

# Stokrotka pospolita

## – mała roślina wielkiej mocy

Jan T. Siciński

Wydział Biologii i Ochrony Środowiska, Uniwersytet Łódzki

Stokrotka pospolita (*Bellis perennis* L.) jest jedną z najlepiej rozpoznawalnych i powszechnie znanych roślin z nazwy we florze Polski przez dzieci oraz dorosłych. Swą popularność zawdzięcza wyjątkowej urodzie, kształtowi, częstości występowania, prawie całorocznemu kwitnieniu i innym walorom oraz cechom, tylko jej przynależnym.

W języku polskim ludowym, gwarowym i potocznym nosi wiele nazw, jak: stokrotka, stokrotka pospolita, stokrotka łąkowa, stokrotka trwała, stokrotka polna, stokroć, stokroć pospolita, stokroć trwała, stokroć cudna, gęsi pępek, gęsiorki, kokoszki, sierotki, paradnica, przypołudnik, przypołudnik czerwony i zapewne wiele innych w poszczególnych regionach kraju. „Stokrotka rosła polna, a nad nią szumią gaj”, znana jest z piosenki o harcerzu gapie, który w pokrzywy wpadł. W średniowieczu stokrotka pospolita nazywana była różą Maryi.

Carl v. Linné (L.) Linneusz, który nadał jej łacińską nazwę rodzajową *bellis* – oznacza piękna, ładna, grzeczna, miła; zaś gatunkową *perennis* – trwała. Czy nazwa stokrotka pospolita w języku polskim jest trafna? Pospolita nie budzi wątpliwości, a czy w kwiatostanie jest sto kwiatów: brzeźnych, białych, niby-języczkowatych oraz środkowych, żółtych, rurkowatych? Stokrotka to symbol niewinności i czystości oraz skromności. W języku angielskim znana jako daisy. Stokrotka określana jest jako roślina światła, gdyż na noc zamyka swój koszyczek, a w czasie dnia otwiera i obraca się w stronę słońca.

Występuje w większej części Europy, Afryce Północnej i zachodniej Azji. W niektórych obszarach świata powiększa zasięg występowania poza rodzime terytorium. Na świecie występuje 15 gatunków, w Polsce tylko jeden. U nas pospolita jest na całym niżu i w górach po piętro kosodrzewiny. Lubi gleby bogate w składniki mineralne oraz próchniczne, miejsca nasłonecznione i półcieniste.



Stokrotka pospolita to bylina, mająca liście, łopatkowate, tępe, jednonerwowe, przeważnie o brzegach ząbkowanych i karbowanych, zwężone w szeroki ogonek, zebrane w przyziemne różyczki. Kłęcz ma krótkie, walcowate i rozgałęzione. Koszyczek otaczają listki okrywy w dwu szeregach. Kwiaty zebrane w pojedynczy koszyczek na szczycie głąbika – brzeźne, słupkowe, niby-języczkowate białe, często od zewnątrz czerwone, w jednym szeregu, dwa razy dłuższe od okrywy, natomiast w środku (wewnątrz) kwiaty żółte – rurkowate (obupłciowe). Kwitnie od marca, całe lato, do późnej jesieni, a przy sprzyjającej aurze nawet w zimie.

Stokrotka pospolita uprawiana jest jako roślina ozdobna z uwagi na wyjątkowej urody kwiatostan. Szlachetne odmiany uprawne mają kwiatostany barwy białej, albo wielu odcieni koloru czerwonego lub karminowego. Różnią się one zwykle większym koszyczkiem kwiatostanowym oraz zwiokrotnionym okółkiem kwiatów niby-języczkowych od dziko występującej w naturze formy typowej. Odmiany ogrodowe mają kwiaty pełne lub półpełne. Te odmiany są wyższe niż dziko notowane, dorastają do 10-20 cm wysokości, a kwiatostany mają większe – o średni-

cy do 8 cm. Sadzone bywają w ogrodach, na rabatach lub na balkonach. Stokrotki pospolite odmian ozdobnych są roślinami wieloletnimi, kwitnącymi najobficiej w pierwszym i drugim roku. Godnymi odnotowania są odmiany o licznych walorach, jak np.: Pomponette, Old Strain, Speedstar Red, Super Enoma i wiele innych.

Blisko spokrewnioną i bardzo podobną do wyżej omówionej stokrotki jest stokrotnica górska [*Bellidiastrum Michellii* Cass. (*Aster bellidiastrum* (L.) Scop.)], bylina 10-30 cm wysokości, występująca w Tatrach i Pieninach, od regla dolnego po alpejski, na halach i skałach wapiennych. Kwitnie od maja do sierpnia. Kwiaty i owoce stokrotnicy górskiej posiadają dobrze rozwinięty puch kielichowy, natomiast u stokrotki pospolitej go brak.

