

Jak prawidłowo parzyć zioła

mini-poradnik Ziołowej Pracowni



Ziołowa Pracownia – Aneta Zabrzewska
www.ziolowapracownia.pl

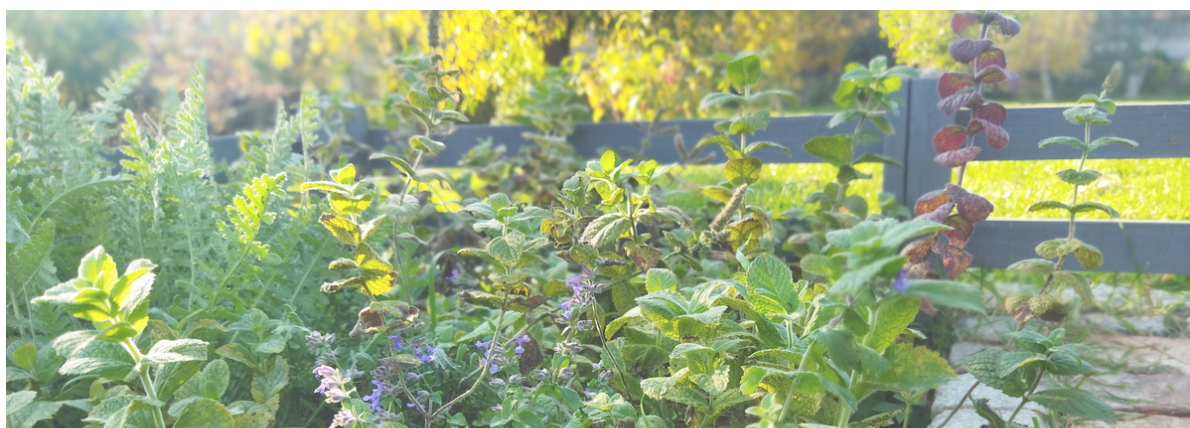
Wprowadzenie

Parzenie ziół wydaje się proste – zalewamy wodą i gotowe.

A jednak to rodzaj surowca zielarskiego decyduje o tym, jaki sposób przygotowania będzie najlepszy.

Liście i kwiaty wymagają delikatności,
korzenie – cierpliwości, a surowce śluzowe
– zupełnie innego podejścia.

Ten krótki mini-ebook poprowadzi Cię krok po kroku tak, aby z każdej rośliny wydobyć to, co najcenniejsze: smak, aromat i właściwości.



1. Infusum – napar

Dla delikatnych surowców: liści i kwiatów

Kiedy stosujemy?

Gdy surowiec jest lekki, miękki, aromatyczny – głównie liście i kwiaty.

Jak przygotować?

zalać surowiec wrzątkiem lub wodą 90–95°C,

parzyć pod przykryciem, czas parzenia: 10–15 minut.

Parzenie pod przykryciem chroni olejki eteryczne – bardzo lotne i łatwo uciekające z parą wodną.

Przykłady:

liść mięty,
kwiat rumianku,
kwiat lipy,
liść melisy,
kwiat nagietka,
kwiat dziewanny

2. Decoctum – odwar

Dla surowców twardych: korzeni, kory, nasion

Kiedy stosujemy?

Gdy surowiec jest twardy, włóknisty lub bogaty w związki uwalniające się podczas gotowania.

Jak przygotować?

zalać surowiec zimną wodą,

doprowadzić do wrzenia,

gotować na małym ogniu 10–30 minut,

odstawić na 10 minut pod przykryciem.

Podczas gotowania uwalniają się garbniki, saponiny, krzemionka i związki mineralne.

Przykłady:

korzeń lukrecji,

kora dębu,

korzeń mniszka

nasiona kopru włoskiego,

ziele miodunki

ziele skrzypu

3. Maceratum – macerat

(Nie jest przykładem parzenia ale trzeba o tej metodzie wspomnieć w tym temacie także)

Dla surowców śluzowych

Kiedy stosujemy?

Dla surowców, w których śluzy rozpadają się pod wpływem wysokiej temperatury.

Jak przygotować?

surowiec zalać letnią, przegotowaną wodą,
pozostawić na 6–8 godzin,
przecedzić.

Przykłady:

nasiona lnu,
nasiona babki płesznik,
babki jajowatej,
korzeń prawoślazu.



4. Mieszanki – jak łączyć zioła?

Liście i kwiaty –
razem jako
infusum.

Korzenie, kora,
nasiona – razem
jako decoctum.

Surowce śluzowe –
osobno jako
macerat.

Przy mieszankach z
różnych grup:

➡ przygotować
osobno napar +
odwar,

➡ połączyć
dopiero w kubku.



5. Najważniejsze zasady

Zawsze parzymy pod przykryciem.

Po zaparzeniu wlewamy do kubka także kropelkę skroplonej pary ze spodeczka przykrywającego kubek – tam kryje się aromat.

Pijemy świeże i ciepłe napary.

.

Poza domem najlepiej sprawdzi się poręczny termos.

Zioła działają najlepiej w dobrze dobranych mieszankach.

Nie robimy zapasu „na cały dzień”.



Podsumowanie

Infusum, decoctum i maceratum to trzy proste metody, dzięki którym wyciągniesz z ziół to, co najcenniejsze.

Kluczem jest dopasowanie sposobu przygotowania do rodzaju surowca – wtedy aromat, smak i właściwości są pełne i wyraźne.

Niech ten mini-ebook będzie Twoją codzienną podpowiedzią w kuchni i domowej apteczce.



Chcesz więcej?
To tylko pierwszy z serii
mini-poradników Ziołowej
Pracowni.
Już wkrótce pojawią się
kolejne materiały .

Zajrzyj również na mojego
bloga!

Znajdziesz na nim:
opowieści o roślinach,
praktyczne przepisy,
inspiracje z ogrodu i
kuchni.

www.ziolowapracownia.pl



© 2025 Ziołowa Pracownia – Aneta
Zabrzewska

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Materiał bezpłatny – wyłącznie do
użytku osobistego. Zakaz kopiowania i
rozpowszechniania bez zgody autorki.

