MONIKA FIJOŁEK



150 POLSKICH GATUNKÓW

ATLAS DZIKICH ROŚLIN JADALNYCH

MONIKA FIJOŁEK



150 POLSKICH GATUNKÓW

ATLAS DZIKICH ROŚLIN JADALNYCH

WAIDEMEKUM

Tekst
dr inż. Monika Fijołek, dyscyplina agronomia, nauczyciel florystyki (policealna Szkoła Architektury Krajobrazu), autorka projektów ogrodów ziołowych i książek o tematyce zielarskiej, pasjonatka uprawy ziół i ziołolecznictwa.

Redaktor prowadzący
Dominika Konior

Korekta
Monika Wróbel

Projekt makiety i skład
Paweł Kanik, Wioletta Kanik

Projekt okładki
Paweł Panczakiewicz

Opracowanie graficzne okładki
Jacek Bronowski

Zdjęcia na okładce
Front (od góry, od lewej): © Marzena, Michał i Jacek Bronowscy (borówka); © Alter-ego | shutterstock.com (jeżyna); © Marzena, Michał i Jacek Bronowscy (poziomka, jarząb)© 0306PAT | shutterstock.com (malwa); © CoffeeChocolates | shutterstock.com (główne i na grzbiecie).
Tył: © Martin Fowler | shutterstock.com (buk zwyczajny)

Wydawnictwo i autor nie ponoszą odpowiedzialności wynikającej z konsekwencji działań podjętych przy wykorzystaniu informacji zawartych w książce *Atlas dzikich roślin jadalnych*. Wiadomości w niej zawarte nie zastąpią fachowej opieki medycznej.

Wydanie I
© Copyright for the text, cover and layout by Wydawnictwo SBM Sp. z o.o.
Warszawa 2017

Wydawnictwo SBM Sp. z o.o.
ul. Sułkowskiego 2/2
01-602 Warszawa
www.WYDAWNICTWO-SBM.pl

ISBN 978-83-8059-433-3

Spis treści

Wprowadzenie 5
Literatura pomocnicza 7
Przegląd gatunków 8
Indeks nazw polskich. 188
Indeks nazw łacińskich 190





Wprowadzenie

Przyroda… „Jest piękna, urocza!
Czasem jak ogromne drzewo w kwiatach,
czasem jak biały narcyz, drobny i smukły.
Twarda jak diament, łagodna jak światło księżyca.
Ciepła jak promień słońca, zimna jak gwiazda.
Dumna i daleka jak szczyt w śniegach,
wesoła jak wiejska dziewczyna, która wiosną
wplata stokrotki w warkocze."

John Ronald Reuel Tolkien

Już od lat szkoły podstawowej przejawiałam wielką chęć przebywania wśród przyrody. Na spacerze wśród łąk i pól nie mogłam się oprzeć pokusie skosztowania owoców głogu, jeżyn czy liści szczawiu. Sam spacer nie byłby też do końca udany, gdybym nie przyniosła z niego małych pamiątek w postaci kamienia o niezwykłym kształcie, ciekawych gałązek lub choćby małego bukietu z polnych kwiatów. Przyroda uczy wrażliwości na piękno, bo sama dla wielu jest natchnieniem.

W okresie szkoły średniej na spacer szłam w określonym celu, wyposażona w koszyk. W porze owocowania bzu czarnego zbierałam pieczołowicie jego czarne owoce w ilości nieco większej niż 1 kg. Później w domu przyrządzałam z nich dżemy na zimę. Kanapka z takim dodatkiem poprawiała przemianę materii i była smaczną przekąską.

Dziś już świadomie pielęgnuję i zbieram dzikie rośliny. Od kilku lat nie stosuję herbicydów do pielęgnacji trawnika, ponieważ wiosną pojawia się na nim mniszek lekarski, którego kwiaty zbieram na pyszny syrop poprawiający odporność. Stokrotki też są smaczne jako przekąska podczas ogrodowych prac. Nawet nie wiem kiedy wyrósł bluszczyk kurdybanek o doskonałym wytrawnym, korzennym smaku, idealny do pomidorów na kanapce. Powstrzymuję się również od nadgorliwego plewienia rabat kwiatowych, ponieważ tam zawsze pojawia się coś wartościowego. Warto przyjrzeć się rzeżusze łąkowej, tomce wonnej, które mogą zaskakująco urozmaicić nasze menu.



