Małopolski Ośrodek
Doradztwa Rolniczego
z siedzibą w Karniowicach

Sekrety Natury
– odkryj magię ziołowych ogrodów



Karniowice 2025

OPRACOWANIE
Magdalena Janik
Dział Rozwoju Obszarów Wiejskich

WYDAWCA
Małopolski Ośrodek Doradztwa Rolniczego
z s. w Karniowicach, ul. Osiedlowa 9,
32-082 Karniowice, tel. 12-285-21-13/14
www.modr.pl

SKŁAD I OPRACOWANIE GRAFICZNE
Ewa Biernacka
Dział Metodyki Doradztwa, Szkoleń i Wydawnictw

ISBN 978-83-68138-30-6



Współczesna wieś coraz częściej łączy tradycję z nowoczesnością, estetykę z funkcjonalnością, a piękno natury z praktycznym zastosowaniem. W dobie rosnącego zainteresowania zdrowym stylem życia, ekologiczną produkcją i turystyką wiejską, wiejska zagroda przestaje być jedynie przestrzenią roboczą – coraz częściej staje się wizytówką gospodarstwa, miejscem wypoczynku, edukacji i spotkań z naturą. Jednym z ciekawych sposobów na harmonijne zagospodarowanie przestrzeni wokół gospodarstwa, jest założenie ziołowego ogrodu, który nie tylko ozdabia wiejską zagrodę, ale także wspiera rozwój rolniczej działalności i przynosi wymierne korzyści.

Od wieków polne zioła były ważnym elementem ludowej tradycji. Zbierane na łąkach i przydrożach, stanowiły podstawę domowej medycyny oraz kuchni. Służyły jako przyprawy, amulety, kadzidła, a nawet naturalne barwniki. Wykorzystywano je w ziołolecznictwie do przygotowywania naparów i maści, a także w obrzędach mających zapewnić ochronę i dobrobyt. Rośliny polne zbierano nie tylko ze względu na ich właściwości zdrowotne. Pełniły również rolę w dekoracjach świątecznych i obrzędach,

niosąc ze sobą symbolikę ochronną i magiczną. Dziś, choć tradycja zbierania polnych ziół wciąż żyje, możemy wprowadzić ją wprost do ogrodów ziołowych, tworząc piękne i pożyteczne zakątki pełne aromatów i historii. To sposób, by połączyć tradycję z nowoczesnością.

Ziołowy ogród może przybrać wiele form, od klasycznych grządek i rabat po spiralne kompozycje z kamienia, drewniane skrzynie czy nowoczesne moduły wertykalne.

- **Spirala ziołowa** – efektowna kompozycja z kamieni lub cegieł, w której poszczególne gatunki ziół rosną na różnych wysokościach i stanowiskach (suche/słoneczne/delikatnie wilgotne).
- **Ziołowy zakątek sensoryczny** – przy ścieżce spacerowej, z tabliczkami edukacyjnymi: „Poczuj zapach lawendy", „Dotknij liści mięty", „Zobacz kwiaty nagietka".
- **Zioła w donicach i skrzyniach przy wejściu do gospodarstwa** – prosta forma dekoracji i użyteczności, z łatwym dostępem do świeżych przypraw.
- **Alejki i obrzeża ścieżek wysadzane ziołami** – np. nagietki, hyzop, tymianek, które tworzą kolorowe, pachnące obrzeża.



Takie rozwiązania wprowadzają ład przestrzenny i naturalne piękno do wiejskiej zagrody, czyniąc ją bardziej atrakcyjną dla mieszkańców i odwiedzających. Co ważne, zioła są stosunkowo łatwe w uprawie, nie wymagają dużych nakładów finansowych, a przy odpowiednim doborze gatunków można je zbierać przez większą część roku. Suszone, świeże, w postaci naparów, przypraw czy kosmetyków – stają się produktem, który rolnik może wprowadzić do oferty, rozszerzając działalność gospodarczą. Ozdabianie wiejskiej zagrody poprzez zioła to przykład, jak natura może inspirować, leczyć i zarabiać jednocześnie.



