



grzyby

mushrooms

BOROWIK SZLACHETNY / PORCINI (*Boletus badius*) | fot. Paweł Kozarzewski

80

*Czy wiesz, że...
największy borowik, jaki znaleziono w Polsce
wazył 7,5 kg?*

*Did you know...
the largest porcini found in Poland
weighed 7.5 kg?*



ŁYSICZKA MEKSYKAŃSKA / PSILOCYBE MEXICANA (*Psilocibe mexicana*) | fot. Piotr Żyła



PODGRZYBEK BRUNATNY / BAY BOLETE (*Imleria badia*) | fot. Mirosław Gleb

*Did you know...
the diameter of bolete
ranges from 3 to 15 cm?*

*Czy wiesz, że...
średnica podgrzybka może sięgać
od 3 do 15 cm?*



OPIEŃKA MIODOWA / HONEY FUNGUS (*Armillaria mellea*) | fot. Mirosław Gleb



PIEPRZNIK JADALNY / CHANTERELLE (*Cantharellus cibarius*) | fot. Kinga Czerwińska



CHROPIATKA POSPOLITA / EARTH FAN (*Thelephora terrestris* Ehrh.) | fot. Mirosław Gleb

*Did you know...
earth fan mostly grows on a dry sandy soil in pine woods,
sometimes it can be also found on dunes?*

*Czy wiesz, że...
chropiatka pospolita prawie zawsze rośnie na suchej piaszczystej glebie,
w sosnowych lasach, ale można ją znaleźć również na wydmach?*



CHROBOTEK KORALKOWY / RED PIXIE CUP (*Cladonia coccifera* (L.) Willd.) | fot. Katarzyna Leszczyńska



MUCHOMOR CZERWONY / FLY AMANITA (*Amanita muscaria*) | fot. Adam Stoczkiewicz



BOROWIK SZLACHETNY / PORCINI (*Boletus badius*) | fot. Jakub Kurowski



CZUBAJKA KANIA / PARASOL MUSHROOM (*Macrolepiota procera*) | fot. Paweł Kozarzewski

*Did you know...
a cap diameter of the parasol mushroom
can reach 40 cm?*

*Czy wiesz, że...
owocnik czubajki kani dorasta nawet
do 40 cm średnicy?*



rośliny

plants

MAK POLNY / COMMON POPPY (*Papaver rhoeas*) | fot. Marcin Gliński

86

*Czy wiesz, że...
niedojrzałe makówki maku polnego są trujące?*

*Did you know...
unripe poppy heads of the common poppy are toxic?*



KONWALIA MAJOWA / LILY-OF-THE-VALLEY (*Convallaria majalis*) | fot. Mirosław Gleb

*Did you know...
in the Middle Ages, the lily-of-the-valley
was a symbol of knowledge and medical arts?*

*Czy wiesz, że...
w średniowieczu konwalia była symbolem
wiedzy i sztuki lekarskiej?*



BODZISZEK CUCHNAŃCY / FOX GERANIUM (*Geranium robertianum*) | fot. Mirosław Gleb



PŁONNIK POSPOLITY / HAIRCAP MOSS (*Polytrichum commune*) | fot. Łukasz Szachniewicz

88

*Czy wiesz, że...
płonnik (popularnie mech) jest rośliną pionierską?
Kolonizuje niesprzyjające siedliska, zatrzymuje pył
i rozkładając się daje podłoże następnym roślinom.*

*Did you know...
the haircap moss (popular moss) is a pioneer plant?
It colonises unfavourable habitats, stops dusts
and when decomposing, forms a substrate for subsequent plants.*



JODŁA POSPOLITA / SILVER FIR (*Abies alba*) | fot. Marcin Gliński

*Did you know...
the fir wood is very light and durable? It is used, for example,
to construct musical instruments, such as organs.*

*Czy wiesz, że...
drewno jodeł jest bardzo lekkie i wytrzymałe?
Wykorzystuje się je m.in. do budowy instrumentów np. organów.*



MNISZEK LEKARSKI / COMMON DANDELION (*Taraxacum officinale*) | fot. Kinga Czerwińska

