

# Święto pełne aromatu

Jesteśmy arogancy wobec świata roślin: betonujemy, niszczymy i haniebnie śmiejemy. Do tego zapomnieliśmy, co które zioło znaczy, do czego służy i jak się nazywa. Mięta czy rumianek nie rosną przecież pod celofanem na sklepowych półkach



Uczestniczki zeszłorocznego konkursu na tradycyjny bukiet, czyli „ziele”, w małopolskich Podstolicach. W tym roku w święto Matki Boskiej Zielnej taki konkurs odbędzie się na Małym Rynku w Krakowie

LILIANA SONIK\*

•• Dlaczego odwoływać się do starego święta i starego zwyczaju? Bo tylko stare święta są ciekawe. Nowe muszą się sprawdzić w czasie: ile są warte, okaże się dopiero za pół wieku. To nie znaczy, że wszystkie stare zwyczaje są kontynuacją. Ale zwyczaj komponowania bukietów na Matkę Boską Zielną na pewno należy do tych najcenniejszych. Niesie tyle ważnych dzisiaj treści, że porzucenie go byłoby głupotą.

To święto zawsze pobudzało wyobraźnię. Pojawia się w poezji i malarstwie. Teologicznie ważne, ale też spektakularne, aromatyczne i bajeczne. Fascynujące, bo nikt obdarzony wrażliwością nie pozostaje obojętny wobec przepychu kwiatnych kompozycji, feerii barw i zapachów. Znalazłam taki oto wiersz Jana Lechonia:

„O! wy kwiaty mej młodości  
prosto z łąki ziola  
Co na Matkę Boską Zielną  
znoszą do kościoła  
I stawiają Częstochońskiej,  
by podniosła rączkę,  
Nad firletkę, macierzankę  
i nad srebrną drzączkę  
Nad rozchodnik i lawendę,  
nad rutę i mięte,  
Bo to wszystko przecież Boże,  
bo to wszystko święte”.

Święte to znaczy również godne szacunku. Tymczasem bukiety stopniały - jest ich mniej i są skromniejsze. Pedagogika zielnych bukietów nie zmieniła się jednak od czasów Lechonia. Warto z niej korzystać, ponieważ staliśmy się arogancy wobec świata roślin: bezmyślnie betonujemy, niszczymy i haniebnie śmiejemy. Pobocza leśnych dróg czy łąki powinny być polskim wstydem. Podobnej dezygnacji nie ma w żadnym europejskim kraju.

Do tego zapomnieliśmy, co które zioło znaczy, do czego służy i jak się nazywa. Mięta czy rumianek nie rosną przecież pod celofanem na sklepowych półkach. Według Zygmunta Glogera w ziemi krakowskiej do poświęcenia niesiono 12 roślin: warkocz Najświętszej Pani, obieżyświat, trojęś, zabie skrzek, boże drzewko, rotyć, lubczyk, leszczynę z orzechami, żyto, konopie, len i mięte. Ale zwyczaj nie są skrzepłym tworem: te, które są żywe, ewoluują. Wystarczy spojrzeć na naręcza kwiatów z „Procesji zielnej” Witolda Pruszkowskiego - prócz ziół są tam rudbekie, malwy, nagietki i firletki. Również jabłko nabite na patyk. I dzikie kwiatki z ludowymi nazwami: „koszycki Najświętszej Marii Panny” to werbena, „lzy Matki Boskiej”, czyli groszek, a śliczne „pantofelki Matki Boskiej” to tojad. Kiedyś było ich pełno przy drogach, dziś to gatunek ginący, a więc pod ochroną. Rzadki staje się też słynny kąkol i jeśli

ELIZA ORZESZKOWA

W LIŚCIE DO ZOFII  
MOKRZECKIEJ (1890):

Zasuszamy kwiaty, liście,  
trawy w ten sposób,  
aby jak najmniej straciły  
swojej barwy, nie dbamy  
o zachowanie wypukłości,  
staramy się  
za to o ich splaszczanie  
i wydelikatnienie.  
Następnie naklejamy je  
na kolorowych kartonach  
i jedwabnych materiałach.  
Tak powstają albumy,  
tace pod szkłem, teczki itp.  
Ładne są też w ten sposób  
wyklejane zasłony  
na lampy i papiery listowe

chcemy pokazać dzieciom, jak wygląda, to lepiej się spieszyć.