Roślinność i zwierzęta, czyli flora i fauna, od wieków pozwalają przetrwać ludzkości. Człowiek pierwotny jadał wyłącznie naturalnie rosnące dzikie rośliny i upolowaną zwierzynę, później kiedy zaczął myśleć, przestał wyprawiać się na dalekie łowy i rozpoczął samodzielną uprawę roślin, a także hodowlę zwierząt. W dzisiejszych czasach uprawa i hodowla są wysoce wyspecjalizowane, a ich efekty znacznie różnią się od pierwotnego, gdyż na pierwszy plan wysuwa się efekt ekonomiczny, nie



zdrowotny. Warto zatem sięgnąć po dzikość natury, oczywiście z uwzględnieniem gatunków chronionych i toksycznych.

Wśród dzikich roślin znajdują się takie, które smakują dobrze, są to orzechy laskowe, nasiona niecierpka, płatki róż lub robinii akacjowej. Są też takie, które po pierwszej próbie mogą nam nie zasmakować z powodu zawartej w nich goryczki, na przykład liść mniszka albo bluszczyku kurdybanka. Na przestrzeni lat nasze smaki wyewoluowały i przyzwyczailiśmy się do białych pszennych bułeczek ze słodkim dżemem lub szynką. Ale zawsze warto poszerzać horyzonty kulinarne, ponieważ lekka nuta goryczki wprowadzi różnorodność do dań i korzystnie wpłynie na zdrowie.

Rośliny naturalne zbierane z dala od ruchliwych dróg i wielkich miast stanowią ekologiczne pożywienie. Mimo łatwego dostępu do zdrowej żywności, a także dużego wyboru warzyw oraz owoców, dzikie rośliny wciąż są zdrową, świeżą i darmową alternatywą, która wzbogaca rozmaite dania polskiej kuchni.

Rośliny dziko rosnące należy spożywać ostrożnie – nawet gdy są jadalne, nie powinno się ich zjadać zbyt często i w dużych ilościach, ponieważ większość z nich ma określone działanie lecznicze, jak również zawiera znaczną ilość składników mineralnych, co może wywołać niekorzystny efekt u osób z problemami zdrowotnymi. Obróbka termiczna często eliminuje te szkodliwe substancje, jednak nie zawsze.

Monika Fijołek

Literatura pomocnicza

Anioł-Kwiatkowaska J., *Wielojęzyczny słownik florystyczny*, Acta Universitatis Wratislaviensis No 2577, 2003.
Cincura F. i in., *Pospolite rośliny środkowej Europy*, PWRiL Warszawa 1990.
Domańska H., *Chwasty i ich zwalczanie*, PWRiL Warszawa 1980.
Fijołek M., *Plon i jakość ziela mięty pieprzowej w zależności od wybranych czynników agrotechnicznych*, Praca niepublikowana, 2014.
Fijołek M., *Zioła na odporność*, Wydawnictwo Esprit Kraków 2016.
Fijołek M., *Ziołowe skarby polskiej ziemi*, Wydawnictwo Esprit Kraków 2016.
Fleischhauer S.G. i in., *Jadalne rośliny dziko rosnące*, Wydawnictwo Vital Białystok 2014.
Herse J., *Szczegółowa uprawa roślin*, PWN Warszawa 1981.
Kohlmunzer S., *Farmakognozja*, PZWL Warszawa 2003.
Kołodziej B., *Uprawa ziół. Poradnik dla plantatorów*, PWRiL Poznań 2010.
Kresanek J., *Rośliny lecznicze*, Wydawnictwo Sport i Turystyka Warszawa 1983.
Łuczaj Ł., *Dzikie rośliny jadalne Polski*, Chemigrafia Krosno 2004.
Łuczaj Ł., *Dzika kuchnia*, Nasza Księgarnia Warszawa 2013.
Mynett K., *Lilie*, PWRiL Warszawa 1993.
Ożarowski A., *Ziołolecznictwo*, PZWL Warszawa 1980.
Ożarowski A. i Jaroniewski W., *Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie*, Instytut Wydawnictw Związków Zawodowych Warszawa 1987.
Polakowska M., *Leśne rośliny zielarskie*, PWRiL Warszawa 1982.
Praca zbiorowa, *500 przypraw i ziół leczniczych. Charakterystyka, wymagania, porady*, Wydawnictwo SBM Warszawa 2015.
Senderski M.E., *Prawie wszystko o ziołach*, Podkowa Leśna 2007.
Seneta W., Dolatowski J., *Dendrologia*, PWN Warszawa 2004.
Strzelecka H, Kowalski J., *Encyklopedia zielarstwa i ziołolecznictwa*, PWN Warszawa 2000.