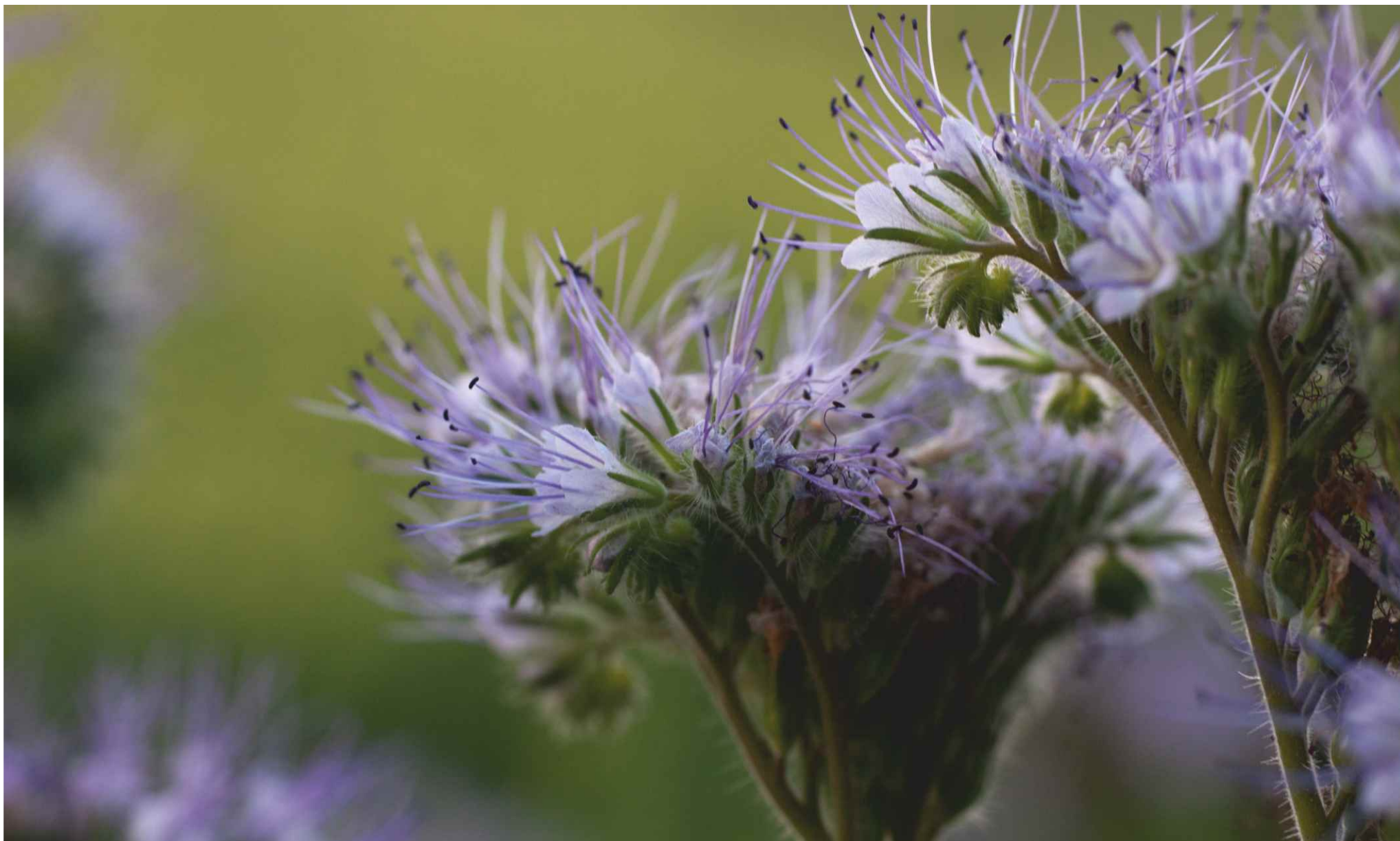


WRZOS POSPOLITY / COMMON HEATHER (*Calluna vulgaris*) | fot. Dorota Milerowicz

90

*Czy wiesz, że...
wrzos pospolity jest stosowany w lecznictwie?
Działa moczopędnie, posiada przeciwbakteryjną arbutynę
oraz przeciwzapalne garbniki.*

*Did you know...
the common heather is used in medicine?
It is a diuretic, and contains antibacterial arbutin
and anti-inflammatory tannins.*



FACELIA BŁĘKITNA / LACY PHACELIA (*Phacelia tanacetifolia*) | fot. Paweł Horąży



FIOŁEK WONNY, FIOŁEK PACHNĄCY / SWEET VIOLET (*Viola odorata*) | fot. Dorota Milerowicz

*Did you know...
the essential oil obtained from the sweet violet
is used in cosmetics, e.g. in perfumes (heart note)?*

*Czy wiesz, że...
olejek eteryczny pozyskiwany z fiołka wonnego
jest używany w kosmetyce, m.in. w perfumach (nuta serca)?*



ŚNIEŻYCA WIOSENNA / SPRING SNOWFLAKE (*Leucojum vernum*) | fot. Dorota Milerowicz

