



KUJAWSKO-POMORSKI  
OŚRODEK DORADZTWA ROLNICZEGO  
w Minikowie



Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska  
i Gospodarki Wodnej w Toruniu



# Zioła w ogrodzie przydomowym

*Bożena Błaszczyńska*

## **„ZIOŁA W OGRODZIE PRZYDOMOWYM”**

Opracowanie: Bożena Błaszczynska

Zdjęcia: Bożena Błaszczynska

Skład: Katarzyna Szczepaniak

Grafika: Piotr Berndt

ISBN 978-83-61862-79-6

Wydawca: Kujawsko-Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Minikowie  
89-122 Minikowo

Druk: MAKTECH, ul Niecała 4, tel.: (52) 327 15 77

**Broszura bezpłatna**  
wydana ze środków



Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej  
w Toruniu

2014

# **ZIOŁA W OGRODZIE PRZYDOMOWYM**

**Bożena Błaszczyńska**

---

## Spis treści

<b>I. Zaprojektowanie ogrodu zielowego .....</b>	<b>2</b>
<b>II. Ziola w ogrodzie .....</b>	<b>3</b>
<b>A. Stanowisko i gleba .....</b>	<b>3</b>
<b>B. Sadzenie i uprawa ziół w ogrodzie przydomowym .....</b>	<b>4</b>
<b>III. Pielęgnacja ziół w ogrodzie zielowym .....</b>	<b>5</b>
<b>A. Dobór gatunkowy .....</b>	<b>6</b>
<b>IV. Jakie zioła warto mieć .....</b>	<b>11</b>
<b>V. Wybrane gatunki ziół w uprawie ogrodowej .....</b>	<b>11</b>
<b>VI. Literatura .....</b>	<b>15</b>

---

---

## Wstęp

Zioła towarzyszą człowiekowi od zarania dziejów. Już pierwsze zapiski podawały nie tylko ich nazwy ale także właściwości i wskazówki co do ich użycia. Człowiek od zawsze korzystał z bogactwa natury uwzględniając w swoim jadłospisie wszelkie jadalne gatunki roślin w postaci: liści, łodyg, korzeni, kłaczy, nasion czy owoców. Wiedza o nich przekazywana była z pokolenia na pokolenie. To na bazie ziół przygotowywano pierwsze mikstury o właściwościach leczniczych i kosmetycznych.

Dużą rolę w poszerzaniu wiedzy zielarskiej odegrały zakony tj. benedyktyni, cystersi, augustianie czy inne bractwa które w zaciszu klasztorów stały się ośrodkami uprawy i lekarskiego stosowania ziół aż po dzień dzisiejszy. Zioła pełnią też ważne zadanie w kuchni poprawiając smak i aromat wielu potraw. Uczą także szacunku do przyrody, pozwalają dostrzec jej piękno i wyjątkowość. Dlatego warto pomyśleć o stworzeniu w ogrodzie przydomowym, na tarasie czy balkonie ziołowego ogródka, który wypełni przestrzeń kolorami, pięknym aromatem i wzbogaci smak wielu potraw.

Ogródek ziołowy jest obowiązkowym elementem ogrodu w stylu wiejskim, który niestety powoli odchodzi w przeszłość. Pozycja ta ma zachęcić do poznania tych pożytecznych i zdrowych roślin oraz wzbogacenia nimi smaku wielu potraw w naszej kuchni. Zebrany materiał pozwoli rozpocząć każdemu chętnemu przygodę z ziołami, poznać ich smak, moc kulinarną oraz leczniczą wspomagającą zdrowie i leczącą drobne dolegliwości.

---

## I. Zaprojektowanie ogrodu zielowego

Przydomowy ogród w ostatnich latach zmienił swój charakter i odgrywa przede wszystkim rolę dekoracyjną i rekreacyjną, ale może także dostarczać jego właścicielowi dodatkowych korzyści, w postaci wyhodowanych proekologicznie warzyw i ziół, wykorzystywanych zwykle do wzbogacania smaku przygotowywanych posiłków.

