

DICTIONNARY OF 24 PLANTS

WITH THEIR SYMBOLIC MEANING
IN THE CULTURE OF POLAND AND GREECE





1. Bez czarny

1. Bez czarny (*Sambucus nigra* L.)

Nazwa „Sambucus” pochodzi od greckiego słowa „sambuka”, które oznacza prosty instrument dęty, taki jak flet czy fujarka. Po usunięciu miękkiego miąższu ze środka łądygi staje się ona pusta, co umożliwia wydobywanie dźwięków. Puste łądygi były również wykorzystywane do rozdmuchiwania ognia, co czyniło je przydatnymi w konstrukcji miechów. Zarówno kwiaty, jak i owoce czarnego bzu stanowią cenny surowiec zielarski.

Bez wykorzystuje się też jako surowiec kulinarny, w kosmetyce i jako naturalny barwnik, ale UWAGA! Surowe owoce czarnego bzu są trujące! Zawierają sambunigrinę, która może powodować zatrucia.

Polish name: Dziki bez, hyczka

1. Elderberry (*Sambucus nigra* L.)

The name “Sambucus” comes from the Greek word “sambúkē”, which means a simple wind instrument such as a flute or pipe. When the soft pulp is removed from the centre of the stalk, it becomes hollow, which allows making sounds. Empty stems were also used to blow fire, making them useful in the manufacture of bellows. Both the flowers and fruits of elderberry are valuable herbal resources.

Elderberries are also used as a culinary raw material, in cosmetics and as a natural dye, but **WARNING!** Raw elderberries are poisonous! They contain sambunigrin, which can cause poisoning.

1. Σαμπούκος (*Sambucus nigra* L.)

Το όνομα «Sambucus» προέρχεται από την ελληνική λέξη «σαμπούκη», που σημαίνει ένα απλό πνευστό όργανο όπως φλάουτο ή πίπα. Όταν ο μαλακός πολτός αφαιρείται από το κέντρο του μίσχου, γίνεται κούφιος, γεγονός που επιτρέπει την παραγωγή ήχων. Οι άδειοι μίσχοι χρησιμοποιούνταν επίσης για να φυσούν φωτιά, καθιστώντας τους χρήσιμους στην κατασκευή φουσερών. Τόσο τα άνθη όσο και οι καρποί του σαμπούκου είναι πολύτιμοι φυτικοί πόροι.

Τα σαμπούκια χρησιμοποιούνται επίσης ως μαγειρική πρώτη ύλη, στα καλλυντικά και ως φυσική χρωστική ουσία, αλλά **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!** Τα ωμά σαμπούκια είναι δηλητηριώδη! Περιέχουν σαμπουνιγρίνη, η οποία μπορεί να προκαλέσει δηλητηρίαση.

Greek name: Sambucos, koufoksilia



2. Bluszcz pospolity

Bluszcz pospolity (Hedera helix L.)

W starożytnej Grecji bluszcz był atrybutem boga Dionizosa, często przedstawianego z koroną z bluszczu lub trzymającego w dłoni tyrs owinięty tą rośliną. Ten tyrs mógł głosić boską wolę. Według starożytnej opowieści bluszcz chronił Dionizosa przed słońcem w chwili jego narodzin i tak jest do dziś: jest to roślina zapewniająca cień i schronienie. Kwitnie jako ostatni, dopiero pod koniec lata, dlatego jest niezwykle cenną rośliną dla pszczół, dostarczając im nektaru i pyłku, gdy inne rośliny już nie kwitną. Owoce są zjadane przez ptaki aż do późnej jesieni. Wszystkie części bluszczu są trujące. Łacińska nazwa „Hedera” oznacza „przyczepiać”, co doskonale odzwierciedla charakter tej rośliny, która przyczepia się i pnie, aby rosnąć. W języku litewskim bluszcz odnosi się do Perkūnasa, a w tradycji chrześcijańskiej jako roślina wiecznie zielona symbolizuje nieśmiertelność.

Polish name: bluszcz, brzostan

2. Common ivy (*Hedera helix* L.)

In ancient Greece, ivy was an attribute of the god Dionysus, often depicted with a crown of ivy or holding in his hand a thyrsus wrapped in this plant. This thyrsus could proclaim the divine will. According to an ancient tale, ivy protected Dionysus from the sun at his birth and this is still true today: it is a plant that provides shade and shelter. It blooms last, only at the end of summer, so it is an extremely valuable plant for bees, providing them with nectar and pollen when other plants are no longer flowering. The fruit is eaten by the birds until late autumn. All parts of ivy are poisonous. The Latin name "Hedera" means "to attach", which perfectly reflects the character of this plant, which attaches and climbs to grow.

In Lithuanian, ivy refers *Perkūnas*, and in the Christian tradition, as an evergreen plant, it symbolises immortality..

2. Κοινός κισσός (*Hedera helix* L.)

Στην αρχαία Ελλάδα, ο κισσός ήταν χαρακτηριστικό του θεού Διονύσου, που συχνά απεικονίζεται με ένα στεφάνι από κισσό ή κρατώντας στο χέρι του έναν θύρσο τυλιγμένο σε αυτό το φυτό. Αυτός ο θύρσος μπορούσε να διακηρύξει τη θεϊκή θέληση. Σύμφωνα με μια αρχαία ιστορία, ο κισσός προστάτευε τον Διόνυσο από τον ήλιο κατά τη γέννησή του και αυτό ισχύει ακόμα και σήμερα: είναι ένα φυτό που παρέχει σκιά και καταφύγιο. Ανθίζει τελευταία, μόνο στο τέλος του καλοκαιριού, επομένως είναι ένα εξαιρετικά πολύτιμο φυτό για τις μέλισσες, παρέχοντάς τους νέκταρ και γύρη όταν άλλα φυτά δεν ανθίζουν πλέον. Ο καρπός τρώγεται από τα πουλιά μέχρι τα τέλη του φθινοπώρου. Όλα τα μέρη του κισσού είναι δηλητηριώδη. Η λατινική ονομασία «Hedera» σημαίνει «προσκολλώμαι», η οποία αντικατοπτρίζει τέλεια τον χαρακτήρα αυτού του φυτού, το οποίο προσκολλάται και σκαρφαλώνει για να αναπτυχθεί.

Στα λιθουανικά, ο κισσός αναφέρεται ως *Perkūnas*, και στη χριστιανική παράδοση, ως αιθαλές φυτό, συμβολίζει την αθανασία.

Greek name: Kissos



3. Czosnek niedźwiedzi

3. Czosnek niedźwiedzi (*Allium ursinum* L.)

Grecki lekarz Dioskurides w swoim traktacie

o medycynie z I wieku n.e. napisał, że czosnek niedźwiedzi jest lekarstwem na ukąszenia węży. Druga część

łacińskiej nazwy „ursinum” odnosi się do faktu, że niedźwiedzie brunatne uwielbiały zjadać jego cebulki. Zwierzęta potrafią rozpoznawać

rośliny o właściwościach leczniczych i wyczuwać je

na przykład po węchu. Czosnek, jak wiemy, pachnie

bardzo intensywnie związkami siarki, zawiera silne substancje bakteriobójcze i przeciwutleniacze.

To geofit, który często rośnie w rozległych matach,

kwitnąc pod drzewami już wczesną wiosną. Jeśli dostrzeżesz

go podczas spaceru, to znak, że znajdujesz się w rzadkim i wyjątkowym naturalnym środowisku.

Polish name: babczy czosnek, psi czosnek

3. Wild garlic (*Allium ursinum* L.)

The Greek physician Dioscorides, in his treatise on medicine from the first century AD, wrote that wild garlic is a cure for snakebite. The second part of the Latin name “ursinum” refers to the fact that brown bears loved to eat its bulbs. Animals can recognize plants with medicinal properties, and they can sense them for example by smell. Garlic, as we know, smells very intensively of sulphur compounds, contains strong bactericidal substances and antioxidants.

It is a geophyte that often grows in extensive mats, flowering under trees already in early spring. If you spot one while walking, it's a sign that you're in a rare and unique natural habitat.

3. Άγριο σκόρδο (*Allium ursinum* L.)

Ο Έλληνας γιατρός Διοσκουρίδης, στην πραγματεία του για την ιατρική από τον πρώτο αιώνα μ.Χ., έγραψε ότι το άγριο σκόρδο είναι θεραπεία για το δάγκωμα φιδιού. Το δεύτερο μέρος της λατινικής ονομασίας «ursinum» αναφέρεται στο γεγονός ότι οι καφέ αρκούδες λάτρευαν να τρώνε τους βολβούς του. Τα ζώα μπορούν να αναγνωρίσουν φυτά με φαρμακευτικές ιδιότητες και μπορούν να τις αισθανθούν για παράδειγμα με την όσφρηση. Το σκόρδο, όπως γνωρίζουμε, μυρίζει πολύ έντονα θειούχες ενώσεις, περιέχει ισχυρές βακτηριοκτόνες ουσίες και αντιοξειδωτικά.

Είναι ένα γεόφυτο που συχνά αναπτύσσεται σε εκτεταμένες ψάθες, ανθίζοντας κάτω από δέντρα ήδη στις αρχές της άνοιξης. Αν εντοπίσετε ένα ενώ περπατάτε, είναι σημάδι ότι βρίσκεστε σε ένα σπάνιο και μοναδικό φυσικό περιβάλλον.

Greek name: Agrio skordo



4. Dąb szypułkowy

4. Dąb (Quercus L.)

W Grecji dąb był ściśle związany z bogiem Zeusem. W jednej z najważniejszych świątyń poświęconych Zeusowi, znajdującej się w Dodonie, niedaleko Olimpu, przepowiednie odczytywano z szeleszczących liści starego dębu. W starożytnej Grecji nimfy żyjące na drzewach nazywano driadami. Mówiono, że czerpały siłę życiową z drzew. Kiedy drzewo zostało ścięte, mówiono, że driada również umarła.

W micie o Baucis i Filemonie według Owidiusza, kiedyś bogowie przebrani za ludzi zapukali do drzwi domu: byli to Zeus i Hermes. Staruszkowie, chociaż na pierwszy rzut oka nie wiedzieli, kim są ich goście, przyjęli ich z należytym szacunkiem.

W nagrodę bogowie uczynili ich kapłanami świątyni, a po ich śmierci zostali przemienieni w parę splecionych drzew: Baucis stała się lipą, a Filemon dębem.

W słowiańskich wierzeniach i rytuałach dąb był w centrum obrzędów, ponieważ łączył niebo i ziemię. W Polsce występuje dąb szypułkowy *Quercus robur* L. i bezszypułkowy *Quercus petraea* (Matt.) Liebl.. U podnóża Olimpu mamy cztery odmiany dębu: *Quercus coccifera*, *Quercus ilex*, *Quercus frainetto*, *Quercus pubescens*

Polish name: dąb

4. Oak (Quercus L.)

In Greece, oak was closely associated with the god Zeus. In one of the most important temples dedicated to Zeus, located in Dodona, near Olympus, prophecies were read from the rustling leaves of an old oak. In ancient Greece, nymphs living in trees were called dryads. It was said that they drew their life force from trees. When the tree was cut down, it was said that the dryad also died.

In the myth of Baucis and Philemon according to Ovid, once upon a time gods disguised as men knocked on the door of a house: these were Zeus and Hermes. The old couple, although at first glance they did not know who their guests were, received them with due respect. As a reward, the gods made them priests of the temple, and upon their death, they were changed into an intertwining pair of trees: Baucis became a linden and Philemon became an oak.

In Slavic beliefs and rituals, the oak was at the centre of rites, as it connected heaven and earth.

In Poland, there is the English oak *Quercus robur* L. and the sessile oak *Quercus petraea* (Matt.) Liebl.. At the foot of Mount Olympus, we have four varieties of oak: *Quercus coccifera*, *Quercus ilex*, *Quercus frainetto*, *Quercus pubescens*

4. Βελανιδιά (Quercus L.)

