

DANUTA CHOLEWA

ZIELE, ANIELE!

**DZIKIE ROŚLINY W PRZEPISACH
KULINARNYCH**



Książka powstała w ramach projektu „Zielnik kulturowy”. Komplementarną jego częścią są filmowe warsztaty zielarskie, w których zaprezentowano różne sposoby podejścia do roślin. Od tradycyjnego, ludowego, z elementami mistycyzmu i inspiracjami florystycznymi w regionalnym stroju śląskim, po określenie właściwości biochemicznych poszczególnych ziół i sposoby wykorzystania ich w kuchni i fitoterapii.

Opublikowane zostały także artykuły o symbolice roślin, wykorzystywaniu ich w obrzędowości oraz o tradycyjnych ogródkach przydomowych.

<https://instytutkorfantego.pl/centrum-dziedzictwa/zielnik-kulturowy/>

Tekst i fotografie Danuta Cholewa

Na okładce Kraśnik biedrzyńowiec na macierzance

ISBN: 978-83-957199-7-4



Instytut Myśli Polskiej im. Wojciecha Korfantego
jest instytucją kultury Samorządu Województwa Śląskiego.

**Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego.**

„Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury”.



Projekt „Zielnik kulturowy” dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.

Partnerzy projektu: Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Wsi Bełk, Miejski Ośrodek Kultury, Sportu i Rekreacji w Chełmku.

Katowice 2020



Szanowni Państwo,

Moja przygoda z dzikimi roślinami rozpoczęła się ponad dwadzieścia lat temu od zbierania pokrzywy i czosnku niedźwiedziego do sałatek. Później zaczęłam przetwarzać kwiaty i owoce czarnego bzu, dzikiej róży, czeremchy i głogu, z których robiłam soki, syropy i nalewki. Od kilku lat, najczęściej podczas spacerów z psem, oglądam otaczającą mnie przyrodę również pod kątem jej zasobów, tego, co akurat w tym momencie można zjeść, co ma do zaoferowania. Zaczęłam też dokładniej obserwować, często w skali makro, zmieniającą się roślinność na codziennych, powtarzalnych „psich” trasach, co urozmaiciło mi te spacery. Zwykły trawnik stał się urokliwy i ciekawszy, stanowiąc czasem fascynującą łamigłówkę. Poszczególne okazy roślin, których wcześniej nie znałam, przynosiłam do domu i próbowałam identyfikować.

Zachętą do zgłębiania tematu i rozsmakowania się w dzikiej zieleninie były lektury książek etnobotanika dra hab. Łukasza Łuczaja, prof. Uniwersytetu Rzeszowskiego m.in. „Dzikię rośliny jadalne Polski” oraz „Dzika kuchnia¹”, które gorąco polecam, gdyż są jednymi z nielicznych źródeł mówiących o sposobach wykorzystania dzikich roślin, szczególnie tych, które nie są wymieniane w pozycjach związanych z fitoterapią i uznane w ziołolecznictwie, albo wręcz są uznane za trujące.

Niektóre z prezentowanych przepisów zostały zainspirowane propozycjami dra Łuczaja, jednakże zmodyfikowałam je na własne potrzeby, według własnego smaku, dodając inne dostępne składniki, bądź zmieniając proporcje. Skrótowe przedstawienie składu biochemicznego oraz zastosowanie w lecznictwie, oparte zostało o opracowania dra n. biol. Henryka Stanisława Różańskiego.

¹ Ł. Łuczaj, *Dzika kuchnia*, Warszawa 2013, Ł. Łuczaj; *Dzikię rośliny jadalne Polski: przewodnik survivalowy*, Krosno, 2004

SPIS TREŚCI

Zbieractwo 8

Obróbka i konserwacja 9

Suszenie 9

Dodawanie cukru, alkoholu, kwasu 12

Pasteryzacja 12

Fermentacja 12

Napary, odwary i herbaty fermentowane 14

Przechowywanie 17

Przepisy

Aronia 18

Sok i przecier z aronii

Babka zwyczajna 20

Naleśniki z nasionami babki zwyczajnej

Bez czarny 23

Placki kwiatowe z bzem czarnym

Koktajl z kwiatów bzu czarnego i truskawek z wanilią

Sok z kwiatów bzu czarnego

Sok i przecier z owoców bzu czarnego

Bluszczyk kurdybanek 28

Botwinka z bluszczykiem

Salatka z bluszczykiem i pomidorami

Bluszczyk w kiszonce kapuścianej

Kiszona cukinia z bluszczykiem

Brzoza 32

Wiosenny napój z młodych listków brzozy

Buk 34

Muesli z orzeszkami bukowymi

Bylica pospolita 36

Indyk z bylicą i macierzanką w sosie aroniowym

Chaber łąkowy 38

Lekko fermentowana lemoniada z chabra łąkowego

Czeremcha 40

Herbata z fermentowanych liści czeremchy

Suszone owoce czeremchy do herbaty

Sok i przecier z owoców czeremchy

Czosnaczek 44

Masło czosnaczkowe

Dziewanna 46

Syrop z kwiatów dziewanny i liści geranium

Kwiaty dziewanny z twarożkiem

Głóg 48

Sok i przecier z owoców głogu

Gwiazdnica 50

Gwiazdnica w kremowej zupie marchewkowej

Jabłoń dzika 52

Herbata z fermentowanych liści dzikiej jabłoni

Pikantny farsz jabłkowy

Jarząb 55

Paszтет z soczewicy z owocami jarzębu i nasionami babki zwyczajnej

Bułki z owocami jarzębu

Jasnota 58

Salatka z jasnoty i pomidorów

Pasta jajeczna z jasnotą

Jeżyna, malina i poziomka 60

Herbata z fermentowanych liści jeżyny, maliny i poziomki

Kalina koralowa 62

Gęsty sok z owoców kaliny koralowej

Komosa (lebioda) 64

Komosa w pomidorach z cukinią, podagrycznikiem, bluszczkiem kurdybankiem

i owocami babki zwyczajnej – obiadowy dodatek do mięsa i ryb

Farsz z nasion komosy do gołąbków z podbiątu

Krwawnik 67

Listki krwawnika z młodymi ziemniakami

Liliowiec 69

Kwiaty liliowca z brązowym ryżem, pestkami dyni i sezamem

Macierzanka 71

Niezwykłe ziemniaki w macierzance

Marchew zwyczajna 73

Smażona koronka królowej Anny – chipsy z kwiatów marchwi

Nawłóć 75

Chałka z kwiatami nawłoci

Ogórecznik lekarski 77

Salatka z ogórecznikiem

Podagrycznik pospolity 79

Farsz z podagrycznika, pokrzywy, bluszczu kurdybanka i mniszka lekarskiego z serem

Młoda kapusta kiszona z podagrycznikiem

Podbiał pospolity 81

Syrop na kaszel z kwiatów podbiału

Gołąbki z liści podbiału z nasionami komosy

Pokrzywa 85

Placuszki pokrzywowe

Pokrzywa w kiszonce z kapustą i jabłkami

Pierogi drożdżowe z pokrzywą, podagrycznikiem, bluszczem kurdybankiem i macierzanką

Robinia akacyjowa 89

Placki kwiatowe z robinią

Sok z kwiatów robinii

Róża dzika 91

Konfitura z płatków dzikiej róży

Ślimaki z płatkami róży – błyskawiczne ciasteczka

Placki kwiatowe z płatkami róży

Sosna 94

Syrop z pędów sosny

Ślaz leśny (dziki) 96

Farsz / pasta do kanapek ze ślazu, podagrycznika i żótlicy z twarogiem

Topola 99

Herbata z fermentowanych pączków topoli

Trzmielina 101

Syrop z trzmieliny

Wierzba 103

Herbata z fermentowanych kwiatostanów wierzby

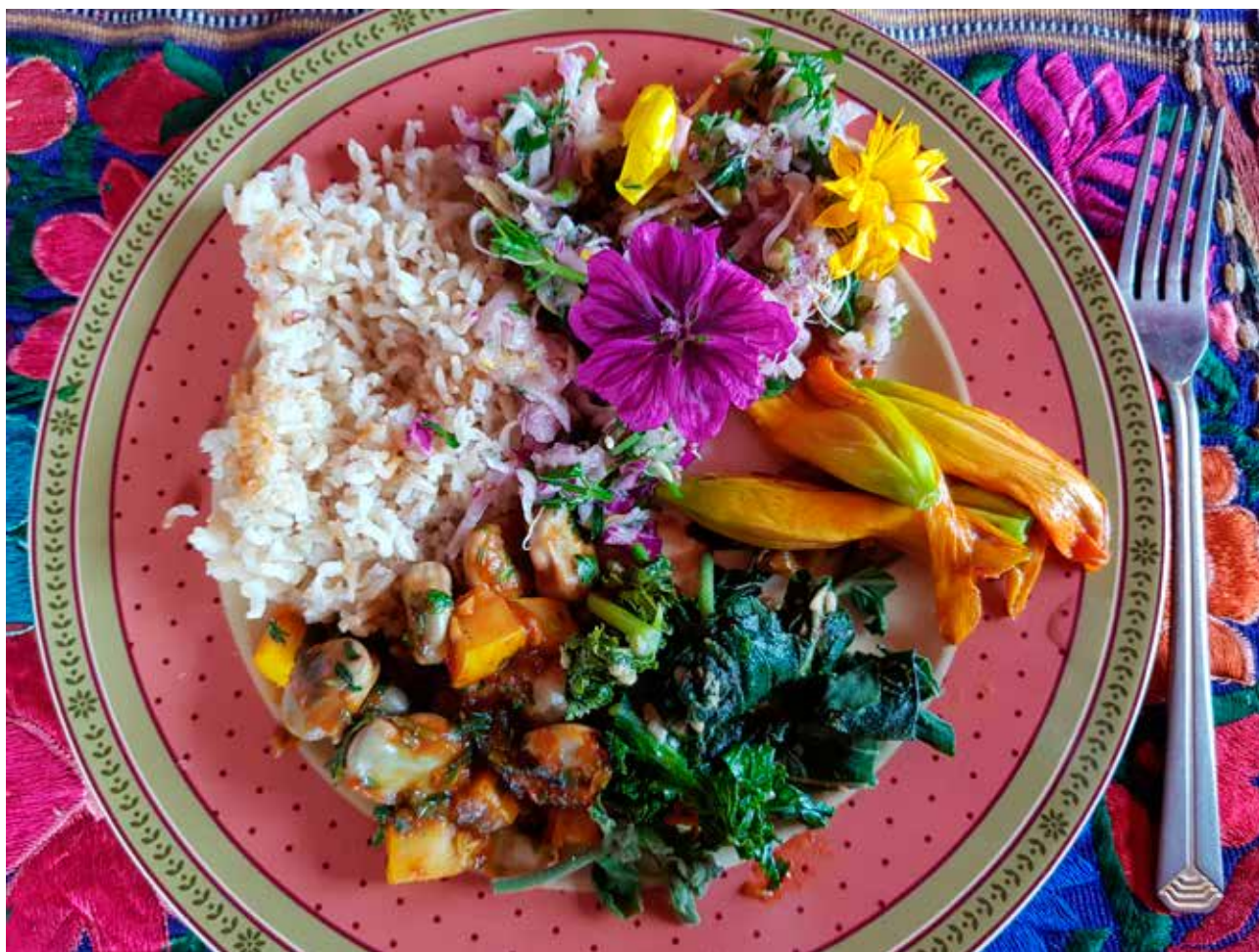
Wiesiołek 105

Gomasio z nasionami sezamu, siemienia lnianego i wiesiołka

Żótlica 108

Żótlica z mieszanymi kaszami

Podczas wyboru roślin do tego opracowania z rozmysłem pominęłam popularne zioła, jak mięta, rumianek, czy mniszka lekarskiego. Chciałabym zwrócić uwagę na mniej znane i niewykorzystywane powszechnie, a bardzo smaczne i zdrowe rośliny. Przepisy na potrawy i napoje, które przedstawiam, charakteryzują się dużą wariantowością. Większość przepisów można potraktować jako przykłady bazowe i w wielu przypadkach zmieniać zielny składnik na tę samą część innej rośliny. Zamiast pokrzywy możemy dać inne liście, np.: podagrycznika, bluszczyku kurdybanka, bylicy, lebiody, albo zmieszać różne. Owocowe dodatki można zamienić na inne owoce, a kwiaty wymienić na inne kwiaty. Ilości dodawanych składników w części przepisów nie są podawane z aptekarską precyzją. Takiej wymagają jedynie ciasta i wypieki. W większości przypadków wystarczy ilość orientacyjną, którą dostosujemy do własnych potrzeb i upodobań smakowych.



Zacznijmy od spożywania niewielkich ilości dzikich roślin, aby sprawdzić reakcję organizmu, czy nie mamy alergii na któryś składnik. Nasz organizm może nie być odpowiednio przygotowany na trawienie takiego pokarmu, dajmy mu czas, aby przywykł i wówczas stopniowo wprowadzamy do jadłospisu kolejne rośliny. Zioła mają też specyficzny smak, czasem z odrobiną goryczki, do której szybko się przyzwyczaimy, a wręcz rozsmakujemy, lecz podane na raz w większej ilości, mogą nas zniechęcić. Dawkujemy je w mniejszych porcjach, najlepiej wprowadzając jako oryginalny dodatek do znanych i lubianych potraw.

Jeśli nie mamy pewności, sprawdźmy przed zjedzeniem, co to za roślina, zróbmy jej zdjęcie, weźmy jedną do domu i spróbujmy ją zidentyfikować. Przydaje się Internet z bogatym materiałem ilustracyjnym, szczególnie polecam ryciny ze starych zielników, które w precyzyjny sposób pokazują typowe cechy roślin, najbardziej charakterystyczne, które na fotografii możemy przeoczyć. Zwracajmy uwagę na szczegóły, kształt, brzeg i unerwienie liści, kolor i wygląd kwiatów, kształt

i ilość płatków itp.

Do powszechnie występujących oraz bezpiecznych, takich których nie da się przedawkować, należą pokrzywa i podagrycznik, to są też moje ulubione „zielska”.

Spśród występujących w Polsce roślin tylko kilka jest naprawdę niebezpiecznych, są to: **tojad, ciemiężca, ciemiernik, bieluń, lulek, pokrzyk, cis, szalej, szczwół, lulecznica, zimowit, konwalia i wawrzynek**. Sprawdź, jak wyglądają, zanim zaczniesz zjadać łąkę.

OSTRZEŻENIE

Przepisy opisane w książce zostały przez autorkę osobiście przygotowane i degustowane przez wiele osób. Autorka dołożyła wszelkich starań, aby informacje o poszczególnych roślinach były zgodne z aktualną wiedzą fitoterapeutyczną. Zaleca się jednak zachowanie ostrożności podczas przygotowywania potraw i napojów z dzikich roślin, gdyż niektóre gatunki mogą wywołać reakcje alergiczne. Książka ma charakter edukacyjny, nie stanowi i nie zastępuje porady lekarskiej. Wydawca, ani autorka nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne skutki uboczne, które mogą wystąpić po spożyciu opisanych roślin lub niewłaściwą identyfikację gatunków.



ZBIERACTWO

Rośliny, szczególnie te przeznaczone do suszenia, zbierajmy w suche słoneczne dni, po zniknięciu kropel rosy. Owoce zebrane w deszczowe dni są bardziej wodniste i mniej słodkie. Ten warunek dla zbioru dotyczy większej ilości ziół, które chcemy przeznaczyć do przechowywania

i przetworów. Zachęcam do regularnego zbierania niewielkich porcji zieleniny podczas spacerów i spożywania w codziennych potrawach. Najzdrowsze, najdelikatniejsze i najlepiej smakujące rośliny zielne są młode. W fazie przed i w trakcie kwitnienia. Jednak nawet jesienią możemy znaleźć młode rośliny, które odbiły po skoszeniu, młode wyrastające dopiero siewki. Wiele roślin nadal możemy spożywać, jednak przygotowanie ich wymaga nieco więcej zachodu. Bywa, że liście stają się łykowate, trzeba odrzucać łodygę, która wcześniej razem z całą rośliną nadawała się do zjedzenia. Wówczas należy wybierać tylko wierzchołki roślin, górne liście, czasem trzeba je dłużej ugotować, albo drobniej poszatkować. Krótki jest czas zbioru większości kwiatów (choć kwitnącego mniszka lekarskiego, koniczyny, czy stokrotkę spotkamy też jesienią, ale są to raczej pojedyncze okazy). Następnie dojrzewają owoce mięsiste oraz nasiona, orzechy. A na koniec sezonu wegetacyjnego przypada czas zbioru części podziemnych (korzeni, bulw).

Dary natury najlepiej zbierać w lasach, parkach, na łąkach i zieleńcach, można przy lokalnych dojazdowych drogach czy deptakach. Nie zbieramy na hałdach pohutniczych, hałdach po kopalinach rud metali, przy autostradach i drogach o wzmożonym ruchu samochodowym, a także przy polach uprawnych, gdzie stosowano chemiczne środki ochrony roślin.

Nie zbieramy wszystkich roślin z jednego stanowiska, wszystkich owoców z krzewu, nie zbieramy roślin chronionych lub rzadkich. Wygodnie jest zbierać poszczególne gatunki do osobnych pojemników, czy toreb, aby się nie pomieszały, chyba, że zbieramy pęk ziół, które i tak razem zjemy. Nie wrywamy roślin z korzeniami, jeśli nie zbieramy korzeni. Najlepiej odcinać lub obrywać wierzchołki roślin, które wykorzystamy, nie niszcząc całych roślin i nie brudząc ziemią. **Zbierajmy tylko to i tylko tyle, ile nam potrzeba.**

Przygotowanie roślin do bezpośredniego spożycia, czy przetworzenia wymaga czasu i odrobiny cierpliwości. Chwile spędzone na ich przebraniu (odrzucaamy przebarwione liście czy nadpsute owoce) i oczyszczaniu możemy potraktować jako chwile relaksu, wyciszenia, swoistej medytacji. Jedynie w niektórych przypadkach przygotowanie bywa żmudne, ale i tak warto spróbować chociaż raz, dla nowego doświadczenia smakowego. Czasem trzeba zabezpieczyć dłonie i ubranie, jak w przypadku szczególnie brudzących ciemnych owoców – czarnego bzu, aronii czy czarernchy.

Rośliny zielne i owoce przeznaczone do obróbki termicznej dokładnie myjemy, wrzucamy do większego naczynia, zalewamy chłodną wodą, aby swobodnie pływały i mieszamy ręką. W takiej kąpieli zostawiamy na około pół godziny, co jakiś czas mieszając. Potem odcedzamy. Zieleńinę, którą będziemy spożywać na surowo, np. w sałatkach, szczególnie dokładnie oczyszczamy, aby pozbyć się ewentualnych jajeczek pasożytów. Najlepiej je sparzyć zanurzając na moment we wrzątku. Z kwiatami obchodzimy się wyjątkowo delikatnie, gdyż na nich jest wartościowy pyłek, którego podczas zbioru staramy się nie stracić, a w domu otrzepujemy nad naczyniem i zgarniamy do słoiczka, w którym można go przechować; pyłek później dodajemy do suszu lub gotowego przetworu. Płatki kwiatów zawierają antocyjany, olejki eteryczne, flawonoidy i śluzy. Również nie należy myć roślin przeznaczonych do suszenia. Rozkładamy je swobodnie na papierze, lub tkaninie i zostawiamy na około godzinę, aby mieszkańcy roślinek zdążyli się rozejść.

KONSERWACJA

Aby cieszyć się z roślinnego dobrodziejstwa dłużej, niż tylko w sezonie zbioru, należy przetworzyć i zabezpieczyć zebrany surowiec.

SUSZENIE

Zebrane zioła rozkładamy cienką warstwą w przewiewnym i zacienionym miejscu. Światło pozbawia rośliny koloru i części wartościowych substancji.



Na fotografii widoczne są różnice suszonego krwawnika, jeden bukiet wisiał w cieniu, a drugi w słonecznym miejscu.

