

Wydawnictwo i druk:
CHEMIGRAFIA
ul. Baszkińska 1A, 38-400 KROŚNO
tel. 0-13-4322412

ISBN 83-90423-2-0

Łukasz Łuczaj

DZIKIE ROŚLINY JADALNE POLSKI PRZEWODNIK SURVIVALOWY

2002
CHEMIGRAFIA

Oddając tę książkę czytelnikowi chciałbym szczególnie podziękować zespołowi prowadzącemu zajęcia z przedmiotu Botanika Praktyczna na Wydziale Biologii Uniwersytetu Warszawskiego, z którym miałem wielką przyjemność współpracować, a szczególnie dr Hannie Werblan Jakubiec i dr Krzysztofowi Spalikowi. To oni rozbudzili we mnie zainteresowanie etnobotaniką.

Jestem także bardzo wdzięczny Janeczce i Michałowi Kacprzykom z Zawadki Rymanowskiej, w których gospodarstwie agroturystycznym często prowadziłem zajęcia z odżywiania się dzikimi roślinami w ramach tzw. zielonych szkół, za zachęcenie mnie do propagowania idei wykorzystania dzikich roślin w kuchni.

Wreszcie nie byłoby tej książki bez ożywczych dla mnie dyskusji na temat zbieracko-łowieckiego trybu życia ludów pierwotnych prowadzonych z badaczami starożytnych kultur, prof. Zygmuntem Krzakiem i dr Mateuszem Wiercińskim.

Wydawnictwo i druk:

CHEMIGRAFIA

ul. Białobrzaska 74, 38-400 KROSNO

Większość rysunków roślin w tej książce zaczerpnięto z klucza do oznaczania roślin Józefa Rostafińskiego (1850-1928). Ryciny z barszczem, kłokoczka, klonem, kokoryczką, konopiami, lilią, podagrycznikiem, psizębem i szczawiem wykonał Łukasz Łuczaj, a Sarah Luczaj narysowała krwiściągą, łopiana, ostrożeńca, pierwiosnka i ziarnopłona.

WSTĘP

Książka ta przeznaczona jest dla tych, którzy zainteresowani są wykorzystaniem dzikich roślin w odżywianiu. Zarówno dla tych z Czytelników, którzy chcieliby jedynie od czasu do czasu przyrządzić sobie sałatkę z roślin rosnących w ich trawnikach i ogrodach, tych, którzy chcieliby przez dłuższy okres czasu spróbować odżywiać się jak dzicy przodkowie, jak i dla tych, którzy są po prostu ciekawi, co można jeść w lesie i na łące.

W pracy tej zawarłem opisy potencjalnych sposobów użytkowania ponad tysiąca gatunków roślin rosnących dziko w Polsce lub w sąsiednich krajach strefy umiarkowanej. Książka ta nie obejmuje grzybów, bo według obecnej systematyki stanowią one odrębne od roślin i zwierząt królestwo. Jako że nasza ojczysta flora zawiera około dwa i pół tysiąca gatunków, tysiąc gatunków to bardzo dużo. Oznacza to, że praktycznie więcej niż co trzecia napotkana przez nas roślina może być nazwana rośliną jadalną. To bardzo optymistyczne. Użyłem słowa "optymistyczne", bo oprócz zwykłej poznawczej ciekawości chciałbym też nawiązać do tych emocjonalnych i instynktownych powodów zainteresowania umiejętnością przeżycia w dzikiej przyrodzie. Kiedy słyszymy o katastrofach i kryzysach dotykających naszą cywilizację, zastanawiamy się co byłoby, gdyby nagle nastąpił totalny kryzys funkcjonowania naszej światowej gospodarki, jak poradziłibyśmy sobie żyjąc z tego co posadzimy, upolujemy albo zbierzemy w lesie. Dla człowieka pierwotnego, który uprawiał zbieracko-łowiecki tryb życia, las czy step były wielkim supermarketem, z którego można było brać do woli. Nie trzeba było mieć pieniędzy, a jedynie wiedzieć, co brać, jak brać oraz poświęcić większą ilość czasu niż my spędzamy robiąc w ciągu godziny zakupy na cały tydzień.

Mówiąc o społeczeństwach pierwotnych, zbieracko-łowieckich, pamiętać trzeba też o członie "łowiecki", regułą raczej było łączenie odżywiania się pokarmem zwierzęcym i roślinnym. Zwierzęta, szczególnie w wypadku obfitości ich występowania, przy niskim zagęszczeniu po-

pulacji ludzkiej były wspaniałym źródłem pokarmu bogatego w białko. Przeżyć dłuższy czas bez białka zwierzęcego można tylko przy zachowaniu bogatej diety złożonej z orzechów, roślin strączkowych, w połączeniu z owocami oraz zieleciną i korzeniami, czy wreszcie ziarniakami traw. Przy obfitości dużej zwierzyny prostsze było odżywianie się mięsem niż wydłubywanie z ziemi małych korzonków. Te ostatnie stanowiły jedynie przystawkę. Były jednak momenty w dziejach pewnie każdej społeczności ludzkiej, że zwierzyny z różnych powodów zabrakło i wtedy nawet miesiącami odżywiano się wyłącznie roślinami. Rośliny mają tę zaletę, że nie uciekają. Jeśli znamy walory większości gatunków występujących na jakimś obszarze jesteśmy zdolni o każdej porze roku znaleźć coś do jedzenia.

OSTRZEŻENIE

W książce tej zawarłem możliwie wszystkie znane informacje o jadalności krajowych gatunków roślin. Wiele z nich pochodzi z literatury etnograficznej o Indianach Ameryki Północnej, Eskimosach, ludach Syberii i innych ludach prymitywnych. Ludzie ci mieli trochę inne żołądki i żyli często w warunkach okresowych niedoborów pokarmów. Nie biorę więc odpowiedzialności za ich ostateczny wpływ na zdrowie Czytelnika. Niektóre z prezentowanych gatunków może nigdy i przez nikogo nie były wcześniej jedzone w Polsce. Dlatego zalecam ostrożność – jedząc każdy nowy gatunek zaczynajmy od niewielkiej ilości – jednego lub kilku liści, kłączy czy owoców. Jeśli nasz organizm toleruje go, można próbować zwiększyć dawkę. W końcu zaszkodzić nam może nawet cebula, czy agrest...

SKŁAD ROŚLIN

To co decyduje o wartości odżywczej roślin to ich skład chemiczny – możliwie duża ilość składników pokarmowych i możliwie mała ilość substancji trujących. Białka, cukry, tłuszcze zawarte są w niewielkich ilościach w każdej komórce roślinnej. Komórki roślinne otoczone są jednak grubą ścianą komórkową złożoną z celulozy, której nasz organizm nie trawi. Wiele komórek roślinnych przechodzi w stanie nienaruszonym przez nasz przewód pokarmowy. Jedynie zwierzęta czysto roślinożerne rozwiązały ten problem przez współpracę z mikroorganizmami

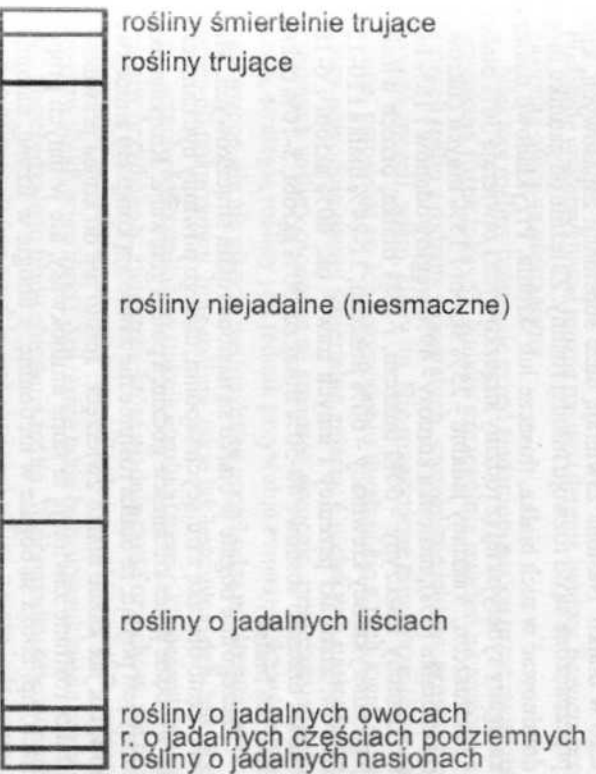
rozwijającym się w ich żołądkach (krowa) lub jelitach grubych (koń, królik). W czasie ewolucji rośliny wykształciły mechanizmy obrony przed roślinożercami. Są to kolce, ciernie, gruba skórka oraz substancje trujące.

W czasie prowadzonych przeze mnie warsztatów często zadawane mi jest pytanie: "czy widząc nową, nieznaną roślinę jesteśmy w stanie "wyczuć" jej skład chemiczny. Odpowiedź brzmi: "tak, ale do pewnego stopnia". Wyposażeni jesteśmy w zmysł smaku, który jest wspinałym, przenośnym laboratorium. Smak słodki oznacza obecność cukrów prostych. Smak słony, koncentrację soli mineralnych, szczególnie chlorków. Smak kwaśny, odczyn pokarmu (obecność kwasów). Smak gorzki daje nam możliwość wykrycia wielu alkaloidów (zwykle trujących, w mniejszych ilościach leczniczych). Nasze upodobania smakowe są wynikiem podświadomej chęci optymalizacji składu naszego pokarmu. Oczywiście możemy czasem zostać oszukani. Słodziki to substancje słodkie, które nie zawierają cukru. W korzeniach roślin z rodziny złożonych możemy także natknąć się na inulinę, która nie jest przyswajana przez organizm i powoduje wzdęcia. Co gorsze, możemy nie wyczuć obecności niektórych substancji trujących, szczególnie w wypadku grzybów. Większość zielonych roślin trujących ma wyraziście gorzki smak i trudno jest zatruć się nimi na śmierć (oczywiście można się czasem pochorować), natomiast zjedzenie bardzo smacznego, nawet jednego muchomora sromotnikowego (miałem kiedyś kęs w ustach, przez pomyłkę!) wysłała nas na tamten świat. Oczywiście nie wszystkie gorzkie pokarmy są trujące. Zjedzenie większej ilości surowych żołądki spowoduje jedynie zaparcie lub lekki ból głowy, nie mówiąc o kawie, która dla wielu z nas jest chlebem codziennym. Dorosły człowiek potrzebuje w ogóle pewnej dawki gorzkiego smaku, stąd popularność kawy, czy kaw zbożowych. Gorzkie pokarmy zawierają prawie zawsze substancje, które mają działanie lecznicze, np. bakteriostatyczne, bakteriobójcze, stymulujące lub regulujące działanie różnych narządów itd.

