

Zioła w zasięgu ręki

Rośliny zwane ziołami zawsze zajmowały szczególne miejsce w życiu człowieka. Zioła zbierano, suszono i przetwarzano od wieków. Wiedza na temat ziół zawsze była szeroka i w wielu regionach kraju była praktycznie stosowana. Kiedyś zioła towarzyszyły człowiekowi w domu, kuchni, apteczce. Zioła występują naturalnie na łąkach, w lasach, nad brzegami rzek i na mokradłach. Dzikie zioła zawierają więcej witamin i innych cennych składników w porównaniu z ich ogrodowymi odpowiednikami. Na naturalnych stanowiskach można zbierać zioła z daleka od dróg, szlaków kolejowych. Należy zbierać tylko znane gatunki, tak aby na talerzu nie znalazły się przez pomyłkę gatunki niejadalne albo trujące.

Najbezpieczniej będzie zatem posadzić w ogrodzie, na balkonie, na tarasie zioła, których sadzonki zakupimy w sklepie, wysiejemy samodzielnie albo dostaniemy od kogoś, kto ma wiedzę na temat ziół.

Nie od dziś wiadomo, że natura to najlepszy lek na smutki i różne inne dolegliwości zdrowotne. Jest jeszcze kwestia smaku, którego dodają zioła wielu potrawom. Ile zastosowań, ile radości, jeśli zioła wyhodujemy sami.

Wiosna idzie do nas wielkimi krokami, czas zaplanować nawet maleńki skrawek własnego ogródka.

Polecam na początek te najbardziej znane zioła. Jak spróbujecie, to na pewno poszerzycie uprawę. Co najważniejsze, zioła są łatwe w uprawie.

Bazylią pospolitą to jedno z najpowszechniej używanych ziół o bardzo aromatycznych liściach. Roślina jest łatwa w uprawie i doskonale nadaje się nie tylko do ogrodu, ale też i do uprawy doniczkowej. Bazylię wykorzystujemy jako dodatek do potraw i sosów, do sałatek, ryb oraz mięs. Wykazuje właściwości: rozkurczowe, moczopędne, przeciwwirusowe, przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybiczne, wykrztuśne, regulujące pracę przewodu pokarmowego. Roślina jednoroczna.

Szcypiorek pobudza apetyt, zawiera łatwo przyswajalne witaminy C, A, K, B2 i E oraz związki żelaza, wapń, potas i kwas foliowy. Jest rośliną wieloletnią.

Kolendra świetnie sprawdzi się w połączeniu z rybami, zupami i potrawami kuchni indyjskiej, pomaga utrzymać prawidłowy poziom cukru we krwi, pozytywnie wpływa na wątrobę i wspomaga trawienie. Roślina jednoroczna.

Lawenda to nie tylko zapach i wygląd, ale także smak – jej aromatem można podkreślić pieczeń, dodać do wody jako pyszny napój. Substancje zawarte w kwiatach i liściach lawendy są pomocne przy różnych kłopotach z układem trawiennym – pobudzają wydzielanie soków żołądkowych i żółci, poprawiają apetyt, przyspieszają trawienie, łagodzą kolki i wzdęcia, przyspieszają ruchy perystaltyczne jelit. Roślina wieloletnia.

Oregano pasuje niemal do wszystkiego: m.in. mięs, sosów, sałatek, owoców morza, ale też pizzy i zapiekanek. Zawiera dużo witaminy C, a także A, E, K i witaminy z grupy B. To także źródło błonnika i pomoc w problemach z trawieniem. Roślina wieloletnia.

Majeranek to przyprawa idealna do potraw ciężkostrawnych. Świetnie nada się również jako aromat do herbaty. Zawarte w majeranku olejki eteryczne przyniosą szybką ulgę przy problemach z żołądkiem i jelitami. Roślina jednoroczna.

Mięta to jedno z najczęściej uprawianych ziół w kuchni. Jej odświeżający aromat idealnie nada się do napojów i soków, a właściwości lecznicze sprawiają, że mięta przydaje się przy kłopotach żołądkowych. Roślina wieloletnia.

