Informacja prasowa 27.10.2023 r.

**Domowa spiżarnia zapachów i smaków. Zioła, które warto ususzyć jesienią, aby czerpać z ich bogactwa również zimą**

**Coraz więcej osób docenia korzyści płynące z uprawy i suszenia własnych ziół. Nie tylko popularne melisa i mięta mogą być częścią naszych zimowych zapasów. Szałwia, tymianek i rozmaryn to tylko kilka przykładów ziół, które można suszyć i przechowywać, aby czerpać z ich bogactwa również w okresie zimowym. Jak przeprowadzić proces suszenia i w jaki sposób możemy wykorzystać swoje zbiory?**

Niezależnie od tego, czy mamy piękny ogród, balkon lub tylko parapet – możemy cieszyć się aromatycznymi ziołami przez cały rok, jeśli tylko prawidłowo je ususzymy. Oczywiście melisa i mięta są popularne i szeroko wykorzystywane, ale warto rozważyć również inne możliwości. Szałwia, tymianek czy cząber nie tylko wzbogacają naszą kuchnię, ale również posiadają właściwości lecznicze. Wiele rodzajów ziół możemy wykorzystywać również w aromaterapii.

**Kiedy najlepiej zbierać zioła?**

Najlepiej zbierać zioła w suchy, ciepły poranek, gdy słońce nie jest zbyt intensywne. Ważne, by rośliny nie były wilgotne, inaczej w suszu może rozwinąć się pleśń. Choć jest wiele odmian, które najlepiej zbierać jeszcze latem, są również takie, które nie są wrażliwe na niższe temperatury. Na przykład tymianek i szałwia są zwykle bardziej odporne na chłodniejsze warunki niż bazylia lub estragon, mimo to najlepiej zebrać zioła przed pierwszym przymrozkiem, ponieważ mogą one spowolnić proces suszenia lub nawet zaszkodzić zbieranym roślinom.

– *Jeśli nie posiadamy przydomowego ogródka, z powodzeniem możemy uprawiać zioła na parapecie czy balkonie. Takie również świetnie nadają się do ususzenia, co możemy praktykować przez cały sezon. Na rynku dostępny jest bardzo bogaty wybór nasion zarówno tych popularnych, np. bazylia czy oregano, jak i mniej znanych, jak stewia, które świetnie sprawdzą się w domu. Najważniejsze, aby poddawać suszeniu rośliny w szczytowej fazie wzrostu, dzięki czemu zioła zachowają najwięcej olejków eterycznych, będą bardziej aromatyczne i pełne smaku –* podpowiada Joanna Legutko, doradca ogrodniczy, wiceprezes firmy W.Legutko, producenta nasion i akcesoriów ogrodniczych.

**Właściwości ziół**

Świetnym wyborem jest rozmaryn. Jego aromatyczne gałązki nadają się idealnie do suszenia i przechowywania. Można stosować go jako przyprawę do mięs, ryb, sałatek, a nawet grzybów, zaś suszone gałązki rozmarynu można wykorzystać jako ozdobę. W pięknych wazonach lub koszach dodadzą uroku i aromatu każdemu wnętrzu. Ponadto rozmaryn działa jako naturalny odświeżacz powietrza, usuwając niechciane zapachy i nadając świeżość pomieszczeniu.

Szałwia z powadzeniem może zostać wykorzystana jako dodatek do potraw – jest szczególnie popularna w kuchni śródziemnomorskiej. Ponadto suszona szałwia wykazuje właściwości przeciwbakteryjne, dzięki czemu może pomóc w łagodzeniu bólu gardła i działa odkażająco. Napar z szałwii skutecznie wspomoże nas przy przeziębieniu, może również niwelować problemy żołądkowo-jelitowe, w tym zgagę, niestrawności i wzdęcia.

Suszony tymianek to doskonała przyprawa do różnych dań, zwłaszcza do mięs, potraw z warzywami, zup, gulaszy i sosów, nadająca im charakterystyczny aromat. Świetnie sprawdza się również jako dodatek do domowych wypieków chleba czy bułek, wzbogacając je o niepowtarzalny smak. Tymianek, podobnie jak szałwia, może być świetnym wsparciem przy przeziębieniach – działa łagodząco na podrażnione gardło i układ oddechowy, dlatego jest idealny podczas stanów zapalnych.

Cząber można suszyć przez cały rok, gdy jest w pełni rozwinięty. Stanowi doskonałą przyprawę do mięs, takich jak wołowina, drób, wieprzowina czy jagnięcina. Świetnie komponuje się również z rybami, a także z pieczonymi ziemniakami czy purée. Olejki eteryczne zawarte w cząbrze mają działanie przeciwbakteryjne i przeciwgrzybiczne.

Koper włoski, inaczej zwany fankułem, najlepiej suszyć, gdy jest w pełnym rozkwicie, ponieważ ma wtedy intensywny smak i aromat. Optymalny okres na zbieranie kopru włoskiego to zazwyczaj wczesna jesień, gdy roślina jest w pełni rozwinięta, ale przed pierwszymi przymrozkami. Posiekane, suszone liście i łodygi kopru włoskiego stanowią doskonałą przyprawę do zup, dań mięsnych, marynat, ryb, a nawet pieczywa. Natomiast napar z kopru włoskiego ma działanie uspokajające i może pomóc w trawieniu.