Drugi zmysł, który pomaga nam wykryć pewne substancje, to węch. My ludzie, podobnie jak ptaki, jesteśmy wzrokowcami, potrafimy jednak, przy pewnej praktyce wywęszyć wiele rzeczy. Większość naszych krewnych, ssaków, to zdecydowani węchowcy. Potencjał węchu jest olbrzymi. Wiele motyli nocnych potrafi namierzyć swojego partnera z

odległości kilku kilometrów na podstawie jednej cząsteczki feromonu. Potencjał węchu człowieka jest zapomniany. Nikt nas tego nie uczy. Wiele rzeczy robimy nieświadomie. Potrafimy wyczuć zapach zgnilizny, czy przyjemny zapach perfum (zawierających różne lotne olejki o działaniu bakteriobójczym lub wręcz zwierzęce feromony). Zmysł węchu jest silnie zależny od tła. Po przebywaniu przez dłuższą chwilę w zasmrodzonym pomieszczeniu nie będziemy czuli nic. Zwykle nie doceniamy też jak silny zapach ma współczesny człowiek myjący się mydłem i używający perfum. Człowiek nie używający mydła może wyczuć jego zapach w lesie już z odległości 10 m! Węch pozwala nam rozpoznać substancje podobne do znanego nam wzorca, którego właściwości znamy. Znając orzeźwiający i bakteriobójczy zapach mięty, rzeplika, lebiodka i lubiący te zapachy, możemy odkryć nowe rośliny w nieznanym kraju, które mają podobne właściwości, np. eukaliptusy w Australii, czy pysznogłówkę w Ameryce.

Wiele osób zadaje mi pytanie, czy ta a ta roślina jest trująca. Okazuje się, że niełatwo jest na to pytanie odpowiedzieć. Większość roślin nie jest ani trująca, ani jadalna. Są niesmaczne i mało pożywne. Większość roślin ma jakieś właściwości lecznicze. Niewiele jest roślin naprawdę trujących, a tylko nieliczne są trujące śmiertelnie, w niewielkich ilościach (np. paru liści). Do takich najgroźniejszych należą szalej, szczwół, tojad, lulecznica, bielun, lulek, pokrzyk, cis, zimowit, ciemiężycy i wawrzynek. Koniecznie zapoznaj się z ich wyglądem zanim zaczniesz próbować wszystkie napotkane rośliny! Liście szczwołu i szaleju można pomylić z jadalnymi baldaszkowymi, a liście zimowitu z czosnkiem niedźwiedzim i kozibrodem. Liście jednej trzeciej gatunków naszej flory nadają się na sałatki lub gotowane papki, przynajmniej wtedy gdy są młode. Takie gatunki też zostały włączone do tej książki, choć chyba najważniejsze to zapoznać się z gatunkami, które mogą dostarczyć najwięcej "paliwa" naszemu organizmowi, w postaci białek, węglowodanów i tłuszczów. A takich gatunków nie ma wiele. Są to rośliny o jadalnych owocach, nasionach i kłęczach.



Proporcje w jadalności różnych gatunków roślin. Schemat na podstawie: Participating in Nature, J. Elpel.

NASIONA I SUCHE OWOCE

Nasiona mogą być otoczone mięsistą owocnią (np. śliwki), owocnia może być sucha (strąki fasoli), często też jest bardzo cienka lub zupełnie połączona z nasieniem (orzechy, ziarniaki). Nasiona są częścią roślin, która swoim składem może nas najbardziej zbliżyć do mięsa, bogatego w białko. Nasiona zawierają dużo substancji zapasowych, które przeznaczone są do rozwoju młodej rośliny. Zależnie od gatunku mogą dominować w nich białka, tłuszcze lub skrobia. Przykładowo nasiona karagany syberyjskiej (z rodziny strączkowych) zawierają 36% białka, 12% tłuszczu, kasztany jadalne - 25% skrobi i 15% innych cukrów, a mało białka (3%), nasionka komosy - 49% węglowodanów i 16% białka, orzechy leszczyny - 60% tłuszczu, i 15% białka, orzech włoski i jego amerykańscy krewniacy - 60% tłuszczu, 21-24% białka i 10-15% cukrów, ziarniaki pszenicy i innych traw - ok. 60% skrobi i 6-18% białka, orzeszki sosnowe 40-50% tłuszczu, 30% skrobi, 5-10% cukru i 10-15% białek.

Szczególnie bogate w białko są nasiona roślin strączkowych. Mają one często otoczkę z trujących saponin, dlatego powinny być namoczone w wodzie przez kilkanaście godzin, a potem gotowane. Rozpowszechniony jest pogląd, że białka roślinne nie zawierają kompletu aminokwasów, tak jak każde białko zwierzęce. Jest to nie do końca prawdziwe. Białka roślinne zawierają te same aminokwasy, ale w innych proporcjach, np. zboża są bogate w metioninę, a ubogie w lizynę, natomiast rośliny strączkowe ubogie w metioninę, a bogate w lizynę. Dlatego w wielu krajach tradycyjnie łączy się potrawy zbożowe (np. ryż, chleb, podplomyki) z potrawami z roślin strączkowych (fasola, groch, soczewica, soja). O ile jesteśmy jednak w stanie zaspokoić nasze potrzeby energetyczne przy pomocy różnorodnej diety z nasion, owoców i korzeni roślin, na pewno zaspokoimy także nasze zapotrzebowanie na białko. Tak naprawdę głównym problemem przy odżywianiu się samymi roślinami jest zdobycie odpowiedniej ilości cukrów i tłuszczów, jak też witaminy B12 (obecnej głównie w mięsie). Kilkuletnie zapasy tej ostatniej są na szczęście magazynowane w wątrobie.

Oprócz białka nasiona zawierają często dużo tłuszczów. Szczególnie dużo tłuszczu zawierają orzechy (orzech włoski, leszczyna, buk)

oraz nasiona słonecznika i kłokoczki, a także pestki derenia jadalnego i derenia świdwy. Dzikie amerykańskie gatunki orzechów mają zdrewniałe części orzecha trudne do oddzielenia od jadalnego jądra. Indianie zbierali więc duże ilości orzechów, miażdżyli je razem ze zdrewniałymi ściankami (odrzucając jedynie zielone łupiny) i gotowali z wodą. Wypływający na powierzchnię tłuszcz zbierano łyżką, a resztę odrzucano. Podobnie wykorzystywać można nasiona derenia świdwy, bowiem reszta nasiona i owoc są niesmaczne.

Niektóre rośliny bronią się przed zjadaniem nasion przez zwierzęta i produkują różne toksyny. Należy szczególnie uważać na nasiona niektórych roślin z rodziny różowatych, szczególnie jabłoni, gruszy, brzoskwini, moreli, wiśni, śliwy itp. Nie rozgryzione mogą przejść nie strawione, natomiast po ich rozgryzieniu uwalnia się z nich kwas pruski, który powoduje nawet śmiertelne zejścia. Co ciekawe nasiona wspomnianych roślin otoczone są smaczną owocnią, przyciągającą zwierzęta, strategią rośliny jest jednak przywabić zwierzęta, które połykają całe owoce, ale nie niszczą nasion, które przechodzą nie strawione przez przewód pokarmowy. Inne rośliny, takie jak leszczyna, dąb, buk, kasztan i orzech, wykształciły w trakcie ewolucji niezwykle pożywne nasiona, aby przyciągnąć zwierzęta, które zjadają część orzechów, ale pozostałą część przenoszą na znaczne odległości, robiąc z nich spiżarnie (myszy, sójki, wiewiórki). Spiżarnie takie były wyszukiwane przez ludzi. Oszczędzało to trudu zbierania roślin. W przypadku myszy oprócz nasion zawierają one zwykle dużo korzeni roślin, często jadalnych.

OWOCE

Botanicznie owocami są i ziarniaki traw, i żołądzie, i mięsiste owoce śliwy. W tym rozdziale omówione zostaną tylko owoce w potocznym tego słowa znaczeniu, tzn. owoce mięsiste, lub mięsiste niby-owoce (poziomka, malina) będące np. wytworami dna kwiatowego lub zbiorem malutkich owoców. Owoce mięsiste wykształciły się jako przystosowanie do rozsiewania przez zwierzęta. Zwierzęta jedzą owoce, a nasiona wydalają z kałem, często po przeniesieniu na dalszą odległość. Owoce mięsiste są więc produktem roślinnym specjalnie zaprojektowanym przez naturę do konsumpcji. Mają zwykle przyjemny smak, przynajmniej dla części zwierząt. Można je podzielić na dwie grupy. Do pierwszej należą

owoce zawierające dużo cukrów prostych, bardzo słodkie. Zwykle utrzymują się krótko na roślinach i szybko psują się. Są najbardziej poszukiwane przez zwierzęta i ludzi. Należą tu porzeczką, czereśnia, poziomka, winorośl. Niektóre bogate w cukry owoce mogą utrzymywać się dłużej dzięki obecności substancji hamujących procesy fermentacji i gnicia, np. tanin u tarniny, kwasu jabłkowego u dzikich jabłek, kwasu cytrynowego w cytrynie. Drugą grupę owoców stanowią te długo, prawie do wiosny, wiszące na roślinach. Zawierają one mało cukrów, są jednak czasem bogate w tłuszcze, np. owoce głogu. Nie są więc dobrą pożywką dla drobnoustrojów i mogą stanowić bazę pokarmową dla ptaków w zimie. Takie "zimowe" owoce (głóg, jarzębina, kalina) są często mało atrakcyjne smakowo dla człowieka i wymagają specjalnego przygotowania np. gotowania, odgoryczania, mogą też być wręcz trujące (ligustr).

