



Innowacyjne zastosowanie ziół w wiejskim gospodarstwie domowym

Lubań 2022



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”,
Instytucja zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020
– Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej
„Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020
Operacja opracowana przez Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Lubaniu

Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Lubaniu

ISBN 978-83-63125-34-9

Autorzy:

Weronika Lepak i Aleksandra Wysocka
Dział Rozwoju Obszarów Wiejskich
Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Lubaniu

Projekt okładki, opracowanie i skład tekstu:

Magdalena Dublinowska
Dział Metodyki Doradztwa, Szkoleń i Wydawnictw
Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Lubaniu

©Copyright by Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Lubaniu
Lubań 2022

Wszystkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, przetwarzanie i rozpowszechnianie bez zgody PODR w Lubaniu jest zabronione

Nakład: 2000 szt.

Druk:

Zapól Sobczyk Spółka Komandytowa
Al. Piastów 42, 71-062 Szczecin



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”,
Instytucja zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020
– Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej
„Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020
Operacja opracowana przez Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Lubaniu

Wstęp

Rośliny lecznicze sięgają dawnych czasów, a o ich prozdrowotnym działaniu do dziś przekazuje się z pokolenia na pokolenie. Dawniej zakonnicy do ogrodów przyklasztornych sprowadzali wiele roślin leczniczych. Wierzano w cudotwórcze działania boskie i nadprzyrodzone moce ziół, których używano podczas obrzędów religijnych. Wierzano także, że rośliny, które przypominają swym kształtem jakiś narząd ludzkiego ciała, działają na ten organ leczniczo.

Współcześnie zioła zastosować można zarówno w kuchni, kosmetyce jak i profilaktyce zdrowotnej. Wszechstronnie używa się ziół w przemyśle spożywczym, kosmetycznym, farmaceutycznym, a nawet w rolnictwie ekologicznym i biodynamicznym. Ponadto Polska jest jednym z większych producentów ziół w Europie.

W broszurze zostały ukazane innowacyjne przykłady zastosowania ziół w wiejskim gospodarstwie domowym w oparciu o staropolskie receptury oraz nowoczesne metody przyrządzania. W dzisiejszych czasach wiele osób korzysta z natury i wykonuje produkty w domu, mając surowiec prosto z ogrodu, łąki, pola czy domowego „przychacia”. Jest to przede wszystkim prosty, szybki i tani sposób na stworzenie produktu spełniającego nasze oczekiwania.

Stale wzrasta zainteresowanie ziołami i ich wszechstronnym zastosowaniem. W dzisiejszych czasach wiejski ogródek ziołowy to obowiązkowy element ogrodu. Coraz więcej osób tworzy własne zakątki ziołowe na balkonach, tarasach czy wypełnia przestrzeń przy altanach.

Obecnie powstaje coraz więcej nowych produktów i leków, które pozyskuje się z surowców zielarskich. Zamysłem jest, aby rośliny zielarskie uprawiane były w miarę możliwości metodami ekologicznymi oraz pozyskiwane ze stanu naturalnego z obszarów wolnych od zanieczyszczeń. Stwarza to szansę dla wielu gospodarstw oraz osób zainteresowanych przetwarzaniem ziół.

Do podstawowych sposobów przyrządzania ziół należą:

NAPAR - uzyskuje się go poprzez zalanie materiału roślinnego wrzącą wodą. Rozdrobnione ziele - około 2 łyżek - zalewa się 200 - 250 ml zagotowanej wody i odstawia pod przykryciem na 15-20 minut. Następnie uzyskany napar należy przecedzić. Napar jest nietrwały i dość szybko ulega zepsuciu. Najlepiej przechowywać go maksymalnie 24 godziny.



MACERAT - ten sposób opiera się na przyrządzeniu ziół poprzez zalanie ich zimną wodą i odstawienie na 8 - 12 godzin (może być na noc). Następnie wyciąg należy zlać do garnka, podgrzać delikatnie, aby był ciepły i przechowywać dzienną porcję w termosie. Macerat można również wykonać w dowolnym oleju bazowym. Kwiaty, pączki czy zioła zalewa się olejem i pozostawia w nasłonecznionym miejscu przez kilka tygodni. Po tym czasie całość należy przefiltrować i przechowywać w ciemnym miejscu.



ODWAR - otrzymuje się go poprzez gotowanie ziół w wodzie, w zamkniętym naczyniu np. garnku. Odwary najczęściej przygotowujemy z kory, korzeni, kłaczy, nasion i bulw.



WYWAR - stosowany jest szczególnie w przypadku twardych części roślin, takich jak łodygi i korzenie (części, które trudno jest odpowiednio przygotować). Dzięki poddaniu ziół wysokiej temperaturze i doprowadzeniu wody do wrzenia, otrzymujemy leczniczą, bogatą w składniki aktywne substancję. Wywar powinien być spożyty jak najszybciej po jego przygotowaniu.



DZIAŁ I
Kulinarne przygody, czyli z łąki na stół



JARZĘBINA (Jarząb pospolity) *Sorbus aucuparia*

To krzew lub niewysokie drzewo osiagające do 15 metrów wysokości, należące do rodziny różowatych i występujące pospolicie w lasach i zaroślach. Jarzębina to królowa jesieni powszechnie znana z pięknych czerwonych owoców, potocznie zwanych „koralami”. Do celów leczniczych wykorzystuje się głównie kwiaty i owoce rośliny, choć właściwości prozdrowotne zawierają także liście, łodygi oraz kora. Jarzębina wzmacnia odporność w wyniku bogactwa witaminy C, ale również zwalcza bakterie, chroni serce, wspomaga układ pokarmowy oraz działa moczopędnie.





Konfitura z jarzębiny

1,5 kg cukru rozpuścić w 1,5 szklanki wrzątku. Takim syropem zalać 1 kg oczyszczonych owoców jarzębiny i pozostawić do następnego dnia. Kolejnego dnia zagotować jarzębinę i odstawić na kilkanaście minut. Czynność powtórzyć kilka razy. Za każdym razem należy zebrać pianę, która powstała w czasie gotowania. Gdy owoce zrobią się szkliste, odstawić konfiturę do ostudzenia na około 20 godzin i jeszcze raz zagotować. Gorącą przełożyć do słoików. Zakręcić i pasteryzować kilka minut.

Herbatka z jarzębiny na układ krążenia

2 łyżki suszonych bądź przemrożonych owoców jarzębiny zalać szklanką wody. Gotować na małym ogniu przez około 1,5 godziny. Pić 2 - 3 razy dziennie po pół szklanki.

Nalewka z jarzębiny

W słoju umieścić 0,5 kg owoców jarzębiny, dosypać 100 g cukru. Następnie zalać 1,5 l 40% wódki i 500 ml 96% spirytusu i odstawić na 6 tygodni. Po upływie tego czasu zlać roztwór do słoja i zakręcić. Owoce jarzębiny odcedzić i zasypać 300 g cukru, odstawić na kolejne 2 tygodnie. Tak powstały syrop zlać i mieszać z nalewem. Przebrać do butelek. Odstawić jeszcze na 1 tydzień.



BEZ CZARNY *Sambucus nigra*

8

To mało wymagająca roślina, pochodząca z rodziny piżmaczkowatych, która rośnie niemalże wszędzie. Jest zazwyczaj wysokim krzewem osiągającym wysokość do 10 - 12 m, o szerokiej, kulistej koronie, białych i promienistych, zebranych w duże i płaskie baldachogrona kwiatów. Późnym latem pojawiają się mięsiste i lśniące pestkowce, po dojrzeniu fioletowoczarne, błyszczące owoce. Zawarte w kwiatach i owocach bzu flawonoidy, kwasy fenolowe, antocyjany czy garbniki to substancje o właściwościach przeciwutleniających i przeciwzapalnych. Sok z kwiatów i owoców czarnego bzu od wieków wykorzystywano w medycynie naturalnej. Napary z kwiatów działają napotnie, a owoce moczopędnie i lekko przeczyszczająco.