Do ziołowego ogrodu warto wprowadzić **rumianek pospolity**, który jest jedną z najstarszych i najpopularniejszych roślin zielarskich. Już od czasów starożytnych używano go jako środka łagodzącego nerwy, wspierającego trawienie oraz poprawiającego sen. Niewielkie, białe kwiaty z żółtym środkiem są dziś rozpoznawalnym symbolem delikatności natury, a zarazem kryją w sobie niezwykle bogaty skład chemiczny.

W kwiatach rumianku znajduje się olejek eteryczny, którego główne składniki odpowiadają za działanie przeciwzapalne, rozkurczowe i kojące. Dodatkowo, roślina obfituje we flawonoidy, takie, które wykazują właściwości przeciwutleniające i wspomagają organizm w walce ze stresem oksydacyjnym. W tradycji ludowej napar z kwiatów stosowano nie tylko do picia, ale także zewnętrznie – do przemywania oczu, łagodzenia po-

drażnień skóry czy przyspieszania gojenia ran. Rumianek pospolity ma też swoją „magiczno-symboliczną” stronę.

W kulturze ludowej uważany był za roślinę czystości i pojednania. Kwiaty rumianku umieszczano w poduszkach, aby chroniły przed złymi snami, a dym z palonych koszyczków miał odpędzać złe duchy. Był więc nie tylko lekarstwem na ciało, ale również na duszę. Rumianek pospolity pozostaje jednym z najbardziej dostępnych i wszechstronnych darów natury. Łączy w sobie delikatność zapachu i smaku z bogactwem właściwości prozdrowotnych. Filiżanka naparu z rumianku to nie tylko sposób na spokojny sen, ale również odwieczny rytuał, który łączy tradycję, naturę i współczesną wiedzę naukową.

Kolejną interesującą rośliną do ziołowego ogródka jest **mięta pieprzowa**, jedna z najbardziej rozpoznawalnych i cenionych roślin zielarskich na świecie. Od wieków znana jest z intensywnego, orzeźwiającego aromatu oraz szerokiego zastosowania w kuchni, medycynie i kosmetyce.



Głównym bogactwem mięty są olejki eteryczne, z których najważniejszy to mentol – odpowiadający za charakterystyczne uczucie chłodu na języku i skórze. Oprócz niego roślina zawiera także menton, izomenton, limonen i flawonoidy, które nadają jej właściwości przeciwskurczowe, żółciopędne i łagodzące.

Dzięki temu napar z mięty od wieków stosowany jest przy niestrawności, przy bólach brzucha, wzdęciach i problemach wątrobowych. Współczesne badania potwierdzają skuteczność olejku miętowego w łagodzeniu objawów zespołu jelita drażliwego, co czyni z tej rośliny ważny element fitoterapii.

Mięta pieprzowa ma też niezwykle bogatą symbolikę kulturową. W tradycji ludowej uważano ją za roślinę odświeżającą ciało i ducha, przynoszącą ulgę w gorące dni, a także odpędzającą złe energie. W wielu regionach dodawano liście mięty do bukietów świętojańskich, wierząc, że chronią dom i gospodarstwo przed nieszczęściem. Do dziś mięta kojarzy się z oczyszczeniem, świeżością i nowym początkiem.

Uprawa mięty nie sprawia większych trudności. Roślina szybko się rozrasta, tworząc gęste kępy. Wymaga jednak kontrolowania, ponieważ jej rozłogi mogą zdominować ogród. Najlepiej rośnie w glebie wilgotnej, żyznej i lekko zacienionej, choć dobrze znosi także uprawę w donicach. Dzięki temu mięta pieprzowa jest doskonałym wyborem zarówno dla początkujących, jak i doświadczonych zielarzy. Mięta pieprzowa to więc coś więcej niż zwykłe ziało – to roślina, która łączy przyjemność smaku i zapachu z realnym wsparciem dla zdrowia.

Trzecią, niezwykle interesującą rośliną, którą można wprowadzić do ziołowego ogródka jest **dziurawiec zwyczajny**. To roślina, którą można spotkać na łąkach, polanach i przy drogach w całej Polsce. W pełni lata roślina wyróżnia się intensywnie żółtymi kwiatami, które przycią-



gają wzrok. Jeśli przyjrzymy się liściom pod światło, zobaczymy drobne prześwity przypominające dziurki – właśnie stąd wzięła się jego polska nazwa. Dziurawiec od wieków cieszył się ogromnym szacunkiem w medycynie ludowej. W dawnych czasach wieszano go nad drzwiami i obrazami, wierząc, że chroni przed złymi duchami i nieszczęściami.

