

Steffen Guido Fleischhauer
Jürgen Guthmann
Roland Spiegelberger



Jadalne rośliny dziko rosnące

Lecznicze właściwości
i składniki odżywcze
200 gatunków
polskich roślin



**Steffen Guido Fleischhauer
Jürgen Guthmann
Roland Spiegelberger**



Jadalne rośliny dziko rosnące

**Lecznicze właściwości
i składniki odżywcze
200 gatunków
polskich roślin**



REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Kamil Gałczyński
ILUSTRACJE: Hatice Uslu, Timm Fleischhauer
KOREKTA MERYTORYCZNA: Kristin Bamberg, Monachium

Wydanie III – dodruk
Białystok 2020
ISBN 978-83-8168-599-3

Tytuł oryginału: *Essbare Wildpflanzen. 200 Arten bestimmen und verwenden*

Copyright © 2007 by AT Verlag Baden / Switzerland

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2014
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wprowadzenie 7

Opisy roślin 9

Uwaga, niebezpieczeństwo pomyłki! 284

Tabela okresu zbiorów 299

Ważne substancje roślinne 316

Bibliografia 329

Alfabetyczny spis roślin 333

Wprowadzenie

W przyrodzie mamy szeroki wybór dziko rosnących roślin jadalnych. Charakteryzują się wysoką zawartością cennych substancji i wzbogacają nasz jadłospis. Od wieków nasi przodkowie zbierali dzikie rośliny. Były one dla nich jednocześnie pożywieniem i lekiem. Codzienne stosowanie spowodowało, że dla ludzi nie było tajemnicą, które z części roślin są szczególnie smaczne lub delikatne i jak, w miarę zmiany pór roku, zmieniają się ich właściwości. Niektóre z nich lub ich części można przechowywać w postaci nieprzetworzonej, co stwarza dobrą okazję do robienia zapasów. Także działanie roślin na organizm poznawano przez praktykę. Zebrane w ten sposób doświadczenia były następnie przekazywane z pokolenia na pokolenie. Ta cenna wiedza pomagała chronić zdrowie i przeżyć. Wreszcie stała się bezcenną częścią naszej kultury.

W nowszych czasach wiedza na temat jadalnych i leczniczych roślin została wyparta przez rozwój przemysłu spożywczego. Dziś jednak zaczyna się na nowo odkrywać tę skarbnicę. Dania zawierające dzikie rośliny można znaleźć nawet

w menu renomowanych restauracji. Rosną na skraju dróg, w lesie i na łące – jest ich tyle, że spokojnie wystarczą na dobry obiad. Różne kształty, kolorowe kwiaty, tysiące form i zapomniane, intensywne zapachy – oto cudowny świat roślin. Dla współczesnego człowieka wyprawa z koszykiem po pożywienie pochodzące wprost z natury to niemal egzotyczne przeżycie. Pożywienie, którego nigdzie nie można kupić, które samemu się zbiera, przyrządza, a potem – czysta rozkosz dla podniebienia. Książka, którą trzymasz w ręku, ma być dla Ciebie przewodnikiem w takich wyprawach, ponieważ ważne jest nie tylko to, które rośliny są jadalne, a które trujące, ale także to, jakich części roślin można używać w danej porze roku. Rozpowszechniony strach przed tasiemcem bąblowcowym wielojamowym nijak ma się do rzeczywistego ryzyka. Liczba nowych zachorowań jest znikoma. Jeżeli byłoby inaczej, także warzywa i owoce z upraw przemysłowych powinny wzbudzać strach, ponieważ tasiemce są obecne zarówno na terenach rolniczych, jak i dzikich. Za znacznie bardziej prawdopodobne

źródło zakażeń uchodzi pył z gruntów rolnych zakażony odchodami lisów (por. Fleischhauer 2006:17). W tej książce zebraliśmy informacje o 200 najważniejszych i najbardziej u nas rozpowszechnionych dzikich roślinach jadalnych, ich identyfikacji, sposobach zbioru i zastosowaniu w kuchni. Aby umożliwić łatwe rozpoznanie przez cały okres wegetacji, są one uszeregowane według kształtu liści (patrz informacje na lewym skrzydełku okładki). Opisy, rysunki

i fotografie pozwolą jednoznacznie zidentyfikować jadalne rośliny, a wskazówki dotyczące zastosowania w kuchni pokażą, w jaki sposób najlepiej ich używać. Dodatkowo, podajemy informacje na temat składników zawartych w roślinie (więcej na ten temat na stronie 316 i kolejnych) oraz najważniejszych działaniach leczniczych.

Życzymy wiele radości podczas wędrówek po wspaniałym świecie roślin!

Opisy roślin

Jastrzębiec kosmaczek

Hieracium pilosella L.
Asteraceae, astrowate



bylina 0,3 m od maja do października żółty

Roślina murawowa. Występuje także w rzadkich lasach i na ubogich w wapń wrzosowiskach, na glebach gliniastych i piaszczystych, do wysokości 2000 m. n.p.m.

Zastosowanie w kuchni

Liście: z nieco włochatych liści jastrzębca można wyciskać sok w okresie od kwietnia do maja. Robi się to albo przez wrzucenie ich w stanie surowym do elektrycznego wyciskacza, albo duszenie w wodzie i przetarcie przez sito. Sok można stosować jako cierną przyprawę do zup, wywarów lub soków warzywnych. Liście można też pokroić w drobne paski i dodać w postaci surowej do sałatek lub twarogu ziołowego albo udusić i zmienić w pikantne frykadele wegetariańskie ze zboża i warzyw liściastych, dodać do chleba warzywno-ziołowego itp.

Kwiaty: pierwsze pąki kwiatowe pojawiają się w okresie od kwietnia do maja. W postaci surowej lub gotowanej mogą stanowić doskonały do-

datek do sałatek i dań warzywnych. Można je też marynować jak kapary. W okresie od maja do października kwiatów można używać jako jadalnej dekoracji sałatek, do posypywania kanapek, dań warzywnych lub zup.

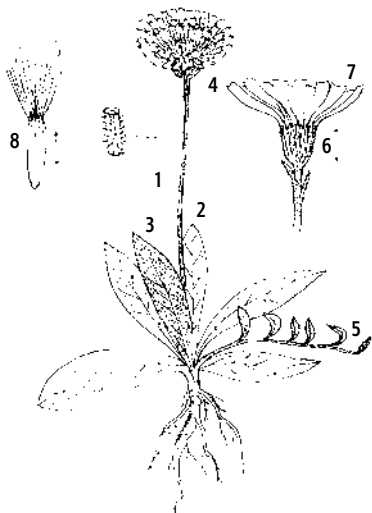
Smak: roślina ma cierny smak. Pewną niedogodnością mogą być włoski na liściach, ale w przypadku przyrządzenia zgodnego z opisem są one niewyczuwalne. Kwiaty mają łagodniejszy smak niż liście.

Wszystkich innych środkowoeuropejskich odmian jastrzębca (*Hieracium*, podgatunek *Pilosella* i podgatunek *Hieracium*) można używać w podobny sposób. Jednakże niektóre z nich są już bardzo rzadkie lub pod ochroną.





1. Łodyga jest bezlistna.
2. Łodyga i górne powierzchnie liści są owłosione.
3. Spodnia część liści jest filcowata.
4. Na każdej łodydze rośnie tylko jeden kwiat.
5. Owłosiony jastrzębiec kosmaczek rozmnaża się za pomocą długich, ulistnionych rozłogów.
6. Liście, które otulają kwiaty, często są owłosione.
7. Kwiaty od spodu zwykle mają czerwone paski.
8. Nasiona są czarne i mają ok. 2 mm długości, są otoczone wianuszkiem włosów o długości ok. 3 mm.



Cenne substancje

Śluzy, umbeliferon, flawonoidy, garbniki i gorycze.

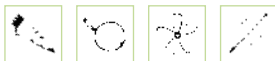
Działanie lecznicze

W medycynie ludowej herbatę z tej rośliny (2 łyżeczki na filiżankę) stosuje się jako środek przeciwzapalny i lekko moczopędny przy chorobach układu oddechowego, pęcherza moczowego i nerek. Właściwości rozkurczające sprawiają, że używa się jej w przypadku chorób jelit i lekkich biegunek.