To oczywiście - w pewnej mierze - cena za postęp cywilizacyjny. Ścieki wyprowadzane do rowów czy hałdy śmieci w lasach pojawiły się jako odprysk cywilizacji, ale są znakiem niskiego poziomu edukacji. To nie cywilizacja, lecz barbarzyństwo, „buractwo” - jak mówią niektórzy. Problemy

innej kategorii niesie za sobą urbanizacja. Osiedla, arterie komunikacyjne i strefy przemysłowe pochłaniają tereny, które kiedyś należały do przyrody. Dzięki temu żyjemy bardziej komfortowo. Ale szybko zmniejszyły się przestrzenie roślinności naturalnej. Wpiewnik nikt się tym nie martwił. Teraz okazuje się, że nawet chwasty są potrzebne, że każdy gatunek ma swoje miejsce i swoją rolę. Stąd walka o zachowanie bioróżnorodności. To, co kiedyś istniało samo z siebie, teraz wymaga ludzkiej troski. Nie dziwię się, że rolnicy za kąkolem wcale nie tęsknią, ale lepiej, żeby ta roślina nie wyginęła.

Bukiety zielne to tradycja rolnicza. Nie znaczy to, że jej kultywowaniem nie mogą zająć się mieszczuchy. Ksiądz Tischner mówił o święcie Matki Boskiej Zielnej, że „to święto przede wszystkim piękne. Ono prowokuje ludzi, aby byli piękni”. Zbieranie ziół i kwiatów jest jak muzyka: łagodzi obyczaje, koi i uczy. Każdy więc w takim botanicznym safarii się odnajdzie. Single i samotnicy mogą medytować, zwolennicy eskapad grupowych - świetnie się bawić. A rodzinna wyprawa w dziecinnie daje okazję do naturalnej lekcji przyrody. To bardzo demokratyczne święto - tu nie ma znaczenia grubość portfela. Kwiaty i zioła można zbierać w lesie, w ogródku, na działce, na wsi i w mieście, nawet między blokami.

To wreszcie także święto kobiece, nie tylko ze względu na patronkę. Przecież

wiązanki na zielne orszaki przygotowywały głównie kobiety. One знаły wszystkie tajemnice roślin, bo stosowały je w kuchni i w domowej farmacji. One karmiły i leczyły. Tęgo samego dnia - 15 sierpnia - przypada Święto Wojska Polskiego i rocznica Cudu nad Wisłą. Nie chciałabym, by ktoś pomyślał, że wprowadzam dyskryminację emocji ze względu na płeć, ale dobrze się składa, że tego samego dnia mamy taki spektakularny komponent kobiecy. ●



\*Liliana Sonik  
prezes Stowarzyszenia „Instytut  
Dziedzictwa”, inicjatorka konkursu  
„Cudownna moc bukietów”

Na czym polega konkurs „Cudownna moc bukietów”?  
Do czego służy szalwia i jak ją odróżnić od  
innych ziół? Jak pachną rudbekie?  
Zapraszamy na warsztaty do Gazeta Cafe!

Czytaj na S. 2

Święto Matki Boskiej Zielnej

- historia obrzędu.

Coraz mniej roślin wokół nas.

Czytaj na S. 3

Zielnik - czytaj i oglądaj na S. 4

# Przepis na bukiet ze stu ziół

Weź sto ziół, do tego kwiaty, ale nie astry, bo trujące; koniecznie jabłko i marchew, także kłosa żyta, owsa, pszenicy, pszenżyta; czubek kukurydzy, który wyznaczy środek; na koniec sznurek i wstążka

**MAŁGORZATA SKOWROŃSKA**

To przepis na świąteczny bukiet Elżbiety Augustynek z Zalasau.

Nie lubi, gdy mówią o niej zielarka, choć imponuje wiedzą o roślinach i leczniczych ziołach. Czterogodzinna wycieczka po polach i łąkach w jej towarzystwie byłaby początkiem nawet dla botanika, a co dopiero dla laika. Dwa lata temu zadała Akademii Rolniczej zagadkę, nad którą naukowcy biedzą się do dziś: poprosiła o rozszyfrowanie nazwy drzewa, które rośnie w niej na łące. Pani Elżbieta zdobyła II miejsce w konkursie na najpiękniejszy bukiet na święto Matki Boskiej Zielnej w ubiegłym roku w Podstolicach. W nagrodę pojechała do Brukseli. Wrażenia? - Trawniki jakies takie bez żadnego robaczka, a wróbelk raz na pięć dni przeleci... - opowiada.

Ziele na Matki Boskiej Zielnej robiła od zawsze. Uczyła się, podpatrując babkę i matkę. Dziś to do niej przychodzą kobiety, które chcą się nauczyć komponowania bukietów.

