



Warto uprawiać ZIOŁA!

Rośnie zainteresowanie roślinami zielarskimi.

Można powiedzieć wręcz o modzie na zioła. Zamiast kupować w sklepie „wyciągnięte” sadzonki w doniczkach, warto uprawiać wybrane gatunki na własnej działce!

Będzie taniej, zdrowiej, przyjemniej i z satysfakcją!

Na działkach panują idealne warunki do uprawy ziół – odpowiedni mikroklimat, dobre nasłonecznienie, pulchna gleba. Warto więc każde wolne miejsce wypełnić ziołami, bo przynoszą one wiele korzyści, m.in.:

- mają szerokie zastosowanie kulinarne i zdrowotne, są wykorzystywane w aromaterapii (np. relaksujące działanie pachnącej lawendy, macierzanki);
- stymulują wzrost drzew i krzewów owocowych, warzyw oraz kwiatów. Poprawiają ich odporność na choroby, kondycję, wzmacniają smak i aromat;
- odstraszą szkodniki (np. czosnek, hyzop), niektóre chronią przed rozwojem chorób (bazylia);
- są miododajne, przywabiają owady zapylające i inne pożyteczne;
- służą do przyrządzania naturalnych środków ochrony roślin polecanych w uprawach ekologicznych (np. czosnek, rumianek).



A. Waszak

Zioła na grządkach warzywnych
– buraki z bazylią i ogórecznikiem

Zioła, które sami uprawiamy, są świeże, bardziej aromatyczne, niż te kupowane, są więc też skuteczniejsze w działaniu. Od wiosny do jesieni używamy ich na świeżo, a uprawa domowa w pojemnikach przedłuża ten okres nawet do wiosny. Zachęcamy więc do uprawy ziół, używania ich z fantazją i poszukiwania w kuchni nowych kompozycji ziołowych smaków.

Miejsce dla ziół

- Można je uprawiać pomiędzy innymi roślinami lub w oddzielnym ogródku ziołowym (kilka m²) bądź w pojemnikach, np. na tarasie lub balkonie;
- Miejsce musi być słoneczne, zaciszne, osłonięte od wiatrów;
- Gleba – żyzna, przepuszczalna, zasobna w próchnicę i składniki pokarmowe, najlepiej zasilana co drugi rok dojrzałym kompostem.

10 pomysłów na zioła

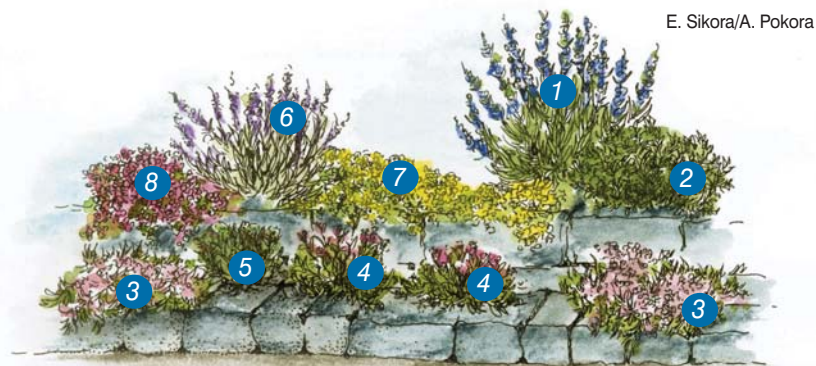
1. NA RABACIE Z BYLINAMI Doskonale sprawdzą się tu zioła zaliczane do ozdobnych, o nieco wyższym pokroju i podobnym typie wzrostu – lawenda, szaflwia lekarska, pysznogłówka, hyzop, ruta, wrotycz, lebiodka. Aby dobrze tu rosły, muszą mieć podobne wymagania co rosnące obok byliny.

Rabata ziołowa (1 krwawnik 2 lebiodka 'Aureum' 3 lebiodka 4 kocimiętka 5 lubczyk 6 macierzanka) w towarzystwie bylin i krzewów ozdobnych



A. Słomczyńska

2. W OGRÓDKU SKALNYM Sprawdzą się tu wieloletnie zioła, np. tymianek, macierzanka, lawenda, cząber górski, szalwia, bluszczyk kurdybanek lub jednoroczne – np. bazylią w odmianach, majeranek. Efektownym urozmaice- niem może być uprawa ziół na dwustopniowym kamiennym murku. Rośliny sadzi się w żyzną ziemię w większych szczelinach między kamieniami. Dobrze zaprezentują się tu: hyzop, majeranek, tymianek, cząber, szalwia, lawenda, ba- zylią i mięta – w odmianach z kolorowymi liśćmi.



