północnych i południowych), na Kaukazie, w zachodniej części Syberii, w Azji Mniejszej i Ameryce Północnej. Szukać go należy przede wszystkim w ogrodach, choć rośnie także dziko, w cienistych i wilgotnych lasach. Tam jednak można pomylić go znacznie łatwiej z innymi, trującymi przedstawicielami rodziny baldaszkowatych, natomiast w ogrodzie poznamy go bez trudu – rośnie masowo, rozprzestrzeniając się dzięki czołgającym kłączom. Jego łodyga nigdy nie jest owłosiona, liście również są nagie. W maju, nieplewiony, wypuszcza baldachy białych lub lekko różowawych kwiatów.

Śnitka, przed laty kojarzona z niedostatkiem, współcześnie budzi zainteresowanie ze względu na ciekawy smak i niewątpliwe walory prozdrowotne. Sama nazwa *podagrycznik* wskazuje na to, że nasi przodkowie mieli trafne intuicje, dotyczące tego zioła – stosowano je w przypadku bólów reumatycznych, zwyrodnienia i obrzęku stawów oraz przeciw podagrze,

czyli chorobie ludzi bogatych, spożywających zbyt dużo mięsa. O ile w chłopskich rodzinach problem nadmiaru białka nie pojawiał się często, o tyle dolegliwości reumatyczne czy artretyzm w chłodnym i dość wilgotnym środowisku naszego regionu należały do powszechnych. Intensywny zapach (nie każdy go pokocha, ale warto spróbować) zawdzięcza podagrycznik olejkowi eterycznemu, bogatemu w terpeny. W składzie ma również flawonoidy, poliacetyleny, sporo witaminy C i szereg pierwiastków – żelazo, miedź, mangan, tytan, bor, potas, magnez i cynk.

To dzikie warzywo, dzięki któremu pozbywamy się nagromadzonych przez zimę, szkodliwych substancji, można również jeść na surowo, blanszować i przyrządzać jak szpinak; bardzo smaczne jest jako baza smarowidła do chleba, a wyjątkowo smakuje po ukiszeniu.

Podagrycznik po zblanszowaniu, w zupie lub po zapieczeniu traci nieco na wyrazistości, dlatego dobrze komponuje się w różnych daniach. Natomiast kiszonką można albo się zachwycić, albo ją zupełnie znieubić. Fermentowane zielsko jest wyzwaniem smakowym, tym bardziej, że po kilku miesiącach (a w przypadku niektórych ziół nawet wcześniej), ma tendencję, by tracić jędrność, choć także łykowatość. Kiszonki jednak tak dobrze służą naszemu trawieniu, że warto jeść je regularnie i urozmaicać nimi dietę. A do przygotowania słoika kiszonych ziół wiele czasu nie trzeba...



*Podagrycznik  
– chwast pożądany  
w ogrodzie*



### ***Kiszony podagrycznik:***

- *Młode liście podagrycznika wraz z łodyżkami (bez czerwonych ogonków) – prawie całe naczynie, w którym mamy zamiar je ukusić*
- *2 łyżeczki soli na litr wody (solanka)*
- *kawałek chrzanzu, listek laurowy, gorczyca, czarny lub czerwony pieprz w ziarnach, koper*
- *2 łyżki wody z kiszonych ogórków lub innego warzywa jako starter (opcjonalnie), kamionka z wrębem lub zamykany hermetycznie słoik Wecka.*

*Liście myjemy i kroimy, najlepiej ceramicznym nożem. Mieszamy z przyprawami, upychamy je w kamionce lub słoju, zalewamy niewielką ilością chłodnej solanki, na wierzch dodajemy starter. Zamykamy szczelnie słoje, a jeśli używamy kamionki, to obciążamy masę talerzykiem, nakładamy pokrywkę i do rowka wlewamy wodę. Kisimy w temperaturze pokojowej przez 3-4 dni, po tym czasie wynosimy do chłodniejszego miejsca. Kiszona jest gotowa już po tygodniu, ale najlepiej smakuje po około miesiącu. Smacznego!*

### ***Smarowidło do chleba na bazie podagrycznika:***

- *100g najmłodszych liści podagrycznika,*
- *100g podprażonych na suchej patelni nasion słonecznika*
- *60g makuchów z dyni (opcjonalnie)*
- *ok. 50ml oliwy z oliwek lub innego oleju tłoczonego na zimno*
- *garść liści pietruszki*
- *kilka suszonych pomidorów*
- *2 łyżki octu jabłkowego*
- *sól, pieprz do smaku.*

*Liście podagrycznika blanszujemy, łączymy z pozostałymi składnikami (oprócz pomidorów) i blendujemy na gładko. Pomidory drobno kroimy i dodajemy do smarowidła. Można go używać do kanapek, ale jest równie dobre z makaronem, na ciepło. Stanowi wtedy oddzielne danie obiadowe.*

### ***Masło krwawnikowe:***

- *dobrze wykształcone, ale jasnozielone liście krwawnika – garść*
- *kilka wierzchołków bożego drzewka*
- *sól kłodawska lub morska*
- *100g masła, bagietka*
- *pomidorki koktajlowe.*

*Zioła posiekać, wymieszać z masłem i solą. Podawać na bagietce.*

# PACHNĄCE I POŻYTECZNE

Zioła to rośliny o wyjątkowym potencjale prozdrowotnym, co wykorzystywano już od początków ludzkiej cywilizacji – choć bywają niewielkich rozmiarów, wyróżniają się ilością związków biologicznie aktywnych. Przeważnie kojarzy się je z roślinami zielnymi, jednak są wśród nich zarówno rośliny jednoroczne, jak i drzewa. Często intensywnie (choć nie zawsze przyjemnie) pachną, a to ze względu na obecne w ich składzie żywice, olejki eteryczne i inne związki aromatyczne.

Współcześnie przypisaliśmy zioła do różnych grup – mówi się oddzielnie o roślinach ozdobnych, barwierskich, przyprawach kuchennych, a oddzielnie o lekach roślinnych. Ten podział budzi dużo wątpliwości, ponieważ często roślina o pięknych kwiatach jest wykorzystywana jako przyprawa w kuchni, natomiast odpowiednio przygotowana, może zapobiec chorobie lub przyczynić się do wyzdrowienia.

## ZIOŁA OLEJKOWE JAKO PRZYPRAWY I LEKI

Suplementy diety bywają użyteczne, ale jeśli wzbogaci się codzienne posiłki o zioła, to jedzenie staje się smaczniejsze, a przy tym dostarczamy sobie regularnie porcję minerałów i witamin w najlepiej przyswajalnej formie. Szczególnie aromatyczne są zioła wytwarzające olejki eteryczne. Do czego służą one samym roślinom? Stanowią ochronę przeciw wirusom, bakteriom i grzybom, a także nadmiernemu promieniowaniu słonecznemu. Przyciągają owady zapylające, ale bardzo często odstrasza potencjalnych wrogów – czyli szkodniki. Te same korzyści odniesiemy (no, może nie przyciągniemy owadów zapylających), jeśli te zioła zaczniemy dodawać do sałatek, na chleb, posypiemy nimi zapiekankę, doprawimy sos, zrobimy ziołową oliwę. Można też z ziół olejkowych robić lecznicze nalewki: ponieważ olejki eteryczne nie rozpuszczają się w wodzie, potrzebne są tłuszcz lub alkohol.

Niektóre z ziół olejkowych zbiera się, zanim zakwitną - przykładem jest szalwia lekarska (*Salvia officinalis* L.). Dlatego zbiory można przeprowadzić kilka razy w ciągu lata: ścina się wierzchołki pędów i suszy bez rozdrabniania w temperaturze do 35°C, by cenny olejek się nie ulotnił.

Szalwia jest tradycyjnym środkiem odkażającym, stosowanym do płukania jamy ustnej i gardła. Można używać jej również do okładów i przemywania ran. Obecnie zastępu-

je się ją innymi ziołami, ale długo cieszyła się dobrą sławą. Uprawiano ją w każdym klasztorze, stamtąd przeszła do ogródków domowych. Przez wieki powtarzano sentencję: *Tego śmierć nie ubodzie, kto ma szałwię w ogrodzie* i wykorzystywano jej działanie antyseptyczne, okadzając pomieszczenia, żując świeże liście, robiąc napary i macerując ją w octach. Sytuacja zmieniła się, gdy w roślinie tej odkryto toksyczny tujon, zalecana jest więc dziś raczej do użytku zewnętrznego. Czasem znaleźć ją można jeszcze w mieszankach trawiennych, ponieważ zapobiega nadmiernej fermentacji jelitowej, stosowana jest też przy zatruciach nieświeżym pokarmem. To tradycyjna przyprawa do baraniny i morskich ryb, ponieważ usuwa ich drażniący zapach; w przepisach pojawia się też jako składnik sosów do wieprzowiny i dziczyzny. Cenią ją również kobiety w okresie menopauzy – ogranicza występowanie tzw. zlewnych potów.

Szałwia jest rośliną pochodzącą z basenu Morza Śródziemnego, więc na zimę warto zabezpieczyć jej korzenie przed mrozem. Pięknie kwitnie w pełnym słońcu i choć preferuje wapienną glebę, poradzi sobie w różnych warunkach.

Rośliną, mogącą w niektórych przypadkach zastąpić szałwię, jest hyzop lekarski (*Hyssopus officinalis*), nazywany na Warmii *józefkiem*. Ta piękna krzewinka, kwitnąca na niebiesko lub biało, również ogranicza nadmierne pocenie się, a przy tym odkaża, działa przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie – w tym na gronkowca złocistego. Ma interesujący, wyrazisty smak z nutą kamfory, więc na jego bazie można przygotować sobie smaczny olej. Pasuje

on do większości potraw, a przy przeziębieniu można nim natrzeć klatkę piersiową.

Hyzop jest wspaniałą rośliną miododajną. W słoneczny dzień oblegany bywa przez dzikie pszczoły i innych zapylaczy – warto to wykorzystać, sadząc go niedaleko warzywnika lub wprost w jego obrębie. Można wtedy liczyć na zwięk-



*Intensywnie pachnące zioła: nasturtcja, portulaka, pietruszka, rukola – warzywa, przyprawy czy leki?*

szenie plonów pomidorów, papryki i warzyw dyniowatych.

Józefek dobrze zimuje w gruncie, choć wymarzają mu końcówki pędów. Gdy ustępują mrozy, suche części rośliny można z powodzeniem wykorzystać do okadzania szklarni (wraz z zielem piołunu, łądźkami wrotyczu i gałązkami jałowca). Trzeba oczywiście zadbać o bezpieczeństwo – rośliny nieco zwilżamy, by raczej się tliły niż paliły żywym ogniem, a potem umieszczamy w żeliwnym garnku lub na przemykanym od góry grillu. Szklarnia musi być szczelnie zamknięta, a największym wyzwaniem jest wchodzenie do niej i regularne dorzucanie kolejnych pęczków ziół, by dym odkażał ściany i ziemię przez kilka godzin.

Do okadzania możemy też użyć suchych po zimie łądźek mięty – mowa tu o wielu obecnych na rynku gatunkach tej rośliny. Choć wszystkie mają podobne właściwości, najlepiej rozpoznawalna jest chyba mięta pieprzowa (*Mentha piperita* L.). Stosowana jako lek, działa silnie ochładzająco, rozkurczowo i żółciopędnie. W drugiej połowie XX wieku każda pielęgniarka szkolna uczniowskie bóle brzucha uśmierzała olejkami z mięty.

Mięta pieprzowa nie występuje w stanie naturalnym, ale na spacerze warto testować dzikie gatunki mięty – najchętniej rosną w wilgotniejszych miejscach, nie lubią też ostrego słońca przez cały dzień. Niektóre z nich mają wspaniały aromat, wystarczy w palcach rozetrzeć listek, by go poczuć. Obok mentolu jest tam cały bukiet zapachów, a wykorzystać go można właściwie do każdej potrawy, włącznie z lemoniadami i deserami. Prawdziwym



*Szałwia gotowa  
do zbioru*

odkryciem dla autorki tego tekstu okazało się na przykład połączenie smaków mięty polnej i cukinii.

Mięty najlepiej pozyskiwać tuż przed kwitnieniem, tak jak szalwię. Ścina się je ostrożnie, by nie naruszyć zbiorniczków olejku w liściach; tak jak w przypadku wszystkich tego typu roślin, nie przekraczamy przy suszeniu temperatury 35°C.

Z miętą myloną bywa melisa lekarska (*Melissa officinalis* L.) – zioło uprawiane u nas od niedawna, jednak odporne na mróz. Lubi wapienne, dość wilgotne, ale lekkie gleby. W takich warunkach zbiory można przeprowadzać kilka razy w roku, już od kwietnia – a pozyskiwane liście najbardziej wartościowe są na świeżo. Działają uspokajająco, rozkurczowo, ale również wirusobójczo – przyspieszają zdrowienie przy opryszczce, półpaścu i grypie. Melisa to bezpieczne zioło, mogą je pić nawet dzieci. Napar pachnie delikatnie cytryną, trzeba tylko zalewać zioło wodą o temperaturze około 70°C i zaparzać pod przykryciem, by nie tracić olejku eterycznego. Czysty olejek ma silne działanie wirusobójcze, więc można na jego bazie sporządzić w prosty sposób pomadkę pielęgnującą kąciuki ust (str. 66). W jej składzie są również szlachetne tłuszcze oraz miód – nawet jeśli trochę jej zjemy, oblizując usta, nic złego się nie stanie.

Niezwykle przydatnym ziołem ogrodowym jest bazylia pospolita (*Ocimum basilicum* L.), znana obecnie w wielu odmianach. Ta ciepłolubna roślina pochodzi z tropikalnej Azji,



*Hyzop lekarski*



a w Europie zadomowiła się już w antyku. Znana i uprawiana była też w ogrodach południowej Warmii. Nic dziwnego – jest niezwykle aromatyczna, pobudza apetyt, reguluje florę bakteryjną jelit, działa uspokajająco; olejek pomaga w przeziębieniach.

Bazylija ginie już poniżej temperatury +2°C, potrzebuje też ciepła do wykiełkowania, więc lepiej przygotować rozsadę niż wysiewać nasiona bezpośrednio na grządkę. Nie przykrywa się ich ziemią, więc wymagają systematycznego zraszania. Po przesadzeniu, bazylija dobrze rośnie w zasobnej, lecz przewiewnej ziemi, w pełnym słońcu.

Do sałatek i na pomidory ścina się wierzchołki pędów, natomiast większe zbiory zaplanować warto w momencie, gdy zaczynają rozkwitać pierwsze kwiaty bazylii. Suszona, traci nieco aromatu, więc przynajmniej część warto przechować na świeżo, z solą i oliwą. Jest to niemal gotowe pesto – wystarczy ugotować makaron i dodać ser.

Bez ziół nie można wyobrazić sobie ciężkostrawnych dań z roślin strączkowych. Szczególnie dwa z nich – majeranek i cząber ogrodowy (*Satureja hortensis* L.) współgrają z nimi szczególnie dobrze. Obydwa pobudzają apetyt i zapobiegają wzdęciom; działają też przeciwbakteryjnie. O ile charakterystyczny zapach majeranku kojarzy się z grochówką, flakami i kartoflanką, to cząber (choć nazywany „fasolowym ziele”) jest przyprawą bardziej uniwersalną. Ma wyrazisty, pikantny smak, zastępuje więc pieprz. Dobrze komponuje się z innymi ziołami, znaleźć go można w wielu mieszankach, na przykład w bułgarskiej „czubrycy”.



*Mięta polna w towarzystwie fiołka trójbarwnego*

Tak jak inne zioła olejkowe, dodaje się go do potraw pod koniec gotowania.

Cząber uprawiano na Warmii w wielu ogrodach, choć nie wszyscy lubili jego wyrazisty smak – wspomina o tym ks. Barczewski, każąc wygłaszać jednej z bohaterek *Kiermasów na Warmii* zapewnienie, że nie dołożyła cząbrku do ugotowanej przez siebie potrawy, bo mogłaby ona nie posmakować gościom.

