



Monika Fijołek

ZIOŁA W OGRODZIE

wymagania, pielęgnacja
i zastosowanie roślin zielarskich
zakładanie ogródków ziołowych



Monika Fijołek

ZIOŁA W OGRODZIE



SPIIS TREŚCI

WSTĘP	4	ZABIEGI PIELĘGNACYJNE	20
ZANIM ZACZNIESZ UPRAWĘ...	5	ZBIÓR I SUSZENIE	22
WYMAGANIA KLIMATYCZNO-GLEBOWE I ALLELOPATIA	5	RODZAJE SUROWCÓW ZIELARSKICH I ZWIĄZKÓW AKTYWNYCH	25
UPRAWA ROLI I ZMIANOWANIE	7	SPOSOBY PRZYZRĄDZANIA LEKÓW ZIOŁOWYCH	26
NAWOŻENIE I NAWOZY	9	SPOSOBY DZIAŁANIA LEKÓW ROŚLINNYCH	27
ZAKŁADANIE OGRÓDKÓW ZIOŁOWYCH	11	GATUNKI ROŚLIN LECZNICZYCH ZNAJDUJĄCE SIĘ W POLSCE POD OCHRONĄ	27
SPOSOBY UPRAWY ZIOŁ	12	SZCZEGÓŁOWA UPRAWA ROŚLIN ZIELARSKICH	22
PRZYKŁADOWE KOMPOZYCJE	13		
Romby	13	Arcydzięgiel litwor	28
Rabata podniesiona	14	Archangelica officinalis	28
Zygzak	15	Arnica montana	29
Pachąca	16	Babka lancetowata	30
Leśna	17	Bazylią pospolita	31
Promienista	18		
Siew i sadzenie	19		



Biedrzynek anyż	32	Lubczyk ogrodowy	55
Bylica estragon	33	Lukrecja gładka	56
Bylica piołun	34	Macierzanka piaskowa	57
Chrzan pospolity	35	Majeranek ogrodowy	58
Czarnuszka siewna	36	Melisa lekarska	59
Cząber ogrodowy	37	Mięta pieprzowa	60
Czosnek pospolity	38	Mniszek lekarski	61
Dziewanna wielkokwiatowa	39	Mydlnica lekarska	62
Dziurawiec zwyczajny	40	Nagietek lekarski	63
Fiolatek trójbarwny	41	Ogórecznik lekarski	64
Glistnik jaskółcze ziele	42	Ostropest plamisty	65
Gorczyca biała	43	Pietruszka zwyczajna	66
Hyzop lekarski	44	Pokrzywa zwyczajna	67
Jeżówka purpurowa	45	Prawoślaz lekarski	68
Kminek zwyczajny	46	Rozmaryn lekarski	69
Kolendra siewna	47	Róża dzika	70
Koper ogrodowy	48	Rumianek pospolity	71
Koper włoski	49	Ruta zwyczajna	72
Kozieradka pospolita	50	Serdecznik pospolity	73
Kozłek lekarski	51	Skrzyp polny	74
Krwawnik pospolity	52	Szałwia lekarska	75
Lawenda wąskolistna	53	Tymianek pospolity	76
Lebiodka pospolita	54	Żywokost lekarski	77



WSTĘP

Zanim zioła zaczęto uprawiać w ogrodach przyklasztornych, a następnie w królewskich i przydomowych, ocho-
czo zbierano je ze stanu naturalnego. W przyrodzie odnajdywano lekarstwa niosące ulgę w cierpieniach spo-
wodowanych różnymi dolegliwościami. Początkowo rośliny zielarskie były wykorzystywane jako dające pokarm
lub jako rośliny ozdobne, dopiero z czasem odkrywano ich coraz szersze działanie lecznicze.