Wiele mięsistych owoców stanowi jeden z najcenniejszych w przyrodzie rodzajów pożywienia. Zawierają łatwo przyswajalne cukry, witaminę C (czasem także witaminę A) oraz cenne dla metabolizmu kwasy i mikroelementy. Coraz bardziej popularne są diety frutariańskie (jedzenie jedynie owoców i nasion). Propagatorzy tych diet podkreślają jak łatwostrawne są owoce i jeśli jemy ich odpowiednio dużo, zawierają idealną proporcję cukrów i białek. Dla naszych krewniaków, małp, owoce są podstawowym składnikiem menu (obok drobnych zwierząt, jajek i owadów).

Główny problem przy odżywianiu się dzikimi owocami stanowi nieregularna ich dostępność w przyrodzie (poza tropikami), w klimatach okresowo chłodnych lub suchych są dostępne tylko w lecie i jesieni, lub na przełomie pory wilgotnej i suchej. Oczywiście można owoce konserwować i przechowywać na później. Metodą, którą najczęściej stosowały różne prymitywne ludy było suszenie. Czasami owoce suszono całe (winorośl, porzeczką), krojono na plasterki (jabłka) lub ugniatano w kulki lub placuszki z wielu drobnych owoców, które suszono na słońcu (jeżyny, czeremcha, świdośliwa). Indianie w swoich potrawach często łączyli suszone owoce z mięsem, które gotowali w formie słodkawego gulaszu.

Z owoców dziko występujących w Polsce, oprócz znanych także z ogrodów jabłek, gruszek, czereśni, malin, poziomek, porzeczek, trzeba

wymienić też borówki, tarninę, bez czarny, berberys, rokitnik i czeremchę. Rośliną jadalną jest też bez koralowy, ale dopiero po podgotowaniu. Z roślin ozdobnych smaczne jadalne owoce mają świdośliwa, mahonia, dereń jadalny, aktinidia (kiwi).

CZĘŚCI PODZIEMNE

Korzenie, kłącza, cebule i bulwki roślin mają tę wielką zaletę, że można je wykopać z ziemi w chłodnej porze roku (o ile wiemy gdzie ich szukać, a ziemia nie jest zamrznięta), kiedy roślina pozbawiona jest zielonych części. Ponadto łatwo je przechowywać, na świeżo w chłodnym ciemnym miejscu, lub po ususzeniu.

W częściach podziemnych rośliny gromadzą często dużą ilość substancji zapasowych wyprodukowanych w poprzednich sezonach, używanych do wzrostu na wiosnę. Najczęstszym materiałem zapasowym w korzeniach jest skrobia. Skrobia jest wielocukrem złożonym z wielu cząsteczek glukozy, podstawowego cukru w metabolizmie. Skrobia jest łatwo rozkładana przez organizm człowieka. Stanowi więc szybko dostępne paliwo energetyczne. Rośliny z rodziny złożonych *Asteraceae* mają inną substancję zapasową – inulinę, także wielocukier, ale złożony z cząsteczek fruktozy. Inulina nie jest niestety przyswajana, zalegając w jelitach ulega fermentacji, przy której powstają gazy. Na szczęście, oprócz inuliny w korzeniach tych znajdują się jeszcze mniejsze ilości innych substancji odżywczych, dlatego warto jeść korzenie roślin z rodziny złożonych, np. łopianu, ostrożeńca, czy topinamburu. Poza tym inulina stanowi podstawowy pokarm dla symbiotycznych bakterii jelitowych (tych obecnych w jogurtach) ułatwiających przyswajanie wielu substancji, np. wapnia.

Podziemne części wielu roślin zawierające skrobię mogą być jedzone po umyciu i czasem obraniu ze skórki nawet na surowo, nie zawierają bowiem trujących substancji. Należy tu pałka wodna, marchew, pasternak, kminek. Większość dzikich gatunków zawiera w korzeniach dużo włókien. Tak więc marchew dzika, pomimo że przyjemna w smaku, jest dużo trudniejsza w "obróbce", niż marchew ogrodowa. Włókniste korzenie można gotować całe, a potem żuć jak gumę i wypluwać, zaś wywaru używać do robienia zup. Można też korzenie od razu posiekać na paromilimetrowe plasterki i włókna połykać (to tylko celuloza – jak w otrębach). Są jednak rośliny, które zniechęcają amatorów na swoje organy, takich jak myszy, dzik, czy ludzi, przez magazynowanie ra-

zem ze skrobią trujących substancji często wyczuwalnych w smaku jako gorzkie. W większości wypadków rośliny te można jeść po ugotowaniu, czasem kilkakrotnym i połączonym z odlaniem wody, płukaniu roztworem popiołu drzewnego lub zwyczajnie po upieczeniu w żarze ogniska, albo tylko po ususzeniu. Takie rośliny, o bogatych w skrobię organach, wymagające przyrządzenia, to np. ziemniak, obrazki, orlica, lilia, kokorycz, kokoryczka.

DZIKIE ROŚLINY EUROPY ŚRODKOWEJ O PODZIEMNYCH ORGANACH BOGATYCH W SKROBIĘ I INNE PRZYSWAJALNE CUKRY

gatunki jadalne nawet na surowo

Marchew *Daucus*

Pasternak *Pastinaca*

Pałka *Typha*

Sitowie *Scirpus (Schoenoplectus)*

Kminek *Carum*

Groszek bulwiasty *Lathyrus tuberosus* (bulwki)

Groszek skrzydłasty *Lathyrus montanus* (bulwki)

Perz właściwy *Agropyron repens*

gatunki wymagające gotowania

Kukułka *Dactylorhiza*

Lilia *Lilium*

Psiząb *Erythronium*

Storzycz *Orchis*

Świerżabek bulwiasty *Chaerophyllum bulbosum*

Dwulistnik *Ophrys*

Malwa ogrodowa *Alcea*

Prawoślaz *Althaea*

Łączęń *Butomus*

Wszewłoga *Meum*

Strzałka *Sagittaria*

Koślaczek *Anacamptis*

Podkolan *Platanthera*

gatunki wymagające kilkakrotnego gotowania połączonego z suszeniem i/lub ługowaniem

Bobrek *Menyanthes*

Rdest wężownik *Polygonum bistorta*

Grażel *Nuphar*

Kokorycz *Corydalis*

Kokoryczka *Polygonatum*

Obrazki *Arum*

Orlica *Pteridium aquilinum*

Skrzyp *Equisetum*

Żabieniec *Alisma*

Krwiściąg lekarski *Sanguisorba officinalis*

LIŚCIE I ŁODYGI

Liście i łodygi zawierają dużo wody i nie trawionej przez człowieka celulozy (błonnik), ponadto niewielkie ilości cukrów i białek, oraz witaminy (szczególnie C i kwas foliowy). Celuloza jest wielocukrem, którego łańcuchy są rozkładane na glukozę przez niektóre wiciowce i pierwotniaki. Przeżuwacze (np. krowa, wielbłąd, koza) mają wielkie żołądki, w których zjedzone liście są rozkładane przez te mikroorganizmy, ulegające w dalszych częściach żołądka strawieniu. Przeżuwacze więc trawia mikroorganizmy a nie trawę! Królik, aby strawić zjedzone rośliny pożera swoje odchody, tak że rośliny przechodzą dwa razy przez jego przewód pokarmowy. Człowiek (podobnie jak świnia) nie jest przystosowany do odżywiania się liśćmi i gałązkami. Jesteśmy w stanie wykorzystać jedynie znikomą ilość energii zmagazynowanej w tkankach tych organów. Oczywiście częste jedzenie liści jest zdrowe (dostarczają nam witamin), a obecna w nich celuloza ułatwia przemieszczanie jedzenia w przewodzie pokarmowym. Większe ilości liści jedzono w okresach głodu i niedostatku. Z liści organizm jest w stanie wydobyc niewielkie ilości cukrów, poza tym ludzie mieli pełne żołądki.

Liczba gatunków o jadalnych liściach, czyli tych liściach które nie zawierają jakichś szkodliwych substancji i są smaczne, jest niezliczona. Jadalność większości gatunków zależy od wieku liści. Młode kilkudniowe liście buka są delikatne i mają kwaskowaty smak, z wiekiem robią się twarde i gorzkawe. Przykłady można by mnożyć. Są też gatunki, których liście lub pędy są niejadalne na surowo (np. pastorałowato zwinęte młode liście wielu gatunków paproci), ale stają się jadalne po ugotowaniu.

Liście są też podstawowym materiałem na herbatki. Napoje z liści są przyrządzane także (a właściwie głównie) z gatunków, które zawierają wiele substancji czynnych, które w większych ilościach mogłyby być nawet toksyczne (herbata, lebiodka, mięta, krwawnik, bylica itd.). Herbatka zrobiona z kilku listków dostarcza nam więc odpowiednich ilości pewnych substancji działających pobudzająco, uspokajająco, odświeżająco, leczniczo itp.

Są gatunki, których liście są gorzkie i dla wielu osób niesmaczne (np. mniszek, cykorja). Nabierają one łagodniejszego smaku po "wybieleniu", czyli odcięciu ich od dopływu światła na parę dni (np. przykrywając doniczką lub obsypując ziemią).

Pamiętajmy, że robiąc sałatki z surowych liści łatwo możemy połknąć jaja pasożytów (najczęściej glisty). Trzeba je dobrze opłukać, i nie zbierać w pobliżu odchodów zwierząt. Bezpieczniejszą formą użytkowania liści jest gotowanie ich na papkę, jak szpinaku. Warto do takiej papki dodać masła i czosnku. Niektóre rośliny o ciekawym smaku na surowo (czosnaczek, czosnek niedźwiedzi, rdest pierprzowy) tracą go po ugotowaniu. Inne stają się jadalne lub smaczne dopiero po ugotowaniu (pokrzywa, barszcz). Warto po prostu trochę poeksperymentować. Rajem dla wielbicieli szpinaków i sałatek jest wiosna. Wtedy natulwiej o pyszne liście.