Zioła olejkowe często są przybyszami z południa i wymagają starań ogrodnika. Ich krewniacy rosną jednak dziko na łąkach i w lesie: mamy więc ciepłolubne oregano i odporną lebiodkę pospolitą (*Origanum vulgare* L.); tymianek (*Thymus vulgaris* L.) wymarządzający w surowe zimy i różne gatunki aromatycznej, dzikiej macierzanki, w tym macierzankę piaskową (*Thymus serpyllum* L.). Nic nie stoi na przeszkodzie, by skorzystać z tej dzikiej apteki.

Wszystkie powyżej wymienione zioła mają podobny kierunek działania – wspierają nasz układ oddechowy i polecane są szczególnie przy suchym kaszlu, odkażają, ułatwiają trawienie. Olejki tymianku i oregano są jednymi z najsilniej działających: w początkach przeziębienia potrafią zdecydowanie poprawić samopoczucie, ale ich intensywny zapach jest drażniący dla wielu osób. Przedawkowane, powodują co najmniej nudności i wymioty. Tymianku nie zaleca się również osobom z nadciśnieniem, kobietom w ciąży i małym dzieciom. Dlatego warto zbierać dziką macierzankę – działa 2-3 razy słabiej niż tymianek, ale jest bezpieczna w stosowaniu.



### ***Nalewka z mięty:***

*100g świeżych liści mięty pieprzowej lub innego gatunku zalać 1l spirytusu 70%, macerować co najmniej tydzień (lepiej miesiąc); zlać do ciemnej butelki. Zażywać 3-5ml dziennie po rozcieńczeniu wodą przy zaburzeniach trawiennych lub niezycie górnych dróg oddechowych. Zewnętrznie, po rozcieńczeniu wodą, nalewkę można stosować jako odświeżacz do ust i do przemywania skóry – działa przeciwbólowo i przeciwzapalnie.*

***Uwaga!*** *Mięty nie powinny stosować małe dzieci, kobiety w ciąży i karmiące. Dotyczy to szczególnie samego olejku miętowego i inhalacji z jego użyciem.*



Można przygotowywać na niej napary lub nalewkę, bardzo przyjemna jest też kąpiel: działa łagodząco na ropne zmiany skórne, dezynfekuje, regeneruje i wzmacnia.

Tymianek stosować należy z rozwagą, ale było to jedno z ulubionych ziół polskojęzycznych Warmiaków, zapożyczone od ich niemieckich sąsiadów. Tak pisała o ziołach na początku XIX wieku anonimowa autorka (pod pseudonimem Juliane-Amalie), w wydanej w Królewcu „Pruskiej księżce kucharskiej dla białogłowy”: *Majeran, tymian i cząber – te trzy rośliny rozpowszechnione po naszych ogrodach, gdy są zielone i ulistnione, bywają wiązane w małe pęczki i na powietrzu, lecz nie w słońcu, suszone, potem przechowywane w takich miejscach, gdzie nie ma kurzu. W podobny sposób postępują z bazylią,*



### **Melisowa pomadka do kącików ust:**

*1 łyżeczka lanoliny*

*1 łyżeczka surowego masła kakaowego*

*1/4 łyżeczki miodu*

*3 krople eterycznego olejku melisowego.*

*Masło rozpuścić w kąpeli wodnej, zdjąć z gazu, ostudzić do około 40°C. Dodać lanolinę i dokładnie wymieszać; w następnej kolejności dodać płynny miód, a na końcu olejek. Przebrać do szklanego pojemniczka lub sztyftu i przechowywać w lodówce.*



*Bazylią pospolitą, nazywaną królewskim ziele*

która w czasie lata, jako świeża, do różnych potraw bywa kładziona.

Czasem bywa jednak, że ogrodowe zioła są bezpieczniejsze w stosowaniu niż dzikie, pochodzące z tej samej rodziny. Jest tak w przypadku bylic – najśłynniejsza z nich to bylica piołun (*Artemisia absinthum*), zioło przeciwpasożytnicze i poprawiające trawienie, ale z toksycznym tujonem w składzie. Jego łagodny, ogrodowy odpowiednik, czyli bylica boże drzewko (*Artemisia abrotanum*), również działa przeciwrobaczo, silnie żółciopędnie i przeciwzapalnie. Napary z tego cytrynowo pachnącego ziółka mogą pić już dzieci w wieku przedszkolnym (2 łyżki ziela na 2 szklanki wrzątku; dawka to 30ml dziennie), choć nie zaleca się go kobietom w ciąży. Boże drzewko ma tylko odrobinę goryczy, wykorzystywać je więc można kulinarnie – dając pod koniec gotowania do sosów lub traktując jako składnik marynat.

Kolejna, uprawiana w ogrodzie i bezpieczna bylica, to estragon (*Artemisia dracunculus* L.). Jest cenioną przyprawą do ogórków – daje im głębszy smak, jędrność i dobrze je konserwuje. We Francji popularny i stosowany do wielu potraw jest ocet estragonowy. Ma on zastosowanie kulinarne, ale dzięki właściwościom odkażającym można go równie dobrze użyć (po rozcieńczeniu łyżki octu w szklance wody) jako toniku do podrażnionej skóry.

Estragon jest bardzo odpornym ziołem i nie wymaga właściwie żadnych zabiegów prócz dbałości o to, by nie rozrósł się nadmier-



### ***Pesto z bazylii na zimę:***

*Liście i niezdrewniałe części łodyżek po- ciąć drobno, wymieszać z solą w proporcji 200g bazylii na łyżkę soli. Układać ściśle w małych słoiczkach, zalać oliwą, zakręcić i przechowywać w lodówce. Oliwy mieści się w słoiku zaskakująco dużo!*

### ***Fasolka szparagowa z cząbrem (przedwojenny przepis z cytowanej już książki Susane Rohner):***

- 500g fasolki szparagowej
- gałązka cząbru
- łyżeczka bulionu warzywnego
- 2 łyżki masła
- łyżka mąki
- 125 ml śmietanki
- cukier, sól.

*Fasolkę oczyść i pokrój, zalej w garnku wodą tylko tak, by przykryła fasolkę, gotuj ok. 20 minut, następnie odcedź, ale wodę zachowaj. Z mąki i masła zrób zasmażkę, rozprowadź wodą z gotowania fasolki, dodaj cząber. Całość połącz, dolej śmietankę, dopraw solą i cukrem.*



*Kwitnąca lebiodka pospolita*

nie. Boże drzewko w bezśnieżne zimy mogłoby przemarznąć, więc najlepiej zabezpieczyć ziemię wokół jego korzeni grubą warstwą suchych liści. Warto postarać się o sadzonkę, bo zioło to gościło niegdyś w prawie każdym ogrodzie jako pierwsza pomoc w bólu brzucha.

Również inna, nieco zapomniana roślina, pięknie pachnie cytryną, ale w kompozycji z różaną nutą. To uprawiana wyłącznie w domowym zaciszu pelargonia pachnąca, czyli anginka (*Pelargonium graveolens*). Pochodzi



### ***Kąpiel macierzankowa (wg prof. Ożarowskiego):***

*200g ziela macierzanki zalać 3 litrami wrzącej wody, odstawić na 30 minut i przecedzić. Odwar wlać do wanny, wypełnionej wodą do 1/3. Wytrawione zioła umieścić w płóciennym woreczku, związać go i również wrzucić do wanny. Woda powinna mieć około 37°C, a czas kąpieli to 15-20 minut. Po wyjściu z wanny nie trzeba wycierać się ręcznikiem, tylko zawinąć w prześcieradło i położyć do łóżka.*

z Afryki i nie znosi temperatury poniżej 10°C, woli suche stanowisko i pełne słońce. Kiedyś stosowano ją w przypadku bólu ucha – świeży listek ugniatano, aż puścił sok, zwijano w kulkę i wkładano do maźownicy usznej. Dziś nie tylko potwierdza się przeciwzapalne działanie anginki, ale badania pokazują, że jest to roślina grzybo- i bakteriobójcza. Przeciwzapalnie działa napar, przygotowywany zarówno ze świeżych, jak i suszonych liści: zalewa się je wrzątkiem i parzy 15 minut. Roślina może być także wykorzystywana do odstraszenia komarów.

## UPRAWA ZIOŁ W OGRODZIE

Z dokonanego właśnie przeglądu ziół, uprawianych w ogrodach, wynika kilka podstawowych wniosków. Po pierwsze, jeśli planujemy rabatki ziołowe, to najlepsze będą dla nich słoneczne i osłonięte przed wiatrem miejsca – sporo gatunków przybyło do nas z cieplejszego klimatu, więc rośliny będą wdzięczne za stworzenie podobnych warunków. Mają wtedy szansę na wytworzenie większej ilości składników aktywnych, w tym olejków eterycznych. Dobrze magazynuje ciepło w glebnik, a jeśli nie mamy możliwości, by znalazł się w ogrodzie,



*Na pierwszym planie estragon, za nim boże drzewko*



*Anginka na parapecie chałupy  
w MBL-PE w Olsztynku*

można osłonić zioła niskimi żywopłotami, jak w średniowiecznych ogródkach klasztornych. Sprawdza się też umieszczenie ziół obok kamieni, które będą oddawać im ciepło w nocy.

Większość ziół nie lubi nadmiaru wody, natomiast preferuje lekką i przepuszczalną glebę, która może za szybko się przesuszać – dlatego warto mieć niedaleko beczkę z deszczówką i sprawdzać jak radzą sobie nagietki, mięty lub bazylia. Smak ziół, które wyrastały na suchej glebie, jest intensywny.

Żelazną zasadą jest również, by nie nawozić ziół świeżym obornikiem. Przy nadmiarze azotu nie tylko gorzej rosną, ale są też mniej odporne. Mogą zarazić się szkodliwymi bakteriami, a na dodatek są prawie bez smaku. Zamiast obornika można użyć gnojówek z roślin, mączką bazaltową, kwasami humusowymi czy długo rozkładającą się mączką rogową.

Po wysianiu nasion lub wysadzeniu rozsady warto też ściółkować glebę, by drobnych siewek nie zagłuszyły inne rośliny. W miarę wzrostu uszczykuje się końcówki pędów – powoduje to rozkrzewianie się ziół i przedłuża okres, gdy można korzystać z ich liści. Jeśli jednak uprawiamy zioła wieloletnie, to przed mrozami trzeba im dać około ośmiu tygodni spokoju, by pędy mogły zdrewnieć, a cała roślina dobrze przygotować się do zimy.

Zioła potrafią sprawiać bardzo miłe niespodzianki i rozgościć się w naszych ogrodach zupełnie samodzielnie. Dlatego nie wrywajmy wszystkiego, czego nie posadziliśmy; warto poobserwować roślinę, która przyszła do nas zza płotu – być może okaże się cenna dla naszego zdrowia, a może po prostu ładna.

## DOBRE SĄSIEDZTWO

Jeśli zależy nam na dobrych zbiorach w ogrodzie, możemy zabezpieczyć warzywa przed szkodnikami, uprawiając obok nich konkretne gatunki ziół. Ten korzystny wpływ jednych roślin na inne, czyli allelopatia dodatnia, opisywany był w literaturze już od dawna, ale w XX wieku pojawiły się szersze badania na ten temat. Idealnym sąsiedztwem dla pomidorów okazały się na przykład czosnek pospolity (*Allium sativum* L.) i bazylia - czosnek chroni pomidory przed chorobami, a bazylia poprawia ich smak. Obecnie można znaleźć bez trudu przydatne przy zakładaniu warzywnika tabele.

Warto sadzić rośliny współrzędnie, czyli zrobić w warzywniku trochę bałaganu – przemieszać ze sobą zioła i warzywa, a dodatkowo na obrzeżach posadzić aksamitki, by chroniły resztę roślin przed nicieniami.

## KWIATOWI SPRZYMIERZEŃCY



*Dzike maki  
na warzywniku*



Przyzwyczajaliśmy się podziwiać piękno kwiatów, tymczasem z wykorzystaniem wielu ozdobnych gatunków można przyrządzać prozdrowotne, kolorowe dania. Niektóre z kwiatów trzeba w tym celu odpowiednio przygotować, ale najczęściej sięgnąć po nie można wprost z ogrodu czy łąki – i zjeść na surowo. Kwiaty mają wabić owady zapachem lub intensywnym kolorem – substancje, które im do tego służą, przydadzą się i nam w walce z wolnymi rodnikami; poprawią też jakość widzenia.

Kwiatostan głogu, płatki róży, kwiat jarzębu pospolitego (czyli jarzębiny), tarniny, lipy, malwy czarnej, bławatka, piwonii, nawłoci i wielu, wielu innych roślin zielnych, krzewów i drzew, mają również w składzie flawonoidy. Działają one synergicznie z witaminą C – dlatego warto przyjmować ją wraz z naparem, przygotowanym na kwiatach. Flawonoidy uszczelniają również naczynka krwionośne, działają ochronnie na wątrobę oraz są moczopędne, przez co ułatwiają pozbycie się szkodliwych substancji z organizmu. Część z nich działa także jak filtry UV.

Kwiaty to delikatny surowiec, dlatego nigdy nie trzeba ugniatać ich przy zbieraniu. Starajmy się też nie stracić przy zbiorze cennego pyłku – to źródło składników odżywczych i olejku. Zbiory suszy się w temperaturze nieprzekraczającej 40°C, bez dostępu słońca i rozłożone cienką warstwą na sitach lub niezadrukowanym papierze. Tak przygotowane, będą podstawą naparów, ponieważ nie należy ich gotować.



*Dobrze ususzony  
chaber bławatek  
sprawdza się  
w okładach  
na zmęczone oczy*

Niektóre kwiaty mają intensywnie pomarańczowy kolor, świadczący o występowaniu w roślinie karotenoidów. Najlepszymi przykładami w ogrodzie są aksamitka, nagietek i nasturcja – wszystkie z nich są jadalne na surowo, ale warto użyć do ich przygotowania nieco alkoholu, oleju lub innego tłuszczu, by efektywnie wydobyć substancje aktywne, chroniące na przykład przed chorobami degeneracyjnymi plamki żółtej oka.

Aksamitka (sp. *Tagetes*) ma intensywny zapach, który nie wszystkim odpowiada – z tego względu na Warmii była nazywana śmierzduiszkiem. Drażniące nuty zapachowe w przetworach jednak łagodnieją, a sama roślina warta jest uwagi. Prócz zapobiegania chorobom siatkówki, ma szereg innych, cennych dla naszego samopoczucia właściwości: wspiera pracę wątroby i układu trawienego, przydaje się w chorobach wirusowych, jest pomocna w walce z boreliozą. Aż żal patrzeć, ile dobra marnuje się każdej jesieni – kwiaty aksamitki ścina mróz i w najlepszym przypadku są wyrzucane na kompost. Tymczasem prawie w ogóle nie wymagają pracy: wiosną dobrze wschodzą, później zdrowo rosną, a na koniec łatwo ścinać

<b>ROŚLINY</b>	<b>KORZYSTNY WPŁYW</b>
bazylia	ogórek, kalarepa, pomidor, cebula
cząber	fasola, cebula, ochrona przed mszycą grochową
ogórecznik	poziomka, ogórek, kapusta, cukinia
koper ogrodowy	ogórek, kapustne, marchew, burak ćwikłowy
nasturcja	ziemniak, rzodkiewka, pomidor, cukinia
czosnek	ogórek, marchew, burak ćwikłowy, sałata, szparagi, pomidor
kolendra	poziomka, ziemniak, ogórek, kapustne, burak ćwikłowy
lawenda	obrona warzyw przed mszycami
por	kapustne, marchew, sałata, seler, pomidor
majeranek	marchew
pietruszka	ziemniak, kapusta, rzodkiew
rozmaryn	marchew
gorczyca	większość gatunków warzyw
szałwia	zawsze korzystna; obrona przed mszycami i gąsienicami
szczypiorek	kapustne, marchew
tymianek	zawsze korzystny; obrona przed mszycami i gąsienicami
seler naciowy	ogórek, kapustne, por, pomidor
hyzop	zawsze korzystny; obrona przed gąsienicami
cebula	fasola, cząber, koper, groch, ogórek, marchew, sałata, szparagi

je nożyczkami i odciąć płatki w taki sposób, by oddzielić nasiona. Po ususzeniu, rozdrabniane w miarę potrzeby płatki dodaje się jako zdrową przyprawę do sosów. Na ich bazie przygotowuje się również poprawiającą nastrój i stymulującą pracę serca tinkturę.

