

# ZBIERAJ

# ZIOŁA

## CO? GDZIE? KIEDY?

MARTYNA MAJEWSKA



To Ty jesteś odpowiedzialny/odpowiedzialna za swoje zdrowie.

Treść tej publikacji jest oparta na wiedzy i doświadczeniach autora, o ile nie zaznaczono inaczej.

Prawa autorskie © 2020 Martyna Majewska

NATU NATU LTD

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Żadna część niniejszej publikacji nie może być powielana lub przekazywana w jakiegokolwiek formie lub za pomocą jakichkolwiek środków elektronicznych lub mechanicznych, w tym fotokopiowania, nagrywania, drukowania i jakąkolwiek formę zapisu.

# Spis treści

WSTĘP .....	4
ZBIERAJ ZIOŁA .....	5
CZĘŚCI ROŚLIN .....	7
SUSZENIE .....	10
GDZIE CO ROŚNIE?.....	11
CO I KIEDY?.....	12
CO ZROBIĆ Z ZIOŁAMI ? .....	14

# WSTĘP

Mam dla Ciebie mini ebooka, o tym gdzie, kiedy i jak zbierać zioła. To podstawowe zasady, które mają na celu przybliżyć Ci temat samodzielnego zbierania ziół 😊

Jeżeli myślisz, że zbieranie ziół nie jest dla Ciebie, ale gdzieś tam chcesz jednak spróbować, to zacznij od prostych i powszechnie znanych np. mniszek, pokrzywa, rumianek, stokrotka, sosna. To rośliny, które na pewno rozpoznasz. Możesz zrobić z nich na świeżo herbatkę. Spróbuj małą ilość ususzyć np. w suszarce do grzybów. Zobacz, jak Ci pójdzie. A może przy okazji spacerów polubisz zbieranie ziół.

Może się też tak stać, że stwierdzisz „To jednak nie dla mnie!” , wtedy kup gotowce. Nie każdy musi wszystko robić sam 😊

Ja przygotuję dla Ciebie dużo mini ebooków, w których znajdziesz proste ziołowe sposoby i przepisy pomocne w codziennym życiu.

# ZBIERAJ ZIOŁA

- Zanim zaczniesz zbierać zioła, upewnij się czy dana roślina nie jest w Twoim rejonie objęta ochroną całkowitą lub częściową.
- Upewnij się również, jak na pewno wygląda i jakie części najlepiej z niej zebrać oraz o jakiej porze roku lub dnia. Jeżeli nie jesteś pewny danego zioła, nie zrywaj go.
- Poszukaj informacji o tym, gdzie rośnie: w parkach, na łąkach, w lasach iglastych, liściastych czy mieszanych, na brzegach wód, na ugorach, na nasypach, przy drogach... itp.
- Wybierz dobry teren. Na pewno musisz unikać miejsc w pobliżu jakiś fabryk, czy zakładów przemysłowych, autostrad, czy ogólnie z dużym skażeniem powietrza.
- Nie zbieraj w jednym miejscu za dużo. Jeżeli chcesz, żeby dane zioło się rozrastało i chcesz cieszyć się nim przez następne lata, to zostaw co najmniej 1/3 roślin w danym miejscu.
- Zbieraj tylko tyle roślin na raz, ile jesteś w stanie jak najszybciej przerobić lub wysuszyć, żeby nic się nie zniszczyło.
- Zbierając swoje zioła uważaj, żeby nie uszkodzić innych roślin.
- Nie wrywaj roślin z korzeniami!



# CZĘŚCI ROŚLIN

## KWIATY

Kwiaty zbieramy na początku kwitnienia lub w pełni kwitnienia. To ważne, gdyż niektóre kwiaty zebrane w pełni kwitnienia rozwalają się w trakcie suszenia, pylą i stają się niepełnowartościowe.

Nigdy nie zbieraj przekwitających kwiatów – nie mają już wartości i nie nadają się do suszenia.

Kwiaty zbieramy w suche dni w okolicy południa, wtedy nie ma już rosy. Czasami, w zależności od rośliny, będziesz zbierać same płatki, same korony lub całe kwiatostany.

