Poradnik zielarski

Moc ziół

czyli jakie siły drzemią w naturze

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie". Instytucja Zarządzająca PROW - Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Publikacja opracowana przez Powiat Łęczyński, współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej „Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich" Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.

MIÓD Z MUSZLA
KLAMERNICZKI

DZIKA MALWA

MASŁO
ONKOWE

Syrop
z pokrzywy
Syrop
z mięty

Zielarstwo stanowiło niegdyś ważną część życia naszych przodków. Zioła powszechnie wykorzystywane były m.in. w lecznictwie i kuchni regionalnej, ale przypisywano im również pewne tajemnicze moce i towarzyszyły wielu obrzędom. Są one zatem jednym z elementów tradycji i kultury ludowej. Obecnie ludzie coraz częściej doceniają lecznicze właściwości roślin i chętniej korzystają z naturalnej medycyny.

Celem projektu „Zielarstwo - od tradycji do współczesności" było podniesienie poziomu wiedzy oraz umiejętności w zakresie uprawy, zbioru, przetwarzania i wykorzystania ziół w lecznictwie, kosmetologii i kuchni przez uczestników projektu, co przyczyni się do powstania nowych pomysłów na komercyjne wykorzystanie lokalnych tradycji zielarskich przez mieszkańców terenów wiejskich powiatu łęczyńskiego i pozytywnie wpłynie na rozwój gospodarczy tego regionu. Uczestnicy projektu wzięli udział w szkoleniach i warsztatach o tematyce zielarskiej. Mieli również możliwość nabycia wiedzy na temat sposobów pozyskiwania funduszy na działania związane z uprawą i wykorzystywaniem ziół.

ZIOŁA ZNANE I MNIEJ ZNANE

MIĘTA - liście mięty pieprzowej zwiększają wydzielanie soku żołądkowego i usprawniają pracę jelit, dlatego doskonale sprawdzają się przy kłopotach trawiennych. Ponadto ziele ma działanie bakteriobójcze i uspokajające. Olejek miętowy ma podobne, ale silniejsze działanie. Stosowany jest często zewnętrznie przy nieżytach nosa, gardła czy oskrzeli.

MELISA - ma właściwości uspokajające, dzięki którym wypicie naparu z liści melisy przed snem przyspiesza zaśnięcie, działa też uspokajająco na żołądek i jelita, dlatego tak często polecana jest osobom z zespołem jelita drażliwego. Ponadto wykazuje dobre działanie uspokajające przy nerwicach wegetatywnych, stanach lękowych, stanach pobudzenia nerwowego, stresu i rozdrażnienia. Melisa ma również działanie przeciwgrzybiczne - jej ekstrakty można znaleźć w składzie kosmetyków, np. w płynie do płukania ust.

WERBENA - zarówno świeże, jaki i suszone liście wykorzystuje się do aromatyzowania herbaty i innych napojów, nadając im orzeźwiający smak. Świetnie sprawdza się również jako dodatek do deserów, sorbetów, dżemów i ciast. Leczniczo werbenę można zaparzać jak herbatę. Ma właściwości przeciwzapalne. Chroni organizm przed drobnoustrojami i wspiera układ nerwowy. Pomaga w prawidłowej przemianie materii i usuwaniu toksyn. Zwalcza wolne rodniki i opóźnia procesy starzenia. Łagodzi bóle głowy, nerwobóle i zwalcza stres.

SZAŁWIA - ma bogate zastosowanie zarówno w kuchni, jak i w kosmetyce czy domowej apteczce. To bardzo „kobiece" ziele - dzięki działaniu rozkurczowemu i przeciwzapalnemu pomaga przy bólach miesiączkowych. Napar z szałwi pomaga też młodym mamom redukując nieco laktację przy nawałach mlecznych. Pielęgnuje również skórę, dzięki silnym właściwościom odżywczym, a witaminy i fitohormony zawarte w liściach zwalczają stres oksydacyjny, opóźniają starzenie się skóry i powstawanie zmarszczek.