Strony internetowe – stan na 1 lutego 2017 r.

http://rozanski.li/2106/barszcz-zwyczajny-heracleum-sphondylium-l/
http://www.luskiewnik.pl/monografie/berberis.html
http://mojetworyprzetwory.blogspot.com/2012/01/zupa-owocowa-jagody-wanilia-i-kasza.html
https://sites.google.com/site/zdrowyaraj/srodki-lecznicze/ziola-i-przyprawy/chwastnicajednostronna
http://www.notatnikrolnika.pl/index.php/chwastnica-jednostronna.html
http://rozanski.ch/cancer2000.htm
http://www.odnowica.milaparila.pl/inicjatywy/LSS/receptury.html
http://luskiewnik.strefa.pl/floroterapia/Floroterapia.pdf
http://www.encyklopedia.lasypolskie.pl/doku.php?id=j:jablon-dzika-charakterystyka-hodowlana
http://rozanski.li/2405/fructus-mali-owoc-jabloni-w-fitoterapii-lisc-jabloni-folium-mali-jako-zrdlo-flawonoidw-i-polifenoli/
http://rozanski.li/263/jesion-fraxinus-w-praktycznej-fitoterapii/
http://rozanski.li/2537/kwiat-komonicy-flos-loti-jako-zrdlo-flawonoidw-i-sedativum/
http://magazyn-kuchnia.pl/magazyn-kuchnia/1,121955,16509795,Kotewka_orzech_wodny.html
http://rozanski.li/205/szafran-safran-crocus-jako-lek-i-przyprawa/
https://translate.google.pl/translate?hl=pl&sl=en&u=https://en.wikipedia.org/wiki/Sium_sisarum&prev=search
https://translate.google.pl/translate?hl=pl&sl=en&u=https://books.google.pl/books%3Fid%3DUpyTCgAAQBAJ%26pg%3DPA328%26lpg%3DPA328%26dq%3DSium%2Bsisarum%2Bproperties%2Bhealing%26source%3Dbl%26ots%3Dck6TZSn2Ug%26sig%3DrYPxhALHqq9XBV6XgKy6fkxBUPs&prev=search
http://www.botanical.com/botanical/mgmh/h/holsea29.html
http://www.wbc.poznan.pl/Content/323383/index.pdf
https://translate.google.pl/translate?hl=pl&sl=en&u=http://entheology.com/plants/phalaris-arundinacea-red-canary-grass/&prev=search
http://klaudynahebda.pl/nawloc/
https://translate.google.pl/translate?hl=pl&sl=en&u=http://www.selfsufficientish.com/main/2013/07/himalayan-balsam-impatiens-glandulifera-food-for-free-dave-hamilton/&prev=search
https://translate.google.pl/translate?hl=pl&sl=en&u=http://www.naturalmedicinalherbs.net/herbs/i/impatiens--glandulifera%3Djewelweed.php&prev=search
https://translate.google.pl/translate?hl=pl&sl=en&u=http://www.herbs2000.com/h_menu/bfr_impatiens.htm&prev=search
https://translate.google.pl/translate?hl=pl&sl=en&u=http://natureconservation.in/crab-grass-digitaria-sanguinalis-complete-detail-updated/&prev=search
http://www.rynek-rolny.pl/artykul/smaczna-i-orzezwiajaca-portulaka-warzywna-wlasciwosci-i-metody-uprawy.html?page=2
https://translate.google.pl/translate?hl=pl&sl=en&u=http://www.ijppsjournal.com/Vol5Suppl2/6795.pdf&prev=search
https://translate.google.pl/translate?hl=pl&sl=en&u=http://www.cabi.org/isc/datasheet/27895&prev=search
http://rozanski.li/2423/salatnik-lesnymycelis-muralis-l-dum-lactuca-muralis-l-w-praktycznej-fitoterapii/
http://docplayer.pl/14005828-Panstwowa-wyzsza-szkola-zawodowa-w-tarnowie.html
https://translate.google.pl/translate?hl=pl&sl=en&u=https://en.wikipedia.org/wiki/Chaerophyllum_bulbosum&prev=search

Arcydzięgiel litwor

Archangelica officinalis
Inne nazwy: arcydzięgiel lekarski, angelika, anielskie ziele, angielski korzeń, dzięgiel wielki, andżelika, litwor lubsza
Rodzina: baldaszkowate





ARCYDZIĘGIEL LITWOR W KUCHNI

Korzenie należy wykopać jesienią lub wczesną wiosną. Po dokładnym oczyszczeniu tnie się je na drobniejsze fragmenty i suszy w temperaturze do 40°C w cieniu, na przewiewie. Dobrze wysuszony surowiec przechowuje się w szczelnych pojemnikach. Z korzeni przyrządza się nalewki, likiery (dzięgielówka), doskonale aromatyzują też wytrawne alkohole wysokoprocentowe. Po ugotowaniu można je także spożywać jak inne warzywa.

Łodygi poddane kandyzowaniu – jako zielone bakalie – są znaną dekoracją deserów, świetnie smakują i wyglądają. Kandyzuje się również ogonki liściowe. Łodygi można też obrać, ugoto-

WYSTĘPOWANIE

Arcydzięgiel w stanie naturalnym porasta górzyste tereny środkowej i północno-wschodniej Europy. W Polsce występuje w Karpatach i Sudetach, jednak z uwagi na ochronę gatunkową nie wolno go zrywać. Można za to kupić sadzonki w szkółce roślin i uprawiać go dla własnych potrzeb. W pierwszym roku wypuszcza tylko liście, w drugim (ostatnim) łodygi o wysokości 150 cm.

DZIAŁANIE

Olejek zawarty w roślinie zabija chorobotwórcze bakterie, grzyby, działa przeciwbólowo, uspokajająco, moczopędnie, ponadto reguluje procesy trawienia. Należy jednak pamiętać, że ma również działanie uboczne – fotouczulające, co oznacza, że zwiększa wrażliwość skóry na promienie słoneczne.



wać i zaserwować z sosem śmietanowym. W tej postaci są delikatnym daniem dla smakoszy.

Liście zebrane wiosną (kiedy są delikatne i miękkie) dodaje się do sałatek, mają posmak anyżku z nutką goryczy. Kiedy dorzuci się je w trakcie gotowania na krótko do potraw, doskonale wchłoną ich kwaśny smak, np. wykorzystane do kompotu z rabarbaru obniżą zużycie cukru.

Kwiaty zebrane w pełni kwitnienia dodaje się do sałatek oraz używa jako dekoracji deserów. Popularne są również we florystyce. Czasami zbiera się też nasiona (owoce), ponieważ są bardzo aromatyczne i poprawiają trawienie.

Likier arcydzięglowy

• 300 g świeżych korzeni arcydzięgla • 2 szklanki spirytusu

Korzenie dokładnie umyć, obrać, pokroić drobno i wrzucić do szklanego słoja. Zalać spirytusem, można dodać cukru do smaku. Odstawić na 2–3 tygodnie, aby surowiec się przetrawił. Po tym czasie likier zlać do butelek.

Konfitura arcydzięglowa

• ½ kg ogonków liściowych i młodych pędów rośliny
• 50 g soli lub kwasku cytrynowego • 1 kg cukru

Ogonki umyć, pokroić, a następnie zalać 3 l wody, dodać sól i odstawić na 1 dzień. Następnie odcedzić i wypłukać w czystej wodzie. W garnku przygotować syrop z cukru i ¾ szklanki wody, do gorącego dodać wypłukany arcydzięgiel. Całość zagotować, zestawić z ognia i ostudzić – tę czynność można powtórzyć dwukrotnie. Gorącą konfiturą napełnić słoiczki i natychmiast zakręcić.



Arnika górska



Arnica montana
Inne nazwy: arlinka, tranek górski, pomórnik lekarski, kupalnik górski, anielskie ziele, podkomornik
Rodzina: astrowate



WYSTĘPOWANIE

Gatunek rośnie na terenach górskich Europy, w miejscach słonecznych i na kwaśnych glebach. W Polsce występuje w górach (Sudety) i jest objęta ochroną, dlatego do celów użytkowych należy ją kupić w dobrych sklepach zielarskich lub zająć się samodzielną uprawą – ma ładne kwiaty i długo kwitnie. Łodyga dorasta do 60 cm wysokości.

DZIAŁANIE

Substancje zawarte w kwiatach działają przeciwzapalnie, wzmacniają ścianki naczyń włosowatych, przyspieszają gojenie się krwiaków i wybroczyn na skórze. Arnika wchodzi w skład maści przeciwzapalnych, przeciwzakrzepowych, przeciwobrzękowych.

ARNIKA W KUCHNI

Kwiaty należy zbierać na początku kwitnienia, w okresie wakacyjnym. Zbiór przeprowadza się w pogodne dni, tak by kwiaty nie były wilgotne od deszczu ani rosy, następnie suszy się je w przewiewnym, zacienionym miejscu. Po wyschnięciu powinny zachować żółtą barwę. Zebrane zbyt późno mogą podczas suszenia rozwijać się i przekształcać w nasiona z puchem. Kwiaty służą też do dekoracji deserów oraz w kompozycjach florystycznych.

Herbatka z arniki

- ½ łyżeczki suszonych kwiatów arniki

Kwiaty zalać 1 szklanką wrzątku. Zaparzyć pod przykryciem przez 20 minut, odcedzić. Można posłodzić miodem, pić małymi porcjami. Nie podawać dzieciom i kobietom ciężarnym.

Korzenie i kłącza zbierane wiosną lub jesienią służą jako przyprawa wykorzystywana przy produkcji nalewek i wódek ziołowych.



Babka lancetowata

Plantago lanceolata
Inne nazwy: babka długa, babka długolistna, babka wąskolistna, babka koniczynowa, babka zaostrzona, barankowe języczki, okojma
Rodzina: babkowate



WYSTĘPOWANIE

Babka lancetowata występuje pospolicie na terenie całej Polski. Jest częstym chwastem na polach uprawnych, rośnie na miedzach, pastwiskach i przydrożach. Wytwarza rozetę wąskich, długich liści, zaostrzonych na końcach, które rosną przy ziemi. Łodyga sięga do 40 cm. Roślina toleruje gleby kwaśne i zasadowe, dobrze rozwija się również w suchych miejscach.

DZIAŁANIE

Liście wykazują działanie przeciwzapalne, wykrztuśne, ściągające, antyoksydacyjne i powlekające (ochronne w uszkodzeniach błon śluzowych przewodu pokarmowego oraz układu oddechowego). Są stosowane w stanach zapalnych jamy ustnej i gardła, zapalenia dolnych dróg oddechowych.



BABKA LANCETOWATA W KUCHNI

Liście – młode listki babki zbierane wiosną z niezanieczyszczonych miejsc, z dala od ścieżek i dróg, używa się do przyrządzania sałatek, zup, potrawek. Łączy się je z warzywami i innymi ziołami.

Nasiona – pozyskuje się od lipca do października; po dojrzeniu i wysuszeniu można zmielić lub wykorzystywać całe jako kaszkę. Po ugotowaniu z wodą lub z mlekiem ma smak podobny do smaku siemienia lnianego. Zmielone nasiona można dodawać do chleba wieloziarnistego, ciasteczek czekoladowych lub orzechowych.

Zupa z babką lancetowatą

• 2 cebule • 2 łyżki oliwy • 2 szklanki posiekanych liści ziół: babki, pokrzywy, krwawnika, żywokostu, pietruszki • 1½ l bulionu warzywnego (ugotować wywar z korzenia marchewki, pietruszki, 2 cebul, ½ selera, pora, kawałka kapusty włoskiej)

Cebule drobno pokroić, podsmażyć na oliwie, następnie dodać zioła – całość przesmażać 10 min na wolnym ogniu. Następnie dolać bulion i doprawić solą oraz pieprzem. Podawać z grzankami z serem i czosnkiem.

Sałatka z babką

• 1 szklanka listków babki lancetowatej
• ½ sałaty masłowej

Sos winegret:
• 4 łyżeczki oliwy • 1 łyżeczka octu balsamicznego • 2 łyżeczki cukru • ½ łyżeczki musztardy • 1 ząbek czosnku • pieprz i sól do smaku

Umytą i osuszoną babkę delikatnie rozdrobnić, dodać rozdrobnioną sałatę. Liście wymieszać, składniki na sos wymieszać i polać nim sałatę.

Babka zwyczajna

Plantago major
Inne nazwy: babka większa, babka pospolita, babka świętojańska, babka szerokolistna, psie języczki
Rodzina: babkowate





BABKA ZWYCZAJNA W KUCHNI

Liście – młode, zbierane wiosną są wykorzystywane w kuchni do przyrządzania surówek oraz jako dodatek do kanapek. Liście zebrane w późniejszym czasie i dodatkowo podsmażone doskonale sprawdzają się jako farsz do naleśników, pierogów, tart i makaronów.

Tarta z babką zwyczajną

Ciasto na tartę:
• 350 g mąki • 15 g masła • 2 żółtka • szczypta soli • 5 łyżek wody

Farsz:
• 300–400 g liści babki zwyczajnej zebranej z miejsc niezanieczyszczonych • 2 łyżki oleju • 2 ząbki czosnku • 1 jajko • 3 łyżki śmietany 18% • 200 g sera feta • sól, pieprz, gałka muszkatołowa

Ciasto zagnieść z wymienionych składników. Następnie rozwałkować i wpasować w okrągłą blachę lub naczynie ceramiczne o średnicy około 25 cm. Tak przygotowane umieścić w lodówce na 30 min. Na patelni rozgrzać olej, wrzucić posiekany czosnek, a następnie umyte i osuszone liście babki – podsmażać około 2–3 min, aż liście zmiękną. W misce zmieszać jajko, śmietanę, dodać pokruszony ser feta. Tak przygotowaną masę jajeczno-serową połączyć z podsmażonymi liśćmi, doprawić solą, pieprzem, gałką muszkatołową i wylać na ciasto. Piec około 30 min, aż wierzch farszu się zetnie, a ciasto zarumieni w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C.

WYSTĘPOWANIE

Babka występuje na wszystkich kontynentach strefy umiarkowanej. W Polsce jest bardzo pospolitą rośliną porastającą ścieżki, przydroża, pastwiska, łąki, a także brzegi zbiorników wodnych. Liście rosną przy ziemi, a łodyga sięga 40 cm wysokości.

DZIAŁANIE

Babka zwyczajna działa osłaniająco na przewód pokarmowy oraz układ oddechowy, dlatego stosuje się ją w stanach zapalnych oskrzeli, gardła oraz niedomaganiach układu trawiennego. Świeżymi liśćmi babki obkłada się skaleczenia (działają jak naturalny plaster na rany) i ukąszenia.



Barszcz zwyczajny

Heracleum sphondylium
Inne nazwy: barszcz polny, barszcz pospolity, baślica, baśnica
Rodzina: selerowate





WYSTĘPOWANIE

Barszcz jest pospolitą rośliną występującą na niżu i w górach. Porasta rozmaite tereny – od brzegów rzek, lasów, po miejsca ruderalne, łąki i przydroża. Dorasta do 120 cm wysokości.

DZIAŁANIE

Korzeń i ziele poprawiają trawienie, działają uspokajająco, jednak wykazują też niekorzystne działanie fotouczulające.

BARSZCZ ZWYCZAJNY W KUCHNI

Liście – świeże listki zbierane wiosną są składnikiem surówek; zmiksowane można dodawać do koktajli warzywnych. Bardziej sztywnych liści zebranych latem używa się w kuchni do przyrządzania zup, papek i farszów. Wywar z liści i łodyg przypomina smakiem bulion. W średniowieczu barszcz był ważną rośliną spożywczą – z ukiszonych liści przygotowywano bardzo popularną zupę zwaną barszczem lub białym barszczem.

Łodygi (młode) kandyzuje się, suszy i obtacza cukrem. Kiedyś przyrządzano z nich wino.

Kwiaty – całe kwitnące baldachy zanurza się w cieście naleśnikowym i smaży na patelni.

Nasiona – tylko dojrzałe wykorzystuje się do przyrządzania likierów alkoholowych pobudzających trawienie i łagodzących nerwy.



Zupa z barszczu

• 250 g liści barszczu z pędami • 1 łyżka majeranku • 1 cebula • 1 laska kiełbasy
• ½ szklanki jogurtu naturalnego lub śmietany 18% • 1 łyżka mąki • sól, pieprz

Barszcz umyć, drobno posiekać, wsypać do garnka i zalać 1½ l wody, dorzucić majeranek i gotować około 10 min. Na patelni podsmażyć drobno posiekaną cebulę z plasterkami kiełbasy i dodać do zupy. W miseczce wymieszać jogurt oraz mąkę i zabielić nią potrawę. Całość doprawić solą i pieprzem. Można podawać z pieczywem, grzankami.

Bażyna czarna



Empetrum nigrum
Inne nazwy: jagoda bagienna, bażyna
Rodzina: bażynowate



WYSTĘPOWANIE

Bażyna rośnie w klimacie umiarkowanym i arktycznym. W Polsce występuje na glebach kwaśnych, porasta torfowiska na Mazurach i Pomorzu oraz wysokie partie Sudetów i Karpat. Jest objęta częściową ochroną, dlatego nie wolno jej zbierać ze stanowisk naturalnych. Można ją kupić w dobrze zaopatrzonych szkółkach roślin i uprawiać w ogrodzie tak samo jak wrzosy, gdyż ma podobne wymagania glebowe. Dorasta do wysokości 15–50 cm.

DZIAŁANIE

Ziele i owoce działają silnie moczopędnie, rozpuszczają piasek, kamienie nerkowe, usuwają kryształki kwasu moczowego i odkażają układ moczowy. Ziele działa ściągająco, poprawia trawienie, leczy krwiomocz i białkomocz. Bażyną leczy się biegunki i niestrawność u dzieci. Z wysuszonego ziela przyrządza się napary, a z owoców wywary (kompot leczniczy). Okłady z owoców uzdrawiają stany zapalne oczu (spojówek, powiek).

BAŻYNA CZARNA W KUCHNI

Owoce w pełni dojrzałe są bogate w antocyjany (naturalny barwnik roślin). Przyrządza się z nich dżemy, soki i nalewki. Owoce są smaczniejsze, gdy przemrozi się je w zamrażarce lub zbierze po pierwszych przymrozkach. Można je również suszyć, rozdrobnić na proszek i używać do dekoracji deserów. Świeże doskonale sprawdzą się jako składnik koktajlów mlecznych.

Dżem z bażyny

- 2 szklanki przemrożonych jagód (owoców) bażyny
- 1 szklanka cukru

Owoce wsypać do szerokiego rondla, dodać ½ szklanki wody i podsmażać tak długo, aż owoce zmiękną i woda odparuje. Odstawić na kilka godzin, następnie znowu podgrzać, dodać cukier i smażyć 10–20 min. Gorący dżem nakładać do wyparzonych uprzednio słoiczków i mocno zakręcić.

Kompot z bażyny

- 1 szklanka owoców bażyny • 2–3 łyżki cukru

Owoce zalać w garnku 2 l wody. Gotować 10–15 min, dodać cukier i wymieszać.



Berberys zwyczajny



Berberis vulgaris
Inne nazwy: kwaśnica pospolita, kalina włoska, kwaśnica – kalina, porzeczka polna, piwnik, białe ciernie, cierń biały, czerwona glinka
Rodzina: berberysowate

WYSTĘPOWANIE

W Polsce rósł licznie na miedzach, zboczach lasów i zaroślach, ale został wytępiony przez rolników, ponieważ jest żywicielem pośrednim rdzy zbożowej, popularnej choroby grzybowej. Obecnie występuje na niżu i w dolnych partiach gór. Jest krzewem dorastającym do 150–200 cm.

DZIAŁANIE

Owoce działają przeciwgorączkowo, wzmacniają odporność organizmu i wspomagają leczenie reumatyzmu. Liście przyspieszają krzepliwość krwi, obkurczanie się macicy po porodzie, pobudzają również wytwarzanie żółci, a co za tym idzie trawienie, wspomagają pracę wątroby. Kora, korzenie i liście mają działanie przeciwzapalne, przeciwbólowe, zabijają bakterie i pierwotniaki, a także obniżają ciśnienie krwi.



BERBERYS ZWYCZAJNY W KUCHNI

Owoce dojrzewają jesienią (wrzesień, październik). Piękne czerwone są cennym źródłem łatwo przyswajalnych witamin C, E, kwasów organicznych i soli mineralnych. Z surowych owoców przyrządza się soki, dżemy, konfitury, kompoty, nalewki oraz herbatki. Po wysuszeniu i zmieleniu mogą być doskonałym dodatkiem do pieczonych mięs, zup, sosów. Sok z owoców wykorzystuje się do zakwaszania sałatek, słodkich i mdłych deserów, ma właściwości podobne do soku z cytryny.



Herbatka z berberysu (albo wieloowocowa)

• 1 łyżka owoców berberysu (albo zmieszanych: owoców berberysu, bzu czarnego, dzikiej róży, maliny)

Wysuszone i rozdrobnione owoce zalać wrzątkiem i pozostawić pod przykryciem na 30 min. Owoce można zjeść, gdyż po zaparzeniu staną się miękkie.

Dżem z berberysu

• 1 kg przemrożonych owoców berberysu • 1 kg (lub mniej) cukru

Owoce przebrać, umyć, wsypać do rondla, zalać 250 ml wody i gotować do czasu, aż owoce staną się miękkie. Całość ostudzić, przetrzeć przez sito o odpowiedniej wielkości oczek, aby pozbyć się pestek, które są w owocach. Do przetartej masy dodać cukier i gotować do otrzymania pożądanej konsystencji. Gorący dżem przełożyć do słoików i zakręcić.

Bez czarny



Sambucus nigra
Inne nazwy: bez biały, dziki bez czarny, dziki bez lekarski, bez apteczny, hyczka, kaszka polna
Rodzina: przewiertniowate



BEZ CZARNY W KUCHNI

Kwiaty zbiera się w maju lub czerwcu. Świeże można smażyć w cieście naleśnikowym i zjadać posypane cukrem pudrem. Używa się ich także do sałatek i dekoracji deserów. Nadają się również do sporządzania syropów do herbaty, win, nalewek oraz likierów. Kwiaty po wysuszeniu w cieniu i przewiewie można przeznaczać na aromatyczną herbatkę.

WYSTĘPOWANIE

Bez czarny występuje pospolicie na terenie całego kraju. Porasta skraje lasów, zarośla, a także dzikie ogrody, okolice zabudowań wiejskich. Jest krzewem lub drzewem dorastającym do 6 m wysokości.

DZIAŁANIE

Kwiaty bzu zwiększają ilość wydalanego moczu i potu, wzmacniają drobne naczynia krwionośne (włosowate) i poprawiają krążenie serca. Roślina działa więc napotnie, a także przeciwwirusowo i przeciwgorączkowo. Owoce oczyszczają organizm ze szkodliwych toksyn, które są wydalane wraz z moczem, kałem i potem, działają przeczyszczająco, podnoszą odporność organizmu i uśmierzają ból w migrenach.





