

DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW EUROPEJSKIEGO
FUNDUSZU ROZWOJU REGIONALNEGO
W RAMACH REGIONALNEGO PROGRAMU OPERACYJNEGO
WOJEWÓDZTWA WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO NA LATA 2014-2020



Rzeczpospolita
Polska



Zdrowe życie, czysty zysk

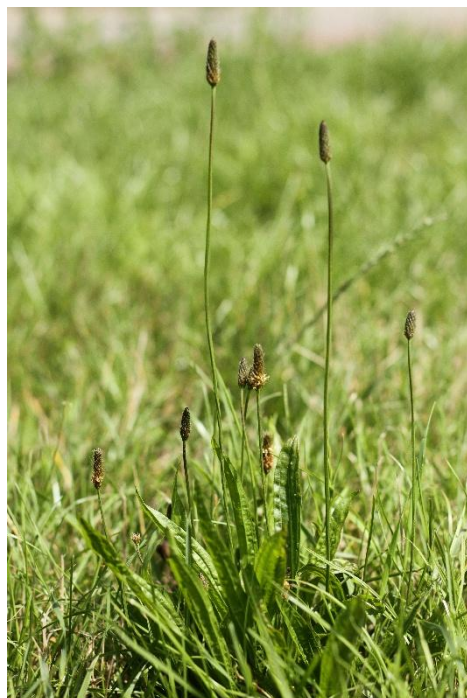
Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego



ROŚLINY ZIELNE

Babka lancetowata *Plantago lanceolata*

Gatunek spotykany zarówno na łące, jak i w miejscach często wydeptywanych przez ludzi. Rozpoznawalna po długich „lancetowatych”, czyli podłużnych liściach. Kwiatostany wzniesione na długiej szypule kwiatostanowej. Jest wiatropylna. Ma właściwości zioło lecznicze. Stosowana przy łagodzeniu schorzeń górnych dróg oddechowych.



rys. Dawid Kilon



Chaber bławatek *Centaurea cyanus*



Zaliczany do pospolitych chwastów polnych. To surowiec zielarski - suszone kwiaty oraz napary mają zdolności moczopędne, żółciopędne i przeciwzapalne. Jego płatki są jadalne, mogą być zatem doskonałą ozdobą deseru. Bywa chętnie odwiedzany przez pszczoły jako roślina miododajna, kwitnąc od maja do września.

Cykoria podróżnik *Cichorium intybus*



Niezliczone właściwości prozdrowotne wykazuje również cykoria. Zapobiega zaparciom, pobudza czynność wątroby i hamuje wzrost poziomu glukozy we krwi. Korzeni odmiany uprawianej po ususzeniu i zmieleniu używa się do produkcji kawy zbożowej. Najczęściej spotykana jest przy poboczach dróg, wzdłuż których „podróżują” jej nasiona.



Firletka poszarpana *Silene flos-cuculi*

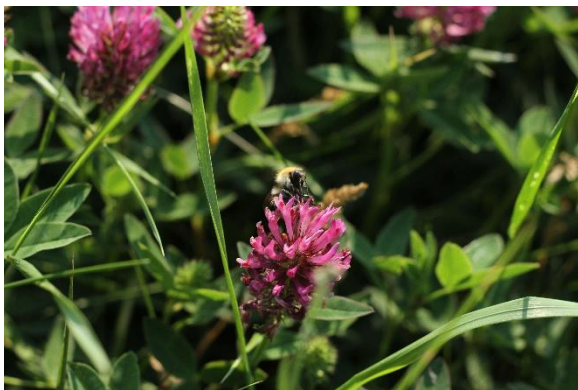


rys. Dawid Kilon

Gatunek z rodziny goździkowatych, rozpoznawalny po mocno wcinanych, różowych płatkach. Zakwita łanowo, od kwietnia do czerwca na wilgotnych łąkach. Jej nazwę łacińską *Silene flos-cuculi* interpretuje się, jakoby roślina zakwitała w okresie aktywności kukulek. Wytwarza owoce w formie torebki otwierającej się na szczycie.

Koniczyna łąkowa *Trifolium pratense*

Jest jedną z wielu roślin uprawianych dla paszy, przeznaczonej dla zwierząt gospodarskich. Jej kwiaty zapylane są głównie przez trzmiele, czyli owady z długim aparatem gębowym sięgającym w głąb rurki pojedynczego kwiatu. Inne owady znalazły na to sposób, wgryzając się po nektar z boku korony. Pospolity gatunek łąk i przydroży.



rys. Dawid Kilon

Kozibród łąkowy *Tragopogon pratensis*

Może dorastać nawet do metra wysokości, na końcach łodyg wytwarza piękne, wielkie, żółte koszyczki i równie charakterystyczne „dmuchawce”, wyraźnie większe od znanych wszystkim mniszków lekarskich. Nasiona rozsiewane są przez wiatr. Liście są długie i równowąskie, łukowato zagięte. Pospolity gatunek łąkowy, chętnie zjadany przez bydło.



Krwawnik pospolity *Achillea millefolium*

Znane i cenione zioło. Jak nazwa wskazuje, jego napar ma zastosowanie w przypadku leczenia ran i stanów zapalnych błon śluzowych jamy ustnej. Nazwa łacińska krwawnika nawiązuje do legendy, ponieważ sam Achilles miał stosować to zioło do przyspieszenia gojenia się ran. Rośnie na łąkach oraz przydrożach. Rozpoznawalny po białych baldachogronach.



Kupkówka pospolita *Dactylis glomerata*

Bywa nazywana także rajgrasem niemieckim. Może dorastać nawet do 1,5 m wysokości. Kwiaty ma zebrane w wiechę, początkowo skupioną, która dopiero później staje się luźniejsza. Jedna z najbardziej pospolitych traw, rosnąca na łąkach i pastwiskach. Rozpoznawanie jej nie jest do końca łatwe z uwagi na to, że tylko w Polsce występuje około 150 gatunków traw.



Marchew zwyczajna *Daucus carota*

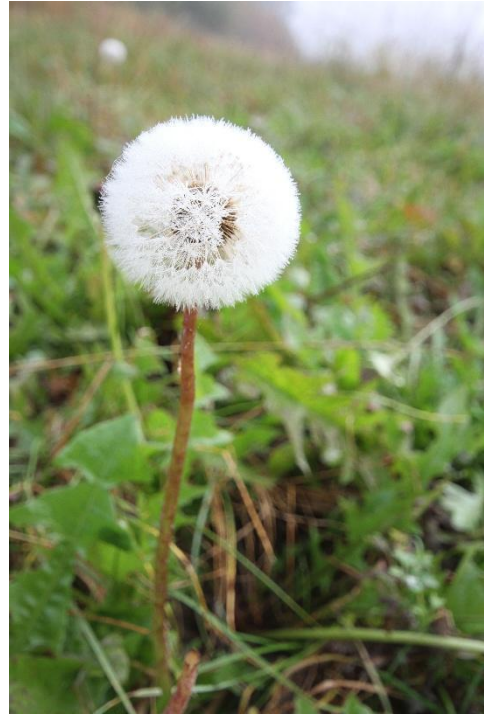
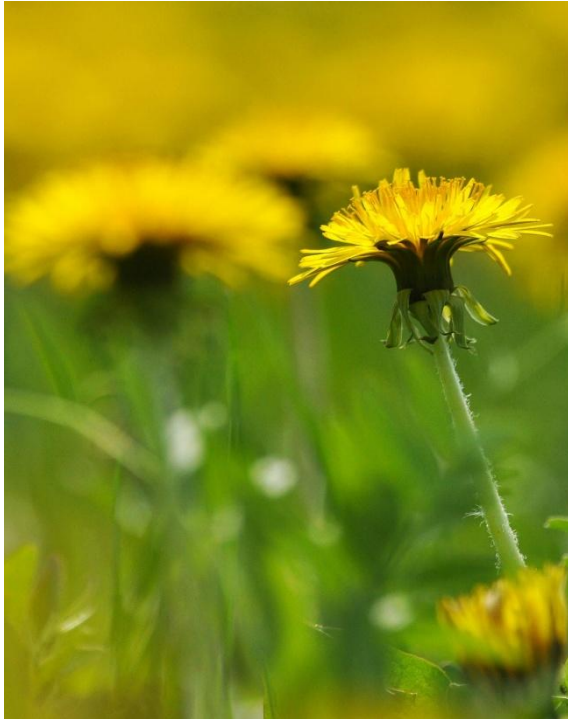
Roślina dwuletnia, która w pierwszym roku tworzy różyczkę liści z grubym korzeniem spichrzowym. Dopiero w kolejnym roku wyrasta łodyga wytwarzająca kwiatostany, korzystając z zapasów zgromadzonych w korzeniu. W stanie dzikim to roślina bardzo pospolita. Jej odmiany są uprawiane dla korzeni bogatych w karoten.



Mniszek pospolity *Taraxacum officinale*

Ze względu na swoje właściwości nazywany jest także mniszkiem lekarskim. Soki mleczne z mniszka doskonale sprawdzają się na kurczaki i brodawki, natomiast napary z kwiatów mogą pomóc przy przewlekłych zapaleniach jamy ustnej i gardła. To jedna z roślin najchętniej odwiedzanych przez pszczoły. Niektórzy mylnie nazywają go mleczem - mniszek ma pojedyncze wzniesione kwiaty, natomiast mlecz ma ich kilka.





Przylaszczka pospolita *Hepatica nobilis*

Należy do grupy tzw. geofitów wczesnowiosennych, czyli roślin zielnych zakwitających wczesną wiosną na dnie lasu przed rozwojem liści na drzewach. Ma piękne niebiesko-fioletowe kwiaty. Cała roślina jest trująca. Łacińska nazwa pochodzi od kształtu liścia przypominającego płat wątroby człowieka



rys. Dawid Kilon

Stokrotka pospolita *Bellis perennis*

Potrafi kwitnąć także w okresie zimy, gdy nie ma śniegu i silnych mrozów. Dorasta do 20 cm wysokości. Liście ma zebrane w różyczkę. Wnętrze koszyczka jest żółte, kwiaty języczkowe są białe lub różowe. Jest rośliną jadalną, o miętowym smaku. Stosowana jako środek zielarski przeciwdziałający miażdżycy i obniżający ciśnienie krwi.



Szczaw polny *Rumex acetosella*

W przeciwieństwie do szczawiu zwyczajnego jest rośliną trującą. Rozpoznamy go po oszczepowatych, podługich liściach. Na wzniesionej łodydze znajdują się bardzo liczne, małe, czerwone kwiaty. Wytwarza niewielkie, trójgraniaste owoce w formie orzeszka. Jest rośliną wiatropylną, owoce roznoszone są przez wiatr.



Autor opracowania
MERGUS Dawid Kilon

