



UzdrowiskoweSPA.pl

PDF DO WYDRUKU

ZIELNIK NA ZIMĘ

Kalendarz zimowych zbiorów

Co zebrać od grudnia do marca i jak to wysuszyć

11 roślin i bursztyn. Tabela na jedną kartkę i ściągą dla każdej rośliny.

12

ZIMOWYCH
ZBIORÓW



W środku

1	Kalendarz na jedną kartkę: co, w którym miesiącu, w jakiej temperaturze	s. 2
2	Jodła, paprotka, leszczyna, brzoza, bluszcz i berberys	s. 3
3	Mahonia, kalina, rokitnik, sosna, wierzba i bursztyn	s. 4
4	Suszenie i przechowywanie, książka „Zioła zimą”	s. 5

Terminy zbioru, części roślin i temperatury suszenia pochodzą z książki Krystyny Judki „Cztery pory roku z Niezłym Ziółkiem. Zioła zimą” (przy każdej roślinie podajemy strony). Wszystko, co oznaczone „Od sklepu”, dodał zespół UzdrowiskoweSPA.pl i nie ma tego w książce. Przepisów z książki ani dawek tu nie przytaczamy. Opracowanie: październik 2026. Materiał ma charakter informacyjny i nie zastępuje porady lekarza.

1 Kalendarz na jedną kartkę



Co zebrać od grudnia do marca i w jakiej temperaturze to wysuszyć. Wydrukuj i przypnij przy drzwiach albo włóż do koszyka na spacer.

ROŚLINA I CO ZBIERAĆ		XII	I	II	III	SUSZENIE
	Jodła pospolita igły, młode gałązki	●	●	●	●	do 40°C
	Paprotka zwyczajna kłącza	●	●	●	○	do 50°C
	Leszczyna pospolita kotki, pąki, kora	●	●	●	●	ok. 40°C
	Brzoza pączki, gałązki, sok	●	●	●	●	do 45°C
	Bluszcz pospolity szczytowe liście, pędy	●	●	●	●	do 60°C
	Berberys zwyczajny owoce po przymrozkach	●	●	●	●	do 60°C
	Mahonia pospolita owoce po przymrozkach	●	●	●	●	do 60°C
	Kalina koralowa owoce, kora	●	●	●	○	ok. 40°C
	Rokitnik zwyczajny owoce po mrozach	●	●	●	○	ok. 60°C
	Sosna zwyczajna igliwie, pączki, kora	●	●	●	●	40–50°C
	Wierzba biała i purpurowa pączki, baze, kora	●	●	●	●	jak korę
	Bursztyn brytki na plaży		●	●	●	nie suszy się

● pora zbioru według książki ○ zależnie od pogody lub na przetłomie pór roku

Od sklepu: książka podaje pory roku („zimą”, „na przednówku”, „wczesną wiosną”), a my przeżyliśmy je na miesiące: zima to grudzień, styczeń i luty, wczesna wiosna to marzec. Łagodna albo mroźna zima przesuwają te terminy o kilka tygodni.

2 Pierwsze sześć: od jodły do berberysu



Jodła pospolita

Abies alba

Co: Igły, młode jednoroczne gałązki zwane „cetyną jodłową” i szczyty pędów.

Kiedy: Zimą albo jesienią.

Suszenie: W przewiewnym, zacienionym miejscu, do ok. 40°C. Przechowywać w szczelnym stoju, w chłodnym i dość ciemnym miejscu. Można też użyć na świeżo.

Autorka pisze, że jodła, świerk i sosna mają niemal te same właściwości i bywają stosowane zamiennie.

W książce: syrop z gałązek, napar z igieł, święteczny napój z przyprawami (rozdział s. 11–20). Zbiór i suszenie: s. 15–16.



Paprotka zwyczajna

Polypodium vulgare

Co: Kłaczka, bez liści i łodyg. Paprotka ma smak podobny do lukrecji, stąd ludowa nazwa „stodyczka”.

Kiedy: Zwykle późną jesienią i zimą, ewentualnie wczesną wiosną.

Suszenie: Kłaczka oczyścić i suszyć na piecu, grzejniku albo w suszarce do ziół, do ok. 50°C, w suchym, przewiewnym i ciemnym miejscu. Trzymać w szczelnych, ciemnych pojemnikach.

Według książki paprotka była objęta ochroną gatunkową do 2014 roku.

W książce: proszek ziołowy z kłaczka, wino paprotkowe (rozdział s. 31–36). Zbiór i suszenie: s. 32–33.



Leszczyna pospolita

Corylus avellana

Co: Kwiaty męskie (kotki), pąki, gałązki z pąkami i pyłkiem, kora.

Kiedy: Kotki od grudnia do marca. Pąki zwykle od stycznia do marca, gdy puchną. Gałązki z pyłkiem w lutym i marcu. Kora zimą, na przednówku.

Suszenie: Ok. 40°C, w przewiewnym miejscu. Pytek wytrzeć na ręcznik papierowy, podsuszyć i przesypać do szczelnego stoiczka.

Gdy kotki już sypią pytek, na ich zbiór jest trochę za późno, ale to dobry czas na pytek.

W książce: napar z kotków, ocet leszczynowy do kąpieli i toniku, smarowidło (rozdział s. 37–46). Zbiór i suszenie: s. 40.



Brzoza

Betula pendula, B. pubescens

Co: Pączki, gałązki, kwiaty i sok, czyli oskoła.

Kiedy: Pączki zimą i wczesną wiosną. Gałązki od wczesnej zimy do wiosny. Sok zwykle 3 do 4 tygodni przed Wielkanocą, w łagodną zimę bywa już w lutym.

Suszenie: Jak liście brzozy: do 45°C, w przewiewnym miejscu.

W książce: miód z pączkami, proszek z pączków, fermentowany sok, tonik do skóry (rozdział s. 47–54). Zbiór i suszenie: s. 49.



Bluszcz pospolity

Hedera helix

Co: Liście. Bluszcz jest zimozielony, więc zimą najcenniejsze są szczytowe liście i młode pędy.

Kiedy: Liście według różnych źródeł od wiosny do jesieni. Autorka zbiera bluszcz także w środku zimy, w razie potrzeby.

Suszenie: W miejscu zacienionym i przewiewnym, do ok. 60°C. Przechowywać w szczelnie zamkniętych stojach.

Owoce bluszczu nie są wskazane do jedzenia. Na szczęście są gorzkie i niesmaczne.

W książce: odwar z gałązek do płukania włosów, domowy płyn myjący (rozdział s. 63–70). Zbiór i suszenie: s. 64, 66.



Berberys zwyczajny

Berberis vulgaris

Co: Głównie owoce, a także gałązki i kora.

Kiedy: Owoce od jesieni aż do wiosny, najlepiej po pierwszych przymrozkach: według książki rośnie wtedy zawartość witaminy C i cukrów, o ok. 50 procent.

Suszenie: Do ok. 60°C, w przewiewnym i zacienionym miejscu. Zimą sprawdzi się suszarka do grzybów albo grzejnik.

Autorka poleca suszenie owoców: zachowują smak i są dobrą alternatywą dla herbat owocowych.

W książce: napar z suszonych owoców, nalewka „ościatowa” z owoców i miodu (rozdział s. 71–78). Zbiór i suszenie: s. 72.

3 Kolejne sześć: od mahonii do bursztynu



Mahonia pospolita

Mahonia aquifolium

Co: Owoce, a także gałązki i kora. Krzew o kolczastych, błyszczących liściach i granatowych owocach.

Kiedy: Jak berberys: owoce od jesieni do wiosny, najlepiej po pierwszych przymrozkach.

Suszenie: Do ok. 60°C, w przewiewnym, zacienionym miejscu.

Według autorki berberys i mahonię można zbierać i używać zamiennie.

W książce: wspólny rozdział z berberysem: napar z owoców, nalewka (rozdział s. 71–78). Zbiór i suszenie: s. 72.



Kalina koralowa

Viburnum opulus

Co: Owoce, a pod koniec zimy także kora.

Kiedy: Owoce późną jesienią albo zimą, gdy są dojrzałe, najlepiej po przymrozkach. Korę pod koniec zimy albo wczesną wiosną.

Suszenie: Owoce i korę w ok. 40°C.

Surowych owoców nie jemy przed przemrożeniem albo obgotowaniem, bo mogą podrażnić przewód pokarmowy.

W książce: zimowy kompot, konfitura, powidełko (rozdział s. 79–88). Zbiór i suszenie: s. 80, 82.



Rokitnik zwyczajny

Hippophae rhamnoides

Co: Owoce. Tylko owoce: krzewów nie łamiemy i nie uszkodzamy.

Kiedy: Zimą, gdy przyjdą mrozy i owoce stwardnieją. Dojrzałe są bardzo miękkie, a gałęzie mają kolce, więc wtedy zbiera się je najłatwiej.

Suszenie: W ok. 60°C, w przewiewnym miejscu, najlepiej w suszarce do owoców.

