



Przyroda w Izerach



Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: „Europa Inwestująca w obszary wiejskie”.
Instytucja Zarządzająca PROW 2014–2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Przewodnik opracowany przez Stowarzyszenie LGD Partnerstwo Izerskie.

Operacja pn. „Osiodłana Kraina”. Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 19. Wsparcie dla rozwoju lokalnego w ramach inicjatywy LEADER Poddziałania 19.3 Przygotowanie i realizacja działań w zakresie projektu współpracy z lokalną grupą działania Program Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020.

Spis treści

Wszewłoga górską (<i>Meum athamanticum</i>)	4
Naparstnica purpurowa (<i>Digitalis purpurea</i>)	5
Rosiczka okrągłolistna (<i>Drosera rotundifolia</i>)	6
Jałowiec halny	7
(<i>Juniperus communis</i> subsp. <i>alpina</i>)	
Brzoza karłowata (<i>Betula nana</i>) . . .	8
Wełnianki (<i>Eriophorum</i>)	9
Sosna kosodrzewina (<i>Pinus mugo</i>)	10
Szafran wiosenny (<i>Crocus vernus</i>)	11
Czosnek niedźwiedzi (<i>Allium ursinum</i>)	12
Żurawina błotna (<i>Vaccinium oxycoccos</i>)	13
Torfowce (<i>Sphagnum</i>)	14
Podrzeń żebrowiec (<i>Blechnum spicant</i>)	15





Witamy w świecie roślin Gór Izerskich i Pogórza Izerskiego. Jest to świat wyjątkowy i różnorodny. Świadczą o tym dwa obszary Natura 2000: PLH020102 – Łąki Gór i Pogórza Izerskiego o powierzchni 6433,4 ha jak i PLH020047 – Torfowiska Gór Izerskich o powierzchni 4765 ha. Znajdują się tu dwa rezerваты przyrody: Torfowiska Doliny Izery i Krokusy w Górzeżyńcu.

Niektóre występujące tu gatunki roślin, wyjątkowe w skali kraju, przetrwały okres zlodowaceń. Góry Izerskie często porównywane są do dalekiej Skandynawii. Surowy klimat, widoki i roślinność podobne są do tych w Norwegii czy Finlandii. Niskie temperatury, wysokie opady, częste i silne wiatry sprawiają, że wybierając się tutaj na wycieczkę, warto dobrze się przygotować.

Niektóre z opisywanych roślin pochodzą z okresu wędrówek lodowców przez ten region. Dzięki surowemu klimatowi, nieprzepuszczalnemu podłożu, łagodnemu ukształtowaniu terenu i charakterystycznemu klimatowi tysiące lat temu powstały tutaj torfowiska. Obecnie wędrując górkimi szlakami mamy pod stopami kilka metrów torfowisk wysokich i przejściowych. Z uwagi na ochronę przyrody i bioróżnorodności nie pozyskuje się tu już torfu dla pobliskiego uzdrowiska, jak to miało miejsce do lat dziewięćdziesiątych XX wieku.

Na przełomie lat siedemdziesiątych i osiemdziesiątych XX wieku Góry Izerskie dotknęła klęska ekologiczna. Jej ofiarą padło ponad 15 tysięcy hektarów lasu. Lasy zostały ponownie posadzone i dzisiaj można już cieszyć się ich zielenią.

Zapraszamy do uważnej wędrówki po obszarze, który obejmuje Stowarzyszenia Lokalnej Grupy Działania Partnerstwo Izerskie.

WSZEWŁOGA GÓRSKA

(*Meum athamanticum*)



Występowanie:

Wszewłoga górska, znana również jako kminek górski, to roślina górska występująca głównie w Europie Środkowej i Zachodniej. Na ją spotkać w Górach Izerskich w dobrze nasłonecznionych miejscach. Na szlaku turystycznym można ją spotkać pomiędzy Chatką Goszystów a Stacją Orle.

Wygląd:

Wieloletnia roślina osiągnąca w Górach Izerskich 30–40 cm wysokości. Charakteryzuje się delikatnymi, nitkowatymi liśćmi, które są pierzasto podzielone, przypominając wyglądem koper bądź nać marchewki. Ma też do niej zbliżony zapach. Jej kwiaty są drobne, zazwyczaj białe lub różowawe, zebrane w baldachy. Cała roślina wydziela intensywny, aromatyczny zapach.

Kiedy kwitnie:

Okres kwitnienia wszewłogi górskiej przypada na późną wiosnę i wczesne lato, zazwyczaj od maja do lipca. W tym czasie roślina jest najbardziej widoczna i przyciąga uwagę swoimi baldachami kwiatów oraz intensywnym aromatem.

Czy jest jadalna:

Wszewłoga górska jest jadalna. Jej liście i korzenie mogą być używane jako przyprawa. Roślina ma smak i zapach przypominający kminek, koper i pietruszkę. Korzenie są szczególnie cenione za swój intensywny aromat i były dawniej wykorzystywane jako warzywo.

Czy jest pod ochroną:

W Polsce wszewłoga górska nie jest objęta ścisłą ochroną gatunkową, jednak jej naturalne siedliska są chronione w ramach rezerwatu przyrody Torfowiska Doliny Izery. Dbałość o jej naturalne siedliska jest kluczowa dla zachowania populacji tej rośliny. Można ją hodować w przydomowych ogrodach i cieszyć się jej zdrowotnymi i smakowymi walorami.

