

# 100

## ROŚLIN

---

### W TWOJEJ KUCHNI

*Wykorzystaj moc natury!*



*Pamięci Rodziców tę książkę poświęcam*

Maria Szustakowska-Chojnacka

---

100

ROŚLIN

---

W TWOJEJ KUCHNI



Warszawa  
Wydawnictwo Lekarskie PZWL



*Wykorzystaj moc natury!*

© Copyright by Maria Szustakowska-Chojnacka, 2007  
© Copyright by Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2007

Wszystkie prawa zastrzeżone.

Przedruk i reprodukcja w jakiegokolwiek postaci całości bądź części książki bez pisemnej zgody wydawcy są zabronione.



Redaktor ds. publikacji popularnonaukowych: *Agata Góra*

Redaktor merytoryczny: *Hanna Kalinowska*

Redaktor techniczny: *Lidia Michalak*

Korekta: *Zespół*

Projekt okładki i stron tytułowych: *Lidia Michalak*

Zdjęcia kolorowe z agencji East News i z miesięcznika „Kuchnia”; szczegółowy wykaz na stronie 492

ISBN-10: 83-200-3309-8

ISBN-13: 978-83-200-3309-0

Wydanie I

Wydawnictwo Lekarskie PZWL

00-251 Warszawa, ul. Miodowa 10

tel. (0-22) 695-40-33

Księgarnia wysyłkowa:

tel. (0-22) 695-44-80

infolinia: 0 801-142-080

[www.pzwl.pl](http://www.pzwl.pl)

e-mail: [promocja@pzwl.pl](mailto:promocja@pzwl.pl)

Skład i łamanie: GABO s.c. Milanówek

Druk i oprawa: Pabianickie Zakłady Graficzne

# Spis treści

Wstęp	7	Tarnina	132
OWOCE	11	Truskawka i poziomka	134
Agrest 15		Winogrona	140
Ananas	18	Wiśnia i czereśnia	147
Awokado	22	Żurawina	152
Banan	26	WARZYWA	157
Berberys zwyczajny	30	Bakłażan	161
Brzoskwinia	33	Bób, soczewica, soja	165
Borówka czernica	36	Brokuł	172
Czarna porzeczka	41	Brukselka	175
Cytryna	46	Burak ćwikłowy	179
Dereń właściwy	50	Cebula	184
Dziki bez czarny	53	Chrzan pospolity	190
Dzika róża	57	Czosnek pospolity	194
Figa	60	Dynia, kabaczek, cukinia	199
Głóg	64	Fasola, fasolka szparagowa	206
Grejpfrut	67	Groch zwyczajny,	
Gruszka	71	groszek zielony	213
Jabłka	74	Karczoch	220
Jałowiec pospolity	79	Koper ogrodowy	223
Jarząb pospolity	83	Marchew	227
Jeżyna fałdowana	87	Ogórek	232
Kawon – arbuz	90	Papryka	237
Kiwi	93	Pietruszka zwyczajna	244
Malina	96	Pomidor	249
Mandarynka	101	Por	255
Melon	104	Rabarbar	259
Morela	107	Rzepa	262
Orzech	113	Rzodkiewka ogrodowa	265
Pomarańcza	119	Seler zwyczajny	268
Rokitnik zwyczajny	124	Szczaw	273
Śliwka	127	Szparag	277
		Szpinak	281

Ziemniaki	286	Melisa lekarska	374
Warzywa kapustne	293	Mięta pieprzowa	377
Warzywa liściowe	303	Mniszek lekarski	381
		Nagietek lekarski	384
		Ogórecznik lekarski	386
<b>ZIOŁA LECZNICZE</b>		Pieprz czarny i pieprz biały	389
<b>I PRZYPRAWOWE</b>	313	Pokrzywa zwyczajna	392
Arcydzięgiel litwor	317	Rozmaryn lekarski	396
Bazyliia ogrodowa	320	Rumianek pospolity	399
Biedrzyeniec anyż	323	Skrzyp polny	401
Cząber ogrodowy	327	Szałwia lekarska	403
Cynamon	329	Świetlik łąkowy	407
Dziurawiec zwyczajny	333	Tymianek pospolity	408
Estragon	335	Wanilia płaskolistna	412
Gorczyca biała	339	Wawrzyn szlachetny (liść laurowy)	415
Goździkowiec korzenny	341		
Imbir lekarski	344	<b>UŻYWKI</b>	419
Kardamon malabarski	349	Herbata	422
Kminek zwyczajny	353	Kawa	427
Kolendra siewna	356	Kakao	433
Krwawnik pospolity	360		
Lebiodka pospolita (oregano)	363	<b>TABELE</b>	447
Lipa drobnolistna i szerokolistna	366	Bibliografia	475
Łopian większy	368	Indeks	479
Majeranek ogrodowy	370		

