



500

PRZYPRAW I ZIOŁ LECZNICZYCH

CHARAKTERYSTYKA • WYMAGANIA • PORADY



**Elżbieta Pisulewska, Jadwiga Andrzejewska
Monika Fijołek, Aleksandra Halarewicz
Małgorzata Mederska**



500

PRZYPRAW I ZIOŁ LECZNICZYCH



CHARAKTERYSTYKA • WYMAGANIA • PORADY





Wstęp

„(...) On niebo okrywa chmurami,
deszcz przygotowuje dla ziemi;
sprawia, że góry wypuszczają trawę
i zioła, by ludziom służyły...” (Ps 147,8)

Niemal każdy zakątek Ziemi cechuje się bogactwem ziół leczniczych oraz przypraw wzbogacających smak potraw. Rośliny te kryją w sobie różnorodne właściwości lecznicze, od wieków wykorzystywane przez człowieka. Wiele przypraw i ziół, także tych egzotycznych, jest obecnie łatwiej dostępnych niż jeszcze dwadzieścia lat temu, dlatego warto stałe poszerzać swoją wiedzę na temat ich właściwości leczniczych. Dodatkowo, często nie zdajemy sobie sprawy, że w naszym otoczeniu rosną gatunki dobroczynnie wpływające na nasz organizm, które na dodatek nie wykazują skutków ubocznych, jak leki syntetyczne.

Rośliny zielarskie mogą być używane jako substytuty leków doraźnej pomocy w warunkach domowych, w mało nasilonych objawach chorobowych oraz przy rozpoznanych przez lekarza chorobach przewlekłych. Należy je stosować racjonalnie i umiejętnie, przestrzegając zalecanych dawek. Oprócz ziół o typowym działaniu leczniczym w kuchni używa się roślin przyprawowych o bogatych walorach smakowych, które jako dodatek do potraw często działają również profilaktycznie i chronią przed dolegliwościami przewodu pokarmowego, wątroby, dróg żółciowych i moczowych.

Spośród każdej grupy roślin można wyodrębnić te, które charakteryzują się jakimiś szczególnymi właściwościami wykorzystywanymi w lecznictwie i sztuce kulinarnej. Dobroczynne właściwości mają glony (tarczownica islandzka *Cetraria Islandica*), paprotniki (widłak goździsty *Lycopodium clavatum*, skrzyp polny *Equisetum arvense*), rośliny nagozalążkowe (miłorząb dwukłapowy *Ginkgo biloba*, sosna zwyczajna *Pinus silvestris*) i niezliczona ilość roślin okrytozalążkowych jednoliściennych (palma daktylowa *Phoenix dactylifera*, palma kokosowa *Cocos nucifera*, owies siewny *Avena sativa*, perz właściwy *Agropyron repens*, cytronela cytronelowa *Cymbopogon citratus*) oraz dwuliściennych (pieprz czarny *Piper nigrum*, piwonia lekarska *Paeonia officinalis*, rącznik pospolity *Ricinus communis*, bazylia pospolita *Ocimum basilicum*, czosnek pospolity *Allium sativum*, imbir lekarski *Zingibar officinale*, jesion wyniosły *Fraxinus excelsior*, kauczukowiec brazylijski *Hevea brasiliensis*).

Z roślin można pozyskiwać następujące surowce:

- ziele (*Herba*) – cała nadziemna część rośliny zebrana najczęściej w fazie początku kwitnienia (mięta pieprzowa, bazylia pospolita, centuria pospolita, tymianek pospolity, sasanka zwyczajna);
- liść (*Folium*) – surowce zbierane wiosną lub przed kwitnieniem (wawrzyn szlachetny, szalwia lekarska, trawa cytrynowa, czystek siwy, rokieta siewna, tytoń szlachetny, żółtlica drobnokwiatowa) lub zimą (sosna, świerk, jodła);
- kwiat (*Flos*) – surowce zbierane jako całe kwiatostany na początku kwitnienia (stokrotka pospolita, bez czarny, lawenda, rumianek pospolity, robinia akacjowa, wiązówka błotna) lub tylko płatki, jak w przypadku róży stulistnej.
- nasienie (*Semen*) – surowce zbierane w fazie pełnej dojrzałości (sezam indyjski, tamarindowiec indyjski, tewecja peruwiańska, uśpian różnolistny, wiesiołek dziwny i dwuletni, ryż siewny, sabadyla lekarska);
- korzeń (*Radix*) – części roślin wykopywane wiosną lub jesienią (kozłek lekarski, sumak wonny, sasafra lekarski, selery zwyczajne, szczaw lancetowaty, tarczycza bajkalska, tojad mocny, wężymord czarny korzeń, wilżyna ciernista, żywokost lekarski);
- kora (*Cortex*) – część, którą pozyskuje się wiosną lub jesienią (cynamonowiec cejloński, dąb szypułkowy i bezszypułkowy, tojowiec kondurango, topola balsamiczna, wawrzynek wilczelyko, wierzba biała);



- pączki (*Gemma*) – najczęściej liściowe, zbierane wczesną wiosną (topola osika, topola czarna, brzoza brodawkowata, goździkowiec wonny, sosna zwyczajna, kasztanowiec zwyczajny);
- owoce (*Fructus*) – zbierane w pełnej dojrzałości (śliwa tarnina, trzmielina zwyczajna, wanilia płaskolistna, anyż, aronia czarnoowocowa, bażyna czarna, berberys zwyczajny, bez czarny, borówka brusznica, borówka czernica);
- kłaczka (*Rhizoma*) – podziemne pędy zawierające substancje zapasowe, zbierane wiosną lub jesienią (perz właściwy, turzyca piaszkowa, alpinia galgant, ciemiernik biały, ciemniężca biała, pieprz metystynowy);
- cebula (*Bulbus*) – silnie skrócony pęd podziemny (cebula zwyczajna, czosnek niedźwiedzi, oszloch morski, śnieżyczka przebiśnieg, zimowit jesienny).

Z zebranych części roślin przyrządza się różne postaci leków ziołowych:

- napar – surowiec zielarski zalewany jest gorącą wodą i trzymany pod przykryciem ok. 15 min;
- odwar – surowiec zielarski jest gotowany pod przykryciem 2–4 min od zawrzenia;
- wywar – surowiec zielarski jest gotowany pod przykryciem 5–10 min od zawrzenia;
- macerat – zioła zalewa się chłodną wodą i pozostawia na 6–12 godzin do naciągnięcia;
- nalewka – wyciąg alkoholowy. Zioła zalewa się spirytusem, wódką lub winem;
- syrop – odparowanie bardzo słodkiego wywaru ziołowego;
- sok – wyciśnięcie go ze świeżego surowca zielarskiego.

Rośliny przyprawowe stanowią drugą po ziołach grupę roślin leczniczych stosowanych w medycynie i weterynarii. Przyprawy oprócz dodatku smakowego i zapachowego pełnią funkcję pożywienia, a ich walory zdrowotne są cenione od niedawna. Dzięki nim przyrządzane potrawy mogą nabrać oryginalnego smaku, ale należy stosować je umiejętnie i z umiarem. Przyprawy można podzielić na surowce:

- ziołowe (oregano, lubczyk, estragon, cząber, mięta);
- korzenne (imbir, kardamon, anyż, cynamon);
- warzywne (czosnek, cebula, por, marchew);
- mieszanki ziołowe (curry: kolendra, imbir, kmin, biały pieprz, żółta musztarda, czerwona papryka; zioła prowansalskie: mięta pieprzowa, oregano, cząber, rozmaryn, tymianek, szalwia lekarska, bazylia, majeranek; pieprz ziołowy: papryka, chrzan, kminek, kolendra, gorczyca biała, majeranek, liść laurowy).

Wykorzystanie roślin leczniczych i przyprawowych jest bardzo szerokie. Najważniejszym wydaje się zastosowanie lecznicze (przeciwbólowe, przeciwzapalne, bakteriobójcze, uspokajające, moczopędne, wykrztuśne i przeciwkaszlowe, napotne i przeciwgorączkowe, obniżające ciśnienie krwi, przeciwmiażdżycowe, zioła działające osłaniająco na przewód pokarmowy, zioła przeciwbiegunkowe i działające przeciw zaparciom, zioła przeczyszczające, gojące rany i egzemy), które jest szczegółowo opracowane w części opisowej każdego z gatunków zawartych w niniejszej książce. Ponadto rośliny te są wykorzystywane do produkcji związków i substancji stosowanych w przemyśle cukierniczym, perfumeryjnym, farmaceutycznym, spożywczym, meblowym itp. W obrębie danej rośliny wykorzystuje się tę jej część, która odznacza się najwyższą zawartością substancji czynnej, przydatnej człowiekowi. Substancje czynne znajdujące się w ziołach i przyprawach to m.in.: alkaloidy, saponiny, glikozydy, śluz, olejki eteryczne, kwasy organiczne, żywice, gorycze, garbniki, fitoncydy, związki mineralne, hormony roślinne i enzymy.

Książka *500 przypraw i ziół leczniczych* doskonale wpisuje się w panujące obecnie trendy kładące nacisk na zdrowe odżywianie i coraz większe zainteresowanie nowościami na rynku ziół i przypraw. To doskonały poradnik dla osób zainteresowanych ziołolecznictwem i amatorów kulinarnych eksperymentów, ponieważ oprócz nazewnictwa, występowania, cech morfologicznych i wymagań siedliskowych roślin przedstawiono również zastosowanie kulinarne oraz w przypadku różnych chorób i dolegliwości.

Monika Fijołek



Ajowan

Trachyspermum ammi

Rodzina: selerowate (*Apiaceae*)

Inne nazwy: ajwain, adżwan, kminek koptyjski

Występowanie

Gatunek pochodzący z pd. Indii. Uprawia się go w Indiach, Pakistanie, na Bliskim Wschodzie i w Afryce. Możliwy do uprawy w warunkach domowych.

Cechy morfologiczne

Roślina roczna lub dwuletnia, osiąga wysokość do 50 cm. Łodyga wzniesiona, o bruzdowanej powierzchni. Ulistnienie skrętoległe, liście 3- lub 4-krotnie pierzaste o nitkowatych odcinkach. Drobne kwiaty zebrane w kwiatostan typu baldach złożony, płatki korony białe lub zielonawe. Owocem jest rozłupnia rozpadająca się na dwie rozłupki.