Ciekawostki:

Wszewłoga górska była znana i ceniona już w starożytności. Starożytni Rzymianie wykorzystywali ją jako przyprawę oraz roślinę leczniczą. Roślina ta była również ważnym elementem tradycyjnej medycyny ludowej w Europie. Zwana była oczyszczającym zieleń Św. Hildegardy. Jej aromatyczne liście były używane do odstraszenia owadów oraz jako środek wspomagający trawienie.

Zastosowanie:

Liście i korzenie wszewłogi górskiej były wykorzystywane jako aromatyczna przyprawa do zup, sałatek, mięs i ryb. W medycynie ludowej roślina była stosowana jako środek wspomagający trawienie, przeciwbólowy oraz łagodzący dolegliwości żołądkowe. Współczesne badania potwierdzają, że ekstrakty z wszewłogi mogą mieć działanie przeciwpalne i antyoksydacyjne.

NAPARSTNICA PURPUROWA

(*Digitalis purpurea*)



Występowanie:

Naparstnica purpurowa, znana również jako „palce czarownicy”, jest rośliną występującą głównie w Europie Zachodniej i Środkowej. Licznie występuje w górach Izerskich ale i w Karkonoszach. Preferuje gleby kwaśne, wilgotne i dobrze nasłonecznione miejsca. Rośnie na skrajach lasów, łąk oraz przy leśnych drogach. Spotkamy ją przy większości turystycznych szlaków.

Wygląd:

Okazała roślina, która może osiągać do 150 cm wysokości. Posiada prostą, nierozgałęzioną łodygę, która jest gęsto pokryta owłosionymi, lancetowatymi liśćmi. Najbardziej charakterystyczną cechą naparstnicy są jej kwiaty – duże, dzwonkowate, zebrane w gęste, jednostronne grona. Kwiaty mają barwę od jasnoróżowej po głęboko purpurową, często z ciemniejszymi plamkami wewnątrz kielicha.

Kiedy kwitnie:

Okres kwitnienia naparstnicy purpurowej przypada na późną wiosnę i lato, zazwyczaj od czerwca do sierpnia. W tym czasie roślina jest najbardziej widoczna i łatwo ją zauważyć ze względu na intensywny kolor kwiatów oraz ich specyficzny kształt, przypominający naparstek, od którego pochodzi jej nazwa.

Czy jest jadalna:

Naparstnica purpurowa jest rośliną silnie trującą. Zawiera glikozydy nasercowe, takie jak digitoksyna i digoksyna, które mogą powodować poważne zatrucia, objawiające się nudnościami, wymiotami, biegunką, a w cięższych przypadkach zaburzeniami rytmu serca i zagrażającą życiu niewydolnością serca. Dlatego absolutnie nie należy jej spożywać.

Czy jest pod ochroną:

W Polsce naparstnica purpurowa nie jest objęta ścisłą ochroną gatunkową, jednak ze względu na jej specyficzne wymagania siedliskowe i walory estetyczne, warto dbać o jej naturalne stanowiska. Jest także rośliną cenioną w ogrodnictwie, gdzie uprawia się ją jako roślinę ozdobną.

Ciekawostki:

To nie tylko piękna, ale i niezwykle interesująca roślina. Jej obecność w górach Izerskich wzbogaca tamtejszą florę, a jej charakterystyczne kwiaty są łatwo rozpoznawalne i stanowią ważny element lokalnych ekosystemów. Podczas wędrowek po górach warto ją podziwiać, jednak z zachowaniem ostrożności ze względu na jej toksyczność.

ROSICZKA OKRĄGŁOLISTNA (*Drosera rotundifolia*)



Występowanie:

Rosiczka okrągłolistna jest rośliną bagienną, występującą na torfowiskach wysokich i przejściowych. Spacerując powoli szlakami w okolicach na dostrzec jej niewielkie kwity. Występuje na wilgotnych, kwaśnych glebach, często w towarzystwie mchów torfowców.

Wygląd:

Rosiczka okrągłolistna to niewielka roślina owadożerna, osiągająca zazwyczaj 2–7 cm wysokości. Jej liście są okrągłe, osadzone na długich ogonkach, pokryte czerwonymi, gruczołowymi włoskami wydzielającymi lepka substancję. Włoski te pełnią rolę w chwytaniu i trawieniu owadów, które są dodatkowym źródłem składników odżywczych.

Kiedy kwitnie:

Kwitnienie rosiczki okrągłolistnej przypada na okres od czerwca do sierpnia. Wytwarza wtedy drobne, różowawe kwiaty, zebrane w luźne grona na długich, bezlistnych łodygach, unoszących się ponad liście.

Czy jest jadalna:

Rosiczka okrągłolistna nie jest rośliną jadalną.

Czy jest pod ochroną:

W Polsce rosiczka okrągłolistna jest objęta ścisłą ochroną gatunkową. Ochrona ta wynika z jej rzadkości oraz specyficznych wymagań siedliskowych. Wiele stanowisk rosiczki znajduje się na terenach chronionych, co ma na celu zachowanie jej populacji. Ma to właśnie miejsce w Górach Izerskich

Ciekawostki:

Rosiczka okrągłolistna jest jednym z nielicznych przedstawicieli roślin owadożernych występujących w Polsce. Jej lepkie włoski na liściach przypominają rosę, co jest inspiracją dla jej nazwy. Mechanizm trawienia owadów jest fascynujący – enzymy wydzielane przez włoski rozkładają ciała owadów, dostarczając roślinie azotu i innych niezbędnych składników odżywczych, co pozwala jej przetrwać w ubogich glebach torfowisk.