Możemy wykorzystać suszarkę do bielizny, którą obciągniemy czystym materiałem (osobiście używam siatkę do moskitiery, naciągniętą na metalową kratę) i na tym rozkładamy nasz surowiec zielarski.



W małych mieszkaniach sprawdzają się skrzynki po owocach. Jeśli poprosimy w zaprzyjaźnionym sklepie, na pewno kilka się dla nas znajdzie. Skrzynki wyścielane papierem (ale nie używajmy zadrukowanego z gazet), albo tkaniną, ustawiamy jedno na drugim. Pomieszczą dużo ziół, które się nie mieszają, a zajmą niewiele miejsca. W nich możemy trzymać zioła, czekając, aż wyschną. Podczas suszenia, szczególnie jeśli rozłożymy zioła grubszą warstwą, dobrze jest co kilka, kilkanaście godzin przekładać rośliny, odwracać je, aby zapewnić równomierny dostęp powietrza.

Innym sposobem jest związanie ziół w niezbyt grube pęczki i zawieszenie do wyschnięcia. Możemy to zrobić jedynie z całymi roślinami, które zbierzemy razem z łodygą.

DODAWANIE CUKRU, ALKOHOLU, KWASU

Cukier jest substancją konserwującą. Jest też niezdrowy, zatem należy znaleźć złoty środek i dodawać tylko minimalną jego ilość. Jest też, obok dodatku alkoholu, nośnikiem wychwytyjącym substancje odżywcze z surowca. Cukier można zastąpić miodem, jednak warto pamiętać, że miód po podgrzaniu powyżej 70°C, traci swoje cenne substancje i staje się wyłącznie słodzidłem, choć nadal zdrowszym, niż biały cukier. Poleca się stosowanie brązowego cukru nierafinowanego. Dodatek kwasu askorbinowego (albo soku z cytryny) lub alkoholu stabilizuje substancje czynne w produkcie, w kwaśnym środowisku łatwiej przebiega proces ekstrakcji.

PASTERYZACJA

Polecam tzw. suchą pasteryzację, która oszczędza czas i energię, bardziej niż tradycyjne podgrzewanie zamkniętych słoików w wodzie lub w piekarniku. Polega na tym, że gorące przetwory wlewamy do wyparzonych szklanych słoików (butelek), szczelnie zamykamy i gorące zawijamy w ręcznik i dodatkowo koc, aby jak najdłużej zatrzymać ciepło. W takim zawiniętku trzymamy przynajmniej kilka godzin, najlepiej przez całą noc. Przetwory utrwalone w ten sposób możemy w temperaturze pokojowej (choć idealnie byłoby w chłodniejszej spiżarni), w zacienionym miejscu, przechowywać cały rok, a nawet dłużej. Po otwarciu należy trzymać je w lodówce i zużyć w ciągu 2 tygodni.



FERMENTACJA

Jest to proces konserwowania żywności oraz ułatwienia trawienia i podniesienie wartości odżywczych. Fermentowanie jest znane ludzkości od zarania dziejów. Niepowtarzalne smaki fermentowanych potraw i napojów powstają za sprawą bakterii i grzybów produkujących alkohol, kwas mlekowy i kwas octowy. To naturalne substancje utrwalające, które zatrzymują składniki odżywcze, mają charakter probiotyczny, czyli współpracują z florą bakteryjną naszego organizmu. Nie wszystkie potrawy fermentowane zawierają florę bakteryjną. Zabija ją obróbka termiczna

(upieczony chleb na zakwasie już jej nie posiada). Wiele produktów fermentowanych można jednak spożywać w postaci surowej i taka jest najzdrowsza. Ukisić możemy właściwie każdy rodzaj pożywienia¹. Związane jest to z lokalną tradycją kiszenia i faktem, czy nie będzie nas od tych smaków odrzucać. W wielu kulturach są popularne nietypowe fermentowane potrawy, bywają wręcz wyznacznikiem tożsamości, ale dla innych, spoza tego kręgu kulturowego, wydają się obrzydliwe lub zepsute.

Podstawową różnicą, kiedy produkty fermentują, a psują się, jest zanurzenie ich w płynie, który chroni przed dostępem powietrza. Na produktach wystających ponad płyn, mających kontakt z tlenem pojawi się pleśń. Płyn chroni żywność, dlatego trzeba dbać, aby fermentowane produkty były zanurzone i dobrze je docisnąć, np. dodatkowym naczyniem, mniejszym słoiczkiem wypełnionym wodą, kamieniem itp.



Najczęściej fermentacja odbywa się w słonym środowisku, proporcje soli mogą się zmieniać. Przyjmuje się średnio 1 łyżkę soli na 1 litr płynu solankowego, albo 1 kg produktów, ale tak naprawdę proporcje zależne są od naszych upodobań smakowych. Po 1-2 dniach kosztujemy płynu z kiszonki, w razie potrzeby można dodać szczyptę soli, lub trochę wody. Gotową kiszonkę też można dosolić, natomiast zbyt słoną ratuje przepłukanie wodą. Zanurzenie w solance jest konieczne dla kiszenia większych kawałków, albo całych warzyw (owoców), natomiast kiedy produkty są posiekane i duża ich powierzchnia pozwala wycisnąć sok, wystarczy na sucho zasypać ich solą, lub kilkogodzinne wstępne namoczenie w solance, którą odcedzamy, a warzywa ciasno wkładamy do słoików nie dodając już soli. Kompresujemy je, aby sok przykrył górną warstwę produktu². Ważne, aby przez pierwsze kilka dni fermentacji słoiki, czy inne naczynia, w których dokonuje się fermentacja, miały niedokręcone nakrętki, naczynia można, zamiast wieczkami, przy-

kryć czystą tkaniną. Dobrze jest postawić słoiki na jakiejś tacy, gdyż początki fermentacji bywają burzliwe i sok może wypłynąć. Po kilku dniach, kiedy się uspokoi, dokręcamy mocno zakrętki i odstawiamy w chłodne ciemne miejsce. Kiszonki spożywać można już po kilku dniach, takie lekko sfermentowane, ale z czasem nabierają charakteru.



Woda chlorowana utrudni fermentację, taką wodę należy przegotować, albo przefiltrować, wody niechlorowanej z dobrego źródła możemy użyć bez gotowania. Miłośnicy fermentacji unikają dodawania do kiszenia zwykłej soli kuchennej, gdyż, podobnie jak chlor, ma właściwości przeciwbakteryjne, co może utrudnić fermentację. Bardzo dobrze sprawdza się dowolna sól morska (najlepiej nierafinowana), sól do peklowania lub gruba sól niejodowana.

Samodzielna fermentacja daje wiele możliwości do eksperymentowania, za każdym razem

¹ Ellix Katz Sandor, *Dzika fermentacja*, Białystok 2017, s. 61

² Ellix Katz Sandor, *Dzika*, s. 71-80

oferując niepowtarzalne rezultaty wynikające z wielu czynników: różnic w proporcjach składników, jakości i składu fermentowanych produktów (ta sama roślina rosnąca w różnych warunkach będzie miała nieco inny skład i smak), warunków fermentacji, np. temperatury otoczenia. Warto zrobić kilka różnych odmian smakowych, stosując różne proporcje i urozmaicając kiszonki ziołami.



NAPARY, ODWARY I HERBATY FERMENTOWANE

Herba po łacinie znaczy zioło. Tradycyjny krzew herbaciany nie występuje w Polsce, ale możemy samodzielnie przygotować różnorodne herbaty z bardzo wielu dziko rosnących roślin, typowych surowców uznanych w farmakopei za środki lecznicze oraz innych roślin jadalnych, również smacznych i zdrowych. Można je tylko wysuszyć i zaparzać w formie naparów (zalania wrzątkiem) lub odwarów (zagotowania przez kilka minut). Odwary z surowców grubszych, jak pocięte pędy, korzenie czy kora, należy wstępnie nasycić wodą i dopiero po 15 minutach namaczania doprowadzić do stanu wrzenia i gotować w zależności od gatunku rośliny, kory czy pędu od 3 do 5, a nawet czasami w przypadku kory dębu do 10 minut.

Fermentacja roślin na herbaty, to zmiany w liściach, które powstają pod wpływem kontrolowanego enzymatycznego utleniania. Możemy fermentować liście, pąki i kwiaty. Smak fermentowanych herbat jest zupełnie inny od tylko wysuszonych, głębszy, bogatszy, z pełnią aromatu. Możemy zrobić porównanie i część liści tej samej rośliny (np. maliny, poziomki, jabłoni) tylko wysuszyć, a część poddać fermentacji. Wówczas dokładnie ocenimy smaki.

Zbieramy surowiec zdrowy, bez oznak chorób, sprawdzamy czy nie jest pokryty pajęczynami, różnego rodzaju stworzeniami, czy ich jajeczkami. Surowca do fermentacji nie myjemy, chyba, że jest brudny, zbieramy z czystych terenów. Najsmaczniejsze i najzdrowsze są liście zebrane przed kwitnieniem, ale nie musi nas to ograniczać, liście niektórych roślin można też zebrać nawet jesienią (np. malinę, jeżynę, czeremchę, czarny bez), należy tylko dokładniej je przebrać, gdyż niektóre

liście mogą być już uszkodzone i przebarwione. Kwiaty i pąki można pozyskać tylko w czasie ich występowania, który jest krótki i trwa około dwóch tygodni.



Etapy fermentacji pokazane na przykładzie wierzbówki kiprzycy

Zebrane liście pozostawiamy na kilka godzin do wstępnego zwiędnięcia, żeby pozbyć się części wilgoci. Pąki i kwiaty wędnięcia nie potrzebują.



Następnie należy je zmiażdżyć: zrolować w dłoniach, ugnieść wałkiem do ciasta, większą ilość surowca można zmieścić w młynku do mięsa, tak aby puściły sok i uwolniły enzymy odpowiedzialne za fermentację. Tak przygotowany surowiec wkładamy do szklanego słoika i ciasno upychamy. Zakrećamy szczelnie i odstawiamy w ciepłe, zacienione miejsce. Tym szybciej zachodzi fermentacja, im jest wyższa temperatura, optymalna dla większości roślin to 22-30°C, minimum to 20°C, w niższej temperaturze fermentacja ustaje³. W temperaturze optymalnej fermentacja trwa 1-3 dni.

³ Mikulska Katarzyna, Bokla Artur, Zdrowie z natury. Kawy i herbaty z łąk i lasów, Bielsko-Biała 2019, s.14-24; w publikacji znajdziemy wiele przepisów na nieoczywiste herbaty i kawy z dzikich roślin



Zauważymy zmianę koloru (w porównaniu do świeżych liści), który staje się, w zależności od gatunku, brązowawy, zgniłozielony, ciemniejszy lub jaśniejszy. Dodatkowo otwierając słoik, po intensywnym zapachu, którego nabiera fermentowany materiał, rozpoznamy, czy proces fermentacji przebiegł pomyślnie. Każda roślina pachnie inaczej, ale podczas fermentacji nabiera wyjątkowej woni, często przypominającej zapach owoców danego gatunku.

Sfermentowane zioła wyciągamy ze słoika i rozkładamy cienką warstwą do wysuszenia w przewiewnym zacienionym miejscu. Grubsze zwinięte liście dobrze jest pokroić na drobniejsze kawałki. Można je też szybko wysuszyć w piekarniku przy uchylonych drzwiczkach w temperaturze 40-60°C⁴, w zależności od gatunku, przez około godzinę i potem jeszcze dosuszyć. Najprościej przesypać do przewiewnych woreczków i zostawić na kilka dni w przewiewnym ciepłym miejscu. Susz zmienia kolor na ciemniejszy i traci intensywny zapach z fermentacji, ale uwalnia go

ponownie podczas zaparzania. Dopiero taki dokładnie wysuszony materiał wkładamy do słoików i w nich zamknięty przechowujemy. W słoikach jeszcze dojrzewa i po 2-3 miesiącach nabiera najlepszej intensywności.



⁴ Tamże, s. 27 autorzy podają wyższą temperaturę, nawet do 100°C, ale według wiedzy fitoterapeutycznej takie temperatury niszczą wiele składników odżywczych suszu, poleca się więc ograniczyć temperaturę suszenia, a w razie konieczności wydłużyć czas.



Innym sposobem fermentacji herbat jest zawinięcie pogniecionych liści w bawełnianą lub lnianą tkaninę.

Zwilżamy liście wodą, najlepiej użyć spryskiwacza i ciasno zawijamy. Tkaninę z wierzchu też spryskujemy. Odkładamy w przewiewnym miejscu, co kilka godzin sprawdzamy wilgotność i w razie potrzeby zwilżamy. Taki sposób jest dłuższy, trwa 3-5 dni i wymaga więcej zachodu. Polecam sposób w słoikach, jako wygodniejszy.

PRZECHOWYWANIE

Do przechowywania wysuszonych surowców zielarskich (trzeba tylko pamiętać, że zioła i naczynia muszą być dokładnie wysuszone, jeśli będą wilgotne, pojawi się pleśń), a także do przetworów najlepiej nadają się szklane szczelnie zamknięte słoiki i butelki. Do przechowywania suszu można też użyć woreczków strunowych wykonanych z materiałów z atestem do kontaktu z żywnością.

Szklane naczynia należy przez użyciem dokładnie umyć i wysterylizować, zarówno słoiki, jak i nakrętki. Wystarczy w dużym garnku w wodzie wygotować je przez 15 minut, albo wyparzyć w piekarniku (tylko szkło, nakrętki z elementami gumowymi trzeba gotować) w temperaturze 150°C przez 30 minut.



ARONIA



ARONIA

W Polsce występuje kilka gatunków tej rośliny pochodzącej z Ameryki Północnej, cennej pod względem odżywczym i leczniczym. Jest często uprawiana w ogrodach, ale też można spotkać dziko wysiane okazy. Owoce aronii są bogatym źródłem antocyjanów i flawonoidów, zawierają pektyny, cukry, kwasy organiczne; warto też zaznaczyć obecność manganu, molibdenu i miedzi. Hamują rozwój bakterii i przyspieszają regenerację wątroby. Antocyjany i flawonoidy aroniowe poprawiają krążenie krwi w mózgu, krążenie oczne, wieńcowe oraz w kończynach¹. Zawiera kwas sorbowy, który jest znakomitym naturalnym konserwantem. Aronię można jeść świeżą lub mrożoną na surowo, dodawać do sałatek, jogurtów, robić z niej przetwory: soki, dżemy, wino, nalewki, świetnie sprawdza się jako dodatek do mięs, sosów, zarówno świeża, jak i w postaci przecieru.

SOK I PRZECIER Z ARONII

około 4 kg owoców aronii

½ kg cukru (można mniej)

2 łyżki kwasu askorbinowego (lub sok z 3 cytryn)

Do zbioru i obróbki aronii należy zabezpieczyć dłonie i najlepiej ubrać się roboczo na ciemno, jej ciemny sok pozostawia plamy trudne do usunięcia, a zawsze trafi się zabłąkana kropla, czy niesforna kulka, która pobrudzi.

Zebraną aronię trzeba obrać z szypulek, umyć w kąpieli wodnej i odcedzić. Tak przygotowaną dobrze jest zamrozić na minimum dobę, wówczas zminimalizujemy goryczkę owoców. Po przemrożeniu wrzucamy do dużego garnka, jeszcze zamrożoną, zalewamy wodą, tylko aby przykryła owoce. Doprowadzamy wodę do stanu prawie wrzenia, utrzymujemy w nim przez 10 minut. W tym czasie dodajemy cukier i kwas. Należy czuwać przy aronii i od czasu do czasu zamieszać, aby nie wykipiała. Następnie garnek przykrywamy pokrywką i odstawiamy na dobę, może być w temperaturze pokojowej. Na drugi dzień odlewamy sok do drugiego garnka przytrzymując pokrywką owoce. Sok podgrzewamy prawie do wrzenia, po czym gorący od razu przelewamy do wyparzonych butelek lub słoików, które dobrze zamykamy i pasteryzujemy na sucho (patrz opis pasteryzacji we wstępie). Z 4 kg owoców otrzymamy w ten sposób 4 l soku.

Pozostałe owoce przecieramy blenderem, a następnie w wersji de Lux miążgę partiami przecieramy przez sito, aby oddzielić pesteczki. Nie trzeba tego robić, chociaż osobiście wolę gładką konsystencję przecieru. Z podanej porcji wychodzi 1,5 l przecieru. Już go nie podgrzewamy do suchej pasteryzacji, gdyż jest gęsty i może się przypalić. Lepiej przełożyć do słoiczków (do tego celu przydają się mniejsze, aby jednorazowo zużyć porcję przecieru) i tradycyjnie pasteryzować w garnku z gorącą wodą. Przecier jest niskocukrowy i świetnie nadaje się zarówno do słodkich potraw np.: do napojów, jogurtów, jako nadzienie do naleśników, pierogów i ciast, jak i wytrawnych sosów i jako dodatek do mięs.



¹ <https://rozanski.li/1900/aronia-w-fitoterapii/>

BABKA ZWYCZAJNA



BABKA ZWYCZAJNA

Babka większa *Plantago major*, nie jest tak rozpowszechniona w lecznictwie, jak uznana od wieków babka lancetowata *Plantago lanceolata*. Wyszły już z użycia dawne nazwy babki zwyczajnej: babczok, babka świętojańska, krowi ogon, listek baški, pięć żyłek. Najprawdopodobniej pochodzi z kontynentu euroazjatyckiego. Przeniesiona została również na kontynent amerykański. Indianie nazwali ją „śladem białego człowieka”, ponieważ znajdowali ją wszędzie tam, gdzie pojawiał się Europejczyk¹.

Głównym surowcem zielarskim są liście bogate we flawonoidy, pektyny, witaminy A, C, K. Zawierają także śluz, garbniki, kwasy organiczne² oraz enzymy i saponiny³. Nasiona babki zwyczajnej są bogate w polisacharydy, które po zetknięciu z wodą tworzą śluzy o dużej lepkości, zawierają też tłuszcz oraz kwasy tłuszczowe.

Babka działa wykrztuśnie, przeciwzapalnie, powlekająco (osłaniająco). W medycynie ludowej świeże pogniecione liście (aby wydobyć sok) przykładano na skaleczenia i ukąszenia owadów.

Ze wszystkich gatunków babki można przyrządzić napar, nalewkę, sok, ziołomiód i macerat, a nawet wino⁴. Młode liście nadają się do jedzenia na surowo w sałatkach lub mogą być duszone i używane np. jako farsz. Pożywne i bardzo smaczne są nasiona babki zwyczajnej, które łatwo i szybko można zebrać, najwygodniej nożyczkami odcinając kłosa.

NALEŚNIKI Z NASIONAMI BABKI ZWYCZAJNEJ

pęczek świeżych kłosów z nasionami babki (około ½ szklanki nasion po obraniu)

1 jajo

1 szklanka mleka

1 szklanka mąki pełnoziarnistej (najlepiej zmieszanej z różnych zbóż)

łyżka oleju

½ szklanki piwa lub wody gazowanej + jeszcze trochę dodane na drugi dzień

szczypta soli

Pierwszego dnia zbieramy kłosa z nasionami babki, trzeba je opłukać i odstawić w przewiewnym miejscu na około dobę, aby trochę podeschły. Przygotowujemy ciasto miksując lub dokładnie mieszając pozostałe składniki. Warto dzień wcześniej zrobić ciasto naleśnikowe, aby rozpoczęła się w nim fermentacja, którą dobrze aktywują drożdże z piwa, ale woda też może być. Kiedy ciasto trochę postoi, zdecydowanie lepiej placki się smaży. Ciasto odstawiamy na ten czas do lodówki.