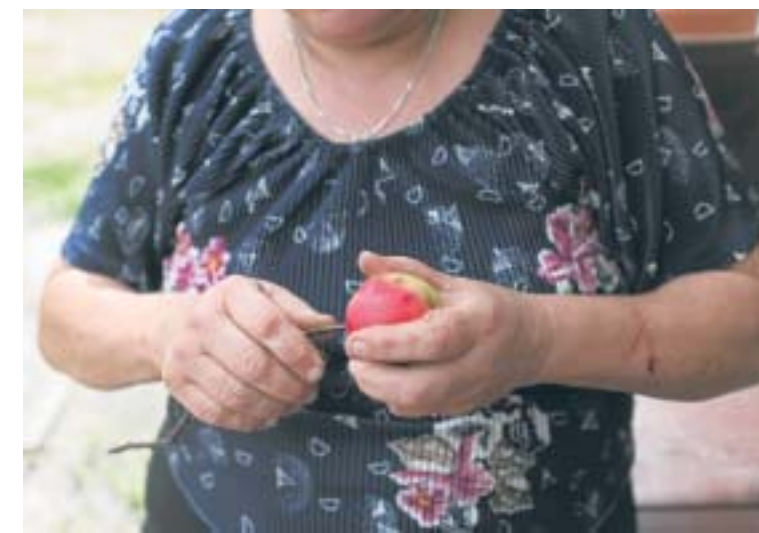
- Żeby zrobić dobry bukiet, trzeba obejść pół wsi. Mnie to zajmuje kilka godzin. Wiem, gdzie rośnie wrotycz, po kalinę chodzę na moją łąkę, na skalę po resztę ziół. Niektóre znajdują na rowie, inne w lesie. Do domu wracam z nareczem - opowiada.

Co region to inny bukiet. To dlatego, że zasada tworzenia ziela jest jedna: wykorzystujemy to, co rośnie wokół nas. Dlatego skład będzie się zmienił nie tylko w zależności od miejsca, ale też czasu. W bukietach Elżbiety Augustynek zazwyczaj są floksy i mieczyki. W tym roku ich nie będzie. - Jedne przekwitły, inne jeszcze nie zakwitły. Trzeba się dostosować - doradza.

Jej ziele składa się z kwiatów (nie wiele, tylko dla ozdoby), kukurydzy, kłosów zboża, gałązek drzew i krzaków (m.in. głóg, leszczyna, kalina, jarzębina), jarzyn (m.in. marchew, ziemniak, fasola) i ziół. Te stanowią



Elżbieta Augustynek rozpoczęła od zbierania ziół na łące...



...wbija jeszcze jabłko na patyk i umieściła je w samym środku...

dwie trzecie bukietu. W bukietach przygotowanych dla „Gazety” doliczyliśmy się prawie stu ziół, m.in. lebidki (zwaną też zieleń Matki Boskiej), różnych odmian mięty (m.in. pieprzowej,

końskiej), cykorii podróznika, szalwii, bylicy piołunu i wrotycza. - Układamy ziola tak, by te, które szybciej więdną, podtrzymywały te sztywniejsze. Na koniec jabłko wbija się na patyk i wkła-



...potem cierpliwie je układała...



...i bukiet na święto Matki Boskiej Zielnej gotowy!

da do środka bukietu. Ziela po święceniu nie powinny trafić do wazonu, ale w suche i nienasloneczone miejsce. Zasuszony bukiet wykorzystuje się w kuchni lub w leczeniu - mówi. ●

**PORADY ELŻBIETY AUGUSTYNEK, JAK SKOMPONOWAĆ BUKIET I ROZPOZNAĆ ZIOŁA, NA NASZEJ STRONIE INTERNETOWEJ: [KRAKOW.GAZETA.PL](http://KRAKOW.GAZETA.PL)**

## Konkurs „Cudowna moc bukietów”

●● Już po raz drugi mieszkańcy Małopolski będą mieli okazję zmierzyć się na... bukiety. W poniedziałek 15 sierpnia Stowarzyszenie „Instytut Dziedzictwa” zaprasza na konkurs „Cudowna moc bukietów”.

