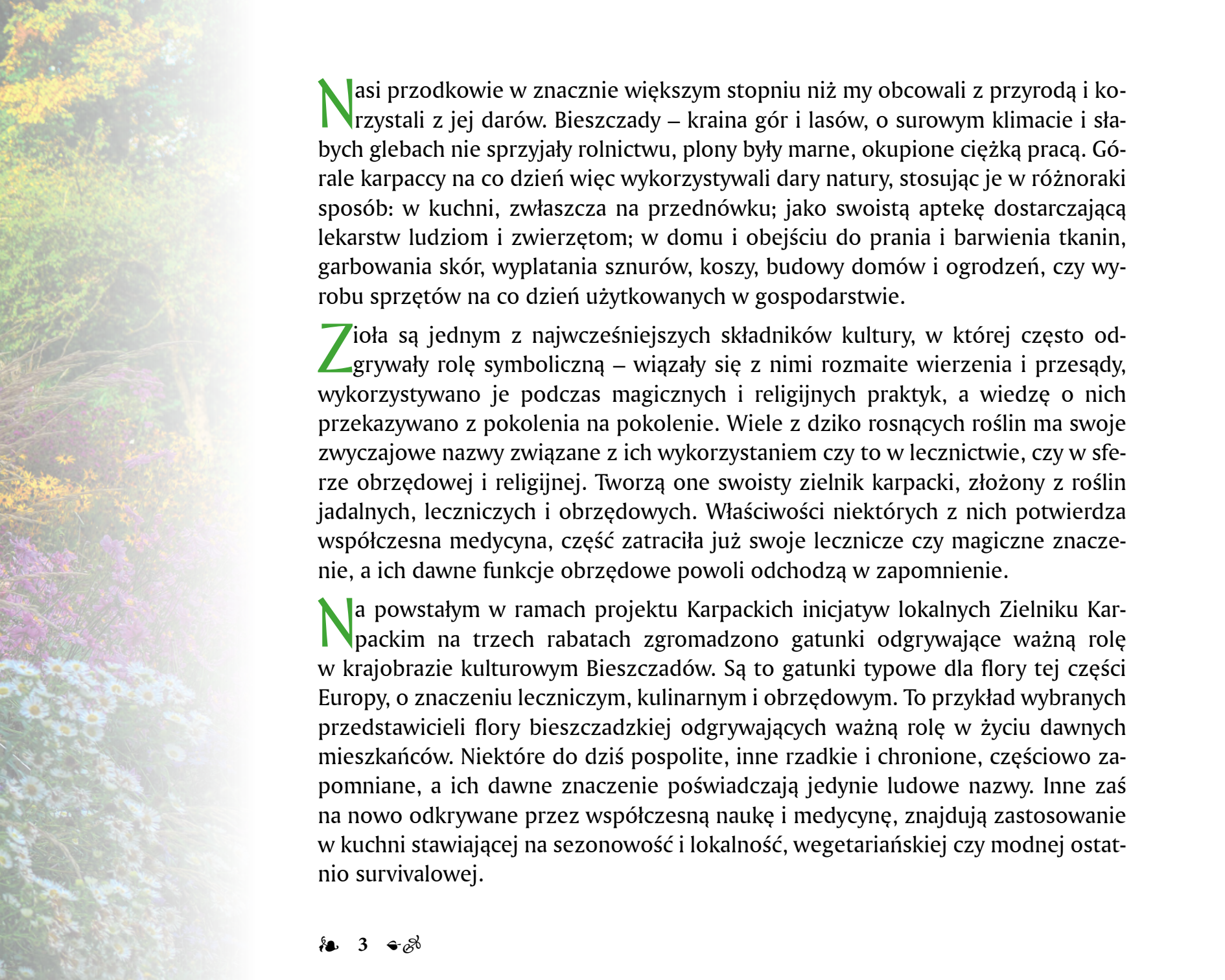




Zielnik Karpacki





Nasi przodkowie w znacznie większym stopniu niż my obcowali z przyrodą i korzystali z jej darów. Bieszczady – kraina gór i lasów, o surowym klimacie i słabych glebach nie sprzyjały rolnictwu, plony były marne, okupione ciężką pracą. Górale karpaccy na co dzień więc wykorzystywali dary natury, stosując je w różnoraki sposób: w kuchni, zwłaszcza na przednówku; jako swoistą aptekę dostarczającą lekarstw ludziom i zwierzętom; w domu i obejściu do prania i barwienia tkanin, garbowania skór, wyplatania sznurów, koszy, budowy domów i ogrodzeń, czy wyrobu sprzętów na co dzień użytkowanych w gospodarstwie.