# Wstęp

Rośliny zawsze znajdowały się w centrum zainteresowania człowieka, stanowiły bowiem jego główne źródło pożywienia, stały się więc niezbędne do życia na co dzień. Do dziś niektórzy ludzie (wegetarianie) żywią się wyłącznie roślinami. Przyroda nieustannie zaprasza nas do stołu, dostarczając wszystkiego co potrzebne do życia i zdrowia.

Bardzo wcześnie uprawą warzyw zajęto się na Dalekim i Środkowym Wschodzie oraz w Ameryce Południowej, skąd właśnie pochodzi wiele zdomowionych już u nas gatunków. Dotarły one do Europy w wyniku wypraw krzyżowych, wojen oraz dzięki karawanom handlowym. Z czasem uprawą warzyw zaczęto zajmować się na skalę przemysłową. W wielu krajach stanowi ona niebagatelny element gospodarki.

Okolo 8 tysięcy lat temu ludzie przestali zadowalać się tylko tym, co oferowała przyroda. Rozpoczął się proces selekcji owoców i uszlachetniania ich. Dzisiejsze obecne w handlu gatunki znacznie różnią się od tych pierwotnych.

Produkty pochodzenia roślinnego, jakimi są owoce i warzywa, powinny zajmować ważne miejsce w żywieniu człowieka, są bowiem niezbędne do życia na co dzień. Zawierają witaminy i składniki mineralne, błonnik oraz inne ważne związki, np. naturalne kwasy organiczne, związki zapachowe, pektyny.

We wszystkich roślinach występują składniki mineralne niezbędne do prawidłowego rozwoju organizmu. Uwalniane w procesie trawienia wykazują właściwości albo zasadotwórcze, albo kwasotwórcze. Do składników mineralnych kwasotwórczych należą: chlor, siarka, fosfor, czyli niemetały. Składnikami zasadotwórczymi są natomiast pierwiastki metaliczne, np. wapń, potas, sód, żelazo. Większość produktów spożywczych ma pewien nadmiar składników zakwaszających (należą do nich produkty pochodzenia zwierzęcego, z wyjątkiem mleka, natomiast z produktów pochodzenia roślinnego kwasotwórcze są produkty zbożowe).

W warzywach i owocach przeważają pierwiastki zasadotwórcze, np. potas, wapń i żelazo. Kwaśny smak owoców spowodowany jest obecnością kwasów organicznych (których produktami całkowitego spalania są w ustroju dwutlenek węgla i woda). Bardzo ważne jest, aby utrzymać w organizmie równowagę między składnikami kwasotwórczymi a zasadotwórczymi; trzeba tak dobierać produkty w dziennych racjach pokarmowych, aby występowały zawsze w odpowiednim stosunku.

Produkty roślinne, oprócz wysokiej wartości odżywczej, odznaczają się walorami smakowymi. Dzięki zawartości kwasów organicznych, olejków eterycznych itp. produkty te wpływają na pobudzenie łaknienia, powodują zwiększenie wydzielania śliny oraz soków trawiennych, ułatwiających przyswajanie przez organizm składników odżywczych

zawartych w pokarmie. Z uwagi na zawartość błonnika regulują pracę przewodu pokarmowego, mają wpływ na obniżenie stężenia cholesterolu we krwi itp.