Zastosowanie

Zawiera olejki lotne, flawonoidy i kwasy organiczne. Popularny w kuchni azjatyckiej, a także w diecie wegetariańskiej. Rozłupki mają zapach i smak podobny do tymianku, ale intensywniejszy. By wydobyć intensywny aromat, smaży się je, piecze, kruszy lub miazdzy. Można nimi przyprawiać dania z roślin strączkowych, a także potrawy rybne, mączne i dania z ziemniaków. Doskonały dodatek smakowy do marynat i konfitur.

Wymagania

Nie ma dużych wymagań siedliskowych. W stanie dzikim występuje głównie na glebach suchych.





Aloes drzewiasty

Aloë arborescens

Rodzina: złotogłowowate (*Asphodelaceae*), dawniej liliowate (*Liliaceae*)

Występowanie

Gatunek pochodzący z pd. Afryki, występuje także na Płw. Arabskim i w Indiach. Możliwy do uprawy w szklarniach i w doniczkach jako roślina ozdobna i lecznicza.

Wymagania

Uprawiany w krajach o wysokich średnich temperaturach powietrza. W stanie dzikim występuje przede wszystkim na glebach piaszczysto-gliniastych.

Cechy morfologiczne

Bylina, sięgająca wysokość do 4 m, krzaczasto rozgałęziona. W uprawach szklarniowych do 1 m. Liście szarozielone, grube, mięsiste, ostro zakończone, o ząbkowanych brzegach. Kwiaty zebrane w grona, dzwonkowate, długości do 4 cm. Zabarwienie kwiatów od koloru czerwonego, poprzez pomarańczowy, do żółtego. Owocem jest torebka.

Zastosowanie

Surowcem są liście zawierające wielocukry, glikoproteiny, antranoidy, alkilochromony, kwasy organiczne. Sok ze świeżych liści ma działanie immunostymulujące oraz hamujące wydzielanie kwasu solnego i pepsyny. Stosowany do produkcji preparatów immunostymulujących oraz w chorobach żołądka i dwunastnicy. Miazga z liści używana jest w leczeniu oparzeń popromiennych oraz w kosmetyce do produkcji płynów i kremów regenerujących i kondycjonujących skórę. Wyciągi z liści stosowane są do produkcji szamponów, odżywek do włosów, kremów chroniących przed promieniowaniem UV.





Alpinia galgant

Alpinia galanga

Rodzina: imbirowate (*Zingiberaceae*)

Inne nazwy: galgant wielki, gałgant wielki, dziki kardamon

Występowanie

Gatunek pochodzący z pd.-wsch. Azji. Na stanowiskach naturalnych zachował się jedynie w Malezji. Roślina uprawna.

Cechy morfologiczne

Bylina osiągająca do 2,5 m wysokości. Wykształca grube, pełzające kłącze pokryte pomarańczowoczerwoną skórą, beżowe w środku, z którego wyrastają nibyłodygi utworzone z pochw liściowych. Liście pojedyncze, duże, lancetowate, całobrzegie. Owocem jest kulista, czerwona torebka z drobnymi nasionami.

Zastosowanie

W celach leczniczych stosuje się nalewkę z kłącza, zalecaną w niestrawności. Kłącze alpinii wykorzystywane jest też w kuchni ze względu na aromatyczny, pieprzno-imbirowy smak, nieco delikatniejszy niż oryginalnego imbiru. Roślina powszechnie stosowana w kuchni tajskiej, malezyjskiej, indonezyjskiej i indyjskiej do przyprawiania zup, sosów, duszonych potraw mięsnych i ryb. Sproszkowane zioło jest głównym składnikiem curry i pasty z curry.

Wymagania

Wymaga do rozwoju typowych warunków tropikalnych (wysoka temperatura i wilgotność) oraz żyznego podłoża.



Inne nazwy: anyż gwiazdkowaty, badian właściwy

Występowanie

Gatunek pochodzący z pd.-wsch. Azji.

Cechy morfologiczne

Niezbyt okazałe drzewo dorastające do 8 m wysokości. Liście pojedyncze, skórzaste, szerokolancetowate, o jasnozielonej barwie. Kwiaty duże, wyrastające na krótkich szy-

pułkach w kątach liści. Płatki korony liczne, białozółtawe lub zielonkawobiałe, o długości do 8 cm. Pręciki i słupki żółtawe. Owoce mają zazwyczaj osiem brązowych, zdrewniałych mieszków, osadzonych gwiazdkowato na wspólnej osi. Każdy mieszek zawiera w środku pojedyncze, błyszczące, jasnobrązowe nasiono.

Wymagania

Wymaga stanowiska osłoniętego od zimnych wiatrów, klimatu ciepłego i gleby żyznej, o dużej zawartości wapnia.



Zastosowanie

Surowcem stosowanym w kuchni są owoce w całości, rozdrobnione lub zmielone. Charakteryzują się wyrazistym posmakiem i lekko słodkim aromatem, z delikatną nutką lukrecji. Stosowany w kuchni chińskiej, japońskiej, tajskiej i koreańskiej. Nasiona anyżu żuje się w celu odświeżenia oddechu. Pozyskany w procesie ekstrakcji parowej olejek anyżowy dodaje się we Włoszech, Niemczech i Francji do niezbyt mocnych napojów alkoholowych. Olejek stosowany wewnętrznie wpływa korzystnie na proces trawienia.

Anyżek

Pimpinella anisum

Rodzina: selerowate (*Apiaceae*)

Inne nazwy: biedrzynek anyż

Występowanie

Roślina prawdopodobnie pochodzi ze wsch. terenów basenu Morza Śródziemnego. Współcześnie występuje wyłącznie w uprawie.

Cechy morfologiczne

Roślina jednoroczna o wysokości do 50 cm. Łodyga zielona, cienka, naga, na odcinkach

międzywęźli pusta w środku. Typ liści zmienne, w zależności od umiejscowienia na łodydze. Kwiaty drobne, zebrane w niewielkie, płaskie baldachy złożone. Owocem jest rozłupnia o gruszkowatym kształcie.

Wymagania

Preferuje stanowiska silnie nasłonecznione o suchym podłożu.



Zastosowanie

Anyżek stosowany jest do inhalacji w schorzeniach dróg oddechowych, a zewnętrznie działa odkażająco na skórę. Wewnętrznie jako łagodny środek wykrztuśny oraz rozkurczający. W kuchni wykorzystuje się liście, całe nasiona i uzyskany z nich olejek aromatyczny. Delikatne, świeże liście dodaje się do curry i pikantnych dań mięsnych, a nasiona do gotowanych jarzyn, np. do czerwonej kapusty, marchwi, szpinaku i buraków. Rozdrobnione nasiona lub olejek są tradycyjnym dodatkiem do cukierków, ciast, biszkoptów i pierników oraz słodkich potraw z ryżu. Olejek służy również do produkcji wódek i likierów, takich jak anyżówka, arak i ouzo.



Arcydzięgiel litwor

Angelica archangelica, *Archangelica officinalis*

Rodzina: selerowate (*Apiaceae*)

Inne nazwy: dzięgiel litwor

Występowanie

Górzyste i wilgotne tereny Europy i Azji. W Polsce występują dwa podgatunki: dzięgiel litwor typowy, obecny w górach, oraz

dzięgiel litwor nadbrzeżny w pasie nadmorskim i wzdłuż brzegów rzek. Gatunek objęty ścisłą ochroną prawną.

Cechy morfologiczne

Roślina o wysokości do 2,5 m (podgatunek nadbrzeżny osiąga 3 m). Wykształca krótkie pofałdowane kłaczce o brunatnym zabarwieniu. Wyrastają z niego cienkie, czerwono-brunatne korzenie o białym, gąbczastym wnętrzu. Liście duże, 3-, 4-krotnie pierzasto-łożone, długoogonkowe. Owocem jest rozłupnia składająca się z 2 płaskich, jasnobrązowych niełupek.

Wymagania

Zasiedla gleby żyzne, próchniczne i przepuszczalne. Preferuje stanowiska słoneczne i półcieniste o dużej wilgotności.

Zastosowanie

Surowcem zielarskim jest suszony korzeń. Pozy-skany z niego olejek pomaga na różnego rodzaju bóle i stłuczenia oraz łagodzi stany zapalne. W cukiernictwie kandyzowane łodygi wykorzystuje się do zdobienia ciast i tortów. Z młodych łodyg i grub-szych ogonków liściowych sporządza się konfitury. Nalewki i wyciągi z korzenia stosuje się jako doda-tek aromatyzujący do kremów, napojów, tortów.



Arnika górską

Arnica montana

Rodzina: astrowate (*Asteraceae*)

A

Inne nazwy: kupalnik górski, pomórnik, pomórnik, tranek górski

Występowanie

Gatunek pochodzący ze śr. Europy i pd. Skandynawii. W Polsce występuje w Sudetach, Karpatach, na Mazurach i w Puszczy Białowiejskiej. Objęty całkowitą ochroną gatunkową.



Cechy morfologiczne

Bylina osiągnająca wysokość do 60 cm. Łodyga wzniesiona, wyprostowana, pojedyncza, gruczołowato owłosiona. Liście całobrzegie lub ząbkowane, naprzeciwległe, dolne zebrane w różyczkę. Kwiatostanem jest koszyczek. Kwiaty złocistożółte lub pomarańczowe. Owocem jest niełupka.

Wymagania

Wymaga stanowisk słonecznych, gleby próchnicznej, o odczynie lekko kwaśnym.

Zastosowanie

Surowcem jest koszyczek i kwiat. Zawiera 0,3% olejku, laktony seskwiterpenowe, triterpeny, flawonoidy do 0,6%, związki poliacetylenowe, fenolokwasy, karotenoidy. Wykorzystywana w leczeniu i kosmetyce. Wzmacnia ścianki naczyń włosowatych, zmniejsza obrzęk i zapobiega tworzeniu się zakrzepów żylnych. Stosowana na krwaki, stłuczenia, obrzęki, owrzodzenia, zapalenia stawów, bóle barków i ukąszenia przez owady, a także w leczeniu żyłaków odbytu, krwawienia po porodzie i na tle menopauzalnym. Wewnętrznie w chorobie wieńcowej serca oraz w zaburzeniach na tle miażdżycowym.