Liście mają też parę ważnych zastosowań. Mogą służyć zamiast talerzy i papieru śniadaniowego. W Indiach posiłki je się często na liściach bananowców, a w Anglii owijano dawniej masło liśćmi lepieźnika. Ponadto liście (oczywiście te pozbawione goryczy) służą do wykładania dołów do pieczenia mięsa lub korzeni.

KALENDARZ

Klimat Polski wyraża się w silnej cykliczności i podziale na pory roku. Inne rośliny i ich części są dostępne w różnych miesiącach.

Wczesną wiosną, jak tylko stopnieje śnieg, a ziemia odmarznie, zaczynają się pojawiać pierwsze zielone rozetki liści, które czasem rosną już pod śniegiem. Są lata, kiedy już w lutym znajdziemy wychodzące z ziemi, stulone pędy pokrzywy, liście ziarnopłonu, szczawika, szczawiu. Prawie przez całą zimę możemy znaleźć w strumykach zielone listki rzeżuchy. Smaczną herbatkę (zawierającą witaminę C) można parzyć z igieł jodły, sosny i świerka. O ile ziemia nie jest zamrznięta i wiemy czego i gdzie szukać, możemy zabrać się za wykopywanie kłączy pałki wodnej, marchwi, pasternaku, perzu, orlicy. Marzec to zwykle okres kiedy drzewa puszczają soki. Sok z klonu, brzozy, i wielu innych drzew można zbierać podstawiając naczynie pod rurkę wbitą w drzewo lub nacięcie w kształcie litery "V". Wiele ludów pierwotnych jadło też wiosenną miazgę i łyko drzew. Chodzi tu o warstwę pomiędzy korą a drewnem. Na wiosnę jest ona pełna słodkiego soku. Można ją kroić na kawałeczki jak makaron. Nie jest to coś co zachwyca podniebienie, ale zawiera cukry – paliwo naszego organizmu.

Późną wiosną możemy wykorzystywać już dziesiątki gatunków roślin. Liście są młode, soczyste i wyjątkowo pyszne. Łatwiej też zlokalizować rozetki roślin o smacznych korzeniach.

Lato daje nam trochę owoców – poziomki, porzeczki, czereśnie, czeremchę. Można je suszyć na zimę. Liście wielu gatunków robią się gorzkie lub łykowate, ale zawsze można znaleźć jakieś młode pędy, albo smaczne rodzaje liści. Łatwo wzbogacić wtedy dietę o grzyby, owady i inne zwierzęta.

Jesień daje nam wielkie bogactwo owoców, ale liście są coraz starsze i mniej smaczne. Zapasy pokarmu zostały za to zgromadzone w korzeniach.

JAK ZBIERAĆ I PRZYGOTOWYWAĆ JEDZENIE

Nie zbieraj z natury roślin chronionych, oraz takich które wydają Ci się rzadkie w danej okolicy. Zawsze pozostawiaj większość roślin danego gatunku nietkniętą. Liście roślin do surowych sałatek starannie myj (jaja glist!), szczególnie dokładnie te z wiglotnych łąk i bagien (możli-

wość zarażenia motylką). Staraj się zbierać każdy gatunek do osobnego naczynia, czy worka, zaoszczędzisz sobie pracy przy przygotowaniu potrawy. Korzenie dzikich roślin warto drobno posiekać, zwykle są potwornie łykowane.

Książka ta prawie nie zawiera konkretnych przepisów. Głównym celem tego przewodnika jest ukazanie wszystkich krajowych jadalnych gatunków roślin. Sposoby ich wykorzystania nakreśliłem ogólnie. Każdy kto umie ugotować zupę jarzynową i obrać marchewkę może poeksperymentować z dzikimi roślinami. Oto kilka najważniejszych sposobów przyrządzania roślin.

Surówki. Liście i korzonki wielu roślin są bardzo smaczne na surowo. Trzeba tylko rośliny umyć i drobno posiekać. Warto próbować łączyć różne gatunki, tak jak łączymy na przykład kapustę, marchewkę i cebulę. Do roślin o łagodnym smaku, np. rozspunka, funkia czy lipa, można dodawać do smaku liście o ostrym smaku, np. rzeżuchę czy czosnek niedźwiedzi. Jedzenie surowych roślin pozwala wykorzystać większość mikroelementów, witamin i różnych substancji czynnych obecnych w roślinach.

“Szpinaki” (Papki). Liście roślin można gotować z małą ilością wody, bądź tłuszczu, w rodzaj papki. Najczęściej przyrządzaną w ten sposób rośliną w naszej kuchni jest szpinak. Dla większości liści wystarczy 5-10 minut gotowania na małym ogniu. Zabieg ten zmiękcza liście, czasem też rozkłada jakieś toksyczne składniki. Z drugiej strony w roztworze zachowuje się wiele cennych substancji. Przygotowując szpinaki z niektórych trujących na surowo roślin np. kaczęńca (przed jego kwitnieniem) wodę z gotowania trzeba odlać, zabieg powtórzyć i gotować rośliny aż przestaną być gorzkie (dla kaczęńca – ok. 1 godzina gotowania). Papki można przyprawiać np. czosnkiem, solą, pieprzem itp. Bardzo smaczne papki otrzymujemy np. z pokrzywy i barszczu zwyczajnego. Naczyniami ludów pierwotnych były często jedynie pudełka z kory i skórzane worki. Sosy, papki i zupy gotowano w nich często przez wrzucanie rozgrzanych do czerwoności kamieni do potrawy. Pierwsze wrzucano kilka kamieni, a potem w miarę jak ochładzały się dodawano po jednym nowym, wyjmując stare. Może to nas przerażać, ale jest to bardzo efektywna metoda, odparowywano w ten sposób nawet wodę z syropu klonowego. Nie przejmowano się wcale obecnością drobnych okruchów kamieni i piasku.

Zupy warzywne. Tradycyjnym słowiańskim określeniem na zupę jest "polewka". Do dziś zupa z kilku gatunków warzyw stanowi częsty element naszego obiadu i pojawia się na polskich stołach 1-2 razy w tygodniu. Nie jest ona importem z innych kuchni, ale rdzennie słowiańską potrawą. W czasach prehistorycznych głównym składnikiem takich polewek był u nas barszcz zwyczajny. W mieszanych zupach należy używać jedynie roślin naprawdę jadalnych. Jeden liść rośliny o gorzkim smaku może nam zrujnować smak. W zupach warto łączyć liście i korzenie, np. liście barszczu i pokrzywy z korzeniami marchwi i pasternaku.

Kiszonki. Kisić można wiele zielonych roślin (wie o tym rolnik robiący kiszonki). Obecnie w naszym kraju przetrwał jedynie obyczaj kiszenia kapusty, ogórków i grzybów. Dawniej używano więcej gatunków roślin. Kiszenie było szczególnie popularne u ludów północy, był to sposób na przechowywanie dużych ilości roślin jako źródła witaminy C na okres wielomiesięcznych zim. Przykładowo Kjellman opisał następujące potrawy kwaszone u Czukczów.

1. roraut – czarnej barwy, z rocznych kwitnących pędów gnidosza sudeckiego *Pedicularis sudetica*.
2. jungaut – zielonej barwy, z gnidosza z dodatkiem *Halianthus peploides*.
3. ankaot – kwitnące roczne pędy *Halianthus peploides* i gałązki wierzby *Salix boganidensis* z piaskiem!
4. guit-guit – w trzech odmianach. Pierwsza z gałązek wierzby *Salix boganidensis*. Druga z liści lepiężnika *Petasites frigidus* z dużą domieszką liści skalnicy *Saxifraga punctata*, ulistnionych rocznych pędów wierzby *Salix boganidensis* oraz z pędów kwiatowych i ulistnionych *Cineraria palustris* i szczawioru alpejskiego *Oxyria digyna*. Trzecia z nadziemnych części rdestu *Polygonum polymorphum*.

Jak podaje Maurizo, jeszcze w roku 1912 w guberni wiackiej w Rosji (za Wołgą) chłopci kwasili materiał roślinny w dosyć osobliwy sposób:

"Beczka na ten cel przeznaczona stoi pod ściekiem z dachu chałupy, kładą zaś do niej różne odpadki jedzenia jak ziemniaki, kapustę, buraki, różne jarzyny i owoce. Pod jesień odstawia się tę beczkę, do której lała się woda z dachu; zawartość to marznie, to taje i kiśnie. Jedzą chłopci tę

kiszonkę także i na wiosnę i w lecie; zabierają pewną część z sobą, idąc na pole do pracy, w worku skórzanym, który zawiązują sznurkiem. Worki, leżąc na słońcu rozdymają się i przewracają z boku na bok. Mazistą tę masę kiszoną, o niepokąznym wyglądzie, zwanym w miejscowym dialekcie sałamachą, sałamatą i sałaputrą, jadają chłopcy z wielkim upodobaniem. W podobnie pierwotny sposób przygotowują chłopcy w Małopolsce w podgórskich okolicach kapustę szatkowaną. Kwaszą ją bowiem, jak gdzie indziej paszę dla bydła, w wykopanych w ziemi dołach i każdą warstwę przegradzają całymi nieszatowanymi głowami kapusty. Zapach, wydobywający się z dołów, zatrzuwa całą okolicę.”

Górale szwajcarscy kisili liście szczawiu alpejskiego *Rumex alpinus* i wiązów, a Japończycy kiszają pokrojone w plasterki młode pędy rdestowca japońskiego *Reynoutria japonica*. Wiele ludów Azji przechowuje w ten sposób także liście czosnku niedźwiedziego *Allium ursinum*.

Krócej kiszono liście i łodygi barszczu zwyczajnego. Zalewano je ciepłą wodą i kwaszono przypuszczalnie jedynie kilka dni. Częściowo zachodziła fermentacja mlekowa (jak w kiszonej kapuście), a częściowo alkoholowa. Po ugotowaniu dawało to potrawę stojącą pomiędzy naszą zupą, kiszoną kapustą i piwem!

