



Rośliny użytkowe – rodzinny zielnik i przepiśnik

Rośliny użytkowe pochodzą z upraw lub z natury. Są wykorzystywane w szerokim zakresie do celów gospodarczych. W zależności od zastosowania dzielimy je na: skrobiodajne, cukrodajne, białkodajne, lecznicze, kosmetyczne, miododajne, pastewne, żywiodajne, garbnikodajne, barwnikodajne, dostarczające drewna i biomasy nadziemnej, ozdobne oraz stosowane do rekultywacji siedlisk zdegradowanych.

Podlasie wyróżnia się wciąż żywą i zróżnicowaną wielokulturową tradycją użytkowania dziko rosnących roślin leczniczych i jadalnych. W regionie Puszczy Białowieskiej w leśnictwie wykorzystuje się ponad 100 gatunków roślin, a do celów spożywczych prawie 80.

W celach leczniczych najczęściej stosuje się: lipę drobnolistną, pokrzywę zwyczajną (do leczenia 14 chorób), malinę właściwą, bez czarny, dziurawiec zwyczajny (do leczenia 11 chorób), babkę zwyczajną i lancetowatą, rumianek pospolity, sosnę zwyczajną i świerk pospolity.

Leki z roślin podaje się w formie:

- **syropu** uzyskanego przez zasycanie (na 2 lub 3 tygodnie) cukrem pędów, owoców lub kwiatów rośliny. Syrop na kaszel i przeziębienie przygotowuje się najczęściej z młodych pędów sosny lub kwiatostanów mniszka lekarskiego;
- **suszonych owoców**, np. borówki czarnej, leczącej biegunkę;
- **świeżych owoców**, np. gruszy polnej, leczącej zaparcia;
- **liści**, np. babki lancetowatej, leczącej przeziębienie;
- **soku z owoców**, np. maliny i bzu czarnego, leczących przeziębienie; glistnika jaskółczego ziela, likwidującego kurczaki.

Przy katarze, kaszlu lub chrypce wskazane są **inhalacje**, m.in. z chrzanu pospolitego, mięty polnej, sosny zwyczajnej. Przy bólach reumatycznych i bólach pleców stosuje się **biczowanie świeżym zielem pokrzywy zwyczajnej** oraz **miołkami z gałązek brzozy**. „Odważni” leczą bóle reumatyczne ściągając w pościeli pędy pokrzywy lub gałązki brzozy.

Na Podlasiu użytkuje się kilka gatunków roślin, nie stosowanych w innych regionach, np. **wiązówkę bulwkową**, **fiolka polnego** czy **miodownika melisowatego**.

W celach spożywczych nadal zbiera się tu owoce: borówki czernicy, poziomki pospolitej, jarzębiny czy róży dzikiej oraz kwiaty i owoce bzu czarnego. Specyfiką regionu jest spożywanie: wiosennych zup i zieleń z liści podagrycznika pospolitego oraz z liści i z korzeni dzikiej marchwi, pieczonych kłączy pałki szerokolistnej, herbaty z wiązówki błotnej i wina z owoców trzmieliny brodawkowatej. Ciekawostką są jedzone na surowo łodygi traganka szerokolistnego oraz „wysysanie” nektaru z kwiatów pszczelnika wąskolistnego.

We wschodniej części Podlasia gatunki użytkowane leczniczo lub w celach spożywczych posiadają **różne nazwy**, nawet w tych samych miejscowościach, np.: pokrzywa zwyczajna – **kropiwa/prokiwa**; ostrożeń warzywny – **czortopolech**; miodownik melisowaty – **bukwica**; mniszek lekarski – **mołoczyj**; jaskier zwyczajny – **ślipak**; a zarodniki widłaka – **dereza**.

Rodziny, często od wielu pokoleń, pielęgnują własne tradycje wykorzystania roślin. Rodzinny zielnik i przepiśnik łączy historię rodziny, wiedzę biologiczną i dokumentację tradycji kulturowych regionu.

Zanik tradycji użytkowania roślin dziko rosnących świadczy o zanikaniu tradycji kulturowych regionu.

Poniżej przykładowe przepisy z naszego regionu:

Miodownik melisowaty – bylina widnych starych lasów liściastych i zarośli, wskaźnik starych lasów. W Polsce od 2001 r. pod ochroną gatunkową. Roślina

ozdobna i używana w medycynie ludowej. Miodownik jest wymieniony w najstarszej zachowanej polskiej książce kucharskiej – XVII-wiecznym *Compendium ferculorum* Stanisława Czernieckiego w sekcji – *potrzeby domowe*. Szeroko stosowany w medycynie naturalnej, m.in. w infekcjach dróg oddechowych, stanach zapalnych przewodu pokarmowego i leczeniu trudno gojących się ran.