Tobołki polne

Thlaspi arvense L.

Brassicaceae, kapustowate



roślina jednoroczna | 0,4 m | od maja do sierpnia | biały



Na polach uprawnych o żyznych glebach gliniastych i ilastych, na wysokości maks. 1400 m. n.p.m.

Zastosowanie w kuchni

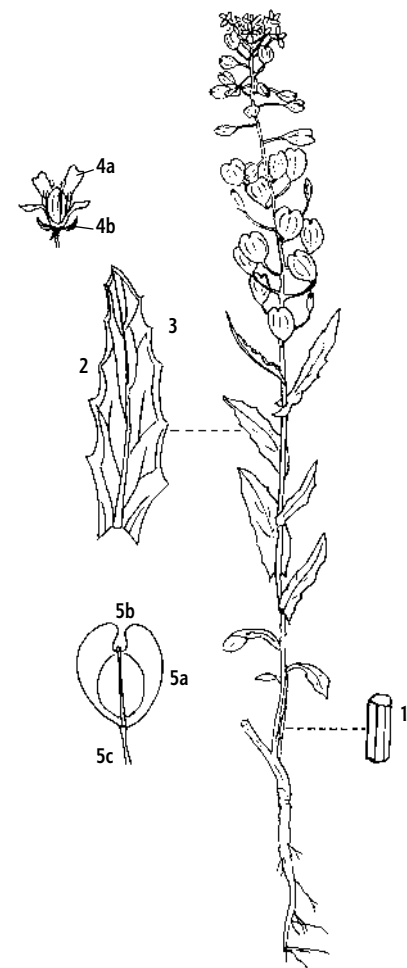
Korzeń: korzenie można zbierać u roślin, które jeszcze nie zaczęły kwitnąć, w okresie od kwietnia do maja, dopóki są jeszcze miękkie. Obrane można dodawać do dań jednogarnkowych, zup, purée warzywnych i sufletów.

1. Łodyga jest kanciasta.
2. Liście są podługne.
3. Brzegi liści są ząbkowane.
4. Małe kwiaty mają 4 białe płatki (4a) i 4 płatki kielicha (4b).
5. Owoce są płaskie, na brzegach ma skrzydełka (5a), na górze jest wcięty (5b) i posiada szypułkę (5c).

Roślina ma zapach czosnku.

Nasiona: w okresie od sierpnia do września z nasion wyłacza się olej jadalny; w tym celu nasiona można ześrutować i wycisnąć w młynku do wyłaczania oleju, albo wrzucić śrutę do wrzącej wody i zebrać olej unoszący się na powierzchni.

Kwiaty: w okresie od maja do czerwca można je stosować jako jadalną, lekko pikantną dekorację potraw. Jeszcze nierozwinięte kwiatostany razem z górną częścią szypulek kwiatowych służą jako pikantny dodatek do sałatek lub,



smażone na maśle, jako delikatne warzywo.

Liście: w okresie od kwietnia do czerwca można je dusić tak jak warzywa lub pokrojone w paski dodawać do sałatek.

Smak: roślina przypomina w smaku kapustę, zbliżając się do łagodnej gorzycy.

Cenne substancje

Olejek eteryczny, goryczce, olej goryczkowy, witaminy i magnez.

Działanie lecznicze

Tobołki polne jako roślina lecznicza jest prawie nieznaną, chociaż ze względu na swoje właściwości antibakteryjne można ją stosować przy zapaleniu nerek zarówno zewnętrznie (w postaci nalewki lub herbaty), jak i wewnętrznie (w postaci herbaty). Poza tym roślina łagodzi dolegliwości miesiączkowe, zapalenia w obrębie macicy i owrzodzenia błony śluzowej macicy, a w postaci nasiadówek działa leczniczo w przypadku zapalenia sromu. Roślina stosowana zewnętrznie łagodzi zapalenia skóry. W tym celu przykłada się kompresy, przemywa skórę herbatą z rośliny lub przygotowuje kąpiel.

Żywokost lekarski, koszywał

Symphytum officinale L.

Boraginaceae, ogórecznikowate



bylina	0,8 m	od maja do lipca	czerwonawy, fioletowy lub żółtawobiały
--------	-------	---------------------	---

Występuje na wilgotnych lub podmokłych łąkach oraz lasach łąkowych, na żyznych glebach gliniastych różnego typu, na terenach do



wysokości ok. 1000 m. n.p.m. Jest wskaźnikiem żyzności gleby.

Zastosowanie w kuchni

Kwiaty: na żywokoście pąki kwiatowe i kwiaty pojawiają się w okresie od maja do lipca. Można je spożywać na surowo albo posypywać nimi sałatki, np. sałatkę ogórkową. Można je też gotować jak warzywa.

Łodyga i pędy: młode, jeszcze elastyczne łodygi i wierzchołki pędów, oskrobane i pozbawione włókien można w postaci posiekanej dodawać do sałatek albo, po krótkim smażeniu i lekkim posoleniu, używać w charakterze warzywa na patelnię i do zapiekania.

Korzenie: można zbierać w okresie od września do wiosny, o ile zie-

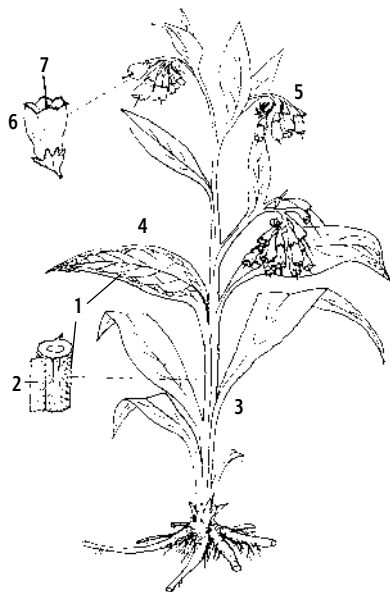
mia nie jest zamrażnięta, i spożywać na surowo w postaci oskrobanej lub oczyszczonej. Można je też gotować jak warzywa albo wysuszyć, ześrutować i uprażyć, a następnie zaparzać z nich kawę.

Liście: małe i duże, miękkie liście można zbierać w okresie od kwietnia do lipca i dodawać do sałatek i sosów sałatkowych w postaci pokrojonej lub, po posiekaniu, do mieszanek ziołowych. Można je też przyrządzać jak warzywa liściaste lub roladę z liści, także zapiekać w cieście albo stosować jako dodatek łagodzący smak zbyt wyrazistych, mocno gorzkich, ostrych lub bardzo kwaśnych potraw. Można też wycisnąć z nich zielony sok bogaty w składniki mineralne i dodać go do lemoniady lub innych napojów albo soków. Suszone liście dawniej były używane jako dodatek do tytoniu papierosowego.

1. Cała roślina jest owłosiona i szorstka w dotyku.
2. Łodyga jest kanciasta i rozłożysta na końcach.
3. Dolne liście mają długie szypułki.
4. Liście są jasnozielone i mogą dorastać do 25 cm długości.
5. Kwiatostany są uszypułkowane.
6. Kwiaty mają długość 1–2 cm i kształt rurek lub dzwonków.
7. Z kwiatów wystają szypki słupków.

Smak: smak korzeni przypomina wężymord. Części nadziemne rośliny w stanie miękkim smakują jak ogórki. Nieprzetworzone mają drobne włoski.

Wskazówka! Ponieważ liście różnią się od liści trującej naparstnicy purpurowej (*Digitalis purpurea*) tylko na brzegach, łatwo można pomylić obie rośliny ze sobą (patrz ilustracje na stronach 294–295). Roślina zawiera alkaloidy pirolizydynowe. Ponieważ substancje te mogą być szkodliwe dla wątroby, rośliny należy używać ostrożnie. Z drugiej strony, żywokost od wieków jest ceniony jako roślina lecznicza i jadalna, przez co spożywa się go w dużych ilościach i nie opisywano jego szkodliwego



wpływu na zdrowie człowieka. Najszym zdaniem okazjonalne spożywanie niewielkich ilości nie jest groźne dla zdrowia. Dodatkowe informacje podajemy na stronie 316.

