

KALENDARZ ZBIORU ZIOŁ

Rzetelny przewodnik zielarski na sierpień i wrzesień

Weryfikacja merytoryczna

Poniższe zestawienie przedstawia **poprawne, zgodne z wiedzą botaniczną i zielarską** terminy pozyskiwania surowców zielarskich na przełomie lata i jesieni. W tym okresie uwagę skupiamy głównie na dojrzałych owocach, korzeniach (gdy soki schodzą pod ziemię) oraz nasionach, ograniczając zbiór liści i ziół kwitnących.

1. Sierpień – Pełnia lata i dojrzałość owoców

ROŚLINA	ZBIERANA CZĘŚĆ	WSKAZÓWKI I UWAGA ZIELARSKA
Bez czarny <i>Sambucus nigra</i>	Owoce	Zbiór od drugiej połowy sierpnia. Zbieramy wyłącznie baldachy z w pełni dojrzałymi, czarnofioletowymi owocami. Uwaga: Nigdy nie spożywać na surowo (wymagają obróbki termicznej).
Borówka brusznica <i>Vaccinium vitis-idaea</i>	Owoce	Owoce zbiera się w sierpniu i wrześniu, gdy są w pełni wybarwione na czerwono. Bogate w kwasy organiczne i witaminę C.
Wrzos zwyczajny <i>Calluna vulgaris</i>	Kwiaty / Ziele	Szczyt kwitnienia przypada na sierpień. Zbieramy rozkwitające kwiatostany bez zdrewniałych części łodyg. Działa moczopędnie i przeciwzapalnie.
Jeżyna fałdowana <i>Rubus fruticosus</i>	Owoce	Dojrzałe, czarne, soczyste owoce zbieramy od połowy sierpnia. (Młode liście zbiera się wiosną).
Gryka zwyczajna <i>Fagopyrum esculentum</i>	Ziele	Ziele zbiera się na początku kwitnienia (często jeszcze w sierpniu) jako bogate źródło rutyny.
Koper włoski / Kmieć <i>Foeniculum / Carum</i>	Nasiona	Zbiera się dojrzałe baldaszki ścinając je rano, a następnie suszy w przewiewnym miejscu i omłaca.

2. Wrzesień – Czas korzeni, nasion i późnych owoców

ROŚLINA	ZBIERANA CZĘŚĆ	WSKAZÓWKI I UWAGA ZIELARSKA
Głóg jednoszyjkowy / dwuszyjkowy <i>Crataegus monogyna / laevigata</i>	Owoce	Zbiera się we wrześniu i październiku, gdy są ciemnoczerwone i twarde, zanim zmiękną i zostaną dotknięte przymrozkami.
Róża dzika <i>Rosa canina</i>	Owoce	Zbiór we wrześniu i październiku. Owoce powinny być twarde i intensywnie czerwone. Doskonałe źródło naturalnej witaminy C.
Arcydzięgiel litwor <i>Angelica archangelica</i>	Korzeń / Nasiona	Korzenie wykopuje się jesienią u roślin jednorocznych (w drugim roku pod koniec lata po wydaniu nasion). Nasiona zbiera się we wrześniu.

ROŚLINA	ZBIERANA CZĘŚĆ	WSKAZÓWKI I UWAGA ZIELARSKA
Kasztanowiec zwyczajny <i>Aesculus hippocastanum</i>	Owoce	Zbiera się dojrzałe owoce wypadające z kolczastych torebek na przełomie września i października. Surowiec na maści i nalewki naczyniowe.
Mniszek lekarski <i>Taraxacum officinale</i>	Korzeń	Zbiór korzeni rozpoczyna się od września i trwa do późnej jesieni, gdy roślina gromadzi w korzeniu inulinę i substancje zapasowe.
Pokrzywa zwyczajna <i>Urtica dioica</i>	Nasiona / Korzeń	We wrześniu zbiera się wartościowe nasiona pokrzywy (tzw. polskie superfood) oraz wykopuje korzenie.
Jarzębina pospolita <i>Sorbus aucuparia</i>	Owoce	We wrześniu owoce są w pełni dojrzałe. Wymagają przemrożenia lub obróbki cieplnej przed spożyciem.

Zasady prawidłowego zbioru w okresie późnoletnim i jesiennym:

- **Owoce:** Zbieraj wyłącznie w dni suche, po opadnięciu porannej rosy. Owoce miękkie (np. bez czarny, jeżyny) przetwarzaj bezpośrednio po zbiorze lub susz w lekko uchylonym piekarniku / suszarce w temp. 50–60°C.
- **Korzenie:** Wykopuj późnym popołudniem lub wieczorem. Po wykopaniu dokładnie umyj w zimnej wodzie, odetnij części nadziemne i drobne korzonki, a grube korzenie przekrój wzdłuż przed suszeniem.
- **Nasiona:** Ścinaj całe nasienniki, susz w papierowych torbach lub na pofalowanym papierze, a następnie omłacaj i przesianym surowcem napełniaj szczelne słoiki.