



Wzmocnienie bioróżnorodności miasta Jaworzna – Czynna ochrona wybranych muraw i gatunków roślin kserotermicznych na terenie Jaworzna

Projekt dofinansowany ze środków:



Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej w KATOWICACH

Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej
ul. Plebiscytowa 19
40-035 Katowice
www.wfosigw.katowice.pl

2017 r.

Urząd Miejski w Jaworznie, ul. Grunwaldzka 33, 43-600 Jaworzno
www.jaworzno.pl



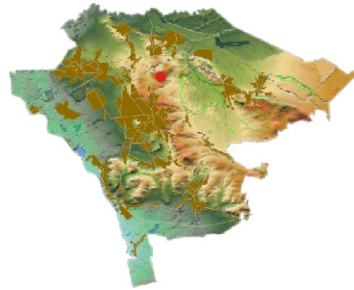
Rośliny lecznicze i użytkowe muraw i zarośli kserotermicznych



Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej w Katowicach

Wzmocnienie bioróżnorodności miasta Jaworzna
– czynna ochrona wybranych muraw i gatunków
roślin kserotermicznych na terenie Jaworzna

Zespół przyrodniczo-krajobrazowy Uroczysko Sadowa Góra położony jest w północnej części miasta Jaworzno na południowo-wschodnim zboczu wzniesienia Sadowa Góra. Różnorodność siedlisk sprawia, że jest to jeden z cenniejszych pod względem przyrodniczym i krajobrazowym obszarów miasta. Prowadzone są tu działania związane z ochroną czynną muraw ciepłolubnych - wypasem owiec. Wśród wielu roślin spotkamy tu także dziko rosnące gatunki, które dawniej stosowane były w medycynie ludowej lub spożywane. Krótki opis tych roślin przedstawiamy Państwu w tej broszurze. Należy jednak pamiętać, że rośliny te nieumiejętnie stosowane mogą być dużym zagrożeniem dla zdrowia i życia. Nawet części rośliny określanej jako jadalna mogą wymagać obróbki termicznej, np. blanszowania czy zagotowania przed spożyciem, a ziołowe napary mogą wchodzić w interakcje z innymi przyjmowanymi lekami. Zawsze istnieje również ryzyko nieumiejętnego oznaczenia rośliny przez laika.



Głogi, obok tarniny, można spotkać w zaroślach czyżniowych. Samotne głogi pojawiają się także na miedzach czy ugorach. Są to wolno rosnące krzewy, szczególnie urodziwe jesienią, kiedy pokrywają się czerwonymi owocami.

Głogami leczy się choroby serca i układu krwionośnego – uszczelniają naczynia krwionośne, pozytywnie wpływają na mięsień sercowy i obniżają ciśnienie krwi. Zwany jest także „walerianą serca”, ale stosując preparaty z głogu należy uważać – może on wchodzić w interakcje z innymi lekami nasecowymi. Dodatkowo głóg działa antybakteryjnie, a duża zawartość witaminy C i witamin z grupy B, czyni go lekiem na przeziębienia.



Róża dzika *Rosa canina*



Dzika róża to stały element zarośli kserotermicznych. Cennym surowcem są jej owoce i kwiaty. Te pierwsze są bardzo bogate w witaminę C – mają jej ponad 30 razy więcej niż cytrusy! Dodatkowo owoce zawierają także inne witaminy, m.in. B1, B2 i K, a także karotenoidy (czyli witaminę A), garbniki, pektyny...

Stosowano ją już w średniowieczu przy przeziębieniach, gorączce i biegunkach. Owoce mają ogólne właściwości wzmacniające, ułatwiają gojenie się ran i oparzeń. Owoce należy suszyć w niezbyt wysokiej temperaturze (do 50°C) i zbierać przed przymrozkami – wtedy zachowują najwięcej witaminy C.

