

# Zioła i ziołolecznictwo

w tradycji ludowej  
Krakowiaków Zachodnich  
powiatu chrzanowskiego

## Zioła i ziołolecznictwo

Publikacja wpisuje się w etnobotaniczny nurt badawczy mający na celu poznanie związków pomiędzy naturą (florą) a kulturą. Jest to praca, w której autorzy zgromadzili informacje z zakresu botaniki, ziołolecznictwa i kuchni ludowej obecnej na terenie powiatu chrzanowskiego. Punkt wyjścia dla poszczególnych rozdziałów stanowiły badania terenowe zrealizowane w 2021 roku. Na ich podstawie stworzono „mapę” praktycznych zastosowań ziół w życiu codziennym i odświętnym, obrazując ich rolę w przeszłości oraz teraźniejszości regionu. Z tą publikacją można nie tylko poznawać walory „polnej apteki”, ale także docenić komponenty zapachowe i smakowe zawartych w niej propozycji kulinarnych.

*Z recenzji dr Katarzyny Ceklarz*

ISBN: 978-83-953287-3-2



Ministerstwo Kultury  
i Dziedzictwa Narodowego



MAŁOPOLSKA



Muzeum Nadwiślański  
Park Etnograficzny  
w Wygietzowie i Zamek Lipowiec  
Instytucja Kultury  
Województwa Małopolskiego

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego  
pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

Muzeum – Nadwiślański Park Etnograficzny  
w Wygietzowie i Zamek Lipowiec



## **Zioła i ziołolecznictwo**

w tradycji ludowej Krakowiaków Zachodnich  
powiatu chrzanowskiego



# Zioła i ziołolecznictwo

w tradycji ludowej Krakowiaków Zachodnich  
powiatu chrzanowskiego



Muzeum – Nadwiślański Park Etnograficzny  
w Wygielzowie i Zamek Lipowiec  
2022



Koordynatorka projektu „Zioła i ziołolecznictwo w tradycji ludowej Krakowiaków Zachodnich powiatu chrzanowskiego”:

Izabela Jarczyk

Redakcja merytoryczna:

dr Magdalena Kwiecińska

Redakcja językowa i korekta:

Anna Kowalczyk

Recenzent:

dr Katarzyna Ceklarz

Fotografie:

Bogusława Chwierut, Anna Gawrońska, Stefan Gawroński,  
Maria Kula, Barbara Luberda, Agnieszka Mendela,  
Małgorzata Roeske, Beata Sochacka, Łukasz Sochacki

W publikacji wykorzystano zdjęcia z:

prywatnego archiwum Genowefy Waligóry (s. 56),  
archiwum Muzeum – Nadwiślański Park Etnograficzny  
w Wygielzowie i Zamek Lipowiec (MNPE i ZL) (s. 116–118)

Zdjęcie na okładce: Fiołek trójbarwny, fot. Anna Gawrońska

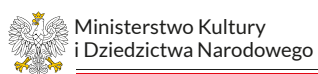
Projekt okładki: Wojciech Skrzypiec, Wydawnictwo Attyka

Projekt graficzny i skład: Wojciech Skrzypiec, Wydawnictwo Attyka

Druk: Drukarnia Delta

Wydawca: Muzeum – Nadwiślański Park Etnograficzny  
w Wygielzowie i Zamek Lipowiec, 2022

ISBN: 978-83-953287-3-2



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego  
pochodzących z Funduszu Promocji Kultury



# Spis treści

Wstęp .....	7
Wprowadzenie .....	9
<b>Stefan Gawroński</b>	
Rośliny lecznicze powiatu chrzanowskiego .....	13
<b>Izabela Jarczyk</b>	
Zioła w obrzędowości, zwyczajach rodzinnych i życiu codziennym .....	41
<b>Magdalena Kwiecińska</b>	
Zioła w tradycji kulinarnej.....	61
<b>Anna Latko-Serafińska</b>	
Zioła i ziołolecznictwo w tradycji ludowej.....	81
<b>Agnieszka Oczkowska</b>	
Ludowe uprawy ziół .....	99
<b>Małgorzata Roeske</b>	
Zapomniana tradycja czy zielarski renesans? Współczesne praktyki wykorzystania ziół .....	121
Bibliografia .....	144







**P**rzez tysiące lat ludzie stosowali rośliny, by leczyć, ratować i przedłużyć życie. W dzisiejszych czasach na świecie w celach medycznych wykorzystuje się kilkanaście tysięcy rodzajów roślin.

Ziołolecznictwo ma bardzo odległą historię sięgającą początków ludzkości i czasów, zanim jeszcze pojawiła się pierwsza cywilizacja. To jedna z najstarszych dziedzin medycyny naturalnej polegająca na wykorzystywaniu surowców i przetworów roślinnych do wywoływania korzystnych zmian w funkcjonowaniu organizmu. Odkąd medycyna połączyła swoje siły z chemią i związki chemiczne ziół są poddawane dogłębnej analizie, co chwilę słyszymy o powstawaniu nowego specyfiku łączącego znane i nieznanne właściwości roślin. Warto wrócić do korzeni i zapoznać się z możliwościami, jakie daje nam natura.

Niniejsza publikacja jest podsumowaniem dwuletniego projektu badawczego *Zioła i ziołolecznictwo w tradycji ludowej Krakowiaków Zachodnich powiatu chrzanowskiego* realizowanego przez Muzeum – Nadwiślański Park Etnograficzny w Wygielzowie i Zamek Lipowiec w latach 2021–2022. Projekt dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury w ramach programu „Kultura ludowa i tradycyjna”. Celem projektu było zbadanie, a następnie udokumentowanie praktyk i tradycji związanych z ziołami i ziołolecznictwem wśród mieszkańców powiatu chrzanowskiego, z uwzględnieniem zachodzących zmian i modyfikacji kontekstu kulturowego regionu. Zadania w roku 2021 obejmowały kwerendę w zasobach muzealnych i archiwach placówek uczelnianych, analizę dostępnych publikacji oraz wydawnictw lokalnych, a także etnograficzne badania terenowe. Prowadzone prace umożliwiły odpowiednie pogrupowanie i usystematyzowanie informacji na temat ziół i ich stosowania.

Badaniami etnograficznymi objęto gminy powiatu chrzanowskiego: Alwernia, Babice, Chrzanów, Libiąż, Trzebinia, skupiające łącznie 30 sołectw. Realizowano je w formie wywiadów etnograficznych rejestrowanych dźwiękowo i fotograficznie, prowadzonych przez zespół złożony z 5 specjalistów z dziedziny etnografii, posiadających odpowiednie i ugruntowane doświadczenie. Do uczestnictwa w projekcie zaproszono mieszkańców powiatu zawodowo lub hobbystycznie związanych z tematyką ziół oraz członków lokalnych organizacji pozarządowych i stowarzyszeń dbających o ochronę i popularyzację lokalnego dziedzictwa kulturowego. Opracowane merytorycznie wywiady dostarczyły informacji na temat rodzaju i charakterystyki ziół, sposobów ich użytkowania w obrzędowości i życiu codziennym, w tradycji kulinarnej i lecznictwie.

Niniejsza publikacja w obszerny i wielowymiarowy sposób przedstawia tradycję zbieractwa ziół praktykowaną zarówno w przeszłości, jak i w czasach



współczesnych, z uwzględnieniem szerszego kontekstu kulturowego. Autorzy omawiają zagadnienia związane z rodzajem i charakterystyką ziół, ich stosowaniem w praktykach leczniczych, w obrzędowości dorocznej, wierzeniach i życiu codziennym Krakowiaków Zachodnich zamieszkujących powiat chrzanowski. Przybliżają także tematykę przydomowych ogródków ziołowych oraz roli ziół w tradycji kulinarnej. Wreszcie poruszają kwestię znajomości ziół oraz ich właściwości wśród mieszkańców powiatu chrzanowskiego, a także sposobów zastosowania roślin leczniczych w życiu współczesnego człowieka.

Projekt badawczy *Zioła i ziołolecznictwo w tradycji ludowej Krakowiaków Zachodnich powiatu chrzanowskiego* nie powstałby, gdyby nie praca wielu osób zaangażowanych w jego realizację. Wszystkim osobom i instytucjom, które brały udział w projekcie, składam serdeczne podziękowania. Szczególne wyrazy wdzięczności kieruję do mieszkańców powiatu chrzanowskiego, którzy zechcieli podzielić się swoją wiedzą dotyczącą ziół oraz ich szerokiego zastosowania. Za życzliwość i profesjonalną pomoc podczas przeprowadzania kwerend serdeczne podziękowania należą się Dyrekcji i Pracownikom: Muzeum im. Ireny i Mieczysława Mazarakich w Chrzanowie, Instytutu Etnologii i Antropologii Kulturowej Uniwersytetu Jagiellońskiego oraz Archiwum i Biblioteki, Muzeum Farmacji Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Medicum w Krakowie, Muzeum Etnograficznego im. Seweryna Udzieli w Krakowie, Muzeum Zamek w Oświęcimiu, Biblioteki Polskiej Akademii Umiejętności i Polskiej Akademii Nauk w Krakowie. Wyrazy wdzięczności kieruję również do zespołu badawczego, któremu udało się pozyskać wartościowy materiał dokumentacyjno-fotograficzny: do Beaty i Łukasza Sochackich, a szczególnie Marii Kuli, Barbary Luburdy i dr Małgorzaty Roeske, które bardzo rzetelnie zebrały i opracowały materiały terenowe w powiecie chrzanowskim. Podziękowania składam również Izabeli Jarczyk za koordynację projektu oraz dr Magdalenie Kwiecińskiej za nadzór merytoryczny nad pracami zespołu badawczego i autorów. Z kolei autorom tekstów: Stefanowi Gawrońskiemu, Izabeli Jarczyk, dr Magdalenie Kwiecińskiej, Annie Latko-Serafińskiej, Agnieszce Oczkowskiej, dr Małgorzacie Roeske, dziękuję za podzielenie się swoją wiedzą.

Realizacja badań terenowych i archiwalnych oraz przygotowanie publikacji będącej podsumowaniem tychże działań nie byłyby możliwe bez wsparcia finansowego i informacyjnego, dlatego też szczególne podziękowania należą się Ministrowi Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Zarządowi Województwa Małopolskiego za docenienie potrzeby realizacji tego projektu.

Marek Bębenek

Dyrektor Muzeum – Nadwiślański Park Etnograficzny  
w Wygielzowie i Zamek Lipowiec

## Wprowadzenie

Niniejsza publikacja jest podsumowaniem projektu „Zioła i ziołolecznictwo w tradycji ludowej Krakowiaków Zachodnich powiatu chrzanowskiego” realizowanego przez Muzeum – Nadwiślański Park Etnograficzny w Wygiełzowie i Zamek Lipowiec w latach 2021–2022. Celem tego przedsięwzięcia było przeprowadzenie badań, udokumentowanie, archiwizacja, a następnie udostępnienie zebranych źródeł na temat tradycji zbieractwa ziół i ich zastosowania. Efektem tych działań jest książka prezentująca bogactwo przyrodniczo-kulturowe regionu.

Muzeum – Nadwiślański Park Etnograficzny w Wygiełzowie i Zamek Lipowiec jest instytucją kultury, która skupia się na ochronie i popularyzacji lokalnego dziedzictwa kulturowego. W swojej działalności od lat podejmuje etnograficzne badania terenowe na obszarze zamieszkiwanym przez Krakowiaków Zachodnich. Posiadając doświadczenie z prac i analiz poświęconych bogatej kulturze tej grupy, Muzeum podjęło się opracowania zagadnienia związanego z tematyką ziół i ich zastosowania w tradycji ludowej. Przyjęto, że pierwszym obszarem objętym badaniem będzie powiat chrzanowski<sup>1</sup>.

W toku realizowanych działań uzyskano informację, że wśród Krakowiaków Zachodnich zamieszkujących powiat chrzanowski tradycje stosowania ziół są znane i przekazywane przez kolejne pokolenia. Niestety wiedza ta nie została do tej pory zebrana i usystematyzowana. Zrodziło to potrzebę realizacji pogłębionych badań archiwalnych i terenowych dotyczących stosowania ziół w odniesieniu do dziedzictwa kulturowego regionu.

Kwerendy archiwalne przeprowadzone zostały w następujących instytucjach kultury: Muzeum im. Ireny i Mieczysława Mazarakich w Chrzanowie, Biblioteka Polskiej Akademii Umiejętności i Polskiej Akademii Nauk w Krakowie, Archiwum Instytutu Etnologii i Antropologii Kulturowej Uniwersytetu Jagiellońskiego, Muzeum – Nadwiślański Park Etnograficzny w Wygiełzowie i Zamek Lipowiec, Muzeum Farmacji Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Medicum w Krakowie, Muzeum Etnograficzne im. Seweryna Udzieli w Krakowie, Muzeum Zamek w Oświęcimiu. Dzięki uprzejmości pracowników tych instytucji i udostępnieniu zbiorów udało się uzyskać informacje na temat stosowania ziół w tradycji ludowej Krakowiaków Zachodnich, a także etnograficznych badań terenowych z czasów przeszłych. Przeprowadzone kwerendy uzupełniły zakres tematyczny zagadnień podejmowanych w badaniach terenowych, a przede wszystkim stały się materiałem wyjściowym do kontynuacji projektu w roku 2022.

---

1 Decyzję o zawężeniu obszaru badawczego do ziem powiatu chrzanowskiego podjęto ze względu na panującą wówczas sytuację epidemiologiczną i wynikające z niej obostrzenia. Nie bez znaczenia jest również fakt, że skansen w Wygiełzowie znajduje się na terenie powiatu chrzanowskiego. W najbliższych latach być może uda się zrealizować badania na temat ziół i ziołolecznictwa na innych terenach zamieszkiwanych przez Krakowiaków Zachodnich.



Etnograficzne badania terenowe i dokumentacyjne swoim zasięgiem objęły gminy powiatu chrzanowskiego<sup>2</sup>, tj. Alwernię, Babice, Chrzanów, Libiąż i Trzebinę. Podstawą do prowadzonych badań był opracowany kwestionariusz wywiadu obejmujący pięć głównych bloków tematycznych odnoszących się zarówno do czasów przeszłych, jak i obecnych: rodzaj i charakterystyka ziół występujących na terenie powiatu chrzanowskiego, zioła w obrzędowości i życiu codziennym, zioła w tradycji kulinarnej, ziołolecznictwo ludowe, ludowe uprawy ziół. Ostatni blok tematyczny dotyczył zagadnień współczesnych i stosowania ziół wśród mieszkańców powiatu chrzanowskiego.

Etnograficzne badania terenowe i dokumentacyjne realizowane były w okresie od lipca do listopada 2021 roku przez zaproszony zespół badawczy. Zespół tworzyli doświadczeni specjaliści z dziedziny etnografii i etnologii: Maria Kula, Barbara Lubarda, dr Małgorzata Roeske, Beata Sochacka, dr Łukasz Sochacki. Opiekę merytoryczną nad zespołem badawczym objęła dr Magdalena Kwiecińska. Z badań pozyskano łącznie 40 wywiadów, przeprowadzonych w takich miejscowościach i wsiach jak: Alwernia, Grojec, Kwaczała, Mirów, Nieporaz, Regulice (gmina Alwernia); Jankowice, Mętków, Olszyny, Wygiełzów, Zagórze (gmina Babice); Chrzanów, Luszowice, Płaza, Pogorzycze (gmina Chrzanów); Gromiec, Libiąż, Żarki (gmina Libiąż); Bołęcin, Czyżówka, Dulowa, Karniowice, Myślachowice, Psary, Trzebinia (gmina Trzebinia). W ramach projektu wykonano fotografie ilustrujące tematykę podejmowaną w wywiadach.

Niniejsza publikacja wypełnia istniejące braki w literaturze przedmiotu, w materiałach archiwalnych i terenowych poświęconych ludowemu ziołarstwu w Polsce. Prezentuje i zarazem podsumowuje tradycję zbieractwa ziół, praktykowaną zarówno w przeszłości, jak i w czasach współczesnych, z uwzględnieniem szerszego kontekstu kulturowego regionu.

Książka składa się z sześciu rozdziałów napisanych przez przedstawicieli różnych dyscyplin naukowych: botanika, etnografów, etnologów oraz historyka. Taki dobór autorów sprawia, że podejmowane zagadnienia rozważane są z odmiennych perspektyw, charakteryzując się różnymi ujęciami danego tematu.

W rozdziale wprowadzającym pt. *Rośliny lecznicze* botanik Stefan Gawroński prezentuje rodzaj i charakterystykę roślin występujących w powiecie chrzanowskim, uwzględniając ich nazwy oficjalne i łacińskie, wygląd i czas kwitnienia, częstotliwość oraz miejsce występowania. W kolejnym rozdziale – *Zioła w obrzędowości, zwyczajach rodzinnych i życiu codziennym* – etnolog Izabela Jarczyk przybliży funkcję ziół podczas różnych obrzędów dorocznych oraz ważniejszych momentów życia rodzinnego, takich jak chrzest, komunია, ślub czy pogrzeb, a także w życiu codziennym człowieka. Konkretnie przykłady zastosowania roślin i ziół w potrawach przygotowywanych zarówno dla ludzi, jak i zwierząt to temat trzeciego rozdziału pt. *Zioła w tradycji kulinarnej* napisanego przez etnolog Magdale-

---

2 Powiat chrzanowski położony jest w zachodniej części województwa małopolskiego, od zachodu graniczy z województwem śląskim, od północy z powiatem olkuskim, od strony południowej z powiatem oświęcimskim i wadowickim, a od południowego wschodu z powiatem krakowskim. Administracyjnie składa się z 5 gmin, w tym 4 gmin miejsko-wiejskich: Alwernia, Chrzanów, Libiąż, Trzebinia, oraz gminy wiejskiej Babice.

nę Kwiecińską. Artykuł *Zioła i ziołolecznictwo w tradycji ludowej* autorstwa Anny Latko-Serafińskiej, historyka i archiwisty, zawiera obszerny spis wszystkich roślin leczniczych znanych i zapamiętanych przez uczestników badań, z uwzględnieniem ich zastosowania. Autorka przytacza nazwy gatunków roślin i ziół leczniczych, podając miejsce ich występowania i odpowiednią porę zbioru, a także sposoby wykorzystywania poszczególnych części ziół w celach leczniczych. Z kolei etnolog Agnieszka Oczkowska w artykule *Ludowe uprawy ziół* przedstawia zagadnienia związane z tworzeniem i funkcjonowaniem przydomowych ogródków ziołowych, dotyczące m.in. ich rozplanowania oraz gatunków roślin w nich sadzonych zarówno dawniej, jak i współcześnie. W ostatnim rozdziale pt. *Zapomniana tradycja czy zielarski renesans? Współczesne praktyki wykorzystania ziół* etnolog Małgorzata Roeske zaznajamia czytelników ze statusem ziół we współczesnej kulturze regionu. Przybliży kwestię wykorzystywania gatunków roślin w postaci zdrowej żywności, ziołowych terapii czy naturalnych metod pielęgnacji. Wspomina także o współczesnych inicjatywach związanych z ziołami, takich jak „Akcja – Lawendowa Aktywizacja!” czy ogrody sensoryczne.

Można mieć nadzieję, że treści zawarte w niniejszej publikacji zaintrygują nie tylko etnografów, muzealników, regionalistów czy przedstawicieli i członków lokalnych organizacji pozarządowych, ale także osoby pragnące poznać tradycyjne bogactwo przyrodniczo-kulturowe regionu lub poszukujące ekologicznych środków do prowadzenia i utrzymania czystości we własnym gospodarstwie domowym. Wiele informacji dotyczących ziół i ziołolecznictwa może stać się podstawą do działań dydaktyczno-kulturalnych. Zgodnie z założeniami pomysłodawców, tak projekt, jak i publikacja winny być punktem wyjścia do dalszych pogłębionych badań etnograficznych na terenie powiatu chrzanowskiego dotyczących tego zagadnienia. Być może staną się także inspiracją do prowadzenia głębszej eksploracji badawczej w celach porównawczych na innych obszarach zamieszkiwanych przez Krakowiaków Zachodnich.

Jak już wspomniano, celem publikacji *Zioła i ziołolecznictwo w tradycji ludowej Krakowiaków Zachodnich powiatu chrzanowskiego* jest przedstawienie ziół i ich zastosowania wśród mieszkańców powiatu, z uwzględnieniem warunków czasowych oraz kontekstu kulturowego regionu. Książki tej nie należy jednak traktować jako poradnika leczniczego. Każda próba leczenia objawów choroby za pomocą roślinnych leków musi być skonsultowana z lekarzem. Nie zaleca się samodzielnego zbierania ziół ani przygotowywania z nich preparatów do celów prozdrowotnych bez posiadania sprawdzonych umiejętności rozpoznawania konkretnych gatunków roślin w terenie.

Izabela Jarczyk

koordynatorka projektu





**Stefan Gawroński**



**Rośliny lecznicze  
powiatu chrzanowskiego**





## Szata roślinna – zbiorowiska roślinne i flora

Zróznicowana fizjografia powiatu chrzanowskiego, różnorodna budowa geologiczna i hydrograficzna decydują o niezwykle bogatym środowisku przyrodniczym.

Wysoki wskaźnik urbanizacji, duża gęstość zaludnienia oraz trwająca kilka wieków intensywna działalność człowieka na obszarze obecnego powiatu chrzanowskiego to czynniki, które wywarły negatywny wpływ na stan lokalnej szaty roślinnej. Na szatę roślinną oddziałuje również sposób użytkowania gruntów. W powiecie chrzanowskim grunty orne zajmują 25,17% powierzchni (obecnie w większości są to odłogi), sady – 0,55%, łąki – 5,91%, pastwiska – 0,63%, lasy i grunty leśne – 40,02%, a pozostałe grunty – 27,72%<sup>1</sup>.

Największą powierzchnię gruntów w powiecie chrzanowskim zajmują lasy. W zabagnionych miejscach Puszczy Dulowskiej i Lasów Kąckich występuje zbiorowisko leśne z olszą czarną, zwane olsem, a w dolinach np. rzeki Chechła i potoku Rudno – fragmenty łęgów, głównie wierzbowych i olszowych. W miejscach wyżej położonych na południowych i zachodnich stokach wzgórz rosną grądy – lasy liściaste z dominującym grabem pospolitym, bukiem pospolitym i dębem szypułkowym; zajmują one dość dużą powierzchnię w obrębie Bloku Płazy. Północne zbocza wzgórz porasta las bukowy, zwany buczyną karpacką – rezerwat Lipowiec, Ostra Góra, Bukowica. Miejsca z wychodniami wapieni porasta ciepłolubna buczyna storczykowa, np. Wzgórze Grodzisko, Rezerwat Lipowiec i Ostra Góra. Największą powierzchnię leśną powiatu chrzanowskiego zajmują lasy iglaste z sosną zwyczajną, tworzące tu bory wilgotne, świeże i suche. Bory sosnowe dominują w Kotlinie Chrzanowskiej oraz Niecce Dulowskiej i Wilkoszyńskiej.

Półnaturalne łąki powiatu chrzanowskiego należą do jednych z najbogatszych w gatunki zbiorowisk roślinnych powiatu, z licznie występującymi w tych zbiorowiskach rzadkimi w skali województwa gatunkami chronionymi. Wyróżniamy tu łąki wilgotne, zmiennowilgotne i umiarkowanie wilgotne – łąki świeże. Zbiorowiska tej roślinności możemy obserwować w dolinach rzek i potoków oraz obniżeniach Niecki Wilkoszyńskiej, Dulowskiej, a także w Kotlinie Chrzanowskiej.

1 Główny Urząd Statystyczny, <https://stat.gov.pl/statystyka-regionalna/jednostki-terytorialne/podzial-administracyjny-polski/> [dostęp 16 maja 2022].

Nie mniejszym bogactwem florystycznym charakteryzują się murawy kserotermiczne rozwijające się w miejscach wychodni dolomitów kruszonośnych, gdzie już od średniowiecza wydobywano rudy ołowiu. Na pozostałościach tego górnictwa – warpiach – rozwinęło się zbiorowisko roślinne, które jeszcze do połowy XX wieku było miejscem wypasu zwierząt.

Dawniej łąki i murawy kserotermiczne w powiecie chrzanowskim były powszechnie użytkowane, obecnie z powodu zaniku hodowli zwierząt gospodarczych, braku koszenia i wypasu są zarastane przez drzewa, krzewy i byliny, m.in. przez inwazyjne gatunki nawłoci amerykańskich. Skutkiem tego jest ustępowanie charakterystycznych dla tego obszaru gatunków roślin i ostatecznie rozpad pierwotnego zbiorowiska roślinnego. Do ginących zbiorowisk roślinnych należą: zbiorowiska roślinności wodnej, znaczna część zbiorowisk szuwarowych oraz torfowiska niskie. Z powodu zaniechania użytkowania gruntów rolnych i powszechnego występowania w krajobrazie powiatu odłogów praktycznie nie ma już zbiorowisk chwastów upraw zbożowych i okopowych. Ostatecznie wyginęły też torfowiska wysokie<sup>2</sup>.

Pierwsze wzmianki o florze okolic Chrzanowa sięgają początków XIX wieku. Znikoma ilość danych pochodzi z pierwszej połowy XX wieku. Dopiero w drugiej połowie XX wieku ukazało się wiele prac przynoszących dużo informacji florystycznych opisanych przez Irenę i Mieczysława Mazarakich oraz innych autorów<sup>3</sup>. Według Ireny Mazaraki flora roślin naczyniowych ziemi chrzanowskiej liczy 892 gatunki<sup>4</sup>. Zapewne obecna flora powiatu chrzanowskiego jest nieco uboższa i nie przekroczy liczby 850 gatunków<sup>5</sup>.

W tabeli 1 prezentującej listę roślin leczniczych występujących na terenie powiatu chrzanowskiego działanie lecznicze każdego gatunku oznaczono w odpowiednim dla niego wierszu znakiem (+). W kolumnach I–XIX oznaczono rodzaj działania leczniczego: kolumna I – działanie nasercowe, II – moczopędne i przeciwzapalne, III – oczyszczające krew, IV – żółciopędne przeciwzapalne, V – stosowane przy nieżytach przewodu pokarmowego, poprawiające trawienie, VI – przeciwpasożytnicze, VII – przeciwkrwotoczne, VIII – przeciwzapalne na drogi oddechowe, IX – przeciwgorączkowe, X – przeciwbakteryjne, XI – przeciwwirusowe, XII – bogate w witaminę C i inne witaminy, XIII – przeciwzapalne na skórę, XIV – przeciwbólowe, XV – przeciwzapalne na oczy i poprawiające wzrok, XVI – obniżające ciśnienie krwi, XVII – uspokajające, XVIII – przeciwcukrzycowe, XIX – zastosowanie kulinarne. W kolumnie XX podano częstość występowania danego gatunku w powiecie według skali: 1 – gatunek bardzo rzadki, 2 – gatunek nieliczny, 3 – gatunek dość liczny, 4 – gatunek liczny, 5 – gatunek bardzo liczny.

2 E. Dubiel, J. Wasilewski, J. Nowak, A. Koczur, *Inwentaryzacja aktualnych zasobów oraz waloryzacja flory i fauny obszaru gminy Chrzanów*, Chrzanów 1996.

3 I. Mazaraki, *Rośliny naczyniowe Ziemi Chrzanowskiej*, „Studia Ośrodka Dokumentacji Fizjograficznej” 1979, nr 7, s. 109–151; też, *Rośliny naczyniowe Ziemi Chrzanowskiej*, „Studia Ośrodka Dokumentacji Fizjograficznej” 1973, nr 2; E. Dubiel, J. Wasilewski, J. Nowak, A. Koczur, *Inwentaryzacja...*

4 I. Mazaraki, *Rośliny naczyniowe...*, „Studia Ośrodka Dokumentacji Fizjograficznej” 1973, nr 2.

5 W. Bartoszek, E. Dubiel, S. Gawroński i inni, *Flora Cracoviensis Secunda (Atlas)*, Kraków 2006.

Tabela 1. Lista roślin leczniczych występujących na terenie powiatu chrzanowskiego<sup>6</sup>

Lp.	Nazwa polska	Działanie lecznicze																		
		I nasercowe	II moczopędne, przeciwzapalne	III oczyszczające krew	IV żółciopędne, przeciwzapalne	V poprawiające trawienie	VI przeciwpasożytnicze	VII przeciwnowotoczne	VIII przeciwzapalne na drogi oddechowe	IX przeciwgorączkowe	X przeciwbakteryjne	XI przeciwwirusowe	XII bogate w wit. C	XIII przeciwzapalne na skórę	XIV przeciwbólowe	XV przeciwzapalne na oczy	XVI obniżające ciśnienie krwi	XVII uspokajające	XVIII przeciwcukrzycowe	XIX kulinarne
<b>Gatunki rodzime</b>																				
1	Babka lancetowata		+					+			+									5
2	Berberys zwyczajny				+			+	+	+		+								3
3	Bez czarny		+					+	+				+	+						3
4	Biedrzyca mniejszy		+			+		+												3
5	Bluszcz pospolity							+							+					3
6	Bluszcz kurdybanek		+	+	+	+							+							4
7	Bobrek trójlistkowy					+											+			1
8	Borówka brusznica		+			+		+		+									+	5
9	Borówka czarna					+				+					+	+			+	5
10	Brzoza brodawkowata		+	+						+	+									5
11	Bukwica zwyczajna					+							+							3
12	Bylica piołun					+	+													1
13	Bylica pospolita				+	+														5
14	Centuria pospolita		+		+															2
15	Chaber bławatek		+		+	+									+					1
16	Chmiel zwyczajny					+							+				+			5

<sup>6</sup> Lista gatunków roślin leczniczych występujących w powiecie chrzanowskim oparta na własnych badaniach botanicznych autora, zob. W. Bartoszek, E. Dubiel, S. Gawroński i inni, *Flora Cracoviensis...*



Lp.	Nazwa polska	Działanie lecznicze																			
		I nasercowe	II moczopędne, przeciwzapalne	III oczyszczające krew	IV żółciopędne, przeciwzapalne	V poprawiające trawienie	VI przeciwpasożytnicze	VII przeciwkrwotoczne	VIII przeciwzapalne na drogi oddechowe	IX przeciwgorączkowe	X przeciwbakteryjne	XI przeciwwirusowe	XII bogate w wit. C	XIII przeciwzapalne na skórę	XIV przeciwbólowe	XV przeciwzapalne na oczy	XVI obniżające ciśnienie krwi	XVII uspokajające	XVIII przeciwcukrzycowe	XIX kulinarne	XX częstość występowania
17	Chrzan pospolity					+									+					+	4
18	Cykoria podróżnik				+	+															4
19	Dąb szypułkowy					+									+						5
20	Dymnica pospolita				+																1
21	Dziewanna wielkokwiatowa																				2
22	Dziurawiec zwyczajny				+	+									+				+		4
23	Fiołek trójbarwny		+	+		+			+						+						3
24	Glistnik jaskółcze ziele				+						+				+				+		3
25	Głóg dwuszijkowy	+																			3
26	Gorczyca polna					+															1
27	Grzybienie białe	+																	+		2
28	Jałowiec pospolity		+		+										+						3
29	Janowiec barwierski		+																		1
30	Jarząb pospolity		+			+															4
31	Jasnota biała		+			+															4
32	Jemioła pospolita																+	+			4
33	Jeżyna fałdowana			+		+									+						5
34	Kalina koralowa								+						+						3
35	Kminek zwyczajny				+	+															2

Lp.	Nazwa polska	Działanie lecznicze																		
		I nasercowe	II moczopędne, przeciwzapalne	III oczyszczające krew	IV żółciopędne, przeciwzapalne	V poprawiające trawienie	VI przeciwpasożytnicze	VII przeciwkrwotoczne	VIII przeciwzapalne na drogi oddechowe	IX przeciwgorączkowe	X przeciwbakteryjne	XI przeciwwirusowe	XII bogate w wit. C	XIII przeciwzapalne na skórę	XIV przeciwbólowe	XV przeciwzapalne na oczy	XVI obniżające ciśnienie krwi	XVII uspokajające	XVIII przeciwcukrzycowe	XIX kulinarne
36	Kocanki piaskowe				+	+														1
37	Koniczyna łąkowa					+			+					+						5
38	Konwalia majowa	+																		4
39	Kopytnik pospolity					+			+									+		4
40	Kozłek lekarski							+										+	+	4
41	Kruszyna pospolita				+	+														4
42	Krwawnik pospolity				+	+	+		+					+						5
43	Lebiodka pospolita				+	+			+											2
44	Lipa drobnolistna					+			+	+				+				+		5
45	Lnica pospolita					+								+						3
46	Łopian większy		+	+	+	+								+						4
47	Macierzanka piaskowa								+		+									3
48	Mak polny								+									+		2
49	Malina właściwa					+			+	+										4
50	Miodunka płamista								+											3
51	Mniszek lekarski		+		+									+						5
52	Mydlnica lekarska			+					+											3
53	Nawłóć pospolita		+			+					+									2
54	Nostrzyk żółty													+						4
55	Ostrożeń warzywny		+											+						2

Lp.	Nazwa polska	Działanie lecznicze																			
		I nasercowe	II moczopędne, przeciwzapalne	III oczyszczające krew	IV żółciopędne, przeciwzapalne	V poprawiające trawienie	VI przeciwpasożytnicze	VII przeciwkrwotoczne	VIII przeciwzapalne na drogi oddechowe	IX przeciwgorączkowe	X przeciwbakteryjne	XI przeciwwirusowe	XII bogate w wit. C	XIII przeciwzapalne na skórę	XIV przeciwbólowe	XV przeciwzapalne na oczy	XVI obniżające ciśnienie krwi	XVII uspokajające	XVIII przeciwcukrzycowe	XIX kulinarne	XX częstość występowania
56	Perz właściwy		+		+																5
57	Pierwiosnek lekarski								+												3
58	Pięciornik gęsi				+	+									+						3
59	Pięciornik kurze ziele					+			+		+										3
60	Podbiał pospolity								+												4
61	Pokrzywa zwyczajna		+			+									+					+	5
62	Połoncznik nagi		+																		2
63	Porzeczka czarna		+			+															2
64	Poziewnik szorstki					+			+												3
65	Poziomka pospolita		+			+															4
66	Przetacznik leśny					+			+						+						1
67	Przytulia (marzanka) wonna									+								+			3
68	Przywrotnik prawie nagi					+			+						+						2
69	Rdest ostrogorzki		+							+					+						2
70	Rdest ptasi		+	+																	4
71	Rdest wężownik					+			+						+						3
72	Róża dzika				+								+								4
73	Rumianek pospolity					+			+				+	+				+			2
74	Rzepik pospolity				+	+							+								3



Lp.	Nazwa polska	Działanie lecznicze																			
		I nasercowe	II moczopędne, przeciwzapalne	III oczyszczające krew	IV żółciopędne, przeciwzapalne	V poprawiające trawienie	VI przeciwpasożytnicze	VII przeciwkrwotoczne	VIII przeciwzapalne na drogi oddechowe	IX przeciwgorączkowe	X przeciwbakteryjne	XI przeciwwirusowe	XII bogate w wit. C	XIII przeciwzapalne na skórę	XIV przeciwbólowe	XV przeciwzapalne na oczy	XVI obniżające ciśnienie krwi	XVII uspokajające	XVIII przeciwcukrzycowe	XIX kulinarne	XX częstość występowania
75	Serdecznik pospolity	+				+											+			1	
76	Skrzyp polny		+	+				+						+						4	
77	Sosna zwyczajna								+					+						5	
78	Stokrotka pospolita								+					+						5	
79	Szklak pospolity					+														2	
80	Śláz dziki					+			+											1	
81	Śliwa tarnina		+			+														4	
82	Świetlik łąkowy														+					2	
83	Tasznik pospolity								+											4	
84	Tatarak zwyczajny		+			+											+			1	
85	Topola czarna		+											+	+					3	
86	Uczep trójlistkowy			+										+						3	
87	Wiązówka błotna		+		+				+		+			+						3	
88	Wierzba purpurowa								+					+						4	
89	Wilżyna ciernista		+	+		+														2	
90	Wrotycz pospolity							+												4	
91	Wrzos pospolity		+			+														3	
92	Żywokost lekarski													+						3	
<b>Gatunki uprawiane</b>																					
1	Bylica boże drzewko				+	+					+									1	
2	Czosnek cebula									+				+					+	4	

Lp.	Nazwa polska	Działanie lecznicze																			
		I nasercowe	II moczopędne, przeciwzapalne	III oczyszczające krew	IV żółciopędne, przeciwzapalne	V poprawiające trawienie	VI przeciwpasożytnicze	VII przeciwkrwotoczne	VIII przeciwzapalne na drogi oddechowe	IX przeciwgorączkowe	X przeciwbakteryjne	XI przeciwwirusowe	XII bogate w wit. C	XIII przeciwzapalne na skórę	XIV przeciwbólowe	XV przeciwzapalne na oczy	XVI obniżające ciśnienie krwi	XVII uspokajające	XVIII przeciwcukrzycowe	XIX kulinarne	XX częstotliwość występowania
3	Czosnek pospolity							+		+	+									+	4
4	Dynia zwyczajna ozdobna						+													+	3
5	Fasola zwykła		+																+	+	3
6	Gorczyca jasna																			+	2
7	Kapusta (rzepa) właściwa																			+	2
8	Kasztanowiec pospolity					+			+		+										5
9	Kolendra siewna					+														+	1
10	Konyza kanadyjska			+		+			+												5
11	Koper ogrodowy					+														+	4
12	Kosaciec (irys) bródkowy		+						+		+										2
13	Kukurydza zwyczajna		+		+															+	4
14	Lawenda wąskolistna					+												+			3
15	Len zwyczajny					+														+	1
16	Lubczyk ogrodowy		+	+																+	3
17	Marchew zwyczajna					+														+	5
18	Melisa lekarska																	+			3
19	Mięta pieprzowa				+	+												+		+	3
20	Nagietek lekarski					+				+				+							2
21	Ogórecznik lekarski		+	+						+				+							2

Lp.	Nazwa polska	Działanie lecznicze																			
		I nasercowe	II moczopędne, przeciwzapalne	III oczyszczające krew	IV żółciopędne, przeciwzapalne	V poprawiające trawienie	VI przeciwpasożytnicze	VII przeciwkrwotoczne	VIII przeciwzapalne na drogi oddechowe	IX przeciwgorączkowe	X przeciwbakteryjne	XI przeciwwirusowe	XII bogate w wit. C	XIII przeciwzapalne na skórę	XIV przeciwbólowe	XV przeciwzapalne na oczy	XVI obniżające ciśnienie krwi	XVII uspokajające	XVIII przeciwcukrzycowe	XIX kulinarne	XX częstość występowania
22	Orzech włoski					+								+					+	+	5
23	Owies zwyczajny		+												+				+	+	2
24	Papryka roczna														+					+	2
25	Pietruszka zwyczajna		+																	+	4
26	Prawoślaz lekarski					+			+												1
27	Robinia akacyjowa		+		+																5
28	Ruta zwyczajna				+	+									+				+		2
29	Słonecznik zwyczajny									+					+					+	4
30	Szałwia lekarska					+			+						+				+		3
31	Szanta zwyczajna				+	+															1
32	Tymianek zwyczajny					+			+		+				+					+	2
<b>Gatunki silnie działające*</b>																					
1	Barwinek pospolity																				3
2	Bieluń dziędzierzawa																				1
3	Lulek czarny																				1
4	Mak lekarski																				1
5	Ostróżeczka polna																				1
6	Pokrzyk wilcza jagoda																				1
7	Zimowit jesienny																				1
8	Żarnowiec miotlasty																				3

\* Dla tych gatunków nie zaznaczono działania leczniczego, ponieważ preparaty z nich sporządzone mają silne działanie, a w wyższych dawkach są toksyczne i dlatego stosuje się je tylko pod nadzorem lekarza.

Na zamieszczonej w tabeli 1 liście gatunków roślin leczniczych powiatu chrzanowskiego znalazły się wyłącznie gatunki wymienione i opisane w podręczniku Aleksandra Ożarowskiego i Wacława Jaroniewskiego<sup>7</sup>. Z tej też pozycji zaczerpnięto informacje na temat działania leczniczego poszczególnych gatunków. Lista obejmuje 132 gatunki i jest dość bogata. Najliczniejszą grupę – 92 gatunki – stanowią rodzime gatunki roślin, 32 gatunki to rośliny obcego pochodzenia, obecnie zadomowione w otwartym środowisku przyrodniczym bądź uprawiane na polach lub w przydomowych ogrodach. Dla ostatniej grupy 8 gatunków nie podano działania leczniczego, ponieważ preparaty z nich sporządzone mają silne działanie, a w wyższych dawkach są toksyczne. Preparaty te stosuje się wyłącznie z przepisu lekarza i ściśle według jego wskazówek.

Nie zaleca się samodzielnego zbierania roślin do celów leczniczych z miejsc ich występowania w środowisku przyrodniczym, ponieważ do tego niezbędne są umiejętności rozpoznawania konkretnych gatunków w naturze, znajomość terminu zbioru określonych części rośliny, sposobu suszenia, przygotowania preparatów leczniczych, a także wiedza, na jakie objawy chorobowe należy je stosować oraz w jakich dawkach. W przypadku leczenia konkretnych objawów chorobowych stosowanie leków roślinnych należy zawsze skonsultować z lekarzem. Warto też zwrócić uwagę na inny aspekt – otóż zbieranie roślin do celów leczniczych związane jest z niszczeniem ich stanowisk naturalnych, a na obszarach chronionych jest zabronione na podstawie przepisów organów administracyjnych powołujących te obszary. Aby nie wytępić zbieranych roślin na stanowiskach naturalnych, należy pozostawiać część osobników, zebrać z nich nasiona i niezwłocznie rozsiać je na miejscach występowania rośliny.

### Lista gatunków roślin leczniczych często występujących na terenie powiatu chrzanowskiego<sup>8</sup> oraz wymienianych w wywiadach etnograficznych w roku 2021<sup>9</sup>

#### 1. **Babka lancetowata** (*Plantago lanceolata*), rodzina babkowate

Bylina, roślina wieloletnia o wydłużonych lancetowatych liściach, zebranych w przyziemną różyczkę. Pojedyncze liście zwężone w szeroki, lecz wyraźny i długo owłosiony ogonek. Kwiaty promieniste, niepozorne, zebrane w kulisty, jajowaty lub krótkowalcowaty kłos. Wysokość szypułki kwiatostanu od 5 do 60 cm. Płatki korony kwiatów brunatne, nitki pręcików białawe, pylniki żółtawe. Kwitnie od maja do września. Roślina bardzo pospolita w całym powiecie chrzanowskim, rośnie na łąkach, pastwiskach, przydrożach i trawnikach, rzadziej jako chwast wśród roślin uprawnych.

---

7 A. Ożarowski, W. Jaroniewski, *Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie*, Warszawa 1989.

8 W. Szafer, S. Kulczyński, B. Pawłowski, *Rośliny polskie. Opisy i klucze do oznaczania wszystkich gatunków roślin naczyniowych rosnących w Polsce bądź dziko, bądź też dziczających lub częścię hodowanych*, Warszawa 1976.

9 Wywiady etnograficzne prowadzone w 2021 roku w ramach projektu „Zioła i ziołolecznictwo w tradycji ludowej Krakowiaków Zachodnich powiatu chrzanowskiego”.