E. Sikora/A. Pokora

Murek zielony dwustopniowy: 1 hyzop 2 majeranek 3 macierzanka 4 tymianek
5 cząber 6 szalwia lekarska 7 smagliczka nadmorska 8 gęsiówka kaukaska



E. Sikora/A. Pokora

Murek wolnostojący z uprawą ziół: 1 tymianek 2 majeranek 3 macierzanka
4 inne rośliny posadzone w rzędzie (lawenda, melisa, szalwia, mięta) 5 cząber

3. Z WARZYWAMI Na grządkach z warzywami w uprawie współrzędnej, np. koper z ogórkami, hyzop obok rzędu kalarepy lub kapusty wczesnej. W warzywniku w różnych wolnych miejscach można uprawiać ziola sałatkowe – rukolę, rzeżuchę, bazylię, rozszponkę, trybulę, 2–3-krotnie w sezonie. W warzywniku uprawia się wiele innych roślin przyprawowych – czosnek, pietruszkę, koper, szczypiorek, kminek i kolendrę, do użytku na zielono.

E. Sikora



Ziola na grządkach warzywnych – fasola współrzędnie z szawią

E. Sikora/A. Pokora



Schemat warzywnika z uprawą ziół: 1 burak ćwikłowy 2 koper ogrodowy 3 ogórki 4 bazylia 5 fasola szparagowa 6 cząber 7 hyzop 8 warzywa kapustne 9 sałata

4. OSOBNO – GATUNKI EKSPANSYWNE Rośliny wyjątkowo ekspansywne, jak np. mięta, dobrze znoszą stanowisko półcieniste, wilgotne, jednak wzrost ich powinien być stale kontrolowany. Nie można pozwolić, aby mięta „rozpanoszyła się” zajmując miejsce innym roślinom. Bardzo ekspansywny jest też chrzan, traktowany jako warzywo i przyprawa. Lepiej posadzić go w oddzielnym miejscu i kontrolować jego wzrost (nie sadzimy go w ogródku zielonym). Szeroko rozrasta się także estragon (rozłogi), zwłaszcza gdy ma dobre warunki uprawy.

B. Frąszczak



Wzrost mięty musi być kontrolowany. W glebę wkopano obrzeże ograniczające rozrost rozłogów

5. OBRZEŻA DZIAŁKI Z boku działki posadźmy wysokie zioła wieloletnie, np. lubczyk, arcydzięgiel litwor, bylica estragon (nie rośnie tak wysoko, gdy jest systematycznie przycinana). Przez kilka lat będą stanowiły osłonę od wiatrów i użytkową zieloną dekorację. Z roślin dwuletnich doskonale będą malwa, dziewanna i prawoślaz.

6. OBRZEŻA GRZĄDKI Sprawdzą się tu wieloletnie gatunki, jak: szalwia lekarska, hyzop, ruta, melisa, lebidotka (oregano). W ciągu sezonu można je odpowiednio przycinać, tworząc rodzaj pachnącego, niskiego żywopłotu.

A. Waszak



Zioła na obrzeżach rabat (nagietek, nasturcja)

7. KĄCIK ZIOŁOWY To propozycja uprawy wielu roślin zielarskich i przyprawowych w jednym miejscu. Przed założeniem tego typu uprawy, trzeba sporządzić szczegółowy plan nasadzeń. Rośliny rozmieszczamy tak, aby miały zbliżone wymagania uprawowe, podobną wysokość, pokrój, siłę wzrostu. Najwyższe sadi się od strony północnej, by nie zacięniały pozostałych, następnie wieloletnie o wyższym i średnim wzroście, i kolejno w kierunku południowym, rośliny roczne średnio wysokie i niskie – z siewu i rozsady. Należy zwracać uwagę na silnie aromatyczne rośliny, by nie rosły w bezpośrednim sąsiedztwie, ponieważ mogą działać na siebie antagonistycznie (np. majeranek i bazylija, mięta i bazylija).