Jeszcze szersze działanie niż aksamitka ma nagietek lekarski (*Calendula officinalis* L.), jednak pod warunkiem, że nie korzystamy z kupnych, słabej jakości saszetek z suszem. Jeśli zadamy sobie trochę trudu i samodzielnie wyhodujemy nagietki (lub otrzymamy je od zaprzyjaźnionych sąsiadów), możemy się przekonać, jak lepkie od żywicy są całe rośliny, jak aromatyczny i wyrazisty w smaku jest kwiat nagietka.

### **Tinktura na płatkach aksamitki:**

- 100g płatków aksamitki,
- 1l spirytusu nalewkowego 70%.

*Płatki zalać spirytusem, płyn zlać po miesiącu. Stosować po 3-5ml dziennie.*

### **Nalewka nagietkowa wg dr. Różańskiego:**

*Pół szklanki kwiatów lub ziela nagietka zalać 250ml wódki, wytrawiać 14 dni, po czym przefiltrować. Zewnętrznie, do okładów i przemywań, stosować jedną łyżkę nalewki na 150ml wody.*



*Pomarańczowe  
kwiaty aksamitki*

Najlepiej przerabiać nagietki na świeżo, bez wcześniejszego suszenia. Najbardziej znane działanie tego zioła polega na przyspieszaniu gojenia ran, w tym pooperacyjnych. Leczy on także inne problemy skórne, takie jak wrzody, odleżyny, odmrożenia czy pęknięcie podeszwy stóp. Jako środek przeciwzapalny, przeciwgrzybiczy i bakteriobójczy, nagietek regeneruje również błony śluzowe, więc można wykorzystywać go do płukania gardła i do nasiadówek. Nalewka nagietkowa jest bardzo dobrą podstawą maści, kremów i mleczek pielęgnacyjnych.

Nalewkę nagietkową można przyjmować wewnętrznie – 3 do 4 razy dziennie po łyżeczce (!) w 50ml wody. Będzie nie tylko korzystnie działała na przewód pokarmowy, lecząc jego stany zapalne, ale zwiększy naszą odporność na choroby bakteryjne i wirusowe. Badania pokazują, że w nagietku znajdują się składniki podobne do tych, które obecne są w żeńszenu, zwiększa więc on wydolność naszego organizmu i powoduje podniesienie odporności. Działanie tego zioła docenią również kobiety cierpiące z powodu bolesnych i nieregularnych miesiączek oraz te, które weszły w okres menopauzy.

Warto zrobić sobie również (ze względu na dużą ilość karotenoidów) wyciąg olejowy: na szklankę kwiatów bierze się wtedy 150ml stabilnego oleju (winogronowy, ryżowy,



*Nagietek lekarski –  
leczniczo działa  
nie tylko kwiat,  
lecz całe zioło*

oliwa z oliwek), podgrzanego do 60°C. Kwiaty maceruje się w nim 2 tygodnie, po czym starannie odciska. Taki olej jest zarówno pysznym i zdrowym dodatkiem do sałatek, jak i może być wykorzystany zewnętrznie – w tych samych sytuacjach, co nalewka.

Na koniec – można oczywiście pić nagietki w naparze. Na dwie szklanki wrzątku daje się dwie łyżki kwiatów lub ziela i zaparza 20 minut.

O ile aksamitki nie zachwycają smakiem na świeżo, o tyle kwiat nasturcji większej (*Tropaeolum majus* L.) stanowi przyjemną niespodziankę. Jest wspaniałą, jadalną dekoracją serów i wędlin, można go też chrupać bez żadnych dodatków. Ma intensywny, odświeżający smak, przypominający nieco musztardę, ale w lżejszym wydaniu. Smaczne są nie tylko kwiaty, lecz również liście i pędy.

Prócz walorów smakowych, roślina ma szereg przydatnych właściwości – przede wszystkim dzięki fitoncydom, czyli substancjom służącym do obrony samej roślinie. Działa przeciw pasożytniczo, ale również jak naturalny antybiotyk – odkaża drogi oddechowe, układ moczowy i jelita.

Ocet z nasturcji (str. 79), stosowany zewnętrznie, można potraktować jako środek odkażający – zarówno naszą skórę (po rozcieńczeniu w proporcji 1 łyżka octu na 100ml wody), jak i miejsca pobytu domowych zwierzątek. Bez rozcieńczenia ma intensywny i niezbyt zachęcający zapach, ale niszczy roztocza, ogranicza też występowanie pcheł i wszy.



*Nasturtcja – ogrodowa przekąska (tu w towarzystwie grabu)*

Mniszek lekarski (*Taraxacum officinale*) to jedno z chętniej wykorzystywanych ziół – ma bogatą tradycję stosowania w całej Europie. W wielu krajach wiosną jada się w sałatkach jego młode liście, jednak u nas długo była to niedoceniana roślina. Liści i korzeni używano (słusznie) jako środków żółciopędnych, jednak współcześnie popularność zyskały kwiaty, szczególnie gdy przetworzone zostaną na tzw. miodek mniszkowy. Nie jest to wcale tak stara tradycja – Łukasz Łuczaj pisze, że nie trafił na zapiski, dotyczące tego produktu, wcześniejsze niż z końca XX wieku.

Mniszkowy miodek to wspaniały, smaczny środek, poprawiający odporność. Warto go sobie przygotować wiosną, gdy nasze łąki wydają się nie zielone, a słonecznie żółte od kwitnącego mlecza, jak popularnie się go nazywa. Żeby zachować cenne właściwości, należy go jednak właściwie przetworzyć (str. 79).

Jeszcze łatwiej przygotować bardzo smaczną, poprawiającą trawienie, bogatą w karotenoidy oliwę mniszkową. Jeżeli chcemy poczuć sam smak mniszka, możemy wybrać zamiast oliwy jakiś inny, stabilny olej – na przykład winogronowy lub ryżowy. Natomiast w przypadku, gdy planujemy kosmetyczne użycie oliwy mniszkowej (na przykład do kremu), dobrze jest wybrać olej dobrze współgrający z naszą skórą – uniwersalny jest lekki olej ze słodkich migdałów.

Ze świeżych liści mniszka wiosną, zanim roślina zakwitnie, można na świeżo przygotowywać bardzo smaczne napary – zachowują nutkę goryczy, sprzyjającą dobremu trawieniu



*Mniszek lekarski  
– w trakcie wytwarzania oliwy  
mniszkowej.  
Na drugim planie  
miodek mniszkowy*

i wytwarzaniu żółci, ale są bogate również w inne, łagodniejsze smaki. Do takiej herbatki nie załujemy liści – wiosną potrzeba nam oczyszczającego potencjału mniszka. Jesienią natomiast pozyskuje się korzeń mniszka, zasobny w inulinę, a więc sprzyjający pożytecznym bakteriom jelitowym.

Ciągle niedocenianym kwiatem, w którego składzie stwierdzono aż 1% rutyny, jest forsycja (krzewy z rodzaju *Forsythia* Vahl.).

Trzeba trafić na właściwe miejsce i moment, ponieważ ten krzew kwitnie bardzo obficie, lecz krótko – a surowiec powinien być zbierany w słoneczny, suchy dzień. Kwiaty najbardziej wartościowe są w pączkach lub ledwo otwarte, co też nie ułatwia zadania. Jeśli już jednak uda się nazbierać tych słonecznych kwiatów, warto ich trochę wysuszyć na zapas – bez dostępu światła. Prócz tego zakonserwować je można samym alkoholem, ale bardzo smaczny jest napar, spreparowany nieco inaczej niż zwykle: kwiatki zwilżyć należy najpierw alkoholem i odstawić na 10 minut, zanim zaleje się je wrzątkiem. Przykryty napar powinien odstać jeszcze 40 minut, zanim się go wypije. Warto być dokładnym, bo tak przygotowana forsycja relaksuje, ale jednocześnie dodaje energii. Stosowana dłużej, obniża poziom glukozy we krwi, działa przeciwzapalnie i antyalergicznie.



*Forsycja przed  
zakonserwowaniem  
alkoholem*



### **Syrop (miodek) mniszkowy:**

- 500 główek kwitnącego mniszka
- 1kg cukru
- 1l wody
- 2 ekologiczne cytryny
- odrobina spirytusu

*Kwiaty trzeba zbierać w słoneczny dzień, po obeschnięciu rosy. Wybieramy te w pełni kwitnienia, nie przekwitające! Najlepiej zbierać do kosza, wyłożonego białym papierem – po przyjsciu do domu można je wtedy ostrożnie wyjąć wraz z nim, by nie stracić cennego pyłku. Rozłożone kwiaty pozostawiamy na godzinę w spokoju – w tym czasie mają szansę umknąć z nich owady i inne robaczki. Następnie kwiaty umieszczamy w sporym garnku, spryskujemy spirytusem i zostawiamy pod przykryciem na 10 minut. Po tym czasie zalewamy wodą, dodajemy wyszorowane, sparzone i pokrojone cytryny wraz ze skórką i zagotowujemy wszystko pod przykryciem. Odstawiamy na cały dzień. Następnego dnia starannie odciskamy płyn, dodajemy do niego cukier i gotujemy 20 minut. Gorący miodek rozlewamy do słoików i od razu zakręcamy. Słoików nie trzeba dodatkowo pasteryzować.*

### **Oliwa mniszkowa do sałaty lub jako kosmetyk:**

- 50 kwiatów mniszka (same płatki)
- 200ml oliwy
- odrobina spirytusu

*Płatki mniszka wyskubujemy z dna kwiatowego, skrapiamy w słoiku spirytusem, zakręcamy go i pozostawiamy na 10 minut. Po tym czasie zalewamy płatki podgrzanym (ale nie gorącym) tłuszczem. Słoik umieszczamy w ciemnej szafce i codziennie, przez dwa tygodnie, potrząsamy zawartością. Po tym czasie można zlać oliwę, ale niekoniecznie – płatki są smaczne, więc można nimi wzbogacać sałatki albo potraktować jako smarowidło na chleb.*

### **Ocet nasturcjowy:**

- 1 część świeżych kwiatów nasturcji
- 3 części octu 5%.

*Posiekane kwiaty zalewamy octem i wytrawiamy przez dwa tygodnie, po czym płyn zlewamy.*



Żółte kwiatki mają także dziewanna kutnerowata (*Verbascum phlomoides* L.) i drob-  
nokwiatowa (*Verbascum thapsus* L.) oraz dziewanna pospolita (*Verbascum nigrum* L.) – dzikie  
zioła, które czasem można zobaczyć również w ogrodach.

Dziewanna jest jedną ze skuteczniejszych roślin przeciwwirusowych, dostępnych  
dla wszystkich i bez kosztów. Jej składniki aktywne działają przeciwzapalnie na błony ślu-  
zowe gardła i oskrzeli, łagodzą i powlekają podrażnione śluzówki, ułatwiają odkrztuszanie  
zalegającej wydzieliny. Cała roślina jest lecznicza, ale w ciągu lata, systematycznie można  
zbierać świeżo rozkwitłe kwiaty i przygotowywać na długi sezon jesienno-zimowy bardzo  
smaczną, przeciwgrypową nalewkę (str. 83).

W przegładzie pożytecznych kwiatów nie może zabraknąć jednego z ulubionych  
na Warmii – malwy. Leczniczo działa malwa różowa, nazywana też czarną (*Alcea rosea*), która  
kwiaty ma w różnych odcieniach czerwieni. Zbiera się jedynie te o najciemniejszym kolorze,  
ponieważ właśnie one mają właściwości przeciwzapalne. Można je jeść na surowo; są delikatne  
i przyjemne w smaku.

Malwę czarną zalicza się do rodziny ślazów. Mają one w swoim składzie cenny skład-  
nik – śluzu, ochronnie działające na podrażnione gardło i drogi oddechowe. Łagodzą też po-  
drażnienia żołądka i jelit. Dlatego zarówno dzikie zioła, takie jak ślazówka lub ślaz zaniedba-



*Dziewanna  
pospolita*

ny, jak i ogrodowa malwa, powinny być przygotowane w taki sposób, by jak najlepiej z nich skorzystać (str. 83). Napar taki jest bezpieczny również dla dzieci, lepiej go jednak wtedy osłodzić miodem lub syropem malinowym. Dorośli oczywiście też mogą skorzystać z dobrodziejstwa tych dwóch ostatnich środków. Napary z malwy i innych ślazów tradycyjnie stosowane były przez kobiety, wspierają one bowiem układ rodny, regulując cykl miesięczny. Dzięki fitohormonom, wskazane są również w okresie przekwitania. Pamiętać trzeba jedynie, by nie pić naparu tuż przed i zaraz po posiłku, bo wtedy służy utrudnią wchłanianie składników pokarmowych.

Powlekające i nawilżające właściwości malwy można z powodzeniem wykorzystać w okładach na zmęczone pracą przy komputerze, zaczerwienione oczy. Napar pomoże także suchej i podrażnionej skórze, a stosowany jest nawet w przypadkach egzemy i AZS.

Współcześni ogrodnicy cały czas próbują na bazie dzikich roślin wyhodować odmiany o większych i bardziej kolorowych kwiatach, co często odbywa się kosztem utraty ich zapachu. Przykładem są niemal bezwonne tawuły i ich dzika, lecznicza krewniaczka – wiązówka błotna (*Filipendula ulmaria* L.), która rośnie na wilgotnych łąkach. Jej kremowobiałe kwiaty w słońcu pachną słodko, a na Warmii zaczynają kwitnąć w początkach lipca, w najgorętszym okresie lata. To właśnie z wiązówki wyodrębniono przeciwbólowe, przeciwgorączkowe



*Malwa czarna  
w ogrodzie  
ziołowym MBL-PE  
w Olsztynku*

i przeciwzapalne salicylany, obecne np. w aspirynie. Stanowią pomoc nie tylko w przeziębieniach, ale również przy chorobach takich jak reumatoidalne zapalenie stawów, przy artretyzmie i bólach, spowodowanych stanami zwyrodnieniowymi. W odróżnieniu od swoich syntetycznych odpowiedników, wiązówka błotna nie uszkadza jednak śluzówek żołądka i dwunastnicy.

Wiązówkę suszy się w temperaturze pokojowej. Można z niej przygotować smaczny, rozgrzewający napar: 10g surowca zalewa się 200ml wrzącej wody lub mleka, zaparza 20 minut i pije do trzech razy dziennie.

Ponieważ wiązówka działa również przeciwzakrzepowo, nie należy przyjmować z nią równolegle leków z syntetycznymi salicylanami – może to spowodować krwawienie.

