

Idea rozpropagowania w Polsce szwedzkich ogrodów ziołowych

Propagation of the idea of Swedish herb gardens in Poland

ANNA EDBOM-KOLARZ ^{1/}, JERZY T. MARCINKOWSKI ^{2/}

^{1/} Vrinnevisjukhus, Ögonkliniken Syncentralen, Norrköping (Sweden)

^{2/} Zakład Higieny, Katedra Medycyny Społecznej, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

Dawniej wiedza o uprawie i używaniu ziół była spora. Z pokolenia na pokolenie przekazywano sobie ziołowe tajniki. Obecnie, aby propagować zioła w społeczeństwie, tworzy się w Szwecji ogródki ziołowe na każdym kroku, wykorzystując nawet małe grządeczki wokół domów, dworców czy nawet przedszkoli.

Pamiętamy wspaniałe ogródki jordanowskie zakładane przez dr Henryka Jordana (1842-1907) dla miejskich dzieci, w celu poprawy ich zdrowia fizycznego. Dziś potrzeby są inne, ale w dobie pośpiechu i ciągłego stresu rola ogródków ziołowych może być podobna. Społeczeństwo potrzebuje znalezienia sposobu na szybkie odreagowanie stresów dnia codziennego. Te małe ogródki, pełne olejków eterycznych, mogą pełnić taką rolę.

Zainspirowani małymi, przytulnymi ogródkami ziołowymi, które spotykamy w każdym zakątku Szwecji, pragniemy zapropagować tę ideę w Polsce, a nawet pójść dalej – dążyć do tworzenia, małym nakładem kosztów, niewielkie, pachnące ziołami miejsca: spotkań, zadumy, refleksji i obcowania ze sztuką, stworzoną najchętniej przez miejscowych, zdolnych ludzi. Przy każdej, często zapomnianej w pośpiechu życia codziennego, roślince, szyldek z wiedzą: skąd pochodzi? do czego była używana? jak możemy wykorzystywać ją w kuchni? Nie chcemy być to głos w dyskusji nad wyższością medycyny alternatywnej nad klasyczną, lecz wskazanie drogi na rzecz poprawy zdrowia publicznego – odpoczynku widzianego z holistycznej perspektywy. Warto byłoby szukać w związku z tym sponsorów, którzy w każdym mieście pomogliby zakładać takie pachnące oazy.

Słowa kluczowe: ogrody ziołowe, zioła, odpoczynek, harmonia duchowa

Historically, knowledge about the traditional use of herbs was always considerable. From generation to generation, herbal secrets were handed down, the knowledge of growing and processing herbs. Currently, in order to promote this knowledge in the society, herb gardens are created in Sweden, utilizing even small flower beds around houses, manors even kindergartens.

We well remember play gardens founded by Dr. Henryk Jordan (1842-1907) for urban children, in order to improve their physical health. Nowadays the needs are different, but in an era of continuous rush and stress the role of herb gardens may be similar.

Inspired by the small, cozy herb gardens, found in every corner of Sweden, we want to boost this idea in Poland, and even go further – try to create, at little cost, small fragrant places smelling of herbs, for meetings, meditation, reflection and communing with art created by local favorite, talented people. At the side of each plant, often forgotten in the haste of everyday life, a signboard with the knowledge: Where does it come from? What was it used for? How can we use it in the kitchen? The scent of essential oils bringing a moment of oblivion during the multitude of daily duties and leaves of plants used for everyday meals – will work towards the restoration of spiritual and physical harmony, which may not heal, but may work towards disease prevention. We do not want this paper to be a voice on the superiority of alternative medicine over the classic one, but an indication of the way to improve public health – as a relaxation viewed from the holistic perspective. Therefore it would be useful to look for the sponsors interested in creating such herb gardens in every city.

Keywords: herb gardens, herbs, relaxation, spiritual harmony

© Hygeia Public Health 2010, 45(1): 40-43

www.h-ph.pl

Nadestano: 25.08.2010

Zakwalifikowano do druku: 26.09.2010

Adres do korespondencji / Address for correspondence

Anna Edbom-Kolarz

Vrinnevisjukhus, Ögonkliniken Syncentralen, Norrköping (Szwecja)

tel. +46702079368, e-mail: Anna.Edbom.Kolarz@lio.se

*Mens sana in corpore sano
(w zdrowym ciele zdrowy duch)*

Jak mówi legenda, to Bóg, w rekompensacie za wygnanie Adama i Ewy z raju, chcąc złagodzić ich cierpienia, których tam doznawali, dał Adamowi księgę o „roślinach na wszelakie dolegliwości” – ziołach.