Pomysł na bukietowy konkurs tłumaczy można modą na ekologie, powrotem do natury, ale też lękiem o zanikającą tradycję święcenia bukietów i ziół. Święto Matki Boskiej Zielnej (Wniebowzięcie) ma charakter religijny, ale też nawiązuje do wielowiekowej tradycji uświęcania pól, która sięga pierwotnych kultur przedchrześcijańskich. - To jedno z najpiękniejszych i zmysłowych świąt. Na wsiach wciąż cieszy się sporą popularnością, ale mieszkańcy miasta często nie mają pojęcia, jak sporządzić tradycyjny bukiet, z którym w tym dniu idzie się do kościoła. Dlatego postanowiliśmy zorganizować konkurs na najpiękniejszy zielny bukiet, a przy okazji przemyścić trochę wiedzy botanicznej i ekologicznej - tłumaczy Liliana Sonik, prezes Stowarzyszenia „Instytut Dziedzictwa” i inicjatorka konkursu. Jej zdaniem niewiele osób potrafi odróżnić i wymienić choćby dziesięć gatunków najbardziej popularnych i leczniczych ziół. Kto dziś wie, jak wygląda macierzanka, wrotycz, dziurawiec, melisa? Dla wielu nazwy

roślin, ich odmiany i zastosowanie to wiedza niemal ezoteryczna.

W ubiegłym roku w szranki konkursu na bukiety stanęły gospodynie z okolic Krakowa, a sam konkurs odbywał się w Podstolicach. Tym razem SID chce zachęcić do tworzenia zielarskich kompozycji także mieszkańców. Żeby wziąć udział w poniedziałkowym konkursie, trzeba przynieść bukiet (w godz. od 10 do 14) przed kościół św. Barbary (plac Mariacki). W godz. 14-17 na scenie na Małym Rynku zaplanowano finał, podczas którego jury ogłosi zwycięzców (najlepsi wyjadą z nagrodami pieniężnymi, otrzymają też zaproszenie do Brukseli). W oczekiwaniu na werdykt dzieci będą mogły wziąć udział w grach i zabawach, a dorosłych zabawi kabaret Loch Camelot.

Regulamin konkursu nie narzuca wielkości bukietu. Organizatorom zależy na tym, by w kompozycjach znalazły się ziola i rośliny z ogrodów i pól. Wykorzystywać można m.in.: mięte, rutę, dziewannę, lebidę, krwawnik, rozmaryn, malwy, mieczyki, georginie, kłosa pszenicy, jarzębinę, leszczynę, mirt, makówki oraz nabite na patyk warzywa i owoce (np. marchew z nacią, jabłko, ziemniak). - Do takiego bukietu może trafić miód, co urodziła ziemia i co dla ludzi jest ważne - tłumaczy Liliana Sonik. ● **MSKA**

## Zielarskie korepetycje w Gazeta Cafe

●● Jak pachnie szalwia i w jaki sposób można ją wykorzystać? Co to takiego rudbekia albo wrotycz? Trudne pytania? Jeśli tak, przyjdźcie na niedzielne warsztaty „Gazety” i Muzeum Etnograficznego. Miejsce: **Gazeta Cafe, ul. Bracka 13.**

Roztarta mięta może pachnieć pieprzem albo cytryną. Zaparzone młode listki to świetny napój chłodzący. Herbatka ze skrzypu świetnie działa na włosy i paznokcie. Ból z gardła wygoni napar z nagietka, a dzieciom, które często chorują, pomoże miód wymieszany z babką lancetowatą.

Tęgo, a także wielu innych rzeczy będzie można się dowiedzieć podczas warsztatów zielarskich, które „Gazeta” przygotowała wspólnie z krakowskim Muzeum Etnograficznym.

Dla nas to wiedza niemal ezoteryczna, bo niewielu mieszkańców miast potrafi nazwać ziola i rośliny rosnące nawet w najbliższej okolicy. Nic dziwnego. Wybetonowane miasta i regularnie koszone trawniki nie zostawiają miejsca dla dzikich ziół. A nawet jeśli już znajdziemy mięte w parku Lotników, to naparu z niej robić nie powinniśmy (zanieczyszczone powietrze Krakowa). Wystarczy jednak wyjechać za miasto, by pobawić się w zielarza i przywieźć do domu narecz ziół, które można ususzyć lub - jeszcze świeże - wykorzystać w potrawach. Lebidkę (zwaną też zieleń Matki Boskiej) znajdziemy pod miastem bez problemu.



Piotr Klepacki



Magdalena Zych

To nic innego jak kupowane w sklepach oregano. Bazylija znana tylko z doniczek w supermarketach też rośnie pod Krakowem. Żeby jednak wybrać się na taką zielarską wyprawę, trzeba najpierw dowiedzieć się, jak ziola wyglądają i gdzie je można znaleźć. W niedzielę naszymi nauczycielami będą Magdalena Zych (antropolożka kultury z MEK), Dorota Majkowska-Szajer (antropolożka z MEK) i Piotr Klepacki (etnobotanik z ogrodu botanicznego).