Kwiaty są delikatne, najlepiej znoszą podróż, kiedy zbieramy je do koszyka, żeby były luźno i przewiewnie ułożone. Nie wolno ich zgniatać, gdyż tracą właściwości.

Należy je od razu suszyć w ciepłym, zacienionym, suchym i przewiewnym miejscu, żeby nie zmieniły koloru. Nie wolno suszyć na słońcu!

## LIŚCIE

Liście zbieramy młode, przed kwitnieniem rośliny. Dopuszcza się też w czasie kwitnienia. Wtedy mają w sobie najwięcej substancji czynnych. Wyjątkiem są rośliny, u których kwiaty pojawiają się wcześniej niż liście.

Liście zbieramy zdrowe, zielone, bez plam i szkodników. Są wrażliwe na zgniecenia, więc najlepiej zbierać je do przewiewnych koszy i jak najszybciej suszyć w ciepłym, zacienionym, suchym i przewiewnym miejscu, żeby nie zmieniły koloru. Nie wolno suszyć na słońcu!

## ZIELE

Ziele, czyli cała część rośliny, która znajduje się nad ziemią.

Ziele zbiera się najczęściej, kiedy roślina zaczyna kwitnąć. W całej roślinie wtedy jest dużo substancji czynnych i cała może być wykorzystana, jako surowiec zielarski.

Ścinając ziele ucinamy je w miejscu, gdzie łodyga zaczyna być zdrewniała lub obwiedłe liście. Z takiej pozostawionej zdrewniałej części, możemy jeszcze liczyć na drugi zbiór.

## KORA

Korę zbiera się wczesną wiosną, gdy tylko puszcza soki, gdyż wtedy łatwo ją oddzielić od drzewa. Obcinamy małe boczne gałązki, nacinamy korę wzdłuż gałązki i podważamy nierdzewnym nożem, żeby odeszła. To ważne, nie strugamy!

Pozyskujemy korę z 2-4 letnich gałązek danego drzewa, wyłącznie ściętych tam, gdzie prowadzone są wyręby lub planowane są czyszczenia lub przecinki.

## KORZEŃ

Korzenie zbieramy późną jesienią lub wczesną wiosną. Czyli albo pod koniec ich wegetacji, albo zanim zaczną wypuszczać nowe pędy. Są oczywiście wyjątki, o których na pewno przeczytasz przy konkretnej roślinie.

Niektóre korzenie wymagają oczyszczenia i okorowania, co wygląda nieco inaczej w zależności od rośliny. Warto również dowiedzieć się, czy



do suszenia dany korzeń tnij się podłużnie, czy poprzecznie.  
Korzenie wykopuje się specjalnymi widłami amerykańskimi lub łopatką.

## **OWOCE / NASIONA**

Zbieramy wczesną wiosną lub pod koniec lata. Wyjątkiem jest jałowiec (późna jesień lub zima).

Mięsiste owoce zbieramy dojrzałe, ale nie przejrziałe. Powinny być jędrne i dość twarde.

Nasiona zbieramy najczęściej, kiedy owoce są całkowicie dojrzałe lub suche. Powinieneś znaleźć informację odnośnie nasion, które chcesz zebrać.

## **PĄCZKI**

Pączki zbieramy wczesną wiosną, kiedy zaczynają pęcznieć, ale jeszcze nie pękają. Jeżeli pękają, nie nadają się już do zbioru.

# SUSZENIE

W zasadzie oprócz kory i korzeni, wszystkie inne części rośliny zbieraj do przewiewnych koszy. Zbieranie do wiader lub foliowych worków powoduje przegrzanie i zaparzenie surowca, a więc nie nadaje się on potem do suszenia.

Podczas suszenia surowiec nie powinien stracić koloru. Jeżeli tak się stało, znaczy że transport lub suszenie odbywało się w złych warunkach.

Suszyć należy w suchych, zacienionych i przewiewnych miejscach. Nie wolno suszyć na słońcu.

Można wykorzystać do suszenia suszarki, ważne żeby temperatura suszenia mieściła się w granicach 35-40 °C.

Najlepsze do przechowywania są słoiki, papierowe torby itp. Nie przechowujemy w foliowych workach!