Suszenie. Jest to bardzo cenna metoda w warunkach prymitywnych, bowiem suszone rośliny można przechowywać luzem, na kawałku kory, w woreczku czy garnku. Suszenie niestety powoduje rozkład niektórych cennych substancji odżywczych. Z drugiej strony dzięki suszeniu można pozbyć się niektórych trucizn, i ułatwić ono może przyrządzenie na przykład korzeni orlicy czy obrazków. Indianie bardzo często suszyli na słońcu drobne owoce (świdośliwa, czeremcha, borówka, bez dziki, porzeczeki, winorośl), roztarte w pierw i uformowane w rodzaj ciasteczek. Suszyli oni w swoich szałasach także części podziemne roślin, takich jak lilie, psieżyby, czy łopian. Można także suszyć zielone liście i pędy, np. młodych majowych pokrzyw. W naszej kuchni także występują suszone owoce (śliwki, jabłka, rodzynki), z których przyrządza się kompoty lub które dodaje się do bigosu.

Wybielanie. Często stosowanym sposobem zmiejszenia gorzkości liści do sałatek jest wybielanie. Białe bezchlorofilowe liście pozbawione są zwykle gorzkiego smaku (i większości cennych składników). Takie białe liście lub pędy rośliny wypuszcza po odcięciu jej na kilka, czy

kilkanaście dni od światła, przez obsypanie rośliny ziemią lub przeniesienie korzeni do ciemnej piwnicy. Najczęściej w ten sposób traktuje się szparagi, mniszka i cykorię.

Ługowanie. Metoda ta polega na namaczaniu lub gotowaniu roślin w roztworze o odczynie silnie zasadowym, otrzymanym przez rozpuszczenie w wodzie popiołu. Trujące substancje o odczynie kwaśnym (np. taniny) wiążą się z substancjami zawartymi w popiele i przechodzą do roztworu. Stosuje się tylko popiół z drzew liściastych. W wielu źródłach wymienia się popiół z drewna lipowego jako najlepszy do tego celu. Ługowanie stosuje się najczęściej przy przygotowaniu żołądź (→ dąb) i pędów oraz kłączy → orlicy. Wyługowane rośliny trzeba dobrze przepłukać. Niewielkie ilości popiołu nie są szkodliwe (dostarczają nam nawet cennych soli mineralnych), większe ilości mogą jednak podrażniać przewód pokarmowy, powodować zaparcia, działają też rakotwórczo.

Pieczenie. Metoda ta jest o tyle wygodna, że w ogóle nie wymaga naczyń, była więc często stosowana przez ludy prymitywne. Na żarze pieczono np. dziki czosnek, bulwki strzałki wodnej, cebule lilii i kłącza orlicy. Można także na chwilę wkładać na żar całe pędy zielonych roślin (np. mięty).

Australijscy Aborygeni oraz Indianie, szczególnie ci z zachodniego wybrzeża, przyrządzali mięso, kłącza i cebule różnych roślin w dołach ziemnych. Dół powinien mieć średnicę 3-4 razy większą niż stos naszego pożywienia, np. na jednego kurczaka z warzywami potrzebny jest dół głębokości 30 cm i 45 cm średnicy. Na większe posiłki dziura nie musi być dużo głębsza, ale raczej szersza. Dno i ściany dołu powinniśmy wcześniej wyłożyć płaskimi kamieniami. Następnie w dole palimy ognisko, przynajmniej przez godzinę, w dużych dołach dłużej, nie żalując suchych gałęzi. W czasie palenia ogniska zbieramy dosyć duży stos zielonych liści, najlepiej z roślin przynajmniej częściowo jadalnych (np. trawy), nigdy nie trujących. Co ciekawe Indianie używali często do tego celu liści paproci (które są gorzkie!?). Oczywiście najlepsze są tu rośliny całkowicie jadalne, np. komosa, pokrzywa, ostrożeń. Po wypaleniu ogniska i usunięciu żaru przy pomocy kawałka drewna lub kory wykładamy cały dół liśćmi. W środku naszego "gniazda" wkładamy właściwą potrawę, np. kurczaka. Przyrządzając jakieś duże zwierzęta, wkła-

damy w ich środek rozżarzony kamień z ogniska. Potem przykrywamy potrawę warstwą liści od góry, a na to kładziemy "wieczko" z kory, które z kolei przykrywamy kilkunastoma centymetrami ziemi. Tak zakopane jedzenie zostawiamy na przynajmniej trzy godziny, najlepiej na cały dzień, lub całą noc. Odkopując jedzenie trzeba bardzo uważać, żeby nie zabrudziła go za bardzo osypująca się ziemia... Używając tej metody nie przypalimy jedzenia, nabierze one cudownego aromatu i nie potrzebujemy też naczyń.

DRZEWA JAKO POKARM

Drzewa nie są tylko źródłem budowlanego i opałowego drewna oraz orzechów i mięsistych owoców. Pożywienie można uzyskać z ich pni i gałęzi... Na przedwiośniu, w naszych warunkach zwykle w marcu i pierwszej połowie kwientia, w pniach drzew płynie do góry słodkawy sok. Tak wędrują składniki zapasowe z korzeni, które służą za budulec dla nowo produkowanych pędów. Pozyskiwać można sok wielu gatunków drzew. Najlepsze do tego są klony (włączając jawor) i brzozy. Smaczny sok (jak twierdzi mój sąsiad Fryderyk Kaszyk, koneser drzewnych soków) mają też podobno lipa, buk, grab, osika i czereśnia. Sok olszy jest gorzki. Sok taki zwykle zawiera 0,5-1,5 % cukru (jedynie sok niektórych klonów, np. cukrowego i jesionolistnego, może mieć 2-4% cukru). Można go pić na surowo, zagęszczać na syrop i cukier lub fermentować w wino lub ocet. Dokładny opis pozyskiwania znajduje się pod hasłem → klon.

Zjadano dawniej także całe płaty znajdujących się pod korą miazgi (kambium) i łyka. Pokarm ten jest dosyć twardy i pozbawiony smaku. Jednak śladowe ilości cukru dostarczały trochę energii głodującym ludziom i zapychały im żołądki. Na północy Europy i w Rosji najczęściej używano do tego celu sosny, brzozy i wiązu górskiego. Podczas jednej z wojen trasę armii można było odczytać po ogryzionych z kory drzewach. Płaty drzewnej miazgi zarówno Skandynawowie jak i Indianie suszyli na zapas. Zmielona służyła jako dodatek do chleba, podpiłomyków i zagęszczacz do zup.

Po ustaniu wypływu słodkich soków z drzew, w wielu rejonach świata jedzono młode liście. Świeżo wypuszczone liście takich gatunków jak

lipa, buk i wiąz są bardzo smaczne i kruche. Jak donosi Maurizo, w Szwajcarii jeszcze w czasach nowożytnych kiszono liście wiązów, jak kapustę.

OD CZEGO ZACZAĆ

Mam świadomość, że dla osoby niezbyt obeznanej z tematem liczba roślin i informacji o nich może wydać się przytłaczająca. Dlatego w paru punktach wybrałem zadania na początek.

1. Naucz się identyfikować jak największą ilość roślin, z reguły wystarczy rozpoznanie rośliny do rodzaju. Gatunki w obrębie rodzaju mają zwykle dosyć podobny smak i właściwości.
2. Wybierz się nad staw późną wiosną. Zetnij młode pędy pałki wodnej wychodzące z wody, jak najmniejsze, takie o długości 20-50 cm. Obierz je z zewnętrznych twardszych warstw, biały środek ugotuj w zupie.
3. Także wiosną zbierz kilkadziesiąt czubków młodych pokrzyw. Posiekaj je, dodaj pół szklanki wody, trochę masła i czosnku. Gotuj 10 minut, podawaj jak szpinak.
4. W kwietniu i maju spróbuj jeść surowe młode liście lipy i buka. Później możesz jeść młode liście lipy wyrastające u nasady pnia. Próbuj jak najwięcej roślin na surowo. Jeśli są gorzkie i niesmaczne, wypluwaj je, nie zatrujesz się. Łatwo zatruc się tylko grzybami (które obecnie są klasyfikowane w odrębnym od roślin królestwie grzybów). Na wszelki wypadek zapoznaj się jednak z najbardziej trującymi gatunkami wymienionymi w rozdziale SKŁAD ROŚLIN. Na łące jedz kwiaty stokrotki, szczaw, rzeżuchę, barszcz, w lesie szczawik.
5. Naucz się rozpoznawać rośliny z rodziny baldaszkowatych. Są podobne do siebie. Wiele z nich to cenne rośliny jadalne, niektóre natomiast są trujące. Spróbuj znaleźć w twojej okolicy rosnące na łąkach i przydrożach (zwykle na glebach gliniastych) barszcz, marchew, kminek i pasternak. Są wspaniałymi warzywami do zup.
6. Ugotuj zupę z dzikich liści i korzeni. Rośliny dobieraj starannie, jeden liść o gorzkim smaku zrujnuje całą zupę. Zda-

rzyło mi się kiedyś zepsuć zupę jedną gałązką bylicy. Najbezpieczniej używać wyżej wspomnianych: pałki, szczawiu zwyczajnego, szczawiku, barszczu, marchwi, kminku, pasternaku, czosnku niedźwiedziego, pokrzywy, stokrotki, a także kozibrodu i młodych korzeni łopianu. Zupę taką można przyprawić miętą, lebiodką (oregano) lub macierzanką.

7. Jeśli masz ogród poświęć kilka cebul lili. Ugotowane smakują jak ziemniaki. Spróbuj też surowych liści funkii i płatków liliowców. Wszystkie trzy rośliny to specjalny japońskiej kuchni.
8. Dzień Św. Michała (29 września) to tradycyjny moment początku zbierania żołądzi, wcześniej spadają głównie robaczywe. Zjedz kilka żołądzi na surowo na miejscu, resztę zabierz i ugotuj je z popiołem (szczegóły tej metody pod hasłem → dąb).
9. No i nie przegap różnych leśnych jagód. Można z nich ugniatć placuszki, które potem suszy się na słońcu.

