

Ziołolecznictwo, czyli fitoterapia, to jedna z najstarszych dziedzin medycyny naturalnej. Już od wieków ludzie wykorzystywali zioła nie tylko jako przyprawy, ale też jako naturalne lekarstwa pomagające w codziennych dolegliwościach. Współcześnie wracamy do tej wiedzy – łącząc tradycję z nowoczesnym podejściem do zdrowia i ekologii.

Zioła wspierają organizm w sposób delikatny, ale skuteczny. Mogą poprawiać trawienie, wzmacniać odporność, łagodzić stres, wspierać sen czy oczyszczać organizm z toksyn. Wiele z nich ma też właściwości przeciwzapalne i antybakteryjne.

ZASADY DOBREGO KUCHARZA ZBIERACZA

Okres i pora dnia

Pora dnia, jak i pogoda panująca w czasie zbioru mają wpływ na wartości surowca i zawartość substancji czynnych. Zebrane zioła łatwo zagrzewają dlatego większość gatunków ziół zbiera się w godzinach południowych i wczesnych popołudniowych.

Części nadziemne powinno się zbierać w dni pogodne w porze największego nasłonecznienia (około południa). Nie powinno się zbierać z rana lub z wieczorową rosą. Zbiór mokrych ziół może spowodować łatwe zagrzewanie się ich, zmianę barwy, zapachu i smaku. Kwiaty szybko przekwitające zbiera się codziennie, a czasem dwukrotnie w ciągu dnia. Nie należy ich zbierać w dni deszczowe, lecz w czasie słonecznej pogody - dopiero po dokładnym obeschnięciu rosy i przed jej wieczornym opadnięciem. Przed zbieraniem dziko rosnących ziół powinniśmy się upewnić, czy nie są przepadkiem chronione. To ważne. Do zbioru -ścinania ziół używa się sekatora, noża i nożyczek. Ziół nigdy nie należy zrywać ręką, gdyż często wyrwa się przy tym całe rośliny wraz z korzeniami, chyba że zbieramy mniszek lekarski czy dziko rosnący chrzan. Rośliny, których część nadziemną zbiera się tylko jeden raz, ścina się tuż nad ziemią, natomiast zbierane dwu- lub kilkakrotnie na wysokości od 5 do 15 cm nad ziemią, co umożliwia lepsze odrastanie ziela. Zostawmy trochę smacznego materiału także innym a przede wszystkim naturze, żebyśmy mieli co zbierać w następnych latach.



O NASZYM SŁÓW KILKA...

Międzynarodowa wymiana młodzieży Erasmus+ „Green Vibes, Tasty Bites” połączyła 28 uczestników z Polski, Grecji, Estonii i Łotwy. Przez sześć dni w Oleśnicy w Zamku Książęcym młodzież poznawała idee zrównoważonego rozwoju, zdrowego odżywiania i ekologicznego stylu życia.

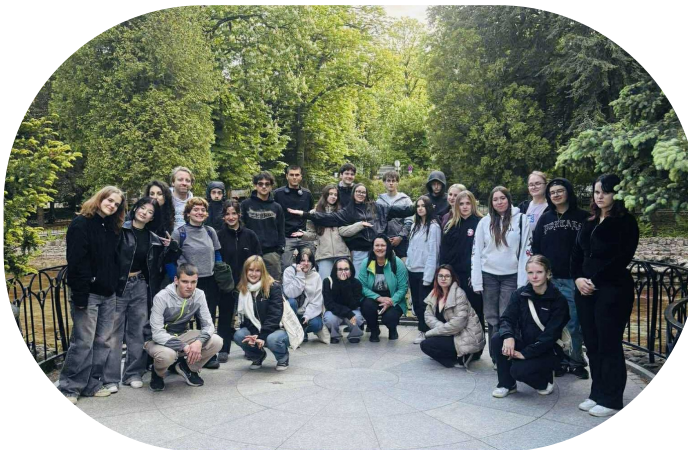
Cele projektu:

- promowanie ekologicznych nawyków i idei slow food,
- nauka gotowania z lokalnych produktów,
- rozwój kreatywności i współpracy międzykulturowej,
- zwiększenie świadomości ekologicznej.

Działania:

- warsztaty kulinarne, artystyczne, edukacyjne, kulturowe, sportowe,
- zajęcia w ogrodzie permakulturowym, sadzenie rabat kwiatowych i ziołowych
- warsztaty o zrównoważonym rozwoju i recyklingu, ekologiczne
- integracja przez taniec, gry i wspólne gotowanie.