Do tej mocno skróconej listy leczniczych kwiatów koniecznie trzeba dodać rumianek pospolity (*Matricaria chamomilla* L.), choć obecnie jest to coraz rzadziej używany surowiec zielarski – ze względu na uczulenia, jakie u sporej grupy osób wywołują rośliny z grupy astrowatych. Nie można sobie jednak wyobrazić tradycyjnego lecznictwa bez tego zioła; do niedawna naparem z koszyczków rumianku pojono nawet niemowlęta, by złagodzić kolki i bóle brzuszka. Rumiankiem przemywano świeże rany, odleżyny i inne uszkodzenia skóry. Był też doskonałą płukanką do jasnych włosów – ponieważ działa bakteriobójczo na skórę



*Wiązówka błotna  
na łące, przyle-  
gającej do jeziora  
Wymój*



### ***Nalewka z kwiatów dziewanny:***

*Do słoika objętości 1l wlewamy alkohol 40% i systematycznie, w miarę rozkwitania, dokładamy do niego kwiaty dziewanny kutnerowej, wielkokwiatowej lub drobnokwiatowej, aż go zapełnią, swobodnie pływając. Słoik przechowujemy w ciemnym miejscu i często wzruszamy jego zawartość. Następnie dokładnie odciskamy materiał roślinny i dodajemy do nalewki łyżkę miodu. Używamy przy pierwszych objawach przeziębienia po 1 łyżeczce trzy razy dziennie w 50ml wody.*

### ***Napar z malwy czarnej:***

*2 łyżki rozdrobnionych kwiatów zalać szklanką zimnej wody i pozostawić na 6-8 godzin. Po tym czasie macerat powoli doprowadzić do wrzenia, ale nie gotować. Wyłączyć gaz i zaparzać zioła jeszcze 40 minut, po czym pić po ½ szklanki w przypadku chrypki, bólu gardła itd.*

### ***Wyciąg z rumianku do ogrodu:***

*50g świeżych kwiatów lub 100g świeżych kwitnących roślin zalać 10 litrami gorącej wody, pozostawić na 24 godziny, odcedzić. Stosować w ciągu całej wegetacji, bez rozcieńczania.*



*Rumianek  
pospolity*

głowy i nadaje włosom złocisty odcień bez konieczności stosowania jakiegokolwiek farby.

Ze względu na stosowanie chemicznych środków ochrony roślin, wrażliwy rumianek jest wypierany z pól i innych siedlisk. Łany białych kwiatków z żółtym środkiem to przeważnie bezwonna lub słabo pachnąca maruna, która nie ma leczniczych właściwości. Zdarza się, że jest wmieszana do surowca, sprzedawanego pod nazwą rumianek pospolity.

Można na szczęście posiać rumianek we własnym ogrodzie. Robi się to we wrześniu, a ziemia powinna być starannie odchwaszczona, zasobna w wapń i przewiewna. Na jego sąsiedztwie skorzystają w następnym roku warzywa (kapustne, ziemniaki, selery, pory, cebula, czosnek, rzodkiewka i szpinak), rumianek jest dla nich stymulatorem wzrostu, zwiększa ich odporność oraz poprawia walory smakowe. Dodany do kompostu, przyspiesza jego dojrzewanie, można też z wykorzystaniem rumianku sporządzić preparat, pobudzający odporność innych roślin.

## DRZEWA IGLASTE

Wszyscy wiemy, jak działa spacer po sosnowym lesie, jak lekko oddycha się wśród jałowców, jak pięknie pachnie choinka świerkowa lub jodłowa. To zapachy żywic i olejków eterycznych – każdy gatunek pachnie nieco inaczej, ale wszystkie sprawiają, że można ode-



*Świerkowe gałązki, gwiazdka z brzozywej kory i suszonej wrotycz – bardzo zdrowa dekoracja*

tchnąć pełną piersią.

Na naszym terenie dobrze rosną tylko niektóre gatunki drzew iglastych. Do rzadkości należą na Warmii jodły, nie spotkamy też w lasach naturalnie rozsiewających się cisów. Mamy za to miejsca z wprowadzonymi jeszcze przed II wojną światową, majestatycznymi daglezjami o igłach pięknie pachnącymi pomarańczą, są też oczywiście bardzo dorodne bory sosnowe; zdrowo rosną modrzewie, a świerki pospolite (*Picea albies* L.) radzą sobie niezgorzej.

Lecznicze olejki iglaków są dostępne przez cały rok – w pączkach, igliwiu, szyszkach i gałązkach. Zimowe pączki można tak samo dobrze wykorzystać, jak młode przyrosty wiosenne – na syrop. Bardzo wygodny, a przy tym zdrowszy, jest jednak ziołomiód. To forma polecana przez autorytet w dziedzinie ziołolecznictwa, doktora Henryka Różańskiego, na wiedzę którego wielokrotnie powołuje się autorka. Do przyrządzenia ziołomiodu wykorzystajmy na przykład nalewkę świerkową. Jeśli zrobimy ją zimą, skorzystamy z naturalnej witaminy C, która znajduje się w igliwiu o tej porze roku. Możemy to sprawdzić na spacerze, pogryzając świerkowe igły – będą kwaśne.

Świerk, jak wszystkie iglaste, stosowany jest w chorobach układu oddechowego. Osusza oskrzela, działa bakteriobójczo. Poprawia też trawienie. Do nalewki wykorzystuje się końcówki gałązek wraz z igłami i pączkami, pamiętać trzeba



Świerk  
w szacie zimowej

jednak, by nie osłabiać drzewa, z którego je pozyskujemy – zbierajmy tylko po kilka końcówek z rosnącego drzewka. Jeszcze lepszym pomysłem jest spożytkowanie w tym celu świętecznej choinki.

Bardzo przydatna w czasie zimy jest rozgrzewająca i gojąca maść na bazie żywic drzew iglastych. Tego typu wyroby były tradycyjnie stosowane w zimnych krajach skandynawskich, można więc skorzystać z doświadczenia naszych północnych sąsiadów. Maść ta z powodzeniem zastępuje kupne specyfiki do nacierania klatki piersiowej, a wykorzystujemy do niej samodzielnie pozyskane na spacerze żywice, co stanowi dodatkową korzyść prozdrowotną.

Maść ta stosowana była w krajach skandynawskich nie tylko do wcierania podczas przeziębienia, ale również przy bólach stawowych, artretyzmie i stłuczeniach. Także przeciwgrzybiczo – jako krem do stóp. Prócz wspierania układu oddechowego, ma jeszcze inne zastosowania – mocno nawilża skórę oraz błyskawicznie goi ranki i otarcia. Działa świetnie na przesuszoną skórę, łagodzi podrażnienia, pomaga przy opryszczce.



*Maść z żywicy*



### ***Maść z żywic na gęsim smalcu:***

- *1kg gęsiego smalcu, wytopionego w kąpieli wodnej*
- *80g rozpuszczonych żywic drzew iglastych*
- *1000g wosku pszczelego*
- *20 kropli olejku świerkowego lub pichtowego (opcjonalnie).*

*Żywice należy macerować co najmniej dwa tygodnie (do pół roku) w małej ilości stabilnego tłuszczu lub stopić na małym ogniu w garnuszku, którego nie żal (ciężko go potem doczyścić), ciągle mieszając. Gdy są już w stanie płynnym, przystępujemy do sporządzenia maści: smalec i wosk podgrzewamy w kąpieli wodnej aż do rozpuszczenia się obu składników, następnie dodajemy żywice, a gdy półpłynna masa ochłodzi się do temperatury poniżej 35°C, dodajemy (opcjonalnie) olejek eteryczny. Przelewamy maść do małych, szklanych słoiczków i stosujemy w miarę potrzeby. Jest bardzo wydajna.*





# ZIOŁOWE ŚRODKI CZYSTOŚCI I KOSMETYKI

Mydło do prania i mycia kupić dziś można w sklepie, natomiast źródła etnograficzne zgodnie podają prostsze i tańsze sposoby zachowania higieny na całym obszarze od północno-wschodniej Europy, aż po Westfalię. Podstawowy polegał na praniu ubrań w bieżącej, a więc napowietrzanej wodzie, dodatkowo z użyciem kijanek – ten dobry pomysł wykorzystano współcześnie, tworząc pralkę bąbelkową i chwytliwy termin *eco bubble*. Usuwanie brudu przebiega dzięki bąbelkom już w niskiej temperaturze (oszczędzamy energię, a pranie niszczy się mniej) i nie ma potrzeby używania zmiękczaczy, bo ubrania okazują się naturalnie miękkie i przyjemne w dotyku. Powszechny też był zwyczaj odświeżania domu przy pomocy okadzania. Służyły do tego rośliny o potwierdzonych dziś przez naukę właściwościach bakterio- i grzybobójczych – niektóre z nich nie cieszą się dziś popularnością, na przykład tatarak, jednak większość znamy z kuchni lub apteki.



*Kwitnąca mydlnica  
lekarska*

## MYDLNICA LEKARSKA

Jedną z roślin, które do dziś rosną dziko na obrzeżach niemal każdej wsi warmińskiej, jest mydlnica lekarska (*Saponaria officinalis* L.), nazywana w tym regionie dzikim goździkiem. Kwitnienie zaczyna w czerwcu-lipcu i do września zobaczyć można kępy lub całe jej łany w kolorze delikatnego różu – przy drogach, na brzegach lasu, na łąkach i słonecznych nieużytkach, których nie zajęła jeszcze nawłóć kanadyjska. Ta powszechność występowania mydlnicy ma swoje uzasadnienie, ponieważ przez wieki korzenie, a właściwie kłącza tej rośliny, wykorzystywane były powszechnie jako domowy środek czystości.

Mydlnica służyła głównie do prania. Roślinę tę w niektórych rejonach nazywano wprost „mydłem”, „mydełkiem”, „mydlikiem” lub „mydłem tatarskim” czy „psim mydłem” (na Białorusi). Jej przydatność w czyszczeniu wełny doceniali już starożytni Grecy i Rzymianie, a wiele ludów używało do mycia ciała i prania odzieży.

Zdarza się jeszcze usłyszeć opowieść o powojennych, sobotnich kąpielach w dzikim goździku. W kuchni wlewano do balii wodę i pieniaący się wywar, a wszystkie dzieci czekały na swoją kolej – zaczynało zawsze od najmłodszej latorośli. Po dzieciach myli się dorośli,



*Zestaw do prania  
– eksponaty  
z wystawy „Utkana  
opowieść. Warmiń-  
skie i mazurskie  
tkaniny ludowe  
ze zbiorów Mu-  
zeum Warmii  
i Mazur”*

a na koniec mama przepierała jeszcze w tej samej wodzie szmaciaki, czyli ręcznie tkane dywaniki. Gdy przyszły trudne czasy i sklepowego mydła brakowało, do łask wróciła mydlnica.

Wywary z dzikiego goździka doskonale się pienią z powodu dużej ilości saponin, obecnych w całej roślinie, ale szczególnie w korzeniach (nawet do 10%). Działają one dokładnie jak mydło, czyli zmniejszają napięcie powierzchniowe wody i ułatwiają usuwanie brudu. Zastosowane na skórę, wywierają wpływ zmiękczający, oczyszczający, wybielający i odkażający. Pomagają w walce z zaskórnikami i trądzikiem. Zastosowane na włosy działają oczyszczająco, nabłyszczająco, przeciwzapalnie; nadają im lekkość i puszystość. Tylko stosować!

Konserwantem w przepisie na mydło jest jedynie olejek eteryczny, więc jeśli nie planujemy użyć mydła w ciągu dwóch tygodni, to część można zamrozić. Mydło z mydlnicy pieni się wyłącznie na ciepło, ale usuwa brud w każdej temperaturze.

Korzeń mydlnicy można kupić w aptece lub sklepie zielarskim, jednak warto zaopa-



### ***Mydło w płynie lub podstawa domowego szamponu:***

- 10g wysuszonego i rozdrobnionego korzenia mydlnicy lekarskiej
- 400ml wody
- 3-4 krople wybranego olejku eterycznego – na przykład lawendowego.

*Mydlnicę namoczyć na noc w garnku, gotować na małym ogniu przez 15 minut, zostawić pod przykryciem na pół godziny, przecedzić. Do letniego wywaru dodać olejek eteryczny, całość przelać do wybranych pojemniczków.*

### ***Płyn do prania z kasztanów:***

- 3 łyżki rozdrobnionych kasztanów (do prania białego – bez łupinek!),
- 300ml wody.

*Kawałki kasztanów wsypujemy do zimnej wody, powoli doprowadzamy do wrzenia i gotujemy na małym ogniu przez 15 minut. Odstawiamy na około 30 minut, przecedzamy i płyn wlewamy do odpowiedniej przegródki w pralce.*

trzyć się w ten surowiec samodzielnie, oczywiście z zastosowaniem podanych na początku książki reguł. Kopiemy w czystych, oddalonych od asfaltowych dróg miejscach, jesienią lub wczesną wiosną, następnie oczyszczamy kłęczka i suszymy je w temperaturze do 50°C.

Jeśli sięgnie się do przedwojennych podręczników kosmetologicznych, znaleźć też można przepis na „nalewkę mydlikową”, czyli płyn zmydlający substancje tłuste i żywiczne, polecany jako składnik wód toaletowych i środków pielęgnujących włosy

### ***Nalewka mydlikowa (Tinctura Saponariae)***

*100g korzeni mydlnicy lekarskiej zalać 500ml alkoholu 45%, zlać po co najmniej 7 dniach.  
Przechowywać w zacienionym miejscu.*

Nierozcieńczona nalewka, stosowana na skórę, jest środkiem na owrzodzenia i wypryski, natomiast do pielęgnacji skóry łojotokowej wystarczy używać jej po rozcieńczeniu (łyżka nalewki na szklanekę wody).

### **NIE TYLKO MYDLNICA**

Mydlnica nie jest jedyną rośliną saponinową, którą możemy pozyskać na Warmii – do tej samej rodziny (goździkowatych) należy płozący się, rosnący na piaskach i nieużytkach połonicznik nagi (*Herniaria glabra* L.), pokrojem przypominający rdest ptasi. Napar lub odwar z tej cennej rośliny zielarskiej był również tradycyjnie wykorzystywany do mycia, ponieważ wydeliłkacał skórę. Etnografowie zanotowali co prawda stosowanie w tym celu połonicznika na terenie zachodniej Białorusi, w Ukrainie i przez Tatarów łańskich, a nie na naszym terenie, ale może warto spróbować.

Na pewno trzeba przetestować zdecydowanie łatwiejsze w pozyskaniu, bo większe i wszystkim znane nasiona kasztanowca zwyczajnego (*Aesculus hippocastanum* L.), czyli kasztany. Jest to darmowy, w pełni ekologiczny i rodzimy odpowiednik orzechów piorących, pochodzących z dalekich Indii lub Nepalu. Można stosować je niemal bez żadnej obróbki do prania kolorowych ubrań, nadają się również do delikatnych tkanin jedwabnych czy wełnianych. Kasztany są także surowcem kosmetycznym - niezwykle skutecznie czyszczą i pielęgnują skórę.

Jako że kasztany są produktem sezonowym, należy przygotować sobie ich zapas jesienią. Świeżo zebrane dają się łatwo pokroić nożem – jeśli zamierzamy używać ich tylko do prania kolorowego, wystarczy przekroić je na kilka części i suszyć przez kilka dni w tem-

peraturze nieprzekraczającej 50°C, najlepiej w piekarniku z lekko uchylonymi drzwiczkami. To wszystko! Stosuje się je tak samo jak orzechy piorące, czyli na jeden wsad do pralki automatycznej wystarcza saszetka z 3 kasztanami, którą dorzucamy do prania.

Jeśli chcemy używać kasztanów do białego prania, należy się trochę bardziej postarać i również od razu po zebraniu, jesienią, obrać je z brązowych łupinek. Potem postępujemy tak samo: kroimy je na mniejsze części, suszymy dokładnie i przechowujemy w zamkniętym pojemniku, by nie zawilgotniały. Zarówno z kasztanów z łupinkami, jak i bez nich, można przygotować pieniący się, saponinowy płyn do prania.

Jeśli zostanie nam trochę płynu z kasztanów, to śmiało możemy go używać do mycia ciała, ponieważ prócz saponin, nasiona kasztanowca mają swoim składzie także witaminy z grupy B, witaminę C oraz flawonoidy - te ostatnie pomagają w walce z żyłakami. Związki



*Kasztanowiec  
zwyczajny*

czynne kasztanowca przydają się też w kosmetykach chroniących przed promieniowaniem UV, poprawiają ukrwienie, przyspieszają gojenie ran i podrażnień, dlatego warto zrobić sobie z kasztanów olejek ochronny (str. 95). Trzeba z awansu przygotować sobie kasztanowy proszek, bo kosmetyk ten najlepiej posłuży nam latem. W tym celu rozdrobnione, suche kasztany (przygotowane jako środek do prania) mielimy i przechowujemy w zamkniętym szczelnie pojemniku.