TYMIANEK - ziele znane przede wszystkim z kuchni, ale mające wiele właściwości pomagających łagodzić infekcje górnych dróg oddechowych. Naparu z tymianku można używać do płukania jamy ustnej i gardła, np. w czasie anginy. Jego przeciwbakteryjne i przeciwzapalne działanie wspiera również układ pokarmowy przy łagodzeniu podrażnionych jelit i żołądka.

LAWENDA LEKARSKA - działa uspokajająco i nasennie. Może być wykorzystywana w kuchni - ma słodki smak z lekko cytrusowo-kwiatową nutką. Występuje często w połączeniu z innymi ziołami i przyprawami do potraw mięsnych, głównie z baraniny lub dziczyzny.
Jest jednym z ziół wchodzących w skład mieszanki ziół prowansalskich.
Świeże kwiaty lawendy można wykorzystać jako jadalny dodatek dekoracyjny.
Suszone kwiaty można umieścić razem z cukrem i trzymać w zamkniętym słoiku przez kilka tygodni. Powstanie cukier o zapachu lawendy, który można wykorzystać jako dodatek do deserów i napojów.

BLUSZCZYK KURDYBANEK - choć mało znany, jest jednym z najcenniejszych ziół leczniczych i przyprawowych. Pochodzi z tej samej rodziny, co majeranek czy tymianek.
Dzięki zawartym witaminom i substancjom czynnym ma właściwości prozdrowotne.
Napary i odwary z ziela powodują wzrost wydzielania soku żołądkowego i ułatwiają przepływ żółci, zbawiennie wpływając na układ pokarmowy. Zawarte w kurdybanku składniki regulują przemianę materii. Kurdybanek wspomaga oczyszczanie organizmu z toksyn i odtruwanie wątroby. W postaci herbatki stosowany jest w leczeniu górnych dróg oddechowych. Napar z kurdybanka sprawdzi się także jako płyn do przemywania oczu przy delikatnym zapaleniu spojówek. Poprzez swoje działanie przeciwzapalne i ściągające, pomaga w leczeniu infekcji skórnych, trądziku, oparzeniach i owrzodzeniach. Wspomaga też leczenie trudno gojących się ran.
Bluszczyk kurdybanek może być używany jako aromatyczna przyprawa, która szczególnie podkreśla smak zup, sosów oraz pieczonych i wędzonych mięs.

SPOSOBY I METODY PRZETWARZANIA ZIÓŁ

Zioła możemy pozyskiwać na wiele sposobów i stosować je w różnej postaci.

WYCIĄG

rośliny, które zawierają składniki wrażliwe na wysoką temperaturę, zalewamy zimną lub letnią przegotowaną wodą. Po odpowiednim czasie podanym w przepisie, przecedzamy. Używamy według przepisów.

ODWAR (WYWAR)

przyrządzamy z twardych części roślin: korzeni, niektórych kłączy lub kory. Składniki należy rozdrobnić, zalać zimną wodą i gotować. Zaraz po ugotowaniu wywar przecedzamy i pijemy jeszcze gorący.

NAPAR

odpowiednią ilość ziół, najczęściej aromatycznych, zalewamy wrzącą wodą i pozostawiamy pod przykryciem kilka lub kilkanaście minut. Zawsze zaparzamy na bieżąco według potrzeb.

MACERACJE

najczęściej sporządzamy z ziół zawierających śluz, np.nasion lnu, korzeni prawoślazu. Zalewamy zimną przegotowaną wodą, najczęściej na 5-10 godzin. Potem przecedzamy przez sitko i lekko podgrzewamy.

INHALACJE

do wrzącej wody wlewamy kilka kropel olejków eterycznych, po czym nakrywamy głowę ręcznikiem i wdychamy parę lotną.

NASIADÓWKI

przyrządzamy w odpowiednio dużej miednicy gorącą wodę z dodatkiem odpowiednich ziół, np. przy żylakach odbytu.