**2. Berberys zwyczajny (*Berberis vulgaris*),** rodzina berberysowate

Kolczasty krzew osiągający wysokość od 1,5 do 2,5 m. Liście na gałązkach przekształcone są w trójdzielne kolce. Z ich pachwin wyrastają krótkopędy wydające odwrotnie jajowate lub eliptyczne liście o brzegu ostro ząbkowanym. Kwiaty żółte, promieniste, zebrane w zwisające grona. Kwitnie od maja do czerwca. Owocem są podługne czerwone jagody, które są jadalne, choć mało smaczne. Wykorzystuje się je głównie na przetwory – dżemy, galaretki. Berberys zwyczajny rośnie w widnych lasach, zaroślach, na ciepłolubnych murawach, niezbyt częsty na terenie powiatu. Ozdobne odmiany tego krzewu są często sadzone w ogrodach i parkach.

Babka lancetowata, 2020,  
fot. A. Gawrońska

**3. Bez czarny, dziki bez czarny (*Sambucus nigra*),** rodzina piżmaczkowate

Duży krzew lub niewielkie drzewko osiągające wysokość do 5 m. Młode gałęzie mają gruby biały rdzeń. Liście nieparzysto pierzastosieczne mają od 5 do 7 listków eliptycznych lub podługnych, długo zaokrąglonych, nierówno piłkowanych. Kwiaty promieniste, białe, średnicy od 6 do 9 mm, o intensywnym zapachu, zebrane w duże pozorne baldachy. Kwitnie od czerwca do lipca. Owoc kulisty, pestkowiec, zawierający od 3 do 6 nasion, ciemnofioletowy lub prawie czarny, o średnicy od 4 do 6 mm. Bez czarny rośnie w lasach, zaroślach, parkach i w pobliżu domostw w całym powiecie chrzanowskim.



- 4. Biedrzyca mniejsza** (*Pimpinella saxifraga*), rodzina selerowate  
Wieloletnia bylina o rozgałęzionej łodydze, krótko owłosionej lub nagiej, rzadko ulistnionej, do 60 cm wysokiej. Liście nieparzystopierzaste mające od 3 do 5 par listków nieregularnie ząbkowanych, tępo zakończonych, zwykle na dolnej stronie owłosione. Kwiaty drobne, białe. Owoce do 3 mm długie, jajowate, rozpadające się na 2 niełupki. Rośnie na całym obszarze powiatu, na suchych zboczach, w lasach, zaroślach, na przychaciach i miedzach.
- 5. Bluszcz pospolity** (*Hedera helix*), rodzina araliowate  
Zimozielone, długowieczne pnącze o długości nawet do 30 m. Drewniejący pęd osiagający długość do 10 cm, pokryty czepnymi korzonkami, wspina się na drzewa, skały, mury lub płóży się po ziemi. Liście trwałe, skórzaste, dwupostaciowe. Na pędach płonnych w zarysie sercowate, mające od 3 do 5 kłap, na pędach kwiatowych całobrzegie, jajowatorombowate. Kwiaty o mięsistej zielonożółtej koronie, zebrane w półkolisty baldaszek. Wydzielają słaby niemiły zapach oraz dużo nektaru (kwiaty często odwiedzane są przez pszczoły). Owocem bluszczu jest niebieskoczarowa jagoda o średnicy do 10 mm, trująca dla ludzi, ale nieszkodliwa dla ptaków, które rozsiewają zawarte w niej nasiona. Kwitnie jesienią, a jagody dojrzewają następnego roku. Bluszcz pospolity rośnie w runie lasów liściastych powiatu chrzanowskiego, należy do roślin dość często spotykanych, nierzadko spotykane są kwitnące okazy wspinające się na pnie drzew. Często sadzony jest w parkach i ogrodach.
- 6. Bobrek trójlistkowy** (*Menyanthes trifoliata*), rodzina bobrkowate  
Roślina wieloletnia o podzielonym, grubym, pełzającym kłączu długości do 1 m. Z kłącza wyrastają tylko liście odziomkowe, trójlistkowe, na długich ogonkach, a także długi na 35 cm bezlistny pęd (głębik) z gronem kwiatów. Kwiaty o koronie białoróżowej mają długość do 15 mm. Kwitnie od maja do czerwca. Rośnie nad brzegami zbiorników wodnych, na bagnach, młakach i wilgotnych łąkach. W powiecie chrzanowskim jest bardzo rzadki, występuje w źródłiskowych częściach potoków, na bagnistych łąkach, brzegach starorzeczy.
- 7. Borówka czernica** (*Vaccinium myrtillus*), rodzina wrzosowate  
Krzewinka o pędach zielonych, kanciastych, wysokości do 60 cm. Liście krótkoogonkowe, drobno piłkowane, jasnozielone, nagie, opadające na zimę. Kwiaty na krótkich szypułkach wyrastają pojedynczo z kątów liści. Korona kwiatów kubkowata, czerwono-zielona, długości około 5 mm. Owocem jest czarna kulista jagoda z sinoniebieskim woskowym nalotem, średnicy do 1 cm. Kwitnie w czerwcu, owocuje na przełomie czerwca i lipca. W powiecie chrzanowskim pospolita w lasach sosnowych i mieszanych. Często zbierana na przetwory i do bezpośredniego spożycia.
- 8. Brzoza brodawkowata** (*Betula verrucosa*), rodzina brzozowate  
Drzewo o białej korze łuszczącej się okrężnie, wysokości do 20 m. Młode

gałązki zwisające, ciemne, nagie, pokryte kropelkami żywicy. Liście ogonkowe długości od 3 do 8 cm, jajowato deltowate, w nasadzie zaokrąglone, u szczytu zaostrome, brzeg liścia ostro, nierówno podwójnie ząbkowany. Kwiaty zebrane w kotki, kwitnące od maja do czerwca. Brzoza brodawkowata jest pospolitym drzewem rosnącym w różnych typach lasów, szczególnie na miejscach suchych, często sadzona w parkach, rzadziej w ogrodach, na terenie całego powiatu.

**9. Bukwica zwyczajna** (*Betonica officinalis*), rodzina jasnowate

Wieloletnia bylina o łodydze wzniesionej do 80 cm. Łodyga słabo rozgałęziona, odstająco szorstko owłosiona, odlegle ulistniona. Nasada liścia sercowata, brzeg liścia karbowany. Liście odziomkowe długoogonkowe, na łodydze krótkoogonkowe lub prawie siedzące. Kwiaty purpurowe, zebrane w zbity szczytowy pozorny kłos, w dole nieraz przerywany. Kwitnie od czerwca do września. Rośnie na zmiennowilgotnych łąkach, ciepłych wzgórzach i w zaroślach, dość pospolita na terenie powiatu chrzanowskiego.

**10. Bylica boże drzewko** (*Artemisia abrotanum*), rodzina astrowate

Niewysoki krzew osiągający do 1,5 m wysokości. Pędy proste, rozgałęziona, młodsze zielone, starsze brunatne. Liście sinozielone, pod spodem szaro owłosione, dolne podwójnie pierzaste, z równowąskimi odcinkami, górne pojedynczo pierzaste, trójdzielne i niepodzielone, równowąskie. Kwiaty drobne, żółte, zebrane w zwisające koszyczki, prawie kuliste. Cała roślina wyróżnia się silnym, charakterystycznym zapachem. Kwitnie w sierpniu. W powiecie chrzanowskim rzadko spotykana w miejscach ruderalnych, częściej sadzona jako roślina ozdobna w parkach i ogrodach.

**11. Bylica piołun** (*Artemisia absinthium*), rodzina astrowate

Silnie aromatyczna wieloletnia bylina o pędach srebrzysto owłosionych, wzniesionych, rozgałęzionych, wysokości do 80 cm. Liście jedwabisto filcowate, od strony górnej szarzielone, spodem białawe, podwójnie lub potrójnie pierzastosieczne z odcinkami podłużnie lancetowatymi, tępymi. Kwiaty drobne, żółtawe, zebrane w małe, niepozorne koszyczki na wierzchołkach rozgałęzień łodygi. Kwitnie od lipca do września. W powiecie chrzanowskim rzadka, rośnie w miejscach piaszczystych, na przydrożach, miedzach, nieużytkach.

**12. Cebula jadalna** (*Allium cepa*), rodzina liliowate

Roślina dwu- lub wieloletnia wytwarzająca płytko pod ziemią pojedynczą cebulę. Liście i głąbik kwiatowy dęte. Głąbik wysokości około 60 cm. Kwiaty w wielokwiatowych kulistych baldaszkach. Cała roślina obdarzona jest swoistym zapachem. Cebula jadalna pochodzi prawdopodobnie ze środkowej lub zachodniej Azji, do celów spożywczych uprawiana jest od co najmniej 5 tysięcy lat. W powiecie chrzanowskim wyłącznie w uprawie w licznych odmianach, o smaku ostrym, łagodnym, a nawet nieco słodkawym.



Chaber bławatek, 2022,  
fot. A. Gawrońska

**13. Centuria pospolita (*Centaureum erythraea*),** rodzina goryczkowate

Roślina dwuletnia o wysokości 15–50 cm. Łodyga naga, kanciasta, górą często gałęzista. Liście dolne w różyczce, odwrotnie podłużnie jajowate, górne naprzeciwległe, lancetowate, na szczycie zastrzone. Kwiaty promieniste, pięciokrotne, jasnoróżowe, zebrane w dwuramiennie wierzchotki. Kwitnie od czerwca do września. Rośnie na suchych polanach, łąkach i zboczach wzgórz. W powiecie chrzanowskim jest rośliną dość rzadką.

**14. Chaber bławatek (*Centaurea cyanus*),** rodzina astrowate

Roślina jednoroczna lub dwuletnia osiągająca do 80 cm wysokości. Łodyga i liście częściowo pokryte wełnistą okrywą. Liście siedzące (nie zbiegają po łodydze), równowąskie lub równowąsko-lancetowate, dolne niekiedy pierzastodzielne mające po 2 lub 3 odległe łatki z każdej strony. Kwiaty zebrane w koszyczki osadzone na końcach rozgałęzień pędów. Na brzegu koszyczka kwiaty języczkowe barwy chabrowoniebieskiej, czasem białe lub różowe. Kwitnie od maja do września. Do niedawna pospolity chwast polny w uprawach zbożowych, obecnie coraz rzadszy z uwagi na intensyfikację rolnictwa. Bardzo rzadki w powiecie chrzanowskim. Uprawiany jako roślina ozdobna w ogrodach, ostatnio często wysiewany także na tzw. łąkach kwietnych.

Warto tu zwrócić uwagę na błędne używanie terminu „łąka kwietna”. W praktyce w miejscach określonych tym terminem wysiewa się głównie rośliny jedno-

roczne, które nie rosną w zbiorowiskach łąkowych Polski, a wysiewane na nich rośliny pochodzą z suchych obszarów prawie całego świata. W zbiorowiskach łąkowych Polski na łąkach – siedliskach świeżych i wilgotnych, rosną rodzime rośliny wieloletnie, byliny, w tym wiele gatunków barwnie kwitnących.

**15. Chmiel zwyczajny** (*Humulus lupulus*), rodzina konopiowate

Rozdzielнопłciowa wieloletnia roślina wytwarzająca silny system korzeniowy z podziemnym kłączem i rozłogami, z których wyrastają nowe pędy, dorastające do 8 m długości. Łodyga chmielu wije się w prawo, jest cienka, kanciasta, opatrzona na kantach zadzierzystemi haczykowatymi włoskami czepnymi. Liście wyrastają naprzeciwległe, na brzegu grubo ząbkowane, dolne pięcioklapowe, górne trzyklapowe, w nasadzie sercowato wcięte, z wierzchu bardzo szorstkie. Chmiel jest rośliną wiatropylną. Kwitnie od czerwca do sierpnia. W powiecie częsty, rośnie dziko w wilgotnych zaroślach, lasach łąkowych. Rzadko uprawiany w ogrodach.

**16. Chrzan pospolity** (*Armoracia lapathifolia*), rodzina kapustowate

Okazała bylina wytwarzająca pod ziemią grube i rozgałęzione, białe, mięsiste korzenie do 3 cm grubości. Pęd kwiatostanowy nagi, wysoki do 120 cm. Liście dolne duże, jajowate, długoogonkowe, całobrzegie lub nierówno grubo ząbkowane, liście łodygowe mniejsze, siedzące. Kwiaty promieniste, białe, zebrane w gęste grona. Kwitnie od maja do lipca. Chrzan pospolity jest dość częsty w powiecie, dziko występuje na żyznych polach, trawnikach, uprawiany też w ogrodach.

**17. Cykoria podróżnik** (*Cichorium intybus*), rodzina astrowate

Wieloletnia bylina wytwarzająca długie i rozgałęzione brunatne korzenie. Łodyga sztywna, kanciasta i gałęzista, prawie bezlistna, wysoka do 120 cm. Liście dolne skupione w różyczkę, zatokowo-pierzaste, o brzegu wcinanym, liście łodygowe wydłużone lub lancetowate, brzegiem rzadko ząbkowane. Kwiaty jasnoniebieskie, spodem gruczołowe, zebrane w koszyczki średnicy od 3 do 4 cm, osadzone na wierzchołkach pędów lub w kątach górnych liści. Kwitnie od lipca do września. Cykoria podróżnik jest pospolita w całym powiecie na miedzach, pastwiskach, łąkach, przydrożach, miejscach kamienistych. Obecnie często wysiewana na tzw. łąkach kwietnych.

**18. Czosnek pospolity** (*Allium sativum*), rodzina liliowate

Roślina wieloletnia wykształcająca kulistą cebulę o średnicy do 5 cm, z nitkowatymi korzeniami, złożoną z małych cebulek, zwanych ząbkami. Łodyga prosta do 60 cm wysoka, na szczycie pozorny baldach kwiatostanu, otulony przed kwitnieniem błoniastą okrywą. Liście płaskie, równowąskie, szerokości około 1 cm, pochwiasto obejmujące łodygę. Kwiaty drobne, różowo-białe. W kwiatostanie często małe cebulki. Cała roślina wydziela po uszkodzeniu charakterystyczny intensywny zapach. Kwitnie od lipca do sierpnia. Po wszechnie znana roślina cebulowa stosowana jako przyprawa oraz leczniczo.



Fiołek trójbarwny, 2020,  
fot. A. Gawrońska

**19. Dąb szypułkowy (*Quercus robur*),** rodzina bukowate

Powszechnie znane duże drzewo liściaste osiagające 40 m wysokości. Dąb ten ma liście odwrotnie jajowate, do 14 cm długie, do 8 cm szerokie, skórzaste, nierówno zatokowo wrębne. Kwiaty rozdzielнопłciowe. Żeńskie na szypułkach od 3 do 8 cm długości. Owoc dębu to jajowaty orzeszek, zwany żołędziem, który osadzony jest w pokrytej łuskami miseczce. Twarde drewno dębu szypułkowego jest cenione w meblarstwie i budownictwie. Dąb szypułkowy jest często spotykany w powiecie chrzanowskim, rośnie w różnych typach lasów.

**20. Dziurawiec zwyczajny (*Hypericum perforatum*),** rodzina dziurawcowate

Roślina trwała – wieloletnia o sztywnej nagiej łodydze wysokiej do 60 cm, w części szczytowej obficie rozgałęziona. Liście ułożone naprzeciwległe, bezogonkowe, eliptyczne lub lancetowate, całobrzegie, do 3 cm długie. Oglądane pod światło liście wykazują przeświecające punkty, stwarzające wrażenie dziurek, skąd wywodzi się polska nazwa rośliny. Na brzegach liści, częściowo także na powierzchni, czarnopurpurowe gruczoły wydzielnicze. Kwiaty promieniste, średnicy około 3 cm, o koronie żółtej, zebrane w szczytowe baldachogrona. Owocem jest torebka do 1 cm długa. Kwitnie od czerwca do sierpnia. Dziurawiec zwyczajny jest rośliną pospolicie występującą w powiecie chrzanowskim. Rośnie w zaroślach, na suchych wzgórzach, łąkach i miedzach.



**21. Fiołek trójbarwny** (*Viola tricolor*), rodzina fiołkowate

Roślina jedno- lub dwuletnia z podnoszącą się łodygą, w dolnej części rozestaną, kanciastą, do 40 cm wysoką, zwykle rozgałęzioną. Liście ogonkowe, długości do 5 cm, dolne sercowato-jajowate, górne lancetowate, w nasadzie klinowato zwężone, na brzegach ząbkowane. Przy ogonku liścia wyrastają po obu stronach dwa duże pierzaste przylistki, dłuższe od ogonka liściowego. Kwiaty pojedyncze, obupłciowe, wolnopłatkowe, wyrastają na długich szypułkach w pachwinach liści. Płatki korony są o ponad połowę dłuższe od działek. Górne płatki parzyste, zwykle fioletowe, oba płatki boczne na ogół żółte, a dolny, największy ze wszystkich, również żółty, wytwarza bledszą, niebieskawosiną ostrogę. Owocem jest torebka pękająca na 3 części. W powiecie chrzanowskim fiołek trójbarwny jest dość częsty, rośnie na polach, przydrożach i słonecznych zboczach.

**22. Głóg dwuszyjkowy** (*Crataegus oxyacantha*), rodzina różowate

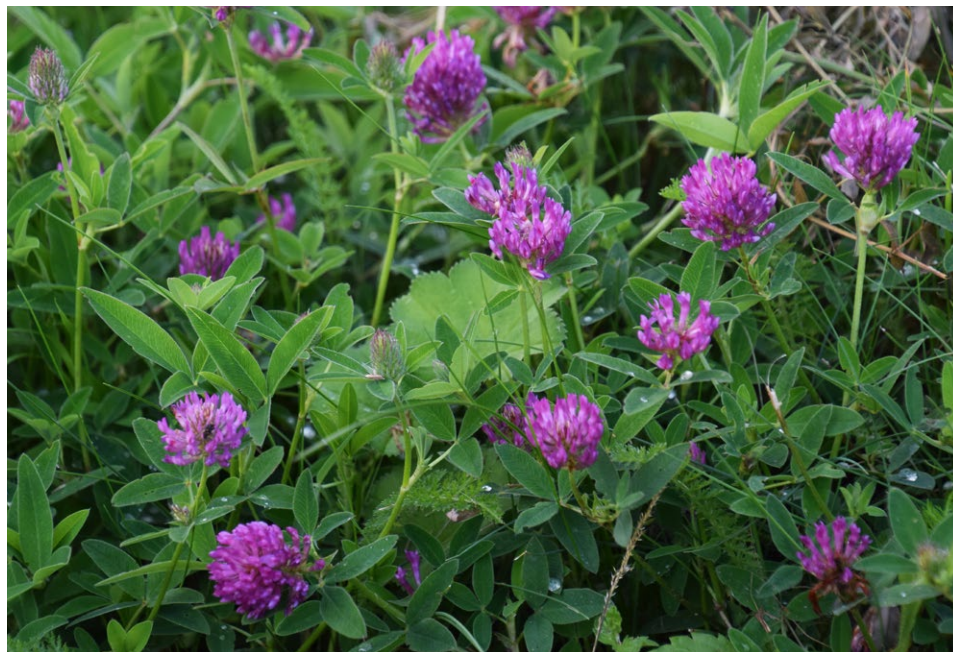
Ciernisty krzew, a czasem niewielkie drzewo sięgające do 5 m wysokości. Liście zmienne w kształcie i wielkości, zwykle tylko na przodzie trójklapowe, od góry ciemnozielone, połyskujące, spodem jaśniejsze. Kwiaty białe, promieniste, pięciokrotne, o 2 lub rzadziej o 3 słupkach. Owoc czerwony, jajowaty lub kulisty z 2 lub 3 pestkami bez osłony. Kwitnie w maju lub czerwcu. W powiecie chrzanowskim występuje często w lasach, zaroślach, na skalistych zboczach, zrębach, starych odłogach polnych. Często sadzony w parkach w odmianach ozdobnych o barwnych kwiatach.

**23. Grzybienie białe** (*Nymphaea alba*), rodzina grzybieniovate

Roślina wodna, wieloletnia. Kłęcz bardzo grube, pełzające i zakorzeniające się w mule na dnie zbiorników wodnych. W zależności od głębokości wody ogonki liściowe i szypułki kwiatowe mogą mieć długość nawet do 2,5 m. Liście pływające po powierzchni wody, okrągłe, bardzo duże, nagie, skórzaste. Blaszka liściowa w zarysie jajowata (pod wodą zwinięta), brzeg liścia całobrzegi, długość 10–30 cm, w nasadzie głęboko sercowato wycięta, ogonek liściowy owalny i gruby. Kwiaty pojedyncze, duże, promieniste, białe, wyniesione nad powierzchnię wody, o średnicy 10–12 cm. Działki kielicha 4, szeroko-jajowate, na zewnątrz jasnozielone. Płatki korony białe, spiralnie ułożone, w liczbie do 20 i długości od 3 do 5 cm. Kwitnie od czerwca do sierpnia. Grzybienie białe rosną w żyznych wodach stojących i wolno płynących w większych stawach, jeziorach, starorzeczach. W powiecie chrzanowskim są rzadko spotykane. Roślina częściowo chroniona.

**24. Jemioła pospolita** (*Viscum album*), rodzina sandałowcowate

Wiecznie zielony półpasożytniczy krzew rosnący na gałęziach różnych drzew. Ma równomiernie, widlasto rozgałęzione łodygi barwy zielonej lub oliwkowozielonej. Liście grube, skórzaste, bezogonkowe, całobrzegie, lancetowate lub eliptyczne, osadzone naprzeciwległe. Kwiaty rozdzielнопłciowe, niepozorne, rozwijają się już w lutym lub marcu. Owoc biały, kulisty, bardzo lepki, po-



Koniczyna łąkowa, 2020,  
fot. A. Gawrońska

dobny do jagody, wielkości ziarna grochu, zawiera od 1 do 3 nasion. Jemioła pospolita jest często spotykana na terenie powiatu, najczęściej rośnie na topolach, lipach, brzozech.

**25. Kalina koralowa (*Viburnum opulus*),** rodzina piżmaczkowate

Krzew o jasnoszarej korze (u starszych gałęzi), wysokości do 4 m, młode gałązki nagie i kanciaste. Liście pojedyncze, spodem nieco omszone, z ogonkiem o długości od 1 do 3 cm, niebieskozielone, z drobnymi przylistkami, średnicy od 5 do 8 cm, mające od 3 do 5 klap jajowatych, ostrych, zatokowo-ząbkowanych. Kwiaty są zebrane w baldach złożony z dwóch rodzajów kwiatów. Środkowe – promieniste, drobne (średnica od 4 do 5 mm), zielonkawe – są płodne, zewnętrzne zaś – duże (średnica od 15 do 25 mm), o koronie płaskiej i białej – są płonne (bez pręcików i słupków). Owoce okrągłe, szkarłatnoczerwone, mięsiste. Kwitnie od maja do czerwca. W powiecie chrzanowskim jest rośliną niezbyt częstą, rośnie na terenie całego powiatu w lasach liściastych oraz mieszanych, w zaroślach i na miedzach.

**26. Kminek zwyczajny (*Carum carvi*),** rodzina selerowate

Roślina dwuletnia, w pierwszym roku wzrostu tworzy przyziemną rozetę liści i gruby korzeń spichrzowy. W drugim roku z korzenia wyrasta naga, kanciasta, pusta łodyga do 80 cm wysoka, wyżej rozgałęziona. Liście trzykrotnie pierzastosieczne, długoogonkowe, najwyższe odcinki równowąskie. Kwiaty małe, białe, rzadko różowe, płatki zaokrąglone, szczyt płatków zagięty do środka. Kwiatostan – baldach złożony z od 5 do 10 baldaszków o nierównych szypułkach. Kwitnie od maja do czerwca. W powiecie występuje rzadko, przede wszystkim na łąkach, miedzach, przydrożach i pastwiskach. Kminek znany jest od czasów prehistorycznych, obecnie bardzo często uprawiany.



**27. Koper ogrodowy (*Anethum graveolens*),** rodzina selerowate

Roślina jednoroczna, łodyga naga, prosta, rozgałęziona, do 1 m wysoka. Liście nagie, ciemnozielone, potrójnie pierzaste, ostatnie odcinki nitkowate. Kwiaty żółte, zebrane w duże podwójne baldachy na szczytach łodyg. Owoc o długości od 3 do 5 mm. Cała roślina charakterystycznie pachnie. Koper ogrodowy jest powszechnie uprawiany w całym powiecie w przydomowych ogrodach jako roślina przyprawowa.

Konwalia majowa, 2022,  
fot. A. Gawrońska

**28. Koniczyna łąkowa (*Trifolium pratense*),** rodzina bobowate

Roślina wieloletnia o łodydze przylegająco owłosionej, podnoszącej się, o wysokości do 50 cm. Liście trójlistkowe, listki szeroko odwrotnie jajowate lub eliptyczne. Przylistki trójkątne jajowate, nagle ściągnięte w sztydłowaty koniec, orzęsione. Kwiaty motylkowe, grzbieciste, o koronie purpurowoczerwonej, zebrane w kulistawe lub jajowate główki, do 3 cm długie. Występuje pospolicie w całym powiecie na żyznych łąkach i trawnikach.

**29. Konwalia majowa (*Convallaria majalis*),** rodzina liliowate

Roślina wieloletnia o długim i cienkim kłęczu podzielonym na krótkie międzywęzła. Liście (jeden lub dwa) na pędach płonnych duże, eliptyczno-lancetowate,

długoogonkowe, nagie, na szczycie zastrzone. Pędy kwiatowe o długości od 10 do 20 cm są otulone u podstawy pochwami 2 lub 3 takich samych liści. Kwiaty zwisłe, zebrane w wielokwiatowe jednostronne grono. Okwiat zrosłodziałkowy, kulisto-dzwonkowaty, biały, przyjemnie pachnący, szerokości około 6 mm i długości do 9 mm, z 6 odgiętymi ząbkami. Owoc – czerwona jagoda, mięsista, kilkunasienne. Kwitnie od maja do czerwca. Cała roślina jest trująca, w ostatnich latach zdarza się, że jej liście są mylone z czosnkiem niedźwiedzim, który stał się bardzo modny. W powiecie dość częsta na całym obszarze. Rośnie na ogół w widnych lasach liściastych i mieszanych oraz zaroślach, szczególnie licznie na glebach bogatych w węglan wapnia.

**30. Kopytnik pospolity** (*Asarum europaeum*), rodzina kokornakowate

Roślina zielna, trwała bylina, 5–10 cm wysoka, z cienkim, pełzającym i silnie rozgałęzionym kłączem. Łodyga płożąca się po powierzchni ziemi, czerwono-fioletowo nabiegła, mająca przeważnie od 2 do 3 liści. Roślina aromatyczna o dość charakterystycznym pieprzowym zapachu. Liście zimozielone, nerkowate, całobrzegie, w nasadzie głęboko wcięte, brudnozielone, z wierzchu błyszczące, spodem jaśniejsze, pokryte z rzadka przylegającymi włoskami, starsze nieco skórzaste, łysiejące. Ogonek liściowy długi, o miękkich i odstających włoskach. Kwiaty promieniste o dzwonkowatym okwiecie, długości około 1 cm, wewnątrz w kolorze brudnym ciemnoczerwonym. Kwitnie od marca do maja. Rośnie w cienistych, żyznych lasach liściastych i zaroślach, w zacienionych miejscach parków, ogrodów, starych cmentarzy. Częsty w powiecie chrzanowskim.

**31. Kruszyna pospolita** (*Frangula alnus*), rodzina szakłakowate

Krzew lub drzewko osiągające 5–7 m wysokości, gałązki kruche, rosnące prawie prostopadle do pędu głównego, brunatne z jasnymi cętkami przetchlinek. Liście szerokoeliptyczne lub odwrotnie jajowate, całobrzegie, na szczycie tępe, z wierzchu ciemnozielone, od spodu jaśniejsze, długości od 3 do 12 cm. Kwiaty pięciokrotne, niepozorne, o zielonych płatkach, wyrastają pojedynczo lub po kilka w kątach liści. Owoc okrągły, najpierw zielony, później czerwony, kiedy dojrzeje – czarny z fioletowym odcieniem. Kwitnie od maja do lipca. Kruszyna pospolita rośnie najczęściej w olszynach, wilgotnych i świeżych borach, lasach mieszanych. W powiecie chrzanowskim jest rośliną pospolitą.

**32. Krwawnik pospolity** (*Achillea millefolium*), rodzina astrowate

Wieloletnia bylina wytwarzająca cienkie kłącza z podziemnymi rozłogami. Sztynne, prosto wzniesione łodygi wysokości do 80 cm, słabo rozgałęzione, zakończone płaskim baldachogronem białych lub różowych kwiatów, zebranych w drobne koszyczki. Liście dolne krótkoogonkowe, górne siedzące, ustawione skrętolegle, ciemnozielone, owłosione, w zarysie lancetowate, podwójnie lub potrójnie pierzastosieczne, o wycinkach lancetowatych, sztydlaste. Kwitnie od lipca do października. W powiecie rośnie bardzo pospolicie na suchych łąkach, miedzach, przydrożach i skrajach lasów.

**33. Lipa drobnolistna** (*Tilia cordata*), rodzina ślazowate

Duże drzewo osiągające do 30 m wysokości, o koronie gęstej, zaokrąglonej. Liście pojedyncze, ogonkowe, okrągławo sercowate, zastrzone, spodem sinawe. Wzniesiony kwiatostan ma od 5 do 11 kwiatów. Kwiaty są promieniste, wonne, miiododajne, żółtawe, zebrane w wieloramienną wierzchołkową z dużą, lancetowatą, skórzasto-błoniastą podsadką. Kwitnie od końca czerwca do końca lipca. Lipa drobnolistna wstępuje niezbyt często na terenie powiatu, rośnie w lasach liściastych, często bywa sadzona w parkach, wzdłuż ulic jako drzewo ozdobne.

**34. Lubczyk ogrodowy** (*Levisticum officinale*), rodzina selerowate

Roślina wieloletnia, łodyga rozgałęziona, obła, naga, wewnątrz pusta, do 2 m wysoka. Liście podwójnie pierzaste o listkach wydłużonych, romboidalnych, grubo wcinanych i ząbkowanych. Kwiaty żółte, zebrane w wieloszypułkowe baldachy. Owoc o długości od 6 do 8 mm, jajowaty. Roślina wyróżnia się zapachem przypominającym selera. Lubczyk w powiecie chrzanowskim jest szczególnie często sadzony w przydomowych ogrodach. Jako roślina przyprawowa uprawiany jest na całym świecie.

**35. Macierzanka piaskowa** (*Thymus serpyllum*), rodzina jasnowate

Drobny półkrzew tworzący bardzo gęsto ulistnione darnie. Łodygi cienkie, płożące się przy ziemi, rozgałęzione, u dołu drewniejące, krótsze łodygi zakończone główkowatym kwiatostanem. Liście drobne, jajowate, eliptyczne lub równowąskie, naprzeciwległe, nagie, tylko w dole brzegiem nieco orzęsione, do 10 mm długości i 3 mm szerokości. Kwiaty drobne, spodem nieco owłosione, różowopurpurowe. Kwitnie od czerwca do września. Cała roślina odznacza się silnym aromatycznym zapachem. W powiecie macierzanka piaskowa jest bardzo pospolita, rośnie w lasach sosnowych, na suchych polanach, otwartych, piaszczystych stanowiskach.

**36. Mak lekarski** (*Papaver somniferum*), rodzina makowate

Roślina jednoroczna o łodydze sztywniej, prostej, rzadziej rozgałęzionej, pokrytej białym nalotem, wysokości od 120 do 150 cm, po przecięciu wypływa z niej mleczny sok. Liście tylko łodygowe, podłużnie jajowate, nierówno karbowane. Kwiaty duże, do 10 cm średnicy, 4 płatki korony, okrągłe lub odwrotnie jajowate, białe, jasnofioletowe, różowe lub czerwone z ciemnymi plamkami u nasady. Kielich dwudziałkowy, opadający. Kwitnie od czerwca do lipca. Na szczycie pędu tworzy prawie kuliste torebki, zwane makówkami, z nerkowatymi nasionami o średnicy do 1,5 mm. Nasiona maku są używane w cukiernictwie i piekarnictwie. Z mlecznego soku pozyskiwany jest surowiec zwany opium. Uprawa maku podlega ścisłej kontroli. Legalna uprawa wymaga stosownego pozwolenia.

**37. Malina właściwa** (*Rubus idaeus*), rodzina różowate

Pędy obłe, nieco owoszczone, łukowato wygięte, do 2 m wysokie, w dole okryte słabymi szpeciniastymi kolcami. Liście mające 3, 5 lub 7 listków, ogonkowe





Orzech włoski, 2021,  
fot. A. Gawrońska

z wąskimi przylistkami u nasady. Listki pod spodem białe, filcowate, na brzegu ostro piłkowane. Kwiaty białe, promieniste, zebrane w grona lub baldachogrona. Kwitnie od maja do czerwca. Owocem maliny jest wielokrotny pestkowiec barwy czerwonej, jadalny, bardzo smaczny, o przyjemnym zapachu. Malina właściwa w powiecie rośnie dość pospolicie w lasach i zaroślach oraz na porębach leśnych.

**38. Marzanka wonna (*Galium odoratum*),** rodzina marzanowate

Roślina wieloletnia osiągająca wysokość od 15 do 30 cm, z cienkimi, pełzającymi, gałęzistymi kłęczkami. Łodyga czterokanciasta, prosto wzniesiona, naga. Liście cienkie, ciemnozielone, zebrane po 8 w okółkach, dolne odwrotnie jajowate, górne lancetowate, na szczycie ostro zakończone, długości od 25 do 55 mm, na brzegach i spodzie z drobnymi szczecinkami. Kwiatostan luźny, szczytowy, kilkunastokwiatowy. Kwiaty promieniste, korona biała, zrosłopłatkowa, dzwonkowata, górą rozcięta na 4 łatki. Wyszuszone roślina wydziela przyjemny zapach kumaryny (zapach siana). Kwitnie w maju i czerwcu. Marzanka wonna rośnie w powiecie w cienistych lasach liściastych, na glebach żyznych i próchnicznych. Sadzona jest w cienistych częściach parków i ogrodów.

**39. Mięta pieprzowa** (*Mentha piperita*), rodzina jasnowate

Roślina trwała – bylina powstała przez skrzyżowanie mięty nadwodnej (*Mentha aquatica*) i mięty zielonej (*Mentha viridis*). Wytwarza krótkie podziemne kłącze, silnie ukorzenione, z którego wyrastają czterokanciaste ulistnione łodygi, do 60 cm wysokie, słabo owłosione. Liście jajowate lub jajowato-lancetowate, krótkoogonkowe, na brzegach nierówno ostro piłkowane, na szczycie zastrzone. Kwiaty grzbieciste, o koronie różowofioletowej, zebrane na szczytach łodyg w gęste pozorne kłosy. Uprawiana powszechnie w ogrodach i pojemnikach jako aromatyczna roślina przyprawowa.

**40. Mniszek pospolity** (*Taraxacum officinale*), rodzina astrowate

Roślina wieloletnia tworząca pionowy, walcowaty, mięsisty korzeń, z którego na wiosnę wyrasta rozeta liści odziomkowych, później kilka pędów kwiatonośnych. Liście w zarysie lancetowate lub podłużnie lancetowate, mniej lub bardziej głęboko wcinane, połyskujące, zielone. Szypułka pędu kwiatostanowego do 25 cm długa, wewnątrz pusta, zakończona pojedynczym koszyczkiem, średnicy do 5 cm. W koszyczkach żółte kwiaty jęczykowe. Kwitnie od kwietnia do lipca. W całej roślinie gorzki, piekący sok mleczny. Rodzaj mniszek został podzielony na kilkaset drobnych gatunków. Podaną wyżej nazwę gatunkową należy traktować jako nazwę zbiorową dla kilkunastu najliczniejszych drobnych gatunków. W powiecie jest pospolity, rośnie na ugorach, łąkach i trawnikach.

**41. Nawłoc pospolita** (*Solidago virgaurea*), rodzina astrowate

Wieloletnia bylina o łodydze sztywnej, nieco owłosionej, wewnątrz pustej, mało rozgałęzionej, wysokości od 20 cm do 1 m. Liście odziomkowe jajowate lub eliptyczne, tępe, na brzegu piłkowane. Liście łodygowe siedzące, ostro zakończone. Kwiaty drobne, żółte, zebrane w koszyczki, ustawione w grona na wierzchołkach rozgałęzień łodygi. Kwitnie od lipca do września. Nawłoc pospolita w powiecie chrzanowskim jest niezbyt częsta, rośnie w zaroślach, widnych lasach sosnowych, na suchych wzgórzach.

**42. Orzech włoski** (*Juglans regia*), rodzina orzechowate

Drzewo osiągające do 25 m wysokości. Pień prosty, pokryty jasnoszarą korą, podłużnie spękana. Gałęzie szarooliwkowe, a młode pędy zielonobrunatne. Liście nieparzystopierzaste, mające od 5 do 9 listków. Listki podłużnie jajowate lub eliptyczne, zastrzone, całobrzegie, połyskujące, długości od 6 do 12 cm. Kwiaty męskie zebrane w zielonawe kotki, a kwiaty żeńskie niepozorne pojedyncze lub zebrane w kilkukwiatowe kwiatostany. Orzech kwitnie w kwietniu lub maju. Owocem jest duży pestkowiec, średnicy do 6 cm, z zewnętrzną zieloną, mięsistą naowocnią, pękającą po dojrzeniu, odsłaniającą twardą, niemal kulistą pestkę, zwaną orzechem włoskim. Powszechnie uprawiane drzewo w powiecie chrzanowskim.

- 43. Pierwiosnek lekarski, pierwiosnka lekarska** (*Primula veris*), rodzina pierwiosnkowate
- Roślina trwała osiągająca wysokość od 15 do 40 cm. Liście podłużnie jajowate, ściągnięte w ogonek, od spodu nieco kutnerowate. Rozeta liści wyrasta z zakończenia podziemnego kłącza. Bezlistne łodygi kwiatostanowe zakończone są kilkoma kwiatami o złocistożółtej koronie z 5 pomarańczowymi plamkami w gardzieli, średnicy do 15 mm, zebranych w główkowaty kwiatostan. Kwitnie od marca do maja. Pierwiosnek lekarski rośnie w powiecie na suchych łąkach, w widnych zaroślach i na słonecznych wzgórzach, szczególnie na glebach zawierających węglan wapnia.
- 44. Podbiał pospolity** (*Tussilago farfara*), rodzina astrowate
- Roślina wieloletnia wytwarzająca podziemne kłącze, z którego wyrastają łatwo zakorzeniające się długie rozłogi. Pędy kwiatostanowe rozwijają się przed liśćmi od lutego do marca. Kwiaty żółte zebrane w koszyczki na szczycie pędu. Liście ogonkowe, blaszka liściowa okrągło sercowata, o szeroko otwartej zatoce nasadowej oraz nierówno ząbkowanym brzegu. Liście starsze od spodu białopajęczynowato owłosione. Rośnie w powiecie na gliniastych zboczach, gruzowiskach, poboczach dróg i torów kolejowych.
- 45. Pokrzywa zwyczajna** (*Urtica dioica*), rodzina pokrzywowate
- Roślina wieloletnia wytwarzająca rozłogi, zazwyczaj dwupienna (osobne osobniki męskie i żeńskie). Łodyga czworokanciasta, częściowo rozgałęziona, ulistniona naprzeciwległe, do 1,5 m wysoka. Liście ogonkowe o długości do 15 cm. Blaszka liściowa o sercowatej nasadzie, u szczytu zaostrowana, na brzegu grubo ząbkowana. Kwiaty niepozorne, jednopłciowe, zebrane w zwisające grona. Cała roślina pokryta parzącymi włoskami. Kwitnie od czerwca do października. W powiecie częsta, rośnie w ogrodach, zaroślach, na polanach, przydrożach, w żyznych i wilgotnych lasach.
- 46. Rumianek pospolity** (*Matricaria chamomilla*), rodzina astrowate
- Roślina jednoroczna o łodydze rozgałęzionej, nagiej, wysokiej do 60 cm. Liście podwójnie lub potrójnie pierzastodzielne o odcinkach równowaskich. Kwiaty zebrane w koszyczki, rozmieszczone pojedynczo na zakończeniach rozgałęzień łodygi. Dno koszyczka stożkowate, wewnątrz puste. Rumianek jest rośliną silnie aromatyczną. Kwitnie od maja do lipca. W powiecie jako chwast polny jest rzadki, częściej spotykany na miedzach i nieużytkach.
- 47. Ruta zwyczajna** (*Ruta graveolens*), rodzina rutowate
- Roślina wieloletnia o łodydze pojedynczej, nagiej, sinozielonej, dołem drewniejącej, wysokości do 1 m. Liście podwójnie lub potrójnie pierzastosieczne. Kwiaty promieniste, zebrane w wiechowate kwiatostany wyrastające w kątach górnych liści. Kwiaty boczne są cztero-, a szczytowe pięciokrotne. Płatki

korony żółte, na szczycie wgłębione. Cała roślina ma silny, mało przyjemny zapach. W powiecie chrzanowskim jest dość często uprawiana w przydomowych ogrodach. Pochodzi z obszaru śródziemnomorskiego.

**48. Skrzyp polny** (*Equisetum arvense*), rodzina skrzypowate

Roślina trwała, wieloletnia, z podziemnym kłączem zakorzeniającym się w węzłach. W marcu lub kwietniu wydaje pędy zarodnikowe barwy piaskowej, zakończone kłosem zarodnikowym zasychającym po rozsianiu zarodników. W maju pojawiają się zielone, asymilacyjne, szorstkie pędy płonne, do 40 cm wysokie, gęsto okółkowe, pojedynczo rozgałęzione. W powiecie chrzanowskim jest to powszechny chwast, rosnący na polach, ugorach, przydrożach.

**49. Sosna zwyczajna** (*Pinus silvestris*), rodzina sosnowate

Duże drzewo iglaste osiągające wysokość do 40 m. Kora na starszych gałęzkach i w górnej części pnia czerwonożółta, łuszcząca się cienkimi jak papier warstwami, a w dolnej części pnia gruba, wielobocznie popękana, wewnątrz brunatnoczerwona. Szpilki sztywne, po 2 w pęczku, długości od 4 do 5, rzadziej do 7 cm, sinzielone. Szyszki pojedyncze, czasem po 2–3, stojące, stożkowate, do 7 cm długie i do 3,5 cm szerokie, z wyraźnym wyrostkiem środkowym. W powiecie jest drzewem pospolitym, tworzącym zwarte jednolite drzewostany.

**50. Świetlik łąkowy** (*Euphrasia rostkoviana*), rodzina zarazowate

Roślina jednoroczna o sztywnej łodydze, w dole obficie rozgałęzionej, wysokości od 5 do 30 cm. Łodyga pokryta jest drobnymi liśćmi kształtu jajowatego, o brzegach ząbkowanych. Kwiaty na wierzchołkach rozgałęzień, drobne, grzbieciste, o płatkach górnych bladoliliowych i dolnych białych z fioletowymi prążkami i żółtą plamą. Kwitnie od lipca do września. Świetlik jest półpasożytem korzeniowym innych roślin. W powiecie rzadki, rośnie na łąkach, pastwiskach i brzegach lasów.

**51. Tatarak zwyczajny** (*Acorus calamus*), rodzina tatarakowate

Roślina trwała wytwarzająca długie, podwodne, walcowate kłącze. Łodyga trójboczna, wysoka do 1 m, u podstawy czerwona. Liście mieczowate, zastrzone. Kwiatostan kolbowaty, szczytowy, długości od 5 do 10 cm. Kwiaty drobne i niepozorne. Cała roślina jest silnie aromatyczna. Zawleczony z Azji Środkowej do Europy. W powiecie rzadki, występuje nad brzegami wód stojących.

**52. Wierzba purpurowa, wiklina** (*Salix purpurea*), rodzina wierzbowate

Duży krzew osiągający do 6 m wysokości. Młode pędy czerwone z odcieniem purpurowym. Liście łopatkowato-lancetowate, od 5 do 8 razy dłuższe niż szersze, zastrzone u szczytu, w dolnej części całobrzegie, w górnej piłkowane, całkowicie nagie, od spodu sine. Krzew częsty na terenie powiatu, rośnie na wilgotnych łąkach i lasach. Hodowany na plantacjach na wyroby koszykarskie.