Wyciągi z kasztanowca są zwykle dobrze tolerowane nawet przez osoby o wrażliwej skórze, nie wolno ich jednak stosować wewnętrznie bez konsultacji z lekarzem, tak samo jak innych, wymienionych wcześniej preparatów – z mydlnicy lekarskiej i połonicznika nagiego. Saponiny spożywane w dużych ilościach mogą być toksyczne i spowodować wymioty, a nawet uszkodzić szereg organów wewnętrznych. Z drugiej strony, w niewielkich ilościach znajdziemy je w takich roślinach, jak nagietek lekarski, aloes, winorośl, oliwka czy żeń-szeń oraz w tak popularnych produktach jak kawa, herbata, buraki, szpinak i owies.

Jest jeszcze jedna grupa roślin, mających w swoim składzie nieco saponin – to rośliny strączkowe. To dlatego niektórzy dietetycy zalecają odlanie wody, w której namaczały się przed gotowaniem ich nasiona. Nasze babcie ratowały sfilcowany sweter z wełny, mocząc go w wodzie z gotowanej fasoli: potraktowany w ten sposób, staje się bardziej miękki. Tak więc groch, cieciorę, fasolę itd. gotujemy i zjadamy, a wody używamy jako płynu do prania.

## **OLEJKI ETERYCZNE DO SPRZĄTANIA**

Zamiast niszczących środowisko i nasze zdrowie, agresywnych środków czystości, służących do sprzątania domu, można z powodzeniem stosować olejki eteryczne. Zostały już przybliżone w rozdziale „Pachnące i pożyteczne”, więc tutaj powiedzmy tylko, że są bardzo skuteczne (to silne esencje) i wygodne w użyciu. Kilka kropli, dodanych do wody, odkaża i pomaga usuwać brud. Warto wybrać swoje ulubione zapachy, biorąc pod uwagę bakteriobójcze działanie olejków z drzew iglastych (olejek sosnowy, świerkowy, jałowcowy, pichtowy). Insekty nie lubią z kolei zapachu lawendy, tymianku, piołunu, wrotyczu, goździków, cynamonu i mięty – te olejki również doskonale zapobiegają namnażaniu się drobnoustrojów. Jednym z najbardziej wszechstronnie działających jest pochodzący z Australii olejek drzewka herbacianego; można sprawdzić, na ile jego zapach polubią domownicy.

Olejki eteryczne w domu wykorzystać można na różne sposoby – do mycia podłóg i blatów kuchennych, jako składnik mgiełek odstraszających owady, jako składnik samodziel-



*Aloes zwyczajny  
(Aloe vera)  
w naturze  
– plantacja  
na Lanzarote*

nie przygotowywanych tabletek do zmywarki; kilka kropli olejku, dodanego do prania (wlewać je należy wraz z octem do przegródki na środek zmiękczejący), zadziała bakteriobójczo i nada ubraniom delikatny zapach.

Do prania najlepiej sprawdzają się olejki:

**cytrynowy** – ma właściwości wybielające, pozwala zachować biel prania;

**lawendowy** – odświeża, chroni ubrania przed insektami;

**z drzewa herbacianego** – dezynfekuje pranie np. po chorobie. Ma silne właściwości bakteriobójcze, grzybobójcze, eliminuje bakterie e-coli.

Antyseptyczne właściwości olejków możemy też wykorzystać do ręcznego mycia naczyń. Płyn warto wzbogacić o substancje nawilżające, obecne w aloesie, roślinie chętnie uprawianej w naszych domach. Świeży żel z wnętrza liścia łagodzi podrażnienia skóry, może być też, bez żadnej dalszej obróbki, wykorzystany jako serum na zniszczone końcówki włosów, okład łagodzący ugryzienia owadów albo – jak w poniższej recepturze – ochronić nasze ręce.

Dzięki olejkom eterycznym można też sobie przygotować bardzo przydatny środek: mgiełkę przeciw owadom. Nie wystarczy jej zaaplikować na skórę jednokrotnie, tak jak

### **Ochronny olejek do opalania z kasztanami:**

- 100g oliwy mniszkowej
- 1 łyżka proszku z kasztanów
- 1 łyżka wody
- 1 łyżeczka gliceryny roślinnej
- słoik o pojemności około 200ml.

*Proszek z kasztanów mieszamy z wodą i gliceryną, wlewamy oliwę i całość miksujemy. Pozostawiamy w zakręconym słoiku, od czasu do czasu wstrząsając zawiesiną; po tygodniu cedzimy pięknie opalizujący olejek przez gęste sito. Przechowujemy w ciemnej butelce.*

### **Płyn do naczyń pielęgnujący dłonie:**

- 500ml mydła potasowego w płynie
- 120ml żelu lub soku aloesowego
- 50ml gliceryny (jeśli nie ma jej w składzie żelu)
- 30g boraksu rozpuszczonego w 20ml ciepłej wody
- kilka kropli olejku lemongrasowego, miętowego, lawendowego lub melisowego.

*Składniki zmieszać i wlać do butelki z dozownikiem.*



### **Mgiełka odstrasząca owady:**

- 10g nalewki wrotyczowej
- 2g olejków eterycznych: lemongras, lawenda, cytryna, bergamotka, mirt
- woda destylowana do 100g.

*1g olejku to średnio 25 kropli, w mgiełce powinno się więc ich znaleźć 50. Użycie lawendy i mirtu powoduje dodatkowe, przeciwwirusowe działanie tego środka.*





*Olejek mirtowy ma działanie odstraszające owady i przeciwwirusowe – dojrzewające owoce mirtu*

to dzieje się przy użyciu chemicznych specyfików, ale warto rozważyć ten wybór. W przypadku naturalnego odstraszania owadów trzeba wziąć buteleczkę z mgiełką do lasu i co jakiś czas spryskiwać skórę. Zaletą mgiełki z olejkami jest to, że pięknie pachnie, więc zastępuje wodę kwiatową.

## **JAŁOWIEC, ZWANY KADYKIEM**

Kolegium Zdrowia, powołane w sąsiadujących z Warmią Prusach Książęcych, w pierwszej dekadzie XVIII wieku – gdy zaczęła się tam epidemia dżumy – opracowało i podało do publicznej wiadomości zalecenia przeciw tej chorobie. W tym czasie zdawano sobie już sprawę z tego, jak ważne są higiena i profilaktyka – dlatego zalecano utrzymywanie w czystości ulic, a przede wszystkim wody (służyć temu miało zakrywanie studni). Za środek dezynfekcyjny powszechnego stosowania uznano dym z konkretnych roślin, palonych na placach i ulicach. Drewno do ognisk miało pochodzić z jałowca, dębu i jesionu. Odkazane były również miesz-



*Jałowiec pospolity*

kania: ubodzy palić mieli nasiona jałowca wraz z prochem strzelniczym i innymi dodatkami, natomiast bogatszym mieszkańcom zalecano użycie bursztynu, kadzidła i znów – drewna jałowcowego. Nawiasem mówiąc, jako środki przeciw zakażeniu uznawane są w przepisach dżumowych: ruta, którą należało spożywać na kromce z masłem, piwo zaprawiane ziołami i wódka jałowcówka. Biorąc pod uwagę to, że piwo warzono w naszym regionie często z kadzidła, dominacja tego środka leczniczego wydaje się całkowita.

Jałowiec (*Juniperus communis* L.) był popularnym lekiem już od starożytności. Przez wieki uważano go za uniwersalny środek terapeutyczny: czyszczący krew, moczopędny, poprawiający trawienie i wzmacniający. Olejek jałowcowy działa silnie bakteriobójczo, ale także drażniąco, dlatego nie poleca się go kobietom w ciąży i osobom chorym na zapalenie dróg moczowych. Powinien pomóc w przypadku chorób reumatycznych, w obrzękach i pobudzić perystaltykę jelit. Używa się przede wszystkim szyszkogagód, ale i całych gałązek – w winie, powidelkach, w naparach, odwarach i do okadzania. Osoby cierpiące z powodu wyprysków



*Saszetki z wrotyczem i lawendą*

skórnych mogą spróbować kąpeli w jałowcowych gałązkach. Zalecano też żucie samych jagód, by pozbyć się nieprzyjemnego zapachu z ust. Zamiast tradycyjnego okadzania gałązkami jałowca, można stosować inhalacje albo aromatyzować pomieszczenia domowe przy pomocy świec sojowych z dodatkiem olejku jałowcowego.

## **ZIÓŁOWE SASZETKI PRZECIWI OWADOM – NIE TYLKO DO SZAFY**



*Wrotycz na łące*

Na koniec przeglądu roślinnych środków sprzyjających higienie jeszcze jedna propozycja, inspirowana tradycją. W szafach zaradne gospodynie wieszały niegdyś przeciw molom pęczki bagna zwyczajnego (*Ledum palustre* L.), rośliny o silnym, wywołującym odurzenie i bóle głowy zapachu, obecnie chronionej. Można ją zastąpić innymi ziołami o właściwościach odstraszających owady – pozostawiając w szafkach kuchennych lub szafach ozdobne saszetki, które następnie wykorzystać można sprytnie w innych celach.

Saszetka wrotyczowa pięknie pachnie i odstrasza robactwo. Jeśli po kilku miesiącach chłodu w naszych doniczkach pojawią się szkodniki, wystarczy zawartość saszetki zalać



*Kwitnący piołun*

szklanką wrzątku, pogotować 10 minut i odstawić do naciągnięcia na kolejnych 20 minut, przecedzić i po ostudzeniu kilka razy spryskać zaatakowane rośliny. Wiosną w ten sam sposób uchronimy kwiaty truskawek przed opuchlakami. Wrotycz pospolity (*Tanacetum vulgare* L.) zawiera trujący tujon, dlatego nie stosuje się go wewnętrznie. Nic nie stoi jednak na przeszkodzie, by wykorzystać podaną recepturę do ochrony naszej skóry – napar działa przeciwgrzybiczo, przeciwbakteryjnie, pierwotniako- i wirusobójczo.

Saszetka wrotyczowo-piołunowa łączy zalety wrotyczu i piołunu, ziół w większych dawkach trujących, ale przy stosowaniu z umiarem – niezwykle przydatnych. Zapach olejku eterycznego bylicy piołun, choć dla ludzi przyjemny, nie podoba się owadom w naszym

domu; od wieków rośliną tą okadzano pomieszczenia i wykorzystywano na różne sposoby jej właściwości przeciwbakteryjne, gojące i uspokajające. Piołun nie ma przeciwgrzybiczego działania wrotyczu, ale przygotowanym z obu ziół naparem (łyżka mieszanki na szklanke wrzątku, odstawić na 20 minut i przecedzić) można spryskiwać rośliny doniczkowe. Tego zestawu nie lubi również połyśnica marchwianka, szkodnik wchodzący w korzenie marchwi. By zapobiec szkodom, napar rozcieńczamy wodą i wiosną podlewamy ziemię wokół młodych marchewek. Na ludzką skórę napar podziela również – łagodząc owrzodzenia i stany zapalne.



*To lawenda lekarska,  
a nie kocimiętka*

Saszetka lawendowa to tradycyjnie stosowana w szafach zawieszka przeciw molom. Aromatyzuje powietrze, wprowadza dobry nastrój i uspokaja. Saszetkę umieścić można również pod poduszką lub w pobliżu łóżka albo w pobliżu ciągów komunikacyjnych – wszędzie podziela odświeżająco. Napar z lawendy będzie też doskonałym dodatkiem do relaksującej kąpieli, która regeneruje skórę, łagodzi jej podrażnienia i działa przeciwobrzękowo.

## **OCTY DLA URODY**

Niezastąpioną rolę w pielęgnacji skóry odgrywają delikatne octy. Po rozcieńczeniu wodą lub naparem ziołowym, stanowią gotowe kosmetyki. Mamy właściwie nieograniczone możliwości, by komponować na ich bazie toniki, mgiełki, płukanki do włosów, dezodoranty

i inne kosmetyki – dodając zioła o odpowiednim kierunku działania. Najczęściej wykorzystywany jest ocet jabłkowy, ale można przygotować sobie również ocet rabarbarowy, wiśniowy, gruszkowy itd. Coraz częściej można też kupić różnego rodzaju octy, jeśli z jakichś względów nie wytwarza się ich samemu. Najlepsze są żywe, niepasteryzowane.

Octu jabłkowego używać można jako toniku do twarzy – do tego celu należy go rozcieńczać na bieżąco wodą lub naparem z kwiatu lipy, wodą różaną, hydrolatem z chabra bławatka, maceratem z babki lancetowatej itp. – w proporcji 1:10 (1 część octu na 10 części wybranego przetworu ziołowego). Najślynniejszy tego typu preparat w historii to lawendowy tonik do włosów cesarzowej Sisi – ukojenie dla podrażnionej i swędzącej skóry głowy. W razie potrzeby można go również rozcieńczyć wodą i uzyskać w ten sposób płukanke do włosów.

Można zrobić sobie (albo w prezencie) specjalny kosmetyk do twarzy, który wygładza i rozjaśnia skórę. Do jego przygotowania potrzebne są świeże kwiaty czarnego bzu. Zioło to, prócz podanych właściwości, uszczelnia również naczynka krwionośne. Jest to receptura oparta na założeniu twórcy floroterapii (leczenia kwiatami), dr Bacha, że światło słoneczne aktywuje składniki czynne kwiatów. Chronić przed nim należy dopiero gotowy preparat, przechowując go w butelce z ciemnego szkła.

Jeśli nie chcemy używać agresywnych dezodorantów, mamy do dyspozycji szereg ziół ograniczających pocenie się – są to na przykład szałwia, hyzop i rozmaryn. Możemy używać ich jako przypraw w kuchni, pić napary ziołowe, w których składzie się znajdują, albo zastosować



*Marchew pospolita  
- sierpień*

### **Peeling z nasion:**

- *ususzone nasiona wybranych ziół – np. bylicy pospolitej, dzikiej marchwi i kwiatów krwawnika*
- *nieprzetworzona sól – morską, z Wieliczki lub kłodawska (dla cery tłustej) lub cukier (dla cery suchej).*

*Nasiona rozdrobnić w młynku, wymieszać z solą lub cukrem w stosunku 1:1, przesypać do podpisanego słoiczka. Tuż przed użyciem małą porcję wymieszać z olejem ziołowym lub dobrym olejem tłoczonym na zimno. Stosować jako peeling lub maseczkę – w drugim przypadku wzbogacić żółtkiem, śmietanką lub wywarem z gotowanych ziemniaków, by całość utworzyła papkę.*



### **Lawendowy tonik do włosów cesarzowej Sisi:**

- *½ szklanki kwiatów lawendy*
- *1 szklanka octu jabłkowego*

*Składniki umieścić w słoju i odstawić na tydzień do naciągnięcia. Przepędzić przez sitko o drobnych oczkach i wlać do butelki. Dla uzyskania toniku, płyn rozcieńcza się wodą w stosunku 1:3. Okres przydatności octu lawendowego to w temperaturze pokojowej co najmniej rok.*

### **Kosmetyczny ocet z kwiatów czarnego bzu:**

- *3-4 garście świeżych kwiatów czarnego bzu*
- *1l wybranego octu*
- *mały kieliszek rumu.*

*Kwiat bzu wsypać do słoika z przezroczystego szkła, wlać ocet i rum. Zakręcić, trzymać tydzień na słonecznym parapecie. Po tym czasie płyn przepędzić przez gęste sitko, ewentualnie przez gazę. Ocet kosmetyczny przelać do buteleczek, trzymać w ciemnym, chłodnym miejscu. Używać rano jako toniku, a wieczorem zamiast mleczka kosmetycznego: wacik lekko zwilżyć wodą, następnie ocet i przemyć twarz.*

### **Dezodorant jesienny:**

- *1l octu jabłkowego*
- *200ml rozdrobnionych ziół – szalwia, rozmaryn, wybrana mięta, bazylia, bylica boże drzewko, uczeń trójlistkowy, aksamitka, owoc jarzębiny.*

*Zioła zalać octem, zasłonić od światła i postawić w temperaturze pokojowej na dwa tygodnie. Przepędzić i używać codziennie rano w proporcji 1 część octu na 3 części wody. Jako tonik do skóry z wypryskami: 1 część octu na 10 części wody.*



*Pączki leszczyny  
pełne pyłku – luty*

je zewnętrznie, na przykład w kąpielach. Jeśli chcemy mieć kosmetyk do codziennego użytku, zrobimy dezodorant na bazie octu i ziół o działaniu odkażającym i odwanającym.