Początki ziołolecznictwa w Europie sięgają średniowiecza, jednak prawdziwy jego rozkwit w Polsce przypadł
na okres renesansu. Powstały wtedy pierwsze publikacje dotyczące zielarstwa, np.: zielnik Stefana Falimirza
O ziołach z 1534 r. oraz *O ziołach tutecznych i zamorskich* autorstwa Hieronima Spiczyńskiego z 1566 r. Nieco
później (w 1613 r.) Szymon Syreniusz stworzył swój *Zielnik*. Z tego okresu pochodzi także *Herbarz Polski* – wspa-
niały poradnik lekarski zawierający opisy ponad 600 ziół, napisany w latach 1543–1553 przez Marcina z Urzędo-
wa. W okresie oświecenia polskie zielarstwo wzbogaciła pozycja *Dykcjonarz roślinny* ks. Jana Krzysztofa Kluka
zawierająca opisy ponad 1500 gatunków roślin leczniczych, polskich oraz zagranicznych.

Obecnie na świecie występuje około dwóch tysięcy gatunków roślin leczniczych, z czego 900 gatunków
ma znaczenie w obrocie handlowym. W Polsce zbiera się rocznie około 20 tysięcy ton suchego surowca
zielarskiego z upraw polowych, a ze stanu naturalnego już tylko około czterech ton.

Warto zauważyć, że zainteresowanie zagadnieniami związanymi z ziołolecznictwem dziś wzrasta. Szcz-
gólną uwagę przywiązuje się do zdrowego trybu życia, diety, ekologicznych produktów pozyskiwanych
w ekologicznych gospodarstwach rolnych, w których nie używa się środków chemicznych. Powstają ga-
binety fitoterapeutyczne, a leczący tam lekarze rodzinni oferują pacjentom zdrową dietę i leki roślinne.
Tego typu leczenie przynosi wymierne efekty, gdyż działanie leków roślinnych jest szerokie i bez skutków
ubocznych daje nadzieję pacjentom cierpiącym na trudne do zdiagnozowania schorzenia (np. tasiemczyca),
a także przywraca organizm do dobrostanu fizycznego po długotrwałych kuracjach lekami chemicznymi.

Uprawa roślin leczniczych we własnym ogródku daje wiele pozytywnych skutków. Oprócz ruchu na
świeżym powietrzu i kontaktu z przyrodą można uzyskać własne surowce zielarskie bez zbędnych kosztów
finansowych. Niech ten poradnik będzie więc zachętą do zadbania o wspaniały relaks na łonie przyrody oraz
wzbogacenia codziennej diety o cenne, samodzielnie wyhodowane rośliny.

Książkę dedykuję moim wspaniałym córkom, Elżbiecie i Kindze

Monika Fijołek





ZANIM ZACZNIESZ UPRAWĘ...

Popularność ziół w ostatnich latach rośnie. Ma to prawdopodobnie związek z coraz większym udziałem w naszych jadłospisach żywności przetworzonej i wynikającą z tego tęsknotą za naturą oraz staropolskimi recepturami na zdrowie, radość i dobre samopoczucie. Moda na kącki ziołowe w ogrodach jest próbą powrotu do czasów, gdy rośliny uprawiano na własny użytek. Współczesne ogródki ziołowe wyglądają jednak nieco inaczej niż te, które dostarczały roślin naszym przodkom. Przede wszystkim przy ich zakładaniu bierze się pod uwagę estetykę i użyteczność, a czasem także kwestię wygodnej uprawy. By móc cieszyć się bujną ziołową grządką, należy wcześniej poznać podstawowe wymagania środowiskowe wybranych do naszego ogródka roślin zielarskich.

WYMAGANIA KLIMATYCZNO-GLEBOWE I ALLELOPATIA

Niezwykle istotne w przypadku upraw zielarskich jest środowisko, a zatem klimat i gleby, które wywierają istotny wpływ na ich wzrost. Rośliny te są bardziej wrażliwe na rodzaj **gleby** od roślin rolniczych. Różnice w plonie oraz zawartości związków aktywnych będą się uwidaczniać w zależności od tego, czy roślina zielarska rośnie na glebie piaszczystej (lekkiej), czy ciężkiej (gliniastej). Badania naukowe wskazują np. na wyższą zawartość śluzów w korzeniach prawoślazu rosnącego na