PRZEGLĄD GATUNKÓW ROŚLIN JADALNYCH

AKTINIDIA (KIWI) Actinidia (aktinidiowate Actinidiaceae)

Ok. 40 gatunków dwupiennych pnączy ze wsch. Azji. W uprawie spotyka się u nas głównie dwa gatunki: aktinidia ostrolistną *A. arguta* i pstrolistną *A. kolomikta* o owocach przypominających agrest, dojrzewających w jesieni. W handlu, oraz bardzo rzadko w uprawie (wrażliwa na mrozy) spotyka się aktinidię smakowitą ("aktinidię chińską" lub "kiwi") *A. deliciosa*. Owoce wszystkich gatunków są smaczne, często przypominają w smaku agrest.

AMBROWIEC Liquidambar (oczarowate Hamamelidaceae)

Ambrowiec balsamiczny *Liquidambar styraciflua* jest drzewem czasem uprawianym w parkach i ogrodach, głównie na zachodzie kraju. Jego stwardniała żywica była używana przez Indian jako guma do żucia. Chociaż gorzka, ma właściwości antyseptyczne i lecznicze, orzeźwia oddech.

AMSINCKIA Amsinckia (szorstkolistne Boraginaceae)

Czasem u nas zawlekana *Amsinckia lycopsoides* była jadana przez Indian. Atsugewi jedli prażone, zmielone nasiona ubite w formie ciasteczek (bez późniejszego dalszego przygotowania), a Indianie Mendocino jadali soczyste pędy tego gatunku.

ANAFALIS Anaphalis (złożone Asteraceae)

Czasami dziczejący na zachodzie kraju anafalis perłowy *Anaphalis margaritacea* (*Gnaphalium margaritacea*) ma liście jadalne po ugotowaniu.

ARONIA Aronia (różowate Rosaceae)

W Polsce powszechnie uprawiana i czasem zdziczała jest jedynie aronia śliwolistna *Aronia x prunifolia*, mieszańiec aronii czarnej *Aronia melanocarpa* z aronią czerwoną *A. arbutifolia*. Gatunki te pochodzą z Ameryki Pn.

Owoce są jadalne po dojrzeniu, kwaskowato-mączysto-gorzkaawe. Nie wszyscy je lubią (ja uwielbiam). Są świetnym dodatkiem do przetworów z innych owoców. W swojej ojczyźnie owoce aronii (aronii czarnej) były użytkowane przez Indian Abnaki i Potawatomi.

ASTER Aster (złożone Asteraceae)

W Polsce dziko występują trzy europejskie gatunki astrów: gawędka *A. amellus* (ten gatunek jest pod ochroną) - na bogatych w wapni suchych murawach na niżu, solny *A. tripolium* - nad Bałtykiem i na solniskach na Kujawach oraz alpejski *A. alpinum* - w Tatrach i Pieninach. Ponadto szereg gatunków amerykańskich i azjatyckich jest uprawianych w ogrodach.

Jadalne są młode gotowane pędy i liście astra gawędki i solnego. Ten drugi gatunek był też w niektórych krajach marynowany. Nic nie wiadomo o przydatności astra alpejskiego. Z gatunków amerykańskich uprawianych w Polsce jedynie owoce *Aster dumosus* były jedzone przez Indian Tewa. Liście najpospolitszych obcych gatunków astra - astra nowobelgijskiego *A. novi-belgii* i nowoangielskiego *A. novae-angliae* są przypuszczalnie niejadalne.

BABKA Plantago (babkowate Plantaginaceae)

W naszym kraju występuje kilka gatunków babek. Babka większa *Plantago major* rośnie na ścieżkach i innych miejscach wydeptywanych w wielu regionach świata. Indianie nazywali ją "stopami białego człowieka", gdyż wędrowała wraz z osadnikami, wzdłuż ich ścieżek. Była używana jako warzywo w Chinach oraz przez Indian (np. Czirokezów i Mohikan), używano tylko najmłodszych liści. Na łąkach występuje powszechnie babka lancetowata *Plantago lanceolata*, na suchych łąkach i murawach babka średnia *P. media*, a na piaskach babka piaszkowa *P. arenaria (indica)*. Na wybrzeżu Bałtyku występuje jeszcze babka nadmorska *Plantago maritima* i niezwykle rzadka babka pierzasta *Plantago coronopus*. W Tatrach natomiast rośnie babka górską *P. atrata* i wężowa *P. serpentina*.

Liście babek są jadalne na surowo lub gotowane, są jednak włókniste, gorzkaawe i niezbyt smaczne. Najsmaczniejsze są podobno babka

nadmorska, dodawana przez Francuzów do rosółu, i babka pierzasta, używana czasem do sałatek we Francji i Włoszech. Liście babek mają działanie przeciwbakteryjne, ponadto efektywnie tamują krwawienie. Stosowane też są przy wielu innych dolegliwościach. Nasiona babek mogą być gotowane jak kasza lub mielone i dodawane do ciastek i chleba. Szybkość zbioru nie jest jednak zbyt wysoka (20-100 g na godzinę). Surowe nasiona mogą być jedzone jako łagodny środek przeczyszczający.

BAGNO Ledum (wrzosowate Ericaceae)

Na torfowiskach wysokich całej Polski występuje bagno zwyczajne *Ledum palustre*. Jego świeże lub suszone liście używane były przez Eskimosów i Indian jako niezwykle ceniony materiał na herbatę. Należy ją przyrządzać przy użyciu zimnej wody pozostawiając naczynie w słonecznym miejscu albo parzyć przez krótki czas w otwartym naczyniu. W inaczej (silniej) parzonej herbacie wydziela się narkotyk zwany "ledel". Roślina jest także używana w ziołolecznictwie.

BARSZCZ Heracleum (baldaszkowate Apiaceae)

Barszcz zwyczajny *Heracleum sphondylium* jest pospolitą rośliną żyznych łąk, przydroży i przychaci. Swoim zasięgiem obejmuje Eurazję i Amerykę Północną. Dawniej dzielony był na kilka pomniejszych gatunków, o zbliżonych właściwościach (np. *Heracleum sibiricum*). Barszcz jest zapomnianym warzywem, kiedyś bardzo ważnym dla Słowian. Nazwa potrawy "barszcz" pochodzi właśnie od tej rośliny. Gotowane młode pędy dają wspaniałą zupę o delikatnym smaku i brązowozielonym kolorze, która jest jednym z moich ulubionych dzikich dań. Surowe pędy są też jadalne, ale nie wszystkim smakują. Najcenniejszą częścią rośliny są podobno obrane ogonki liściowe. Większe ilości barszczu na surowo mogą drażnić gardło lub powodować pieczenie w żołądku. Jak podaje w XVI w. Gerarde (Gerarde J. 1597, wyd. powiększone i poprawione przez Thomasa Jonsona, 1636. The herball or generall historie of plantes. Gathered by John Gerarde of London, Master in Chirurgie, London, strona 1009), w Polsce, Rosji i na Litwie barszcz jedzono także fermentowany. Posiekane łodygi, liście i kwiatostany wrzucano do beczek i zalewano wodą. Po pewnym czasie fermentował. Sfermentowany barszcz może zawierać niewielką ilość

alkoholu. Był więc czymś pośrednim między piwem i kiszoną kapustą. Na Litwie i w Rosji czasem fermentowano go razem z borówkami, a na Kamczatce z owocami jagody kamczackiej *Lonicera coerulea*.

Kapitan Cook relacjonował, że było to dawniej podstawowe warzywo mieszkańców Kamczatki, używane do wszystkich potraw. Gdy Rosjanie wzięli w posiadanie ten kraj roślina ta stała się jedynie źródłem alkoholu. W Rosji i Syberii ogonki liściowe były suszone na słońcu, powiązane w zbite pęczki, aż uzyskiwały żółty kolor, wtedy słodka cukrowata substancja krystalizuje na ich powierzchni, i były jedzone jako delikates.

Bardzo aromatyczne są jadalne po ugotowaniu korzenie barszczu zwyczajnego. Nie napotkałem w literaturze wzmianki o użytkowaniu nasion. Kiedyś jednak ususzyłem przypadkowo garść zielonych nasion, miały fantastyczny anyżowy zapach, po dodaniu 1/2 l spirytusu i 2 łyżek miodu dały najlepszą nalewkę jaką znam. Przyrządzam ją każdego roku.

Amerykański podgatunek barszczu zwyczajnego, często traktowany jako osobny gatunek *Heracleum maximum* (*H. lanatum*) był jedzony przez ponad 30 plemion zachodniego wybrzeża Ameryki. Jedzono obrane ogonki liściowe i bardzo młode pędy, suszone lub gotowane. Dla Indian Okanagon, Haisla i Hanaksiala był to wiośną jeden z podstawowych pokarmów. Thompson jedli jego pędy tylko do czerwca, potem robią się twarde, unikali także jedzenia zbyt dużych ilości na surowo, tak więc zwykle pędy gotowano.

Oprócz tego w ogrodach uprawiany jest dużo większy barszcz Mantegazziego *Heracleum mantegazzianum*, pochodzący z Kaukazu, który dziczeje i wykazuje tendencję do ekspansji. Rozproszony jest na terenie całego kraju, szczególnie przy niektórych PGR-ach, gdzie był uprawiany jako roślina pastewna. Największe połacie tego barszczu znajdziemy miejscami w Beskidzie Niskim, szczególnie w Zawadce Rymanowskiej. Jego pędy zawierają duże ilości furanokumaryn, które działają drażniącą na skórę (głównie w słoneczne suche dni, tzw. fototoksyczność). Szczególnie wrażliwe na poparzenia są wargi oraz skóra osób o jasnej karnacji. Opryskanie sokiem przy ścinaniu roślin może spowodować powstanie ropiejących pęcherzy na skórze. Przypuszczalnie jednak po ugotowaniu jest to, jak wszystkie inne gatunki barszczu, cenna roślina jadalna. Furanokumaryny zawierają także inne gatunki z tego rodzaju, także barszcz zwyczajny, ale w mniejszych

ilościach, tak że kontakt z liśćmi i łodygami powoduje lekką wysypkę lub pieczenie.

