

Steffen Guido Fleischhauer
Jürgen Guthmann
Roland Spiegelberger



Jadalne rośliny dziko rosnące

Lecznicze właściwości
i składniki odżywcze
200 gatunków
polskich roślin



Jadalne rośliny dziko rosnące

Steffen Guido Fleischhauer
Jürgen Guthmann
Roland Spiegelberger



Jadalne rośliny dziko rosnące

Lecznicze właściwości
i składniki odżywcze
200 gatunków
polskich roślin



GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Kamil Galczyński
Ilustracje: Hatice Uslu, Timm Fleischhauer
Korekta merytoryczna: Kristin Bamberg, Monachium

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2014
ISBN 978-83-64278-22-8

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. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Dane podane w niniejszej książce zostały dokładnie sprawdzone przez autorów i wydawnictwo. Autorzy i wydawnictwo nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki lub szkody wynikłe z zastosowania lub niewłaściwego zastosowania zaprezentowanych tu informacji.

W przypadku poważnych problemów zdrowotnych należy poszukać pomocy u lekarza lub specjalisty w zakresie uzdrawiania.

Istnieje możliwość, że pewne opisane tutaj rośliny w niektórych regionach rzadko będą objęte ochroną lub nie będą chronione. Informacje na ten temat dostępne są we właściwych instytucjach zajmujących się ochroną środowiska na danym terenie. Oczywiście jest, że roślin rzadkich lub występujących sporadycznie nie należy zbierać.



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.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywanie24.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 tasiecmem 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 tasiecmce są obecne zarówno na terenach rolniczych, jak i dzikich. Za znacznie bardziej prawdopodobne

źródło zakażeń uchodzi pył z grun-
tów 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 identyfika-
cji, sposobach zbioru i zastosowaniu
w kuchni. Aby umożliwić łatwe roz-
poznanie przez cały okres wegetacji,
są one uszeregowane według kształ-
tu liści (patrz informacje na lewym
skrzydełku okładki). Opisy, rysunki

i fotografie pozwolą jednoznacz-
nie zidentyfikować jadalne rośliny,
a wskazówki dotyczące zastosowa-
nia 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
wędrowek po wspinałym 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.

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 cierpką 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.

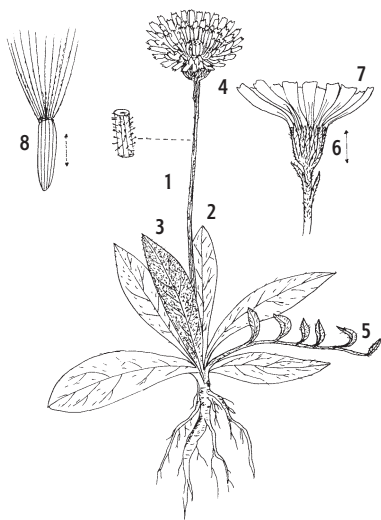
Smak: roślina ma cierpkosałatowy smak. Pewną niedogodnością mogą być włoski na liściach, ale w przypadku przyrządzenia zgodnego z opisem są one niewyczuwalne. Kwiaty mają łagodniejszy smak niż liście.

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

Śluzu, 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.

Zastosowanie w kuchni

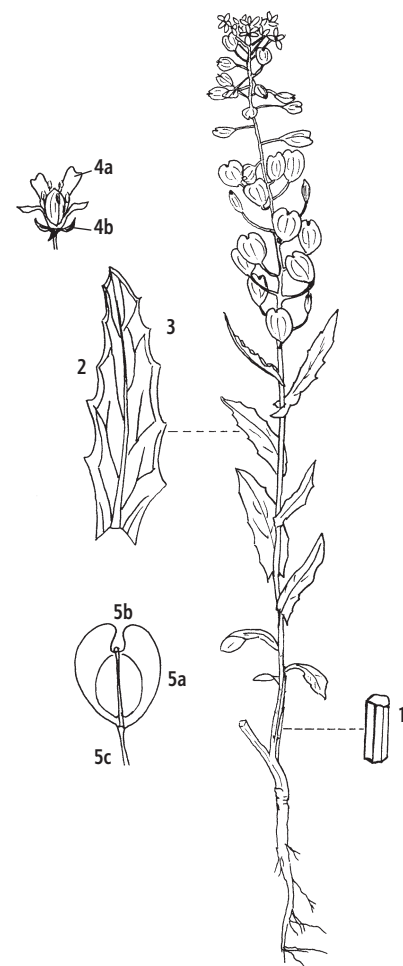
Korzeń: korzenie można zbierać u roślin, które jeszcze nie zaczęły kwitnąć, w okresie od kwietnia do maja, dopóki są jeszcze miękkie. Obrane można dodawać do dań jednogarnkowych, zup, purée warzywnych i sufletów.