Naleśniki z kwiatami czarnego bzu

(przepis na około 10 naleśników o średnicy około 18 cm)

Do wysokiego naczynia wrzucić: 50 g mąki ryżowej, 30 g mąki ziemniaczanej, 30 g mąki kukurydzianej, 1 łyżka ksylitolu, 200 ml mleka roślinnego, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, sok z ¼ cytryny, 4 - 5 baldachów kwiatów bzu czarnego (obcięte bez łodyżek i zblendowane). Ciasto powinno mieć dość rzadką konsystencję. Naleśniki usmażyć. Podawać ze świeżymi truskawkami lub dżemem malinowym.

Dżem z owoców czarnego bzu

1 kg owoców bzu czarnego oddzielić od gałązek, umyć i przebrać do garnka. Dodać nieco wody, 500 g cukru, sok z ¼ cytryny. Całość zagotować, zmniejszyć ogień i gotować, co jakiś czas mieszając. W połowie gotowania wlać po raz kolejny sok z ¼ cytryny i gotować do momentu, uzyskania konsystencji dżemu. Przełożyć do słoików i dokładnie zakręcić.


Kwiaty czarnego bzu w tempurze

Okolo 16 - 18 baldachów czarnego bzu przebrać, usunąć większość grubych łodyg, pozostawiając same kwiatki. Zrobić tempurę: do dużego garnka wlać olej i podgrzać do 190°C. W dużej misce rozkłócić jajko z 250 ml wody gazowanej. Presiać 125 g mąki kukurydzianej, 125 g drobnej mąki ryżowej, dodać szczyptę soli, łyżeczkę proszku do pieczenia i łyżeczkę sody oczyszczonej. Całość dodać do mokrych składników, wymieszać. Kwiaty zanurzać w cieście i smażyć z obu stron do chwili, gdy będą złociste. Odsączać z nadmiaru tłuszczu. Przed podaniem oprószyć cukrem pudrem.

MELISA LEKARSKA *Melissa officinalis*

To roślina wieloletnia, osiągająca do 80 cm wysokości. Kwitnie od czerwca do września. Surowcem zielarskim jest liść i ziele melisy. W liściach melisy znajduje się olejek eteryczny, którego składniki obniżają próg wrażliwości układu nerwowego, działają bakteriobójczo, a także rozkurczają mięśnie gładkie jelita. Z melisy produkuje się również olejek, który znajduje zastosowanie w aromaterapii. Ponadto melisa to źródło kwasu rozmarynowego, któremu zawdzięcza swoje przeciwzapalne i antyseptyczne właściwości. Dzięki niemu melisa jest częstym składnikiem kosmetyków przeciwzmarszczkowych i zwalczających trądzik. Pisząc o melisie, nie da się pominąć jej walorów kulinarnych. Ze względu na cytrynowy aromat, jej liście są idealne jako dodatek do orzeźwiających letnich napojów i herbat. Używa się ich także do deserów oraz sałatek. Melisę stosuje się jako przyprawę do: mięs, drobiu, ryb, dziczyzny, zup, sosów i marynat.





Syrop z melisy

170 g melisy dokładnie opłukać i osuszyć. Ułożyć ją w garnku i dodać 1 kg cukru oraz 2 litry wody. Całość podgrzać, ale nie doprowadzić do wrzenia. Zostawić na małym ogniu na około 5 minut. Gorący napar odstawić na 12 godzin w chłodne miejsce. Po upływie czasu ponownie podgrzać napar, wyjąć z niego gałązki melisy i dodać sok z 2 cytryn. Doprowadzić syrop do wrzenia i gotować przez 30 minut, następnie jeszcze gorący rozlać do butelek i szczelnie zamknąć. Nie trzeba dodatkowo pasteryzować.

Sałatka z arbuzem i melisą

Okolo 1 kg arbuza pokroić w kostkę. W garnku przygotować sos: wycisnąć sok z 1 pomarańczy oraz ½ limonki, dodać 3 łyżeczki cukru i wymieszać. Całość podgrzać i mieszać do momentu rozpuszczenia się cukru. Odstawić do ostudzenia. Arbuza polać ostudzonym sosem. Do miseczki dorzucić 2 garście liści melisy posiekane w paski. Całość wymieszać.

Nalewka z melisą


35 gałązek melisy dokładnie opłukać i osuszyć. Przełożyć do szklanego naczynia, wlać sok z 1 cytryny i 1 litr wódki. Odstawić w ciepłe miejsce na 3 dni. Następnie w garnku zagotować 100 ml wody z dodatkiem 130 ml miodu. Odstawić do wystudzenia. Wodę z miodem po upływie 3 dni wlać do melisy. Nalewkę odstawić w ciemnym miejscu na około 5 tygodni, a następnie przecedzić i przelać do butelek.



POKRZYWA ZWYCZAJNA *Urtica dioica*

12 Pokrzywa to bylina osiągająca nawet metr wysokości, którą znaleźć można w zaroślach, rowach, nieużytkach czy pastwiskach. Jej łodyga oraz liście pokrywają parzące włoski, w których znajdują się takie składniki jak: chlorofil, kwas mrówkowy, witamina C, K i B2 oraz sole mineralne. Roślina ma działanie moczopędne. Liście pokrzywy hamują krwawienie, a korzeni używa się do pielęgnacji skóry, gdyż działają ściągająco. Poza tym z korzenia rośliny można przygotować herbatę, która jest skuteczna w leczeniu reumatyzmu, niedokrwistości, a także dny moczanowej. Napar można również stosować zewnętrznie w pielęgnacji skóry i włosów.





Chipsy z pokrzywy

2 garści pokrzywy umyć i osuszyć, usunąć listki z łodyg. 2 łyżki oleju połączyć w misce z łyżeczką soli, suszonej papryki, świeżo zmielonym pieprzem oraz 2 łyżkami płatków drożdżowych. Liście przełożyć do ciasta i dokładnie wymieszać. Liście ułożyć kolejno na blaszce do pieczenia. Piec ok. 25 min w piekarniku w temp. 130°C, aż będą chrupiące.

Wiosenna sałatka

Okolo 100 g liści pokrzywy (pobierane okolo 30 - centymetrowe wierzchołki przed kwitnieniem pokrzyw) zalać po umyciu szklanką przegotowanej, chłodnej wody i moczyć przez 15 minut. Następnie pokrzywę odcedzić i drobno posiekać. Do pokrojonych liści dodać łyżkę posiekanej zielonej pietruszki. Sos przyrządzić z dwóch łyżek jogurtu naturalnego i jednej łyżeczki świeżo wyciśniętego soku z cytryny. Sos według uznania posłodzić lub posolić. Na koniec zalać nim sałatkę i całość wymieszać.

Dzkie pesto

Zblendować 2/3 kubka umytych liści pokrzywy, 1/3 kubka prażonych pestek słonecznika, 50 - 100 ml oleju rzepakowego. Dodać szczyptę soli oraz odrobinę miodu, jeśli pesto okaże się zbyt gorzkie.