Przepis – napar z miodownika melisowatego na suchy kaszel:

15 g suszonych liści zalać 0,5 litra gorącej, przegotowanej wody. Odstawić na około godzinę. Wypić napar w ciągu doby.

Lipa drobnolistna – drzewo o wysokości do 30 m, pospolite w całej Polsce, choć ilość młodych nasadzeń wyraźnie się zmniejsza. Roślina rodzima, ozdobna i użyteczna, silnie miododajna. Do celów leczniczych kwiatostany lipy zbiera się podczas kwitnienia, w czasie suchej pogody.



Przepis – napar z kwiatów lipy na przeziębienie:

1,5 łyżki suszu zalać 2 szklankami wrzącej wody, 15 min. parzyć pod przykryciem. Po kolejnych 10 min. należyć napar przecedzić. Pić po 0,5 szklanki 3 razy dziennie po jedzeniu.

Bez czarny – wysoki krzew, pospolity w Polsce. Roślina lecznicza, kosmetyczna, ozdobna i jadalna. Spożycie niedojrzałych i nieprzetworzonych owoców może skutkować zatruciem. Surowcem zielarskim są kwiaty, dojrzałe owoce, liście i kora. *Napary* z kwiatów leczą przeziębienia, nieżyty, stany zapalne dróg oddechowych i choroby reumatyczne. Z owoców sporządza się *odwary* na migrenę, nerwobóle, biegunki, choroby reumatyczne i neurologiczne. Powszechny w kulturze i symbolice krajów europejskich.



Przepis – sok z czarnego bzu na odporność:

1 kg dojrzałych owoców zalać 1 szklanką zimnej wody, dodać 1 szklankę cukru. Gotować na małym ogniu 2 godziny. Przełać przez sitko, sok ponownie zagotować. Wlać do gorących słoiczków i mocno zakręcić. Pić ok. 2 łyżki dziennie w okresie infekcji.

Bylica piołun – pospolita w Polsce, rośnie w miejscach suchych i nasłonecznionych, na kamienistych zboczach, nieużytkach, przydrożach i rumowiskach. Znana z działania leczniczego i trującego. Roślina użytkowa, stosowana m.in. do odstraszania moli. Odgrywa istotną rolę w kulturze i tradycji, m.in. poświęconym zielem piołunu okadza się domy, zwierzęta i ludzi. Obecnie bada się wykorzystanie bylicy piołun w leczeniu nowotworów i malarii.



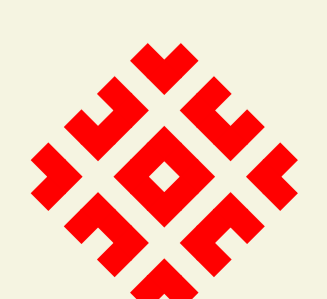
Przepis – relaksująca kąpiel:

zagotować garść ziela piołunu w 1 litrze wody i wlać do kąpeli. Działa tonizująco na skórę, pomaga zwalczać infekcje skórne, łagodzi bóle mięśni i stawów. Kąpiel działa relaksująco w czasie silnych napięć emocjonalnych.

Zasady przygotowania zielnika i przepiśnika:

- oznaczamy nazwę gatunkową rośliny i sprawdzamy jej status ochrony (nie zbieramy roślin chronionych ani rzadkich!);
- rośliny zbieramy w słoneczny dzień (całe rośliny lub ich fragmenty), starannie rozkładamy na arkuszu papieru, np. gazety, wkładamy pomiędzy ramki do suszenia, codziennie przekładamy do nowej gazety celem zapobiegnięcia rozwojowi pleśni;
- wysuszone rośliny przyklejamy do kartki sztywnego papieru, np. za pomocą cienkich paseczków papieru;
- na osobnej kartce sporządzamy opis wykorzystania rośliny w naszej rodzinie, zapisujemy datę rozmowy i dane Rozmówcy, nazwy roślin i przepisów podawane w dialekcie, dołączamy zdjęcie, notujemy inne uwagi.

Stworzyliśmy kartę własnego zielnika – historię rodziny „zapisaną w ziołach”.



II LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE Z DODATKOWĄ NAUKĄ JĘZYKA BIAŁORUSKIEGO W HAJNÓWCE
II АГУЛНААДУКАЦЫЙНЫ ЛІЦЭЙ З ДАДАТКОВЫМ НАВУЧАННЕМ БЕЛАРУСКАЙ МОВЫ ў ГАЙНАУЦЫ



PL-BY-UA
2014-2020

Finansowane przez
Unię Europejską