Owoce są jadalne wyłącznie, gdy zostaną zebrane w dojrzałej postaci (wrzesień) i poddane obróbce termicznej, czyli gotowaniu lub smażeniu. Można przyrządzać z nich pyszne dżemy, kompoty, soki oraz kisiele. Kiedy rozłoży się je cienką warstwą na papierze w cieniu i wysuszy, doskonale sprawdzą się jako baza do herbaty.

Syrop z kwiatów bzu

- 50 dobrze rozkwitniętych baldachów bzu czarnego
- sok z 2 cytryn lub ½ łyżeczki kwasku cytrynowego
- 1–2 kg cukru

Kwiaty zalać 2 l wody, dodać sok z cytryn i gotować przez chwilę (1–2 min). Odstawić na noc. Następnego dnia wywar przecedzić (kwiaty odcisnąć przez gazę) i podgrzać, aby dodany cukier się rozpuścił. Gorący syrop nalewać do wyparzonych słoików i szybko zakręcić. W takiej postaci można go dodawać do herbaty, deserów lub pić jako smaczny napój po rozcieńczeniu z wodą.

Dżem z owoców bzu czarnego

- 1 kg dojrzałych owoców bzu czarnego • ½ kg jabłek
- sok z 1 cytryny • 1 kg cukru

Owoce przebrać, umyć i obrać z szypułek. Dodać do nich obrane ze skórki i szypułek jabłka oraz sok z cytryny. Całość zasypać w szerokim rondlu cukrem i smażyć na małym ogniu 30–60 min. Gorący nakładać do wyparzonych słoików.



Biedrzeniec mniejszy



Pimpinella saxifraga
Inne nazwy: anyż dziki, anyż drobny, bedrycz, biedrzeniec mały, biedrzeniec pospolity, bibernella
Rodzina: selerowate



WYSTĘPOWANIE

Biedrzeniec występuje pospolicie na terenie całego kraju. Rośnie na suchych, ubogich glebach, na przydrożach, łąkach, zboczach, w widnych lasach. W warunkach dobrego nasłonecznienia osiąga wysokość 50–60 cm.

DZIAŁANIE

Korzeń biedrzeńca ułatwia odksztuszanie wydzieliny z dróg oddechowych, pobudza trawienie, zwiększa wydzielanie moczu.



BIEDRZENIEC MNIEJSZY W KUCHNI

Liście zbiera się od wiosny do jesieni. W smaku przypominają pietruszkę z mocniejszym, korzennym aromatem. Są delikatnym i aromatycznym dodatkiem do zup, dań warzywnych, sosów, sałatek i octów ziołowych. Świeże listki doskonale wzbogacą smak maseł ziołowych, twarogów oraz potraw rybnych.

Korzenie zebrane w okresie od wiosny do jesieni, a następnie wysuszone mogą posłużyć jako przyprawa. W smaku przypominają pieprz i doskonale skomponują się z daniami mięsnymi, a także zaromatyzują piwo.

Nasiona w dojrzałej postaci mają aromat podobny do aromatu anyżu. Są doskonałym dodatkiem do ciasteczek i cukierków, wyrabia się z nich również nalewkę.

Dip z biedrzeńca

• 2 łyżki posiekanych liści biedrzeńca • po 1 łyżce posiekanych liści: szczypiorku, pietruszki, melisy • 400 ml jogurtu naturalnego lub kwaśnej śmietany • 1 łyżeczka soku z cytryny • ½ łyżeczki cukru • szczypta soli i pieprzu • 1 jajko

Liście ziół dokładnie umyć, osuszyć i drobno posiekać, a następnie wymieszać w misce. W drugim naczyniu zmieszać jogurt, sok z cytryny, cukier, sól i pieprz. Dodać ugotowane na twardo i starte na tarce o drobnych oczkach jajko i całość wymieszać razem z liśćmi. Powstały zielony dip będzie doskonałym dodatkiem do wędlin, serów, jaj.

Ciasteczka z biedrzeńcem

• 4 jajka • 250 g cukru • 250 g mąki krupczatki • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 1 łyżeczka zmielonych nasion biedrzeńca

Jajka utrzeć w mikserze z cukrem, następnie dodawać stopniowo mąkę i mieszać ręcznie lub na małych obrotach, na koniec wsypać proszek do pieczenia i nasiona biedrzeńca. Masę nakładać łyżką na blachę wyłożoną papierem i formować okrągłe ciasteczka. Piec około 20 min na złoty kolor w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C.