BAŻYNA *Empetrum* (wrzosowate *Ericaceae*)

Na wrzosowiskach i w widnych borach na pn. Polski i w wyższych partiach gór występuje bażyna czarna *Empetrum nigrum*. Jej jagody mają wodnisty kwaskowaty smak lepszy po przemrożeniu. Jedzone były przez lud w Rosji i Szkocji. Stanowiły ważne pożywienie Eskimosów i Indian, np. Cree i Odżibwejów. Jedzono je na surowo lub ubite z dodatkami (cukrem lub tłuszczem zwierzęcym, np. olejem z fok), często zmieszane z innymi jagodami, np. borówkami. Tanana przechowywali zapasy jagód same lub z tłuszczem w brzoźowych pudełkach pod ziemią.

Oto przepis na ulubioną potrawę Eskimosów Inupiat, podobno wciąż przez nich przyrządzaną. Pasta ta jest tak samczna i ma tak zrównoważony smak, że rzekomo można nią się odżywiać wiele dni i nie znudzi się, o ile zastosowano składniki w odpowiedniej proporcji - 1 galon jagód (ok. 5 litrów) i wątroby czterech dużych pstrągów. Przy oddzielaniu wątroby trzeba odrzucić woreczek żółciowy. Na czas oprawiania całej ryby należy namoczyć wątrobę w wodzie, potem jeszcze raz ją wypłukać odrzucając wodę. Pogotować wątrobę w świeżej wodzie przez 5 do 10 minut, potem odsączyć i ostudzić (tak można ją przetrzymywać do kilku dni w lodówce). Z rosółu z tych ryb zebrać tłuszcz i zachować go jako dodatek do pasty, na którą bardzo dokładnie należy ubić wątrobę, tak aby nie została ani grudka. Można to zrobić nawet ręką. Trzeba dodać troszkę wody, żeby pasta była jak gęste ciasto naleśnikowe. Na końcu dodać jagody i mieszać tak, aby pasta obkleiła je dookoła. Nie używa się do tej potrawy ani cukru ani soli. Przybysze preferowali pastę z pstrąga, ale po przyzwyczajeniu się woleli pastę o mocniejszym smaku z tłustszej ryby zwanej w języku angielskim "tom cod".

W górach obok bażyny czarnej znajdziemy jeszcze bażynę obupłciową *Empetrum hermaphroditum* o trochę mniejszych owocach i podobnym zastosowaniu.

BEBŁEK Peplis (krwawnicowate *Lythraceae*)

Bebłek błotny *Peplis portula* (*Lythrum pepili*) występuje w całym kraju na wilgotnych polach i namuliskach. Jego liście są jadalne na

surowo lub gotowane.

BECKMANNIA Beckmannia (trawy Poaceae)

Beckmannia robaczkowata *Beckmannia eruciformis*. Trawa ta była dawniej wysiewana na wilgotnych łąkach, występuje czasem zdziczała.

Nasiona pokrewnego gatunki (dawniej nie rozróżnianego od b. robaczkowatej) były zbierane przez Indian Klamath i Indian z Montany jako pożywienie.

BERBERYS Berberis (berberysowate Berberidaceae)

Na terenie całego kraju występuje w zaroślach śródpolnych i widnych suchych lasach berberys zwyczajny *Berberis vulgaris*. Jego owoce są konserwowane w cukrze i przerabiane na dżemy i galaretki, także u nas. Jadalny też na surowo, ale tylko dla miłośników kwaśnego smaku. Oto co pisze o tym gatunku ksiądz Kluk: "Liści młodych w Hollandyi zażywają na sałatę, albo one ze sztuką mięsa gotują. Sok z jagod wyciśniony, wyśmienicie w kuchni zastąpić może miejsce soku cytrynowego. Gdzieby tych jagod być mogło wiele, ognistą wodką z nich mieć można."

Liczne inne jadalne gatunki z tego rodzaju spotykane są w uprawie, najczęściej masowo sadzony w zieleni miejskiej berberys Thunberga z Japonii.

BEZ (DZIKI BEZ) Sambucus (przewiertniowate Caprifoliaceae)

Bez czarny *Sambucus nigra* występuje pospolicie na miejscach ruderalnych i w lasach. Gatunek ten ma jadalne dojrzałe owoce, z których można robić cenny sok (używany do barwienia win gronowych) i wino. Można je jeść na surowo lub gotowane. Na surowo mogą powodować czasem drobne zaburzenia żołądkowe (szczególnie jedzone w większych ilościach). Bezpieczne w użyciu są natomiast gotowane. Bardzo smaczny jest napój przyrządzany z kwiatów. Kwiaty można też smażyć w cieście. Liście, łodygi i **niedojrzałe** owoce bzu są trujące.

Przepisy z bzem czarnym:

SYROP 10 kwiatostanów bzu, 2 l wody, 2½ kg cukru, sok z 5 cytryn

Kwiaty sparzyć wodą, pozostawić pod przykryciem na 12 godz., dodać cukier, odgrzać i dodać sok z cytryny.

WINO Zalać 10 kwiatostanów ciepłą wodą (5l) przegotowaną z cukrem (1kg). Dodać cytryny w plasterkach i wcześniej przygotowane drożdże. Pozostawić na tydzień w ciepłym miejscu w naczyniu przykrytym gazą. Potem zlać wino węzłem do butli z rurką fermentacyjną. Po ok. 2 tygodniach fermentacji wino rozlać do butelek, dojrzewa 4-6 miesięcy. Nie należy rozlewać wina zbyt wcześnie do butelek, bo może je rozsadzić, jest bowiem naturalnie gazowane. Podawać schłodzone. Nie wystawiać na działanie powietrza, bo szybko kwaśnieje.

NAPÓJ GAZOWANY Do wystudzonej wody (8l) przegotowanej z cukrem wrzucić pokrajane cytryny (4) uprzednio starannie wymyte szczoteczka i pozbawione nasion. Dodać świeże kwiatosatny bzu (12) i pozostawić w naczyniu na 7 dni do fermentacji.

Bez koralowy *Sambucus racemosa* występuje w prześwietleniach leśnych, dziko lub zdziczały w całej Polsce. Jego owoce są trujące na surowo (powodują wymioty), natomiast stanowią wartościowe pożywienie po ugotowaniu. W Ameryce Pn, gdzie ten gatunek też występuje, były używane powszechnie przez Indian pn-zach. wybrzeża Ameryki Pn. Owoce zwykle wpierw kładziono na gorących kamieniach (aby rozłożyć toksyczny składnik) i potem suszono. Jagody bardzo dobrze nadają się na dżemy i galaretki. Podobno najważniejsze aby nie jeść nasion, bo to one są trujące, sam sok, nawet surowy, ma być nieszkodliwy.

Oto przepis na syrop z bzu koralowego. Zbierz owoce w suchy dzień. Przepłukaj. Oddziel owoce od łodyżek. Przykryj niewielką ilością wody i gotuj na małym ogniu przez pół godziny, aż jagody staną się miękkie. Przepędź przez szmatkę. Ostrożnie podgrzewaj sok, mieszając i dodając powoli cukier. Dodaj 1 funt (0,45 kg) cukru i 10 goździków na 1 pint (0,57 l) soku. Gotuj przez 10 minut i ostudź. Można go przechowywać w pasteryzowanych butelkach lub zamrażać. Stosowany od kilku wieków w Anglii jako lek na przeziębienia. Syrop ten można rozcieńczać wodą lub mieszać z whisky lub winem.

Bez hebd *Sambucus ebulus* występuje rzadziej niż pozostałe gatunki, głównie na południu kraju, na miedzach, przydrożach i skrajach lasu. Z wyglądu bardzo podobny do bzu czarnego. Nie jest jednak krzewem, ale bujną byliną – nie wytwarza zdrewniałych pędów, ma też większe owoce. Zwykle tworzy wielometrowe zarośla. Owoce są trujące na

surowo, jadalne po ugotowaniu, mogą być podobno stosowane jako dodatek do zup.

BIEDRZENIEC *Pimpinella* (baldaszkowate Apiaceae)

Do rodzaju tego należy rzadko u nas uprawiany biedrzyk anyż *Pimpinella anisum*, którego nasiona dają przyprawę do słodyczy i alkoholi – anyż. Ponadto występują u nas dziko na łąkach dwa gatunki – biedrzyk mniejszy *Pimpinella saxifraga* i większy *Pimpinella major*.

Biedrzyk większy ma liście niezbyt smaczne, o nierzyjemnym zapachu, jadalne po ugotowaniu. Natomiast biedrzyk mniejszy ma smaczne liście, o łagodnym ale głębokim smaku, nadające się jako dodatek do zup. Jego nasiona mogą być stosowane jak anyż, do wyrobu nalewek i jako przyprawa do słodyczy.

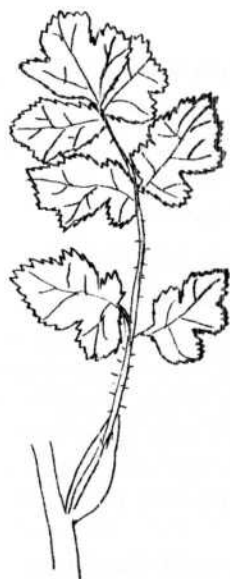
Biedrzyk mniejszy był od wieków stosowany jako roślina lecznicza. Korzeń był stosowany jako lek w chorobach układu pokarmowego i oddechowego. Liście mogą być dodawane do zup jako przyprawa zbliżona trochę do lubczyku.

BLUSZCZYK *Glechoma* (wargowe Lamiaceae)

Bluszczyk kurdybanek *Glechoma hederacea* występuje pospolicie w lasach i zaroślach. Ma lekko gorzkawe liście, które mogą być używane na sałatki, herbatki i zupy. W dawnych czasach używany był w Anglii do aromatyzowania i klarowania piwa. W Karpatach i Puszczy Białowieskiej występuje jeszcze podobny bluszczyk kosmaty *Glechoma hirsuta*.