Wierzba purpurowa, 2021,  
fot. A. Gawrońska

**53. Wrotycz pospolity** (*Tanacetum vulgare*), rodzina astrowate

Roślina trwała – bylina o słabo rozgałęzionej łodydze o wysokości do 1,5 m. Liście duże, pierzaste lub podwójnie pierzastosieczne, na łatkach liścia piłkowane. Kwiaty drobne, żółte, zebrane w koszyczki o średnicy od 7 do 10 mm. Roślina silnie aromatyczna, rozrasta się w duże kępy. W powiecie chrzanowskim bardzo pospolita na poboczach dróg, a szczególnie na starszych odłogach pól.

**54. Żywokost lekarski** (*Symphytum officinale*), rodzina ogórecznikowate

Roślina wykształca pod ziemią gruby, rozgałęziony korzeń palowy, długości do 80 cm. Łodyga prosto wzniesiona, kanciasta, z wieloma odgałęzieniami, dorastająca do 1 m wysokości. Liście odziomkowe i dolne na łodydze ogonkowe, jajowato lancetowate, u szczytu zaokrąglone, do 50 cm długie. Liście łodygowe górne – mniejsze, lancetowate, siedzące. Zarówno łodyga, jak i liście są gęsto, szorstko owłosione. Kwiaty zwisłe, promieniste, zrosłopłatkowe, rurkowato-dzwonkowate, purpurowofioletowe, czasem białe. Kwitnie od maja do lipca. W powiecie chrzanowskim dość często rośnie na łąkach, nad brzegami wód, rowów.



**Izabela Jarczyk**



**Zioła w obrzędowości,  
zwyczajach rodzinnych  
i życiu codziennym**



Zioła towarzyszyły człowiekowi od zawsze, otaczały go, występowały w jego środowisku. Pomiedzy roslinami i ludzmi istniały określone wzajemności. Człowiek był w dużym stopniu zależny od przyrody, częściej jednak starał się sobie ją podporządkowywać, poznać jej dobrodziejstwa i zagrożenia. Zioła wykorzystywane były głównie w celach praktycznych, m.in. jako pożywienie lub lekarstwo. Przypisywano im także właściwości symboliczne i magiczne, sytuując je w wierzeniach, obrzędach, legendach i mitach<sup>1</sup>. Nadawane im znaczenia wynikały z tradycyjnej wiedzy i mądrości przekazywanej międzypokoleniowo, a także z obserwacji świata. Istniało przekonanie, że zioła mają moc – pochodzącą z ich zapachu i koloru – ochrony człowieka.

Dodatkowej mocy nabierały zioła poświęcone przez kapłana. Uzyskiwały one szczególne właściwości apotropaiczne, czyli chroniące przed złymi mocami, nieszczęściami i kataklizmami. Okazji do poświęcenia roślin było kilka w ciągu roku: Niedziela Palmowa, Zesłanie Ducha Świętego, czyli Zielone Świątki, Boże Ciało i oktawa Bożego Ciała, wigilia i dzień świętego Jana, Wniebowzięcie Najświętszej Maryi Panny (Matki Boskiej Zielnej), okres Bożego Narodzenia. Poświęcone gałązki wierzbowe, zioła z wianków i bukietów zielnych używano do zabiegów magicznych i religijnych w różnorodny sposób, m.in. wieszano je w domach czy zagrodach, zatykano w polu i ogrodzie, okadzano nimi zwierzęta i dobytek, spożywano je lub przyrządzano z nich środki lecznicze i ochronne.

Rośliny rosnące w przydomowych ogródkach, a także te występujące na naturalnych stanowiskach: łąkach, miedzach czy ugorach, zbierano przeważnie wiosną i latem, w dni pogodne, co ważne – po ustąpieniu porannej rosy i przed pojawieniem się wieczornej. Właściwości lecznicze, magiczne i ochronne miały zioła zbierane od nowiu do pełni, a największą moc – te zbierane w takie dni jak: oktawa Bożego Ciała, wigilia świętego Jana czy święto Matki Boskiej Zielnej<sup>2</sup>.

Zioła towarzyszyły człowiekowi na co dzień, w ważnych momentach życia rodzinnego, a także w obrzędowości dorocznej. W porze zimowej znaczenie miały zioła zimozielone, symbolizujące odradzające się życie, w wiosennej z kolei

1 A. Paluch, *Roślina w badaniach etnologicznych*, [w:] *Historia leków naturalnych*, t. 2: *Natura i kultura – wzajemności w dziejach lekoznawstwa*, red. B. Kuźnicka, Warszawa 1989, s. 143.

2 Tamże, s. 106–107.

te wcześniej rozwijające się, zapewniające rychły wzrost. Latem stosowano zioła będące już w pełnym rozkwicie, o bogatym zapachu i kolorze, odzwierciedlające piękno, dobrobyt i miłość.

Z biegiem czasu rola i znaczenie ziół w obrzędowości dorocznej, życiu rodzinnym i codziennym uległy pewnym zmianom. Dziś już nie do końca zrozumiała i odczytywana jest symbolika ziół, a ich wykorzystywanie w celach magicznych i wierzeniowych odchodzi w niepamięć<sup>3</sup>. Wpływ na to mają różne czynniki: urbanizacja, uprzemysłowienie, globalizacja, nowe technologie. Powodują one utrudniony dostęp do stanowisk roślin, które kiedyś znajdowały się tuż za domem, za miedzą i pod lasem. Coraz trudniej jest zebrać własnoręcznie składniki palmy wielkanocnej czy wianka na oktawę Bożego Ciała<sup>4</sup>. Na inne postrzeganie roślin wpływają również czynniki społeczno-kulturowe: brak przekazu tradycji, postępujący zanik lokalnych zwyczajów i obrzędów, brak poczucia przynależności do jednej społeczności. Świat roślin staje się rzeczywistością niedostrzegalną i niezauważalną w kontekście wierzeniowym i magiczno-ochronnym.

Niniejszy artykuł, powstały w oparciu o wywiady przeprowadzone w ramach projektu „Zioła i ziołolecznictwo w tradycji ludowej Krakowiaków Zachodnich powiatu chrzanowskiego”, prezentuje użytkowanie ziół w obrzędowości, życiu rodzinnym i codziennym. Podkreślono w nim wierzeniowy aspekt ziół. Jednocześnie tekst ukazuje zachodzące przeobrażenia odnoszące się do szerokiego kontekstu kulturowego, a także zanikający zwyczaj stosowania ziół przez mieszkańców powiatu chrzanowskiego.

## Zioła w obrzędowości dorocznej

Obrzędowość doroczna stanowi jedną z ważniejszych i nadal praktykowaną część tradycji ludowej wśród Krakowiaków Zachodnich powiatu chrzanowskiego. Rok obrzędowy, jego cykliczność, powtarzalność gestów i rytuałów sprzyjają przekazowi tradycyjnych wzorców pomiędzy pokoleniami. Wykorzystywanie ziół w określonym cyklu świąt, zarówno dawnych, jak i współczesnych, łączy ludowe wierzenia w magiczne właściwości roślin, wiedzę pozyskaną z obserwacji przyrody oraz element sakralny – poświęcenie w kościele i błogosławieństwo<sup>5</sup>. W kalendarzu obrzędowym istnieje kilka świąt, podczas których następuje poświęcenie ziół i w których pełnią one znaczącą rolę wierzeniową. Zgodnie z kalendarzem liturgicznym Kościoła katolickiego składają się na nie kolejno: okres świąt Bożego Narodzenia i Wielkanocy, Zielone Świątki, Boże Ciało i jego oktawa, święto Matki Boskiej Zielnej.

W porze zimowej, kiedy następuje uśpienie i zamarcie otaczającej przyrody, w okresie od Bożego Narodzenia aż do święta Trzech Króli (od 25 grudnia do 6 stycznia) zastosowanie znajdowały głównie rośliny zimozielone, gałęzie drzew zielonych czy

---

3 D. Skonieczna-Gawlik, *Rośliny w zwyczajach i obrzędach mieszkańców województwa śląskiego. Tradycja i współczesność*, „Rocznik Muzeum »Górnośląski Park Etnograficzny w Chorzowie«” 2015, t. 3, nr 3, s. 108.

4 Tamże, s. 122.

5 H. Kapelański, *Miejsce i rola roślin leczniczych w polskim folklorze*, [w:] *Historia leków naturalnych*, t. 2: *Natura i kultura – współzależności w dziejach lekownictwa*, red. B. Kuźnicka, Warszawa 1989, s. 53.

też zboża<sup>6</sup>. Na badanym obszarze zamieszkiwanym przez Krakowiaków Zachodnich w czasie poprzedzającym Boże Narodzenie, a dokładnie w dniu świętej Łucji (13 grudnia), do domu przynoszono uciętą gałąź wiśni. Gałązkę wkładano do wody, oczekując, że zakwitnie na Boże Narodzenie. Zapewnić to miało wczesną wiosnę bądź – w przypadku panien – zamążpójście w nadchodzącym roku. W jednym z wywiadów dzień świętej Łucji powiązany został ze świętem czarownic, wywodzącym się jeszcze z czasów wierzeń słowiańskich. W tym dniu, podobnie jak w inne święta słowiańskie palono ogień. *Dobrze mieć wówczas sproszkowaną, suchą bylicę, którą się pali wraz ze świecą i okadza. Ma to mieć działania ochronne* (Chrzanów, kobieta, 52 lata).

Roślinami używanymi do dekoracji domów na czas świąt Bożego Narodzenia były przeważnie świerk lub jodła w postaci pojedynczych gałązek wiszących u powały. W czasie późniejszym w domach stawiano choinkę z drzewa jodłowego lub świerkowego, które dekorowano orzechami, jabłkami, ciastkami, a z czasem coraz częściej kupnymi ozdobami. W powiecie chrzanowskim pamiętany jest jeszcze zwyczaj wnoszenia do domu słomy i stawianie snopka siana w rogu izby – *stawiano w kącie domu snopek siana, na szczęście* (Chrzanów, kobieta, 52 lata) – czy też wkładania siana pod biały obrus. Dość często w rozmowach pojawia się tradycja zawieszania jemioli, przeważnie przy suficie<sup>7</sup>. Obowiązkowe, szczególnie dla ludzi młodych i zakochanych, było pocałowanie się pod jemiolą, co przynieść miało szczęście przez cały najbliższy rok. Ponadto wierzono, że umieszczenie jemioli w domu odpędza złe moce i duchy: *Bez jemioli to jest rok goły!* (Luszowice, kobieta, 69 lat).

Przed Wigilią popularne było wróżenie z warzyw, a dokładnie z cebuli: *Dawniej przed Wigilią łupilo się cebulę, aż do małych cebulek. Powinno ich być 12, po jednej na każdy miesiąc roku. W cebulki wkładało się sól. W której skorupce sól zawilgotniała, ten miesiąc miał być deszczowy* (Płaza, kobieta, 75 lat). We wsi Płaza taki sposób przepowiadania pogody jest nadal kontynuowany i uznawany za wiarygodny. Wśród wspomnianych przez rozmówców ziół była też ruta zwyczajna (*Ruta graveolens*). Stanowiła ona składnik opłatków wigilijnych pieczonych osobno i podawanych zwierzętom gospodarskim<sup>8</sup>.

W dniu świętego Szczepana (26 grudnia) do kościoła przynoszono owies do poświęcenia. Na pamiątkę ukamienowania świętego Szczepana owsem tym obrzucano kapłana, a po wyjściu z kościoła siebie nawzajem. Poświęcony owies dawano zwierzętom – koniom, aby się dobrze chowały, kurom, aby dobrze jajka niosły, gęsiom, aby się nie rozbiegały<sup>9</sup>.

W święto Trzech Króli (6 stycznia) święcono złoto, kadzidło, czyli aromatyczne zioła, oraz mirrę. Tę ostatnią mieszkanki Czyżówki zbierały jesienią w lokalnych lasach: *No była w lesie, ja nawet z moją babcią chodziłam na mirę. Babcia brała taki przetak do siatki, no i tam, gdzie były te mrowiska, to ona wiedziała, i tam mira była* (Czyżówka, kobieta, 95 lat).

6 W artykule, zgodnie z informacjami pozyskanymi od rozmówców, mianem zioła określa się zarówno części kwiatów, drzewa, jak i warzywa czy zboża, o ile wykazują one działania lecznicze i prozdrowotne.

7 Zwyczaj zawieszania jemioli u powały został wymieniony w: Luszowicach, Pogorzycach, Psarach, Liбіążu, Mirowie i Regulicach.

8 K. Kwaśniewicz, *Zwyczaje doroczne*, [w:] *Wieś Rudawa i jej okolice*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Jagiellońskiego. Prace Etnograficzne” 1980, z. 12, red. A. Zambrzycka-Kunachowicz, s. 155.

9 Tamże, s. 157.





Palma wielkanocna, 2021,  
fot. M. Roeske

Cykl wielkanocnych obrzędów rozpoczyna Niedziela Palmowa, potocznie na obszarze ziem Krakowiaków Zachodnich nazywana Kwietną lub Wierzbną. Jest to ostatnia niedziela Wielkiego Postu przypadająca na tydzień przed Niedzielą Wielkanocną. Obchodzona na pamiątkę triumfalnego wjazdu Pana Jezusa do Jerozolimy, kiedy to mieszkańcy miasta witali go, machając gałązkami palmowymi. W tym dniu, tak dawniej, jak i obecnie, w Kościele katolickim odbywa się poświęcenie palm przyniesionych przez wiernych. Przygotowania do zrobienia palmy zaczynały się nawet kilkanaście dni przed Niedzielą Palmową. Zbieraniem poszczególnych składników i wykonywaniem palm zajmowali się przeważnie chłopcy lub młodzi mężczyźni. Oni też przynosili palmy do kościoła. *Mężczyźni wykonywali palmę, bo kobiety miały inne zajęcia. Było sprzątanie domu, trzeba było pobielić zazwyczaj przed Wielkanocą* (Olszyny, kobieta, 43 lata).

Palma, powszechnie znana jako *mietelka*, wedle rozmówców najczęściej wykonywana była z gałązek wierzbowych (*Salix purpurea*), brzozy brodawkowatej (*Betula verrucosa*), leszczyny (*Corylus avellana*), sosny zwyczajnej (*Pinus sylvestris*), jałowca pospolitego (*Juniperus communis*) lub trzciny (*Phragmites australis*). *Palmę robi się z gałązek, głównie wierzbowych, poszukuje się takich, na których znajdują się pąki przed zakwitnięciem – tzw. kotki* (Karniowice, kobieta, 69 lat). Palma była przyozdobiona borowiną z lasu oraz własnoręcznie wykonanymi kwiatami: *Przynosiło się z lasu borowinkę i się układało, no i kwiaty. Ale bazia jest najważniejsza. Kwiaty to się robiło z bibuły albo dawno ze szmatek, jak było mało bibuły* (Psary, kobieta, 74 lat). Składniki palmy wielkanocnej były zbierane w okolicznych miejscowościach, w lasach i nad jeziorami. Znaczenie użycia poszczególnych roślin przedstawiane jest następująco: *Gałązkami palmy miano witać Chrystusa. Zamiast palm używano suchych traw trzciny – miały je imitować. Też jałowiec wiązał się z kultem życia, bo żywo zielony, a jego kolce kojarzono z Męką Chrystusa. Kwiecenie zaś to chęć uczczenia wydarzenia* (Chrzanów, mężczyzna, 66 lat).





Palma, 2021,  
fot. M. Roeske

Innym ważnym składnikiem poświęconych palm była leszczyna. Z niej robiono krzyżyki, które w Wielki Piątek przed wschodem słońca zatykano w każdy róg pola, aby zabezpieczyć je przed gradem i szkodnikami. Przybijano je także na futrynach drzwi oraz na wrotach stodół i innych budynków gospodarczych, by uchronić je przed uderzeniem pioruna. Było to zadanie gospodarza lub jego synów.

Rośliny w palmie symbolizowały odrodzenie i nadchodzącą wiosnę: *Trzcina symbolizuje niewyciężenie, a kolec z drzewa Pana Jezusa znajduje się w palmie na pamiątkę korony cierniowej* (Kwaczała, kobieta, 72 lata). Poświęconych palm nie wolno było wyrzucać. Przechowywano je do następnego roku albo palono. Najczęściej palmy palono w ogniskach na Zielone Świątki, a potem dymem z nich

okadzano pola: *Leciało się z taką palmą do ogniska i zapalało się*: „Wywijajcie sobótki na Zielone Świątki” (Olszyny, kobieta, 69 lat); „*Uciekaj zarazo ze żyta, bo cię goni sobota*”. *Się ganiało z tą dymiącą palmą* (Mętków, kobieta, 60 lat). Niektóre palmy pozostawiano w kościele. Palono je po wysuszeniu, a popiołem z nich posypywano głowy wiernych w Środę Popielcową.

Poświęcone palmy wieszano przy drzwiach lub zatykano za strzechę, zapewniając sobie tym samym ochronę przed burzą, pożarem oraz kataklizmami. Wieszano je też *w sieni, czubkiem w dół, żeby muchy nie wlatywały do izby* (Libiąż, kobieta, 47 lat). Palma była uważana za symbol odradzającego się życia, budzącej się przyrody. Jej siłę i witalność starano się przekazać zarówno ludziom, jak i roślinom i zwierzętom<sup>10</sup>. Bardzo często we wspomnieniach uczestników badań pojawia się zwyczaj zjadania bazi wierzbowych, tzw. *kotyraški, koteraski*. Miało to zapobiegać bólom gardła przez cały następny rok. Wedle jednego z rozmówców zawierające kwas salicylowy baze miały wszechstronne właściwości lecznicze. Jak wspominał, *gryziono korę i dawano też zwierzętom. Pączki miały uzdrawiać gardło* (Chrzanów, mężczyzna, 66 lat). Palmą okadzano bydło, gdy wyprowadzono je na pole po zimie. Miało to chronić przed urokiem i działaniem czarownic. Przed pierwszym wypędzeniem krów na łąki uderzano je lekko palmą, żeby dawały dużo mleka.

Własnoręczne robienie palm jest nadal praktykowane wśród mieszkańców powiatu chrzanowskiego. Ze względu na dostępność innych roślin nieznacznie zmieniły się tylko składniki. Obecnie w palmie wielkanocnej można znaleźć: bukszpan, cis, cyprys, tuje, borówki, trawy ozdobne, wrzośce, najczęściej przyozdobione sztucznymi kwiatami. Mimo że w zapomnienie odchodzą wierzenia w działania magiczne i lecznicze poświęconych palm, to nadal wiele osób przechowuje je przez cały rok. Zawiesza się je przed wejściem do domu albo – najczęściej – wkłada do wazonów. Nadal praktykuje się zwyczaj spalania suszonej palmy w całości, unikając jej wyrzucenia.

W czasie Świąt Wielkanocnych zioła pełniły rolę dekoracyjną. Znajdowały zastosowanie jako naturalne barwniki jajek, tzw. pisanek. Koszyczki wielkanocne, podobnie jak stół wielkanocny, niegdyś zdobione były mirtem (*Myrtus*), barwinkiem pospolitym (*Vinca minor*) lub borówką brusznicą (*Vaccinium vitis-idaea*). Zioła te stosowano ze względu na ich wiecznie zielony kolor oraz odporność na niesprzyjające warunki pogodowe. Symbolizowały one odradzającą się naturę i nadzieję na rozwój życia.

Przypadające 50 dni po Wielkanocy święto Zesłania Ducha Świętego, czyli Zielone Świątki, obchodzono niezwykle uroczystie. Z tej okazji mało się chałupy, zagrody i obejścia. Co warte zauważenia, przystrajanie zielonymi gałązkami domów jest nadal praktykowane wśród Krakowiaków Zachodnich zamieszkujących powiat chrzanowski. Gałązki brzozy brodawkowatej, lipy drobnolistnej (*Tilia cordata*), kasztanowca pospolitego (*Aesculus hippocastanum*), leszczyny czy akacji (*Robinia pseudoacacia*) wieszają się nad wejściem do domów, głównie od strony frontowej: *Majenie mieszkań to okazywanie tego, że kult życia jest ważniejszy niż kult śmierci* (Chrzanów, mężczyzna, 66 lat). Ponadto zielone gałązki miały moc ochrony do-

---

10 D. Skonieczna-Gawlik, *Rośliny w zwyczajach...*, s. 110.

mostwa od wszelkiego zła, szczególnie chorób. Rozmówcy wspominają, że gałązki wtykano również w strzechę i za święte obrazy, naklejano na szybach okiennych. Współcześnie gałązki wieszają się głównie przed wejściem do domu. Nie praktykuje się już natomiast rozsypywania liści tataraku zwyczajnego (*Acorus calamus*) na podłodze domu czy na podwórku. *Używany był tatarak, który trafił do nas z Azji, od Tatarów. Oczyszczano nim wodę. Jest też bardzo aromatyczny. Służył odkażaniu, bo zabijał bakterie* (Chrzanów, mężczyzna, 66 lat). Po świętach gałązki służące do wystroju wewnątrz palono. Na badanym obszarze robiono to w drugi dzień po Zielonych Świątkach, porą wieczorową: *Na Zielone Świątki pamiętam tylko ognisko, sobótki tak zwane. Zawsze były sobótki w poniedziałek* (Wygiełzów, kobieta, 51 lat). W Karniowicach w gminie Trzebinia w czasie sobótek po Zielonych Świątkach prócz palenia ognisk z gałęzi zbiera się różne zioła i rośliny, z których dziewczyny plotą wianki. Wówczas organizowany jest konkurs na rozpoznawanie ziół.

Ważnym obrzędem, podczas którego następowało poświęcenie ziół i roślin, a tym samym nadanie im mocy magicznej i leczniczej, było Boże Ciało i oktawa tego święta. Na obszarze powiatu chrzanowskiego w uroczystość Bożego Ciała odbywają się procesje do czterech ołtarzy przygotowanych przez parafian. Ołtarze dekorowane są zazwyczaj gałązkami brzozy i sezonowymi kwiatami. Zgodnie z wierzeniami uczestnicy nabożeństwa winni urwać zdobiące ołtarze poświęcone gałązki brzozy ze względu na ich magiczne właściwości. Gałązki te zatyka się w zboża i inne uprawy, wierząc, że zapewni to ochronę od gradobicia i przyczyni się do lepszego urodzaju<sup>11</sup>. *Brzózki są święcone, wkłada się je w ziemię, żeby był urodzaj, chronią pole od owadów* (Luszowice, kobieta, 69 lat). *Część brzozy była zabrana przez ludzi na „błogosławieństwo Boże”. Gałąź wkładana była do ziemi, w pole, do ogrodu „na urodzaj”* (Mirów, kobieta, 66 lat). Poświęcone gałązki umieszczano również pod strzechą, u powały.

Obecnie gałązki wieszają się przy wejściu do domu, w mieszkaniu, za świętymi obrazami lub na budynkach gospodarczych w przekonaniu, że zasuszone i poświęcone ziele z ołtarzy zabezpieczy przed uderzeniem pioruna, ochroni przed pożarem, zapewni szczęście i dobrobyt: *Przynieść poświęcone, żeby łaskę Bożą przynieść do domu* (Wygiełzów, kobieta, 51 lat). Mieszkanka gminy Alwernia wtyka gałązki z brzozy w bramę wejściową, aby zapobiec wylewaniu wody z pobliskiej rzeki i podtopieniu domu. Ususzonego poświęconego ziele nie wyrzuca się, tylko spala, a powstały popiół często wysypuje na pola uprawne.

Mieszkańcy pamiętają, że w ostatni dzień oktawy Bożego Ciała do kościoła przynoszono wianki plecione z ziół i kwiatów zebranych na polach i pobliskich łąkach. Wianki były wielkości ludzkiej dłoni, każdy był wykonany z innego zioła. Dobór roślin zielnych nie był przypadkowy. Kierowano się przy tym wierzeniami i przekazywaną z pokolenia na pokolenie wiedzą, a także późniejszym zastosowaniem ziół. Zioła wykorzystywano pojedynczo lub po kilka, w różnych okresach czasu i w zależności od potrzeby. Przez obrzęd poświęcenia rośliny zyskiwały dodatkową moc. Do wicia wianków najczęściej używano takich ziół, jak: macierzanka piaskowa (*Thymus serpyllum*), rozchodnik (*Sedum acre*), mięta pieprzowa

11 F. Ciura, *Kwaczala*, Kraków 2005, s. 318.





Ususzony wianek na oktagwę  
Bożego Ciała, 2021,  
fot. B. Sochacka

(*Mentha xcitrata*), bylica boże drzewko (*Artemisia abrotanum*), koniczyna łąkowa (*Trifolium pratense*), dziurawiec zwyczajny (*Hypericum perforatum*), kopytnik pospolity (*Asarum europaeum*), rumianek pospolity (*Chamomilla recutita*), bylica piołun (*Artemisia absinthium*), lubczyk ogrodowy (*Levisticum officinale*). Sporządzano po kilka wianuszków, przeważnie w liczbie nieparzystej, najczęściej były to trzy wianki:

*Jeden był cały żółty z rozchodnika. Drugi był z różnych ziół: był z macierzanki [...]. Boże drzewko to obowiązkowo, mięta też. I to było z różnych ziół. I następny wianek to był z kwiatków. I z kwiatów polnych przeważnie, bo później już weszły te kwiatki ogrodowe (Gromiec, kobieta, 76 lat).*

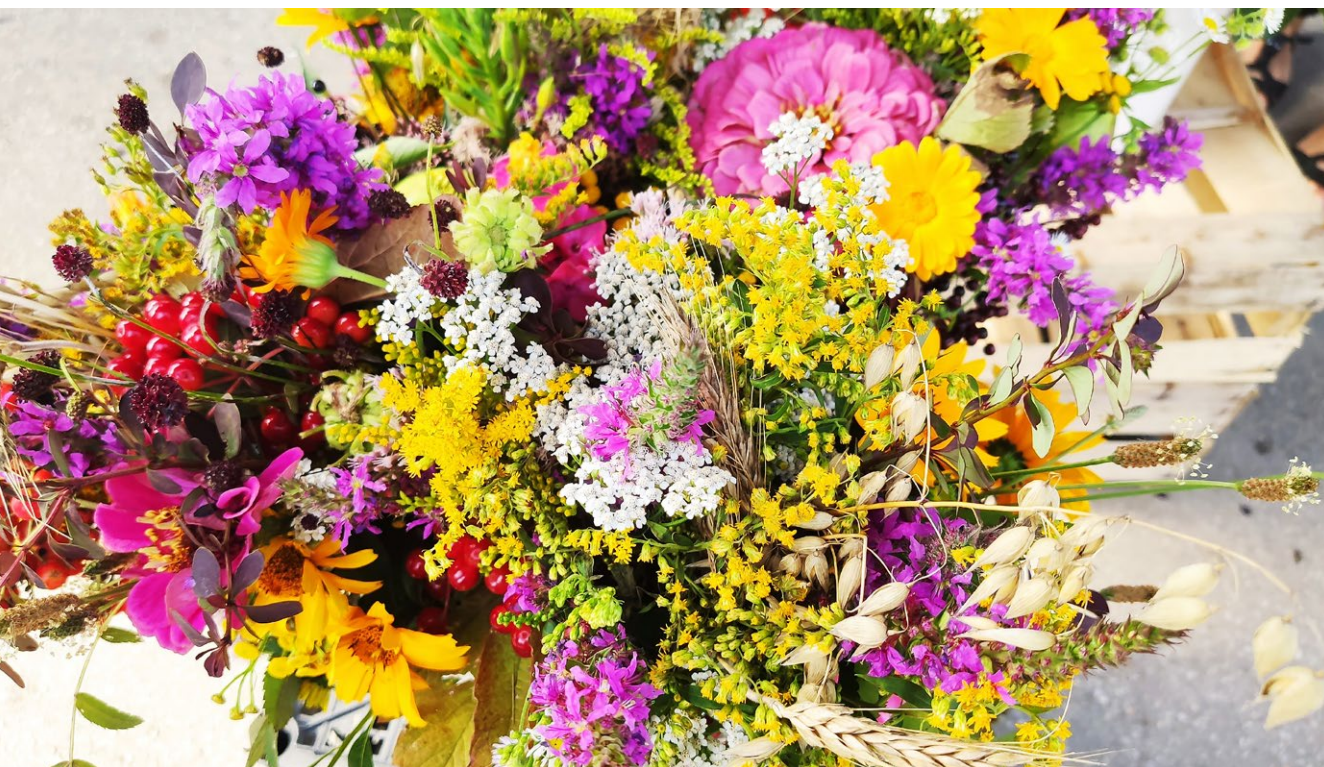
Wianki owijane były tatarakiem zwyczajnym pozostałym z Zielonych Świąt lub łykiem lipy drobnolistnej, żeby *nadawał się w całości do zjedzenia przez zwierzęta* (Libiąż, kobieta, 73 lata). Wianki ze święconych ziół – podobnie jak poświę-



cone gałązki brzozy – zawieszano na zewnątrz – nad drzwiami wejściowymi do domostw, stajni czy stodół. Zapewniało to ochronę przed uderzeniem pioruna i pożarem. Tak powieszzone wianki przynosiły również szczęście i dostatek. Wierzone w moc ziół z wianków, używając ich przy różnych okazjach. Przykładowo kładziono je pod fundamenty budowanego domu, wkładano pod pierwszy snop siana czy też okadzano nimi dzieżę, w której wyrabiano ciasto na chleb. Przed nadejściem burzy wśród Krakowiaków Zachodnich znane było palenie w piecu kuchennym ziół, szczególnie rozchodnika. Dym z suszonego zioła unoszący się z komina miał rozpędzić chmury burzowe. Zioła używane były również w celach leczniczych wśród ludzi i zwierząt. Stosowane były w formie naparów do picia lub okładów. *Przesądem było to, że jak się krowa cielili, to się jej gotowało napor z ziół, i to miało pomóc w tym okresie połogowym. [...] Gospodyni zawsze trzymała ten wianek, jak jej się krowa cielili* (Mętków, kobieta, 64 lata). Mieszkańcy powiatu chrzanowskiego stosowali poświęconą macierzankę piaskową przy gorączce, rozchodnikiem zwalczali ból gardła, miętą pieprzową leczyli żołądek, a dziurawcem zwyczajnym wspomagali funkcjonowanie wątroby. Wysuszoną i pokruszoną bylicę boże drzewko wykorzystywano do okadzania wymion krowy po ocieleniu, a koniczynę łąkową dawano bydłu w czasie choroby. Jak wspomina mieszkanka wsi Mętków: *Nawet był taki przesąd, że jak krowa wychodziła pierwszy raz na pastwisko, to się kładło ten wianek i krowa przez niego przechodziła, żeby se nie poła-mała nóg. Takie wierzenia były* (Mętków, kobieta, 60 lat).

Z przeprowadzonych badań wynika, że zwyczaj święcenia wianków podczas oktawy Bożego Ciała jest nadal praktykowany i kultywowany. We wsi Zagórze w gminie Babice święci się wianki, *bo w ten dzień Zagórze się paliło. I żeby Panu Bogu podziękować* (Zagórze, kobieta, 79 lat). Tradycyjnie z wiankami do kościoła chodzą kobiety, z tym że obecnie jest to jeden wianek złożony z kilku bądź kilkunastu ziół. Przeważnie w skład wianka wchodzi: rozchodnik, macierzanka piaskowa, mięta pieprzowa, koniczyna łąkowa, bylica boże drzewko, kopytnik pospolity oraz sezonowe kwiaty ogrodowe i polne. Wianki zawieszane są przy wejściu do domu (obok drzwi lub nad nimi), na ogół jako dekoracja lub ze względu na zapach. Zanika wiara we właściwości ochronne i magiczne poświęconych ziół. Jedyne w pojedynczych rozmowach pojawiają się przekonania, że powieszenie wianka zabezpieczy gospodarstwo, ludzi i miejscowość przed kataklizmami lub ochroni dom przed nieszczęściami i zapewni błogosławieństwo. Rzadko również stosuje się te zioła w leczeniu ludzi oraz zwierząt. Z pewnością jednak poświęconego wianka z ziół nie można wyrzucić, lecz należy go spalić. *Babcia zawsze mówiła: „Pamiętaj Zosiu, jak coś poświęcone, nie wolno tego byle gdzie. Albo zakop, albo spal, ale na szlachetnym ogniu, czyli w piecu chlebowym”* (Olszyny, kobieta, 70 lat).

Wigilia świętego Jana, czyli najkrótsza noc w roku, uważana była za czas oddziaływania sił dobrych i złych. Zioła zebrane w tym dniu przed świtem zyskiwały potężną moc leczniczą i magiczną. Tradycja wykonywania własnoręcznie wianków i puszczania ich na wodę w celach wróżebnych była praktykowana we wsiach powiatu chrzanowskiego. Szczególnie dotyczyło to wsi leżących w pobliżu rzek. W tym dniu zbierano kwitnące sezonowo kwiaty i zioła: stokrotki pospolite (*Bellis perennis*), rumianki pospolite, mniszki lekarskie (*Taraxacum officinale*),



Bukiet do święcenia  
na Matki Boskiej Zielnej,  
2021, fot. S. Gawroński

macierzanki piaskowe, koniczyny łąkowe, paprocie leśne (*Dryopteris filix-mas*), wrotycze pospolite (*Tanacetum vulgare*). Pleciono z nich wianek, a w jego środku umieszczano zapaloną świecę. Wianki jako symbol czystości, niewinności i dziewictwa puszczane były na wodę przez panny na wydaniu. Na podstawie losów wianka na wodzie – płynięcie z nurtem rzeki, zbliżenie się do innego wianka, zgaśnięcie świeczki, zatonięcie – dziewczęta przewidywały swoją przyszłość. Współcześnie plecenie wianków i puszczanie ich na wodę ogranicza się do waleń estetyczno-rozrywkowych, często przybiera formę zabawy lub konkursu.

Wniebowzięcie Najświętszej Maryi Panny to jedna z uroczystości kościelnych, w których główną rolę odgrywają zioła i rośliny. Ma to związek z przekazami – wedle jednych Matka Boska podczas Wniebowzięcia była ubrana w strój przyozdobiony w kwiaty i zioła, inne mówią, że po Jej Wniebowzięciu w trumnie znaleziono pełno wonnych kwiatów. W tym dniu kobiety przynosiły do poświęcenia bukiety zwane *ziewem*. Do tworzenia bukietu używano: rosnących w najbliższej okolicy ziół, kwiatów, zbóż oraz warzyw zbieranych poprzedniego dnia. Były tam wszystkie zioła usankcjonowane tradycją i te, które znajdowały późniejsze praktyczne zastosowanie<sup>12</sup>. Zabronione było użycie ziół, które były szkodliwe i trujące. Do bukietu wkładano najczęściej: wrotycz pospolity, nawłoc pospolitą (*Solidago virgaurea*), bylicę boże drzewko, miętę pieprzową, dziurawiec zwyczajny, krwawnik pospolity (*Achillea millefolium*), bylicę piołun, lebiodkę pospolitą (*Origanum vulgare*), koper ogrodowy (*Anethum graveolens*), kminek zwyczajny (*Carum carvi*) oraz kwiaty z przydomowych ogródków. Uzupełnieniem w bukiecie były jabłka

---

12 D. Skonieczna-Gawlik, *Rośliny w zwyczajach...*, s. 116.



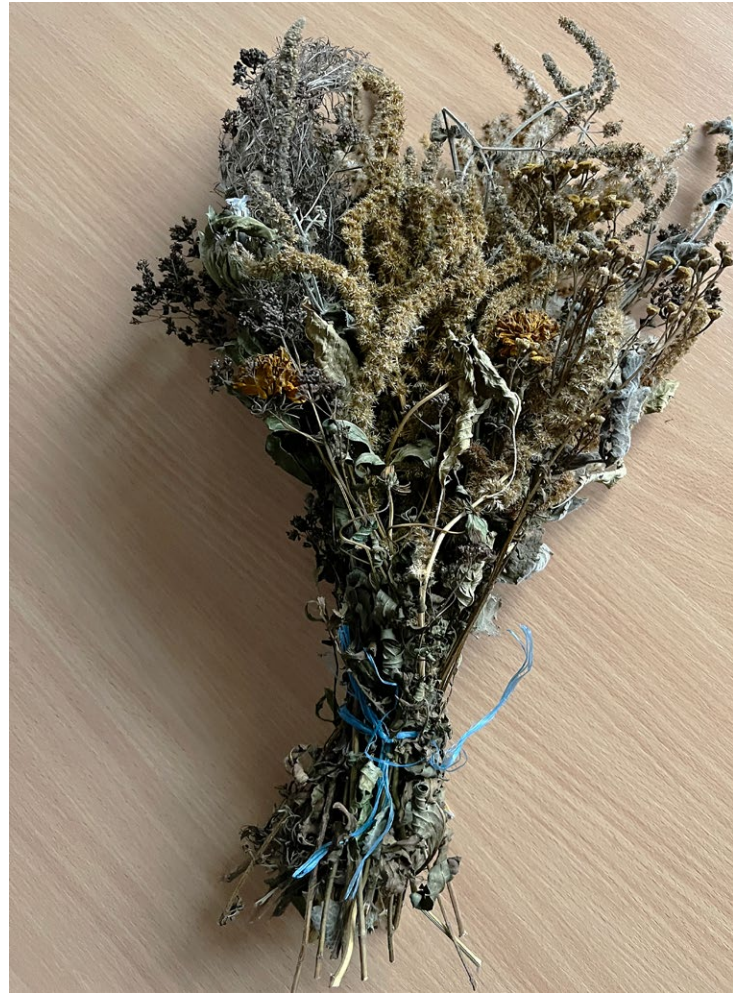
zatknięte na patyku, główki maku polnego (*Papaver rhoeas*), słonecznik, kłosa zboża, gałązki leszczyny, jarzębiny pospolitej (*Sorbus aucuparia*) i kaliny koralowej (*Viburnum opulus*). Po poświęceniu w kościele rośliny zawarte w *zielu* nabierały nadzwyczajnych właściwości i mocy. Poświęcone bukiety przechowywano przez cały rok za obrazami, za tragarzem w izbie, na strychu. Wierzono, że uchronią one mieszkańców od wszelkich chorób i nieszczęść.

Poświęcone zioła stosowano również w lecznictwie ludzi i zwierząt. Z kilku zasuszonych ziół przygotowywano napary, które podawano zwierzętom gospodarskim w przypadku chorób. Uczestnicy badań często wspominali podawanie naparu z ziół krowom czy okadzanie dymem z ziół tuż po ocieceniu w celach oczyszczających: *Nie było weterynarza we wsi, to każdy wierzył, że jak zaparzy krowie po ocieceniu, to wszystkie dolegliwości miną i będzie dobrze, bo wypila ziele* (Mętków, kobieta, 60 lat). Poświęcony bukiet ze względu na swoją szczególną moc często był zakopywany w polu, aby zapewnić urodzaj. Zboża z poświęconych bukiecików wyciągano i dodawano do siewu: *Jak się zboże siało, to się też brało z tego bukietu i rozsypywało, żeby lepiej rosło* (Zagórze, kobieta, 79 lat), a jabłka zjadano, żeby uniknąć bólu gardła.

W czasie burzy bukiet kładziono w pobliżu świętego obrazu lub gromnicy, co miało chronić od uderzenia pioruna i gradu. Zioła z bukietu wkładano zmarłemu do trumny, np. pod głowę. Ponadto w tradycji ludowej Krakowiaków Zachodnich zioła z *ziela* wykorzystywane były w przypadku zadanego uroku.

Obecnie skład święconych bukiecików zielnych niewiele się zmienił. *To jest niebywałe odczucie: kwiaty, zioła, które pachną pod dotykiem, więc mięta, rumianek, wrotycz, nawłóć, maki, słoneczniki. To są rzeczy, które w nas w jakiś sposób dodają energii, w jakiś sposób ukazują, czym jest świat, jak niewiele trzeba, żeby być szczęśliwym* (Libiąż, kobieta, 61 lat).

Bukiety zielne, o ile to możliwe, trzymane są do roku przyszłego. Jak opowiada 72-letnia mieszkanka Nieporaza, następnie się je spala, a popiół rozsypuje na pole uprawne, żeby zapewnić urodzaj, ochronę przed gradem i błogosławieństwo Boże. Przesuszone zioła stosowane są też wspomagająco do codziennej pielęgnacji, w zabiegach leczniczych u ludzi. Zdarza się, że zioła z bukietu są gotowane i podawane zwierzętom na lepsze trawienie. Wedle rozmówców rośliny te mogą chronić



Ziele na Matki Boskiej Zielnej, 2021, fot. B. Sochacka



Poświęcone ziele zawieszane przed wejściem do domu w Żarkach, 2021, fot. M. Kula

domostwa przed nieszczęściami, wpływać pozytywnie na kondycję człowieka i poprawę jego zdrowia. *Tam znalazło się po prostu to, które daje jak gdyby pomoc w zdrowiu, w utrzymaniu tego wszystkiego* (Karniowice, kobieta, 69 lat).

### Zioła i ich znaczenie w zwyczajach rodzinnych

Życie każdego człowieka składa się z kilku faz, trwających od narodzin aż do śmierci. W tradycji ludowej przejście z jednego stanu w drugi nabierało symbolicznego znaczenia oraz uosabiało koło życia i śmierci. Każdy obrzęd przejścia obwarowany był często ochronno-magicznymi praktykami, odbywającymi się przy udziale całego kręgu rodzinnego. W tak ważnych życiowych momentach zioła i rośliny zielone zapewniały moc zabezpieczającą, odradzającą i życiodajną.

Wśród mieszkańców powiatu chrzanowskiego żywa jest jeszcze pamięć o zastosowaniu ziół np. podczas porodu, chrztu, Pierwszej Komunii Świętej, wesela czy pogrzebu. I tak w czasie porodu stosowano okadzania dymem z szalwii lekarskiej (*Salvia officinalis*) i rumianku pospolitego. Miało to ułatwić poród, a jednocześnie zapobiec działaniu złych mocy. Wierzono w istnienie boginek porywających dzieci jeszcze nieochrzczone. W związku z tym wkładano do kołyski dziecka lub trzymano w pobliżu „dzwonki”, czyli ziele dziurawca zwyczajnego, które szelestem torebek nasiennych miało odstraszać boginki. Ziele to dawano też matce w przypadku choroby, aby boginka jej nie uprowadziła<sup>13</sup>. Pierwsze, bezpieczne wyjście nowo narodzonego dziecka z domu związane było z ceremonią chrztu świętego. Dziecko prowadzone do chrztu było umajone mirtem, lokalnie zwanym *miertką*, *miertem*. Symbolika tej rośliny związana była z czystością i niewinnością. Mirt i jego gałązki służyły do dekoracji stroju dziecka, przypinano go do czapeczki, beciku oraz do świecy. We wsi Żarki w gminie Libiąż po powrocie z chrztu narzutkę przyozdobioną mirtem wywieszano na parapecie otwartego okna. Miało to zapewnić dziecku otwartość na świat, dobroć i wyrozumiałość innych ludzi. Narzutka ta wisiała do zakończenia rodzinnego spotkania po chrzcie.

Zioła i rośliny stosowano także w zabiegach leczniczych i ochronnych wobec dzieci. Mieszkanca Chrzanowa wspomina, że powszechnie przygotowywano kąpiele z macierzanki piaskowej, które miały służyć wzmocnieniu organizmu dziecka, zapewnić mu silniejsze mięśnie i kości. Popularne były zabiegi mające wzmocnić i uspokoić dziecko. W tym celu przyrządzano kąpiele w wywarze ze słomy.

