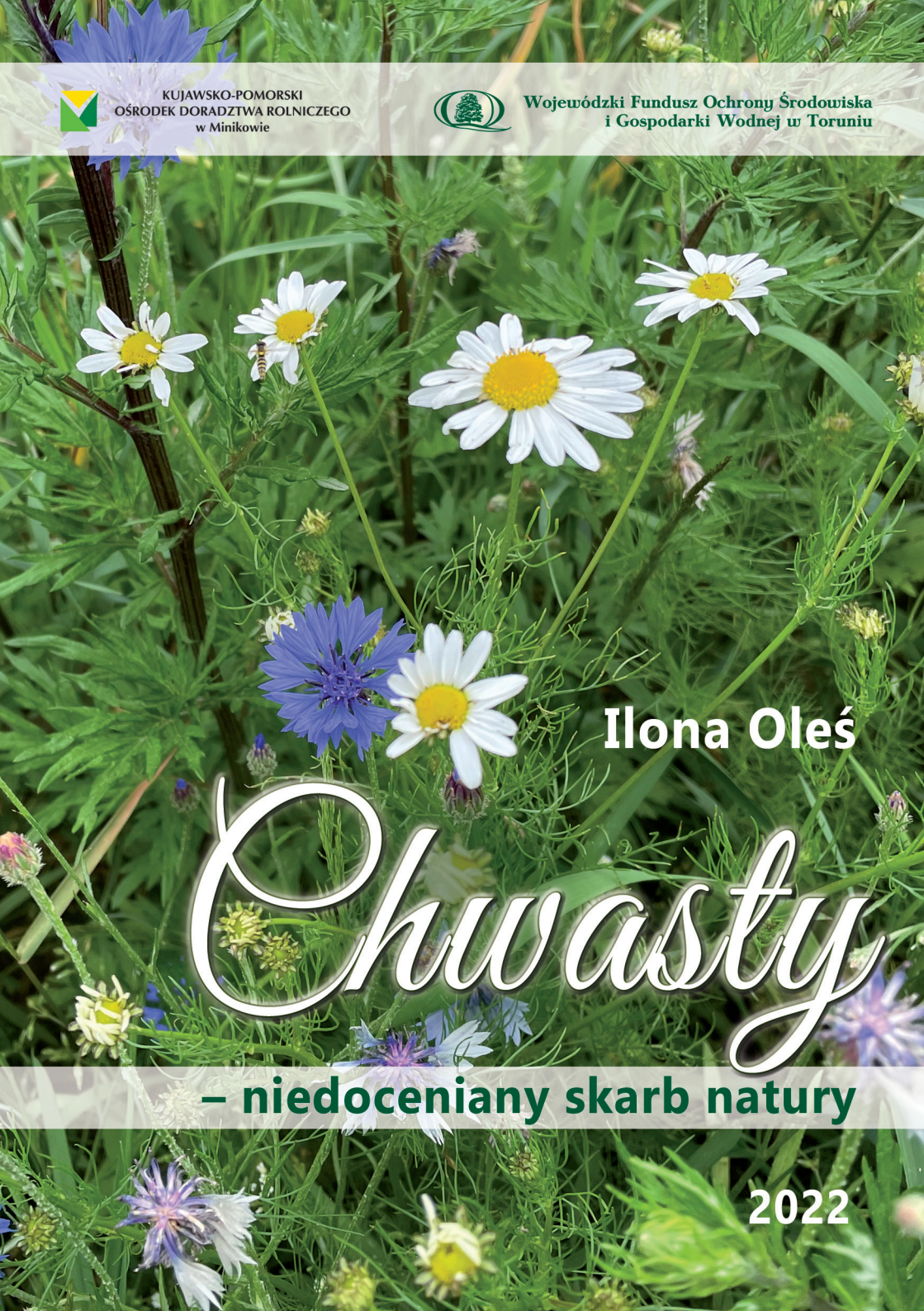
KUJAWSKO-POMORSKI
OŚRODEK DORADZTWA ROLNICZEGO
w Minikowie

Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej w Toruniu



Ilona Oleś

Chwasty

– niedoceniany skarb natury

2022

Chwasty – niedoceniany skarb natury

Tekst i zdjęcia: Ilona Oleś
Skład: Marzena Zwiewka
Zatwierdził: Zastępca Dyrektora KPODR w Minikowie, Ryszard Zarudzki

Wydawca:
Kujawsko-Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Minikowie
89-122 Minikowo, tel. 52 386 72 14
e-mail: sekretariat@kpodr.pl **www.kpodr.pl**

Druk:
ONStudio Sp. z o.o. Grzegorz Dygacz
ul. Janowicza 3C
10-692 Olsztyn
biuro@studio-on.pl

ISBN: 978-83-65181-87-9

Nakład: 2000 szt.

Broszura bezpłatna.

Wydana ze środków WFOŚiGW w Toruniu

Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej w Toruniu

Chwasty

– niedoceniany skarb natury

Spis treści

Wstęp 5

Moc zaklęta w roślinach dzikorosnących 6

Zbieranie ziół - jak, gdzie, kiedy i co? 8

Przetwarzanie i przechowywanie – kilka rad 10

Jak wyciągnąć moc z ziół? 12
- Ziołowe soki 12
- Napar 13
- Odwar 13
- Wywar 14
- Macerat 14
- Syrop 14
- Wyciąg octowy 15
- Nalewka 16

Poznajmy się – moc zawarta w wybranych gatunkach chwastów 16
- Komosa biała 16
- Gwiazdnica drobnokwiatowa 17
- Żółtlica drobnokwiatowa 18
- Rdest ptasi 19
- Babka szerokolistna i lancetowata 20
- Chaber bławatek 21
- Jasnota biała i purpurowa 23

Zakończenie 25

Wstęp

Wiedza na temat świata roślin staje się coraz pełniejsza. Prowadzone są badania nad znaczeniem poszczególnych roślin, poszukuje się gatunków, które wzmocnią naszą odpornością, pomogą wrócić do zdrowia. Naukowcy szukają cennych właściwości wśród gatunków uprawnych, ale także tych dziko rosnących, uznawanych za chwasty.