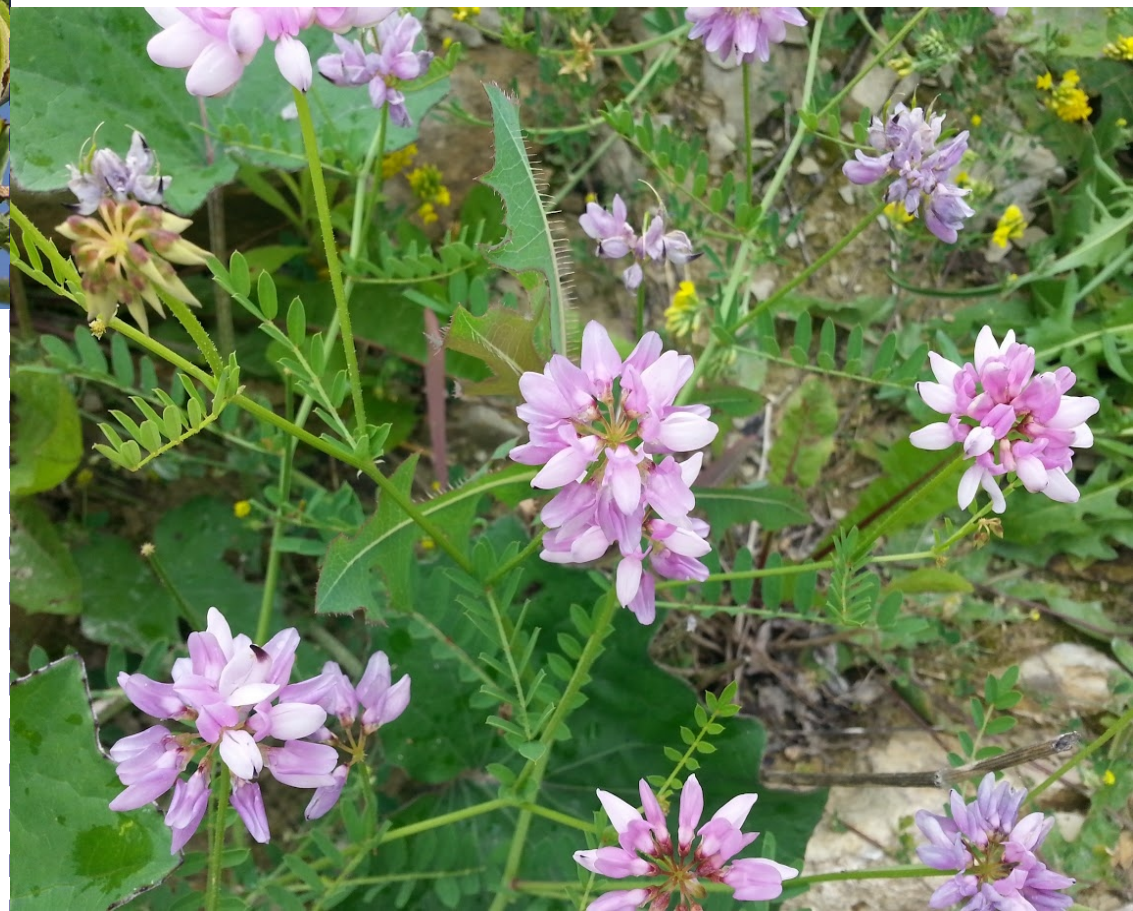
Z kwiatów róży sporządza się konfiturę o niepowtarzalnym smaku – wystarczy zaopatrzyć się w makutę i utrzyć płatki z cukrem.

Cieciorka pstra *Coronilla varia*

Nie należy jej mylić z jadalną ciecierzycą. Cieciorka pstra jest wprawdzie rośliną leczniczą, ale również trującą! Zawiera ona glikozyd nasercowy - koronilinę, która działa uspokajająco i wzmacniająco na serce. Stosowano ją m.in. przy kołatanii serca.

Szczególnie szkodliwe są nasiona cieciorki. Z wyglądu cieciorka przypomina nieco koniczynę, jej kwiaty są jednak bardziej okazałe i białoróżowe. Dzieci nie powinny zrywać cieciorki, gdyż kontakt z sokiem rośliny może być szkodliwy.

Ze względu na swoją toksyczność i ekspansywność nie jest polecana do ogrodów, jednak jest wykorzystywana w inny sposób – jako roślina stabilizująca pyliste tereny przemysłowe.





Na miedzach pomiędzy dawnymi polami rosną pojedyncze okazałe grusze. Choć jej owoce są jadalne, nie są obecnie zbyt często wykorzystywane. Dawniej jednak były powszechnie spożywane. Świeże są cierpkie i bardzo twarde. Przydrożne grusze kuszą swoimi owocami i zapewne niejednen głodomór skusił się podczas spaceru na taką apetyczną dziką gruszkę, po czym odrzucił nadgryziony owoc. A gruszki muszą się po prostu uleżeć, ponieważ nadają się do spożycia po lekkim nadgnieciu. Są to tak zwane ulęgałki (dawniej ulęgałki lub gniłki – bo zachodził w nich proces fermentacji). Można zbierać owoce opadłe lub uleżeć je w sposób kontrolowany – przełożone sianem lub słomą. Dawniej do obowiązków dzieci należało przebranie ulęgałek w skrzyniach (zbyt długo przełożone nie były już smaczne) i wybieranie tych odpowiednio „dojrzałych”. Stąd właśnie powiedzenie „Przebierać jak w ulęgałkach”.

Owoce gruszy można też marynować po upieczeniu. W tej postaci były cenionym dodatkiem do mięs. Ususzone owoce były wykorzystywane do kompotów. Cenione jest również drewno dzikiej gruszy – wykonuje się z niego m.in. flety.

Ta niewielka roślina zarodnikowa przypominająca z wyglądu „choinkę” rośnie na ugorach, łąkach i jak sama nazwa wskazuje, polach. Tak wygląda latem, ale wiosną objawia się w mniej atrakcyjnej odstonie – jego pęd jest beżowo-brązowy i zakończony kłosem zarodnikowym. Dopiero po wysypaniu się zarodników, skrzyp wytwarza nowy pęd – zielony pęd asymilacyjny. W zależności od odbiorcy skrzyp budzi skrajnie różne emocje. Skrzyp jest uporczywym chwastem upraw, ale także cenną rośliną leczniczą.

Zgniecione ziele skrzypu skrzypi, stąd jego nazwa. Wynika to z dużej zawartości krzemionki. To właśnie krzem sprawia, że skrzyp jest cenionym środkiem wzmacniającym kondycję włosów, skóry i paznokci. Herbatka ze skrzypu poprawia także stan dróg moczowych, odtruwa organizm i uzupełnia mikroelementy. Skrzyp jest także wykorzystywany w chorobach układu oddechowego i miażdżycy.



Szakłak pospolity *Rhamnus cathartica*



Szakłak to ciernisty wysoki krzew rosnący m.in. w czyżniach, czyli ciepłolubnych zaroślach. Jest nieco podobny do derenia, z którym często współwystępuje w zaroślach, ale można go odróżnić po ząbkowanych liściach, cierniach i ciemnych owocach. Owoce te nie są jadalne – szczególnie trujące są niedojrzałe owoce szakłaku. Owoce szakłaku stosuje się jako środek przeczyszczający. Podobne działanie ma kora szakłaku.

Korę wykorzystywano również jako środek barwierski – szakłak dostarczał żółtego i czerwonego barwnika.

Kalina koralowa *Viburnum opulus*

Na obrzeżach lasów i w zaroślach śródpolnych można spotkać cudownie kwitnący krzew – kalinę koralową. Nie tylko kwiaty kaliny zachwycają. Jesienią krzew obsypuje się karminowymi owocami. Kalina koralowa w wierzeniach ludowych jest kojarzona z kobiecością, urodą i dziewictwem. Jest także lekiem typowo kobiecym.

Surowcem leczniczym jest kora, kwiat i owoce kaliny. Kalina ma działanie przeciwkrwotoczne na narządy rodne, rozkurczające i przeciwbólowe – idealny lek na bolesne miesiączkowania i krwawienia w okresie pokwitania, zmniejsza ryzyko poronienia.





Orlica pospolita nie jest pożądanym elementem muraw i łąk – jest gatunkiem ekspansywnym, który wypiera gatunki charakterystyczne dla tych zbiorowisk roślinnych. Orlica to okazała paproć, przez co zacienia mocno niższe partie roślinności - największe obserwowane okazy orlicy miały ponad 4 m wysokości. Potrafi ona utworzyć szczelny baldachim ograniczający dostęp światła i dodatkowo wydziela tzw. fitotoksyny, które utrudniają wzrost innym gatunkom roślin. Orlica pojawia się na Sadowej Górze w zwartych płatach na otwartych terenach oraz w lasach.

Orlica jest rozpowszechniona na całym globie i była wykorzystywana w różnych kulturach – w celach spożywczych (pomimo podejrzenia jej o wywoływanie nowotworów) i jako roślina lecznicza. Jest rośliną kosmopolityczną i należy do jednej z pięciu najpowszechniejszych na świecie roślin.

W Europie jeszcze do niedawna wywar z kłącza orlicy wykorzystywano do zwalczania pasożytów przewodu pokarmowego i przy chorobach reumatycznych, jednakże zaniechano jej używania w medycynie ludowej – jest podejrzana o działanie karcynogenne.

W dalszym ciągu orlica jest jednak spożywana – szczególnie chętnie przez Azjatów, a jej amatorów nie odstrasza widmo nowotworu. Za przysmak uznaje się pastorał orlicy, czyli rozwijający się młody pęd.

Apetyczne drobne śliwki na kolczastych krzewach, to tarnina. Jeśli zjemy je bezpośrednio z krzaka przed przymrozkami, nie będą smaczne – są wtedy strasznie kwaśne i cierpkie, dzięki dużej zawartości garbników i kwasów organicznych. Dopiero po przemrożeniu tracą cierpkość. Można je wykorzystać do dżemów, nalewek czy zjadać na surowo.

Nie tylko śliwki można wykorzystać, ale także kwiaty. Wiosną tarnina obsypuje się nimi obficie przed rozwojem liści. Napar z kwiatów działa łagodnie przeczyszczająco i moczopędnie, z kolei sok z owoców przeciwbiegunkowo. Płatki zawierają dużo witaminy C, przez co działają wzmacniająco na ścianki naczyń krwionośnych. Hamują także reakcje alergiczne.

Kora tarniny i sok z owoców były wykorzystywane do farbowania wełny. Kora jest także surowcem leczniczym - napar z kory ogranicza krwawienia.

Tarnina, mimo swej użyteczności, jest zagrożeniem dla muraw kserotermicznych. Krzew ten bardzo łatwo wykształca odrośla korzeniowe, przez co silnie zarasta murawy.





Na łąkach Sadowej Góry można spotkać dziurawca – roślinę wykorzystywaną powszechnie w domowych apteczkach przez nasze babcie. Dziurawce mają jakby podziurawione listki – zauważymy to, jeśli spojrzymy na listek po słońce. Silniej przeświecające miejsca wielkości nakłucia szpilką, to komórki wypełnione olejkami eterycznymi, silnie załamującym światło. Stąd właśnie bierze się wrażenie „dziurek”. Wszystkie dziurawce mają takie same działanie lecznicze – pozytywnie wpływają na układ pokarmowy – żołądek i wątrobę. Zewnętrznie jest stosowany na trudno gojące się rany. Dziurawiec ma również działanie antydepresyjne. Razem z rumiankiem to najczęściej stosowane zioło w gospodarstwach domowych.

Zawarta w dziurawcu hiperycyna dobrze rozpuszcza się w olejach i alkoholu, natomiast słabo w wodzie, dlatego herbatki z dziurawca są bezpieczne, natomiast wyciągi alkoholowe należy dawkować ostrożnie, zwłaszcza latem. Dziurawiec nadużywany, może doprowadzić do reakcji fotouczuleniowej. Przy ekspozycji na słońce dochodzi do zaczerwienienia skóry, mogą pojawiać się pęcherze, a nawet krwawienia wewnętrzne.

Żółte kwiatki dziurawca roztarte w palcach wydzielają czerwony sok. Z tego powodu bywał nazywany „krewką Matki Boskiej”. Religijne skojarzenia potęgował fakt, że zakwitał w okolicach wspomnienia Św. Jana Chrzciciela oraz krzyżowy układ liści na łodydze.

Delikatny jak koronka kwiatostan dzikiej marchwi zachwyca swoją urodą i jest często zbierany do bukietów. Ta dzika kuzynka marchwi ogrodowej nie dostarczy nam wiele karotenu – jej niewielki korzonek jest biały lub żółtawy. Jest rośliną dwuletnią – w pierwszym roku tworzy rozetkę liści przy ziemi – trudno ją wtedy zauważyć (i łatwo można ją pomylić z innymi – toksycznymi dla nas gatunkami!), ale w kolejnym roku wytwarza wysoki pęd kwiatostanowy i wydaje owoce. Kiedy kwiaty przekształcają się w owoce, rozłożysty do tej pory baldach marchwi zwija się ciaśniej i tworzy jakby gniazdko. Po wydaniu nasion roślina obumiera. Spożywać można również nasiona marchwi. Olej wytłoczony z nasion jest wykorzystywany w kosmetyce – chroni skórę przed promieniowaniem słonecznym, nawilża i odżywia.

Nasiona marchwi wspomagają układ krążenia – powodują rozszerzenie naczyń krwionośnych. Działają tonizująco na układ nerwowy, zmniejszają stres i poprawiają pracę mózgu. Pozytywnie wpływają także na pracę wątroby i jelit.

Ciekawostką jest to, że nasiona dzikiej marchwi mają działania antykoncepcyjne, w tym celu były wykorzystywane już w starożytności, a współczesne badania wykazały, że terpenoidy w nich zawarte blokują wydzielanie progesteronu po zapłodnieniu i utrudniają zajście w ciążę.





Urodziwy pierwiosnek lekarski jest również rośliną leczniczą. Ze względu na dużą zawartość saponin i witaminy C jest stosowany przy leczeniu przeziębień, stanów zapalnych górnych dróg oddechowych. Pomaga również na migreny i stany napięcia nerwowego. Młode listki są jadalne, można z nich przyrządzać sałatki.

Do 2014 roku był gatunkiem chronionym. Obecnie nie jest objęty ochroną, ale jest gatunkiem regionalnie rzadkim, ujętym w czerwonej liście roślin naczyniowych województwa śląskiego, lepiej więc nie pozyskiwać go z naturalnych stanowisk.

