**Kilka zasad, które szanujący się zielarz powinien znać**

Kiedy już wciągnie Cię na dobre zielarska pasja, przyda Ci się kilka zdroworozsądkowych zasad, które pozwolą Ci zachowywać się etycznie i z lepszym pożytkiem wykorzystywać zbierane zioła.

1. Nie zbieraj roślin, które nie są Ci potrzebne. Każda żywa istota ma swoje miejsce w świecie i nic nie usprawiedliwia odbierania jej życia bez ważnego powodu. Zbieranie „na wszelki wypadek” ma sens tylko w przypadku pospolitych ziół często potrzebnych w apteczce, takich np. jak mięta czy rumianek. Łatwo przewidzieć, że zimą ktoś z rodziny się przeziębi, ktoś inny stłucze nogę, albo będzie miał niestrawność. Natomiast zbieranie ziela, nawet o cudownych właściwościach, skutecznego w chorobie, na którą nie cierpimy i nie znamy nikogo, kto jej potrzebuje, najczęściej nie ma sensu. Po pewnym czasie każdy surowiec zielarski, choćby najcenniejszy, staje się tylko garstką bezwartościowego siana, podobnie jak każdy lek ma on swój „termin przydatności do spożycia”. Tym bardziej nie zbieraj rośliny, której nie jesteś pewien, albo co gorsza nie znasz, żeby dopiero potem, w domu sprawdzać w książkach, albo w internecie co to takiego. Rozsądniej jest zrobić zdjęcia rośliny na jej naturalnym stanowisku i korzystając choćby z opcji wyszukiwania obrazem porównać nasze foty z dostępnymi źródłami. W ten sposób unikamy bezsensownego niszczenia rośliny, która w dodatku może okazać się chroniona.
2. Nigdy nie zbieraj roślin chronionych, chyba, że wyhodowałeś je osobiście we własnym ogródku czy doniczce. Nawet jeśli jakaś roślina ma cudowne właściwości, zrywając ją w stanie naturalnym ryzykujesz, że zbierasz ostatnie okazy z jedynego dzikiego stanowiska. Nie mówiąc o tym, że możesz oczywiście zapłacić mandat.
3. Zbierając zioła zawsze poruszaj się ostrożnie w terenie, żeby zostawić po sobie co najmniej 2/3 zastanego stanowiska i nie zrobić spustoszenia w innych roślinach. Jeśli np. zbieramy kwiaty z krzewu, zostawmy dość, by roślina mogła zawiązać owoce. Jeśli zbieramy owoce – tak samo, by mogła wysiać nasiona, lub by ptaki i inne zwierzęta znalazły pożywienie w miejscu, do którego przywykły.
4. Niektórzy zielarze praktykują złożenie daru, który wynagrodzi stratę naturze. Może to być np. podlanie roślin, albo inna drobna czynność pielęgnacyjna, która przyczyni się do poprawy bytu roślin. Jeżeli tylko możesz, postaraj się, żeby rośliny miały szansę odtworzyć swoje stanowiska, rozsiać się na następne lata. Jeśli chcesz mieć co zbierać, zatroszcz się, by miało co wyrosnąć.
5. Rośliny zbieraj w porach dnia i roku najlepszych ze względu na zawartość substancji czynnych. Jeśli pozyskujemy kwiaty, zbieramy je najlepiej w pierwszej fazie rozkwitu lub w pączkach. Wtedy nie tracą podczas zbierania cennego pyłku i związków lotnych. Najlepiej zbierać kwitnące i zielone części roślin w słoneczny dzień, między godziną 11 a 15. Nie jest to praca lekka, ale większość roślin osiąga właśnie w takich warunkach pełnię właściwości. Wyjątkami są rośliny kwitnące o zmierzchu lub nocą. Jeśli zbieramy ziele oznacza to cały zielony pęd, łodygę z liśćmi i kwiatami. Jeśli tylko liście nie zrywamy wszystkich z danej rośliny, tylko najdorodniejsze i nieuszkodzone,. Resztę pozostawiamy, żeby roślina przeżyła. Jeśli zbieramy kwiaty, lub kwiatostany róbmy to dokładnie wg opisu. Np. zbierając koszyczki rumianku, warto od razu oddzielić je od białych płatków. Zielone części roślin zbieramy przeważnie albo tuż przed kwitnieniem, albo w czasie kwitnienia, bo wtedy osiągają maksymalne stężenia substancji czynnych. Nasiona zbieramy kiedy osiągną pełną dojrzałość. Korzenie, kłącza i