NALEWKI

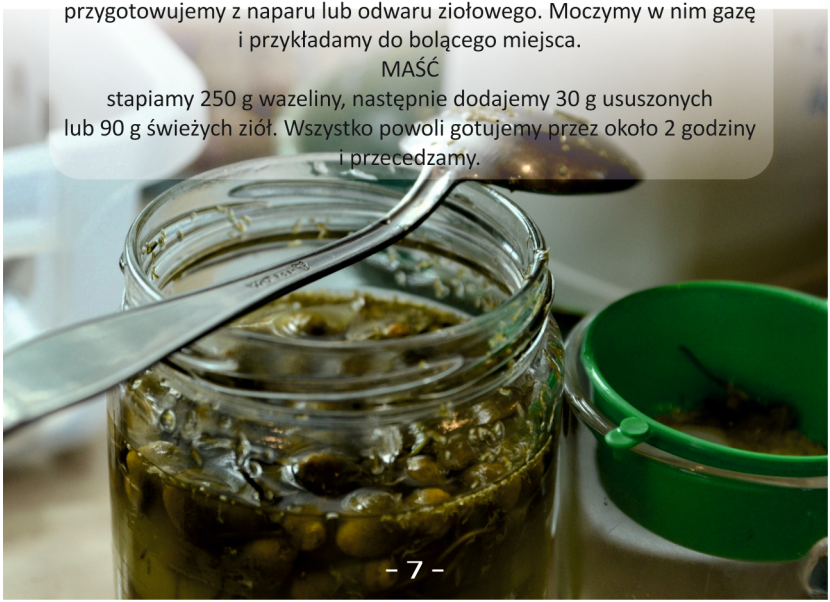
przygotowujemy mieszankę ziół ze spirytusem i wodą. Nalewka dojrzewa conajmniej kilka tygodni. Proporcje spirytusu, ziól i wody są rózne dla każdej nalewki, zależy to od rodzaju użytych ziół.

OKŁADY I KOMPRESY

zgniatamy całe zioła, świeże lub suszone, dodajemy trochę wody i robimy z tego papkę. Nakładamy ją na skórę lub pomiędzy dwa kawałki gazy i przykładamy do chorobowo zmienionego miejsca. Natomiast kompres przygotowujemy z naparu lub odwaru ziołowego. Moczymy w nim gazę i przykładamy do bolącego miejsca.

MAŚĆ

stapiamy 250 g wazeliny, następnie dodajemy 30 g ususzonych lub 90 g świeżych ziół. Wszystko powoli gotujemy przez około 2 godziny i przecedzamy.



ZASADY ZBIERANIA I PRZECHOWYWANIA ZIÓŁ

Podstawową zasadą jest ta, że zbieramy wyłącznie zioła, które znamy! Kwiaty zbieramy na początku kwitnienia, liście przed i w czasie kwitnienia, korzenie wczesną wiosną lub jesienią, natomiast owoce wtedy, kiedy są dojrzałe. Ponadto rośliny należy zbierać suche (w słoneczne dni), kiedy nie ma na nich rosy.

Jeśli chcemy zioła ususzyć, nie należy ich wcześniej myć (wyjątek stanowią tu korzenie). Rośliny rozkładamy luźno na płótnie lub białym papierze i wykładamy (np. na parapet) przed ich właściwym suszeniem, natomiast suszymy w cieniu, w przewiewnych, ciepłych pomieszczeniach.

Zioła przechowujemy w szklanych i szczelnie zamkniętych słoikach - to najbardziej praktyczny sposób przechowywania suszonych ziół. Pamiętajmy,żeby na słoiczkach znajdowały się adekwatne do zawartości etykiety. Do przechowywania służyć mogą również woreczki z lnu lub bawełny - zioła będą jednak szybciej traciły w nich aromat. Starajmy się nie przechowywać ziół w woreczkach foliowych, bo zawartość może spleśnieć.