Urządzając ogród, myśli się najczęściej o ładnie kwitnących, różnokolorowych kwiatach, o krzewach, pięknie skoszonym trawniku oraz o miejscu na rodzinne grillowanie. Jednak z biegiem czasu okazuje się, że zebrane z własnej grządki warzywa i zioła byłyby fantastycznym uzupełnieniem tego wszystkiego, co potrafi zaoferować ogród.

Ogródek zielowy nie musi przypominać warzywniaka, który najczęściej, ze względu na użytkowy i mało dekoracyjny charakter, sytuuje się z dala od domu. Zioła odpowiednio dobrane i ciekawie zaprojektowane mogą być bardzo atrakcyjne i stanowić prawdziwą jego ozdobę. Dlatego powinien być dopasowany do indywidualnych potrzeb i zainteresowań właściciela. Pomysłów na atrakcyjne zagospodarowanie kącika zielowego jest bardzo wiele.

Może to być naturalny ogródek zielowy, w postaci geometrycznych kwater czy też może stanowić kompozycję wolnostojących donic, powinien pasować do zagospodarowania całego ogrodu przydomowego. Przyjemnie pachnące zioła najlepiej sadzić w miejscach, w których można docenić ich aromat. Warto je mieć wokół kącika wypoczynkowego, tarasu albo pod oknami sypialni, tym bardziej, że przebywanie w ich pobliżu wpływa korzystnie na samopoczucie.

Niektóre zioła wydzielają silny aromat już po ich muśnięciu (na przykład lawenda, mięta). Można je posadzić wzdłuż ścieżki, a wtedy każdemu przejściu będzie towarzyszył miły zapach.

Jeżeli jesteśmy miłośnikami rozwiązań naśladujących naturę, ciekawą i niebanalną architekturę ogródka zielowego możemy uzyskać, stosując murki z kamienia naturalnego lub drewna, usytuowane na kilku poziomach. W ogrodach naturalnych zaleca się stosowanie linii miękkich, organicznych. Do wyznaczenia rabat na podwyższeniach można użyć również drewniane palisady.

Niewielka różnica terenu sprawi, że kącik zielowy będzie pięknie wyeksponowany. Należy pamiętać jednak o zapewnieniu dostępu do roślin, tak aby ich zbiór nie sprawiał problemów i wszystkie zioła były „na wyciągnięcie ręki”.

---

Do naturalnych murków z kamienia będzie pasowała kompozycja z nieregularnych płyt kamiennych ułożonych pomiędzy ziołami, na których można stanąć, tak aby nie deptać roślin.

Dla miłośników symetrii i geometrycznych założeń, w ogrodzie ziołowym sprawdzą się uporządkowane kwatery, stanowiące wyniesione do góry donice, pomiędzy którymi prowadzić będą alejki. Takie rozwiązanie niestety wymaga przeznaczenia na ogród ziołowy większej przestrzeni. Konstrukcja donic może być wykonana z różnorodnych materiałów takich jak: drewno, cegła, kamień naturalny.

## **II. Zioła w ogrodzie**

### **A. Stanowisko i gleba**

Zakładanie ogródka ziołowego należy rozpocząć od znalezienia najlepszego miejsca do uprawy naszych ziół, które jednocześnie nie będzie zbyt oddalone od domu. W ogrodzie przydomowym ogródek ziołowy najlepiej usytuować w miejscu słonecznym, najlepiej w pobliżu kuchni, tak aby zioła były dostępne w trakcie przygotowywania posiłków. Stanowisko słoneczne zagwarantuje natomiast zwiększoną produkcję olejków eterycznych. Nie należy sadzić ziół w miejscu obniżonym, tam gdzie może zalegać woda, to może niekorzystnie wpływać na system korzeniowy ziół, prawidłowy wzrost roślin oraz ich przetrzymywanie.

Uprawiając rośliny w donicach należy pamiętać o zastosowaniu warstwy drenażu na dnie i otworach odpływowych. Należy również zastanowić się jakie zioła najchętniej stosujemy w kuchni i ustalić jak dużo przestrzeni chcemy przeznaczyć na założenie ogródka ziołowego. Następnie należy przystąpić do zapewnienia roślinom jak najlepszych warunków wzrostu.