13 S. Udziela, *Krakowiacy*, Kraków 1924, s. 65.



Rozmówcy podawali, że takie zabiegi pomagały również w zwalczaniu owsików u dziecka. Praktykowano kąpiele oczyszczające z kory dębowej (*Quercus cortex*): *Noworodek często był kąpany w wyciągu z kory dębowej. Chłopców tak kąpano, żeby byli mocni jak dąb* (Chrzanów, mężczyzna, 66 lat).

Wspomniany już mirt służył także jako dekoracja podczas Pierwszej Komunii Świętej dziecka. Wyszywane symbole hostii na sukienkach komunijnych, świeczki oraz wianki u dziewcząt były zdobione mirtem: *To miało chyba dodawać siły, energii, [miało służyć odstraszaniu] szatana* (Olszyny, kobieta, 43 lata).

Duże znaczenie mirtu w obrzędowości oraz funkcję, jaką pełnił, podkreśliła mieszkanka Libiąża:

[Mirt] *dodawał uroku, ale też oznaczał niewinność. Te drobne listeczki są delikatne jak ta niewinność czy dziecka, czy panny młodej. W obrzędzie wesela z mirtu [...] miała wianek panna młoda. Przy chrzcie przybierano becik dziecka, świeczkę. Tak samo przy komunii zdobiono ubranie czy dziewczynki miały mirtowe wianki. Można powiedzieć, że mirt towarzyszył człowiekowi od narodzin do zamążpójścia* (Libiąż, kobieta, 61 lat).

Roślina ta odgrywała szczególnie ważną rolę w obrzędach rodzinnych związanych z zawarciem małżeństwa. Jako roślina doniczkowa hodowany był niemal w każdym domu, w którym była panna na wydaniu: *Pamiętam, że [...] jak się urodziłam, to moja babcia posadziła mirt. I ten mirt, powiedziała, że jest dla mnie. Pod słońkiem, pod szklanką, ukorzeniał się, i że jak ja będę wychodzić za mąż, to ja dostanę ten mirt* (Chrzanów, kobieta, 50 lat).

Od pokoleń praktykowane i powtarzane jest błogosławieństwo pary młodych gałązkami mirtu zamoczonymi w wodzie święconej. *Taką gałązkę mirtu należy potem wyrzucić, absolutnie jej nie zasadzać, bo może to przynieść nieszczęście* (Żarki, kobieta, 65 lat). Z mirtu wyplatano dla panny młodej wianek, który zdobiono różyczkami, stokrotkami lub kwiatami z bibuły. *Wianek mirtowy miał być palony dopiero po pierwszej nocy poślubnej* (Libiąż, kobieta, 71 lat). Zioło przyczepiano do sukienki ślubnej, a wraz z asparagusem (*Asparagus plumosus*), tzw. *szparagusem*, wykorzystywano także w bukicie panny młodej. Często wspomniany przez rozmówców asparagus miał być związany z pannami na wydaniu i wystawiany w oknie *jako znak gotowości do zamążpójścia* (Chrzanów, mężczyzna, 66 lat). Z kolei pan młody gałązkę mirtową wraz z małą białą wstążeczką miał wpiętą w klapę marynarki. Dekoracja mirtem obowiązywała druhny i drużby weselne. Każda druhna musiała mieć przygotowany bukiet dla swojego drużby. Goście weselni majeni byli bukietami z mirtu i asparagusu, a także kokardkami z białej wstążeczki z mirtem.

Domy panny młodej i pana młodego były zdobione przede wszystkim koronami, tj. umieszczanymi wokół drzwi wejściowych konstrukcjami z gałązek świerkowych przyozdobionymi kwiatami i szarfami z bibuły. Świerk jako wiecznie zielona roślina nie tylko ładnie się prezentował, ale też symbolizował życie i nadzieję. Wozy, którymi jechano w orszaku ślubnym, przystrajano gałęziami lipy lub brzozy będącej symbolem niewinności. Gałązkami mirtowymi był również obłożony chleb podczas powitania państwa młodych chlebem i solą. W kilku wsiach powiatu chrzanowskiego jako zioła związane z obrzędem weselnym wymieniane





Pierwsza Komunia  
w Żarkach,  
lata 50. XX w.,  
fot. z prywatnego  
archiwum  
G. Waligóry

są ruta zwyczajna i chmiel zwyczajny (*Humulus lupulus*). Jak wspominały rozmówczynie, w dawnych czasach ruta była używana podczas obrzędów weselnych – panny musiały ją siać w ogródku, podobnie jak mirt. O starych pannach, które bezskutecznie szukały kandydata na męża, złośliwie mówiono, że „sieją rutkę” na ślubny wianek<sup>14</sup>. Rutę wykorzystywano do wianków weselnych, ponieważ zapewniała płodność, ochronę przed czarownicami i urokami oraz strzegła przed wczesnym owdowieniem. *Zwiędła ruta mówiono na stare panny* (Chrzanów, kobieta, 52 lata). Roślina ta zajmowała ważne miejsce w obrzędach i towarzyszących im pieśniach, podobnie jak chmiel zwyczajny. W rozmowach przytoczono słowa przyspiewek towarzyszących oczepinom: *Chmielu, żebyś ty po płocie nie lozł [...]* *chmielu, chmielu, szczerozłote ziele* (Płaza, kobieta, 75 lat); *No żebyś ty chmielu na tycki nie loz, to byś nie robił z panienek niewiost* (Dulowa, kobieta, 63 lata). Ziołami mającymi wzmacniać uczucie pomiędzy małżonkami były lubczyk ogrodowy, jemioła pospolita i seler. Lubczyk dawano też kawalerowi, żeby nie odszedł, a sama nazwa rośliny według rozmówców może nawiązywać do słowa „lubić”.

Zioła pojawiały się także w ostatnim etapie ludzkiego życia, by pomóc umierającemu przekroczyć granicę życia i śmierci. W przypadku zbyt długiego konania nadejście śmierci miało przyspieszyć położenie umierającego na żytniej słomie. Zdarzało się, że sporządzano napary z ziół poświęconych w bukietach podczas święta Matki Boskiej Zielnej. Zmarłego lub pomieszczenie, w którym przebywał, okadzano dymem z poświęconych ziół z wianka i ziela. Chodziło o neutralizację nieprzyjemnych zapachów – *po wyniesieniu trumny ze zmarłym brało się łopatkę, dawało się na nią ogień i kruszyło zioła z wianków* (Żarki, kobieta, 78 lat). Do trumien zmarłych, pod głowę lub nogi, wkładano zioła z bukietów święconych na Matki Boskiej Zielnej. Osoby zmarłe w młodym wieku kropiono mirtową gałązką, ziołem tym przyozdabiano też trumny. Posypanie igliwem cisu podłóg w izbie, gdzie leżał zmarły, chroniło przed niechcianym powrotem ducha. Na grobach sadzono cis – miało to zabezpieczyć przed wyjściem zmarłych z grobów. Krzew ten symbolizował trwałość i nieśmiertelność. Sadzi się go dzisiaj, został jednak pozbawiony swojej symboliki.

W tradycji Krakowiaków Zachodnich nie spotyka się już wspólnego czuwania przy konającym w gronie rodzinnym czy w domu. We współczesnym świecie, z jego medycyną i nauką, powyższe zabiegi wierzeniowo-magiczne związane z ostatnią drogą człowieka już nie są potrzebne.

### Zioła w życiu codziennym

Motywy roślinne i ziołowe są obecne wśród Krakowiaków Zachodnich zamieszkujących powiat chrzanowski nie tylko w sferach obrzędowości dorocznej i uroczystości rodzinnych. Obserwacja przyrody oraz dostępność roślin sprawiły, że znalazły one szerokie zastosowanie również w życiu codziennym. Wiedza o właściwościach wybranych roślin była przekazywana z pokolenia na pokolenie.

<sup>14</sup> M. Kujawska, Ł. Łuczaj, J. Sosnowska, P. Klepacki, *Rośliny w wierzeniach i zwyczajach ludowych. Słownik Adama Fischera*, Wrocław 2016, s. 468.

Pomimo mniejszej niż współcześnie troski o higienę i pielęgnację urody niektóre gatunki ziół były wykorzystywane i przetwarzane w celach kosmetycznych. Do mycia głowy i wzmacniania włosów stosowano wywar lub płukanekę z młodej pokrzywy zwyczajnej. Porost i wzmocnienie włosów zapewniało też moczenie ich w wodzie z ugotowanym skrzypem polnym. Identyczne zastosowanie miały: kwiatostany dziurawca zwyczajnego, kwiaty brzozy brodawkowatej. Twarz i skórę przemywano najczęściej rumiankiem pospolitym, biorąc pod uwagę jego właściwości łagodząco-odkaszające. Oprócz tego na plamy na twarzy pomagać miały macierzanka piaskowa, nalewka z rozmarynu oraz mniszek lekarski. Napar z szaławii lekarskiej i rumianku pospolitego zapewniał zdrową cerę. Do wody służącej do mycia ciała dodawano skrzyp polny, rumianek pospolity lub korę dębu. Do higieny jamy ustnej używano jałowca pospolitego – jego żucie zapewniało ładny zapach, zdrowsze i czystsze zęby. Wykonywano też zabiegi pielęgnacyjne doprowadzające do zmiany lub pogłębienia kolorów włosów. I tak wywar z liści z orzecha włoskiego powodował przyciemnianie włosów na brązowo, a jednocześnie podtrzymywał kolor właściwy, płukanek z rumianku pospolitego rozjaśniała włosy, nagietek lekarski (*Calendula officinalis*) zaś podbijał kolor rudy.

Do prania ubrań i mycia używano mydlnicy lekarskiej (*Saponaria officinalis*) z uwagi na jej właściwości pieniące. Do wybielania tkanin stosowano chaber bławatek. Naczynia myto w wywarze z pokrzyw zwyczajnych i popiołu. Nieprzyjemne zapachy w domu usuwano, wieszając bądź paląc na blasze pieca miętę pieprzową, dziurawiec zwyczajny, rumianek pospolity, krwawnik pospolity czy gałązki lipy drobnolistnej. Ze świeżego tataraku zwyczajnego zebranego przed Wielkanocą sporządzano wycieraczki, które umieszczano przed wejściem do drewnianych domów: *Ja pamiętam w tym starym domu, co my mieszkali, to babka, stara babka, to oni urywali tego tataraku [...] i przed domem to kładli i jak się wchodziło do domu, to żeby buty wyczyścić* (Luszowice, kobieta, 69 lat).

Rozmówcy wspominali, że dawniej z lnu zwyczajnego (*Linum usitatissimum*) i konopi siewnych (*Cannabis sativa*) wytwarzano ubrania i worki. Środkami farbiarskimi do tkanin czy wełny były: płatki maku polnego dające kolor czerwony, dziurawiec zwyczajny, nagietek lekarski i rumianek pospolity barwiące na jasnożółto, szczaw (*Rumex acetosella*) i pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica*) farbuujące na zielono.

Bardzo często zioła były stosowane do zwalczania i odstraszania szkodników w polach uprawnych, ogrodach czy domach. Sporządzano różnorodne preparaty w postaci płynów, płukanek i wywarów, których zadaniem było wypędzić np. mole, mszyce, krety.

Prym w zwalczaniu insektów wiodł rodzimy wrotycz pospolity. Było to zioło powszechnie rosnące na lokalnych miedzach i łąkach, wydzielające olejki eteryczne o bardzo intensywnym zapachu. Sadzono go w ogródkach, ponieważ działał odstraszająco na kleszcze i komary. Drobnopokrojony wkładano pod cebulki tulipanów, odpędzając tym samym nornice. Wrotycz pospolity wieszano wewnątrz domu, trzymano go pomiędzy ubraniami i poszewkami w szafach przeciw molom. Sporządzano z niego tzw. gnojówki na mszyce, którymi opryskiwano warzywa.

Podobne działanie odstraszające owady ma bylica piołun ze względu na swój nieprzyjemny zapach i gorzki smak: *Piołun można też używać jako środek odstraszający*

mrówki. Piołun się zrywa, zalewa wodą liście, a następnie powstałym wywarem smaruje się tam, gdzie mrówki wędrują. Gorycz piołunu powoduje, że mrówki zdychają (Luszwice, kobieta, 69 lat). Napar z bylicy piołunu stosowany był jako oprysk na rośliny przeciw mszycom, a bukiet z niego postawiony wewnątrz domu odstraszał insekty.

Rozmówcy wspominali również bagno zwyczajne (*Ledum palustre*), bagnięć, rosnące daleko od zabudowań, mające bardzo nieprzyjemny zapach, który odstraszał mole oraz wszelkie robactwa. Przeciw komarom skuteczny był rozmaryn (*Rosmarinus officinalis*) lub skrzyp polny (*Equisetum arvense*), na insekty pomagała mięta pieprzowa i dziewanna wielokwiatowa (*Verbascum densiflorum*), pokrzywa zwyczajna miała odstraszać mrówki i muchy, a liście laurowe używano przeciw komarom i molom spożywczym. Liście orzecha włoskiego (*Juglans regia*) jako środek przeciw wszom zawieszano na ścianach stajni, zwłaszcza tam, gdzie były kury, gęsi i gołębie. Z kolei gałęzie dzikiego bzu czarnego (*Sambucus nigra*) włożone do ziemi działały odstrasżająco na nornice i krety.

Właściwości odżywcze zapewniała warzywom i roślinom gnojówka z pokrzyw zwyczajnych, służąca jako naturalny nawóz. Pokrzywy wkładano też pod sadzonki pomidorów, co przyczyniało się do prawidłowego owocowania. Warto zaznaczyć, że napary z pokrzyw zwyczajnych i bylicy piołunu służące do oprysków w dalszym ciągu są sporządzane i użytkowane przez mieszkańców. Jedynie wrotycz pospolity ze względu na zanik w środowisku naturalnym został wyparty głównie przez lawendę wąskolistną (*Lavandula angustifolia*).

Ze świata ziół czerpano również wzory dekoracyjne, które były następnie przetwarzane i kopiowane. Powstające różnorodne motywy i formy zdobiły stroje ludowe, przedmioty i przestrzeń użytkową. We wnętrzach domów za pomocą szablonów odtwarzano wzory ziół i stosowano je jako elementy zdobnicze pokrywające całą powierzchnię ścian. Na sprzętach domowych malowano stokrotki, róże, chabry bławatki (*Centaurea cyanus*).

*Moja babcia w wianie dostała skrzynię z motywami roślinnymi. Były to kwiaty z łąk – maki, chabry [...]. W tej skrzyni dostała taki posag: pościele, obrusy. Były w motywy kwiatowe, ziołowe haftowane. I jeszcze miała bieźniki, obrusy, i jeszcze oprócz tego były w wianie firanki robione na szydełku (Libiąż, kobieta, 47 lat).*

Powszechne wśród mieszkańców powiatu chrzanowskiego było wykorzystywanie motywu ziołowego i kwiatowego w technikach haftu. Gospodynie wyszywały makatki, zwane *kucharkami*, w których motyw zdobniczy stanowiły m.in.: chabry bławatki, tulipany, bzy, kłosa zbóż, osty, maki polne, rumianki pospolite. W odświętnym stroju ludowym Krakowiaków Zachodnich widnieją haftowane motywy roślinne, takie jak: maki polne, chabry bławatki, rumianki pospolite, nagietki lekarskie, słoneczniki, róże, kłosa zbóż oraz gałązki mirtu. Szczególnie na gorsetach wyszywano elementy roślinne nawiązujące do kwiatów polnych i łąkowych.

Współcześnie obserwowany jest powrót do ziół i ich wykorzystywania w różnych sferach dnia codziennego, niektóre z wyżej wymienionych porad nadal są stosowane. Dziś zioła doceniane są przede wszystkim za swoje walory naturalne i ekologiczne.

\*\*\*

Zaprezentowana w artykule wiedza na temat ziół oraz ich zastosowania w wybranych obrzędach dorocznych, zwyczajach rodzinnych i codziennym życiu czasów przeszłych została pozyskana przede wszystkim z badań etnograficznych prowadzonych wśród Krakowiaków Zachodnich zamieszkujących powiat chrzanowski. W niniejszym artykule wykorzystane zostały także wiadomości pochodzące z dostępnych materiałów prasowych i internetowych oraz publikacji książkowych wydanych kilkadziesiąt lat temu oraz informacje dotyczące zastosowania ziół w czasach współczesnych.

Przeprowadzone wywiady i obserwacje etnograficzne wykazały, że na obszarze powiatu chrzanowskiego najbardziej powszechna jest wiedza dotycząca ziół i ich zastosowania w obrzędowości dorocznej. Mieszkańcy znają także zioła wykorzystywane podczas konkretnych świąt kościelnych. Część z tych obrzędów jest nadal kontynuowana i wiedza o nich jest przekazywana międzypokoleniowo, część natomiast zanikła, do czego z pewnością przyczyniają się zmiany występujące w środowisku naturalnym i wymieranie pewnych gatunków roślin, a także utrudniony dostęp do miejsc ich występowania. Zauważalne jest także zanikanie współcześnie aspektu magiczno-wierzeniowego ziół i możliwości ich zastosowania. Wspomniane zjawiska są odzwierciedleniem zmian i przeobrażeń zachodzących w tradycji ludowej. Jednocześnie wśród mieszkańców powiatu chrzanowskiego widoczny jest powrót do stosowania ziół w życiu codziennym, np. w utrzymywaniu czystości, higienie osobistej czy pielęgnacji, a także w prowadzeniu gospodarstwa domowego. Wiedza ta jest nadal wykorzystywana i praktykowana. Mimo że część praktyk i zwyczajów poddana została różnorodnym transformacjom i modyfikacjom, stanowią one element integrujący i identyfikujący społeczność lokalną oraz wzmacniający tożsamość kulturową. Przyczyniają się do poczucia dumy z występowania unikalnych, regionalnych zjawisk związanych ze wspólnym dziedzictwem kulturowym.



**Magdalena Kwiecińska**



**Zioła w tradycji kulinarnej**



Zastosowanie ziół w tradycji kulinarnej powiatu chrzanowskiego dobrze sytuuje się w szerszym kontekście, którym jest województwo małopolskie. Od dłuższego już bowiem czasu w różnych regionach Polski – także i w naszym regionie – tworzone są szlaki zachęcające do uprawiania turystyki kulinarnej, podczas której proponuje się degustacje potraw i produktów regionalnych. Jest to już powszechnie znany i praktykowany sposób na poznawanie świata i odkrywanie otaczającej nas rzeczywistości poprzez zmysły. Konkretny smak, zapach, konsystencja, a nawet wygląd może stać się marką regionu i tym samym rozpoznawalnym symbolem, który poprzez skojarzenia przywołuje wspomnienia miejsc związanych z nowym doświadczeniem. Liczne szlaki kulinarne w samej tylko Małopolsce swoimi nazwami przyciągają uwagę i zapraszają do udziału w smakowaniu tego, co jest lokalnie wytwarzane. Kilka lat temu Małopolska Organizacja Turystyczna zorganizowała Małopolską Trasę Smakoszy, obok istniejącego już Szlaku Śliwkowego, Szlaku Oscypkowego czy Szlaku Kwitnącej Jabłoni, odwołując się do rustykalnych tradycji. Narodowy Instytut Kultury i Dziedzictwa Wsi, promując podróże kulinarne, zwraca uwagę na fakt, że szlaki kulinarne łączą

*lokalną społeczność i pogłębiają poczucie wspólnoty. Dla gości z kolei stanowią szansę na poznanie regionu „od kuchni” w sposób dosłowny. Stół zawsze łączył ludzi i w tym przypadku także łączy gości z gospodarzami, a pozytywne emocje, które takie spotkania wzbudzają, sprawiają, że ludziom z różnych zakątków kraju jest do siebie bliżej niż kiedykolwiek<sup>1</sup>.*

Na poparcie tych stwierdzeń można znaleźć argumentów bez liku, bo z roku na rok podróże kulinarne stają się coraz bardziej popularnym sposobem na miłe spędzanie wolnego czasu.

Wracając jednak do kwestii samych ziół w tradycji kulinarnej, to niech za przykład posłuży szlak Małopolska Wieś Pachnąca Ziołami. Rozciąga się on na południowy wschód od Krakowa, obejmuje 19 obiektów agroturystycznych i mimo że w nazwie odwołuje się do całego województwa, to *de facto* odnosi się do kilkunastu

---

<sup>1</sup> M. Trzaska, *Regiony „od kuchni” czyli wakacje na szlakach kulinarnych*, <https://nikidw.edu.pl/2020/08/07/regiony-od-kuchni-czyli-wakacje-na-szlakach-kulinarnych/> [dostęp 5 maja 2022].

wybranych wsi. W informacji zamieszczonej na stronie internetowej można przeczytać, że

*właściciele obiektów znajdujących się na szlaku [...] posiadają wszechstronną wiedzę o uprawie ziół w przydomowych ogródkach, znają ich właściwości, sposoby suszenia, układania bukietów, a także wykorzystania ich w kuchni regionalnej, czy w medycynie niekonwencjonalnej. W ziołowych ogrodach spotkać można m.in. lubczyk, estragon, mięętę, oregano, tymianek, rozmaryn, szalwię, majeranek, melisę i wiele, wiele innych. Gospodarze, oprócz tego, że uprawiają ogrody warzywno-ziołowe, prowadzą też zdrową, regionalną kuchnię z wykorzystaniem ziół oraz wartościowej żywności z własnych gospodarstw [...]. Gospodarstwa te zlokalizowane są w atrakcyjnych miejscach na skraju wiosek lub pod lasem, a prowadzą je nie tylko pasjonaci ziół, ekologii, ale również ludzie kultywujący tradycje i obyczaje regionu [...]. Oferta została opracowana z myślą o osobach ceniących spokój, ekologię oraz znakomitą regionalną kuchnię. Pobyt w takim wonnym gospodarstwie to wspaniała okazja do bliskiego spotkania z naturą oraz tradycją małopolskiej wsi<sup>2</sup>.*

Aby ukazać wyjątkowość lokalnego dziedzictwa kulinarnego, w Małopolsce wytyczane są kolejne szlaki, które prowadzą przez różne smaki. Przygotowywane są w poszczególnych gminach dzięki zaangażowaniu przede wszystkim członkiń Kół Gospodyń Wiejskich (KGW) lub Lokalnych Grup Działania (LGD) – w ramach tych organizacji wiedza jest przekazywana z pokolenia na pokolenie. Coraz częściej korzysta się również z internetu lub specjalistycznych książek-poradników dotyczących zastosowania ziół.

Lokalna Grupa Działania „Partnerstwo na Jurze” kilka lat temu wydała broszurę pod tytułem *Kuchnia naszego regionu. Powiat chrzanowski*, w której opisane jest 10 specjałów kuchni lokalnej. Warte odnotowania jest dokonanie kobiet z KGW w Gromcu, które niedawno wygrały konkurs kulinarny dotyczący lokalnego przysmaku, a zarazem kulinarnego symbolu Libiąża. Zostały nim ogłoszone maślane ciasteczka Libiąskie Barbarki – nazwa pochodzi od imienia patronki miasta, świętej Barbary. Organizatorzy konkursu informują:

*Dążymy do tego, by powstała receptura lokalnego przysmaku, która zostanie następnie wykorzystana do przygotowania gotowych wypieków. Libiąskie Barbarki staną się znakiem rozpoznawczym Libiąża na wzór poznańskich rogali świętomarcińskich czy toruńskich pierników i będą serwowane podczas wydarzeń gminnych, a także wręczane gościom jako gadżet promocyjny<sup>3</sup>.*

W sąsiednim powiecie wadowickim Przemysław Płonka opublikował kilka lat temu wybrane przepisy wraz z komentarzami do nich jako *Przewodnik po smakach Andrychowszczyzny. Kwaki, mięty, kurdybanki, czyli dania spod Złotej Góry*. Jest to interesujący zbiór felietonów, w którym autor opisał typowe, a jednocześnie najbardziej oryginalne potrawy Kotliny Andrychowskiej, jak zaznaczył we wstępie.

---

<sup>2</sup> *Małopolska wieś pachnąca ziołami*, [http://www.sot.org.pl/index.php?p=1\\_9](http://www.sot.org.pl/index.php?p=1_9) [dostęp 16 maja 2022].

<sup>3</sup> *Libiąskie Barbarki będą promować gminę*, <https://libiaz.pl/libiaskie-barbarki-beda-promowac-gmine/> [dostęp 25 maja 2022].



Z najnowszej książki wydanej przez gminę Ochotnica Dolna *Zioła w kuchni górali gorczańskich* dowiadujemy się, że w tradycji tego regionu ziemianki z bryndzą oraz jajecznica były doprawiane miętą, *notabene* w powiecie chrzanowskim jajecznice podaje się najczęściej z pokrzywą, a mięta jest dodawana do bryndzy. Mięta jest także składnikiem bożonarodzeniowego kompotu w Libiążu. Szereg informacji na temat tradycji kulinarnych górali Małopolski zawarła w swoich artykułach Krystyna Reinfuss-Janusz. Ukazały się one w serii wydawniczej Centralnego Ośrodka Turystyki Górskiej PTTK w Krakowie „Kultura ludowa górali”. Od kilku lat Dominika Kustos z Uniwersytetu Rzeszowskiego prowadzi etnobotaniczne badania na temat wykorzystywania roślin dzikorosnących na Podhalu w celach jadalnych i leczniczych. Podczas rozmów z mieszkańcami regionu dowiedziała się, że dawniej sporządzano mąkę z kłączy perzu, a młode pędy skrzypu były dla dzieci przysmakiem<sup>4</sup>. Na uwagę zasługują także tradycje kulinarne Romów, którzy od wieków licznie zamieszkują Małopolskę i współtworzą krajobraz kulturowy regionu. Kuchnia Romów charakteryzuje się wyraźnym smakiem, zapachem, a nawet kolorem, gdyż

Ususzone zioła, 2021,  
fot. B. Sochacka

*częstymi składnikami są czerwona papryka lub przecier z pomidorów, zielone liście szczawiu albo kurdybanku, marchewka, by uzyskać żółty [kolor] zumin<sup>5</sup>, czy granatowe jagody*

4 D. Kustos, *Dzikię rośliny spożywane na Podhalu*, <https://soundcloud.com/unilodz/dzikię-rosliny-spozywane-na-podhalu-mgr-dominika-kustos> [dostęp 24 maja 2022].

5 *Zumin* to rosół.





Ogród w Jankowicach, 2021, fot. B. Sochacka

*do dań na słodko [...]. Podczas gotowania dodawane są przyprawy o wyraźnym zapachu, jak np. czosnek niedźwiedzi, lub ostre, jak np. czerwona papryka, charakterystyczna dla Romów przybyłych z Bałkanów<sup>6</sup>.*

Popularyzacja wiedzy w zakresie żywienia sprawia, że mieszkańcy różnych regionów Małopolski coraz bardziej świadomie stosują zioła w domowej kuchni. Istnieje w tej praktyce dużo podobieństw, a drobne różnice można zauważyć w częstotliwości ich wykorzystywania i sposobie zestawiania z poszczególnymi składnikami potraw, nadając tym niepowtarzalny smak w lokalnych tradycjach kulinarnych.

Ze względu na odmienne warunki przyrodnicze, szczególnie odczuwalne pomiędzy północnymi a południowymi regionami Małopolski, okres występowania ziół dziko rosnących nie jest jednakowy. W bardziej surowym klimacie terenów podgórskich czas stosowania świeżych ziół zbieranych w przydomowych ogródkach, na łąkach lub w lesie jest krótszy niż na terenach położonych bliżej Krakowa, gdzie panuje łagodniejszy klimat.

---

<sup>6</sup> M. Kwiecińska, M. Szewczyk, *Prosto z garnka. Tradycje kulinarne Romów*, Kraków 2017, s. 20.

Z zachowanych notatek Ireny Mazaraki sporządzonych na początku lat 70. zeszłego stulecia dowiadujemy się o przyzagrodowych ogródkach jednego z mieszkańców Wygiełzowa. Zwraca ona uwagę na obecność dwóch ogródków obok siebie: warzywnego i kwiatowego, które są zlokalizowane od frontu domu. *W ogródku warzywnym – warzywa posadzono w części centralnej i domowej, po bokach zaś i od strony drogi, rzędem: porzeczkę Ribes rubrum, jedno drzewo: orzech Juglana regia i winorośl Vitis vinifera. Pomiędzy ogródkami – róże*<sup>7</sup>.

## Zioła w tradycji mieszkańców powiatu chrzanowskiego

Na jakość smaku i zapachu, a przede wszystkim pożywność dań obok ziół wpływ mają także warzywa, owoce i otaczająca dziko rosnąca „zieleń”, która jest wykorzystywana w kuchni. Wszak wszystko to, co dostarcza organizmowi związków mineralnych – określane przez mieszkańców powiatu chrzanowskiego jako „roślina” – bardzo często jest także uznawane przez niektórych z nich za zioło. Rozmówczyni z KGW w Luszowicach zastanawia się jednak, czy można określić jako zioło chrzan, z którego pozyskuje się liście i korzeń, a w przetworach wykorzystuje jako składnik ćwikły. Argumentacja rozwiewa wątpliwości – *chrzan jest ziołem, bo rośnie na miedzy, gdzieś, tam na łące, [jest] dziki [...]. Ziołem jest [to], co dziko rośnie. Takie, co się samo zasiało* (Luszowice, kobieta, 69 lat). Ziołem jest też mięta hodowana w ogródku, bo rośnie „na dziko”. Botanik, który jest mieszkańcem Chrzanowa, wypowiada się w tym temacie bardziej precyzyjnie:

*Można powiedzieć tak, że jeżeli jest to roślina pokarmowa i spożywana jest w większej ilości, to jest warzywo, w tym sensie ilości. Natomiast jeżeli to jest przyprawa, to jest zioło. Te zioła mogły być też traktowane na zasadzie takiej, że ktoś dodaje czegoś do podkreślenia smaku, ale też w celach leczniczych i w celach kosmetycznych. To pojęcie „zioła” ma szerokie znaczenie, ale wydaje mi się, że w tej etnobotanice można było przyjąć taki rozdział, że pewne rośliny są jadalne w takim sensie, że są podstawą, bazą. To będzie kalafior, cebula (cebulę można spożywać podsmażoną i nie będzie ona dodatkiem, tylko składnikiem podstawowym), ziemniak*<sup>8</sup>.

Z kolei mieszkańiec Trzebini stwierdza:

*Buraki są też ziołem, bo też mają działanie terapeutyczne, muszę powiedzieć, że barszcz zwykły jest też taką potrawą. Kapusta to jest roślina, można ją potraktować jako zioło. Wszystkie rośliny, które mają działanie terapeutyczne, a właściwie większość z nich ma, albo zdecydowana większość, można traktować właśnie jako rodzaj zioła. Zupa cebulowa – oparta tylko na cebuli, która jest typowym ziołem, przyprawą jednocześnie* (Trzebinia, mężczyzna, 61 lat).

7 I. Mazaraki, Archiwum Muzeum w Chrzanowie, *Sprawozdanie z penetracji terenowej 12 lipca 1971*, sygn. MCh/DN-P/81.

8 Wywiad przeprowadzony przez Małgorzatę Roeske w Chrzanowie 5 sierpnia 2021 roku, archiwum Muzeum – Nadwiślański Park Etnograficzny w Wygiełzowie.





Ususzone zioła, 2021,  
fot. B. Sochacka

Łańcuch skojarzeń budowany jest zapewne w oparciu o łączenie pojęcia „zioło” z tym, co służy zdrowiu człowieka. Ten sposób myślenia ma swoje uzasadnienie, istnieje bowiem pokrewne słowo „zielsko”, które odnosi się do krzewów i ogólnie do roślin zielnych. Otwiera więc ono pole do różnych interpretacji i poszerzania przyzwyczajęń kulinarnych. Temat ten wnikliwie opisuje Łukasz Łuczaj w książce *Dzika kuchnia* i konstatuje: [...] *jeśli znamy walory większości gatunków występujące na jakimś obszarze, jesteśmy w stanie znaleźć coś do jedzenia o każdej porze roku*<sup>9</sup>. Czas zbioru ziół w zależności od pory roku i dnia, a także pozyskiwane z nich różne części mają wpływ na sposób i rodzaj przygotowanych dań. Surowcami są więc części rosnące pod ziemią: korzenie i kłącza, oraz części naziemne: liście, owoce, nasiona, pączki, kwiaty, pędy. Osobnym zagadnieniem, o czym będzie mowa poniżej, jest wykorzystywanie ziół w żywieniu zwierząt w gospodarstwach domowych.

Opisanie w niniejszym artykule zastosowania ziół i szeroko rozumianego „ziela” oraz warzyw w tradycji kulinarnej mieszkańców powiatu chrzanowskiego

---

9 Ł. Łuczaj, *Dzika kuchnia*, Warszawa 2013, s. 7.

oparte jest przede wszystkim na zebranych w terenie w 2021 roku materiałach. Informacje zostały pozyskane od mieszkańców powiatu na podstawie kwestionariusza do wywiadu, czasami poszerzone przez indywidualne zainteresowania badaczy-etnografów w ramach swobodnych rozmów, które miały miejsce w pięciu gminach: Alwernia (we wsiach: Grojec, Mirów, Regulice, Nieporaz, Kwaczała, i w Alwerni), Babice (we wsiach: Wygiełzów, Olszyny, Mętków, Jankowice), Chrzanów (we wsiach: Luszowice, Pogorzyce, Płaza, Zagórze, i w Chrzanowie), Libiąż (we wsiach: Gromiec i Żarki, oraz w Libiążu) i Trzebinia (wsie: Dulowa, Czyżówka, Psary, Myślachowice, Bolęcín, i w Trzebini). Spisane 40 rozmów, które są przechowywane w archiwum Muzeum – Nadwiślański Park Etnograficzny w Wygiełzowie, stanowi główne źródło wiedzy o ziołach w tradycji kulinarnej wśród mieszkańców powiatu chrzanowskiego. Bogata dokumentacja fotograficzna i wyniki z przeprowadzonych kwerend archiwalnych są uzupełnieniem do materiałów z terenu.

## Ziele w kuchni

Tradycje kulinarne powiatu chrzanowskiego są słabo opisane w literaturze przedmiotu. Niewiele na ten temat jest też informacji archiwalnych. Te, które udało się pozyskać z zasobów Instytutu Etnologii i Antropologii Kulturowej Uniwersytetu Jagiellońskiego (UJ), są bardzo skromne. Informacje we wsi Zalas koło Alwerni zebrała w maju 1955 roku Teresa Karwicka (w tym też roku ukończyła studia w zakresie historii kultury materialnej i etnografii w UJ pod opieką profesora Kazimierza Moszyńskiego). Zapisana przez Karwicką wypowiedź małżeństwa z Zalasu ukazuje przyzwyczajenia żywieniowe wynikające z głodu i biedy powszechnie wówczas panującej na wsi. Są świadectwem wymuszonej przez naturę diety, gdyż *z końcem XIX w. były jeszcze duże głody. Ludzie jedli trawę, szczaw, lebiodę, przywozili kukurydżę z Węgier. Żarna wyszły z użycia w czasie I wojny światowej*<sup>10</sup>. Nie wiadomo, czy kukurydżę mieli na owych żarnach, ponieważ uwaga ta została skreślona przez etnografkę. Z dalszego ciągu rozmowy dowiadujemy się, że

*z końcem XIX w. w okresach głodów jedli ludzie lebiodę, którą zbierali „wedle płotów w pokrzywie”. (Informator nie mógł mi jej pokazać, bo jeszcze nie [w]zeszła). Po miedzach zbierały kobiety listki szczawiu polnego. (Szczaw polny, to jeszcze i dziś zbierają niektóre kobiety i sprzedają go potem na targu. Zupy szczawiowej obecnie na wsi na ogół nie robią). Z tych liści robili zupy. Nie słyszeli, aby jadali pokrzywy, ani aby robiono mąkę czy olej z brukwi. Orzeszki bukowe jadły tylko dzieci jak szły do lasu. O mące z perzy też nie słyszeli*<sup>11</sup>.

Dawne receptury charakterystyczne dla regionu i praktyka ich stosowania są pielęgnowane w pamięci mieszkańców i dzięki temu przetrwały do czasów obecnych. Ponadto od wielu lat muzeum w Wygiełzowie organizowało konkurs potraw

10 J. Karwicka, *Zalas, pow. Chrzanów, pożywienie*, 8–9 V 1955, Archiwum Instytutu Etnologii i Antropologii Kulturowej UJ, nr inw. 716.

11 Tamże.





Ziołowe przetwory, 2021,  
fot. B. Luberda

regionalnych<sup>12</sup>. Działania te niewątpliwie mają pozytywny wpływ na podtrzymanie i ożywianie dziedzictwa kulinarnego regionu.

Spośród licznych ziół, które rosną na terenie powiatu chrzanowskiego (niezależnie od gminy), mieszkańcy wymienili te, które stosują w swojej kuchni i dzielą je na:

- rośliny zbierane na polach, łąkach i w lasach: babka lancetowata (*Plantago lanceolata*), bez czarny (*Sambucus nigra*), bluszcz kurdybanek (*Glechoma hederacea*), chrzan pospolity (*Armoracia rusticana*), dziewanna wielkokwiatowa (*Verbascum densiflorum*), czosnek niedźwiedzi (*Allium ursinum*), dzika marchew (*Daucus carota*), dziurawiec zwyczajny (*Hypericum perforatum*), głóg dwuszyjkowy (*Crataegus oxyacantha*), jałowiec pospolity (*Juniperus communis*), jaśmin (*Jasminum*), kalina koralowa (*Viburnum opulus*), kminek zwyczajny (*Carum carvi*), krwawnik pospolity (*Achillea millefolium*), korzeń kudzu (*Pueraria montana*), lebidka pospolita (*Origanum vulgare*), malina właściwa (*Rubus idaeus*), mięta pieprzowa (*Mentha xcitrata*), podagrycznik pospolity (*Aegopodium podagraria*), pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica*), róża dzika (*Rosa canina*), rumianek pospolity (*Matricaria chamomilla*), skrzyp polny (*Equisetum arvense*), szczaw zwyczajny (*Rumex acetosa*), zwany przez mieszkańców powiatu dzikimi listkami, szczawik zajęczy (*Oxalis acetosella*), szpinak

<sup>12</sup> XXV edycja konkursu odbyła się w 2019 roku, <http://mnpe.pl/konkurs-potraw-regionalnych-2019-fotorelacja/> [dostęp 3 maja 2022].



warzywny (*Spinacia oleracea*), bylica piołun (*Artemisia absinthium*), podbiał pospolity (*Tussilago farfara*), stokrotka pospolita (*Bellis perennis*), szalwia lekarska (*Salvia officinalis*);

- zioła hodowane w przydomowych ogródkach: bazylia pospolita (*Ocimum basilicum*), bylica boże drzewko (*Artemisia abrotanum*), czosnek cebula (*Allium cepa*), chrzan pospolity (*Armoracia rusticana*), czarnuszka siewna (*Nigella sativa*), cząber ogrodowy (*Satureja hortensis*), czosnek szczypiorek (*Allium schoenoprasum*), hibiskus (*Hibiscus*), kminek zwyczajny (*Carum carvi*), koper ogrodowy (*Anethum graveolens*), lubczyk ogrodowy (*Levisticum officinale*), majeranek ogrodowy, zwany oregano (*Origanum majorana*), melisa lekarska (*Melissa officinalis*), mięta pieprzowa (*Mentha xcitrata*), papryka chili (*Capsicum*), pietruszka zwyczajna (*Petroselinum crispum*), pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica*), rozmaryn lekarski (*Rosmarinus officinalis*) (w Luszowicach nazwany rozmaryjun), rumianek pospolity (*Chamomilla recutita*), seler zwyczajny (*Apium graveolens*), tymianek zwyczajny (*Thymus vulgaris*).

Rozmówcy wybrane warzywa określali czasami jako przyprawy i dzielili je na własnoręcznie wyhodowane lub kupne:

- przyprawy i warzywa z ogródka: burak, cebula, czosnek, fasola, groch, kalarepa, kapusta, koperek ogrodowy, jarmuż, malwa, marchew zwyczajna, ogórek, papryka, pietruszka zwyczajna, pomidor, sałata, seler zwyczajny, szczypiorek, ziemniak,
- przyprawy kupowane w sklepie: curry, cząber, gałka muskatołowa, gorczyca, kminek, kolendra, kurkuma, liść laurowy, lukrecja, pieprz, rozmaryn, zioła dalmatyńskie, zioła prowansalskie, ziele angielskie.

Powyższy wykaz tylko niewiele różni się od przypraw stosowanych np. przez Lachów Sądeckich zamieszkujących obszar Małopolski na południowy wschód od Krakowiaków Zachodnich. Odmienności w stosowanych przez Lachów wybranych przyprawach zwracają uwagę na prawdopodobieństwo kontaktów ich przodków z południem Europy i są to: ocet, papryka słodka i ostra, liście bobkowe (laur), szafran<sup>13</sup>.

## Potrawy

Zastosowanie ziół w przygotowywanych potrawach jest bardzo szerokie. Informacje zebrane w terenie wśród mieszkańców prezentują nieograniczoną i twórczą inwencję kulinarną. Przygotowywane sałatki ze świeżych składników zawierają kwiaty fiołków trójbarwnych (*Viola tricolor*), stokrotek (*Bellis perennis*), nagietków (*Calendula*), nasturcji (*Tropaeolum*) pasteryzowanych w occie, bzu lilaka (*Syringa*), storczyków (*Orchidaceae*), a także liście pokrzywy, krwawnik (*Achillea millefolium*) i bluszczyk kurdybanek, które polane oliwą są doprawiane solą i pieprzem.

13 M. Styczyński, *Zielnik podróżny*, Krosno 2012, s. 266.



Zioła hodowane w kuchni,  
2021, fot. M. Kula

Wiadomo, że zielona pietruszka *podbija smak* zup z bakłażanów, pomidorów i ziemniaków – stwierdza mieszkanka Chrzanowa, a paszтет z białej fasoli musi zawierać tymianek, bo *bez tego nie ma smaku*. Tymiankiem lub rozmarynem naciera się też mięso, np. kurczaka macerowanego w oliwie z dodatkiem soku z cytryny i miodu. Jest dodawany również do bułek typu cebularz, zawierających konfiturę z czerwonej cebuli, a także – obok jałowca, estragonu i majeranku – do różnego rodzaju mięs. Tymianek i mięta zalewane są olejem rzepakowym lub oliwą z oliwek, aby tym sposobem uzyskać aromatyczny płyn, który jest składnikiem sałatek warzywnych.

Do zupy i sosów pomidorowych dodawany jest cynamon, majeranek lub bazylija, czosnek jest składnikiem barszczu, żuru i zalewajki, lubczyk zaś grochówki,





flaków i rosółu. Rosół czasami bywa doprawiany także kurkumą, tak jak i makaron, *żeby był żółty* – jak zaznaczają mieszkańcy wsi Czyżówka. We wsi Mętków za potrawę regionalną uznawana jest zupa marchwionka z dodatkiem mleka. Innym oryginalnym daniem jest zupa z kurdybanku przygotowywana w Karniowicach na bazie zupy ziemniaczanej. Wbrew sytuacji, którą w latach 50. XX wieku zanotowała Karwicka, w drugiej dekadzie XXI wieku spożywana jest zupa szczawiowa, ale wzbogacona o podawane z nią jajko na twardo lub ryż. Podsmażony szczaw jest gotowany najczęściej na rosole wraz z drobno pokrojonymi ziemniakami, marchwią i cebulą. Jajko można też roztrzepać w garnuszku i dodać śmietany oraz trochę mąki, a następnie połączyć z zupą. Śmietana łagodzi kwaśny smak.