Surowca wysuszonego nie zgniatamy, gdyż traci on wtedy swoje właściwości.

# Gdzie co rośnie?

## **Parki i ogrody**

Rokitnik, głóg, lipa, jarzębina, dzika róża, wierzba, czarny bez...

## **Lasy, polany i zagajniki**

Malina, jeżyna, borówka, nawłóć, jałowiec, poziomka, dziurawiec, jarzębina, porost islandzki...

## **Przy drogach, domach i na rumowiskach**

Mniszek lekarski, stokrotka, babka lancetowata, krwawnik, chrzan, piołun, jasnota biała, pokrzywa, tasznik...

## **Łąka, nad rzeką**

Tatarak, żywokost lekarski, waleriana, świetlik...

## **Polany, miedze, ugory, nasypy, odłogi i skarpy**

Skrzyp, krwawnik, dziurawiec, rumianek, glistnik, nawłóć, podbiał...

# Co i kiedy?

## WIOSNA

Kwiaty: podbiał, stokrotka, mniszek. Dodatkowo późną wiosną: głóg, bez czarny, akacja, koniczyna, rumianek, kasztanowiec.

Pączki: sosna, brzoza, topola.

Korzeń: mniszek, mydlnica, łopian, cykoria, pokrzywa, lubczyk.

Kora: kasztanowiec, kruszyna, kalina, wierzba, berberys, orzech włoski.

Liść: pokrzywa, brzoza, podbiał, mniszek.

Ziele: glistnik, mniszek, pokrzywa.

## LATO

Kwiaty: rumianek, krwawnik, koniczyna, kocanka, jasnota biała, mak polny, lipa, bławatek, wrotycz, wrzos.

Liść: babka wąskolistna i zwyczajna, czarna porzeczka, poziomka, malina, jeżyna, podbiał, pokrzywa, orzech włoski, ślaz dziki, borówka.

Ziele: dziurawiec, fiołek trójbarwny, krwawnik, macierzanka, pokrzywa, ostrożeń, skrzyp polny, przetacznik, rozchodnik, bylica pospolita, mniszek z korzeniem, piołun, wrzos, wrotycz, nawłóć.

Owoc: mnóstwo

## JESIEŃ

Kwiaty: dziewanna, wrzos, jasnota biała, ślaz dziki.

Korzeń: berberys, bylica pospolita, glistnik, łopian, mniszek, pokrzywa, żywokost, mydlnica, cykorii.

Liść: borówka, pokrzywa.

Ziele: glistnik, mniszek z korzeniem, pokrzywa, wrzos, jemiola.

Owoc: bez czarny, dzika róża, kruszyna, szakłak, berberys, głóg,

jarzębina, kalina, tarnina, jałowiec.

Inne: morszczyn.

## ZIMA

Owoc: jałowiec.

Ziele: jemiota.



# Co zrobić z ziołami ?

## **NA ZAPAS**

Możesz zbierać na zapas i suszyć. Zioła zbieraj w takich ilościach, żeby wystarczyły do następnego sezonu. Przechowywane dłużej, nie mają już odpowiednich właściwości.

Możesz mieć sobie ususzone zioła i dodawać do koktajli, zup, sosów.

## **NA ŚWIEŻO**

Możesz ze świeżych ziół na bieżąco robić sobie herbatkę, sałatkę lub zupę krem.

## **NA PRZETWORY**

Ze świeżych lub suszonych ziół zrób leczniczą lub smakową nalewkę. Nalewka ma taki plus, że może być przechowywana przez lata.

Możesz również zrobić ocet ziołowy (tak jak jabłkowy, tylko z dodatkiem ziół).

## **MAŚĆ**

Ususzone rośliny możesz zalać olejem np. słonecznikowym (dobrej jakości) na 3 tygodnie. W ten sposób zrobisz macerat. Warto rośliny przed zanurzeniem w oleju skropić wysokoprocentowym alkoholem, gdyż nie wszystkie substancje czynne rozpuszczają się w oleju. Z tak otrzymanego maceratu możesz zrobić maść lub używać go w formie olejowej do picia lub smarowania ciała.