Efektem projektu jest broszura edukacyjna dostępna w formie drukowanej jak i cyfrowej do pobrania na stronie internetowej: www.cki-w-olesnica.ohp.pl - Aktualności oraz na Facebooku Centrum Kształcenia i Wychowania OHP w Oleśnicy.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Broszura edukacyjna Zioła, jadalne chwasty i kwiaty bez tajemnic





PIĘKNE, PACHNĄCE I... PYSZNE

Nagietek – ma działanie przeciwzapalne i oczyszczające. Nadaje potrawom piękny, pomarańczowy kolor.

Bratki – delikatny smak, bogate w antyoksydanty. Idealne do dekoracji deserów i sałatek.

Rumianek – działa uspokajająco i wspiera trawienie. Dodawany do naparów, deserów i miodów aromatyzowanych.

Lawenda – relaksująca, aromatyczna, o lekko słodkim smaku. Idealna do wypieków i napojów.

Mniszek lekarski – bogaty w witaminy A, C, K, wspomaga detoksykację. Dodawany do sałatek i syropów.

Czarnuszka siewna „czarne złoto faraonów” – przyprawa i lekarstwo w jednym. Wzmacnia odporność i układ oddechowy, wspiera trawienie i metabolizm. W kuchni wykorzystuje się zarówno nasiona (do pieczywa, sałatek, warzyw), jak i olej z czarnuszki.

⚠ Uwaga! Nie każdy kwiat nadaje się do jedzenia!

Choć wiele kwiatów wygląda pięknie i pachnie zachęcająco, nie wszystkie są bezpieczne do spożycia. Niektóre rośliny mogą być trujące lub powodować reakcje alergiczne. Dlatego zawsze warto zachować ostrożność i stosować się do kilku zasad:

- Jedz tylko kwiaty jadalne – upewnij się, że gatunek jest bezpieczny i pochodzi z zaufanego źródła.
- Nie używaj kwiatów z kwaciarni ani ze sklepów ogrodniczych – często są przyskane środkami chemicznymi i pestycydami.
- Nie zbieraj kwiatów przy drogach i w miejscach zanieczyszczonych, np. przy ruchliwych ulicach czy polach opryskiwanych chemikaliami.
- Używaj umiarkowanie – nawet jadalne kwiaty mogą wywołać reakcje alergiczne u osób wrażliwych.
- Nie podawaj kwiatów dzieciom ani kobietom w ciąży bez konsultacji ze specjalistą.
- Rozróżniaj gatunki! Niektóre wyglądają podobnie, ale tylko jedna odmiana jest jadalna (np. niektóre odmiany begonii czy bratków).

ZIOŁA – ZIELONE ZŁOTO TWOJEJ KUCHNI

Bazylią – poprawia trawienie, działa przeciwzapalnie i uspokajająco. Idealna do: makaronów, sałatek, sosu pesto.

Mięta – odświeża, wspomaga układ pokarmowy, łagodzi stres. Idealna do: napojów, deserów, dań kuchni orientalnej.

Rozmaryn – pobudza krążenie i koncentrację, ma działanie antybakteryjne. Idealny do: pieczonych warzyw, ziemniaków, mięs.

Tymianek – wzmacnia odporność, pomaga przy infekcjach dróg oddechowych. Idealny do: zup, mięs, dań jednogarnkowych.

Melisa – działa kojąco i relaksująco, ułatwia zasypianie. Idealna do: herbat, deserów, sosów owocowych.



JAK PRZECHOWUJEMY ZIOŁA?

Zioła umieszczamy w zacienionym i przewiewnym miejscu, unikając słońca, które zmniejsza zawartość olejków eterycznych. Można je suszyć w piekarniku lub suszarce do warzyw, ale temperatura nie powinna przekraczać 35°C, a świeże rośliny nie mogą być dokładane.

Suszmy partiami, bez kruszenia, by zachować aromat. Wysuszone zioła powinny mieć właściwy kolor i zapach, dlatego różne gatunki suszymy osobno.

Zioła o małych liściach, jak tymianek, rozmaryn czy majeranek, plucemy, otrząsamy z wody i wieszamy lodygami w dół. Są gotowe, gdy łamią się przy zginaniu, co trwa 2-3 tygodnie.

Zioła o mięsistych liściach, jak bazylia czy mięta, suszymy szybko, by uniknąć pleśni – obrywamy liście i układamy na siatce. Susz jest gotowy po tygodniu.