glebach piaszczystych niż na gliniastych. Przy wyborze gleby uwzględnić się też czynnik praktyczny. Przykładowo unika się sadzenia roślin korzeniowych o rozbudowanym systemie korzeni bocznych na glebach próchnicznych, z których trudno jest oczyścić surowiec. Duże znaczenie w uprawie ziół ma również odczyn gleby (pH), który dla większości gatunków powinien być obojętny (6,6–7,2), czasami zasadowy (>7,2). Nieliczne gatunki (wrzosa, naparstnica) preferują odczyn kwaśny. Najodpowiedniejszymi glebami do uprawy ziół są gleby o wysokiej kulturze (zadbane, odpowiednio nawożone i zaorane), średnio zwarte, wilgotne, ciepłe, przepuszczalne, próchniczne, wapienne.

Ważnym czynnikiem w produkcji roślin zielarskich jest odpowiednia ilość **wody**. Najwięcej opadów pada na miesiące jesienne, a niedobory wody występują w maju lub czerwcu. Średnia roczna ilość opadów w Polsce wynosi 650 mm. Sztuczne nawadnianie na dużych plantacjach jest zabiegiem kosztownym i rzadko spotykanym, dlatego warto zakładać je w rejonach o dużej sumie opadów (Polska Północna i Południowa). W małych ogródkach rośliny udaje się podlewać w miarę potrzeb. Najlepiej do tego celu nadaje się zebrana wcześniej woda opadowa, jednak trzeba być ostrożnym, by nie podlewać zbyt obficie, gdyż może to doprowadzić do gnicia, zwłaszcza młode rośliny. Duże straty w uprawie wywołują gradobicia, które obniżają ilość surowca i jego jakość (podatność na choroby).



Doniczki z ziołami można umieścić w ozdobnym pojemniku

Temperatura powietrza jest kolejnym ważnym czynnikiem wpływającym na wzrost roślin. Długość okresu wzrostu (okresu wegetacji roślin) określa liczba dni ze średnią dobową temperaturą powyżej 5°C. Okres ten jest najdłuższy w południowo-zachodniej Polsce, a najkrótszy w jej północno-wschodniej części. Długiego okresu wegetacji wymagają majeranek, tymianek oraz psianka, krótszym z kolei zadowolą się mięta, kminek i naparstnica. Rośliny zielarskie mają różne wymogi dotyczące wysokości temperatury, zwłaszcza tej niekorzystnej, niskiej. Rozróżnia się zatem rośliny wytrzymałe na niskie temperatury, dobrze znoszące zimą, np. kozłek lekarski, kminek, dziurawiec i mniszek. Rośliny często wymarzające zimą to szalwia, lawenda oraz koper włoski. Najtrudniejszą w uprawie jest grupa roślin wrażliwych na niskie temperatury, np. bazylia i papryka. Równie ważnym czynnikiem wpływającym na wzrost roślin, związanym z temperaturą, jest **światło**. Odpowiednie

naśłonecznienie warunkuje prawidłowy przebieg procesu fotosyntezy, w którym energia słoneczna jest zamieniana w cukier niezbędny do wzrostu roślin. Roślinami, wymagającymi dobrego naśłonecznienia są rośliny olejkowe (melisa, mięta, tymianek, czarnuszką), inne rośliny, jak np. żeń-szeń, znoszą zacielenie. Ilość światła w ciągu doby wpływa na stan wegetatywny (pędy, liście) i generatywny (kwiaty) roślin. Rośliny dnia długiego wymagają do zakwitnięcia długiego okresu świetlnego, jak np. mięta, rumianek i lawenda.

Wiatry o umiarkowanej sile działają korzystnie na rośliny zielarskie, ponieważ przyczyniają się do przenoszenia pyłku i zapylenia roślin wiatropylnych oraz zapewniają prawidłową wentylację w gęstym łanie, a to z kolei poprawia zdrowotność roślin. Silne wiatry mają niekorzystny wpływ, gdyż zwiększają transpirację (parowanie wody z roślin przez liście, które powoduje szybsze wysuszenie roślin) i działają bezpośrednio na roślinę w sposób mechaniczny. Wiatry są także odpowiedzialne za przenoszenie deszczowych chmur latem z zachodu lub mroźnego powietrza zimą ze wschodu, co ma pośredni wpływ na wzrost roślin.