*Bellis perennis* oraz *Bellidiastrum Michellii* należą do rodziny Astrowatych, Złożonych (*Asteraceae* Dum., *Compositae* Adanson) i podrodziny Rurkokwiatowe (Rurkowe) *Asteroideae* (*Tubiflorae*, *Tubuliflorae*), do tej samej co np. słonecznik zwyczajny (*Helianthus annuus* L), też obracający kwiatostan do słońca. Stokrotka oraz stokrotnica są przedstawicielami monotypowych rodzajów, to znaczy jedynych gatunków w ich składzie na obszarze Polski.

Stokrotka jest rośliną dekoracyjną (ozdobną), miododajną, jadalną, kosmetyczną i leczniczą (RL). Kwitnie prawie cały sezon wegetacyjny, dzięki temu dostarcza pszczołom pożytku na wytwarzanie głównie miodu wielokwiatowego. Mało kto wie, że stokrotka pospolita jest rośliną jadalną w całości, mającą lekko miętowy smak. Młode liście stokrotki to przede wszystkim bogactwo witaminy C i soli mineralnych – potasu, wapnia, fosforu, magnezu i żelaza. Młode liście i kwiatostany można dodawać do sałatek i zup. Nierozwinięte pączki kwiatowe można natomiast marynować w zalewie octowo-ziółowej jako namiastkę kaparów. Kwiatostany stokrotek nadają się do dekoracji dań. Warto nadmienić, że sławny badacz i podróżnik Aleksander von Humboldt, każdego roku kazał swemu kucharzowi przyrządzać z tej rośliny „zieloną zupę – zielonoczwartkową”.

Ta niewielka roślina zawiera wiele wartościowych substancji, między innymi: saponiny triterpenowe, olejki lotne, garbniki, śluz, flawonoidy, kwasy organiczne (jabłkowy i winowy), antocyjany i sole mineralne. Obfitość różnych substancji czynnych w jej składzie sprawiło, że zioło w średniowieczu było lekiem na wszystko. Najbardziej znana propa-



gatorka ziołolecznictwa w tym okresie św. Hildegarda z Bingen (1098-1179) w swych dziełach polecała stokrotkę pospolitą na „oczyszczanie krwi” i „rozjaśnianie umysłu”.

Surowcem zielarskim stokrotki pospolitej są kwiaty – *Flos Bellidis*. Suszy się je w temperaturze około 30-40°C, w miejscu przewiewnym, suchym i zacienionym. Jak dawniej tak i dziś właściwości lecznicze tego pospolitego gatunku flory polskiej są nadal doceniane. Napar z kwiatów stokrotki ma właściwości oczyszczające oraz powoduje wzmocnienie organizmu. Lepsze rezultaty uzyskamy stosując napar z kwiatów

i liści, bo zapewni więcej soli mineralnych oraz witamin. Napar można pić, ale także dodawać do kąpeli, poprawiając w ten sposób jakość skóry.

Obecność wielu substancji czynnych sprawia, że jest przydatny w zapobieganiu i leczeniu schorzeń górnych dróg oddechowych. Herbatki powodują poprawienie procesów trawienia. Poza tym mają silne właściwości przeciwzapalne i ściągające, dzięki zawartości flawonoidów, goryczy, garbników itd., a w przypadku zapalenia jelit oraz biegunki stanowią skuteczny środek zapobiegawczy.

Napar pomaga usuwać z organizmu szkodliwe substancje przemiany materii, tym samym poprawia czynności wątroby. Chroni stawy, oczyszczając krew między innymi z bardzo szkodliwego dla nich kwasu moczowego. Wspomaga leczenie dny moczanowej oraz gościca stawowego.

Garbniki i flawonoidy skutecznie leczą schorzenia skórne, stany zapalne, egzemę, trądzik, wypryski, a także przyspieszają gojenie się ran. Napar i odwar z kwiatów i liści może służyć do przecierania skóry bądź stosowania kompresów.

*Bellis perennis* jest gatunkiem charakterystycznym związku ChAll. *Cynosurion* oraz charakterystycznym zespołu ChAss. *Lolio-Cynosuretum* (opt.). Związek *Cynosurion* R. Tx. 1937 oraz zespół *Lolio-Cynosuretum* R. Tx. 1937 wchodzi w skład rzędu *Arrhenatheretalia* Pawł. 1928 i klasy *Molinio-Arrhenatheretea* R. Tx. 1937. Jest to uboga florystycznie, niska murawa na intensywnie użytkowanych pastwiskach, na nizu i pogórzcu.

**Rząd:** Astrowce (*Asterales*)

**Rodzina:** Astrowate (*Asteraceae*),  
Złożone (*Compositae*)

**Podrodzina:** Rurkokwiatowe, Rurkowe (*Asteroideae*), *Tubiflorae*, *Tubuliflorae*)

**Rodzaj:** Stokrotka (*Bellis*)

Gatunek: Stokrotka pospolita (*Bellis perennis*)



## W następnych numerach:

- Celebes – z wizytą u Torajów
- O współrzędnych geograficznych
- Portal flightradar24 i jego wykorzystanie na lekcji
- Logogryf pół żartem pół serio