Στην Ελλάδα, η βελανιδιά ήταν στενά συνδεδεμένη με τον θεό Δία. Σε έναν από τους σημαντικότερους ναούς αφιερωμένους στον Δία, που βρίσκεται στη Δωδώνη, κοντά στον Όλυμπο, διαβάζονταν προφητείες από τα θρόισμα των φύλλων μιας παλιάς βελανιδιάς. Στην αρχαία Ελλάδα, οι νύμφες που ζούσαν στα δέντρα ονομάζονταν δρυάδες. Λέγεται ότι αντλούσαν τη ζωτική τους δύναμη από τα δέντρα. Όταν το δέντρο κόπηκε, λέγεται ότι και η δρυάδα πέθαινε. Στον μύθο της Βαυκίδος και του Φιλήμονα σύμφωνα με τον Οβίδιο, κάποτε θεοί μεταμφιεσμένοι σε άντρες χτύπησαν την πόρτα ενός σπιτιού: αυτοί ήταν ο Δίας και ο Ερμής.

Το ηλικιωμένο ζευγάρι, αν και με την πρώτη ματιά δεν ήξερε ποιοι ήταν οι καλεσμένοι του, τους υποδέχτηκε με τον οφειλόμενο σεβασμό. Ως ανταμοιβή, οι θεοί τους έκαναν ιερείς του ναού, και μετά τον θάνατό τους, μετατράπηκαν σε ένα αλληλένδετο ζευγάρι δέντρων: η Βαυκίδα έγινε φλαμουριά και ο Φιλήμονας έγινε βελανιδιά. Στις σλαβικές πεποιθήσεις και τελετουργίες, η βελανιδιά βρισκόταν στο κέντρο των τελετουργιών, καθώς συνέδεε τον ουρανό με τη γη.

Στην Πολωνία, υπάρχει η αγγλική βελανιδιά *Quercus robur* L. και η άμισχη βελανιδιά *Quercus petraea* (Matth.) Liebl.. Στους πρόποδες του Ολύμπου, έχουμε τέσσερις ποικιλίες βελανιδιάς: *Quercus coccifera*, *Quercus ilex*, *Quercus frainetto*, *Quercus pubescens*

Greek name: Drys, Velanidia



5. Dziewanna

5. Dziewanna (*Verbascum* L.)

Grecki lekarz Dioskurides opisał dziewannę jako skuteczny środek na choroby płuc. Wierzono, że dym z palonej dziewanny ma zdolność odpędzania złych mocy, dlatego używano jej do okadzania miejsc ceremonialnych i rytualnych.

Mówi się, że polska nazwa dziewanny pochodzi od imienia bogini dzikiej przyrody w panteonie bóstw słowiańskich: Dziewanny. Znany polski kronikarz Jan Długosz pisał o tej bogini w XV wieku, porównując ją do rzymskiej bogini Diany.

W średniowiecznej Europie łodygi kwiatów dziewanny były używane jako pochodnie, zwane „Herba Luminaria” lub „świecami Notre-Dame”. Kwiaty dzikiej dziewanny są niezastąpionym źródłem nektaru dla pszczół.

W Grecji występuje odmiana bardzo podobna do tej, którą możemy spotkać w naszym kraju: jest to (*Verbascum phlomoides* L.)

Polish name: laska Jakuba, kędzierzawka, szablina, dzika świeca

5. Mullein (*Verbascum L.*)

The Greek physician Dioscorides described mullein as an effective remedy for lung diseases. It was believed that the smoke from the burned mullein had the ability to ward off evil powers, which is why it was used to cense ceremonial and ritual sites. It is said that the Polish name of mullein comes from the name the goddess of wild nature in the pantheon of Slavic deities: Dziejanna. The well-known Polish chronicler Jan Długosz wrote about this goddess in the 15th century, comparing her to the Roman goddess Diana.

In medieval Europe, the flower stalks of mullein were used as torches, called “Herba Luminaria” or “Notre-Dame candles”. Flowers of wild mullein are an irreplaceable source of nectar for bees.

In Greece there is a variety very similar to the one found in our country: it is (*Verbascum phlomoides L.*)

5. Φλόμος (*Verbascum L.*)

Ο Έλληνας γιατρός Διοσκουρίδης περιέγραψε τον φλόμο ως αποτελεσματικό φάρμακο για πνευμονικές παθήσεις. Πίστευαν ότι ο καπνός από τον καμένο φλόμο είχε την ικανότητα να αποκρούει τις κακές δυνάμεις, γι' αυτό και χρησιμοποιούνταν για να θυμιάσει τελετουργικούς χώρους.

Λέγεται ότι το πολωνικό όνομα φλόμος προέρχεται από το όνομα της θεάς της άγριας φύσης στο πάνθεον των σλαβικών θεοτήτων: Dziejanna. Ο γνωστός Πολωνός χρονικός Jan Długosz έγραψε για αυτή τη θεά τον 15ο αιώνα, συγκρίνοντάς την με τη Ρωμαϊκή θεά Diana.

Στη μεσαιωνική Ευρώπη, τα κοτσάνια των λουλουδιών του φλόμου χρησιμοποιούνταν ως δάδες, που ονομάζονταν «Herba Luminaria» ή «κεριά της Notre-Dame». Τα άνθη του άγριου φλόμου αποτελούν αναντικατάστατη πηγή νέκταρ για τις μέλισσες.

Στην Ελλάδα υπάρχει μια ποικιλία πολύ παρόμοια με αυτή που βρίσκεται στη χώρα μας: είναι (*Verbascum phlomoides L.*)

Greek name: Bermpasko, Flomos





6. Dziewięciśł beżłodygowy

6. Dziewięciśł beżłodygowy (Carlina L.)

Ta piękna roślina występuje w regionach górskich Europy. W Karpatach występuje dziewięciśł beżłodygowy. Kształt tego kwiatu w wielu kulturach pasterskich Europy był symbolem szczęścia. Magiczne tzw. „9 sił dziewięciśła” pochodzi od zawartych w nich substancji aktywnych. Wnętrze kwiatu, po ugotowaniu, jest jadalne i przypomina smakiem karczocha. Dzięki obserwacji przylistków główki kwiatowej przepowiadano pogodę, bo gdy są zamknięte będzie deszcz, jeśli pozostają otwarte będzie pogoda! Dziewięciśł jest rośliną zagrożoną wyginięciem z powodu zmian w użytkowaniu ziemi oraz podnoszeniem się temperatur sezonowych. Kiedyś rosła licznie na pastwiskach zgryzanych przez owce.

Polish name: kąślina, osanna, karlinek, gęsie łapki

6. Stemless carline thistle (*Carlina acaulis* L.)

This beautiful plant is found in the mountainous regions of Europe. The Carpathian Mountains are home to stemless carline thistle. The shape of this flower has been a symbol of good luck in many pastoral cultures of Europe. Stemless carline thistle was rumoured to have 9 magical powers – due to the active substances it contains. The inside of the flower, when cooked, is edible and resembles an artichoke in taste. By observing the bracts of the flower head, the weather was predicted, because when they are closed there will be rain, and when they remain open there will be good weather! Stemless carline thistle is a plant in danger of extinction due to changes in land use and rising seasonal temperatures. It used to grow in large numbers on pastures and was eaten by sheep.

6. Γαϊδουράγκαθο χωρίς κοτσάνι (*Carlina acaulis* L.)

Αυτό το όμορφο φυτό βρίσκεται στις ορεινές περιοχές της Ευρώπης. Τα Καρπάθια Όρη φιλοξενούν το γαϊδουράγκαθο χωρίς κοτσάνι. Το σχήμα αυτού του λουλουδιού αποτελεί σύμβολο καλής τύχης σε πολλούς ποιμενικούς πολιτισμούς της Ευρώπης. Το γαϊδουράγκαθο χωρίς κοτσάνι φημολογείται ότι έχει 9 μαγικές δυνάμεις - λόγω των δραστικών ουσιών που περιέχει. Το εσωτερικό του λουλουδιού, όταν μαγειρευτεί, είναι βρώσιμο και μοιάζει με αγκινάρα στη γεύση. Παρατηρώντας τα βράκτια της κεφαλής του λουλουδιού, προβλεπόταν ο καιρός, επειδή όταν είναι κλειστά θα υπάρχει βροχή, και όταν παραμένουν ανοιχτά θα υπάρχει καλός καιρός! Το γαϊδουράγκαθο χωρίς κοτσάνι είναι ένα φυτό που κινδυνεύει με εξαφάνιση λόγω αλλαγών στη χρήση γης και αυξανόμενων εποχιακών θερμοκρασιών. Παλιότερα αναπτυσσόταν σε μεγάλους αριθμούς σε βοσκοτόπια και το έτρωγαν τα πρόβατα.

Greek name: Karlina



7. Irys

7. Gatunki kosaćcowate (Iris L.).

W starożytnej Grecji bogini Persefona i jej towarzyszki, nimfy, pewnego dnia zerwały kwiaty na łące, na której rosły irysy. Nagle Persefona została porwana przez Hadesa, a na ziemi pozostały tylko kwiaty z jej bukietu. Dzięki nim do dziś o niej pamiętamy. W słowiańskiej legendzie kwiaty pojawiały się w miejscach, w które uderzył piorun Peruna Gromowładnego. Dlatego w niektórych krajach słowiańskich irysy noszą nazwę od imienia boga Peruna, a ich kolory mają określoną symbolikę: fioletowy symbolizuje mądrość, żółty – nadzieję, a biały – czystość.

W Polsce rośliny te w swoim naturalnym środowisku rosną na olsach, podmokłych łąkach, w pobliżu stawów oraz wzdłuż rzek, kanałów i rowów. Niestety, w obliczu narastającej suszy spowodowanej zmianami klimatycznymi, ich przetrwanie staje się coraz trudniejsze.

W Grecji występuje piękna odmiana żółtych irysów (*Iris reichenbachii* L.). Można je znaleźć na skalistych terenach i na górskich łąkach. Irysy te ewoluowały, aby adaptować się do trudnych warunków ich rodzimych siedlisk bałkańskich, w tym do okresów suszy i ekstremalnych temperatur.

Polish name: irys, kosaciec

7. Iridaceae species (Iris L.).

In ancient Greece, the goddess Persephone and her companions, nymphs, one day picked flowers in a meadow where irises grew. Suddenly Persephone was snatched away by Hades, and only flowers from her bouquet remained on the earth. Thanks to them, we still remember her to this day.

In the Slavic legend, flowers appeared in places struck by the lightning bolts thrown by the Perun the Thunderer. This is why in some Slavic countries irises are named after the god Perun, and their colours have a specific symbolism: violet symbolizes wisdom, yellow – hope, and white – purity.

In Poland their natural habitat, these plants grow in alder swamp habitats, wet meadows, near ponds and along rivers, canals and ditches. Unfortunately, in the face of the increasing drought caused by climate change, their survival becomes more and more difficult.

In Greece, there is a beautiful variety of yellow irises (*Iris reichenbachii* L.). It can be found in rocky areas in mountain meadows. These irises have evolved to withstand the harsh conditions of their native Balkan habitats, including periods of drought and temperature extremes.

7. Είδη Iridaceae (Iris L.).

Στην αρχαία Ελλάδα, η θεά Περσεφόνη και οι σύντροφοί της, νύμφες, μια μέρα μάζευαν λουλούδια σε ένα λιβάδι όπου φύτρωναν ίριδες. Ξαφνικά η Περσεφόνη άρπαξε τον Άδη και μόνο λουλούδια από το μπουκέτο της έμειναν στη γη. Χάρη σε αυτά, τη θυμόμαστε ακόμα και σήμερα.

Στον σλαβικό θρύλο, λουλούδια εμφανίζονταν σε μέρη που χτυπήθηκαν από τους κεραυνούς που έριξε ο Περούν ο Βροντεράς. Γι' αυτό σε ορισμένες σλαβικές χώρες οι ίριδες πήραν το όνομά τους από τον θεό Περούν και τα χρώματά τους έχουν έναν συγκεκριμένο συμβολισμό: το βιολετί συμβολίζει τη σοφία, το κίτρινο την ελπίδα και το λευκό την αγνότητα.