W roślinach występują również flawonoidy, które są najczęściej obecne w liściach i kwiatach, a znacznie rzadziej w owocach czy nasionach. Związki te działają na organizm wielokierunkowo, np. uszczelniają naczynia krwionośne (rutyna), działają moczopędnie, przeciwwzakrzepowo (kwercetyna) itp.

Wiele roślin zarówno rosnących dziko, jak i uprawnych, wydziela lotne substancje, które odznaczają się właściwościami przeciwbakteryjnymi i grzybobójczymi.

Ich działanie od wieków wykorzystywała medycyna ludowa wielu krajów, mimo że nie dysponowała naukowym potwierdzeniem ich natury. Na przykład w leczeniu wrzodów i zakażonych ran stosowano i stosuje się nadal cebulę.

Niektóre rośliny, np.: czosnek, cebula, chrzan służyły i służą nadal do przedłużania przydatności żywności do spożycia. Ta użyteczność roślin powodowała, że chociaż nie znano ich składu chemicznego, ludzie zbierali dziko rosnące rośliny zarówno dla ich smaku, jak i ze względu na ich naturalne właściwości lecznicze. Pomagały w leczeniu różnych chorób.

Rośliny zawierające tzw. związki czynne oddziałujące leczniczo na organizm ludzki i pomagające zwalczać choroby – są ziołami leczniczymi. Związkami czynnymi w ziołach mogą być m.in.: słuzy roślinne, pektyny, kwasy organiczne, alkaloidy, antybiotyki, garbniki, witaminy.

Krajem o najdłuższej i najbogatszej tradycji wykorzystywania ziół są Chiny. Około 4500 lat temu legendarny cesarz Shen Nong wypróbował działanie 100 ziół i opisał 252 rośliny lecznicze, z których większość używa się do dzisiaj.

Wiedzę o roślinach leczniczych w Europie zawdzięczamy Hipokratesowi (V w p.n.e.). Był on znakomitym filozofem, lekarzem, przyrodnikiem, a jego niektóre zalecenia dietetyczne jeszcze dzisiaj są uważane za słuszne. Uczeń Hipokratesa, Treofast, nazywany ojcem botaniki, opisał 1000 roślin leczniczych. Starożytni Grecy bardzo cenili przyprawy i ich lecznicze właściwości. Opisali lecznicze właściwości m.in. mięty, majeranku, pieprzu.

Zioła aromatyczne to przyprawy nieodzowne w każdej kuchni. Nie dostarczają organizmowi substancji budulcowych, ale zawierają między innymi olejki eteryczne, które sprawiają, że pokarm staje się smaczny, witaminy, mikroelementy i substancje pobudzające ośrodkowy układ nerwowy. Przyprawy mają niewątpliwie walory smakowe, ale ułatwiają też trawienie. Najlepiej jednak stosować je z umiarem, gdyż przedawkowane mogą drażnić nerki, wątrobę oraz błonę śluzową przewodu pokarmowego.

W książce tej najbardziej popularne rośliny (owoce, warzywa, zioła) omówiono w układzie alfabetycznym. Zaprezentowano ich walory odżywcze i zdrowotne, podając również porady praktyczne i przepisy kulinarne.

Załączono tabele, które przedstawiają stosowanie warzyw, owoców, ziół w leczeniu niektórych schorzeń, zalecane herbatki ziołowe na niektóre dolegliwości, normy żywieniowe na wybrane składniki odżywcze, tak aby podkreślić rangę odżywczą, a przede wszystkim zdrowotną roślin.

Owoce, warzywa, rośliny lecznicze i przyprawowe są niezbędne w żywieniu człowieka i mają wpływ na stan jego zdrowia, a także przeciwdziałają powstawaniu wielu chorób metabolicznych.



„Przyszłość zdrowia zostanie odnaleziona w tym samym miejscu, w którym była zawsze – w różnych składnikach chemicznych owoców i warzyw” – spożywane regularnie mogą działać więcej niż jakiegokolwiek lekarstwo.

Dobierając produkty do spożycia, a w tym szczególnym przypadku rośliny, powinniśmy być świadomi ich wartości odżywczych i zdrowotnych. Pomoże nam to dokonywać prawidłowego ich zestawienia.