W rolnictwie za chwast uznaje się każdą roślinę, która jest niepożądana na polu i towarzyszy roślinie uprawnej. Zdaniem większości rolników chwasty zmniejszają wartość ekonomiczną uprawy, gdyż konkurują z roślinami uprawnymi o wodę, składniki pokarmowe, światło. Ponadto utrudniają zbiór, obniżają parametry zebranego plonu, często są żywicielami pośrednimi wielu szkodników roślin uprawnych. Czyżby chwasty oznaczały same wady? Niniejsza publikacja ma na celu pokazanie, że flora segetalna potocznie zwana chwastami stanowi ogromne bogactwo nie tylko dla bioróżnorodności, która jest warunkiem stabilności ekosystemów, ale także jest cennym źródłem wielu substancji prozdrowotnych. Każdą roślinę, która ma właściwości lecznicze można nazwać ziołem. Mnóstwo pospolicie występujących, dobrze wszystkim znanych chwastów ma wspaniałe właściwości wpływające na nasze samopoczucie i stan organizmu. Zapraszam na spotkanie ze zwykłymi chwastami o niezwykłych właściwościach.

Moc zaklęta w roślinach dzikorosnących

Ludzie stosowali rośliny w celach leczniczych od wieków, przekazywali sobie wiedzę z pokolenia na pokolenie. W ziołowym świecie można było znaleźć remedium na każdą dolegliwość, wymagało to jednak cierpliwości i czasu. W pewnym momencie nastąpił zachwyt lekami syntetycznymi, które miały stać się antidotum na wszelkie dolegliwości. Tak się jednak nie stało. Farmaceutyki bardzo często obciążają organizm, powodując wiele skutków ubocznych. Bogactwo świata roślin cały czas nas zaskakuje, dowiadujemy się o nowych właściwościach dobrze znanych roślin, a także poznajemy nowe gatunki. Często rośliny, które uznajemy za trujące nie są niebezpieczne, ale zbyt mało o nich wiemy. Poza tym wiele roślin trujących można przyrządzić tak, żeby były jadalne. Przykładem może być ziemniak (surowy zawiera toksyczną solaninię), bez którego trudno byłoby sobie wyobrazić dzisiejsze menu. Niejednokrotnie jest tak, że niektóre rośliny w niewielkich ilościach są pożywne i mają właściwości lecznicze, w dużych mogą jednak zaszkodzić. Dlatego tak ważne jest poszerzanie wiedzy na temat świata roślin. W dobie internetu, gdzie możemy korzystać z wielu aplikacji pomagających rozpoznać rośliny, brać udział w forach

Nieużytki są bezpiecznym miejscem pozyskiwania surowca zielarskiego.

Powszechnie występujące chwasty często są cennymi roślinami zielarskimi.

internetowych dla miłośników ziół oraz sięgać po szereg publikacji poświęconych ziołowym tematom każdy z nas może wprowadzić do diety w bezpieczny sposób nowe gatunki roślin. Mogą to być rośliny uznawane za chwasty, które są cennymi roślinami zielnymi, ale także rośliny ozdobne, które upiększają nasze ogrody. Polska flora zawiera około 2500 gatunków roślin z czego prawie połowa jest jadalna. To ogromny potencjał, z którego wszyscy możemy korzystać by poprawić stan swojego zdrowia albo przywrócić organizm do sprawnego funkcjonowania.

Przyzwyczailiśmy się, że jedzenie kupujemy w markecie, często nawet ludzie, którzy mają kawałek ziemi koło domu decydują się na założenie trawnika i posadzenia szpaleru tuj, nie myślą o tym, żeby mieć swoje, zdrowe zioła czy warzywa. Wiadomo, że zakupy w sklepie zajmują nam mniej czasu niż wyjście na łąkę czy do lasu i pozbieranie roślin. Jednak wyhodowane i pielęgnowane własnoręcznie rośliny są nie tylko źródłem satysfakcji, ale gwarancją najwyższej jakości. Rośliny dzikorosnące można pozyskiwać od wczesnej wiosny do późnej jesieni, ale dostępność poszczególnych gatunków jest bardziej ograniczona czasowo, dlatego warto sobie wysuszyć czy zamrozić surowiec zielarski.

Oprócz zdobycia wiedzy na temat właściwości roślin, należy wykazywać się dużą ostrożnością i wprowadzać ziołowe nowości do diety stopniowo i obserwować reakcje organizmu. Bardzo ważne jest aby zapoznać się z gatunkami silnie trującymi takimi jak: tojad, ciemiężyca, ciemiernik, szalej, szczwół, lulecznica, bieluń, lulek, pokrzyk, cis, zimowit, konwalia, wawrzynek. Jeśli mamy jakiekolwiek wątpliwości nie zbierajmy i nie jedzmy tych roślin, postawmy na gatunki, których jesteśmy pewni, a jest z czego wybierać, gdyż świat roślin jest niezwykle bogaty.

Zbieranie ziół - jak, gdzie, kiedy i co?

Jak?

Z umiarem, czyli niewielkie ilości, po pierwsze aby nie naruszyć równowagi siedliska, po drugie zbieramy tyle ile faktycznie potrzebujmy. Nie róbmy zbyt dużych zapasów, gdyż zioła z czasem tracą swoją wartość. Zioła najlepiej zbierać do koszyka lub materiałowego worka żeby się nie zaparzyły.

Gdzie?

Zioła rosną w wielu miejscach, ale żeby zebrać wartościowy surowiec nieobciążony pozostałościami po środkach ochrony roślin lub substancjami chemicznymi powstającymi w wyniku działalności przemysłu czy też transportu drogowego należy wybrać odpowiednie miejsce zbioru. Najlepszy surowiec można pozyskać na polach i łąkach w gospodarstwach, które prowadzone są w systemie rolnictwa ekologicznego, gdyż na takich gruntach nie stosuje się herbicydów, a stosowane środki ochrony roślin bazują na substancjach naturalnych. Bezpiecznymi miejscami do pozyskania surowca zielarskiego będą również tereny nieużytkowane rolniczo, lasy oraz nasze ogródki.

Kiedy?

Praktycznie cały rok, jednak wiosna i lato najbardziej obfitują w surowce zielarskie. Termin zbioru uzależniony jest od gatunku rośliny oraz surowca, który chcemy pozyskać. Oprócz pory roku znaczenie ma również pora dnia, a także pogoda. Pamiętajmy, że zioła najlepiej zbierać w słoneczne dni.

Jakie?

Takie, które znasz, których jesteś pewien. Jest wiele książek, publikacji, forów internetowych oraz aplikacji, które pozwalają rozpoznawać rośliny. Można wziąć udział w warsztatach, szkoleniach, zrobić kursy zielarskie, a jak się złapie ziołowego bakcyla to nawet pójść na studia zielarskie. Nigdy nie zrywaj ziół znajdujących się pod ochroną – można je zbierać wyłącznie po uzyskaniu zgody Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska

Co zbierać?

Surowcem zielarskim mogą być:

Kwiaty, które zbieramy w zależności od gatunku na początku kwitnienia (rumianek, mniszek, podbiał, kasztanowiec, forsycja, bez lilak) lub w pełni kwitnienia (dziewanna, chaber bławatek, jasnota biała i purpurowa).

Ususzony surowiec zielarski powinno się przechowywać około roku.

Liście, które najlepiej zbierać przed okresem kwitnienia, wtedy są najbardziej zasobne w substancje czynne.

Ziele – czyli ulistniona łodyga wraz z kwiatami, zazwyczaj zbiera się w momencie jak część kwiatów zaczyna dopiero kwitnąć, a inne są jeszcze w pączkach.

Owoce i nasiona – mięsiste owoce takie jak dzika róża, dereń czy głóg należy zbierać w pełni dojrzałe, w suche, słoneczne dni. Owoce z rodziny selerowatych, takich jak kminek, kozieradka, kolendra, czarnuszka, koper włoski, czy anyż należy zbierać gdy dojrzewają, ale jeszcze się nie osypują.

Przetwarzanie i przechowywanie – kilka rad?

Dostępność do świeżych ziół jest ograniczona czasowo, dlatego warto wiedzieć w jaki sposób postępować by móc korzystać z darów natury przez dłuższy czas.

Świeże, suszone, czy mrożone?

Świeże zioła zawierają najwięcej składników aktywnych oraz są najlepiej przyswajalne przez organizm. Wyciśnięty sok, czy młode listki dodane do sałatek to prawdziwa bomba witaminowa. Dostarczamy je organizmowi w niezmienionej formie, więc dostępność substancji aktywnych jest największa. Z ziołami jest podobnie jak z jedzeniem, świeże jest najlepsze. Zbieranie świeżych ziół wymaga uważności, żeby nie przegapić najlepszych faz typowych dla poszczególnych gatunków. Przykładem mogą być liście brzozy, czy malin, są one dostępne przez cały okres wegetacyjny, jednak najbardziej wartościowe są wczesną wiosną i wtedy najlepiej z nich korzystać. Wszyscy znamy również pokrzywę i wiemy jakie ma cudowne właściwości. Często słyszymy, że powinno używać się tylko majowej pokrzywy. Nie jest to prawdą, oczywiście wiosną jest ona bardzo cenna, jednak każde kolejne młode odrosty są również wartościowe.

W każdej roślinie po ścięciu zachodzą procesy powodujące zmianę składu chemicznego, jest to spowodowane obecnością enzymów. Aby zachować jak najwięcej wartości zdrowotnych należy rośliny jak najszybciej poddać procesowi utrwalania. Może to być suszenie, mrożenie, maceracja olejem, wytrawianie alkoholem. Sposobów jest wiele. Jednym z prostszych i najpopularniejszych jest suszenie ziół.

Suszarnia wykonana domowym sposobem. Sita na drewnianych ramkach zapewniają sprawną cyrkulację powietrza.

W celu uzyskania pełnowartościowego surowca należy pamiętać o kilku podstawowych warunkach:

- przystępujemy do suszenia jak najszybciej, aby zmniejszyć straty substancji leczniczych
- suszymy w zacienionym, przewiewnym miejscu, jeśli korzystamy z suszarki to ustawiamy temperaturę maksymalnie na 35 stopni, jednak najlepiej suszyć zioła do 30 stopni
- nigdy nie suszymy ziół bezpośrednio na słońcu, gdyż substancje lecznicze ulegają zniszczeniu
- miejsce suszenia powinno być czyste, zabezpieczone przed dostępem gryzoni, szkodników, pozbawione obcych zapachów, gdyż zioła szybko chłoną wszelkie wonie
- gdy suszymy zioła na strychu lub w innym pomieszczeniu to możemy powiązać je w małe pęczki, żeby nie spleśniały, możemy również przygotować sito na drewnianej ramie, na które warto położyć papier lub płótno, sito zapewni cyrkulację powietrza dzięki czemu proces suszenia przebiegnie sprawniej
- jeśli używamy wielopoziomowej suszarki, a mamy niewielką ilość surowca, to i tak powinniśmy suszyć pojedynczo każdy gatunek, żeby zachować specyficzny zapach dla danej rośliny
- kwiatów, ziela, liści, pączków, owoców oraz kory nie myjemy przed suszeniem
- korzenie i kłącza oczyszczamy z ziemi, następnie krótko myjemy w zimnej wodzie i osuszamy papierowym ręcznikiem

Żeby nie zmarnować naszej pracy i cieszyć się przez dłuższy czas ziołowymi zapasami należy zadbać o dobre przechowywanie surowca. Najlepszym rozwiązaniem będą słoiki z gumką, które świetnie chronią przed wilgocią i zabezpieczją przed nieproszonymi gośćmi. Warto pamiętać, że zioła w słoikach należy przechowywać w ciemnym miejscu, gdyż dostęp światła nawet po wysuszeniu będzie miał negatywny wpływ na surowiec. Pamiętajmy, że do słoików wkładamy ziołowy susz w całości, czyli całe liście i kwiaty. Rozdrabniamy dopiero przed użyciem, jest to szczególnie istotne w przypadku ziół aromatycznych, zawierających duże ilości olejków eterycznych, które podczas rozkruszania się ulatniają.

Mrożenie ziół.

Mrożenie ziół jest dobrą i prostą metodą, która pozwala zachować bogactwo substancji leczniczych. W przypadku ziół aromatycznych ta metoda konserwacji jest skuteczniejsza niż suszenie, gdyż olejki eteryczne są substancjami lotnymi wrażliwymi na podwyższoną temperaturę.

Mrożenie również pozwala zachować maksymalną ilość witaminy C oraz polifenoli, czyli substancji czynnych odpowiedzialnych za właściwości przeciwutleniające ziół. Działanie przeciwutleniające ma za zadanie neutralizację wolnych rodników, które powstają w warunkach stresu komórkowego i są odpowiedzialne za zwiększone ryzyko powstawania chorób oraz przyśpieszenie procesu starzenia się. Świeże zioła możemy mrozić w woreczkach strunowych lub pojemnikach. Warto je opisać, gdyż zamrożone mogą wyglądać bardzo podobnie. Dobrym pomysłem jest mrożenie w kostkach lodu, szczególnie kwiaty forsycji, ogórecznika, fiołka wonnego będą wyglądać bardzo efektownie. Gdy dodamy je do napojów czy drinków będą się pięknie prezentować. Zioła można mrozić również w oleju i dodawać do zup, sosów oraz wszelkich dań, które chcemy doprawić ziołową nutą. Mrozić możemy pojedyncze gatunki lub robić gotowe mieszanki. Oprócz świeżych ziół możemy zamrażać również porcje maceratów ziołowych, czyli ziół, które zostały potraktowane przez kilka godzin letnią wodą. Do maceratów, które są bogate w białko i enzymy należy dodać glicerol lub inny alkohol cukrowy. Pozwoli to obniżyć temperaturę zamrażania i zachować właściwości lecznicze macerowanych surowców.

Jak wyciągnąć moc z ziół?

Z surowców zielarskich możemy korzystać na wiele sposobów. Od gatunku rośliny oraz pory roku będzie zależeć w jaki sposób będziemy postępować z surowcami by skorzystać ze zgromadzonego w nich bogactwa substancji czynnych.

Ziołowe soki

Jest to najskuteczniejsza forma korzystania z surowców zielarskich. Zapewnia wyjątkową przyswajalność składników zawartych w roślinie. Wszystkie witaminy, sole mineralne oraz substancje lecznicze trafiają w niezmienionej formie do naszego organizmu. Jest to metoda bardzo pracochłonna, gdyż żeby wycisnąć nawet niewielką ilość soku potrzebujemy sporo surowca zielarskiego. Sok możemy wyciskać praktycznie z każdej części rośliny, potrzebujemy w tym celu dobrej wyciskarki, najlepiej wolnoobrotowej. Wzmacniające i oczyszczające sokowe kuracje zazwyczaj stosuje się na wiosnę. Jednak warto z nich korzystać podczas całego sezonu wegetacyjnego. Można wyciskać sok z pojedynczych gatunków lub z kilku, które w danym czasie są dostępne. Wyciśnięty sok

najlepiej spożywać świeży, można przechowywać go w lodówce do 24 h, zamrozić lub zrobić z niego syrop. Jednak każdy proces konserwacji spowoduje w pewnym stopniu utratę właściwości prozdrowotnych. Świetnym surowcem do zrobienia soku będzie m.in. pokrzywa, babka lancetowata, krwawnik czy mniszek.

Wyciśnięcie soku z ziół jest bardzo pracochłonne, jednak jest to forma najbardziej przyswajalna dla organizmu.

Napar

Jest to najpopularniejsza i najprostsza forma stosowania ziół. Możemy zaparzać zioła świeże, jak i suszone. Zrobienie ziołowego naparu polega na zalaniu wrzątkiem rozdrobnionego surowca i zaparzaniu pod przykryciem. Przykrywanie ziół ma duże znaczenie, gdyż zabezpiecza przed utratą substancji lotnych oraz olejków eterycznych. Po około 20 minutach mamy gotową herbatkę, którą najlepiej wypić świeżą. Proporcje, które się zazwyczaj stosuje to 1 łyżka ziół na szklankę wody. Oczywiście jeśli lubimy mocniejszy napar dodajemy większą ilość ziół lub zmniejszamy objętość wody.

Odwar

Zrobienie odwaru wymaga od nas nieco więcej wysiłku, gdyż nie wystarczy nam już tylko kubek z pokrywką i wrzątek. Musimy znaleźć nieco więcej czasu oraz użyć garnka. Odwar robi się z twardych części roślin, które wymagają dłuższej obróbki termicznej by substancje czynne mogły przedostać się do wody. Przykładem może być skrzyp, który zawiera znaczne ilości niezwykle cennej krzemionki lub kora wierzby czy kasztanowca o działaniu przeciwzapalnym. Rozdrobniony surowiec w proporcji

mniej więcej 1 łyżka na szklankę wody należy zalać letnią wodą i bardzo wolno podgrzewać. Pozwoli to przejść substancjom czynnym zawartym w surowcu do wody. Garnek powinien być przykryty, w celu zachowania jak największych ilości cennych składników. Zaleca się aby proces powolnego gotowania trwał około 30 minut. Następnie odwar należy zostawić pod przykryciem na kolejne pół godziny. Najlepiej pić świeże odwary, można jednak je przechowywać kilka dni w lodówce.

Wywar

Jest to forma pośrednia między naparem a odwarem. Wykorzystujemy tu zarówno miękkie jak i twarde elementy, które potrzebują wysokiej temperatury do wyekstrahowania substancji czynnych. W celu uzyskania wywaru zalewamy surowiec letnią wodą i powoli doprowadzamy do wrzenia, jednak nie gotujemy. Pozostawiamy na pół godziny pod przykryciem.

Macerat

Jest wodnym wyciągiem sporządzanym na zimno. Rośliny, które wymagają takiej obróbki, to te, które są bogate w śluzy, czyli m.in. prawoślaz lekarski, porost islandzki, podbiał pospolity, babka zwyczajna i lancetowata, malwa czarna, dziewanna wielokwiatowa czy aloes. Wysoka temperatura zniszczyłaby cenne składniki zawarte w ziołach. Aby wykonać macerat wystarczy zalać rozdrobnione zioła chłodną, przegotowaną wodą i pozostawić pod przykryciem na około 6 – 8 godzin w temperaturze pokojowej. Dobrze co jakiś czas przemieszać zawartość, żeby usprawnić proces ekstrakcji. Macerat ma największą wartość zaraz po przyrządzeniu. Można go również przechowywać w lodówce lub zamrozić.

Opisane wyciągi wodne mają zastosowanie nie tylko do użytku wewnętrznego, świetnie sprawdzą się również jako płukanki, do inhalacji, kąpieli, nasiadówek czy jako toniki do pielęgnacji skóry.

Syrop

Syrop ziołowy to wyjątkowo smaczna forma konserwacji ziół. Można go zrobić na ciepło lub na zimno z różnych gatunków oraz z rozmaitych surowców, m.in. z kwiatów, liści, ziela, korzeni, owoców, czy nasion. Pędy sosny są dobrym surowcem do zrobienia syropu na zimno, dzięki takiej metodzie zachowujemy maksymalną ilość cennych składników. Oprócz surowca zielarskiego w syropie najważniejszy jest cukier, nie powinno się go zastępować żadnymi substancjami słodzącymi, gdyż cukier posiada doskonałe właściwości konserwujące. Jednak żeby spełniał swoją rolę, to należy go dodać w odpowiedniej proporcji. Musi

Syropy wykonywane metodą na zimno i na gorąco.

stanowić minimum 45% syropu, a optymalne stężenie to 64%, co oznacza że na 100 g odwaru ziołowego należy dodać od 45 g do 64 g cukru. Najprostszą metodą wykonania syropu na gorąco jest sporządzenie mocnego odwaru ziołowego i rozpuszczenie w nim cukru. Syropy świetnie sprawdzą się w infekcjach górnych dróg oddechowych takich jak kaszel, chrypka, ból gardła.

Wyciąg octowy

Ocet, czyli wodny rozwór kwasu octowego jest bardzo dobrym rozpuszczalnikiem, często znacznie lepszym niż woda. Aby miał właściwości bakteriobójcze musi być w stężeniu powyżej 5%. Domowe octy zazwyczaj są słabe, ale mają mnóstwo właściwości prozdrowotnych. Jeśli chcemy używać ich do maceracji ziół i stosować wewnętrznie to należy pamiętać, że trzeba je zużyć w krótszym czasie niż te wykonane na bazie octu spirytusowego. Ocet spirytusowy nie posiada walorów prozdrowotnych za to dobrze ekstrahuje substancje z surowców zielarskich. Można je przechowywać przez bardzo długi czas. Wykonanie ziołowego octu jest bardzo proste, polega na zalaniu świeżych lub suszonych ziół octem w proporcji 1:2. Taką mieszankę należy pozostawić na około miesiąc w ciemnym i ciepłym miejscu. Od czasu do czasu należy wstrząsnąć specyfikiem. Można stosować wewnętrznie po rozcieńczeniu z wodą, zazwyczaj łyżeczka ziołowego octu na szklankę wody. Wyciągi octowe mają działanie antyseptyczne, ściągające, łagodzące, sprawdzą się do przemywania skóry, nacierania bolących, obrzękniętych miejsc.

Po rozcieńczeniu z wodą w proporcji jedna szklanka ziołowego octu na 1 litr wody można używać jako płukanek do włosów czy nasiadówek w stanach zapalnych pochwy.

Nalewka

Alkohol świetnie ekstrahuje substancje czynne ziół. Jest to bardzo prosta metoda, która pozwala wyciągnąć mnóstwo dobrodziejstw z roślin oraz zapewnia długą trwałość specyfiku. Zazwyczaj używa się alkoholu 70%, jednak zioła, które są dobrze rozpuszczalne w wodzie można potraktować alkoholem 40% lub w jeszcze niższym stężeniu.

W przypadku ekstrakcji z surowców, które zawierają żywice i gumy sprawdzi się spirytus.

Zazwyczaj stosuje się 1 cześć rozdrobnionych ziół na 5 części alkoholu. Jednak można wykonywać specyfiki o dowolnej ziołowej mocy. Po zalaniu surowca zielarskiego alkoholem należy go odstawić w ciemne miejsce o temperaturze pokojowej na około miesiąc. Pamiętajmy o codziennym wstrząsaniu naszym specyfikiem.

Poznajmy się – moc zawartą w wybranych gatunkach chwastów

Komosa biała

Komosa biała jest rośliną bardzo dobrze znaną. Nazywana jest również lebiodą lub mącznicą. Kiedyś była najważniejszym dzikim warzywem w Polsce. Zachwaszcza głównie uprawy roślin okopowych, strączkowych, kukurydzy oraz rzepaku. Można ją znaleźć na stanowiskach ruderalnych. Jest rośliną jednoroczną, ma silnie rozgałęzioną łodygę i mięsiste liście pokryte białym nalotem, dorasta do ponad metra wysokości.

Najlepsza jest do jedzenia gdy ma kilkanaście centymetrów, czyli w maju i czerwcu. Nie ustępuje w smaku szpinakowi. Należy ją krótko podgotować, żeby pozbyć się saponin. Młode nasiona komosy można gotować jak kaszę. Aby uniknąć wzdęć należy je wcześniej namoczyć w wodzie z dodatkiem octu lub soku z cytryny. Będą dobrym dodatkiem do obiadu lub składnikiem sałatki. Kasza z komosy białej jest źródłem cynku, miedzi, selenu, manganu, fluoru, zawiera duże ilości białka. Ziele komosy jest źródłem witamin takich jak **A, C, K** oraz z grupy **B.** Dzięki dużej dawce witaminy A, roślina ta jest niezwykle cenna dla osób z wadami wzroku.

Nalewka z komosy świetnie sprawdzi się w kaszlu oraz wszelkich dolegliwościach związanych z górnymi drogami oddechowymi. Okłady z naparu komosy białej będą pomocne w przypadku trudno gojących się ran czy podrażnień. Ziele komosy białej wykazuje działanie uspokajające i wzmacniające układ nerwowy. W przypadku długotrwałego, nasilonego stresu, warto regularnie pić łagodny napar z komosy białej oraz dodawać do kąpieli wywar z tej rośliny. Ponadto badania wykazały, że komosa biała zawiera naturalne antybiotyki, które działają m.in. na gronkowca złocistego i pałeczkę okrężnicy.

Podwyższona rabata przygotowana do warzyw została zasiedlona gęsto przez komosę, idealna wielkość do wykorzystania w celach kulinarnych.

Pomimo, iż komosa biała jest zaliczana do roślin leczniczych, spożywana w nadmiarze może spowodować zatrucia, objawiające się biegunką, drgawkami, skokami ciśnienia krwi i złym samopoczuciem. Mogą wystąpić także skórne reakcje alergiczne, szczególnie gdy ktoś jest wrażliwy na działanie promieni słonecznych (efekt fotouczulający). Kobiety w ciąży oraz karmiące nie powinny stosować ziela komosy.

Gwiazdnica drobnokwiatowa

Roślina należąca do rodziny goździkowatych, potocznie nazwana ptasią miętą, ptasim zielem, kurzyślepem, myszotrzewem. Posiada rozesłane łodygi o długości nawet do 60 cm i wysokości do 20 cm, silnie zadarnia glebę. Liście drobne, jajowate, zaostrzone, dolne i środkowe na ogonkach, górne siedzące, kwiaty delikatne, białe. Roślina jara, ale potrafi przezimować, wydaje do kilku pokoleń rocznie.

Gwiazdnica pospolicie występuje w całym kraju, głównie na glebach próchniczych, wilgotnych, bogatych w azot. Ze względu na dostępność przez większość roku nie trzeba jej suszyć. Jest krucha i soczysta, bogata w składniki odżywcze, można zrywać ją nawet zimą, najsmaczniejsza jest przed kwitnieniem. Należy stosować ją zgodnie z upodobaniami kulinarnych, dodawać do sałatek, koktajli, twarogów, jajecznicy, maseł, past,

Ziele gwiazdnicy wspomaga odtruwanie organizmu, pobudza pracę nerek oraz korzystnie wpływa na funkcjonowanie wątroby.

farszów lub dusić na patelni. Sposobów na wykorzystanie jest mnóstwo, nie tylko urozmaici nam smak potraw, ale z uwagi na cenne właściwości znajdzie również swoje miejsce w ziołowej apteczce. Zawiera flawonoidy, kumaryny, fitosterole. Jest źródłem witamin B1, B2, C, E, PP oraz beta karotenu, a także wielu soli mineralnych, takich jak: potas, żelazo, fosfor, magnez, cynk, miedź, mangan, selen, jod, chrom, czy krzem. Zawiera kwas GLA (gamma – linolenowy) należący do kwasów nienasyconych omega – 6, który odpowiada za stan naszej skóry, za jej elastyczność, nawilżenie, kondycję.

Żółtlica drobnokwiatowa

Pochodzi z Ameryki Południowej. Znana i sprzedawana jest na targach w Kolumbii czy Peru. Jest rośliną jednoroczną, zwykle zachwaszcza uprawy z roślinami okopowymi, ale można również ją spotkać na nieużytkach, miedzach czy pastwiskach. Nazywana jest także chwastnicą żółtą, ognichą i żółtliczką. Roślina jest bardzo żywotna, zakwita już po 4 tygodniach od wykiełkowania, w ciągu sezonu wydaje 2-3 pokolenia. Ogromne ilości nasion rozsiewane są przez wiatr. Mogą one przetrwać w glebie nawet kilka lat, nie tracąc zdolności kiełkowania. Roślina jest wrażliwa na mróz.

Ziele żółtlicy jest źródłem m.in. witaminy C, potasu, żelaza, krzemu, bioflawonoidów oraz substancji, które działają przeciwzakrzepowo, antybakteryjnie, przeciwzapalnie, przeciwalergicznie, detoksykująco, regenerująco szczególnie na miąższ wątroby.

Można stosować ją zewnętrznie w postaci okładów ze świeżego ziela na wysypki skórne lub jako napar do przemywania ran. Sprawdzi się w formie okładów na oczy, by zlikwidować cienie, jak również przy stanach zapalnych i zakażeniach bakteryjnych spojówek oraz powiek. Ze względu na to, że ma delikatne i miękkie łodygi dobrym pomysłem jest utarcie ziela żółtlicy z olejem tłoczonym na zimno. Takie pesto działa żółciopędnie, pobudza procesy detoksykacji oraz reguluje wypróżnienia.

Żółtlicę można jeść na surowo, dodając do sałatek, miksować w koktajlach, wycisnąć sok. Jednak smaczniejsza jest po ugotowaniu, wtedy nabiera orzechowego smaku i aromatu. Ususzone liście po sproszkowaniu można dodawać do zup, sosów, czy sałatek.

Ziele żółtlicy do wykorzystania w kuchni i domowej apteczce.

Rdest ptasi zawiera krzemionkę, która działa przeciwzapalnie i bakteriobójczo, dlatego sprawdzi się przy łagodzeniu trądziku, drobnych ran skórnych, łojotoku. Dobrze wpływa na słabe i wypadające włosy.

Rdest ptasi

Roślina z rodziny rdestowatych, bardzo pospolita, rośnie na polach, piaszczystych nieużytkach. Nazywana potocznie drutowcem, świńską trawą lub wróblim języczkiem. Jest niewielkiego rozmiaru o płożącej łodydze, drobnych eliptycznych liściach i niepozornych kwiatkach koloru białego lub czerwonozielonego. Kwitnie od czerwca do października. Nasiona rdestu są przysmakiem wielu ptaków, szczególnie wróbli. Do celów leczniczych używa się kwitnącego ziela, które jest bogate we flawonoidy, śluzy, kwasy organiczne, sole mineralne, krzemionkę oraz

wiele witamin w tym prowitaminę A, witaminę C i K. Ma działanie moczopędne, przeciwkrwotoczne, odtruwające, a dzięki obecności kwasu salicylowego przeciwzapalne.

Rdest jest pomocny w leczeniu chorób w obrębie układu moczowego, takich jak kamica nerkowa, stany zapalne nerek, zapalenie pęcherza moczowego. Przydatny również przy nadciśnieniu i chorobach reumatycznych. Działanie przeciwkrwotoczne i przeciwzapalne rdestu ptasiego powoduje, że świetnie się sprawdzi przy zbyt obfitych miesiączkach oraz obniżonej krzepliwości krwi. Cenną właściwością leczniczą jest zdolność do obniżania poziomu glukozy we krwi.

Napar z ziela rdestu można stosować zewnętrznie do przemywania trudno gojących się ran i owrzodzeń, jako płukanki w przypadku zapaleń w obrębie jamy ustnej oraz bólu gardła jak i w postaci herbatki w celu wzmocnienia organizmu.

Babka szerokolistna i lancetowata

Babkę szerokolistną i lancetowatą można znaleźć wszędzie. Lubi rosnąć w miejscach często uczęszczanych, nawet w mieście, między płytami chodnikowymi, na trawnikach, polnych drogach, łąkach czy pastwiskach. Nazywana jest stopą białego człowieka, gdyż pojawiła się w Ameryce Północnej wzdłuż tras wędrujących osadników z Europy. Nasiona pod wpływem wody stają się lepkie, przyczepiają się do sierści zwierząt, ubrań, skóry i w ten sposób się rozsiewają.

Surowcem leczniczym są liście. Jednak równie cenne są korzenie i nasiona. Korzenie mają silne działanie przeciwzapalne. Dawniej po

Babka zwyczajna i lancetowata rośnie nawet w trudnym podłożu.

Uprawa babki lancetowatej.

ugotowaniu zalecano je w przypadku malarii. Liście powinno zbierać się w czasie kwitnienia, nie należy ich zgniatać, bo szybko ciemnieją. Również proces suszenia powinien przebiegać sprawnie, gdyż pociemniały surowiec nie ma właściwości leczniczych.

Babka sprawdzi się w nieżytach układu oddechowego, gdyż działa wykrztuśnie, upłynnia wydzielinę i ułatwia jej usunięcie z dróg oddechowych. Pomocna przy chrypce, zapaleniu gardła i krtani, świszczącym oddechu, dokuczliwym kaszlu, w leczeniu astmy, rozedmy płuc, a także przy grypie. Dzięki zawartości krzemu wzmacnia tkankę łączną. Zawarte w niej garbniki działają ściągająco, przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo i przeciwkrwotocznie. Sprawdzi się w zatruciach pokarmowych, przy biegunkach, owrzodzeniach żołądka i dwunastnicy. Z liści robi się opatrunki, które tamują krwawienie i przyśpieszają gojenie się ran. Łagodzą ból po stłuczeniach i użądleniach owadów. Świeży sok z liści babki jest świetnym środkiem przeciwbakteryjnym, o podobnej mocy jak penicylina. Podczas drugiej wojny światowej, lekarze leczyli rany preparatami z babki.

Chaber bławatek

Kto go nie zna? Nazwy zwyczajowe to wasilek, modrak, głowacz, macoszka. Widok łanów zbóż z niebieskim kwiatami to obraz, który urzeka każdego z wyjątkiem rolnika, który walczy z nim za pomocą herbicydów lub mechanicznie. Nie należy zbierać chabrów z pól uprawianych w systemie konwencjonalnym, lepiej poszukać kwiatów na nieużytkach. Natomiast w gospodarstwach ekologicznych możemy śmiało zbierać surowiec z pól.

Chaber bławatek to cenna roślina lecznicza. Surowcem zielarskim są lejkowate kwiaty brzeżne, zwane płatkami. Zbiera się je na początku kwitnienia, proces suszenia powinien być sprawny (temperatura do 35 stopni, przewiewne, ciemne miejsce), gdyż barwnik – cyjanina łatwo się rozpada, kwiaty bledną, tracąc swoje właściwości lecznicze. Chabry to bogactwo glikozydów antocyjanowych, flawonoidów, związków gorzkich oraz soli mineralnych m.in. manganu, magnezu, czy potasu. Antocyjany działają przeciwutleniająco, przeciwzapalnie, przeciwkrwotocznie. Zmniejszają przepuszczalność ścian naczyń włosowatych, wspomagają mikrokrążenie, szczególnie w gałce ocznej. Wyciąg z kwiatów chabru działa moczopędnie, odtruwająco, żółciopędnie, przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie, antyalergicznie oraz lekko uspokajająco. Reguluje cykl miesiączkowy u kobiet. Duża zawartość antocyjanów powoduje, że idealnie sprawdza

się w leczeniu stanów zapalnych spojówek, zapaleniu brzegów powiek, obrzęków wokół oczu. Łagodzi łzawienie oczu i podrażnienie spowodowane nadwrażliwością na promieniowanie słoneczne. Pomocny przy zmęczonych oczach spowodowanych długą pracą przy komputerze czy jazdą samochodem. Oprócz właściwości zdrowotnych ma zastosowanie w kosmetyce, łagodzi stany zapalne, działa odprężająco, płukanki działają przeciwłupieżowo oraz nadają siwym włosom popielatoniebieski odcień.

Chaber bławatek ma właściwości moczopędne, żółciopędne, antybakteryjne, przeciwgrzybiczne i przeciwzapalne.

Przepisy na chabrowe zdrowie

Macerat – rozdrobnić ok. 3 łyżki kwiatków, zalać zimną, przegotowaną wodą, przykryć, pozostawić na 6 h w temperaturze pokojowej.

Napar – 1 łyżkę zalać 1 szklanką wrzątku, przykryć na pół godziny. Wypić lub użyć jako kompresu do oczu, płukania gardła, włosów.

Wyciąg na winie – pół szklanki rozdrobnionych kwiatków skropić spirytusem, pozostawić w szczelnie zamkniętym słoiku, następnie zalać

podgrzanym do 60 stopni białym wytrawnym winem, umieścić w ciemnym miejscu na miesiąc. Codziennie wstrząsnąć, stosować 3 razy dziennie po 1 łyżce.

Wyciąg octowy – szklankę świeżo zebranych kwiatów zalać litrem octu spirytusowego, pozostawić na miesiąc w ciemnym miejscu, wstrząsać codziennie. Stosować po pól szklanki wyciągu do kąpieli, działa regenerująco, leczy zmiany alergiczne oraz grzybicze.

CIEKAWOSTKA
Antocyjany to barwniki koloru czerwonego, niebieskiego i fioletowego. Ich barwa jest powiązana z odczynem środowiska w którym występują rośliny. W zasadowym mają kolor fioletowy, natomiast w kwaśnym kolor czerwony. Po zalaniu octem kwiaty chabra wybarwią się na czerwono.

Jasnota biała i purpurowa

Jasnota biała i purpurowa zwana też głuchą, białą lub martwą pokrzywą jest podobna do pokrzywy, ale tylko do momentu zakwitnięcia. Dorasta do około 60 cm, ma jajowate liście o sercowatej nasadzie i grubo piłkowanych brzegach, ułożone naprzeciwlegle. Już w kwietniu pojawiają się kremowobiałe kwiaty, które zawierają słodki nektar zwabiający mnóstwo zapylaczy. Jasnota biała rośnie na ziemi próchniczej, gdy znajdzie podatne podłoże rozrasta się tworząc rozległe łany.

Surowcem zielarskim są delikatne, bogate w nektar kwiaty, ziele, czyli górna część ulistnionej łodygi wraz z kwiatami oraz kłącza wraz z rozłogami. Kwiaty zbiera się na początku kwitnienia, ziele można zbierać

Najcenniejsze właściwości mają kwiaty jasnoty, zarówno białej i purpurowej. Jest rośliną pospolicie występującą, ale niedocenianą. Ma szereg właściwości leczniczych, m.in. pozytywnie działa na układ oddechowy, pokarmowy, nerwowy, rozrodczy oraz krwionośny.

przez cały sezon wegetacyjny, kłącza natomiast wykopuje się wczesną wiosną lub późną jesienią. Kwiaty suszy się w temperaturze do 35 stopni, kłącza po szybkim oczyszczeniu w zimnej wodzie, osusza się ręcznikiem, kroi na mniejsze kawałki i suszy w temperaturze około 50 stopni.

Surowiec zawiera m.in flawonoidy (rutynę, kwercetynę), związki śluzowe, irydoidy, saponiny, garbniki oraz liczne sole mineralne. Jasnota nazywana jest przyjaciółką kobiet, stosuje się ją w nieregularnych, bolesnych, obfitych i przedłużających miesiączkach. W formie nasiadówek i irygacji jest pomocna w stanach zapalnych pochwy, mikrokrwawieniach oraz białych upławach. W przypadku problemów ginekologicznych warto połączyć zewnętrzne stosowanie z piciem naparów. Jasnota również pomoże mężczyznom w stanach zapalnych gruczołu krokowego.

Dzięki zawartości śluzów działa powlekająco i regenerująco na błony śluzowe wszystkich narządów, wspomaga układ pokarmowy, oddechowy, moczowy. Jasnota jest nazywana ziołem ostatecznego ratunku, gdyż przynosi ulgę, w sytuacjach gdy inne środki przeciwzapalne zawiodły. Działa wykrztuśnie, pomaga pozbyć się nadmiaru wydzieliny, jest skutecznym środkiem przy dokuczliwym i przewlekłym kaszlu. Jasnota posiada właściwości odtruwające, działa moczopędnie, pomaga usuwać szkodliwe produkty przemiany materii z organizmu. Działa przeciwzapalnie, przeciwcukrzycowo, uszczelnia i wzmacnia naczynia krwionośne, ma właściwości uspakajające.

Macerat – pół szklanki świeżego kwitnącego ziela zmielić lub drobno pokroić, zalać 2 szklankami zimnej, przegotowanej wody, pozostawić pod przykryciem na 6 godzin. Wypić w ciągu dnia. Świetnie sprawdzi się w wiosennej kuracji oczyszczającej, gdyż uzupełni niedobór witamin i soli mineralnych, poprawi stan wątroby i kondycję skóry.

Napar – sprawdzi się jako herbata do wewnętrznego wzmacniania organizmu jak i płukanek i przemywań.

Odwar – z korzeni i kłączy jasnoty świetnie sprawdzi się w infekcjach gardła i uciążliwym kaszlu. Należy około 1 łyżkę rozdrobnionego surowca zalać 1 szklanką zimnej wody doprowadzić do wrzenia i gotować około 5 minut. Następnie należy zostawić odwar do naciągnięcia około pół godziny, można dodać miodu.

Zakończenie

Można by się zastanawiać, po co interesować się chwastami, skoro niczego nam przecież nie brakuje. Wszystko można kupić, owoców i warzyw mamy pod dostatkiem przez cały rok, możemy cieszyć się nie tylko rodzimymi gatunkami, ale również egzotycznymi. Dlaczego jednak tak często chorujemy, przez całe lata cierpimy na różne przypadłości. Przyjmujemy wiele aptecznych suplementów, jednak często nie osiągamy upragnionego celu, czyli powrotu do zdrowia i sił witalnych.

Wystarczy się rozejrzeć, pomoc znajduje się na wyciągniecie ręki, gdyż chwasty towarzyszą nam od zawsze. Warto zwrócić uwagę jakie mają niesamowite właściwości.

W publikacji zastało opisanych tylko kilka, najbardziej popularnych gatunków, a już wśród nich można znaleźć antidotum na szereg dolegliwości. Gatunków chwastów o właściwościach leczniczych są dziesiątki. Chwasty, to darmowy pokarm, który jest cennym lekarstwem. Są to rośliny, które nie wymagają od nas troski oraz pielęgnacji. Wystarczy tylko się uważnie rozejrzeć i zebrać surowiec w odpowiedniej porze wegetacji. Pomysłów na zastosowanie w kuchni jest mnóstwo, wszystko zależy od naszych chęci i otwartości na kulinarne eksperymenty. Cenne jest to, że dziko rosnące rośliny są bardzo bogate w składniki odżywcze, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Natura może być naszym sklepem i apteką.

Czasami musimy się po nie wybrać na łąkę, do lasu, na nieużytki, czy poszukać gospodarstwa ekologicznego, żeby mieć pewność co do jakości zbieranego surowca. Ale na pewno warto to zrobić, bo ceną jest nasze dobre samopoczucie i zdrowie.

Chaber w uprawie jęczmienia. Pomimo znacznej ilości surowca zielarskiego nie należy zbierać ziół z pól konwencjonalnych z uwagi na duże ryzyko zanieczyszczenia pozostałościami środków ochrony roślin.

Literatura:

- O czym szumią zioła. Podręcznik Ziołolecznictwa, tom 1 – Ruta Kowalska
- Atlas chwastów roślin rolniczych, sadowniczych i warzywnych, Adam Paradowski, Hortpress Sp. z o.o., Warszawa 2017
- Co z tego wyrośnie – chwast czy nie? – Barbel Oftring, Wydawnictwo PURANA, 2018
- Bioróżnorodność Obszarów Wiejskich - znaczenie i zagrożenia – Mariola Staniak, Beata Feledyn – Szewczyk, Fundacja Ziemia i Ludzie, Warszawa 2016
- Zielnik dla każdego – czyli opis ziół wykorzystywanych w leczeniu domowym wraz z praktycznym zastosowaniem – Jan Rogala, Robert Maciej, Wydawnictwo Olesiejuk, 2014
- Dzika Kuchnia – Łukasz Łuczaj, Wydawnictwo Nasza Księgarnia
- Siła Ziół – Patrycja Machałek, Znak Literatura Nova, Kraków 2018
- www.poradnikzdrowie.pl
- www.biokurier.pl
- www.magazyn-kuchnia.pl
- www.medonet.pl
- www.magicznyzielnikdziewanny.com
- www.zdro-vita.pl

Kujawsko-Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego
w Minikowie
89-122 Minikowo
tel. 52 386 72 14
e-mail: sekretariat@kpodr.pl
www.kpodr.pl

PRS ISO 9001
PCA AC 014