Arnika łąkowa

Arnica chamissonis

Rodzina: astrowate (*Asteraceae*)

Inne nazwy: arnika nizinna

Występowanie

Gatunek pochodzący z Ameryki Pn. Uprawiana w wielu krajach.



Cechy morfologiczne

Bylina osiągnająca wysokość od 45 do 60 cm. Łodyga wzniesiona, górną rozgałęzioną. Liście dolne zebrane w różyczkę, łodygowe naprzeciwległe. Kwiatostanem jest koszyczek, kwiaty żółte, o średnicy od 2 do 4 cm. Owocem jest niełupka.

Wymagania

Wymaga stanowisk słonecznych, gleby próchnicznej, o odczynie lekko kwaśnym.

Zastosowanie

Surowcem jest koszyczek i kwiat. Zawiera: olejek, laktony seskwiterpenowe, triterpeny, flawonoidy, fenolokwasy, karotenoidy oraz kwasy organiczne. Stosowana w leczeniu i kosmetyce, najczęściej w przypadku uszkodzeń ciała. Wzmacnia ścianki naczyń włosowatych, zmniejsza obrzęk i zapobiega tworzeniu się zakrzepów żylnych. Stosowana jest na krwaki, stłuczenia, obrzęki, owrzodzenia, zapalenia stawów, bóle barków i ukąszenia przez owady.



Aronia czarnoowocowa

Aronia melanocarpa

Rodzina: różowate (Rosaceae)



Inne nazwy: aronka, aronia czarna

Występowanie

Gatunek pochodzący z Ameryki Pn. Uprawiana w wielu krajach, także w Polsce.

Cechy morfologiczne

Krzew rozgałęziony, wysoki do 2 m. Ulistnienie skrętołęgłe, liście jajowate, całobrzegie. Kwiatostanem jest baldachogrono. Kwiaty o zabarwieniu białym. Owocem jest jagoda.

Wymagania

Wymaga gleb próchnicznych, o odczynie zasadowym, lubi dobrze naświetlone stanowiska.

Zastosowanie

Surowcem są owoce zawierające antocyjany, garbniki, fenolokwasy, flawonoidy, pektyny, witaminy i sole mineralne. Stosowane w lecznictwie owoce wykazują działanie ściągające, obniżające ciśnienie krwi, normalizujące ciśnienie obwodowe, wzmacniające naczynia krwionośne. Działają przeciwmiażdżycowo i przeciwzapalnie. Stosowane są do produkcji kosmetyków. Ekstrakt z suszonych owoców wchodzi w skład kremów witaminowych.



Babka jajowata

Plantago ovata, *Plantago ispaghula*

Rodzina: babkowate (*Plantaginaceae*)

Występowanie

Gatunek pochodzący z pd. Hiszpanii. Uprawiana w Indiach, pd. części USA i Brazylii.

Cechy morfologiczne

Bylina. Liście odziomkowe, owłosione, równowąskie, lancetowate, zebrane w rozetki.

Wyrastają na wysokość 2,5–12 cm. Kwiatostanem jest kłos. Kwiaty niepozorne o zabarwieniu jasnym, zielonożółtym. Owocem jest torebka. Nasiona drobne, jasnobrunatne, o eliptycznym kształcie.

Wymagania

Średnie wymagania siedliskowe. W stanie dzikim występuje przede wszystkim na stanowiskach słonecznych, glebie przepuszczalnej, zasobnej w wodę.

Zastosowanie

Surowcem są nasiona zawierające związki śluzowe, cukry, olej, fitosterole, błonnik pokarmowy i niewielkie ilości alkaloidów. Okrywa nasienna zawiera śluz i hemicelulozę. Nasiona i łupiny nasienne są stosowane w regulacji perystaltyki jelita grubego, uchyłkowatości jelit, w objawach jelita drażliwego oraz w leczeniu hemoroidów. Dzięki śluzowi i dużej zawartości błonnika pokarmowego działają jako suplement diety wspierający odchudzanie. Dodane do posiłków w postaci łusek lub nasion zagęszcza je. Są także dobrym dodatkiem do zup, sosów, jogurtu lub mleka, razem z płatkami i owocami. Podczas leczenia z wykorzystaniem babki ważne jest przyjmowanie dużej ilości płynów.





Babka lancetowata

Plantago lanceolata

Rodzina: babkowate (*Plantaginaceae*)

Inne nazwy: języczki polne

Występowanie

Spotykana na wszystkich kontynentach. W Polsce gatunek pospolity.



Cechy morfologiczne

Bylina osiągnąca wysokość do 40 cm. Krótkie kłącze z licznymi korzeniami przybyszowymi. W górnej części wyrastają z niego liście zebrane w rozetę. W czasie kwitnienia w pachwinach liści pojawia się jedna lub kilka nierozgałęzionych łodyg kwiatostanowych. Blaszki liściowe długie, lancetowate, u nasady zwężone w rynienkowaty owłosiony ogonek. Owocem jest torebka.

Wymagania

Mało wymagająca co do warunków siedliska.

Zastosowanie

Syrop z babki jest stosowany w stanach zapalnych górnych dróg oddechowych, a także w zaburzeniach żołądkowych i jelitowych. Sok ze świeżych liści babki lancetowatej albo odwar z liści wysuszonych przyspiesza gojenie ran i regenerację naskórka. Nasiona można gotować jak kaszę. Po zmieleniu stanowią dodatek o smaku przypominającym siemię lniane, używany do wypieku chleba i ciastek. Młode, świeże liście babki lancetowatej są doskonałym uzupełnieniem wiosennych sałatek. Można je również ususzyć i przeznaczyć na herbatkę.

Babka piaszkowa

Plantago indica, Plantago arenaria, Plantago ramosa

Rodzina: babkowate (*Plantaginaceae*)

B

Inne nazwy: babka indyjska, babka pieszowa, piasecznica

Występowanie

Gatunek występujący w Europie i w Azji. W Polsce bardzo pospolita, szczególnie na niżu.



Cechy morfologiczne

Roślina jednoroczna. Łodyga wzniesiona, rozgałęziająca się, osiąga wysokość do 40 cm. Ulistnienie naprzeciwległe. Liście szarozielone, równowąskie, ostro zakończone. Kwiatostanem jest kłos. Kwiaty małe, różowobiałe. Owocem jest torebka z wieczkiem.

Wymagania

W stanie dzikim występuje na glebach piaszczystych, wzdłuż lasów sosnowych, na wydmach.

Zastosowanie

Surowcem są nasiona zawierające cukry, olej, związki śluzowe (do 25%), fitosterole oraz niewielkie ilości alkaloidów. Okrywa nasienna zawiera śluz i hemicelulozę. Nasiona babki piaszkowej stosowane są do produkcji preparatów ziołowych regulujących perystaltykę jelit. Kleik z rozgotowanych nasion podawany jest jako środek przeczyszczający w przewlekłych zaparciach, w stanach zapalnych jelita grubego oraz w przypadku zwióznienia jelit.

Babka płesznik

Plantago psyllium, Plantago afra

Rodzina: babkowate (*Plantaginaceae*)

Inne nazwy: pchlica, płesznik, pchle nasiona

Występowanie

Gatunek pochodzący z basenu Morza Śródziemnego.



Cechy morfologiczne

Roślina jednoroczna, wysokość do 30 cm. Łodyga wzniesiona, rozgałęziona. Ulistnienie naprzeciwległe. Liście równowąskie. Kwiatostan w postaci kłosa. Kwiaty drobne, brązowawe, zrosłopłatkowe. Owocem jest pękająca torebka. Nasiona lśniące, o kształcie czółenkowatym.

Wymagania

W stanie dzikim występuje przede wszystkim na glebach suchych.

Zastosowanie

Surowcem są nasiona zawierające cukry, olej, związki śluzowe, fitosterole oraz niewielkie ilości alkaloidów. Okrywa nasienna zawiera przede wszystkim śluz i hemicelulozę. Wykazuje szerokie właściwości zdrowotne, pomaga regulować pracę jelit, łagodzi objawy hemoroidów, reguluje poziom cukru we krwi u osób z cukrzycą typu drugiego, łagodzi objawy łuszczy i trądziku różowatego. Bezpieczna dla kobiet w ciąży.



Babka zwyczajna

Plantago major

Rodzina: babkowate (*Plantaginaceae*)



Inne nazwy: babka większa

Występowanie

Występuje na wszystkich kontynentach, w Polsce pospolita.

Cechy morfologiczne

Bylina osiągająca wysokość 5–30 cm. Wykształca korzeń wiązkowy. Łodyga silnie skrócona. Liście zebrane w przyziemną rozetę. W czasie kwitnienia z pachwin liści rozwijają się 1–3 nierozgałęzione łodygi kwiatostanowe. Owocem jest torebka z wieczkiem.

Wymagania

Mało wymagająca co do warunków siedliska.

Zastosowanie

Do celów leczniczych stosuje się suszone liście, nasiona i łupiny nasienne w postaci wodnych ekstraktów, naparów i odwarów. Są polecane w niezbyt górnych dróg oddechowych, przewlekłym niezycie żołądka i jelit, w stanach zapalnych błon śluzowych przewodu pokarmowego. Liście świeże po zmiżdżeniu łagodzą ukąszenia owadów i obrzęki. Młode, świeże liście babki polecane są do wiosennych sałatek.

Bagno zwyczajne

Rhododendron tomentosum, Ledum palustre

Rodzina: wrzosowate (*Ericaceae*)

B

Inne nazwy: bagno pospolite, bagniak, dziki rozmaryn, rozmaryn leśny

Występowanie

Pn. i śr. Europa, pn.-wsch. Azja i Ameryka Pn. W Polsce rozpowszechnione na nizinach, gatunek pod częściową ochroną.



Cechy morfologiczne

Krzew zimozielony, wysokość do 1,5 m. Łodygi wzniesione. Ulistnienie skrętoległe. Liście krótkoogonkowe, skórzaste, lancetowate. Blaszka liściowa z wierzchu błyszcząca. Kwiaty obupłciowe, o zabarwieniu białym, zebrane w baldachy. Owocem jest pękająca torebka. Nasiona spiralnie skręcone, drobne, bardzo liczne.