Στην Πολωνία, το φυσικό τους περιβάλλον, αυτά τα φυτά αναπτύσσονται σε βάλτους σκλήθρου, υγρά λιβάδια, κοντά σε λίμνες και κατά μήκος ποταμών, καναλιών και τάφρων. Δυστυχώς, ενόψει της αυξανόμενης ξηρασίας που προκαλείται από την κλιματική αλλαγή, η επιβίωσή τους γίνεται όλο και πιο δύσκολη.

Στην Ελλάδα, υπάρχει μια όμορφη ποικιλία κίτρινων ίριδων (*Iris reichenbachii* L.). Μπορεί να βρεθεί σε βραχώδεις περιοχές σε ορεινά λιβάδια. Αυτές οι ίριδες έχουν εξελιχθεί ώστε να αντέχουν στις σκληρές συνθήκες των ιθαγενών βαλκανικών οικοτόπων τους, συμπεριλαμβανομένων περιόδων ξηρασίας και ακραίων θερμοκρασιών.

Greek name: Irida



8. Dziurawiec zwyczajny

8. Dziurawiec zwyczajny (*Hypericum perforatum* L.)

Kwiaty dziurawca są żółcistożółte i liczne, dlatego ziele to uważano za „nosiela światła”. Polska nazwa tej rośliny („dziurawiec”) pochodzi od perforowanych liści, które wyglądają, jakby wywiercono w nich liczne dziurki. Liście wypełnione są olejkami eterycznymi o cennych właściwościach leczniczych. Pąki kwiatów zawierają czerwony sok, znany jako „dziurawiec czerwony” lub „krew Pana Jezusa”, którym dawniej barwiono nici na czerwono. Nici te wykorzystywano m.in. do tworzenia „motanek” – słowiańskich lalek mocy, robionych z kawałków tkaniny i włóczki na różne okazje.

W kulturze słowiańskiej dziurawiec był używany do wieńców i bukietów, które umieszczano na strzechach, aby chronić domy przed złem.

W starożytnej Grecji lekarze stosowali dziurawiec w postaci maści do leczenia ran, urazów, infekcji i oparzeń. Jednak podstawowe znaczenie dziurawca miało leczenie psychiki: lęku, depresji czy migreny.

Polish name: ziele św. Jana, krewka Matki Boskiej, przestrzelon, dziurawka,

8. St John's wort (*Hypericum perforatum*L.)

St. John's wort flowers are golden yellow and numerous, which is why this herb was considered to be a "light bearer". The Polish name of this plant ("dziurawiec") comes from the perforated leaves, which look as if numerous holes were punctured in them. The leaves are filled with essential oils with valuable medicinal properties. The flower buds contain red sap, known as "St. John's wort red" or "blood of the Lord Jesus", which was once used to dye the threads red. These threads were used, inter alia, to create "motanka dolls" – Slavic dolls of power made from scraps of cloth and yarn for various occasions.

In Slavic culture, St. John's wort was used for wreaths and bouquets, which were placed in thatched roofs to protect homes from evil.

In ancient Greece, physicians used St. John's wort in the form of ointments to treat wounds, injuries, infections and burns. However, the primary importance of St. John's wort was in the treatment of psyche: anxiety, depression or migraine.

8. Υπερικό (*Hypericum perforatum* L.)

Τα άνθη του υπερικού είναι χρυσοκίτρινα και πολυάριθμα, γι' αυτό και αυτό το βότανο θεωρούνταν «φορέας φωτός». Η πολωνική ονομασία αυτού του φυτού («dziurawiec») προέρχεται από τα διάτρητα φύλλα, τα οποία μοιάζουν σαν να έχουν τρυπηθεί πολλές τρύπες σε αυτά. Τα φύλλα είναι γεμάτα με αιθέρια έλαια με πολύτιμες φαρμακευτικές ιδιότητες. Οι μπουμπούκια ανθέων περιέχουν κόκκινο χυμό, γνωστό ως «κόκκινο υπερικό» ή «αίμα του Κυρίου Ιησού», ο οποίος χρησιμοποιούνταν κάποτε για να βάφουν τα νήματα κόκκινα. Αυτά τα νήματα χρησιμοποιούνταν, μεταξύ άλλων, για να δημιουργήσουν «κούκλες μοτάνκα» - σλαβικές κούκλες δύναμης φτιαγμένες από κομμάτια υφάσματος και νήματος για διάφορες περιστάσεις. Στη σλαβική κουλτούρα, το υπερικό χρησιμοποιήθηκε για στεφάνια και ανθοδέσμες, οι οποίες τοποθετούνταν σε αχυρένιες στέγες για να προστατεύουν τα σπίτια από το κακό.

Στην αρχαία Ελλάδα, οι γιατροί χρησιμοποιούσαν το βαλσαμόχορτο με τη μορφή αλοιφών για τη θεραπεία τραυμάτων, τραυματισμών, λοιμώξεων και εγκαυμάτων. Ωστόσο, η πρωταρχική σημασία του βαλσαμόχορτου ήταν στη θεραπεία ψυχικών διαταραχών: άγχος, κατάθλιψη ή ημικρανία.

Greek name: : Υπερικό, Valsamoxorto



9. Bratek polny

9. Fiołek polny (*Viola arvensis* Murr.)

Bratek polny jest rośliną żywicielską gąsienic kilku motyli, w tym Nymphalidae: Dostojki niobe (*Argynnis Niobe*) i Dostojki latonii *Issoria lathonia*. W kulturze słowiańskiej pachnące kwiaty fiołków i bratków były wplatane w wieńce robione przez dziewczęta w Noc Kupały. Piękne i aromatyczne wieńce były używane do ozdabiania drzwi i bram na Zielone Świątki.

W starożytnej Grecji fiołki były również używane do tkania świątecznych wieńców, o czym pisał ateński uczoney Teofrast z Eresos, przyjaciel Arystotelesa.

Suszone ziele fiołka, stosowane jako herbata ziołowa, uspokaja nerwy i obniża gorączkę. W postaci maści jest stosowane w leczeniu różnych schorzeń skóry, takich jak trądzik.

Pospolity fiołek polny jest jednym z kilku gatunków fiołków występujących zarówno w Grecji, jak i w Polsce; znajdziemy również fiołki odorata o omszałych liściach, - *V. hirta*, fiołki bezwonne lub - *V. tricolor*, których nasiona rozsiewane są przez mrówki, występuje także fiołek leśny - *viola reichenbachiana*.

Polish name: dziki bratek, fiołek drobny, sierotka

9. Field pansy (*Viola arvensis* Murr.).

Field pansy is a host plant for caterpillars of several butterflies, including the Nymphalidae: Niobe fritillary (*Argynnis Niobe*) and Queen of Spain fritillary (*Issoria lathonia*). In Slavic culture, fragrant flowers of violets and pansies were woven into wreaths made by girls on Kupala Night. Beautiful and aromatic wreaths were used to decorate doors and gates for the Green week.

In ancient Greece, violets were also used to weave festive wreaths, as the Athenian scholar Theophrastus of Eresos, a friend of Aristotle, wrote about.

Dried violet herb, used as herbal tea, calms nerves and reduces fever. In the form of ointment, it is used to treat various skin conditions such as acne, eczema and dryness.

The common Field Violet is one of several violets present both in Greece and in Poland; we can also find *Viola odorata* with mossy leaves, - *V. hirta*, unscented violets or - *V. tricolor*, whose seeds are dispersed by ants, there is also the forest violet - *Viola reichenbachiana*.

9. Πανσές (*Viola arvensis* Murr.).

Ο πανσές είναι φυτό ξενιστής για κάμπιες αρκετών πεταλούδων, συμπεριλαμβανομένων των Νυμφαλίδων: Νιόβη (*Niobe fritillaria Argynnis Niobe*) και Βασίλισσα της Ισπανίας (*Issoria lathonia*). Στη σλαβική κουλτούρα, αρωματικά άνθη βιολέτας και πανσέδων υφαίνονταν σε στεφάνια που έφτιαχναν κορίτσια τη Νύχτα του Κουπάλα. Όμορφα και αρωματικά στεφάνια χρησιμοποιούνταν για να διακοσμήσουν πόρτες και πύλες για την Πράσινη Εβδομάδα.

Στην αρχαία Ελλάδα, οι βιολέτες χρησιμοποιούνταν επίσης για την ύφανση εορταστικών στεφανιών, όπως έγραψε ο Αθηναίος λόγιος Θεόφραστος από την Ερεσό, φίλος του Αριστοτέλη.

Το αποξηραμένο βότανο βιολέτας, που χρησιμοποιείται ως τσάι από βότανα, ηρεμεί τα νεύρα και μειώνει τον πυρετό. Με τη μορφή αλοιφής, χρησιμοποιείται για τη θεραπεία διαφόρων δερματικών παθήσεων όπως η ακμή, το έκζεμα και η ξηρότητα.

Η κοινή βιολέτα του αγρού είναι μία από τις πολλές βιολέτες που υπάρχουν τόσο στην Ελλάδα όσο και στην Πολωνία. Μπορούμε επίσης να βρούμε *Viola odorata* με βρυώδη φύλλα, - *V. hirta*, άοσμες βιολέτες ή - *V. tricolor*, των οποίων οι σπόροι διασπείρονται από τα μυρμήγκια, υπάρχει επίσης η βιολέτα του δάσους - *Viola reichenbachiana*.

Greek name: Viola- panses



10. Głóg

10. Głóg (Crataegus)

Głóg kwitnie w maju, a jego kwiaty są nieskazitelnie białe. Podobnie jak róże i jeżyny, głogi są powszechnie nazywane „cierniami”, ponieważ wszystkie są cierniste.

Łacińska nazwa „Crataegus”, pochodząca od greckiego „krátos”, oznacza „siła” i odnosi się do twardości drewna głogu. Piękne kwiaty były używane do tkania wieńców na różne wiosenne okazje zarówno w Polsce, jak i w Grecji.

Mówi się, że korona cierniowa Chrystusa została wykonana z cierni głogu. W medycynie ludowej głóg jest stosowany między innymi w celu łagodzenia objawów chorób układu krążenia.

W południowej Europie głogi mogą przybierać formy zdrewniałe i tworzyć gaje. W Karpatach przycinane krzewy głogu były wykorzystywane jako naturalne bariery dla dzikich zwierząt i nazywano je „czyżnie” (*Rubus fruticosus*- *Prunetum spinosae*). Głóg często rośnie pojedynczo, działając jako roślina pionierska na zarośniętych, nieuprawianych łąkach.

Głogi sadzone na miedzach zapewniają schronienie i zimowy pokarm ptakom, ponieważ ich owoce pozostają na krzewie długo po opadnięciu liści, czasami nawet do końca zimy.

Owoce są również cenne dla ludzi, ponieważ zawierają dużo witaminy C.

Powszechny w Karpatach głóg dwuszyjkowy jest zapylany przez owady, odporny na suszę i trudne warunki klimatyczne, może rosnąć również na jałowych glebach. W greckiej Tesalii głóg jednoszyjkowy jest bardziej powszechny i często stosowany w farmacji.

Polish name: głóg, głożyna, ciernie białe

10. Hawthorn (Crataegus)

Hawthorn blooms in May, and its flowers are pristine white. Like roses and blackberries, hawthorns are commonly called “thorns”, because they are all thorny.

The Latin name “Crataegus”, derived from the Greek “krátos”, means “strength” and refers to the hardness of hawthorn wood. Beautiful flowers were used to weave wreaths for various spring occasions both in Poland and Greece.

It is said that Christ’s crown of thorns was made of hawthorn thorns. In folk medicine, hawthorn is used, among others, to relieve the symptoms of cardiovascular diseases. In southern Europe, hawthorns can take woody forms and form groves. In the Carpathian Mountains, pruned hawthorn bushes were used as natural barriers to wild animals and were called “czyźnie” (Rubo fruticosi- Prunetum spinosae). Hawthorn often grows singly, acting as a pioneer plant in overgrown, uncultivated meadows.

Hawthorns planted on baulks provide shelter and winter food for birds, as their fruits remain on the shrub long after the leaves have fallen, sometimes even until the end of winter.

The fruit is also valuable for humans, because it contains a lot of vitamin C.