ROKITNIK ZWYCZAJNY *Hippophae rhamnoides*

14 To krzew rosnący na terenach Eurazji. W Polsce można go spotkać na piaszczystych nadmorskich wydmach i urwiskach. Rośnie do wysokości 5 m, a kwitnie na przełomie kwietnia i maja. Jadalną częścią rośliny są owoce o kulistym kształcie i pomarańczowym kolorze, które dojrzewają we wrześniu. Są one kwaśne i mają delikatny aromat przypominający zapachem ananas. Krzew rokitnika jest odporny na susze i mróz, a także zanieczyszczenie powietrza. Ma niewielkie wymagania glebowe, ale za jego słabą stronę można uznać tempo, w jakim rośnie. Roślina ta po trzech latach wyrasta zaledwie na pół metra. Jednak smak i właściwości lecznicze owoców są warte oczekiwania. Z owoców rokitnika robi się soki, przetwory i dodaje się je do wielu potraw, a także można uzyskać z nich drogocenny olej wykorzystywany w kosmetyce. Sam owoc posiada spore ilości witamin m.in. C, B, E i A, a także nienasycone kwasy tłuszczowe, przez co nie tylko świetnie smakuje, ale jest też bombą witaminową dla naszego organizmu.





Konfitura z rokitnika

1 kg owoców rokitnika dokładnie umyć i przełożyć do garnka. Zalać owoce 500 ml wody i gotować pod przykryciem przez ok. 30 min (do momentu rozpadnięcia się owoców). Następnie przetrzeć owoce przez sito tak, by pozbyć się skórek. Przełać owoce z powrotem do garnka i dodać 500 g cukru. Zawartość zagotować i dusić przez około 6 min. Gorącą konfiturę przelać do słoików, zakręcić i odwrócić je nakrętką do dołu. W ten sposób nie trzeba ich dodatkowo pasteryzować.

Zupa z rokitnikiem i jabłkiem

5 słodkich jabłek pokroić w kostkę i zalać 1 litrem wody. Dodać 50 g rokitnika i całość gotować. Do zupy dodać 70 g cukru, ok. 2 cm laskę cynamonu i parę goździków. Wszystko gotować razem na wolnym ogniu, aż jabłka zmiękną. Na koniec zblendować zupę i doprawić ją odrobiną soli oraz śmietaną.

Sos do mięs z rokitnikiem

Do garnka wlać 3 łyżki syropu klonowego i 3 łyżki octu winnego i zagotować. Dodać 1 posiekaną szalotkę i dusić przez dwie minuty. Gotować na małym ogniu, aby zredukować płyn. Dodać dwie garście owocu rokitnika i dusić wszystko jeszcze przez 5 minut. Gotowy sos przetrzeć przez sitko, aby pozbyć się skórek. Sos doprawić pieprzem i solą do smaku.



DZIAŁ II

Dary natury w domowym spa



CHABER BŁAWATEK *Centaurea cyanus*

To roślina jednoroczna z rodziny astrowatych, występująca głównie w Europie i Azji. Najczęściej jest spotykana wśród zbóż ozimych. W ziołarstwie wykorzystywany jest wyłącznie kwiat o niebieskofioletowej barwie, który kwitnie od maja do września. Płatki kwiatów mają działanie moczopędne, przeciwzapalne oraz przeciwbakteryjne. Świetnie sprawdzają się też w kosmetyce. Dzięki swoim właściwościom ściągającym i oczyszczającym, chaber jest doskonałym rozwiązaniem dla cer tłustych, trądzikowych i problematycznych. Napar z bławatka jest stosowany przy zapaleniu spojówek i brzegów powiek. Przy nadwrażliwości oczu na zbyt intensywne promieniowanie słoneczne oraz promieniowanie z ekranów telewizyjnych, pomogą okłady z tej rośliny. Co ciekawe, chaber ma właściwości przeciwłupieżowe, a płukanka z jego płatków doda włosom blasku i dodatkowo je odżywi.



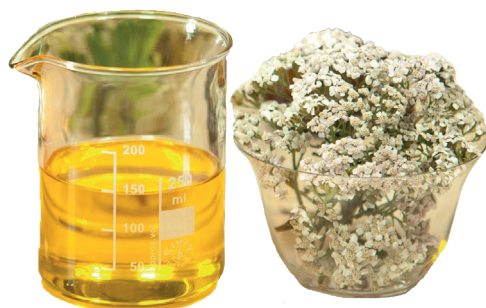
Tonik – do przygotowania toniku będziemy potrzebować płatki chabra bławatka oraz ocet jabłkowy. Do szklanego naczynia należy włożyć płatki kwiatu i zalać je octem jabłkowym (najlepiej własnej produkcji), w proporcji 1:1. Pozostawić w naczyniu na jeden dzień, aby substancje zawarte w płatkach przedostały się do octu. Następnie precedzić ocet, zawartość przelać do ciemnej butelki i rozcieńczyć go z wodą w proporcjach 1:4 (ocet : woda). Tak przygotowany tonik stosujemy 2 razy dziennie na umytą twarz. Tonik świetnie sprawdzi się przy cerze naczynkowej, wrażliwej i trądzikowej. Najlepiej przechowywać go w lodówce nie dłużej niż 2 tygodnie.

Sól do kąpieli – do słoika należy wsypać sól kamienną oraz płatki chabra bławatka. Najlepiej przesypywać na przemian trochę soli i trochę płatków. Sól ta dodana do kąpieli pomaga przede wszystkim na schorzenia reumatoidalne, ale też działa uspokajająco.

18

Olejek do twarzy – do szklanego pojemnika włożyć płatki bławatka, następnie wlać oliwę z oliwek, tak aby wszystkie płatki były zalane. Można je delikatnie ubić drewnianym patyczkiem, aby mieć pewność, iż wszystkie są zanurzone. Taki olej pozostawiamy na dwa tygodnie, mieszając co jakiś czas. Po tym czasie należy przelać olej przez gazę, aby oddzielić płatki od płynu, a następnie przelać do ciemnej butelki. Tak przygotowany olej świetnie sprawdzi się jako podstawa do robienia kremów, ale też jako samodzielny produkt do wieczornej pielęgnacji twarzy. Można go też wykorzystać przy masażu twarzy.



