

ZIOŁA ZAWSZE POD RĘKĄ

Zioła potrafią doskonale zastąpić kwiaty na naszych balkonach i parapetach okiennych. Kompozycje z tych dekoracyjnych, a zarazem smacznych i zdrowych roślin mogą stać się niepowtarzalną ozdobą naszego domu. Aby cieszyć się smakiem potraw doprawianych aromatycznymi, świeżymi ziołami, nie trzeba mieć dużej działki ani przydomowego ogródka. Zioła w naturze rosną w skrajnych warunkach, dlatego wystarczą im niewielka donica lub skrzynka balkonowa, w której zazwyczaj sadi się pelargonie. Wszystkie zioła można uprawiać na parapecie okiennym (byle nie od strony północnej), zapewniając im jedynie odpowiednie podlewanie i dużo słońca.

Najważniejsze jest wyczucie i odrobina doświadczenia, aby roślin nie przelać wodą lub nie dopuścić do wysuszenia podłoża. Przesuszone zioła już nie odżyją. Do podlewania używamy wody prosto z kranu, ale zioła lepiej rosną, gdy podlewamy je wodą o temperaturze pokojowej. Wodę warto odstawić w konewce na dobę. Młode rośliny najlepiej podlewać z góry, zraszając liście i zwilżając podłoże. Wyjątek stanowią zioła o włochatych liściach – zalegająca między włoskami woda może sprzyjać rozwojowi pleśni. Starsze rośliny można podlewać, wlewając wodę do osłonki lub spodka. Jeśli donica stoi na zewnętrznym parapecie, należy przygotować się na częstsze podlewanie i nawożenie.

Z ziół jednorocznych warto wybrać: bazylię, cząber, majeranek. Wśród ziół wieloletnich polecane są: melisa, mięta, oregano, lebiodka, szalwia, rozmaryn, tymianek oraz lubczyk.

Zioła zazwyczaj nie wymagają intensywnego nawożenia i dobrze rosną w żyznej glebie ogrodowej. Nadmiar nawozu jest niewskazany – przenika do rośliny, a następnie trafia do potraw i naszego organizmu.

Pierwszym ziołem, które można zbierać na łąkach, jest pokrzywa zwyczajna – prawdziwa skarbnica witamin. Choć często nie lubiana z powodu parzących włosków, ma bogate właściwości lecznicze. Nazywana „parzącą młodością”, działa oczyszczająco i odmładzająco na organizm. Pomaga zapobiegać cukrzycy, obniżając poziom cukru we krwi i moczu, wspiera trawienie, leczy anemię oraz wzmacnia odporność, zwiększając zawartość hemoglobiny i liczbę czerwonych ciałek. Łagodzi także bóle żołądka i jelit.

Dobry przepis

Napar ze świeżej pokrzywy

Świeże, młode, umyte liście pokrzywy zalać wrzątkiem. Parzyć przez 1 minutę. Suszone liście w proporcji 1 łyżeczka na szklankę wody parzyć przez 6 minut.

Na świąteczny stół – jajecznicą z pokrzywą
Składniki:

- 3–4 jajka
- 1 łyżka oleju kokosowego lub masła
- mała cebula
- szklanka drobno pokrojonych liści pokrzywy
- sól, pieprz



Wykonanie:

Cebulę pokroić w plasterki, wrzucić na roztopiony tłuszcz i dusić chwilę na małym ogniu. Dodać pokrzywę, dusić pod przykryciem przez około 2 minuty. Wbić jajka, doprawić solą i pieprzem. Podawać z pieczywem czosnkowym. Smacznego!

K. Rączka