Kwaśne zupy, jak np. żur i barszcz przygotowany z kiszonych buraków podawany na Wigilię i Wielkanoc, są wymieniane jako typowe dla Krakowiaków Zachodnich. Autor *Przewodnika po smakach Andrychowszczyzny* zauważa, że zakwaszane barszcze mogą stanowić kulinarną wizytówkę jego rodzinnego regionu. Jego zdaniem przepis na barszcz zakwaszany wiśniami został przejęty z kuchni Romów, bo *typowe dla Romów z grupy Polska Roma zupy owocowe, których postawą jest rosół, zakwasza się owocami: truskawkami, jabłkami, wiśniami lub rabarborem*<sup>14</sup>. Smak

Przetwory i zioła, 2021,  
fot. M. Kula

14 M. Kwiecińska, M. Szewczyk, *Prosto z garnka...*, s. 21.

kwaśny dominuje w kuchni romskiej i jest on uzyskiwany dzięki dodawaniu do potraw octu. Jest to swoisty archaizm, gdyż kiszenie było dawniej popularną metodą konserwacji jedzenia. Zakwaszany octem barszcz jest także przygotowywany przez mieszkanki wsi Myślachowice, które praktykują szerokie zastosowanie tego produktu doprawianego różnymi ziołami. Wyrób octu domowymi sposobami jest bardzo różnorodny – powstaje on na bazie malin, mięty, a nawet lipy, macierzanki, kasztana, chabrów bławatków i pomidorów. Jednak najbardziej uniwersalne zastosowanie ma ocet jabłkowy.

Mieszkańcy powiatu chrzanowskiego przygotowują naleśniki i pierogi ze szpinakiem. Uważają, że pasta jajeczna najlepiej smakuje ze szczypiorkiem, a jajecznice przygotowują z dodatkiem pokrzywy. Rozmówczyni z KGW w Płazie wspomina:

*W święta wielkanocne na śniadanie to mama zawsze robiła jajecznice na pokrzywach. Musiałam iść [...] do ogródka i nazbierać takie, takie ledwo co wyrosły z ziemi. I to się zbierało, płukało, mama kroiliła nożem, na masło, aż one tak troszeczkę zmiękły, i jajka wbijała, i to było śniadanie wielkanocne (Płaza, kobieta, 75 lat).*

Rozmówczynie z KGW w Pogorzycach uważają, że potrawa ta rozpoczynała śniadanie wielkanocne: *Na Wielkanoc trzeba było zjeść jajecznice z pokrzywą. Jajko – życie, pokrzywa – zdrowie, było się zdrowym przez cały rok.* Pokrzywa jest także składnikiem tartych ziemniaków lub placków ziemniaczanych (potrawa zwana zagórkami plackami, dokładny przepis znajduje się na końcu niniejszego artykułu), bywa spożywana z białym serem (w Jankowicach do sera białego dodaje się lawendę), chlebem, a także jest dodawana do rosółu zamiast zielonej pietruszki. Bywa podstawowym produktem, z którego gotuje się zupę. Członkini KGW w Luszowicach zbierają młode łodygi i liście, z których robią wywar podawany z ziemniakami. Wyrastająca jako pierwsza na wiosnę pokrzywa uważana jest przez mieszkańców za „zieleninę”, odpowiednią przyprawę zastępującą szczypiorek, lubczyk lub pietruszkę. Innym daniem jest pokrzywa podsmażana na maśle, a następnie przyprawiona wedle uznania. Można ją też zamrozić i w zimie dodawać do różnych potraw, m.in. mielonych kotletów. Roślina ta przywołuje wspomnienia z lat dzieciństwa mieszkanki Gromca. Jadły one bowiem białe kwiaty pokrzywy (roślina ta nazywana jest we wsi Olszyny *zogawką*), które *mają taki półśladki posmak. Są dwojaki pokrzywy, bo jeszcze są pokrzywy kwitnące na biało, mniej parzą, one nie parzą, one nie są wysokie i białe kwiatuszki mają. I te białe kwiatuszki to my obrywały, jak my dziećmi były, i jadły my to* (Gromiec, kobieta, 76 lat). Mieszkanka Czyżówki pamięta, że *z pokrzyw robili sałatkę, z pokrzyw robili zupę* (Czyżówka, kobieta, 63 lata). Pamiętają, że dawniej jadano także ślaz zwany bożym chlebkiem, lecz zaprzestano, bo lokalnie zaginął według mieszkanki Gromca: *To jest taka roślina płożąca po ziemi [...]. Miało to taki smak niby orzecha* (Gromiec, kobieta, 57 lat).

Miętę dodaje się do jagnięciny i dziczyzny, by wzmocnić smak. Kobiety z KGW w Libiążu uważają, że mięta jest stosowana w kuchni w sposób wieloraki – *można z niej zrobić nalewkę, użyć jako składnik sałatek, przyprawę do mięs czy parzyć jako herbatę.* Z czosnku niedźwiedziego i słonecznika przygotowywane jest pesto, które





Ususzone zioła, 2021,  
fot. B. Sochacka

spożywa się z chlebem lub dodaje do wędlin oraz sosów. W potrawie zwanej *garus* natomiast dominują wędzone śliwki. Owoce gotuje się z cukrem, przeciera, dodaje śmietankę i tym sosem polewa się kaszę pęczak lub ziemniaki.

W opinii mieszkańca Chrzanowa lebioda pospolita, częściej występująca na terenie powiatu chrzanowskiego niż w sąsiednich powiatach, jest dziko rosnącym oregano, lecz o nieco słabszym aromacie. Lebiodę dodaje on do domowej pizzy i różnych sosów. Członkinie KGW w Płazie wspominają, że po wojnie przygotowywano z tej rośliny zupę, którą zagęszczano ziemniakami lub karpielami. Lebioda była także składnikiem zupy z kurdybanku, zwanej wodzianką, wraz z pietruszką, ziemniakami i innymi warzywami. Dodawano do niej tłuszcz ze słoniny lub zasmażkę. Jedna z mieszanek Chrzanowa, gdy przygotowuje danie z pstrąga, to dodaje do niego gałązki sosny wraz z cytryną i czosnkiem. Smak i zapach upieczonej ryby, którą zawija w folię, określa jako „leśny”.

Charakterystyczną dla powiatu potrawą, która najbardziej popularna jest w Chrzanowie, są tzw. pieczone. W ceramicznym garnku ustawionym na ceglach

nad ogniskiem układa się warstwami ziemniaki, wędliny i boczki wraz z pietruszką, marchewką, burakiem, które są posypane pieprzem, a z wierzchu przykryte liśćmi kapusty i darnią. Chrzanów słynie ponadto z tradycji piekarniczych i chleb pszenno-żytni z czarnuszką, posypyany kminkiem lub makiem jest uznawany za lokalny przysmak.

Dawne przepisy zachowane przez mieszkanki powiatu chrzanowskiego są wzbogacane o drobne innowacje, a nawet nowe rozwiązania. Jednym z nich jest pesto przygotowywane na bazie bazylii i oliwy z dodatkiem orzeszków pinii (lub innych dostępnych orzechów) albo ziaren słonecznika. Zakres stosowanych ziół w kuchni stał się dużo większy dzięki dostępności w sklepach tzw. egzotycznych mieszanek, które mają przypominać smak kuchni tajskiej lub meksykańskiej. Mieszkanka Myślachowic zwraca uwagę na swoje nowe przyzwyczajenie kulinarne:

*Nigdy nie używałam świeżego imbiru, bo jego nie było. Świeżej kurkumy też nie było korzenia. Od niedawna, od kiedy jest to dostępne, od może 3–4 lat [...] zaczęłam używać świeży imbir, świeżą kurkumę (Myślachowice, kobieta, 53 lata).*

Oryginalna jest obecność lawendy w tradycji kulinarnej, np. w ciasteczkach maślanych przygotowywanych z dodatkiem jej świeżych albo ususzonych kwiatków. Lawenda dodawana jest także do kiszonych ogórków, do soli i cukru, aby przejęły jej zapach. Jest stosowana w przepisie na danie z mięsa wołowego, stanowi podstawę w produkcji nalewki oraz oranżady z dodatkiem cynamonu, cytryny i miodu. Roślina ta od blisko 10 lat wpisana jest w krajobraz gminy Babice dzięki realizowanym przedsięwzięciom LGD „Partnerstwo na Jurze”, które mają na celu popularyzację wiedzy o tej roślinie. Zasadzono już ponad 9 tysięcy sadzonek – najwięcej we wsi Jankowice.

## Przetwory

Wszelkiego rodzaju zioła są także stosowane w przetworach – dżemach, konfiturach, powidłach, a nawet miodach. Inwencja twórcza w tym zakresie jest nieograniczona, a sposoby wykorzystania darów natury zachwycają. Mieszkanki Chrzanowa przygotowują powidła z płatków piwonii i fiołków, a *bez lilak sprawdza się w dżemach*. Dżemy przygotowywane są także z borówki brusznicy, dzikiej róży i pigwy. Z płatków dzikiej róży natomiast smaży się powidła, które dodawane są do pączków. Konfitura z jarzębiny o smaku gorzkawym i pikantnym podawana jest do mięsa. Miody produkowane są z nawłoci pospolitej (*Solidago virgaurea*) i mniszka pospolitego (*Taraxacum officinale*) według przepisu: *500 kwiatów zostawia się na chwilę na słońcu, zalewa się, gotuje się, precedza, wycisnie, dodaje się cukier, 2,5 godziny na małym ogniu, dodaje się sok z cytryny, i gorące do słoiczków. I to jest jak miód* (Olszyny, kobieta, 70 lat).

Do kiszonych ogórków dodają koper, liście z orzecha „dla chrupkości”, liście z czarnej porzeczki, ziarna gorczycy.

## Nalewki, napary, soki, syropy

Owoce wybranych roślin są wykorzystywane do przygotowywania różnego rodzaju napojów. Nalewki alkoholowe są robione na bazie następujących ziół: aloesu, jarzębiny, winogron, pigwy, maliny, wiśni, czereśni, gruszki, pigwy, czeremchy, mlecza, nagietka, rumianku, kminku, orzecha włoskiego, dzikiej róży, czarnej i czerwonej porzeczki, łodyg rabarbaru, agrestu, ostrężyn, głogu i aronii. Owoce głogu, dzikiej róży i aronii należy zbierać po pierwszych przymrozkach, *by wydobyla się z nich gorycz* (Luszowice, kobieta, 69 lat), lub włożyć na kilka dni do zamrażalnika. Rozgniecione owoce zalewa się wrzącą wodą i w ten sposób uzyskuje się miąższ stanowiący podstawowy produkt nalewki. Nalewkę zwaną lipówką przygotowuje się z kwiatu lipy, który zagotowuje się z cukrem, następnie odcedza, a wywar zalewa miodem i spirytusem. We wsi Olszyny robi się też nalewki z malin lub orzechów włoskich:

*Nalewki robiono tak, że maliny zasypywano cukrem, zalewano wodą, jak puściły sok, zagotowywano, zlewano i wlewano do takich buteleczek i zakręcano. Można było zalać te owoce spirytusem, cukrem i spirytusem, i tak powstawała nalewka. Tak też robiono nalewkę z orzecha włoskiego, całe rzeczy, jeszcze zielone zalewano spirytusem, stała chyba przez pół roku, a potem można pić na problemy żołądkowe, nie w ilościach kieliszkowych, ale łyżkę można było się napić. Albo pieprz był zalewany spirytusem i na żołądek, albo mięta też ze spirytusem* (Olszyny, kobieta, 43 lata).

Mieszkańcy Regulic wyrabiają nalewki z owoców aronii według przepisu: 60 dkg aronii i 1,5 l wody z cukrem zagotować, po zagotowaniu dodać 200 liści z wiśni, następnie odcedzić, dodać 1,5 l spirytusu (Regulice, kobieta, 71 lat). Oryginalna jest nalewka przygotowywana na bazie piwa porter. Recepturę od swojej babki przechowała mieszkanka Czyżówki:

*Pięć piw gotuję z cukrem waniliowym, 5 piw to 10 łyżek cukru i cukier waniliowy, i muszę tak gotować te piwa, żeby one się nie wyburzyły, pomału je łać i przy gotowaniu zmniejszyć ogień, żeby one nie poszły na płytkę. To ma wszystko zachować się w środku. Dają to ostudzić i jak to jest zimne, to wlewam do tego spirytus. Bo to wszystko robi się na spirytusie. Jak to wszystko wymieszam, nalewam do ciemnych butelek, do szafy, do ciemnego miejsca i już tak po 3–4 tygodniach można sobie popijać. To jest bardzo dobre. To jest taka kobieca wódka* (Czyżówka, kobieta, 63 lata).



Marmolada z płatków róży, 2021, fot. M. Kula



Sok z mlecza, 2021, fot. M. Kula



Mieszkanca Zagórza przygotowuje nalewkę z wiśni na bazie 1 kg owoców, 40 dkg cukru, 30 ml wody i 0,5 l spirytusu czystego. Swój przepis zaczyna od wydrylowania wiśni, ale kilka z nich zostawia z pestką, bo dzięki nim napój nabiera więcej aromatu. Następnie

*pestki wrzucić trzeba w gaziku do tych wiśni i później wyciąga się to wszystko. Najpierw wiśnie zasypujemy cukrem, sok odsączamy, później zalewamy spirytusem, trochę wody, żeby był mniejszy procent, co by się dało pić. Po 6 tygodniach to się łączy, owoce się zostawia do ciasta na przykład (Zagórze, kobieta, 68 lat).*

Mieszkańcy powiatu chrzanowskiego produkują także inne napoje alkoholowe – wódki z piołunu, zwane piołunówkami, i wina z owoców głogu, dzikiej róży, aronii.

Z kolei do naparów, które są odpowiednie do picia po zalaniu gorącą wodą i określonym czasie parzenia, mieszkańcy powiatu chrzanowskiego stosują: liście laurowe, liście poziomki i truskawki, imbir, anyż, goździki, korę cynamonową, kwiat czarnego bzu, malwy, a także lipę, rumianek, melisę, pokrzywę, skrzyp i ostropest. Pija się także rodzaj kawy z palonych żołądzi, która ma smak „piernikowy”. Soki wyrabiane są z owoców malin, czarnego bzu, wiśni, aronii, borówki, jagody, ostrężyn zwanych czernicami lub jeżynami, a także mniszka lekarskiego, z młodych pędów sosny, stokrotek i podbiału. *Syrop z kwiatów czarnego bzu: 70 baldachów kwiatów, zbierać w słoneczny dzień, dobrze rozkwitnięte, 2 l wody, 1–2 kg cukru, sok z 5 cytryn, trochę kwasu cytrynowego (Zagórze, kobieta, 68 lat).*

Mięta dodawana do wody z cytryną *najlepiej gasi pragnienie* – uważa mieszkanka Libiąża, a w Zagórze znane jest porzekadło: *Napij się naszej zagórskiej wody, a będziesz długo zdrów i młody (Zagórze, kobieta, 79 lat).*

## Zastosowanie ziół w żywieniu zwierząt w gospodarstwie

W kontekście stosowania ziół w tradycjach kulinarnych należy także wspomnieć o zwierzętach, które od zawsze współtworzą przydomowe gospodarstwo. Zachowana odpowiednia dieta wzbogacona o zioła zapewnia im zdrowie, a także zdrowe produkty dla hodowców. W pozyskanym materiale terenowym najczęściej informacji dotyczy sposobów żywienia kur, kaczek i świń – do paszy tych zwierząt dodawana jest bogata w witaminy pokrzywa. Mieszkanca Luszowic uważa, że mięso jest wówczas lepsze w smaku. Drób i nierogacizna są również karmione świeżą trawą i liśćmi buraków cukrowych. W Czyżówce jedna z rozmówczyń stwierdziła:

*Ja myślę, że naturalnie było, czyli tak – pokrzywy dawali. Jak gotowali ziemniaki, to zbierali pokrzywy, siekali te pokrzywy z otrębami, wymieszali i to wieprzek jadł. Dolewali tam jeszcze trochę wody przegotowanej. Kury również, jak wymieszali pokrzywy z wodą i też trochę z ziemniakami pomieszali ręką, rzucili, kura to zjadła. A najbardziej bogactwo miała w trawie. Czyli jak było takie wypuszczenie na trawę, to jak mieli duże ogrody jak moja ciotka jedna i druga, to [kura] miała tyle witamin, ile potrzebowała tam sobie*





Suszone jabłka, 2021,  
fot. M. Kula

*nazbierała. Dokarmianie było, że właśnie pszenicę rzucano, bo z pszenicy to są bardzo dobre żółte jajka, no i te ziemniaki z tą pokrzywą. Bardziej też wieprzkom dawali to. Tak, pokrzywę dawano, na pewno. Te buraki, takie cukrowe, to na pewno, te liście kroili do tego (Czyżówka, kobieta, 63 lata).*

Królikom podawana jest dzika marchew, a inne zwierzęta są karmione koniżyną, burakami, brukwią, zwaną kwakami, karpielami, rzepą, marchwią określaną jako ścierniskowa, bo jest siana po skoszeniu zboża i wyrasta jesienią.

### Wybrane przepisy

Wybrane przepisy kulinarne przyciągają uwagę swoją oryginalnością i warto je tu odnotować. Poniższy wybór jest subiektywny, i z przyczyn oczywistych krótki, ale niech pozostanie zachętą do dalszych poszukiwań i odkrywania smaków kuchni w tradycji Krakowiaków Zachodnich.

Kobiety z ramach działalności KGW w Libiążu przygotowują kiście kwiatów akcji maczane w gęstym cieście naleśnikowym, a następnie smażą w dobrze rozgrzanym tłuszczu, aż uzyskają z nich rodzaj chrupiek. W podobny sposób przygotowują kwiaty czarnego bzu. W Mętkowie znana jest zupa z marchwi, na którą składa się: 0,5 kg marchwi, 3 szklanki wody, 2 szklanki mleka o minimalnej

zawartości tłuszczu 3,2%, 1 łyżeczka soli i do smaku szczypta cukru. Przygotowywana jest według przepisu:

*Marchew należy oskrobać i umyć. Pokroić w drobną kostkę. Jeżeli marchew jest drobna, można pokroić w krążki. Pokrojoną marchew zalewamy wodą. Dodajemy sól i gotujemy do miękkości ok. 30–40 minut. Gdy marchew jest już miękka, dolewamy mleko i gotujemy ok. 10 minut, aż zupa nabierze koloru kremowopomarańczowego. Na koniec należy spróbować i ewentualnie dodać szczyptę cukru do smaku. Zupa powinna być bardziej słodka niż słońa. Do marchwianki przybierało się ziemniaki. Ziemniaki były uklane<sup>15</sup>, omaszczone słoninką, ewentualnie cebulką usmażoną na śmietanie<sup>16</sup>.*

Składnikami na zagórskie placki ziemniaczane z pokrzywą są: 1 kg ziemniaków, 2 jajka, 1 łyżka mąki pszennej, garść pokrojonych pokrzyw (dobrze je wcześniej sparzyć), olej do smażenia, sól i pieprz do smaku. Sposób przygotowania jest następujący:

*Ziemniaki myjemy i obieramy. Po obraniu drugi raz płuczemy. Ziemniaki ucieramy na tarle, wodę odciskamy, powstałą skrobię dodajemy do masy i łączymy z pozostałymi składnikami (jajkami, mąką, drobno posiekaną pokrzywą oraz przyprawami). Mieszmą, wyrabiając na jednolitą masę. Smażymy w formie niewielkich, okrągłych placuszków, na rozgrzanym [tłuszczu] z obu stron na złoty kolor<sup>17</sup>.*

Warty odnotowania jest także sposób pieczenia chleba – w żeliwnym garnku wyłożonym liśćmi kapusty, dzięki czemu chleb jest bardziej wilgotny.

\*\*\*

Przedstawione powyżej tradycje kulinarne ze szczególnym zwróceniem uwagi na stosowane w nich zioła są oparte przede wszystkim na wiedzy pozyskanej wśród mieszkańców wsi i miast powiatu chrzanowskiego. Od kilku lat można zauważyć coraz większe zainteresowanie tą dziedziną kultury społecznej. Dawne przepisy nabierają nowych znaczeń, a przygotowane na ich podstawie produkty stają się specjalnościami regionu. Działania te mają bardzo pozytywny wpływ na wzmocnienie poczucia tożsamości mieszkańców i integracji z lokalnym dziedzictwem. Otwierają liczne nowe możliwości twórczych pomysłów dla kolejnych pokoleń.

---

15 Regionalne określenie na tłuczone ziemniaki.

16 *Kuchnia naszego regionu...*, s. 10.

17 Tamże, s. 12.

**Anna Latko-Serafińska**



**Zioła i ziołolecznictwo  
w tradycji ludowej**





Ziołolecznictwo ludowe to wiedza na temat stosowania mieszanek ziół lub pojedynczego zioła na różne dolegliwości ludzkie i choroby zwierząt. Wiadomości o leczniczych walorach roślin, sposobie ich przyrządzania i stosowania były przekazywane ustnie od najdawniejszych czasów, z pokolenia na pokolenie, tworząc fundamenty dla rozwoju medycyny ludowej<sup>1</sup>. Wszystkie rośliny zawierające składniki mające właściwości lecznicze nazywamy ziołami. Surowcem zielarskim mogą być różne części rośliny, m.in. kwiaty, liście, owoce, pączki, ziele, pędy, korzenie, kłącza, kora<sup>2</sup>. Zastosowanie roślin i ich przetworów w ludowym leczeniu jest jednym z najstarszych osiągnięć myśli ludzkiej. W poszukiwaniu jadalnych roślin człowiek natrafiał na takie, które uśmierzały ból i przyspieszały gojenie ran<sup>3</sup>. W całym arsenale leczniczym znalazły się specyfiki uzyskiwane zarówno z roślin dziko rosnących w lasach, na miedzach i łąkach, jak i tych udomowionych i uprawianych przez człowieka<sup>4</sup>. Za sprawą swoich właściwości leczniczych zioła były praktycznie wykorzystywane przez większość kultur i religii, były wyrazem i nośnikiem treści duchowych. Mogły zarówno leczyć, jak i zabijać, mogły oznaczać i przemijanie, i wieczność, błogosławieństwo i przekleństwo, mogły odnosić się do tego, co boskie, i do tego, co człowiecze<sup>5</sup>.

Ziołolecznictwo, leczenie i medycyna ludowa zaliczane są do tzw. wiedzy ludowej. Od zarania dziejów człowiek zdobywał ze świata roślin środki do pożywienia, ochrony ciała czy surowce do stawiania domostw. Rośliny służyły człowiekowi do zaspokajania potrzeb estetycznych i ratowania zdrowia<sup>6</sup>. Cudowna siła lecznicza roślin obwarowana była pewnymi regułami. Zbiór dokonywano wyłącznie w pogodny i bezdeszczowy dzień, po obesznięciu porannej i przed wystąpieniem wieczornej rosy. Wyjątek stanowiły kłącza i korzenie, które zbierano w czasie spoczynku rośliny, w okresie od późnej jesieni do wczesnej wiosny. Można je było zbierać niezależnie

---

1 Cz. Bańkowski, E. Kuźniewski, *Ziołolecznictwo ludowe*, Warszawa – Wrocław 1980, s. 5.

2 Tamże, s. 8.

3 A. Ożarowski, W. Jaroniewski, *Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie*, Warszawa 1987, s. 61.

4 A. Paluch, „Zerwij ziele z dziewięciu miedz...”: *ziołolecznictwo ludowe w Polsce w XIX i początku XX wieku*, Wrocław 1989, s. 10.

5 L. Rotter, *Symbolika kwiatów i ziół*, [w:] *Symbolika roślin: heraldyka i symbolika chrześcijańska*, red. J. Marecki, L. Rotter, Kraków 2007, s. 147–148.

6 A. Paluch, „Zerwij ziele...”, s. 9.

od pogody<sup>7</sup>. Zbiory uwarunkowane były czasem (np. kwiaty zbierano o świcie, przed południem, po opadnięciu rosy, kiedy kwiat jest otwarty) oraz miejscem, gdzie je zbierano (np. głęboki las)<sup>8</sup>. Aby surowiec zielarski odpowiadał stawianym mu wymaganiom, musiał być zebrany we właściwym terminie, odpowiednio wysuszony i prawidłowo przechowywany<sup>9</sup>. Przez wieki w ludowym ziołolecznictwie udało się wydzielić etapy postępowania z roślinami, począwszy od pozyskania surowca roślinnego, a skończywszy na przygotowaniu roślinnego leku<sup>10</sup>. Zioła przyrządzano na różne sposoby, sporządzając napar (przez zalanie ziela wrzącą wodą i pozostawienie go pod przykryciem przez około 15 minut), wywar (wodny wyciąg uzyskiwany przez gotowanie rozdrobnionego surowca), wyciąg (otrzymywany przez zalanie ziół przegotowaną, zimną wodą i pozostawienie całości na kilka godzin) lub nalewkę (uzyskaną przez zalanie ziela spirytusem)<sup>11</sup>. Stosowano je zarówno zewnętrznie (okadzanie, smarowanie), jak i wewnętrznie (poprzez spożywanie)<sup>12</sup>.

W medycynie do połowy XIX wieku stosowano środki naturalne, uzyskiwane głównie z surowców roślinnych. Od drugiej połowy XIX wieku zaczęto odchodzić od leków pochodzenia roślinnego na rzecz chemicznych środków leczniczych. W tym czasie o wielu roślinach leczniczych zapomniano. Stopniowy powrót do naturalnych leków, będący tym samym ukłonem w stronę lecznictwa ludowego, nastąpił w drugiej połowie XX wieku<sup>13</sup>.

Dawniej zielarstwem zajmowały się przede wszystkim kobiety, rzadziej mężczyźni. Leczące kobiety nazywano znachorkami, czarownicami, wiedźmami, szeptuchami, mądrymi, wiedzącymi lub znającymi. Mężczyzn oddających się praktykom zielarskim określano mianem znachorów, czarowników, mądrych, wiedzących czy znających<sup>14</sup>. Zalecano, by zioła zbierały kobiety w odpowiednim wieku, głównie starsze, które już „nie kwitną”, lub młode dziewczynki, niemające jeszcze okresu. Zdominowanie tej dziedziny przez kobiety jednej z strony wiązało się z takimi ich predyspozycjami jak opiekuńczość czy wrażliwość na cierpienie, z drugiej zaś wynikało z ludowego światopoglądu opartego na wizji świata boskiego i demonicznego. Z tym drugim łączono kobiety, posądzając je o konszachty z diabłem, uznając za czarownice znające czarodziejskie rośliny<sup>15</sup>.

Nauka o roślinach, nazywana botaniką, ma długą historię. Początki zainteresowania roślinami sięgają czasów starożytnych, ich przedstawienia pojawiają się na pierwszych naskalnych malowidłach i na papirusach<sup>16</sup>. Opisywanie roślin i surow-

7 Cz. Bańkowski, E. Kuźniewski, *Ziołolecznictwo...*, s. 9; E. Kuźniewski, J. Augustyn-Puziewicz, *Przewodnik ziołolecznictwa ludowego*, Warszawa – Wrocław 1984, s. 11.

8 H. Biegeleisen, *Lecznictwo ludu polskiego*, „Prace Komisji Etnograficznej Polskiej Akademii Umiejętności” 1929, nr 12, s. 27.

9 A. Ożarowski, W. Jaroniewski, *Rośliny...*, s. 70.

10 A. Paluch, „Zerwij ziele...”, s. 10.

11 E. Kuźniewski, J. Augustyn-Puziewicz, *Przewodnik...*, s. 12.

12 H. Biegeleisen, *Lecznictwo...*, s. 27.

13 Cz. Bańkowski, E. Kuźniewski, *Ziołolecznictwo...*, s. 5; A. Paluch, *Świat roślin w tradycyjnych praktykach leczniczych wsi polskiej*, Wrocław 1988, s. 5.

14 Z. Libera, *Układ gniazdowy terminów*, [w:] *Układ gniazdowy terminów i słownik słów kluczowych wybranych kategorii kultury. Medycyna ludowa*, red. Cz. Robotycki, W. Babik, Kraków 2005, s. 119.

15 A. Paluch, „Zerwij ziele...”, s. 11.

16 W. Bartoszek, *Uwagi botanika o „zielniku” Stanisława Wyspiańskiego*, [w:] *Zielnik Wyspiańskiego*, red. J. Popielska-Michalczyk, Kraków 2007, s. 16.

ców leczniczych rozpoczęło się jeszcze w XV wieku. Upowszechniony wynalazek druku umożliwił popularyzowanie wiedzy o lekach<sup>17</sup>. Wielki przyrodnik, filozof i lekarz żyjący w XVI wieku – Paracelsus (Theophrastus Bombastus von Hohenheim), powiedział, że łąki i lasy to apteki<sup>18</sup>. Naukowe zainteresowania florą sięgają właśnie XVI wieku, kiedy to na europejskich uniwersytetach powstały pierwsze katedry botaniki. Sztuka sporządzania zielników, znana od najdawniejszych czasów, została rozpowszechniona we Włoszech. Zielnik (*herbarium*) to zbiór zasuszonych roślin ułożonych według przyjętego porządku<sup>19</sup>. W okresie odrodzenia pojawiły się pierwsze drukowane zielniki, o charakterze encyklopedii zielarskich, odgrywające rolę poradników lekarskich. Do najważniejszych polskich opracowań należały: *Herbarz polski* Marcina z Urzędowa, napisany w połowie XVI wieku, ale wydany drukiem w Krakowie dopiero w 1595 roku, oraz *Zielnik* Szymona Syreniuskiego (Syreniusza)<sup>20</sup>, opublikowany w 1613 roku w Krakowie. *Zielnik* Syreniusza zawierał opisy 765 roślin i był w tamtejszych czasach najobszerniejszym opracowaniem dotyczącym ziołolecznictwa w Europie. Jan Krzysztof Kluk, żyjący w XVIII wieku kanonik z Ciechanowca, pierwszy opisał krytycznie florę polską w książce *Dykcjonarz roślinny*. Uwzględnił w tej pracy cechy botaniczne roślin, ich występowanie, własności użytkowe i lecznicze. W połowie XIX wieku znawcą i popularyzatorem roślin leczniczych był Napoleon Ignacy Rafał Czerwiakowski, botanik i lekarz, profesor Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie. Jego książkę *Botanika lekarska do wykładów oraz dla użycia lekarzów i aptekarzy* można uznać za doskonały podręcznik ziołolecznictwa tamtych czasów. W końcu XIX wieku rozpoczął działalność w dziedzinie zielarstwa i ziołolecznictwa polski farmaceuta Jan Biegański. Wydał obszerną książkę pt. *Rośliny lekarskie i ich uprawa*. Innym wybitnym popularyzatorem ziołolecznictwa w Polsce był Jan Kazimierz Muszyński, profesor hodowli roślin leczniczych Uniwersytetu Stefana Batorego w Wilnie, autor kilku książek z tej dziedziny, m.in.: *Uprawa i zbiór roślin leczniczych czy Ziołowa apteczka domowa*<sup>21</sup>. Warto również wspomnieć botanika, profesora Uniwersytetu Jagiellońskiego, pioniera polskiej folklorystyki – Józefa Rostafińskiego, i jego wiekopomne dzieło *Zielnik czarodziejski, to jest zbiór przesądów o roślinach*.

Wśród Krakowiaków Zachodnich zamieszkałych na obszarze powiatu chrzanowskiego uprawa ziół była powszechnie znana i stosowana. Oskar Kolberg, jeden z najważniejszych polskich etnografów, w monumentalnej monografii *Lud: jego zwyczaje, sposób życia, mowa, podania, przysłowia, obrzędy, gusła, zabawy, pieśni, muzyka i tańce* wspominał o pięknych ogródkach podkrakowskiej wsi i ziołach w nich uprawianych. Zacytował również fragmenty czasopisma „Przyjaciel Ludu”<sup>22</sup> i innych periodyków publikujących artykuły o podkrakowskich wsiach:

[...] ogródek bywa pręciem wpleciony na około, w nim z wiosny sieje się rozsada, obok ziół rosną tu kwiaty dziewcząt: ruta, lawenda i karafioły [...].

17 A. Ożarowski, W. Jaroniewski, *Rośliny...*, s. 66.

18 E. Kuźniewski, J. Augustyn-Puziewicz, *Przewodnik...*, s. 6.

19 W. Bartoszek, *Uwagi...*, s. 16.

20 A. Syreniusz, *Zielnik herbarzem z łacińskiego zowią...*, reprint wydania z 1613 roku, Warszawa 2013.

21 A. Ożarowski, W. Jaroniewski, *Rośliny...*, s. 66–67.

22 „Przyjaciel Ludu, czyli Tygodnik potrzebnych i pożytecznych wiadomości” 1846, R. 13, t. 1, nr 4, s. 31.

*Krakowiacy zazwyczaj lepiej się mają od innych mieszkańców w Polsce. Mieszkania ich są czyste, dobrze utrzymane, zwykle otoczone sadkiem z pięknych drzew owocowych. Kiedy młoda dziewczyna znajduje się w domu, koniecznie musi mieć przed swoim oknem mały ogródek, pełen ostróżek, róż, narcyzów, pierwiosnków, rozmarynów i innych kwiatów*<sup>23</sup>.

Stanisław Polaczek, piszący o dziejach powiatu chrzanowskiego, również wspominał o ogródkach kwiatowych tutejszych mieszkańców, w których to dziewczęta sadziły róże, barwinek, lawendę, rutę, szałwię, miętę, macierzankę, georginie i piwonie<sup>24</sup>. Zapewne, wymienione kwiaty i zioła spełniały funkcję nie tylko estetyczną, ale również i praktyczną, stanowiąc źródło do pozyskiwania lekarstw na rozmaite przypadłości.

Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie wszystkich powszechnie znanych w powiecie chrzanowskim ziół i zastosowania ziołolecznictwa w tradycji ludowej Krakowiaków Zachodnich. Należy więc podejść do tego tematu bardzo ostrożnie i nie traktować tego rozdziału jako poradnika, z którego można korzystać bez zasięgnięcia porady lekarza. Trzeba pamiętać o możliwości wystąpienia działań niepożądanych czy skutków ubocznych, jak na przykład reakcja alergiczna, o której możemy nawet nie wiedzieć. Lista gatunków, które informatorzy zakwalifikowali do kategorii ziół i roślin leczniczych i które wykorzystują w sposób nieprzetworzony lub do sporządzenia z nich środka leczniczego, obejmuje 47 pozycji. Rozmówcy wymieniają wiele roślin i ziół, ale niektóre tylko z nazwy, czasami podając ich zastosowanie, lecz bez informacji na temat proporcji czy sposobu przyrządzania.

Rośliny wykorzystywane wedle tradycji w ziołolecznictwie ludowym Krakowiaków Zachodnich powiatu chrzanowskiego zbierano głównie na nieużytkach, miedzach i łąkach. Pozyskiwano też rośliny z przydomowych ogródków, sadów i pól uprawnych. Pozostałe zdobywano w lesie lub wysadzano w doniczkach w warunkach domowych.

### Rośliny rosnące na miedzach i łąkach

Do roślin pozyskiwanych na nieużytkach, miedzach i łąkach należą: babka lancetowata (*Plantago lanceolata*), bez czarny (znany też jako czarny bez, *Sambucus nigra*), bluszczyk kurdybanek (*Glechoma hederacea*), bylica piołun (*Artemisia absinthium*), dziurawiec zwyczajny (zwany też świętojańskim ziele, *Hypericum perforatum*), glistnik jaskółcze ziele (*Chelidonium maius*), głóg dwuszyjkowy (*Crataegus oxyacantha*), krwawnik pospolity (*Achillea millefolium*), lipa drobnolistna (*Tilia cordata*), macierzanka piaskowa (*Thymus serpyllum*), mak polny (*Papaver rhoeas*), mniszek pospolity (mlecz, *Taraxacum officinale*), morwa biała (*Morus alba*), nawłóć pospolita (*Silidago virgaurea*), podbiał pospolity (*Tussilago farfara*), pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica*), rumianek pospolity (*Chamomilla recutita*),

---

23 O. Kolberg, *Dziela wszystkie*, t. 5: *Krakowskie, cz. 1*, Wrocław – Poznań 1976 (1871), s. 145–146.

24 S. Polaczek, *Powiat chrzanowski w Wielkim Księstwie Krakowskim. Monografia historyczno-geograficzna*, Kraków 1914, s. 89.





Czarny bez, 2021,  
 fot. M. Roeske

dzika róża (*Rosa canina*), skrzyp polny (*Equisetum arvense*), stokrotka pospolita (*Bellis perennis*), szalwia lekarska (*Salvia officinalis*), wierzba purpurowa (kora wierzby, *Salix purpurea*), wrotycz pospolity (*Tanacetum vulgare*), żywokost lekarski (*Symphytum officinale*).

Lecnicze zastosowanie liścia babki lancetowatej sprzyjało przyspieszeniu gojenia ran i regeneracji naskórka. Najczęściej przykładano świeżo zerwany liść bezpośrednio do zranionej części ciała. Owoce i kwiaty czarnego bzu zjedzone na surowo mogły spowodować bóle brzucha, silną biegunkę z objawami zatrucia układu pokarmowego. Dopiero po wysuszeniu lub poddaniu obróbce termicznej bez traci te specyficzne właściwości. Z kwiatów i owoców czarnego bzu wykonywano syrop. Z owoców pozyskiwano również stosowany w trakcie przeziębienia sok, wzmacniający odporność i mający właściwości napotne.

*Kwiaty bzu się zbiera, wrzuca do garnka, zalewa wodą wrzącą i trzyma od 12 do 24 godzin, bez gotowania, a później na wierzchu robi się ciemny, precedza się kwiaty, zostawia się wywar, dodaje się jeszcze cytryny i cukier. Później doprowadza się do podgrzania, żeby nie zawrzało, i do słoiczków, i pasteryzuje. Tak samo z czarnym bzem. Inaczej troszkę.*



Dziurawiec zwyczajny,  
2021, fot. B. Chwierut

*Obiera się owoce, do sokownika, bez cukru [...]. Syrop z kwiatów czarnego bzu: 70 baldachów kwiatów, zbierać w słoneczny dzień, dobrze rozkwitnięte, 2 l wody, 1–2 kg cukru, sok z 5 cytryn, trochę kwasu cytrynowego (Zagórze, kobieta, 66 lat).*

Ziele bluszczu kurdybanka, mającego działanie wzmacniające i bakteriobójcze, było stosowane na kaszel. Liście bylicy piołunu usprawniały trawienie i przyswajanie pokarmów. *Był piołun zanurzony w spirytusie i to było lekarstwo na żołądek, niezastąpione. Listeczki piołunu do butelki, do spirytusu i miesiąc musiało stać, i jak kogoś bolał żołądek, to na wodę czy na cukier, i to była rewelacja (Olszyny, kobieta, 71 lat).* Kwiatostan w pełni rozwiniętego dziurawca zwyczajnego po ususzeniu i zaparzeniu pod postacią herbaty wykorzystywany był w leczeniu depresji. Wykazywał też działanie przeciwzapalne, pomagał na bóle żołądkowe. Określany jest jako lek niemalże na wszystko.

*Tylko suchy wyciąg etanolowy ma działanie uspokajające. Żeby uzyskać prawdziwy lek, należy wziąć flaszkę spirytusu 70%, zalać nim dziurawiec, wyrzucić dziurawiec, odparować alkohol i to, co zostało na dnie szklanki, ma nas uspokoić. Ale jak sobie pomyślimy, że ten alkohol też mógłby nas uspokoić, a nawet powalić, no to już człowieka krew zalewa (Chrzanów, mężczyzna, 67 lat).*





Korzeń, kwiat i liście glistnika jaskólcze ziele były wykorzystywane do leczenia kurzajek i odcisków. *Jaskólcze ziele stosowało się na kurzajki, brodawki. Odrywało się końcówkę kwiatka i wyciekającym płynem żółtym się smarowało. Można też było liście potłuc, dać na gazę i przykładać na te chorobowo zmienione miejsca* (Libiąż, kobieta, 74 lata). Roślina ta miała też według rozmówczyni właściwości trujące: *Jaskólcze ziele, którym można było tylko chłopca otruć [...] jedyny środek na kurzajki najlepszy, nie ma czegoś innego. To mi lekarka doradziła* (Psary, kobieta, 79 lat). Zapytana, czemu można było chłopca otruć, odpowiedziała: *Bo to jest trujące [...]. Ma takie mleczko, jest taki pomarańczowy*. Zbierane jesienią owoce głogu stosowano przy chorobach serca pod postacią naparu lub nalewek. Górne części krwawnika pospolitego hamowały krwawienia, wspomagając gojenie ran, miały też silne działanie przeciwzapalne. Rozmówcy wspominali również o wykorzystywaniu kwiatów krwawnika w formie nasiadówek przy bólach menstruacyjnych. Kwiat lipy drobnolistnej, z reguły suszony, powszechnie był wykorzystywany pod postacią naparu, herbaty w przypadku kaszlu i przeziębienia. Ziele macierzanki piaskowej stosowano na kaszel, jako środek wykrztuśny w przypadku uporczywego suchego kaszlu. Odwar z makówek maku polnego stosowano jako lek na bezsenność i na uspokojenie. Nawet małym dzieciom podawano szmatkę nasączoną makiem, by ułatwić im zaśnięcie. Kwiatostan mniszka lekarskiego zwiększał odporność

Krwawnik pospolity, 2021,  
fot. S. Gawroński



Dzika róża, 2021,  
fot. S. Gawroński

organizmu, działał przeciwwirusowo, był podawany dzieciom na kaszel jako lek wykrztuśny i na poprawę trawienia. Mleczko z łądyżek z kolei stosowane było na problemy z kurczakami. Miodek mniszkowy do herbaty można wykonać samodzielnie według poniższego przepisu:

*Mniszek lekarski każdego maja co roku zbiera się i potem robi się miodek. W maju się zbiera te żółte kwiatuszki, to na sztuki: 300 kwiatuszków – 0,5 kg cukru, 600 [kwiatuszków] – 1 kg [cukru]. To się zasypuje, gotuje do konsystencji miodu, odcedza się kwiatuszki i miodek do herbatki jest (Jankowice, kobieta, 71 lat).*

Inny przepis na syrop z mniszka:

*Rosną te mleczce, które po prostu ludzie zbierają [...]. Kwiat, jak zacznie on się pęczęć, czyli rozkwitać, to z tego robią syropy. I to jest bardzo skuteczne dla dzieci. Ten mlecz, żółte kwiatki. Musi być ta receptura: 50 tych kwiatków i to się zasypuje cukrem, i to stoi tam, nie wiem czy 14 czy 21 [dni], bo to [...] każdy ma inną recepturę (Żarki, kobieta, 79 lat).*





Liście morwy białej wykorzystywano przy wspomaganiu leczenia cukrzycy. Napar z ziela nawłoci pospolitej stosowano przy schorzeniach nerek jako środek moczopędny. Używana też była w leczeniu zapalenia górnych dróg oddechowych. Syrop z nawłoci na kaszel przyrządza się następująco: *Kwiaty gotuje się w wodzie z cukrem, wyciska sok i pasteryzuje w słoiczkach* (Płaza, kobieta, 76 lat). Liście i kwiaty podbiału pospolitego działały przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie. Syrop z podbiału stosowano w nieżytach błon śluzowych górnych dróg oddechowych. Liście pokrzywy zwyczajnej wykazywały właściwości przeciwreumatyczne, w tym celu okładano się nimi, a nawet biczowano. Kobiety sporządzały też z wywaru pokrzywy płukanki do włosów, na poprawę ich struktury. Kwiat rumianku pospolitego *łagodzi wszystko* (Dulowa, kobieta, 72 lata), działał przeciwbakteryjnie, był stosowany wewnętrznie w stanach zapalnych przewodu pokarmowego, a zewnętrznie w stanach zapalnych skóry. Późną jesienią lub zimą, najlepiej po przymrozkach, zbierano owoce dzikiej róży. Przyrządzano z nich wspomagające odporność przetwory, dżemy, soki i syropy. Ziele skrzypu polnego stosowano zewnętrznie – w kąpielach przy odleżynach i dolegliwościach reumatycznych, a także jako napar do picia przeciw wypadaniu włosów. Z kwiatu stokrotki pospolitej robiono okłady na stłuczenia, obrzęki, siniaki i opuchliznę: *Trzeba ich dużo zebrać,*

Dzika róża, 2021,  
fot. B. Chwierut





Żywokost lekarski, 2021,  
fot. B. Chwierut

*na szklankę wody 100 stokrotek. To musiało postać w ciepłej wodzie, tego się nie gotowało. Działa wolniej niż leki, ale taka jest zasada przy ziołach – wolniej działają, ale skutecznie* (Libiąż, kobieta, 63 lata). Liście szałwii lekarskiej miały właściwości przeciwzapalne, dezynfekujące i ściągające. Wewnętrznie stosowano je jako lek przeciwkaszlowy, zewnętrznie jako środek do płukania i przemywania w zapaleniu błony śluzowej jamy ustnej i stanach zapalnych dziąseł. Kora wierzby purpurowej stosowana była w formie okładów, które obniżały gorączkę, okładano nią także bolące gardło. Korzeń żywokostu lekarskiego stosowano zewnętrznie w postaci maści na stłuczenia, zwichnięcia i na przyspieszenie gojenia ran, a w postaci nalewki – wewnętrznie w razie nieżytu przewodu pokarmowego i wrzodów żołądka. Nalewkę z żywokostu służącą do smarowania przyrządzano według następującej receptury: *Korzeń żywokostu czyściło się z piasku, kroilo się na mniejsze części, wkładało do słoika i zalewało się spirytusem. Musiało to chwilę postać i jak zrobiło się ciemne, to się tym smarowało* (Libiąż, kobieta, 74 lata), natomiast maść z żywokostu do smarowania robiono zgodnie z przepisem: *Korzeń, jak się coś potłucze, tylko posmarować najpierw tłuszczem, a później dopiero [...] Tłucze się ten korzeń ze smalcem, z tłuszczem, i to się dopiero okłada, bo by nogę sparzyło, jakby sam ten korzeń. Bardzo zdrowe na stłuczenia* (Płaza, kobieta, 76 lat).

