

Lato- czas ziół

Data publikacji: 15.08.2014 10:55

Sierpień kojarzy się miłośnikom spędzania czasu na łonie natury z pachnącymi, kwietnymi łąkami. Niektórzy zadowolają się relaksem i wrażeniami estetycznymi, podziwiają piękno krajobrazów i kwiatów rozkoszując się wonią kwiecistych łąk. Inni chcą dodatkowo, wzorem naszych przodków, zrobić z łąki użytek. Późne lato to wyśmienity czas na zbiór większości ziół.

Nasze babcie zbierane latem zioła suszyły. Suszone zioła, które w chatkach naszych przodków wisały u powały chaty nad piecem, obecnie najczęściej przechowujemy w szczelnie zamykanych pojemnikach. Warto wiedzieć, że lepiej, by słoiki były z ciemnego szkła. Ususzonych ziół nie powinno trzymać się na słońcu, a i podczas suszenia należałoby to robić w miejscu ciepłym, ale nie na słońcu, gdyż zioła tracą część swego aromatu i właściwości. Należy również opisać słoiczki odnotowując, co doń zapakowaliśmy. Bo choć w chwili wkładania roślin do słoika wydaje się nam oczywiste, co wkładamy, to po kilku miesiącach i gdy poupychany susz skruszeje możemy mieć problem z odtworzeniem informacji, co właściwie znajduje się wewnątrz. Należy też napisać rok zbioru, gdyż zioła przechowywana ponad rok tracą swój aromat i właściwości.

Współcześnie oprócz tej starej i sprawdzonej metody doszedł jeszcze jeden sposób przechowywania letnich darów natury – mrożenie. Zioła można po umyciu i osuszeniu posiekać i zamrozić w woreczkach lub pojemnikach. Tu również należy pamiętać o opisaniu zapasów. Zioła wykorzystywane jako dodatki do napojów, np. listki mięty możemy także zamrozić w kostkach lodu, co wygląda bardzo efektownie.

Kolejną, modną ostatnio metodą, jest ziołowy ogródek na kuchennym parapecie. Ma on te zalety, że świeże rośliny możemy mieć pod ręką przez cały rok. Robimy sos do spaghetti – urywamy kilka listków bazylii. Pieczemy kurczaka – do brytfanki wędrują listki świeżego rozmarynu. Nie wspominając o pietruszce do zupy czy szczypiorku do kanapek. Wróćmy jednak do historii polskiego ziołarstwa. - Już w czasach przedchrześcijańskich znano właściwości dziewanny, jaskółczego ziela, kopytnika, łopianu, macierzanki, piołunu, mięty, podbiału, ślazu, czy wrotczyca – mówi Czesław Stuchlik, prezes Koła Radiostatów i znawca naturalnej medycyny. Dodaje też, że gdy w 1364 roku w Krakowie założono pierwszą Akademię powstał tam fakultet medyczny, na którym wykładało się również wiedzę o lekach.

- Choć wiedza czerpana była ze starożytności nomenklaturę botaniczną wprowadzono w języku polskim. Prawdopodobnie nomenklatura ta swój początek wzięła od krakowskich przekupek już wówczas handlujących ziołami takimi jak angielskie ziele, czarcie żebro, czarci kęs, bielżan – zauważa Czesław Stuchlik. W 1537 roku wydano „Zielnik Polski” - dzieło Szymona z Łowicza, ucznia Akademii w Padwie, późniejszego profesora Akademii Krakowskiej, ozdobiony pięknymi drzeworytami, zawierającymi wiadomości z różnorodnych gałęzi wiedzy, głównie jednak ziołarstwa.