Istotną sprawą jest sposób przygotowania potraw (porady praktyczne), ponieważ nieprawidłowa obróbka produktów może powodować straty cennych składników pokarmowych.

„100 roślin w Twojej kuchni” kierujemy do szerokiego grona Czytelników, zajmujących się aspektami zdrowotnymi potraw, przygotowywanych w warunkach domowych z dostępnych na rynku artykułów spożywczych. W książce zamieszczono przepisy kulinarne związane z każdą omawianą rośliną. Może też ona stanowić lekturę uzupełniającą dla uczniów w szkołach gastronomicznych, dietetycznych itp.

Korzystajmy więc z darów natury, bo każdy z nas jest jej nieodłączną częścią. Tak jest od początków dziejów człowieka.





# Owoce







# Owoce

Owoce są produktami bardzo cenionymi przez dietetyków i żywieniowców. Zawierają bowiem wiele witamin (witaminy C, prowitamina A), związków mineralnych (szczególnie mikroelementów) oraz błonnik. (Należy zaznaczyć, że większość owoców zawiera małe ilości witamin z grupy B, nie występuje w nich witamina D).

Owoce na ogół zawierają 80–90% wody, niewielką ilość tłuszczów – 0,1–0,3% (z wyjątkiem orzechów), 3–18% węglowodanów. Skrobia znajduje się w owocach niedojrzałych, a w miarę ich dojrzewania przemienia się w cukry proste (dlatego owoce dojrzałe są łatwiejsze do strawienia niż niedojrzałe). Zawierają 0,3–0,6% błonnika, 0,5–2% białka.

Woda stanowi dominujący składnik owoców. Jest niezbędna do życia człowieka, ponieważ wszystkie przemiany biochemiczne zachodzą w środowisku wodnym. Główna rola wody w organizmie polega na tym, że jest ona dobrym rozpuszczalnikiem ciał stałych, cieczy oraz gazów, które w postaci roztworów wodnych są rozprowadzane po całym organizmie.


Ogólnie można powiedzieć, że o wartości żywieniowej owoców decydują zawarte w nich witaminy i związki mineralne.

Do prawidłowego rozwoju organizmu człowiek potrzebuje, poza wodą, cukrami, białkami, tłuszczami, składnikami mineralnymi, makro- i mikroelementami, również niewielkich ilości substancji organicznych zwanych witaminami. Występują one w produktach spożywczych (głównie w warzywach i owocach) w postaci czynnej biologicznie lub związków, które organizm przekształca w witaminy. Substancje te nazwano prowitaminami.

Owoce różnią się pod względem zawartości poszczególnych składników mineralnych i witamin. To właśnie wpłynęło na ich podział na 3 grupy, które należy uwzględnić w tzw. dziennych racjach pokarmowych opracowanych przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie:

- owoce zawierające duże ilości witaminy C, np. porzeczki, truskawki, owoce cytrusowe, głównie cytryny, pomarańcze, grejpfruty, w których witamina C jest wyjątkowo trwała,
- owoce zawierające duże ilości karotenu, np. melon, morele, a więc owoce o pomarańczowym lub ciemnożółtym miąższu (tabele),
- inne owoce, np. jabłka, gruszki, wiśnie, które nie odznaczają się większą zawartością witamin i składników mineralnych.

Owoce są również źródłem innych związków ważnych dla organizmu człowieka, takich jak naturalne kwasy organiczne, związki zapachowe, pektyny. Owoce, zwłaszcza banany, owoce suszone, zawierają dużo potasu, który pomaga w regulacji ciśnienia krwi itp.



Owoce są też cennym źródłem przeciwutleniaczy, jak bioflawonoidy, witamina C, które pomagają chronić przed chorobami nowotworowymi.

Ze względu na swoją niskokaloryczność owoce są doskonałym pożywieniem dla osób odchudzających się (ich wartość kaloryczna waha się od 35 do 80 kcal/100 g produktu).

W myśl raportów Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) powinno się spożywać dziennie przynajmniej 5 porcji różnych owoców i warzyw. Taka porcja powinna się składać z jabłka czy pomarańczy albo filiżanki soku z owoców, takich jak winogrona albo maliny, lub szklanki soku owocowego z jednego rodzaju owocu. Część porcji można zastąpić suszonymi lub mrożonymi owocami. Jeśli jest to możliwe, należy kupować owoce konserwowane we własnym soku, bez dodatku cukru.