Lato i wczesna jesień to czas, gdy mamy pod ręką różnorodność dzikich nasion. Rośliny gromadzą w nich składniki umożliwiające szybki wzrost siewek w kolejnym roku. Są tam między innymi cenne – również dla ludzkiej skóry – substancje zapasowe, w tym tłuszcze, śluz i białka. Bardzo dobrym surowcem kosmetycznym są nasiona dzikiej marchwi (*Daucus carota* L.), protoplastki marchwi ogrodowej. Łatwo je zebrać, ponieważ marchew pospolita rośnie na łąkach całymi łanami. Od końca lipca, gdy zaczynają dojrzewać jej nasiona, tworzą charakterystyczne „gniazdka” i ta cecha nie pozwala pomylić rośliny z żadną inną. Po wysuszeniu, nasiona mogą stać się podstawą peelingu lub maseczki. Można też używać ich w kuchni, tak jak innych nasion – kminku, kolendry czy czarnuszki.

## **PĄCZKI DLA URODY**

Pączki to roślinna wersja komórek macierzystych. Dodają energii, regulują poziom hormonów, dostarczają enzymów, witamin, makro- i mikroelementów. Można pogryzać je podczas spaceru, suszyć w temperaturze pokojowej, rozdrabniać i jeść z miodem, zaparzać herbatki, przygotowywać kremy i nalewki. Dobrze przechowują się w postaci glicerytów: około 10% pączków, reszta to spirytus i gliceryna w proporcji 1:1. Pączki zbiera się zimą, wiosną przed



## **Płukanka do włosów z pączków brzozy:**

Garstkę pączków brzozy należy posiekać, wrzucić do litrowego słoja i zalać 500ml octu jabłkowego i szklanką wody. Dodać łyżkę miodu i ½ łyżeczki soli. Zakręcony słoik odstawić na tydzień (w temp. pokojowej), po tym czasie dokładnie przecedzić i zlać do butelki. Dodaje się kilka łyżek do ostatniego płukania włosów lub do przemywania twarzy. Ocet rozcieńczony 1:3 można też stosować jako dezodorant. Brzozę można zastąpić młodymi przyrostami rozmarynu albo pączkami kwiatów lawendy (wtedy raczej stosuje się go jako tonik do twarzy). Ocet taki jest trwały, może stać rok poza lodówką.

**Serum do twarzy:** łyżeczka wybranych pączków, 50 ml destylowanej wody, 2g witaminy C (1/2 łyżeczki), 1/3 łyżeczki gliceryny, szczypta soli, opcjonalnie 1–2 krople olejku eterycznego jako konserwant. Zmieszać, macerować kilka godzin, przecedzić przez gazę. Serum ma trwałość 2 tygodnie, gdy trzymane jest w lodówce;

**Maseczka:** kilkanaście pąków lipy, zmiksowanych z wodą. Tworzą żel, do którego dodać można pączki brzozy, czeremchy (wybielające, usuwają cienie spod oczu), olchy (przeciwtrądzikowe), porzeczki (antyalericzne), klonu (wygładzające), dzikiej róży (witaminizujące), kasztanowca (uszczelniające naczynka).



## **Różana maseczka na pączkach lipy:**

- 6 łyżeczek pączków lipy
- 2 łyżeczki zmielonej pestki awokado
- 2 łyżeczki mielonej glinki (francuska, rhassoul itp.)
- 2 szczypty pączków czarnej porzeczki,
- 6 garści płatków róży.

Płatki i pączki mielimy, dodajemy awokado i glinę. Maseczkę przechowujemy w szczelnym opakowaniu.

## **Krem na pączkach do skóry zmęczonej po zimie:**

- 30g rozdrobnionych pączków rokitnika, lipy i brzozy,
- odrobina spirytusu do zwilżenia
- 150g oleju kokosowego.

Świeże pączki rozdrobnić ceramicznym nożem, w słoju skropić spirytusem. Pozostawić na 10 minut, po czym dodać olej. Roztarte pączki macerować na ciepło w oleju kokosowym (w kąpieli wodnej) dwukrotnie w ciągu doby, za każdym razem po 20 minut. Odcedzić, do chłodnego maceratu dodać kilka kropli witaminy E, przelać do słoiczków.



Maseczka różana  
z dodatkiem pącz-  
ków

otwarcie, a niektóre nawet do maja. Mają zaskakujące smaki i poprawiają humor.

Na stronach internetowych dr H. Różańskiego ([www.rozanski.li](http://www.rozanski.li)) znaleźć można opisy działania i sposoby preparacji pączków kilkunastu drzew i krzewów. Do tej listy dodać trzeba bardzo wyraziste w smaku i wzmacniające pączki porzeczek oraz pączki forsycji - zbiera się je ze świeżo rozwiniętymi kwiatami. Pączki zawierają składniki czynne, wrażliwe na światło i wysoką temperaturę suszenia, dlatego należy je suszyć w ciemnym, przewiewnym miejscu oraz w temperaturze pokojowej lub około 30-35°C.

W przygotowywanych preparatach wykorzystać je najlepiej na świeżo.

Pączki można je potraktować jako smaczną przegryzkę:

**pączki lipy** – bez goryczki, śluzowe – działają osłaniająco na gardło; są również łagodnym środkiem uspokajającym;

**pączki jarzębiny** – uszczelniają naczynka krwionośne, dobrze wpływają na krążenie, witaminizują;

**pączki brzozy** – nieco gorzkie – eliminują toksyny, „czyszczą krew”, są moczopędne;

**pączki drzew iglastych** – kwaśne – pod koniec zimy najlepsze źródło witaminy C, bakteriobójcze;

**pączki jabłoni** – smaczne – odtruwają i dostarczają antyoksydanty;

**pączki czarnej porzeczki** (*Ribes nigrum* L.) – pobudzają i mineralizują (nie wolno jeść ich za dużo!).

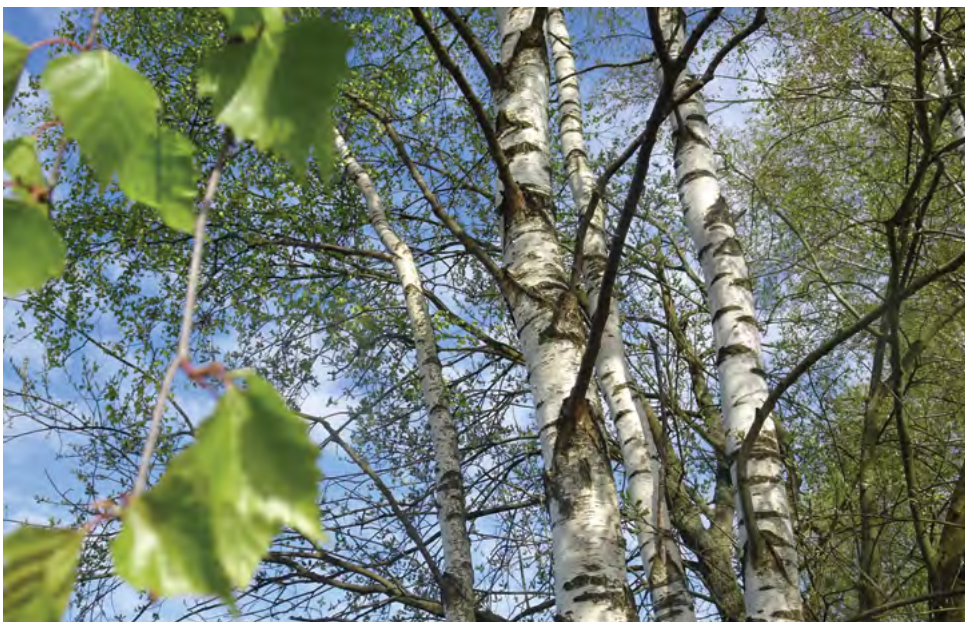


*Pączki przygotowane do maceracji w oleju i gotowy krem*

Pączki dorzucić można do octów – do 1l wybranego octu owocowego dodaje się kilkadziesiąt pączków i maceruje przez co najmniej dwa tygodnie. Jest to baza do płukanek do włosów, dezodorantów, toników i mgiełek.

Pączki do maseczki najlepiej wykorzystać na świeżo, jednak można przygotować sobie zapas na letnie i jesienne miesiące. W tym celu pączki trzeba wysuszyć, a następnie zmielić na pył w młynku do kawy lub innym urządzeniu. Do suchych składników maseczki dodać można zasobne we flawonoidy, ususzone kwiaty (świetnie sprawdzają się tu płatki róży (*Rosa canina* i innych gatunków), maku, nagietka, piwonii, chabrów itd.) oraz glinę, odpowiednią do naszej cery. Przed użyciem, dodajemy do porcji suchych składników odrobinę wody lub na przykład żel z siemienia lnianego, żółtko, miód.

Pączki to doskonały składnik kremów regeneracyjnych. Można obecnie znaleźć mnóstwo gotowych, dobrych półproduktów do wyrobu tego typu kosmetyków – wystarczy odwiedzić strony sklepów internetowych, gdzie prócz składników, znajdziemy jeszcze gotowe receptury. Jeśli jednak mamy chęć na własny krem z kilkoma niewyszukanymi składnikami, pączki stanowią wdzięczny surowiec. Efekty ich działania są nieraz spektakularne.



*Brzoza  
brodawkowata*

## **OCZYSZCZAJĄCA BRZOZA**

Chociaż oficjalnym surowcem farmaceutycznym są współcześnie tylko liście brzozy brodawkowej lub omszonej (*Betula verrucosa* i *Betula pubescens*), to jednak do produktów kosmetycznych przebojem weszła betulina – substancja nadająca korze brzozy biały kolor. Popularne stają się również tradycyjnie wykorzystywane do wiosennego oczyszczania: pączki i oskoła, czyli sok brzozy. Wszystkie one, stosowane wewnętrznie, wykazują działanie moczopędne, „czyszczące krew” (usuwiają szkodliwe produkty przemiany materii), zalecane są rekonwalescentom po antybiotykoterapii, i jako środek wzmacniający. Zastosować je można pomocniczo także w terapii chorób reumatycznych, a także dny moczanowej. Napary, intrakty lub maceraty z liści lub pączków przydatne są w chorobach dermatologicznych – przy owrzodzeniach, trudno gojących się ranach i niektórych typach trądziku – ze względu na działanie przeciwzapalne, bakteriobójcze i antyseptyczne. Wybielają też skórę, odświeżając ją po zimie.

Pierwszym surowcem, który pozyskiwać można już zimą, są właśnie pączki liściowe. Suszy się je w temperaturze do 30°C, ale bardzo cenne są na świeżo. Żeby w pełni wykorzystać



### ***Kąpiel regenerująca skórę (wg prof. Ożarowskiego):***

- 50g liści dziewanny
- 25g liści babki
- 25g liści brzozy.

*Liście zalać 2 litrami wody i gotować łagodnie pod przykryciem 10 minut. Przecedzić do wanny, wypełnionej do 1/3 objętości wodą o temperaturze 37-39°C. Wytrawione zioła włożyć do płóciennego woreczka, związać i również umieścić w wannie. Czas kąpieli to 10-15 minut.*

### ***Intrakt na brzozowych pączkach:***

- 1 szklanka brzozowych pączków – liściowych lub kwiatowych
- 500ml gorącego alkoholu 40-60%.

*Rozdrobnione pączki umieszcza się w szklanym słoju i zalewa się na 1-2 tygodnie gorącym alkoholem, w tym czasie należy je trzymać w ciemnym miejscu i codziennie wstrząsać. Po przefiltrowaniu intrakt jest gotowy – bez rozcieńczenia do pędzlowania zmian skórnych, skaleczeń i jako wcierka do osłabionych włosów, stosowana na kilka godzin przed ich umyciem. Po rozcieńczeniu w proporcji: 1 łyżka intraktu na szklankę wody, jest to świetny tonik do skóry. Można używać tak przetworzonych pączków do płukanek, okładów czy nasiadówek.*



ich naprawdę magiczne właściwości gojące owrzodzenia i wypryski, sporządzić można tradycyjny wyciąg alkoholowy, wykorzystywany w tych celach do dziś (głównie na Podlasiu), ale kuszący jest także intrakt. Przy podgrzewaniu alkoholu należy być jednak bardzo ostrożnym!

Również napary i odwary z brzozywych liści lub gałązek widocznie odświeżają i wygładzają skórę po zimie, działają też wybielająco. Można je stosować jako odżywkę (bez spłukiwania) do włosów, ale i wewnętrznie, jako prozdrowotną, oczyszczającą herbatkę.

Liście brzozy można zbierać już wiosną, ale najbardziej wartościowy surowiec pozyskuje się w czerwcu. Dostępnych jest już wtedy mnóstwo ziół, które wykorzystać można na przykład do regeneracyjnej kąpieli.

Należy do nich na pewno babka lancetowata (*Plantago lanceolata* L.), która jest tradycyjnym środkiem, łagodzącym podrażnienia skóry, gojącym rany i przeciwbakteryjnym. Najskuteczniej działa na świeżo, czyli właśnie tak, jak przez wieki była wykorzystywana. Do celów leczniczych stosuje się młode liście, zebrane podczas kwitnienia rośliny - robi się z nich na przykład syrop przeciwkaszlowy - ale wszyscy pamiętamy ulgę, gdy świeżym liściem posmaruje się ugryzienie owada.



*Babka lancetowata*

# WŁÓKNA

*Ach lanku, lanku  
Wiele ty kosztujesz,  
Wiele ty ludzi  
Czansto fatygujesz*

*piosenka ludowa, wieś Mokiny, powiat olsztyński*

Wspominany na kartach tej książki biskup Adam Stanisław Grabowski, autor „Ordynacji krajowej”... z drugiej połowy XVIII wieku, dotyczącej przeciwdziałania kryzysowi w warmińskim rolnictwie, nakazywał między innymi „zwiększenie upraw zbóż chlebowych zamiast lnu”, uprawianego na tych ziemiach powszechnie ze względu na wysokie ceny.



*Kwitnący len*

Len był więc jednym z lepszych towarów eksportowych. Pod jego uprawę przeznaczano dużo miejsca, narażając się tym samym na niedostatek chleba w wiosennych miesiącach, na przednówku. Na Warmii była to najbardziej popularna roślina włóknista, a z nasion wyłaczano też olej na własne potrzeby, Uprawiano tu również konopie, jednak wyłącznie w ogrodach, jako roślinę odstrasżającą szkodniki. Konopie siewne (*Cannabis sativa* L.) wymagają bardziej zasobnej gleby, potrzebują też więcej ciepła w początkowej fazie wzrostu, dlatego zdarzało się, że siano je w niektórych miejscach na sąsiednich Mazurach. Tam też wytwarzano z nich bardzo trwałe sznury, powrozy i płótno na worki. Na Warmii jednak królował len.