- W 1613 roku Szymon Syreński tzw. „Syreniusz” wydał zielnik zawierający 1540 stron i aż 600 drzeworytów. Pochodził z Oświęcimia, ukończył Akademię Krakowską, a następnie został wykładowcą na swej macierzystej uczelni. Zielnik ten, jak to było naówczas praktykowane, zawiera nie tylko wiadomości o ziołach, ale również o zwierzętach i minerałach. Było to więc dzieło przyrodnicze, dedykowane lekarzom, aptekarzom, cyrulikom, balwierzom, końskim lekarzom, masztalerzom, ogrodnikom, kuchmistrzom, kucharzom, szynkarzom, gospodarzom, mamkom – wylicza Czesław Stuchlik uzupełniając, że powstające w tym czasie apteki były raczej sklepami korzennymi. Sprzedawano w nich zioła krajowe i zamorskie oraz gotowe specyfiki, a nadworny lekarz Władysław IV opisał wszystkie rośliny lecznicze uprawiane w Polsce. Było ich 750 gatunków. Do rozpowszechniania ziół przyczyniła się też w znacznym stopniu królowa Bona.

- W okresie przed rozbiorem, w okresie hulanki i obżarstwa, sztuka sporządzania potraw, szczególnie na dworach możnych, doszła do perfekcji. Pomocą stały się przyprawy roślinne, głównie jednak zamorskie-

importowane, choć używano także krajowe. Nadmierne obżarstwo stało się przyczyną wielu schorzeń, które wymagały wielu leków. W czasie zaborów natomiast naród polski począł szukać dróg wiodących do wewnętrznego odrodzenia. Dzięki ludziom światłego umysłu i dobrej woli powstawały ogniska nauk przyrodniczych i oświatowych. W drugiej połowie XIX w. rozwój fizyki i chemii spowodował zmniejszenie zainteresowań zielarstwem i ziołolecznictwem. Nawrót do nich nastąpił na przełomie XIX i XX w – przybliży historyczne ujęcie tematu ziół Czesław Stuchlik uzupełniając, że w 1926r. powstał Polski Komitet Zielarski, któremu zawdzięczamy organizowanie i koordynowanie uprawy, zbioru i handlu ziołami. - Po 1945 r. podjęto trud odbudowy zielarstwa. Po różnych kolejach losu różnych instytucji powstało Zrzeszenie Przemysłu Zielarskiego „Herbapol” – przechodzi do nowszej historii zielarstwa Czesław Stuchlik przekonując, że darami natury, w tym ziołami, warto zainteresować się również obecnie. Bo choć mamy XXI wiek, a medycyna i przemysł, w tym farmakologiczny dysponują bardzo zaawansowanymi technologiami, to w wielu wypadkach to naturalne produkty takie jak zioła są lepiej przyswajane przez organizm. A że nzebieranie choćby świeżej mięty wymaga spaceru w rejony odleglejsze od dróg porcja zdrowia jest podwójna – ta zawarta w samym ziele, jak i ta wynikająca ze spaceru po zioło, czyli z ruchu na świeżym powietrzu.

- Ludzie zapomnieli o tym co ich przodkóm pozwoliło żyć, rozwijać się, tworzyć cywilizację. Nim człowiek pierwotny poznał sól i zaczął jej używać jako przyprawy, a później do koserwowania mięsa, używał ziół jako przyprawy, poprawiającej smak i wspomagającej trawienie spożytego pokarmu. Ziół używano jako środków kosmetycznych (Skrzyp), garbników do wyprawy skór, barwników do farbowania tkanin, a wiele z nich spełnia wielolokalne zadania: dają włókno i olej np. konopie, len, czy też mak, rycynus dające i olej i środki odurzające. Chociażby już i z tego powodu trzeba je poznać i umieć stosować. Ogromny rozwój chemii i koncernów farmaceutycznych w ostatnim półwieczu spowodował, że zioła zaczęto wycofywać z leczenia farmakologicznego, podczas gdy okazuje się, że wiele środków syntetycznych organizm ludzki nie przyjmuje, a w niektórych wypadkach są szkodliwe, a nawet trujące, lub organizm ich nie toleruje. Przykładem może być miedź i witamina C. Zioła, podobnie jak grzyby, warto poznać chociażby dlatego, aby się nie zatruć, a szczególnie dzieci. Dlatego weźmy sprawę w swoje ręce, poznawajmy je, ich właściwości i sposoby stosowania – podsumowuje Czesław Stuchlik.

(indi)