



CO DAJE NAM LAS

Od pradziejów życie człowieka ściśle wiązało się z lasem. W lesie człowiek chronił się, zdobywał pożywienie i ubiór. Dziś las nadal jest źródłem wielu bogactw, przede wszystkim drewna, ale również owoców runa leśnego, grzybów, ziół i dziczyzny.

Dla ludzi mieszkających w miastach las to miejsce do wypoczynku, rekreacji i spędzania wolnego czasu z dala od miejskiego zgiełku. Las działa kojąco na nasz system nerwowy, dzięki ciszy i zawartości fitoncydów wydzielanych przez niektóre drzewa. Fitoncydy to naturalne substancje o działaniu odkażającym i bakteriobójczym. Wydziela je sosna, czeremcha zwyczajna czy jałowiec pospolity. Najwięcej fitoncydów wydziela się latem podczas słonecznej i cieplej pogody.

Drzewa i krzewy leśne to znakomite źródło produktów, które mogą wzbogacić naszą dietę. Jadalne są owoce, ale również niektóre kwiaty. Część owoców nadaje się do spożywania bez specjalnego przygotowania (maliny, jeżyny, borówki, poziomki). Jednak jedząc niemyte owoce leśne można zarazić się bąblowicą, chorobą przenoszoną przez lisy, psy lub koty. Dlatego przed zjedzeniem należy owoce umyć. Owoce dzikiej róży, głógów, tarniny, czarnego bzu to produkty, z których można przygotować konfitury, soki i nalewki. Kwiaty robinii akacjowej w naleśnikowym cieście to przysmak dla dzieci i dorosłych.



Dawniej z drzew pozyskiwano żywicę. Czasem podczas leśnej wędrowki można spotkać sosnę, która w dolnej części pnia nie ma kory tylko nacięcia ułożone w jodełkę i przedzielone pionowym rowkiem. To spały żywiczarskie, z których leśnicy zbierali pachnącą żywicę. Od 1994 roku w Polsce nie żywicuje się drzew. Żywica importowana jest z Chin i Brazylii.



PRZYSTANEK

5

272 m

6

174 m

7