Podłoże w ogródku ziołowym powinno być żyzne i przepuszczalne. Strukturę piaszczystej i jałowej gleby możemy poprawić dodając żyznej ziemi ogrodniczej, kompostu własnej produkcji lub próchnicy. Gleby ciężkie i gliniaste należy poluznić dodając piasek. PH najlepsze dla uprawy roślin przyprawowych oscyluje pomiędzy 5,5 - 6,6.

---

## B. Sadzenie i uprawa ziół w ogrodzie przydomowym

Sadząc rośliny w ogrodzie zielonym możemy wybrać gotowe sadzonki zakupione w centrum ogrodniczym lub na targu. Zamiast pojedynczych egzemplarzy najlepiej jest sadzić rośliny w grupach od trzech do pięciu sztuk. Zioła jednoroczne i wieloletnie należy wysiewać wiosną najczęściej wprost na rabacie. Ziemię rozdrabniamy tak, aby miała strukturę gruzelkową, odpowiednią do zasiewu. Podczas wysiewu, uważamy, aby nasion nie przykrywała zbyt duża warstwa ziemi. Na pokrój ziół bardzo dobrze wpływa regularne uszczykiwanie liści i końcówek gałązek, które sprawia, że rośliny zagęszczają się.

Dla zapewnienia roślinom optymalnych warunków wzrostu, rabatę należy systematycznie okrywać 2-4 centymetrową warstwą kory. Późną jesienią warstwę kory zwiększamy nawet do 8-10 centymetrów. Roślinom należy zapewnić regularnie podlewanie w okresach suchych.

Większość ziół najlepiej rośnie w słonecznych i zacisznych, osłoniętych od wiatru miejscach – przy południowych ścianach budynków lub przy ogrodzeniu. Takie wygrzane w słońcu rośliny wydzielają więcej olejków eterycznych i innych związków chemicznych decydujących o aromacie.

Najwięcej słońca potrzebują zioła pochodzące z cieplejszych rejonów świata: bazylia, biedrzynek anyż, estragon, czarnuszka, hyzop, lawenda, majeranek, szalwia i tymianek. Istnieją jednak i takie zioła, które doskonale czują się w półcieniu, a nawet między drzewami, na przykład: barwinek, konwalia, lubczyk, mięta, miódunka i przywrotnik.

Niektóre zioła są bardzo żywotne i szybko się rozrastają, zabierając miejsce posadzonym obok roślinom. Bardzo ekspansywna jest mięta, która tworzy silne i długie rozłogi, a także lebiodka, rumianek i szalwia. Na te rośliny należy przeznaczyć sporo miejsca, a gdy się nadmiernie rozrosną część z nich usunąć.

Zioła mogą rosnąć w każdej przeciętnej ziemi ogrodowej, choć najbardziej odpowiadają im gleby łatwo nagrzewające się próchniczne i przepuszczalne. Większość ziół lubi gleby, które zawierają wapń. Przed posadzeniem roślin warto użyć podłoża, dodając do niego dobrze rozłożony kompost w ilości około 5-6 kg/m<sup>2</sup>. Jeśli gleba jest za kwaśna o PH poniżej 6, należy ją zwapnować, najlepiej dolomitom albo kredą w dawkach zalecanych przez producenta.

Niektóre zioła dobrze znoszą suszę i mogą rosnąć nawet w piaszczystej glebie, należy do nich chaber, dziewanna, dziurawiec, fiołek trójbarwny, hyzop, kocan-



---

ka piaskowa, krwawnik pospolity, lawenda, lebiodka, macierzanka, tymianek, wiesiołek dwuletni.

Do uprawy ziół nie nadają się natomiast ciężkie i podmokłe gleby gliniaste. Jeżeli w ogrodzie jest właśnie taka ziemia, najlepiej zrobić podwyższone rabaty, które zapobiegą gromadzeniu się wody. Można je umocnić niskimi murkami oporowymi albo drewnianymi palisadami, a następnie wypełnić odpowiednią ziemią i w tak przygotowanym miejscu można posadzić zioła.