¹ Emilia Andrzejewska-Golec, *Babka zwyczajna - pospolity chwast i roślina lecznicza*, [w:] „Panacea” Nr 2 (31), kwiecień-czerwiec 2010, s.14

² Aleksander Ożarowski, Antonina Rumińska, Krystyna Suchorska, Zenon Węglarz, *Leksykon roślin leczniczych*. Warszawa, 1990

³ Jakub Mowszowicz, *Przewodnik do oznaczania krajowych roślin zielarskich*. Warszawa, 1985, s. 348-349

⁴ <https://rozanski.li/853/babka-lancetowata-plantago-lanceolata-l-wg-wsplczesnych-badan/>

Na drugi dzień obieramy nasiona, a z podsuszonych szypulek łatwiej je zebrać. Chwytając palcami wierzchołek kłosa ściągamy w dół nasiona, robimy to nad dowolnym naczyniem, aby się nie rozsypały. Potrzebujemy około ½ szklanki nasion. Następnie nasiona prażymy kilka minut na suchej patelni pilnując, aby się nie przypaliły. Uprażone dodajemy do ciasta naleśnikowego. Dokładnie mieszamy ciasto i dolewamy jeszcze trochę piwa lub wody (najlepiej gazowanej, która spulchnia ciasto), aby uzyskać konsystencję gęstej śmietany.

Naleśniki smażymy około 2 minuty z każdej strony na patelni muśniętej tłuszczem. Z takiej porcji wychodzi 9 naleśników o średnicy 22 cm. Nadają się zarówno do farszów słonych, jak i słodkich.



BEZ CZARNY



Czarny bez w fazie kwitnienia



Czarny bez w fazie owocowania

BEZ CZARNY

Sambucus nigra, krzew pospolity w całej Polsce, rośnie w zagajnikach, sadach i lasach oraz przy polach. Surowcem zielarskim są liść, kwiatostan, kora i owoc. Wszystkie mają bogate i różnorodne zastosowanie. Liście zbiera się od maja do czerwca, kwiatostany od czerwca do lipca, owoce w sierpniu, a korę cały rok. Kwiaty mają działanie wykrztuśne, wirusobójcze, wzmacniają błonę śluzową, uśmierzają ból głowy, działają oczyszczająco, wspomagają przemianę materii. Owoce czarnego bzu należą do surowców flawonowych. Zawierają antocyjany, olejki eteryczne, garbniki, pektyny, flawonoidy (m.in. rutynę i kwercetynę) i sterole. Bogate są także w kwasy organiczne oraz witaminy (A, C, B6). Uwaga! Świeżych owoców nie wolno zjadać. Nadają się one tylko do spożycia po zagotowaniu. Jeżeli z owoców przygotowywane są przetwory, to należy oddzielić pestki przecierając przez sito. Pestki, które dostaną się do żołądka pod wpływem enzymów wydzielają szkodliwy kwas cyjanowodorowy. Sam sok i miąższ z owoców jest bardzo wartościowy i zupełnie bezpieczny zarówno dla małych dzieci, jak i osób starszych wiekiem. Bezpieczne są także gotowane wyciągi z owoców, gdyż wysoka temperatura rozkłada szkodliwe substancje. Wyciągi z kwiatów bzu czarnego można podawać nawet niemowlętom. Kwiaty nadają się na soki, nalewki, herbatę oraz mogą być dodawane do wypieków i smażone w cieście. Dr H. Różański podaje receptę na ziołomiód z pyłkiem kwiatowym czarnego bzu: zebrany pyłek ze świeżych kwiatów zmieszać z miodem (1 łyżeczka pyłku na 2 łyżki miodu naturalnego) i zażywać 3-4 razy dziennie przy kaszlu, chorobach zakaźnych, przeziębieniowych i przy osłabieniu¹.



¹ <http://www.czytelniamedyczna.pl/4806,surowce-roslinne-i-inne-wybrane-skladniki-preparatow-prozdrowotnych-przeznaczone.html>

KOKTAJL Z KWIATÓW BZU CZARNEGO I TRUSKAWEK Z WANILIĄ

1 l jogurtu naturalnego, maślanki lub kefiru

kwiaty z kilku dużych baldachów czarnego bzu

½ kg truskawek

ziarenka z ½ laski wanilii

opcjonalnie miód naturalny do dosłodzenia

Kwiaty i truskawki obrać z szypułek, wszystko zmiksować, ewentualnie dosłodzić miodem.



PLACKI KWIATOWE Z BZEM CZARNYM

około 20 kwiatostanów bzu

ciasto na 12-15 placków kwiatowych:

1 jajo

szklanka mleka

1,5 szklanki mąki

szczypta soli

łyżka cukru (wychodzą delikatnie słodkie)

łyżka oleju

½ szklanki piwa (lub kwasu chlebowego, napoju słodowego, ewentualnie wody gazowanej- gaz spulchnia ciasto)

Ciasto najlepiej przygotować dzień, albo przynajmniej kilka godzin wcześniej, wtedy drożdże z piwa zaczną pracować. Należy zmiksować składniki i wstawić do lodówki. Przez ten czas ciasto zgęstnieje, więc potem trzeba dolać jeszcze trochę piwa/wody do gęstości kwaśnej śmietany i zamieszać. Zebrać około 20 kwiatostanów - baldachów bzu, nie myć, aby nie stracić pyłku. Odłożyć na godzinę, żeby mieszkańcy rośliny się ewakuowali, potem odciąć nożyczkami albo oberwać kwiatki od szypułek. Potrzebne będzie 0,5 litra samych kwiatów. Kwiaty dorzucamy do

ciasta i mieszamy. Placki smażymy na średnim ogniu z większą ilością tłuszczu (ale nie głębokim), układając łyżką porcje ciasta i rozklepując je trochę (około 1 cm grubości) przez 5 minut z każdej strony do zrumienienia.

Można dodatkowo posypać cukrem pudrem.



SOK Z KWIATÓW BZU CZARNEGO

Zebrać kilkadziesiąt kwiatostanów - baldachów bzu, nie myć, aby nie stracić pyłku. Odłożyć na godzinę, żeby robaczki zdążyły się rozejść, potem odciąć nożyczkami kwiaty od szypułek. Pomimo, iż wartościowe są całe baldachy, uzasadnione jest oddzielanie kwiatów od szypułek, na których są osadzone w związku z tym, że szypułki mają goryczkę.

Cukru dodać tyle, ile zaważą kwiaty (sok jest niskosłodzony)

Kwas askorbinowy (około 1 łyżka na 250 g cukru/kwiatów)

Do garnka wsypać kwiaty, zalać wodą, aby je przykryła, doprowadzić do wrzenia i zdjąć z ognia. Dodać cukier i kwas. Odstawić na 12 godzin w chłodniejsze miejsce, aby maksymalnie wydobyć składniki z kwiatów, a nie dopuścić do fermentacji. Po tym czasie przecedzić, najlepiej przez sito wyłożone gazą, odcisnąć kwiaty z soku. Niepasteryzowany sok można przechować w lodówce do 2 tygodni, albo pasteryzować. Jest bardzo intensywny, choć nie bardzo słodki, należy go rozcieńczać wodą lub innymi naparami.

Przyrządzając ten sok można dodać też inne sezonowe kwiaty. Bardzo dobrze komponuje się w mieszance z robinią akacjową lub płatkami dzikiej róży.



SOK I PRZECIER Z OWOCÓW BZU CZARNEGO



- 2,5 kg dojrzałych owoców obranych z szypulek
- ½ kg cukru
- 2 płaskie łyżki kwasu askorbinowego

Owoce umyć w kąpieli, odcedzić, przesypać do garnka, zalać wodą, aby je przykryła, zagotować, dodać cukier i kwas, pilnować, aby nie wykypiało, gotować 10 minut. Garnek przykryć pokrywką i odstawić na 12 do 24 godzin. Do osobnego garnka odlać sok. Pozostałe owoce przecierać partiami przez sito, aby oddzielić pestki, których nie powinniśmy zjadać (wyjaśnienie w opisie gatunku).

Otrzymamy gęsty przecier. Można oba soki połączyć i zrobić zawieszisty, gęsty sok, albo (co polecam) zostawić sok, a gęsty przecier zostawić osobno, jako nadzienie do ciast lub naleśników. Gdyby był zbyt rzadki, wystarczy podgrzać go i przez chwilę odparować, cały czas mieszając, aby nie przywarł. Taki gorący przełożyć do mniejszych słoiczków i pasteryzować na sucho. Właściwy sok też podgrzać do temperatury prawie wrzenia i od razu przełożyć do butelek, także do suchej pasteryzacji (objaśnienie we wstępie).



BLUSZCZYK KURDYBANEK



BLUSZCZYK KURDYBANEK

Glechoma hederacea, zwany był dawniej bluszczem ziemnym. Bluszcz został opisany przez średniowiecznych fitoterapeutów np. św. Hildegardę. W XIX wieku promowany był jako lek wykrztuśny i wzmacniający po osłabieniu zimowym. Od zawsze był uznawany za roślinę czyszczącą krew, moczopędną, pobudzającą trawienie i przyspieszającą przemianę materii. Stosowano go nie tylko w leczeniu zatruc, ale też aby ochronić wątrobę przed uszkodzeniem toksycznym. Surowiec leczniczy stanowi ziele, zawiera olejek eteryczny, garbniki, flawonoidy i kwasy fenolowe. Właściwości detoksykujące (odtruwające) preparatów z bluszczyka związane są z obecnością triterpenów, seskwiterpenów, fenolokwasów i saponozydów.

Z bluszczyka kurdybanka można sporządzić napar i odwar 5%, który spożywa się często, ale w małych ilościach (100 ml co 3-4 godziny)¹.

Kwitnie w kwietniu i maju, i wówczas jest najbardziej aromatyczny, wtedy lepiej stosować go jako dodatek, aby nie zdominował potrawy. Zbierać go można do jesieni i używać w większych ilościach. Nie mylić z trującym bluszczem pospolitym!



Trujący bluszcz pospolity

BOTWINKA Z BLUSZCZYKIEM

garść świeżo zerwanego bluszczyku

pęczek botwinki

1 kalarepa

ćwiartka kurczaka (opcjonalnie)

4 ząbki czosnku

sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, gomasio – przepis przy opisie wiesiołka – do smaku

¹ <https://rozanski.li/449/bluszcz-kyrbybanek-kyrbybanek-pospolity-glechoma-hederacea-linne-w-fitoterapii-dawnej-i-wsplczesnej/>



Ćwiartkę kurczaka, razem z zieleń angielskim i liściem laurowym gotować w lekko osolonej wodzie na małym ogniu około 40 min., aż mięso zacznie odchodzić od kości. W międzyczasie umyć warzywa i bluszcz. Obrać i pokroić kalarepę i buraki bez natki. Mięso wyciągnąć i oddzielić od kości. Pokrojone warzywa dodać do gotującego się wywaru na 5 min. Pokroić nać botwinki oraz bluszcz na około 1 cm kawałki i gotować kolejne 5 min. Zdjąć z ognia. Na koniec dodać czosnek wyciśnięty przez praskę, ale już go nie gotować, dodać pieprz i ewentualnie jeszcze gomasio do smaku. Dołożyć ugotowane mięso. Warto

przed podaniem zakwasić sokiem z kiszonych buraków, ale bez gotowania, aby nie pozbywać się bakterii z kiszonki. Podawać można z jajkiem na twardo, zabieleną kwaśną śmietaną lub jogurtem naturalnym.

SAŁATKA Z BLUSZCZYKIEM I POMIDORAMI

pęczek świeżego bluszczu

2-3 pomidory

ząbek czosnku

sól lub gomasio – przepis przy opisie wiesiołka, pieprz

łyżka oliwy, lub oleju lnianego, lub innego



Pomidory dokładnie umyć i pokroić, bluszcz najlepiej sparzyć i drobno posiekać. Wymieszać, dodać czosnek wyciśnięty przez praskę i doprawić solą i pieprzem, polać odrobiną tłuszczu.

BLUSZCZYK W KISZONCE KAPUŚCIANEJ

główka młodej białej kapusty lub pekińskiej

około 1 l świeżego bluszczu

sól morską w proporcji 1 płaska łyżka na kilogram produktu, woda



Umytą kapustę pokroić w ćwiartki i drobno poszatkwować, namoczyć przez kilka godzin w solance, którą potem odcedzamy. Bluszcz umyć dokładnie, można go zostawić na kilkanaście minut w letniej kąpieli, odcedzić i pokroić na około 1 cm kawałki. Wymieszać oba składniki, ciasno upychać w wyparzonych słoikach, lekko zakręcić wieczka słoików i odstawić na kilka dni do tygodnia w temperaturze pokojowej. Dobrze jest postawić słoiki na jakiejś tacy, gdyż początki fermentacji bywają burzliwe i sok często wypływa. Po kilku dniach, kiedy się uspokoi, dokręcamy mocno zakrętki i odstawiamy w chłodne ciemne miejsce. Spożywać ją można już po kilku dniach, taką lekko ukiszoną, ale z czasem nabiera charakteru. Przechowuje się bardzo dobrze nawet rok.

KISZONA CUKINIA Z BLUSZCZYKIEM

2 kg cukinii

1 l bluszczyku kurdybanka

2 l wody

2 łyżki soli morskiej

kilka ząbków czosnku

W wodzie rozpuścić sól. Cukinię pokroić w kawałki. Bluszcz pokroić, wymieszać z cukinią. Na dno słoików wrzucić 1-2 przepołowione ząbki czosnku i dodać cukinię z bluszczem. Zalać solanką. I czekać jak wyżej.

Cukinię można też zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Do utartej cukinii nie trzeba dodawać solanki, wystarczy przesypać solą (na 1 kg warzyw dajemy 1 płaską łyżkę soli) i po wymieszeniu z bluszczem dobrze ugnieść w słoikach.



BRZOZA



BRZOZA

Dawniej w Polsce, a także u naszych wschodnich sąsiadów oraz w krajach bałtyckich, na przedwiośniu powszechne było pozyskiwanie soku z pni brzoź, tzw. oskoły. W wierzeniach słowiańskich brzoza była uznawana za symbol życiodajnych sił. W ziołolecznictwie oraz kosmetyce używa się również naparów i wywarów z młodych listków brzozy, zbieranych od maja do czerwca, z dwóch gatunków brzozy: **brzozy brodawkowatej** – *Betula verrucosa* i **brzozy omszonej** – *Betula pubescens*. Stosowane wewnętrznie mają działanie moczopędne, oczyszczają nerki, wspomagają usuwanie toksyn z organizmu¹. Wywar z listków można również stosować zewnętrznie, np. jako płukankę przyspieszającą porost włosów, czy łagodzący tonik do twarzy. Do dzisiaj wykorzystywana jest w obrzędowości podczas obchodów Bożego Ciała – gałązkami brzoź przystrajane są cztery ołtarze i trasa procesji. Z ołtarzy, po przejściu procesji, brzożki zabierane są do domów i trzymane za świętymi obrazami w celu ochrony od ognia



Procesja Bożego Ciała z Bytomia Rozbarku

WIOSENNY NAPÓJ Z MŁODYCH LISTKÓW BRZOZY

listki brzozy

½ szklanki cukru na 2 l listków

1 łyżeczka kwasu askorbinowego lub sok z 1 cytryny

Potrzebna nam będzie brzoza, a najlepiej kilka drzew, żeby nie ogołocić tylko jednej rośliny. Listki zbiera się bardzo szybko. Chwytny nasadę gałązki (a nawet kilku razem) i zdecydowanym ruchem przesuwamy do końca, ściągając wszystkie listki. Za jednym ruchem mamy prawie garść listków. Liście myjemy w wodnej kąpieli, odcedzamy. Listki wrzucamy do garnka i zalewamy świeżą wodą, tak aby woda je przykryła. Podgrzewamy na wolnym ogniu przez 15 minut, utrzymujemy



produkt brzoza

temperaturę nie dochodząc do wrzenia. W tym czasie dodajemy cukier i kwas. Cukier będzie nośnikiem substancji zawartych w roślinie (podobnym nośnikiem jest alkohol), a kwas stabilizatorem. Garnek zdejmujemy z ognia, przykrywamy i odstawiamy w chłodnym miejscu na dobę, aby składniki z listków przeszły do odwaru. Następnego dnia przecedzamy, listki odciskamy z resztek soku i możemy spożywać. Napój najlepszy jest świeży, przechowujemy go w lodówce do tygodnia, a jeśli byśmy chcieli zachować na dłużej ten wiosenny smak, to należy go pasteryzować

¹ <https://rozanski.li/220/lisc-brzozy-folium-betulae/>

BUK POSPOLITY (ZWYCZAJNY)



BUK POSPOLITY (ZWYCZAJNY)

Fagus sylvatica, drzewo o charakterystycznej popielatosrebrnej gładkiej korowinie występuje w Polsce powszechnie. Surowcami zielarskimi są całe gałązki z wiosennymi młodymi pączkami, liście zbierane wiosną i wczesnym latem oraz owoce, czyli orzeszki (bukwie) pozyskiwane jesienią. Liście, pędy i orzeszki zawierają związki fenolowe, saponiny, flawonoidy, garbniki i alkaloidy, fitochinony i tokoferole. Napar z pędów i liści działa przeciwzapalnie, przeciwwysiękowo, przeciwalergicznie, uspokajająco, moczopędnie, przeciwkrwotocznie i odkażająco. Uszczelnia naczynia krwionośne, polepsza trawienie oraz zwiększa apetyt. Skład bukwi stanowią tłuszcze (30-36%), białka (23%), saponiny, kwas jabłkowy, cytrynowy, wanilinowy, sole mineralne (6%), cukry, skrobia i alkaloid – fagina. Fagina działa narkotycznie, ale wysoka temperatura ją niszczy, dlatego orzeszki przed spożyciem należy obrać z łupin i uprażyć na patelni lub w piekarniku. Wyprażone bukwie są bezpieczne, najlepiej je zmielić i przechowywać w szczelnych puszkach¹.

KAWA Z ORZESZKÓW BUKOWYCH²

Odwar z orzeszków bukowych jest smaczną namiastką kawy, którą możemy spożywać przed snem, gdyż nie zawiera kofeiny. Bukwie zebrane w kolczastych miseczkach odłożyć na dobę w temperaturze pokojowej, osłonki same się otworzą. Orzeszki należy wyjąć osłonek, łusek nie trzeba obierać.

2 łyżki bukwi uprażonych i zmielonych w młynku do kawy zalać ½ l wody, gotować 5 minut, odstawić na 20 minut, przecedzić, można posłodzić do smaku, dobrze smakuje z mlekiem i miodem.



MUESLI Z ORZESZKAMI BUKOWYMI

garść orzeszków bukowych (kolczastą miseczkę należy odrzucić, warto też oskubać łuski)

3 łyżki płatków zbożowych (najlepiej pełnoziarnistych)

150 ml jogurtu naturalnego

łyżeczka miodu

garść kwiatów dziewanny (opcjonalnie)

Do miseczki wsypać płatki i zalać odrobiną wrzątku, aby je przykryć, zamieszać i odstawić pod przykryciem na kilka minut, aby się zaparzyły i spęczniały. Orzeszki uprażyć na suchej patelni przez 2-3 minuty, co chwilę nią potrząsając, aż bukwie się zrumienią. Uważać, aby ich nie spalić. Orzeszki wsypać do płatków, wlać jogurt i dosłodzić miodem. Dodać kwiaty.



¹ <http://gramzdrowia.pl/arzt-henry-rozanski/herb/buk-zwyczajny-fagus-silvatica-fagaceae.html>

² Według przepisu dra Henryka Róźańskiego

BYLICA POSPOLITA



BYLICA POSPOLITA

Artemisia vulgaris, surowiec zielarski stanowią liście i wierzchołki pędów bylicy pospolitej. Zawiera olejek eteryczny, kumaryny i glikozydy flawonoidowe. Napar i nalewka z ziela bylicy pobudza wydzielanie żółci, soku żołądkowego, trzustkowego i jelitowego, co poprawia trawienie, usprawnia przyswajanie składników pokarmowych i reguluje wypróżnianie. Pobudza i reguluje miesiączkowanie, a także zmniejsza bóle miesiączkowe. Nalewka znosi nerwice wegetatywne i lęki¹. Napar pobudza ukrwienie cebulek włosowych, hamuje wydzielanie łoju, więc dobrze jest stosować go jako wcierkę przy wypadaniu i przetłuszczaniu się włosów.