Cenne substancje

Alantoina, garbniki (do 6%), śluzu, skrobia, triterpeny, 1–3% asparaginy, fitosterole, 0,04–0,6% pirolizydy.

Działanie lecznicze

Żywokost jest ważną rośliną leczniczą i stosuje się go zewnętrznie w różnych postaciach (okładów, maści, kremów lub żeli) w przypadku bólów stawów, zapaleń ścięgien, dny moczanowej, stłuczeń, złamań kości, zapaleń żył, obrzęków gruczołów i zapalenia gruczołów piersiowych. W medycynie ludowej, żywokost w postaci naparów jest także stosowany wewnętrznie przy reumatyzmie, zapaleniu oskrzeli i zapaleniu otrzewnej.

Babka lancetowata

Plantago lanceolata L.

Plantaginaceae, babkowate



bylina 0,5 m od maja do września brązowawy

Rośnie na łąkach i stanowiskach murawowych różnego rodzaju, na

glebach gliniastych, do wysokości ok. 1900 m. n.p.m.

Zastosowanie w kuchni

Liście: liście babki lancetowatej w okresie od kwietnia do czerwca wydzielają intensywny zapach. Należy zbierać delikatne liście ze środka rozety. Ze względu na mocne włókna przebiegające wzdłuż liści, należy je ścinać w poprzek. Stanowią one dobrą bazę do sałatek i potraw z warzyw. Przykładowo, można je gotować jak szpinak i dodawać do omletów albo jajecznicy. Nadają się także do kanapek, do dekoracji, a po wyciśnięciu soku można je stosować nawet do napojów alkoholowych.



Kwiaty: delikatne pąki kwiatowe można zbierać od maja do lipca. Można je chrupać, dodawać do sałatek, dusić na patelni lub marynować w oleju albo occie. Są prawdziwym delikatesem.

Nasiona: pojawiają się w okresie od sierpnia do października. Można ich używać do wzbogacenia smaku potraw warzywnych. Można też wyłoczyć zawarty w nich olej można i użyć jako orzechowego oleju np. do sałatek i na tosty.

Korzeń: korzenie zbiera się w okresie od października do kwietnia. Są rozgałęzione, dlatego trzeba je dokładnie umyć. Następnie można je pokroić na małe kawałki i razem z innymi warzywami pokrojonymi w kostkę, takimi jak pomidory, papryka albo marchewka ugotować do miękkości, lekko posolić i ewentualnie w połączeniu z jajkiem lub mąką wykorzystywać jako nadzienie do ciast i pożywnych strudli.

Smak: roślina, a zwłaszcza pąki kwiatowe, smakują jak pieczarki.

Wszystkich innych środkowoeuropejskich gatunków babki (*Plantago*) można używać w podobny sposób.

Cenne substancje

2–3% glikozydów (irydoidów), słuzy, saponiny, flawonoidy (główne ich składniki to apigenina i luteolina),

kwasy krzemowy (ponad 1%), cynk, potas, duża zawartość witaminy C i B.

Działanie lecznicze

Od czasów starożytnych jest jedną z najczęściej stosowanych roślin leczniczych, prawdopodobnie ze względu na bardzo powszechne występowanie. Jeszcze dziś suszone ziele stosowane jest w celach leczniczych. Do filiżanki wysypuje się dwie łyżeczki suszonego ziele, dodaje wrzącej wody i pozostawia na 15 minut do zaparzenia. Wszystkie rośliny należące do rodziny babkowatych działają antybakteryjnie, oczyszczająco i orzeźwiająco. Okłady z babki lancetowatej stosuje się w przypadku zranień, zapaleń skóry, oparzeń, obrzęków i ukąszeń owadów. Wyciąg z tej rośliny uchodzi za doskonały środek leczniczy w przypadku zapalenia oczu. Stosowana wewnętrznie łagodzi dolegliwości górnych dróg oddechowych i zapalenia w obszarze jamy ustnej i gardła. Stosowana jest również w przypadku zapalenia błony śluzowej żołądka i chorób zapalnych dróg moczowych. Świeże, rozarte w dłoniach liście można zastosować jako pierwszą pomoc w tamowaniu krwawień oraz uządleń owadów.



Marzanka wonna

Galium odoratum (L.) Scop.

Rubiaceae, marzanowate

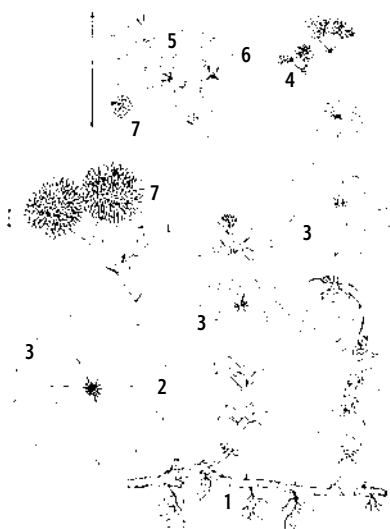


bylina 0,25 m maj biały

Występuje w bujnych lasach bukowych i liściastych mieszanych, na żyznych glebach gliniastych, na wysokości do 1400 m. n.p.m.

Zastosowanie w kuchni

Liście: zielone liście marzanki wonnej zbierane są w okresie od kwietnia do czerwca. Zbiera się 3–4 górne okółki z jeszcze niezakwitłej rośliny, następnie liście pozostawia



na okres 1–2 dni do przywędnięcia, ponieważ charakterystyczny aromat wydziela się dopiero w czasie suszenia. Potem można je stosować jako wzmacniacz smaku do kruszonów ziołowych albo herbat. Suszone pędy są też używane do aromatyzowania napojów alkoholowych i słodkich potraw z mleka (kremów, puddingów lub lodów) oraz jako przyprawa do potraw warzywnych.

Kwiaty: można je marynować w winie w okresie od maja do czerwca, uzyskując wyborne wino ziołowe.

Wskazówka! Ze względu na zawartość kumaryny (patrz strona 323), stosować tylko ok. 3 g na litr aromatyzowanego płynu. W przypadku nadmiernego spożycia kumaryna może wywołać bóle głowy.

Smak: roślina posiada słodki smak i zapach charakterystyczny tylko dla marzanki wonnej.

1. Na korzeniu tworzą się nowe pędy.
2. Poszczególne listki są wąskie, lancetowate i mają długość ok. 4 cm. Na brzegach i na środkowym unerwieniu są szorstkie.
3. Na tej samej wysokości wyrasta od 6 do 8 listków, tworząc tzw. okółki.
4. Kwiaty są zebrane w kwiatostan o parasolowatym kształcie.
5. Poszczególne kwiaty są białe i lejkowate.
6. Kwiaty są zakończone spiczasto.
7. Owoce posiadają elementy czepne, co pozwala na ich rozsiewanie.

Cenne substancje

Kumaryna, garbniki i gorycze, asperulozyd i inne glikozydy oraz flawonoidy.

Działanie lecznicze

Roślina obecna jest w gotowych preparatach zapobiegających chorobom żył oraz zaburzeniom przekrwienia. Herbata (1 łyżeczka na 250 ml wody) w medycynie ludowej jest stosowana jako środek rozkurczowy w przypadku bólów brzucha i do wzmocnienia wątroby. Z rośliny można zrobić lecznicze wino o właściwościach ułatwiających zasypianie, poprawiających nastrój i pomagających w dolegliwościach sercowych. Suszone ziele razem z innymi ziołami, takimi jak lawen-

da i melisa nadaje się do wypełniania usypiających poduszek ziołowych. Świeże, rozarte w dłoniach liście można przykładać do małych ran i miejsc ukąszeń owadów.

Przytulia zwyczajna

Galium mollugo agg.

Rubiaceae, marzanowate



bylina 0,8 m od maja do września biały

W lasach i zaroślach, na łąkach i lasach łąkowych, na żyznych glebach gliniastych i ilastych, do wysokości 1700 m. n.p.m.





Zastosowanie w kuchni

Liście i łodyga: liście i delikatną łodygę można wykorzystywać jako dodatek do dań z warzyw liściastych niemal przez cały rok, ponieważ małe przytulie można znaleźć pod pokrywą śniegu także zimą. Soczyste wierzchołki pędów w kwietniu mają szerokie szypułki i małe, miękkie, liście zebrane w okółki. Stanowią wyborną bazę do sałatek.