Jesteśmy zabieganym społeczeństwem z notorycznym brakiem czasu dla siebie samych i ludzi nas otaczających, dla ciała i duszy, które muszą współistnieć w harmonii, by ciało mogło nam służyć jak najdłużej w jak najlepszej formie. Nieracjonalny tryb życia i żywienia, brak higieny życia psychicznego, to czynniki, które negatywnie wpływają na stan naszego zdrowia. W czym szukać ratunku i ukojenia dla zestresowanego

od przedszkola społeczeństwa? Doceniamy dziś wkład jaki dr Henryk Jordan ^{1/} wniósł w podniesienie zdrowia publicznego poprzez ogródki dla dzieci mieszcuchów. Zauważywszy brak ruchu, czystego powietrza i wady postawy swoich małych podopiecznych, nie tylko wszczął alarm, ale czynnie przeciwstawił się temu – i dzięki niemu, również wielu z obecnie żyjących biegało po pięknych – pełnych zieleni, huśtawek i wody – ogrodach.

Każda epoka ma swoje bolączki – i trudno nie zauważyć nowej potrzeby współczesnego nam człowieka: musimy znaleźć drogę do równowagi, harmonii i szybkiego wypoczynku, co potocznie określamy jako „naładowanie akumulatorów”. Nasza cywilizacja, zachłyśnięta konsumpcją, jakby zapomniała o wspólnych możliwościach, jakie kryją w sobie zioła, wykorzystywane przez wiele tysięcy lat i wiele pokoleń ludzkich. Mamy nadzieję, że nasze pokolenia odkryją nowe możliwości ich wykorzystania.

Często proste i łatwe do zrealizowania pomysły zdają doskonale egzamin w praktyce i mogą stać się „odtrutką” na kłopoty dnia codziennego. Dlaczego nie przenieść pomysłu sąsiadów zza morza, Szwecji, w której w każdym, nawet najmniejszym mieście, spotykamy ogródki ziołowe – i nie zrobić z nich wszystkim dostępnego „leku”: na zmęczenie, stres, samotność? Różne ich formy wielkości, barwy mogą stać się miejscem, gdzie ludzie nauczą się odpoczywać i gdzie szybko doładować można będzie, rozładowane w ciągu dnia „akumulatory”. Wyobraźmy sobie, że wielu mieszcuchów, zamiast siadać przed ekranem telewizora, wyszłoby do małego, wspólnego ogródeczka, by powdychać unoszące się w powietrzu olejki eteryczne, by posiedzieć na ławeczce i przyjrzeć się motylom, które – zwabione pięknym zapachem lawendy, mięty czy rozmarynu – stanowią nieodłączną część takich ogródków, powiększając bogactwo ich barw. Dzieci i młodzież, czytając informacje zamieszczone na małych szyldach, nauczyłyby się nie tylko rozróżniać zioła, ale zrozumiałyby, że wiedza o nich, przekazywana od tysięcy lat, nie może zagać. Atmosfera tych niedrogich, małych „rajów na ziemi”, uspokoi wszystkie nasze zmysły, a wzbogacić ją można jeszcze o indywidualne pomysły: szum fontanny lub dźwięk poezji czy muzyki. Wystarczy, że zaprosimy sąsiada grającego na gitarze, czy samotną starszą panią, wypiekającą pyszne maślane ciasteczka, by miejsce to ożyło. Koszyczek z własną herbatką i wypiekami, wzięty z domu, umili każdą chwilę i sprawi, że pozytywna energia wyciszy nas i zaśniemy spokojnie przygotowani do walki dnia następnego.

Szwecja, kraj ziemiaństwa i chłopstwa, któremu udało się zachować przed zagładą czasu małe dworki, siedziby ziemiaństwa, często oddalone od siebie o wiele kilometrów i zmuszone do samowystarczalności kulinarnej, zachowała tradycje ogródków ziołowych. Każdy z dworków, w których „czas się zatrzymał”, szczyli się ponadto własnymi gatunkami ziół i roślin, hodowanych w nich od setek lat i zapomnianych, a przystosowanych do środowiska i odpornych na choroby. Można w takich uroczych miejscach, za niewielką sumę, nabyć zbierane przez wieki przepisy kulinarne, pełne przypraw i ziół, i – co ważne – często również nasiona lub gotowe sadzonki [1].