Common in the Carpathians, the Mayflower hawthorn is pollinated by insects, resistant to drought and harsh climatic conditions, and can also grow in barren soils. In Greek Thessaly, the Hawthorn monosylate is more common and often used in pharmacy.

10. Κράταιγος (Crataegus)

Ο κράταιγος ανθίζει τον Μάιο και τα άνθη του είναι παρθένα λευκά. Όπως τα τριαντάφυλλα και τα βατόμουρα, οι κράταιγοι ονομάζονται συνήθως «αγκάθια», επειδή είναι όλοι αγκαθωτοί. Η λατινική ονομασία «Crataegus», που προέρχεται από την ελληνική λέξη «krátos», σημαίνει «δύναμη» και αναφέρεται στη σκληρότητα του ξύλου του κράταιγου.

Όμορφα λουλούδια χρησιμοποιούνταν για την ύφανση στεφανιών για διάφορες ανοιξιάτικες περιστάσεις τόσο στην Πολωνία όσο και στην Ελλάδα. Λέγεται ότι το αγκάθινο στεφάνι του Χριστού ήταν φτιαγμένο από αγκάθια κράταιγου. Στη λαϊκή ιατρική, ο κράταιγος χρησιμοποιείται, μεταξύ άλλων, για την ανακούφιση των συμπτωμάτων των καρδιαγγειακών παθήσεων. Στη νότια Ευρώπη, οι κράταιγοι μπορούν να λάβουν ξυλώδεις μορφές και να σχηματίσουν άλση. Στα Καρπάθια Όρη, οι κλαδεμένοι θάμνοι κράταιγου χρησιμοποιήθηκαν ως φυσικά εμπόδια για τα άγρια ζώα και ονομάζονταν «czyźnie» (Rubo fruticosi- Prunetum spinosae). Ο κράταιγος συχνά αναπτύσσεται μόνος του, ενεργώντας ως πρωτοπόρο φυτό σε κατάφυτα, ακαλλιέργητα λιβάδια. Οι κράταιγοι που φυτεύονται σε βλαστούς παρέχουν καταφύγιο και χειμερινή τροφή για τα πουλιά, καθώς οι καρποί τους παραμένουν στον θάμνο πολύ καιρό μετά την πτώση των φύλλων, μερικές φορές ακόμη και μέχρι το τέλος του χειμώνα. Ο καρπός είναι επίσης πολύτιμος για τον άνθρωπο, επειδή περιέχει πολλή βιταμίνη C.

Κοινός στα Καρπάθια, ο κράταιγος Mayflower επικονιάζεται από έντομα, είναι ανθεκτικός στην ξηρασία και στις σκληρές κλιματολογικές συνθήκες και μπορεί επίσης να αναπτυχθεί σε άγονα εδάφη. Στην ελληνική Θεσσαλία, ο μονοσυλικός κράταιγος είναι πιο συνηθισμένος και χρησιμοποιείται συχνά στη φαρμακευτική.

Greek name: Krategos



11. Jałowiec

11. Jałowiec (*Juniperus* L.)

Polska nazwa jałowca („jałowiec”) sugeruje, że rośnie on na jałowych („jałowych” po polsku) glebach i piaskach. Jagody jałowca są ulubionym pożywieniem kwiczołów i jemiołuszek. W Europie często żywią się nimi również inne ptaki, takie jak drozda, kos i śpiewak. Od czasów starożytnych jagody jałowca były używane jako przyprawa kulinarna, często zastępując pieprz, nadając potrawom lekko balsamiczny aromat.

Starożytni Słowianie palili gałązki jałowca, wierząc, że dym jałowca skutecznie odpędza upiry, strzygi, biesy i inne demony, a także oczyszcza powietrze ze „zła”. Żywica jałowca jest nadal używana do wyrobu kadzidła zwanego sandarak, które jest używane podczas nabożeństw. Masyw Olympos ma dwa gatunki: *Juniperus oxycedrus* (z czerwonymi owocami) i *J. communis* (z niebieskimi owocami)

Polish name: jałowiec, jałowiec, kadyk

11. Juniper (Juniperus L.)

The Polish name of juniper (“jałowiec”) suggests that it grows on barren (“jałowe” in Polish) soils and sands. Juniper berries are a favourite food of fieldfares and Bohemian waxwings. In Europe, also other birds such as the mistle thrush, common blackbird and song thrush often feed on them. Since ancient times juniper berries have been used as a culinary spice, often replacing pepper, giving dishes a slightly balsamic aroma.

The ancient Slavs burned juniper branches, believing that juniper smoke was effective in driving away upirs, strzygas, bieses and other demons, and also cleanses the air of “evil”. Juniper resin is still used today to make incense called sandarac, which is employed during church services. The Olympos massif has two sp. *Juniperus oxycedrus* (with red fruits) and *J. communis* with blue fruits)

11. Άρκευθος (Juniperus L.)

Η πολωνική ονομασία του άρκευθου («jałowiec») υποδηλώνει ότι φύεται σε άγονα («jałowe» στα πολωνικά) εδάφη και άμμους. Τα μούρα του άρκευθου είναι μια αγαπημένη τροφή των αγροτών και των βοημικών κηροφόρων. Στην Ευρώπη, άλλα πουλιά όπως η τσίχλα, ο κότσυφας και η τραγουδίστρια συχνά τρέφονται με αυτά. Από την αρχαιότητα, τα μούρα του άρκευθου χρησιμοποιούνται ως μαγειρικό μπαχαρικό, συχνά αντικαθιστώντας το πιπέρι, δίνοντας στα πιάτα ένα ελαφρώς βαλσάμικο άρωμα.

Οι αρχαίοι Σλάβοι έκαigan κλαδιά άρκευθου, πιστεύοντας ότι ο καπνός του άρκευθου ήταν αποτελεσματικός στο να διώχνει τους ουρπίρους, τους στρίγκες, τους μπιέζες και άλλους δαίμονες, και επίσης καθαρίζει τον αέρα από το «κακό». Η ρητίνη του άρκευθου χρησιμοποιείται ακόμα και σήμερα για την παρασκευή θυμιάματος που ονομάζεται σανταράκ, το οποίο χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια των εκκλησιαστικών λειτουργιών. Ο ορεινός όγκος του Ολύμπου έχει δύο είδη: το *Juniperus oxycedrus* (με κόκκινους καρπούς) και το *J. communis* με μπλε καρπούς.

Greek name: Giouniperos



<https://commons.wikimedia.org/wiki/index.php?curid=666059>
Victorius Willow - Jano darbas, CC BY 2.5

12. Jesion wyniosły

12. Jesion wyniosły (*Fraxinus excelsior* L.)

W mitologii greckiej jesiony były domem nimf Melii. Kiedy Uran został okaleczony przez Kronosa, krople jego krwi, które spadły na ziemię, dały początek Eryniom (boginiom zemsty) i nimfom Melii. Grecka bogini sprawiedliwości Nemesis czasami trzymała w dłoni gałąź jesionu. Grecy używali drewna jesionowego do wyrobu oszczepów. Mówi się, że Achilles walczył pod Troją włócznią wykonaną z tego drzewa. Polscy średniowieczni rycerze używali lanc wykonanych z drewna jesionowego. Ułani, słynna polska jazda, używali lanc jesionowych podczas szarż. Starożytni Słowianie czcili jesiony w świętych gajach i używali drewna jesionowego do wyrobu mocnych strzał do swoich łuków.

W kulturze ludowej suszone liście jesionu gotowano na parze, a wiechy uskrzydłych nasion marynowano w occie jabłkowym z cynamonem i imbirem. Zamiast chininy stosowano liście jesionu.

Jesiony wyniosłe mogą osiągać 50 m wysokości. W Grecji występuje odmiana *Fraxinus ornus* L., znacznie niższa, ale pięknie kwitnąca wiosną. Gdy gałęzie *Fraxinus* zostaną ścięte, wycieka biały sok, który na wolnym powietrzu tworzy żółtawobiałe ziarna zwane od średniowiecza maną.

Polish name: jesion

12. Common ash (*Fraxinus excelsior* L.)

In Greek mythology, the ash trees were home to Meliae nymphs. When Uranus was mutilated by Cronus, the drops of his blood that fell to the ground gave birth to Erinyes (goddesses of vengeance) and Meliae nymphs. The Greek goddess of justice Nemesis sometimes held a branch of ash tree in her hand. The Greeks used ash wood to make javelins. It is said that Achilles fought at Troy with a spear made from this tree. Polish medieval knights used lances made from ash wood. Uhlans, the famous Polish cavalry, used ash lances during charges. The ancient Slavs worshipped ash trees in sacred groves and used ash wood to make strong arrows for their bows. In folk culture, dried ash leaves were steamed, while panicles of winged seeds were marinated in apple cider vinegar with cinnamon and ginger. Ash leaves were used instead of quinine.

Common ashes can reach 50m in height. In Greece, there is a variety called *Fraxinus ornus* L., much shorter, but it blooms beautifully in spring.

When the branches of *Fraxinus* are injured, the sap begins to release, which in the open air forms yellowish-whitish grains called since the Middle Ages manna.

12. Κοινή μελιά (*Fraxinus excelsior* L.)

Στην ελληνική μυθολογία, οι μελιά φιλοξενούσαν τις νύμφες Μελία. Όταν ο Ουρανός ακρωτηριάστηκε από τον Κρόνο, οι σταγόνες του αίματός του που έπεσαν στο έδαφος γέννησαν τις Ερινύες (θεές της εκδίκησης) και τις Μελία νύμφες. Η Ελληνίδα θεά της δικαιοσύνης Νέμεση μερικές φορές κρατούσε ένα κλαδί μελιάς στο χέρι της. Οι Έλληνες χρησιμοποιούσαν ξύλο μελιάς για να φτιάχνουν ακόντια. Λέγεται ότι ο Αχιλλέας πολέμησε στην Τροία με ένα δόρυ φτιαγμένο από αυτό το δέντρο. Οι Πολωνοί μεσαιωνικοί ιππότες χρησιμοποιούσαν λόγχες φτιαγμένες από ξύλο μελιάς. Οι Ούλανς, το διάσημο πολωνικό ιππικό, χρησιμοποιούσαν λόγχες μελιάς κατά τη διάρκεια των επιθέσεων. Οι αρχαίοι Σλάβοι λάτρευαν τις μελιάς σε ιερά άλση και χρησιμοποιούσαν ξύλο μελιάς για να φτιάχνουν δυνατά βέλη για τα τόξα τους.

Στη λαϊκή κουλτούρα, τα αποξηραμένα φύλλα μελιάς βράζονταν στον ατμό, ενώ οι φόβοι από φτερωτούς σπόρους μαρινάρονταν σε μηλόξιδο με κανέλα και τζίντζερ. Φύλλα μελιάς χρησιμοποιούνταν αντί για κινίνη.

Οι κοινές μελιάς μπορούν να φτάσουν τα 50 μέτρα σε ύψος. Στην Ελλάδα, υπάρχει μια ποικιλία που ονομάζεται *Fraxinus ornus* L., πολύ πιο κοντή, αλλά ανθίζει όμορφα την άνοιξη.

Όταν τα κλαδιά του *Fraxinus* τραυματίζονται, αρχίζει να απελευθερώνεται ο χυμός, ο οποίος στον αέρα σχηματίζει κιτρινωπούς-λευκούς κόκκους που ονομάζονται από τον Μεσαίωνα μάννα.

Greek name: Meliadi



13. Jodła

13. Jodła (Abies Mill.)

W mitologii greckiej nimfa Elate, którą próbował uwieść satyr Pan, zamieniła się w jodłę. Od tego czasu Pan często przedstawiany był z jodłową gałązką. Z jodły starożytni Grecy wykonali konia trojańskiego i zdobyli Troję.

Jodła jest w polskich Karpatach podstawowym materiałem ciesielskim. Tradycyjne domy drewniane, zwane chyzami, w Beskidzie Niskim budowano właśnie z jodłowych bali.