92

*Czy wiesz, że...
śnieżyca wiosenna jest rośliną o właściwościach trujących?
W Polsce jest gatunkiem objętym ochroną.*

*Did you know...
the spring snowflake is a poisonous plant?
In Poland this species is under statutory protection.*



SZAFIREK DROBNOKWIATOWY / COMMON GRAPE HYACINTH (*Muscari botryoides*) | fot. Mirosław Gleb

*Did you know...
the common grape hyacinth is not a demanding plant,
and blooms from April to May?*

*Czy wiesz, że...
szafirek drobnokwiatowy nie jest rośliną wymagającą
i kwitnie od kwietnia do maja?*



SZAFRAN / CROCUS (*Crocus L.*) | fot. Mirosław Gleb



PRZETACZNIK DŁUGOLISTNY / GARDEN SPEEDWELL (*Veronica longifolia*) | fot. Katarzyna Leszczyńska

94

*Czy wiesz, że...
nazwa rodzaju "Veronica" wywodzi się
ze starofrancuskiego "veronicle"? Współcześnie w łacinie
określenie "vernicle" oznacza "obraz oblicza Chrystusa".*

*Did you know...
the name of the "Veronica" genus derives from
Old French "veronicle"? Nowadays, in Latin, "vernicle"
means "an image of Christ's face".*



DZWONEK OKRĄGŁOLISTNY / HAREBELL (*Campanula rotundifolia*) | fot. Mirosław Gleb

*Did you know...
the bellflower is also used in cosmetology, and its nettle-leaved
variety was used in folk medicine for pains and aches?*



SKRZYP POLNY / FIELD HORSETAIL (*Equisetum arvense*) | fot. Mirosław Gleb

*Czy wiesz, że...
dzwonek znalazł także zastosowanie w kosmetologii, a odmiana pokrzywolistna
stosowana była w medycynie ludowej na dolegliwości bólowe?*



PŁONNIK POSPOLITY / HAIRCAP MOSS (*Polytrichum commune*) | fot. Dorota Milerowicz

96

Czy wiesz, że...
listki mchu mogą gromadzić duże ilości wody?

*Did you know...
moss leaves can accumulate large quantities of water?*



KRWAWNIK POSPOLITY / COMMON YARROW (*Achillea millefolium*) | fot. Katarzyna Leszczyńska



SZCZAWIK ZAJĘCZY / WOOD SORREL (*Oxalis acetosella*) | fot. Mirosław Gleb

*Did you know...
the wood sorrel contains large quantities of vitamin C?
It effectively quenches thirst and can treat scurvy.*

*Czy wiesz, że...
szczawik zajęczy jest rośliną zawierającą bardzo dużo witaminy C?
Skutecznie gasi pragnienie oraz może leczyć szkorbut.*



KOSACIEC SYBERYJSKI / SIBERIAN IRIS (*Iris sibirica*) | fot. Marcin Gliński



GRZYBIEŃ BIAŁY / WATER LILY (*Nymphaea alba*) | fot. Kinga Czerwińska

*Czy wiesz, że...
medycyna ludowa zaleca nalewkę z grzybieni do nacierania
podczas bólów reumatycznych, a okłady z liści na ból głowy?*

*Did you know...
folk medicine recommends water lily tincture for rheumatic pain,
and poultices made of its leaves for headaches?*



STOKROTKA POSPOLITA / COMMON DAISY (*Bellis perennis*) | fot. Mirosław Gleb



NIEZAPOMINAJKA BŁOTNA / WOOD FORGET-ME-NOT (*Myosotis scorpioides* L.) | fot. Mirosław Gleb

*Did you know...
the forget-me-not has several interesting common names,
like Mouse-Ear Scorpion Grass, or Love-me?*

*Czy wiesz, że...
niezapominajka posiada kilka ciekawych nazw zwyczajowych
jak np. mysie uszka czy niezabudka?*



WIERZBA / WILLOW (Salix L.) | fot. Katarzyna Leszczyńska

100

*Czy wiesz, że...
kora wierzby ma właściwości bakteriostatyczne, przeciwzapalne,
przeciwgorączkowe, moczopędne, przeciwbólowe, odtruwające,
podnoszące odporność oraz przeciwdziała schorzeniom reumatycznym?
Wyciągi z kory stosuje się do pielęgnacji cery.*

*Did you know...
willow bark has bacteriostatic, anti-inflammatory, antipyretic,
diuretic, analgesic, detoxifying, and strengthening effects,
it boosts immunity, and prevents rheumatoid disorders?
Bark extracts are used in skin care.*

Powiat Legionowski
www.powiat-legionowski.pl



ISBN: 978-83-951739-2-9
fot. Marcin Gliński