Zbierajmy młode listki bylicy, najlepiej przed i w czasie kwitnienia, ale nawet jesienią znajdziemy odrosty po skoszeniu i młode siewki. Doskonale sprawdza się do wszelkiego rodzaju mięs dodana pod koniec obróbki termicznej.

INDYK Z BYLICĄ I MACIERZANKĄ W SOSIE ARONIOWYM

około 1 kg mięsa z indyka (gulaszowe albo pierś)

10 młodych listków bylicy pospolitej

kilka gałązek macierzanki

1 szklanka świeżej lub mrożonej aronii albo 200 ml przecieru aroniowego

1 duża cebula

2 listki laurowe

kilka ziaren ziela angielskiego

sól, pieprz, gałka muskatołowa

olej do smażenia

Mięso kroimy na kawałki, cebulę w kostkę. Na dno patelni lejemy olej, na to sypimy cebulę i rozkładamy ją równomiernie na całym dnie, dodajemy liście laurowe i ziele angielskie, na cebuli rozkładamy mięso, przykrywamy i dusimy na niewielkim ogniu około 1 godz. Kilka razy w ciągu duszenia warto zamieszać i przełożyć mięso na drugą stronę, sprawdzić, czy nie przywarło i ewentualnie podlać odrobiną wody. Listki bylicy dobrze umyć, posiekać, z gałązek macierzanki obrać listki i jeśli są kwiaty (łodygę odrzucamy), dodać do mięsa, razem z aronią (jeśli dodajemy surowe owoce) oraz szczyptę gałki muskatołowej i sól do smaku. Dusimy jeszcze 20 minut. Gdy korzystamy z przecieru z aronii, najlepiej dodać go na sam koniec duszenia, tylko aby się zagotował. Do gotowej potrawy dodajemy jeszcze świeżo zmielony pieprz.

Zamiast aronii możemy użyć np. owoców jarzębu, albo czarnego bzu, czeremcha też pasuje, pod warunkiem, że mamy przecier pozbawiony pestek, albo wydrylujemy świeżą czeremchę.



¹ <https://rozanski.li/213/ziola-podczas-wedrwki-czesc-i/>

CHABER ŁĄKOWY



CHABER ŁĄKOWY

Chaber łukowy (przestrzelon) – *Centaurea jacea* to roślina wieloletnia dorastająca do 80 cm wys. Występuje na łąkach, pastwiskach, na suchych zboczach i przydrożach. Kwitnie od czerwca do października.

Surowcem jest kwiat chabra, który należy zrywać tylko świeżo rozkwitły lub rozkwitający. Zrywamy same płatki. Łatwo je złapać wszystkie na raz i wyciągnąć z dna kwiatowego. Suszy się je wyłącznie w ciemnym miejscu rozłożone cienką warstwą na papierze lub tkaninie. Surowiec po wysuszeniu chronić przed światłem.



W kwiatach wszystkich chabrów występują flawonoidy, glikozydy (wrażliwe na światło), sole mineralne: magnezowe, manganowe, potasowe, kwas askorbinowy, śluzy, garbniki i kwas kawowy. Wyciągi z chabrów działają żółciopędnie, osłaniająco, przeciwbakteryjnie, przeciwkaszlowo, przeciwzapalnie, uspokajająco, moczopędnie, lekko napotnie, regulują wypróżnienia i pobudzają krwawienia miesięczne. Można stosować zimne wyciągi i napary (zalewać wrzątkiem i odstawić na 20 min.)¹.

LEKKO FERMENTOWANA LEMONIADA Z CHABRA ŁĄKOWEGO

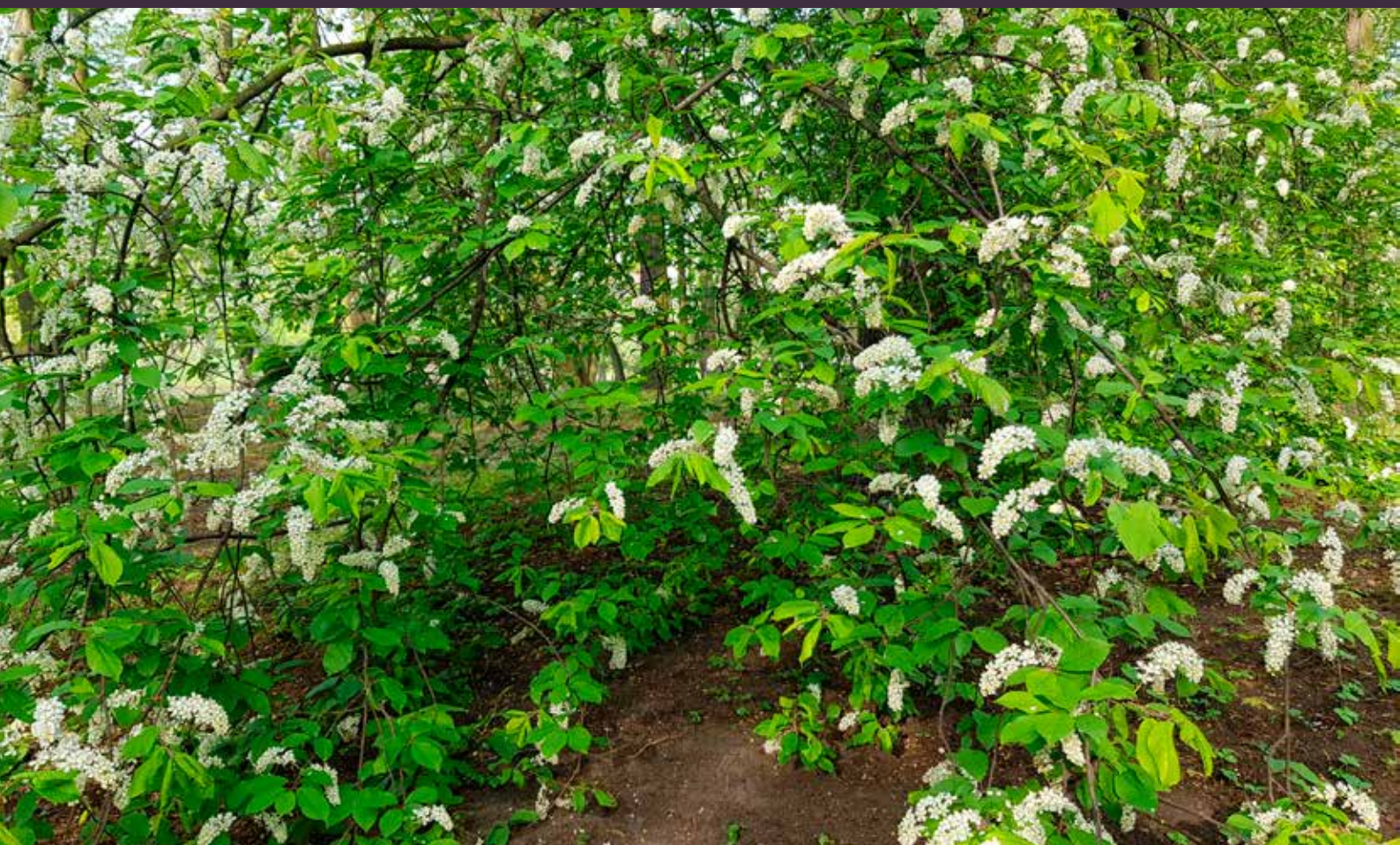
- 1 l przegotowanej albo przefiltrowanej wody
- 2 kopiane łyżki płatków chabra
- 1 łyżeczka cukru

Wszystkie składniki wymieszać w odpowiednio dużym słoiku, zamknąć i odstawić w zacienione miejsce na 3-4 dni, w temperaturze pokojowej, codziennie zamieszać. Gdy temperatura otoczenia jest wyższa, już po dwóch dniach jasnoróżowy, lekko gazowany napój jest gotowy do spożycia, wystarczy przecedzić przez sito, można dodać sok z cytryny. Zawiera nieznaczną ilość alkoholu.



¹ <http://www.gramzdrowia.pl/arzt-henry-rozanski/herb/chaber-centaurea-compositae.html>

CZEREMCHA



Czeremcha zwyczajna w fazie kwitnienia



Czeremcha amerykańska w fazie owocowania

CZEREMCHA

Czeremcha amerykańska - *Prunus serotina* i zwyczajna *Prunus padus* w Polsce występują w lasach, przy bagnach i mokradłach oraz przy ciekach wodnych. Podstawowym surowcem zielarskim są ich kwiaty, kora i owoce, ale liście również nadają się do sporządzania naparów, choć nie mają aż tak mocnego działania. Kora zawiera substancje aromatyczne wykazujące wyjątkowo silne działanie antybiotyczne - fitoncydy. Kwiaty mają podobny skład do kory, ale posiadają dodatkowo flawonoidy i olejek eteryczny. Korę zbiera się z gałązek wiosną lub jesienią i suszy w temperaturze pokojowej (lub w otwartym piekarniku ogrzanym do 60°C). Należy ją przechowywać w szczelnym opakowaniu. Kwiat zbiera się na wiosnę na początku rozkwitu, ścinając całe kwiatostany, które suszy się w normalnej temperaturze i potem rozdrabnia. Napary i odwary z kwiatów i z kory działają silnie wykrztuśnie, uspokajająco, odkażająco, moczopędnie, napotnie, przeciwgorączkowo, przeciwbrzękowo, przeciwreumatycznie, przeciwzapalnie, regulują przemianę materii. Owoce są bogate w pektyny, zawierają cukry, garbniki, olejek eteryczny, kwasy organiczne, witaminy i sole mineralne. Zbierać należy tylko dojrzałe owoce, które nadają się na dżemy, nalewki, wina, syropy i soki. Nasion z owoców nie należy spożywać z uwagi na zawartość glikozydów cyjanogennych, które w małych ilościach działają leczniczo, lecz w większych są toksyczne¹. W przetworach z owoców czeremchy należy od miąższu owoców oddzielić nasiona, np. poprzez przecieranie przez durzłak.

HERBATA Z FERMENTOWANYCH LIŚCI CZEREMCHY²

Zebrane liście rozkładamy na papierze lub ściereczce, aby ewentualne żyjątka się rozeszły, a liście trochę przywiedły. Po około dwóch godzinach robimy przegląd, sprawdzamy, czy nie ma zanieczyszczeń (pajęczków, muszek, nadpsutych liści itp). Następnie liście należy lekko zmiażdżyć, aby uwolnić soki, które odpowiadają za fermentację. Bierzymy po kilka listków i rolujemy w dłoniach, jak cygaro, albo ugniatamy i robimy kulkę, jak nam wygodniej. Zwinięte liście ciasno ubijamy w czystym słoiku, szczelnie zamykamy i odstawiamy w ciepłym zacienionym miejscu. W zależności od temperatury (powinna być powyżej 20°C) czas fermentacji najczęściej trwa 2-3 dni, aby maksymalnie uwolnić zapach (mają piękny migdałowo-wiśniowy aromat). Fermentowane liście zmieniają kolor na zgniłozielony. Po etapie fermentacji należy listki wysuszyć. Liście rozkładamy pojedynczą warstwą na blaszce. Można jednocześnie suszyć na dwóch blachach, ale wtedy warto włączyć termoobieg. W czasie suszenia warto przekładać liście, aby równomiernie wyschły. Suszenie w piekarniku w temperaturze 60°C przy uchylonych



¹ <https://rozanski.li/25/owoce-czeremchy-prunus-padus-seu-prunus-serotina/>

² W oparciu o przepis z książki: Mikulska Katarzyna, Bokła Artur, Zdrowie z natury. Kawy i herbaty z łąk i lasów, Bielsko-Biała 2019, s. 99

drzewczkach trwa godzinę. Po wstępnym wysuszeniu liści przez kilka dni dosuszamy je w przewiewnych woreczkach. Następnie już gotową herbatę zamykamy w słoiku, w którym będzie przechowywana (w suchym i ciemnym miejscu). W słoiku dojrzewa jeszcze około 2 miesiące i wtedy osiąga najlepszy aromat. Herbatę z liści czeremchy zalewamy wrzątkiem, parzymy pod przykryciem około 15 minut.

SUSZONE OWOCE CZEREMCHY DO HERBATY

Dojrzałe owoce czeremchy możemy przechować na dłużej i używać do sporządzania naparów lub jako dodatek do herbat, susząc w uchylonym piekarniku ogrzanym do temp. 80°C, a potem jeszcze dosuszając rozłożone na papierze, a następnie w przewiewnych woreczkach. Po wysuszeniu owoców nie wolno rozdrabniać, aby nie rozkroić pestek! Owoce można zjeść po zaparzeniu, ale pestki należy wypłuć.



SOK I PRZECIER Z OWOCÓW CZEREMCHY

dojrzałe owoce czerechmy

cukier 200 g na 1 kg owoców

1 łyżeczka kwasu askorbinowego na 1 kg owoców

Owoce oczyszczamy z szypulek i myjemy w wodnej kąpeli. Odcedzamy i wrzucamy do garnka, zalewamy wodą, aby przykryła owoce i gotujemy przez 20 minut. Należy czuwać nad garnkiem, gdyż w momencie wrzenia może wykiepieć, wystarczy wtedy zmniejszyć ogień i zamieszać. W czasie gotowania dodać cukier i kwas. Następnie zdjęć z ognia, garnek przykryć i odstawić na dobę w chłodniejsze miejsce (nie musi być lodówka), aby się przegryzło. Na drugi dzień sok zlewamy osobno, podgrzewamy go prawie do wrzenia i gorący przelewamy do wyparzonych butelek, które zawijamy w koc i pasteryzujemy na sucho.

Pozostałe owoce partiami przecieramy przez sito (a najwygodniej przez durszlak z większymi otworami), aby oddzielić pestki. W ten sposób otrzymujemy przecier, który przelewamy do wyparzonych butelek/słoików i pasteryzujemy w garnku z wodą lub w piekarniku.

Można go wykorzystać jako smarowidło, nadzienie, dodatek do koktajli czy nawet sosów do mięsa itp.



CZOSNACZEK POSPOLITY



CZOSNACZEK POSPOLITY

Alliaria petiolata, rozpowszechniony w Polsce, rośnie w sadach, zaroślach, na brzegach lasów, na przychaciach. Roztarty pachnie czosnkiem. Kwitnie od kwietnia do maja, a nawet czerwca. Całe ziele czosnacza jest surowcem zielarskim, ale wartość ma tylko świeży surowiec. **Listki, młode owoce – łuszczyny**, kwiaty mogą być spożywane na świeżo, w sałatkach. Ziele i liście można zamrażać¹.



MASEŁKO CZOSNACZKOWE

pęczek ziele czosnacza

100 g masła (miękkiego, w temperaturze pokojowej)

gomasio, ewentualnie sól (przepis na gomasio przy opisie wiesiołka)



Czosnaczek dokładnie umyć, drobno posiekać, wymieszać dokładnie z masłem, dodać gomasio (lub sól) do smaku. Podawać do smarowania pieczywa.

¹ <https://rozanski.li/4639/czosnaczek-pospolity-alliaria-officinalis-andrz-w-praktycznej-fitoterapii/>

DZIEWANNA



DZIEWANNA

W Polsce występuje kilka gatunków dziewanny: dziewanna drobnokwiatowa – *Verbascum thapsus*, dziewanna kutnerowata – *Verbascum phlomoides*, dziewanna pospolita (czarna) – *Verbascum nigrum* i dziewanna wielkokwiatowa – *Verbascum thapsiforme* Schrad. Surowcem jest kwiat dziewanny zawierający polisacharydy, glikozydy, flawonoidy, kwasy fenolowe, sterole, saponiny, śluzu, olejek eteryczny i karotenoidy. Ma działanie wykrztuśne, osłaniające nabłonek dróg oddechowych, antybakteryjne, przeciwwirusowe (wirusostatyczne), wspomaga regenerację strun głosowych¹. Kwiaty dziewanny można spożywać na surowo (dodając do sałatek, ozdabiając potrawy), suszyć i zaparzać w naparach, przyrządzać soki, syropy i nalewki.

SYROP Z KWIATÓW DZIEWANNY I LIŚCI GERANIUM

1 l świeżych kwiatów dziewanny

10 liści geranium (wspomaga działanie dziewanny i dodaje wyjątkowego aromatu)

sok z 1 pomarańczy lub 1 łyżeczka kwasu askorbinowego

1 szklanka cukru

Kwiaty i liście w garnku zalać wodą, aby je przykryła, zagotować, dodać cukier i sok (kwas), wymieszać. Przykryć garnek i odstawić na dobę w chłodniejsze miejsce. Na drugi dzień odcedzić przez sito wyłożone gazą, aby przefiltrować ewentualne zanieczyszczenia (kwiatów nie myjemy). Syrop podgrzać do temperatury prawie wrzenia, od razu przelać do butelek i pasteryzować na sucho.



SYROP Z KWIATÓW DZIEWANNY I PŁATEKÓW DZIKIEJ RÓŻY

½ l świeżych kwiatów dziewanny

½ l płatków dzikiej róży

1 szklanka cukru

1 łyżeczka kwasu askorbinowego lub sok z 1 cytryny

Wykonanie, jak w przepisie na syrop z kwiatów dziewanny i liści geranium.

KWIATY DZIEWANNY Z TWAROŻKIEM

garść świeżych kwiatów dziewanny

200 g ziarnistego twarożku typu wiejskiego

1 łyżeczka miodu naturalnego



Twarożek najpierw wymieszać z miodem, potem dodać kwiaty (kilka zostawić do dekoracji).

¹ <https://rozanski.li/394/dziewanna-verbascum-w-praktycznej-fitoterapii/>

GŁÓG



Preparaty z kwiatów i owoców głogu są oficjalnymi surowcami obecnymi zarówno w ludowej, jak i akademickiej fitoterapii. Pozyskuje się je z dwóch gatunków: **głóg jednoszyjkowy** – *Crataegus monogyna* i **głóg dwuszyjkowy** – *Crataegus laevigata*. Preparaty wodne i alkoholowe rozszerzają naczynia wieńcowe, działają antyarytmicznie, ochronnie na mięsień sercowy i przeciwmiażdżycowo, obniżają ciśnienie tętnicze krwi oraz poprawiają trawienie. Dostarczają witaminę A, witaminę C, P i z grupy B, natomiast flawonoidy i fenole głogu hamują stany zapalne i łagodzą objawy alergii¹. Owoce głogu można spożywać na surowo, nadają się też na dżemy, soki, wina i nalewki, z kwiatów najczęściej robi się napar.

SOK I PRZECIER Z OWOCÓW GŁOGU

1 l owoców głogu

1 szklanka cukru

Owoce głogu przebrać, oddzielić od szypulek, umyć w wodnej kąpieli, odcedzić. Wsypać do garnka, zalać wodą, aby przykryła owoce i zagotować. Odstawić pod przykryciem na dobę w chłodniejsze miejsce. Na drugi dzień odlać sok, który doprowadzić do wrzenia, dodać cukier, gorący przelać do butelek i pasteryzować na sucho. Pozostałe owoce przetrzeć blenderem i porcjami łyżką przecierać przez sito, aby oddzielić pestki (uprzednio rozdrobnione łatwiej przecierać). W ten sposób otrzymamy glogową niesłodzoną pastę o neutralnym smaku, która nadaje się do dań zarówno słodkich, jak i słonych, w zależności od dodanych przypraw (bardzo dobrze współgra z bazylią i oregano).



¹ <https://rozanski.li/297/glg-crataegus-w-fitoterapii/>

GWIAZDNICA POSPOLITA



GWIAZDNICA POSPOLITA

Stellaria media, pospolicie występuje w lasach, na ugorach, nieużytkach, przychaciach, lubi wilgotne gleby. Jest dostępna prawie cały rok, można ją znaleźć rosnącą nawet pod śniegiem. Surowcem jest ziele, najlepiej kwitnące, bogate w łatwo przyswajalną witaminę C, prowitaminę A, witaminę F, witaminę PP, hydroksykumaryny, flawonoidy (rutynę), saponiny, fitosterole. Saponiny gwiazdnicy działają wykrztuśnie, dlatego napar z miodem nadaje się do leczenia nieżytu oskrzeli, chrypki i suchego kaszlu¹.