W programie lekcji z zielarstwa znajdują się: nauka odróżniania ziół, zielarskie doświadczenia, korepetycje z tworzenia naparów i świątecznych bukietów. Ta ostatnia umiejętność może przydać się tym, którzy zdecydowali się wziąć udział w poniedziałkowym konkursie na najpięk-



niejszy bukiet na Matki Boskiej Zielnej. Nasi specjaliści podpowiedzą, co w takim bukietach powinno się znaleźć i jakie są zasady komponowania ziela.

Przygotujemy i udostępnimy uczestnikom warsztatów ziola i kwiaty, z których każdy będzie mógł samodzielnie ułożyć bukiet. Nie według wyznaczonego wzoru, ale kierując się własną intuicją. Zachęcamy też do przyniesienia ze sobą ulubionych roślin. Mogą to być kwiaty lub rośliny, o których pamięć przetrwała w rodzinnej tradycji. Skład bukietów bywa przecież rozmaity w różnych częściach Polski, ale zawsze ma znaczenie. ● **MSKA**

Warsztaty są bezpłatne. Zapraszamy do Gazeta Cafe w niedzielę o godz. 11.

# Ziele Diany i Matki Boskiej

Choć zwyczaj komponowania bukietów na 15 sierpnia związany jest z Kościołem katolickim, to samo święto korzeniami sięga czasów antycznych. Dziś tradycja istnieje jeszcze na wsi. W mieście o niej prawie zapomniano, a bukiety z ziół, kwiatów, warzyw i owoców zastępują sztuczne wiązanki

MAŁGORZATA SKOWROŃSKA

Antropolodzy kultury mówią, że dzień Matki Boskiej Zielnej to święto kobiet. To one z pokolenia na pokolenie przekazywały sobie wiedzę o ziołach. Znały właściwości lecznicze roślin i ich kuchenne zastosowanie (inkwizytorzy określali każdą zieleń mianem „domina herbarium” - pani ziół). Jeszcze sto lat temu herbata czy kawa nie były popularnymi napojami na wsi. Latem pilo się napar z mięty; gdy bolało gardło, przygotowywano wywar z nagietków, a blasku włosom miały dodawać płukanki z wody z pokrzywami. Nie była to wiedza wyuczona, ale podpatrzona u babki lub matki.

- Nie mamy tak szerokiej wiedzy na temat roślin, jaką mieli nasi przodkowie. Są jednak regiony, w których zwyczaj święcenia bukietów i wykorzystywania poświęconych roślin do zapobiegania nieszczęściom oraz zapewnienia sobie dobrych plonów istnieje do dziś. Między innymi na Podlasiu, w Beskidach wciąż praktykuje się zbieranie ziela na sierpniowe święto - mówi Piotr Klepacki, etnobotanik (pracuje w krakowskim ogrodzie botanicznym). Dodaje jednak, że tradycja ewoluuje. - Te bukiety zmieniają się w zależności od regionu i czasu. Tradycja nakazuje korzystać z roślin, które rosną wokół nas. Jeśli mieszkamy w mieście, a wokół nas nie ma dziko rosnących ziół, to bukiet możemy skomponować z tego, co znajdziemy pod blokiem - twierdzi. Dlatego nie dziwi się, gdy ludzie do kościoła przynoszą bukiety ze storczykami czy innymi roślinami wyhodowanymi w domu.

Na wsiach bukietowa tradycja wciąż trzyma się zielarskiego kanonu. Także dlatego, że poświęconych przez duchownego roślin używa się w sytuacjach, które wymagają wsparcia sił wyższych. Bukiet suszy się, a rozkruszone zioła pali, by okadzić dom w okresie między Bożym Narodzeniem a Nowym Rokiem. Często też poświęcone ziele ma chronić przed chorobami, piorunami. Bukiet wetknięty w ziemię zapewnia z kolei urodzaj.



Obraz Witolda Pruszkowskiego, ucznia Jana Matejki, zatytułowany „Procesja zielna” (znany też jako „Niedziela zielna”)

W Kościele katolickim święto Matki Boskiej Zielnej ma wielowiekową tradycję - obchodzone je już w VII w., a w Kościele wschodnim nawet dwieście lat wcześniej. - Chrześcijaństwo zaadaptowało zwyczaj, który istniał wcześniej. Już w czasach antycznych w sierpniu obchodzono podobne święto ku czci Diany. To zawsze było święto związane

z dziękowaniem za plony i jednocześnie składanie darów z prośbą o urodzaj w następnym roku - mówi Magdalena Zych, antropolożka kultury z Muzeum Etnograficznego w Krakowie.