bulwy, czyli części podziemne roślin pozyskujemy najczęściej późną jesienią albo zimą, kiedy pęd zielony zamiera, albo wczesną wiosną, zanim roślina się na dobre obudzi. To przysparza nieco kłopotu, bo trzeba dokładnie znać roślinę, by rozpoznać ją w listopadzie, ale takie wyprawy mają swój urok. Taka pora zbioru ma sens głównie z tego powodu, że roślina magazynuje substancje odżywcze w korzeniach właśnie na zimę. Wtedy korzenie mają najwięcej wartości. Od tych ogólnych zasad są oczywiście wyjątki, przeważnie opisane w przewodniku zielarskim, w który warto się zaopatrzyć. Wyjątkiem może być także sytuacja, kiedy zbieramy zioła w nagłej potrzebie. Wtedy oczywiście nie będziemy się zanadto przejmować porą roku, czy dnia. Tak jest np. z glistnikiem jaskółcze ziele, o którym wiadomo, że zbiera się go od kwietnia do czerwca/lipca. Jeśli z jakichś powodów jest nam potrzebny w październiku, a znajdziemy świeże, często nawet jesienią kwitnące ziele, możemy je pozyskać, mając oczywiście świadomość, że przy mniejszym nasłonecznieniu i niższej temperaturze roślina zawiera nieco mniej substancji czynnych.
6. Nie zbieraj więcej surowca, niż będzie Ci potrzebne. Początkującemu czasem trudno to ocenić, wtedy lepiej przyjąć zasadę raczej za mało, niż za dużo. Po pierwsze, zbyt wielką, na raz zebraną ilość roślin trudno nam będzie sprawnie przetworzyć, a marnowanie dobrego surowca jest niewybaczalne. Po drugie, przeważnie możemy przecież wrócić w jakieś miejsce, jeśli uznamy, że potrzebujemy więcej surowca.
7. Przygotuj rośliny do przechowania możliwie szybko po zbiorze. Bardzo szybko tracą swoje cenne właściwości. Te, które mają być ususzone, suszymy wg podstawowych zasad: części zielone i kwiaty suszymy najlepiej w temperaturze pokojowej, w ciemnym, przewiewnym miejscu, w ostateczności w piekarniku z termo obiegiem, pod warunkiem, że temperatura nie przekroczy 35-40˚C, by nie utracić delikatniejszych składników. Suszenie w warunkach naturalnych, kiedy zioła wiszą w pęczkach, lub leżą rozłożone na papierze, nie powinno trwać dłużej niż 2 tygodnie, jeśli można to nawet krócej, ważne by były całkowicie ususzone i kruszyły się w palcach. Potem zioła należy rozdrobnić (ręcznie bądź np. w maszynce do mięsa) i przechowywać w zamkniętych słoikach w ciemnym miejscu. Korzenie, kłącza i bulwy najpierw dokładnie myjemy, potem rozdrabniamy, np. krojąc drobno, albo ucierając na grubej tarce, potem suszymy możliwie krótko w piekarniku z termo obiegiem, albo na papierze rozłożonym na grzejniku. Ważne, żeby ich nie przegrzać. Wiszące w kuchni pęczki ziół wyglądają wprawdzie bardzo romantycznie i mogą pełnić funkcje magiczne, ale do celów leczniczych takie zioła się nie nadają, straciły już większość substancji czynnych, nasiąkły domowymi zapachami i obrosły kurzem. Część ziół nadaje się dobrze do mrożenia. Np. liście aloesu, czy żyworódki stracą niewiele ze swych cennych właściwości, jeśli po zbiorze umyjemy je, osuszymy, a następnie zmielimy, bądź wyciśniemy sok i taki półprodukt zamrozimy w małych porcjach, np. w woreczkach do lodu. W przypadku oparzenia taki szybki opatrunek jest bezcenny. Prawidłowo przygotowany surowiec można użyć do późniejszego sporządzenia kremu czy maści. Większość ziół przechowuje się w zamknięciu od roku do dwóch lat. W postaci suszu najsłabiej znoszą przechowywanie kwiaty, dlatego jeśli to możliwe, warto ze świeżych kwiatów sporządzać tak zwane przedmieszki, czyli nalewki i maceraty, na nośnikach i rozpuszczalnikach dostosowanych do rodzaju ziół. W takich formach najlepiej zachowują się olejki eteryczne i związki terpenowe. Najdłużej przechowywanie znoszą nasiona i suszone korzenie.