

efektownie od strony poligraficznej, ale jest niezwykle solidnym i rzetelnym opracowaniem, które może stanowić wzór jak należy organizować i realizować projekty, wymagające zaangażowania wielkiej liczby współpracowników do gromadzenia danych florystycznych. Do tego jest

niezbędny silnie rozwinięty ruch amatorski, który jednak w większości krajów europejskich nie istnieje, najczęściej z prozaicznych powodów natury ekonomicznej.

Ryszard Ochyra (Kraków)

Burkhard Bohne, Renate und Friedhelm Volk, Renate Dittus-Bär, **Kräutergarten kompakt. Pflanzen, pflegen, kochen** (Ogród zielarski, podstawowe kompendium wiedzy. Sadzenie, ochrona roślin, gotowanie), 2. Aufl., Stuttgart (Hohenheim) 2009, Eugen Ulmer Verlag, ss. 252, ISBN 978-3-8001-6708-1, www.ulmer.de



Znajomość ziół pojawiła się przynajmniej kilka tysięcy lat. Pierwsze pisemne uwagi o roślinach leczniczych i przyprawowych sięgają starożytnych Chin, 3000 lat p.n.e. Właśnie wtedy znany był pierwszy podręcznik o roślinach leczniczych. Za ojca zachodniej medycyny uchodzi Hipokrates (469 – 370 p.n.e.). Dla upowszechnienia się wiedzy o ziołach przyczynił się jednak cesarz Karol Wielki swoim rozporządzeniem „Capitulare de villis” o dobrach ziemskich. Natomiast dużą znajomość ziół wykazała św. Hildegarda von Bingen (1098 – 1179), która skatalogowała 280 roślin leczniczych opisując ich działanie. Wynalazek druku spowodował rozpowszechnienie się wiedzy o ziołach. Lecznictwo roślinne przeżywało swój szczyt w XVIII i XIX w., wraz z takimi nazwiskami jak: Sebastian Kneipp, Johann Künzle i Samuel Hohnemann. W ostatnich latach następuje jednak odrodzenie się zainteresowania ziołami, gdzie zwraca się uwagę na ich składniki chemiczne i oddziaływanie na ludzkie organizmy. Stąd też w ostatnich latach – w krajach wysokorozwiniętych gospodarczo – wzrasta zainteresowanie wiedzą na temat ziół i ich praktycznego wykorzystania przy przygotowaniu posiłków.

Idealnie na takie zapotrzebowanie odpowiada książka B. Bohne, R. Volk, R. Dittus-Bär „Ogród zielarski, podstawowe kompendium wiedzy. Sadzenie, ochrona roślin, gotowanie”. Zawiera ona charakterystyczny dodatek: „Zdrowie plus: babuni środki domowe i lecznicze”. Celem książki jest dostarczenie odpowiedniej wiedzy o najbardziej znanych 130 gatunkach ziół. Przy tym koncentruje się ona na portretach roślin, wiedzy o ziołach i receptach kucharskich. W recenzowanej książce można wyróżnić następujące części składowe: „Świat ziół babuni”; „Gotowanie

z ziołami”; „Zioła kuchenne od A do Z”. Całość kończy „Serwisem” obejmującym” literaturę przedmiotu, skrowidz portretów roślin (ziół), skrowidz recept kucharskich, źródła fotografii, a także informację bibliograficzną Niemieckiej Biblioteki Narodowej. Pierwsza część „Ogródu zielarskiego ...” przedstawia znaczenie i wykorzystanie ziół współcześnie i w tradycji naszych przodków. W części tej zwrócono uwagę na tradycyjny ogród zielarski. Zwraca się tutaj uwagę na wysiew ziół, rozmnażanie wegetatywne, sadzenie młodych roślin, problem gleb, zagadnienie nawożenia, wyciągi z roślin (zwłaszcza tzw. gnojówka z pokrzywy i herbata z wrotycza). Istotne znaczenie posiada biologiczna ochrona roślin, a także kształtowanie ogrodów przy pomocy ziół. Biologiczna ochrona roślin obejmuje zdrowy wzrost roślin bez zastosowania środków chemicznych. W tym celu konieczna staje się uprawa gatunków i odmian odpornych na choroby i szkodniki, zastosowanie odpowiedniego płodozmianu, stosowanie odpowiedniego sąsiedztwa roślin, a unikanie złego sąsiedztwa. Zioła uprawiane są nie tylko w klasycznych ogrodach zielarskich, ale także w postaci tzw. spirali zielarskiej oraz na balkonach i parapetach okien. Ważne znaczenie posiada zbiór ziół i ich konserwowanie. Konieczny jest odpowiedni punkt czasowy zbioru i odpowiednie przechowywanie ziół. Do konserwowania ziół należą m.in. suszenie ziół, a także przechowywanie ziół w chłodniach (głębokie zamrażanie).