Wymagania

Wymaga gleb kwaśnych, próchnicznych, zasobnych w wodę, a także stanowiska słonecznego. W stanie naturalnym występuje na torfowiskach wysokich, w sosnowych lasach, na bagnach.

Zastosowanie

Surowcem jest ziele zawierające 0,3–2,5% olejku, 8–17% garbników, 0,4% arbutyny, gorycze, substancje woskowe i glikozydy flawonoidowe. W skład olejku wchodzi ledol, substancja toksyczna wywołująca wymioty i wrzody żołądka oraz uszkadzająca układ moczopłciowy. W homeopatii z pędów produkowane są nalewki stosowane w chorobie reumatycznej, dnie moczanowej, zapaleniu oskrzeli i chorobach skóry. Gatunek uprawiany jako roślina ozdobna.

Balsamowiec mirra

Balsamodendron myrrha, Commiphora habessinica

Rodzina: osoczynowate (*Burseraceae*)

Inne nazwy: mirnik abisyński

Występowanie

Gatunek pochodzący z Płw. Arabskiego i Afryki.

Cechy morfologiczne

Krzew lub drzewo o ciernistych gałązkach, osiąga wysokość do 10 m. Liście pojedyncze lub 3-listkowe. Kwiatostan w postaci wiechy. Kwiaty drobne, jedno- lub obupłciowe.

Zastosowanie

Surowcem jest gumożywica mirra o złotożółtym zabarwieniu, zawierająca 2–10% olejku, związki śluzowe, kwasy diterpenowe, związki kamforowe i ich estry (większe ilości po nacięciu pnia). Ma gorzki smak i charakterystyczny aromat. W połączeniu z alkoholem była środkiem znieczulającym, stosowanym przy balsamowaniu zwłok. Alkoholowe roztwory mirry i olejku to środki odkażające, odwadniające oraz ściągające.

Owocem jest niewielki pestkowiec (2–3 mm), spłaszczony, jajowaty, o gładkiej skórcie.

Wymagania

Występuje w klimacie podzwrotnikowym. W stanie naturalnym preferuje stanowiska suche.





Barszcz zwyczajny

Heracleum sphondylium

Rodzina: selerowate (*Apiaceae*)



Występowanie

Występuje w Europie, Azji i Afryce Pn. W Polsce pospolity z wyjątkiem pn. i wsch. części kraju.

Cechy morfologiczne

Bylina osiągnąca wysokość do 120 cm. Wykształca gruby, wrzecionowaty korzeń. Łodyga wzniesiona, rozgałęziająca się, dęta. Ulistnienie skrótoległe. Drobne kwiaty tworzą baldach złożony. Owocem jest rozłupnia z rozłupkami o długości 7 mm.

Wymagania

Preferuje miejsca wilgotne, należy do uciążliwych chwastów łąkowych.

Zastosowanie

Z nasion zalanych spirytusem przyrządza się likier o działaniu pobudzającym trawienie i uspokajającym. Jeszcze w ubiegłym stuleciu młode pędy barszczu znajdowały zastosowanie w kuchni, przyrządzało je jak szpinak lub gotowano z nich zupę. Drobno posiekane młode listki nadają surówkom przyjemny, słodkawy aromat. Sok z liści bywa używany jako dodatek do napojów i piwa.

Barwinek pospolity

Vinca minor

Rodzina: toinowate (*Apocynaceae*)

B

Inne nazwy: barwinek mniejszy

Występowanie

Występuje w całej Europie z wyjątkiem Skandynawii. W Polsce objęty częściową ochroną.

Cechy morfologiczne

Zimozielona krzewinka, wysokość do 20 cm. Łodygi pełzające, zakorzeniające się, kwiatonośne, wzniesione. Ulistnienie naprzeciwległe, liście krótkoogonkowe, ciemnozielone, skórzaste, eliptyczne. Kwiaty obupłciowe, obcopolne, owadopylne, o za-

barwieniu niebieskim lub jasnofioletowym, wyrastające w kątach liści. Owocem jest podwójny mieszek.

Wymagania

W stanie dzikim występuje na glebach suchych. W ogrodach stosowany jako roślina okrywowa. Dobrze znosi zacienienie.



Zastosowanie

Surowcem jest ziele zawierające ponad 1% mieszaniny alkaloidów indolowych (najważniejsze to winkamina i izowinkamina), flawonoidy, kwas ursolowy, leukoantocyjanidyny. Obniża ciśnienie krwi (hypotonicum), stosuje się go w przypadkach krwawień, stanów zapalnych błon śluzowych oraz w leczeniu egzem. Stosowane jest także w homeopatii.

Barwinek różowy

Catharanthus roseus, Vinca rosea, Lochnera rosea

Rodzina: toinowate (*Apocynaceae*)

Inne nazwy: katarantus różowy

Występowanie

Występuje w krajach podzwrotnikowych, w klimacie tropikalnym i subtropikalnym, na Madagaskarze, w Indiach i Tajlandii. W Polsce roślina jednoroczna.



Cechy morfologiczne

Półkrzew lub bylina. Łodyga wzniesiona, osiąga wysokość do 80 cm. Ulistnienie naprzeciwległe. Liście skórzaste, całobrzegie, eliptyczne, błyszczące z jaśniejszym nerwem głównym. Kwiaty o barwie białej, różowej, karminowej, fioletowej lub dwukolorowe, o długiej rurce, obcopolne, owadopylne. Owocem jest para cylindrycznych mieszków.

Wymagania

Wymaga gleby przepuszczalnej, średnio zasobnej oraz stanowiska słonecznego.

Zastosowanie

Surowcem jest ziele oraz liść. Znaczenie w onkologii mają alkaloidy barwinka różowego: winkrystyna i winblastyna. Mają właściwości cytotoksyczne i cytostatyczne, służą do otrzymywania leków przeciwnowotworowych. Korzenie zawierają alkaloid ajmalicynę, która używana jest do wyrobu preparatów obniżających ciśnienie krwi.



Bazylia pospolita

Ocimum basilicum

Rodzina: jasnotowate (*Lamiaceae*)

Inne nazwy: bazylia wonna, bazyłek ogrodowy, bazyliuszka polska

Występowanie

Pochodzi z Indii i Persji. Do Europy trafiła w IV w. p.n.e. wraz z żołnierzami Aleksandra Wielkiego wracającymi z wypraw wojennych z Azji. Obecnie w stanie dzikim nie występuje.

Cechy morfologiczne

Roślina jednoroczna o wysokości do 30–60 cm, silnie ukorzeniona. Łodyga o czworokątnym przekroju, zabarwiona na czerwono, silnie rozgałęziona. Ulistnienie naprzeciwległe. Liście jasnozielone, błyszczące, jajowate lub romboidalne. Owocem jest mała owalna rozłupka o brązowym zabarwieniu.

Wymagania

Najlepiej rośnie w lekkiej, żyznej, lekko kwaśnej glebie. Wymaga pełnego słońca i obfitego podlewania.



Zastosowanie

Olejek eteryczny z bazylii zastosowany w kąpeli lub masażu poprawia nastrój, pomaga zwalczyć bezsenność, zmniejsza nadpobudliwość. Stosowany wewnętrznie łagodzi dolegliwości żołądkowe. Sok z liści odstrasza owady i przynosi ulgę w przypadku pogryzienia. Bazylia to niezastąpiona przyprawa dań kuchni śródziemnomorskiej (jest podstawowym składnikiem sosu pesto). Dodaje się ją także do twarożku, sałatek oraz zup. Można również nacierać nią mięsa przed dalszym przyrządzaniem.



Bażyna czarna

Empetrum nigrum

Rodzina: bażynowate (*Empetraceae*)

Występowanie

Gatunek występujący w Azji, Europie, Ameryce Pn., na obszarach o klimacie arktycznym i umiarkowanym.



Cechy morfologiczne

Wieloletnia, płożąca, zimozielona krzewinka. Wysokość 15–50 cm. Łodyżki i liście gruczołowato owłosione. Liście ciemnozielone, wyrastają w gęstych okółkach, zimą brązowożółte. Roślina obupłciowa. Kwiaty jasnoróżowe zebrane w baldachogrona na szczytach pędów. Owocem jest jagoda, o średnicy do 5 mm.

Wymagania

Wymaga gleb torfowych, wilgotnych, kwaśnych, a także stanowisk półcienistych lub słonecznych. W Polsce pod częściową ochroną gatunkową.

Zastosowanie

Surowcem są owoce zawierające antocyjany, flawonoidy, fenolokwasy, witaminy C i B₃ oraz mikroelementy (jod, lit). Sok używany był do farbowania wełny i płótna na kolor czerwony lub brązowy. W lecznictwie stosowana do herbatki o działaniu moczopędnym, ściągającym, łagodzącym objawy niestrawności oraz leczeniu biegunk i zaburzeń trawiennych u dzieci. Z owoców produkuje się soki, dżemy i nalewki.



Występowanie

Występuje w Europie.

Cechy morfologiczne

Ciernisty krzew o wysokości 150–250 cm. Liście na gałązkach są przekształcone w trójdzielne kolce. Z ich pachwin wyrastają krótkopędy z odwrotniejąkowatymi lub eliptycznymi liśćmi o ostro ząbkowanych brzegach. Żółte, promieniste kwiaty są zebrane w zwiste grona. Owocem jest podłużna czerwona jagoda.

Wymagania

Rośnie w lasach, zaroślach i na słonecznych pagórkach.

Zastosowanie

Owoce berberysu zwyczajnego są cennym źródłem witaminy C i E oraz soli mineralnych. Dodaje się je do przetworów, można z nich przyrządzać kompoty, dżemy i wino. Sok z owoców pobudza apetyt i korzystnie wpływa na pracę układu pokarmowego. Wysuszone i zmielone owoce wzbogacają smak potraw mięsnych (zwłaszcza dziczyzny), zup i sosów.

Bergenia grubolistna

Bergenia crassifolia, *Saxifraga crassifolia*

Rodzina: skalnicowate (*Saxifragaceae*)

Występowanie

Występuje w stanie dzikim w Azji, na Syberii i w Himalajach. W Europie uprawiana.