Kwiaty: pąki kwiatowe i kwiaty można zbierać od maja do września, a następnie używać ich do posypywania sałatek. Z soku ugotowanych kwiatów można zrobić słodki pudding. Kwiaty dodane do lemoniady ziołowej i innych napojów nadadzą im wspaniały aromat.

Nasiona: małe nasiona dojrzewają w okresie od sierpnia do września. Przechowuje się je w ciemnych naczyniach i zimą dodaje w charakterze świeżych kielków lub po uprażeniu, zastępuje nimi kawę.

Smak: na wiosnę roślina smakuje jak mieszanka łagodnej sałaty siewnej i rukoli.

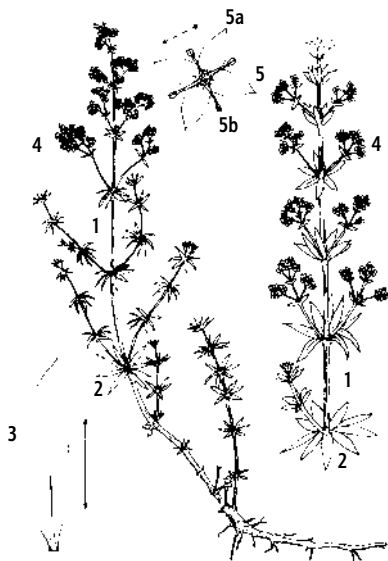
Działanie lecznicze

W ziołolecznictwie ziele stosowane jest do pobudzenia czynności nerek i usunięcia złogów za pośrednictwem układu limfatycznego. Ponadto, roślina ma właściwości pobudzające.

Cenne substancje i inne działania lecznicze

Patrz przytulia czepna (*Galium aparine*), po prawej stronie.

1. Łodyga jest kanciasta.
2. Liście złożone są z małych listków (3), które w większości otaczają łodygę.
3. Długość listków jest pięć razy większa niż ich szerokość.
4. Kwiaty zebrane są w wierzchołki, mają matowobiałą barwę i rozmiar zaledwie 3 mm.
5. Pojedynczy kwiat składa się z 4 płatków (5a) i 4 pylników (5b).



Przytulia czepna

Galium aparine agg.

Rubiaceae, marzanowate



roślina jednoroczna	1,5 m	od czerwca do października	biały
------------------------	-------	-------------------------------	-------

Występuje na skraju żywopłotów oraz jako część składowa żywnych ziołorośli, na glebach gliniastych i ilastych, do wysokości ok. 1000 m. n.p.m. Jest wskaźnikiem występowania azotu w glebie.

Zastosowanie w kuchni

Liście i pędy: z nieco włochatych liści i pędów przytulii czepnej można wycisnąć sok w okresie od maja do sierpnia. Robi się to albo przez wrzu-



cenie ich w stanie surowym do sokownika, albo duszenie w wodzie i przetarcie przez sito. Sok jest bazą do zup, wywarów i napojów witaminowych. Liście można dusić. Przygotowane w ten sposób i podgrzane można stosować jako nadzienie warzyw, dodaje się je do sufletów, zup, frykadeli wegetariańskich, ciasta na chleb ziołowo-warzywny, dań jajecznych (omletów, jajecznicy) lub twarogu ziołowego. Ze świeżych i wysuszonych części całej rośliny można robić herbatę.

Kwiaty: mające łagodny, ziołowy posmak kwiaty można zbierać w okresie od maja do października i stosować jako jadalną dekorację np. surowych potraw.

Nasiona: można je suszyć w okresie od września do października, lekko uprażyć w piekarniku lub na patelni i zaparzać jak kawę.

Smak: roślina ma lekko saładowy smak. Pewną niedogodnością mogą być włoski na liściach, ale w przypadku przyrządzenia zgodnego z opisem stają się miękkie.

Cenne substancje

Glikozydy, takie jak asperulozyd, niewielka ilość alkaloidów, garbniki, olejek eteryczny.

Działanie lecznicze

W medycynie roślina wykorzystywana jest jako środek moczopędny, w dolegliwościach miedniczek

nerkowych i wrzodach. Roślina ma mieć działanie pobudzające przepływ limfy i oczyszczające krew. Dawniej uchodziła za skuteczną przeciwko rakowi. Homeopatycznie bywa stosowana w przypadku obrzęków gruczołów i nowotworów. Ziele jest też używane w tradycyjnej medycynie chińskiej i przyporządkowane wątrobie, woreczkowi żółciowemu i pęcherzowi moczowemu

Lepnica rozdęta

Silene vulgaris (Moench) Garcke
Caryophyllaceae, goździkowate



bylina 0,5 m od maja do września biały

Zasiedla suche, słoneczne i często skaliste stanowiska na najróżniejszych glebach. Roślina pionierska.

Zastosowanie w kuchni

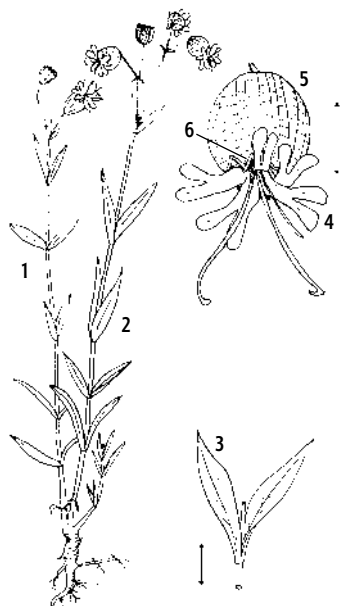
Liście: lepnicę rozdętą wypuszcza pierwsze krótkie pędy i delikatne liście przed okresem kwitnienia w kwietniu i maju. Ulistnione wierzchołki pędów i liście mają jeszcze miękkie szypułki, które także są jadalne. Zrywa się je czubkami palców, kroi w paski i na surowo dodaje do różnych sałatek, na chleb z masłem albo do twarogu i masła ziołowego. Liście i wierzchołki pę-

dów mają łagodniejszy smak, jeżeli pozostawi się je drobno pokrojone i posolone albo sparzy krótko wodą. Zmieszane z innymi warzywami i ziołami liście i wierzchołki pędów są smacznym nadzieniem do pierogów i sufletów. Można z nich także zrobić purée do zupy kartoflanej albo dodać do szpinaku.

1. Roślina rośnie pionowo.
2. Liście rosną po przeciwnych stronach łodygi.
3. Wąskie liście mają kolor niebieskozielony.
4. Płatki kwiatów są wyraźnie rozdzielone na brzegach.
5. Kielich kwiatu sprawia wrażenie nadmuchanego.
6. Na wierzchołku kielich ma 6 ząbków.



Smak: roślina ma grochowy, cierpki smak. Z biegiem czasu staje się on coraz bardziej gorzki.



Cenne substancje i właściwości lecznicze – podobnie jak w przypadku firletki poszarpanej (*Silene flos-cuculi*), patrz poniżej.

Firletka poszarpana

Silene flos-cuculi (L.) Clairv.

Caryophyllaceae, goździkowate



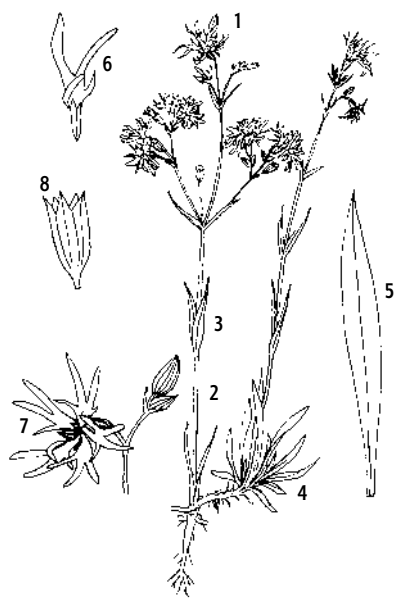
bylina 0,8 m od maja do lipca różowy

Rośnie na łąkach od wilgotnych do podmokłych i w rowach, na glebach gliniastych i ilastych, na wysokości ok. 1400 m. n.p.m.