GWIAZDNICA W KREMOWEJ ZUPIE MARCHEWKOWEJ

Spory pęczek gwiazdnicy (najwygodniej jest zbierać ją chwytając po kilka łodyg i obcinając nożyczkami)

1 kg marchwi

2 ziemniaki

1 l wywaru warzywno-mięsnego (albo warzywnego)

3 cm kawałek korzenia imbiru

3 ząbki czosnku

1 łyżeczka sosu sambal (albo ½ łyżeczki mielonej papryki chilli)

sól lub gomasio – przepis przy opisie wiesiołka – do smaku

Marchew i ziemniaki obrać, pokroić na mniejsze kilkucentymetrowe kawałki, zalać wywarem i gotować 15 minut. Gwiazdnicę osobno sparzyć we wrzątku (który odlewamy), odsączyć i dodać do garnka na sam koniec gotowania (do przybrania można zostawić listki obrane z kilku łodyżek). Gotować razem jeszcze minutę. Zdjąć z ognia. Obrać czosnek i imbir, który pokroić na mniejsze kawałki, wrzucić do garnka, dodać sos sambal i wszystko razem przetrzeć blenderem na gładką masę, doprawić do smaku. Pozostałymi listkami gwiazdnicy posypać gotowy krem przed podaniem. Zupa jest lekko pikantna i rozgrzewająca.



¹ <https://rozanski.li/409/stellaria-media-l-vill-gwiazdnica-pospolita-w-fitoterapii/>

JABŁOŃ DZIKA



Jabłoń kwitnąca



Jabłoń owoce

JABŁOŃ DZIKA

Malus sylvestris. Liście dzikiej jabłoni (albo ogrodowej nie traktowanej pestycydami) są doskonałym surowcem zawierającym rutynę, fenolokwasy i flawonoidy. Liście jabłoni zbiera się od czerwca do sierpnia i suszy w przewiewnym oraz ciemnym miejscu. Napar z liści jabłoni polecany jest przy zaburzeniach trawiennych, refluksie, chorobie wrzodowej, biegunkach, a także w chorobach reumatycznych, miażdżycy i cukrzycy.

Owoce – jabłka to źródło prebiotycznych pektyn, kwasów organicznych, gallokatichiny (antyoksydant), witamin i biopierwiastków (np. miedź, kobalt, cynk, molibden, mangan).

Najlepiej przyswajalna jest miazga ze świeżych jabłek, regeneruje mikroflorę przewodu pokarmowego, ogranicza wchłanianie lipidów i cholesterolu. Pektyny i kwasy organiczne zawarte w miąższu jabłkowym działają przeciwzapalnie na błonę śluzową żołądka i jelit¹.

Z dzikich jabłek można też przygotować ocet jabłkowy, który sprawdzi się nie tylko jako dodatek do potraw, ale też w pielęgnacji włosów (jako zakwaszająca płukanka), czy w gospodarstwie domowym, jako naturalny uniwersalny środek do czyszczenia.

HERBATA Z FERMENTOWANYCH LIŚCI DZIKIEJ JABŁONI

Zebrane liście rozkładamy na papierze lub ściereczce, aby liście trochę przywędły. Po około dwóch godzinach robimy przegląd, sprawdzamy, czy nie ma zanieczyszczeń (pajęczków, muszek, nadpsutych liści itp).



Następnie liście należy lekko zmiażdżyć. Bierzymy po kilka listków i rolujemy w dłoniach. Można też wykorzystać do tego wałek do ciasta. Pogniecione liście ciasno ubijamy w czystym słoiku, szczelnie zamykamy i odstawiamy w ciepłym zacienionym miejscu. W zależności od temperatury (powinna być powyżej 20°C) czas fermentacji trwa 2-3 dni. Fermentowane liście zmieniają kolor na zgnięteli i nabiorą pięknego jabłkowego aromatu. Po etapie fermentacji należy listki wysuszyć. Liście rozkładamy pojedynczą warstwą na blaszce. W czasie suszenia warto poprzekładać liście, aby równomiernie wyschły. Suszenie w piekarniku w temperaturze 40°C. przy uchylonych drzwiczkach trwa ponad godzinę. Po wstępnym wysuszeniu liści, przez kilka dni dosuszamy je w przewiewnych workach. Następnie już gotową, dokładnie wysuszoną herbatę zamykamy w słoiku, w którym będzie przechowywana (w suchym i ciemnym miejscu).

¹ <https://rozanski.li/2405/fructus-mali-owoc-jablони-w-fitoterapii-lisc-jablони-folium-mali-jako-zrdlo-flawonoidw-i-polifenoli/>

W słoiku dojrzewa jeszcze około 2 miesiące i wtedy osiąga najlepszy aromat. Herbatę z liści jabłoni zalewamy wrzątkiem, parzymy pod przykryciem około 5-10 minut.



PIKANTNY FARSZ JABŁKOWY

5 dzikich jabłek

1 łyżeczka sosu sambal (lub ½ łyżeczki papryki chilli)

szczypta gałki muszkatołowej

2 cm świeżego korzenia imbiru lub ½ łyżeczki sproszkowanego

Umyte jabłka pozbawiamy gniazd nasiennych, skórkę zostawiamy, imbir obieramy ze skórki, kroimy na mniejsze kawałki i blendujemy na miazgę, dodajemy sos sambal, gałkę muszkatołową i mieszamy.

Nadaje się m.in. do naleśników czy tarty. Gdyby był zbyt kwaśny, można dodać trochę miodu.



JARZĄB POSPOLITY (ZWYCZAJNY)



JARZĄB POSPOLITY (ZWYCZAJNY)

Sorbus aucuparia, powszechnie zwany jarzębiną, przybiera formę krzewu lub drzewa, dorasta do 15 m wysokości. Owoce, kwiaty, liście bogate są w glikozydy flawonoidowe, fitosterole, związki fenolowe. Owoce zawierają karotenoidy, witaminę C, cukry, garbniki, pektyny. Należy je zbierać tylko dojrzałe, wybarwione na czerwono (niedojrzałe owoce zawierają glikozydy cyjanogenne – prunazynę i amigdalinę). Owoce spożywać tylko po przetworzeniu termicznym. Aby pozbyć się części goryczki, można je wcześniej zamrozić. Dzięki wyjątkowemu smakowi łączącemu kwaśny słodki i gorzki, stanowią oryginalny dodatek do wypieków czy mięs.

PASZTET Z SOCZEWICY Z OWOCAMI JARZĄBU I NASIONAMI BABKI ZWYCZAJNEJ

1 szklanka owoców jarzębu (świeżych, umytych i oczyszczonych z szypułek lub zamrożonych)

½ szklanki świeżych lub wysuszonych nasion babki zwyczajnej

100 g suchej kaszy (dowolny rodzaj)

400 g soczewicy czerwonej

1 cebula

1 łyżeczka soli

1 łyżeczka pieprzu

szczypta gałki muskatołowej

1 łyżeczka cząbrku

1 łyżeczka lubczyku

olej do smażenia

Opłukaną soczewicę wrzucić do 1 l wrzątku i gotować 15 minut bez soli. Jeśli zostanie woda, to soczewicę odcedzić. Kaszę ugotować osobno, także bez soli (w zależności od gatunku czas będzie się różnił) i odsączyć. Cebulę posiekać i podsmażyć na oleju razem z nasionami babki (suszone nasiona babki wcześniej namoczyć w wodzie na około 30 minut, następnie wodę odsączyć). Do większego naczynia wsypać soczewicę, kaszę, cebulę z babką i resztą oleju, dodać przyprawy i zblendować. Do tej masy dosypać owoce jarzębu (jeśli mamy oczyszczone i zamrożone, to wyjąć je z zamrażarki i przepłukać ciepłą wodą, nie rozmrażać). Wymieszać. Formę keksówkę (1 dużą 40 cm długości, albo 2 mniejsze) wyłożyć papierem do pieczenia i przełożyć do niej masę. Piec w piekarniku w temperaturze 180 °C na drugiej półce od dołu w trybie góra-dół przez 75-80 minut.



BUŁKI Z OWOCAMI JARZĄBU

400 g owoców jarząbu

1 kg mąki mieszanej (np. orkiszowa, graham i tortowa w podobnych proporcjach)

2 opakowania po 7 g suchych drożdży

2 płaskie łyżeczki soli

200 ml jogurtu naturalnego (kefiru)

4 łyżki oleju

400 ml ciepłej wody



Mąkę przesiać do miski, dodać suche składniki (sól i drożdże), wymieszać, dodać mokre składniki (wodę, olej i jogurt) wymieszać i w misce wyrobić ciasto. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia, aż ciasto podwoi objętość (w zależności od temperatury trwa to około godzinę). W międzyczasie przygotować owoce jarząbu, obrać z szypulek, umyć w kąpieli wodnej (mrożone wystarczy przepłukać ciepłą wodą, nie rozmrażać). Wyrośnięte ciasto zagniatamy, wyrabiamy jeszcze kilka minut i dodajemy owoce. Delikatnie zagniatamy razem, uważając, aby delikatne owoce za bardzo się nie rozpadły. Porcja ciasta wystarczy na 24 bułeczki (dwie blachy).

Wygodnie będzie podzielić ciasto na pół, a następnie każdą połowę na 4 części. Z każdej ćwiartki wyjdą 3 bułeczki. Z podzielonych kawałków lepimy kulki i układamy na blaszkach wyłożonych papierem do pieczenia (na każdej blaszce będzie 12 bułeczek). Pieczemy jednocześnie na obu blachach w piekarniku (1 i 3 poziom od dołu) z włączonym termoelektroobiegami w temperaturze 180 °C przez 20-25 minut, aż bułki się zrumienią. Wyciągamy od razu po upieczeniu i zostawiamy do wystygnięcia (dobrze jest ciepłe bułki przykryć ściereczką).



JASNOTA



Jasnota biała



Jasnota purpurowa

Lamium album i jasnota purpurowa – *Lamium purpureum* występują pospolicie w naszym kraju. Rosną w sadach, na przychaciach, w lasach na glebach bogatych w azot, przy kompostach. Surowcem zielarskim jest ziele i kwiat, kwitnie w kwietniu i maju. Czasem mylona jest z pokrzywą (wygląda bardzo podobnie, ale nie parzy). Kwiaty należy suszyć w cieniu, w przewiewnym miejscu. Przechowywać w ciemnym miejscu, szczelnie zamknięte. Kwiaty jasnot zawierają fenolokwasy, irydoidy, olejek eteryczny, garbniki, ksantofile, saponiny, śluzę, alkaloidy, cholinę, flawonoidy. Liście zawierają sporo witaminy C i prowitaminy A. Jasnoty mają działanie ściągające, przeciwkrwotoczne, przeciwzapalne, żółciopędne, rozkurczowe, znacząco zmniejszają bóle miesiączkowe. Hamują rozwój bakterii i grzybów, chronią wątrobę. Sałatki z młodych liści i wierzchołków z oliwą poleca się przy kuracjach witaminizujących, wzmacniających, mineralizujących i oczyszczających wątrobę oraz skórę. Świeże lub suszone kwiaty można przygotować w formie naparów na wodzie lub mleku (1-2 łyżki na szklankę). Pić kilka razy dziennie. Środek bezpieczny, również dla dzieci¹.

SAŁATKA Z JASNOTY I POMIDORÓW

½ l wierzchołków jasnoty (kwiaty odłożyć do przybrania)

2-3 pomidory

gomasio – przepis przy opisie wiesiołka lub sól, świeżo zmielony pieprz

oliwa lub olej lniany



Jasnotę umyć dokładnie, jeśli jest zabrudzona ziemią, wówczas najlepiej pozostawić ją na 20 minut w kąpieli wodnej, następnie wyłoić, a ziemia zostanie w wodzie na dnie naczynia. Odsączyć z wody, posiekać. Pomidory pokroić, wymieszać z jasnotą, doprawić gomasio i pieprzem oraz połać oliwą.

PASTA JAJECZNA Z JASNOTĄ

½ l wierzchołków jasnoty (kwiaty odłożyć do przybrania)

3 jaja ugotowane na twardo

1 łyżka majonezu albo gęstego jogurtu typu greckiego

gomasio – przepis przy opisie wiesiołka lub sól, świeżo zmielony pieprz

1 ząbek czosnku



Jaja ugotować na twardo. Należy zwrócić uwagę, aby zbyt długo ich nie gotować, gdyż w gotowanych powyżej 10 minut wydziela się siarkowodor (nie jest on dla nas groźny, ale sprawia, że jajko jest niesmaczne, zbyt długo gotowane jajko po przekrojeniu ma widoczną zieloną obwódkę wokół żółtka). Spradzonym czasem dla jaj na twardo są 3 minuty gotowania i 4 minuty dochodzenia w gorącej wodzie. Po tym czasie jajka należy odcedzić i zahartować zimną wodą.

Obrać ze skorupki, zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Jasnotę umyć dokładnie, odsączyć z wody, posiekać. Ilość jasnot powinna być zbliżona objętościowo do startych jajek. Wymieszać razem, dodać przyprawy i wyciśnięty czosnek. Przybrać kwiatami jasnoty.

¹ <https://rozanski.li/1282/kwiat-jasnoty-bialej-flos-lamii-albi-w-fitoterapii/>

JEŻYNA, MALINA I POZIOMKA

JEŻYNA



MALINA



POZIOMKA

JEŻYNA, MALINA I POZIOMKA

Należą do jednej rodziny różowatych *Rubus*. Rosną w lasach i na ich skrajach.

Jeżyna nazywana też ożyną i ostrężyną, należy do najstarszych roślin leczniczych. Została opisana jako lek przez Hipokratesa. Surowcem jest liść jeżyny, zebrany wiosną lub na początku lata, wysuszony w cieniu, w przewiewie. Liść jeżyny zawiera 10-12% garbników, kwas kawowy, proantocyjanidyny i triterpeny. Wodne wyciągi z liści jeżyny obniżają poziom glukozy we krwi, działają ściągająco na błony śluzowe, hamują nieżyt przewodu pokarmowego. Posiadają właściwości antybakteryjne i grzybobójcze¹. W ziołolecznictwie wykorzystuje się, również młode pędy jeżyny w kolorze bordowym. Liście i pędy jeżyny doskonale sprawdzają się w leczeniu wszelkiego rodzaju stanów podgorączkowych. Wysuszone pędy należy pociąć na drobne kawałki (0,5-1 cm) zalać wodą, odczekać 15 minut, nasiąknęły i gotować 3 minuty. Owoce najlepiej zjadać świeże, zawierają pektyny, sprawiające, że nadają się też na różne przetwory soki, dżemy, wina, nalewki.

Malina właściwa – *Rubus idaeus*. Liście i pędy zawierają garbniki, kwasy organiczne (askorbinowy, cytrynowy, salicylowy, szczawiowy, winowy), flawonoidy, karoten. Działają moczopędnie, napotnie, przeciwgorączkowo, przeciwzapalnie, odkażająco, przeciwbiegunkowo i słabo żółciopędnie. Owoce są bogate w witaminy C, A, P, B1, B2, PP, sole mineralne (dużo żelaza, fosforu i miedzi). Owoce mają działanie wykrztuśne, wzmacniające, napotne, przeciwgorączkowe, moczopędne, oczyszczające, przeciwmiażdżycowe².

Poziomka – *Fragaria*, znana już w epoce neolitu, o czym świadczą wykopaliska. Surowcem zielarskim są liście poziomki zawierające garbniki, proantocyjanidyny, flawonoidy, olejek eteryczny, kwas salicylowy, o działaniu przeciwzapalnym, przeciwnadciśnieniowym, antyoksydacyjnym, ochronnym na miąższ wątroby, przeciwreumatycznym³. W XVIII wieku ze skrzyżowania dwóch odmian poziomek powstała truskawka.

HERBATA Z FERMENTOWANYCH LIŚCI JEŻYNY, MALINY I POZIOMKI

Zebrać młode liście przed zawiązaniem się owoców, w dowolnych proporcjach.



Liście jeżyny najlepiej zbierać i przerabiać w grubych ochronnych rękawiczkach, gdyż na spodzie liści również są kolce. Nie myć, tylko przebrać, oczyścić z żyłatek i pajęczyn.

Pozostawić na około 2 godziny do zwiędnięcia, a następnie liście zrolować w dłoniach lub ugnieść wałkiem do ciasta, tak aby puściły sok. Tak przygotowane włożyć do szklanego słoika i ciasno ugnieść. Zakręcić szczelnie i odstawić w ciepłe zacienione miejsce. Optymalna temperatura fermentacji to 22-30°C, minimum to 20°C, fermentacja trwa około 2-3 dni. Po tym czasie zauważymy zmianę koloru (w porównaniu do

świeżych liści), który stanie się zgniózliwy. Kiedy otworzymy słoik liście powinny pachnieć intensywnie owocowo. Następnie należy liście wyciągnąć i wysuszyć w temperaturze 25-50°C (w zacienionym miejscu, np. w piekarniku przy uchylonych drzwiczkach). Dokładnie wysuszone liście przechowujemy w szczelnym słoiku. Po około 2 miesiącach nabiorą aromatycznej pełni. Herbatę należy zaparzać zalewając wrzątkiem, parzyć pod przykryciem 10 minut.



1 <https://rozanski.li/1134/lisc-jezyny-folium-rubi-fruticosi-w-polskiej-farmakopei-vi-i-dawnej-fitoterapii/>

2 <http://www.gramzdrowia.pl/arzt-henry-rozanski/herb/malina-wlasciwa-rubus-idaeus-rosaceae.html>

3 <https://rozanski.li/2746/fragariae-folium-lisc-poziomki-w-praktycznej-fitoterapii/>

KALINA KORALOWA



KALINA KORALOWA

Viburnum opulus, powszechna w Polsce, rośnie w lasach, nad rzekami, w polnych zaroślach. Surowcami zielarskimi są kora, kwiat i owoc. Składnikami czynnymi kaliny (również kaliny śliwolistnej) są: flawonoidy, garbniki, triterpeny, kumarynowce, olejek eteryczny, gorycze, fitosterole, alkohole fenolowe, flobafeny, fenolokwasy (kwas salicylowy), kwas walerianowy, pektyny, kwas mrówkowy, kwas octowy, kwas kaprylowy, viburnitol (cyklitol), żywice. Owoce zawierają saponiny, garbniki, cukry. Kwiaty powinny być zbierane w maju, na początku i w czasie kwitnienia. Korę (stosowaną dawniej w medycynie oficjalnej) należy pozyskiwać w kwietniu, a owoce dojrzewają od września do października. Wodne wyciągi z kory kaliny działają rozkurczająco i uspokajająco na mięśnie macicy i mięśnie gładkie przewodu pokarmowego oraz przeciwkrwotocznie. Znoszą bolesne miesiączkowanie, zmniejszają ryzyko poronienia. Przetwory z owoców działają również uszczelniająco i wzmacniająco na naczynia krwionośne, przeciwzapalnie, ogólnie uspokajająco, obniżają ciśnienie krwi, korzystnie działają w przypadku żylaków. Owoce kaliny należy zawsze przed spożyciem przegotować (10-minutowa obróbka termiczna), aby zatraciły właściwości podrażniające przewód pokarmowy¹.

GĘSTY SOK Z OWOCÓW KALINY KORALOWEJ

1,5 l owoców kaliny

1 szklanka cukru

1 łyżeczka kwasu askorbinowego lub sok z 1 cytryny

Owoce kaliny obrać z szypułek, przebrać, odrzucić brzydko przebarwione owoce, umyć w wodnej kąpeli. Odcedzić i wsypać je do garnka, zalać świeżą wodą, tylko, aby przykryła owoce i gotować przez 15 minut. Czuwać nad garnkiem, gdyż w momencie wrzenia może wykipieć, wystarczy wtedy zmniejszyć ogień i zamieszać. W czasie gotowania dodać cukier i kwas. Podczas tej obróbki kalina wydziela niezbyt przyjemny zapach, ale potem w smaku jest przepyszna. Garnek przykryć i odstawić na dobę w chłodniejsze miejsce (nie musi być lodówka), aby się przegryzło. Na drugi dzień odcedzić, sok zlać osobno, a owoce partiami przetrzeć przez sito (a najwygodniej przez durszlak z większymi otworami), aby oddzielić dosyć duże pestki w kształcie serc. Przecier łączymy z sokiem. Gotowe.

