

# Zioła i rośliny przyprawowe – minimum troski, maksimum korzyści



W dobie szerzenia się chorób cywilizacyjnych, zmniejszonej naturalnej odporności, alergii, coraz częściej ludzie korzystają z dobrodziejstw natury, powracając do ziołolecznictwa. Należy jednak pamiętać, że wiele z roślin o dużym znaczeniu dla człowieka jest zagrożonych wyginięciem i nie można ich pozyskiwać ze stanowisk naturalnych (marzanka wonna, konwalia majowa, goryczka żółta i kropkowana czy rokitnik zwyczajny), dlatego zakładane są plantacje, których zaletą jest wytwarzanie jednolitego i wysokiej jakości surowca.

dr inż. Anna Kulczycka

Dział Agrochemicznej Obsługi Rolnictwa Okręgowej Stacji Chemiczno-Rolniczej w Olsztynie



Kompozycja z wykorzystaniem roślin przyprawowych. Fot. Anna Kulczycka

Od niepamiętnych czasów człowiek wykorzystywał surowce roślinne. Dodawał je do potraw, wypieków i napojów, by wzbogacić ich smak. Rośliny takie nazywane są wtedy przyprawami: bazylia, szaflwia, rozmaryn, pieprz, koper ogrodowy, ziele angielskie, wanilia oraz kurkuma. Olejki eteryczne, nadające roślinom specyficzny zapach wykorzystywane są jako aromaty w perfumach, a także w środkach odstraszających owady np. olejek z lawendy, bazylii, oregano. Jednak przede wszystkim rośliny te, znane jako zioła znalazły zastosowanie w medycynie przez znajdujące się w nich związki biologicznie czynne, na przykład: alkaloidy – morfina (mak lekarski), nikotyna (tytoń szlachetny) to znane środki odurzające; związki fenolowe o działaniu przeciwzapalnym i dezynfekującym (ziele krwawnika pospolitego, liście i kora brzozy zwisłej); saponiny o działaniu przeciwzapalnym, uszczelniającym naczyń krwionośnych (kozieradka błękitna, kasztanowiec zwyczajny); olejki eteryczne – w leczeniu depresji – aromaterapia (bazyliowy), pobudzające trawienie, wykrztuśne, rozkurczowe, działające bakterioobójczo (eukaliptusowy).

## Uprawa roślin zielarskich

O jakości surowca decyduje zawartość substancji bioaktywnych, na co mają wpływ m.in. czynniki klimatyczne i glebowe. Dla rejonów Polski północnowschodniej polecane są gatunki ziół z umiarkowanej strefy klimatycznej, występujące u nas naturalnie, zaś te wymagające ciepła i dłuższego okresu wegetacyjnego (tymianek, majeranek, lawenda, rozmaryn) można uprawiać z rozsady oraz okrywać zimą włókniną. Rośliny zielarskie potrzebują gleby dobrze przygotowa-

nej, jak pod uprawę warzyw, jednak z reguły mają mniejsze wymagania i większą tolerancję na niesprzyjające warunki. Nawożenie jest czynnikiem prowadzącym do uzyskania wysokich plonów o dużej wartości biologicznej dlatego warto wykonywać przed rozpoczęciem uprawy analizę chemiczną gleby. Należy mieć na uwadze, że ustalenie dawki nawozu, jego rodzaj zależy od wielu czynników m.in.: od gatunku i odmiany uprawianej rośliny, przyjętego plonu, zasobności i odczynu gleby.

## Nawożenie obornikiem

Wszystkie rośliny zielarskie dobrze reagują na stosowanie nawozów organicznych i naturalnych, które prócz wzbogacenia gleby w składniki odżywcze, podwyższają jej wartość biologiczną, poprawiają strukturę i stosunki powietrzno-wodne dlatego przed założeniem uprawy zaleca się stosowanie np. obornika. Maksymalną dawkę (170 kg N/ha) i stosowanie obornika bezpośrednio przed uprawą preferuje: aronia czarnoowocowa, chrzan pospolity, karczoch zwyczajny, marzanka wonna, pokrzywa zwyczajna. Pełną dawkę obornika pod przedplon stosuje się w uprawie: bazylii pospolitej, czosnku niedźwiedziego, kopru włoskiego, lubczyka lekarskiego, majeranku ogrodowego, mięty pieprzowej. Połowę maksymalnej dawki obornika można zastosować przed sadzeniem: bylicy estragon, lawendy wąskolistnej, malwy czarnej, tymianku pospolitego.

## Nawożenie fosforem i potasem

Większość ziół polecanych do uprawy w naszym klimacie ma średnie wymagania (60-80 kg/ha  $P_2O_5$ , 80-120 kg/ha  $K_2O$ ): bazylia pospolita, czarnuszka siewna, hyzop lekarski, konwalia majowa, melisa lekarska, tymianek pospolity oraz niskie (40-60 kg/ha  $P_2O_5$  i 60-80 kg/ha  $K_2O$ ): babka lancetowata, dziurawiec zwyczajny, kolendra siewna, ogórecznik lekarski, lawenda wąskolistna i in. Jedynie takie rośliny jak: chrzan pospolity, koper włoski, kminek zwyczajny, lulek czarny wymagają wysokich dawek nawozów (80-100 kg/ha i 120-180 kg/ha).

Źródła:

- B. Kołodziej (red.) 2018, *Uprawa ziół, poradnik dla plantatorów*, PWRiL, Warszawa
- Martyniak-Przybyszewska B. 2001. *Rośliny przyprawowe*. Wyd. UWM, Olsztyn.
- Van Wyk Ben-Erik., Wink M. 2008. *Rośliny lecznicze świata*. Med-Pharm Polska, Wrocław