## UPRAWA I OBRÓBKA LNU

Len zwyczajny (*Linum usitatissimum* L.) wymagał wielu zabiegów – jesiennej orki pola pod uprawę, ręcznego, starannego zasiewu z płachty, wykonywanego przez starszych i doświadczonych gospodarzy w drugiej połowie maja (zwyczajowo 21 dnia tego miesiąca, czyli w przeddzień patronki tej rośliny, św. Heleny), potem kilkukrotnego pielienia podczas wzrostu. Wysiewano też len kilkukrotnie, w odstępach dziesięciodniowych, by mieć pewność, że któryś z zasiewów wszędzie dobrze. Wszyscy też znają opowieść „Jak to ze lnem było”, więc wiedzą, że po zbiorze trzeba go było poddać specyficznej obróbce, aby uzyskać czyste, mocne włókna. Cały proces przedstawiony został również na wystawie „Utkana opowieść. Warmińskie i mazurskie tkaniny ludowe ze zbiorów Muzeum Warmii i Mazur”, przygotowanej przez kurator Annę Czachorowską, a prezentowanej na salach olsztyńskiego Zamku. Znalazło się tam mnóstwo szczegółowych i bardzo inspirujących informacji o tradycjach tkackich w regionie, narzędziach, procesie uprawy lnu, a także historyczne zdjęcia i eksponaty Muzeum. Aby zapewnić dobre zbiory, stosowano formułę magiczną:

*Co garść, przed Pana Boga,  
Co garść przed ptaki,  
Co garść przed się*

To piękna wyliczanka - zakłada dbałość o wszystkich, poczynając od Boga i ptaków, a na ludziach kończąc.

Len uprawiano na sprzedaż, ale przede wszystkim na potrzeby własnego gospodarstwa – przędzeniem i tkaniem zajmowały się powszechnie kobiety, od dziecka. Wytwarzały



płótna lniane, lniano-wełniane, a po wprowadzeniu w XIX wieku bawełny, także lniano-bawełniane. Zwyczaj ten nie zanikł nawet wtedy, gdy dostępne w sklepach stały się gotowe, tanie materiały, wykonane maszynowo.

Warto jednak uświadomić sobie, że w proces, którego efektem miało być płótno lniane, zaangażowani byli wszyscy członkowie małych, wiejskich społeczności. Po pierwsze, używano do siewu własnych nasion, miały one jednak tendencję, by po dwóch – trzech latach się wyradzać. Sąsiedzi zatem wymieniali się siemieniem. Przez 90 do 100 dni okresu wegetacyjnego lnu trzeba było najpierw zabezpieczać go przed ptakami, a później wielokrotnie, ręcznie odchwaszczać – zajmowały się tym kobiety z dziećmi. Jeśli na roślinach pojawiały się szkodniki (pchełka knowa), należało posypać rośliny popiołem drzewnym, który po zetknięciu z rosą dawał owadobójczy ług. Wyrywaniem dojrzałego lnu (nie cięciem, a ręcznym wyrwaniem) zajmowały się znów kobiety z dziećmi. Później wkraczali mężczyźni i następowały kolejne etapy obróbki: suszenie, obrywanie główek, moczenie w stawach, powtórne suszenie, międlenie, tarcie w terlicach (cierlicach), klepanie i czesanie na specjalnych szczotkach. Dopiero wtedy mogły zacząć pracę prządki.



*Ekspонат z wystawy „Utkana opowieść. Warmińskie i mazurskie tkaniny ludowe ze zbiorów Muzeum Warmii i Mazur w Olsztynie.” Zdjęcie z albumu prezentującego życie codzienne Polaków na Warmii, Olsztyn 1935-36*

Przez długie, zimowe miesiące kobiety przędły wspólnie len na kołowrotkach, zwanych tu kółkami, przygotowując się do wiosennego tkania. Wyjątkiem były dni tzw. dwunastek, czyli czas pomiędzy Bożym Narodzeniem i Świętem Trzech Króli, inne dni świąteczne oraz maryjne, a także czwartki (dzień wzmożonej działalności czarownic). Nie wolno było także prząść, gdy w domu był nieboszczyk lub nieochrzczone dziecko.

Powszechnym sposobem, wykorzystywanym szczególnie chętnie do wybielania, zmiękczenia i prania bielizny, było ługowanie. Ług, jak wiadomo, powstaje po prostu w wyniku zalania popiołu drzewnego gorącą wodą; potrzebna jest jednak wiedza, jakich gatunków drewno nadaje się do tego celu. W ługu wielokrotnie zanurzało się tkaniny, pilnując oczywiście czasu. Sposób ten na Warmii przetrwał wyjątkowo długo ze względu na tradycję ręcznego, domowego wyrobienia tkanin.

Z lnu powstawała zarówno bielizna osobista, jak i koszule robocze z „pacześnego”, czyli grubego płótna, noszone na wsi warmińskiej jeszcze przed I wojną światową. Jednak szczególnie starannie przygotowywano przędzę na koszule świąteczne i bieliznę osobistą – gotowano ją kilkukrotnie w ługu przygotowanym z popiołu drzew liściastych, najczęściej dzięki gruszy lub olchy. Zabieg ten wydelikacał i wybielał przędzę. Ług należało następnie starannie wypłukać, a samą przędzę wysuszyć i oczywiście utkać. Gotowe płótno jeszcze raz bielono, rozkładając je na łące. Ten ekologiczny sposób można stosować współcześnie: zroszone prześcieradła lub obrusy jaśnieją, jeśli wystawi się je kilkukrotnie na działanie intensywnego światła słonecznego.

Nawiasem mówiąc, tradycyjne bielenie płótna odbywało się zawsze blisko naturalnych zbiorników wodnych, poza wsią. Zajmowały się tą pracą dziewczęta, które, aby zapobiec kradzieżom, pozostawały przy rozścielonych płachtach przez kilka dni i nocy, co gorszyło niektórych etnografów z XIX wieku. Wojciech Kętrzyński pisał: „dziewczyny (...) w nocy stróżować muszą w budzie słomianej, gdzie i młodzieńcy przybywają, aby im towarzyszyć, co bardzo przyczynia się do niemoralności, która jest tak częsta, iż wyjątek za sławę bywa poczytywany”. No cóż, uzyskanie białuśkiego płótna musiało mieć swoje sekrety!

Dziś można tylko wspominać zwyczaje, związane zarówno z uprawą, obróbką, przędzeniem, praniem przędzy, tkaniem, bieleniem płótna i ubolewać nad tym utraconym bogactwem. Wśród przadek trafiały się prawdziwe mistrzyni, tworzące nowe wzory, ale nawet jeśli były tylko dobrymi rzemieślniczkami, to trzeba pamiętać, że w każdym domu do drugiej wojny światowej stał kołowrotek i powstawały tkaniny. Z grubego, najgorszego partu robiono potrzebne w gospodarstwie worki; nie można sobie też wyobrazić wnętrza warmińskiej

chałupy bez szmaciaków, rozkładanych zamiast dywanów. Miały one lnianą osnowę, a wątek stanowiły różnobarwne ścinki bawełniane – całość miała tworzyć harmonijną kompozycję. Inne płótna, z delikatniejszej przędzy, służyły jako materiał na ręczniki, bieliznę pościelową i osobistą, koszule damskie i męskie, fartuchy o bardzo urozmaiconych wzorach, opartych na drobnych paseczkach.

Tkano także obrusiki i bardzo popularne płachty, czyli duże, dekoracyjne nakrycia łózek. We wszystkich przypadkach chętnie stosowano wzorek w paski albo kratę, wybierano też (w odróżnieniu od większości regionów w Polsce) stonowane kolory – najchętniej zgaszoną czerwień lub granatowy. Co prawda, samodzielnie na ubrania – kobiece suknie, kitle, westki (kamizelki) czy męskie sukmany były urozmaicone kolorystycznie: w różnych odcieniach czerwieni, zielone, niebieskie, granatowe lub w brązach (często z kontrastową kratką) i czarne, ale przeważały spokojne i raczej chłodne barwy. Warmińskie tkaniny niewiele mają wspólnego z upowszechnionym przez Cepelię wizerunkiem wiejskich upodobań kolorystycznych.



*Płachty – ekspozycje z wystawy „Utkana opowieść. Warmińskie i mazurskie tkaniny ludowe ze zbiorów Muzeum Warmii i Mazur w Olsztynie.”*



*Płachty – ekspozycja z wystawy „Utkana opowieść. Warmińskie i mazurskie tkaniny ludowe ze zbiorów Muzeum Warmii i Mazur w Olsztynie.”*

## **STROJE NIE TYLKO LNIANE**

Płótna przeznaczone na ubrania stanowiły odrębną grupę. Inne materiały stosowano oczywiście zimą, a inne latem: przy wyższych temperaturach używano głównie delikatniejszych tkanin lnianych i lniano-bawełnianych, zimą noszono wełnę. Nie wszystkie elementy stroju wytwarzano w domu – kobiety zamężne od święta nosiły bardzo ozdobny czepiec, wy szywany w skomplikowane wzory kwiatowe, jednak wytwarzaniem tego najbardziej rozpoznawalnego elementu stroju warmińskiego trudniły się głównie zakonnice. Znacznie tańszą, kupioną na targu ozdobę widać na niektórych zdjęciach – jest to tak zwana „chusta turecka”, czyli obecnie wracająca do łask, drukowana w orientalne wzory, kolorowa chusta z bawełny (na zdjęciu poniżej nosi ją prządka przy kołowrotku).

Nie ma przędzy bez kołowrotka. Jeden jego element miał niegdyś szczególne znaczenie – kracka, czyli deseczka, na której umieszczano kądziel. Kracki zachwycają zdobieniami. Często dodawano do nich dzwoneczki, czyli brząkadła, by pracująca dziewczyna chroniona była przed złymi mocami, ale uwagę przyciągają przede wszystkim ażurowe, piękne wzory – kracki były bowiem wyrazem miłości chłopaka, jego darem dla prządki. Ten dar miał być niepowtarzalny.



*Przędki przy pracy  
- fot. z dwudzie-  
stolecia międzywo-  
jennego - fragment  
wystawy „Utkana  
opowieść. Warmiń-  
skie i mazurskie  
tkaniny ludowe  
ze zbiorów  
Muzeum Warmii  
i Mazur w Olsztynie.”*

## BARWNIKI

Bogata tradycja obróbki lnu obejmuje również sposoby barwienia tkanin. Płótna na „gorsze” tkaniny od końca XIX wieku barwiono samodzielnie, ale z użyciem kupionych barwników - tzw. koperwasu, czyli siarczanu różnych metali.

I tak przy pomocy siarczanu miedzi uzyskiwano kolor niebieski, a siarczanu żelaza – zielony. Nie wiadomo, czy podczas barwienia lnu koperwas wzbogacano o wywary roślinne, ale z pewnością robiono tak w przypadku wełny. Używano olchy, dębu i jałowca. Materiał na odświętną odzież zawożono jednak do niezbyt licznych zakładów farbiarskich, a o barwnikach roślinnych wspomina się w źródłach raczej w kontekście kraszenia jajek na Wielkanoc. Zwyczaj ten przetrwał do dziś. I tak: na zielono jajka kraszono w młodym życiu, a na żółto i brązowo w łuskach cebuli.

Domowe kołowrotki i krosna, utrwalające wiejską wspólnotę, odeszły już w przeszłość, rzadko można też spotkać pola kwitnącego lnu. Jeśli jednak chce-



*Kracki prezentowane na wystawie „Utkana opowieść. Warmińskie i mazurskie tkaniny ludowe ze zbiorów Muzeum Warmii i Mazur w Olsztynie.”*

my, by nasze dzieci czerpały z tradycji, a przy okazji bawiły się w bezpieczny sposób, mamy do dyspozycji szereg roślin, które nie będą barwić w sposób tak trwały, jak marzanna barwierska czy krokosz barwierski, ale do malowania mogą być wykorzystane w bardzo prosty sposób. Przy okazji będzie to bardzo przyjemna lekcja chemii, bo soki roślinne przyjmują różne barwy w zależności od tego, z czym je połączymy.

Kolor czerwony można uzyskać z buraka lub czerwonej kapusty; jeśli do tej ostatniej dodać sodę, dostaniemy kolor turkusowy, natomiast po potraktowaniu kwasem cytrynowym powstanie róż. Podobnie będzie z mocno barwiącymi owocami aronii i czarnego bzu – z kwasem dadzą kolor fioletowy. Kolor żółty lub brąz tradycyjnie uzyskiwało się, gotując łuski cebuli, jednak równie dobry jest proszek z egzotycznej, przeciwzapalnej kurkumy. By zrobić pastę do malowania bez pędzla, rękami, trzeba ugotować kopiastrą łyżeczkę kurkumy w 200ml wody z dodatkiem płaskiej łyżki krochmalu i ½ łyżki utartego mydła. Po zagotowaniu i wyłączeniu gazu rozpuszcza się w tej mieszance dodatkowo łyżeczkę żelatyny. Po ostudzeniu i dodaniu odrobiny octu, powstaje jasna żółć. Jeśli potrzebna jest ciemna, zamiast octu używamy sody.

Brąz w prosty i smaczny sposób powstaje dzięki zmieszaniu kakao z wodą, natomiast

barwnik niebieski jest bardziej pracochłonny – kolor soku z borówki czarnej (czarnej jagody) utrwala siarczan żelazowy, spróbować można także kwasu szczawowego z liści rabarbaru lub szczawiu.

Na koniec kolor zielony, obecny w szpinaku, młodym jęczmieniu, naci pietruszki i innych roślinach z dużą zawartością chlorofilu. Jest nietrwały i pod wpływem światła blaknie i przybiera brudny odcień. Poratować się można, gotując z ałunem korzenie pokrzywy, ale co najwyżej uzyskamy kolor żółtozielony.

Alternatywnym, ulotnym, ale bardzo satysfakcjonującym dla dzieci rozwiązaniem jest rysowanie samymi kwiatami. Na białej kartce płatki nagietka, aksamitki, lawendy, chabrów, rzepiku, dziewanny, maków, pysznołówki i pachnących ziół o zielonym zabarwieniu potrafią utworzyć, dzięki dziecięcej wyobraźni, niezwykle obraz, złożony z niewielkich, ale intensywnych w kolorze kresek. To kolejny sposób na włączanie ziół do tkaniny współczesnego życia.



*Tkanina warmińska z MBL-PE w Olsztynku*

# DOMOWA APTECZKA

W chorobie należy oczywiście skorzystać z porady lekarza, jednak w domu można zgromadzić cały arsenał naturalnych środków, które działają profilaktycznie, zapobiegając rozwojowi infekcji, stanowią źródło łatwo przyswajalnych witamin i minerałów oraz pozwalają skrócić czas rekonwalescencji. Ułatwiają życie, ponieważ potrafią natychmiast zniwelować drobne niedyspozycje żołądkowe czy zadziałać jak środki opatrunkowe. Niegdyś przygotowywane na zimę soki, wina, nalewki oraz przetwory owocowe i warzywne traktowano niemal na równi z wyrobami aptecznymi – i ta tradycja wydaje się godna kontynuacji.

## SUSZ ZIOŁOWY DO TONIZUJĄCYCH NAPARÓW

Napary ziołowe, wypijane zamiast herbaty, efektywnie nawadniają i poprawiają samopoczucie. Należy jedynie pamiętać, by nie przywiązywać się do jednego zioła (na przykład wyłącznie do pokrzywy), ponieważ z czasem nasz organizm zaczyna na nie reagować słabiej. Jeśli pije się zioła profilaktycznie, bezpiecznie jest zmieniać ich zestaw co mniej więcej trzy ty-



*Owoc głogu*





Czas  
na orzechówkę

godnie – zdążymy skorzystać ze składników aktywnych danego zioła, a nie zadziałają jeszcze czynniki blokujące przyswajanie np. niektórych witamin. Dobrze jest też wybierać zioła, które nie wchodzi w interakcje z lekami (uwaga na dziurawiec!), wspierające odporność (np. nagietek lekarski) oraz łagodne w działaniu. Z tego względu bardzo dobrze jest mieć **zapas suszu z kwiatostanów i owoców głogu** jednoszyjkowego lub dwuszyjkowego (*Crataegus monogyna* i *Crataegus oxyacantha*). Głogi dedykowane są osobom w starszym wieku: wzmacniają serce, pomagają przy nadciśnieniu na tle nerwowym, bólach i zawrotach głowy. Kwiat wystarczy zalać wrzątkiem i zaparzać 15 minut, natomiast owoc najlepiej wysuszyć i zmieścić. Dodany do innych owoców, tak samo przygotowanych, stanie się składnikiem bogatego w witaminy proszku, którym wzbogacić można owsiankę lub jogurt.