Dla Słowian jodła była drzewem noworocznym: podczas tzw. Szczodrych Godów. Szczodre Gody to dawne święto zimowego przesilenia, obchodzone przez Słowian w najdłuższą noc w roku około 21 grudnia. Jodłowe gałązki obwieszano jabłkami i orzechami, umieszczając je w domach, aby sprowadzały obfitość i odpędzały złe moce.

Polish name: jodła

13. Fir (Abies Mill.)

In Greek mythology, the nymph Elate, whom the satyr Pan tried to seduce, turned into a fir tree. Since then Pan has often been depicted with a fir-tree branch. The ancient Greeks made the Trojan horse from the fir tree and used it to capture Troy.

Fir is the primary carpentry material in the Polish Carpathians. Traditional wooden houses, known as "chyzas", in the Low Beskids were built from fir logs.

For Slavs, fir was a New Year's tree during the Koliada. Koliada is an ancient festival of the winter solstice, celebrated by the Slavs on the longest night of the year around December 25. Fir branches were hung with apples and nuts and then placed in homes to bring abundance and drive away evil powers.

13. Έλατο (Abies Mill.)

Στην ελληνική μυθολογία, η νύμφη Ελάτη, την οποία ο σάτυρος Πάνας προσπάθησε να αποπλανήσει, μετατράπηκε σε έλατο. Από τότε, ο Πάνας απεικονίζεται συχνά με ένα κλαδί έλατου. Οι αρχαίοι Έλληνες κατασκεύασαν τον Δούρειο Ίππο από το έλατο και τον χρησιμοποίησαν για να κατακτήσουν την Τροία.

Το έλατο είναι το κύριο ξυλουργικό υλικό στα Πολωνικά Καρπάθια. Τα παραδοσιακά ξύλινα σπίτια, γνωστά ως «chyzas», στα Κάτω Μπεσκίδες χτίζονταν από κορμούς έλατου. Για τους Σλάβους, το έλατο ήταν το δέντρο της Πρωτοχρονιάς κατά τη διάρκεια της Κολιάδας. Η Κολιάδα είναι μια αρχαία γιορτή του χειμερινού ηλιοστασίου, που γιορτάζεται από τους Σλάβους τη μεγαλύτερη νύχτα του χρόνου, γύρω στις 21 Δεκεμβρίου. Κλαδιά έλατου κρεμούνταν με μήλα και ξηρούς καρπούς και στη συνέχεια τοποθετούνταν στα σπίτια για να φέρουν αφθονία και να διώξουν τις κακές δυνάμεις.

Greek name: Elato



14. Krwawnik

14. Krwawnik (Achillea L.)

Krwawnik, nazwany został po łacińsku Achillea na cześć greckiego herosa Achillesa. Roślina ta była znana ze swoich właściwości leczniczych już w starożytności. Według mitologii Achilles nauczył się jej używać od centaura Chirona i stosował ją podczas wojny trojańskiej do leczenia ran swoich żołnierzy.

Krwawnik był cennym ziołem, zbieranym do bukietów i wieńców z okazji różnych świąt kalendarza słowiańskiego.

Tradycja chrześcijańska głosi, że gdy Józef skaleczył się w swoim warsztacie ciesielskim, Dzieciątko Jezus poszło po krwawnik, aby opatrzyć jego ranę.

Krwawnik jest typową rośliną naszych półdzikich karpaccich łąk, bardzo odporną na zmiany klimatu.

Polish name: krwawnik

14. Yarrow (Achillea L.)

Yarrow was named Achillea in Latin in honour of the Greek hero Achilles. The plant has been known for its medicinal properties since ancient times. According to mythology, Achilles learned to use it from the centaur Chiron and employed it during the Trojan War to treat wounds of his soldiers.

Yarrow was a valuable herb, gathered for bouquets and wreaths on the occasion of various holidays of the Slavic calendar.

Christian tradition has it that when Joseph cut himself in his carpenter's workshop, the child Jesus went for a yarrow to dress his wound.

Yarrow is a typical plant of our semi-wild Carpathian meadows, very resistant to climate change.

14. Αχιλλέα (Achillea L.)

Η αχιλλέα ονομαζόταν Αχιλλέα στα λατινικά προς τιμήν του Έλληνα ήρωα Αχιλλέα. Το φυτό είναι γνωστό για τις φαρμακευτικές του ιδιότητες από την αρχαιότητα. Σύμφωνα με τη μυθολογία, ο Αχιλλέας έμαθε να το χρησιμοποιεί από τον κένταυρο Χείρωνα και τον χρησιμοποίησε κατά τη διάρκεια του Τρωικού Πολέμου για να θεραπεύσει τις πληγές των στρατιωτών του.

Η αχιλλέα ήταν ένα πολύτιμο βότανο, που συλλέγονταν για ανθοδέσμες και στεφάνια με την ευκαιρία διαφόρων εορτών του σλαβικού ημερολογίου.

Η χριστιανική παράδοση λέει ότι όταν ο Ιωσήφ έκοψε τον εαυτό του στο ξυλουργείο του, ο Ιησούς, παιδί, πήγε να πάρει μια αχιλλέα για να επιδέσει την πληγή του.

Η αχιλλέα είναι ένα τυπικό φυτό των ημιάγριων Καρπαθίων λιβαδιών μας, πολύ ανθεκτικό στην κλιματική αλλαγή.

Greek name: Achillea millefolium



15. oregano

15. Lebiodka pospolita (*Origanum vulgare* L.)

Lebiodka pospolita to aromatyczna roślina, która odgrywa istotną rolę w tradycji zbierania ziół „do święcenia” na Matki Boskiej Zielnej. To ważne karpackie święto przypada 15 sierpnia. W kościołach i cerkwiach święci się dzikie kwiaty oraz zioła pochodzące z naszych pól i naturalnych łąk beskidzkich. Dawniej lebiodka była uważana za matkę „wszystkiego ziela”, a do naparów zbierano jej kwitnące wierzchołki pędów.

Odmiany tej rośliny występujące w południowej Europie, w takich krajach jak Grecja, Włochy czy Hiszpania, są bogatsze w olejki eteryczne i powszechnie wykorzystywane jako przyprawy w kuchni śródziemnomorskiej. Znamy ją m.in. z mieszanki ziół prowansalskich oraz jako oregano.

Sproszkowanych liści lebiodka dawniej używano jako tabaki, jest też niezastąpionym lekarstwem na bolącą szyję. Dzięki zawartości olejków znieczulających ból, po prostu zrywano rośliny i okręcano je wokół bolącej szyi.

Roślina ta ma również zastosowanie w barwieniu tkanin na czarno, a przy użyciu samych kwiatów – na pomarańczowo.

Polish name: oregano, lebiodka

15. Oregano (*Origanum vulgare* L.)

Oregano is an aromatic plant that plays an important role in the tradition of gathering herbs to be blessed on the day of Our Lady of the Herbs (Assumption of Mary). This important Carpathian feast falls on August 15. Wild flowers and herbs from our fields and the natural meadows of the Beskids are blessed in Catholic and Orthodox churches. In the past, oregano was considered to be the “mother of all herbs”, and its flowering shoot tops were harvested for infusions.

Varieties of this plant found in southern Europe, in countries such as Greece, Italy and Spain, are richer in essential oils and are commonly used as spices in Mediterranean cuisine. It is also used in Herbes de Provence.

The powdered leaves of oregano were formerly used as snuff. It is also an indispensable remedy for a sore neck. Thanks to the content of anaesthetic oils, the plant was simply picked up and wrapped around the sore neck.

The plant is also used for dyeing fabrics black or, when using only the flowers, orange.

15. Ρίγανη (*Origanum vulgare* L.)

Η ρίγανη είναι ένα αρωματικό φυτό που παίζει σημαντικό ρόλο στην παράδοση της συλλογής βοτάνων για ευλογία την ημέρα της Παναγίας των Βοτάνων (Κοίμηση της Θεοτόκου). Αυτή η σημαντική Καρπαθιακή γιορτή πέφτει στις 15 Αυγούστου.

Αγριολούλουδα και βότανα από τα χωράφια μας και τα φυσικά λιβάδια των Μπεσκίδων ευλογούνται σε Καθολικές και Ορθόδοξες εκκλησίες. Στο παρελθόν, η ρίγανη θεωρούνταν η «μητέρα όλων των βοτάνων» και οι ανθισμένες κορυφές των βλαστών της συλλέγονταν για αφεψήματα.

Ποικιλίες αυτού του φυτού που βρίσκονται στη νότια Ευρώπη, σε χώρες όπως η Ελλάδα, η Ιταλία και η Ισπανία, είναι πλουσιότερες σε αιθέρια έλαια και χρησιμοποιούνται συνήθως ως μπαχαρικά στη μεσογειακή κουζίνα. Χρησιμοποιείται επίσης στα Βότανα της Προβηγκίας.

Τα φύλλα σε σκόνη της ρίγανης χρησιμοποιούνταν παλαιότερα ως ταμπάκο. Είναι επίσης ένα απαραίτητο φάρμακο για τον ερεθισμένο λαιμό. Χάρη στην περιεκτικότητα σε αναισθητικά έλαια, το φυτό απλώς μαζευόταν και τυλίγονταν γύρω από τον ερεθισμένο λαιμό.

Το φυτό χρησιμοποιείται επίσης για τη βαφή υφασμάτων μαύρων ή, όταν χρησιμοποιούνταν μόνο τα άνθη, πορτοκαλί.

Greek name: ρίγανι



16. lipa drobnolistna

Autorstwa N p holmes - Praca własna, CC BY-SA 3.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=4254000>



Autorstwa ImreKiss - Praca własna, CC BY 3.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=6754710>

16. Lipa drobnolistna (*Tilia cordata* Mill.)

Córka Okeanosa Filyra, która wstydziła się swojego syna centaura o imieniu Chejron poprosiła Bogów by odebrali jej ludzką postać. Bogowie wysłuchali jej prośby, a ona została zamieniona w drzewo lipy.

Lipa to święte drzewo Słowian. Lipy sadzono przy kapliczkach i kościołach. Nazywano je drzewami Matki Boskiej, a gałązkami lipowymi ozdabiano domy na Zielone Świątki. Lipa odgrywała również istotną rolę w medycynie ludowej. Od lipy wzięła się nazwa lipiec, bo wtedy pięknie kwitnie. Kwiatostany lipowe były dawniej zbierane i używane w naszym regionie do przyrządzania naparu, będącego jednym z podstawowych napojów zimowych, gdy nie znano jeszcze herbaty. Z miękkiego drewna lipowego wytwarzano zabawki, instrumenty, a nawet ule, ponieważ zapach tego drzewa przyciąga pszczoły. Z łyka lipowego pleciono „łapcie”, czyli kaptcie. W XV wieku mistrz Wit Stwosz wykonał piękny ołtarz w Kościele Mariackim w Krakowie z drewna lipowego.

Polish name: lipa

16. Small-leaved linden (*Tilia cordata* Mill.)

Oceanus' daughter Philyra, who was ashamed of her centaur son named Chiron, asked the gods to take away her human form. The gods heard her request, and she was turned into a linden tree.

Linden is a sacred tree of the Slavs. Linden trees were planted near shrines and churches. They were called trees of the Mother of God and their branches were used to decorate houses for Pentecost. Linden also played an important role in folk medicine. Polish name of the linden tree ("lipa) comes from "lipiec" (July), because that's when it blooms beautifully. Linden inflorescences used to be collected and used in our region to prepare an infusion, which was one of the basic winter drinks when tea was not known yet. Soft linden wood was used to make toys, instruments and even hives, as the scent of this tree attracts bees. From linden phloem slippers called "łapcie" were woven. In the 15th century the master Wit Stwosz (Veit Stoss) made a beautiful altar in St. Mary's Church in Krakow from linden wood.

16. Μικρόφυλλη φλαμουριά (*Tilia cordata* Mill.)

Η κόρη του Ωκεανού, Φιλύρα, η οποία ντρεπόταν για τον κένταυρο γιο της, τον Χείρωνα, ζήτησε από τους θεούς να της αφαιρέσουν την ανθρώπινη μορφή. Οι θεοί εισάκουσαν το αίτημά της και μετατράπηκε σε φλαμουριά.

