

## Zioła i przyprawy

Historia stosowania ziół jako środków leczniczych sięga najdawniejszych czasów. Znano je i wykorzystywano już w starożytności. Wiedza dotycząca ich właściwości była przekazywana z pokolenia na pokolenie. Rozwój ziołarstwa jako osobnej gałęzi wiedzy medycznej nastąpił w czasach średniowiecza, kiedy do Polski przybyły zakony benedyktynów, cystersów i augustianów. Rośliny lecznicze pojawiły się bowiem początkowo w ogrodach przyklasztornych. Na ziemiach polskich już w średniowieczu uprawiano arcydzięgiel, chrzan, czarnuszkę, cząber, estragon, kminek, koper, lubczyk, majeranek, miętę, a z czasem – pochodzące z Azji i rejonu Morza Śródziemnego – bazylię, hyzop, lawendę, melisę, rozmaryn, szalwię i tymianek. Stosowane w postaci naparów, nalewek, maści i okładów pomagały ludziom w leczeniu różnych schorzeń.



Glastonbury Abbey w Anglii



Ogród biblijny w Proszowicach



Skansen i Muzeum Rolnictwa im. ks. Kluka w Ciechanowcu



Jabłeczna – Monaster św. Onufrego

W przydomowym ogrodzie poza kwiatami można hodować także zioła oraz rośliny przyprawowe. Przyjemnie pachną, wyglądają efektownie, no i możemy wykorzystywać je w kuchni. Wzbogacają smak potraw, a także mają korzystny wpływ na nasze zdrowie, a gdy rosną w ogrodzie – na sąsiadujące z nimi rośliny. Rosnąc w przydomowych ogródkach stały się naturalną apteczką na wyciągnięcie ręki.