Zastosowanie:

Chociaż rosiczka okrągłolistna nie jest stosowana w kulinariach, znalazła swoje miejsce w medycynie ludowej. Wyciągi z rosiczki były używane w leczeniu kaszlu, astmy oraz innych dolegliwości dróg oddechowych. Roślina zawiera związki o działaniu przeciwzapalnym i przeciwbakteryjnym.

JAŁOWIEC HALNY

(*Juniperus communis* subsp. *alpina*)

Występowanie:

Jest krzewem typowym dla wyższych partii górskich, w tym Gór Izerskich. Spotkać go można w rezerwacie przyrody Torfowiska Doliny Izery przy szlakach turystycznych. Preferuje miejsca nasłonecznione, dobrze zdrenowane, często o ubogiej, kwaśnej glebie. W Górach Izerskich rośnie na wysokościach od około 800 do 1100 metrów n.p.m.

Wygląd:

To niski, rozgałęziony krzew, osiągający wysokość od 30 do 50 cm. Jego gałęzie są pokładające się lub płochące, tworząc zwarte kępy. Igły są ciemnozielone, sztywne i ostro zakończone, ułożone w okółkach po trzy. Roślina ma charakterystyczne, kuliste szyszkojagody, które początkowo są zielone, a po dojrzeniu zmieniają kolor na ciemnoniebieski lub czarny, pokryte są nalotem woskowym.

Kiedy kwitnie:

Jałowiec halny kwitnie w maju i czerwcu. Kwiaty są drobne i niepozorne, rozdzielnopłciowe, zebrane w małe szyszki. Męskie szyszki są żółtawe i znajdują się na końcach gałązek, podczas gdy żeńskie są mniej widoczne. Zapylenie odbywa się za pomocą wiatru, a dojrzałe szyszkojagody pojawiają się jesienią, po dwóch latach od kwitnienia.

Czy jest jadalny:

Jałowiec halny nie jest jadalny w sensie spożywania jako pokarm, ale jego szyszkojagody mają zastosowanie kulinarne i lecznicze. Szyszkojagody są używane jako przyprawa do mięs, szczególnie dziczyzny, oraz w produkcji napojów alkoholowych, takich jak gin. Zawierają one olejki eteryczne, które nadają potrawom charakterystyczny, aromatyczny smak.

Czy jest pod ochroną:

Jałowiec halny jest objęty częściową ochroną gatunkową w Polsce. Jego siedliska są chronione w ramach parków narodowych i rezerwatów przyrody, a także obszarów Natura 2000. W Górach Izerskich ochrona jałowca halnego ma na celu zachowanie unikalnych ekosystemów subalpejskich i ich bioróżnorodności.

Ciekawostki:

Jałowiec halny jest jedną z najstarszych roślin iglastych na Ziemi, a jego przetrwanie przez wieki świadczy o niezwykłych zdolnościach adaptacyjnych. Roślina ta jest odporna na ekstremalne warunki klimatyczne, w tym silne wiatry, mróz i ubogie gleby. W tradycji ludowej szyszkojagody jałowca były używane jako lek na różne dolegliwości, takie jak problemy trawienne, infekcje dróg moczowych i reumatyzm.

Zastosowanie:

Jałowiec halny ma szerokie zastosowanie w kuchni i medycynie naturalnej. Szyszkojagody są używane jako przyprawa, szczególnie w kuchni skandynawskiej i alpejskiej, do aromatyzowania mięs, kiszzonek i napojów. W medycynie naturalnej olejki eteryczne z szyszkojagód jałowca są wykorzystywane do produkcji maści i olejków do masażu, które mają działanie rozgrzewające i przeciwzapalne. Ponadto, jałowiec halny jest ceniony w ogrodnictwie jako roślina ozdobna, szczególnie w ogrodach skalnych i alpinariach, gdzie jego niskie, płochące się formy tworzą efektowne pokrycie terenu.



BRZOZA KARŁOWATA (Betula nana)



Występowanie:

Jest rzadkim gatunkiem występującym w Górach Izerskich. Znajduje swoje miejsce na torfowiskach wysokich, wilgotnych łąkach oraz w miejscach o chłodnym klimacie i kwaśnych glebach. W Górach Izerskich brzoza karłowata często rośnie na wysokościach od 800 do 1000 metrów n.p.m., gdzie warunki są surowe, a gleby ubogie.

Wygląd:

Brzoza karłowata to niska, krzewiasta roślina osiągająca wysokość od 0,5 do 1 metra. Posiada charakterystyczne, drobne liście o okrągłym lub jajowatym kształcie, z delikatnie piłkowanymi brzegami. Liście są zielone, błyszczące, o długości od 1 do 2 cm. Gałęzie brzozy karłowatej są cienkie, elastyczne i często pokładają się na ziemi. Kora jest cienka, gładka, czerwonobrązowa na młodych pędach, a z czasem staje się szara i luszcząca.

Kiedy kwitnie:

Brzoza karłowata kwitnie na przełomie maja i czerwca. Kwiaty są rozdzielnotłocowe – męskie kwiatostany (kotki) są żółtawe i zwisające, podczas gdy żeńskie są mniejsze, zielone i stojące. Po zapyleniu, które odbywa się za pomocą wiatru, tworzą się niewielkie, owłosione orzeszki, które dojrzewają do późnego lata.

Czy jest jadalna:

Brzoza karłowata nie jest rośliną jadalną. Jej części, takie jak liście i kora, nie nadają się do spożycia przez ludzi ani zwierzęta gospodarskie. Jednakże w niektórych kulturach sok z brzozy (brzozowina) był tradycyjnie używany jako napój odżywczy i leczniczy, choć zwykle pozyskiwany z innych gatunków brzozy, takich jak brzoza brodawkowata (*Betula pendula*).