E. Sikora/A. Pokora



Kącik ziołowy: 1 arcydzięgiel 2 lubczyk 3 estragon 4 mięta 5 lebidotka 6 nagietek 7 nasturcja 8 koper włoski 9 lawenda 10 hyzop 11 melisa 12 rozmaryn 13 majeranek 14 cząber 15 bazylija 16 ogórecznik 17 koper ogrodowy 18 tymianek 19 macierzanka 20 szalwia

8. W SKRZYNIACH Taka uprawa ma zastosowanie tam, gdzie gleba jest słabsza, piaszczysta albo podmokła (także o wysokim poziomie wód gruntowych). Zioła uprawiamy tu tak jak w uprawie gruntowej. Skrzynie z ziołami można z powodzeniem ustawić na trawniku lub nawet na utwardzonej części szerszej ścieżki przy altanie.

A. Waszak



Uprawa ziół w skrzyniach

9. PODWYŻSZONA GRZĄDKA Dobrze sprawdzi się tam, gdzie gleba jest ciężka, wolno nagrzewająca się. Podłoże nawiezione wyżej lepiej i szybciej się nagrzewa, ma uregulowaną wilgotność i zioła dobrze się tam czują. Wzdłuż środka grządki sadi się na ogół rośliny średniej wysokości (40–50 cm) i niezbyt silnie rozrastające się. Im bliżej brzegów, tym zioła powinny być niższe (np. tymianek, macierzanka, drobniolista bazylija). Dobrze byłoby, aby taka grządka była usytuowana w kierunku północ-południe, co zapewnia równomierny dostęp światła dla wszystkich roślin.

A. Waszak



Podwyższona grządka z ziołami

10. W POJEMNIKACH Dzięki takiej uprawie mamy możliwość korzystania ze świeżego zela i liści niemal przez cały rok. Doniczki można ustawiać w różnych miejscach, zimą w domu przy oknie. Będą praktyczną i aromatyczną dekoracją. Pojemniki (drewniane, blaszane, ceramiczne, z geowłókniny) muszą mieć w dnie otwory do odpływu nadmiaru wody oraz drenaż. Zioła nie znoszą zalanego podłoża. Podłoże musi być żyzne, wzbogacone nawozami, najlepiej uniwersalnymi lub o przedłużonym działaniu (6 miesięcy). Gotowe podłoże można kupić w sklepach ogrodniczych.

Na mniejszym balkonie można zioła posadzić do podwieszanych wiklinowych koszyków lub donic. Przez umieszczenie ich na różnej wysokości, balkon jest lepiej wykorzystany. Innym rozwiązaniem jest sadzenie ziół szybko rosnących i o niewielkich rozmiarach w kieszonkach uprawowych maty pionowo podwieszanej na ścianie. Kieszonki te są wypełnione żyznym podłożem. Do nich sadi się gotową rozsadę ziół lub nawet niektórych warzyw, wykorzystywanych na sałatki (sałata, koper, rukola, szczypiorek).

Shutterstock.com



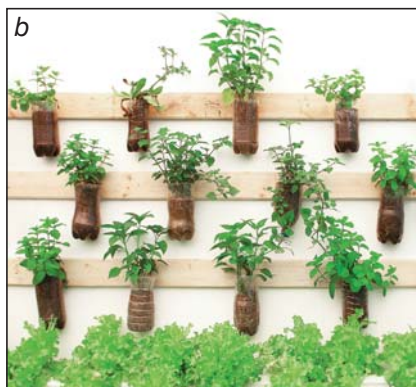
a

Różne pomysły na uprawę ziół:

a – w kieszonkach na pionowej macie

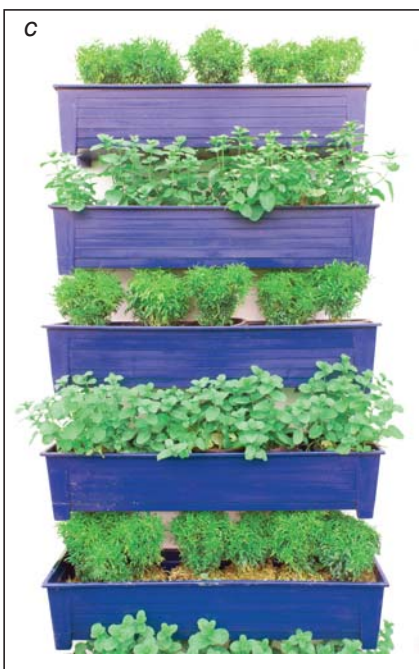
b – w plastikowych butelkach z podłożem

c – w skrzynkach umieszczonych kaskadowo



b

Shutterstock.com



c

Shutterstock.com

Rozmnażanie ziół

- Z nasion wysiewanych wprost do gruntu (np. cząber, kminek, koper, pietruszka, rzeżucha, lubczyk, arcydzięgiel) lub do doniczek w celu produkcji rozsady (bazylija, majeranek, tymianek, rozmaryn). Stosuje się siew wiosenny, letni (szczypiorek) lub jesienny (arcydzięgiel, lubczyk).
- Wegetatywnie – przez sadzonki z pędów podziemnych (kłącza, rozłogi), przez podział roślin starszych, z odrostów korzeniowych, odkładów, z sadzonek zielnych.
- Rozsadę wielu ziół (i starsze rośliny gotowe do konsumpcji) można kupić przez cały rok.

Pielęgnacja

- przerywanie (ziola roczne wysiewane do gruntu), odchwaszczanie i wzruszanie gleby, zwłaszcza po ulewnych deszczach;
- ochrona przed chłodem – wiosną, na niektóre gatunki zakłada się osłony czasowe, a przed zimą wrażliwe ziola przenosi się do pomieszczeń (rozmaryn) lub je okopuje i okrywa (lawenda, melisa, niektóre odmiany szalwii i mięty);
- podlewanie (częstsze w pojemnikach), bywa łączone z zasilaniem;
- nawożenie – kilka razy w sezonie, szczególnie po większym cięciu ziela (roztwory nawozów wieloskładnikowych płynnych lub przygotowanych na bazie biohumusu);
- przycinanie: w celu lepszego rozkrzewienia się i uzyskania większej masy zielonej (np. mięta, bazylija, majeranek); usuwanie pędów kwiatostanowych (bazylija); cięcie dekoracyjne, np. u rozmarynu, melisy, mięty, szalwii, nadające roślinom odpowiedni kształt (kula, stożek).

Co zbieramy?

1. **Liście i całe ziele** – całą część nadziemną zbieramy, gdy rośliny są młode, przed kwitnieniem lub na początku kwitnienia, np. mięta, melisa, oregano, majeranek.
2. **Kwiaty i kwiatostany** – w pełni rozkwitu, przez cały okres kwitnienia rośliny, przy czym kwiaty nie mogą być przekwitłe, np. nagietek, nasturcja, lawenda.
3. **Korzenie, kłącza, cebule** (przeważnie dwuletnie lub wieloletnie) należy wykopywać późną jesienią, kiedy rośliny zdążyły już nagromadzić w nich naj-

więcej składników zapasowych, np. chrzan, arcydzięgiel, lubczyk. Inny termin to wczesna wiosna, zanim rośliny rozpoczną wegetację.

4. **Owoce** tylko dojrzałe. Zrywa się je w słoneczne i ciepłe dni. Owoce suche, np. torebki nasienne, gdy są zbyt dojrzałe i suche, szybko pękają na słońcu i nasiona wysypują się z nich (kminek, koper, czarnuszka), dlatego lepiej zbierać je, gdy zaczynają dojrzewać.

Shutterstock.com



Zbiór ziela rozmarynu

Wykorzystanie

W kuchni Świeże zioła nie tylko uszlachetniają smak potraw, dodają im niepowtarzalnego aromatu, ale też czynią je bardziej strawnymi, chroniąc nasz układ pokarmowy przed wieloma chorobami. Zawierają substancje lecznicze, które wpływają na dobre samopoczucie. Zioła są też doskonałą dekoracją stołu i dań. Najlepiej osobiście wypróbować smak poszczególnych przypraw i ich mieszanek, dobierając je do indywidualnych upodobań. Najczęściej używane są: estragon, bazylika, cząber, kminek, koper ogrodowy, kolendra, lubczyk, majeranek, lebiodka (oregano), tymianek, szalwia lekarska, melisa, rozmaryn, papryka ostra, rokietta. Zioła delikatne (melisa, koper, trybula, pietruszka, lebiodka) pasują prawie do każdej mieszanki ziół i są stosowane do sosów, zup i potraw z warzyw, ryb, delikatnego mięsa. Zioła o silnym aromacie nie powinny być sto-

sowane jednocześnie (bazylija, szaflwia, rozmaryn, lawenda). Nie można też ich używać w dużych ilościach.