Zainspirowani małymi, przytulnymi ogródkami ziołowymi, które są wszędzie – przy przedszkolach w donicach, czy też na jednej małej grządce, w skansnach i na balkonach, przed kawiarniami, na skwerkach i w parkach, w każdym zakątku Szwecji – pragniemy zasiać i zapropagować taki pomysł w Polsce, a nawet pójść dalej – stworzyć, małym nakładem kosztów, niewielkie, pachnące ziołami miejsca: spotkań, zadumy, refleksji i obcowania ze sztuką, stworzoną najchętniej przez miejscowych, zdolnych ludzi.

Przy każdej roślince – jak pokazano przykładowo na zdjęciach z ogródka ziołowego przy Linköping University – szyldek z wiedzą ongiś przekazywaną z pokolenia na pokolenie: jak się nazywa?, skąd pochodzi?, do czego była używana? i jak możemy wykorzystać ją w kuchni. Zapach olejków eterycznych, chwila zapomnienia o tysiącu „muszę” i listki użyte do codziennych posiłków, przywrócą harmonię duchową, ukoją, zapewne nie ulecą z poważnych chorób, ale mogą zadziałać profilaktycznie na wiele. Nie chcemy, by był to głos w dyskusji o wyższości medycyny alternatywnej nad tradycyjną, lecz wskazanie drogi do lepszego zdrowia publicznego i wypoczynku widzianego z holistycznej perspektywy.

Aromatyczna lawenda czy rozmaryn stworzy piękne kanty, obrzeża wyższych partii ogrodów, tymianek pokryje je jak dywan. Często w Anglii można spotkać rumianek czy miętę wplecione w trawniki. Wszyscy podziwiają trawnik przed Pałacem Buckingham, który swą wytrzymałość zawdzięcza mieszaninie właśnie rumianku z trawą. Dziewanna rozłoci kwietniki – a ponad to jest rośliną leczniczą zawierającą saponiny. Dziurawiec, pokryje ubogie w składniki piaski. I znów będzie jak w „Panu Tadeuszu”:

*...w sadzie, na brzegu niegdyś zarosłym pokrzywą,
Był maleńki ogródek, ścieżkami porznięty,
Pełen bukietów trawy angielskiej i mięty...”*

Kilka faktów odnośnie roślin zielarskich

Definicja roślin zielarskich: to substancje wpływające na metabolizm człowieka, czyli biologicznie

^{1/} Prof. Henryk Jordan (1842-1907), polski lekarz-społecznic, pionier wychowania fizycznego w Polsce. Od roku 1895 profesor ginekologii i położnictwa na Uniwersytecie Jagiellońskim. Znany głównie z zakładania ogrodów zabaw dla dzieci, tzw. ogródków jordanowskich.

czynne. Dzieli się one na: lecznicze (np. naparstnica purpurowa, kozłek lekarski), przyprawowe, które poza swoim smakiem, zapachem są jeszcze aktywne fizjologicznie, oraz trujące. Do ziół zaliczane są rośliny 1-2 letnie, niektóre krzewy, drzewa, warzywa, byliny, a także niektóre grzyby.

Ze względu na sposób użytkowania dzielimy je na: lecznicze, przyprawowe, olejkodajne. Polska może się poszczycić wytwarzaniem aż 16-20% światowej produkcji ziół.

Rynek produktów zielarskich wycenia się na około 250 mln euro [2]. Produkuje się nie tylko tradycyjne zioła czy leki na ich bazie, ale mnóstwo kosmetyków i produktów spożywczych, w tym coraz popularniejsze suplementy diet, zapachowe produkty do SPA – tego profesjonalnego i domowego oraz aromaterapii. Z ponad 20 000 gospodarstw otrzymuje się corocznie około 17 000 ton 70 różnych gatunków surowców [2, 3].

Spojrzenie historyczne na zioła

Źródłem wiedzy o życiu są często liczące wiele tysięcy lat grobowce. To w nich odnaleziono m.in. najstarsze ślady uprawy ziół i ich przetworów [4].

Ojciec chińskiej medycyny Shen-Nung opisał 365 gatunków ziół przed przeszło 4 500 lat temu. Wypróbował, do dziś używanych, 100 gatunków ziół. W XVI wieku również Chińczyk w swej pracy pt. „Dzieło o materiałach medycznych” sporządził opis aż 1 800 roślinnych substancji leczniczych i podał aż 11 000 recept do ich zastosowania [5].