Czy jest pod ochroną:

Brzoza karłowata jest objęta ochroną gatunkową w Polsce. Ze względu na swoją rzadkość i specyficzne wymagania siedliskowe, jest chroniona przed zbieraniem, niszczeniem oraz naruszaniem jej naturalnych siedlisk. W Górach Izerskich ochrona ta ma na celu zachowanie unikalnych populacji brzozy karłowatej oraz jej naturalnych siedlisk, które są kluczowe dla zachowania bioróżnorodności regionu.

Ciekawostki:

Jest reliktem polodowcowym, co oznacza, że jest jednym z gatunków, które przetrwały od czasów ostatniego zlodowacenia. Jej przetrwanie w surowych warunkach klimatycznych sprawia, że jest interesującym obiektem badań naukowych dotyczących adaptacji roślin do ekstremalnych warunków środowiskowych. Podziwiać ją można pod Nadleśnictwem Świeradów w stworzonym modelu torfowiska.



Zastosowanie:

Brzoza karłowata, ze względu na swoje niewielkie rozmiary i dekoracyjne liście, może być uprawiana jako roślina ozdobna w ogrodach skalnych i naturalistycznych. Jej elastyczne gałązki były kiedyś używane przez rdzennych mieszkańców północnych regionów do wyplatania koszy i innych przedmiotów użytkowych. Ponadto, w ekosystemach torfowiskowych, brzoza karłowata odgrywa ważną rolę w stabilizacji gleby i tworzeniu mikroklimatu sprzyjającego różnorodności biologicznej.

WEŁNIANKI (Eriophorum)

Występowanie:

Rośliny występujące w Górach Izerskich, głównie na wilgotnych torfowiskach, mokradłach i bagnach. Preferują gleby kwaśne i wilgotne, często rosną w zbiorowiskach z innymi roślinami torfowiskowymi. W Górach Izerskich wełnianki można spotkać na wysokościach od około 600 do 1000 metrów n.p.m., gdzie tworzą charakterystyczne, białe kobierce na tle zielonych torfowisk.

Wygląd:

Wełnianki to wieloletnie rośliny trawiaste o wysokości od 30 do 60 cm. Posiadają długie, wąskie liście, które są sztywne i ostro zakończone. Najbardziej charakterystyczną cechą wełnianek są ich kwiatostany, które przypominają puszyste, białe kłębki waty. Kwiatostany te składają się z licznych, drobnych kwiatów zebranych w główki, które są otoczone długimi, białymi włoskami, nadającymi roślinie efektowny wygląd.

Kiedy kwitną:

Wełnianki kwitną od maja do lipca. Kwiaty pojawiają się wiosną i wczesnym latem, tworząc charakterystyczne, puszyste kwiatostany, które są widoczne z daleka. Kwitnienie trwa kilka tygodni, po czym kwiatostany przekształcają się w owoce, które są również pokryte białymi włoskami, co sprawia, że roślina zachowuje swój charakterystyczny wygląd przez dłuższy czas.

Czy są jadalne:

Wełnianki nie są roślinami jadalnymi. Ich części, w tym liście i kwiatostany, nie nadają się do spożycia przez ludzi ani zwierzęta gospodarskie. Roślina nie ma znaczącej wartości odżywczej i nie jest wykorzystywana w kuchni.

Czy jest pod ochroną:

Wełnianki są objęte ochroną gatunkową w Polsce. Ze względu na ich specyficzne siedliska i znaczenie dla ekosystemów torfowiskowych, są chronione przed zbieraniem, niszczeniem oraz naruszaniem ich naturalnych siedlisk. Ochrona ta ma na celu zachowanie różnorodności biologicznej oraz unikalnych ekosystemów torfowiskowych w Górach Izerskich.

Ciekawostki:

Wełnianki są często uważane za rośliny wskaźnikowe, ponieważ ich obecność wskazuje na wysoką wilgotność i kwasowość gleby. Rośliny te odgrywają ważną rolę w ekosystemach torfowiskowych, pomagając w utrzymaniu wilgotności gleby i stabilizacji torfu. Wełnianki były dawniej wykorzystywane jako materiał wypełniający do poduszek i materaców ze względu na swoje miękkie, puszyste kwiatostany.

Zastosowanie:

Wełnianki mają ograniczone zastosowanie praktyczne, ale są cenione za swoją wartość ekologiczną i estetyczną. W ogrodnictwie są czasami uprawiane w ogrodach wodnych i na terenach wilgotnych jako rośliny ozdobne. Ze względu na swoje właściwości wodochłonne, mogą być wykorzystywane w rekultywacji terenów podmokłych i ochronie torfowisk. Dodatkowo, wełnianki przyciągają uwagę jako element krajobrazu naturalnego, zwłaszcza w okresie kwitnienia, kiedy tworzą malownicze, białe dywany na tle zielonych torfowisk.



SOSNA KOSODRZEWINA

(*Pinus mugo*)



Występowanie:

Zwana również kosówką, jest charakterystyczną rośliną występującą w Górach Izerskich. Ciekawostką jest, że w Górach Izerskich ma zlokalizowane swoje najniższe siedliska naturalne kraju, na wysokości tylko 840 m n.p.m., gdzie w nieopodal w Karkonoszach występuje dopiero na wysokości 1200 m n.p.m. Kosodrzewina jest przystosowana do surowych warunków klimatycznych.