### **III. Pielęgnacja ziół w ogrodzie ziołowym**

Zioła są łatwe w uprawie. W sezonie rabatę ziołową należy jedynie podlewać i usuwać z niej chwasty. Co roku wiosną można wokół roślin rozłożyć cienką warstwę kompostu (około 2 cm). Nie jest natomiast konieczne nawożenie mineralne, jeśli zioła dobrze rosną i mają zdrowe, intensywnie zielone ulistnienie. Przenawożone rośliny są mniej aromatyczne i tracą swoje właściwości.

Wiele gatunków ziół pochodzi z cieplejszych rejonów świata. Niektóre z nich w naszym klimacie mogą przemarzać, dlatego jesienią, po pierwszych przymrozkach, należy je okryć świerkowymi gałęziami albo liśćmi. Okrywane powinny być lawenda, melisa i szalwia. Zioła, które są krzewinkami (między innymi lawenda i hyzop), dobrze jest przycinać co roku wczesną wiosną, ucinając około dwóch trzecich ich pędów. Przycinane rośliny mają kształtniejszą i gęstsza koronę.

Sadzonki lub nasiona wielu ziół sprzedawane są w sklepach ogrodnich. Nasiona roślin, które nie są dostępne w sprzedaży, można zebrać samemu podczas spaceru po łące albo lesie. Zbierając je, trzeba zwracać uwagę na to, aby były dojrzałe (poznaje się to po tym, że nasiona łatwo się osypują) i suche (na wyprawę po zioła najlepiej wybrać słoneczny dzień). Większość ziół sama się rozsiewa, nietrudno więc o nowe rośliny.

Niektóre gatunki rozsiewają się tak łatwo, że po kilku latach mogą się “rozejść” po całym ogrodzie. Szczególnie należy uważać na zioła rodzime, przystosowane do naszego klimatu (na przykład: kozieradka, mak, ogórecznik, krwawnik, wiesiołek). Aby temu zapobiec, najlepiej ścinać pędy, na których były kwiaty, nie czekając, aż dojrzeją nasiona. Na ziołach jednorocznych i dwuletnich (kozieradka, ogórecznik, mak, wiesiołek) warto jednak pozostawić część nasion, żeby w następnym roku mieć nowe, zdrowe rośliny.

---

## A. Dobór gatunkowy

### Zioła jednoroczne i wieloletnie

Praktycznym rozwiązaniem na początku przygody z ziołami będzie uprawa ziół wieloletnich, których nie trzeba dosadzać ani wysiewać co roku. Do takich gatunków należą: mięta, estragon, lubczyk, cząber, szałwia, hyzop, lawenda, tymianek, melisa, lebiodka, czosnek niedźwiedzi. W kolejnym roku naszą rabatę czy ogródek ziołowy możemy poszerzyć o zioła jednoroczne. Jedne i drugie sprawdzają się świetnie jako dodatek do różnego rodzaju sałat wzbogacając smak przyrządzanych potraw.

Obrzeża ogródka można z powodzeniem wyznaczyć szczypiorkiem, czosnkiem czy dwuletnią pietruszką. W dalszych rzędach możemy posadzić pieprzycę, koper, bazylię, cząber, trybulę, majeranek, gorczycę, rukolę. Należy pamiętać, aby nie powtarzać siewu gatunków w tych samych miejscach przy gatunkach jednorocznych, a szybszy wzrost i lepsze plony wymagają wzmoczonego podlewania.

### Kiedy zbierać plony z naszego ziołowego ogródka

Zwykle zioła zrywamy na bieżąco, gdy są nam potrzebne do przygotowania potraw bezpośrednio z ogrodu, wtedy ich aromat jest najciekawszy i najbardziej intensywny. Najwięcej cennych składników jest jednak w ich liściach zanim wejdą w okres kwitnienia. Najsilniejszy aromat mają listki zbierane w godzinach przedpołudniowych.