Aby przechować dłużej musimy poddać pasteryzacji:

Przelewamy do wyparzonych butelek/słoików i pasteryzujemy w garnku z wodą lub w piekarniku.

Albo:

Całość podgrzewamy prawie do wrzenia, od czasu do czasu mieszając, aby nie przywarło i gorące wlewamy do butelek, pasteryzujemy na sucho.



¹ <https://rozanski.li/43/kalina-viburnum/>

KOMOSA (LEBIODA)



KOMOSA (LEBIODA)

Chenopodium album, roślina ruderalna, pospolicie występująca na przydrożach, rowach i nieużytkach. Nasiona i młode liście są jadalne. Mają dużo białka (16%), węglowodanów (49%), witaminy C i A¹. Zbieramy rośliny młode, osiągające do 20 cm wysokości. Należy się wystrzegać zbierania komosy przy polach uprawnych, gdyż kumuluje substancje azotowe pochodzące z nawozów sztucznych. Zawierają dość dużo saponin, które w nieznacznych ilościach są pożądane w diecie, jednak w większych mogą zaszkodzić. Łatwo pozbyć się tego, wystarczy przed spożyciem komosę rozdrobnić i na chwilę zalać wrzątkiem (1-2 minuty), odcedzić, a wodę odlać². Z nasion można przyrządzać kasze i mąkę. Komosa biała jest spokrewniona z komosą ryżową, uznaną za superfood. To wyjątkowo smaczna roślina.



KOMOSA W POMIDORACH Z CUKINIĄ, PODAGRYCZNIKIEM, BLUSZCZYKIEM KURDYBANKIEM I OWOCAMI BABKI ZWYCZAJNEJ – OBIADOWY DODATEK DO MIĘSA I RYB

garść młodej komosy

garść młodego podagrycznika

kilkanaście liści bluszczyku kurdybanka

nasiona z kilkunastu kłosów babki zwyczajnej

2 małe lub 1 duża cukinia

2 pomidory

2-3 ząbki czosnku

olej do smażenia

gomasio – przepis przy opisie wiesiołka lub sól, pieprz

¹ https://pl.wikipedia.org/wiki/Komosa_bia%C5%82a

² Łuczaj Łukasz, Dzika kuchnia, Warszawa 2013, s. 139

Komosę drobno pokroić, zalać wrzątkiem na 2 minuty, odcedzić, a wodę odlać. Obrać z nasion kłosy babki (ściągając je palcami w dół), posiekać podagrycznik, pokroić w kostkę cukinie i pomidory. Podsmażyć to wszystko na oleju i dusić pod przykryciem 8 minut, od czasu do czasu mieszając, dodać pokrojony bluszczyk i już bez przykrycia, aby odparować, dusić następne 2 minuty. Zdjąć z ognia i doprawić zmiądzonym czosnkiem, gomasio i pieprzem.



FARSZ Z NASION KOMOSY DO GOŁĄBKÓW Z PODBIAŁU

(przepis na gołąbki przy opisie podbiału)

½ l nasion komosy

**około 150 g sera żółtego, albo twarogu, albo kawałek ugotowanego mięsa
z poprzedniego obiadu**

sól, pieprz

Zebrane nasiona komosy obrać z szypulek, aby zostały same ziarna. Namoczyć na 8-12 godzin (ale nie dłużej, gdyż powyżej 12 godzin, podobnie jak w przypadku nasion roślin strączkowych, rozpoczyna się fermentacja). Po tym czasie wodę odcedzić i nasiona ugotować w świeżej posolonej wodzie 10 minut. Odcedzić, ostudzić i wymieszać z potartym żółtym serem (inne wersje: twaróg uprzednio rozdrobnić i dosolić, a mięso zmielić lub rozdrobnić), dodać pieprz. Farsz nadaje się do przygotowania gołąbków z podbiału, albo nadzienia innych potraw.



KRWAWNIK POSPOLITY



Achillea millefolium. Ziele krwawnika należy zbierać w początkowej fazie kwitnienia i w jego pełni, a suszyć w ciemnym miejscu. Pobudza wydzielanie soków, poprawia trawienie, działa rozkurczowo na mięśnie gładkie, wpływa też korzystnie na układ oddechowy, działając odkażająco, rozkurczowo i przeciwkaszlowo. Potwierdzone jest działanie bakteriobójcze, przeciwpasożytnicze i przeciwzapalne wyciągów z krwawnika¹. Młode listki krwawnika można zjadać na wiosnę, przy kuracjach wzmacniających, odtruwających, przy schorzeniach wątroby, trzustki, śledziony, żołądka i jelit. Niektóre osoby są uczulone na olejek krwawnikowy nie mogą stosować przetworów z krwawnika.



LISTKI KRWAWNIKA Z MŁODYMI ZIEMNIAKAMI

garść młodych liści krwawnika

młode ziemniaki

tłuszcz do smażenia

sól do gotowania ziemniaków

Obrać i ugotować ziemniaki. Krwawnik umyć, odsączyć, posiekać i podsmażyć przez minutę na tłuszczu. Wymieszać z ziemniakami. Krwawnik jest aromatyczno-gorzkim dopełnieniem smaku ziemniaków. Można podawać jako dodatek do obiadu, albo samodzielne danie ze zsiadłym mlekiem.



¹ <https://rozanski.li/343/herba-millefolii-ziele-krwawnika-jako-amaro-aromatica/>

LILIWIEC



Hemerocallis, znany jako dzienna lilia, pajęczka lilia, pochodzi z Azji wschodniej, występuje w 16 gatunkach i niezliczonej liczbie mieszańców, jest popularnym kwiatem ogrodowym, czasem można spotkać dziko rozsiane okazy. Zarówno pąki, jak i kwiaty są jadalne. Dojrzałe pąki można smażyć, dusić, piec, gotować i suszyć. Smakiem przypominają groch cukrowy. W tradycyjnej kuchni chińskiej pąki stosowane są jako dodatek do potraw mięsnych i sałatek. Należy spożywać je z umiarem, gdyż w nadmiarze mogą powodować przeczyszczenie¹.

KWIATY LILIWCA Z BRĄZOWYM RYŻEM, PESTKAMI DYNI I SEZAMEM

100 g brązowego ryżu

10 pąków lub kwiatów liliowca

½ szklanki łuskanych pestek dyni

½ szklanki ziaren sezamu

3 cm kawałek korzenia imbiru

3 ząbki czosnku

cebula dymka ze szczypiorem

olej do smażenia

sól

1 łyżka curry

½ łyżeczki sosu sambal

W posolonej wodzie ugotować brązowy ryż na sypko, pestki dyni uprażyć na suchej patelni przez około 4 minuty, cały czas potrząsając patelnią, uważać, aby się nie przypaliły, na koniec dodać ziarna sezamu i jeszcze 1 minutę prażyć razem. Nasiona zsypać i odstawić. Posiekać cebulę dymkę, czosnek i imbir na drobne kawałki. Na patelni mocno rozgrzać olej, wrzucić dymkę, czosnek i imbir, przesmażyć krótko (przez 1 minutę), dodać liliowiec i jeszcze 1-2 minuty smażyć, od czasu do czasu zamieszać. Zdjąć z patelni zawartość i w resztkach oleju krótko przesmażyć ryż razem z curry i sosem sambal. Ryż przełożyć na talerze. Podawać razem obficie posypane uprażonymi nasionami.



¹ <https://panacea.pl/articles.php?id=4707>

MACIERZANKA PIASKOWA



MACIERZANKA PIASKOWA

Thymus serpyllum oraz macierzanka zwyczajna – *Thymus pulegioides* rosną dziko w naturze, występują w słonecznych miejscach, często przy lasach sosnowych. Przy roztarciu ładnie pachną tymiankiem. Oficjalnym surowcem zielarskim są ulistnione pędy macierzanki piaskowej, ale oba gatunki mają podobne właściwości. Surowiec można suszyć w zacienionym miejscu, przechowywać należy w szczelnie zamkniętych słoikach, z dala od światła. Wyciągi z macierzanki działają przeciwdrobnoustrojowo, rozkurczowo, wykrztuśnie, stymulują trawienie i wydzielanie żółci. Oficjalnie stosuje się ją w leczeniu nieżytów układu oddechowego. Napar 10% (ewentualnie dosłodzony miodem) podawać można kilka razy dziennie przy gorączce, grypie, przeziębieniu, kaszlu. Jest to zioło bezpieczne w stosowaniu¹. Listki macierzanki są znakomitą przyprawą do bardzo wielu potraw: do pizzy, serów, sałatek, rosółu, sosów, mięsa, ryb, makaronów. Również godna polecenia jest oliwa, w której macerowano świeże ziele macierzanki.



NIEZWYKŁE ZIEMNIAKI W MACIERZANCE

1 kg ziemniaków

kilkanaście łyżek macierzanki

sól

Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie razem z macierzanką. Ten drobny przyprawowy dodatek zmienia oblicze zwykłego ziemniaka.

Listki macierzanki obrane z łyżek można też dodać do podsmażania ziemniaków ugotowanych wcześniej.



¹ <https://rozanski.li/1170/ziele-macierzanki-herba-serpylli-w-praktycznej-fitoterapii/>

MARCHEW ZWYCZAJNA



Daucus carota to pospolita roślina suchych łąk i zarośli. Jest przodkiem znanej wszystkim marchwi ogrodowej. Dzika marchew ma cienki biały korzeń, bardzo podobny w smaku i zapachu do marchewki, który można wykorzystywać, tak jak zwykłą marchew. Jest rośliną dwuletnią, której jadalny korzeń zbiera się w pierwszym roku i na wiosnę drugiego, natomiast w drugim roku kwitnie i możemy zebrać charakterystyczne białe kwiatostany oraz owoce (wykorzystywane podobnie jak kminek, jako przyprawa do sosów). Białe delikatne baldachy na środku mają charakterystyczny ciemnoczerwony punkcik.

W Ameryce Północnej dzika marchew nazwana została Koronką królowej Anny, na cześć



Anny Duńskiej, królowej Anglii. Według legendy czerwony środek białych baldachów powstał, kiedy królowa Anna, podczas dziergania koronek, ukuła się w palec i kropla krwi spadła na biel materiału.

SMAŻONA KORONKA KRÓLOWEJ ANNY – CHIPSY Z KWIATÓW MARCHWI

Zbieramy kilkadziesiąt baldachów dzikiej marchwi.

Rozkładamy je na chwilę, aby umożliwić ewakuację ewentualnym insektom.

Wkładamy na mocno rozgrzany olej i krótko smażymy (minuta do dwóch, do zrumienienia).

Odcinamy nożyczkami końcówkę łodyżki i odwracamy na drugą stronę.

Delikatnie wyjmujemy z tłuszczu, odsączamy z jego nadmiaru (np. na papierowym ręczniku)

i solimy (najlepiej gomasio – przepis pod wiesiołkiem).

Kwiaty marchwi bardzo dobrze smakują również smażone w cieście naleśnikowym.



NAWŁOĆ POSPOLITA



Solidago virgaurea Podobne zastosowanie lecznicze mają również: nawłóć olbrzymia, nawłóć kana-dyjska, nawłóć późna. Surowcem są kwiaty nawłoci zawierające flawonoidy, glikozydy i kwasy fenolowe, antocyjany, olejki eteryczne. Wyciągi z nawłoci działają przeciwzapalnie, moczopędnie, antydróbnoustrojowo, rozkurczowo, przeciwbólowo, odtruwająco, ułatwiają wydalanie szkodliwych substancji, uszczelniają i wzmacniają naczynia krwionośne¹.



CHAŁKA Z KWIATAMI NAWŁOCI²

1 szklanka kwiatów nawłoci (same kwiaty bez szypułek)

½ kg mąki mieszanej (pół na pół pełnoziarnistej i tortowej)

1 opakowanie 7 g suchych drożdży

1 płaska łyżeczka soli

1 łyżka miodu

100 ml jogurtu naturalnego (kefiru)

2 łyżki oleju

200 ml ciepłej wody

Kwiaty nawłoci zbieramy w pełni rozwinięte, o ładnym żółtym kolorze, bez przebarwień. Szybko zbierzemy je łapiąc jedną ręką za poszczególne łodyżki, a drugą, przesuając w górę ściągamy kwiatki.

Mąkę przesiać do miski, dodać suche składniki (sól i drożdże), wymieszać, dodać mokre składniki (wodę, olej, jogurt i miód) wymieszać i w misce wyrobić ciasto. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia, aż ciasto podwoi objętość (w zależności od temperatury trwa to około godzinę). Wyrośnięte ciasto zagniatamy, dodajemy kwiaty i wyrabiamy jeszcze kilka minut. Można upiec w foremce keksówce wyłożonej papierem do pieczenia, albo jeszcze chwilę się pobawić wyplatając chałkę.

W tym celu ciasto należy podzielić na 3 części (lub więcej), z każdej uformować rulonik. Wszystkie ruloniki końcówkami zlepimy razem i wyplatamy z nich warkocz (potrójny klasyczny warkocz będzie najprostszy), na końcu warkocza zlepimy razem ruloniki. Ciasto układamy na szerokiej blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Możemy też puścić wodze fantazji i ukształtować dowolną formę, ciasto jest bardzo plastyczne. Przygotowanej chałce dajemy jeszcze około 30 minut do wyrośnięcia. Można ją posmarować z wierzchu białkiem jajka, będzie miała błyszczącą skórę. Pieczemy w temperaturze 180 °C przez 20-25 minut, aż się zrumieni. Chałkę wyciągamy z piekarnika od razu po upieczeniu i zostawiamy do wystygnięcia przykrywając ściereczką.



¹ <https://rozanski.li/341/herba-virgaureae-herba-solidaginis-ziele-nawloci-jako-surowiec-farmakopealny/>

² Przepis inspirowany przepisem Klaudyny Hebdy na chlebek nawłociowy z bloga klaudynahebda.pl

OGÓRECZNIK LEKARSKI



Borago officinalis uprawiany jest w ogrodach jako roślina pokarmowa, lecznicza i ozdobna. Olej z nasion ogórecznika dostępny w sklepach zielarskich i aptekach, jest bogaty w niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, czyli witaminę F. Działa przeciwzapalnie, przeciwalergicznie, zmniejsza ryzyko wystąpienia zakrzepów, obniża poziom cholesterolu we krwi, obniża jej ciśnienie tętnicze, odpowiedni jest przy cukrzycy. Korzystnie działa też zewnętrznie na skórę, włosy i paznokcie. Ziele ogórecznika zbierane w czasie kwitnienia i owocowania stosowano w dawnej medycynie, zawiera śluz, garbniki, saponiny, alkaloidy pirolizydynowe, allantoinę, sole mineralne (krzem, wapń, potas, azotan potasu), witaminy, kwasy organiczne (kwas jabłkowy, mlekowy, octowy), cholinę, kwasy tłuszczowe, bornezytol (fitosterol), minimalną ilość związków cyjanogennych (15 mg HCN/kg), tokoferole. Wysuszone ziele ogórecznika stosuje się do przyrządzania naparu lub odwaru. Odwar (gotować 5-8 minut) jest bogaty w krzemionkę. Na napar 1 łyżkę ziela zalać wrzącą wodą, parzyć 20-30 minut, przecedzić, pić 2-3 razy dziennie po 1 szklance przy niezycie układu oddechowego¹. Surowe młode listki dobrze smakują w sałatkach, a posiekane i chwilę duszone (smażone lub gotowane) nadają się do różnych rodzajów dań, farszów itp. Świetnie komponuje się z przyprawami: estragonem, cząbrem, czubrycą, bazylią, tymiankiem i ziołami prowansalskimi.

SAŁATKA Z OGÓRECZNIKIEM

około 20 liści ogórecznika

sałata lodowa lub masłowa (można zastąpić sparzonymi liśćmi pokrzywy)

2-3 pomidory

½ szklanki jogurtu naturalnego

łyżeczka estragonu

gomasio – przepis przy opisie wiesiołka lub sól, pieprz kolorowy lub czarny

Przygotować sos: jogurt wymieszać z estragonem i odstawić na 15 minut. Liście ogórecznika (i pokrzywy, jeśli ją dodajemy) sparzyć wrzątkiem, odsączyć z nadmiaru wody, sałatę porwać na mniejsze kawałki, pokroić pomidory, wymieszać z sosem i na koniec dodać gomasio i świeżo zmielony pieprz.



¹ <https://rozanski.li/1130/herba-boraginis-ziele-ogrecznika-lekarskiego-w-fitoterapii/>

PODAGRYCZNIK POSPOLITY



PODAGRYCZNIK POSPOLITY

Aegopodium podagraria jest powszechnie uznawany za uciążliwy chwast. Rośnie w cieni-
stych, wilgotnych lasach, w zaroślach. W ludowym nazewnictwie występuje jako: śnitka, kozia
stopka, gier. Łacińska nazwa pochodzi od kształtu odcinków liści, przypominających kozie kopyta
lub ich tropy (z greckiego *aigos* – koza, *podiom* – nóżka)

Historia używania podagrycznika sięga w Polsce czasów średniowiecza, był sprzedawany
jako warzywo na targach w Krakowie. W świetle dotychczasowych badań najważniejszą grupą
zawartych w nim związków chemicznych są poliacetyleny, a także związki fenolowe z grupy kuma-
ryn, kwasów fenolowych i flawonoidów. Jest źródłem witamin oraz makro- i mikroelementów.
W 100 g ziela podagrycznika występuje bowiem 16,6 mg żelaza, 1,99 mg miedzi, 2,13 mg manga-
nu, 1,68 mg tytanu i 3,9 mg boru. Oznaczono zawartość ośmiu składników mineralnych (K, Mg, Zn,
Cu, Cr, Mn, Co i Pb) w liściach i łodygach podagrycznika pospolitego oraz w wyciągach wodnych
i alkoholowych¹. Zbierajmy młode liście, do 30 cm wysokości, nawet jesienią można znaleźć po
skoszeniu młode odbijające rośliny.

FARSZ Z PODAGRYCZNIKA, POKRZYWY, BLUSZCZYKU KURDYBANKA I MNISZKA LEKARSKIEGO Z SEREM

po garści liści poszczególnych ziół:

podagrycznika,

pokrzywy,

bluszczyku kurdybanka,

mniszka lekarskiego

(nie muszą być wszystkie, ale dobrze do siebie pasują)

1 zielona papryka

2 ząbki czosnku

150 g sera dojrzewającego, np. owczego

olej do smażenia

sól, pieprz, np. kolorowy

Dokładnie umyte liście (z ogonka-
mi) kroimy na około 1 cm kawałki, pod-
smażamy na niewielkiej ilości oleju przez
2-3 minuty. W międzyczasie kroimy pa-
prkę w kostkę i po tym czasie dorzucamy
do zieleniny. Dusimy pod przykryciem 10
min. Po zakończeniu duszenia dodajemy
jeszcze wyciśnięty przez praskę czosnek,
sól (jeśli ser jest słony należy dodać tyl-
ko odrobinę) i sporo świeżo zmielonego
pieprzu. Ser kroimy na kawałki, mogą być
plastry, które położymy na farszu nadzie-



¹ <http://www.czytelniamedyczna.pl/4277,podagrycznik-pospolity-aegopodium-podagraria-l.html>

wajac właściwe danie, np. naleśniki, albo w kostkę, którą mieszamy z zieleniną. Farsz nadaje się do naleśników z nasionami babki zwyczajnej, gołąbków z liści podbiału, pierogów zwykłych lub drożdżowych.