Η φλαμουριά είναι ιερό δέντρο των Σλάβων. Οι φλαμουριές φυτεύονταν κοντά σε ιερά και εκκλησίες. Ονομάζονταν δέντρα της Παναγίας και τα κλαδιά τους χρησιμοποιούνταν για να διακοσμούν τα σπίτια την Πεντηκοστή. Η φλαμουριά έπαιξε επίσης σημαντικό ρόλο στη λαϊκή ιατρική. Η πολωνική ονομασία της φλαμουριάς («lipa») προέρχεται από το «lipiec» (Ιούλιος), επειδή τότε ανθίζει όμορφα. Οι ταξιανθίες της φλαμουριάς συλλέγονταν και χρησιμοποιούνταν στην περιοχή μας για την παρασκευή ενός εγχύματος, το οποίο ήταν ένα από τα βασικά χειμερινά ροφήματα, όταν το τσάι δεν ήταν ακόμη γνωστό. Το μαλακό ξύλο φλαμουριάς χρησιμοποιούνταν για την κατασκευή παιχνιδιών, οργάνων, ακόμη και κυψελών, καθώς το άρωμα αυτού του δέντρου προσελκύει τις μέλισσες. Από το φλαμουριά υφαίνονταν παντόφλες που ονομάζονταν «łapcie». Τον 15ο αιώνα, ο μάστορας Wit Stwosz (Veit Stoss) κατασκεύασε από ξύλο φλαμουριάς μια όμορφη Αγία Τράπεζα στην εκκλησία της Αγίας Μαρίας στην Κρακοβία.

Greek name: Tilio, Flamouria



17. mak polny



17. Mak polny (*Papaver rhoeas* L.)

Kwiaty maku od wieków były obecne w rytuałach poświęconych bogini Demeter, a ciasto pieczone z makiem stanowiło ważny element jej misterium.

W słowiańskiej kuchni przygotowujemy makowce i serniki, a na co dzień delectujemy się bułkami z makiem. Mamy też wspaniałe rogale na święto św. Marcina w Wielkopolsce.

Starożytni Grecy doceniali nasiona maku za ich uspokajające i przeciwbólowe właściwości. W sztuce i literaturze szkarłatne kwiaty często symbolizowały odpoczynek i uzdrowienie, a ich delikatne, płatki zawsze fascynowały swoim pięknem. Mak jest rośliną synantropijną, często występującą w uprawach rolnych.

Mak stanowi również motyw zdobniczy w polskiej sztuce ludowej.

Polish name: mak

17. Common poppy (Papaver rhoeas L.)

Poppy flowers have been present in rituals dedicated to the goddess Demeter for centuries, and cake baked with poppy was an important part of the ceremonies. In Slavic cuisine, we prepare poppy seed cakes and cheesecakes, and every day we savour poppy seed buns. We also have excellent croissants prepared for the St. Martin's Day in Greater Poland.

The ancient Greeks valued poppy seeds for their calming and analgesic properties. In art and literature, these scarlet flowers often symbolized rest and healing, while the beauty of their delicate petals have always been fascinating. Poppy is a synanthropic plant, often found in agricultural crops.

The poppy is also a decorative motif in Polish folk art.

Botanical description: Field poppy is an annual plant. The flowers are scarlet-red, single, embedded on long, limp stems that have trifoliolate sessile leaves. They do not yield nectar, but produce a large amount of pollen. The seed capsule, called poppy head, has small holes on the top. Over time it dries out and the seeds are spread by the wind.

17. Κοινή παπαρούνα (Papaver rhoeas L.)

Τα άνθη της παπαρούνας υπάρχουν σε τελετουργίες αφιερωμένες στη θεά Δήμητρα εδώ και αιώνες, και το κέικ ψημένο με παπαρούνα ήταν ένα σημαντικό μέρος των τελετών. Στη σλαβική κουζίνα, ετοιμάζουμε κέικ και τσιζκέικ με παπαρουνόσπορο, και κάθε μέρα απολαμβάνουμε ψωμάκια με παπαρουνόσπορο. Επίσης, ετοιμάζουμε εξαιρετικά κρουασάν για την ημέρα του Αγίου Μαρτίνου στη Μεγάλη Πολωνία.

Οι αρχαίοι Έλληνες εκτιμούσαν τους σπόρους παπαρούνας για τις ηρεμιστικές και αναλγητικές τους ιδιότητες. Στην τέχνη και τη λογοτεχνία, αυτά τα κόκκινα άνθη συμβόλιζαν συχνά την ξεκούραση και την θεραπεία, ενώ η ομορφιά των λεπτών πετάλων τους ήταν πάντα συναρπαστική. Η παπαρούνα είναι ένα συνανθρωπικό φυτό, που βρίσκεται συχνά σε γεωργικές καλλιέργειες.

Η παπαρούνα είναι επίσης ένα διακοσμητικό μοτίβο στην πολωνική λαϊκή τέχνη.

Βοτανική περιγραφή: Η παπαρούνα του αγρού είναι ένα ετήσιο φυτό. Τα άνθη είναι κόκκινα-κόκκινα, μονά, ενσωματωμένα σε μακριούς, άκαμπτους μίσχους που έχουν τρίφυλλα άμισχα φύλλα. Δεν παράγουν νέκταρ, αλλά παράγουν μεγάλη ποσότητα γύρης. Η κάψουλα των σπόρων, που ονομάζεται κεφαλή παπαρούνας, έχει μικρές τρύπες στην κορυφή. Με την πάροδο του χρόνου στεγνώνει και οι σπόροι εξαπλώνονται από τον άνεμο.

Greek name: Paparouna

18. malina

18. Malina właściwa (*Rubus idaeus* L.)

Wg Apollodora, swój piękny kolor maliny zawdzięczają nimfie o imieniu Ida: stąd łacińska nazwa tej rośliny *Rubus Idaeus*. Legenda głosi, że Ida, zbierając maliny, ukłuła się w palec kolcem krzewu, a jej krew spadła na biały owoc, nadając mu różowo-czerwony kolor.

W polskiej mowie potocznej mówimy o pięknej dziewczynie, że to dziewczyna jak malina. Malina pojawia się w wielu pieśniach ludowych o pięknych pannach, a pędy malinowe wplatano w wianki na święto Matki Boskiej Zielnej.

Dzika malina rośnie na leśnych polanach i skrajach lasów. Pozostaje jedną z najpowszechniej używanych dzikich roślin wśród Słowian, co sprawia, że jej nazwa w wielu językach słowiańskich brzmi niemal identycznie. Owoce malin można jeść na surowo lub przetwarzać na soki, syropy i desery.

Opis botaniczny: Malina to roślina wieloletnia o długich, wiotkich, kolczastych pędach. Liście są nieparzysto-pierzaste, postrzępione na brzegach, składające się z 3 do 7 listków. Owoce są mięsiste, niepekające, zbiorowe, powstające z jednego wielosłupkowego kwiatu, zbudowane z kilku do kilkunastu małych pestkowców.

Polish name: malina

18. Raspberry (Rubus idaeus L.)

According to Apollodorus, raspberries owe their beautiful colour to a nymph named Idaeia – hence the Latin name of this plant is Rubus idaeus. Legend has it that Idaeia, when picking raspberries, pricked her finger with thorn of a bush, and her blood dropped on the white fruit, giving it a pinkish-red colour.

In Polish colloquial speech, we say of a beautiful girl that she is like a raspberry. Raspberry appears in many folk songs about beautiful maidens, while raspberry shoots were woven into wreaths for the day of Our Lady of the Herbs (Assumption of Mary).

Wild raspberry grows on forest glades and forest edges. It remains one of the most widely used wild plants among the Slavs and thus its name is almost identical in many Slavic languages. Raspberry fruits can be eaten raw or processed into juices, syrups and desserts.

Botanical description: Raspberry is a perennial plant with long, limp, thorny shoots. The leaves are odd-pinnate, jagged on the edges, and consist of 3 to 7 leaflets. The fruits are fleshy, indehiscent, aggregate, formed from a single multi-petalled flower, and are composed of a few to a dozen small drupes.

18. Σμέουρο (Rubus idaeus L.)

Σύμφωνα με τον Απολλόδωρο, τα σμέουρα οφείλουν το όμορφο χρώμα τους σε μια νύμφη που ονομάζεται Ιδαία - εξ ου και η λατινική ονομασία αυτού του φυτού είναι Rubus idaeus. Ο θρύλος λέει ότι η Ιδαία, όταν μάζευε σμέουρα, τρύπησε το δάχτυλό της με το αγκάθι ενός θάμνου και το αίμα της έπεσε πάνω στον λευκό καρπό, δίνοντάς του ένα ροζ-κόκκινο χρώμα.

Στην πολωνική καθομιλουμένη, λέμε για ένα όμορφο κορίτσι ότι είναι σαν σμέουρο. Το σμέουρο εμφανίζεται σε πολλά λαϊκά τραγούδια για όμορφες κοπέλες, ενώ οι βλαστοί σμέουρου υφαίνονταν σε στεφάνια για την ημέρα της Παναγίας των Βοτάνων (Κοίμηση της Μαρίας).

Το άγριο σμέουρο φύεται σε ξέφωτα και άκρες δασών. Παραμένει ένα από τα πιο ευρέως χρησιμοποιούμενα άγρια φυτά μεταξύ των Σλάβων και έτσι το όνομά του είναι σχεδόν πανομοιότυπο σε πολλές σλαβικές γλώσσες. Οι καρποί του σμέουρου μπορούν να καταναλωθούν ωμοί ή να μεταποιηθούν σε χυμούς, σιρόπια και επιδόρπια.

Βοτανική περιγραφή: Το σμέουρο είναι ένα πολυετές φυτό με μακριούς, άτονους, αγκαθωτούς βλαστούς. Τα φύλλα είναι μονόκλωνα πτεροειδή, οδοντωτά στις άκρες και αποτελούνται από 3 έως 7 φυλλάκια. Οι καρποί είναι σαρκώδεις, αδιαχώριστοι, αθροιστικοί, σχηματίζονται από ένα μόνο άνθος με πολλά πέταλα και αποτελούνται από μερικές έως δώδεκα μικρές δρύπες.

Greek name: Vatos



19. mięta

19. Mięta polna (*Mentha avensis* L.)

Pewnego razu Hades, bóg podziemi, przemierzając ziemię swoim złotym rydwanem, olśnił i uwiódł nimfę Mintę. Zazdrosna żona Hadesa, Persefona, zamieniła piękną nimfę w pachnącą miętę. Jednak mięta znana jest przede wszystkim jako symbol gościnności i życzliwości. Mięta polna z okrągłymi liśćmi, jest jedną z kilku odmian rosnących dziko w Beskidzie Niskim. Zbierano ją do bukietów i wieńców. Wierzono, że chroni przed zaklęciami podczas obrzędów Nocy Świętojańskiej, a jej dym służył do okadzania domostw i zwierząt domowych, przynosząc zdrowie dzięki właściwościom odkażającym.

Napar z mięty to kojący napój o orzeźwiającym zapachu i smaku. W kuchni polskiej i greckiej często wykorzystuje się go do nadawania aromatu i smaku potrawom oraz słodkościom. W polskiej kuchni liście mięty dodaje się do sałatek i pierogów.

Odkazujące właściwości mięty są znane wielu ptakom, które przynoszą jej liście do swoich gniazd: na przykład sikorkom. Intensywny zapach mięty zagłusza woń piskląt, co pomaga im się ukryć przed drapieżnikami.

Opis botaniczny: Mięta polna to bylina o liściach naprzeciwległych i kwiatach zebranych w gęste nibykółki, usadowione przy nasadzie liści. Różowawe kwiaty kielichowe są owłosione, podobnie jak cała roślina. Kwitnie od maja do września.

Polish name: mięta

19. Corn mint (*Mentha arvensis* L.)

Once upon a time Hades, the god of the underworld, traversing the earth in his golden chariot, dazzled and seduced the nymph Minthe. Hades' jealous wife, Persephone, turned the beautiful nymph into a fragrant mint.

However, mint is known primarily as a symbol of hospitality and kindness.