Zastosowanie w kuchni

Kwiaty: firletkę poszarpaną można rozpoznać po jej pięknych, luźno zwisających i lekko rozchylnych kwiatach. W okresie od maja do lipca doskonale nadają się jako jadalna dekoracja potraw. Zachowamy piękny kształt płatków kwiatów, jeżeli je ostrożnie wyskubimy i włożymy do puszki lub pudełka z pokrywką, a następnie przechowamy w lodówce przez około tydzień. Ciepłe i zimne potrawy, np. sałatki, wyraziste, ale też słodkie pasty do





1. Roślina rośnie pionowo.
2. Łodyga jest owłosiona.
3. 2 liście tworzą jedną parę.
4. Liście przy ziemi sprawiają wrażenie zarośli.
5. Pojedynczy liść jest bardzo wąski, podłużny i nieco szorstki.
6. Korona kwiatu jest czteroczęściowa.
7. Kwiat składa się z 5 różowych płatków.
8. Torebka owocu po otwarciu ma 5 ząbków.

Smak: roślina ma lekko słodki smak, przechodzący w herbaciany. Liście mają nieco gorzkomydlany smak.

Cenne substancje

Śluzu, saponiny, cukier, witamina C.

Działanie lecznicze

Roślina nie ma istotnego działania leczniczego. Co najwyżej, wykazuje lekkie działanie pobudzające przemianę materii i dostarcza witamin.

smarowania chleba posypane nimi staną się prawdziwym delikatesem. Nasza rada: posyp kwiatami firletki poszarpanej kremy twarogowe z dodatkiem dzikich ziół albo sałatkę cykoriowo-ogórkową. Wysuszone kwiaty można też stosować jako dekorację w mieszankach suchych herbat.

Liście: delikatne liście w okresie od kwietnia do czerwca mogą stanowić składnik sałatek albo potraw z warzyw liściastych, szczególnie purée warzywnych. Doskonale łączą się one z aromatycznymi przyprawami zielnymi. Dobrze smakują też w stanie surowym, położone na kanapkę.

Chaber łąkowy

Centaurea jacea L.

Asteraceae, astrowate



bylina	0,8 m	od czerwca do października	od różowego do purpurowego
--------	-------	-------------------------------	-------------------------------

Występuje na łąkach, pastwiskach i murawach, na glebach z przewagą gliny, do wysokości 1900 m. n.p.m.



Jest to roślina pionierska, ukorzeniająca się głęboko.

Zastosowanie w kuchni

Liście i pędy: dojrzałych w słońcu liści i pędów w okresie od sierpnia do września używano dawniej jako zamiennika chmielu podczas warzenia piwa.

Kwiaty: w okresie od czerwca do października kwiaty można dodawać do tytoniu celem jego wzbogacenia i nadania mu naturalnego koloru. Świeże albo suszone kwiaty nadają się jako jadalna dekoracja do słodkich potraw, sałatek ale także wyrazistych sufletów, quiche, pizzy i zup. Nasza rada: owiń w kwiaty świeży żółty ser albo masło korzenne. Suszone

kwiaty dodaje się jako dekorację do mieszanek suchych herbat.

Smak: liście mają gorzki smak, podobnie jak chmiel. Za to kwiaty praktycznie nie mają własnego smaku.

Cenne substancje

Garbniki i flawonoidy.

1. Liście, które wyrastają w górnej części łodygi, są podługne i w większości niepodzielone.
2. Liście w dolnej części łodygi także są podługne, ale często wyraźnie podzielone na odcinki.
3. Brzegi liści są zwykle drobno ząbkowane.
4. Purpurowe płatki kwiatów są głęboko wcięte.
5. Liście, które otulają kwiaty, często są ułożone niczym łuski.
6. Nasiona nie mają wianuszka włosków.



Działanie lecznicze

Podobne do chabra bławatka (*Centaurea cyanus*), patrz niżej. Z liści można sporządzić wodny wyciąg, który pomaga w przypadku zapalenia oczu i brzołów powiek. Goryczyce w korzeniu mają działanie moczopędne, wspomagające trawienie i ogólnie wzmacniające oraz przeciwgorączkowe.

Chaber bławatek

Centaurea cyanus L.
Asteraceae, astrowate



roślina jednoroczna	0,6 m	od czerwca do października	niebieski
------------------------	-------	-------------------------------	-----------

Występuje na polach uprawnych, przeważnie ubogich w wapień, na żyznych glebach gliniastych i piaszczystych, na wysokości do 1000 m. n.p.m. Towarzyszy człowiekowi od czasów neolitu.

Zastosowanie w kuchni

Kwiaty: chaber bławatek kwitnie, gdy zboże (ziarno) jest już dojrzałe i podobnie jak w przypadku spokrewnionego z nim chabra łąkowego (*Centaurea jacea*) w okresie od czerwca do października jego kwiaty są dodawane jako dekoracja np. do mieszanek suchych herbat i tytoniu papierosowego. Filigranowe,

jasnoniebieskie kwiaty zachowują swój piękny kolor także po suszeniu. Ostrożnie wyskubane można rozsypywać w postaci świeżej lub suszonej jako jadalną dekorację na wiele rodzajów potraw.

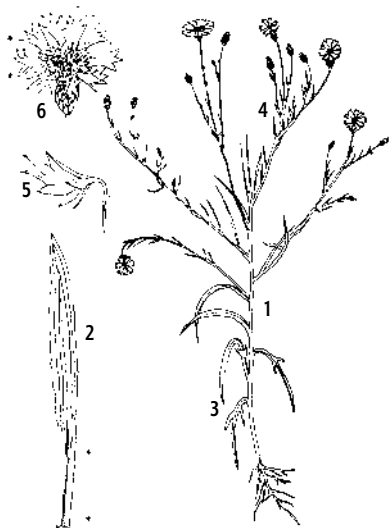
Nasza rada: przygotuj mieszankę przypraw ziołowych, np. z czosnkiem niedźwiedzim albo lebiodką i tymiankiem z kwiatami chabra bławatka, albo podaj na stół rybę lub warzę z niebieskimi kwiatkami.

Smak: kwiaty mają neutralny smak, jak delikatny papier. Tylko w większej ilości przypominają w smaku zieloną herbatę.

Wskazówka! Ponieważ szeroko rozpowszechniony w środkowej Europie chaber bławatek rzadko



występuje w Austrii, należy zrezygnować z jego zbioru w tym kraju.



Cenne substancje

W kwiatach: poliacytleny i gorycze. Za niebieski kolor odpowiedzialne są antocyjany i flawonoid apigenina.

Działanie lecznicze

W medycynie ludowej kwiaty są wykorzystywane przy gorączce, zaburzeniach miesiączkowania, upławach i zaparciach. Ponadto roślina w postaci herbaty jest używana jako środek mukolityczny i moczopędny oraz do pobudzenia czynności wątroby i woreczka żółciowego. Zewnętrznie napar z kwiatów chabra bławatka stosuje się w przypadku zapalenia oczu i spojówek oraz do

przemywania skóry głowy w przypadku grzybicy i łuszczycy. Zastosowanie wewnętrzne i zewnętrzne w postaci herbaty, 1–2 łyżeczki kwiatów wsypać do filiżanki, zalać wrzącą wodą i pozostawić na 10 minut do zaparzenia.

1. Łodyga rośnie pionowo.
2. Kwiaty w dotyku są filcowate.
3. Dolne liście mają boczne wyrzuszenia.
4. Górne liście są podługne i mają maksymalnie 5 mm szerokości.
5. Niebieskie „rurki kwiatowe” są wcięte na jednej trzeciej swojej długości.
6. Liście, które otulają kwiaty, są ułożone niczym łuski.

Pałka szerokolistna

Typha latifolia L.

Typhaceae, pałkowate



bylina | 2 m | od czerwca do lipca | brązowy

W szuwarach, na wodzie bogatej w składniki odżywcze, stojącej lub wolno płynącej.

Zastosowanie w kuchni

Pałka szerokolistna, podobnie jak trzcina, należy do rodzaju traw.

Pędy: młode pędy, wyglądające bardzo podobnie do pora, można po pokrojeniu na drobne kawałki



marynować w marynatach lub oleju i jeść w formie antipasti. Można je też dusić na patelni lub pokroić i dodać do sałatek lub zup. Po zebraniu odcina się zewnętrzne liście i wykorzystuje tylko te jasne, jeszcze blade liście wewnętrzne.