Ocet ziołowy

Przepis podstawowy:

2/3 słoika wypełniamy ubitym zielem, zalewamy ciepłym syropem (4 łyżki cukru na 1 l wody). Zalewamy tak, aby ziele było przykryte. Odstawiamy na 2 tygodnie – w międzyczasie mieszamy (możemy dodać łyżeczkę octu jabłkowego, co przyspieszy proces).

Ocet ma szerokie zastosowanie w kuchni i w kosmetyce.
Można z niego robić okłady na ciało i płukanki do włosów. Działa łagodząco na skórę. Można stosować jako tonik do twarzy (rozcieńczony max 1:5 wodą lub hydrolatem np. różanym)

Aromatyczna sól kuchenna

Sól kłodawska

Rośliny:
bluszczyk kurdybanek
igły sosny
igły świerku
krwawnik pospolity
lebiodka pospolita
liście brzozy
macierzanka piaskowa
marchewnik anyżowy
pędy świerka
płatki róży
pokrzywa zwyczajna

Wybrane rośliny blendujemy, całość mieszamy w stosunku 1:1, rozkładamy na papierze, aby mogło wyschnąć – przechowujemy w szczelnie zamkniętym słoiku.

Nalewka z orzecha włoskiego

Przepis:
Pokrój w ćwiartki 10 niedojrzałych zielonych orzechów, wrzuć je do słoja i zasyp połową szklanki cukru. Po 2 tygodniach zalać 0,5 litra wódki, odczekać 3-4 tygodnie (słój powinien stać w ciemnym miejscu), odcedzić.

Dodatki opcjonalnie: goździki, laska cynamonu, laska wanilii.

Zielony orzech włoski ma działanie bakteriobójcze. Wykazuje też działanie przeciwzapalne, odtruwające, przeciwkrwotoczne, ściągające na błony śluzowe, grzybobójcze.
Nalewka z owoców orzecha stosowana jest przy zatruciach czy nieżytach przewodu pokarmowego.

Nalewka z propolisu

50g propolisu rozdrobnionego i oczyszczonego z widocznych zanieczyszczeń zalej 250 ml rektyfikowanego spirytusu. Na 14 dni odstaw w szczelnym naczyniu do ciemnego, chłodnego miejsca i potrząsaj 2-3 razy dziennie. Ciemnobrązowy płyn oddziel od osadu, przesączając mieszaninę przez bibułę lub gazę.

Nalewka pomaga na ból gardła oraz infekcje jamy ustnej. Sprawdzi się także jako środek do przemywania ran, oparzeń oraz pomoc przy stłuczeniach, a także jako środek przeciwgrzybiczy.

Oksymel – złoty środek na wzmocnienie odporności

Składniki:
1 część posiekanej cebuli
1 część posiekanego czosnku
2-4 ostre papryczki albo suszone chili w całości lub w płatkach
1 część pokrojonego w plasterki (lub startego na dużych oczkach tarki) korzenia chrzanu
1 część pokrojonego w cienkie plasterki świeżego korzenia imbiru
opcjonalnie: natka pietruszki, gwiazdki anyżu, kurkuma, pieprz czarny
dobry ocet jabłkowy w ilości wystarczającej do zalania składników
w późniejszej fazie – płynny miód