Dobrze jest przycinać lub uszczykiwać wierzchołki ziół, wtedy lepiej się rozkrzewią. Dotyczy to m.in. bazylii i mięty. Majeranek zbiera się ścinając pędy po ukazaniu się pierwszych pąków kwiatowych, a potem zausza. Osobną grupą są zioła nasienne, a więc koper, kolendra, kminek czy anyż. Ich zbiory odbywają się wtedy, gdy nasiona dojrzeją, czyli zwykle w lipcu-sierpniu.



Rumianek pospolity



Majeranek ogrodowy



Koper ogrodowy



Mięta ogrodowa



Bazylia pospolita



Lubczyk ogrodowy



Lawenda ogrodowa



Mniszek lekarski

---

#### IV. Jakie zioła warto mieć

W ogródku ziołowym warto mieć sporo ziół, które będziemy wykorzystywać w różny sposób, jako przyprawy, herbatki, napary, jako rośliny ozdobne, w kosmetyce itd. Obowiązkowym elementem ogrodu w stylu wiejskim, który niestety z powodu sporej pracochłonności, powoli odchodzi w przeszłość były zioła, które jeszcze nie tak dawno spotykaliśmy w ogródkach naszych babć, pełniły one w nim nie tylko ozdobną rolę, ale znajdowały szerokie zastosowanie w codziennej kuchni i medycynie ludowej. Pietruszka naciowa, koperek, czosnek, chrzan, arcydzięgiel, czarnuszka to tylko niektóre z nich. Dlatego zastanówmy się od jakich ziół rozpoczniemy kolejny sezon w naszym ogrodzie i kuchni.

Wśród roślin doskonale nadających się do przydomowego ogrodu znajdują się byliny (czyli rośliny wieloletnie) takie jak m.in. szczypiorek, estragon, lubczyk ogrodowy, melisa, szalwia i tymianek. Warto również zainteresować się roślinami jednorocznymi, takimi jak majeranek, bazylika, pietruszka, cząber czy seler zwyczajny. Poza tym w przydomowym ogrodzie spotyka się wiele innych ziół, np. mięta, krwiściąg mniejszy, ruta oraz hyzop lekarski. Wybór jest olbrzymi, zdecydujemy się na przynajmniej kilka z nich.

#### V. Wybrane gatunki ziół w uprawie ogrodowej

Jakie zioła wybierzemy do ogródka zależy od naszych upodobań. Do żelaznego kanonu należą:

**Bazylika pospolita** – jest rośliną jednoroczną. Dorasta do 60 cm, lubi słońce i zaciszne miejsca, średniowilgotną glebę. Do gruntu można ją wysadzać dopiero po połowie maja. Bazylika najlepiej smakuje przed kwitnieniem, dlatego przez całe lato trzeba usuwać pędy kwiatostanowe. W starożytności przypisywano jej czarodziejską moc oraz oddawano boską cześć (ze względu na lecznicze właściwości). Ma miły, korzenny, słodkawy smak. Nie może się bez niej obejść kuchnia włoska – doskonale komponuje się z makaronem, pomidorami i serem, jest podstawowym składnikiem pesto. Poza tym poprawia trawienie, przyswajanie pokarmów, podobno działa też antydepresyjnie.

**Bylica estragon (estragon)** – za miejsce jej pochodzenia uznaje się brzegi sycylijskich rzek, ale najpełniej zadomowiła się w kuchni francuskiej. Dorasta do 1,5 m wysokości, lubi słońce i średniowilgotną glebę. Liście można spożywać

---

na surowo, suszyć, mrozić, przyrządzać ocet estragonowy. Używa się jej do doprawiania sosu holenderskiego i tatarskiego, poprawia smak licznych potraw z kureczaka, jajek i ryb, sprawdza się w diecie bezsolnej. Nie może się bez niej obejść zupa rybna – ucha. Stosuje się ją również w kuracjach wzmacniających, trawiennych i przy braku apetytu. W Polsce wymaga okrywania na zimę.