## Rośliny ogrodowe

Do roślin pozyskanych z przydomowych ogródków, sadów i pól uprawnych należą: bylica boże drzewko (*Artemisia abrotanum*), cebula zwyczajna (czosnek cebula, *Allium cepa*), chrzan pospolity (*Armoracia rusticana*), czosnek pospolity (*Allium sativum*), kapusta biała (*Brassica oleracea*), kminek zwyczajny (*Carum carvi*), koper ogrodowy (*Anethum graveolens*), lubczyk ogrodowy (*Levisticum officinale*), malina właściwa (*Rubus idaeus*), marchew zwyczajna (*Daucus carota*), mięta pieprzowa (*Mentha xcitrata*), melisa lekarska (*Melissa officinalis*), nagietek lekarski (*Calendula officinalis*), orzech włoski (*Juglans regia*), owies zwyczajny (*Avena sativa*), pietruszka zwyczajna (*Petroselinum crispum*), pigwa pospolita (*Cydonia oblonga*), siemię lniane (len zwyczajny, *Linum usitatissimum*), śliwa (*Prunus*), ziemniak (*Solanum tuberosum*).

Pędy bylicy bożego drzewka po zerwaniu i rozbiciu na drobniejsze kawałki stosowano na stłuczenia, a po ususzeniu – na dolegliwości żołądkowe. Według informacji podanych przez jedną rozmówczynię *roślina wysuszona i poświęcona posiadała właściwości zapobiegające poronieniu, tak u kobiet, jak i u zwierząt* (Żarki, kobieta, 80 lat). Sok z drobno posiekanej cebuli zwyczajnej zasypanej cukrem lub zalanej miodem podawano przy schorzeniach dróg oddechowych, w tym najczęściej przy kaszlu. Sproszkowany suchy korzeń chrzanu pospolitego używany był do okładów przeciw zapaleniom stawów i bólom reumatycznym. Czosnek pospolity, uznawany za naturalny antybiotyk, wykorzystywano przy chorobach górnych dróg oddechowych i jako środek zapobiegający przeziębieniu. Okłady ze świeżych liści białej kapusty łagodziły bóle reumatyczne, stłuczenia i stany zapalne: *Trzeba liścia wziąć, sklepać go trochę młotkiem albo tuckiem, żeby on tak trochę zmiękł, i dopiero przyłożyć i owinąć na noc* (Pogorzyce, kobieta, 70 lat). Liście kapusty przykładano też do piersi matek karmiących w przypadku pojawienia się stanu zapalnego.

Napar z suszonych owoców kminku zwyczajnego stosowano najczęściej przy schorzeniach trawiennych przewodu pokarmowego, na bóle żołądka i wzdęcia; takie samo zastosowanie miało ziele kopru ogrodowego. Lubczyk ogrodowy miał właściwości poprawiające trawienie. Soki z owoców maliny właściwej podawano przy przeziębieniach i gorączce; liście działały przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie.



Mięta, 2021,  
fot. Ł. Sochacki





Nagietek lekarski, 2021,  
fot. Ł. Sochacki

Miazga ze świeżych korzeni marchwi zwyczajnej była używana w zaburzeniach trawiennych u małych dzieci. Wyciągi z mięty pieprzowej poprawiały trawienie i przyswajanie pokarmów, były stosowane na bóle żołądka i wątroby. Liście melisy lekarskiej miały właściwości uspokajające, a kwiat nagietka lekarskiego przyspieszał gojenie skóry.

Wyciąg z orzecha włoskiego stosowano w stanach nieżytowych przewodu pokarmowego i zatruciach pokarmowych. W tym celu przyrządzano nalewkę nazywaną orzechówką: *To się robi z tych świeżych orzechów, muszą jeszcze mleko mieć, połowa czerwca. I to stoi minimum 2–3 miesiące i się zlewa, i na koniec można dodać trochę cukru, jeśli to ma być nalewka. Stoi 2,5 miesiąca [...]. W stosunkowo ciepłym miejscu musi stać, pod przykryciem, przyciemnione* (Wygielzów, kobieta, 52 lata). Wywar z liści orzecha służył też kobietom do przyciemniania włosów. Słomę z owsa zwyczajnego używano do kąpieli przy schorzeniach układu oddechowego jak katar czy kaszel, a także jako środek wspomagający leczenie owsików u dzieci. Napary z naci i korzenia pietruszki zwyczajnej stosowano jako środek





moczopędny, najczęściej w formie nasiadówek. Owoce pigwy pospolitej znajdowały zastosowanie przy schorzeniach żołądkowych, a także przy przeziębieniach. Na ogół robiono z nich sok, który dodawano do herbaty, również ze względu na dużą zawartość witaminy C. Nasiona lnu, czyli siemię lniane, zaparzano i podawano dzieciom dla złagodzenia uporczywego kaszlu, a owoce śliwy przynosiły ulgę przy zaparciach. Chorującym na zapalenie płuc okładano klatkę piersiową ugotowanymi ziemniakami wymieszanymi z gęsim tłuszczem.

Sosna zwyczajna, 2021,  
fot. S. Gawroński

### Rośliny leśne

Z lasu pozyskiwano dąb szypułkowy (kora dębu, *Quercus robur*), borówkę czarną (czarna jagoda, *Vaccinium myrtillus*) i sosnę zwyczajną (*Pinus sylvestris*).

Kora dębu powszechnie wykorzystywana była na kobiece stany zapalne, najczęściej w postaci kąpieli w wywarze. Borówkę czarną – zasuszoną, mrożoną lub





Geranium, 2021,  
fot. Ł. Sochacki

świeżo zasypaną cukrem – podawano zwłaszcza dzieciom podczas uporczywych biegunek. Syrop z młodych pędów sosny zwyczajnej używano jako środek wykrztuśny i przy chorobach płuc. *W czasie, kiedy sosny kwitły, ludzie chodzili do lasu i zbierali młode pędy [...] należało wyczyścić, włożyć do słoika i zasypać cukrem. W ten sposób otrzymuje się syrop* (Żarki, kobieta, 83 lata).

### Rośliny doniczkowe

Jedną z niewielu roślin leczniczych, które często uprawiano w doniczkach, jest pelargonia pachnąca (anginka, geranium, szczykacz, anginowiec, *Pelargonium graveolens*). Świeże liście wkładano do bolącego ucha – czynność tę należało wykonać ostrożnie, żeby nie poparzyć delikatnej skóry. Geranium wykorzystywano również do leczenia anginy, stąd też pochodzi jedna z jej nazw. Zaparzano wówczas listki i otrzymanym naparem płukano bolące gardło.

## Inne metody leczenia w tradycji ludowej

Ziołolecznictwu i znajomości wykorzystywania roślin towarzyszyła również wiedza dotycząca odmian trujących. Dawkowane nieumiejętnie mogą zaburzyć funkcje życiowe, doprowadzając nawet do zgonu. Używane w niewielkich ilościach posiadają właściwości lecznicze. Do roślin trujących należą m.in. konwalie, wilcze łyko, cis i starzec zwyczajny. Dla ratowania zdrowia, a nawet i życia wielokrotnie sięgano po metody niekonwencjonalne, np. muchomor sromotnikowy zalewano spirytusem i stosowano na bóle reumatyczne (Luszowice, kobieta, 70 lat). Stosowano też okładanie kocimi lub psimi skórkami: *Teraz jest pies rangi człowieka, dawniej pies był towarzysz człowieka, ale [...] jak była gruźlica, to gdzie mieli antybiotyk? [...] wybór był prosty: albo życie, albo pies [!]* (Mętków, kobieta, 65 lat); dodawano także do środków leczniczych psi lub gęsi tłuszcz. W przypadku infekcji górnych dróg oddechowych stawiano bańki, zwłaszcza u dzieci. Obecnie leczenie wspiera się również bardziej współczesnymi metodami, np. sporządzając syropy na bazie miodu, cytryny i imbiru. Miód, będący rodzimym składnikiem, wykorzystywany był przez niemalże wszystkich informatorów, tak samo jak sprowadzane do Polski cytryna czy imbir.

Do sporządzania ziołowych mikstur mieszkańcy powiatu chrzanowskiego wykorzystywali i nadal wykorzystują wszystkie części roślin – kwiaty, owoce, liście, nasiona, pędy, korzenie, a nawet świeżo wykonane miazgi (uzyskane przez krojenie lub tłuczenie) z poszczególnych części roślin. Na ogół w formie suszonej. Część lekarstw przygotowywali z surowych roślin, pozostałą w sposób przetworzony za pomocą dodatkowych składników czy substancji, z którymi łączyli zioła w jedną całość. Rośliny należało zbierać z dala od dróg z uwagi na zanieczyszczenie i skażenia spowodowane spalinami samochodowymi. *Każde zioło potrzebuje, żeby się otrząsnąć ze świtu. [...] Koło południa, kiedy nie ma rosy, wszystko jest pięknie rozkwitnięte. No to wtedy idzie się i zbiera kwiaty lipowe czy jaśminowe. I herbatkę jaśminową można zrobić, i nalewkę jaśminową można zrobić* (Libiąż, kobieta, 62 lata).

Najczęściej leki wykonane z ziół i roślin miały postać syropów, soków, herbat, naparów, nalewek, maści, płukanek i okładów. Przy stosowaniu niektórych ziół ważne jest przestrzeganie dodatkowych wskazówek, np. pijąc napary z dziurawca, należy unikać słońca, gdyż zawarta w tej roślinie hipercyna może spowodować reakcje fotouczulające. W podręcznej apteczce u większości mieszkańców powiatu chrzanowskiego zazwyczaj znajduje się rumianek, szalwia, mięta, melisa; starsze pokolenie nadal używa dziurawca i maści z żywokostu, do którego nie dodaje się już tłuszczu z gęsiny, tylko szare mydło. Na ogół zioła suszono na strychu, gdzie jest przewiew, a temperatura powietrza utrzymuje się w granicach 20 stopni, lub w domu – na blaszce na piecu. Wysuszone zioła były przechowywane w papierowych torebkach lub w lnianych woreczkach, które chroniły przed wilgocią.

Jak już wspomniano, preparaty ziołowe stosowano w celach leczniczych, do złagodzenia lub wyeliminowania różnych dolegliwości. Sięgano po nie w stanach przeziębienia, przy problemach z układem pokarmowym, przy urazach i bólach kości czy mięśni. Wiedza na temat zastosowania ziół przekazywana była z pokolenia na pokolenie. Najczęściej przekazywały ją kobiety – matki swoim córkom,

czasami wnuczkom, ucząc je od najmłodszych lat znajomości ziół – ich właściwości i rozpoznawania.

Niektórzy uczestnicy badań sięgali pamięcią do lat dzieciństwa, kiedy w małych miasteczkach i wsiach spotkać można było babki zielarki lub zielarzy znachorów, specjalizujących się w ziołolecznictwie, do których udawano się po porady. Wynikało to z faktu, że lekarzy było niewiele, zwłaszcza w małych wsiach. Często zielarze stawiali diagnozę na podstawie wywiadu i analizy dostarczonej próbki moczu, po czym zlecali stosowanie wykonywanej przez siebie mieszanki ziół. Ludność wierzyła w skuteczność ich metod leczenia i usługi te cieszyły się ogromną popularnością.

Większość rozmówców dostrzega zmiany zachodzące w środowisku naturalnym i zanikanie wielu gatunków roślin. Za przyczynę tego procesu uważa się powszechne stosowanie chemii, sztucznych nawozów, które wyparły używane dawniej nawozy naturalne. Innym czynnikiem jest nieuprawianie pól i pozostawianie ugorów – kiedyś, gdy uprawiano pola, były one odgradzone miedzami, na których zbierano większość potrzebnych ziół.

Podsumowując wyniki badań dotyczących zagadnienia ziołolecznictwa Krakowiaków Zachodnich, można stwierdzić, że przyniosły one oczekiwany efekt. Przedstawiony powyżej stan wiedzy dotyczący znajomości i praktycznego zastosowania roślin zielarskich wskazuje na ciągłość zainteresowania mieszkańców powiatu chrzanowskiego ziołolecznictwem ludowym, wykorzystywanym w sposób świadomy i racjonalny. W świetle zebranych informacji leczenie domowymi sposobami nadal jest praktykowane, a wiedza na ten temat przekazywana z pokolenia na pokolenie.



**Agnieszka Oczkowska**



**Łudowe uprawy ziół**



*P* przed oknami jest ogródek kwiatowy, w którym dziewczęta sadzą różę, barwinek, lawendę, rutę, szalwię, miętę, macierzankę, georginie, piwonie itp. Całe obejście ogrodzone jest płotem z chrustu lub sztachetami (Psary, Balin, Krzeszowice), a zamknięte bramką, która się nazywa lassą<sup>1</sup>. Tak oto ponad 120 lat temu Stanisław Polaczek opisał wygląd i usytuowanie przydomowych ogródków oraz gatunki roślin w nich sadzonych. Zarówno z materiałów zebranych przez pracowników Muzeum w Chrzanowie w latach 70. XX wieku, jak i z zapisów badaczy uczestniczących w zbieraniu wiadomości w ramach projektu „Zioła i ziołolecznictwo w tradycji ludowej Krakowiaków Zachodnich powiatu chrzanowskiego” przeprowadzonych pół wieku później, w roku 2021, wynika, że zmianie uległy zarówno specyfika, jak i wygląd ogródków. Dawniej najważniejszą funkcją założenia ogrodowego była jego użyteczność, gdyż tu znajdowało się wszystko, co gospodyni winna mieć pod ręką. Z upływem lat charakter ogródka zmienił się na ozdobny i rekreacyjny. Jednak wielu mieszkańców powiatu chrzanowskiego z sentymentem i nostalgią wspomina wielobarwne ogródki swoich rodziców i dziadków.

Wiadomości o ogródkach, czyli obszarach ogrodzonych, w których uprawiano rośliny, notowane były przez kronikarzy, historyków, archeologów, etnografów bądź też znajdują się w przekazach dotyczących kultury ludowej. W przydomowych ogródkach gospodarze uprawiali rośliny użytkowe, wykorzystywane w codziennych zajęciach w gospodarstwie, w kuchni, a także w obrzędach, lecznictwie i wierzeniach.

*U progu sztuki ogrodowej w dawnej Polsce leżały niewątpliwie przede wszystkim potrzeby użytkowe wiążące się z hodowlą drzew owocowych, roślin warzywnych i leczniczych [...]. Oprócz pól obsiewanych zbożem, lnem i konopiami istniały przy domach ogrody do uprawiania licznych warzyw. Podlegały one, podobnie jak dziś na wsi, opiece kobiet<sup>2</sup>.*

Niegdyś w otoczeniu tradycyjnej zagrody chłopskiej można było zauważyć kilka skupisk roślinności. Pierwsze znajdowało się w najbliższym otoczeniu, były to ogródki przydomowe, sady, warzywniaki oraz rośliny zielne, drzewa, krzewy dziko rosnące na podwórkach. Drugim rośliny uprawiane na polach. Trzecią z kolei grupę

1 S. Polaczek, *Powiat chrzanowski w Wielkim Księstwie Krakowskim. Monografia historyczno-geograficzna*, Kraków 1898, s. 46.

2 G. Ciołek, *Ogrody polskie*, Warszawa 1978, s. 13.



Dziurawiec, 2021,  
fot. A. Mendela

stanowiły dzikie rośliny rosnące na miedzach, przy drogach czy też na łąkach i pastwiskach. Jak wynika z badań terenowych przeprowadzonych w 2021 roku na ziemi chrzanowskiej, w ogródkach przydomowych siano i sadzono zarówno warzywa, jak i kwiaty oraz zioła. Wśród wspomnień rozmówców pojawiają się też ogródki wyłącznie kwiatowe.

Uprawiane i dziko rosnące w pobliżu domu rośliny były wykorzystywane w różnorodny sposób, niejednokrotnie zdarzało się, że jedna roślina miała kilka zastosowań. Największą i równocześnie najpopularniejszą grupą są rośliny lecznicze, stosowane niegdyś w znachorstwie<sup>3</sup>, a obecnie w ziołolecznictwie<sup>4</sup>, medycynie i weterynarii. Druga grupa to rośliny przyprawowe używane w kuchni ze względu na właściwości smakowe, zapachowe oraz zdrowotne (m.in. ułatwiające trawienie). Kolejną grupą są rośliny posiadające duże ilości olejków eterycznych, przydatne m.in. do obrony przed szkodnikami, np. molami. Użyteczne były również rośliny zawierające substancje barwiące – wykorzystywano je do farbowania

---

3 Znachorstwo – „nielegalne leczenie chorych przez osoby nie mające do tego przygotowania fachowego i uprawnień”, za: *Słownik języka polskiego*, red. M. Szymczak, Warszawa 1981, s. 1043.

4 Ziołolecznictwo – „leczenie chorób środkami roślinnymi – ziołami świeżymi, suszonymi lub wyciągami z ziół”, za: *Słownik języka polskiego*, red. M. Szymczak, Warszawa 1981, s. 1021.



tkanin, przedmiotów użytkowych i produktów spożywczych. Bardzo popularną obecnie grupą są rośliny miododajne, będące źródłem surowca na miód i pokarm dla pszczoł. Z kolei najmniej znaną grupę stanowią rośliny garbnikowe służące w przeszłości do wyprawiania skóry zwierzęcej w celu ustabilizowania jej i zabezpieczenia przed rozkładem. Do tego praktycznego podziału należy jeszcze dodać rośliny o symbolicznym znaczeniu, stosowane w obrzędach ludowych, np. podczas wesel, pogrzebów itd., a także rośliny będące motywem zdobniczym w sztuce ludowej. Trzeba też pamiętać o roślinach obecnych w folklorze, będących tematem opowieści oraz pieśni ludowych. Odmienną kategorię stanowią rośliny, z których robiono zabawki dla dzieci (kwietne wianki, wierzbowe puszczalki, słomiane wiatraki, korale z jarzębiny itd.). Przykładowo dziurawiec, zwany zielem świętojańskim lub dzwonekami Panny Marii, używany był zarówno w celach leczniczych u ludzi i zwierząt, jak i w obrzędowości. Jego żółte kwiaty zaprawione ałunem służyły do barwienia wełny. W medycynie ludowej od dawna wykorzystywane były właściwości lecznicze szczawiu zwyczajnego, którym leczono dolegliwości pokarmowe, a wyrazisty smak rośliny sprawił, że znalazła ona zastosowanie także w kuchni (np. zupa szczawiowa). Dodatkowo sokiem ze szczawiu zwyczajnego wywabiano plamy z rdzy, pleśni, atramentu, a także usuwano zabrudzenia powstałe na wiklinie i srebrze.

*Roślinom tym przypisywano prawdziwe lub fikcyjne właściwości lecznicze, a często również magiczne. Tak więc kwiaty ozdobne miały nie tylko estetyczne znaczenie, lecz były swoistym środkiem „odwracającym uroki”, zarówno rosnąc przed domem, jak na przykład wpięte we włosy. Kwiat bowiem, [...] zwracając wzrok na siebie, odprowadza go od tego, na kogo padłby i mógłby zaszkodzić<sup>5</sup>.*

## Sposoby groduzenia

Sytuowanie ogródka przed chałupą (lub jego brak), jego rozmiar, lokalizacja oraz dobór rosnących w nim roślin – to wszystko zależało przede wszystkim od indywidualnych potrzeb i upodobań gospodarzy, lokalnej mody, a także od wielkości działki.

*Każda chłopska zagroda była ogrodzona płotem z plecionej wikliny lub płotem ze sztachetami. Niektóre chaty nie miały ogrodzenia [...]. Przy niektórych chatach były małe ogródki, zw. zagródkami, w których kobiety siały kwiaty, a niektóre zioła oraz warzywa<sup>6</sup>.*

Autorzy monografii terenowych z pierwszej połowy XX wieku jeszcze notują płoty plecione z gałęzi.

*Każdy dom otoczony jest płotem ze sztachet drewnianych lub desek. Stosunkowo wiele licznych ogrodzeń spotyka się na Starej Woli, gdzie wiele obejść nie posiada wcale ogrodzeń, albo otoczone są tylko żerdziami lub płotem plecionym z gałęzi. Ten ostatni rodzaj*

5 G. Ciołek, *Ogrody...*, s. 15.

6 K. Ostrowski, *Monografia Rozkochowa*, Babice – Dąbrowa Górnicza 1994, s. 85.



Zabudowania  
w Dulowej, 2021,  
fot. B. Luberd

*ogrodzenia jest dość pospolity w sąsiedniej wsi Rudno, z którą graniczy Stara Wola. Widać stąd, że zasięg tego sposobu grodzenia przeszedł granice jednej wsi wkraczając do wsi sąsiedniej<sup>7</sup>.*

---

7 L. Dubiel, *Wola Filipowska w powiecie chrzanowskim. Materiały do kultury wsi małopolskiej*, Kraków 1939, s. 16.

Tradycyjne przydomowe ogródki na objętym badaniami terenie najczęściej wygradzano drewnianymi sztachetami, które z czasem zastąpiła metalowa siatka. Główną funkcją ogrodzenia była przede wszystkim ochrona uprawianych roślin przed drobiem i innymi zwierzętami gospodarskimi. Ogródki sytuowano zwykle pod oknami domów i tę tradycję kontynuowano nawet po przeprowadzce do bloków.

*Pamiętam takie czasy, to były lata 60. i 70. Ja mieszkam w blokach i przy każdym bloku był taki mały warzywnik robiony, bo większość z nas miała te korzenie takie ze wsi, i potrzeba takiej świeżej zieleniny, przeważnie do obiadu, była taką koniecznością, która powodowała to, że ludzie sobie nawet pod płotem gdzieś tam wydzielali miejsca. Nie były to wielkie grządki, ale przeważnie coś mieli. Kwiaty też (Trzebinia, mężczyzna, 61 lat).*

Tradycyjne płoty nie były zbyt wysokie ani wytrzymałe. Zazwyczaj konstrukcja ogrodzenia była ażurowa, dzięki czemu widoczne były barwne kompozycje roślin. Sztachety w górnej części przycinano w rozmaite kształty. Bramy i furtki w ogrodzeniach nawiązywały stylem do płotu. Informatorzy z sentymentem wspominali widok suszących się na sztachetach garnków, skopków, wiader i – w nie tak jeszcze odległych czasach – pieluszek tetrowych.

## Układ ogródków

Roślinność w ogródkach sadzono w określonym porządku, w taki sposób, aby uzyskać wrażenie kwietnego łąnu. Kompozycje roślinne odznaczały się bogatą strukturą przestrzenną, fakturą i kolorystyką. Większość założeń ogrodowych powstawała na planie prostokąta lub ewentualnie kwadratu. Te z drugiej połowy XX wieku miały swoistą przestrzeń relaksacyjną, w której była ławeczka dla gospodarzy i dla zaproszonych gości.

Rozmieszczenie roślin w przydomowych ogródkach zależało głównie od indywidualnych preferencji właścicieli. Towarzyszyły temu jednak pewne schematy. Od strony drogi, pod płotem, który stanowił podporę, najczęściej rosła wysoka rudbeckia (*Rudbeckia*) o wątych łodygach. Przy niej kolorowe floksy (*Phlox*). Niekiedy rośliny ozdobne sadzono także przed płotem. Nie zasłaniając okien, przy ścianach chałup stanowisko miały malownicze malwy (*Althea rosea*). Bliżej środka ogródka rosły, jak je nazywali starsi okoliczni mieszkańcy, *giergonie*, czyli dalie (*Dahlia Cav.*), oraz *piwowonie* (*Paeonia*). Niższe kwiaty: astry (*Aster*), nagietki lekarskie, cenione ze względu na zapach, kolorystykę czy nawet właściwości lecznicze, komponowano w różnych częściach ogródka. W kolejnych latach modne stały się: pierwiosniki lekarskie (*Primulaveris*), aksamitki (*Tagetes*), kocanki ogrodowe (*Xerochrysum*), kosańce (*Iris*), lilie (*Lilium candidum*), irysy (*Iris*), narcyzy (*Narcissus*), goździki brodate (*Dianthus barbatus*), lewkonie (*Matthiola*), groszek pachnący (*Lathyrus odoratus*), naparstnica (*Digitalis*), łubin (*Lupinus*), fiołki (*Viola*), a następnie: bratki (*Viola x wittrockiana*), nasturcje (*Tropaeolum*), cynie (*Zinnia*), maciejka (*Matthiola longipetala*), tulipany (*Tulipa*), mieczyki (*Gladiolus*) i wiele innych. U niejednej





Kwiaty, 2021,  
fot. B. Luberda

gospodini w najlepiej nasłonecznionej części ogródka rosły warzywa, „żeby były pod ręką”: kapusta, marchew, czerwone buraki, pietruszka, fasola, cebula, czosnek, rzepa, a z czasem szczypior, rzodkiewka, sałata, koper, pomidory, ogórki, por i seler. W większości ogródków swoje poczesne miejsce miały zioła: bylica boże drzewko (*Artemisia abrotanum*), mięta pieprzowa (*Mentha piperita*), ruta zwyczajna (*Ruta graveolens*), bylica piołun (*Artemisia absinthium*), szalwia lekarska (*Salvia officinalis*), lubczyk ogrodowy (*Levisticum officinale*), melisa lekarska (*Melissa officinalis*), tymianek zwyczajny (*Thymus vulgaris*) czy rumianek pospolity (*Matricaria chamomilla*). Inne zioła lub rośliny lecznicze, jak dziewanna (*Verbascum densiflorum*), kocanka (*Helichrysum*), mniszek lekarski (*Taraxacum officinale*), babka zwyczajna (*Plantago major*), samoistnie porastały „dzikie” fragmenty ogródków.

*U nas przed domem, przeważnie w całej wsi, to były ogródki usytuowane pod oknami. Miało to duży plus, jak przyszedł maj, wszystko rosło w ogródkach, pod oknem jednym, pod drugim oknem, po środku wejście do domu, z boku rosły bzy, pachnące pięknie w maju. W ogródku były kamienne goździki, piwonia. Goździki kwitły już w maju. Mama miała zasób kwiatów w ogródku na świętego Jana, żeby nie chodzić do kwiaciarni. Mama miała macierzankę, która przepięknie pachniała. Macierzanka pachniała, bez pachnął, piwonie pachniały – proszę sobie wyobrazić zapach w maju, otwarte okno w sypialni, pełna kompozycja zapachów. Te ogródki miały to w sobie, taka mądrość ludowa, nie dość, że zdobiły dom, to miały zbawienne zapachy dla nas. Myślę, że się lepiej wstawalo. Jak jeszcze jabłoneczka zaglądała do okna, gałązkę wsuwała. Ludzie nie byli wykształceni, a twórczo my-*



*sleli. Zawsze była mięta w ogródku, i pietruszka, i koperek, i wszystko miało swoje miejsce. W polu też się siało i sadziło, ale pod ręką, żeby było do zupki, to w ogródku. I wszystko się mieściło, i wszystko miało swoje miejsce. Coś pięknego. Wracam z sentymentem do tych czasów. Babcia miała pod swoim oknem piękne słoneczniki i malwy (Olszyny, kobieta, 69).*

W otoczeniu budynków gospodarskich sadzono drzewa, które miały chronić domostwo od uderzenia pioruna, takie jak: lipa, topola czarna, czereśnia, zwana *cześnią*, rzadziej jesion, bardzo rzadko dąb. Z uwagi na dodatkowe znaczenie związane z praktykowanymi niegdyś obrzędami i wierzeniami w rogach ogródków sadzono czarny bez i kalinę koralową.

Opinie na temat tego, czy zioła sadzone niegdyś w ogródkach były jednoroczne czy wieloletnie, wśród osób, z którymi zostały przeprowadzone rozmowy, są podzielone. Zdaniem jednych więcej było bylin, wymagających mniejszego nakładu pracy niż rośliny jednoroczne. Z kolei w opozycji są głosy, iż to właśnie rośliny jednoroczne porastały ogródki przydomowe. Rośliny te mają bowiem zdolność samoistnego wysiewania, tak więc z czasem różne gatunki roślin mieszały się i każdy ogródek był na swój sposób niepowtarzalny.

Wiedza o roślinach i nasadzeniach przekazywana była z pokolenia na pokolenie – z matki na córkę. Należy jednak podkreślić, że ważną zasadą przestrzeganą w tradycyjnych ogródkach było dbanie o to, by sadzone w nich rośliny kwitły od wczesnej wiosny do późnej jesieni.

### „Gdzie rośnie dziewanna, tam bez posagu panna”

Ogródki upiększały przestrzeń zagrody, a dobór roślin w nich rosnących często nie był przypadkowy. Pełniły one funkcje reprezentacyjne i jednocześnie były formą komunikatu – informacji o mieszkańcach domu, a w szczególności o dziewczętach na wydaniu. *Ulubionemi kwiatami ludu naszego, a szczególnie dorastających dziewcząt są gieorginje, piwonje, róże, goździki, nagietki słoneczniki, lilje żółte i narcyzy. Jarzyn na sprzedaż, ani bań czyli dyń nie hodują*<sup>8</sup>.

W ogródkach panieńskich sadzono m.in.: lilie, rozmaryn, malwy, rutę, wrotycz, nagietki, aksamitki, a w doniczce na parapecie – mirt. Oprócz znaczenia symbolicznego miały one zastosowanie praktyczne.

Mirt (*Myrtus communis*), przez uczestników przeprowadzonych wywiadów etnograficznych nazywany również *miertką*, *miertą*, świadczyć miał o niewinności, czystości, ale i miłości oraz płodności. Pojawia się w różnych obrzędach rodzinnych i dorocznych. Przystrajano nim nowożeńców, zmarłe przedwczesną śmiercią osoby, dzieci niesione do chrztu, a także dziewczynki przystępujące do Pierwszej Komunii i nowo wyświęconych duchownych. Roślina ta towarzyszyła najważniejszym obrzędom przejścia, spośród których najistotniejszym było wesele. Z mirtu robiło się weselny wieniec na głowę dziewczyny, aby jej zapewnić szczęście małżeńskie

8 S. Polaczek, *Wieś Rudawa: lud, jego zwyczaje, obyczaje, obrzędy, piosenki, powiastki i zagadki*, Warszawa 1892, s. 28.



Mirt, 2021,  
fot. M. Kula

oraz liczne potomstwo, bukieciki z mirtu przystrajały też pana młodego i družbów. Ponadto za pomocą gałązki mirtu rodzice kropili młodych wodą święconą podczas błogosławieństwa. Dziewczyna albo kawaler, którzy nie zachowali czystości przedmałżeńskiej, nie mogli przyozdabiać się mirtem.

Kwiatem oznaczającym dziewictwo panny młodej przed ślubem była też lilia biała. Panny młode same plotły z tych kwiatów ślubne wianki na znak czystości i niewinności. Ponadto w kulturze ludowej, zwłaszcza w południowej części naszego kraju, lilie były ozdobą wielu ogrodów. Istniało przekonanie, że białe lilie kwitają tylko wtedy, gdy posadzi je dobra kobieta lub gospodyni dbająca o swoje rodzinne gniazdo.

Kolejną rośliną symbolizującą czystość i dziewictwo (powiązaną z obrzędowością weselną, a także będącą popularnym motywem pieśni weselnych) jest rozmaryn (*Rosmarinus officinalis*).

*W kultywowanych do dzisiaj polskich zwyczajach weselnych bukieciki z rozmarynu są atrybutem druhen i družbów. Przypina się je także gościom weselnym. Symbolizująca dziewiczość roślina w ludowym języku erotycznym występuje wtedy, gdy mówi się o spełnieniu miłości cielesnej. Jej liściom i gałązkom przypisywano właściwości pobudzające erotycznie. Rozmaryn znajdował zastosowanie w miłosnej magii. Mimo że miał strzec czystości panińskiej, to odpowiednio użyty mógł rozpalać uczucie. Samo wążchanie rozmarynu miało sprowadzić miłość<sup>9</sup>.*

Utożsamiane z malowniczością chłopskiej zagrody malwy symbolizują miłosierdzie i boleść, są też znakiem prośby o przebaczenie. W tradycji ludowej wiązano je z kobiecością. Dawni zielarze polecali kwiaty „czarnej róży” przy nieregularnych lub nadmiernych krwawieniach miesięczkowych, przy bezpłodności i chorobach układu rozrodczego. Jak zwracają uwagę informatorki, herbaty z malwy nie mogą pić kobiety spodziewające się dziecka.

Mocno zakorzenioną w kulturze ludowej rośliną jest ruta, która stała się treścią wielu przysłów, podań i przypowieści.

*Ruta oznacza gotowość dziewczyny do zamążpójścia, jeśli ta się w nią ubiera i z niej uplata wianki i wkłada na głowę. W powieści Oszmiana w województwie wileńskim śpiewa się pieśń o rucie: „Zielona ruta, jałowiec, lepszy kawaler niż wdowiec”. Na tę okoliczność dziewczęta uprawiają rutę w ogrodzie. Niektóre źródła wyraźnie mówią o tym, że ruta i tojad są tymi roślinami, bez których ogródek kwiatowy dziewczęcy żadną miarą obejść się nie może. Te dwie rośliny mają moc zatrzymywania czarnej siły. Stąd pochodzi przysłowie: „Koby nie ruta, daj nestala toja, byłaby dziewczyna wie dawno moja”. Kolberg stwierdza jednak, że dziewczęta nigdy same nie sieją i nie sadzą ruty i barwinku w ogródkach, gdyż nie poszłyby nigdy za mąż, o starych pannach mówi się bowiem, że „rutkę sieją”, tzn. że nigdy nie stanęły na ślubnym kobiercu<sup>10</sup>.*

9 M. Drożdż-Szczybura, *Symboliczne znaczenie roślin uprawianych w tradycyjnej zagrodzie*, „Środowisko Mieszkaniowe Housing Environment” 2018, nr 22, s. 42.

10 M. Kujawska, Ł. Łuczaj, J. Sosnowska, P. Klepacki, *Rośliny w wierzeniach i zwyczajach ludowych. Słownik Adama Fischera*, Wrocław 2016, s. 468.

Rośliną o wartościowych i wszechstronnych właściwościach jest wrotycz pospolity (*Tanacetum vulgare*), o którym wspomina mieszkanka Trzebini. Wianek z wrotyczu poświęcony w oktawę Bożego Ciała i zawieszony na ścianie chałupy miał chronić od piorunów. Roślinę tę stosowano w medycynie, wykorzystując jej właściwości odkażające, pasożytoobójcze, antyseptyczne, a także pobudzające i – podobnie jak malwy – poronne. W polskiej magii ludowej wrotycz jest zalecany przeciw czarom, a zwłaszcza *lubczykom*. Powiedzenie „zadać komuś lubczyka” oznaczało: czarami, tajemniczymi zabiegami rozkochać drugą osobę lub wręcz zmusić kogoś do miłości. Dziewczyna chcąc odczarować zadany lubczyk (odkochać się) powinna wykąpać się w naparze z tej rośliny.

Efektownemu nagietkowi lekarskiemu (*Calendula officinalis*), który rozwija swe płatki przy wschodzie słońca, a zamyka przy jego zachodzie, przypisuje się wiele leczniczych i magicznych właściwości.

[...] *leczenie chorób kobiecych i zapobieganie poronieniom. Wysuszone płatki rośliny rozsypane pod łóżkiem czy też włożone pod poduszkę w płóciennym woreczku przynosić miały spokojny sen. Noszone zaś w pomarańczowym woreczku na wysokości splotu słonecznego, odpędzać wszelkie lęki, zwiady i strachy. Nagietek w obrzędowości obyczajowej traktowany jest jako kwiat radości. Ponieważ kwitnie on przez całe lato aż do późnej jesieni, a nawet na początku zimy, uznawany był za symbol nieprzemijania i wiecznej miłości<sup>11</sup>.*

Przyciągające wzrok intensywnymi kolorami aksamitki (*Tagetes*) znane są pod wieloma nazwami: turki, byczki, studentki, kopcuszki, żaczki czy śmierdziuszki, jak powszechnie określają je mieszkańcy powiatu chrzanowskiego. Efektem obserwacji przyrody są poszczególne nazwy podkreślające raz jedno, raz inne cechy roślin – wygląd płatków (aksamitki), nieprzyjemny zapach (śmierdziuszki), kraj pochodzenia (turki), czas kwitnienia (studentki) itd. Sadzone w „panieńskich” ogródkach ograniczały rozwój chwastów i odstraszały szkodniki. W kulturze ludowej symbolizują bliskość i nadzieję.

Pracami w ogródku zajmowały się głównie panny lub gospodynie. Ewentualną rolę mężczyzny było przekopanie łopatą (rydlem) ziemi, ale już sianiem i sadzeniem zajmowały się wyłącznie kobiety. Wynikało to z wiary, że rośliny zasadzone czy zasiane przez mężczyznę nie będą dobrze rosły. Obecnie już nie ma takiego podziału ról, pracami ogrodowymi zajmują się zarówno mężczyźni, jak i kobiety.

*Generalnie się kobiety zajmowały warzywnikiem i kwietnikiem, ale mężczyźni, to już był ich obowiązek: przekopywanie, nawożenie (wtedy to przeważnie był naturalny nawóz, obornik) i przekopywanie, rycie. Czasami nawet wytyczanie grządek. To też należało do ich obowiązków. Czasami w lecie, zwłaszcza w takich bardzo suchych porach – nawadnianie, noszenie, bo to przeważnie były takie ciężkie 10- czy 15-litrowe konewki – wielkie, to już mężczyźni to robili. Potem, jak już były te możliwości podlewania za pomocą gumowych węży, to już wtedy kobieta mogła sobie z tym poradzić. Ale pamiętam taki czas, że mężczyźni się w tym mieli udzielać.*

---

11 M. Drożdż-Szczybura, *Symboliczne...*, s. 43.





*Teraz zmieniło się. Ja na przykład sam się tym zajmuję. Żona mi pomaga w pielieniu i generalnie się zajmuje kwiatami. Może tak bardzo się nie zmieniło, ale widzę, że coraz więcej mężczyzn zajmuje się, jeżeli się w ogóle zajmuje, bo też coraz rzadziej się przeznaczają ogródki do celów użytkowych, typu pozyskiwania z tego jakichś roślin czy warzyw, czy kwiatów na swoje potrzeby, bardziej to wszystko służy do celów rekreacyjnych, czyli się zamienia na trawniki te ogródki i strzyże się je, i nie zwraca się uwagi, że większość tych elementów trawnika to są zioła tak naprawdę (Trzebinia, mężczyzna, 61 lat).*

Wrotycz pospolity, 2021,  
fot. S. Gawroński

Nie tylko ogródki panien na wydaniu wyróżniały się niegdyś na wsi. Najbardziej okazałe należały bowiem do zamożniejszych gospodarzy i księży. Głównie ogródki plebańskie charakteryzowały się innym zestawem uprawianych roślin i z czasem stawały się inspiracją, a także źródłem nowych gatunków pielęgnowanych w przydomowych ogródkach.

*Ogrody księży różniły się w zależności od zainteresowań, np. byli tacy, co robili nalewki. Klasycznym małym drzewkiem dworskim i plebańskim jest dereń. Ta dereniówka uchodziła za coś nobilitującego, ale to już nie w ogródkach przydomowych, tylko na większych obszarach ziemi (Chrzanów, mężczyzna, 66 lat).*





Geranium, 2021,  
fot. M. Kula

## Zioła uprawiane w doniczkach

W powiecie chrzanowskim, podobnie jak i w całej Polsce, na przełomie XIX i XX wieku pojawiają się w gospodarstwach rośliny doniczkowe jako dopełnienie wystroju wnętrz. Ustawiane na parapetach w glinianych doniczkach owiniętych bibułą i wstążkami stanowiły dumę gospodyni. Do najczęściej hodowanych, a mających nie tylko funkcje estetyczne, lecz również obrzędowe, należały: mirt, rozmaryn, ruta oraz liczne odmiany pelargonii, a także popularny ze względu na swoje właściwości lecznicze aloes (*Aloe succotrina*). Spośród wymienianych przez informatorów rodzajów pelargonii (*Pelargonium*) nie sposób pominąć tych o czerwonej barwie, zwanych krakowiakami, czy pelargonii pachnącej (geranium, *Pelargonium graveolens*), potocznie nazywanej anginką. Jedna z respondentek, opisując geranium, użyła nazwy *szczykacz*, co nawiązywałoby do jego zastosowania w leczeniu bólu (szczykania) ucha.

*Wystarczy urwać listeczek, zmiąć i wsadzić do ucha, nie tylko uśmierza ból, ale jeszcze oczyszcza, ponieważ rozpuszcza woskowinę. Poruszone geranium wydaje taki miętowy zapach i ma działanie aromaterapeutyczne. Liście można jeszcze parzyć do płukania gardła albo można robić parówki przy katarze czy kłopotach z zatokami (Libiąż, kobieta, 57 lat).*

Pod naszą szerokością geograficzną można go spotkać w wielu domach w doniczkach, a mowa tu o aloesie. Od dawien dawna znane i doceniane są jego właściwości lecznicze oraz kosmetyczne. Jego sokiem i liśćmi smarowano liszaje, a także przykładano go na rany. W niektórych miejscowościach aloes po zmieszaniu z wodą stosowano jako środek przeczyszczający.

## Sposoby pozyskiwania ziół

Różne były źródła pozyskiwania roślin. Osoby, które miały zacięcie hodowlane, przesadzały do ogródków rośliny pozyskane z lasu. Taką proweniencję mają przykładowo konwalia majowa (*Convallaria majalis*), kosaćce (*Iris*), a także niezapominajka (*Myosotis*). Z czasem wprowadzano rośliny hodowane przyniesione z ogrodów szlacheckich czy plebańskich.