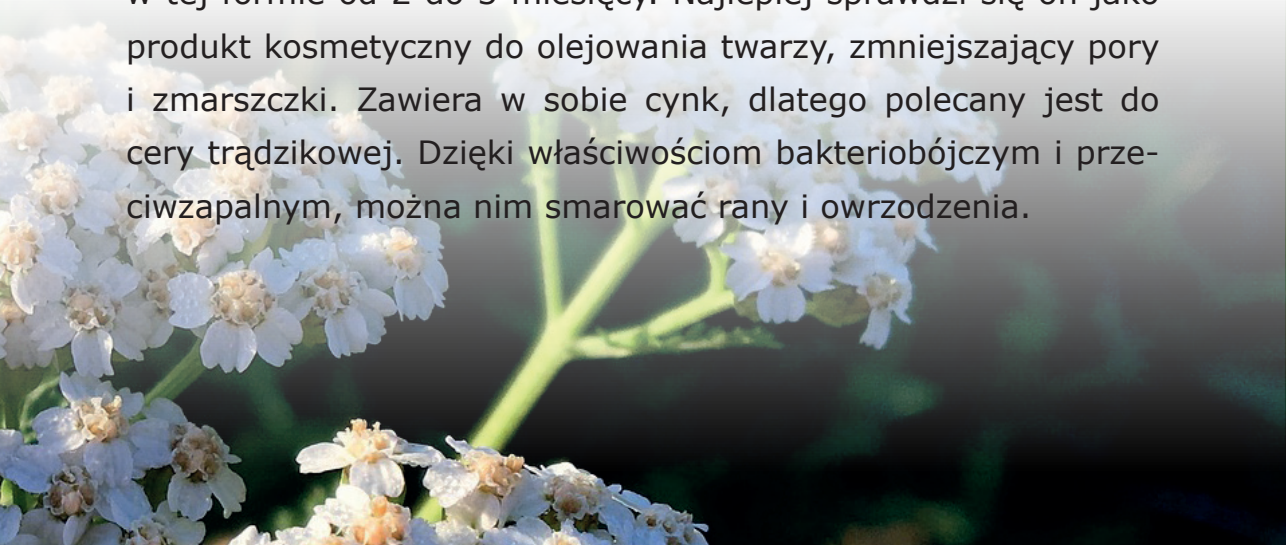


KRWAWNIK POSPOLITY *Achillea millefolium*

Ta wieloletnia roślina osiąga wysokość 50 - 80 cm. Porasta pastwiska, łąki i nieużytki. Ziele kwitnie od czerwca do października. Krwawnik posiada urozmaicony skład chemiczny, przez co wykazuje wielokierunkowe działanie. Polska nazwa tej rośliny wzięła się od jego głównego leczniczego działania (powstrzymywania krwawienia). Stosuje się go również często przy stanach gorączkowych, grypie i zwykłym przeziębieniu. Krwawnik jest ziołem na wiele chorób, lecz jest też istotnym składnikiem w innowacyjnym zastosowaniu w kosmetykach naturalnych. Działanie tej rośliny mogą docenić osoby zmagające się z problemami skórnymi, w tym z trądzikiem oraz przetłuszczającą się skórą. Olejek z krwawnika działa przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie, ma też kojący wpływ na skórę. Za pozytywne działanie na skórę problematyczną odpowiadają związki azulenowe. Hamują one stany zapalne i blokują namnażanie się bakterii, co jest kluczowe w leczeniu trądziku. Ze względu na fakt, że działa on oczyszczająco i łagodzi podrażnienia, rośliny tej często używa się jako składnik kremów i toników do cery wrażliwej. Krwawnik znajduje zastosowanie również w regenerujących maseczkach do skóry naczynkowej.

Krem z krwawnika - Przygotować: 25 g kwiatu krwawnika, 50 g młodych liści krwawnika, ok. 2-3 czubate łyżki oleju kokosowego nierafinowanego. Kwiaty i liście drobno pokroić, wrzucić do miski, olej roztopić i wlać do ziela cały czas mieszając. Mieszać ziele z olejem przez ok. minutę, a następnie odstawić na 12 h. Po tym czasie ponownie rozpuścić mieszaninę w kąpeli wodnej. Przecedzić całość dwukrotnie i przelać najlepiej do szklanego ciemnego pojemnika. Tak przygotowany krem można stosować na twarz i całe ciało. Najlepiej sprawdzi się na skórze trądzikowej i naczynkowej, dzięki właściwościom przeciwzapalnym i wybielającym, a także suchej. Krem ze względu na swoją dosyć tłustą konsystencję świetnie nadaje się do stosowania zimą porą oraz na noc.

Olej z krwawnika - Do szklanego, wyparzonego słoika włożyć do pełna kwiaty krwawnika. Kwiaty muszą być umyte i dobrze wysuszone. Mokre bowiem spowodują psucie się oleju. Kwiaty zalać olejem z pestek winogron do momentu, aż wszystkie będą nim przykryte, następnie zakręcić słoik. Tak przygotowany olej odstawiamy na 2-3 tygodnie w nasłonecznionym miejscu. Codziennie potrząsać słoikiem tak, aby olej cały czas otaczał kwiaty. Po upływie wyznaczonego czasu przecedzić olej i przelać go do ciemnej butelki. Kosmetyk można przechowywać w tej formie od 2 do 3 miesięcy. Najlepiej sprawdzi się on jako produkt kosmetyczny do olejowania twarzy, zmniejszający pory i zmarszczki. Zawiera w sobie cynk, dlatego polecany jest do cery trądzikowej. Dzięki właściwościom bakteriobójczym i przeciwzapalnym, można nim smarować rany i owrzodzenia.





ŁOPIAN WIĘKSZY *Arctium lappa*

Jest dwuletnią rośliną o palowym, długim i grubym korzeniu, która należy do rodziny astrowatych. Łopian rośnie głównie na dobrych glebach, przy drogach, domach, w lasach i na łąkach. Często w medycynie ludowej nazywano go głowaczem, kolczystym zadziorem, a najczęściej rzepem i dziadem. Surowcem zielarskim jest głównie korzeń, ale w leczeniu stosuje się także liście, owoc oraz sok z korzenia łopianu. Roślina ma korzystne działanie na skórę i włosy. Poprawia przemianę materii oraz jest żółciopędna. Powszechnie używa się ją do leczenia wyprysków, trądziku, czyraków oraz przy wypadaniu włosów.



Okład z łopianu - łyżkę suszonych korzeni łopianu należy zalać szklanką wody, gotować około 5 minut. Odstawić do ostygnięcia na 15 minut. Przykładać miejscowo.

Łopianowa płukanka do włosów - zebrany i ususzony wcześniej korzeń łopianu w ilości 2 łyżek ugotować w około 500 ml wody. Przecedzonym i ostudzonym wywarem poleć umyte wcześniej włosy. Po zabiegu nie spłukiwać. Dzięki temu włosy wzmocnią się i będą wolne od łupieżu.

Domowy macerat ze świeżego korzenia łopianu - korzeń łopianu pokroić na małe kawałki. Następnie delikatnie rozbić go tłuczkiem, by wydostało się wnętrze. Tak rozbity korzeń odstawić na dobę do wyschnięcia. Korzeń łopianu przełożyć do czystego słoika i zalać oliwą z oliwek z pierwszego tłoczenia, tak by korzeń był całkowicie przykryty. Słoik z roztworem należy szczelnie zamknąć oraz odstawić do ciemnego pomieszczenia na sześć tygodni. Możliwe, że co jakiś czas trzeba będzie otwierać słoik w celu uwolnienia zgromadzonych gazów.

Olejek - 1 łyżkę suchego, rozdrobnionego korzenia łopianu zalać 100 ml oliwy z oliwek w słoiku. Zamknięty słoik odstawić na 4 tygodnie w temperaturze pokojowej, bez dostępu światła. Każdego dnia wstrząsać słoiczkiem. Filtrować przez gazę mocno odciskając zioła. Na koniec przelać do ciemnej buteleczki.





MIĘTA PIEPRZOWA *Mentha piperita*

To wszechstronna roślina lecznicza, należąca do rodziny jasnotowatych, o wyrazistym i aromatycznym zapachu. Zwykle mierzy 50 - 80 cm, ale niekiedy osiąga nawet metr wysokości. Jako surowiec zielarski jest stosowana wewnętrznie, przy dolegliwościach trawiennych, bólach głowy czy przeziębieniu. Sporządza się z niej herbatę, wywar, nalewkę lub olejek. Z rośliny wykorzystuje się liście, a także ulistnione szczyty pędów. Głównym składnikiem surowca jest olejek mentolu i mentonu (ok. 2,5%). Liście mięty pieprzowej zawierają również garbniki, gorycze oraz flawonoidy. W medycynie wykorzystuje się liście oraz pozyskany z nich olejek. Poprzez wymrażanie olejku pozyskuje się mentol, który jest używany do produkcji kosmetyków, past do zębów czy płynów do ust.



Miętowe kule do kąpieli - do miski wsypać 1 szklankę sody i 100 g kwasu cytrynowego, dodać 6 łyżek oliwy z oliwek i dokładnie wymieszać. Następnie stopniowo dodawać 20 kropli olejku miętowego. Gdy powstanie lepiąca masa, należy formować kule, które najlepiej umieścić w kulistych foremkach. Po upływie 2 godzin kule wyjąć i odstawić w suche miejsce na 12 godzin do całkowitego wyschnięcia. Tak przygotowane kule można owinać folią spożywczą.

