



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Kurs „Uprawa roślin zielarskich”

Barbara Frąszczak

Katedra Warzywnictwa

Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

Materiał powstał w ramach projektu „Najlepsi z natury! Podnoszenie kompetencji osób dorosłych przez UPP”, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus, w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027, na podstawie umowy nr FERS.01.05-IP.08-0469/23

1. Wprowadzenie do roślin leczniczych

Rośliny lecznicze od wieków stanowią fundament tradycyjnych i nowoczesnych systemów leczenia. Podczas kursu zielarskiego uczestnicy poznali zarówno uprawne, jak i dziko rosnące gatunki ziół oraz ich wpływ na zdrowie człowieka. Szczególną uwagę poświęcono zrozumieniu ich działania, zastosowaniu w fitoterapii i miejscu w rolnictwie ekologicznym.

Omówione zostały najważniejsze grupy roślin:

- **Adaptogeny** – np. różeniec górski, żeń-szeń – wzmacniają organizm i zwiększają odporność na stres.
- **Rośliny przeciwzapalne** – np. rumianek, krwawnik, babka lancetowata.
- **Zioła wspomagające trawienie** – mięta pieprzowa, koper włoski.
- **Zioła wspierające układ oddechowy** – tymianek, szalwia, podbiał.
- **Rośliny detoksykujące** – pokrzywa, mniszek lekarski, ostropest plamisty.

2. Substancje czynne w roślinach leczniczych

Ważną częścią kursu była analiza związków chemicznych zawartych w roślinach, odpowiadających za ich działanie lecznicze. Uczestnicy nauczyli się rozpoznawać główne grupy substancji czynnych, m.in.:

- **Oleje eteryczne** – aromatyczne, lotne związki o działaniu antyseptycznym i uspokajającym.
- **Flawonoidy** – silne przeciwutleniacze, wspierające układ odpornościowy i naczyniowy.
- **Saponiny** – substancje pieniące, wspomagające odkrztuszanie.
- **Taniny (garbniki)** – działanie ściągające i bakteriobójcze, pomocne przy biegunkach i ranach.
- **Alkaloidy** – silnie działające związki, niektóre toksyczne, stosowane w lecznictwie wyłącznie w kontrolowanych dawkach.



Wyjaśniono, w których częściach roślin (liście, korzenie, kwiaty, nasiona) gromadzą się poszczególne substancje.

3. Kwiaty lecznicze – wartość terapeutyczna i ozdobna

Kwiaty roślin zielarskich pełnią nie tylko funkcje lecznicze, ale również estetyczne. W kursie podkreślono znaczenie ich obecności w ogrodach jako elementów wspierających zdrowie i różnorodność biologiczną.

Przykłady omówionych roślin:

- **Nagietek lekarski** – działa przeciwzapalnie, gojąco, stosowany w kosmetykach i maściach.
- **Rumianek** – łagodzi napięcia, działa uspokajająco i przeciwskurczowo.
- **Lawenda** – wspiera sen, działa relaksująco, wykorzystywana w aromaterapii.
- **Bez czarny (kwiaty)** – działa napotnie i przeciwgorączkowo w przeziębieniach.
- **Koniczyna czerwona** – źródło fitoestrogenów, pomocna dla kobiet w okresie menopauzy.

Kurs zawierał praktyczne wskazówki dotyczące zbioru kwiatów w odpowiednich fazach, suszenia i przygotowywania z nich naparów oraz maceratów.

4. Rośliny przyprawowe i lecznicze

Wiele przypraw codziennego użytku ma istotne właściwości zdrowotne i również różne gatunki lecznicze można użytkować jako przyprawy. Kurs ukazywał ich podwójną rolę – jako składników kulinarnych i naturalnych leków.

Wybrane rośliny przyprawowe i lecznicze:

- **Tymianek** – działa przeciwbakteryjnie i wykrztuśnie.
- **Szałwia** – stosowana przy stanach zapalnych gardła i infekcjach jamy ustnej.
- **Rozmaryn** – poprawia krążenie, wspiera koncentrację.
- **Bazylia** – wspiera układ trawienny i nerwowy.
- **Czosnek niedźwiedzi** – działa przeciwbakteryjnie, antyoksydacyjnie.
- **Czarnuszka siewna** – wspomaga odporność.
- **Mięta** – wspomaga układ trawienny.

Podkreślano również wartość **mieszanych przypraw ziołowych** i synergii działania roślin.

5. Zbiór i przechowywanie ziół



Dobrze przygotowany surowiec zielarski to podstawa skutecznego stosowania. Uczestnicy nauczyli się:

- Kiedy zbierać liście, ziele (przed kwitnieniem), kwiaty (w pełnym rozkwicie), korzenie (wczesną wiosną lub jesienią).
- Jak suszyć zioła – w przewiewnym, zacienionym miejscu lub w suszarce do ziół.
- Jak je przechowywać – w szklanych słojach lub papierowych torbach, z dala od światła i wilgoci.

Omówiono również różnice między **naparem, odwarem, maceratem i nalewką**, a także sposoby ich przygotowania w warunkach domowych.

6. Wykorzystanie roślin zielarskich w ogrodzie i domu

Zajęcia praktyczne obejmowały również temat **uprawy roślin zielarskich** na działkach, balkonach i w ogrodach przydomowych. Uczestnicy poznali:

- Zasady doboru gatunków do warunków glebowych i klimatycznych,
- Znaczenie stanowiska (nasłonecznienie, towarzystwo innych roślin),
- Korzyści z zastosowania ziół w permakulturze i ogrodach ozdobnych,
- Naturalne preparaty do nawożenia i ochrony roślin (np. gnojówki z pokrzywy i skrzypu).

Kładziono nacisk na **ekologiczne podejście** i budowanie ogrodu jako przestrzeni wspierającej zdrowie.

7. Rośliny lecznicze ze stanowisk naturalnych

Uczestnicy dowiedzieli się także, jak w sposób zrównoważony korzystać z zasobów dzikiej przyrody. Między innymi nauczyli się:

- Rozpoznawać rośliny takie jak dziurawiec, krwawnik, skrzyp, mniszek.
- Unikać nadmiernych zbiorów i chronić gatunki objęte ochroną.
- Szukać czystych, naturalnych stanowisk z dala od dróg i pól uprawnych.

Podkreślono rolę **tradycji zielarskich** i etycznego podejścia do przyrody.

7. Choroby i szkodniki roślin zielarskich

Uczestnicy dowiedzieli się w jaki sposób zadbać o zdrowotność roślin zielarskich w trakcie uprawy: Między innymi nauczyli się:

- Rozpoznawanie choroby i szkodniki najczęściej pojawiające się na roślinach zielarskich.
- Sposobów ochrony roślin.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Podkreślono rolę **bioróżnorodności**, mającą wpływ na zdrowotność roślin.

8. Podsumowanie

Kurs dostarczył uczestnikom:

- wiedzy o gatunkach leczniczych, przyprawowych i kwiatowych oraz adaptogennych,
- umiejętności przygotowania i przechowywania surowców,
- inspiracji do prowadzenia własnej uprawy ziół,
- szacunku do roślin, ich właściwości i tradycji zielarskiej.
-

Uczestnicy kursu zwiedzili ponadto Zakład Zielarski „Kawon” gdzie mogli zapoznać się z cyklem produkcyjnym herbat ziołowych od momentu zbioru ziela do wyprodukowania saszetki z herbatą. Gościliśmy również pracownika Firmy Zielarskiej „Herbapol” z Poznania.