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. Owoc jest płaski, 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 wytłaczania 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 szypułek 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 gorczycy.



Cenne substancje

Olejek eteryczny, gorycze, olej gorczycowy, witaminy i magnez.

Działanie lecznicze

Tobołki polne jako roślina lecznicza jest prawie nieznana, 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
--------	-------	---------------------	---

Na wilgotnych lub podmokłych łąkach oraz lasach łęgowych, na żyznych glebach gliniastych różnego



typu, do wysokości ok. 1000 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-

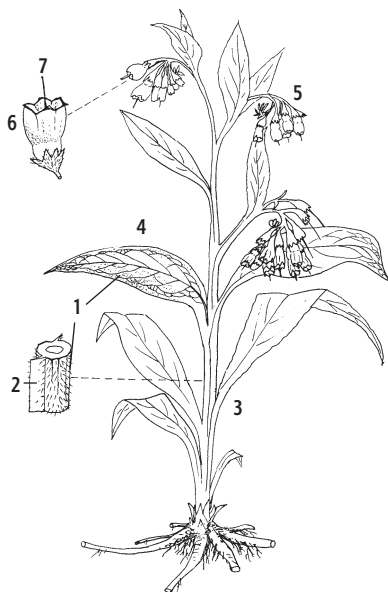
nia nie jest zamarznięta, i spożywać na surowo w postaci oskrobanej lub oczyszczonej. Można je też gotować jak warzywa albo wysuszyć, ześrutować i uprzyżyć, a następnie zaparzać z nich kawę.

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 rozłóżysta 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 szyjki 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. Na-
szym zdaniem okazjonalne spożywa-
nie 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% pirolizydyn.

Działanie lecznicze

Żywokost jest ważną rośliną lecz-
niczą i stosuje się go zewnętrznie
w różnych postaciach (okładów,
maści, kremów lub żeli) w przypad-
ku bólów stawów, zapaleń ścięgien,
dny moczanowej, stłuczeń, złá-
mań 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

Na łąkach i stanowiskach mura-
wowych różnego rodzaju, na gle-

bach gliniastych, do wysokości ok.
1900 m.

Zastosowanie w kuchni

Liście: liście babki lancetowatej
w okresie od kwietnia do czerw-
ca wydzielają intensywny zapach.
Należy zbierać delikatne liście ze
środką rozety. Ze względu na mocne
włókna przebiegające wzdłuż liści,
należy je ścinać w poprzek. Stano-
wią one dobrą bazę do sałatek i po-
traw 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 delicie.

Nasiona: pojawiają się w okresie od sierpnia do października. Można ich używać do wzbogacenia smaku potraw warzywnych. Można też wytłoczyć 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), śluzu, saponiny, flawonoidy (główne ich składniki to apigenina i luteolina),

kwask 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, roztarte w dłoniach liście można zastosować jako pierwszą pomoc w tamowaniu krwawień oraz użądleń owadów.



Roszonka warzywna, rapunkuť

Valerianella locusta (L.) Laterr.