Miętowa płukanka do włosów - garść świeżych liści mięty zalać wrzątkiem. Po przestudzeniu odcedzić liście i płukać wcześniej umyte i opłukane włosy. Płukanka nawilży, odżywi i wygładzi włosy.

Odświeżająca woda miętowa (tonik do cery mieszanej)

- garść świeżej mięty posiekać i przełożyć do słoiczka, zalać 120 ml przegotowanej i ostudzonej wody. Słoik zakręcić i wstawić do lodówki najlepiej na całą noc. Rano odcedzić i dodać kilka kropli soku z cytryny bądź octu jabłkowego.

Peeling cukrowy - 1,5 szklanki cukru, dwie garście listków świeżej mięty (około 25 listków) i 1/3 szklanki oliwki kosmetycznej lub oliwy z oliwek dokładnie zmiksować w blenderze i przełożyć do słoiczka. Przechowywać w lodówce i zużyć w ciągu siedmiu dni.



SKRZYP POLNY *Equisetum arvense*

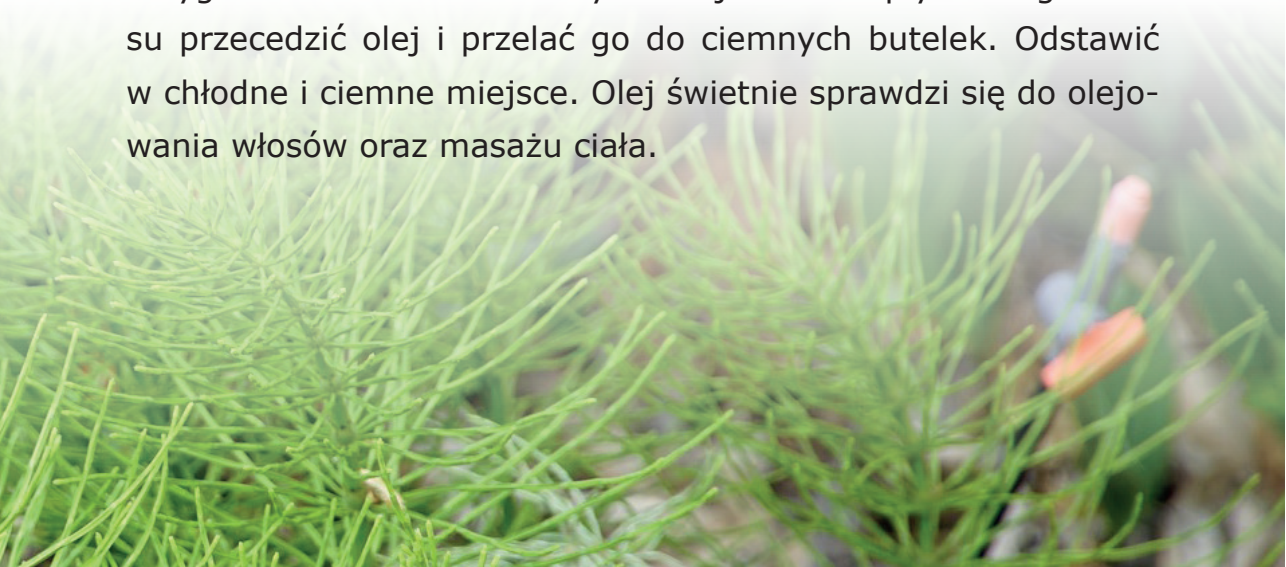
Gatunek rośliny wieloletniej, należący do rodziny skrzypowatych. Dorasta do 40 cm wysokości. Rośnie na polach, łąkach i ugorach. W celach leczniczych wykorzystywane są pędy płonne, które odcina się na wysokości 10 - 15 cm nad ziemią, a następnie suszy. Jego bogactwo w cenne substancje odżywcze i minerały sprawia, że jest wykorzystywany jako remedium na wiele chorób. Skrzyp pomaga przy nerwobólach, usprawnia pracę wątroby czy obniża ciśnienie krwi. Poza wieloma zastosowaniami w ziołolecznictwie, wykorzystywany jest też w kosmetykach. Skrzyp polny jest powszechnie używany jako płukanka do włosów przy problemach z łupieżem czy nadmiernym przetłuszczaniu się skóry głowy. Regularne picie herbaty ze skrzypu poprawia kondycję włosów, skóry i paznokci. Świetnie działa jako dodatek do pielęgnacji skóry naczynkowej - zawarte w nim flawonoidy wzmacniają naczynka. Skrzyp polny to ratunek na problemy z nadmierną potliwością - usuwa nadmiar potu wraz z moczem, zamiast przez powierzchnię skóry. Odwar z ziela znakomicie nadaje się również do ziołowych kąpielei zalecanych w neuralgiach, bólach korzonkowych i reumatycznych. Ma też działanie ujędrniające.

Odwar skrzypowy do kąpieli - zagotować 3 litry wody ze 100 g suszonego skrzypu i gotować przez pół godziny. Następnie odwar przecedzić i wlać do wypełnionej do połowy wanny. Kąpiel powinna trwać przynajmniej 15 minut.

Płukanka do włosów - przygotowujemy ją z naparu ze skrzypu. Dwie garście świeżego ziele (poza sezonem można zrobić z suszu) zalać ok. 1 litrem gotującej się wody. Pozostawić pod przykryciem na minimum 15 min, następnie odcedzić i poczekać do wystygnięcia. Tak przygotowaną miksturę przelać do butelki. Umyte włosy przelać naparem, nie spłukiwać. Używać dwa razy w tygodniu przez około 6 tygodni, a następnie zrobić przerwę.

Okłady - 10 g suszonego ziele wsypać do 1 litra wody i przygotować napar. W tak przygotowanej miksturze moczyć kompres i przykładać kilka razy dziennie na 10 - 15 min. Okłady pomagają w gojeniu się ran, ale też świetnie działają na skórę trądzikową i naczynkową.

Macerat ze skrzypu - do szklanego słoika włożyć ziele skrzypu do ok. $\frac{3}{4}$ wysokości, delikatnie ugnieść. Skrzyp zalać oliwą z oliwek/olejem słonecznikowym tak, aby całość ziele była przykryta płynem. Następnie całość zamknąć i odstawić na około 2 tygodnie w nasłonecznionym miejscu. Po upływie tego czasu przecedzić olej i przelać go do ciemnych butelek. Odstawić w chłodne i ciemne miejsce. Olej świetnie sprawdzi się do olejowania włosów oraz masażu ciała.





DZIAŁ III


*Moc staropolskich receptur
w medycynie ogrodu XXI wieku*



BABKA ZWYCZAJNA *Plantago major*

Jest to bylina z rodziny babkowatych. Najczęściej można ją spotkać na łąkach, pastwiskach i przydrożnych trawnikach. Rośliny mają od 5-30 cm wysokości, a ich rozmiar zależy od gleby na jakiej rosną. Babka posiada bujne korzenie i wyrastające z rozety owalne liście, które wykazują działanie lecznicze. Najlepiej zbierać je od kwietnia do września. Roślina jest bogata w witaminę C i K, a także związki mineralne, zwłaszcza potas. Liście babki można wykorzystywać w kosmetyce, kuchni oraz w ziołolecznictwie. Roślinę można jeść na świeżo, chociaż jest dosyć włóknista. Posiada łagodny, nieco kwaśny smak.

