

Zielarka radzi odc. 2

Data publikacji: 6.06.2021 17:00

W drugim odcinku serii "Zielarka radzi" postanowiliśmy skupić się na roślinach, które można znaleźć na łąkach, a przełom maja i czerwca jest doskonałym czasem na ich zbiór. Basia Kuchta, która prowadzi zajęcia zielarskie w Domu Przyrodnika, postanowiła podzielić się z nami wiedzą zielarską.



zdjęcie poglądowe /pixabay.com

Dzięki zastosowaniu ziół, można nie tylko zadbać o organizm, ale również w ciekawy sposób urozmaicić naszą dietę. Należy jednak pamiętać, że ziołami również można sobie zaszkodzić, w związku z czym, jeżeli nie mamy pewności co do danej rośliny, lepiej z nią nie eksperymentować. Odradzamy również zbierania ziół przy drogach, czy bezpośrednio przy fabrykach

Bez czarny, dziki bez. Krzew spotykany wszędzie, w dziczykach ogrodach, na miedzach, przy lasach. Łatwo się rozsiewa. Ma białokremowe kwiaty, zebrane w baldachy, o intensywnym zapachu. Napar lub nalewka z kwiatów ma zastosowanie w leczeniu przeziębienia i bólu gardła. Działa napotnie i przeciwgorączkowo. Podobnie działają owoce, po wysuszeniu sporządzamy z nich napary, a ze świeżych robimy dżemy i powidła.

Jak rozpoznać: koszyczkowate, białe kwiaty wydzielają piękny aromat. Zielone liście również są dosyć charakterystyczna. Jako ciekawostkę należy podać, że czarny bez jest uwielbiany przez... koty.

Gdzie szukać: w ogrodach, na obrzeżach lasów, i dziczykach terenach.

Pięciornik gęsi. Niska roślina o ciekawych liściach, od spodu srebrzystych. Kwiat żółty, pięciopłatkowy. Rośnie na łąkach, przydrożach, nad brzegami rowów i w ogrodach. Surowcem leczniczym jest ziele i korzeń. Ma działanie przeciwzapalne i ściągające. Stosujemy w niezżytach jelit i żołądka, a także w zaburzeniach miesiączkowych.

Jak rozpoznać: w okresie kwitnienia ma kwiaty o intensywnie żółtej barwie, zwykle na wysokich łodygach. Liście są symetrycznie rozgałęzione, od spodu srebrnawe.

Gdzie szukać: łąki, pastwiska, dzikie trawniki.

Bluszcz kurdybanek. Mała roślina z długimi rozłogami, płożąca się, listki ma nerkowate z karbowaniem na brzegach. Kwiaty fioletowe. Spotykany w zaroślach, na łąkach i przy drogach. W celach leczniczych używamy ziele bluszczyku. Sporządzamy napary lub dodajemy do zup, sosów, past twarogowych. Stosowany jest przeciw niezżytom żołądka, w uporczywym kaszlu. Działa przeciwzapalnie, ściągająco i przeciwskurczowo.

Jak rozpoznać: w okresie kwitnienia ma niewielkie, fioletowe kwiaty - trąbki. Zwykle występuje w dużym zagęszczeniu.

Gdzie szukać: łąki, pastwiska, obrzeża lasów, a także ogrody.