Corn mint with round leaves is one of several varieties growing wild in the Low Beskids. It was gathered for bouquets and wreaths. It was believed to protect against spells during Midsummer Night's rituals, and its smoke was used to fume homes and livestock, bringing health due to its disinfectant properties.

Mint infusion is a soothing drink with a refreshing aroma and taste. In Polish and Greek cuisine it is often used to impart aroma and taste to dishes and sweets. In Polish cuisine, mint leaves are added to salads and dumplings.

The disinfecting properties of mint are known to many birds, like tits, which bring its leaves to their nests. The intense smell of mint suppresses the scent of chicks, which helps them hide from predators.

19. Μέντα (*Mentha arvensis* L.)

Κάποτε ο Άδης, ο θεός του κάτω κόσμου, διασχίζοντας τη γη με το χρυσό του άρμα, έθαμπλεψε και αποπλάνησε τη νύμφη Μίνθη. Η ζηλιάρα σύζυγος του Άδη, η Περσεφόνη, μετέτρεψε την όμορφη νύμφη σε μια αρωματική μέντα.

Ωστόσο, η μέντα είναι γνωστή κυρίως ως σύμβολο φιλοξενίας και καλοσύνης.

Η μέντα με στρογγυλά φύλλα είναι μία από τις πολλές ποικιλίες που φύονται άγρια στις Κάτω Βεσκίδες. Μαζευόταν για ανθοδέσμες και στεφάνια. Πιστεύεται ότι προστάτευε από ξόρκια κατά τη διάρκεια των τελετουργιών της Νύχτας του Μεσοκαλόκαιρου και ο καπνός της χρησιμοποιούνταν για να καπνίζει σπίτια και ζώα, φέρνοντας υγεία λόγω των απολυμαντικών της ιδιοτήτων.

Το έγχυμα μέντας είναι ένα καταπραϋντικό ποτό με δροσιστικό άρωμα και γεύση. Στην πολωνική και ελληνική κουζίνα χρησιμοποιείται συχνά για να προσδώσει άρωμα και γεύση σε πιάτα και γλυκά. Στην πολωνική κουζίνα, τα φύλλα μέντας προστίθενται σε σαλάτες και ζυμαρικά.

Οι απολυμαντικές ιδιότητες της μέντας είναι γνωστές σε πολλά πουλιά, όπως τα θηλαστικά, τα οποία φέρνουν τα φύλλα της στις φωλιές τους. Η έντονη μυρωδιά της μέντας καταστέλλει τη μυρωδιά των νεοσσών, γεγονός που τα βοηθά να κρύβονται από τα αρπακτικά ζώα.

Greek name: Menta



20. Ostrożeń polny

20. Ostrożeń polny (*Cirsium arvense* (L.) i łąkowy (*Cirsium rivulare*).

Obydwa gatunki są obecnie uznawane za pospolite chwasty. Występują powszechnie w Karpatach, szczególnie na wilgotnych łąkach kośnych, które nazywane są łąkami ostrożeńiowymi.

Mają fioletowe kwiaty i kłujące liście. W naszym regionie młode liście zbierano wiosną, przed kwitnieniem, i wykorzystywano do przygotowywania potraw „przednówkowych”, spożywanych po trudnym okresie zimowym, gdy spiżarnie były już puste, a głód pukał do drzwi. Wówczas zbierano także inne młode pędy i liście, takie jak pokrzywy czy komosy, aby przyrządzić coś do jedzenia.

Ostrożeń, potocznie nazywany „ostem”, stanowi roślinę żywicielską dla motyla rusałki osetnika (*Vanessa cardui*). Pszczoły zbierają z fioletowych kwiatów pyłek oraz dużą ilość nektaru. Kwiaty mają piżmowy, słodki zapach przyciągający wiele motyli. Nasiona ostów są cennym pokarmem dla ptaków ziarnożernych, takich jak szczygły.

Na wilgotnych łąkach ostrożeńiowych w Karpatach często rosną rzadkie i chronione gatunki storczyków, dzikich orchidei.

Polish name: ostrożeń

20. Creeping thistle (*Cirsium arvense* L.) and brook thistle (*Cirsium rivulare*)

Both species are now considered common weeds. They are commonly found in the Carpathians, especially on moist hay meadows, which are called *Cirsietum rivularis* meadows.

They have purple flowers and prickly leaves. In our region, the young leaves were picked in the spring, before flowering, and used to prepare “pre-harvest dishes”, eaten after the difficult winter period, when the pantries were already empty and hunger was knocking at the door. At that time, other young shoots and leaves, such as nettles and goosefoots, were also gathered to make something to eat.

Thistle is a host plant for the painted lady butterfly (*Vanessa cardui*). Bees collect pollen and a large amount of nectar from the purple flowers. The flowers have a musky, sweet aroma that attracts many butterflies. Seeds of thistles are a valuable food for granivorous birds, such as the goldfinch.

Rare and protected species of wild orchids often grow in wet *Cirsietum rivularis* meadows in the Carpathians.

20. Γαϊδουράγκαθο (*Cirsium arvense* L.) και γαϊδουράγκαθο (*Cirsium rivulare*)

Και τα δύο είδη θεωρούνται πλέον κοινά ζιζάνια. Βρίσκονται συνήθως στα Καρπάθια, ειδικά σε υγρά λιβάδια με άχυρο, τα οποία ονομάζονται λιβάδια *Cirsietum rivularis*. Έχουν μοβ άνθη και αγκαθωτά φύλλα. Στην περιοχή μας, τα νεαρά φύλλα συλλέγονταν την άνοιξη, πριν από την ανθοφορία, και χρησιμοποιούνταν για την προετοιμασία «πιάτων πριν από τη συγκομιδή», που καταναλώνονταν μετά τη δύσκολη χειμερινή περίοδο, όταν τα αποθήκες ήταν ήδη άδεια και η πείνα χτυπούσε την πόρτα. Εκείνη την εποχή, μαζεύονταν επίσης και άλλοι νεαροί βλαστοί και φύλλα, όπως τσουκνίδες και χήνες, για να φτιάξουν κάτι για φαγητό.

Το γαϊδουράγκαθο είναι φυτό ξενιστής για την πεταλούδα *Vanessa cardui*. Οι μέλισσες συλλέγουν γύρη και μεγάλη ποσότητα νέκταρ από τα μοβ άνθη. Τα άνθη έχουν ένα μοσχοβολιστό, γλυκό άρωμα που προσελκύει πολλές πεταλούδες. Οι σπόροι των γαϊδουράγκαθων αποτελούν πολύτιμη τροφή για τα κοκκοφάγα πουλιά, όπως η καρδερίνα. Σπάνια και προστατευόμενα είδη άγριων ορχιδέων φύονται συχνά σε υγρά λιβάδια *Cirsietum rivularis* στα Καρπάθια Όρη.

Greek name: *Cirsium*



21. Sosna zwyczajna

21. Sosna zwyczajna, s. pospolita (*Pinus sylvestris* L.).

Nimfa o imieniu Pitys (greckie słowo „pitys” oznacza sosnę) wolała przeobrazić się w drzewo, niż zostać uwiedziona przez satyra Pana.

W dawnych czasach święte gaje sosnowe znajdowały się w całej Europie. Od Skandynawii po kraje germańskie i słowiańskie, bogate w żywicę, sosny były symbolem życia, długowieczności i zdrowia. Pochodni sosnowych używano do okadzania domów, zwłaszcza podczas świąt Bożego Narodzenia.

Z kwiatostanów sosny sporządza się syropy na kaszel. Siekane pędy zasypuje się cukrem, co powoduje, że puszczają sok i tworzą aromatyczny, żywiczny syrop, doskonały na przeziębienie. Same pędy są smaczną, słodką przekąską saren i jeleni, które chętnie zgryzają czubki młodych sosen.

Drewno sosnowe wykorzystywano m.in. do budowy masztów dawnych statków oraz jako doskonały materiał do robót stolarskich i ciesielskich.

Polish name: sosna

21. European red pine (*Pinus sylvestris* L.)

A nymph named Pitys (the Greek word "pitys" means pine) preferred to become a tree rather than to be seduced by the satyr Pan.

In ancient times, sacred pine groves grew throughout Europe. From Scandinavia to Germanic and Slavic countries, pine trees, rich in resin, have been a symbol of life, longevity and health. Pine torches were used to incense houses, especially during Christmas.

Young pine shoots are used to make cough syrups. The chopped shoots are covered with sugar, which causes them to release juice and create an aromatic, resinous syrup, perfect for the common cold. The shoots themselves are a tasty, sweet snack for roe and deer, who eagerly gnaw the tops of young pines.

Pine wood was used, inter alia, for the masts of ships and as an excellent material for carpentry and joinery work.

Botanical description: Coniferous trees forming thermophilous pine forests. The needles are grayish-green, two in a fascicle, and rigid. The cones are erect, usually arranged in pairs opposite each other, initially green, and do not mature until the following year.

21. Ευρωπαϊκό κόκκινο πεύκο (*Pinus sylvestris* L.)

Μια νύμφη ονόματι Πίτυς (η ελληνική λέξη «πίτυς» σημαίνει πεύκο) προτιμούσε να γίνει δέντρο παρά να αποπλανηθεί από τον σάτυρο Πάνα.

Στην αρχαιότητα, ιερά πευκοδάση φύτρωναν σε όλη την Ευρώπη. Από τη Σκανδιναβία μέχρι τις γερμανικές και σλαβικές χώρες, τα πεύκα, πλούσια σε ρητίνη, ήταν σύμβολο ζωής, μακροζωίας και υγείας. Οι δάδες πεύκου χρησιμοποιούνταν για να θυμιάζουν σπίτια, ειδικά κατά τη διάρκεια των Χριστουγέννων.

Οι νεαροί βλαστοί πεύκου χρησιμοποιούνται για την παρασκευή σιροπιών για τον βήχα. Οι ψιλοκομμένοι βλαστοί καλύπτονται με ζάχαρη, η οποία τους κάνει να απελευθερώνουν χυμό και να δημιουργούν ένα αρωματικό, ρητινώδες σιρόπι, ιδανικό για το κοινό κρυολόγημα. Οι ίδιοι οι βλαστοί είναι ένα νόστιμο, γλυκό σνακ για τα ζαρκάδια και τα ελάφια, που ροκανίζουν με ενθουσιασμό τις κορυφές των νεαρών πεύκων.

Το ξύλο πεύκου χρησιμοποιήθηκε, μεταξύ άλλων, για τα κατάρτια των πλοίων και ως εξαιρετικό υλικό για ξυλουργικές εργασίες.

Βοτανική περιγραφή: Κωνοφόρα δέντρα που σχηματίζουν θερμόφιλα πευκοδάση. Οι βελόνες είναι γκριζοπράσινες, δύο σε μια δέσμη, και άκαμπτες. Οι κώνοι είναι όρθιοι, συνήθως διατεταγμένοι σε ζεύγη ο ένας απέναντι από τον άλλο, αρχικά πράσινοι και δεν ωριμάζουν μέχρι τον επόμενο χρόνο.

Greek name: Peuko tou dasous

22. Topola biała

22. Topola biała, białodrzew (*Populus alba* L.)

Łaciński termin „alba” oznacza „biały” i odnosi się do białawej kory drzewa oraz srebrzystobiałego koloru spodniej strony jego liści. Kora ta zawiera salicynę i jest stosowana jako środek przeciwgorączkowy.

W greckiej mitologii topola jest drzewem najmocniej kojarzonym z zaświatami, znana jako „leukê”. Hades pokochał Leuke i zabrał ją na Pola Elizejskie, choć wiedział, że jest śmiertelna; a kiedy Leuke zmarła, przemienił ją w drzewo białej topoli, o dwukolorowych liściach.

Opis botaniczny: Wniosłe drzewo spotykane najczęściej w dolinach rzek, z charakterystycznymi przetchlinkami na korze i jasnymi konarami. Liście są dłoniasto kłapowe, ciemnozielone na wierzchu i białe od spodu. Owocostany z nasionkami pokrytymi puchem, które wiosną roznosi wiatr.