Zaleca się stosowanie babki jak dodatek do zielonych soków i smoothie. Napary z wysuszonych liści pomagają oczyścić organizm z toksyn, obniżyć temperaturę i zlikwidować stany zapalne. Działa też zbawiennie na układ trawienny, moczowy i oddechowy. Babkę można zamrozić lub ususzyć, a także przygotować z niej olej ziołowy, który dodajemy do potraw lub stosujemy jako dodatek do pielęgnacji skóry. W medycynie ludowej świeże liście przykładano na niewielkie zranienia, ukąszenia owadów, zwichnięcia, ropiejące rany i owrzodzenia. Babka łagodzi infekcje dróg moczowych i pęcherza, a także hamuje krwawienia wewnętrzne – jest pomocna między innymi w przypadku obfitych menstruacji. Dzięki jej dobrym właściwościom w usuwaniu toksyn, pomaga w rzucaniu nałogu palenia. Dzięki temu łatwiej można zauważyć pożądane efekty, co z kolei sprzyja motywacji i wytrwaniu w swoim postanowieniu.



Maść z babki zwyczajnej - zblendować 150 ml babki i 150 ml oleju kokosowego nierafinowanego (100% naturalny). Całość połączyć razem i rozpuścić w kąpieli wodnej. Przełać do małego słoika i odstawić do stężenia. Maść można uzupełnić o składniki smakowe takie jak miód, cynamon i stosować przy ranach w jamie ustnej. Babka ma działanie antybakteryjne i przeciwzapalne, więc będzie świetnie działać przy zapaleniu dziąseł czy aftach. Świetnie sprawdzi się też przy ukąszeniach owadów, otarciach i stłuczeniach.

Syrop - 6 garści umytych liści babki zmielić w maszynce do mięsa, wrzucić do garnka i zalać wodą (woda musi przykrywać równo powierzchnie liści). Do garnka dodać 500 g cukru, 200 g miodu i gotować na małym ogniu cały czas mieszając. Gdy powstanie płyn o konsystencji syropu, przecedzić go przez gazę i rozlać do słoiczków. Słoiki odwrócić wieczkiem do dołu i przechowywać w ciemnym miejscu. Syrop stosujemy w czasie przeziębienia i infekcji dróg oddechowych (3 łyżeczki dziennie).

Nalewka z babki zwyczajnej - 50 g wysuszonych i rozdrobnionych liści babki umieścić w 2 l słoju. Zalać 1 litrem 40% czystej wódki. Dokładnie wymieszać mieszankę i odstawić na dwa tygodnie w suche i zaciemnione miejsce, co jakiś czas wstrząsając słojem. Po upływie tego czasu przecedzić nalewkę przez gazę i przełać do butelek. Najlepiej stosować 1 - 2 łyżeczek dziennie na szklanekę przegotowanej wody. Nalewka ma działanie przeciwzapalne i osłaniające.



DZIURAWIEC ZWYCZAJNY *Hypericum perforatum*

Jest rośliną z rodziny dziurawcowatych, osiągającą wysokość 60 - 100 cm, o charakterystycznych żółtych kwiatach, kropkowanych liściach oraz prostych łodygach rozgałęzionych u góry i zdrewniałych u dołu. Ma aromatyczny zapach i nieco gorzkawy smak. Dziurawiec porasta brzegi pól i łąk, a czasem nawet rzadkie lasy. Surowcem zielarskim w głównej mierze są kwiaty, a nieczęsto górne niezdrewniałe szczyty pędów. Roślina stosowana jest w stanach depresji i niepokoju oraz w leczeniu chorób układu krążenia i bólu kończyn. Dziurawca używa się również w schorzeniach dróg żółciowych i żołądka. Roślinę można także stosować zewnętrznie w celu zahamowania stanu zapalnego, bądź przy skaleczeniach i bólach mięśni.





Olejek dziurawcowy - świeże kwiaty dziurawca należy rozdrobnić i przełożyć do słoja. Zalać oliwą z oliwek, tak by kwiaty były przykryte. Zakręcić słoje i postawić w nasłonecznionym miejscu na 2 tygodnie. Codziennie poruszać słojem. Olejek będzie miał bordowy kolor. Po upływie wskazanego czasu słoje należy umieścić w garnku z wodą i lekko podgrzać. Następnie przelać zawartość na gazę rozłożoną na sicie i mocno wycisnąć. Rozlać do butelek. Wyciśnięte zioła można wykorzystać jednorazowo np. jako okład na nogi z żylakami.

Herbatka na bezsenność lub dolegliwości bólowe

- 2 łyżeczki posiekanego zioła zalać 250 ml gotującej wody, odstawić na 10 minut do ostudzenia, przecedzić. Pić 2 - 3 razy dziennie po jednej filiżance.

Nalewka - 20 g kwiatu dziurawca zalać 100 g 70% alkoholu i przefiltrować po 10 dniach. Zażywać 2 - 3 razy dziennie, po 5 - 10 kropli.

Nalewka z dziurawca, bylicy i mandarynki - 50 g kwiatu dziurawca, 5 g bylicy i 2 sparzone mandarynki zalać litrem białego wina i 50 g koniaku. Gdy nalewka będzie gotowa, należy ją przecedzić, a następnie przelać do ciemnego naczynia. Stosować dwa razy dziennie po łyżce, popijając wodą.



LIPA DROBNOLISTNA *Tilia cordata*

32 To gatunek drzewa liściastego o rozłożystej i gęstej koronie. Wysokość drzewa wynosi 25 - 30 m. Drzewo lipy występuje w całej strefie umiarkowanej półkuli północnej. Kwiaty lipy, które służą w ziołolecznictwie, mają żółtawobiałe zabarwienie. Zbiór kwiatostanów wraz z szypułką i zrośniętą z nią łukowatą podsadką rozpoczyna się na początku kwitnienia, czyli w lipcu. Kwiaty lipy wykazują działanie uspokajające, przeciwskurczowe, przeciwgorączkowe i moczopędne. W kosmetyce wykorzystuje się ich działanie ściągające i tonizujące. Napary z lipy stosowane są też przy kąpielach dla skór przesuszonych i ze stanami zapalnymi: zmniejszają łojotok skóry i hamują łuszczycę. Lipa jest często stosowana jako profilaktyczny lek przeciw miażdżycy i nadciśnieniu. Jednak najczęściej używana jest w stanach gorączkowych przy grypie, nieżytach dróg oddechowych i stanach zapalnych gardła i oskrzeli.