Zioła są jednym z najwcześniejszych składników kultury, w której często odgrywały rolę symboliczną – wiązały się z nimi rozmaite wierzenia i przesady, wykorzystywano je podczas magicznych i religijnych praktyk, a wiedzę o nich przekazywano z pokolenia na pokolenie. Wiele z dziko rosnących roślin ma swoje zwyczajowe nazwy związane z ich wykorzystaniem czy to w lecznictwie, czy w sferze obrzędowej i religijnej. Tworzą one swoisty zielnik karpacki, złożony z roślin jadalnych, leczniczych i obrzędowych. Właściwości niektórych z nich potwierdza współczesna medycyna, część zatraciła już swoje lecznicze czy magiczne znaczenie, a ich dawne funkcje obrzędowe powoli odchodzą w zapomnienie.

Na powstałym w ramach projektu Karpackich inicjatyw lokalnych Zielniku Karpackim na trzech rabatach zgromadzono gatunki odgrywające ważną rolę w krajobrazie kulturowym Bieszczadów. Są to gatunki typowe dla flory tej części Europy, o znaczeniu leczniczym, kulinarnym i obrzędowym. To przykład wybranych przedstawicieli flory bieszczadzkiej odgrywających ważną rolę w życiu dawnych mieszkańców. Niektóre do dziś pospolite, inne rzadkie i chronione, częściowo zapomniane, a ich dawne znaczenie poświadczają jedynie ludowe nazwy. Inne zaś na nowo odkrywane przez współczesną naukę i medycynę, znajdują zastosowanie w kuchni stawiającej na sezonowość i lokalność, wegetariańskiej czy modnej ostatnio survivalowej.



ARNIKA GÓRSKA

(*Arnica montana*)

Bylina z rodziny astrowatych porastająca połoniny, objęta ścisłą ochroną, wpisana na Czerwoną listę roślin i grzybów Polski. Stosowana na stłuczenia, krwiaki i obrzęki. Zwana też kupalnikiem górskim – według legendy to górale przypadkowo odkryli lecznicze, przeciwbólowe właściwości arniki, obserwując zachowanie kozic, które doznawszy urazów, chętnie skubały tę roślinkę, szybciej wracając do zdrowia. Wierzono, że ziele wetknięte na krańcach pól uchroni zbiory przed gradobiciem, a zawieszane w domostwach – ustrzeże przed piorunami.

BARWINEK MNIEJSZY

(*Vinca minor*)

Roślina porastająca zapomniane cmentarze, kapliczki, cerkwiska. Liście zawierają alkaloidy obniżające ciśnienie krwi. Zawiera winkaminę mającą działanie przeciwskurczowe. Przedawkowany jest trujący. W medycynie ludowej był stosowany jako lek przeciwko biegunce, nieżytom przewodu pokarmowego, do hamowania krwotoków z nosa, przy zaflegmieniu płuc oraz zewnętrznie w leczeniu wyprysków na skórze u dzieci. Ozdabia się nim do dziś koszyczki ze święconką, u Bojków wiązał się z ceremonią zaślubin, kiedy zdobiono nim domy, wplątano w wianki, a zmarłym pannom wkładano do trumny.





CZARNY BEZ

(*Sambucus nigra*)

Krzew do dziś wykorzystywany jako roślina lecznicza, kosmetyczna, ozdobna i jadalna. Spożycie niedojrzałych i nieprzetworzonych owoców skutkować może jednak zatruciem. Bojkowie i Łemkowie z szacunkiem i lękiem do niego podchodzili – był nie tylko siedliskiem demonów i samego diabła (w korzeniach), który mógł się mścić po wycięciu krzewu, ale także duchów opiekujących się domostwem. Z jego gałązek robiono tkackie czółenka, lufki do palenia, rurki do ściągania soku brzozonego i pędzenia samogonu.