Rozmaryn dobrze mieć pod ręką, jeśli lubisz kuchnię hiszpańską lub meksykańską. To także idealna przyprawa do pieczonych ziemniaków. Rozmaryn stosuje się w infekcjach dróg oddechowych oraz jamy ustnej, poprawia funkcjonowanie układu odpornościowego, wykazuje działanie rozluźniające i zmniejszające skurcz oskrzeli w astmie. Rozgrzewający rozmaryn może być pomocny w walce z infekcją czy przeziębieniem. Roślina wieloletnia.

Pietruszka naciowa to zioło, które obowiązkowo musi być w kuchni. Przydaje się przez cały rok, jako przyprawa do zup, mięs, sosów, sałatek. Zawiera duże ilości witamin A i C oraz sole mineralne i żelazo. Roślina dwuletnia.

Tymianek jest wykorzystywany jako przyprawa do tłustych potraw, potraw z fasoli i kiszenia ogórków. Ma właściwości przeciwzapalne, bakteriobójcze i grzybobójcze. Roślina wieloletnia.

Melisa stanowi doskonały dodatek do wszelkich sałatek i deserów, nadając im orzeźwiający, lekko cytrynowy posmak. Herbatka z melisy działa uspakajająco i pomaga przy zasypianiu. Roślina wieloletnia.

Estragon jest nieocenionym dodatkiem do tłustych mięs – doskonale podkreśla ich smak zwłaszcza podczas pieczenia. Świeży estragon można dodawać do sosów i dipów, przy kiszeniu ogórków. Ekstrakty z estragonu oraz pojedyncze składniki aktywne tego zioła mają udowodnione szerokie działanie antybakteryjne, przeciwgrzybiczne, przeciwzapalne, przeciwcukrzycowe, zapobiegające agregacji płytek krwi, ochronne dla żołądka i przeciwdrgawkowe. Roślina wieloletnia.

Lubczyk ma zdecydowany, mocno ziołowy posmak podkreślający charakter każdej marynaty oraz pieczonych mięs. Ułatwia trawienie, jest stosowany również w przypadku suchego i uporczywego kaszlu. Lubczyk wspomaga organizm, zwiększając jego wydolność fizyczną i umysłową, jest pomocny w uciążliwych dolegliwościach spowodowanych wrzodami żołądka i łuszczycą. Właściwości lubczyku wspomagają organizm w pozbywaniu się toksyn, a dzięki

zawartości kumaryny, wykazuje działanie przeciwzakrzepowe. Zawiera sterole roślinne, czyli fitosterole, które pomagają organizmowi w walce z miażdżycą i zapobiegają jej powstawaniu. Roślina wieloletnia.

Do uprawy ziół w ogrodzie, na balkonie wybieramy miejsce dobrze nasłonecznione. Zioła trzeba regularnie przycinać, aby zbyt szybko się nie rozrosły i dobrze się krzewiły. Przyspiesza to także wzrost nowych liści i zapobiega zawiązywaniu się nasion. Zioła zbiera się na bieżąco, uszczykując wierzchołki pędowe. Najlepsza pora zbioru ziół to godziny przedpołudniowe – wtedy ich aromat jest najintensywniejszy.

Zioła wieloletnie będą zimować na balkonie, więc będzie trzeba je zabezpieczyć przed mrozem.

Kto raz poczuje zapach świeżych ziół, ten długo nie będzie mógł sobie wyobrazić gotowania bez tego wyjątkowego aromatu. Ich zapach szybko opanowuje cały dom, zmieniając go w pogodne, zdrowe i zielone miejsce.

Pamiętaj: zioła potrzebują dużo wilgoci, ale są bardzo proste w pielęgnacji. Śmiało możesz więc wybrać te rośliny, których smak i aromat uwielbiasz. Powyżej zaprezentowałam jedynie kilka pomysłów na ciekawe zagospodarowanie przydomowych grządek, balkonu czy tarasu. Wybierając rośliny, kieruj się własnymi preferencjami. Jeśli tylko będziesz chciał, to możesz mieć zioła w zasięgu ręki.

Joanna Przeworska-Erazmus