

Buriackie trawki i inne „cuda” – jak to leśnicy odkrywali syberyjskie ziółka

Ewa Majewska, Błażej Safaryn

Zastosowanie ziół syberyjskich w krajowym ziołolecznictwie było przedmiotem ubiegłorocznej (2012) wizyty podlaskich leśników na terenie Buriacji (Rosja). „Syberyjska” wyprawa odbyła się w ramach projektu pt. „Uboczne użytkowanie lasu – ze szczególnym uwzględnieniem bazy zielarskiej, na przykładzie flory Buriacji” realizowanego przez Nadleśnictwo Rudka i RDLP w Białymstoku, w partnerstwie z Krajową Siecią Obszarów Wiejskich UMWP w Białymstoku. W pracy przedstawiono informacje na temat rosyjskich praktyk pozyskiwania ziół ze stanu naturalnego, jak również spostrzeżenia dotyczące szukania dodatkowych źródeł dochodu z ubocznego użytkowania lasu w kontekście wzrastającego zainteresowania społeczeństwa produktami pochodzenia naturalnego.

Mając na uwadze specyfikę rolniczo-wiejskiego regionu Podlasia oraz pozycje partnerów Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich (KSOW), do których należy RDLP w Białymstoku i Nadleśnictwo Rudka, Sekretariat Regionalny KSOW podjął się organizacji wyjazdu studyjnego do Rosji. Wyjazd zorganizowano w celu: rozpoznania możliwości znalezienia dodatkowych źródeł przychodu wynikających z ubocznego użytkowania lasu, przeniesienia dobrych praktyk w zakresie pozyskiwania ziół ze stanu naturalnego oraz wykorzystania ich w zastosowaniach prozdrowotnych, a także poznania rozwiązań formalnoprawnych w zakresie pozyskiwania płodów runa leśnego w Rosji.

Wyjazd odbył się 3–10 września 2012 r. a jego uczestnikami byli przedstawiciele leśników: RDLP w Białymstoku, Nadleśnictwa Rudka, Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Białymstoku i przedstawiciel przemysłu zielarskiego.

Podróż samolotem do Irkucka trwała ponad 11 godzin, podczas której pokonano ponad 6 tysięcy kilometrów. Na trasie Moskwa–Irkuck już z okien samolotu, mieliśmy wspaniały widok na olbrzymie, zwarte, niekończące się połacie rosyjskich lasów.

Pierwszym punktem naszej wizyty było miejskie targowisko w Irkucku, który stanowi ważny punkt w wymianie handlowej z Mongolią i Chinami. Miasto jest ośrodkiem gospodarczym, kulturalnym i naukowym. Ziołolecznictwo na tym terenie jest niezwykle popularne. Targowiska warzywno-zielarskie można znaleźć w każdym mieście, miasteczku i wsi rosyjskiej. Większość Rosjan kupuje warzywa, owoce, zioła, grzyby i różne przetwory bezpośrednio z rąk lokalnych, prywatnych dostawców. Spacer po targowisku był okazją do poznania tradycji zielarskich, stopnia dostępności ziół pochodzących ze stanu naturalnego oraz ich identyfikacji gatunkowej. Rdzenna ludność Przybajkała, jak się okazało, do dziś wykorzystuje wiele gatunków dziko rosnących roślin w celach leczniczych, kulinarnych i kosmetycznych.

Stragany irkuckiego targowiska przywitały nas widokiem skrzyń, wiaderek i słoików wypełnionych jagodami rokitnika zwyczajnego *Hippophae rhamnoides*. Roślina znana jest w Polsce

pod nazwą „oblepicha”. Od niedawna w Polsce wprowadza się rokitnik do uprawy jako krzew owocowy i ozdobny. Rosjanie wykorzystują tę roślinę ze stanu naturalnego i upraw plantacyjnych na wiele sposobów. Najpopularniejsze jest spożywanie owoców w postaci świeżej lub jako dżemy, konfitury, soki – jako naturalne źródło witaminy C. Wyciągi olejowe z nasion rokitnika stosuje się zewnętrznie przy oparzeniach, odleżynach, zakażeniach błon śluzowych skóry. Surowcem są również liście i młode ulistnione gałązki – zaparzone jak herbata mają właściwości przeciwbiegunkowe.



Fot. 1. Owoce rokitnika zwyczajnego – „targ zieleniak” w Irkucku

*Photo 1. Fruits of the sea buckthorn (*Hippophae rhamnoides*) – “greengrocer’s” market in Irkutsk*

Kolejnym ważnym gatunkiem, który można spotkać w sprzedaży jest Herbata kurylska, tzw. kurylski czaj. Pod tą nazwą ukrywa się Pięciornik krzewiasty *Dasiphora fruticosa* – gatunek, który pospolicie występuje zarówno nad Bajkałem, jak i w Polsce. Jednak w Polsce jako roślina uprawna wykorzystywany jest jedynie w celach ozdobnych. Kurylski czaj – to niski krzew o licznych, intensywnie żółtych kwiatach. Gatunek rośnie na podmokłych łąkach i w widnych lasach. Po wysuszeniu drobne liście rośliny nabierają delikatnie poziomkowej woni, parzone z herbatą nadają jej niezwykle zielony aromat. Świeże pędy powinno się wrzucić do wrzątku i chwilę pogotować, jeszcze przed nasypaniem herbaty. Bardzo smaczny jest także sam napar z herbaty kurylskiej. Przed wielodniową wędrówką przez tajgę warto nauczyć się go rozpoznawać, by po męczącym dniu móc zaparzyć z niego prawdziwie regenerującą herbatę.

Łatwo rozpoznawalnym i w wielu miejscach dostępnym do kupienia jest różeniec górski *Rhodiola rosea*, tzw. „złoty korzeń”. To bez wątplenia najslawniejsze i najpopularniejsze z ziół Syberii. Surowcem leczniczym różenca jest kłącze z korzeniami. Po obraniu ze skórki mają one kolor żółty, stąd ludowa nazwa – złoty korzeń. Od wieków wykorzystywany jest on w medycynie altajskiej, a jego cenne właściwości stymulujące porównywane były z właściwościami żeń-szenia. Z ziemi należy wydobyć mięsiste kłącze rośliny, które może być wykorzystane do sporządzenia nalewki na spirytusie lub po wysuszeniu do przygotowania naparu. Pokrojone fragmenty korzenia można także wrzucić do herbaty i krótko podgotować. Mieszkańcy Syberii święcie wierzą w niezwykłą moc rośliny przywracającej siły nawet przy krańcowym wyczerpaniu.



Fot. 2. Herbata Kurylska – regenerujący napar
Photo 2. Kuril tea – revitalizing infusion

Zaskakującym i ciekawym produktem zielarskim jest żywica z modrzewia dahurskiego, zwana „sierrą”, sprzedawana na targowisku. Wyglądem przypomina tabliczkę jasnej czekolady, a mniejsze jej kawałki są podobne do cukierków toffi. Po dokonaniu destylacji, mającej na celu oddzielenie zanieczyszczeń stałych i wody, doskonale nadaje się do żucia i przechowywania. Pozostawia charakterystyczny ostry, żywiczny smak. Miejscowi polecali nam ją do leczenia zgagi i wszelkich stanów zapalnych jamy ustnej oraz wielu chorób układu pokarmowego.

Innym produktem, z którym nie spotkamy się w Polsce, są kiedrowe orzechy. Są to nasiona limby syberyjskiej *Pinus sibirica*, uważanej za symbol Syberii. Rosjanie nazywają limbę cedrem syberyjskim (sibirskij kiedr). Nazwę tę nadali Kozacy, pierwsi odkrywcy tych ziem. Puszysta korona, balsamiczny zapach i majestatyczny wygląd drzewa przypominał im znany na Rusi święty cedr libański. Szyszki limbowe znacznie różnią się kształtem od szyszek innych sosen. Zawarte w nich nasiona są jadalne i mają niezwykle, lekko żywiczny smak i duże wartości odżywcze. Ponad 60% ich zawartości, to wysokiej jakości tłuszcz, a 17% białko. Zawierają też wiele witamin i mikroelementów. Zarówno orzeszki, jak i żywica limby mają potwierdzone właściwości lecznicze.

Kolejnym punktem naszych odwiedzin była Państwowa Akademia Rolnicza w Irkucku, gdzie zapoznano nas z programem dydaktycznym realizowanym na kierunku leśnictwo oraz z rozwiązaniami formalnoprawnymi dotyczącymi pozyskiwania płodów runa leśnego w Rosji. Na szczególne zainteresowanie zasługuje sposób prowadzenia gospodarki leśnej, który opiera się na systemie dzierżaw. W Rosji całością gospodarki leśnej zarządza rząd za pośrednictwem Leśnej Agencji Federalnej. Podstawowymi jednostkami terytorialnymi administracji leśnej są leśnictwa (odpowiednik polskich nadleśnictw), które dzielą się na podleśnictwa (odpowiednik

leśnictw w Polsce). Średnia powierzchnia jednego leśnictwa wynosi 796,4 tys. ha, natomiast podleśnictwa – 156 tys. ha. Aby korzystać z plodów runa leśnego, grunty leśne przekazują się w dzierżawę przedsiębiorcom na okres od 10 do 49 lat. Dzierżawca wnosi stosowną opłatę za możliwość użytkowania danego terenu. Pozyskuje tam drewno oraz produkty ubocznego użytkowania lasu, które może później odsprzedać lub zużytkować na własne potrzeby. Dzierżawca jest zobowiązany do wykonywania prac pielęgnacyjnych i odnowieniowych, cięć sanitarnych, prac hydrologicznych, rekultywacji gleby oraz podejmowania działań profilaktycznych w celu zapobiegania pożarom. Dzierżawcy są wybierani za pośrednictwem aukcji. Gospodarkę leśną w Rosji reguluje od 2007 r. tzw. Kodeks Leśny. Cele i zadania gospodarki leśnej Federacji Rosyjskiej oraz przedsięwzięcia związane z udostępnianiem lasów określają plany 10-letnie, sporządzane dla każdej jednostki terytorialnej. Opiniuje je Leśna Agencja Federalna, a zatwierdza gubernator danego regionu. Lasy Rosji dzielą się na gospodarcze, ochronne i rezerwowe. Rolą tych pierwszych jest przede wszystkim dostarczenie drewna i innych plodów runa leśnego – w tym ziół, przy zachowaniu pozostałych funkcji lasu. W przypadku lasów ochronnych dominują funkcje pozaprodukcyjne, związane z ochroną gruntów, wód, infrastruktury, terenów zamieszkałych przez ludzi i zagrożonych skutkami zjawisk żywiołowych. Część lasów ochronnych stanowią tzw. tereny szczególnie chronione pod względem przyrodniczym (OOPT – osobo ochraniaemyje prirodnyje teritorii), którymi administruje rosyjskie Ministerstwo Ochrony Środowiska i Ekologii. W lasach rezerwowych nie prowadzi się żadnych zabiegów gospodarczych. Są to tereny o znaczeniu strategicznym dla Federacji Rosyjskiej.

Jednym z istotnych elementów naszego wyjazdu studyjnego była wizyta w firmie „Bajkałska Legenda”, która zajmuje się przetwórstwem wielu gatunków ziół. Działalność firmy opiera się na produktach ekologicznych nieposiadających związków konserwujących. Do najważniejszych gatunków, które wykorzystuje, należą: borówka czarna *Vaccinium myrtillus* L., borówka bagienna *Vaccinium uliginosum* L., rokitnik pospolity *Hippophaë rhamnoides* L., różeniec górski *Rhodiola rosea* L., kozłek lekarski *Valeriana officinalis*. Spotkaliśmy się z wykorzystaniem wielu gatunków występujących w Polsce, ale niepozyskiwanych dla ziołolecznictwa czy potrzeb kulinarnych. Do takich gatunków, należy narecznica samcza *Dryopteris filix-mas* (L.) Schott – gatunek paproci z rodziny narecznicowatych, pospolity w Polsce i Rosji. Spotykany w cieniistych lasach, na skałach i wzdłuż strumieni. W Rosji jest surowcem leczniczym i spożywczym – spożywany w formie sałatki. Kolejną grupą gatunków powszechnie stosowanych na Syberii są różaneczniki, zwyczajowo nazywane rododendronami, znane nam głównie z ogrodów i parków. Nad Bajkałem te różnobarwne kwitnące krzewinki występują w środowisku naturalnym – zwykle w strefie wysokogórskiej, gdzie tworzą niskie zwarte zarośla. Liście i inne części różaneczników od dawna wykorzystywane były w medycynie naturalnej ludów Syberii i Dalekiego Wschodu. Do podstawowych gatunków należą: różanecznik Adamsa *Rhododendron adamsii* to słynna „sahandala” lub „białe skrzydło”. Występuje on w strefie wysokogórskiej wszystkich pasm otaczających Bajkał, ale wszędzie jest dość rzadki. Napar z suszonych liści sahandali – o intensywnie poziomkowym zapachu – ma właściwości stymulujące pracę serca. Różanecznik złocisty *Rhododendron aureum* to kolejny gatunek strefy wysokogórskiej, często tworzący tu rozległe płaty na kamienistych osypiskach, skałach i pod okapem rzadkich lasów. Jest to płożąca się, wiecznie zielona krzewinka o skórzastych liściach i żółtych kwiatach stosowana również w ziołolecznictwie. Różanecznik dahurski *Rhododendron dahuricum* znacznie wyższy od poprzednich gatunków krzew, o różowych kwiatach, często tworzący gęste zarośla. Występuje w podszyciu modrzewiowej tajgi lub na kamienistych, górskich zboczach. W Buriacji nazywany jest bagulnikiem i uznawany za symbol tej krainy.



Fot. 3. Sałatka z kłącza paproci – produkt z firmy „Bajkalska Legenda”

Photo 3. Salad of the rhizome of the fern – product from the company „The Baikalsk Legend”

Przez wieki Buriaci nauczyli się w pełni wykorzystywać dary otaczającej ich przyrody. Lato to dla nich czas zbierania jagód, leśnych owoców, szyszek, dzikiego czosnku, a nawet gałązek krzewu czeremchy, z których robi się mąkę. Jesienią zbiera się korę brzożową, nie tylko jako surowiec leczniczy, ale popularny materiał na artystyczne i użytkowe cuda rękodzieła ludowego. Powszechnym widokiem w małych osadach i wsiach są zarośla konopii siewnej *Cannabis* sp. W Buriacji popularna jest hodowla bydła – w rzeczywistości wypasa się ono samo w wielkich stadach. Konopie są nadal wykorzystywane jako skuteczny środek leczniczy właśnie dla bydła. Stosuje się je przy odrobaczaniu, odtruwaniu i leczeniu zakażeń skórnych. Jako dodatek do paszy pobudza produkcję mleka u krów oraz zwiększa nośność kur.

Następnym etapem podróży był wyjazd do miejscowości Kochergat, gdzie zlokalizowany jest ośrodek szkoleniowy należący do Państwowej Akademii Rolniczej. Tu mieliśmy okazję dokonać rozpoznania bazy surowcowej tajgi jasnej. Nadbajkalska tajga ma wielowarstwową strukturę i bogate runo. Wyróżnia się dwa podstawowe typy lasu tajgowego – tajgę jasną (świetlistą) i tajgę ciemną. Rozróżnienie to związane jest z ilością światła docierającego przez korony drzew do wnętrza lasu, a to z kolei zależy od gatunków budujących drzewostan. Mroczne wnętrza tajgi ciemnej okrywa pułap gęstych koron świerków, jodeł i limb. Ze zbiorowiskiem tajgi ciemnej spotkamy się jedynie na stokach południowej części Gór Bajkalskich i w Górach Barguzińskich. Nad Bajkałem dominuje tajga jasna. Podstawowym drzewem występującym w tajdze świetlistej jest modrzew dahurski tworzący luźne i dość niskie drzewostany (12–15 m). Pod nim, w warstwie krzewów występują różne gatunki wierzby, brzoza oraz herbata kurylska. Pokrywe krzewinek tworzą: borówka bagienna, brusznica, bagno, bażyna, mącznica alpejska i dębik. Podczas wędrowki często trafia się na obszary wypalanej tajgi. Mogą to być świeże pogorzeliśka, gdzie zamiast gęstwy pierwotnego lasu z wyjąłowanej ziemi sterczą czarne kikuty pni. Czasem o dawnym, przyziemnym pożarze świadczy jedynie osmolona kora rzadkich mizernych sosen i modrzewi. Jedną z najbardziej charakterystycznych roślin wschodniosyberyjskiej tajgi,

na którą trudno nie zwrócić uwagi, jest bergenia. Duże, mięsiste i błyszczące liście wypełniają dno lasów. Jesienią, intensywnie zielone liście stopniowo stają się żółte lub jaskrawoczerwone. Z brunatnych, zeszlaczonych liści bergenii sporządza się smaczny leczniczy napar, a rany u bydła leczy się okładem z jej kłączy.



Fot. 4. „Trawy” *Cannabis* sp. – powszechny widok na wsiach
Photo 4. Grass (*Cannabis* sp.) – universal view in villages

Egzotycznym akcentem naszego wyjazdu było spotkanie z szamanem w miejscowości Ust Ordzie. Uczestniczyliśmy w obrzędzie kamlania – czyli zaklinania duchów. Szamanizm uznany jest za jedną z oficjalnych religii obowiązujących na terenie Rosji. Według szamanizmu wszechświat: niebo, ziemię i świat podziemny zamieszkały jest przez duchy zwane ongonami, demony i ludzi. Osobą, która może kontaktować się z duchami, jest szaman. Pełni on funkcję wróżbiarza, kapłana, a przede wszystkim uzdrowiciela. W swojej praktyce szamani wykorzystują zioła zgodnie z pilnie strzeżonymi recepturami. Mitologia szamańska uczyniła świętymi wiele miejsc w Buriacji. Wciąż składa się tam ofiary – monety, słodycze, zboże lub chociaż papierosa. Duchy domagają się też, aby „pobryzgać”, czyli strząsnąć na ziemię parę kropel wódki albo mleka. Jednym z wielu świętych miejsc, jakie możemy spotkać w Buriacji, jest Obo – kopczyk ułożony z kamieni lub drzewo obwieszane kolorowymi szmatkami zwanymi załaa.



Fot. 5. Zarośla tajgi jasnej – Kochergat (Rosja)
Photo 5. Thickets of the bright taiga – Kochergat (Russia)



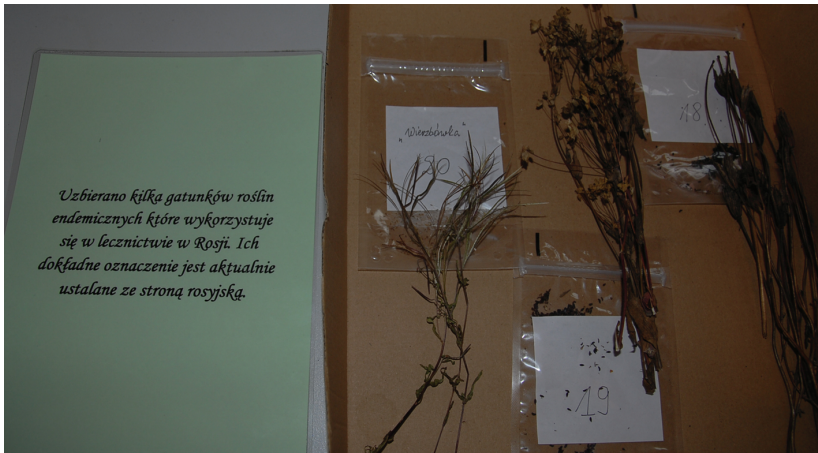
Fot. 6. Pogorzeliska w tajdze
Photo 6. Sites of the fire in the taiga

Podsumowanie

Podczas wyprawy nad Bajkał znaleziono wiele roślin zielarskich uchodzących za cenne. Przemysł zielarski w naszym kraju intensywnie się rozwija, a zapotrzebowanie na surowce jest coraz większe, stąd też istnieje potrzeba wprowadzania nowych roślin zielarskich do upraw lub półupraw. Ze względu na surowy klimat Polski północno-wschodniej, należy spodziewać się, że rośliny sprowadzone z okolic Irkucka powinny bardzo dobrze zaaklimatyzować się w tujszych warunkach. W ciągu ostatnich kilku lat wzrosło zainteresowanie roślinami pochodzącymi z Azji, szczególnie tymi o działaniu immustymulującym i adaptogennym. Do takich roślin występujących powszechnie w Buriacji jest różeniec górski oraz leuzea. Są to surowce bardzo poszukiwane i drogie. Obecnie w naszej florze pierwszy z nich jest w czerwonej księdze, a drugi nie występuje. Jedynym źródłem tych surowców w Polsce jest import, ale rośliny te można z powodzeniem u nas uprawiać, ponieważ takie doświadczenia były już wielokrotnie prowadzone. Wdrożenie upraw w małych podlaskich gospodarstwach byłoby dobrym rozwiązaniem problemu zaopatrzenia w te surowce. Dobrym przykładem do wykorzystania również w Polsce mogą być uprawy liściastych gatunków syberyjskich czosnków. Dostępny w Polsce czosnek niedźwiedzi jest rośliną objętą częściową ochroną, co znacznie ogranicza jego zbiór. Inne gatunki znalezione w Buriacji, które prawdopodobnie można by zaadaptować na Podlasiu to: goryczki, macierzanka, wierzbownica, przetacznik, świetlik, arcydzięgiel, berberys, bylice, rzepik, dziurawiec. Większość z nich występuje na Podlasiu, jednak formy syberyjskie są atrakcyjniejsze ze względu na wielkość rośliny, wielkość owoców, oryginalny aromat oraz szybkie tempo wzrostu. Pożądane w przemyśle farmaceutycznym, np.: bergenia, pluskwica, ciemiężca, nawrot, pokryywa konopiolistna, czyż brzozywy – to kolejne surowce zielarskie trudno dostępne w Polsce. Nowością może być też wykorzystanie kłączy paproci – gatunków występujących w Polsce – jako produktów kulinarnych. Wydaje się, że dokładniejsze poznanie tych zagadnień przyczyniłoby się do rozszerzenia dostępnej w Polsce oferty produktów pochodzenia naturalnego. Ciekawa jest także propozycja współpracy dotycząca wymiany surowców pomiędzy firmami z Irkucka a firmami z Podlasia, wymaga to jednak lepszego poznania się wzajemnego i podpisania umów.

Z punktu widzenia Lasów Państwowych wyjazd był ukierunkowany na nawiązanie współpracy i wspieranie transferu wiedzy i doświadczeń pomiędzy leśnictwem a przedsiębiorczością praktykowaną na obszarach wiejskich. Użytkowanie lasów, odpowiednio rekomendowane przez leśników, może przyczynić się do tworzenia nowych i efektywnych form użytkowania lasu przez społeczność lokalną w wielu aspektach:

1. Korzyści kulturowych – wsparcie folkloru i tradycji ludowych, odtworzenie dziedzictwa kulturowego regionu.
2. Korzyści Surowcowych – wzrost zainteresowania uprawami zielarskimi, dostarczenie surowca zielarskiego do przetwórstwa spożywczego, kosmetycznego i farmaceutycznego.
3. Korzyści gospodarczych – uprawa ziół plantacyjnych lub ich zbiór ze stanu naturalnego może dla ludności wiejskiej być dodatkowym lub alternatywnym źródłem dochodu.



Fot. 7. Kolekcja zidentyfikowanych gatunków roślin przywiezionych z Syberii
Photo 7. The Collection of identified species of plants brought from Siberia



Fot. 8. Blyskoperek podkorowowy (*Inonotus obliquus*, zwany czyrem lub czagą) jest często spotykany na syberyjskich brzozach
Photo 8. Blyskoperek subcortical (Inonotus obliquus, called czyrem or czagą) is often met on Siberian birches

Literatura

Kompendium ziołolecznictwa. Leonidas Samochwalec. 2002. Urban & Partner.
 Zielska, zioła i ziółka. Marta Leśnicka, 1998,
 Rośliny lecznicze. Opracowanie zbiorowe, luty 2011, Bellona <http://egov-buryatia.ru/>,

<http://okiemprzyrodnika.blog.pl/2013/12/21/bajkal-buriacja-syberia-2009-czesc-1/>
<http://www.geocontext.org/publ/2005/syberia/>
<http://www.goldenline.pl>
<http://magazyn.salamandra.org.pl/m11a05.html>

Summary. How foresters discovered Siberian herbs – herbalist’s traditions in Buryatia. Using Siberian herbs in practice was an object of the last year’s (2012) visit of foresters in Buryatia (Russia). “Siberian” expedition was carried out as the joint project of foresters from Regional Directorates of the State Forests in Białystok, Forest Districts of Rudka with the National Rural Development Network (NRDP). In the paper, we provide information about the Russian practice of purchasing herbs from the natural state and creating additional sources of income in the context of an increasing interest of the society in products of the natural origin.

Key words: herbs, herbalis, species of plants and applying them, Siberian forests, the culture and the tradition on Buryatia.

Słowa kluczowe: zioła, ziołolecznictwo, gatunki roślin i ich zastosowanie, lasy Syberii, kultura i tradycja Buriacji.

Ewa Majewska¹, Błażej Safaryn²

¹RDLP w Białymstoku

²Nadleśnictwo Rudka

ewa.majewska@bialystok.lasy.gov.pl,

blazej.safaryn@bialystok.lasy.gov.pl