**Bylica piolun** – gatunek pospolity na całym obszarze Polski. Spotykany przy drogach, na miedzach, rowach i zaroślach. Roślina silna o grubym, zdrewniałym kłęczu oraz mocnej, rozgałęzionej łodydze dorastającej do 2 m wysokości. Roślina mało wymagająca, lubiąca wilgotną glebę. Suszone ziele używamy do pieczenia mięs, ryb, roślin strączkowych. Jako roślina lecznicza stosowana w niezżytach przewodu pokarmowego, wzdęciach i pobudzaniu wytwarzania żółci. W formie okładów ze świeżego ziela bylicy na tzw. zmęczone nogi.

**Czarnuszka siewna** – to roślina jednoroczna wyrastająca do ok. 35 cm. Wymaga gleby próchniczej, o dużej zawartości wapnia. Rozmnaża się z nasion wysiewanych wiosną bezpośrednio do gruntu. Liście czarnuszki są delikatne, pierzaste jak u kopru, a nasiona drobne i czarne, aromatyczne i ostre (stąd jej nazwa). Są cenną przyprawą stosowaną przy wypieku pieczywa. Poprawiają trawienie, działają moczopędnie.

**Cząber ogrodowy** – to roślina jednoroczna wyrastająca do ok. 50 cm wysokości. Cząber wymaga gleby lekkiej i słonecznego stanowiska. Rozmnaża się z nasion sianych wiosną. Już starożytni Rzymianie przyprawiali nim duszone warzywa, a jego kuzyn – cząber górski – jest głównym składnikiem bułgarskiej czubricy. Dawna medycyna przypisywała jej zdolność uśmierzenia bólu głowy i zabijania pasożytów jelit. Dzisiaj stosuje się ją w niestrawności, przy katarze i kaszlu. W kuchni sprawdza się jako doskonały dodatek do wszelkich dań strączkowych, zup fasolowych. Cząber nie powinien być długo gotowany, ponieważ przyjmuje gorzkawy smak.

**Kminek zwyczajny** – to roślina dwuletnia, dopiero w drugim roku powstają pędy kwiatostanowe w formie baldachów, dorastające do 1 m wysokości. Kminek lubi stanowiska słoneczne, glebę ciężką, gliniastą. Rozmnaża się z nasion wysiewanych wczesną wiosną. Nasiona kminku wykorzystujemy do przyprawiania wielu mięs, dodajemy do kiszenia kapusty, marynat, służy do nadania aromatu zupom (w woj. kujawsko-pomorskiej podaje się pyszną zupę „Parzybrodę” z dużą ilością kminku na bazie kapusty). Jest doskonały do przyprawiania gotowanych buraczków i kapusty. Działa przeciwskurczowo na przewód pokarmowy, przywraca prawidłową perystaltykę jelit, ułatwia przyjmowanie i trawienie potraw. Jest bezpieczny dla dzieci, likwiduje wzdęcia.



---

**Koper ogrodowy** – to roślina jednoroczna, dorastająca do 1,2 m wysokości, lubi stanowiska słoneczne i osłonięte od wiatru, lekko wilgotną glebę. Pędy zakończone kwiatostanami w formie baldachu. Roślina bardzo popularna, stosowana w stanie surowym jako zielony koper i suszona a także mrożona i solona. Rzymianie nacierali nim ciała i polecali go jako środek uśmierzający ból głowy, ale też pobudzający (dla gladiatorów). Egipcjanie cenili go za przynoszenie ulgi po ciężkim dniu pracy. Stosuje się go do zup, ziemniaków, surówek, sałat, mięs, ryb, twarogów i serów a także kiszienia ogórków.

**Krwawnik pospolity** – to bylina wyrastająca do 1 m. Kwitnie na biało, czasami na jasno lub ciemnoróżowo przez całe lato aż do późnej jesieni. Krwawnik dobrze rośnie w słońcu ale także dobrze znosi cień. Jest rośliną mało wymagającą. Stosowany w medycynie ludowej jako herbatka poprawiająca trawienie. W postaci świeżej jego liście przyłożone do miejsca skaleczenia tamują krwawienie. W kuchni ze względu na bogactwo witamin i soli mineralnych wykorzystany do przygotowania sałatek, sałat, dobrze komponuje się z serami.

