

# Warsztaty zielarskie

Joanna Szawlińska

Podleśniczy

Nadleśnictwo Sława Śląska

# Co wykorzystujemy ?

- Kwiaty, kwiatostany
- Pędy
- Liście
- Korzenie
- Owoce
- Nasiona



# Jak i kiedy zbierać części roślin do naparów, przetworów?

- Miejsca oddalone od ciągów komunikacyjnych (brak zanieczyszczeń);
- Słoneczna pogoda;
- W terminach kwitnienia (czosnaczek – przed i po kwitnieniu);
- Zbierając nie „ogotacamy” całej rośliny (w przypadku kwiatów i pędów) – zbieramy wybiórczo;
- Nie zbieramy całych połąci roślinności;
- Dbamy o bezpieczeństwo (rękawiczki, nożyczki itp.)
- Używamy koszów i bawełnianych, przewiewnych toreb;



# Przygotowanie roślin i metody ich przetwarzania

- Rośliny wcześniej oczyszczamy:
  - liście przemywamy
  - kwiaty i kwiatostany zostawiamy na słońcu aby pozbyć się owadów;
- Pęczki roślin podwieszane na sznurkach w suchym, chłodnym i przewiewnym miejscu (pozbawionym wilgoci);
- W piekarniku – ustawiamy najniższą możliwą temperaturę (suszymy a nie pieczemy 😊), otwieramy drzwiczki i zostawiamy na kilka godzin;
- Wystawiane słoików (soki i syropy) w ciepłe i słoneczne miejsce;
- Gotowanie kwiatostanów z wodą i cukrem;
- Zalewanie roślin lub ich części wrzątkiem i parzenie przez ok. 10 min (napar)





# Rośliny wczesnowiosenne i wiosenne

- Dąbrówka rozłogowa;
- Bluszcz kurdybanek;
- Czosnaczek pospolity;
- Czeremcha zwyczajna;
- Sosna pospolita;
- Głóg (jednoszyjkowy, dwuszyjkowy);
- Mniszek lekarski;
- Bez czarny;
- Robinia akacyjowa;
- Pokrzywa zwyczajna;
- Rumianek;
- Macierzanka piaskowa
- Glistnik jaskótcze ziele;



# Dąbrówka rozłogowa

Kwitnienie: od maja do sierpnia

Stanowisko: lasy liściaste (żyzne gleby)

Wykorzystanie: Napar - młode, rozwinięte liście wolne od plam

Właściwości lecznicze: przeciwzapalne (zapalenia spojówek), łagodzące (opuchlizna), przeciwbakteryjne (ból gardła)





# Bluszcz kurdybanek

Kwitnienie: kwiecień – czerwiec

Stanowiska: przydroża pól, zarośla, łąki

Wykorzystanie: Napar – liście i kwiaty;  
świeże liście jako dodatek do sałatek;  
suszone liście jako przyprawa;

Właściwości lecznicze: astma, bóle żołądka, schorzenia pęcherza





# Czosnaczek pospolity

Kwitnienie: kwiecień – czerwiec  
(zbiór liści przed i po kwitnieniu)

Stanowiska: żyzne dąbrowy, skraje lasów

Wykorzystanie: świeże liście – sałatki, pesto  
suszone liście – przyprawa o smaku czosnku

Właściwości: smakowe jako dodatek bądź przyprawa



# Czeremcha zwyczajna

Kwitnienie: kwiecień – maj (zapach migdałów)

Stanowisko: siedliska lasowe, olsy, brzegi wód

Wykorzystanie: świeże kwiaty – syrop (lemoniady, olejek migdałowy)  
suszone liście i kwiaty – susz do herbaty

Zastosowanie: przeciwzapalne, bakteriobójcze



- Syrop:

- litr wody i kilogram cukru

- ok. 100 kwiatostanów czeremchy



Kwiatostany wkładamy do wyparzonego słoika, zasypujemy cukrem i zalewamy wrzątkiem, zakręcamy słoik i odstawiamy na 24-48 h.

Po tym czasie przelewamy całość do garnka przez sitko (odsączamy kwiatostany) i doprowadzamy do wrzenia. Gotujemy 15 minut. Przelewamy syrop do butelek lub słoików i pasteryzujemy.







# Czeremcha amerykańska



# Sosna pospolita

Zbiór: kwiecień (młode pędy lub szyszki)

Stanowisko: brzegi borów, śródpola (mocno rozgałęzione samosiewy)

Wykorzystanie: syrop z młodych pędów

Właściwości: przeciwkaszlowe, wykrztuśne, przeciwzapalne



- Syrop z sosny:

-500 g młodych pędów lub szyszek

-500g cukru

-ok. litra wody

-300g młodych pędów

-300g cukru

lub



Młode pędy myjemy, oczyszczamy z brązowych łusek (używamy rękawiczek) i kroimy na 2-3 cm kawałki. Do wyparzonego słoika wkładamy warstwami pędy i cukier (2cm pędów,2cm cukru) i odstawiamy w ciepłe i dobrze nasłonecznione miejsce.

lub

Młode pędy myjemy, oczyszczamy z brązowych łusek (używamy rękawiczek), zalewamy wodą i gotujemy ok. 45 min. Następnie całość przelewamy przez sitko, dodajemy cukier i gotujemy przez 15 min (aż cukier się rozpuści). Przelewamy do słoików i pasteryzujemy.