Wygląd:

Kosodrzewina to niska, krzewiasta odmiana sosny, która zwykle osiąga wysokość od 1 do 3 metrów. Jej pędy są gęste i rozgałęzione, tworząc zwartą, niską formę. Igły są ciemnozielone, krótkie, sztywne i zebrane po dwie. Szyszki są małe, owalne, o długości od 2 do 6 cm, początkowo zielone, później brązowiejące. Kora kosodrzewiny jest szara, łuszcząca się, co nadaje roślinie charakterystyczny wygląd.

Kiedy kwitnie:

Kosodrzewina kwitnie na przełomie maja i czerwca. Kwiaty są rozdzielnotpłciowe – męskie kwiatostany mają kształt małych, żółtych kłosków, natomiast żeńskie są czerwone i umieszczone na końcach pędów. Po zapyleniu, które odbywa się za pomocą wiatru, tworzą się szyszki, które dojrzewają w ciągu dwóch lat.

Czy jest jadalna:

Kosodrzewina nie jest rośliną jadalną w tradycyjnym sensie, jednak młode pędy, igły oraz szyszki zawierają olejki eteryczne i witaminę C, które mogą być wykorzystywane w lecznictwie. Wyciągi i olejki z kosodrzewiny są stosowane do przygotowywania naparów i syropów, wspomagających leczenie infekcji dróg oddechowych i wzmacniających organizm.

Czy jest pod ochroną:

W Polsce kosodrzewina od 2014 roku objęta częściową ochroną gatunkową, jednak jej siedliska są często chronione w ramach parków narodowych, rezerwatów przyrody oraz obszarów Natura 2000. W Górach Izerskich ochroną objęte są również stanowiska kosodrzewiny ze względu na ich znaczenie dla bioróżnorodności oraz jako naturalne umocnienia stromych stoków i ochronę przed erozją.

Ciekawostki:

Kosodrzewina ma niezwykłą zdolność przystosowania się do ekstremalnych warunków klimatycznych i glebowych. Jej zwarta forma i elastyczne pędy chronią ją przed uszkodzeniami powodowanymi przez silne wiatry, śnieg i lód. Roślina ta jest również ważnym siedliskiem dla wielu gatunków ptaków i małych ssaków, które znajdują w niej schronienie i pożywienie.

Zastosowanie:

Kosodrzewina jest ceniona w ogrodnictwie jako roślina ozdobna, szczególnie w ogrodach skalnych i alpinariach, ze względu na swoją zwartą formę i wytrzymałość. Olejki eteryczne pozyskiwane z jej igieł i pędów są wykorzystywane w aromaterapii oraz w produkcji kosmetyków i preparatów leczniczych. Ponadto, kosodrzewina ma znaczenie ekologiczne – stabilizuje stoki górskie, zapobiega erozji.

SZAFRAN WIOSENNY

(Crocus vernus)

Występowanie:

Roślina występująca w Górach Izerskich na otwartych łąkach, polanach i skrajach lasów. Preferuje stanowiska dobrze nasłonecznione, o glebie przepuszczalnej i umiarkowanie wilgotnej. Szafran wiosenny rośnie na obszarach, gdzie zimą zalega śnieg, co chroni jego bulwy przed mrozem i zapewnia wilgoć w okresie wiosennym.

Wygląd:

Szafran wiosenny to niewielka roślina cebulowa osiągająca wysokość od 8 do 15 cm. Posiada długie, wąskie liście o równowąskim kształcie, które wyrastają bezpośrednio z cebuli. Kwiaty są lejkowate, zwykle fioletowe, niebieskie, białe lub żółte, z wyraźnymi ciemniejszymi żyłkami. Składają się z sześciu płatków i występują pojedynczo na krótkich łodygach. Charakterystyczną cechą kwiatów szafrana wiosennego są ich intensywne barwy i delikatny zapach.

Kiedy kwitnie:

Kwitnie wczesną wiosną, od marca do kwietnia, zaraz po stopnieniu śniegu. Kwiaty pojawiają się przed liśćmi lub jednocześnie z nimi, często tworząc malownicze, kolorowe dywany na łąkach i polanach. Kwitnienie trwa krótko, zwykle około dwóch tygodni, po czym roślina przechodzi w stan spoczynku do następnej wiosny.

Czy jest jadalny:

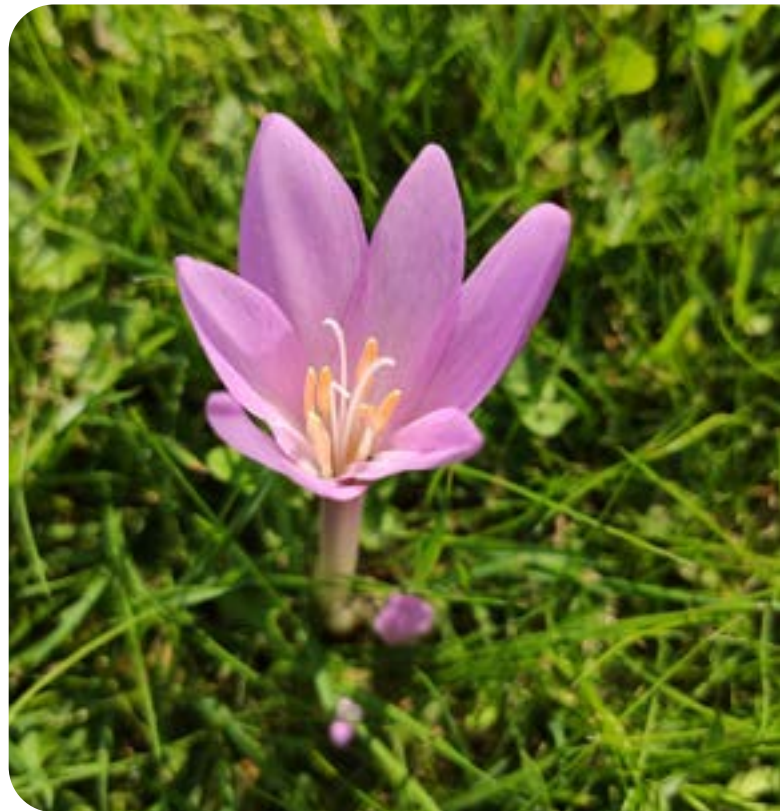
Szafran wiosenny nie jest rośliną jadalną. Często mylony jest z szafranem uprawnym (*Crocus sativus*), z którego pozyskuje się cenny przyprawowy szafran. Części rośliny szafrana wiosennego mogą być toksyczne i nie nadają się do spożycia. Spożycie może prowadzić do dolegliwości żołądkowych, dlatego należy unikać jego jedzenia.

Czy jest pod ochroną:

Szafran wiosenny jest rośliną chronioną w Polsce. Ze względu na swoje piękno i popularność, jest narażony na nadmierne zbieranie, co może prowadzić do lokalnego wyginięcia. W Górach Izerskich jego stanowiska są objęte ochroną prawną w ramach rezerwatu przyrody Kroksy w Górzycu., co ma na celu zachowanie tej unikalnej rośliny i jej naturalnych siedlisk. Ochrona ta obejmuje zakaz zbierania, wykopywania i niszczenia roślin.

Ciekawostki:

Szafran wiosenny jest jednym z pierwszych zwiastunów wiosny w górach. Jego kwitnienie często sygnalizuje koniec zimy i początek cieplejszych dni. Roślina ta jest często sadzona w ogrodach jako wczesnowiosenny akcent dekoracyjny. W niektórych regionach szafran wiosenny jest również symbolem odrodzenia i nowego początku.



Zastosowanie:

Szafran wiosenny jest głównie uprawiany jako roślina ozdobna. Jego piękne kwiaty są cenione w ogrodnictwie, szczególnie w ogrodach skalnych, na rabatach i trawnikach. Jest również sadzony w parkach i na terenach miejskich jako element wiosennego wystroju. Chociaż nie jest używany w kuchni ani w medycynie, jego obecność w naturalnych siedliskach jest ważna dla ekosystemów, ponieważ przyciąga owady zapylające, takie jak pszczoły i motyle, co wspiera bioróżnorodność regionu.

CZOSNEK NIEDŹWIEDZI

(*Allium ursinum*)

Występowanie:

Jest rośliną występującą nielicznie Górach Izerskich, jak i na Pogórzu Izerskim. Preferuje wilgotne, cieniste miejsca, najczęściej spotykany jest w lasach liściastych, szczególnie bukowych i dębowych, oraz wzdłuż strumieni i na wilgotnych łąkach. Gleby próchniczne, bogate w składniki odżywcze, stanowią idealne siedlisko dla tej rośliny.



Wygląd:

Czosnek niedźwiedzi to bylina osiągnająca wysokość od 20 do 50 cm. Posiada charakterystyczne, szerokie, lancetowate liście, które wyrastają bezpośrednio z cebuli. Liście mają intensywny zielony kolor i wyraźne unerwienie. W kwietniu i maju roślina wydaje białe, gwiazdkowate kwiaty zebrane w luźne baldachy na szczycie bezlistnych łodyg. Kwiaty czosnku niedźwiedziowego są drobne, ale licznie występujące, co nadaje roślinie dekoracyjny wygląd.

Kiedy kwitnie:

Czosnek niedźwiedzi kwitnie wiosną, zazwyczaj od kwietnia do czerwca. Kwiaty pojawiają się w pełni wiosennego rozkwitu, tworząc efektowne, białe kobierce na tle zieleni liści. Kwitnienie trwa kilka tygodni, po czym roślina zaczyna zasychać, ustępując miejsca innym gatunkom roślin leśnych.

Czy jest jadalny:

Czosnek niedźwiedzi jest jadalny i ceniony zarówno w kuchni, jak i medycynie naturalnej. Wszystkie części rośliny, w tym liście, kwiaty i cebulki, są jadalne. Liście czosnku niedźwiedziowego mają intensywny, czosnkowy smak i są często używane do przygotowywania pesto, sałatek, zup oraz jako przyprawa do mięs i ryb. Roślina ta jest bogata w witaminy i minerały, a także ma właściwości antibakteryjne i wzmacniające.

Czy jest pod ochroną:

Czosnek niedźwiedzi jest objęty częściową ochroną gatunkową w Polsce. Jego populacje są narażone na zniszczenie wskutek zbierania i utraty siedlisk, dlatego w niektórych regionach jego zbiór jest ograniczony.

Ciekawostki:

Nazwa „czosnek niedźwiedzi” pochodzi od legendy, według której niedźwiedzie po przebudzeniu z zimowego snu zjadają tę roślinę, aby oczyścić organizm i wzmocnić się na wiosnę. Czosnek niedźwiedzi jest również znany ze swoich właściwości leczniczych. Tradycyjnie był używany do detoksykacji organizmu, wzmacniania odporności oraz leczenia infekcji dróg oddechowych i trawiennych.