Odrębnym czynnikiem wpływającym na plony roślin zielarskich jest zjawisko wzajemnego oddziaływania roślin na siebie określone mianem **allelopatii**. Poszczególne gatunki rosnące w swoim sąsiedztwie mogą oddziaływać na siebie zarówno w sposób korzystny (np. odstraszając szkodniki), jak i negatywny (zwiększając stopień porażenia roślin przez choroby) poprzez wydzieliny z korzeni bezpośrednio do gleby, wydzielane z liści i wymywane przez opady do gleby oraz uwalniane z rośliny w postaci substancji lotnych. Stymulujące działanie roślin na siebie wykorzystuje się w uprawie współrzędnej, w której rośliny sadzi się obok siebie naprzemiennie.

Niektóre zioła nie tolerują bezpośredniej bliskości innych roślin



Wzajemne oddziaływanie roślin zielarskich i warzywnych (allelпатия)

GATUNEK	SĄSIEDZTWO KORZYSTNE	SĄSIEDZTWO SZKODLIWE
bazylia pospolita	pomidor, ogórek, warzywa kapustne	ruta, majeranek
bylica estragon	lubczyk	
bylica piołun	porzeczka – ogranicza szkodniki (mszyce, bielonek, pchełki, ślimaki)	większość ziół, koper
cząber ogrodowy	koper, burak, fasola, cebula	fasola
estragon	warzywa kapustne	
hyzop lekarski	brokuł, kapusta, winorośl	rzodkiewka
kminek pospolity	groch	fasola, cebula, czosnek, bylica piołun
kocimiętka	brokuł	
kolendra	burak, anyż	koper włoski, koper ogrodowy
koper ogrodowy	fasola, ogórek, kapusta, burak, marchew, sałata, cebula	pomidor, fasola, kolendra, bylica piołun
koper włoski	kapusta, groch, rosłonka, ogórek, sałata, szafwia, cykoria	fasola, pomidor, kminek, kalarepa, bylica
koźłek	wiele warzyw	
lawenda wąskolistna	większość warzyw, np. sałata, burak ćwikłowy, groch, fasola, marchew	
majeranek ogrodowy	koper, cebula, warzywa kapustne	fasola, bazylia, ruta
melisa lekarska		pysznogłówka
mięta pieprzowa	pokrzywa, kapusta, marchew, sałata, pomidor, fasola, groch	rumianek
nasturcja pospolita	dynia, drzewa owocowe, ziemniak, pomidor, fasola, róże	
ogórecznik lekarski	kalarepa, rośliny kapustne, cukinia, truskawki	
pietruszka zwyczajna	rzodkiewka, rzodkiew, pomidor, cebula, aksamitka	sałata
rozmaryn lekarski	szafwia, marchew, kapusta	
szafwia lekarska	fasola, koper włoski, kapusta, marchew, rozmaryn, róże	bylica piołun
tymianek pospolity	odstrasza mszyce, dlatego stosuje się go jako obwódkową roślinę ochronną dla warzyw	

UPRAWA ROLI I ZMIANOWANIE

Rośliny zielarskie wymagają starannej uprawy roli. Jesienią przeprowadza się głęboką orkę zimową po to, by jak największa powierzchnia gleby była poddana działaniu ujemnych temperatur, co z kolei przyczyni się do powstania korzystnej struktury gruzelkowej gleby. Wiosną na glebach cięższych przeprowadza się kultywatorowanie i kilkakrotne bronowanie, a na glebach lżejszych włokowanie i bronowanie. Takie zabiegi powodują

przerwanie parowania wody z gleby oraz odpowiednie jej spulchnienie, niszczenie wschodzących chwastów i mieszanie nawozów z glebą. Uprawki te należy wykonywać przy optymalnej wilgotności gleby, co pozwoli uniknąć jej zbrylenia. Tuż przed siewem niektóre rośliny zielarskie o drobnych nasionach potrzebują dodatkowej uprawki, czyli wałowania wałem gładkim lub kolczastym. Na dużych plantacjach stosuje się agregaty uprawowe – połączenie pługa, brony i wału.