Był też znany jako „pogromca diabłów", ponieważ uważano, że odpędza złe moce. W praktyce był używany do okadzania i tworzenia amuletów ochronnych. Zielarze średniowieczni stosowali go głównie do leczenia ran i oparzeń, a olej z dziurawca, o charakterystycznym czerwonym kolorze, do dziś jest ceniony w pielęgnacji skóry.

Współcześnie dziurawiec nadal ma szerokie zastosowanie. Najczęściej stosuje się go w formie naparów i nalewek, które wspomagają pracę układu pokarmowego, łagodzą bóle brzucha czy uczucie pełności. Preparaty z dziurawca stosuje się również zewnętrznie. Olej z dziurawca świetnie sprawdza się przy drobnych skaleczeniach, otarciach, stłuczeniach czy poparzeniach słonecznych, ponieważ przyspiesza regenerację skóry i działa łagodząco.

Dziurawiec zwyczajny to ziele, które łączy w sobie bogatą tradycję i nowoczesne spojrzenie na fitoterapię. Jest symbolem naturalnej siły i równowagi, a jego wszechstronne właściwości sprawiają, że wciąż znajduje miejsce w naszych apteczkach i domowych zielnikach.

Inną nietypową pozycją, która może urozmaicić i wzbogacić ziołowy ogródek jest **wrotycz pospolity.** To niezwykła roślina, której kwiaty po wyschnięciu długo zachowują swój wygląd, co dawniej kojarzono z „nieśmiertelnością". Wrotycz to wieloletnia roślina, która rośnie głównie na brzegach rzek, zaroślach, przy drogach i na otwartych terenach. Wrotycz od dawna był ceniony ze względu na swoje właściwości lecznicze i wzmacniające.



Rośnie dobrze w różnych warunkach i rozmnaża się zarówno z nasion, jak i przez dzielenie korzeni. Do celów leczniczych wykorzystuje się części nadziemne rośliny – kwiaty i zielone pędy. Dzięki swojemu silnemu zapachowi, który przypomina kamforę jest wykorzystywany jako naturalny środek odstraszający owady. Zapach ten jest nieprzyjemny dla kleszczy i innych owadów, takich jak komary, muchy czy mole.

Wrotycz można wykorzystać na kilka sposobów, np. sadząc go w ogrodzie czy umieszczając suszone zioła w woreczkach w pomieszczeniach. Wrotycz potrafi się sam rozsiewać, dlatego wymaga kontroli, aby nie stał się chwastem szkodliwym w uprawach. Dawniej roślina ta była wykorzystywana m.in. do leczenia robaczyc, chorób skórnych, reumatycznych oraz przy stłuczeniach i zwichnięciach.

Bibliografia

1. Aćimović, M., & Puvača, N. (2020). Tanacetum vulgare L.—A systematic review. J. Agron. Technol. Eng. Manag, 3(3), 416-422.
2. Hanson, B. (Ed.). (2004). Designing an Herb Garden (No. 179). Brooklyn Botanic Garden.
3. Krzesniak, L. M. (2009). Wrotycz pospolity. Echa Leśne, (07).
4. Lis-Balchin, M., & Hart, S. (1999). Studies on the mode of action of the essential oil of peppermint (Mentha piperita L.). Phytotherapy Research, 13(6), 540–542.
5. Liu, J. H., Chen, G. H., Yeh, H. Z., Huang, C. K., & Poon, S. K. (1997). Enteric-coated peppermint-oil capsules in the treatment of irritable bowel syndrome: a prospective, randomized trial. Journal of gastroenterology, 32(6), 765-768.
6. McKay, D. L., & Blumberg, J. B. (2006). A review of the bioactivity and potential health benefits of peppermint tea (Mentha piperita L.). Phytotherapy Research, 20(8), 619–633.
7. Petertil, K. Dziurawiec zwyczajny.
8. Saadatmand, S., et al. (2024). The Effect of Oral Chamomile on Anxiety and Depression in Patients. Clinical Nutrition Research, 13(2), 87–95.
9. Singh, O., Khanam, Z., Misra, N., & Srivastava, M. K. (2011). Chamomile (Matricaria chamomilla L.): an overview. Pharmacognosy reviews, 5(9), 82.