Zastosowanie:

Czosnek niedźwiedzi znajduje szerokie zastosowanie w kuchni i medycynie naturalnej. W kuchni jego świeże liście są dodawane do sałatek, kanapek, past, zup i sosów, a także używane do przygotowywania aromatycznego pesto. W medycynie naturalnej czosnek niedźwiedzi jest wykorzystywany jako środek wzmacniający odporność, wspomagający trawienie oraz działający przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo. Ponadto, dzięki swoim właściwościom, roślina ta jest ceniona jako naturalny antybiotyk i środek detoksykacyjny.

ŻURAWINA BŁOTNA (*Vaccinium oxycoccos*)



Występowanie:

Roślina charakterystyczna dla torfowisk wysokich i przejściowych, gdzie gleba jest kwaśna i uboga w składniki odżywcze. Torfowiska Gór Izerskich, z ich specyficznym mikroklimatem, stanowią idealne siedlisko dla tej rośliny.

Wygląd:

Żurawina błotna to niski, płożący się krzew, który osiąga wysokość od 10 do 30 cm. Ma cienkie, pełzające łodygi, które mogą tworzyć zwarte kobierce na powierzchni torfowisk. Liście są małe, eliptyczne, zimozielone, o długości od 5 do 10 mm. Kwiaty żurawiny błotnej są drobne, różowe lub czerwone, z charakterystycznymi, odgiętymi płatkami. Owocem jest czerwona, kulista jagoda o średnicy do 1 cm, która dojrzewa późnym latem i jesienią.

Kiedy kwitnie:

Żurawina błotna kwitnie od maja do lipca. Jej kwiaty są zapylane głównie przez owady, takie jak pszczoły i muchówki. Po zapyleniu kwiaty przekształcają się w jagody, które dojrzewają od sierpnia do października. Jagody żurawiny błotnej mogą przetrwać na roślinie przez całą zimę, co czyni je ważnym źródłem pożywienia dla ptaków, zwłaszcza cietrzewia i innych zwierząt.

Czy jest jadalna:

Żurawina błotna jest jadalna. Jej owoce są kwaśne, ale bogate w witaminy, zwłaszcza witaminę C, oraz antyoksydanty. Żurawina błotna jest często wykorzystywana do wyrobu soków, dżemów, konfitur oraz jako dodatek do potraw i deserów. Ze względu na swoje właściwości prozdrowotne, jagody tej rośliny są cenione w kuchni i medycynie naturalnej.

Czy jest pod ochroną:

W Polsce żurawina błotna nie jest objęta bezpośrednią ochroną gatunkową, jednak jej siedliska, takie jak torfowiska, są chronione ze względu na ich unikalne wartości przyrodnicze i ekologiczne. Należy pamiętać, że w Górach Izerskich występuje często w rezerwacie przyrody, bądź w strefie ochronnej cietrzewia, gdzie nie wolno jej zbierać.

Ciekawostki:

Żurawina błotna ma zdolność do przetrwania w bardzo trudnych warunkach środowiskowych, takich jak niskie pH i niska dostępność składników odżywczych. Jej owoce były cenione przez lokalne społeczności górskie za swoje właściwości lecznicze, zwłaszcza w leczeniu infekcji układu moczowego. Żurawina błotna jest także ważnym elementem diety wielu gatunków ptaków i ssaków, które żywią się jej jagodami zimą.

Zastosowanie:

Owoce żurawiny błotnej są wykorzystywane w przemyśle spożywczym do produkcji soków, dżemów i konfitur. Ze względu na swoje właściwości zdrowotne, żurawina jest stosowana w medycynie naturalnej, zwłaszcza w profilaktyce i leczeniu infekcji układu moczowego. W kuchni jagody żurawiny błotnej są wykorzystywane do przygotowywania sosów, dodatków do mięs, ciast i deserów. Ponadto, ze względu na swoje walory dekoracyjne, żurawina błotna jest czasem uprawiana w ogrodach skalnych i wrzosowiskach.

TORFOWCE

(Sphagnum)

Występowanie:

Torfowce to grupa mchów, które odgrywają kluczową rolę w ekosystemach torfowisk. W Górach Izerskich torfowce występują głównie na terenach podmokłych, w torfowiskach wysokich i przejściowych. Są one niezbędne do tworzenia i utrzymywania tych unikalnych ekosystemów, które charakteryzują się wysoką wilgotnością i niskim pH gleby. Torfowiska Gór Izerskich są szczególnie cenne ze względu na swoją bioróżnorodność i specyficzne warunki siedliskowe.

Wygląd:

Torfowce to niewielkie mchy, które tworzą gęste, miękkie kobierce. Charakterystyczne dla torfowców są ich łodygi, które są pokryte drobnymi, zwykle zielonymi, żółtymi, brązowymi lub czerwonymi liśćmi. Każdy liść składa się z komórek wodonośnych, które mogą magazynować duże ilości wody, co pozwala torfowcom przetrwać w bardzo wilgotnych warunkach. Mogą osiągać od kilku centymetrów wysokości.

Kiedy kwitną:

Torfowce, podobnie jak inne mchy, nie kwitną w tradycyjnym sensie. Rozmnażają się przez zarodniki, które są produkowane w specjalnych strukturach zwanych sporangium. Zarodniki dojrzewają i są rozsiewane w sezonie letnim, zwykle od czerwca do września.