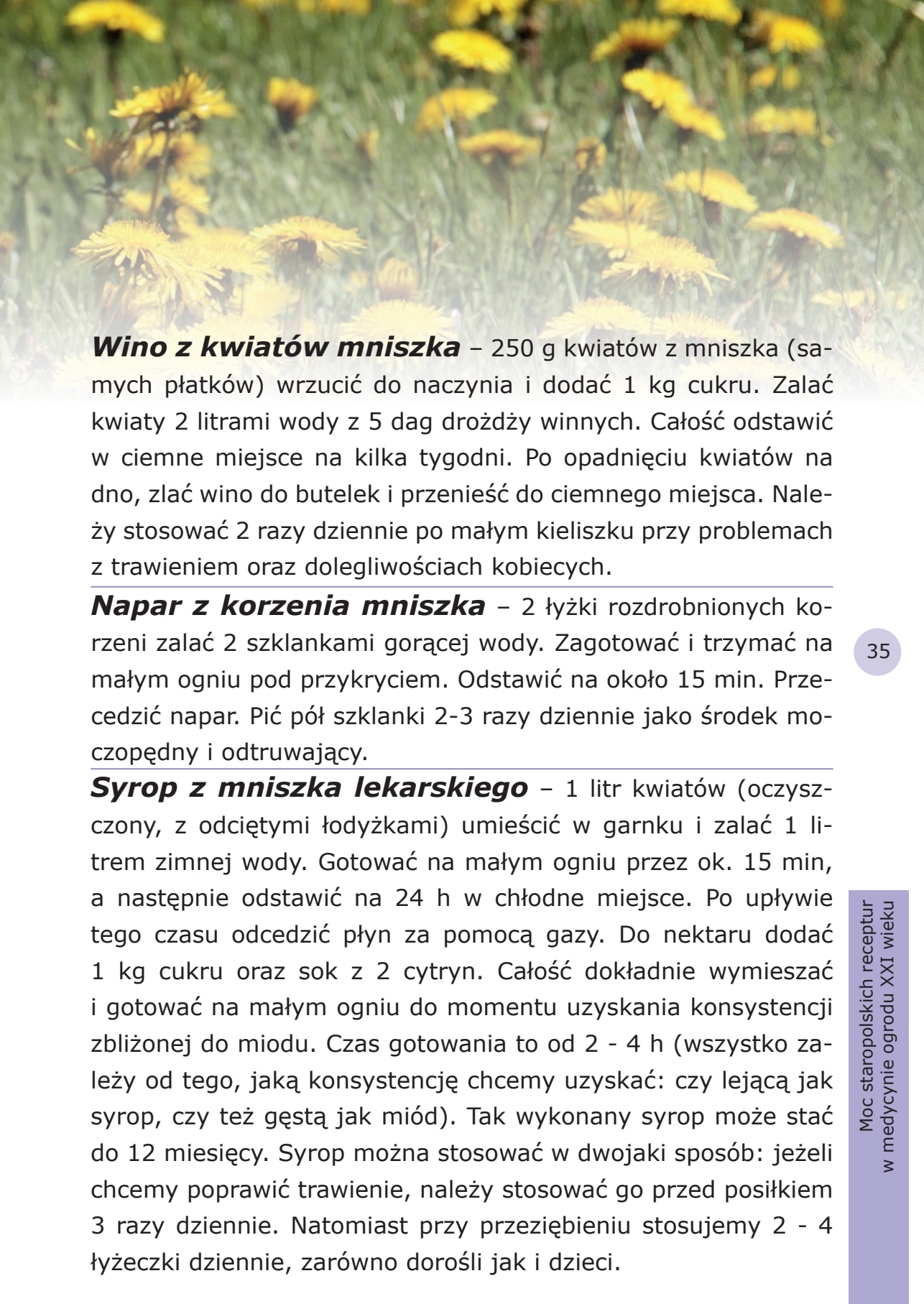
Syrop z kwiatów lipy - 150 g świeżych kwiatów lipy oczyścić z gałązek i listków, opłukać i wysuszyć. Włożyć do słoika. Do garnka wlać litr wody i dodać 1 kg cukru, dokładnie wymieszać i gotować przez kilka minut do uzyskania konsystencji syropu. Kwiaty zalać gorącym syropem i dodać sok z 1 cytryny. Przykryć ścierką i pozostawić w ciemnym miejscu na dwa dni co jakiś czas mieszając. Po upływie tego czasu przecedzić syrop przez gazę i przelać do mniejszych butelek. W okresie przeziębień stosować profilaktycznie dwie łyżeczki dziennie. Można dodawać jako słodzik do herbaty.

Nalewka lecznicza z kwiatu lipowego - do szklanego naczynia wsypać 100 g rozdrobnionych kwiatów lipy i zalać je 500 ml 40% wódki. Szczelnie zamknąć naczynie. Odstawić w ciemne miejsce na dwa tygodnie, codziennie wstrząsając naczyniem. Po upływie zalecanego czasu przecedzić nalewkę i przelać do większego naczynia. Rozcieńczyć ją z 400 ml przegotowanej wody. Całość przelać do ciemnych butelek. Pić jedną łyżeczkę 3 razy dziennie przy napięciu nerwowym i nadpobudliwości, a także przy migrenie i w stanach przeziębienia.

MNISZEK LEKARSKI *Taraxacum officinale*

To roślina wieloletnia, występująca w klimacie umiarkowanym. W Polsce rośnie na polach, łąkach, trawnikach i w przydrożnych rowach. Mniszek kwitnie od kwietnia do lipca. W ziołolecznictwie używa się zarówno kwiatów, jak i liści rośliny, które zbierane są wiosną, kiedy koszyczki kwiatowe jeszcze się nie rozwinęły. Korzeń rośliny pozyskuje się jesienią. Mniszek lekarski ma szerokie zastosowanie w kosmetyce, kuchni, a także jako remedium na wiele schorzeń. Korzeń mniszka pobudza wydzielanie soków trawiennych i ułatwia procesy trawienia. Wykazuje również działanie moczopędne i żółciotwórcze. Roślina, dzięki zawartości witamin C i B, świetnie wpływa na odporność organizmu, ma także zastosowanie przeciwcukrzycowe. Sok mleczny ze świeżego ziele jest stosowany zewnętrznie przy uszkodzeniach skóry, brodawkach i kurczakach. Mniszek można też stosować w formie okładów przy przewlekłych nieżytach jamy ustnej, gardła i oskrzeli. W kosmetyce używa się rozcieńczony napar z korzenia mniszka do obmywania twarzy przy trądziku, wysypkach i plamach na twarzy.





Wino z kwiatów mniszka – 250 g kwiatów z mniszka (samych płatków) wrzucić do naczynia i dodać 1 kg cukru. Zalać kwiaty 2 litrami wody z 5 dag drożdży winnych. Całość odstawić w ciemne miejsce na kilka tygodni. Po opadnięciu kwiatów na dno, zlać wino do butelek i przenieść do ciemnego miejsca. Należy stosować 2 razy dziennie po małym kieliszku przy problemach z trawieniem oraz dolegliwościach kobiecych.

Napar z korzenia mniszka – 2 łyżki rozdrobnionych korzeni zalać 2 szklankami gorącej wody. Zagotować i trzymać na małym ogniu pod przykryciem. Odstawić na około 15 min. Przeceďte napar. Pić pół szklanki 2-3 razy dziennie jako środek moczopędny i odtruwający.

Syrop z mniszka lekarskiego – 1 litr kwiatów (oczyszczony, z odciętymi łodyżkami) umieścić w garnku i zalać 1 litrem zimnej wody. Gotować na małym ogniu przez ok. 15 min, a następnie odstawić na 24 h w chłodne miejsce. Po upływie tego czasu odcedzić płyn za pomocą gazy. Do nektaru dodać 1 kg cukru oraz sok z 2 cytryn. Całość dokładnie wymieszać i gotować na małym ogniu do momentu uzyskania konsystencji zbliżonej do miodu. Czas gotowania to od 2 - 4 h (wszystko zależy od tego, jaką konsystencję chcemy uzyskać: czy lejącą jak syrop, czy też gęstą jak miód). Tak wykonany syrop może stać do 12 miesięcy. Syrop można stosować w dwojaki sposób: jeżeli chcemy poprawić trawienie, należy stosować go przed posiłkiem 3 razy dziennie. Natomiast przy przeziębieniu stosujemy 2 - 4 łyżeczki dziennie, zarówno dorośli jak i dzieci.



PODAGRYCZNIK POSPOLITY *Aegopodium podagraria*

36 To bardzo często spotykana w Polsce roślina należąca do rodziny selerowatych, porastająca rowy i okolice dróg. Przez rolników uważana jest wręcz jako chwast. Podagrycznik charakteryzują nagie, puste w środku łodygi, które dorastają do metra wysokości, trójlistkowe liście oraz drobne kwiaty tworzące spore, rozłożyste baldachy. Płatki korony są zazwyczaj białe, ale mogą być również jasnoróżowe. Wszystkie właściwości zdrowotne rośliny wynikają z zawartości cennych substancji, witamin i minerałów. Podagrycznik ma silne działanie przeciwzapalne oraz przeciwreumatyczne, ponadto przyspiesza usuwanie kwasu moczowego z organizmu oraz poprawia zaburzone mechanizmy trawienia i przemiany materii.