Aztekowie i Sumerowie, około 7 000 lat temu, wykorzystywali właściwości halucynogenne ziół w swych przeróżnych obrzędach, również religijnych.

W Mezopotamii spisywano wiedzę o ziołach na glinianych tabliczkach (to okres z przed 4 000 lat). Zioła znano już w Indiach, Babilonii i Asyrii; doczekały się dużej popularności w Egipcie, gdzie uprawiane były przez kapłanów w do tego przeznaczonych ogrodach. Zachowały się do dziś rysunki na piramidach i opisy na papirusach. Na najśłynniejszym z nich, papirusie z Teb liczącym 3 600 lat, zapisano ponad 600 receptur zielarskich. Używano ich również do balsamowania zwłok. Znano wówczas już przeszło 900 gatunków ziół. Tam też narodziła się kosmologia, gdyż upiększanie ciała należało wówczas do codziennych rytuałów. Dzięki temu, że handel w tym okresie bujnie się rozwijał, wiedza o ziołach szybko rozprzestrzeniała się po świecie.

Z Egiptu wiedzę o nich przejęli Grecy, gdzie zbierali zioła rizotomowie a przetwarzali je farmakole; sprzedawano je w znajomo brzmiących apothekach. Zakładali ogrody ziołowe, uzupełniając zbieranie

zioł na łonie natury. Wiedzę o nich rozpowszechniali ci, którzy posiadali umiejętność czytania i pisania. W starożytnej Grecji odarto zioła z tej woalki magii i tajemniczości, która otaczała je w Egipcie, i zastąpiono ją naukowymi podstawami. Hipokrates (ok. 400 p.n.e.) opisał działanie aż 230 gatunków ziół. A już 600 lat przed naszą erą Pitagoras wypowiadał się o stosowaniu i uprawie ziół. Od Greków wiedzę tę przejęli i rozbudowywali Rzymianie; do dziś słynne są preparaty galenowe pochodzące z receptur Galena (130-210 r.) oraz innego lekarza Marka Aureliusza [6, 7].

Wraz z upadkiem kultur zaniedbywano również ziołowe ogrody.

Średniowiecze, często niedoceniana epoka, rozwinęło hodowle ziół w przyzakonnych ogródkach. Jako pierwszy zasłynął na tym polu zakon Benedyktynów z Monte Cassino. Później przeniosła się uprawa ziół do zakonów w całej Europie. Ziołolecznictwo, skupione wokół klasztorów, okryte woalką tajemnicy i magii, nie wychodziło poza ich mury przez wiele wieków. Ziemiaństwo uprawiało zioła na własny użytek, pozostała część mieszkańców Szwecji niewiele miała o nich pojęcia. W każdej wsi była jakaś babka lub znachor, ale starannie strzegli oni swe wiedzy o ziołach, bo była one ich źródłem utrzymania.

By odtworzyć przyklasztorne ogródki ziołowe i rozszerzyć wiedzę o ich uprawie, grupa zapaleńców w małej miejscowości Nydala, zajęła się projektem i przez okres trzech lat (2004-2007) skrzętnie zbierała wiedzę o nich po całej Europie. W rezultacie doszło do rekonstrukcji ogródków ziołowych – na podstawie nie tylko oryginalnych planów, ale i wykopalisk na miejscu, wokół klasztoru. Takich rekonstrukcji dokonano już przedtem w Anglii.

Cystersi starannie dobierali miejsca na swe klasztor. Położone z dala od pokus wielkich miast, czasem nawet w całkowitej głuszy, sprzyjały atmosferze modłów i pracy. Zwracano przy tym uwagę na dostępność do wody i wybierano zaciszne okolice, by ogrody nie wymarzały, przeprowadzano wodę, budowano zbiorniki wodne, stawy rybne i ptasie raje, nierzadko dekorowane fontannami. To wszystkim otaczano murami klasztornymi i oddzielnie budowano pomieszczenia dla chorych, pierwsze szpitaliki. By zaopatrzyć je w leki, zakładano ogródki z ziołami, zbierano także dziko rosnące zioła i wytwarzano z nich leki wg własnej receptury, którą skrzętnie zapisywano w książkach lekarskich, środki na każdą dolegliwość. Właśnie w klasztorze w Nydala, odnaleziono autentyczną taką księgę z dokładnym opisem przyklasztornego ogródka i przepisów na produkcję leków [7].