U naszych przodków były stosowane różne środki domowe i lecznicze. Najważniejsze znaczenie posiadały wtedy wyciągi, oleje lecznicze, kąpiele ziołowe, maści ziołowe, herbaty ziołowe. Autorzy książki wymieniają tutaj takie wyciągi jak: spirytus i miód świerkowy, wyciąg żywokostowy, wyciąg z nagietka, a także oleje ziołowe m.in. olej lawendowy, olej dziurawcowy. Już w dawnych czasach znane były kąpiele ziołowe. Wymienia się kąpiel w świeżych lub suszonych ziołach, takich jak: kozłek lekarski (kąpiel odprężająca i uspokajająca), melisa lekarska (odprężająca i uspokajająca), lawenda lekarska (uspokajanie nerwów), rozmaryn lekarski (pobudza krążenie krwi), tymianek lekarski (przeziębienie). Bardzo popularne są nadal maści z nagietka i babki wąskolistnej. Maść z nagietka jest przykładowo bardzo pomocna w przypadku trudno gojących się ran.

Herbaty ziołowe należą do najstarszych środków ziołowych. Zaliczamy do nich: zioła lecznicze przeciwko kaszlowi, zioła przeciwko bólowi gardła, zioła przeciwko zaburzeniom żołądkowym i jelitowym, zioła przeciwko biegunkom, zioła na rzecz spokojnego spania, zioła przeciwko nerwowości, zioła przeciwko środkom trującym i ich odkładaniu się w organizmie, czy wreszcie herbaty domowe. Najbardziej znana herbata ziołowa składa się z nasion kopru włoskiego, owoców dzikiej róży, liści jeżyny, kwiatów rumianku i liści maliny. Jako delikatne potrawy z kuchni babuni określa się dzisiaj: ocet i olej ziołowy,

likierzy (m.in. likier z tarniny i likier melisy), a także różnorodne produkty z płatków róży i dekoracje kwiatowe. Zioła służyły i służą do wytwarzania różnych użytecznych przedmiotów m.in. woreczków zapachowych, pachnących świec, ziół przeciwko molom czy wreszcie jako naturalne barwniki (do odzieży, pożywienia, jaj wielkanocnych).

Druga część książki pt. „Gotowanie z ziołami” przedstawia możliwości wykorzystania ziół w kuchni. Przy tym recepty kucharskie nawiązują do tradycyjnej kuchni naszych przodków. Do najbardziej znanych potraw należą: zupy, sałatki, przekąski i małe posiłki, wegetariańskie główne potrawy, główne potrawy z mięsem, główne potrawy z rybą, zimne sosy, ciepłe sosy, masło z ziołami, desery, wyszukane potrawy. Znane są liczne zupy ziołowe m.in.: bulion ziołowy, zupa wontan, wiosenna i letnia z dzikimi ziołami, delikatna zupa z trybuli, zupa warzywna z rzeżuchą, krem koperkowo-pomidorowy, zupa szczawiowa, zupa z czosnkiem niedźwiedzim, zupa rybna. Zioła są niezbędnym składnikiem wielu sałatek m.in. sałatka z pędów chmielu, sałatka z dzikich ziół, sałatka z mniszkiem lekarskim. Znane są również przekąski i małe posiłki m.in.: pieczarki z masłem ziołowym, biała fasola z przyprawami, wędzona ryba z mussem ziołowym, raki rzeczne z ziołami, ser ziołowy. Do potraw głównych należą: szpinak z dzikimi ziołami, zucchini z ziołami, omlot z ziołami, rozmarynowe placki ziemniaczane, królik prowansalski, pierś kurczaka w płaszczu ziołowym, jagnięcina z sosem mięsowym. Do deserów ziołowych należą m.in.: sorbet z ziołami, krem miętowo-waniliowy z kwiatami ziół. Na uwagę zasługują także takie dodatki do potraw jak: kapary z pączkami kwiatów czy przyprawa z lubczyku.