Korzenie: korzenie są bardzo włókniste i w marcu oraz na jesieni są odżywczym warzywem. Mają nawet 5 cm grubości i po umyciu kroi się je w poprzek włókien na drobne kawałki, a następnie gotuje. Jeżeli przetrze się je przez sito, uzyskamy niemal słodkawy mus. Nadaje się on jako środek wiążący do sosów albo osłodzony do deserów i lodów. Suszony mus jest w postaci mąki używany do pieczenia.

Kwiaty: niedojrzałe żeńskie części kwiatów zeszkrobuje się w okresie od lipca do sierpnia, a następnie

używa jako przyprawy do pieczenia i gotowania. Także bogaty w białko pyłek męskich części kwiatów jest dodawany do mąki do pieczenia.

Smak: roślina smakuje podobnie do pędów bambusa, jest soczysta i bogata w skrobię. Mus z korzeni ma smak podobny do smaku owoców kasztana jadalnego.

Innych środkowoeuropejskich gatunków pałki (*Typha angustifolia*) można używać w podobny sposób.

Cenne substancje

W korzeniu: skrobia. Pyłek jest bogaty w białka.

Działanie lecznicze

Pyłek działa moczopędnie i w medycynie naturalnej jest stosowany przy kamieniach nerkowych, krwawieniach, dolegliwościach miesiączkowych, tasiemcach i bieguncie.

Jeżogłówka gałęzista

Sparganium erectum L.

Typhaceae, pałkowate



bylina | 0,5 m | od lipca do września | brązowawy

W nabrzeżnych szuwarach, w stojącej wodzie bogatej w substancje pokarmowe o głębokości maks. 0,5 m, głównie na równinach.



Zastosowanie w kuchni

Podstawa łodygi: gruba na palec podstawa łodygi aż do nasady korzenia może być przyrządzana jak warzywo. Najlepiej nadaje się do tego okres od kwietnia do maja, dopóki nie ma w niej zbyt wielu łykowatych włókien. Najpierw odcina się zewnętrzne liście, a następnie łagodną w smaku, jasną podstawę łodygi dusi na patelni, przygotowując z niej rodzaj zupy szparagowej, albo osoloną marynuje się w oleju lub wywarze z przypraw. Drobną pokrojoną można dodawać do pesto albo mieszanki siekanych ziół lub sałatek. Podstawę korzenia można też wycisnąć, uzyskując słodki sok.

Korzenie: od jesieni do zimy można też gotować grube na palec, białe,

młode korzenie, uzyskując bogaty w skrobię wywar będący podstawą do sosów i płynnych ciast lub używać po posłodzeniu jako papki. Można je też wysuszyć i zmielić na mąkę.

1. Liście i łodygi kwiatów rosną pionowo.
2. Wąskie, szerokie nawet na 15 mm liście są od spodu trójkątne.
3. Kwiatostany są kuliste.
4. Płatki kwiatów są ciemne.
5. Roślina ma żeńskie (5a) i męskie kwiaty (5b).
6. Ciemne owoce są bardzo kanciaste.



Smak: roślina ma wodnisty smak, łagodny i słodki.

Cenne substancje

Korzenie i podstawa łodygi są bogate w skrobię.

Działanie lecznicze

W europejskiej medycynie ludowej jeżogłówka gałęzista nigdy nie odgrywała większej roli. Pierwotni mieszkańcy Ameryki Północnej stosowali ją jednak razem z innymi roślinami w postaci herbaty leczącej przeziębienia.

Perz właściwy

Elymus repens L. (Gould)

Poaceae, wiechlinowate



bylina 1,2 m od maja do lipca zielony

W ziołoroślach, na polach uprawnych, w ogrodach i na brzegach zbiorników wodnych, na żyznych glebach gliniastych i ilastych, na wysokości do 1000 m. n.p.m. Roślina jest wskaźnikiem obecności azotu w glebie.

Zastosowanie w kuchni

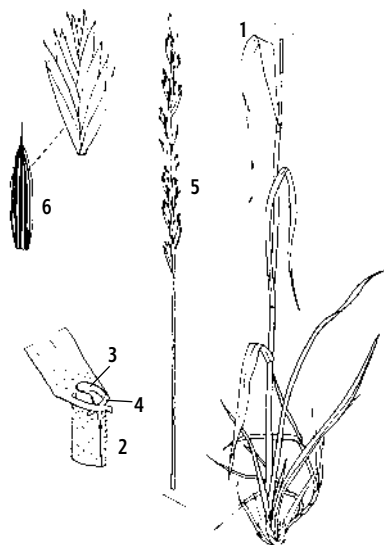
Perz jest jedną z najbardziej rozpowszechnionych traw w Europie i jednocześnie „chwastem”, przed którym najbardziej drżą ogrodnicy i rolnicy.



Nasiona i liście: od końca lipca nasiona można chrupać na surowo, a delikatne wiosenne liście drobno posiekać i dodawać do sałatek.

Korzenie: od września aż do zimy oraz w okresach, gdy trawa nie kwitnie, korzenie można suszyć i mielić na mąkę. Nadaje się ona także do wzbogacania mąki zbożowej. Z korzeni można też wyciskać bogaty w skrobię sok, który nadaje się do picia na surowo, zagęszczania do konsystencji syropu przez długie gotowanie lub poprzez fermentację, do uzyskania podstawowej cieczy do produkcji piwa. Niekiedy z korzeni zaparza się herbatę albo uzyskuje zamiennik kawy przez ich prażenie i mielenie. Świeże korzenie są krojone na drobne paski i dodawane również do sałatek i zup.

Smak: roślina ma smak skrobi.
W trakcie żucia robi się słodka.



1. Liście są szerokie na 5 mm, szorstkie po wierzchniej stronie i często sinozielone.
2. Pochwy liści są owłosione.
3. U nasady liścia znajduje się wąski języczek liściowy.
4. U podstawy liścia rosną małe uszka, które otaczają todygę.
5. Kwiatostan dorasta do długości ok. 12 cm i ma dwustronny układ kwiatów.
6. Kwiaty perzu są osłaniane przez liście ostonowe. Mają 5-elementowe unerwienie i spiczaste końce.

Cenne substancje

Olejek eteryczny, polisacharyd (trytycyna), alkohol cukrowy – manitol, śluz i rozpuszczalny kwas krzemowy.

Działanie lecznicze

Ze względu na zawartość olejku eterycznego roślina, a szczególnie kłęczce, mają właściwości antybakteryjne. Dawniej perz właściwy był stosowany jako środek moczopędny w przypadku chorób dróg moczowych i jako łagodny środek przeczyszczający. Ponadto pomaga w dolegliwościach reumatycznych, dnie moczanowej i zewnętrznie, w przypadku przewlekłych wysypek skórnych. Służy działają łagodząco w przypadku kaszlu.

Trzcina pospolita

Phragmites australis (Cav.)

Trin, ex Steud.

Poaceae, wiechlinowate



bylina	3 m	od lipca do września	od brązowego do fioletowego
--------	-----	-------------------------	--------------------------------

Rośnie w szuwarach stojącej lub wolno płynącej wody aż do głębokości 1 m lub na podmokłych stanowiskach. Występuje na wysokości maks. 1200 m. n.p.m.

Zastosowanie w kuchni

Trzcina pospolita należy, podobnie jak bambus, do traw i z powodzeniem można ją stosować podobnie jak tamte rośliny.



Korzenie: z grubych na palec, młodych, białych korzeni można na jesieni uzyskać mąkę. Trzeba pociąć je na małe kawałki, wysuszyć, sproszkować i przesiać przez sito. Wysuszone kawałki korzeni można także uprażyć i zaparzać w zastępstwie kawy.

Pędy: tam, gdzie w kwietniu korzenie przechodzą w nowe, jeszcze miękkie pędy, można używać korzeni wraz z pędami jako warzywa. Pędy pozbawia się zewnętrznych liści, przez co uzyskuje się łagodne w smaku, jasne warzywo. Można je marynować, dusić lub używać na surowo do sałatek. Z pędów można też wyciskać słodki sok. Na zadraśniętej skórce młodej łodygi przez

noc zbiera się przejrzysta, zawierająca sporo cukru kula syropu, której można używać jak słodczy.