*Dużo dziewczyn miało zacięcie do hodowania roślin i one sobie z lasu przynosiły. Przyłuszczkę przynosiły – wykopała, przyniosła, wsadziła sobie do ogródka. Rośliny przyniesione z lasu – lilia złotogłów, śnieżyczka, przebiśnieg, przyłuszczka (Chrzanów, mężczyzna, 66 lat).*

Na ogół gospodynie same zbierały nasiona; cebulki czy rozsady przechowywały przez zimę, a na wiosnę sadyli lub siały. Nowe gatunki roślin pozyskiwano najczęściej z najbliższego dworu czy też ogródka przy plebanii, a rozpowszechniały się po wsi w ramach wymiany międzysąsiedzkiej, przekazywane z rąk do rąk.

*Dawniej nasiona z roku na rok się zbierało, czy z ziół, czy z kwiatów. Zawsze pozyskiwało się z tego kwiatostanu. [...] pamiętam, że na pierwszym kwiatostanie babcia wiązała szmatki bawełniane, żeby oznaczyć kilka kwiatostanów tych pierwszych, które zakwitną, bo one są najsilniejsze (Libiąż, kobieta, 47 lat).*

Drugim powszechnym sposobem pozyskiwania nowych gatunków była wymiana międzysąsiedzka. Jak wspominają informatorzy z powiatu chrzanowskiego (Płaza, Pogorzyce), w takich przypadkach nie należało dziękować za życzenia, żeby dobrze rosły. Istniało też przekonanie, że kradzione rośliny lepiej się przyjmują: *A mówiło się dawniej, że jak ktoś urwał, dzieciak oszczypkę, nie widział nikt, to się przyjęło, właśnie bujnie rosło [...]. Nie mów, żebyś mi dała, tylko ukradnę ci (Płaza, kobieta, 75 lat).*

Z czasem pojawiła się moda na inne gatunki roślin sadzonych w ogródkach i kompozycje z nich tworzone. Nowe odmiany zaczęto kupować w sklepach ogrodniczych, a współcześnie – na wystawach i giełdach specjalistycznych.

### Wykorzystanie ziół do ochrony roślin i zwalczania szkodników

Naturalnymi środkami ochrony roślin są samodzielnie przygotowane wyciągi, odwary i gnojówki, pozyskiwane najczęściej ze świeżych lub suszonych ziół. Najbardziej znanym, a także powszechnie stosowanym wśród uczestników wywiadów środkiem do nawożenia i zwalczania szkodników jest gnojówka z pokrzywy, która stanowi cenny nawóz dla warzyw i roślin owocowych oraz pomaga zwalczać szkodniki i choroby grzybowe.

*Jak stwierdzono, pokrzywa wywiera dodatni wpływ na sąsiadujące z nią rośliny, zwiększając w nich zawartość olejków eterycznych, podnosząc plon (np. u roślin motylkowych, takich jak fasola) oraz wpływając korzystnie na rozwój pomidorów, dyni czy rzodkiewki. Podobny wpływ na rośliny ma nawożenie gnojówką pokrzywową. Przygotowuje się ją w drewnianej beczce, zalewając 1 kg suszonego ziele lub 4–5 [kg] świeżego, 50 l wody deszczowej. Proces fermentacji powinien trwać około 14 dni. Biorąc do podlewania taką gnojówkę, należy rozcieńczyć ją w proporcji 1:10. Dla ochrony przed chorobami i szkodnikami liście roślin można opryskiwać taką samą gnojówką pokrzywową, ale nierozcieńczoną<sup>12</sup>.*

Kolejną popularną rośliną używaną do produkcji preparatów naturalnych, takich jak gnojówka, wyciąg czy wywar, jest skrzyp polny (*Equisetum arvense*). Ziele skrzypu zawiera m.in. wiele soli mineralnych, w tym cenną krzemionkę, kwasy organiczne, flawonoidy, karotenoidy, saponiny, fitosterole i witaminę B1. Kwas krzemowy wzmacnia tkankę rośliny, przez co zapobiega chorobom grzybowym i zwalcza np. rdzę, szarą pleśń czy kędzierzawość liści. Działa także na szkodniki, np. gąsienice i mszyce.

---

12 D. Tuszyńska-Kownacka, T. Starek, *Zioła w polskim domu*, Warszawa 1987, s. 173.



Wymienianym przez informatorów doskonałym środkiem do zwalczania uciążliwych szkodników jest również wrotycz. Ma on działanie odstrasżające m.in. na stonkę ziemniaczaną, mączlika szklarniowego, muchy, mrówki, komary, kleszcze, gąsienice szkodliwych motyli i mole. Przeciw tym szkodnikom wrotycz działa głównie za sprawą zapachu przypominającego kamforę, którego wiele owadów nie znosi. W sporządzaniu specyfików ochrony roślin wykorzystuje się jego zielone części oraz baldachy kwiatostanów. *Na szkodniki można [...] stosować. W zależności od szkodnika, to takim mocnym ziołem jest ten wrotycz, o którym mówiłem, wywar z niego, albo też gnojówka czasami, tylko bardzo długo trzeba czekać na jej zrobienie* (Trzebinia, mężczyzna, 61 lat).

Ponadto gospodynie domowe wieszały wrotycz w domach, wkładały go między pościel, żeby odstraszyć muchy, wszy, pchły oraz inne robactwo, nacierały nim mięso. Stosowały go też do odstrasżania ciem i gryzoni. Wielu rozmówców zamieszkujących gminy Libiąż, Chrzanów, Trzebinia, Alwernia i Babice zna działanie wrotyczu przeciw molom i innym insektom. Jedna z informaterek zwraca uwagę na tę roślinę, gdyż w odróżnieniu od lawendy wrotycz ma proveniencję rodzimą. *Trzymam go w szafach, w starych poszewkach, aby uchronić włóczkowe ubrania. Gnojówka z wrotycza pomaga też odstraszać owady w ogrodzie, gnojówka z pokrzywy natomiast służy jako naturalny nawóz* (Chrzanów, kobieta, 50 lat).

Czosnek pospolity (*Allium sativum*), który na stałe zagościł w kuchni, również stosowany jest jako środek ochrony roślin. W składzie czosnku znajdziemy wiele różnych substancji, które mają zdolność hamowania rozwoju szkodliwych mikroorganizmów (bakterii i grzybów chorobotwórczych), oraz odpowiedzialne za ostry zapach związki siarkoorganiczne, które odstrasżają szkodniki i insekty.

We wspomnieniach uczestników badań zachowały się szczątkowe informacje, jak dobierać rośliny, aby wzajemnie sobie pomagały we wzroście, np. zwiększały odporność na różne choroby lub odstraszały potencjalne szkodniki. Przykładowo warto posadzić obok warzyw aksamitki czy nagietek lekarski.

*Nagietek powinien rosnąć między pietruszką i między ogórkami. On bardzo dobrze wpływa i nawet robaczki, które [...] może źle wpływają na te warzywa, to ten kwiat jakby odrzucał ich. Ja nagietek czasem wsadzam, wsadziłam gdzie indziej w tym roku, ale powinnam wsadzić między warzywami. To też ma znaczenie. Ja do tego wagi nie przywiązuję, wsadzę, rośnie i koniec. Wsadziłam i pielęgnuję. I banana sobie moczę – jak zjem, skórkę z bananów ścinam, zalewam to wodą i po 3 dniach już jest woda do podlewania (nawóz taki). [...] potem odkrywam trochę ziemi i wrzucam tam [te banany]. Skorupki jajka też nie wyrzucam, tylko rozdrabniam, jak to wysuszę, i pod grządki* (Czyżówka, kobieta, 63 lat).

### Inne przykłady wykorzystywania ziół

Rośliny rosnące w tradycyjnych zagrodach spełniały, jak wspomniałam na wstępie, kilka funkcji: użytkową, ochronno-techniczną i społeczno-kulturową. Miały wymiar nie tylko konsumpcyjny i symboliczny, ale też estetyczny. Były jednym ze



Obraz dekorowany kwiatami, MNPE/E 2037, fot. z archiwum MNPE i ZL





sposobów skrywania niedostatku i biedy, a równocześnie źródłem inspiracji dla rzemieślników zdobiących malowane skrzynie, gliniane garnki i inne naczynia codziennego użytku, a także haftowane odświętne stroje czy wycinanki. Motywy roślinne to nieodłączny element zdobniczy stroju regionalnego. Na terenie gmin Babice, Alwernia, Chrzanów, Libiąż i Trzebinia noszono różne odmiany odświętnego stroju Krakowiaków Zachodnich. Wyszywane, naszywane i haftowane motywy kwiatowe zdobiły chusty, spódnice, gorsety, zapaski i koszule. Bywały wielobarwne i stonowane, małe i duże – zawsze jednak przyciągające wzrok. Dekorowano nimi nie tylko stroje kobiece, ale też męskie koszule. Zdobnictwo praktykowane przez ludność wiejską było zespolone z otaczającą rzeczywistością. Zależało od przyrody, jej barw i kształtów, od wierzeń i symboliki z nimi związanej, obrzędów wykonywanych zgodnie z tradycją i rytmem pór roku, od systemu wartości, a także religii. W pamięci informatorów i w sporadycznie zachowanych wystrojach wewnątrz przetrwała tradycja zdobienia bibułkowymi kwiatami obrazów religijnych, krzyży czy świątków.

Cofając się do lat 70. XX wieku, warto wspomnieć o malowaniu ścian we wzory roślinne, czasem geometryczne, za pomocą gumowych wałków. Ten rodzaj techniki zdobniczej powszechny był w wielu regionach, co potwierdziły wywiady przeprowadzone w gminie Libiąż. Tego typu malowanie polegało na pokryciu ścian najpierw kolorem, który stanowił tło, a następnie naniesieniu innym kolorem konkretnego wzoru. Powszechnym elementem wystroju wewnątrz były również żywe kwiaty wstawione do wazonu.

Wałek do malowania ścian,  
MNPE/E 2943,  
fot. z archiwum MNPE i ZL



Wątek do malowania ścian,  
MNPE/E 2943,  
fot. z archiwum MNPE i ZL

*Na imieniny jak się chodziło jeden do drugiego, to się zrywało kwiaty, i robiło się bukiet i z takimi bukietami się chodziło do ciotki, do wujka [...]. Zioła też były po to, żeby sobie używać. Przede wszystkim było bardzo dużo mięty, bo mięta to do wszystkiego, no i piołunu też było bardzo dużo (Psary, kobieta, lat 67).*

Rośliny jako element związany z obrzędowością ludową i wierzeniami są wykorzystywane kilka razy w roku. I tak do przyozdobienia palmy wielkanocnej używa się trzciny błotnej, gałązek cierniowych, jałowca, bazi wierzbowych, gałązek leszczynowych. Mirt i barwinek służą do ozdabiania koszyczków ze święconką. W dniu Zielonych Świątek mai się ściany gospodarstw tatarakiem, gałązkami lipy, brzozy czy kasztanu. Na oktawę Bożego Ciała robi się wianki, które jeszcze dziś można zobaczyć w niektórych domach zawieszane zgodnie z tradycją przy wejściu. Najbardziej zaś żywym zwyczajem nadal kultywowanym jest robienie „ziela” z kwiatów i ziół w dniu święta Matki Boskiej Zielnej. Zgodnie z przysłowiem „W sierpniu każdy kwiat woła – zanieś mnie do kościoła”. Wierzono bowiem, że poświęcenie roślin wzmacnia ich moc uzdrawiającą, ochronną, a także zapewnia pomyślność i powodzenie. Przy czym roślin poświęconych nie można było wyrzucać, tylko należało je spalić.

Ważnym aspektem dla rozmówców jest zastosowanie roślin w lecznictwie. Dlatego wiele osób je zbiera, przechowuje i sporządza z nich herbatki, maści, napary, syropy itp. Niezbędna jest do tego wiedza botaniczna. Surowcem zielarskim mogą być różne części roślin, jak: korzenie, kłaczka, ziele, liście, kwiaty, owoce, nasiona, pączki, kora, ponieważ substancje przydatne człowiekowi znajdują się w różnych



częściach rośliny. Nasi przodkowie obecność tych związków stwierdzali po smaku, zapachu lub konkretnym działaniu. Części te zbiera się o różnych porach roku, a nawet dnia, oraz rozmaicie przygotowuje. Z jednego gatunku rośliny można pozyskać kilka surowców. Przykładowo surowce lecznicze z mniszka lekarskiego, z którego kwiatu obecnie wiele osób sporządza syrop, to korzeń, ziele, liść i kwiat. Korzenie pozyskuje się jesienią. Po oczyszczeniu i umyciu suszy się je w warunkach naturalnych. Do celów leczniczych zbiera się także części nadziemne: kwitnące ziele i kwiaty.

*Polską nazwę mniszek zawdzięcza wyglądowi dna koszyczka po zdmuchnięciu owoców – biały, nagi, otoczony wieńcem listków budził skojarzenie z mniszą tonsurą. Gatunek ten w europejskich aptekach pojawił się dopiero w XII wieku, lecz przekonanie o jego wszechstronnym działaniu zjednało mu ważne miejsce w ziołolecznictwie. Szczególnie mocno ceniono go w medycynie ludowej. Mieszkiem leczono schorzenia wątroby i woreczka żółciowego, polecany był przy bólach żołądka, żółtaczce i chorobach dróg oddechowych. Mleczko z młodych łądzyk stosowano zewnętrznie, smarując nim brodawki, kurczaki i piegi<sup>13</sup>.*

Wśród mieszkańców powiatu chrzanowskiego rośliny tej najczęściej używa się do sporządzenia syropu pomocnego w leczeniu bólu gardła oraz kaszlu, a mleczko mniszka stosuje się jako środek na problemy z kurczakami. Gratką dla smakoszy są nalewki i wina z mniszka lekarskiego.

*Z mniszka lekarskiego dużo się u nas robi: nalewki i syrop. Nalewkę właściwie z kłącza się robi. Swego czasu zrobiło na dożynkach furorę to wino z mniszka lekarskiego. Cały gąsior zrobiliśmy, to znaczy zrobił koleżanki mąż, i rozdawaliśmy to na dożynkach. Śmiali się, że wino Veritas (Karniowice, kobieta, 69 lat).*

Jedną z ważniejszych funkcji, jaką pełnił ogródek, było dostarczanie składników

*wykorzystywanych do sporządzania potraw czy napoi. [...] kiedyś nie było jednak takiego dostępu i takiego wyboru artykułów spożywczych, tych o charakterze roślinnym: owoców, więc każdy miał, jak miał przydomowy ogródek, to coś tam hodował, czy do zupy, czy do przyprawy do tej zupy, czy jakiś owoc na kompot: porzeczka, agrest, truskawka, tego typu. I kwiaty. Też [ogródek] służył do odpoczynku, ale nie było takich stref wyznaczonych [...]. Huśtawkę się robiło na każdym drzewie, gdzie pasowało, koc się rozkładało [...] tam, gdzie mi pasowało, gdzie było słońce, gdzie nie było cienia, a jak potrzebowałem cienia, to szedłem pod drzewo. Nie było takich typowych stref rekreacyjnych, przynajmniej w tych dawnych ogródkach (Trzebinia, mężczyzna, 61 lat).*

13 D. Gnatowska, *Rośliny lecznicze. Kolekcje Muzeum Rolnictwa im. ks. Krzysztofa Kluka w Ciechanowcu*, Ciechanowiec 2016, s. 182.

\*\*\*

Na przestrzeni ostatnich lat zmieniły się charakter i funkcja przydomowego ogródka. Dawne ogródki to przede wszystkim duża różnorodność gatunkowa i kolorystyczna roślin, miejsca pełne kwiatów, pachnących ziół, warzyw, których nostalgiczny obraz uzupełniały ławeczka, huśtawka, drewniana beczka na deszczówkę, tworzące w całości specyficzny klimat, u wielu osób przywodzący na myśl szczęśliwe dzieciństwo. Niegdyś przeważającą była funkcja użytkowa, która obecnie została zdominowana przez ozdobną lub wypoczynkowo-relaksacyjną, czego oznaką jest zmiana w składzie gatunkowym oraz w układzie zieleni ogrodowej. Niewątpliwie wpływ na ten fakt mają nowe trendy w sztuce ogrodowej.

Zauważalną zmianą jest też sadzenie różnych gatunków drzew i krzewów iglastych. Dawniej nie było tradycji sadzenia drzew szpilkowych, gdyż ich miejsce było w lesie. Wiele kwiatów i ziół zastępowanych jest obecnie bylinami zimującymi w gruncie oraz krzewami ozdobnymi. Takie rozwiązania mają swoich zwolenników ze względów praktycznych i ekonomicznych. Pielęgnacja takiej przestrzeni wymaga mniejszego nakładu pracy, gdyż ogranicza się w większości do koszenia trawy i ewentualnego przycinania iglaków. Od lat 90. XX wieku w wyniku mody i oferty, jaka pojawiła się w centrach ogrodniczych, oprócz obcych naszym tradycjom gatunków roślin do ogródków trafiają takie elementy dekoracyjne, jak: skalniaki, krasnale, wiatraki itp. Wśród trendów designerskich są lampki na fotowoltaikę o różnych kształtach, drzewka przycinane na wzór bonzai, parasole i zestawy mebli ogrodowych, hamaki.

Życie dawnych mieszkańców wsi i małych miasteczek było zsynchronizowane z następującymi po sobie porami roku, cyklem przyrody i religią. Wartości te stanowiły także priorytet w organizacji i doświadczeniu przestrzeni najbliższej człowiekowi. Tradycja przekazywana z pokolenia na pokolenie wyznaczała to, co było pożądane w przydomowych ogródkach, które symbolizowały piękno, użyteczność, swojskość i bezpieczeństwo. Dzisiaj niestety w następstwie zmian społecznych i cywilizacyjnych tracimy te wartości, a nasza najbliższa przestrzeń zmienia swój charakter.

**Małgorzata Roeske**



**Zapomniana tradycja  
czy zielarski renesans?  
Współczesne praktyki  
wykorzystania ziół**





**T**emat ziół i ziołolecznictwa, także w ujęciu badawczym, współcześnie budzi mieszane uczucia. Dla jednych zbieranie, uprawa i użytkowanie ziół stanowi praktykę, która na obecnym etapie rozwoju farmacji, medycyny i technologii spożywczej jest raczej zbędnym archaizmem lub co najwyżej niezbyt popularnym hobby. Dla innych łączy się z rodzinną tradycją, którą należy kultywować. Odmierna perspektywa zwraca uwagę na zachodzącą zmianę kulturową i coraz silniejszą potrzebę powrotu do bliższych naturze sposobów żywienia, leczenia i pielęgnacji.

Świadoma tych rozbieżności, postanowiłam spróbować odpowiedzieć na pytania: Jakie miejsce zajmują zioła we współczesnej kulturze regionu? Kto i w jakim celu nadal je zbiera? Jakie gatunki są obecnie uprawiane? Jak istotne jest ziołolecznictwo w odniesieniu do terapii konwencjonalnych? Wreszcie – czy zioła odnalazły swoje miejsce we współczesnym, zabieganym i nastawionym na szybką konsumpcję świecie? A jeśli tak, to do jakich kontekstów kulturowych jest im najbliżej?

Odpowiedzi na te pytania pomogli nam udzielić mieszkanki i mieszkańcy powiatu chrzanowskiego, gmin: Alwernia, Babice, Chrzanów, Libiąż i Trzebinia; osoby, dla których zioła, choć w różnym stopniu, stanowią istotny element codziennego życia.

### **Od przekazu międzypokoleniowego do Facebooka – skąd czerpać wiedzę o ziołach**

Wiedza o sposobach wykorzystania określonych gatunków roślin w opinii mieszkanki i mieszkańców powiatu stanowiła niegdyś oczywisty element codziennego życia. Rozpowszechniana była naturalną drogą przekazu międzypokoleniowego, w trakcie wspólnych spacerów starszych i młodszych członków rodziny po okolicznych lasach i polach lub podczas długich jesiennych wieczorów, gdy matki i babki urozmaicały sobie rytuał skubania pierza, opowiadając córkom o szczególnych właściwościach ziół. W taki sposób wiedzę o ziołolecznictwie zdobyła większość rozmówczyń i rozmówców starszego pokolenia:

*Tak jak wiele osób na wsi – wynikało to z obserwacji czy nauki babci, mamy czy przyglądania się, jak to inne osoby robiły. Czy słowne przekazy, że coś jakoś przykuje [uwagę] lub*

*przetwarza, i to jakoś człowiekowi zostało w głowie. A jak się już zacznie robić własnoręcznie, to człowiek zaczyna nabierać wprawę. Kiedyś działało tu prężnie koło gospodyń, to były panie starsze ode mnie, które przy okazji opowiadały. Kiedyś mnie bolała ręka czy głowa. „A to weź sobie to czy zaparz sobie, to ci przejdzie”. Tak się zdobywało tę wiedzę, nawet mimochodem (Jankowice, kobieta, 71 lat).*

Uzupełnienie tej wiedzy stanowią poradniki zielarskie i rozmaite publikacje książkowe, do których chętnie sięgają mieszkanki i mieszkańcy powiatu, jak choćby *Poradnik zielarza* Witolda Poprzęckiego, *Apteka natury* Jadwigi Górnickiej czy publikacje ojca Czesława Klimuszki.

Cennym źródłem informacji o ziołach, także wśród przedstawicieli średniego i starszego pokolenia, okazuje się internet. Kilka osób spośród rozmówczyń i rozmówców deklaruje przynależność do grup facebookowych. Społeczności te gromadzą także osoby mające formalne wykształcenie w zakresie zielarstwa i ziołolecznictwa, które chętnie dzielą się swoją wiedzą. Popularny bywa także serwis YouTube – tu, jak podkreślają rozmówczynie, odnaleźć można m.in. nagrania naturoterapeutki Barbary Kazany czy zajmującego się ziołolecznictwem lekarza Marka Skoczylasa. Nieobce uczestnikom badań są też aplikacje na smartfony, pozwalające rozpoznać gatunki ziół oraz ich zastosowanie. Spośród mediów popularne są także programy telewizji śniadaniowej, w których od czasu do czasu pojawia się tematyka zielarska.

Część osób, które zainteresowały się udziałem w projekcie, ma wykształcenie akademickie w zakresie botaniki, zielarstwa i ziołolecznictwa. Niektórzy zdobywają wiedzę w trakcie warsztatów zielarskich, które w ostatnich latach odbywały się w różnych miastach powiatu, m.in. w Chrzanowie i Libiążu, oraz we wsi Brodła.

Wiedza na temat ziół to także wiedza oparta na sensorycznych metodach rozpoznawania roślin. Zajmujący się botaniką mieszkaniac Chrzanowa zauważa, że kiedyś poznawaliśmy rośliny i odróżnialiśmy gatunki jadalne od trujących w sposób instynktowny: poprzez próbowanie i smakowanie, ale z czasem zatraciliśmy tę umiejętność. Niemniej rozmówczynie i rozmówcy nadal potrafią wiele odmian rozpoznać na podstawie zmysłów – główną rolę odgrywa tu zmysł węchu. Zapachy zwykle nie są opisywane dokładnie, rzadziej też budzą konkretne skojarzenia. Najczęściej zapach kategoryzowany jest jako przyjemny bądź nieprzyjemny.

Przekaz pokoleniowy traktowany jako źródło wiedzy o ziołach zdaniem rozmówczyń i rozmówców coraz bardziej zanika. *Nas nauczyli rodzice, ale my sobie to przyswajali, bo my chodzili po polach, robili w polach, a teraz dzieci, w polach się nie robi, one nawet nie wiedzą, jak owies wygląda, jak zboże wygląda* – stwierdza mieszkanka Pogorzyc. *Teraz, kiedy wiedza jest dostępna na wyciągnięcie klawisza komputera, to jakby się to wszystko odwróciło, i teraz jest mniejsze zainteresowanie takie powszechne* – dodaje rozmówczynie z Jankowic. Botanik z Chrzanowa zwraca uwagę na stosunkowo niski poziom wiedzy na temat zielarstwa. Jako wieloletni uczestnik internetowej społeczności zrzeszającej botaników i miłośników roślin o nazwie Bio-forum<sup>1</sup> rozmówca zauważa, że użytkownicy potrafią zamieścić zdję-

---

1 Bio-forum, <https://www.bio-forum.pl/> [dostęp 9 sierpnia 2022].

Aleksander Ożarowski  
Wacław Jaroniewski

# ROŚLINY LECZNICZE

## i ich praktyczne zastosowanie



Publikacja na temat roślin  
leczniczych, 2021,  
fot. M. Roeske

cie sosny zwyczajnej (*Pinus sylvestris*) z zapytaniem, jaka to jest roślina. Niemniej uważa, że sytuacja powoli zaczyna się zmieniać. Podkreśla, że do wzrostu zainteresowania społecznego zielarstwem przyczyniła się pandemia, podczas której ludzie mieli więcej wolnego czasu i zaczęli zwracać pilniejszą uwagę na przyrodę.

Jako czynnik wpływający na społeczny charakter wiedzy o ziołach wskazywany jest również przekaz reklamowy. Reklama nie tylko nakłania do zakupu, ale także kształtuje wyobrażenia na temat konkretnych gatunków ziół; buduje skojarzenia, których logika potrafi zaskoczyć. Przykładem może być relacja mieszkańca Chra-





Zielnik, 2021,  
fot. M. Roeske

nowa, który wspomina warsztaty zielarskie skierowane do młodszego pokolenia. Dzieci zapytane, z czym kojarzy im się zapach świeżo urwanego liścia mięty pieprzowej (*Mentha xcitrata*), odpowiedziały wówczas, że z gumą do żucia. Jako że nie miały większego doświadczenia kontaktu z ziołami, sztuczny aromat o zapachu i smaku mentolu okazał się dla nich sensorycznym wzorcem.

*W tej chwili ludzie kierują się reklamą. Te reklamy sprowadzają się do tego, brutalnie mówiąc, że człowiek ma problemy trawienne, stosuje jedną substancję, która ma reakcję oczyszczającą, a potem stosuje drugą substancję, która ma reakcję spowalniającą przewód pokarmowy. Paradoksalnie powinno to być dwa w jednym. Żyjemy w świecie zalewu informacji, która nie jest żadną informacją [...]. Kiedyś ludzie byli w stanie sami stosować te zioła, ocenić ich reakcję na organizm, a teraz ulegamy temu, co się nam narzuca (Chrzanów, mężczyzna, 66 lat).*

Pomimo tych trudności część mieszkanek i mieszkańców powiatu aktywnie angażuje się w popularyzację wiedzy zielarsko-ziołoleczniczej, kierując swoją ofertę także do młodego pokolenia. Do takich osób należy mieszkanka Chrzanowa, nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej. Rozmówczyni wprowadza dzieci w świat ziół, tworząc wraz z nimi zielniki. Uczniowie zbierają rośliny, następnie dowiadują się za pośrednictwem internetu, jakie dane zioło ma właściwości lecznicze, po czym umieszczają je w zeszytach wraz z opisem. Rozmówczyni planuje także kolejny projekt skierowany do dzieci, polegający na stworzeniu permakulturowej<sup>2</sup> grządki. Celem kobiety jest nauczyć dzieci, co się wysiewa, a co należy wysadzić. Chciałaby, aby dzieci zaobserwowały, w jaki sposób proces uprawy przebiega od samego początku:

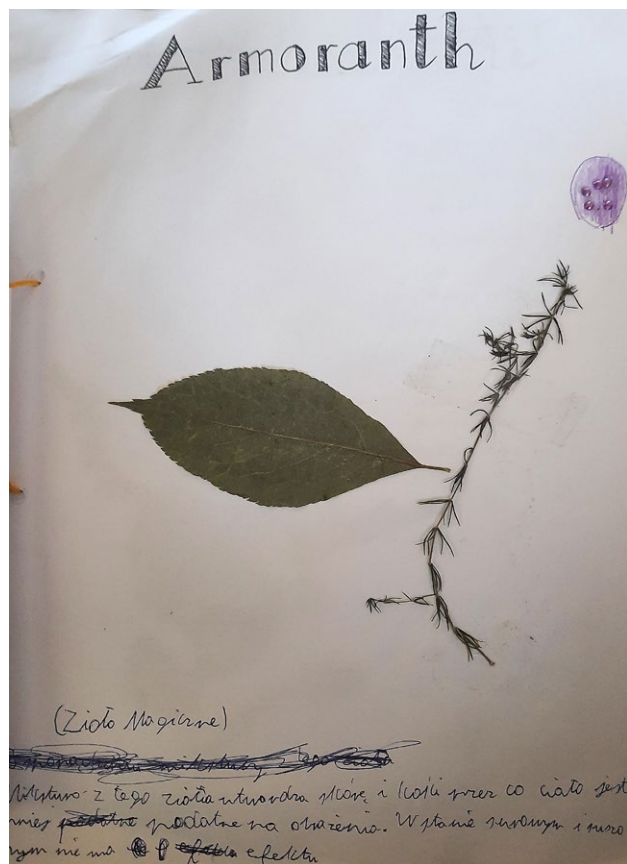
*[Zależy mi na tym] żeby [uczniowie] wiedzieli, że [uprawy] nie biorą się z powietrza, że będziemy je sadzić, że są wieloletnie, że mamy wieloletnie, że jest rabarbar, który możemy pociąć i ugotować [...]. Ja jestem nauczycielem, który lubi takie zabawy polisensoryczne, stąd te kule kąpielowe, mydła. Dla bezpieczeństwa robimy tylko glicerynowe. Robię z nimi te rzeczy, żeby odkrywali świat i żeby umieli powiedzieć: „A ja wiem! Ja wiem, że to jest szalwia i że jest piękna na języku”. Bo nie każdy ma takie możliwości w domu (Chrzanów, kobieta, 50 lat).*

Pasjonatką popularyzacji zielarstwa i ziołolecznictwa jest także inna mieszkanka Chrzanowa, zawodowo zajmująca się pielęgniarstwem i fizjoterapią. *Jestem czarodziejem i to takim zawodowym* – mówi o sobie półżartem (Chrzanów,

2 Permakultura to idea w obrębie ekologii postulująca tworzenie systemów mieszkalnych oraz rolniczych, dla których wzorcem stanowią ekosystemy naturalne (T. Hemenway, *Gaias Garden: A Guide to Home-Scale Permaculture*, Londyn 2009, s. 5).



kobieta, 52 lata). W trakcie obozów inspirowanych serią powieści o Harrym Potterze prowadzi m.in. zajęcia z zielarstwa dla dzieci. W trakcie rozmowy pokazuje mi przykładowy zielnik, jaki sporządzają dzieci podczas tych zajęć – mają za zadanie zebrać zioła, po czym wymyślić dla nich magiczne zastosowanie. Opowiada też o innych zadaniach w ramach tych zajęć, w trakcie których dzieci nadają roślinom magiczne nazwy i zastosowanie: *Podczas 12-dniowego turnusu staramy się hodować magiczne rośliny. Magiczna roślina to jest groszek na gazie, i ona nazywa się mizuna, a nie groch albo fasola – śmieje się rozmówczyni. Kobieta prowadzi także obozy harcerskie, wędruje z dziećmi po lesie i uczy je zastosowania ziół, opowiadając, że np. krwawnik (*Achillea millefolium*) służy jako tzw. babskie zioło, rumianek pospolity (*Chamomilla recutita*) natomiast można wykorzystać do rozjaśniania włosów: *Pamiętam, jak na obozie harcerskim bawiliśmy się w wiedźmina. Ktoś tam chciał być Geraltem<sup>3</sup>. No to bierz tu, myj w rumianku. Nagotowaliśmy. „Jezu, druhnno, mi się włosy rozjaśniły z tego rumianku!” – wspomina z entuzjazmem reakcją harcerza. Kobieta uważa, że taki tryb nauczania jest dużo bardziej efektywny: *Ja z tymi dzieciakami gotuję te zioła na ognisku. Oni sami sobie to zbiorą, sami gotują, przyrządzą i potem to piją, im to smakuje. Bo to nie jest, kurczę, herbata...* Wzrost kompetencji pozwalających na rozpoznawanie konkretnych gatunków ziół oraz ich trafne zastosowanie zdaniem rozmówczyni sprawia dzieciom i młodzieży wiele satysfakcji oraz buduje w nich poczucie samodzielności.**



Zielnik, 2021,  
fot. M. Roeske

## Ziołolecznictwo a medycyna konwencjonalna

Babka lancetowata (*Plantago lanceolata*) pomaga na stłuczenia i bóle, podobnie liście kapusty. Z przeziębieniem, katarem i kaszlem warto walczyć różnymi syropami, m.in. z cebuli jadalnej (*Allium cepa*), nawłoci pospolitej (*Solidago virgaurea*), sosny czy prawoślazu (*Althaea officinalis*). Oczywistym wsparciem przy infekcjach jest także herbata z maliny (*Rubus idaeus*) lub kwiatu lipy drobnolistnej (*Tilia cordata*). Przy problemach z trawieniem natomiast możemy sobie pomóc, stosując napary z mięty, rumianku, kminku zwyczajnego (*Carum carvi*) czy kopru włoskiego (*Anethum graveolens*). Wysokie ciśnienie pozwalają obniżyć jemiola pospolita (*Viscum album*), aronia, żurawina (*Oxycoccus palustris*) i sok z surowego buraka. Ten, jakże skrótowy, katalog gatunków roślin wykorzystywanych w ziołolecznictwie ukazuje żywotną, mimo zmieniających się wzorców kulturowych,

<sup>3</sup> Bohater cyklu powieści Andrzeja Sapkowskiego charakteryzował się m.in. długimi, białymi włosami.

trwałość wiedzy botanicznej pozyskanej przez naszych przodków. Niemniej warto postawić pytania: z jakim statusem kulturowym ziół leczniczych mamy obecnie do czynienia? Czy nadal jesteśmy przekonani o ich leczniczej mocy? Czy terapia oparta na ziołach może stanowić alternatywę dla medycyny konwencjonalnej czy też wręcz przeciwnie – na obecnym poziomie rozwoju technologii, przy tempie współczesnego życia porzuciliśmy już tzw. naturalne metody leczenia jako wymagające czasu i niewystarczająco efektywne?

Dla sporego grona osób kluczową przyczyną spadku zainteresowania zielarstwem jest sytuacja rodzinna. Część kobiet należących do lokalnych kół gospodyń wiejskich wyznaje, że obecnie nie mają już motywacji, aby sporządzać domowe specyfiki na bazie ziół. *Jak miałam małe dzieci, to miałam. Ale teraz jestem sama, to komu to wetknę?* – zastanawia się mieszkanka Płazy zapytana, czy w jej apteczce domowej można odnaleźć jakieś ziołowe remedia. Kolejnym problemem jest postępujące zanieczyszczenie środowiska i powszechne stosowanie środków ochrony roślin. Obawa o skażenie ziół rosnących na łąkach powstrzymuje część mieszkanek i mieszkańców powiatu przed ich samodzielnym zbieraniem. Coraz częściej decydują się oni na zakup gotowych mieszanek lub preparatów w sklepach zielarskich bądź aptekach. *Dylemat człowieka żyjącego na krawędzi kultury techniczno-chemicznej i naturalnej* – stwierdza mieszkanka Chrzanowa. – *O tej marchewce na pewno babka matce, matka córce [mówiła] i tak z pokolenia na pokolenie. Po czym ktoś w dobrej wierze gotuje marchewkę dla dziecka i jest w stanie mu zaszkodzić, bo ma marchewkę nie wiadomo czym pędzoną.*

Z drugiej strony, pomimo tych wątpliwości, popularna staje się opinia, że ziołolecznictwo współcześnie przeżywa renesans. Ów proces zmiany kulturowej trafnie opisuje mieszkanka Pogorzyc: *Dawniej było tak, że nasze matki zbierały [...]. Potem przyszło tak, że nie było mody na zioła, tylko wszyscy lecieli do apteki, kupowali lekarstwa. A teraz znowu przyszła moda na zioła.* Zmianę tę rozmówczyni i rozmówcy notują także na podstawie obserwacji podejścia lekarzy, którzy stopniowo stają się coraz bardziej otwarci na wykorzystywanie ziół w procesie leczenia. Rzecz jasna nadal nie stawiają terapii opartych na ziołach ponad medycyną konwencjonalną, ale rzadziej zniechęcają pacjentów do sięgania po środki pochodzenia naturalnego; niekiedy również proponują suplementację ziołami. Jak deklaruje rozmówczyni z Chrzanowa, wpływ na tę zmianę postawy ma także obserwacja pozytywnych skutków wspomagania terapii ziołami:

*Teraz była pandemia, doktor dzwoni: „Pani Kasiu, niech pani idzie do pacjenta, 3 tygodnie już kaszle, teleporady, ja już nie wiem co. Niech pani weźmie bańki, jakieś czary mary”. No to poszłam. Kazałam pić jeżówkę purpurową, kazałam pić siemię lniane, zrobiłam bańki i przeszło. Antybiotyk też był (Chrzanów, kobieta, 52 lata).*

Na sceptyczność środowiska lekarskiego wobec ziołowych remediów wpływa także specyfika działania terapii naturalnych. Osoby zajmujące się zielarstwem są świadome, że tego typu leczenie wymaga czasu i cierpliwości. Rozmówca z Chrzanowa porównuje działanie leków konwencjonalnych do żywienia typu *fast food*,

podczas gdy terapia ziołami bliższa jest idei *slow food*<sup>4</sup>. Mężczyzna sam, jako osoba zajmująca się zielarstwem, deklaruje daleko idącą ostrożność w stosowaniu terapii naturalnych. Odradza samoleczenie ziołami, uważa, że przed każdą terapią ziołową należy zrobić badania i skonsultować się z lekarzem. Podkreśla, że w przypadku ziół ważne jest także dawkowanie. Sceptycznie podchodzi do mieszanek ziołowych, np. popularnych ziół Bittnera:

*Ja to nazywam ziołowe garłacze [...]. Strzelamy, leci chmura odłamków, któryś trafić musi. Czyli nie wiemy, co pacjentowi jest, podajemy mu od razu 20 ziół, któreś zadziałać musi. Ale to przecież nie o to chodzi [...]. Trzeba pamiętać, że nie ma ziół cudownych. Słynna zasada szkoły w Salerno: „Przeciw sile śmierci nie masz leków w ogrodzie” (Chrzanów, mężczyzna, 66 lat).*

Na pytanie, czy mieszkańcy powiatu chrzanowskiego preferują leczenie ziołami ponad medycynę konwencjonalną, trudno udzielić jednoznacznej odpowiedzi. Najczęściej reprezentowana przez rozmówczynie i rozmówców postawa zakłada łączenie obydwu nurtów. Ziołolecznictwo, nawet wśród osób podkreślających pozytywne efekty metod naturalnych, postrzegane jest jako pomocne w stanach lżejszych, niewymagających nagłych interwencji medycznych. Przykładem takiej postawy jest wypowiedź mieszkanki Płazy, która ukończyła studia ziołolecznicze:

*Jeżeli czujemy się chorzy, wyszliśmy gdzieś, że nas zawiało, zalało, to taka herbata z imbirum, miód z czosnkiem pomoże, tak że nie rozchorujemy się bardziej. Ale jeżeli już jesteśmy chorzy, mamy zapalenie płuc, to nie ma się co oszukiwać. Zioła należy stosować dłuższy czas, by wykazały działanie (Płaza, kobieta, 29 lat).*

Terapia ziołami traktowana jest bardziej jako próba pierwszej pomocy, a także sposób na zapobieganie dolegliwościom aniżeli leczenie w sensie dosłownym: *Najpierw się pomaga tym, co się ma, co się umie, o czym się słyszy, a potem jak nie pomaga, to idzie się po antybiotyk – śmieje się mieszkanka Luszowic.*

*Natura jest mądra, tylko my przestaliśmy jej słuchać* – stwierdza zajmująca się ziołolecznictwem rozmówczyni z Chrzanowa. Uważa, że należy łączyć medycynę naturalną i konwencjonalną, czego przykładem jest medycyna Wschodu. Jest przeciwniczką chemioterapii, uważa, że osłabia ona i niszczy organizm. Jednocześnie podkreśla, że problem stanowią także osoby, które odrzucają medycynę konwencjonalną, wierząc bezkrytycznie metodom naturalnym:

*Moja koleżanka złamała śródstopie i ona to śródstopie leczyła... „Kasia, wiesz co, tak mnie boli noga”. Ja mówię: „No jak coś, to kapusta, liście z kapusty przyłóż”. Nie wiedziałam, że ona ma tę nogę złamaną. Ja mówię: „Czemu ty nie idziesz do prześwietlenia?” „A, bo wiesz, ja chcę naturalnie” [...]. Przegięcie w żadną stronę nie jest dobre. Mamy medycynę, z której możemy korzystać, ale możemy też tą naturą się posiłkować, jednym i drugim (Chrzanów, kobieta, 52 lata).*

4 Rozróżnienie to rozwinę w dalszej części tekstu.



Wrotycz i rumianek,  
2021, fot. M. Kula

Postawy wskazujące na przewagę w stosowaniu rozwiązań z zakresu medycyny konwencjonalnej nad naturalną nie wybrzmiały bezpośrednio w relacjach rozmówczyń i rozmówców. Najpewniej wynika to z faktu doboru grupy – rozmowy w ramach projektu kierowane były do osób w jakimkolwiek stopniu zainteresowanych zielarstwem i ziołolecznictwem. Niemniej wśród średniego i starszego pokolenia (osób powyżej 60. roku życia) pojawiały się stosunkowo częste opinie, że zainteresowanie ziołolecznictwem zanika wśród młodych:

*Jeśli to rośnie i ktoś fajnie o tym opowiada, to młodzi ludzie nawet zaczynają się tym interesować. Ale tak na co dzień ten temat umyka zupełnie i idzie się do apteki albo z receptą,*





Domowa maść z żywokostu, 2021, fot. M. Roeske

*albo bez, i kupuje się ususzone, rozgniecione, byle szybko posmarować. Nie boli, więc na tym temat się kończy (Jankowice, kobieta, 71 lat).*

*Powiem tak, młodzi ludzie wolą iść do apteki. Młode mamy to one nie za bardzo mają czas, żeby zbierać, to sobie woli iść do apteki, kupić jakiś tam preparat z suszonych ziół czy wyciąg (Płaza, kobieta, 75 lat).*

Zdecydowanie liczniejsza grupa rozmówczyń i rozmówców natomiast wybiera naturalne metody leczenia, decydując się na kontakt z lekarzem tylko w ostateczności. Szczególną nieufność wzbudzają antybiotyki – wśród tej grupy zyskały one status środka leczniczego, którego warto unikać za wszelką cenę:

*Uważam, że jeśli coś mi może pomóc bez ingerencji antybiotyku, bez tej chemii, to dlatego nie (Olszyny, kobieta, 70 lat).*

*Nie, nie idę do lekarza od razu. Mam te soki, herbatę robię. Czarną, rumianek, miętę. Gorąca herbata z cytryną. Ja do takich [konwencjonalnych] leków mam uprzedzenie, nie żeby przeziębienie było i żebym już leciała [do lekarza]. Jak już dłuższy czas się utrzymuje, czy mężowi, to tak (Czyżówka, kobieta, 90 lat).*

Postawa ta z jednej strony reprezentowana bywa przez starsze pokolenie, dla którego terapie ziołami stanowiły nierzadko jedyną dostępną formę leczenia. Nie dziwi zatem, że stosowanie ziół w przypadku rozmaitych dolegliwości jest dla nich wyborem oczywistym. Warto jednak zaznaczyć, że preferowanie terapii alternatywnych wpisuje się również w szerszy światopogląd, reprezentowany także przez młodsze pokolenie. Nurt ten, który określić można mianem *slow life*, wiąże się z szeroko pojętym powrotem do natury w zakresie m.in. wyboru metod leczenia, pielęgnacji czy sposobów prowadzenia gospodarstwa domowego.