Rokitnik jest pod częściową ochroną: książka podaje, że zbiór owoców jest dopuszczony bez uszkodzania krzewów i poza wydmami i klifami.

W książce: syrop, miód rokitnikowy, herbata z owoców i liści (rozdział s. 99–106). Zbiór i suszenie: s. 100–101.



Sosna zwyczajna

Pinus sylvestris

Co: Igliwie, kora i żywica przez cały rok. Pączki, młode pędy, kwiaty męskie i młode szyszki od zimy do wczesnego lata.

Kiedy: Najczęściej zimą, wczesną wiosną i wiosną, aż do wczesnego lata. Igliwie, korę i żywicę cały rok.

Suszenie: W ok. 40 do 50°C. Przechowywać w szczelnie zamkniętym stoju, w ciemnym miejscu.

Autorka radzi zbierać surowce z drzew albo gałęzi przeznaczonych do wycinki lub już wyciętych.

W książce: herbata sosnowa, sól sosnowa, sosnowy miodek, maść (rozdział s. 107–118). Zbiór i suszenie: s. 108–109.



Wierzba biała i purpurowa

Salix alba, S. purpurea

Co: Pączki, pierwsze kwiaty (bazie) i kora.

Kiedy: Pączki, bazie i kora są dostępne już wczesną zimą. Korę z 2 do 3-letnich gałęzi najłatwiej oddzielić wczesną wiosną, gdy ruszają soki.

Suszenie: Korę można suszyć w ciemnym albo jasnym pomieszczeniu. To, co zebrane zimą, autorka przerabia na bieżąco, a nadmiar suszy jak korę.

W książce: odwar z kory, mieszanki z korą wierzby, nalewka „wierzbowka” (rozdział s. 119–127). Zbiór i suszenie: s. 120–121.



Bursztyn

skamieniała żywica, nie roślina

Co: Bryłki bursztynu, które morze wyrzuca na brzeg. W książce to jedyny zimowy „surowiec”, który nie jest rośliną.

Kiedy: Podczas sztormów i zaraz po nich. Najcenniejsze okazy znajduje się na przełomie stycznia, lutego i marca.

Suszenie: Nie suszy się. Bursztyn jest lekki: według książki pływa po powierzchni osolonej wody.

W książce: historia bursztynu, zastosowania ludowe, nalewka i kadzenie (rozdział s. 55–62). Zbiór i suszenie: s. 56.

4 Suszenie i przechowywanie

Co powtarza się w książce

- suszyć w przewiewnym, zacienionym miejscu
- niska temperatura: 40°C dla igieł, kotków i kory, do 60°C dla owoców i liści bluszczu
- zimą pomaga piec, grzejnik albo suszarka do grzybów i owoców
- przechowywać w szczelnych słojach, w chłodnym i ciemnym miejscu

Od sklepu: drobiazgi

- zbieraj tylko rośliny, które rozpoznajesz na pewno
- na stoiku zapisz nazwę i datę zbioru
- przy rokitniku i mahonii przydadzą się grube rękawice
- susz jest gotowy, gdy kruszy się w palcach

Zioła zimą

Cztery pory roku z Niezłym Ziółkiem, Krystyna Judka

Ten kalendarz to tylko terminy. Całą resztę, czyli przepisy, receptury i opowieści o każdej z tych roślin, znajdziesz w książce, z której pochodzą: małym poradniku „do kieszeni i koszyka”, z notesem na końcu.

- 13 rozdziałów: jodła, paprotka, leszczyna, brzoza, bursztyn, bluszcz, berberys i mahonia, kalina, jałowiec, rokitnik, sosna, wierzba oraz rozgrzewanie organizmu zimą
- przy każdej roślinie: zbiór i suszenie, tradycje ludowe, szybkie zastosowanie, przepisy do domowej apteczki i mieszanki ziół
- syropy, kompoty, miody, nalewki, octy, maści i balsamy z tego, co rośnie zimą

Zobacz książkę w sklepie

uzdrowiskowespa.pl, karta „Cztery pory roku z Niezłym Ziółkiem. Zioła zimą”

Moje zimowe zbiory

DATA	CO ZEBRAŁAM / ZEBRAŁEM	GDZIE	JAK SUSZĘ, KIEDY GOTOWE

Od UzdrowiskoweSPA.pl. Udanych zimowych zbiorów! Materiał ma charakter informacyjny i nie zastępuje porady lekarza. Zanim zaczniesz stosować zioła, zwłaszcza w ciąży, przy chorobach przewlekłych i stałych lekach, porozmawiaj z lekarzem albo farmaceutą.