Nasiona: z suchych owocostanów we wrześniu i październiku wytrząsa się, wypukuje lub zbiera na tacę nasiona, następnie zdmuchuje plewy i zgniata nasiona na śrutę zbożową. Zimą można pozwolić nasionom kiełkować na parapecie.

Smak: roślina ma łagodny i słodki smak.

Cenne substancje

Korzenie i łodyga: do 5% cukrów (przede wszystkim skrobi), poza tym asparagina.

Działanie lecznicze

W tradycyjnej medycynie chińskiej roślina jest opisywana jako środek przeciwbólowy, moczopędny i obniżający gorączkę. Wywar z korzeni można stosować w przypadku kaszlu i mdłości. Napary z liści i kwiatów mają mieć działanie przeciwko zapaleniu oskrzeli, cholerze i toksynom znajdującym się w żywności.

Oczeret jeziorny

Schoenoplectus lacustris agg.
Cyperaceae, ciborowate



bylina 3 m od czerwca do lipca czerwono-brązowy



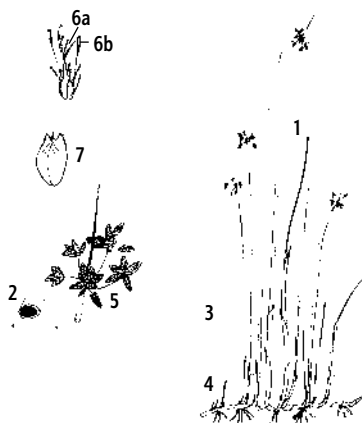
Występuje w szuwarach wody stojącej lub wolno płynącej, na glebach ilastych. W Alpach, do wysokości ponad 1000 m. n.p.m.

Zastosowanie w kuchni

Korzenie: grube na palec, młode, białe korzenie oczeretu jeziornego zbiera się w okresie od września do zimy. Wykopuje się je i wyciąga z podmokłego podłoża, a następnie dokładnie opłukuje w czystej wodzie. Młode, mało włókniste korzenie można piec jak ziemniaki lub gotować i stosować jako wkład do zup. Grubsze części korzeni kroi się wzdłuż włókien na małe kawałki, gotuje w niewielkiej ilości wody do miękkości i przeciera przez sito.

Wydzielający się przy tym sok, bogaty w skrobię, przetwarza się przez suszenie lub gotowanie na wolnym ogniu na podobną konsystencję do purée słodką masę, którą można stosować do sufletów i wypieków. Korzenie można też suszyć i mielić, a potem z tej mąki przygotowywać potrawy mączne.

1. W przeciwieństwie do pozostałych rodzajów oczeretu, które mają raczej niebieską lub szarozieloną łodygę, łodyga oczeretu jeziornego jest zielona.
2. Łodyga jest okrągła.
3. Łodyga ma grubość maks. 1,5 cm.
4. Z podziemnych pędów wykształcają się nowe, ukorzenione łodygi.
5. Kwiatostan składa się z licznych, wielokwiatowych kłosek.
6. Kwiat składa się z 3 znamion słupka (6a) i 3 pylników (6b).
7. Owoc jest trójścienny.



Nasiona: nasiona można chrupać w sierpniu.

Smak: korzeń jest w smaku podobny do ziemniaka. Nasiona mają orzechowy smak.

Cenne substancje

Nieznane.

Działanie lecznicze

Medycyna hawajska stosuje korzeń wraz z innymi roślinami w przypadku dolegliwości żołądkowo-jelitowych oraz krwawień wewnętrznych.

Czosnek zielonawy

Allium oleraceum L.

Liliaceae (Amaryllidaceae), liliowate (amarylkowate)



bylina	0,7 m	od czerwca do lipca	od liliowego do purpurowoczerwonego
--------	-------	------------------------	--

Występuje na ciepłych stanowiskach, takich jak winnice, na żyznych glebach, raczej suchych, na wysokości maks. 1000 m. n.p.m.

Zastosowanie w kuchni

Liście, kwiaty, cebulki: w przypadku czosnku zielonawego liście otulające kwiaty zbierane są w okresie od kwietnia do czerwca. W okresie od czerwca do sierpnia zbierane

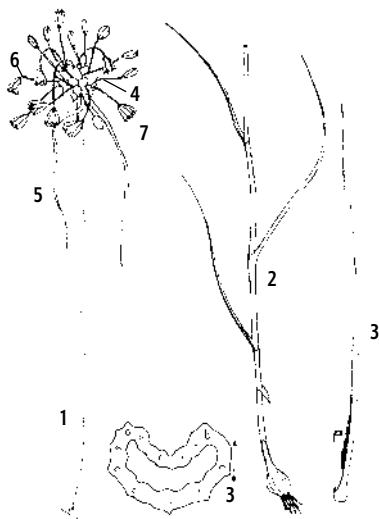


są kwiaty, a od lipca do sierpnia cebulki powstające z kwiatostanów, służące jako przyprawa do różnych potraw, takich jak pesto zielone, masło zielone lub twaróg zielony, potrawy warzywne lub jako świeży, pikantny dodatek na kanapkę.

Cebulki: cebulki jeszcze niezakwitłych roślin zbierane są jesienią lub wiosną i stosowane jako ostra przyprawa do różnego rodzaju sosów i potraw warzywnych.

Smak: roślina ma ostry smak, podobny do smaku szczypiorku.

Wszystkich pozostałych środkowoeuropejskich gatunków czosnku (*Allium*) można używać w identyczny sposób.



1. Łodyga jest okrągła.
2. Na dolnej części łodygi wyrasta od 2 do 5 liści.
3. Górne liście są w kształcie korytek, z zagłębieniem i mają maksymalnie 5 mm szerokości.
4. Tak zwane cebulki tworzą kwiatostan pozorny.
5. Kwiatostan jest otoczony przez długie liście.
6. Kwiaty mają długie szypułki.
7. Kwiaty posiadają po 6 pręcików.

Cenne substancje

Związki zawierające siarkę.

Działanie lecznicze

Podobnie jak wszystkie czosnkowate, czosnek zielonawy ogólnie wzmacnia odporność i powstrzymuje rozmnażanie się bakterii.

Obniża także wysokie ciśnienie krwi* oraz zbyt wysoki poziom cholesterolu. Jest także stosowany w przypadku zakażenia pasożytami (tasiemcami oraz innymi).

Kozibród łąkowy

Tragopogon pratensis L.

Asteraceae, astrowate



roślina jednoroczna 0,7 m od maja do lipca żółty

Rośnie na łąkach, o luźnych glebach gliniastych i ilastych. Roślina ukorzenia się głęboko.



Zastosowanie w kuchni

Liście, wierzchołki pędów, kwiaty, łodyga: w okresie od kwietnia do czerwca liści, miękkich wierzchołków pędów, łodyg i nierozwiniętych kwiatostanów można używać jako smacznego, dziko rosnącego warzywa. Nadają się one zarówno w charakterze wyrazistego składnika do sałatek, jak i warzywa na patelnię. W maju kwitnące górne pędy z pąkami kwiatowymi można przyrządzać jak szparagi. Od maja do lipca odcięte płatki kwiatów można stosować jako jadalną dekorację. Kielichy dojrzałych kwiatów są trudne do przeżucia.

Korzenie: miękkie odcinki korzeni można pokroić w małe paski, zmieszać z mąką i zrobić z tego wegetariańskie frykadele lub gotowane warzywa. Szczególnie dobrze udaje się to w kwietniu.

Smak: roślina ma łagodny smak, podobny do sałaty.

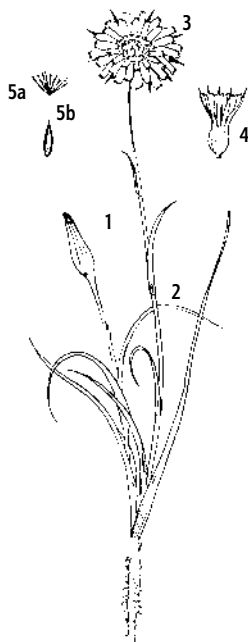
Cenne substancje

Inulina, lipidy, śluz, gorycze i węglowodany.