## *Slow life* i powrót do natury

Idea *slow life*<sup>5</sup> odnosi się do stylu życia, niespiesznego, opartego na świadomych wyborach konsumenckich. W literaturze i publicystyce zdecydowanie częściej możemy spotkać się z pojęciem *slow food*<sup>6</sup>, które powstało w kontrze do idei *fast food*, bazującej na dostarczaniu konsumentowi szybkich posiłków o niezbyt bogatych wartościach odżywczych. Termin ten z czasem wykroczył poza sferę wyłącznie gastronomiczną, a osoby wybierające ten sposób odżywiania zaczęły reprezentować również określony model życia: zabiegany, wtłoczony w machinę bezrefleksyjnej konsumpcji, ignorujący potrzeby ducha i ciała, szkodliwy dla środowiska naturalnego. Reakcją na to zjawisko, określane też mianem *mcdonaldyzacji społeczeństwa*<sup>7</sup>, stał się nurt *slow food*<sup>8</sup> i szerzej – *slow life*. Zasadniczymi wartościami, na których opiera się ruch *slow food*, są dobro, czystość i sprawiedliwość. Pierwsza z nich odnosi się do zmysłów – smaku, zapachu, czerpania przyjemności z przyswajania wysokojakościowych produktów żywnościowych. Druga dotyczy pozyskiwania żywności nieskażonej w sposób zrównoważony, czyli ograniczenia negatywnego oddziaływania procesu produkcyjnego na środowisko. Trzecia z kolei wiąże się z postulatem sprawiedliwości społecznej i zapewnieniem pracownikom zaangażowanym w proces produkcji żywności godziwych warunków pracy i płacy<sup>9</sup>.

Przeniesienie tych zasad na szerzej pojęte wybory konsumenckie generuje określony styl życia – *slow life* – oraz stosunek jednostki do własnego zdrowia. Oparty jest on m.in. na przekonaniu, że tym, co nam najbardziej służy, są produkty naturalne, wytwarzane lokalnie, jak najmniej zmodyfikowane w trakcie procesu produkcyjnego. Stanowią one przeciwwagę wobec leków, kosmetyków, środków czystości czy żywności wytwarzanej z użyciem przemysłowej technologii i chemii.

Wśród mieszkank i mieszkańców powiatu chrzanowskiego, z którymi zostały przeprowadzone rozmowy, nietrudno zauważyć, że zainteresowanie zielarstwem i ziołolecznictwem związane bywa z głębszą filozofią życiową. Dotyczy ona sposobu traktowania swojego ciała, umysłu oraz środowiska naturalnego. Przykładem takiej postawy może być jedna z mieszkank Chrzanowa, która jest orędowniczką spożywania produktów regionalnych. Rozmówczyni jest przekonana, że istnieje połączenie między mikroelementami obecnymi w naszym ciele a tymi, które wyrosły w najbliższym nam, rodzimym środowisku. Podobną perspektywę prezentuje jej mąż: *My się nastawiamy na to, co jest z całego świata. A bazą powinno być to, co jest uprawiane tu* (Chrzanów, mężczyzna, 66 lat).

Wielość aspektów życiowych, jakie pokrywa filozofia *slow life*, a także bliskie związki między tym sposobem życia a zainteresowaniem rozmówców i rozmówczyń ziołami dobrze obrazuje również wypowiedź mieszkańca Trzebini. W opinii

---

5 W swobodnym tłumaczeniu z języka angielskiego „powolne życie”.

6 Z języka angielskiego „powolne jedzenie”.

7 G. Ritzer, *Mcdonaldyzacja społeczeństwa*, Warszawa 1999.

8 Ruch zapoczątkowany w 1985 roku z inicjatywy Włocha Carla Petriniego, który w ten sposób zareagował na powstanie pierwszej restauracji serwującej posiłki typu *fast food* (M. Wiśniewska, *Żywność, życie i turystyka w stylu „slow”*, „Zarządzanie i Finanse” 2012, nr 3, s. 162).

9 Tamże, s. 62.

mężczyzny stosowanie ziół stanowi element stylu życia nakierowanego na dbałość o kondycję organizmu i własne zdrowie; jest przejawem troski i odpowiedzialności za siebie oraz innych:

*Bezwzględnie uważam, że zanim się sięgnie po medykamenty chemiczne przepisywane przez lekarza, po pierwsze należy dbać o odporność. To nie tylko są zioła, to znaczy zioła to terapeutyczne środki, ale generalnie należy dbać o odporność, zwracając uwagę na to, co się je. Unikać przetworzonych produktów, produktów konserwowanych, jeść jak najwięcej świeżych, najlepiej przez siebie wyhodowanych warzyw, owoców, niewiele mięsa, jakieś takie ilości bez przesady ryb, dużo wody. To można całą gamę tych zaleceń [podać], ale generalnie dbać o odporność poprzez przede wszystkim jedzenie i unikanie elektrosmogu (Trzebinia, mężczyzna, 51 lat).*

Podobne podejście możemy zaobserwować w przypadku wyboru środków pielęgnacyjnych i kosmetycznych. Rozmówcy i rozmówczynie, kupując gotowe produkty, starają się zwracać uwagę na skład wybieranych kosmetyków, częściej decydując się na te, które zawierają naturalne, ziołowe składniki:

*Ja na przykład myję buzię nie mydełkiem, tylko emulsją do mycia. Ona jest z olejkiem z czarnuszki i z czysyńce [chodzi o czystek] czy coś to tam. I do tego są też kremy, takie to od czasu do czasu, bo trzeba zmieniać co jakiś czas. Ale to do mycia twarzy jest bardzo dobre (Karniowice, kobieta, 69 lat).*

*Ja jestem fanem firmy TianDe, ona jest tylko na naturalnych, na ziołach, które są z Ałtaju z Tybetu. [...] To są czyste zioła i one są tak skondensowane i produkowane, tak preparowane, że są zrobione w nanotechnologii i wnikają w głąb skóry. No rewelacyjne (Myślachowice, kobieta, 54 lata).*

Uczestniczki badania wytwarzają także samodzielnie kosmetyki: olejek z nagietka (*Calendula officinalis*) służy jako krem do ciała i twarzy, ocet jabłkowy doskonale zastępuje tonik, a także używany jest jako płukanka po myciu włosów – w tym celu szeroko stosowany jest także wywar z pokrzywy (*Urtica dioica*) lub z czarnej rzepy (*Raphanus sativus*). Z nagietka i smalcu panie sporządzają nawilżające kremy do twarzy. Popularna jest też maseczka z zielonego ogórka. Rośliny, jak przekonują rozmówczynie, pomagają także zastąpić chemiczne koloryzatory do włosów: wywar z orzecha (*Juglans regia*) przyciemnia włosy, nadając im brązowy odcień, podobnie działa wywar z łupin cebuli. Na rozjaśnianie plam na skórze natomiast pomoc może mniszek pospolity (*Taraxacum officinale*), a wywar ze skrzypu polnego (*Equisetum arvense*) wzmacnia paznokcie i pomaga na przetłuszczające się włosy.

Wyjątkową produkcję kosmetyków naturalnych prowadzi jedna z mieszkanek Chranowa. Zgłaszając się do projektu, wspomniała o swojej pasji – produkcji mydła całkowicie opartego na produktach naturalnych i roślinach. Kiedy odwiedzam ją w położonym na uboczu miasta domu jednorodzinnym, pokazuje mi swoje wyroby: kilkanaście kartonów pełnych mydeł o różnych kolorach, kształtach i zapachach. Rozmówczynie śmieje się, że trudno jej zatrzymać tę produkcję: *To jest*



Mydła domowe,  
2021, fot. M. Roeske

*tak jak z gotowaniem. Człowiek chce coraz więcej i coraz więcej i coraz większą ma wiedzę (Chrzanów, kobieta, 50 lat).*

Zainteresowanie tym niecodziennym hobby kobieta zaczerpnęła od koleżanki, osoby o *nastawieniu proekologicznym*, jak sama mówi. Rozmówczyni dzięki niej dołączyła wówczas do akcji „Luty bez foliówek”. Starając się zredukować plastik, poszła o krok dalej i zaczęła produkować mydło, aby ograniczyć odpady w postaci pustych opakowań po żelach lub szamponach. Zaczęła od prostego mydła z oleju kokosowego i oliwy z oliwek: *Jak się robi zwykle mydło, które myje, to jest sukces, ale fajnie jest zrobić mydło, które robi coś* – wyjaśnia. Rozmówczyni produkuje mydło olchowe, nagietkowe, wrotyczowe, pokrzywowe, rdestowe i inne. Szyszki olchy zbiera na wiosnę, sporządza odwar, po czym mrozi go, aby nie stracił właściwości. Podobnie postępuje z nagietkiem i wrotyczem (*Tanacetum vulgare*). Rdestowiec (*Polygonum cuspidatum*) dodaje dla koloru – nadaje on mydłu zabarwienie „antycznoróżowe”, czyli brudnawy róż. Do każdego zioła stosowana jest inna procedura – sporządza się odwar, napar lub macerat olejowy, który polega na tym, że zioła wkłada się na pewien czas do oleju, potem w słoiku umieszcza w zmywarce. Tam pod wpływem odpowiedniej temperatury maceruje się przez 1,5 godziny. Następnie przecedza i dodaje olej do mydła. Inna procedura dotyczy





Mydła domowe,  
2021, fot. M. Roeske

pokrzywy – wyciska się ją przez wyciskarkę wolnoobrotową i pulpę dodaje dopiero po zmydleniu mydła. Różnica polega na tym, że im twardszy materiał roślinny, tym wcześniej w procesie produkcji można go dodać, np. szyszki olchowe można dodać wcześniej, na tym robi się ług. Rozmówczynie nie dodaje do mydła żadnych substancji zapachowych.

*Dla mnie to jest jak z gotowaniem, to jest proces, masz jakąś recepturę, mieszasz w rondlu i wychodzi coś. No to analogicznie mydło. Masz jakieś składniki, musisz je w odpowiednich proporcjach wymieszać, wlewasz do foremek i jest mydło. Musi odleżeć, odparować – tłumaczy pani Agnieszka. Proces produkcji mydła trwa około 30 minut.*

Każde z rodzajów mydła posiada określone wartości. Rozmówczynie wspomina, że istnieje pogląd, jakoby olchowe mydło służyło kobietom do higieny intymnej. Siarka, dziegieć i pokrzywa są dobre dla cery młodej z problemami, a nagietek i olchowe – dla cery dojrzałej. Mydło rozmówczynie traktuje jako uniwersalny środek do mycia. Nadwyżkę rozdaje lub wymienia, bo sprzedaż wymagałaby atestu: *Taki, jak to na wsiach było, barterek mały. Ta mi przyniesie słoik ogórków, ta mi mydełko, no to ja jej też mydełko.*

Zioła w opinii rozmówców i rozmówczyń sprawdzają się także jako szeroko pojęty środek pielęgnacji domu i gospodarstwa. Szczególną popularnością cieszą się rośliny o działaniu odstrasżającym rozmaite owady. Spośród najczęściej wymienianych przez rozmówców ziół wskazać warto wrotycz i lawendę (*Lavandula angustifolia*), które pomagają uchronić się przed komarami; podobne działanie mają także paproć oraz rozmaryn (*Rosmarinus officinalis*). Lawenda jest również

popularnym środkiem odstraszającym mole. Z inwazją kleszczy można poradzić sobie, pijąc herbatę z czystka (*Cistus*) – skóra wówczas wydziela nieprzyjemny dla tych pajęczaków zapach. W celu ochrony warzyw i roślin ogrodowych stosuje się wywar z pokrzywy, który chroni przed mszycami, a odrobina cynamonu dodana do wody do podlewania roślin doniczkowych zapobiega tworzeniu się mchu. Rozmówczynie i rozmówcy doceniają także aromatyczne właściwości ziół, jak choćby świńskiego ziela (*Polygonum aviculare*) czy pysznoślówki (*Monarda hybrida*) – rośliny o pozornie nietrakcyjnym wyglądzie, ale za to przyjemnym zapachu. Zioła te warto umieścić w szafie z ubraniami.

Idea powrotu do natury obecna jest także w sposobach wykorzystania ziół do utrzymania czystości w domu:

*To jest dość powszechny trend od wielu już lat korzystania z produktów opartych na naturze, na naturalnych substancjach. U nas praktycznie nie stosuje się chemii, jeśli tak, to bardzo mało, do czyszczenia, do prania stosujemy raczej takie naturalne środki. Soda oczyszczona, ocet, olejek herbaciany, i w oparciu o to robi się preparaty do czyszczenia, do prania. Sodę dodajemy, turmalin, kule turmalinowe, które zmniejszają napięcie powierzchniowe (Trzebinia, mężczyzna, 51 lat).*

### „Zielone wiedźmy”

Zainteresowanie naturalnymi metodami leczenia i pielęgnacji okazuje się korelować z wyborem jeszcze innej filozofii i stylu życia, jaką jest rodzimowierstwo słowiańskie. Ruch ten, inaczej określany religią neopogańską, oparty jest na politeistycznym systemie wierzeń dawnych Słowian. W ramach współczesnych rodzimowierczych wierzeń akcentowana jest silna rola kobiety, która nawiązuje do tradycji kobiet parających się wiedzą leczniczą. Wiedza akuserek, zielarek i wróżbitek, „ukryta w głębiach kobiecych «psyche»”<sup>10</sup>, przez wieki interpretowana była przez kościoły chrześcijańskie jako forma czarostwa i tępiona.

Związki rodzimowierstwa i zainteresowania zielarstwem przejawiają się w różnych, nie zawsze do końca uświadamianych praktykach; nie zawsze też oznaczają przyjęcie przez daną osobę całego systemu wierzeń. Niekiedy sprowadzają się do przekonania o zbawiennym wpływie kontaktu z przyrodą: *Można wierzbę przytulić, żeby siłę dostać* – mówi 60-letnia mieszkanka Mętkowa zapytana, czy aktualnie stosuje jakieś zioła. Połączenie „magicznych” i racjonalnych zastosowań ziół znajduje także odzwierciedlenie w przypadku okadzania mieszkań:

*I możesz sobie zrobić takie kadzidelko z bylicy, z wrotycza, no różne. A nawet widziałam, że na patelnię gorącą wrzucała ziele angielskie, liść laurowy, taki mocny zapach po to, żeby zabić i wygonić te inne zapachy, czy jakieś tam duchy, czy nie wiem co (Młoszowa, kobieta, 69 lat).*

---

<sup>10</sup> M. Filip, *Rodzima Wiara (nie) tylko dla mężczyzn. O upłciowieniu prawicowego neopogaństwa słowiańskiego w Polsce*, „Zeszyty Etnologii Wrocławskiej” 2014, nr 1 (20), s. 122.

W opisywanym kontekście warto przybliżyć sylwetki dwóch mieszanek powiatu, dla których zainteresowanie zielarstwem i ziołolecznictwem stanowi dosyć istotny element tożsamości i rodzimowierczej filozofii życiowej.

Pierwsza z nich, mieszkanka Chrzanowa (52 lata), mówi o sobie wprost, że jest wiedźmą. Określa się jako rodzimowierczyni i poganka, jest zafascynowana kulturą dawnych Słowian, obchodzi słowiańskie święta, uczestniczy też w historycznych rekonstrukcjach. Rozmówczyni przyjmuje mnie w swoim mieszkaniu w Chrzanowie. Od początku bardzo gościnna, rozmowna i otwarta, częstuje mnie kombuczą własnej produkcji i nalewką z winogron. W mieszkaniu unosi się zapach kadzideł i olejków eterycznych. Okadza mieszkanie także białą szalwią (*Salvia apiana*). Określa ją mianem „magicznej” i tłumaczy, że spalana w dużych ilościach może mieć działanie psychoaktywne. Okadzanie mieszkania ma za zadanie pozbycie się „złej energii”. Rozmówczyni wyjaśnia, że przez „magiczne” działanie rozumie tak naprawdę walkę z bakteriami, drobnoustrojami czy insektami w mieszkaniu. Zapach szalwii ma także kojąco wpływać na samopoczucie.

Kobieta stara się regularnie celebrować rodzimowierczy rok obrzędowy. We wszystkie święta słowiańskie pali ogień. Dodaje, że dobrze mieć wówczas sproszkowaną, suchą bylicę (*Artemisia abrotanum*), którą pali się wraz ze święcą i okadza nią mieszkanie – ma to mieć działanie ochronne. Szczególnym dla niej świętem jest okres przesilenia letniego, czyli popularna Noc Kupały. Pali się wówczas ogniska z dodatkiem ziół. Rozmówczyni wskazuje na istotną rolę kobiety w tym obrzędzie, nazywa ten czas „babskim świętem”, podkreślając, że wszystkie święta przesilenia miały charakter kobiecy. Każde z zastosowanych ziół ma określone działanie: *Wrzucamy do ognia magiczne zioła. Miętę, żeby świat do nas poczuł miętę. Melisę dla spokoju ciała i duszy. Szalwię na oczyszczenie. Lubczyk, żebyśmy były piękne, żeby nas kochali. Krwawnik, żeby nas, kobiety, chronić* – wyjaśnia rozmówczyni. Święto obchodzi wraz ze znajomymi kobietami. Ubierają się na biało, plotą wianki z kwiatów, przy pasku noszą bylicę. *Ważne, żeby były obecne cztery żywioły. Czyli ziemia, więc jesteśmy boso. Ogień. Powietrze – to fajnie, jakby wiało. I fajnie, jakby popadał deszcz, ale jak nie pada, to gdzieś blisko wodę mamy, żeby się zanurzyć w tych żywiołach.* Opowiada, że niegdyś tańczono przy ognisku, obficie lał się alkohol. Dziewczyny rzucały na wodę wianki, mężczyźni zaś podglądali dziewczyny, wylawiali wianki swoich wybranek, a potem szli razem szukać kwiatu paproci. *To były nasze walentynki. Co wy wiecie o święcie zakochanych, co tam czekoladki, to było chędożenie na okrągło, seks, dragi i alkohol, wszystko, co najlepsze, a nie takie misie i czekoladki* – śmieje się.

Kobieta zna również rytuał przyciągający miłość. Należy przygotować czerwoną świeczkę z olejkiem z werbeny i różanym, na świeczce napisać słowo „miłość” i spalić w momencie, gdy przybywa księżyc, a ogarek wyrzucić do płynącej wody. W trakcie rytuału należy powtarzać, że przyciągamy miłość. Przekonuje, że w podobny sposób można przyciągać różne rzeczy – trzeba powtarzać z przekonaniem, że chcemy być zdrowi, mieć dobrą pracę. Uważa, że sami te dobra projektujemy dla siebie pozytywnym nastawieniem.

Kolejna z rozmówczyń pochodzi spod Trzebini, a od siedmiu lat mieszka w Płazie. Pracuje w Chrzanowie w szpitalu. Z wykształcenia jest dietetyczką, z pasji ziołolecznikiem. Dwa lata temu ukończyła studia ziołolecznicze. Określa siebie

również jako rodzimowierczynię i żartobliwie mówi o sobie „wiedźma”. Posiada imponującą wiedzę na temat ziołolecznictwa, a zapytana o najczęściej stosowane specyfiki, które ma w domowej apteczce, wymienia długą listę samodzielnie sporządzanych remediów.

*Ze mnie się śmieją, że jestem taką zieloną wiedźmą. Rośliny po prostu rosną u mnie jak szalone. I też przez te wszystkie nalewki. Bo jeżeli kogoś żołądek boli, to zaraz idę po nalewkę z orzecha, jak ktoś jest przeziębiony, to benedyktyнка. I to jest na takiej zasadzie. Jak ktoś ma katar, to jest maść z majeranku i te wszystkie zioła gdzieś tam są (okolice Trzebini, kobieta, 29 lat).*

W mniejszym stopniu niż mieszkanka Chrzanowa praktykuje rodzimowierczą obrzędowość roczną, niemniej pozwala sobie czasem na osobiste, domowe rytuały: *Ostatnio była jakaś noc przesilenia, to pomyślałam, że zrobię rytuał, który polegał na tym, że sypało się rozmaryn, bo on był na pieniądze, zapalało się świeczkę, jakieś tam rzeczy, goździki, no i chodziło o to, żeby mój mąż znalazł pracę. I rzeczywiście znalazł pracę. Podziałało – śmieje się. Tłumaczy, że we współczesnych rytuałach miłosnych często wykorzystuje się płatki róży (Rosa): Teraz ta magia jest bardzo, nazwijmy to, unowocześniona [...]. Na przykład czar na miłość, to zbierz wszystkie czerwone płatki kwiatów, jakie masz w okolicy. Rozmówczyni wskazuje na symboliczno-racjonalne uzasadnienie wyboru określonych roślin: czerwona róża na miłość, lawenda uspokajająca. Twierdzi, że poza tym nie ma już charakterystycznych ziół niegdyś stosowanych w rytuałach, jak choćby szałwia: Większość była na tej zasadzie, że coś jest czerwone – to miłość.*

## Lawendowe Babice

Relacjonując współczesne praktyki zielarskie powiatu chrzanowskiego, warto również wspomnieć o projekcie mającym na celu wypromowanie gminy Babice jako „Lawendowej Gminy”. Projekt o nazwie „Akcja – Lawendowa Aktywizacja!” został zainicjowany w 2017 roku przez Stowarzyszenie do spraw Rozwoju i Rozbudowy Wsi Jankowice. W ramach akcji na terenie gminy dokonano nasadzeń lawendy, a także ogłoszono liczne konkursy: na logo gminy, na maskotkę promującą, na lawendowe rękodzieło i kompozycję ogrodową z użyciem lawendy<sup>11</sup>. O projekcie opowiedziała nam jego autorka, wielokrotny sołtys Jankowic, Amelia Buczek:

*Ja realizowałam przez 3 lata „projekt lawendowy”, tutaj na terenie. Byłyśmy w Kafkowie, obrzeża Olsztyna, i tam pani [nazwisko osoby] ma nasadzenia 3 hektary lawendy. Z grupą osób z mojego projektu pojechaliliśmy tam, żeby się uczyć od niej przetwarzania lawendy, rozmnażania, wszystkiego, co było związane z lawendą. [...] W trakcie tego*

---

11 Akcja Lawendowa Aktywizacja, <https://www.babice.pl/aktualnosci/2017-08-28-akcja-lawendowa-aktywizacja.html> [dostęp 9 lipca 2022].





*projektu robiliśmy pikniki, 3 pikniki lawendowe. Za szkołą parking jest i tam jest zadanie wybudowane przez gminę. Tam były namioty, różne atrakcje, zespół, i wszystko, co możemy z lawendy zrobić.*

Mydélka lawendowe,  
Jankowice, 2021,  
fot. B. Sochacka

Obecnie pani Amelia nadal kontynuuje lawendową promocję, odwiedzając lokalne przedszkola, koła gospodyń wiejskich i kluby seniora, dla których organizuje warsztaty produkcji mydła. Lawendowe mydélka jednakże stanowią zaledwie ułamek tego, co można wytworzyć na bazie tej rośliny. Niezwykle bogate zastosowanie lawendy, o którym z pasją opowiada autorka projektu, potrafi przyprawić o zawrót głowy:

*Robimy też ciasta. Moje koleżanki kiszą ogórki z lawendą. Wrzucają też do słoiczków z zaprawami na zimę. Zostaje nutka lawendy. Robimy sól lawendową. Ja bazuję na soli tybetańskiej, żeby sól przejęła zapach. Cukier lawendowy – wystarczy do cukru dodać [lawendę] i to musi poleżeć. Zimą odkręca się słoiczek, zapach od razu bucha. Moją specjalnością jest oranżada lawendowa, ale nie ja ją wymyśliłam. Byliśmy na Festiwalu Lawendy w Uniejowie, w ramach projektu pojechaliśmy tam z grupą 30-osobową. I tam na jednym ze stoisk była oranżada lawendowa i wypatrzyłam, co tam jest, i później spróbowałam to zrobić. Robię to na bazie oranżady białej Hellena, chodziło o bąbelki, trochę cynamonu, dużo pokrojonej cytryny, miodu trochę i wywar z kwiatów, ale też łydek lawendowych. Ma to kolor między ciemnym fioletem a bordo. Kiedy się pojawiaam na festynach albo piknikach z tym baniaczkem, a zwykle mam jeszcze ze cztery pod spodem, jeżeli ktoś wypije jeden taki kubeczek, to na pewno wróci. Ma to lekką goryczkę, jak tonik. Ale do tego potrzebuję świeżej lawendy, więc tylko w okresie kwitnienia.*



Pole lawendowe  
w Wygielzowie, 2021,  
fot. B. Sochacka

Szczególną właściwością lawendy jest także jej intensywny i dla wielu osób przyjemny zapach. Nadal bardzo popularne jest więc wykorzystywanie lawendy w aromaterapii – w tym celu suszone zioła umieszcza się w płóciennych woreczkach, które później kładzie się pod poduszkami bądź w szafach z odzieżą. *Zawsze mówię na początku, że lawenda to jest roślina, która pachnie zawsze: jak się ją sadi, jak się dotyka, jak kwitnie, jak przekwitnie i zostanie ususzona. Lawenda ma właściwości uspokajające, dezynfekujące, relaksujące. Nie powinno być domu czy rabatki, żeby lawendy nie posadzić – przekonuje pani Aniela.*

### W ogrodzie sensorycznym

Idea ogrodu jako miejsca pozwalającego na czerpanie przyjemności i ukojenia w kontakcie z naturą współcześnie zyskała nowy wymiar w koncepcji ogrodu sensorycznego. Jest to miejsce, które daje możliwość wielozmysłowego doświadczenia roślinności – kwiatów, krzewów, drzew, ziół. Oto w jaki sposób ideę ogrodu sensorycznego tłumaczy mieszkaniec Chrzanowa, założyciel ogrodu w Bieszczadach:

*Ogród sensoryczny to jest ogród, który ma nauczyć człowieka przywrócić mu poznawanie poprzez zmysły i – to dla ludzi, którzy są widzącymi – kolor, formę. [...] drugi sensor – możemy dotknąć: faktura, owłosienie, ostrość liści, brzegi, kolce kłujące. No i trzeci – zmysł zapachu (Chrzanów, mężczyzna, 66 lat).*



Znacząca część rozmówczyń i rozmówców jest zaznajomiona z ideą ogrodu sensorycznego – bywali w takich miejscach bądź przynajmniej o nich słyszeli. Z miejscowości, w których odwiedzili ogrody sensoryczne, wymieniają Płazę, Wygiełzów, Muszynę, Jaworzno, Świnoujście, Bujaków, a nawet Wiedeń. Wspominając swoje doświadczenie, akcentują przede wszystkim walory estetyczne i sensoryczne – przyjemność z kontaktu z roślinami, poczucie relaksu – ale także edukacyjne:

*Ale wszystko to, co kolorowe, jest na wzrok, wszystko, co pachnie – na węch, i wszystko, co ma jakąś tam konsystencję – do macania, typu kuleczki, np. śnieguliczka, co się zawsze depta. To jest strasznie fajne (Płaza, kobieta, 29 lat).*

*Ja bym mogła siedzieć w takim ogrodzie, w każdym, bym po prostu usiadła, żeby tylko była odpowiednia temperatura (Mętków, kobieta, 64 lata).*

*Obejrzałam to, nie zapamiętałam tego wszystkiego, bo stwierdziłam, że jeśli będę na tym etapie, że będę coś takiego chciała, to jeszcze raz zerknę czy kupię literaturę na ten temat. To bardzo interesujący temat (Wygiełzów, kobieta, 50 lat).*

*To jest najlepsze, bo z książek, z filmów to można [czerpać] jakąś podstawową wiedzę, natomiast bardzo ważne jest, jeżeli się w ogóle interesuje ziołami, żeby je móc zbierać, należy się nauczyć je rozpoznawać, [...] bo można się łatwo pomylić, bo można niechcący pozyskać zioła, które mogą mieć działanie trujące (Trzebinia, mężczyzna, 51 lat).*

Nieco bardziej krytyczne podejście nie tyle wobec idei, ile praktyki prowadzenia ogrodu sensorycznego reprezentuje założyciel bieszczadzkiego ogrodu. Botanik, zakładając ogród, zgromadził około 150 gatunków roślin występujących w Bieszczadach. Wkrótce pojawiły się rozbieżności między chęcią dopasowania oferty do klientów oczekujących spektakularnych wrażeń i wielości kwitnących roślin a naturalnym cyklem wegetatywnym posadzonych gatunków:

*„Wiesz, ja muszę się rozliczyć, a tu są tylko jakieś trawy, jak przyjadą jacyś ludzie, to tu nic nie ma” [rozmówca relacjonuje wypowiedź osoby współprowadzącej projekt]. Ja mówię: „Ale tu są cebulki w ziemi”. „No, ale w tym momencie nic nie ma”. Ja mówię: „Niech oni tu przyjadą na wiosnę, niech oni przyjadą latem [...]”. Ja ci zrobiłem ogródek złożony z roślin, które rosną w ogrodzie wiejskim w Bieszczadach, wzięliśmy od kobiety, która te rośliny uprawia. I one tam rosną”. „Ale one nie są przez cały rok”. Jej się wydało, że przez cały rok będzie coś kwitło [...]. To jest zaburzenie obserwowania przez formę. No zielone, to nic nie kwitnie. Ja mówię: „Może kwitnąć, jak my tu wstawimy sztuczne kwiatki. Będzie kwitło cały rok” [...]. Pyta się gość, dlaczego ona [śnieżyczka] nie zakwitła. Bo jest pod ziemią. No jak z takim człowiekiem rozmawiać? (Chrzanów, mężczyzna, 66 lat).*

Pomimo tego rozmówca wspiera i propaguje ideę ogrodu sensorycznego. Przyznaje, że robi to po to, aby zmienić współczesne spojrzenie na zjawiska, których doświadczał jako dziecko, poznając świat natury zmysłami. Po zakończeniu



Piołun i bieluni, 2021,  
fot. M. Roeske

rozmowy mężczyzna proponuje mi prezentację ogródka położonego obok jego bloku. Wskazuje kolejne rośliny, prosi, abym je powąchała, przygryzła kawałek. Próbuję, czuję gorycz, okazuje się, że jest to bylica piołun (*Artemisia absinthium*), z którego produkuje się absynt. Obok rośnie bielun dziedzierzawa (*Datura stramonium*). *Chciałem pani pokazać, że ogród sensoryczny na tym polega* – uśmiecha się.

\*\*\*

Powróćmy do pytań postawionych na wstępie: Jakie znaczenie współcześnie mają zioła i ziołolecznictwo? Czy możemy mówić o zielarskim renesansie, czy też mamy do czynienia z tradycją powoli odchodzącą w zapomnienie? Relacje przytoczone przez naszych rozmówców, mieszkanki i mieszkańców powiatu chrzanowskiego, kształtują lokalny, choć, jak sądzę, do pewnego stopnia zobiektywizowany obraz współczesnego podejścia do kwestii zielarstwa. Obraz ten jest wielowymiarowy i przeplatają się w nim różne perspektywy. Pewna trudność w dotarciu do osób zainteresowanych tematem, z jaką spotkałyśmy się w trakcie badań, mogłaby wskazywać, że zielarstwo i ziołolecznictwo nie znajduje zbyt szerokiego zastosowania



we współczesnym świecie. Rozmowy jednak pokazały, że nadal możemy odnaleźć ślady tradycyjnego stylu życia, który preferuje naturalne sposoby żywienia, leczenia i pielęgnacji. Oparty jest on na wiedzy na temat przyrody i leczniczej mocy ziół wyniesionej od rodziców i dziadków. Reprezentowany jest najczęściej przez najstarsze pokolenie. Jednocześnie wśród przedstawicieli średniego i młodszego pokolenia zauważyć możemy postępujący wzrost zainteresowania bliższym naturze stylem życia. Świadomie wybieramy zdrową żywność, ziołowe terapie i naturalne metody pielęgnacji i utrzymania domu jako przeciwwagę wobec życia zbyt szybkiego, stechnicyzowanego, opartego na wysoko przetworzonych i przeładowanych chemią produktach. Ten nowy, powolny sposób życia oparty jest na tym, co bliskie nam i rodzime; na tym, co wyrasta z ziemi, na której sami wyrosliśmy. Ów zwrot dotyczy także duchowości – wracamy do wierzeń przodków, jakże blisko związanych też z naturą. Czas pokaże, czy zielarskie fascynacje naszych rozmówców przetrwają w następnych pokoleniach. Na razie zielarskie spiżarnie i apteczki mieszkank i mieszkańców powiatu chrzanowskiego mają się całkiem nieźle.

## Bibliografia

- Bańkowski Cz., Kuźniewski E., *Ziołolecznictwo ludowe*, Warszawa – Wrocław 1980.
- Bartoszek W., *Uwagi botanika o „zielniku” Stanisława Wyspiańskiego*, [w:] *Zielnik Wyspiańskiego*, red. J. Popielska-Michalczyk, Kraków 2007.
- Bartoszek W., Dubiel E., Gawroński S. i inni, *Flora Cracoviensis Secunda (Atlas)*, Kraków 2006.
- Biegeleisen H., *Lecznictwo ludu polskiego*, [w:] „Prace Komisji Etnograficznej Polskiej Akademii Umiejętności” 1929, nr 12.
- Cendrowski Z., *Leksykon medycyny niekonwencjonalnej. Człowiek w kręgu magii, parapsychologii i nauki*, Warszawa 1991.
- Ciołek G., *Ogrody polskie*, Warszawa 1978.
- Ciura F., *Kwaczała*, Kraków 2005.
- Drożdż-Szczybura M., *Symboliczne znaczenie roślin uprawianych w tradycyjnej zagrodzie*, „Środowisko Mieszkańciew Housing Environment” 2018, nr 22.
- Dubiel E., Wasilewski J., Nowak J., Koczur A., *Inwentaryzacja aktualnych zasobów oraz waloryzacja flory i fauny obszaru gminy Chrzanów*, Chrzanów 1996.
- Dubiel E., Gawroński S., Grzegorzek P., *Atlas roślin chronionych, rzadkich i ginących gminy Chrzanów*, Chrzanów 2000.
- Dubiel L., *Wola Filipowska w powiecie chrzanowskim. Materiały do kultury wsi małopolskiej*, Kraków 1939.
- Filip M., *Rodzima Wiara (nie) tylko dla mężczyzn. O upłciowieniu prawicowego neopogaństwa słowiańskiego w Polsce*, „Zeszyty Etnologii Wrocławskiej” 2014, nr 1 (20), s. 113–133.
- Fischer A., *Rośliny w wierzeniach i zwyczajach ludu polskiego. Kwestjonariusz*, R. 11, Lwów 1930.
- Gawroński S., Grzegorzek P., *Inwentaryzacja roślin i grzybów, objętych ochroną na terenie gminy Trzebinia*, Trzebinia 2013.
- Gnatowska D., *Rośliny lecznicze. Kolekcje Muzeum Rolnictwa im. ks. Krzysztofa Kluka w Ciechanowcu*, Ciechanowiec 2016.
- Haduch H., *Strój ludowy Krakowiaków Zachodnich z pogranicza Małopolski ze Śląskiem*, [w:] *Dziedzictwo Krakowiaków Zachodnich pogranicza krakowsko-śląskiego*, red. A. Dobrowolski, Chrzanów 2010, s. 7–13.
- Hemenway T., *Gaiā's Garden: A Guide to Home-Scale Permaculture*, Londyn 2009.

- Henslowa M., *Rośliny dziko rosnące w kulturze ludu polskiego*, Wrocław 1962.
- Kondracki J., *Geografia regionalna Polski*, Warszawa 2000.
- Kantor R., *Krakowiaczy*, Kraków 1988.
- Kapełus H., *Miejsce i rola roślin leczniczych w polskim folklorze*, [w:] *Historia leków naturalnych*, t. 2: *Natura i kultura – współzależności w dziejach lekoznastwa*, red. B. Kuźnicka, Warszawa 1989, s. 53–68.
- Kłosiewicz S., Kłosiewicz O., *Przyroda w polskiej tradycji*, Warszawa 2011.
- Kolberg O., *Dzieła wszystkie*, t. 5: *Krakowskie*, cz. 1, Wrocław – Poznań 1976 (1871).
- Kossak-Szczuczka Z., *Rok polski. Obyczaj i wiara*, Warszawa 1958.
- Kuchnia naszego regionu. Powiat chrzanowski*, Chrzanów 2019.
- Kujawska M., Łuczaj Ł., Sosnowska J., Klepacki P., *Rośliny w wierzeniach i zwyczajach ludowych. Słownik Adama Fischera*, Wrocław 2016.
- Kuźniewski E., Augustyn-Puziewicz J., *Przewodnik ziołolecznictwa ludowego*, Warszawa – Wrocław 1984.
- Kwaśniewicz K., *Zwyczaje doroczne*, [w:] *Wieś Rudawa i jej okolice*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Jagiellońskiego. Prace Etnograficzne”, red. A. Zambrzycka-Kunachowicz, 1980, z. 12, s. 147–179.
- Kwaśniewicz K., *Zwyczaje rodzinne*, [w:] *Wieś Rudawa i jej okolice*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Jagiellońskiego. Prace Etnograficzne”, red. A. Zambrzycka-Kunachowicz, 1980, z. 12, s. 181–205.
- Kwiecińska M., Szewczyk M., *Prosto z garnka. Tradycje kulinarne Romów*, Kraków 2017.
- Libera Z., *Magiczne sposoby pozyskiwania roślin*, [w:] *Historia leków naturalnych*, t. 2: *Natura i kultura – współzależności w dziejach lekoznastwa*, red. B. Kuźnicka, Warszawa 1989, s. 154–159.
- Libera Z., *Układ gniazdowy terminów*, [w:] *Układ gniazdowy terminów i słownik słów kluczowych wybranych kategorii kultury. Medycyna ludowa*, red. Cz. Robotycki, W. Babik, Kraków 2005.
- Łuczaj Ł., *Dzika kuchnia*, Warszawa 2013.
- Machałek P., *Magia polskich ziół*, Kraków 2020.
- Mazaraki I., *Rośliny naczyniowe Ziemi Chrzanowskiej*, „Studia Ośrodka Dokumentacji Fizjograficznej” 1973, nr 2, s. 7–55.
- Mazaraki I., *Rośliny naczyniowe Ziemi Chrzanowskiej*, „Studia Ośrodka Dokumentacji Fizjograficznej” 1979, nr 7, s. 109–151.
- Mieszkańcy Gminy Babice przyszłym pokoleniom*, Kwidzyn 2017.
- Mirek Z., Piękoś-Mirkowa H., Zając A., Zając M., *Rośliny naczyniowe Polski: adnotowany wykaz gatunków*, Kraków 2020.
- Oczkowska A., *Wybrane zagadnienia obrzędowości wielkanocnej Krakowiaków Zachodnich*, [w:] *Dziedzictwo Krakowiaków Zachodnich pogranicza krakowsko-śląskiego*, red. A. Dobrowolski, Chrzanów 2010, s. 14–22.

- Ogrodowska B., *Zwyczaje, obrzędy i tradycje w Polsce. Mały słownik*, Warszawa 2001.
- Ostrowski K., *Monografia Rozkochowa*, Babice – Dąbrowa Górnicza 1994.
- Ostrowski K., *Rozkochów: wieś nad Wisłą w powiecie chrzanowskim. Zarys dziejów i etnografii*, Babice – Dąbrowa Górnicza 1994.
- Ożarowski A., Jaroniewski W., *Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie*, Warszawa 1987.
- Paluch A., *Roślina w badaniach etnologicznych*, [w:] *Historia leków naturalnych*, t. 2: *Natura i kultura – współzależności w dziejach lekoznastwa*, red. B. Kuźnicka, Warszawa 1989, s. 143–153.
- Paluch A., *Świat roślin w tradycyjnych praktykach leczniczych wsi polskiej*, Wrocław 1988.
- Paluch A., „*Zerwij ziele z dziewięciu miedz...*”: *ziołolecznictwo ludowe w Polsce w XIX i początku XX wieku*, Wrocław 1989.
- Pełka L., *Polska Demonologia Ludowa*, Warszawa 1987.
- Płonka P., *Przewodnik po smakach Andrychowszczyzny. Kwaki, mięty kurdybanki, czyli dania spod Złotej Górki*, Andrychów 2015.
- Polaczek S., *Powiat chrzanowski w W. Ks. Krakowskiem. Monografia historyczno-geograficzna*, Kraków 1898.
- Polaczek S., *Powiat chrzanowski w Wielkim Księstwie Krakowskim. Monografia historyczno-geograficzna*, Kraków 1914.
- Polaczek S., *Wieś Rudawa: lud, jego zwyczaje, obyczaje, obrzędy, piosenki, powiastki i zagadki*, Warszawa 1892.
- „*Przyjaciel Ludu, czyli Tygodnik potrzebnych i pożytecznych wiadomości*” 1846, R. 13, t. 1, nr 4.
- Ritzer G., *Mcdonaldyzacja społeczeństwa*, Warszawa 1999.
- Rotter L., *Symbolika kwiatów i ziół*, [w:] *Symbolika roślin: heraldyka i symbolika chrześcijańska*, red. J. Marecki, L. Rotter, Kraków 2007.
- Skonieczna-Gawlik D., *Rośliny w zwyczajach i obrzędach mieszkańców województwa śląskiego. Tradycja i współczesność*, [w:] „*Rocznik Muzeum Górnośląski Park Etnograficzny w Chorzowie*” 2015, t. 3, nr 3, s. 103–123.
- Styczyński M., *Zielnik podróżny*, Krosno 2012.
- Syreniusz A., *Zielnik herbarzem z łacińskiego zowią...*, reprint wydania z 1613 roku, Warszawa 2013.
- Szafer W., Kulczyński S., Pawłowski B., *Rośliny polskie. Opisy i klucze do oznaczania wszystkich gatunków roślin naczyniowych rosnących w Polsce bądź dziko, bądź też zdziczałych lub częściej hodowanych*, Warszawa 1976.
- Szot-Radziszewska E., *Sekrety ziół*, Warszawa 2005.
- Tuszyńska-Kownacka D., Starek T., *Zioła w polskim domu*, Warszawa 1987.
- Tylkowa D., *Wiedza ludowa*, [w:] *Etnografia Polski. Przemiany Kultury Ludowej*, red. M. Biernacka, M. Frankowska, W. Paprocka, t. II, Wrocław 1981, s. 71–86.



Udziela S., *Krakowiacy*, Kraków 1924.

Wiśniewska M., *Żywność, życie i turystyka w stylu „slow”*, [w:] „Zarządzanie i Finanse” 2012, nr 3, s. 161–176.

*Zioła w kuchni górali gorczańskich*, Ochotnica – Tylmanowa, 2021.

### **Archiwalia**

Karwicka Jadwiga, *Zalas, pow. Chrzanów, pożywienie, 8–9 V 1955*, Archiwum Instytutu Etnologii i Antropologii Kulturowej Uniwersytetu Jagiellońskiego, nr inw. 716.

Mazaraki Irena, *Sprawozdanie z penetracji terenowej 12 lipca 1971*, Archiwum Muzeum w Chrzanowie, sygn. MCh/DN-P/81.

### **Źródła internetowe**

Bio-forum, <https://www.bio-forum.pl/> [dostęp 9 sierpnia 2022].

Główny Urząd Statystyczny, <https://stat.gov.pl/statystyka-regionalna/jednostki-terytorialne/podzial-administracyjny-polski/> [dostęp 16 maja 2022].

Gmina Babice, <https://www.babice.pl/aktualnosc/2017-08-28-akcja-lawendowa-aktywizacja.html> [dostęp 29 lipca 2022].