Ale dopiero wszystkim dobrze znany Carl von Linné, w siedemnastym stuleciu, przyczynił się

do renesansu ogrodów ziołowych w Skandynawii, niestety dostępnych głównie dla ziemiaństwa. Za to dzięki niemu rozprzestrzeniła się moda na zakładanie zielników z wysuszonymi roślinkami i opisywaniu ich [8].

Moda na ogródki odżyła w około 1900 roku, gdy ruch Arts&Craft, zainspirowany średniowiecznymi ogródkami ziołowymi, zaczął je zakładać co bogatszym właścicielom wili; ta moda około lat dwudziestych XX wieku dotarła i do Szwecji, ale prawdziwa popularność i rozpowszechnienie ziołowych ogródeczków nastąpiło w latach 1960-1970. Szwedzi zaczęli bowiem masowo wyjeżdżać na wakacje do przeróżnych krajów, skąd przywozili „nowe smaki”, przepisy kulinarne i modę na zioła w swych małych, przydomowych ogródkach. Dziś cieszą one przechodnia niemalże wszędzie, a raczej należy powiedzieć, że nie znajdujemy, nawet małej miejscowości, w której takiego ogródka by nie było.

Benedyktyni słyną do dziś z wysokiego poziomu wiedzy o możliwościach wykorzystywania ziół w leczeniu. Zioła to źródło: azulenów, garbników, saponin, pektyn, itd., które zapewniają zbalansowane funkcjonowanie organizmu – mogą stworzyć atmosferę wypoczynku, miłych spotkań i dać możliwość wytchnienia zagonionemu społeczeństwu. Już od przedszkola należałoby siać „ziarno” wiedzy o zio-

łach, by następne pokolenia nie zapomniały tego, co skrzętnie pielęgnowano przez tyle wieków, ziarno to na pewno zakiełkuje w przyszłości.

Uprawa ziół wszędzie gdzie to możliwe, to niemal wymóg dnia dzisiejszego. Stawiamy bowiem na profilaktykę. Wiemy jak ważny dla naszego zdrowia jest odpowiedni tryb życia, odżywianie, wypoczynek – i tu, nie tylko spożywanie, wdychanie, ale samo przebywanie wśród ziół może dopomóc.

Coraz większą popularnością cieszy się aromaterapia; można upajać się nią w warunkach domowych. Apelujemy więc o uprawę, która zacznie towarzyszyć przeciętnemu, zmęczonemu mieszkańcowi wielkich miast, który – być może – nie posiada wili z ogródkiem, lecz mieszka w tzw. bloku mieszkalnym („blokowcu”), czy miejskiej kamienicy – bo i on spragniony jest łagodnej woni i możliwości krótkiego, intensywnego, pełnego barw wypoczynku, ale także smaków ziół na co dzień.

Warto byłoby znaleźć sponsorów, którzy w każdym mieście zakładaliby takie ogródki ziołowe, przy jak największym zaangażowaniu ich mieszkańców. Mamy więc nadzieję, że wszystkie polskie miasta będą wkrótce pachniały lawendą i bazylią, a balkony w wielkich miastach będą jak wspomnienie ze śródziemnomorskich wakacji.

Piśmiennictwo / References

1. Stevenson V. *Örtagårdens Härligheter*. Bonniers förlag AB, Stockholm 1976.
2. Jambor J. Uprawa ziół i przetwórstwo zielarskie w Polsce – stan obecny i perspektywy rozwoju. 12th International Congress of Polish Herbal Committee. http://www.iripz.pl/ftp/2_2007_22%20.pdf
3. Kozłowski J. Zielarstwo polskie w mijającym stuleciu. *Wiad Ziel* 2000, 12, 5.
4. Schwartzkokopf J. *Lyckas med din Örtagård – odling av örter i trädgården, på altanen, balkongen och i krukor*. Bokförlaget Semic Sundbyberg, Danmark 2002.
5. Flinck M. *Tusen år i trädgården, från sörmländska herrgårdar och bakgårdar. Prästgårdar, Värnamo – Stockholm 1994.*
6. Harvey JH. *Mediaeval Gardens*. Batsford, London 1990.
7. Flinck M. *Klostermussrnas trädgårdar – fanns det bara på medeltiden? Föreningen Nydala klosterträdgård, Rapport 2008: 01.*
8. Flinck M. *Tusen år i trädgården, från sörmländska herrgårdar och bakgårdar*. Prisma Bokförlag, Stockholm 1994.