I w chrześcijaństwie, i w czasach przed Chrystusem przy okazji sierpniowego święta plonów w bukietach pojawiały się rośliny i zboża. Magdalena Zych opowiada, że w jej rodzinnych stronach do zieleńki dodawano kaliny. - To zawsze były rośliny obecne w folklorze słowiańskim. Kalina wykorzysty-

wana była w chorobach kobiecych, bo działa rozkurczowo. Ważne były też zboża: pszenica, żyto, owies, bo to one zapewniały przeżycie - twierdzi.

Czy zwyczaj święcenia zieleńki przetrwa? Naukowcy uważają, że tak. Także dlatego, że powraca moda na ekologię i znajomość środowiska, w którym się żyje. - Lubimy wiedzieć, co jemy, z jakich źródeł pochodzi nasza żywność. Odradza się wiedza zielarska. Ta moda idzie z miasta, ale dociera do wsi i daje nową siłę starym zwyczajom. Te

dwa środowiska napędzają się i uzupełniają. Dochodzi do transferu wiedzy, który zapewnia przetrwanie zwyczajów - tłumaczy socjolog Maciej Foremniak. Jego zdaniem do przywrócenia mody na święcenie zieleńki przyczyniają się też konkursy i warsztaty. Powstają specjalne szlaki turystyczne. - Małopolska może pochwalić się takim szlakiem związanym z ziołami. Wędruje się po miejscach, w których można spotkać rośliny wykorzystywane w ziołolecznictwie - mówi. ●

## Rośliny lubią się różnić. Pomóżmy im w tym

● Nie tylko z ziół tworzy się tradycyjne bukiety na 15 sierpnia. Służą do tego także owoce i warzywa. Szkoda tylko, że jest ich coraz mniej. Wystarczy przejść się do warzywniaka, by przekonać się, że starych odmian jabłoni, gruszy czy ziemniaków kupić już nie można.

ROZMOWA Z  
**prof. Edwardem Arseniukiem**

KATARZYNA KAMIŃSKA, KAMILA JAROŃSKA: **Na targowiskach trudno o stare odmiany jabłek. Nawet popularne**

**jeszcze niedawno papierówki są coraz rzadsze. Dlaczego?**

**PROF. EDWARD ARSENIUK, DYREKTOR INSTYTUTU KRAJOWEGO CENTRUM ROŚLINNYCH ZASOBÓW GENOWYCH I HAR-PIB:** To kwestia zanikającej bioróżnorodności. Nawet w niewielkich gospodarstwach uprawiane są powszechnie dostępne w centralach nasiennych odmiany. Jedynie rolnictwo ekologiczne - w coraz znacznym stopniu - przyczynia się do zwiększenia liczby uprawianych gatunków i odmian.

**Co to oznacza dla przyrody?**

- Zmniejszenie różnorodności i liczebności gatunków, w tym także ro-

ślin uważanych za chwasty, których obecność ogranicza erozję gleby, chroni ją przed wysuszeniem i zaskorupieniem, a także stanowi podstawę przetrwania innych organizmów - bezkręgowców czy pożytecznych drobnoustrojów. Dla konsumenta oznacza to zmniejszenie liczby surowców do produkcji żywności, a to z kolei prowadzi do ubożenia kultury kulinarnej. W zapomnienie odchodzą dania przyrządzone z prosa, pasternaku, lędźwianu bądź takie, do których dodawano olej z lnianki.

**Podobno w ciągu ostatnich stu lat z naszych stołów zniknęło 90 proc. zna-**

**nych wcześniej odmian warzyw i owoców.**

- Gdyby wrócić do mało wydajnych odmian uprawianych sto lat temu, to blisko jedna trzecia ludności świata musiałaby wymrzeć z głodu. Jednak stare odmiany, dzięki możliwości adaptacji do różnorodnych warunków środowiska, mają swoją wartość. Chodzi m.in. o szeroką bazę genetyczną. W rejestrze odmian zalecanych do uprawy mamy ich tysiące, ale w produkcji dominuje zaledwie po kilka odmian każdego gatunku. Rolnikowi najbardziej opłaca się uprawa tylko kilku odmian uznanych za najlepsze, na które znajduje zbyt. W przetwórstwie przemysłowym preferowane są duże partie surowców o jednolitych parametrach. Zwykle proces przetwórczy dostosowywany jest do jednej tylko odmiany, a co najwyżej do ich niewielkiej grupy. **Co możemy zrobić, żeby poprawić bioróżnorodność roślin?**