Kwiaty suszymy podobnie jak mięsiste zioła. Przechowujemy w szczelnych słoikach w ciemnym miejscu, najlepiej zużyć w ciągu roku.

Najczęściej stosowane w naszej kuchni zioła – pietruszkę i koperek – możemy także zamrozić po wcześniejszym posiekaniu. Mrozi się również bazylę. Aby nie straciła koloru, najpierw na kilka sekund zanurzamy jej pędy we wrzątku, potem schładzamy ją w wodzie z lodem, osuszamy papierowym ręcznikiem, obrywamy liście, układamy je płasko w foliowym woreczku i wkładamy do zamrażarki. Tak przechowywane zioła zachowują aromat i kolor nawet przez kilka miesięcy.

PRZEPISY Z NASZEGO PROJEKTU

SAŁATKA „GREEN VIBES”

Składniki: rukola, liście mniszka, pomidorki, pestki słonecznika, sos miodowo-cytrynowy.

Efekt: lekka, energetyzująca przekąska pełna witamin.

HERBATA RELAKSUJĄCA

„TASTY BITES”

Składniki: melisa, mięta, lawenda, skórka cytryny.

Efekt: napój, który koi nerwy i wspiera trawienie.



Herbal medicine, or phytotherapy, is one of the oldest branches of natural medicine. For centuries, people have used herbs not only as spices but also as natural remedies to help with everyday ailments. Today, we are revisiting this knowledge – combining tradition with a modern approach to health and ecology.

Herbs support the body in a gentle yet effective way. They can improve digestion, strengthen immunity, relieve stress, promote sleep, and cleanse the body of toxins. Many also have anti-inflammatory and antibacterial properties.

RULES OF A GOOD COOK-PICKER

Time and Time of Day

The time of day and the weather during harvesting affect the value of the raw material and the content of active substances. Harvested herbs heat up easily, so most herb species are harvested around noon and early afternoon.

Above-ground parts should be harvested on clear days with the highest sunlight (around noon). Avoid picking in the morning or with evening dew. Harvesting wet herbs can cause them to heat up easily, changing their color, scent, and flavor. Flowers that fade quickly should be harvested daily, sometimes twice a day. They should not be harvested on rainy days, but rather during sunny weather—only after the dew has thoroughly dried and before it falls in the evening.

Before picking wild herbs, make sure they are not accidentally protected. This is important. Pruning shears, a knife, and scissors are used for harvesting and cutting herbs. Herbs should never be picked by hand, as this often rips out entire plants, including the roots, unless you're picking dandelions or wild horseradish. Plants whose above-ground portions are harvested only once are cut just above the ground, while those harvested twice or several times are cut at a height of 5 to 15 cm above the ground, which allows for better regrowth. Let's leave some of this tasty material for others, and above all, for nature, so that we have something to harvest in future years.



A FEW WORDS ABOUT OUR PROJECT

The Erasmus+ international youth exchange "Green Vibes, Tasty Bites" brought together 28 participants from Poland, Greece, Estonia, and Latvia. For six days, the youth explored the concepts of sustainable development, healthy eating, and an ecological lifestyle at the Prince's Castle in Oleśnica.

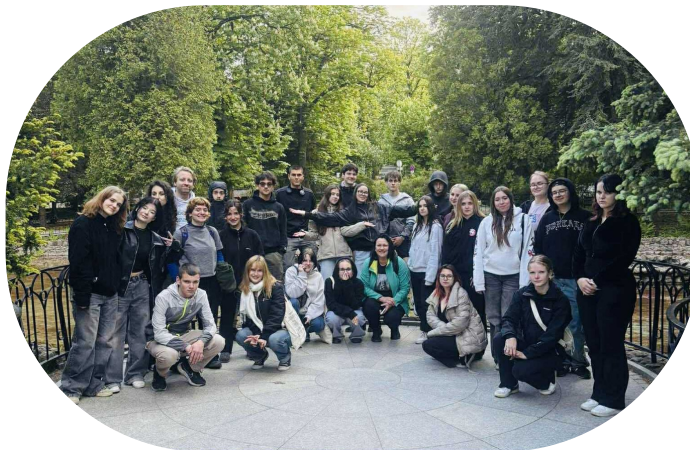
Project goals:

- promoting ecological habits and the concept of slow food,
- learning to cook with local products,
- developing creativity and intercultural cooperation,
- increasing environmental awareness.