Valerianaceae, kozłkowate

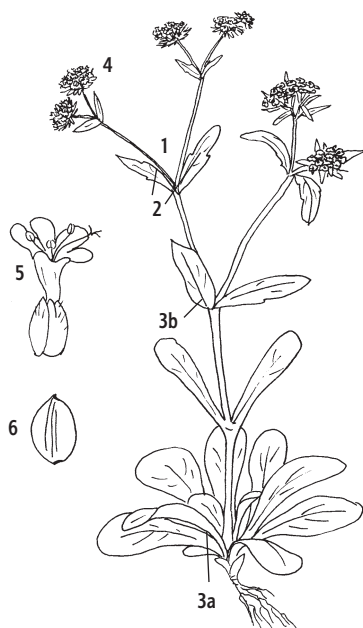


roślina jednoroczna	0,2 m	od kwietnia do maja	białoniebieski lub biały
------------------------	-------	------------------------	-----------------------------

Na żyznych, piaszczystych lub gliniastych glebach, na stanowiskach o łagodnym zimowym klimacie.

Zastosowanie w kuchni

Liście: zbierane są w okresie od marca do kwietnia oraz późną jesienią. Można używać całej rośliny, włącznie z łodygą. Uchodzi za delikates i jest używana jako baza do sałatek, szpinaku, zup, sosów, nadzień warzywnych, sufletów i jako składnik łagodzący do mieszanek warzyw liściastych.



Kwiaty: także małych, białych kwiatów, które pokazują się w okresie od kwietnia do maja, można używać jako jadalnej dekoracji sałatek lub półmisek z wędlinami.

Nasiona: zbierane w okresie od lipca do sierpnia bardzo łatwo kiełkują w każdej wilgotnej glebie, na przykład zimną na parapecie okna. Wtedy można uzyskać wyborną dziką sałatę.

Smak: roślina ma łagodny smak, ale mocniejszy niż sałata uprawna.

Wszystkich innych środkowoeuropejskich gatunków roszoneki można używać w podobny sposób.

1. Łodyga jest wielokrotnie widlasto rozgałęziona.
2. Na każdym rozgałęzieniu rośnie para liści.
3. Liście na dole są przyrośnięte do jednej szypułki (3a), liście na rozgałęzieniach rosną po przeciwnych stronach (3b).
4. Kwiatostany są uszypułkowane.
5. Kwiaty są małe i niepozorne.
6. Owoc ma kształt od okrągłego do jajowatego.

Cenne substancje

Wysoka zawartość beta-karotenu i witaminy C (od trzech do czterech razy większa niż w przypadku sałaty siewnej), witaminy B₁, B₂, B₃, B₆, E, kwas foliowy, olejek eteryczny, żelazo, wapń, magnez, potas, cynk i miedź.

Działanie lecznicze

Roszonka, bogata w witaminy i składniki mineralne działa oczyszczająco na krew i pozytywnie wpływa na trawienie. Odpędza wiosenne osłabienie i wzmacnia organizm przeciwko infekcjom.

Dąbrówka rozłogowa

Ajuga reptans L.

Lamiaceae, jasnotowate



bylina

0,3 m

od kwietnia
do sierpnia

niebiesko-biały
wzorzysty

Na bujnych łąkach i w lasach o lekko kwaśnej, żyznej glebie gliniastej, w Alpach, na wysokości do 1700 m. Wskaźnik żyzności i świeżości gleby.

Zastosowanie w kuchni

Liście i kwiaty: młode liście i zakwitające pędy można dodawać w charakterze cierpkiej przyprawy do dań z ziemniaków i smażonych w okresie od marca do lipca. Łagodnie, czasem tylko gorzkawo smakujące kwiaty są dobre jako jadalna dekoracja.

Smak: roślina ma bardzo wyrazisty smak, podobny do cykorii i gorzki. Dlatego surowe liście i kwiaty można dodawać na przykład do sałatek i twarogu z ziołami tylko w nie-



wielkiej ilości. Do dań podgrzanych można dodawać większe ilości, na przykład: ziemniaków z ziołami, zup, purée ziołowego, dań jednogarnkowych, nadzienia warzyw, frykadele wegetariańskich, do kanapek z warzywami i ziołami, quiche lub dań jajecznych (omletów, jajecznicy).

1. Łodyga jest czworokątna.
2. Dąbrowka rozłogowa rozmnaża się za pomocą rozłogów nadziemnych.
3. Liście mają długie szypułki i łopatowaty kształt.
4. Małe liście, zwane przysadkami, w pobliżu kwiatów mają zwykle gładkie brzegi i są lekko owłosione.
5. Ułożenie liści z góry przypomina krzyż.
6. Wargi kwiatów mają kolor od niebieskiego do niebiesko-białego z wzorkami, gdzieś tam także różowego.
7. Z jednej pachwiny liścia wyrasta od 2 do 6 kwiatów.

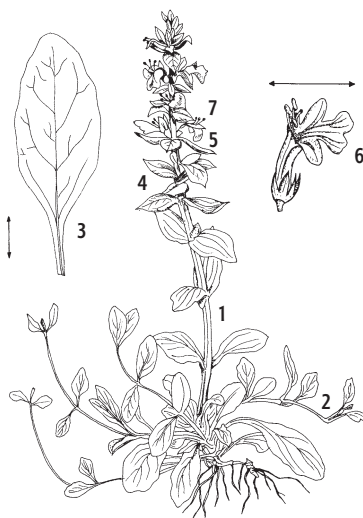
Cenne substancje

Garbniki (taniny), saponiny i glikozydy.

Działanie lecznicze

Herbata z rośliny ma właściwości przeciwpalne. Dlatego jest ona stosowana podczas schorzeń w obszarze jamy ustnej i gardła, jako środek gojący rany i przyspieszający zamykanie się ran. Na uwagę zasługuje tutaj działanie antybakteryjne i antywirusowe oraz zdolność neu-

tralizowania trucizn. Zmiażdżona i przyłożona w postaci okładu dąbrowka przynosi ulgę w przypadku zmięddzeń. Herbata z tej rośliny dawniej była stosowana w reumatyzmie, wrzodach żołądka i chorobach dróg żółciowych. Ponadto ma mieć lekkie działanie przeczyszczające i obniżające ciśnienie krwi.



Rdestnica kędzierzawa

Potamogeton crispus L.

Potamogetonaceae, rdestnicowate



bylina 2 m od czerwca do sierpnia brązowawy

W głębokich, bogatych w składniki pokarmowe i spokojnych wodach,



na wysokości do 800 m. Wytrzymuje lekkie zanieczyszczenie.

Zastosowanie w kuchni

Liście: liście rdestnicy kędzierzawej w okresie od kwietnia do czerwca stanowią dobre warzywo do duszenia, a po duszeniu nabierają interesującego smaku przypominającego nieco algi, który można poprawić octem balsamicznym.

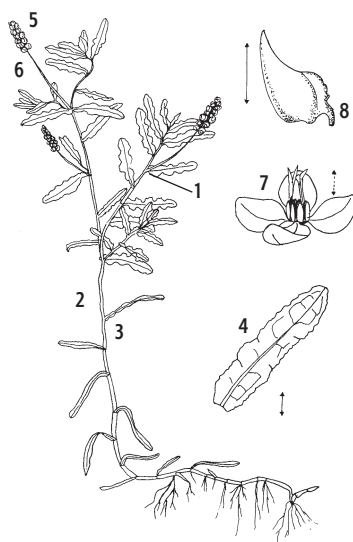
Korzeń: roślina ma dość gruby korzeń. Części korzenia zbiera się w okresie od jesieni do wiosny, gdy są jeszcze miękkie. Oczyszczone i częściowo oskrobane stanowią dobre warzywo do gotowania i pieczenia.

Smak: duszone, miękkie liście przypominają w smaku sałatkę

z wodorostów. Korzeń ma orzechowy smak.

Wskazówka! Należy dobrze znać wodę, ponieważ roślina rośnie równie dobrze w czystej, jak w zanieczyszczonej wodzie. W przypadku każdej rośliny wodnej należy zawsze dobrze ją opłukać, aby usunąć z niej wodne żyłtka.

1. Łodyga jest wielokrotnie rozgałęziona.
2. Łodyga jest kanciasta.
3. Liście rosną na łodydze na przemian.
4. Liście mają wąski kształt, a na brzegach są pofalowane.
5. Kwiatostan jest krótki.
6. Szypułki kwiatostanów dorastają do 10 cm długości.
7. Kwiat składa się z 4 płatków.
8. Owoce u podstawy mają krótkie wąsy.





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 mikroskładników, 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:



Cena: 59,50 zł

ISBN: 978-83-64278-22-8



9 788364 278228