CZOSNEK NIEDŹWIEDZI

(*Allium ursinum*)

Roślina charakterystyczna dla żyznej buczyny karpackiej i jaworzyny ziołoroślowej. W Bieszczadach na przednówku stanowił uzupełnienie wiosennej diety, w kuchni wykorzystywany jest do dziś. Ma działanie lecznicze podobne do czosnku uprawnego. Charakteryzują go zielone lancetowate liście, które pojawiają się wczesną wiosną. Kwitnie na przełomie kwietnia i maja, na początku lata nadziemne części obumierają. Jadalne są liście, zbierane przed kwitnieniem i cebulki pozyskiwane we wrześniu i październiku. Zwano go cebulą czarownic – w Karpatach wieszany na belkach stropowych i jadany w obawie przed wampirami.





DZIEWANNA POSPOLITA

(*Verbascum nigrum*)

To roślina dwuletnia o wzniesionej, pojedynczej łodydze i wysokości do 1 m. Występuje na słonecznych polanach, skarpach. Jak mówi przysłowie: „gdzie rośnie dziewanna, tam bez posagu panna” – wyrośnie na każdej, najbardziej jałowej i gliniastej glebie. Surowcem leczniczym są kwiaty zebrane w kłosa, które zakwitają nierównomiernie. Stosowana w leczeniu górnych dróg oddechowych, ma właściwości wykrztuśne, antybakteryjne, przeciwwirusowe. Zwana warkoczem Matki Bożej, święcona była na Zielną (15.08). Pęd kwiatostanowy wykorzystywano jako knot do gromnic.

DZIURAWIEC CZTEROBOCZNY

(*Hypericum maculatum*)

Ma podobne działanie lecznicze, co dziurawiec zwyczajny, rzadziej spotykany w Bieszczadach. Stosowany jako lek rozkurczowy w chorobach wątroby i dróg żółciowych, skuteczny antydepresant. Zawarta w nim hyperycyna ma działanie fotouczulające. Niebezpieczny dla bydła o jasnej sierści i skórze pozbawionej pigmentu, dlatego w Karpatach ukraińskich nosi nazwę zwierzobój. Naparem z *zwirobija* przemywano zranienia, stosowano go też przy problemach żołądkowo-jelitowych. Zaliczany do ziół księżycowych (wyciszających), wkładany bywał pod poduszkę na spokojny sen. Wchodził w skład bukietów święconych tradycyjnie w święto Wniebowzięcia jako ziele świętojańskie (gdyż zakwita na św. Jana – 24.06).





KŁOKOCZKA POŁUDNIOWA

(*Staphylea pinnata*)

Krzew osiągnący wysokość 2-5 m, wykształcający kilka pędów głównych, pokrojem przypominając leszczynę. Występuje na Pogórzu Karpackim, a najczęściej stanowiska ma w Beskidzie Niskim. W Karpatach panował przesąd, jakoby posiadanie kłokoczki ułatwiało rozpoznanie czarownic i chroniło przed ich wpływem, zaś kwiaty tego krzewu miały moc zjednywania miłości. Utartymi liśćmi leczono bydło, zaś ludziom podawano jako środek wymiotny i oczyszczający organizm. Potocznie zwana drzewkiem różańcowym, gdyż na południu Polski bardzo popularne było wykonywanie różańców z nasionek kłokoczki.

KOZŁEK LEKARSKI

(*Valeriana officinalis*)

Kwitnący od czerwca do sierpnia, występuje na siedliskach podmokłych – najczęściej w mozaice zarosli i ziołorośli. Roślina wydziela słodki, miodowy zapach, będący dla kotów afrodyzjakiem. W średniowieczu wierzono, że zebrany przed wschodem słońca i na surowo zjedzony, chroni przed urokami. Był też składnikiem odtrutek i afrodyzjaków. Powszechnie jednak miał zastosowanie w leczeniu nerwic. Jego wysuszone kłącza i korzenie, zbierane jesienią, służą do produkcji wyciągów alkoholowych podawanych są przy nadmiernej pobudliwości, w stanach lękowych i w bezsenności, a także przy epilepsji, migrenie, nerwicy serca i klimakteryjnym wahaniom nastrojów.