Activities:

- culinary, artistic, educational, cultural, and sports workshops,
- activities in a permaculture garden, planting flower and herb beds,
- workshops on sustainable development and recycling,
- ecological integration through dance, games, and cooking together.

The project resulted in an educational brochure available in both printed and digital formats and can be downloaded from the website: www.ckiwiw-olesnica.ohp.pl - News and on the Facebook page of the OHP Education and Upbringing Center in Oleśnica.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

educational brochure **Herbs, Edible Weeds, and Flowers Demystified**



**GREEN
VIBES,
TASTY
BITES**





BEAUTIFUL, FRAGRANT AND... DELICIOUS

Calendula – has anti-inflammatory and cleansing properties. It gives dishes a beautiful orange color.

Pansies – a delicate flavor, rich in antioxidants. Perfect for garnishing desserts and salads.

Chamomile – has a calming effect and supports digestion. Added to infusions, desserts, and flavored honeys.

Lavender – relaxing, aromatic, with a slightly sweet taste. Ideal for baking and beverages.

Dandelion – rich in vitamins A, C, and K, supports detoxification. Added to salads and syrups.

Black cumin – "black gold of the pharaohs" – a spice and medicine in one. Strengthens the immune system and the respiratory system, supports digestion and metabolism.

Both the seeds (in bread, salads, and vegetables) and black cumin oil are used in cooking.

⚠ Warning! Not every flower is edible!

While many flowers look beautiful and smell inviting, not all are safe to eat. Some plants can be poisonous or cause allergic reactions. Therefore, it's always worth being cautious and following a few rules:

Only eat edible flowers – make sure the species is safe and comes from a trusted source.

Do not use flowers from florist's or garden centers – they are often sprayed with chemicals and pesticides.

Do not pick flowers near roads or in polluted areas, such as busy streets or fields sprayed with chemicals.

Use sparingly – even edible flowers can cause allergic reactions in sensitive individuals.

Do not give flowers to children or pregnant women without consulting a specialist.

Distinguish between species! Some look similar, but only one variety is edible (e.g., some varieties of begonias or pansies).



HERBS – THE GREEN GOLD OF YOUR KITCHEN

Basil – improves digestion, has anti-inflammatory and calming properties. Perfect for: pasta, salads, pesto sauce.

Mint – refreshes, supports the digestive system, relieves stress. Perfect for: drinks, desserts, oriental dishes.

Rosemary – stimulates circulation and concentration, has antibacterial properties. Perfect for: roasted vegetables, potatoes, meats.

Thyme – strengthens immunity, helps with respiratory infections. Perfect for: soups, meats, stews.

Lemon balm – soothes and relaxes, promotes sleep. Perfect for: teas, desserts, fruit sauces.



RECIPES FROM OUR PROJECT

"GREEN VIBES" SALAD
INGREDIENTS: ARUGULA, DANDELION LEAVES, CHERRY TOMATOES, SUNFLOWER SEEDS, HONEY-LEMON DRESSING.

Results: a light, energizing snack full of vitamins.

"TASTY BITES" RELAXING TEA
INGREDIENTS: LEMON BALM, MINT, LAVENDER, LEMON PEEL.

Results: a drink that soothes the nerves and supports digestion.



HOW DO WE STORE HERBS?

Place herbs in a shady and well-ventilated area, avoiding direct sunlight, which reduces the essential oil content. They can be dried in an oven or dehydrator, but the temperature should not exceed 35°C (95°F), and fresh herbs should not be added.

Dry in batches, without crushing them, to preserve their aroma. Dried herbs should have the right color and aroma, so dry different species separately.

Rinse small-leaved herbs, such as thyme, rosemary, or marjoram, shake off excess water, and hang them upside down. They are ready when they break when bent, which takes 2-3 weeks.

Dry fleshy-leaved herbs, such as basil or mint, quickly to avoid mold – remove the leaves and place them on a mesh bag. The dried herbs are ready in a week.

Dry flowers similarly to fleshy herbs. Store in airtight jars in a dark place, ideally using within a year.

The most commonly used herbs in our kitchen – parsley and dill – can also be frozen after chopping. Basil is also a good option. To prevent discoloration, first dip the stems in boiling water for a few seconds, then cool them in ice water, pat them dry with a paper towel, strip off the leaves, lay them flat in a plastic bag, and place them in the freezer. Herbs stored this way retain their flavor and color for up to several months.