W trzeciej części przedstawiono „Zioła kuchenne od A do Z”. Przedstawiono z nim 130 ziół, gdzie zwrócono szczególną uwagę na główny czas zbioru, części roślin używane jako przyprawy, części roślin używane do herbaty, części traktowane jako warzywa albo sałata, części roślin do jadalnych dekoracji, części roślin jako dodatek do pieczywa. Nie sposób w krótkiej recenzji omówić wszystkie przedstawione tutaj zioła kuchenne. Na uwagę zasługują m.in. takie zioła jak: czosnek niedźwiedzi, bazylija pospolita, cząber górski i ogrodowy, pokrzywa zwyczajna, lebiodka pospolita, arcydzięgiel litwor, bylica estragon, imbir lekarski, rumianek pospolity, trybuła ogrodowa, czosnek pospolity, kolendra siewna, kminek zwyczajny, lawenda wąskolistna, mniszek lekarski, majeranek ogrodowy, chrzan pospolity, mięta z odmianami i gatunkami, pasternak zwyczajny, liczne odmiany pachnącej pelargonii, pietruszka zwyczajna, nagietek lekarski, rozmaryn lekarski, rokieta siewna (rukola), szalwia lekarska (z kilkoma odmianami), szczypiorek, seler zwyczajny, gorczyca czarna i gorczyca biała, tymianek pospolity, macierzanka piaskowa, ruta zwyczajna, hyzop lekarski, melisa cytrynowa i cebula jadalna. Dużym zainteresowaniem cieszy się w Niemczech czosnek niedźwiedzi, który znajduje wszechstronne zastosowanie w kuchni i w lecznictwie. Stosowane są świeże lub zamrożone liście. Pokrzywa zwyczajna należy do cenionych roślin spożywczych i leczniczych. Zbierane są świeże liście przed kwitnieniem. Stosuje się je do sałatek wiosennych i szpinaków,

a suszone do przygotowania herbaty i jako dodatek do kąpieli. Lebiodka pospolita używana jest jako świeża i suszona (liście). Jest ona dobrą przyprawą do pizzy, sałatek i potraw z makaronu. Olejki eteryczne lebiodki używane są szeroko w kosmetyce, w przemyśle perfumeryjnym, do wytwarzania mydła i wielu likierów ziołowych. Wszechstronne zastosowanie posiada czosnek zwyczajny uprawiany już od 5000 lat. Jest on cenioną przyprawą i skutecznym środkiem leczniczym przy infekcjach dróg oddechowych, chronicznych chorobach jelit, a także chorobach układu krwionośnego. Kminek zwyczajny posiada jadalne młode liście, a przede wszystkim suszone nasiona. Te ostatnie stosowane są jako przyprawa do potraw mięsnych, kapusty, sera i twarogu. Herbatka kminkowa stosowana jest przy zaburzeniach żołądkowo-jelitowych i woreczku żółciowego, a także jako cenny surowiec do wytwarzania likierów i gatunkowych wódek.

Majeranek ogrodowy służy jako suszona przyprawa (liście i młode pędy) do tłustych potraw. Znajduje on wszechstronne zastosowanie w przypadku chorób układu pokarmowego, a także jako dodatek do kąpieli. Wszechstronne zastosowanie posiada mięta pieprzowa w licznych ich odmianach, a także inne gatunki mięty. Mają one wszechstronne zastosowanie jako przyprawa do deserów i drinków, likierów, w kuchni azjatyckiej. Zielona mięta kędzierzawa (*Mentha spicata*) służy jako przyprawa do potraw z jagnięciny i baraniny. Tymianek pospolity – świeże pędy i liście – służy w małych ilościach do przyprawiania potraw mięsnych i ziemniaczanych, zup i sosów. Ma on także zastosowanie lecznicze i do produkcji likierów. Także młode liście i pędy hyzopu lekarskiego stanowią znakomitą przyprawę do potraw mięsnych i rybnych, a także do wytwarzania likierów i lekarstw. Melisa lekarska znajduje wszechstronne zastosowanie jako przyprawa do sałatek, sosów, słodkich sosów, potraw rybnych. Służy ona także do produkcji lekarstw, herbat ziołowych i napojów alkoholowych. Ruta zwyczajna w postaci liści i pędów znajduje także szerokie zastosowanie jako przyprawa (do mięs, sałatek, ryb), a także likierów ziołowych.

W kuchni można stosować także inne zioła m.in.: oman wielki (przyprawa, warzywo), szanta zwyczajna (do sałatek i wytwarzania likierów ziołowych), ogórecznik lekarski (jako wszechstronna przyprawa), bylica boże drzewko (przyprawa do sosów, potraw mięsnych i sałatek), wiązówka błotna (*Filipendula ulmaria*) jako dodatek do sałatek, zup, win ziołowych, deserów, ostropest plamisty (jako warzywo i lekarstwo), mirt zwyczajny (do aromatyzowania likierów), czarnuszka siewna (przyprawa do potraw mięsnych i rybnych i składnik mieszanek curry).

„Ogród zielarski ...” zasługuje na uwagę polskich czytelników zainteresowanych problematyką ziół i kulinarną. Dotyczy on ich wszechstronnego zastosowania w kuchni i w lecznictwie. Dzięki tej książce można zapoznać się z podstawowymi możliwościami uprawy i wykorzystania 130 ziół. Treść książki zasługuje na szeroką popularyzację w Polsce jako cenna pomoc dla specjalistów i ogółu miłośników ziół i zdrowego jedzenia.

Eugeniusz Kośmicki (Poznań)