KRWAWNICA POSPOLITA

(*Lythrum salicaria*)

Rośnie na mokrych łąkach, w rowach, nadbrzeżnych zaroślach, na moczarach i brzegach wód. Młode pędy (smakiem przypominają nieco suszone śliwki) można spożywać jako jarzynę, płatki wykorzystuje się do barwienia wyrobów cukierniczych, a całe kwiaty do dekoracji deserów i past. Pędami aromatyzuje się napoje alkoholowe i słodkie lemoniady, które uzyskują owocową nutę. Dawniej roślinę wykorzystywano do garbowania skór. W fitoterapii stosowana ze względu na działanie przeciwgorączkowe, przeciwzapalne i rozszerzające naczynia krwionośne.

LEBIODKA POSPOLITA

(*Origanum vulgare*)

Zwana dzikim majerankiem, w Karpatach rośnie na glebach bogatych w węglan wapnia aż po piętro kosówki. Olejki eteryczne zawarte w roślinie działają wykrztuśnie, żółciopędnie, bakteriobójczo i odstraszająco dla owadów i większych roślinożerców. W Karpatach używano jej do farbowania (np. z kwiatów uzyskiwano rudy kolor). Dawniej służyła także do odstraszania złych duchów z obejścia. Ziele lebiodki podtykano pod nos lub dawano do zjedzenia epileptykom i kobietom podejrzanym o czary.





MACIERZANKA ZWYCZAJNA

(*Thymus pulegioides*)

Porasta słoneczne murawy i skały. To kolejna roślina magiczna, która od czasów prasłowiańskich miała chronić przed demonami. Zbierano ją również w czasie letniego przesilenia, a poświęcone ziele wieszano na odrzwiach. Zalecano ją głównie przy chorobach układu oddechowego, niestrawnościach i bolesnym miesiączkowaniu. Wykazuje działanie rozkurczowe, wykrztuśne i bakteriobójcze. W czasach intensywnej gospodarki pasterskiej macierzanka zajmowała znacznie większą powierzchnię – jest więc gatunkiem, który nie tylko odciśnął mocne piętno na podkarpackiej kulturze, ale również dzięki tradycyjnej gospodarce mógł się tu szeroko rozpowszechnić.

MIĘTA POLNA

(*Mentha arvensis*)

To gatunek rośliny należący do rodziny jasnotowatych. Bardzo szybko się ukorzenia, a częste po nią sięganie sprzyjało jej rozprzestrzenianiu się na siedliskach podmokłych, szczególnie w pobliżu dróg i siedzib. W Bieszczadach liście mięty dodawano do pierogów, a także do mleka, by opóźnić jego kisnięcie. Mięta wykazuje bardzo wszechstronne działanie: wiatropędne, żółciopędne i rozkurczowe. Ma też właściwości przeciwbólowe i uspokajające. Łagodzi obrzęki błon śluzowych nosa, działając antybakteryjnie – dlatego chętnie po nią sięgano przy infekcjach oddechowych, niestrawnościach i nerwicach.





MYDLNICA LEKARSKA

(*Saponaria officinalis*)

Lubiąca wilgotne gleby, do dziś stosowana jest w kosmetyce do wytwarzania niektórych past do zębów, szamponów, maseczek o działaniu wygładzającym i rozjaśniającym cerę. W kosmetologii opisywane są jako niezwykle skuteczne – pienią się obficie i swoimi właściwościami przewyższając detergenty, gdyż nie niszczą skóry i nie powodują alergii u ludzi uczulonych na mydło. W dawnych Karpatach odwarów z korzenia mydlnicy powszechnie używano do mycia i prania.