Cechy morfologiczne

Wysokość do 50 cm. Łodyga gruba, bezlistna (głąbik). Liście odziomkowe, długoogonkowe, sztywne, mięsiste, na brzegach ząbkowane, eliptyczne lub sercowate. Rosną w gęstej rozecie, zabarwienie ciemnozielone, czasem czerwieniejące. Kwiatostanem

jest wiecha. Kwiaty są promieniste, różowoczerwone. Owocem jest dwukomorowa torebka.

Wymagania

Wymaga gleby żyznej, wilgotnej. Rośnie na stanowiskach słonecznych i w cieniu.



Zastosowanie

Surowce stosowane w lecznictwie to liść i korzeń zawierające około 20% garbników, 12–18% arbutyny. Działają antyseptycznie, ściągająco, przeciwkrwotocznie. Stosowane w biegunkach i stanach zapalnych dróg moczowych. W Rosji liście używane są jako namiastka herbaty, a ponadto w farbiarstwie, garbarstwie oraz do wytwarzania powłok antykorozyjnych.



Bez czarny

Sambucus nigra

Rodzina: przewiertniowate (*Caprifoliaceae*)

Występowanie

Występuje w Azji i Europie. W Polsce jest gatunkiem pospolitym.

Cechy morfologiczne

Krzew lub niskie drzewo dorastające do 7 m wysokości, o spękanej, jasnobrunatnej kory. Liście nieparzystopierzaste o 5–7 elip-

tycznych lub podługowatych, nierówno piłkowanych listkach. Duże kwiatostany mają postać spłaszczonej, baldachokształtnej wierzchołki wieloramiennej. Żółtawobiałe kwiaty o średnicy 0,6–0,9 mm zawierają żółte pylniki. Owocem jest niewielki, kulisty, czarny lub czarnofioletowy, połyskujący pestkowiec.

Wymagania

Rośnie w pobliżu zabudowań, w zaroślach i na brzegach lasów.

Zastosowanie

Odvary z kwiatów bzu są stosowane do płukania przy zapaleniu gardła i jamy ustnej. Zarówno kwiaty, jak i owoce bzu czarnego wykazują ponadto właściwości moczopędne. Owoce dodatkowo działają przeczyszczająco i łagodzą nerwobóle. Świeże kwiaty wykorzystuje się jako bardzo aromatyczny dodatek do racuchów. Wytwarza się z nich także nalewki i soki. Z suszonych owoców bzu, jabłek i cytryny przyrządza się kompoty. Owoce mogą być także smacznym dodatkiem do zup owocowych oraz jako nadzienie do ciast. Soki, syropy i dżemy z owoców bzu działają napotnie oraz zawierają witaminy C i B.



Inne nazwy: cygańskie ziele, dendera, dę-dera, denderak, denderewa, durna rzepa, pinderynda

Występowanie

Gatunek pochodzący z Azji. Uprawiany w strefach klimatu umiarkowanego i ciepłego. W Polsce gatunek ruderalny, szeroko rozpowszechniony.

Cechy morfologiczne

Roślina jednoroczna, wysokość do 1 m. Łodyga wzniesiona, widlasto rozgałęziona,

naga. Liście długie, zastrzone, jajowate, o wrębnym brzegach. Kwiaty białe, krótkoszypułkowe, osadzone w kątach liści lub szczytowo. Owocem jest wielonasienna, pękająca torebka, pokryta trójkątnymi kolcami. Nasiona nerkowate, matowe, chropowate.

Wymagania

Wymaga gleb żyznych, próchnicznych, przepuszczalnych, wilgotnych, o odczynie zasadowym.



Zastosowanie

Roślina trująca, o właściwościach halucynogennych. Surowcem są liście i nasiona. Liście zawierają 0,1–0,6% alkaloidów tropanowych, saponiny triterpenowe, flawonoidy, garbniki. Preparaty z nasion i liści stosowane są w chorobach oskrzeli, stanach skurczowych przewodu pokarmowego, kolce jelitowej, nerkowej i żółciowej. Liście to także środek przeciwastmatyczny. Zdarzają się przypadki zatrucia miodem zebrany z plantacji bielunia.

Bieluń indyjski

Datura innoxia

Rodzina: psiankowate (*Solanaceae*)

Występowanie

Gatunek występujący w Ameryce Śr. i Pd. W Polsce uprawiany głównie w celach farmaceutycznych, rzadko jako roślina ozdobna.



Cechy morfologiczne

Roślina jednoroczna, o wysokości do 1,5 m. Łodyga wzniesiona, widlasto rozgałęziona, wewnątrz pusta. Liście ułożone skrętolegle, zastrzone, kształtu jajowatego, sinzielone, pokryte miękkimi szarymi włoskami. Kwiaty samopylne, białe, lejkowate, długie, wyrastające w kątach liści. Owocem jest wielonasienna kolczasta torebka. Nasiona nerkowate.

Wymagania

Wymaga gleb żyznych, próchnicznych, wilgotnych, o odczynie zasadowym.

Zastosowanie

Roślina trująca. Surowcem są liście i nasiona. Liście zawierają 0,1–0,3% skopolaminy i zmienne, niewielkie ilości hioscyjminy. W nasionach stwierdzono 4% alkaloidów tropanowych, w tym 60% skopolaminy. Przyczyną zatrucia bielunem indyjskim jest skopolamina, która działa ośrodkowo i obwodowo, poraża zwłaszcza ośrodek oddechowy. Nasiona są surowcem do produkcji skopolaminy. Leki z bielunia powinny być stosowane pod nadzorem lekarza.

Blekit pospolity

Aethusa cynapium

Rodzina: selerowate (*Apiaceae*)

B

Inne nazwy: psia pietruszka, szaleń ogrodowy

Występowanie

Gatunek występujący w Europie, Azji Mniejszej, w rejonie Kaukazu. W Polsce powszechnie spotykany chwast.



Cechy morfologiczne

Jednoroczna roślina zielna, wysokość do 60 cm. Łodyga rozgałęziająca się w górnej części, pusta w środku, naga, delikatnie kreskowana. Ulistnienie skrętoległe. Liście trójkątne, 2- lub 3-krotnie pierzaste, spodem błyszczące, ostatniego rzędu jajowatolance-towate. Kwiaty zebrane w kwiatostan typu baldach. Kwiaty białe, od spodu zielone, drobne. Owocem jest podwójna rozłupnia.

Wymagania

Występuje na przydrożach i polach uprawnych. Preferuje gleby zasobne w azot i wapń.

Zastosowanie

Roślina trująca. Ziele i owoce zawierają niewielkie ilości alkaloidów (koniinę) oraz poliacetyleny (etuzy-na, etuzanol A i B). Silne zatrucia objawiają się czarnoniebieskim zabarwieniem skóry, bólami żołądka, wymiotami i biegunką. W homeopatii stosowane są preparaty pozyskiwane z kwitnącego ziele.

Bluszcz pospolity

Hedera helix

Rodzina: araliowate (*Araliaceae*)

Występowanie

Strefa klimatu umiarkowanego Europy i Azji. Uprawiany jako roślina ozdobna. W Polsce gatunek chroniony na stanowiskach naturalnych.

Cechy morfologiczne

Zimozielona, wieloletnia roślina płożąca lub pnąca. Z łodyg wyrastają korzonki przybyszowe (czepne), rośliny pną się do wysokości 20–30 m. Ulistnienie skrętoległe. Liście zimozielone, błyszczące. Kwiaty drobne, obupłciowe, o zabarwieniu białozielonym

lub zielonożółtym, zebrane w półkoliste baldachy. Owocem jest jagoda (wg innych źródeł pestkowiec).

Wymagania

Wymaga gleb próchnicznych, zasobnych w składniki pokarmowe, wilgotnych. Dobrze rozwija się w półcieniu.



Zastosowanie

Roślina trująca, zwłaszcza owoce. Surowcem jest liść zawierający saponiny triterpenowe (ok. 5%), sterole, flawonoidy (rutozyd), kwasy fenolowe, olejek eteryczny. Wyciągi z liści działają wykrztuśnie, przeciwgrzybiczo, rozkurczająco, są także stosowane zewnętrznie przy gościec stawowym. W homeopatii używany jest sok ze świeżych pędów. W lecznictwie tradycyjnym kora wykorzystywana była w leczeniu kiły.



Bluszczyk kurdybanek

Glechoma hederacea

Rodzina: jasnotowate (*Lamiaceae*)

Występowanie

Gatunek rozpowszechniony w prawie całej Europie, na Kaukazie i Syberii, a także w Ameryce Pn., gdzie został zawleczony.

Cechy morfologiczne

Bylina osiągająca wysokość do 20 cm. Łodyga czterokanciasta, wytwarza długie, do 1 m, pełzające rozłogi. Pędy kwiatonośne wzniesione. Liście naprzeciwległe. Dwuwarogowe kwiaty osadzone po 2–4 w kątach liści. Owocem jest rozłupnia rozpadająca się na 4 rozłupki.

Wymagania

Preferuje gleby zasobne w składniki mineralne, jest gatunkiem azotolubnym.



Zastosowanie

Roślina od lat używana w ziołolecznictwie. Odwary i napary stosuje się wewnętrznie do poprawienia apetytu i ułatwienia trawienia oraz zewnętrznie (działają antybakteryjnie i przyspieszają regenerację skóry). Aż do początku XX w. bluszczyk stosowano powszechnie w Europie do przyprawiania dań. Ma silny zapach i gorzkawy, korzenny smak. Świeże, pokrojone ziele dodaje się do jajecznicy, omletów, masła ziołowego, past z twarogu i sera żółtego. Sprawdza się też jako wzbogacenie smaku sałatek ziemniaczanych, gotowanych ziemniaków, ryżu i makaronów.

Bobrek trójlistkowy

Menyanthes trifoliata

Rodzina: bobrkowate (*Menyanthaceae*)

B

Inne nazwy: bobrek trójlistny

Występowanie

Gatunek występujący w Europie, w strefie umiarkowanej w Azji oraz w Ameryce Pn.



Cechy morfologiczne

Bylina, wykształcająca pod ziemią grube, walcowate, pełzające kłącze. Łodyga wzniesiona, naga i bezlistna. Ulistnienie skrętoległe, liście tylko odziomkowe, ciemnozielone, skórzaste, trójlistkowe. Kwiaty białoróżowe, zebrane w grona, osadzone na długiej, bezlistnej szypułce. Owocem jest torebka, z drobnymi nasionami o brązowej barwie.