Owoc jest całkowicie rozwiniętą i dojrzałą zalążnią, zawierającą nasiona powstałe w jej wnętrzu z zapłodnionych zalążków. Owoce dzieli się na mięsiste oraz suche.

Owoce suche mają owocnię twardą, wysychającą w czasie dojrzewania, która osłania znajdujące się w niej nasiona. Owoce tego typu mają np. kasztan jadalny, groch, truskawka. Owoce mięsiste są soczyste, żywo ubarwione w celu zwabienia zwierząt, które zjadając je, przyczyniają się do rozsiewania nasion. Owocnia tych owoców składa się z trzech warstw: zewnętrznej (skórka owocu), środkowej (miąższ owocu) i wewnętrznej (okrywa nasienna). Ten typ owoców występuje np. u wiśni, brzoskwini, jabłka.

Wśród owoców mięsistych ważną grupę stanowią owoce cytrusowe, do których zaliczają się cytryny, pomarańcze, grejpfruty.



**Agrest** należy do bardzo popularnych gatunków krzewów owocowych. Jest jedną z najmłodszych u nas roślin uprawnych. Znanych jest ok. 50 gatunków agrestu, występujących głównie w Ameryce Północnej, a także w Europie, Azji i Afryce. Owocem jest kulista lub lekko wydłużona jagoda o barwie białej, żółtej lub czerwonej.

## WALORY ODŻYWCZE I ZDROWOTNE

Owoce agrestu (100 g) zawierają: 11,8 g węglowodanów (zwłaszcza glukozę i fruktozę), 0,8 g białka, 0,2 g tłuszczu, 2 mg sodu, 230 mg potasu, 20 mg wapnia, 26 mg fosforu, 0,5 mg żelaza, 160 µg beta-karotenu, 0,58 mg witaminy E, 0,041 mg witaminy B<sub>1</sub>, 0,028 mg witaminy B<sub>2</sub>, 25,9 mg witaminy C. Owoce agrestu dostarczają ok. 40 kcal energii. Są kwaśne, gdy nie są dojrzałe, bo zawierają w 100 g aż 1400 mg kwasu jabłkowego. Zawierają też znaczne ilości pektyn oraz 6–12% kwasów organicznych.

Owoce agrestu mają właściwości lecznicze i zalecane są przy zaburzeniach przemiany materii. Działają moczopędnie, oczyszczająco, pobudzają apetyt, zmniejszają przekrwienia wątrobowe oraz wzmagają perystaltykę jelit. Zalecane są w przypadku artretyzmu, braku łaknienia, przewlekłych dolegliwości żołądkowych.

## PORADY PRAKTYCZNE

Dojrzałe owoce można spożywać na surowo. Niedojrzały agrest zawiera dużo pektyn i nadaje się świetnie na galaretki lub jako dodatek żelujący do owoców, które pektyn nie zawierają lub mają ich mało, np. truskawki. Niedojrzałe lub przejrzałe owoce mogą być kandyzowane lub przetwarzane na kompoty, konfitury, dżemy, marmolady i nadzienia do cukierków. Amatorzy domowych ciast wysoko cenią kruchy placki i knedle, ciasteczka przekładane dżemem agrestowym (lub konfiturą). Wielu zwolenników ma również wino agrestowe, należy ono do najpopularniejszych win domowych.

Agrest ma wyjątkowo delikatną strukturę mięszu, szczególnie w okresie pełnej dojrzałości. Trzeba zwracać uwagę na tę właściwość, aby nie dopuścić do strat cennych składników odżywczych podczas sporządzania potraw i przetworów.

Owoce świeże są najcenniejsze, bo najbogatsze w witaminy. Owoce przeznaczone na zupy, kompoty, przeciery mogą być w gorszym gatunku, ale muszą być całkowicie zdrowe. Agrest

Wino agrestowe ma wielu zwolenników i należy do najpopularniejszych win domowych