OMAN WIELKI

(*Inula helenium*)

Porastający cieniste zarośla był ważnym ziołem leczniczym, stosowanym przeciw chorobom układu oddechowego. Korzeń zalecano głównie na bóle brzucha. Był on nie tylko lekiem, ale i cenionym przysmakiem – używano go m.in. do aromatyzowania wódek i nalewek. O wielkiej mocy świadczą ludowe nazwy omamu, np. „wielkie ziele”, a w Ukrainie nazywany jest „dziewięciszem”. Ale sadzono go nie tylko w celach praktycznych. Z uwagi na symbolikę kwiatu, podobną do smotrawy, hodowano go nie tylko w przydomowych ogródkach, ale wprowadzano tę okazałą bylinę również w otoczenie kapliczek.





PRZYWROTNIK PASTERSKI

(*Alchemilla monticola*)

Powszechnie porastał pastwiska. Na Boże Ciało ziele święcono, wieszano nad drzwiami, a w czasie burzy wrzucano do ognia, by chałupę od piorunów chronić, dlatego nazywano go też „grzmotnikiem”. Przewrotnik miał też w magiczny sposób przywracać dziewictwo – stąd nazwa polska. Zalecano go przy chorobach kobiecych, a także – z nieco większym powodzeniem – przy wzdęciach, biegunkach i niżytach przewodu pokarmowego. Zewnętrznie odwar stosowano do płukania jamy ustnej przy stanach zapalnych dziąseł i gardła.

ROZCHODNIK KARPACKI

(*Sedum telephium*)

Uważany był dawniej za endemit karpacki i stąd jego polska nazwa gatunkowa. Rośnie na podłożu suchym pośród rumoszu skalnego o dużej przepuszczalności, przystosował się do trudnych warunków, gromadząc zapasy wody w liściach i łodygach. Wierzono, że jego korzeń zawieszony na plecach chronił przed reumatyzmem. Z kolei ziele zebrane na św. Jana, umieszczane w szparach między belkami a powalą chaty, wróżyć miało długie życie – im dłużej zieloną barwę zachowywało, tym dłuższy żywot domowników zapowiadało. Rozchodnik karpacki wykazuje właściwości cytostatyczne, moczopędne i ściągające. Bywa więc stosowany przy bieguncie i dysfunkcji nerek, a także w leczeniu łagodnych odmian raka.





SMOTRAWA OKAZAŁA

(*Telekia specioza*)

Gatunek wschodniokarpacki z rodziny astrowatych, naturalnie rosnący w łąkach, dziś swą obecnością poświadcza dawne miejsca kultu, gdyż był sadzony niegdyś przy cerkwiach i kapliczkach, ze względu na swe symboliczne, ozdobne i lecznicze funkcje. Swoją nazwę rodzajową zawdzięcza nazwisku węgierskiego arystokraty Samuela Teleki von Szeka, który sfinansował przeprowadzone nad nią badania w XIX w. Wyciąg z suszonych kwiatów działa przeciwzapalne i żółciopędnie, obniża poziom cukru i cholesterolu we krwi. Bywa stosowany przy leczeniu miażdżycy, kamicy żółciowej, dolegliwościach trzustki i przerście gruczołu krokowego. Zewnętrznie z odwaru sporządzano okłady na zranienia.

SZCZEĆ POSPOLITA

(*Dipsacus sylvestris*)

Porasta skraje lasów, zarośla, przydroża, brzegi rzek. Nasiona szczeci są wartościowym pokarmem dla ptaków, w szczególności dla szczygłów. Głównym surowcem zielarskim jest korzeń. Dawniej używano go jako środka przeciwbólowego w leczeniu reumatyzmu oraz dny moczanowej. Obecnie bada się jej wysoki potencjał w leczeniu boreliozy. Owocostan szczeci wykorzystywany był do czyszczenia naczyń, spełniając rolę naturalnej szczotki. Wykorzystywano go także do gręplowania wełny. Święcony w Święto wniebowzięcia Matki Bożej nosił ludową nazwę szczoteczki Matki Bożej





ŚNIEŻYCZKA PRZEBIŚNIEG

(*Galanthus nivalis*)

W Karpatach występuje głównie w buczynach, kwitnąc na przedwiośniu całymi łanami. W Bieszczadach był często sadzony na cmentarzach. Symbol przedwiośnia, roślina miododajna, kwitnie jako jeden z pierwszych gatunków po okresie zimowym. W Polsce podlega ochronie gatunkowej częściowej. W lecznictwie ludowym Karpat Wschodnich stosowano ją na porażenia mięśni. Cebule przebiśniegów służą do otrzymywania galantaminy, alkaloidu wykorzystywanemu w leczeniu choroby Alzheimerera. Roślina trująca.

TOJEŚĆ ROZEŚLANA

(*Lysimachia nummularia*)

To roślina w Polsce pospolita, spotykana na obszarze całego kraju, najczęściej na niżu i w niższych piętrach górskich. Lubi gleby wilgotne, gliniaste, ubogie w związki mineralne. Najczęściej można ją spotkać nad brzegiem wód, w olszynach, w mokrych zaroślach, na wilgotnych polach gdzie tworzy okrywowe kobierce. Ziele ma właściwości ściągające, odkażające, przeciwbiegunkowe i przeciwreumatyczne. Napar z tojeści rozesełanej zmieszany z naparem z rumianku stosowany jest do leczenia trudno gojących się ran.





WIAZÓWKA BŁOTNA

(*Filipendula ulmaria*)

Rośnie nad brzegami wód, na mokrych łąkach, w świetlistych zarostach nadrzecznych, a w górach aż po piętro kosówki. Mimo że roślina nie wytwarza nektaru, jej kwiaty wydzielają lekki zapach, przywabiający liczne owady, zbierające obficie wytwarzany przez nią pyłek. Kwitnie od czerwca do sierpnia. Stosowano ją do zwalczania pasożytów przewodu pokarmowego, przy krwotokach i biegunkach, a na Ukrainie do leczenia nowotworów. W 1830 r wyekstrahowano z wiązówki po raz pierwszy salicylany o właściwościach przeciwbólowych, przeciwgorączkowych i przeciwzapalnych. Z liści otrzymywano dawniej żółtozielony barwnik do tkanin.

WROTYCZ POSPOLITY

(*Tanaceum vulgare*)

Roślina ruderalna, pospolita w całej Polsce. W Bieszczadach stosowano go przeciw robakom, w leczeniu żółtaczk i nieżytów żołądkowo-jelitowych. Zawiera tujon, który jest toksyczny dla człowieka. Wrotycz miał też chronić przed czarami. Z gotowanych kwiatów uzyskiwano żółty barwnik. Wieszano go w stajniach i oborach, by chronił bydło przed owadami. Wchodził w skład ziół niesionych tradycyjnie do świątyni 15.08, kiedy w Kościele Zachodnim obchodzone jest święto Wniebowzięcia NMP, a Wschodnim – Zaśnięcia Bogurodzicy.





ZIMOWIT JESIENNY

(*Colchicum autumnale*)

W Polsce najczęściej spotykany jest w niższych położeniach górskich. Jesienią z bulw wyrastają liliowe kwiaty, a wiosną liście. Po wszechnie uznawano go za roślinę leczniczą i magiczną. Jego bulwę zalecano nosić w kieszeni przy bólu zęba. W medycynie ludowej na terenie Karpat nasiona i cebulki stosowano na reumatyzm, podagrę i neuralgię. Wywaru z bulw i kwiatów używano również do zwalczania robaczy. Nie powinniśmy jednak zbierać tej rośliny, bo jest trująca i pod ochroną!



ŹRÓDŁA:

Łuczaj Ł., Dzika kuchnia, Nasza Księgarnia, Warszawa 2014;

Szary A., Bieszczadzkie motywy roślinne – między światem żywych a krainą zmarłych, Wydawnictwo Książkowe „Carpathia”, Rzeszów 2016;

Szary A., Między człowiekiem a florą Podkarpacia, w: Człowiek vs przyroda na obszarach chronionych w województwie podkarpackim, Procarpathia 2018;

Szary A., Tajemnice bieszczadzkich roślin. Wczoraj i dziś – z atlasem gatunków, Wydawnictwo Książkowe „Carpathia”, Rzeszów 2017.

Karpacka inicjatywa lokalna finansowana ze środków Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021–2030 za pośrednictwem Stowarzyszenia „Pro Carpathia”



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2021–2030

NOWEFIO



**KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO**



etyka & energia