**Majeranek ogrodowy** – w naszych warunkach jest rośliną jednoroczną. Wymaga stanowiska słonecznego, ciepłego, osłoniętego od wiatru, a także gleb żyznych, ciepłych, przepuszczalnych i zasadowych. Wyrasta do 40 cm wysokości. Stosowany w stanie świeżym i suszonym. Ziele majeranku dodajemy do mięs, sałatek i sosów. Wykorzystujemy go do przyprawiania zup, paszтетów, farszów, przetworów warzywnych i wyrobu likierów. W lecznictwie zalecany jako maść na katar, w kąpielach leczniczo-wzmacniających układ nerwowy i odkażający skórę. Do inhalacji przy zapaleniu zatok.

**Melisa lekarska** – ta roślina zachwyca intensywnym, cytrynowym aromatem. Jej działanie uspokajające jest powszechnie znane, ale melisa ma też sporo innych właściwości leczniczych: pomaga w bólach głowy, bólach menstruacyjnych, przy rozstroju układu pokarmowego, regeneruje system nerwowy. Dzięki cytrynowemu zapachowi świetnie sprawdza się w kuchni jako dodatek do lodów i deserów ale także sałatek i ryb. Melisę można wysiać z nasion lub rozmnażać przez podział starszych roślin. Lubi glebę próchniczą i stanowiska zaciszne. Nie jest odporna na mróz. Uwielbiają ją pszczoły, bo jest rośliną miododajną.

**Mięta pieprzowa** – jest wieloletnią byliną o pełzających podziemnych kłęczach. Pieprzowa ma ciemnozielone owalne liście z czerwonawym zabarwieniem. Inne odmiany mają tak różne kształty i kolory liści, że sprawiają wrażenie różnych roślin. Miętę pieprzową zbiera się w lipcu i sierpniu, obrywając listki tuż przed kwitnieniem rośliny. Dorasta do 50 cm, lubi miejsca jasne i słoneczne

---

---

oraz żyzną i wilgotną glebę. Stosowana jest jako dodatek do napojów, deserów, drinków. Z liści mięty pieprzowej powstaje olejek mentolowy używany w kosmetyce, farmacji i przemyśle spożywczym. Liście mięty zielonej stosuje się do aromatyzowania gum do żucia i past do zębów.

**Mniszek lekarski** – to bylina występująca na całym obszarze naszego kraju. Jeden z najpopularniejszych chwastów, rozpoznawany po żółtym koszyczku kwiatowym. Mniszek ma małe wymagania glebowe, rośnie wszędzie: na trawnikach, łąkach, pastwiskach, miedzach przy drogach. Wykorzystywany w medycynie ludowej w chorobach wątroby, kamicy i zapaleniu pęcherzyka żółciowego, w leczeniu reumatyzmu i chorób nerek a także zalecany na gorączkę i biegunkę. Doskonale oczyszcza organizm z toksyn. Ze względu na dużą zawartość witaminy C jego liście służą do przyrządzania sałatek.

**Lawenda ogrodowa** – to zimozielony krzew dorastający do 1 m o silnie pachnących niebiesko-fioletowych kwiatkach. Lawenda lubi miejsca w pełnym słońcu, glebę lekką, piaszczystą, przepuszczalną z dużą zawartością wapna. Wykorzystywana jako odstraszacz owadów. Właściwości lecznicze wykazuje olejek eteryczny. Jest świetnym dodatkiem do kąpieli. Napary z kwiatów łagodzą migreny, duszności, zawroty głowy, działają uspokajająco. W ogrodach i na balkonach uprawiana jako roślina ozdobna, pięknie pachnąca. Suszone kwiaty lawendy wykorzystuje się do zimowych bukietów i woreczków zapachowych.