# Głóg

Kwitnienie: kwiecień-maj

Stanowisko: lasy, skraje dróg leśnych, polany

Wykorzystanie: suszone kwiaty – napary bądź herbata

Właściwości: nadciśnienie, problemy z sercem, neriwce (działanie uspokajające)





# Mniszek lekarski

Kwitnienie: kwiecień-sierpień (może kwitnąć cały rok)

Stanowisko: łąki, polany, skraje dróg leśnych

Wykorzystanie: kwiatostany – syrop (patrz przepis na syrop z sosny)  
susz z kwiatostanów – napar bądź herbata

Właściwości: ułatwia trawienie (niestrawność, problemy w wątrobie)





# Bez czarny

Kwitnienie: maj – lipiec

Stanowisko: żyzne lasy, łągi, zarośla

Wykorzystanie: susz kwiatowy – napar, herbatka

świeże kwiaty – dodatek do deserów (np. naleśników)

Właściwości: przeziębienia, stany zapalne





# Robinia akacyjowa

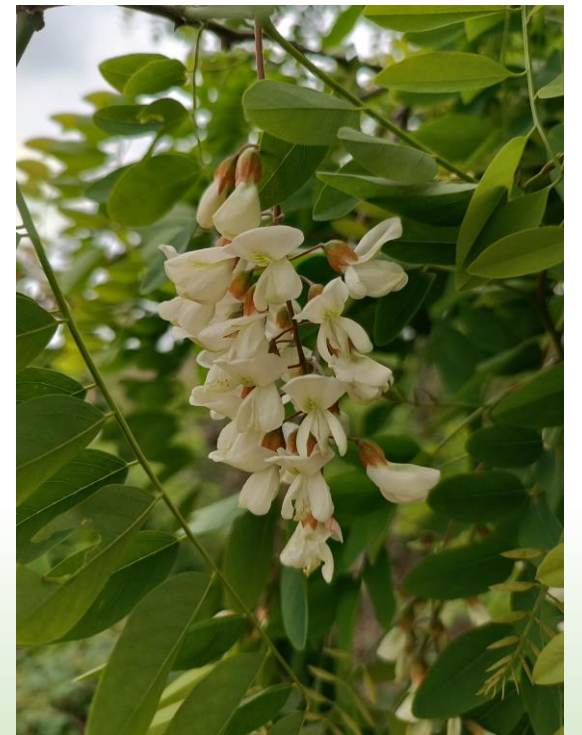
Kwitnienie: maj – czerwiec

Stanowiska: lasy, skraje dróg leśnych

Wykorzystanie: kwiatostany – syrop (lemoniada, słodzik do herbaty) lub dodatek do deserów

Właściwości: smakowe, pomaga w infekcjach dróg oddechowych

Przepis na syrop (patrz przepis na syrop z kwiatostanów czeremchy)





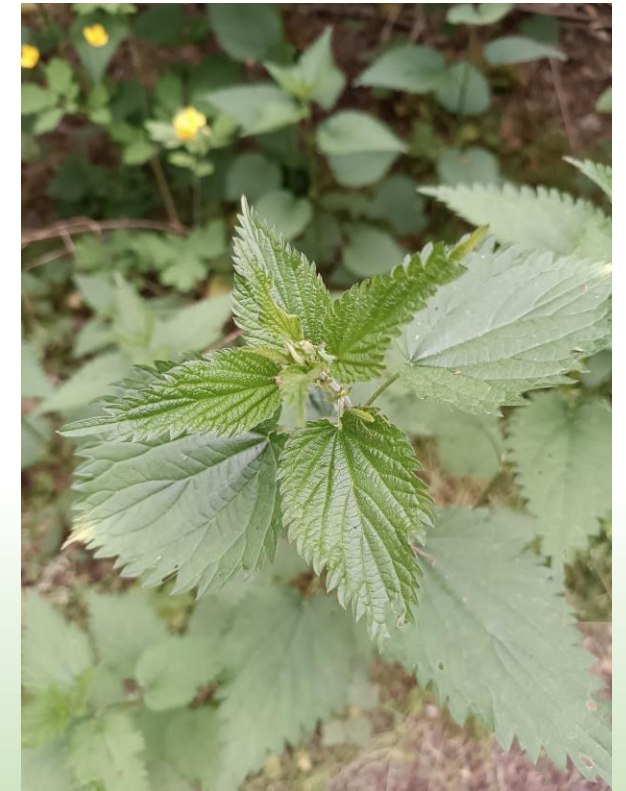
# Pokrzywa zwyczajna

Zbiór: kwiecień – maj (zrywamy pędy przed kwitnieniem)

Stanowiska: roślina azotolubna – lasy, przydroża,  
chwast w ogródkach

Wykorzystanie: świeże liście – napar  
suszone liście, ziele (cała roślina) – napar, herbata

Właściwości: moczopędne, leczenie cukrzycy, poprawia trawienie,  
smakowe – zupa, farsze, pesto





## **Przepis na pesto z pokrzywy:**

- duża garść młodych liści
- 4-5 łyżek oleju
- 20-25 g prażonych nasion słonecznika
- 2 ząbki czosnku
- sól i pieprz do smaku

## **Farsz do pierogów:**

- zblendowane młode liście pokrzywy
- sól, pieprz do smaku
- 2 ząbki czosnku
- riccota



# Macierzanka piaskowa

Zbiór: czerwiec-sierpień

Stanowiska: miejsca nasłonecznione, w pobliżu borów sosnowych

Wykorzystanie: suszone liście – przyprawa  
suszone liście i kwiaty (jesień) - napar

Właściwości: smakowe jako przyprawa (tymianek), poprawia trawienie, działa rozluźniająco na przewód pokarmowy, używana do płukania gardła



# Mięta wodna

Zbiór: kwiecień-październik (poza kwitnieniem)

Stanowisko: brzegi jezior, stawów, wilgotne siedliska

Wykorzystanie: świeże liście do deserów i naparów  
suszone liście do herbatek

Właściwości: smakowe jako dodatek do deserów; stosowana przy problemach żołądkowych oraz ma działanie uspokajające





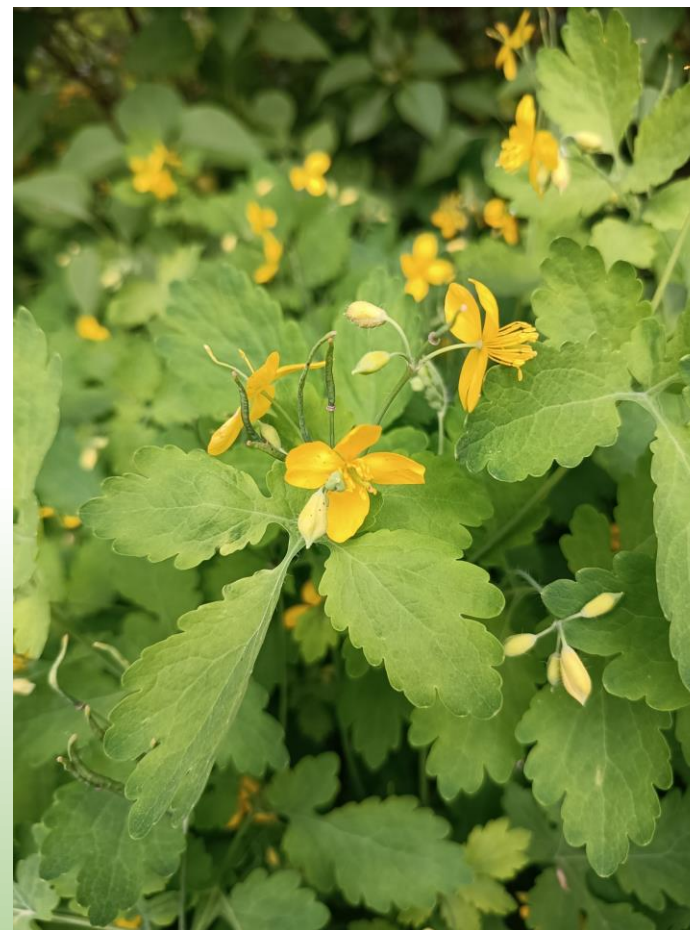
# Glistnik jaskółcze ziele

Kwitnienie: maj – wrzesień

Stanowisko: zarośla, obrzeża lasów

Wykorzystanie: sok z pędów

Właściwości: przeciwbakteryjne, stosowany w leczeniu kurzajek, brodawek





To już wszystko 😊  
Dziękuję za uwagę i.....

....Do zobaczenia jesienią!

# Rośliny letnie, późnoletnie i jesienne

- Róża dzika;
- Lipa drobnolistna i szerokolistna;
- Babka zwyczajna;
- Rdest ptasi;
- Dziurawiec zwyczajny;
- Topinambur;
- Dąb (żołędzie)
- Macierzanka piaskowa;
- Jałowiec pospolity;
- Jarząb pospolity (owoce);
- Głóg (owoce);
- Czeremcha zwyczajna (owoce)
- Bez czarny (owoce)
- Rokitnik zwyczajny (owoce)\*

\*w Polsce na stanowiskach naturalnych objęty ochroną