Wymagania

W stanie dzikim występuje na torfowiskach, mokrych łąkach i bagnach.

Zastosowanie

Surowcem jest liść zawierający do 7% garbników, irydoidy o gorzkim smaku, alkaloidy, flawonoidy, fenolokwasy, saponiny, składniki mineralne. Wyciągi z liści stosowane są w chorobach przewodu pokarmowego. Pobudzają łaknienie, zwiększają wydzielanie soków żołądkowych, przeciwdziałają zaparciom, wzdęciom, zwiększają wydzielanie żółci. Bobrek stosowany jest w homeopatii: w nerwobólach, bólach głowy, bólach reumatycznych. Produkuje się z niego nalewki i likiery.

Bodziszek cuchnący

Geranium robertianum, *Geranium foetidum*, *Geranium graveolens*

Rodzina: bodziszkowate (*Geraniaceae*)

Występowanie

Gatunek występujący w Ameryce Pn. i Pd., Afryce, Azji oraz w Europie. Roślina popularna w Polsce.

Cechy morfologiczne

Roślina roczna lub dwuletnia, wysokość do 50 cm. Łodyga krucha, łamliwa, wzniesiona



lub pokładająca się, rozgałęziona, o czerwonym zabarwieniu, pokryta gruczołowatymi włoskami. Liście odziomkowe długoogonkowe, łodygowe, dłoniastosieczne, ułożone naprzeciwległe. Kwiaty drobne, karminowoczerwone, osadzone po 2 w kątach liścia. Owocem jest rozłupka. Cała roślina ma charakterystyczny, niezbyt miły zapach.

Wymagania

Nie ma dużych wymagań siedliskowych. W stanie dzikim występuje w lasach, zarostach i na wrzosowiskach.

Zastosowanie

W homeopatii i w lecznictwie ludowym stosowane jest ziele zawierające około 13% garbników (geranina, izogeranina), flawonoidy, kwasy jabłkowy i cytrynowy, witaminę C oraz olejek eteryczny. Wyciągi z ziela mają działanie ściągające i przeciwwirusowe, stosowane w chorobach nerek, pęcherza oraz biegunkach. Wchodzi w skład preparatów do ochrony roślin i środków przeciw molom.



Borówka brusznica

Vaccinium vitis-idaea

Rodzina: wrzosowate (*Ericaceae*)

Występowanie

Jest rozpowszechniona w klimacie umiarkowanym półkuli północnej. W Polsce pospolita na nizinach i w górach.



Cechy morfologiczne

Krzewinka o wysokości 8–25 cm o obłych, omszonych gałązkach. Skórzaste, zimotrwałe liście są jajowate lub eliptyczne z podwiniętym brzegiem, z wierzchu ciemnozielone i połyskujące, a od spodu jasnozielone i czarno-gruczołowo kropkowane. Dzwonkowate, białoróżowe kwiaty zebrane są w grona na szczytach gałązek. Owocem jest czerwona jagoda.

Wymagania

Roślina kwasolubna występująca w borach iglastych.

Zastosowanie

Napary z liści mają właściwości przeciwzapalne, moczopędne i przeciwbiegunkowe. Wiążą toksyny pochodzenia bakteryjnego oraz wzmacniają ściany naczyń krwionośnych przewodu pokarmowego. Świeże owoce zawierają witaminę C, prowitaminę A oraz wiele cennych składników mineralnych. Można z nich przyrządzać galaretki, soki, konfitury, dżemy (z dodatkiem gruszek), kompoty i sosy. Są znakomitym dodatkiem do dziczyzny i polędwicy.



Borówka czernica

Vaccinium myrtillus

Rodzina: wrzosiowate (*Ericaceae*)

Inne nazwy: borówka czarna

Występowanie

Występuje w Ameryce Pn., Azji i w Europie. W Polsce pospolita w górach i na nizinach.



Cechy morfologiczne

Krzewinka dorastająca do 50 cm wysokości. Opadające na zimę podługowatojajowate i na brzegach drobno piłkowane liście osadzone są skrętolegle na kanciastych, nagich pędach. Wyrastające z kątów liści różowawowobiałozielone kwiaty są kulistodzwonkowate, o długości około 5 mm. Owocem jest jagoda z sinoniebieskim, woskowym nalotem.

Wymagania

Roślina kwasolubna występująca w lasach sosnowych i mieszanych.

Zastosowanie

Owoce i liście borówki czarnej są stosowane w postaci odwaru jako środek przeciwbiegunkowy. Wpływają one korzystnie również na układ krążenia, narząd wzroku i obniżają poziom cukru we krwi. Świeże i suszone owoce bogate w witaminy z grupy B, witaminę C, prowitaminę A oraz składniki mineralne działają przeciwrakotwórczo. Same lub z innymi owocami mogą stanowić nadzienie lub polewę do naleśników. Przyrządza się z nich koktajle, kompoty, soki, syropy, dżemy i zupy owocowe.

Brzoza brodawkowata

Betula verrucosa, Betula pendula

Rodzina: brzozowate (*Betulaceae*)

Inne nazwy: brzoza zwisła, brzoza biała, brzezina

Występowanie

Gatunek występujący w strefie klimatu umiarkowanego i Afryce Pn. Roślina ozdobna.

Cechy morfologiczne

Drzewo osiągające wysokość do 30 m. Kora biała, błyszcząca, u drzew starszych czarna u nasady, łuszcząca się okrężnie. Gałązki cienkie, zwisające, nagie, pokryte kropelkami żywicy. Liście ciemnozielone, jajowato-

-romboidalne, z siateczkowatym unerwieniem, brzeg blaszki podwójnie ząbkowany. Kwiaty rozdzielno płciowe, zebrane w kotki. Owocem jest orzeszek ze skrzydełkami.

Wymagania

W stanie dzikim występuje na suchych, piaszczystych terenach, na nieużytkach, w lasach liściastych, mieszanych i sosnowych.



Zastosowanie

Surowce to liść, pączki, sok, kora oraz dziegieć. Liście, stosowane w postaci naparów, odwarów oraz soku mają działanie moczopędne, saluretyczne, słabo napotne. Pączki brzozy działają napotnie, moczopędnie, a na skórę przeciwzapalnie. Sok (oskoła) zawiera cukier inwertowany (ksylitol). Dziegieć brzozowy zawiera 6% fenoli i działa antyseptycznie. Kora brzozy stosowana jest do kąpieli, w leczeniu trądziku. Surowiec drzewny na meble, sklejkę oraz węgiel drzewny.

Brzoza omszona

Betula pubescens

Rodzina: brzozowate (*Betulaceae*)



Występowanie

Gatunek występujący w Europie, na Syberii i na Kaukazie. W Polsce pospolity na niżu.

Cechy morfologiczne

Drzewo lub wysoki krzew, osiągający wysokość do 28 m. Korona owalna. Kora biała, matowa, łuszcząca się płatami. Liście ciemnozielone, spodem jaśniejsze, na brzegach płytko ząbkowane, omszone. Kwiaty niepozorne, bez okwiatu, rozdzielno płciowe. Owocem jest drobny orzeszek obustronnie uskrzydłony.

Wymagania

W stanie dzikim występuje na glebach wilgotnych i podmokłych.

Zastosowanie

Gatunek pokrewny brzozie brodawkowatej. Ma takie samo zastosowanie.

Występowanie

Występuje w Europie Zach. i Pd. W Polsce przebiega granica zasięgu występowania.

Cechy morfologiczne

Drzewo osiągające wysokość do 40 m. Korona owalna. Kora jasna, popielatoszara, gładka. Liście ciemnozielone, sztywne, z wierzchu błyszczące, jajowate lub eliptyczne, zaostrome na szczycie, faliste na brzegach. Kwiaty niepozorne, rozdzielnopłciowe, jednopienne. Owocem jest trójkanciasty orzeszek (buczyna), otoczony miseczką, pękającą 4 kłapami.

Zastosowanie

W lecznictwie zastosowanie znajduje kreozot (mieszanina fenoli pozyskana przez suchą destylację drewna bukowego). Ma właściwości bakteriobójcze, odkażające, drażniące. Z nasion pozyskuje się olej. Drewno bukowe używane jest do wyrobu mebli, parkietów, płyt wiórowych, sklejek, nadaje się do toczenia, a ponadto wytwarza się z niego papier, węgiel drzewny, ocet drzewny, olej smołowy.

Wymagania

Buk jest wrażliwy na wiosenne przymrozki. Lubi regiony o wysokiej wilgotności powietrza. Występuje na glebach żyznych, wapniennych, wilgotnych (nie podmokłych).



Bukwica zwyczajna

Betonica officinalis

Rodzina: jasnotowate (*Lamiaceae*)

Występowanie

Występuje w pn. Azji i w Europie. W Polsce gatunek pospolity na całym obszarze.

Cechy morfologiczne

Bylina o wysokości 30–80 cm. Łodyga odstająca szorstko owłosiona, słabo rozgałęziona. Liście podługowatojajowate, karbowane, u nasady sercowate, a na szczycie tępe. Kwiaty ciemnopurpurowe lub różowe o dzwonkowatym kielichu, zebrane w szczytowej, pozorny kłos. Owocem jest rozłupnia.

Zastosowanie

Odwar z surowca uzyskiwanego z bukwicy zwyczajnej wykazuje działanie przeciwzapalne i ściągające. Stosowany jest przy nieżytach żołądka i jelit, szczególnie w zatruciach pokarmowych, którym towarzyszą wzdęcia, biegunki, bóle brzucha i drobne krwawienia. Działa wzmacniająco na organizm. Ugotowane młode pędy mogą stanowić substytut szparagów, a aromatyczne i odświeżające liście bukwicy – herbaty.

Wymagania

Rośnie na łąkach, wzgórzach, w zaroślach i w świetlistych lasach.





Buzdyganek ziemny

Tribulus terrestris

Rodzina: parolistne (Zygophyllaceae)



Występowanie

Gatunek występujący w basenie Morza Śródziemnego, w Azji, Australii, Afryce i Ameryce.