**Lebiodka pospolita** (oregano) – jej właściwości lecznicze znali już starożytni Grecy. Osiąga około 80 cm, jest omszona, czasem wybarwiona na czerwono, wytwarza silny, przyjemny zapach. Oregano lubi słońce i półcień oraz suchą glebę. Wchodzi w skład ziół prowansalskich, przygotowuje się ją do sosów, pizzy, sałatki oraz mięsa, do których dodaje się ją przed końcem gotowania. Oregano to nie tylko przyprawa (składnik ziół prowansalskich), stosowane jako dodatek do wielu potraw kuchni włoskiej, nieodłączny element licznych sosów, ale także zioło lecznicze o działaniu wykrztuśnym, dezynfekującym, moczopędnym i przeciwnowotworowym. Lebiodkę znajdziemy w niektórych alkoholach i kosmetykach – jako składnik płynów do kąpieli i płukania ust.

**Lubczyk ogrodowy** – uprawiali go już starożytni Grecy i Rzymianie, rozpowszechnili benedyktyni w średniowieczu. Lubczyk może dorastać do 2 m wysokości, lubi słońce i półcień oraz średnio wilgotną żyzną i przepuszczalną glebę. Przypisywano mu wielką moc – miał gwarantować miłość i szczęście. Lubczyk wchodzi w skład licznych mieszanek ziołowych – znajdziemy go w kostkach maggi, kostkach bulionowych i zupach błyskawicznych. Dodawany do pasztetów i chleba, ziemniaków, ryżu a świeże liście koniecznie do rosółu

---

---

i bulionów. Odwar z korzenia stosowany jest w schorzeniach dróg moczowych i niewydolności nerek. Pomaga w reumatyzmie.

**Tymianek właściwy** – to niska krzewinka o sztywnych pędach i wąskich liściach (20-30 cm), lubiąca słońce i gleby średnio wilgotne i suche. Starożytni Egipcjanie stosowali tymianek do kadzideł i mumifikacji, a Samarytanie używali go jako środka bakteriobójczego już 3000 lat p.n.e. Dzisiaj tymianek stosowany jest głównie jako przyprawa w kuchni francuskiej do ciężkich zup (fasolowa), wywarów mięsnych, ostrych sosów, dziczyzny, kaczki pieczonej, cielęciny i ryb. Świeży jest bardzo piekący, więc nie należy dodawać go do potraw zbyt dużo. Tymianek stosuje się również w schorzeniach górnych dróg oddechowych, bo działa wykrztuśnie, odkazająco i ściągająco.

**Pokrzywa zwyczajna** – jest to bylina rozłogowa dorastająca do 1,5 m. Dobrze rośnie na glebach żyznych, próchnicznych i wilgotnych. Rozmnaża się z nasion i rozłogów. Jest cennym źródłem witamin i soli mineralnych. Wykorzystana w medycynie ludowej w postaci naparu jako środek stymulujący trawienie, moczopędny i ściągający. Polecany w chorobach dróg moczowych, niedokrwistości, anemiach. W kuchni młode liście pokrzywy można spożywać w sałatkach, jako zieleń do twarogu, jajek, pomidorów, gotowane oraz jako jarzynę.

**Rumianek pospolity** – roślina jednoroczna, wyrastająca do 50 cm. Występuje jako pospolity chwast na polach uprawnych i glebie wapiennej. Rumianek nie jest rośliną wymagającą. Jest od dawna znany jako roślina lecznicza. Stosowany w postaci naparu z koszyczków kwiatowych ma działanie przeciwskurczowe, przeciwzapalne i wiatropędne. Wykorzystany w niezżytach jelit, żołądka, zaburzeniach trawienia. Jako okład na swędzenie i zaczerwienienie skóry i oczu. Do inhalacji górnych dróg oddechowych przy ich niezycie i katarze.

## Literatura

1. Barbara Mika, Zioła w ogrodzie, 2011, Multico Oficyna Wydawnicza
2. Arkadiusz Iwaniuk, Atlas ziół krajowych, 2006, Bellona S.A.
3. Magdalena Gorzkowska, Zioła, jak zbierać, przetwarzać, stosować, 2013, Wydawnictwo BOSZ



ISBN 978-83-61862-79-6

2014