MŁODA KAPUSTA KISZONA Z PODAGRYCZNIKIEM

główka młodej białej kapusty

tyle, ile zaważy kapusta świeżych młodych liści podagrycznika

pęczek rzodkiewek – korzenie razem z liśćmi (opcjonalnie)

sól morską w proporcji 1 płaska łyżka na kilogram produktu, woda

Przygotować solankę z około 2 l wody i soli. Kapustę pokroić w ćwiartki i drobno poszatko-
wać, namoczyć przez kilka godzin w solance, aby była całkowicie zanurzona. Po tym czasie so-
lankę odcedzamy. Podagrycznik umyć dokładnie, można go zostawić na kilkanaście minut w let-
niej kąpieli, odcedzić i pokroić na około 1 cm kawałki. Rzodkiewkę pokroić, zarówno korzenie, jak
i przebrane ładne liście. Wymieszać składniki, ciasno upychać w wyparzonych słoikach, lekko za-
kręcić wieczka słoików i odstawić na kilka dni do tygodnia w temperaturze pokojowej. Dobrze jest
postawić słoiki na jakiejś tacy, gdyż początki fermentacji bywają burzliwe i sok często wypływa. Po
kilku dniach, kiedy się uspokoi, dokręcamy mocno zakrętki i odstawiamy w chłodne ciemne miej-
sce. Spożywać można już po kilku dniach, taką lekko ukiszoną, ale z czasem nabiera charakteru.
Przechowuje się bardzo dobrze nawet rok.



PODBIAŁ POSPOLITY



Liście podbiału



Kwiaty podbiału

PODBIAŁ POSPOLITY

Tussilago farfara jest powszechnie występującą rośliną ruderalną, jedną z najwcześniej kwitnących. W ogródkach często traktowany jako chwast. Ma charakterystyczne żółte kwiaty na łuskowatych bladuróżowych łodygach, czasami bywa mylony z mniszkiem. Już w starożytności był uznanym surowcem leczniczym, Hipokrates cenił właściwości wykrztuśne podbiału, a w średnio-wieczu św. Hildegarda z Bingen opisała go jako „środek przeciw wszystkim schorzeniom pier-siowym”. Podbiał działa przeciwzapalnie i wspomagająco przy leczeniu górnych dróg oddechowych, zawarty w nim śluz działa wykrztuśnie, polecany jest na suchy kaszel. Ze względu na zawartość alkaloidów, podbiału nie należy stosować dłużej niż przez 6 tygodni¹. Nie powinny go używać kobiety w ciąży oraz karmiące. Nie łączyć go z żywokostem, lepieźnikiem, starcami z powodu su-mowania zawartości alkaloidów pirolizydynowych, pomimo korzystnego współdziałania tych su-rowców². W kwietniu można zebrać kwiaty, a po przekwitnięciu, za około miesiąc, wyrastają liście, w kształcie zaokrąglonego serca, które są dostępne do wczesnej jesieni, to także surowiec zielarski do wykorzystania w ziołowej apteczce i kuchni.

SYROP NA KASZEL Z KWIATÓW PODBIAŁU

Kwiaty układamy warstwami w słoiku, dociskamy, aby łatwiej puściły sok i posypujemy cu-krem (płaska łyżka cukru na warstwę), dobrze jest też każdą warstwę odrobinę skropić 40% alko-holem (można to zrobić atomizerem, aby ustabilizować substancje czynne, ale nie jest to koniecz-ne). Słoik zakręcamy i odstawiamy w ciemnym miejscu w temperaturze pokojowej na około 2-3 dni. Kiedy kwiaty puszcza sok ostrożnie odlewamy ten pierwszy syrop. Wygodnie jest zawartość słoika docisnąć łyżką, aby zlać sok i nie wysypać kwiatów, które jeszcze wykorzystamy. Syrop prze-filtrować przez gazę, aby pozbyć się zanieczyszczeń. Jest gotowy do użycia, trzeba trzymać w lo-dówce i zużyć do 2 tygodni. Gdybyśmy chcieli przechować go na dłużej, należy pasteryzować. Płyn doprowadzamy do wrzenia. Aby uzyskać syrop jeszcze intensywniejszy, można dłużej gotować na wolnym ogniu odparowując wodę, ale nie jest to konieczne. Gorący syrop przelać do szklanej buteleczki i przeprowadzić suchą, samoczynną pasteryzację. Pierwszy wyrób jest klarowny i moc-niejszy. Stosuje się go tak jak apteczne syropy, na łyżeczkę.

Aby wykorzystać w pełni materiał zielarski, słoik z pozostałymi kwiatami zalewamy wrzątkiem. To będzie druga wersja syropu na bazie naparu. Słoik znowu odstawiamy w ciemnym miej-scu na dobę, nie zakręcamy wieczka od razu, kiedy jest jeszcze gorące, bo będziemy mieć pro-blem z jego odkręceniem, lepiej zamknąć jak wystygnie. Po upły-wie doby odcedzamy powstały napar. Z drugim syropem postę-pujemy dalej podobnie, jak za pierwszym razem: zagotowuje-my, przelewamy do butelki, pa-steryzujemy. Drugi produkt na-daje się do rozcieńczania ciepłą wodą, albo naparem z tymian-ku, dodatkowo wzmacniającego działanie podbiału.

Syrop z kwiatów podbia-łu ma w gratisie bardzo dobry smak, lekko ananasowy.



¹ <http://www.czytelniamedyczna.pl/5403,podbial-pospolity-tussilago-farfara-l.html>

² <https://rozanski.li/435/podbial-tussilago-farfara-linne/>

GOŁĄBKI Z LIŚCI PODBIAŁU Z NASIONAMI KOMOSY

Przepis na farsz pod opisem komosy

20-25 młodych liści podbiału (wielkości dłoni)

olej do pieczenia

Oczyszczone liście zanurzyć we wrzątku na 1-2 minuty. Wyciągnąć i odsączyć, wyciąć ogonki liściowe. Na dno naczynia żaroodpornego wlać trochę oleju. Łyżką nakładać porcje farszu na spodniej jaśniejszej stronie liści, zawijać małe gołąbki i układać ciasno w naczyniu żaroodpornym. Wierzch gołąbków posmarować olejem. Zapiekać w piekarniku w temperaturze 150°C w funkcji góra-dół przez 30 minut.

Można nadziewać tradycyjnym mięsnym farszem do gołąbków, albo innymi dzikimi liśćmi połączonymi z nasionami strączkowymi.



POKRZYWA



POKRZYWA

Urtica jest wszystkim dobrze znana, występuje powszechnie, krzywdząco uznawana za chwast i tępiona. Omijamy ją zazwyczaj szerokim łukiem, gdyż jej liście pokryte są gruczołami wydzielającymi kwas mrówkowy, odpowiedzialny za pieczenie skóry przy dotyku. Zalanie wrzątkiem, gotowanie lub suszenie usuwa piekące właściwości. Pokrzywa jest rośliną leczniczą, z której pozyskuje się kłącze z korzeniami, liść, a nawet całe ziele. Mniej popularnym surowcem z pokrzywy jest owoc, który zawiera ok. 30% oleju bogatego w kwas linolowy, , tokoferol, karotenoidy (violaksantyna, beta-karoten, luteina), polisacharydy, śluzu. Po wysuszeniu owoców nie należy rozdrabniać, gdyż olej bogaty w nienasycone kwasy tłuszczowe ulega jełczeniu i traci właściwości lecznicze, rozdrobnić je można bezpośrednio przed spożyciem (albo spożywać w całości jako zdrową posypkę do potraw). Owoce przechowywać w stanie nierozdrobnionym maksymalnie 1,5 roku¹. Ziele pokrzywy jest bogate w żelazo, magnez, witaminy A, C i z grupy B, stosuje się ją do oczyszczania krwi. Można spożywać ją na surowo w postaci sałatek, wyciskać sok, gotować, smażyć, suszyć i pić jako napar. Nadaje się do różnego rodzaju farszów (np. do pierogów, naleśników, tart), świetnie sprawdza się w połączeniu z jajkami, ziemniakami czy kaszą. Zbieramy górne części pokrzywy. Młoda majowa jest najlepsza i najdelikatniejsza, ale można ją zbierać też w późniejszym czasie, kiedy odbija po skoszeniu. Podczas zrywania chwytamy delikatnie za łodyżkę i urywamy, wtedy minimalizujemy kontakt z liśćmi i unikamy poparzenia. Można oczywiście zbierać w rękawiczkach, ale miło jest poczuć to delikatne mrowienie w dłoni.

PLACUSZKI POKRZYWOWE

20-30 górnych części pokrzywy (najlepiej do 3 rzędu liści)

mąka pszenna, najlepiej pełnoziarnista

sól ziołowa czosnkowa (lub sól i rozgnieciony w prasce ząbek czosnku)

pieprz

olej do smażenia

Zebrane pokrzywy rozkładamy luźno, aby ich mieszkańcy mogli się ewakuować, robimy przegląd i odrzucamy chore, przebarwione liście.

Przebrane rośliny płuczmy pod bieżącą wodą, a następnie na moment wrzucamy do wrzątku, co dokładnie oczyści materiał i zniweluje efekt parzenia. Odsączamy z nadmiaru wody. Siekamy na około centymetrowe kawałki. Wczesne majowe pokrzywy można posiekać w całości, z późniejszych warto odrzucić łodygę, jest łykowata.

Do posiekanych pokrzyw dosypujemy mąkę w ilości 1/4 objętości posiekanej pokrzywy, aby skleić listki. Przyprawiamy według uznania solą, czosnkiem, pieprzem. Dolewamy wodę, mniej więcej tyle ile mąki. Po wymieszaniu zrobi się ciasto obklejające liście.

Smażymy na rozgrzanym tłuszczu. Ciasto kładziemy łyżką i delikatnie formujemy placuszki grubości około 1 cm. Po 2-3 minutach, jak



¹ <https://rozanski.li/2636/fructus-urticae-semen-urticae-owoc-pokrzywy-nasienie-pokrzywy/>

przyrumienią się z jednej strony, obracamy i smażymy z drugiej.

Podajemy na ciepło jako samodzielne danie, albo jako dodatek do mięs, ryb, nabiału. Smakują wyśmienicie, mają smak przypominający owoce morza, skórkę chrupiącą, a środek mięsisty.

POKRZYWA W KISZONCE Z KAPUSTĄ I JABŁKAMI

główka młodej kapusty (białej lub czerwonej) albo kapusty pekińskiej 1,5-2 kg

1 l lub więcej pokrzywy z nasionami (górne liście bez łodyg)

3 jabłka (najlepiej bez pestycydów np. dzikie)

4 cm kawałek korzenia imbiru

5 ząbków czosnku

sól morska 1 łyżka na 1 kg kapusty

3-5 łyżek miodu naturalnego



Kapustę przekroić na ćwiartki i każdą drobno poszatковать. Wsypać do miski i zalać wodą z rozpuszczoną solą, aby solanka przykryła kapustę. Pozostawić na kilka godzin. Pokrzywę przebrać i dokładnie umyć (nie parzyć) i posiekać. Przygotować sos-zalewę. Umyte jabłka ze skórką pozbawić gniazd nasiennych, obrać imbir i czosnek, wszystko pokroić na kilka mniejszych kawałków i utrzeć blenderem, dodać miód i wymieszać. Kapustę odcedzić z solanki, dodać do niej pokrzywę i sos. Dokładnie wymieszać. Przełożyć do słoików dobrze dociskając, aż puści sok. Dobrze jest postawić słoiki na jakiejś tacy, gdyż początki fermentacji bywają burzliwe i sok często wypływa. Po kilku dniach, kiedy się uspokoi, dokręcamy mocno zakrętki i odstawiamy w chłodne ciemne miejsce. Spożywać ją można już po kilku dniach, taką lekko ukiśzoną, ale z czasem kapusta mięknie i kiszonka nabiera charakteru. Przechowuje się bardzo dobrze nawet rok.

PIEROGI DROŻDŻOWE Z POKRZYWĄ, PODAGRYCZNIKIEM, BLUSZCZYKIEM KURDYBANKIEM I MACIERZANKĄ

Ciasto na 2 blachy:

½ kg mąki pszennej

30 g świeżych drożdży

1 łyżka cukru

3 jaja (do ciasta dodajemy 1 całe jajo i 2 żółtka, 2 białka zostawiamy do posmarowania przed pieczeniem ulepionych pierogów)

1 szklanka mleka

80 g masła (trochę mniej niż połowa klasycznej kostki masła)

1 łyżeczka soli

Przesiać mąkę do garnka i odstawić w ciepłym miejscu, aby się ogrzała. Najwygodniej potrzymać 20 minut w piekarniku w temp. 50°C. W międzyczasie rozetrzeć łyżką drożdże z cukrem, dodać ciepłe mleko i 2 łyżki mąki, wymieszać. Zaczyn również wstawić do piekarnika na 15 minut. Roztopić masło uważając, aby się nie zagotowało. Kiedy mąka i zaczyn się ogrzeją, wyjąć je z piekarnika. Zaczyn wlać do mąki, zamieszać, dodać 1 całe jajo i 2 żółtka oraz sól, zamieszać dodać masło (może być ciepłe, ale nie dodawać gorącego, niech chwilę przestygnie). Wyrobić ciasto, wygodnie będzie w garnku, przykryć ściereczką, garnek wsadzić do piekarnika na około godzinę, aby ciasto wyrosło. Można też garnek przykryć pokrywką i owinąć kocem i w takim kokonie pozostawić do wyrośnięcia.

W tym czasie przygotować farsz z przepisu poniżej lub innego (ciasto jest neutralne w smaku, może być faszerowane na słono lub słodko).

Wyrośnięte ciasto wyciągnąć z garnka i już na stolnicy chwilę pougniatać. Podzielić na mniejsze porcje i każdą kolejno rozwałkować podsypując stolnicę mąką na grubość około 3 mm. Wykrawać pierogi używając okrągłej formy (lepsze będzie naczynie z szerszą średnicą niż szklanka), lub wycinając kwadraty. Łyżką nałożyć porcje farszu i dokładnie zlepić brzegi pierogów. Ulepione pierogi ułożyć na blachach wyścielanych papierem do pieczenia. Posmarować wierzch pierogów pozostawionym białkiem jajek. Zapiekać w piekarniku jednocześnie na obu blachach (na poziomie 1 i 3 od dołu) przy włączonej funkcji termoobiegu w temperaturze 200°C przez 20 minut, aż pierogi się zrumienią.

FARSZ:

około 1 l młodych liści pokrzywy (mogą być z nasionami)

po garści liści podagrycznika, bluszczyku kurdybanka i macierzanki

1 duża cukinia (lub 2 małe)

1 duża cebula

200 g boczku wędzonego (opcjonalnie)

2 ząbki czosnku

sól, pieprz

Boczek pokroić w kostkę, wsypać na suchą patelnię i pod przykryciem wytopić tłuszcz. Dodać do niego posiekaną cebulę i razem przesmażyć przez 10 minut. Umyć i pokroić liście roślin, cukinię w kostkę, dodać do boczku i cebuli. Dusić pod przykryciem 15 minut, co jakiś czas zamieszać (jeśli będzie przywierać, odrobinę podlać wodą). Na koniec dodać czosnek wyciśnięty przez praskę, albo drobno pokrojony, odrobinę soli, jeśli trzeba (boczek bywa słony) i sporo pieprzu, a nadmiar wody odparować. Farsz nadaje się do faszerowania pierogów, gołąbków i naleśników, może być podany jako danie obiadowe z dodatkiem makaronu, kaszy lub ziemniaków.



ROBINIA AKACJOWA



Robinia pseudoacacia – rodzaj Robinia liczy około 20 gatunków drzew i krzewów. Surowcem zielarskim jest kwiat i liść robinii akacjowej. Młynie nazywana jest akacją, kwitnie bardzo pachnąco, od maja do czerwca, a jej kwiaty działają moczopędnie, rozkurczowo, żółciopędne, pobudzają trawienie. Napary polecane są dla alergików.

PLACKI KWIATOWE Z ROBINIĄ

Patrz przepis na placki kwiatowe z bzem czarnym.

Kwiaty obrywamy z szypułek- można je łatwo ściągnąć na drzewie przytrzymując początek kiści i przesuwając ręką, zgarniając same kwiatki. Potrzebne będzie 0,5 litra kwiatów.



SOK Z KWIATÓW ROBINII

Analogicznie jak sok z kwiatów bzu czarnego



RÓŻA DZIKA



Róża dzika w fazie owocowania



Róża dzika w fazie kwitnienia

RÓŻA DZIKA

Rosa rugosa jeden z kilku gatunków dzikiej róży występujących w Polsce. Płatki róży zawierają antocyjany, olejki eteryczne, flawonoidy, śluz i fenolokwasy. Do celów spożywczych i leczniczych zbieramy płatki z róż dziko rosnących lub uprawianych odmian aromatycznych, pozbawionych gorzkiego smaku. Wysuszone w cieniu płatki róży nie mają już takiego aromatu jak świeże, ale dodają go herbacie. Można je dosypać do zwykłej herbaty, albo przygotować własną mieszankę, np. z kwiatami dziewanny, lipy, wiesiołka, liśćmi maliny, jeżyny lub wierzbowki itd.



Różna jest zawartość witaminy C w owocach (a właściwie botanicznie w rozrośniętym dnie kwiatowym), w świeżych do 5%, w suszonych 0,5-2%. Owoce suszone zbyt długo, na świetle, w temperaturze powyżej 45°C mają niską zawartość kwasu askorbinowego. Owoce zbierane po przymrozkach mają niską zawartość witaminy C, chociaż są smaczniejsze i bogatsze w cukier, alkohole cukrowe i pektyny. Najlepiej zbierać je tuż przed dojrzewaniem i dojrzałe, suszyć w temp. 30-40°C, w ciemności i przewiewie. Wybierać krzewy ze stanowisk słonecznych. Najlepiej spożywać na surowo, ale należy rozkroić i wyjąć wszystkie pesteczki, zjadać tylko osłonkę z warstwą miąższu. Owoce przed przerobem (ekstrahowaniem) muszą być rozdrobnione. Pestki również uwalniają cenne składniki. Należy jednak po przetworzeniu przefiltrować wyrób przez gęste sito, gdyż pestki róży mają włoski, które mogą podrażniać przełyk i dalsze części układu pokarmowego. Środek całkowicie bezpieczny, można podawać dzieciom i kobietom w ciąży oraz karmiącym.

KONFITURA Z PŁATKÓW DZIKIEJ RÓŻY

płatki kwiatów dzikiej róży

cukier (najwygodniej będzie ucierać z cukrem pudrem)

proporcja waga płatków : 2 x tyle wagi cukru

można dodać sok wyciśnięty z cytryny (opcjonalnie)

Białe końcówki płatków mają lekką goryczkę, więc dobrze jest je odciąć nożyczkami, ale nie jest to konieczne. Płatki tradycyjnie ucieramy w makutrze, długo i dokładnie (około 20 minut), jest to czynność dosyć żmudna, ale smak konfitury ją rekompensuje. Jest też szybka alternatywa, do ucierania można użyć miksera. Konfiturę wkładamy wyparzonego słoiczka i trzymamy w lodówce do miesiąca, albo pasteryzujemy.

Konfiturę możemy wykorzystać do wypieków.



ŚLIMAKI Z PŁATKAMI RÓŻY – BŁYSKAWICZNE CIASTECZKA

arkusz gotowego ciasta francuskiego

100 ml konfitury z płatków dzikiej róży

Ciasto francuskie wyciągamy z lodówki, delikatnie rozwijamy rulon, smarujemy cienko konfiturą na całej powierzchni i zwijamy. Ważne, aby zwijać luźno, zostawiając przestrzenie, żeby ciasto podczas pieczenia mogło wyrosnąć.



Rulon kroimy na 1 cm kawałki, które układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, zachowując odstępy między ślimakami. Pieczemy w temperaturze 180°C przez 20 minut.

Fot ślimaki

PLACKI KWIATOWE Z PŁATKAMI RÓŻY

Patrz przepis na placki kwiatowe z bzem czarnym.