W wielu domach tradycją było suszenie dużej ilości **kwiatu lipy drobnolistnej** i stosowanie jej nie tylko w przypadku przeziębienia, ale właśnie jako codziennego napoju. Ma on właściwości przeciwzapalne, ale również uspokajające i łagodnie moczopędne, pozwala więc

w naturalny sposób pozbyć się z organizmu szkodliwych substancji.

Naparu można także używać do kąpieli i nasiadówek. Nie wszyscy to wiedzą, ale kupowany w aptece węgiel, środek przeciwbiegunkowy, pochodzi z lipowego drewna.

**Suszony krwawnik** (*Achillea millefolium*) jest również tradycyjnie stosowanym w naparach ziółkiem – szczególnie przez kobiety. To roślina wspierająca system trawienny i przeciwzapalna. Dzięki goryczom pobudza wydzielanie soków żołądkowych, a jednocześnie zapobiega drobnym krwawieniom wewnętrznym. Nie uczula tak często jak rumianek pospolity, a ma w składzie tę samą substancję przeciwzapalną. Wiosną warto dodawać młode liście krwawnika do sałatek albo ziołowego masła.

**Ususzony kwiat wiązówki błotnej.** Warto mieć żelazny zapas suszu z wiązówki w razie nagłego pogorszenia się samopoczucia, związanego z infekcją i skokiem gorączki. Zdziała radykalnie przeciwzapalnie, napotnie i przeciwbólowo. Wykorzystać go można również przy bardzo uciążliwych chorobach reumatycznych – w chłodnym, warmińskim klimacie jest nieodzowny! Kwiat i ziele zbiera się w początkach kwitnienia. Jeśli chcemy wesprzeć swój układ moczowy, możemy używać wiązówki wraz z liściem brzozy lub zieleńką nawłoci (*Solidago*). Wszystkie jej gatunki, rosnące dziko na łąkach (także inwazyjna nawłoc kanadyjska) działają odkażająco, moczopędnie i przeciwbakteryjnie. Świetne są w naparach, można wykorzystać je również w kąpieli – pielęgnują i myją, dzięki obecności niewielkiej ilości saponin.

**Ususzony kwiat bzu czarnego (*Sambucus nigra* L.)** W czerwcu zbierać można kwiaty czarnego bzu. Przetwory na ich bazie to nie tylko środek przeciwzapalny, przeciwkaszlowy i napotny, ale również uszczelniający naczynia krwionośne. Jest bogaty we flawonoidy, witaminy, potas i fitosterole (działa ochronnie m.in. na prostatę) – wzmacnia i reguluje przemianę materii. Jest środkiem bezpiecznym dla dzieci.

Napar napotny i przeciwzapalny z kwiatów: płaska łyżka suszonych kwiatów na szklanekę wody lub mleka; pić po 100g w przypadku przeziębienia. Jeśli nie suszymy surowca, a chcemy użyć go na świeżo, kwiaty należy pozostawić na kilka godzin do lekkiego zwiędnięcia – ulotni się z nich szkodliwa sambunigrina! Owoce, które również stanowią cenny środek prozdrowotny, należy bezwzględnie zagotować przed zrobieniem syropu lub wina. Nie zjadamy pestek, z których uwalnia się kwas cyjanowodorowy (kwas pruski). Bardzo wartościowe są liście (witamina C, garbniki, minerały); rewelacyjne smakują również lemoniada, syrop i baldachy zapiekane w cieście.

**Eteryiczny olejek tymiankowy lub oregano** – 2-3 krople w 1/4 szklanki ciepłej wody potrafią zatrzymać rozwijającą się infekcję układu oddechowego.



*Rokitnik, aronia, maliny, dereń – z nimi można przetrwać każdą zimę*



### **Orzechówka – przy zaburzeniach żołądkowych:**

*10 zielonych orzechów włoskich (zbieranych w początkach lipca) posiekać i zalać na miesiąc 1l alkoholu 40%. Zlać płyn, a orzechy zasypać 3 łyżkami cukru na dwa tygodnie, po czym połączyć oba płyny. Używać z umiarem!*

### **Olej dziurawcowy (wg dr. Różańskiego):**

*25g kwiatów dziurawca w słoiku zwilżyć spirytusem, zakręcić i pozostawić na kilka minut. Następnie całość zalać stabilnym olejem (może być winogronowy) i postawić na słonecznym parapecie przynajmniej na dwa tygodnie. Zlać płyn do ciemnej butelki i trzymać w chłodzie.*

### **Ocet żywokostowy:**

*Świeże ziele żywokostu lekarskiego (*Symphytum officinale* L.) rozdrobnić i zalać w proporcji 1:3 jasnym octem winnym. Odcisnąć po 7 dniach.*

*Octu można również używać do kąpieli zmęczonych, opuchniętych lub nadmiernie pocących się stóp albo płukać nim jamę ustną – łagodzi jej stany zapalne.*



*Gotowy, czerwony olej dziurawcowy*

**Nalewka z dziewanny** – (przepis na str. 83) rewelacyjna w przypadku infekcji wirusowej. Łyżkę nalewki rozcieńczamy w 1/2 szklanki wody. Stosować można 3 x dziennie od pierwszych objawów choroby.

**Olej dziurawcowy** Nazwa rośliny – dziurawiec zwyczajny (*Hypericum perforatum* L.) - łączy się z niewielkimi dziurkami w listkach. Chętnie używany niegdyś w formie herbatki, usprawniającej pracę wątroby, obecnie testowany jest w leczeniu również jako lek antydepresyjny. Wzmacnia naczynia krwionośne, działa żółciopędnie i zapobiega tworzeniu się kamieni żółciowych, jest środkiem przeciwbakteryjnym. Nie stosuje się go latem, ponieważ działa fotouczulająco. Stosowany zewnętrznie, goi rany, łagodzi podrażnienia; olej na dziurawcu jest doskonały do masażu, można go też używać jako kosmetyku.

**Aloes na parapecie** – pierwsza pomoc w razie skaleczeń.

**Ocet z żywokostu** – na stłuczenia, krwiaki, do okładów przy obrzękach.

Świeże, zmiażdżone liście są wspaniałym okładem, pozwalającym na szybką regenerację skóry po złamaniach. Surowcem leczniczym jest również korzeń.

**Utrwalony sok z aronii, malin, derenia, rokitnika** – najlepsze źródło witamin.

***Na zdrowie!***

## BIBLIOGRAFIA

- Barczewski W., Geografia polskiej Warmii, odbitka z Gazety Olsztyńskiej, Olsztyn 1917.
- Barczewski X. W., Kiermasy na Warmii, WIT, Olsztyn 1923-2020.
- Biernacka M. O środkach kosmetycznych, Drukarnia Ministerstwa Spraw Wojskowych, Warszawa 1928.
- Bigos M., Wasiela M., Kalemba D., Sienkiewicz M., Antimicrobial activity of geranium oil against clinical strains of *Staphylococcus aureus*, *Molecules* 17(9), 2012.
- Chłosta J., Klimaty Warmii, w: *Życie codzienne na dawnych ziemiach pruskich*, t. II, Ośrodek Badań Naukowych im. Wojciecha Kętrzyńskiego, Olsztyn, 1999.
- Chłosta J., *Słownik Warmii (historyczno – geograficzny)*, Wydawnictwo Littera, Olsztyn, 2002.
- Cyfus E., *...a życie toczy się dalej*, Pracownia Wydawnicza ElSet, Olsztyn, 2006.
- Czachorowska A., *Warmińskie i mazurskie tkaniny ludowe w zbiorach Muzeum Warmii i Mazur, Muzeum Warmii i Mazur w Olsztynie*, Olsztyn 2022.
- *Fitoterapia i leki roślinne*, red. Lamer-Zarawska E., Kowal-Gierczak B., Niedworok J., PZWL, Warszawa 2014.
- Fleischhauer S., Guttman J., Spielgerberger R., *Jadalne rośliny dziko rosnące*, Vital, Białystok 2014.
- S. Flis, *Dżuma na Mazurach i Warmii w latach 1708-1711*, *Komunikaty Mazursko-Warmińskie*, 1960, nr 4.
- Gajc-Wolska J., *Uprawa pomidora w polu*, Hortpress, Warszawa, 2015.
- Górnicka J., *Apteka natury*, AWM, Raszyn, 1983.
- Gryszczyńska A., Gryszczyńska B., Opala B., *Karotenoidy. Naturalne źródła, biosynteza, wpływ na organizm ludzki*, *Postępy Fitoterapii* 2/2021.
- <https://kpbk.ukw.edu.pl/dlibra/plain-content?id=76460> *dostęp z 02.02.2023.*
- <https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/leki/saponiny-zastosowanie-dzialanie-i-skutki-uboczne-aa-9HHL-KeEh-qEZx.ht> *dostęp z 11.02.2023.*
- <https://www.rozanski.li>
- Katz S.L., *Sztuka fermentacji*, Vivante, Białystok 2019.
- Kawałko J., *Historie ziołowe*, Krajowa Agencja Wydawnicza, Lublin 1986.
- Klimuszko O. A., *Wróćmy do ziół*, Instytut Prasy i Wydawnictw NOVUM, Warszawa 1988.
- Klonowski A. F., *Strój warmiński*, [w:] *Atlas polskich strojów ludowych*, Wrocław 1960.
- Köhler P., *Odpowiedź Jana Liszewskiego (1852 – 1894) na ankietę etnobotaniczną Józefa Rostafińskiego (1850 -1928) dotyczącą Warmii*. [https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/bitstream/handle/item/20043/kohler\\_odpowiedz\\_jana\\_liszewskiego\\_%281852-1894%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/bitstream/handle/item/20043/kohler_odpowiedz_jana_liszewskiego_%281852-1894%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y) *dostęp z 27.11.2022.*
- *Kultura ludowa Mazurów i Warmiaków*, red. Burszta J., Ossolineum, Wrocław – Warszawa – Kraków – Gdańsk, 1976.
- Kuźnicka B., Dziak M., *Zioła i ich stosowanie*, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1988.
- Lais E., *Eliksiry dla zdrowia i urody, Jedność*, Kielce 2017.
- Legutowska H., Kołakowska R., *Rumianek pospolity*, w: *Działkowiec* nr 3, marzec 2004.

- Lewandowska I., Cyfus E., Magiczne wsie południowej Warmii. Przewodnik historyczno-kulturowy, Agencja Wit, Olsztyn 2018.
- Lewandowska I., W warmińskiej chacie i zagrodzie na przełomie XIX i XX wieku, w: Życie prywatne Polaków w XIX wieku, tom X W zwierciadle rzeczy, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź – Olsztyn, 2022.
- Łuczaj Ł., Köhler P., Liście i inne zielone części dziko rosnących roślin w pożywieniu mieszkańców ziem polskich na podstawie ankiet Józefa Rostafińskiego (XIX w.) i Józefa Gajka (XX w.), Przegląd Historyczny 102/4, 2011.
- Łuczaj Ł., Dzika kuchnia, Nasza Księgarnia, Warszawa, 2013.
- Materiały i zdjęcia z wystawy Utkana opowieść. Warmińskie i mazurskie tkaniny ludowe ze zbiorów Muzeum Warmii i Mazur, kurator Anna Czachorowska. Wystawa prezentowana w MWiM w Olsztynie.
- McIntyre A., Herbal Remedies for everyday living, Octopus Publishing Group Ltd 2015.
- Mederska M., Mederski P., Atlas dzikich kwiatów. Kulinarne i lecznicze wykorzystanie kwiatów dziko rosnących, Wydawnictwo SBM, Warszawa 2015.
- Nedoma G. Zielone kosmetyki, Vital, Białystok 2016.
- Nowiński Marian, Dzieje upraw i roślin leczniczych, Państwowe Wydawnictwo Rolnicze i Leśne, Warszawa, 1983.
- Ostojski T., Wolski R., Smak Mazur. Kuchnia dawnych Prus Wschodnich, Baobab, 2006.
- Olechowicz-Stępień W., Lamer-Zarawska E., Rośliny lecznicze stosowane u dzieci, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa, 1989.
- Ożarowski A., Jaroniewski W., Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1989.
- Pitura K., Ogród biodynamiczny, w: Działkowiec nr 2, luty 2009.
- Przepisnik warmiński. Kuchnia południowej Warmii, pub. KGW w Nowej Wsi „Nowalijki”, Arcadius, Olsztyn 2000.
- Rezerwat Las Warmiński – Encyklopedia Warmii i Mazur ([warmia.mazury.pl](http://warmia.mazury.pl)) *dostęp z 02.05.2023.*
- Rohner Susanne, Das Beste aus der Ostpreußischen Küche, Dörfler Verlag BmbH, Eggolsheim.
- Romer M., Aromaterapia dla całej rodziny, MedPharm Polska, Wrocław 2010.
- Rośliny zielarskie, kosmetyki naturalne i żywność funkcjonalna, red. nauk. Bazylak G., Różański H., PWSZ im. Stanisława Pigonia w Krośnie, Krosno 2016.
- Rozporządzenie Ministra Środowiska z dnia 9 października 2014 r. w sprawie ochrony gatunkowej roślin *dostęp z 12.06.2023.*
- Różański H., Iwiński H., Leksykon ziół cz. I, Laboratorium Zielarza, Grodzisk Mazowiecki 2019.
- Ruszczycka K., Płaza M., Mazur A., Przedogródki wiejskie jako element krajobrazu kulturowego Warmii, w: Warmia i Mazury - nasze wspólne dobro, [http://osfp.uwm.edu.pl/pobierz/monografia\\_warmi\\_i\\_mazur\\_nasze\\_wspolne\\_dobro.pdf](http://osfp.uwm.edu.pl/pobierz/monografia_warmi_i_mazur_nasze_wspolne_dobro.pdf) *dostęp z 16.03.2023.*
- Seitz P., Zielarstwo z przepisami dziadka, Delta W-Z, Warszawa, 2000.
- Szyfer A., Zwyczaje, obrzędy i wierzenia Mazurów i Warmiaków, Olsztyn 1968.
- Walewski W. Towaroznawstwo zielarskie, PZWL, Warszawa 1985.
- Wieczerek J., Rośliny uprawiane na Mazurach i Warmii w drugiej połowie XIX i pierwszej połowie XX wieku, w: Komunikaty Mazursko – Warmińskie nr 3, 1968.

# NOTATNIK



# NOTATNIK





*Nieskażone, ekologicznie uprawiane warzywa i owoce to zarówno pożywienie, jak i lek. Odpowiednio przygotowane, ułatwiają powrót do zdrowia, a przy tym są smaczne i niedrogie. Dlatego w tej publikacji znalazły się również informacje o naturalnych sposobach uprawy jadalnych roślin we własnym ogrodzie. Praca w nim to nie tylko terapia, sprzyjająca dobremu samopoczuciu, ale i gwarancja że to, co jemy, wyrastało bez chemii – w słońcu i pod najlepszą opieką.*



**MARZENA SIEMASZKO** – towaroznawca zielarski, kulturoznawca i pasjonatka ziół. Zbiera zioła dziko rosnące, uprawia też rośliny sprzyjające zdrowiu we własnym ogrodzie. Promuje warmińskie tradycje, prowadząc spacerzy ziołowe oraz warsztaty prozdrowotne, kosmetyczne i kulinarne.



Wydawca:

Lokalna Organizacja Turystyczna  
„Pogranicze Warmii i Mazur”,  
Przykop 12A, 11-030 Purda

ISBN: 978-83-962306-0-7978-83-962306-0-7

Przykop 2023



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