Czy są jadalne:

Torfowce nie są roślinami jadalnymi. Choć nie są toksyczne, ich struktura i skład chemiczny sprawiają, że nie nadają się do spożycia przez ludzi ani zwierzęta. W przeszłości torfowce były czasami używane jako materiał opatrunkowy ze względu na swoje właściwości antyseptyczne i zdolność do wchłaniania dużej ilości wilgoci.

Czy jest pod ochroną:

Torfowiska, na których rosną torfowce, są często objęte ochroną prawną ze względu na ich znaczenie ekologiczne i unikalne siedliska, które tworzą. W Górach Izerskich torfowiska są chronione w ramach sieci Natura 2000 oraz jako rezerwat przyrody Torfowiska Doliny Izery. Ochrona tych ekosystemów ma na celu zachowanie ich bioróżnorodności i funkcji ekologicznych, w tym zdolności do magazynowania węgla i regulacji poziomu wód gruntowych.

Ciekawostki:

Torfowce mają niezwykłą zdolność do retencji wody – mogą zatrzymać wodę w ilości wielokrotnie przewyższającej ich masę własną. Dzięki temu torfowiska pełnią ważną rolę w regulacji poziomu wód gruntowych i zapobieganiu powodziom. Ponadto, torfowiska są jednymi z najważniejszych ekosystemów na świecie pod względem magazynowania węgla, co ma kluczowe znaczenie dla przeciwdziałania zmianom klimatycznym.

Zastosowanie:

W przeszłości torfowce były wykorzystywane jako materiał opatrunkowy ze względu na ich właściwości antyseptyczne. Dziś są one nadal używane w ogrodnictwie jako składnik podłoży uprawowych, ze względu na swoją zdolność do zatrzymywania wody i poprawiania struktury gleby. Torf z torfowców jest również wykorzystywany jako paliwo oraz w produkcji różnych materiałów budowlanych. Jednakże, ze względu na negatywny wpływ eksploatacji torfowisk na środowisko, coraz większy nacisk kładzie się na ochronę tych unikalnych ekosystemów.



PODRZEŃ ŻEBROWIEC (*Blechnum spicant*)



Występowanie:

Podrzeń żebrowiec to paproć, która jest szeroko rozpowszechniona w górach Izerskich. Preferuje wilgotne i cieniste miejsca, często można ją spotkać w lasach mieszanych i iglastych, wzdłuż strumieni oraz na wilgotnych zboczach. W Polsce podrzeń żebrowiec jest rośliną stosunkowo rzadką, dlatego jej obecność w Górach Izerskich jest szczególnie cenna z punktu widzenia bioróżnorodności tego regionu.

Wygląd:

Podrzeń żebrowiec charakteryzuje się długimi, lancetowatymi liśćmi, które tworzą zwartą rozetę. Liście są podzielone na dwa typy: płonne, które są szerokie i jasnozielone oraz zarodnionośne, które są węższe, ciemniejsze i wyraźnie żebrowane. Roślina osiąga wysokość od 30 do 80 cm. Młode liście, zwane pastorałami, są zwinięte w charakterystyczny sposób, przypominający pastorał biskupi.

Kiedy kwitnie:

Podrzeń żebrowiec, jak większość paproci, nie kwitnie w tradycyjnym sensie. Zamiast kwiatów wytwarza zarodniki, które znajdują się na spodniej stronie zarodnionośnych liści. Zarodniki dojrzewają i są rozsiewane od lipca do września.

Czy jest jadalna:

Podrzeń żebrowiec nie jest rośliną jadalną. Niektóre gatunki paproci są spożywane w niektórych kulturach, jednak podrzeń żebrowiec nie znajduje się wśród nich. Zawiera substancje, które mogą być toksyczne dla ludzi, dlatego nie jest zalecane spożywanie żadnej części tej rośliny.

Czy jest pod ochroną:

W Polsce podrzeń żebrowiec jest objęty ochroną gatunkową częściową. Oznacza to, że zbieranie, niszczenie lub przenoszenie tej rośliny bez odpowiedniego zezwolenia jest zabronione. Ochrona ta ma na celu zachowanie populacji tej paproci w jej naturalnym środowisku, szczególnie w miejscach, gdzie jej występowanie jest ograniczone.

Ciekawostki:

Podrzeń żebrowiec jest jedną z nielicznych paproci, które adaptują się do warunków o różnej wilgotności. Może rosnąć zarówno w bardzo wilgotnych miejscach, jak i na nieco suchszych glebach. Ciekawostką jest również to, że w niektórych językach roślina ta jest nazywana „żebrową paprocią” ze względu na charakterystyczne żebrowanie zarodnionośnych liści.

Zastosowanie:

Chociaż podrzeń żebrowiec nie jest rośliną jadalną, ma pewne zastosowania w ogrodnictwie, głównie jako roślina ozdobna. Ze względu na swoje atrakcyjne liście, często jest sadzona w ogrodach skalnych i cienistych, wilgotnych miejscach. Ponadto, podrzeń żebrowiec jest rośliną wskaźnikową, co oznacza, że jej obecność może świadczyć o wysokiej wilgotności gleby oraz o zdrowiu ekosystemu leśnego.

Zdjęcia: Barbara Rymaszewska, Paweł Gałązka – krokus wiosenny





PARTNERZY PROJEKTU



**PARTNERSTWO
IZERSKIE**
Stowarzyszenie L&B



Stowarzyszenie
DOLINA WĘZŁY



STOWARZYSZENIE
WZGÓRZA DALKOWSKIE



Rozvoj Tanvaldska

Międzynarodowy projekt współpracy „Osiodłana Kraina”



AD REM

ISBN 978-83-67831-64-2