SOSNA ZWYCZAJNA



Jest bardzo pospolitym drzewem w polskich lasach. Jadalne są młode pędy, kwiatostany, igliwie i podkorze wszystkich gatunków. Według legend bory sosnowe zamieszkiwał diabeł Boruta (brat wierzbowego Rokity), po staropolsku sosna nazywała się boruta. Od lutego do kwietnia możemy zebrać młode zielone gałązki pędy – przyrosty z pączkami. Można je zjadać prosto z drzewa, są orzeźwiające. Najwygodniejsze dla nas i najbezpieczniejsze dla drzew będzie ucinanie pędów nożyczkami/sekatorem, aby rany roślin szybko się zabiły. Zwracajmy tylko uwagę, aby nie ścinać wiele przyrostów z jednego drzewa oraz nie sięgać po pędy z wierzchołka, zablokowalibyśmy tym wzrost drzewa (choć we własnym ogródku może to być wskazane). Pędy sosny są bogate w witaminę C, upłynniają zalegającą wydzielinę śluzową w układzie oddechowym, osuszają oskrzela i mają działanie odkażające oraz rozszerzające drogi oddechowe ułatwiając oddychanie. Wzmagają krążenie krwi, rozgrzewają, zwiększają wydzielanie moczu i potu, zmniejszają gorączkę. Szczególnie polecane są alkoholowe i olejowe wyciągi oraz wywar na gorącym mleku¹.

SYROP Z PĘDÓW SOSNY

Pędy drobno kroimy i kolejno warstwami wkładamy do słoika: porcja sosny skropiona spirytusem, ugniatamy np. drewnianą łyżką i następnie posypujemy cukrem. W tej kolejności wypełniamy słoik, następnie dolewamy pół szklanki ciepłej wody, najlepiej zakwaszonej łyżeczką witaminy C w proszku. W kwaśnym środowisku proces ekstrakcji składników przebiega efektywniej. Słoik zakręcamy i odstawiamy w ciepłe, nasłonecznione miejsce na około tydzień. Codziennie potrząsamy słoikiem, aby składniki się mieszały. Alkohol nie jest niezbędny, ale jest nośnikiem aktywnych substancji sosny, bez niego również syrop się uda, choć nie będzie tak bogaty.



Po tym czasie odlewamy syrop, który należy przechowywać w chłodnym i ciemnym miejscu i spożyć w ciągu 2-3 tygodni w postaci pysznego dodatku do kawy lub innych napojów, czy wypieków.

Pędy pozostałe z syropu możemy wykorzystać na różne sposoby:

- otując w mleku, które wypijamy,
- krótko zagotowując w niewielkiej ilości wody. Odstawiamy na dobę, przecedzamy, powstały odwar podgrzewamy i od razu gorący przelewamy do butelek i pasteryzujemy na sucho (gorące zawijamy w koc i zostawiamy na noc),
- robiąc nalewkę



¹ <http://www.gramzdrowia.pl/dr-henryk-rozanski/fitoterapia-ziololecznictwo-ziola-drzewa-krzewy/sosna-zwyczajna-pinus-sylvestris-pinaceae.html>

Zalewamy czystym alkoholem o mocy około 70% (pół na pół wódki i spirytusu), zostawiamy na miesiąc, następnie przecedzony płyn przelewamy do butelek i zapominamy o nich aż do zimy:)



Męskie kwiatostany sosny wyrastają po kilka na końcach gałęzi, wyglądają jak miniaturowe kolby kukurydzy. Można ich używać tak jak powyżej, również mieszając z pędami, ale szczególnie warto zwrócić na nie uwagę. Przed pojawieniem się pyłku są wyśmienite na surowo. Wystarczy odłamać je od gałęzi i zjeść, albo dodać do sałatki.

Kiedy pojawi się pyłek, dobrze będzie go zebrać. Zapewne większość z nas zna ten żółty pył, czasem uciążliwy, osadzający się na samochodach, widoczny w kałużach. Pozyskajmy go dla własnego dobra. W tym celu potrząsamy gałązką i pyłek strzepujemy do naczynia, które pod nią trzymamy. Pyłek jest znakomitym środkiem na skaleczenia i problemy skórne. Rana szybko się zasklepi, kiedy posypiemy ją pyłkiem.



Przez cały rok możemy zbierać igły z różnych gatunków sosen, a także jodły, modrzewia i świerku, do przyrządzenia herbaty.

Igły z kilku młodych gałązek drobno kroimy i miazdżymy bokiem noża lub w moździerzu (można zmielić w maszynce do mięsa), zalewamy wrzątkiem i parzymy do 10 minut, koniecznie pod przykryciem, aby zatrzymać cenne olejki eteryczne. Herbatę najlepiej pić od razu gorącą, aby się dodatkowo inhalować.

ŚLĄZ LEŚNY (DZIKI)



ŚLAZ LEŚNY (DZIKI)

Malva sylvestris jest pospolitą rośliną, występuje na przydrożach, przychaciach, na łąkach i ugorach, w starych ogrodach. Kwitnie od lipca do września. Podobnie jak ślaz zaniedbany zawiera śluzy - ok. 8% glikozyd – syringidynę, garbniki, antocyjany, karoten, sole magnezowe i wapniowe, kwasy, witaminy. Napar, macerat i odwar ze ślazów działają osłaniająco (powlekająco), przeciwzapalnie, przeciwbiegunkowo, żółciopędnie, regulują wypróżnienia¹. Całe ziele jest bardzo smaczne.

FARSZ / PASTA DO KANAPEK ZE ŚLAZU, PODAGRYCZNIKA I ŻÓŁTLICY Z TWAROGIEM

około 1 ½ l samych liści: ślazu, podagrycznika i żółtlicy

300 g twarogu

gomasio – przepis przy opisie wiesiołka lub sól, pieprz, np. kolorowy

Żółtlicę obrać z liści, łodygę odrzucamy. Umyte liście wszystkich roślin wrzucić do wrzątku i gotować 2 minuty, odcedzić, lekko odcisnąć. Masę zieloną posiekać w kratkę. W misce rozdrobnić twaróg, dodać liście, gomasio, sporo pieprzu, aby farsz był wyrazisty w smaku. Gotowym farszem nadziewać naleśniki, ale można go też wykorzystać jako pastę do kanapek.



¹ <http://www.gramzdrowia.pl/dr-henryk-rozanski/fitoterapia-ziololecznictwo-ziola-drzewa-krzewy/slaz-lesny-i-slaz-zaniedbany-malva-sylvestris-et-malva-neglecta-malvaceae.html>

TOPOLA



TOPOLA

W Polsce występuje kilka gatunków topoli *Populus* i ze wszystkich można korzystać. Surowcem zielarskim są pączki, które najlepiej zbierać wiosną, gdy są pokryte wonną lepłą żywicą, ale również wartość odżywczą mają pączki zbierane jesienią i w łagodne zimy. Suszyć należy w temperaturze pokojowej lub w lekko ogrzanym piekarniku (maksymalnie do 45 °C), z włączonym wentylatorem i uchylonymi drzwiczkami. Pączki dobrze wysuszone przechowywać w szczelnych słojach, w chłodnym i ciemnym miejscu.



Pączki topoli są bogate w żywice, olejek eteryczny, flawonoidy, woski, gumy, garbniki, kwas chryzynowy, mannitol, tłuszcze, kwas galusowy, kawowy, cynamonowy, salicylowy, propionowy, masłowy, jabłkowy, białka i glikozydy fenolowe (salicyna, populina, salikortyna). Ze świeżych pączków topoli można przygotować wyciągi olejowe, a także ekstrakty stężone, nalewki są zasobniejsze w salicylany niż wodne wyciągi. Osoby uczulone na kwas salicylowy nie powinny spożywać topoli.

HERBATKA Z FERMENTOWANYCH PĄCZKÓW TOPOLI

Zebrane pączki topoli wkładamy do słoika, szczelnie zakręcamy i odstawiamy na około 2-3 dni w ciepłe zacienione miejsce, aż sfermentują. Poznamy to po zmianie koloru pączków na zgniozłzielony i mocnym aromacie żywicy.



Po etapie fermentacji pączki należy wyjąć ze słoika i wysuszyć. Suszenie przeprowadzamy w temperaturze pokojowej lub w lekko ogrzanym piekarniku (maksymalnie do 45 °C), z włączonym wentylatorem i uchylonymi drzwiczkami. Pączki dobrze wysuszone przechowujemy w szczelnych słojach, w chłodnym i ciemnym miejscu. Napar z topoli



parzyć zalewając 1-2 łyżki pąków 1 szklanką wrzącego mleka (tłuszcz lepiej ekstrahuje salicynę) lub wody, odstawić na 10 minut (wodę na 20 minut), przecedzić, można dosłodzić miodem. Stosować przy grypie, przeziębieniu, przy gorączce, kaszlu, bólach stawów i mięśni.



TRZMIELINA



TRZMIELINA

Euonymus jesienią wydaje owoce wyjątkowej urody, zwracające uwagę. Dojrzałe torebki trzmieliny zwyczajnej są ciemnoróżowe, pękając wysuwają pomarańczowe nasiona. Owoce (całe torebki z nasionami) zbieramy we wrześniu i październiku, a potem można też zbierać same torebki, bez nasion. Zebrany surowiec można wysuszyć w miarę szybko lub przetworzyć w stanie świeżym. Syrop z owoców trzmieliny pobudza wydzielanie żółci, moczu i potu, czyli oczyszcza z produktów przemiany materii, wzmacnia i uszczelnia naczynia krwionośne. Wspomaga proces odchudzania, zapobiegając zaparciom i obrzękom oraz kumulacji chlorku sodu i toksyn w organizmie¹.

SYROP Z OWOCÓW TRZMIELINY²

½ kg owoców trzmieliny

½ kg cukru

2 łyżki kwasu askorbinowego

Trzmielinę dokładnie rozdrobnić krojąc nożem. Zagotować 1½ wody. Trzmielinę wsypać do wrzątku, dodać i ½ szklanki cukru. Zostawić na 12-24 godziny do maceracji, aż składniki się uwolnią. Na drugi dzień odcedzić sok, podgrzać do temperatury prawie wrzenia, dodać pozostały cukier, dobrze wymieszać i gorący przelać do wyparzonych butelek. Szczelnie zamknięte pozostawić do suchej pasteryzacji. Syrop jest kwaskowato-słodki, smaczny, dodawać do herbaty lub zażywać 2 razy dziennie po 1 łyżce.



¹ <https://rozanski.li/127/trzmielina-raz-jeszcze/>

² Według przepisu dra Henryka Różańskiego

WIERZBA



WIERZBA

Salix to drzewo będące ikoną polskiego krajobrazu. Według podań ludowych we wnętrzach starych wierzb zamieszkiwał diabeł Rokita - strażnik mokradeł. Z każdego gatunku wierzby możemy zrobić pyszną herbatę (wykorzystując kwiaty-bazie, młode liście i korę z gałązek). Związki zawarte w naparze to flawonoidy, kwasy organiczne i salicylany, czyli naturalna aspiryna. Ma działanie przeciwzapalne, przeciwgorączkowe i ściągające oraz lekko uspokajające¹. Osoby z alergią na kwas salicylowy nie powinny wierzby spożywać.



HERBATA Z FERMENTOWANYCH KWIATOSTANÓW WIERZBY

Wiosną zebrać kotki wierzbowe, jak najmniej rozwinięte. Zebrany materiał zielarski w domu/na balkonie rozkładamy na papierze lub ściereczce, aby ewentualne robaczki sobie poszły. Po około godzinie robimy przegląd, sprawdzamy, czy nie ma zanieczyszczeń (pajęczków, muszek, nadpsutych kwiatów itp).



Następnie kwiaty-bazie należy lekko zmiażdżyć, aby puściły soki, które przyspieszą fermentację. Wygodnie to zrobić wałkiem do ciasta. Kotki ciasno ubijamy w czystym słoju, szczelnie zakręcamy. Słój ustawiamy w zacienionym i ciepłym miejscu na 1-3 dni w temperaturze ponad 20°C. Sprawdzamy codziennie zmianę zapachu, z fermentowanej wierzby uwalnia się piękny miodowy aromat. Kiedy uznamy, że jest intensywny, można przystąpić do suszenia. Najlepiej suszyć w piekarniku przy uchylonych drzwiczkach w temperaturze nie wyższej niż 50 °C. Możemy jednocześnie wysuszyć dwie bla-

chy kwiatów rozłożonych pojedynczą warstwą używając termoobiegu. Po wstępnym wysuszeniu kwiatów, przez kilka dni trzeba dosuszyć je w przewiewnych woreczkach np. na kaloryferze. Gotową herbatę szczelnie zamkniętą przechowujemy w suchym i ciemnym miejscu. Herbatę wierzbową zalewamy wrzątkiem, parzymy pod przykryciem około 10 minut. Pijemy od razu po zaparzeniu, temperatura naparów z roślinnych surowców salicylowych podczas przyjmowania doustnego powinna wynosić minimum 50°C. Składniki czynne są wtedy lepiej wchłaniane. Herbata jest pyszna, o miodowo-lnianym smaku.



¹ <https://rozanski.li/438/wierzba-salix-w-praktycznej-fitoterapii/>

WIESIOŁEK



WIESIOŁEK

Oenothera, w naszym kraju spotkać można około 30 gatunków wiesiołka, z których najpowszechniejszy jest wiesiołek dwuletni. Rośnie on dziko na polach, łąkach oraz w lasach. Surowcem jest ziele i nasienie wiesiołka. Ziele suszy się w temperaturze do 40 °C.

Wiesiołek zawiera flawonoidy, kauczuk, fitosterole, kwasy, garbniki, kwas gamma-linolenowy i kwas linolowy. Wiesiołki działają wzmacniająco, przeciwmiażdżycowo, przeciwcukrzycowo, ochraniająco wątrobę, regulująco na przemianę materii i gospodarkę hormonalną. Najpopularniejszym produktem z wiesiołka jest olej wyciskany z jego nasion. Zawiera on przede wszystkim bardzo cenne nienasycone kwasy tłuszczowe. Napar: 1 łyżkę nasion lub zmielonego ziela zalać 1 szklanką wrzącej wody lub gorącego mleka; odstawić na 20 minut, przecedzić. Pić 3-4 razy dziennie po 100-200 ml¹. Nasiona rozdrabniać bezpośrednio przed spożyciem, nie przechowywać zbyt długo zmielonych, gdyż nienasycone kwasy tłuszczowe należą do najmniej stabilnych i szybko ulegają utlenianiu. Po ugotowaniu jadalne są młode liście, pędy, zielone strąki oraz korzenie, które pokrojone na plasterki można przyprawić octem z oliwą, a kwiaty można dodawać do sałatek.



Gomasio – zdrowsza sól

Używana w kuchni japońskiej wytrawna przyprawa jest wytwarzana z niełuskanego sezamu i soli. Ziarna sezamu (najczęściej brązowego i czarnego) przed zmieszaniem z solą są opiekane. Czasami sól jest również prażona. Stosunek nasion sezamu do soli różni się w zależności od diety i upodobań smakowych, waha się od 5 części nasion sezamu do 1 części soli, aż do proporcji 15 : 1².

GOMASIO Z NASIONAMI SEZAMU, SIEMIENIA LNIANEGO I WIESIOŁKA

po 3 łyżeczki nasion sezamu, siemienia lnianego i wiesiołka

1 łyżeczka soli morskiej lub himalajskiej

Nasiona wiesiołka zbieramy jesienią, kiedy torebki nasienne będą otwarte. Ucinamy łodygę

¹ <http://www.gramzdrowia.pl/dr-henryk-rozanski/fitoterapia-ziololecznictwo-ziola-drzewa-krzewy/wiesiolek-oenothera-oenotheraceae.html>

² <https://en.wikipedia.org/wiki/Gomashio>

i nad szerokim naczyniem (a w terenie najwygodniej nad rozłożoną szeroką torbą) odwracamy do góry nogami i intensywnie potrząsamy, nasionka się wysypią. W domu warto surowiec przesiać przez sito z grubszyimi oczkami albo durszlak, aby oddzielić listki i łuski zanieczyszczające nasiona.



Nasiona uprażyć (1-2 minuty) na suchej patelni (siewię lniane strzela, więc patelnię trzeba przykryć). Cały czas poruszać patelnią, aby równomiernie się uprażyły, pilnować, żeby nie spalić nasion. Nasiona i sól przesypać do makutry lub moździerza i utłuc. Dobrze jest zostawić część ziaren w całości. Gomasio przechowywać w szczelnym słoiczku w lodówce i spożyć do 2 tygodni, potem zrobić świeże. Wyśmienicie smakuje z wieloma potrawami, zastępując sól (wszędzie tam, gdzie dodajemy sól do gotowego dania, poprawiamy gomasio).

W wersji jeszcze zdrowszej, nie niszczącej nienasyconych kwasów tłuszczowych zawartych w nasionach możemy gomasio zrobić z nasion nieprażonych.



ŻÓŁTLICA



ŻÓŁTLICA

Żółtlica – jest cenną rośliną leczniczą, a traktowana jako „chwast”, którego ogrodnicy pozbywają się ze swoich grządek. Rośnie na polach, pastwiskach, nieużytkach, przychaciach, zaniedbanych uprawach zbożowych. W Polsce występują dwa gatunki żółtlicy: żółtlica owłosiona *Galinsoga ciliata* i żółtlica drobnokwiatowa *Galinsoga parviflora*. Surowcem jest ziele żółtlicy, które zawiera witaminę C, potas, żelazo, krzem, kwasy organiczne, bioflawonoidy, przeciwzakrzepowe kumarynowce i poliacetyleny. Działa antybakteryjnie, przeciwzapalnie, przeciwalergicznie, detoksykująco na wątrobę, pobudza regenerację tkanek oraz reguluje przemianę materii¹. Młode pędy lub same listki można spożywać w formie sałatek z oliwą oraz przyrządzać po zmieleniu jak szpinak.

ŻÓŁTLICA Z MIESZANYMI KASZAMI

bukiet 20-30 łodyżek ziela żółtlicy (młodą wykorzystamy w całości, a ze starszej obrać liście i kwiaty, a łodygę odrzucić, może być tykowata)

200 g kaszy (najwygodniej użyć gotowej mieszanki kasz)

olej do smażenia

gomasio – przepis przy opisie wiesiołka lub sól

Zagotować wodę w garnku, na wrzątek wrzucić żółticę, po chwili odcedzić i pokroić na mniejsze kawałki. Kasze ugotować według zaleceń producenta. Kasze i żółticę przez 2 minuty przesmażyć razem na oleju, często mieszając. Doprawić gomasio. Podawać jako dodatek do obiadu.



¹ <https://rozanski.li/338/zltlica-galinsoga-w-ziololecznictwie/>

BIBLIOGRAFIA

Aichele Dietmar, Golte-Bechtle Marianne, Jaki to kwiat? Warszawa 1984

Andrzejewska-Golec Emilia, Babka zwyczajna - pospolity chwast i roślina lecznicza, [w:] „Panacea” Nr 2 (31), kwiecień-czerwiec 2010

Ellix Katz Sandor, Dzika fermentacja, Białystok 2017

Kujawska Monika, Łuczaj Łukasz, Sosnowska Joanna, Klepacki Piotr, Rośliny w wierzeniach i zwyczajach ludowych. Słownik Adama Fischera, Wrocław 2016

Łuczaj Łukasz, Dzika kuchnia, Warszawa 2013

Łuczaj Łukasz, Dzikie rośliny jadalne Polski: przewodnik survivalowy, Krosno, 2004

Mikulska Katarzyna, Bokła Artur, Zdrowie z natury. Kawy i herbaty z łąk i lasów, Bielsko-Biała 2019

Moszyński Kazimierz, Ludy zbieracko-łowieckie, Cieszyn 1996

Mowszowicz Jakub, Przewodnik do oznaczania krajowych roślin zielarskich. Warszawa, 1985,

Ożarowski Aleksander, Antonina Rumińska, Krystyna Suchorska, Zenon Węglarz: Leksykon roślin leczniczych. Warszawa, 1990

Strony internetowe

<https://rozanski.li>

<http://www.czytelniamedyczna.pl>

<http://www.gramzdrowia.pl>

<https://pl.wikipedia.org/>

<https://klaudynahebda.pl/>