Posiekane składniki (można obierać lub nie) umieść w odpowiednio dużym słoju i zalej octem jabłkowym.
Zakręć (lub zamknij na klamrę) słoik. Wewnątrz nie zachodzi burzliwa fermentacja, nie ma więc niebezpieczeństwa rozsadzenia słoika.
W razie obaw możesz pozostawić nakrętkę słoja nie do końca zakręconą.
Słój postaw w ciepłym miejscu (a przynajmniej w temperaturze pokojowej) na około 4 tygodnie, warto od czasu do czasu wymieszać zawartość słoika, choć nie jest to konieczne, wystarczy zadbać, aby wszystkie składniki były zawsze pokryte warstwą octu.
Po upływie zalecanego miesiąca odcedź płyn od części stałych i wymieszaj go z miodem w proporcji, która Ci smakuje - najlepiej 2/3 przyprawionego octu na 1/3 płynnego miodu, ale jest tu pewna dowolność.
Jeśli miód będzie bardzo gęsty albo skrystalizowany, można wlać ocet i miód do miseczki, ustawić naczynie w kąpieli wodnej i podgrzewać pod przykryciem do temperatury około 40 stopni (na małym ogniu i nie więcej, niż 40 stopni, by nie zabić składników aktywnych) – wtedy miód delikatnie się stopi i połączy z octem, nie tracąc swoich właściwości.

Klops mięsny z bluszczykiem kurdybankiem

Klops

Przepis: Marta Kociuba
Koło Gospodyń Wiejskich w Podgłębokiem

600 g mięsa drobiowego
200 g mięsa wieprzowego
marchewka
cukinia
cebula

Mięso podgotować z liściem laurowym i zielem angielskim.
Wystudzone (nierozgotowane) przepuścić przez maszynkę.
Cebulę zeszklić na maśle i razem z cukinią zmielić w maszynce.

Do całości dodać: 4 jajka, bułkę tartą, sól, pieprz naturalny,
2 ząbki czosnku, 1 papryczkę chilli, 5 łyżek bluszczyka kurdybanka.
Całość wymieszać i włożyć do blachy wysmarowanej tłuszczem.
Piec około godzinę w temperaturze 180 stopni.

Wystudzoną potrawę kroić w plastry i podawać z ugotowanym pęczakiem z lubczykiem. Serwować z sosem i sałatką.

Sos: wywar mięsno-warzywny z jogurtem i dodatkiem szałwi.
Sałatka: sałatę rzymską i liście nasturcji skropić sosem przygotowanym ze zmiksowanej natki pietruszki, koperku, oleju z pestek dyni i octu balsamicznego.
Udekorować kwiatami nasturcji (które również są jadalne).

Rodzinny serniczek z musem bazyliowo-cytrynowym

Przepis: Monika Kotlarz-Koza
Koło Gospodyń Wiejskich w Witaniowie

Sernik

Składniki:
1 kg twarogu
kostka masła
cukier - w zależności od preferencji niepełna szklanka lub pełna
5 jajek
opakowanie cukru waniliowego - jeśli ktoś lubi
150 ml śmietanki 30 lub 36%
4 łyżki mąki ziemniaczanej

Produkty wyjąć wcześniej z lodówki, żeby nie były zimne.
W misce zmiksować masło na puszysto, potem dodawać po jednym żółtku i łyżce cukru. Na małych obrotach dodać pozostałe składniki i dokładnie wymieszać. Białka ubić na sztywno i na końcu dodać do masy delikatnie mieszając. Piec w 170 stopniach godzinę. Bardzo wyrasta, więc potrzebna jest cieńsza warstwa albo wyższa forma.
Porcja na dwie foremki - forma tortowa 26 cm i większa foremka chlebowa.
Aby sernik nie opadł, nie należy wyjmować go gorącego z piekarnika.

Mus bazyliowo-cytrynowy

Ilość produktów według uznania i miłości do bazylii.
bazylia
jogurt grecki
serek mascarpone
cytryna
cukier

Pół szklanki jogurtu zmiksować z bazylią, cukrem i cytryną.
Na koniec dodać opakowanie serka mascarpone i wymieszać.
Wychodzi porcja do cienkiego posmarowania wierzchu serniczka.

Wydawca: Starostwo Powiatowe w Łęcznej
al. Jana Pawła II 95 A, 21- 010 Łęczna
tel. 81/ 531 52 00, 81/ 752 64 64
poczta@powiatleczynski.pl
www.powiatleczynski.pl

ISBN 978-83-62203-07-9
Nakład: 1000 egz.
Rok wydania: 2021

Egzemplarz bezpłatny