Polish name: topola

22. Silver poplar (*Populus alba* L.)

The Latin term “alba” means “white” and refers to the whitish bark of the tree and the silvery white colour of the underside of its leaves. This bark contains salicin and is used as an antipyretic.

In Greek mythology, the poplar, known as “leukê”, is the tree most strongly associated with the underworld. Hades fell in love with Leuce and took her to the Elysium, even though he knew she was mortal. When Leuce died, he transformed her into a silver poplar tree with bi-coloured leaves.

Botanical description: A lofty tree most commonly found in river valleys, with characteristic lenticels on the bark and light-coloured limbs. The leaves are palmately lobed, dark green on top and white underneath. Fruits with seeds are covered with down, which in the spring is spread by the wind.

22. Ασημένια λεύκα (*Populus alba* L.)

Ο λατινικός όρος «alba» σημαίνει «λευκή» και αναφέρεται στον υπόλευκο φλοιό του δέντρου και στο ασημί λευκό χρώμα της κάτω πλευράς των φύλλων του. Αυτός ο φλοιός περιέχει σαλικίνη και χρησιμοποιείται ως αντιπυρετικό.

Στην ελληνική μυθολογία, η λεύκα, γνωστή ως «λεύκη», είναι το δέντρο που συνδέεται περισσότερο με τον κάτω κόσμο. Ο Άδης ερωτεύτηκε τη Λευκή και την πήγε στα Ηλύσια πεδία, παρόλο που γνώριζε ότι ήταν θνητή. Όταν η Λευκή πέθανε, τη μεταμόρφωσε σε ασημένια λεύκα με δίχρωμα φύλλα.

Βοτανική περιγραφή: Ένα ψηλό δέντρο που συναντάται συχνότερα σε κοιλάδες ποταμών, με χαρακτηριστικές φακές στο φλοιό και ανοιχτόχρωμα κλαδιά. Τα φύλλα είναι παλαμοειδή λοβωτά, σκούρο πράσινο στην κορυφή και λευκό από κάτω. Οι καρποί με σπόρους καλύπτονται με πούπουλο, το οποίο την άνοιξη απλώνεται από τον άνεμο.

Greek name: Asimoleuka

23. narcyzy

23. Narcyzy (Narcissus L.)

Narcyzy pochodzą z południowej Europy i nie rosną dziko w polskiej części Karpat, ale można je spotkać w Alpach czy Wogezach. Kiedyś ludzie sadzili je w przydomowych ogródkach, a gdy opuszczali swoje domostwa (w Beskidzie Niskim byli do tego zmuszeni: rdzenni mieszkańcy tych terenów zostali wysiedleni w 1945-46 roku), narcyzy nadal zakwitały każdej wiosny przez następne kilkadziesiąt lat. Są tak piękne, że do tej pory wyhodowano ich prawie 10 000 odmian. Nazwa „narcyz” prawdopodobnie pochodzi od greckiego słowa „narkē”, oznaczającego odrętwienie, ponieważ cebulki tych kwiatów są trujące i zawierają alkaloidy, które mają na celu odstraszenie roślinożerców.

Z Grecji pochodzi bardzo stara i znana opowieść o młodzieńcu imieniem Narcyz, który nie chciał pokochać nimfy Echo, dlatego został ukarany przez boginię Nemezis: kiedy ujrzał swoje odbicie w srebrzystym źródle, nie mógł już oderwać od niego wzroku i przeglądał się w nim tak długo, aż zamienił się w kwiat narcyza.

W Polsce jedna z odmian narcyza: żonkil, stała się symbolem żydowskiego powstania w getcie podczas II wojny światowej.

Polish name: narcyz

23. Narcissi (Narcissus L.)

Narcissi are native to southern Europe and do not grow wild in the Polish part of the Carpathians, however they can be found in the Alps or the Vosges. Once people used to plant them in home gardens, and when they left their homes (in the Low Beskids they were forced to do so: the native inhabitants of the area were displaced between 1945 and 1946), narcissi continued to bloom every spring for the next few decades. They are so beautiful that almost 10,000 varieties have been bred to date. The name "narcissus" probably comes from the Greek word "narkē", meaning numbness, because the bulbs of these flowers are poisonous and contain alkaloids that are intended to deter herbivores. There is a very old and well-known story from Greece about a young man named Narcissus who did not want to fall in love with the nymph Echo, so he was punished by the goddess Nemesis: when he saw his reflection in a silvery spring, he could no longer take his eyes off it and gazed at it until he turned into a Narcissus flower. In Poland, one of the varieties of narcissus, daffodils, became a symbol of the Jewish uprising in the ghetto during World War II.

23. Νάρκισσοι (Narcissus L.)

Οι νάρκισσοι είναι ιθαγενείς της νότιας Ευρώπης και δεν φύονται αυτοφυείς στο πολωνικό τμήμα των Καρπαθίων, ωστόσο μπορούν να βρεθούν στις Άλπεις ή στα Βόσγια. Κάποτε οι άνθρωποι τους φύτευαν σε οικιακούς κήπους και όταν έφευγαν από τα σπίτια τους (στα Κάτω Μπεσκίδια αναγκάζονταν να το κάνουν: οι ιθαγενείς κάτοικοι της περιοχής εκτοπίστηκαν μεταξύ 1945 και 1946), οι νάρκισσοι συνέχισαν να ανθίζουν κάθε άνοιξη για τις επόμενες δεκαετίες. Είναι τόσο όμορφοι που μέχρι σήμερα έχουν καλλιεργηθεί σχεδόν 10.000 ποικιλίες. Το όνομα «νάρκισσος» πιθανώς προέρχεται από την ελληνική λέξη «νάρκη», που σημαίνει μούδιασμα, επειδή οι βολβοί αυτών των λουλουδιών είναι δηλητηριώδεις και περιέχουν αλκαλοειδή που προορίζονται να αποτρέψουν τα φυτοφάγα. Υπάρχει μια πολύ παλιά και γνωστή ιστορία από την Ελλάδα για έναν νεαρό άνδρα ονόματι Νάρκισσο, ο οποίος δεν ήθελε να ερωτευτεί τη νύμφη Ηχώ, γι' αυτό τιμωρήθηκε από τη θεά Νέμεση: όταν είδε την αντανάκλασή του σε μια ασημένια πηγή, δεν μπορούσε πλέον να πάρει τα μάτια του από πάνω της και την κοίταξε μέχρι που μετατράπηκε σε λουλούδι Νάρκισσου.

Στην Πολωνία, μια από τις ποικιλίες νάρκισσου, οι νάρκισσοι, έγιναν σύμβολο της εβραϊκής εξέγερσης στο γκέτο κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου.

Greek name: Narkissos

24. wierzba biała

24. Wierzba biała (*salix alba*)

W pobliżu wejścia do Hadesu znajdował się święty gaj wierzb i topoli. W świętych gajach, tak jak w innych sanktuariach odbywały się wtedy różne rytuały poświęcone bóstwom.

W słowiańskiej mitologii mówi się, że wierzby rosły na granicy dwóch żywiołów: wody i ziemi oraz strzegły wejść do krainy podziemia nazywanej Nawia, znajdującej się pod korzeniami drzew. Ponoć ich dziuple właśnie prowadziły do tego podziemnego świata. Wśród wierzb można było też spotkać złudne rusałki.

W Polsce wierzby białe najczęściej rosną razem z topolami czarnymi wzdłuż rzek i strumieni, tworząc bardzo wartościowe siedliska przyrodnicze nazywane łęgami. To drzewa bardzo związane z krajobrazem polskiej wsi, gdyż często sadzono je wzdłuż dróg i na miedzach, czyli na granicach pól uprawnych.

Z gałązek wierzbowych nazywanych wikliną do dziś wyplata się wiele przedmiotów codziennego użytku np. kosze. Ze zwiniętej w rulon kory wierzbowej można zrobić prostą fujarkę tzw. trąbę. Na Wielkanoc układa się z gałązek bukiety „z baziami”, czyli nierozwiniętymi pąkami pokrytymi srebrzystymi włoskami. Wierzby mogą być ogławiane co 2-3 lata. Ścina się wtedy wszystkie gałęzie korony i w kolejnym roku nabiera ona kulistego kształtu. Drzewo to jest bardzo wrażliwe na brak wody.

Opis botaniczny: drzewo liściaste o korze spękanej podłużnie, giętkich gałęziach i lancetowatych liściach, jasnych i omszonych od spodu, ciemnozielono oliwkowych na wierzchu. Kwitnie w kwietniu i w maju. W czerwcu z zielonych kotków wyrastają dojrzałe owocostany z nasionkami owiniętymi puchem.

24. White willow (*Salix alba*)

Near the entrance to Hades there was a sacred grove of willows and poplars. Various rituals dedicated to the deities took place in the sacred groves as well as at other sacred sites.

In Slavic mythology it is said that willows grew on the border of two elements: water and earth, and guarded the entrances to the land of the underworld called Nav, located under the roots of the trees. It is said that the tree hollows in willows led to this underground world. Among the willows one could also meet illusive rusalki.

In Poland, white willows usually grow together with black poplars along rivers and streams, creating very valuable natural habitats called riparian woodlands. These trees are very closely associated with the landscape of the Polish countryside, because they were often planted along roads and on the baulks.

Many everyday objects, such as baskets, are still woven from willow twigs called wicker. Willow bark rolled up can be used to make a simple pipe instrument. At Easter, bouquets are composed from twigs with catkins – undeveloped buds covered with silvery hairs. Willows can be pruned every 2–3 years. All branches of the crown are then cut off and the crown takes on a spherical shape the following year. This tree is very susceptible to lack of water.

24. Λευκή ιτιά (*Salix alba*)

Κοντά στην είσοδο του Άδη υπήρχε ένα ιερό άλσος από ιτιές και λεύκες. Διάφορες τελετουργίες αφιερωμένες στις θεότητες λάμβαναν χώρα στα ιερά άλση καθώς και σε άλλους ιερούς τόπους.

Στη σλαβική μυθολογία λέγεται ότι οι ιτιές φύτρωναν στα σύνορα δύο στοιχείων: του νερού και της γης, και φρουρούσαν τις εισόδους στη γη του κάτω κόσμου που ονομάζεται Nav, που βρίσκεται κάτω από τις ρίζες των δέντρων. Λέγεται ότι οι κουφάλες των δέντρων στις ιτιές οδηγούσαν σε αυτόν τον υπόγειο κόσμο. Ανάμεσα στις ιτιές μπορούσε κανείς να συναντήσει και ψευδείς ρουσάλκι.

Στην Πολωνία, οι λευκές ιτιές συνήθως φύονται μαζί με μαύρες λεύκες κατά μήκος ποταμών και ρεμάτων, δημιουργώντας πολύτιμους φυσικούς οικοτόπους που ονομάζονται παραποτάμια δάση. Αυτά τα δέντρα είναι πολύ στενά συνδεδεμένα με το τοπίο της πολωνικής υπαίθρου, επειδή συχνά φυτεύονταν κατά μήκος δρόμων και στα φράγματα.

Πολλά καθημερινά αντικείμενα, όπως καλάθια, εξακολουθούν να υφαίνονται από κλαδιά ιτιάς που ονομάζονται λυγαριά. Ο φλοιός ιτιάς τυλιγμένος μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την κατασκευή ενός απλού πνευστού οργάνου. Το Πάσχα, τα μπουκέτα αποτελούνται από κλαδιά με ιούλους - μη ανεπτυγμένα μπουμπούκια καλυμμένα με ασημένιες τρίχες. Οι ιτιές μπορούν να κλαδεύονται κάθε 2-3 χρόνια. Όλα τα κλαδιά της κόμης κόβονται στη συνέχεια και η κόμη παίρνει σφαιρικό σχήμα την επόμενη χρονιά. Αυτό το δέντρο είναι πολύ ευαίσθητο στην έλλειψη νερού.

Greek name: Leuki Itia



**e-book w projekcie:
Zostaw ślad natury w swoim życiu**

**e-book in the project:
Leave a trace of nature in your life**

ηλεκτρονικό βιβλίο στο έργο:
Αφήστε ένα ίχνος φύσης στη ζωή σας



**Funded by
the European Union**