Cechy morfologiczne

Jednoroczna roślina zielna, osiąga wysokość do 60 cm. Łodyga rozgałęziona, rozesłana. Liście sinozielone, pierzaste. Kwiaty żółte, pojedyncze, w kątach liści. Owocem jest kolczasta rozłupnia.

Wymagania

W stanie naturalnym występuje w regionach o wysokiej temperaturze powietrza.

Zastosowanie

Surowcem jest ziele i owoc zawierające 0,17% saponin steroidowych, alkaloidy, flawonoidy. W leczeniu stosowane w leczeniu zaburzeń oddawania moczu, stanów zapalnych gruczołu krokowego, nadciśnienia, podniesionego poziomu cholesterolu we krwi, chorób wątroby, nerek i układu krążenia. Łagodzi objawy andropauzy. W Turcji i Bułgarii buzdyganek jest uważany za zioło podnoszące libido. Wyciągi zwiększają poziom wolnego testosteronu, stosowane są jako leki moczopędne, tonizujące, w stanach zapalnych cewki moczowej oraz przerostu gruczołu krokowego.

Bylica boże drzewko

Artemisia abrotanum

Rodzina: astrowate (*Asteraceae*)

B

Inne nazwy: boże drzewko

Występowanie

Występuje w Ameryce Pn., Europie, w Turcji i na Zakaukaziu. W Polsce uprawiany jako roślina lecznicza i ozdobna.

Cechy morfologiczne

Półkrzew lub krzew o wysokości do 1,5 m. Pędy rozgałęzione, sinozielonkawe, omszone od strony spodniej. Młode pędy sztywne, wzniesione, stare wygięte ku dołowi. Liście górne, pojedynczo pierzaste, dolne podwójnie pierzaste z równowąskimi odcinkami. Kwiaty drobne, żółte. Kwiatostanem jest

zwisający koszyczek. Owoc w postaci niełupki. Roślina wydziela silny, balsamiczno-korzenny zapach.

Wymagania

Wymaga gleb próchnicznych, zasobnych, obojętnych. Preferuje stanowiska suche, nasłonecznione.



Zastosowanie

Surowcem jest ziele zawierające kumaryny, olejki lotne (ok. 2,5%), flawonoidy, garbniki (ok. 6%) i fenolokwasy. Wyciągi działają rozkurczająco, regulują przepływ i wytwarzanie żółci. Stosowane są w przypadkach zastoju żółci i przy zmniejszonym jej wydzielaniu. Ziele stosowane do kąpieli poprawia krążenie i wzmacnia. Herbatki pobudzają łaknienie, regulują proces trawienia, stosowane są jako środek przeciwozaczynowy.

Bylica cytwar

Artemisia cina

Rodzina: astrowate (*Asteraceae*)

Inne nazwy: cytwar, bylica rupnik, bylica glistnik, bylica cytwarowa

Występowanie

Występuje w Kazachstanie, Europie, w Turcji i na Zakaukaziu. Uprawiany w Indiach, Pakistanie, na Bliskim Wschodzie i w Afryce.

Cechy morfologiczne

Półkrzew osiągający wysokość do 50 cm. Łodyga wzniesiona, silnie rozgałęziona. Liście małe, o zabarwieniu szarzielonym, pod-

wójnie pierzaste. Kwiaty zebrane w małe koszyczki. Kwiatostan groniasty. Owocem jest niełupka.

Wymagania

W stanie dzikim występuje na półpustynnych stepach azjatyckich.



Zastosowanie

Surowcem są koszyczki, z których dawniej izolowano santoninę (laktone seskwiterpenowy), obecnie nieużywany w lecznictwie ze względu na działania uboczne (nawet niewielkie dawki mogą powodować biegunkę i wymioty). Koszyczki zawierają 1–3% olejku i 3–6% santonin (alfa i beta). Bylica cytwar ma szczególnie toksyczne działanie na glisty i owsiki.

Występowanie

Bylica piołun występuje w Ameryce Pn., pn. Afryce, zach. Azji i w Europie.

Cechy morfologiczne

Bylina o wysokości do 40–100 cm, o długich, rozgałęzionych i srebrzysto owłosionych pędach. Jedwabście filcowate liście są od góry szarzielone, a od spodu białawe z tępyimi, podługowatolancetowatymi odciinkami. Jasnożółte, drobne kwiaty zebrane są w prawie kuliste, zwisające koszyczki o owłosionym dnie. Owoc to drobna, brązowo paskowana niełupka.

Wymagania

Preferuje stanowiska suche i nasłonecznione. Rośnie na polanach leśnych, zrębach, przydrożach, miedzach i nieużytkach.

**Zastosowanie**

Znana roślina zielarska. Napar z liści lub ziela pobudza wydzielanie soków trawiennych i wykazuje działanie żółciopędne. Wzmaga też apetyt i działa przeciwbacząco, łagodzi wzdęcia. W kuchni świeże lub suszone liście mogą być stosowane jako przyprawa do ciężkostrawnych, tłustych i smażonych mięs. Stosowana również do wyrobu likierów, wermutów i wódek, m.in. absyntu. Roślina spożywana w zbyt dużych dawkach może być trująca.

Bylica pospolita*Artemisia vulgaris*

Rodzina: astrowate (Asteraceae)

Występowanie

Obecnie występuje w wielu rejonach świata. W Polsce pospolita na terenie całego kraju.

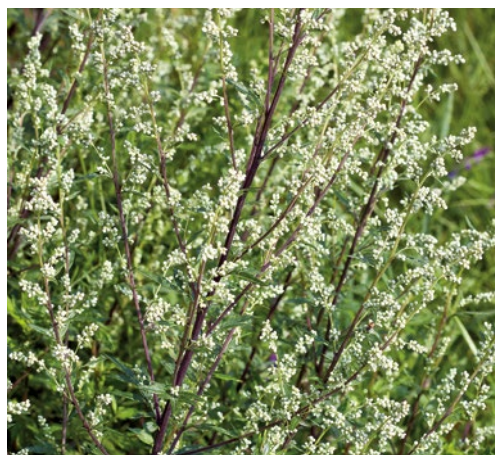
Cechy morfologiczne

Bylina o wysokości do 2 m. Pędy silnie rozgałęzione, dołem nagie, górą wełnisto owłosione. Ulistnienie skrętoległe. Liście pierzastodzielne, wyraźnie dwukolorowe, z wierzchu ciemnozielone, od spodu białawe i wełniste. Kwiaty drobne, żółte lub czerwono-brunat-

ne, zebrane w kwiatostany typu koszyczek. Owocem jest naga niełupka.

Wymagania

Roślina azotolubna występująca na siedliskach ruderalnych.

**Zastosowanie**

W przeszłości roślina niemal na całym świecie była uznawana za magiczną. W Polsce zapomniana, ale spotykana w kuchniach wielu narodów, przede wszystkim do przyprawiania tłustych potraw mięsnych lub bezmięsnych. W połączeniu z wodą, miodem i późnoletnimi owocami tworzy orzeźwiający napój. Ziele należy dozować oszczędnie, bo przy nadmiarze może pojawić się posmak goryczy. Napar lub nalewkę stosuje się w wielu schorzeniach wątroby i przy nerwobólach.



Cebula zwyczajna

Allium cepa

Rodzina: czosnkowate (*Alliaceae*)

Inne nazwy: cebula pospolita, czosnek cebula, dymka

Występowanie

Gatunek pochodzący z zach. Azji, uprawiany prawie na całym świecie.



Cechy morfologiczne

Roślina dwuletnia lub bylina. W pierwszym roku wytwarza tylko liście, puste w środku (dęte), o zabarwieniu niebieskawozielonym. W drugim roku wyrasta pęd kwiatostanowy (głębik) do wysokości około 120 cm. Kwiaty białawozielone, zebrane w baldach. Owocem jest torebka.

Wymagania

Wymaga gleby żyznej, zasobnej w składniki pokarmowe, i stanowiska słonecznego.

Zastosowanie

Surowcem jest świeża cebula, stosowana także w postaci soku lub syropu i wyciągów. Zawiera związki siarkowe, olejki lotne, saponiny triterpenowe, zw. śluzowe, pektyny, witaminy C, B, E i K, prowitaminę A, sterole, związki mineralne. Działa antibakteryjnie i przeciwmiażdżycowo, obniża ciśnienie i poziom cukru w surowicy. Wyciągi stanowią składnik maści na rany i oparzenia. Stosowana jako dodatek do zup, przekąsek, surówek, sałatek, sosów i farszów oraz do przetworów.



Centuria pospolita

Centaurea umbellatum

Rodzina: goryczkowate (*Gentianaceae*)

Inne nazwy: tysiącznik pospolity

Występowanie

Gatunek występujący w Europie, Azji, na Kaukazie, w Iranie i pn. Afryce. W Polsce częściowo chroniona.



Cechy morfologiczne

Roślina roczna lub dwuletnia, osiąga wysokość do 50 cm. Łodyga wzniesiona, rzadko rozgałęziona. Ulistnienie naprzemianległe. Liście łodygowe odwrotnie jajowate, podługne, całobrzegie, ułożone parami w okółku. Liście dolne w różyczce. Kwiaty różowoczerwone, promieniste. Kwiatostanem jest baldach, owocem torebka.

Wymagania

Nie ma dużych wymagań siedliskowych. W stanie dzikim występuje przede wszystkim na glebach suchych.

Zastosowanie

Surowcem jest ziele zawierające gorzkie glikozydy, alkaloidy, flawonoidy i triterpeny. Wyciąg wzmacnia wydzielanie soków trawiennych i żółci. Ziele jest składnikiem mieszanek ziołowych, stosuje się je w postaci naparów lub odwarów. Produkuje się z niego także ziołowe gorzkie likiery.

Inne nazwy: szarańczyn strąkowy, drzewo karobowe, karob, różkowiec strąkowy

Występowanie

Gatunek pochodzący z obszaru śródziemnomorskiego.

Cechy morfologiczne

Dwupienne drzewo o wysokości 10–15 m. Liście parzystopierzaste, skórzaste, ciem-

nozielone, błyszczące, eliptyczne, opadają co 2 lata. Ulistnienie skrętoległe. Kwiatostanem jest grono. Kwiaty rozdzielnopłciowe, drobne, o zabarwieniu czerwonym. Owocem jest strąk nazywany chlebem świętojańskim, o dł. 20 cm i szer. 2 cm, z miękkim, brązowym mięszem. Owoc zawiera dużo drobnych brązowych nasion.