Działanie lecznicze

Roślina i jej korzeń może być stosowana w medycynie naturalnej w postaci herbaty, soku, ale także na surowo lub po ugotowaniu. Działa wewnątrznie i zewnątrznie oczysz-

czająco na krew, napotnie i pobudza produkcję moczu.



1. Roślina rośnie pionowo.
2. Liście są długie, wąskie i spiczaste na końcu.
3. Poszczególne główki kwiatów znajdują się na końcach pędów.
4. 8 płatków tworzących kielich kwiatu jest zrosniętych ze sobą u podstawy kwiatu.
5. Owoce jest otoczony wianuszkami włosków (5a) i ma jeden długi włos (5b).

Szparag lekarski

Asparagus officinalis L.

Asparagaceae, szparagowate



bylina 1,2 m od czerwca do lipca zielonawożółty

Okazyjnie w postaci dziczalej, na suchych, głębokomiąższowych glebach na równinach. Roślina ukorzenia się głęboko, wskazuje na występowanie piasku.

Zastosowanie w kuchni

Pędy: w okresie od kwietnia do maja młodych wierzchołków pędów po obraniu można używać do zup warzywnych, traktować jak klasycz-



ne danie ze szparagów, ale także do różnych sałatek, w postaci surowej i gotowanej. Jeżeli na początku zimy zasypie się je ziemią i zaciemni, pozostaną blade i delikatne. W późniejszej porze roku pędy są zbyt zdrewniałe, by można je było jeść.

Nasiona: znajdujące się w jagodach szparagów nasiona można zbierać w sierpniu. Suszy się je, śrutuje i praży, a następnie zaparza jak nasiona kawy.

Jagody: same jagody uchodzą za szkodliwe dla zdrowia. Spożycie może doprowadzić do niegroźnych dolegliwości żołądkowych.

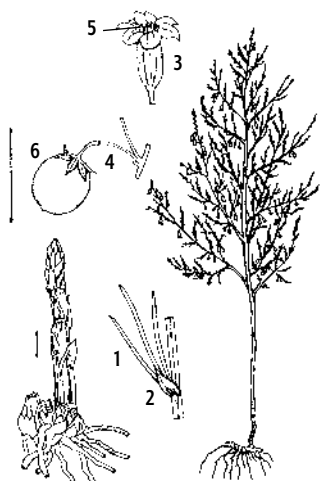
Smak: roślina smakuje podobnie jak szparag uprawny i jest lekko kwaśna.

Cenne substancje

Saponiny, aminokwasy (asparagina i arginina), flawonoidy, cukry i dużo potasu.

Działanie lecznicze

Korzeń ma działanie moczopędne i można go stosować w przypadku kamieni nerkowych, dny moczanowej i reumatyzmu. Ponadto, medycyna ludowa stosuje tę roślinę przy wypryskach skórnych. Homeopatycznie bywa stosowana w przypadku kamieni nerkowych i osłabień serca.



1. Igłowe liście dorastają do długości 2 cm.
2. Z pachwiny liścia łodygi wyrasta od 3 do 8 podłużnych liści. Otaczające je liście są łuskowate.
3. Kwiaty w kolorze od białawego do bladoczołowego mają kształt dzwoneczków i dorastają tylko do 0,5 cm długości.
4. Kwiaty, a później owoce, zwisają pojedynczo na cienkiej, podzielonej szypułce.
5. Kwiaty posiadają po 6 pręcików.
6. Owocem są jaskrawoczerwone jagody o średnicy do 0,8 cm.

Jałowiec pospolity

Juniperus communis L.

Cupressaceae, cyprysowate



krzew

3 m

od kwietnia
do maja

od zielonego
do czerwonego

Na słonecznych, suchych i głównie zakwaszonych stanowiskach.

Zastosowanie w kuchni

Wierzchołki pędów: jałowiec pospolity w marcu i kwietniu ma miękkie, delikatne wierzchołki pędów, w których nawet środek łodygi jest miękki. Wierzchołki pędów można blanszować i dodawać w charakterze przyprawy na przykład do warzyw korzeniowych i potraw smażonych. Można również zagotować wierzchołki pędów i następnie przez lekkie zagotowanie zageścić wywar cukrem do konsystencji pasty do smarowania chleba.

Liście: w okresie od marca do czerwca z dojrzałych liści można



zaparzać herbatę. Niekiedy są one także suszone i mielone. Tak używana aromatyczna mąka służy jako przyprawa do warzyw i wypieków.

Kambium: delikatne wewnętrzne kambium kory w okresie od marca do kwietnia można kroić na bardzo cienkie paski i gotować w formie potrawy z makaronu. Należy wykorzystywać tylko kambium pochodzące z opadłej lub ściętej kory, ponieważ nacięcia kory mogą wyrządzić poważne szkody żyjącemu drzewu!

Jagody: jagody zbiera się w sierpniu. Przeciera się przez grube sito na surowo lub po ugotowaniu. Pikantny sok lub mus z dodatkiem soli łagodzi smak różnego rodzaju wyrazistych potraw, takich jak na przykład potrawy smażone lub z ziół. Od dawna doprawiano takie potrawy także suszonymi jagodami jałowca. Dodawano je też do suchych mieszanek herbat i likierów. Jagody można też zagotować i po dodaniu cukru smarować nimi chleb.

Smak: roślina ma korzenny smak, podobny do smaku ginu.

Wskazówka! Jagody wolno spożywać tylko w małych ilościach (jako przyprawę), ponieważ w przeciwnym przypadku mogą wystąpić podrażnienia żołądka.

Wskazówka! Na niektórych stanowiskach roślina wygląda podobnie do trującego jałowca sabińskiego

(*Juniperus sabina*), ale igły odmiany trującej nie są tak odstające i ostre (patrz ilustracje na stronie 296).

Cenne substancje

3–5% garbników, flawonoidy; w jagodach: do 2% olejku eterycznego z wysoką zawartością alfa-pinenu, sabinenu i citronelolu, 30% glukozy i fruktozy; w drewnie: olejek eteryczny o innym składzie chemicznym niż w jagodach.

Działanie lecznicze

Leczniczo stosuje się drewno i owoce. Medycyna ludowa stosuje jałowiec w przypadku dolegliwości żołądkowych i jako środek wspomagający trawienie. Poza tym jagody mają działanie moczopędne. Stosuje się je w infekcjach dróg moczowych, do oczyszczenia krwi i przy reumatyzmie. Zastosowanie powinno być ograniczone do kilku tygodni. Jagody mogą być żute w celu pozbycia się nieprzyjemnego zapachu z ust. Ze względu na wysoką zawartość cukru, jagody można fermentować na wino, a następnie robić z niego wódkę dobrze wpływającą na samopoczucie. Olejek eteryczny ma działanie przeciwdrobnoustrojowe i jest stosowany jako dodatek do maści lub kąpeli przeciwko reumatyzmowi.



Jadalne rośliny dziko rosnące są bogate w życiodajne składniki i mają pełną gamę wyjątkowych aromatów i naturalnych substancji roślinnych, które nie występują już w roślinach uprawianych na skalę przemysłową. Obecnie mogą być jedynym naturalnym źródłem niezbędnych dla zdrowia mikrośladków, nieobecnych już w diecie współczesnego człowieka. Przewodnik ten pozwoli Ci z łatwością rozpoznać te rośliny na naszych łąkach, polach i w lasach.

W tej publikacji znajdziesz:

- charakterystykę 200 najważniejszych i najpowszechniej występujących dziko rosnących roślin jadalnych oraz przejrzystą tabelę okresu ich zbiorów,
- opis każdej z nich, który obejmuje podstawowe informacje botaniczne i najważniejsze cechy ułatwiające ich identyfikację wraz ze szczegółowymi ilustracjami i kolorowymi fotografiami,
- dane dotyczące ich składników odżywczych i właściwości leczniczych,
- informacje dotyczące tego, jakie części rośliny można zbierać oraz sposoby ich wykorzystania,
- opisy trujących roślin, które można pomylić z jadalnymi.

Zdrowie i smak z natury.

Patroni:

