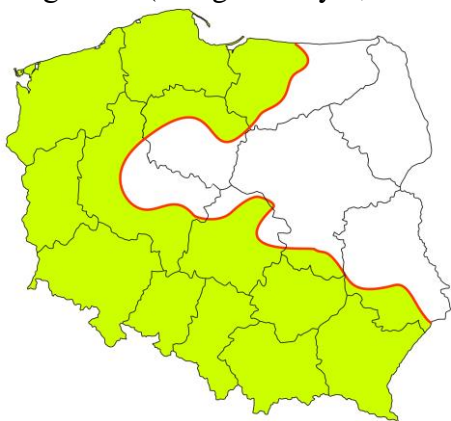


Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice

Buczyna w ziołowej, wiosennej odsłonie

Wiosna w lasach bukowych to jedna z najpiękniejszych pór roku. Tylko o tej porze roku runo buczyn staje się różnobarwnym kobiercem kwiatowym. Masowo zakwitają zawilce, przylaszczki, żywce, miodunki, fiołki leśne, gajowce, przytulie wonne. Dla nas mieszkańców annogórskich terenów obecność buczyn jest oczywista, ale w Polsce drzewostany bukowe zajmują jednak tylko niewiele ponad 1% obszaru naszego kraju (4% jego powierzchni leśnej). Lasy bukowe porastają niziny i niższe położenia górskie (w reglu dolnym, 650-1250 m n.p.m).



Zasięg występowania buka pospolitego

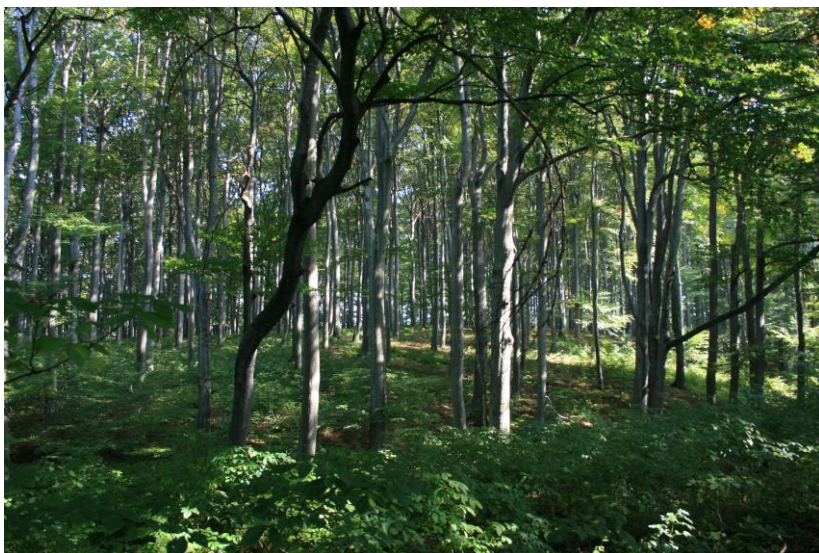
W Parku Krajobrazowym Góra Świętej Anny najcenniejsze, a zarazem najstarsze **lasy bukowe** są objęte ochroną w formie **rezerwatów przyrody**, pozyskiwanie tam ziół jest zabronione i surowo karane.

Zachęcam jednak do poruszania się po rezerwatach bukowych wyłącznie wyznaczonymi trasami, ponieważ nie naruszając prawa możemy poznać rośliny zielarskie i nauczyć się je rozpoznawać.

Jednak wiele z nich można uprawiać we własnych ogrodach, stwarzając im podobne warunki do życia.

Rośliny poza rezerwatami można pozyskiwać, ale należy to czynić w sposób racjonalny.

W miesiącach wakacyjnych nie dostrzegamy tej ferii barw różnych roślin kwiatowych co wiosną. Widzimy srebrno - popielate pnie drzew, w podszycie dominujące młode buki, a runo zwykle jest mało ciekawe pod względem występujących tam roślin kwiatowych. Dlaczego tak się dzieje? Otóż wszystkie lasy bukowe niezależnie od typu mają tę właściwość, że w okresie pełnego ulistnienia w runie panuje mrok, a to z kolei sprawia, że w takich warunkach nie mogą rozwijać się prawie żadne rośliny. Oczywiście, wyjątkiem jest młode pokolenie buka i cieniożne gatunki roślin zielnych, które w takim oświetleniu doskonale sobie radzą. Jediną szansą dla żyjących w buczynach roślin jest wykorzystanie krótkiego czasu kiedy do runa docierają promienie słoneczne. Taką cechę posiadają tak zwane geofity wiosenne – rośliny, które zimują w postaci kłaczy, bulw lub cebul. Dzięki zgromadzonym tam zapasom na wiosnę mogą bardzo szybko się rozwinąć i zakwitnąć, tak aby zdążyć przed rozwojem liści na drzewach.