Wymagania

Roślina o minimalnych wymaganiach, znosi suszę, zasolenie gleby i duże nasłonecznienie.



Zastosowanie

Surowcem są nasiona zawierające 13% cukru inwertowego, 20% sacharozy, 3% pektyn, 3% śluzów, składniki mineralne (magnez, żelazo, wapń). Nasiona bez łupiny zawierają polisacharydy (93%) oraz białko (6%). Zmielone i wyprażone nasiona stanowią zamiastkę kawy. Mąka ze zmielonych owoców (karob) nadaje ciemną barwę wypiekom i polewom. Sok i syrop stosowane są do przetworów owocowych i alkoholi. Guma karobowa (mączka chleba świętojańskiego) stanowi substancję zagęszczającą (E410), używana jest także w przemyśle kosmetycznym, papierosowym i przy produkcji papieru. Strąki stanowią paszę.

Chaber bławatek

Centaurea cyanus

Rodzina: astrowate (*Asteraceae*)

Występowanie

Występuje w Azji i w Europie. W Polsce rośnie w całym kraju jako chwast polny.

Cechy morfologiczne

Roślina zielna dorastająca do 60 cm. Na gałęzistej, pajęczynowatowęlnistej łodydze umieszczone są liście równowąskie lub równowąskolancetowate. Koszyczki umieszczone na szczytach rozgałęzień pędów zawierają niebieskie, lejkowate kwiaty zewnętrzne i fioletowe, rurkowate kwiaty

środkowe. Owocem jest niełupka z puchem kielichowym.

Wymagania

Rośnie na polach i przy drogach.



Zastosowanie

Napar z kwiatów chabru wykazuje silne właściwości przeciwzapalne i moczopędne. Stosuje się go w chorobach nerek współwystępujących ze skąpym wydalaniem moczu. Surowiec działa również nieznacznie żółciopędnie. W kuchni kwiaty mogą służyć do ozdabiania deserów, sałatek i napojów. Napar stosuje się zewnętrznie do przemywania zmęczonych oczu.

Inne nazwy: drzewo chinowe

Występowanie

W stanie dzikim występuje w Andach. Uprawiany na plantacjach na Jawie, w Indonezji, Kongo, Wietnamie, Indiach i Australii.

Cechy morfologiczne

Rodzaj obejmuje ponad 40 gatunków drzew. Najczęściej uprawiane to chinowiec lekarski, soczystoczerwony i żółty. Drzewa osiągają wysokość do 30 m. Liście naprzeciwległe, ciemnozielone, duże, skórzaste.

Zastosowanie

Surowcem jest kora zawierająca alkaloidy (chininę, chinidynę), garbniki, glikozydy, fenolokwasy. Stosowana jako środek przeciwmalaryczny, poprawiający łaknienie, poronny (pobudza i wzmacnia skurcze macicy). W kosmetyce wchodzi w skład preparatów zapobiegających wypadaniu włosów.

Kwiatostanem jest wiecha, kwiaty promieniste zielonkawożółte lub różowe. Owocem jest torebka.

Wymagania

Warunki klimatu podzwrotnikowego.



Chmiel zwyczajny

Humulus lupulus

Rodzina: konopiowate (*Cannabaceae*)

Występowanie

Gatunek strefy umiarkowanej. Występuje w Europie, Azji, Ameryce Pn. W stanie dzikim na stanowiskach wilgotnych, w lasach liściastych. Roślina ruderalna.

Cechy morfologiczne

Roślina dwupienna, wieloletnia, osiąga wysokość do 8 m, w uprawie do 12 m. Łodyga wijąca lub płożąca, kanciasta, z włoskami na krawędziach. Liście 3- do 5-klapowych, grubo ząbkowane, szorstkie z wierzchu. Kwiatostan żeński kotkowaty (tzw. szyszki), z licznymi gruczołkami po stronie wewnętrznej. Kwiaty męskie zebrane w wiechowate kwiatostany.

Zastosowanie

Surowcem są owocostany (szyszki) oraz otarte włoski gruczołowe (lupulina), zawierające olejki lotne, żywicę, flawonoidy, garbniki i kwasy organiczne. Działa uspokajająco, moczopędnie, bakteriobójczo, obniża ciśnienie krwi, zwiększa łaknienie i wydzielanie soków trawiennych. Szyszki mają zastosowanie w kosmetyce i browarnictwie. Jadalne części to pędy (jadane jak szparagi) i szyszki (herbatka, sałatki). Chmiel to także roślina ozdobna.

Wymagania

Roślina ciepłolubna, wymagająca gleby żyznej, o wysokiej kulturze, odczynie obojętnym lub lekko kwaśnym. Rośnie na stanowiskach słonecznych.



Inne nazwy: wasabi, wasabia japońska

Występowanie

Rodzimy obszar występowania gatunku obejmuje pd.-wsch. Azję i Japonię. Obecnie rośli na występuje w stanie dzikim i w uprawie.



Cechy morfologiczne

Bylina osiągająca wysokość 45 cm. Wykształca masywne, pełzające kłącze o brązowozielonym zabarwieniu. Wyrastają z niego okrągławo nerkowate, długoogonkowe liście. W okresie kwitnienia rozwijają się skąpo ulistnione pędy kwiatostanowe. Kwiaty są drobne, białe. Owocem jest łuszczyna zawierająca w środku liczne okrągłe nasiona.

Wymagania

W stanie dzikim zasiedla brzegi górskich strumieni.

Zastosowanie

W kuchni wykorzystuje się przede wszystkim korzeń, w postaci zarówno świeżej, jak i ususzonej. Ma smak podobny do chrzanu pospolitego, ale dużo ostrzejszy i bardziej piekący, z lekką nutką gorzkości. Wasabi to jeden z najważniejszych smaków kulinarnych Japonii, wykorzystywany do przyrządzania sushi i sashimi. Może stanowić oddzielną przystawkę do dań z ryżu.

Chrzan pospolity

Armoracia rusticana

Rodzina: kapustowate (*Brassicaceae*)

Występowanie

Naturalny obszar występowania obejmuje pd.-wsch. Europę i zach. Azję. Rozprzestrzenił się również w Ameryce Pn. Obecnie jest to głównie roślina uprawna.

Cechy morfologiczne

Bylina osiągająca wysokość 1,5 m. Wykształca długi korzeń o białym, mięsistym wnętrzu. Łodyga kanciasta, o gładkiej powierzchni, w górnej części rozgałęziona. Ulistnienie skrętoległe. Liście zróżnicowane,

w zależności od umiejscowienia na łodydze. Drobne kwiaty zebrane w wiechy wyrastające na szczycie pędów. Owocem jest jajowata lub kulista łuszczynka.

Wymagania

Rośnie na każdej glebie, ale daje najlepsze plony na żyzniejszym podłożu. Zdiczylał zasiedla przydroża, rowy, wilgotne zarośla.

Zastosowanie

Chrzan pobudza trawienie, zwiększa wydzielanie soków trawiennych, ma właściwości moczopędne oraz wspomaga pocenie. Stosowany zewnętrznie łagodzi odmrożenia skóry. Liście chrzanu zabezpieczają żywność przed szybkim zepsuciem. Najczęściej stosuje się drobno utarty chrzan jako przyprawę do mięs, pasztetów, wędlin, jaj i surówek. Zimne sosy z chrzanu poleca się do dziczyzny oraz tłustych i ciężkostrawnych potraw. Kawałki korzeni dodaje się również do ogórków kiszonych, aby pozostały twarde i jędrne.



Inne nazwy: migdał ziemny

Występowanie

Pochodzi z pd. Europy, Bliskiego Wschodu i Afryki Pn. Obecnie występuje głównie w uprawie.

Cechy morfologiczne

Bylina osiągająca wysokość 50–80 cm. Pod ziemią na końcach krótkiego kłącza wytwarza liczne, kuliste lub jajowate bulwy (u form uprawnych do tysiąca). Liście równowąskie, całobrzegie, na końcach zaostrome, o długości do 10 cm i szerokości 4 mm. Łodyga

trójkątna, pełna, zakończona kwiatostanem. Kwiaty płaskie, słomkowożółte. Owocem jest czerwono-brązowy, trójkątny orzeszek.

Wymagania

Wymaga gleby piaszczystej, wilgotnej, łatwo się nagrzewającej.



Zastosowanie

Słodkawe bulwy cibory jadalnej mogą być użytkowane w różny sposób. Na surowo przypominają w smaku migdały. Po ugotowaniu znajdują zastosowanie jako warzywa korzeniowe, nadają się do sałatek warzywnych i zup. Uprażone przypominają orzeszki ziemne, a po zmieleniu mogą zastępować kakao i kawę. Mączkę z mielonych bulw dodaje się do ciast i cukierków. W Hiszpanii z cibory przyrządza się napój idealny na letnie upały (*horchata de chufa*).

Ciemiernik biały

*Helleborus niger*Rodzina: jaskrowate (*Ranunculaceae*)

Inne nazwy: róża Bożego Narodzenia

Występowanie

Występuje w europejskich górach. W Polsce roślina ozdobna. Gatunek chroniony.



Cechy morfologiczne

Bylina, rozmnażana z kłącza, osiągająca wysokość do 30 cm. Liście odziomkowe, zimnozielone, dłoniastosieczne. Liście łodygowe jajowate, całobrzegie. Kwiaty białe. Owocem jest mieszek.

Wymagania

Wymaga gleby próchnicznej, przepuszczalnej, wilgotnej, o odczynie obojętnym lub zasadowym, stanowiska częściowo zacienionego.

Zastosowanie

Surowcem jest kłącze zawierające alkaloidy, saponinę steroidową heleborynę, kwas nikotynowy. W medycynie używane do wyrobu leków nasercowych, a w leczeniu ludowym przeciw mdłościom, obstrukcji, robakom oraz jako środek do nacierań. W homeopatii i weterynarii stosowana jest nalewka z korzenia i kłącza. Gatunek zaliczany do roślin toksycznych ze względu na drażniące działanie na skórę i błonę śluzową.