Okłady z liści - świeżymi, zmiążdżonymi liśćmi podagrycznika okładać bolące stawy, rany, hemoroidy, bądź miejsca po ukąszeniach owadów.

Lecznicza herbata z suszonych liści podagrycznika

- jedną łyżeczkę suszonych liści zalać szklanką wrzątku. Parzyć pod przykryciem przez 15 minut i na koniec precedzić. Pić 3 - 4 razy dziennie niecałą szklankę. Herbata sprawdza się w przypadku stanów zapalnych nerek i pęcherza moczowego, a także pomocniczo w leczeniu kamicy nerkowej.

Leczniczy ocet z podagrycznika przy ataku podagry

- zebrane listki zioła umyć, pokroić i umieścić w słoiku, następnie zalać wodą z 4 łyżkami cukru na każdy litr. Słoik przykryć gazą i talerzykiem. Codziennie mieszać miksturę drewnianą łyżką i sprawdzać, czy nie rozwija się pleśń. Po upływie 2 - 4 tygodni ocet precedzić i przelać do butelek. Zaleca się stosować łyżeczkę octu, rozcieńczonej w szklance wody, profilaktycznie - raz dziennie.

Podagrycznik w proszku - 1 łyżeczkę zmielonego zioła zalać 1 szklanką wrzącej wody i parzyć przez 15 minut pod przykryciem. Na koniec precedzić i wystudzić. Stosować do przemywania drobnych ran, podrażnień skóry czy trądzikowej.



Czym tak naprawdę jest SIR?

Sieć na rzecz innowacji w rolnictwie i na obszarach wiejskich to struktura oparta na doradztwie rolniczym. Jej funkcjonowanie zapewniają publiczne jednostki doradztwa rolniczego, tj. Centrum Doradztwa Rolniczego w Brwinowie, jako koordynator oraz 16 Ośrodków Doradztwa Rolniczego, które odpowiedzialne są za realizację zadań w poszczególnych województwach. Zespoły SIR działają w ramach Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich (KSOW). Uczestnikami działań podejmowanych na rzecz Sieci mogą być wszystkie podmioty zaangażowane w rozwój rolnictwa i obszarów wiejskich. W działalność zaangażowane są również jednostki naukowo-badawcze oraz przedsiębiorcy działający na rzecz obszarów wiejskich.

Garść informacji:

SIR powstała w 2015 r., aby wspierać wzrost innowacyjności w rolnictwie, produkcji żywności, leśnictwie i na obszarach wiejskich. Od tego czasu 16 ODR-ów aktywnie realizuje cele i operacje na rzecz Sieci. Każdy ośrodek organizuje wszelkiego rodzaju aktywności, aby móc stworzyć sieć kontaktów o jak największym zasięgu. Aktywności te prowadzone są w różnych formach takich jak np.: wyjazdy studyjne, webinaria, konferencje, konkursy, audycje radiowe czy też filmy. Wszystko po to, aby podtrzymać i upowszechniać ideę SIR.

Nasze cele:

Głównym celem jest wspieranie innowacji w rolnictwie, leśnictwie, produkcji żywności i na obszarach wiejskich. Szczególną uwagę skupia się na pozyskiwaniu i utrwalaniu sieci kontaktów pomiędzy rolnikami, a doradcami oraz innymi podmiotami wspierającymi innowacje. Zadania Sieci ułatwiają wymianę fachowej wiedzy i dobrych praktyk w danym zakresie oraz pomagają w tworzeniu się grup operacyjnych i opracowaniu różnych projektów. W osiągnięciu tych celów na terenie województwa pomorskiego pomaga Zespół ds. Sieci na rzecz innowacji w rolnictwie i na obszarach wiejskich, działający w Pomorskim Ośrodku Doradztwa Rolniczego w Lubaniu. W skład Zespołu wchodzi koordynatorzy i brokerzy innowacji, którzy wspólnie promują Sieć, identyfikują potrzeby grupy docelowej w zakresie organizacji i realizacji operacji, aktywizują potencjalnych partnerów oraz pomagają w tworzeniu grup operacyjnych.

Interwencja „Współpraca Grup Operacyjnych EPI” Plan Strategiczny Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023 – 2027.

Celem interwencji jest tworzenie grup operacyjnych europejskiego partnerstwa innowacyjnego na rzecz wydajnego i zrównoważonego rolnictwa (GO EPI) oraz opracowanie i wdrożenie innowacyjnych projektów tych grup, z uwzględnieniem potrzeb rolników, łączące partnerów dysponujących wiedzą z wzajemnie uzupełniających się dziedzin oraz oparte na interaktywnym modelu innowacji.

Spis treści	
Wstęp.....	3
Kulinarne przygody, czyli z łąki na stół.....	5
JARZĘBINA (Jarzab pospolity) <i>Sorbus aucuparia</i>	6
BEZ CZARNY <i>Sambucus nigra</i>	8
MELISA LEKARSKA <i>Melissa officinalis</i>	10
POKRZYWA ZWYCZAJNA <i>Urtica dioica</i>	12
ROKITNIK ZWYCZAJNY <i>Hippophae rhamnoides</i>	14
Dary natury w domowym spa.....	16
CHABER BŁAWATEK <i>Centaurea cyanus</i>	17
KRWAWNIK POSPOLITY <i>Achillea millefolium</i>	19
ŁOPIAN WIĘKSZY <i>Arctium lappa</i>	21
MIĘTA PIEPRZOWA <i>Mentha piperita</i>	23
SKRZYP POLNY <i>Equisetum arvense</i>	25
Moc staropolskich receptur w medycynie ogrodu XXI wieku..	27
BABKA ZWYCZAJNA <i>Plantago major</i>	28
DZIURAWIEC ZWYCZAJNY <i>Hypericum perforatum</i>	30
LIPA DROBNOLISTNA <i>Tilia cordata</i>	32
MNISZEK LEKARSKI <i>Taraxacum officinale</i>	34
PODAGRYCZNIK POSPOLITY <i>Aegopodium podagraria</i>	36



Bibliografia :

1. Fiedoruk Ł., Mazik M., Pastwa M., Leksykon ziół część 1, Wydawnictwo Dragon Sp. z o.o., Bielsko-Biała 2016.
2. Fiedoruk Ł., Mazik M., Pastwa M., Leksykon ziół część 2, Wydawnictwo Dragon Sp. z o.o., Bielsko-Biała 2016.
3. Korszikow B.M., Makarowa G.W., Naletko N.L., Pawlij A.I., Sołodownicznenko N.M., Dombrowskij W.J., Panfierow W.P, tłumaczenie Kaszak A., Lecznicze właściwości roślin uprawnych, Państwowe Wydawnictwo Rolnicze i Leśne, Warszawa 1991.
4. Krześniak L.M., Apteczka ziołowa, Wydawnictwo „Sport i turystyka” Warszawa, Warszawa 1986.
5. Kuźniewski E., Augustyn-Puziewicz J., Przewodnik ziołolecznictwa ludowego, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa - Wrocław 1986.
6. Kuźnicka B., Dziak M., Zioła i ich stosowanie. Historia i współczesność, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1984.
7. Senderski M.E., Prawie wszystko o ziołach i ziołolecznictwie, Wydawnictwo Mateusz E. Senderski, Podkowa Leśna 2017.
8. Sundgren L., przełożenie Teperek A., Zielnik – jedzenie i domowe kuracje z łona natury, Wydawnictwo Marginesy Sp. z o.o., Warszawa 2018.
9. Witryna internetowa: www.magazyn-kuchnia.pl
10. Witryna internetowa: www.misamocy.pl