- Pomóc może każdy. Nawet w niewielkim ogrodzie przydomowym można mieć bogatą kolekcję starych odmian drzew i krzewów owocowych. Ważne jest propagowanie i zachowywanie starych i lokalnych odmian, które często charakteryzują się unikatowymi walorami smakowymi i odżywczymi. Najbardziej potrzebują pomocy stare i lokalne odmiany warzyw dwu- i wieloletnich (marchew, chrzan, cebula, burak), które wymagają sporych nakładów pracy ręcznej przy rozmnażaniu. ●

ROZMAWIAŁY KATARZYNA KAMIŃSKA, KAMILA JAROŃSKA

<p>Organizator:</p>  <p>instytut <b>Dziedzictwa</b></p>	<p>Patronat merytoryczny:</p> <p><b>Bogusław Sonik</b></p> <p>Wiceprzewodniczący Komisji Ochrony Środowiska Naturalnego, Zdrowia Publicznego i Bezpieczeństwa Żywności w Parlamencie Europejskim</p>	<p>Konkurs dofinansowany przez:</p>  <p>MINISTERSTWO ROLNICTWA I GOSPODARKI WODNEJ I RYBNICTWA</p>  <p>Grupa Kraków</p>  <p>Województwo Małopolskie</p>  <p>Miasto i Gmina Wieliczka</p>	<p>Fundatorzy nagród rzeczowych:</p>  <p>POLSKI ZWIĄZEK PRZEMYSŁU KOSMETYCZNEGO</p>  <p>FARMONA</p>  <p>Perfecta</p> <p>Sponsorzy:</p>  <p>KWS</p>  <p>Stalprodukt S.R.</p>	<p>Patroni medialni:</p>  <p>gazeta</p>  <p>RADIO KRAKÓW</p>  <p>TVGODNIK</p>  <p>TVP KRAKÓW</p>
--	--	--	--	--



RYCINY: MUZEUM FARMACJI W KRAKOWIE



## Kwiat z ostrogą

Dawna nazwa ostróżki ogrodowej to *Stapis agria*. Nazwa współczesna – *Delphinium x cultorum*. Roślina popularna w ogrodach wiejskich. Nie ma właściwości leczniczych. Nazwa wzięła się stąd, że górny listek okwiatu tworzy długą odrastającą poprzecznie ostrogę. Po przekwitnięciu w lipcu pędy żółkną i usychają. Trzeba je wtedy przyciąć, by ponownie zakwitły jesienią.

## Fabryka kremu w doniczce

*Aloe vulgaris*, a w we współczesnym nazewnictwie łacińskim *Aloe vera*, czyli aloes zwyczajny. Wielu z nas hoduje go w domu. Ma działanie przeciwbólowe, przeciwzapalne i przeciwbakteryjne. Przyspiesza gojenie ran. Jego miąższ zawiera ponad 140 czynnych biologicznie składników. W kosmologii to częsty składnik kremów.

## Koci afrodyzjak

Kozłek lekarski (*Valeriana officinalis*) znany jest pod wieloma nazwami. Na Pomorzu mówi się na tę leczniczą roślinę biedrzan, a na Śląsku biedrzan. Zawiera wiele substancji czynnych biologicznie, m.in. estry kwasu izowalerianowego, kwas walerenowy. Stosuje się go jako środek uspokajający. Ma słodki, miodowy zapach, na punkcie którego wariują koty.

## Miłośnik stawów

Kosaciec żółty (*Iris pseudacorus*) rośnie na brzegach stawów i podmokłych łąkach. System korzeniowy czerpie ze stawu składniki odżywcze, oczyszcza wodę i zapobiega rozwojowi glonów. Liście osiągną nawet 2 m wysokości. Kwitnie na przełomie maja i czerwca, czasami także w lipcu. Jaskrawożółte kwiaty pojawiają się tylko przez około dwa tygodnie.

## Dobry na oczy

Chaber bławatek (*Centaurea cyanus*) powinien pojawić się w bukietach święconych na Matkę Boską Zielną. Roślina lecznicza. Kwiat (bez kielicha) zawiera antocyjanidyny, flawonoidy, sole mineralne (ma dużo manganu), cychorynę, centaurynę. Ma działanie moczopędne, żółciopędne i przeciwzapalne. Napar z kwiatów stosuje się przy zapaleniu spojówek.

# Te, co rosną, pachną i leczą

Niewiele wiemy o roślinach rosnących wokół nas, a szkoda, bo to wiedza użyteczna i w kuchni, i w domowym leczeniu. Warto wrócić do tradycji robienia zielników i poznać to, co żyje w naszych ogrodach i na łąkach



## Oręż na pierwotniaki

Tojeść pospolita (*Lysimachia vulgaris*) rośnie nad brzegami stawów i rowów, na torfowiskach, w bagiennych lasach i zarosłach. Medycyna ludowa stosuje ją jako środek moczopędny, przeciwzapalny, przeciwbakteryjny, pierwotniakobójczy, przeciwgrzybiczny i przeciwwirusowy. Wzmaga wydzielanie śluzu i pobudza wchłanianie składników pokarmowych z jelit do krwi.



