



KONKURS WIEDZY O ZIOŁACH

organizowany przez LGD „Lepsze Jutro” w ramach międzyregionalnego projektu
współpracy „Zioło ma Moc”

Szanowny Uczestniku!

Otrzymujesz test składający się z 30 pytań. Czytaj uważnie pytania i udzielaj odpowiedzi poprzez podkreślenie właściwej. Za każdą prawidłową odpowiedź otrzymasz 1 punkt.

Test wiedzy o ziołach

1. Kłącze jakiej rośliny wpływa pozytywnie na pobudzanie wydzielania soku żołądkowego, poprawia wchłanianie składników odżywczych oraz optymalizuje trawienie?

- a. tataraku b. lukrecji c. kozłka lekarskiego d. dalii

2. Jakie zastosowanie mają kwiaty lipy?

- a. gorączka, infekcja górnych dróg oddechowych b. kamica żółciowa c. moczopędne d. łagodzenie biegunek

3. W jakich przypadłościach stosuje się syrop z kwiatów mniszka lekarskiego?

- a. bezsenność b. zaniki pamięci c. zaburzenia krążenia d. przewlekłe nieżyty jamy ustnej, gardła i oskrzeli

4. Na co wpływa spożywanie ekstraktów z owoców lub kwiatów głogu?

- a. na układ kostny b. na układ sercowo-naczyniowy c. na gojenie ran d. na migrenę

5. Azulan to wyciąg stosowany do łagodzenia stanów zapalnych jamy ustnej i dziąseł, a także mający zastosowanie w łagodzeniu dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Z jakiego zioła się go pozyskuje?

- a. z mięty b. z dziurawca c. z melisy d. z rumianku

6. Napar z jakiego zioła polecany jest do przemywania skóry z wypryskami, rankami czy też cery produkującej zbyt duże ilości łoju (*sebum L.*)?

- a. z prawoślazu lekarskiego b. z kwiatu lipy c. z liści mięty d. z kłącza tataraku

7. Herbata z jakiego zioła łagodzi stany lękowe, stres, problemy ze snem, ale także wzmacnia odporność organizmu?

- a. z mięty b. z szałwi c. z melisy d. z tymianku



8. Jakie główne działanie lecznicze mają liście brzozy?

- a. poprawa apetytu b. moczopędne i
oczyszczające c. leczenie
niestrawności d. uspokajające

9. Jakie zioło wspomaga pracę układu pokarmowego, szczególnie jeśli chodzi o wątrobę, gdyż oczyszcza ją z toksyn i wspomaga produkcję żółci?

- a. melisa b. bluszczyk
kurdybanek c. kwiat lipy d. czerwona koniczyna

10. Klącze jakiej rośliny będą skuteczne na poranne mdłości dla kobiet w ciąży?

- a. tataraku b. piwonii c. imbiru lekarskiego d. perzu właściwego

11. Która roślina wpływa łagodząco na najbardziej uciążliwe objawy menopauzy?

- a. mniszek lekarski b. stokrotka pospolita c. koniczyna czerwona d. serdecznik pospolity

12. Jeśli chcemy pozbyć się nadmiaru wody z organizmu, najlepiej unikać:

- a. soli b. pieprzu c. cukru d. wody mineralnej

13. Klącze jakiego zioła usuwa z organizmu szkodliwe produkty przemiany materii („czyści krew”), obniża poziom tłuszczów i cholesterolu we krwi?

- a. sasanki b. konwalii majowej c. dalii d. perzu właściwego

14. Jakie są podstawowe właściwości krwawnika pospolitego?

- a. antybakteryjne b. przeciwkrwotoczne c. przeciwzapalne d. wszystkie
odpowiedzi są
prawidłowe

15. Która z roślin jest silnie trująca?

- a. ciemnyca biała b. komosa biała c. jasnota biała d. stokrotka pospolita

16. O jakich owadach mówimy, że to genialni "tancerze"? Którzy aby udostępnić informacje o najlepszych źródłach pożywienia, wykonują swój taniec tzw. „ósemkę”.

- a. o osach b. o komarach c. o muchach d. o pszczołach

17. Którą roślinę w dawnej Polsce uważano za symbol czystości i dziewictwa?

- a. rumianek pospolity b. krwawnik pospolity c. ruta zwyczajna d. jemiola

18. Pu – erh jest herbatą, którą w Europie zalicza się do herbat?

- a. czerwonych b. zielonych c. czarnych d. białych



19. Która roślina nie zawiera w swoich owocach enzymu utleniającego witaminę C (*askorbinaza*)?

- a. ogórek b. rokitnik c. cukinia d. żurawina

20. Która część lukrecji wykorzystywana jest w przemyśle cukierniczym i w zielarstwie?

- a. korzeń b. kwiat c. łodyga d. liście

21. Z korzenia której rośliny pozyskiwana jest waleriana?

- a. melisa lekarska b. kozłek lekarski c. prawoślaz lekarski d. żywokost lekarski

22. Najsmaczniejszą częścią karczocha jest jego?

- a. serce b. głowa c. kwiat d. trzpień

23. Satureja (*Satureja L.*) w kuchni to inaczej?

- a. cząber b. kolendra c. gorczyca d. kurkuma

24. System korzeniowy sosny sięga nawet do 3 metrów w głąb ziemi. Na jaką głębokość korzeni się lucerna?

- a. nawet do 10 metrów b. 0,5 metra c. 2 metry d. 1 metr

25. Z jakiej części rośliny pozyskuje się cynamon?

- a. z korzeni b. z kwiatów c. z kory d. z owoców

26. Która z przypraw to wysuszone nieotwarte pączki kwiatów?

- a. goździki b. cynamon c. imbir d. kardamon

27. Która z popularnych przypraw jest najdroższa?

- a. cynamon b. szafran c. goździki d. wanilia

28. Do czego wykorzystywana jest konwalia majowa?

- a. to tylko roślina ozdobna b. jest jadalna i wykorzystywana w kuchni c. jako lek na serce d. robi się z niej alkohol

29. Co oznacza dosłownie kalafior?

- a. kwiat kapusty b. biały kwiat c. kwiat z rdzeniem d. mózgowiat

30. Które z podanych warzyw i owoców zawiera najwięcej witaminy C?

- a. kiwi b. cytryna c. papryka czerwona d. jabłko