**Różne metody suszenia ziół**

*– Suszenie ziół jest metodą znaną od wieków, która pozwala je odpowiednio zakonserwować w celu dalszego wykorzystania. Proces suszenia sprawia, że woda z ziół ulega odparowaniu. W tym czasie rośliny tracą aż od 80 do 90% swojej masy. Prawidłowo wysuszony i przechowywany surowiec zachowuje soje właściwości – nie pleśnieje i nie fermentuje –* wyjaśnia Joanna Legutko, doradca ogrodniczy, wiceprezes firmy W.Legutko, producenta nasion i akcesoriów ogrodniczych.

Najpopularniejszym sposobem jest suszenie ziół na powietrzu. To tradycyjna metoda zielarska, która nie wymaga specjalistycznego sprzętu. Wystarczy związać zioła w małe pęczki i zawiesić je do góry łodygami w zacienionym, suchym, dobrze wentylowanym miejscu, z dala od bezpośredniej ekspozycji na słońce. Promienie słoneczne sprawiają, że z rośliny wyparowują olejki eteryczne, co może wpłynąć na pogorszenie smaku ziół oraz ich właściwości. W ten sposób zioła schną przez kilka tygodni, aż staną się kruche. Następnie należy je rozdrobnić w młynku lub moździerzu i trzymać w szczelnie zamkniętym pojemniku, dzięki czemu zachowają swoje właściwości przez długi czas.

Bardzo popularne są suszarki elektryczne, które stanowią najprostszy i najszybszy sposób na to, by przeprowadzić obróbkę ziołowych zbiorów w warunkach domowych, zachowując ich aromat i smak. Zostaną one ususzone równomiernie, a przez cały proces będziemy mieć całkowitą kontrolę zarówno nad temperaturą, jak i czasem suszenia. Wystarczy umieścić zioła w suszarce i wybrać odpowiednią dla danego gatunku temperaturę. W przypadku roślin olejkowych jak oregano, tymianek, rozmaryn, szałwia, bazylia czy cząber nie powinna ona przekraczać 35°C.

Zioła można suszyć także w piekarniku, trzeba jednak pamiętać, aby robić to w niskiej temperaturze (ok. 40 stopni) i regularnie kontrolować ich stan. W tym przypadku proces trwa kilka godzin, w zależności od ilości i rodzaju roślin, które suszymy.

*– Warto pamiętać o kilku ogólnych zasadach podczas suszenia ziół. Przede wszystkim należy upewnić się, że zioła są czyste i świeże. Rośliny powinny być równo rozłożone, aby schły równomiernie, a gotowe przyprawy należy przechowywać w szczelnie zamkniętych pojemnikach w chłodnym, ciemnym i suchym miejscu, aby cieszyć się nimi jak najdłużej –* podpowiada Joanna Legutko z W.Legutko.

**Zioła nie tylko w kuchni**

Suszone zioła świetnie sprawdzają się jako dodatki do różnego rodzaju dań, ale mogą być wykorzystywane również w inny sposób. Popularnym rozwiązaniem jest aromaterapia, która ma pozytywny wpływ na nasze ciało i umysł. Najczęściej wykorzystywanym sposobem są olejki eteryczne, które można dodawać do dyfuzorów czy nebulizatorów. Jednak dobrym pomysłem może być także przygotowanie własnej świecy zapachowej z dodatkiem suszonych ziół. Do tego celu można wykorzystać m.in. tymianek, szałwię czy rozmaryn, które mają korzystny wpływ na nasz układ nerwowy.

Z powodzeniem można dodawać zioła takie jak szałwia, rozmaryn czy rumianek także do kąpieli. Aromat uwalniany pod wpływem ciepłej wody ma działanie relaksacyjne, zaś szałwia wykazuje dodatkowo działanie antyseptyczne i antybakteryjne.

Suszenie ziół to doskonały sposób na korzystanie z własnych upraw przez cały rok. Dzięki odpowiedniemu przygotowaniu i przechowaniu możemy cieszyć się ich aromatem i smakiem przez długi czas, bez względu na porę roku.

W.LEGUTKO to polski, rodzinny producent nasion, który od 1992 roku jest zaufanym dostawcą na rynku ogrodniczym zarówno polskim, jak i zagranicznym. Źródłem sukcesu marki jest praca u podstaw, blisko ziemi i z miłością do roślin. W. Legutko posiada ponad 1300 hektarów pól produkcyjnych i 236 autorskich odmian nasion. Firma dysponuje największym laboratorium nasiennym w Polsce. W. Legutko jest inicjatorem i organizatorem kampanii edukacyjno-społecznej #ZDROWOROSNA, której celem jest krzewienie postaw proekologicznych i zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci. Więcej informacji o akcji można znaleźć na stronie producenta: <https://legutko.com.pl/pl/hobby/zdroworosna-2023/>

**Kontakt dla mediów:**

Monika Bielkiewicz

Tel.: + 48 881 575 502

E-mail: [monika.bielkiewicz@goodonepr.pl](mailto:monika.bielkiewicz@goodonepr.pl)

Ewelina Jaskuła

Tel.: + 48 665 339 877

E-mail: [ewelina.jaskula@goodonepr.pl](mailto:ewelina.jaskula@goodonepr.pl)