## Na dobry dech

Mięta pieprzowa (*Menta x piperita*) to roślina uprawna, która powstała z gatunkowego połączenia mięty nadwodnej i mięty zielonej. Ma działanie lecznicze. W liściach znajdują się m.in. olejek miętowy, kwas askorbinowy, karoten, rutyna. Zwiększa wydzielanie soku żołądkowego, pobudza wytwarzanie żółci. Mentol zawarty w ziele jest składnikiem pasty do zębów.



## Czyści i pachnie

Lawenda wąskolistna (*Lavandula angustifolia*) – w Polsce roślina uprawna. Stosowana nazwa ludowa to czyszczec. Kwiaty zawierają olejek eteryczny, w skład którego wchodzi m.in. linalol, geraniol, furfurool oraz barwniki i związki mineralne. Ma działanie przeciwskurczowe, uspokajające i antyseptyczne. Jako środek żołądkowy działa wiatropędnie i poprawia trawienie.



## Lek Hipokratesa

Hyzop lekarski (*Hyssopus officinalis*) stosowano już w starożytności. Hipokrates i Galen zalecali stosować go przy zapaleniu oskrzeli i chorobach gardła. Rzymianie sporządzali z niego wino, a średniowieczni mnisi używali go jako kuchenną przyprawę do zup i sosów. Gorące opary z hyzopowego naparu stosuje się przy zapaleniu ucha, a liście przy bólach reumatycznych.



## Kwiatki na kolkę

Rumianek pospolity (*Chamomilla recutita*) – używano go już setki lat temu. Działa rozluźniająco na system nerwowy. Łagodząco wpływa na mięśnie (likwiduje skurcze). Świetne zioło na rozregulowany układ trawienny. Picie herbatki rumiankowej łagodzi napięcia jamy brzusznej (pomaga w dziecięcych kolkach), rozładowuje gazy i uśmierza ból brzucha. Poprawia też trawienie.



## Ryzykowne ziółko

Mięta polej (*Mentha pulegium*) to zioło lecznicze, ale też trucizna (napar). Starożytni Rzymianie i Greczynki używały wywaru z tej mięty jako doustnego środka antykoncepcyjnego. Błędnie, bo antykoncepcyjne działanie było tylko skutkiem ubocznym trucizny, która uszkadza narządy wewnętrzne. Zioło można stosować w kuchni jako dodatek do sosów, mięs, warzyw i marynat.



## Uwaga na niego

Bieluń dziedzierzawa (*Datura stramonium*). Leczy, ale może być stosowany tylko pod kontrolą lekarza, bo ma też właściwości trujące, a nasion powstają preparaty używane w dychawicy oskrzelowej, chorobach neurologicznych oraz jako środki spazmolityczne. Ma niebezpieczne właściwości halucynogenne. Zatrucie bieluniem zagraża życiu. Odtrucie wymaga hospitalizacji.



## Broni jej dzieciół

Piwonia męska (*Paeonia mascula*) to rzadko uprawiany kwiat. Jej lecznicze właściwości decydują o starożytni Grecy. Dioskurides leczył ją na choroby nerek, jelit, do leczenia kółki, ukąszeń węży i nocnych koszmarów. Teofrast nakazywał zbieranie kwiatów nocą, inaczej narażamy się na atak dziecięcia.



## Niegrzeczny szparag

Szparag lekarski (*Asparagus officinalis*). Stosowany także jako roślina ozdobna i lecznicza. Jednak w Polsce mało kto wie o jego leczniczych właściwościach. Medycyna ludowa określa go jako afrodyzjak. Współczesne badania podają, że działa moczopędnie, ułatwia defekację. Ma sporo witamin, soli mineralnych i przeciwutleniaaczy.



## Do picia i smarowania

Biedzeniec anyż (*Pimpinella anisum*). W Polsce uprawiany od średniowiecza – sprowadzili go benedyktyni. Jego owoce działają wykrztuśnie, rozkurczowo, moczopędnie, wiatropędnie, pobudzają laktację. Olejek anyżowy stosowany jest w kosmetyce. Robi się też z niego anyżówkę. Zewnętrznie działa odkażająco na skórę, toksycznie na pasożyty i odstraszająco na owady.