Cząber, majeranek, tymianek powinno się dodawać do potraw pod koniec gotowania. Świeże zioła, drobno posiekane na krótko przed podaniem, dodaje się do zup i sałatek. W sosach zimnych zioła powinny „naciągać” 30 minut, wtedy sos będzie bardziej aromatyczny. Zioła siekamy zawsze nierdzewnym nożem na porcelanowej lub plastikowej desce (nie drewnianej ani metalowej).

Przetwory Zioła utrwalone w różny sposób nawet zimą sprawią, że wiele potraw bardzo zyska na smaku. Zioła można zamrozić lub ususzyć. Robi się z nich także różne ziołowe pasty (np. z bazylii – pesto), octy smakowe (estragonowy, bazyliowy) i oleje ziołowe (rozmaryn, estragon, tymianek, majeranek, czosnek). Susz przechowuje się w szczelnie zamkniętych pojemnikach, bez dostępu światła. Rośliny nie powinny być pokruszone. Mieszanekę smakową przygotowuje się tuż przed użyciem, w porcelanowym moździerzu, dobierając kompozycję smaków i aromatów do określonej potrawy. Niektóre zioła służą do przygotowania wspaniałych ziołowych nalewek o różnych bukietach smakowych albo do jednym wyrazistym aromacie (np. miętówka, arcydzięgielówka, anyżówka).

W apteczce Najczęściej korzystamy z ziół suszonych (np. mięta, szaflwia, tymianek, melisa, majeranek, pokrzywa, rumianek) przygotowując z nich napary, odwary, płukanki do włosów, kąpiele ziołowe. Zastosowanie mają też

Shutterstock.com



Suszenie ziół w małych pęczkach podwieszonych w przewiewnym i zacienionym miejscu

Zastosowanie ziół

| Ziolo | Do czego uzywamy |
|-----------|--|
| Bazylija | dania z pomidorami, szpinak, sałata, zupy fasolowe, baranina, wołowina, cielęcina, sosy do spaghetti, omlety |
| Czaber | potrawy z warzyw strączkowych, kapusta, tłuste mięsa, smażone ryby |
| Estragon | marynaty do mięs, drób, sałatki, omlety, ryby, zupa pomidorowa, brokuły, szparagi, kalafior, kapusta |
| Kminek | chleb, kapusta, ziemniaki, mięsa |
| Kolendra | zupy z warzyw strączkowych, potrawy mięsne, sałaty |
| Majeranek | biały barszcz, żurek, pieczenie mięsne, pasztety |
| Mięta | galaretki, lody, sałatki owocowe, kompoty |
| Oregano | pizza, sosy pomidorowe i do spaghetti, pieczeń wołowa, cielęcina, ryby, szpinak, soki warzywne |
| Rozmaryn | pieczone ziemniaki i mięsa, drób |
| Szałwia | wieprzowina, farsze do ryb i drobiu, ciemne sosy, pomidory |
| Tymianek | pomidory, cebula, zupy warzywne, grzyby, ziemniaki |

nalewki (np. orzechówka, miętówka na dolegliwości żołądkowe, trawienie) i zioła świeże (okłady, maceraty), olejki (przy inhalacjach, np. majeranek).

Dekoracje Świeże kompozycje ziół w wazonach (także odpowiednio zaszuszone) są ozdobą domu. Dekoracyjne są misy zapachowe, czyli „potpourri”. Aromat ziół służy do odświeżania zapachu bielizny, ubrań w szafach (saszetki z tymiankiem, lawendą), odstraszać też mole.

Chcesz wiedzieć więcej?

Czytaj miesięczniki „działkowiec” i „Mój Ogródek”, w których zawarta jest rzetelna i aktualna wiedza na temat zagospodarowania i pielęgnacji działek.

Uwaga, zamawiając teraz pakiet prenumerat obydwu czasopism, zyskujesz 6 miesięcy prenumeraty „Mój Ogródek” gratis.

Aktualna oferta na www.dzialkowiecsklep.pl tel. 22 101 34 34!

Wydawca: Wydawnictwo „działkowiec” Sp. z o. o.

ul. Bobrowiecka 1, 00-728 Warszawa, tel. 22 101 34 00,

www.dzialkowiec.com.pl, www.facebook.com/perfekcyjnyogrod

Wydano na zlecenie KR PZD z siedzibą w Warszawie.

Nakład: 100 000 egz.

ISBN 978-83-63544-68-3