Zawsze w lasach bukowych gatunkiem panującym w drzewostanie jest **buk zwyczajny** i dlatego tego typu lasy nazywa się buczynami. Buki dorastają do 30 m (rzadziej 50 m) wysokości i mogą osiągać wiek 350 lat (rzadziej 500 lat). Buk ma duże wymagania siedliskowe, dlatego preferuje gleby żyzne i świeże, gliniaste lub gliniasto-piaszczyste, bardzo chętnie rośnie na podłożu wapiennym. Jest to gatunek cieniożny, rosnący na początku bardzo powoli.


Buk pospolity jest ziołem!

Właściwości lecznicze posiadają: kora i liście, a także całe młode gałązki bukowe (wysuszone i zmielone).

O tym jak pozyskiwać i suszyć surowce pisałam w pierwszym artykule.

Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice

Kora buka ma właściwości przeciwutleniające, głównie dzięki zawartości lignan (fitoestrogeny). Te z kolei mają silne właściwości antyoksydacyjne, antynowotworowe, przeciwpasożytnicze i dodatkowo regulują gospodarkę hormonalną. Wykazano, że mają one od 4 do 5 razy silniejsze właściwości antyoksydacyjne niż powszechnie stosowana witamina E, uznana za jeden z najlepszych przeciwutleniaczy oraz witamina C. My, Polacy bardzo mało w swojej diecie ich zjadamy. Nie znaczy to wcale, że od dzisiaj jemy korę bukową uzupełniając braki w diecie 😊. Są inne dostępne źródła tych fitoestrogenów, jak chociażby wiodący w tej materii prym uprawiany *len zwyczajny*.



Każdy może samodzielnie przygotować odwar z kory,
w ilości 30 gram na jeden litr wody.

Całość gotujemy na małym ogniu do chwili zmniejszenia objętości o połowę. Następnie studzimy i osączony płyn rozlewamy do mniejszych opakowań. Tak przygotowany odwar stosujemy jako środek przeciwpasożytniczy.

W liściach bukowych występują między innymi: kwasy fenolowe, saponiny (mają działanie wykrztuśne, moczopędne oraz odkażające i flawonoidy (działanie antyalergiczne i przeciwzapalne). Świeże liście uśmierdzają ból zębów, leczą obrzęki i stany zapalne dziąseł oraz jamy ustnej, podobnie jak szalwia lekarska.

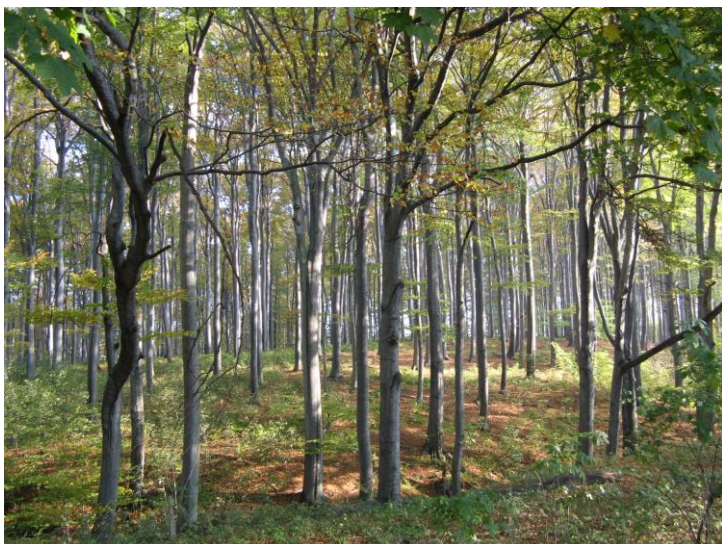
Napar z liści i pędów działa przeciwzapalnie, przeciwalergicznie, uspokajająco, w dużych dawkach lekko nasennie i oszłamiająco, moczopędnie, przeciwnowotworowo i silnie odkażająco. Uszczelnia naczynia krwionośne, polepsza trawienie, likwiduje zaburzenia trawienne, zwiększa apetyt.

Nieżyt żołądka można leczyć **naparem z liści** w proporcji standardowej (1 łyżeczka suszu na 1 szklankę wrzątku, parzyć pod przykryciem 15 - 20 minut, pić w 1 - 2 razy dziennie po 1/4 szklanki).

Młode liście buka, podobnie jak klonu zebrane wiosną można jeść jako surówkę, mają smak podobny do kapusty, nieco kwaskowaty. W dawnych czasach, na tzw. przednówku sporządzano potrawę z młodych liści, w taki sposób, w jaki spożywa się szpinak czy kapustę.

Orzeszki bukowe (bukiew) są bardzo smaczne (przypominają orzeszki laskowe), jednak nie należy przesadzać z ich spożywaniem, gdyż zawierają faginę (trujący alkaloid). Orzeszki po uprażeniu są jadalne, ponieważ pod wpływem wysokiej temperatury alkaloid ulega rozkładowi. W Niemczech dużą popularnością do dziś cieszy się olej tłoczony na zimno z nasion buka, chętnie dodawany do różnych potraw. Mam nadzieję, że nie przyjdą takie czasy kiedy będziemy musieli szukać zamienników kawy, ale i tu mają swoje zastosowanie orzeszki. Z nasion buka możemy przygotować napój „kawopodobny”. Dwie łyżeczki zmielonych orzeszków zalać dwoma szklankami wody, gotować 5 minut, odstawić na 20 minut; przecedzić, osłodzić do smaku. Gdyby jednak nie smakowała taka kawa to pamiętajcie, że gorzki odwar to lekarstwo, które znakomicie leczy biegunkę, niestrawność i nieżyt jelit.

Nieco ekskluzywniejszym przepisem na substytut **kawy** jest przygotowanie mieszanki uprażonych na patelni, w równych częściach nasion zbóż: żyta, pszenicy, jęczmienia oraz orzeszki bukowe i wysuszony korzeń cykorii podróżnika, zmielić w młynku do kawy, dodać trochę egzotycznych przypraw (wg. gustu) tj. gałki muszkatołowej, cynamonu i wanilii. Tak jak kawę, przechowujemy w szczelnych opakowaniach.



Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice

Nawet wiosną lasy bukowe różnią się między sobą. Jeśli runo jest bogate w gatunki i barwne to mamy do czynienia z bogatszym typem buczyn – żyznymi, natomiast w kwaśnych buczynach runo jest ubogie, często zbliżone do borów sosnowych. Korzystając z okazji zapraszam na relaksujący spacer wczesną jesienią by podziwiać majestat i piękno buczyn w odcieniach rudości.

Wracając do właściwego tematu warto zwrócić uwagę na pospolicie występujące tam wiosną zioła tj.: ziarnopłon wiosenny, przytulia wonna, miodunki, gajowiec żółty, dąbrówkę rozłogowa, fiołek leśny, konwalia majowa.

Najwięcej poświęcę uwagi w tym artykule **przytulii wonnej** (zwana również marzanką wonną) – bardzo ciekawej roślince nie bez powodu nazywanej Panią lasów. Ta misterna i pięknie pachnąca, a zarazem niebezpieczna, miiododajna roślina dosyć dobrze toleruje miejsca zacienione. Tworzy zwarte łany kwitnących na biało drobnych kwiatów o średnicy ok. 0,5 cm. Zioło marzanki wonnej zawiera spore ilości kumaryny (ok. 1% suchej masy), dlatego też przytulia zaliczana jest do roślin trujących. Zapach kumaryny (mieszanka świeżego siana z wanilią) sprawia przyjemne doznania zapachowe u człowieka. W medycynie ludowej była często używana na spokojny i dobry sen - stąd dawna nazwa botaniczna - marzanka wonna. Ziele przytulii wonnej oprócz kumaryny zawiera: garbniki, glikozydy, związki goryczowe, sporo polifenolokwasów, a także flawonoidy. Dzięki lekkiemu działaniu odurzającemu przytulii przypisywano siłę przeciwdziałania mocom nieczystym; **roślina zapewniała powodzenie w życiu, miłość, radość**. Ziele marzanki działa przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie i przeciwbólowo. Roślina może być stosowana zarówno wewnątrz, jak



i zewnątrz. Pomaga na zylaki, migrenę czy problemy ze snem. Dzięki aromatycznemu zapachowi roślina wykorzystywana jest także w kuchni, ale z tym ostrożnie! i w przemyśle kosmetycznym do produkcji perfumy. Ziele stosowane w nadmiernych ilościach może powodować wewnętrzne krwawienia, porażenie mięśni gładkich, lekkie stany narkotyczne, nudności, a także bóle głowy. **Zapach rośliny utrzymuje się nawet po wysuszeniu, stąd można ją wykorzystywać podobnie jak lawendę, zawieszając woreczki w szafach w celu odstraszenia moli**. Ciekawostką jest wykorzystanie korzenia marzanki w celach pozyskania żółtego barwnika. Można odwar z korzenia przytulii wykorzystać również do lekkiego przyciemnienia jasnej skóry, podobnie jak

robimy to przy pomocy niedojrzałych łupin orzecha włoskiego.

Kwitnące na żółto łany w buczynach to najczęściej **ziarnopłon wiosenny (pszonka)**, mylony często z kniecią błotną pospolicie nazywana kaczeńcem. Ziarnopłon kwitnie wcześniej niż przytulia, surowcem zielarskim jest ziele z pierwszymi kwiatami. Tutaj ważna uwaga - bardziej wartościowe jest ziele świeże. Należy do rodziny jaskrowatych, a to oznacza, że może być trująca ze względu na zawartość trujących glikozydów typu ranunkulacyna czy anemina. Jednakże w przypadku ziarnopłonu jest inaczej ponieważ poziom tych substancji jest stosunkowo niski, co przekłada się raczej na pozytywne działanie ziela. Oprócz glikozydów o właściwościach antybiotycznych zawiera flawonoidy (żółte barwniki), antocyjany (barwniki czerwone) oraz olejek eteryczny. W fitoterapii ludowej zalecano jedzenie sałatek z udziałem liści ziarnopłonu oraz przygotowanie własnych preparatów w postaci maceratu i nalewki, które działają przeciwreumatycznie, odtruwająco, antyseptycznie.

Miłym akcentem może być przygotowanie sałatki z następujących składników: po jednej części młodych liści: ziarnopłonu, pokrzywy zwyczajnej (tą sparzyć wrzątkiem!), miodunki ćmy lub bluszczyka kurdybanka i 2 części skiełkowanej rzeżuchy. Kubek jogurtu naturalnego zmieszać z łyżeczką miodu, a sałatkę skropić sokiem z cytryny. Wszystko wymieszać i odstawić na 15 minut. Jemy tylko raz dziennie, rano! Działa oczyszczająco i wzmacniająco, przeciwdziała chorobom skór i zaburzeniom metabolicznym.

Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice

➔ Aby przedłużyć czas działania ziarnopłonu można przygotować samodzielnie nalewkę. Pozyskane ziele zalewamy 60% alkoholem w proporcji 1:3 i odstawiamy na tydzień. Następnie zlewamy przefiltrowaną nalewkę do mniejszych pojemników. Taką nalewkę stosujemy głównie zewnętrznie w celu leczenia problemów skórnych czy wzmocnienia włosów. Można nią również pędzlować bolesne aftry i nadżerki w jamie ustnej.

➔ Najłatwiejszy jest do przygotowania macerat.

Jedną część świeżego ziele, zalewamy pięcioma częściami letniej, przegotowanej wody i odstawiamy pod przykryciem na 5 godzin. Następnie zlewamy do mniejszych opakowań. Macerat stosujemy doustnie z miodem, trzy razy dziennie.

Równoległe do ziarnopłonu kwitnie inna popularna roślina **miodunka**, która z pewnością Was urzeknie swoim wyglądem. Ze względu na swoje właściwości zwana jest też zielem płucnym, suchotnikiem czy płucnicą. Na naszym terenie występują dwa gatunki miodunek *éma* i *plamista* (lekarska): obie mają właściwości lecznicze. Dawniej miodunkę *éma* uważano za podgatunek miodunki lekarskiej. Już w nazwie łacińskiej miodunki *éma* *Pulmonaria obscura* (lac. pulmo = płuca, obscura = ciemny) jest wskazanie na zasadniczą właściwość rośliny leczącej „niewyraźne płuca”. Podobnie z miodunką *plamistą*, gdzie nazwa rodzajowa *officinalis* (łac. apteczny) wskazuje również na jej leczniczą rolę. W swoim składzie zawiera między innymi alantoinę, sole mineralne, garbniki, kleje roślinne /śluzu/, kwasy organiczne, krzemionki, witaminę C. Mimo, że miodunki mają kwiatki niewielkie, niepozorne to urzekają swoją zadziwiającą zmiennością kolorystyczną. Zwykle młodsze kwiaty mają inne barwy niż kwiaty starsze. Młode mają różne odcienie różu i czerwieni, u starszych przechodzą w fiolety i niebieskie na tym samym kwiatostanie. Pod tym względem miodunka nie ma



sobie równych w wiosennym lesie. Surowcem leczniczym jest kwitnące ziele zbierane wczesną wiosną, oraz liście późną wiosną po przekwitnięciu. Łagodzi objawy związanych z zapaleniem oskrzeli, kaszlem czy infekcją gardła. Związki zawarte w miodunce ułatwiają odkażanie, wspomagają gojenie tkanek płucnych i regenerację błony śluzowej gardła. Pełnią również rolę osłonową w przewodzie pokarmowym. Miodunkę stosuje się w mieszankach z innymi ziołami o podobnym działaniu – podbiałem, babką, prawoślazem, kopytnikiem i innymi. Stosowany jest także do przemywania ran. Bywa też wykorzystywany podobnie jak pokrzywa, łopian, tatarak w kosmetyce przy pielęgnacji włosów i skóry.