BOBREK *Menyanthes* (bobrkowate Menyanthaceae)

Bobrek trólistkowy występuje na bagnach chłodniejszych krajów północnej półkuli, dosyć częsty także i u nas. Surowa roślina jest gorzka. Bogaty w skrobię korzeń po długotrwałym przygotowaniu nadaje się na pożywienie. Plemiona Alaski oraz Finowie i Lapończycy suszyli korzenie, mielili, ługowali (gotowali z popiołem), i po powtórnym wysuszeniu mielili na mąkę. W Szwecji liście dodawano do piwa zamiast chmielu. W Hebrydach, gdzie brakowało tytoniu, zastępczo żuto korzeń bobrka. Bobrek był także czasem stosowany jako roślina lecznicza o korzystnym działaniu na trawienie i jako środek przeciwgorączkowy.



Barszcz zwyczajny



Biedrzyeniec mniejszy



Bobrek trójlistkowy



Borówka czernica

BODZISZEK *Geranium* (bodziszkowate Geraniaceae)

Większość gatunków bodziszków jest przypuszczalnie niejadalna. Jedynie korzeń bodziszka porozcinanego *Geranium dissectum*, występującego głównie na pd. Polski, na przychaciach i przydrożach, był na Tasmanii gotowany i jedzony jak marchew.

BORÓWKA *Vaccinium* (wrzosowate Ericaceae)

Borówka czernica *Vaccinium myrtillus* rośnie u nas pospolicie w lasach różnych typów na glebach kwaśnych, najczęściej w borach iglastych. Ma niebieskie owoce o specyficznym mdłym, ale przyjemnym smaku. Łatwe do suszenia jak rodzyнки, dobrze konserwują się też w postaci soków i konfitur. Cenna roślina lekarska. Świeże owoce działają lekko przeczyszczająco, suszone używane są przeciw biegunkom u dzieci. Napar z liści czernicy jest natomiast używany przy infekcjach dróg moczowych.

Borówka bagienna (pijanica, lochynia) *Vaccinium uliginosum* występuje głównie w borach bagiennych i na obrzeżach torfowisk wysokich. Ma przyjemne w smaku owoce, podobne do czernicy, ale troszkę większe. Często zainfekowane są grzybem powodującym upojenie podobne do alkoholowego. Przytrafiło mi się coś takiego osobiście po zjedzeniu sporej ilości tych owoców koło Supraśla w Puszczy Knyszyńskiej. Nie było to nieprzyjemne. Jagody lochyni używane były i są przez Eskimosów i kilka plemion Indian pn.-zach. Ameryki, jedzone na surowo, mrożone lub suszone lub w przetworach, często dodawane do różnego rodzaju ciastek, jedzone z ikrą, olejem, cukrem, miodem, marynowane z ziemniakami, sałatą i kapustą albo jako materiał na ocet.

Borówka brusznica *Vaccinium vitis-idaea* wytwarza czerwone owoce, w smaku kwaśne, trochę jak żurawina. Wielki amerykański XIX wieczny pisarz Thoreau gotował je z cukrem na deser. Jedzona w Anglii, czasem też i u nas. Ceniona w Szwecji. Na Syberii była trzymana w wodzie w zimie, nabiera lepszego smaku, jedzona aż do wiosny. Jagody brusznicy używane były i są przez Eskimosów i kilka plemion Indian pn.-zach. Ameryki, jedzone na surowo, mrożone lub w przetworach, często dodawane do różnego rodzaju ciastek i sosów, jedzone z ikrą, olejem, cukrem. Z liści można parzyć herbatkę, która w większych ilościach może być trująca (zawiera arbutynę).

Borówka wysoka (amerykańska) *Vaccinium uliginosum* jest u nas coraz częściej uprawiana jako roślina owocowa. Pochodzi ze wschodniego wybrzeża Ameryki Pn, z klimatu podobnego jak u nas. Jej owoce były często jedzone przez Algonkinów i Irokezów. Jedli je na surowo, ale częściej suszyli w postaci ciasteczek lub dodawali do pemmikanu.

BÓB → WYKA

BRODAWNIK *Leontodon* (złożone Asteraceae)

W naszym kraju występuje kilka gatunków z tego rodzaju. Pospolity jest jedynie występujący wszędzie na trawnikach, łąkach i pastwiskach brodawnik jesienny *Leontodon autumnalis* oraz rosnący na łąkach i murawach brodawnik zwyczajny *Leontodon hispidus*.

Brodawnik jest jakby miniaturką → mniszka lekarskiego i może być podobnie do niego używany. Jadalne są młode liście (starsze bardzo gorzkie). Z kwiatów można robić syrop i wino.

BRODOBRZANKA → MANNA

BRZOZA *Betula* (brzozowate Betulaceae)

W całym kraju występują dwa gatunki drzew z tego rodzaju: **brzoza brodawkowata *Betula pendula* (*B. verrucosa*)** i **b. omszona *B. pubescens***. Brzoza brodawkowata i dawniej nie rozróżniana od niej b. omszona (dlatego będą omówione razem) były także w Polsce, ale szczególnie w Rosji, źródłem soku z pnia, pozyskiwanym masowo na przedwośniu. Sok pozyskuje się w czasie pierwszych słonecznych wiosennych dni, przed rozwinięciem liści. Stosuje się trzy metody. Wwierca się do pnia rurkę albo robi się nacięcie w kształcie litery "Y" lub "V", u dołu którego podkłada się słomkę lub rozłupaną gałązkę z wydrążonym rdzeniem, pod który podkłada się naczynie albo wkłada się do naczynia (np. butelki) odgiętą gałązkę z obciętym wierzchołkiem (mającą wciąż połączenie z pniem), sok skapuje wtedy z gałązki jak rury. Jedno drzewo daje zwykle kilka litrów soku dziennie, zwykle 4 do 7. Pozyskiwanie soku ze zbyt dużej rany (szerszej niż 20 cm) zabija lub osłabia drzewo. Sok brzozy zawiera zwykle 0,5-2% cukru (sacharozy). W butelkach jest sprzedawany na ulicach rosyjskich miast. Szybko się

psuje w ciepłe (po 24 godz.), ale w niższej temperaturze (np. ok. 10 C) można go przechowywać przez kilka dni. Aby przefermentować go na napój alkoholowy najlepiej go trochę zagaęścić przez gotowanie (i odparowanie). Przez długie gotowanie udało mi się kiedyś otrzymaç, z soku z kilku drzew zbieranego przez trzy dni, butelkê gęstego brązowego syropu przypominającego syrop klonowy (potem zrobiłem z tego pyszne wino). Amerykańskie gatunki brzozy były użytkowane w podobny sposób. Przy niedoborze soku klonowego mieszano go z sokiem brzożowym, albo pozyskiwano sok brzożowy osobno. W wierzeniach wielu narodów spożywanie soku brzożowego ma działanie oczyszczające i uzdrawiające.

Innym ważnym surowcem brzożowym jest łyko i kambium, znajdujące się pod korą. Można je pozyskiwać w różnych porach roku, ale najśodsze jest na wiosnę. Zmielone były jedzone jako pożywienie głodowe w Skandynawii i Rosji. Sproszkowane ubijano je z ikrą jesiotra na Kamczatce. Kambium z *Betula papyrifera* jedli Indianie Cree.

W Szwecji i Norwegii wiórki drewna brzożowego były w okresie głodu dodawane do chleba (wcześniej gotowane i pieczone).

Jadalne są także młode liście i kwiatostany.

Pączki i rozwijające się lepkie liście (także po wysuszeniu) są stosowane jako środek leczniczy przy chorobach nerek, szczególnie przy kamicy nerkowej.

Ponadto na torfowiskach Polski północnej i wschodniej występuje krzewiasta **brzoza niska** *B. humilis*, a jedynie na trzech stanowiskach (Kujawy i Sudety) **brzoza karłowata** *B. nana*. Oba gatunki krzewiaste są pod ochroną.

Kwiatostany i młode liście brzozy karłowatej były jedzone na surowo, a pączki i gałęzie używano jako przyprawę do sosów. Z liści można przyrządzać herbatę, natomiast herbatę o innym smaku daje łyko.

BUK *Fagus* (**bukowate** *Fagaceae*)

Buk zwyczajny *Fagus sylvatica* występuje dziko w dużej części kraju za wyjątkiem Polski środkowej i pn-wschodniej. Młode liście mają bardzo miły kwaskowaty smak, idealne na sałatki. Niestety wykorzystywać je można tylko przez 2-3 tygodnie wczesną wiosną, kiedy nie są jeszcze twarde i gorzkie. Czasem można też trafić na drugi okres wzrostu liści

w lecie, wtedy też najmłodsze liście są jadalne.

Nasiona buka, czyli orzeszki bukowe były jądane w wielu krajach, też i u nas. Ceniono je także jako pokarm dla świń. Nasiona zawierają prawie 20% oleju, który można wycisnąć, w smaku równa się olejowi z oliwek. W Hannoverze stosowano go do sałatek i zamiast masła. We Francji smażone orzechy dostarczały swego rodzaju kawy. W Norwegii i Szwecji wiórki drewna bukowego były gotowane w wodzie, pieczone i potem mieszane z mąką jako materiał na chleb. Nasiona zawierają faginę, związek ten w większych ilościach jest toksyczny i może mieć działanie podobne do alkoholu. Olej bukowy nie zawiera faginy.

Podobny gatunek, buk amerykański *Fagus grandifolia* był szeroko stosowany przez Indian, m.in. Algonkinów, Irokezów i Potawatomi. Szczególnie szukano wyłuskanych orzechów zbieranych przez wiewiórki i myszy. Schowki myszy można było poznać po resztkach orzeszków rozrzuconych po śniegu. Orzeszki jedzono na świeżo, suszone (choć rzadko zdołano zbierać tyle aby starczyło na zimę) oraz tłuczone i gotowane z owocami, ziemniakami itp. Olej z powierzchni gotowanych orzechów zwykle zbierano do przyprawiania innych potraw. Irokezi robili też napój z gotowanych orzeszków.

BUKWICA → CZYŚCIEC

BUNIUM Buniurn (baldaszkowate Apiaceae)

Bardzo rzadko do nas zawlekanie *Bunium bulbocastanum* ma smaczne korzenie, jadalne także na surowo. Po ugotowaniu smakują jak kasztany. Jadalne są też liście, surowe lub gotowane, a nasiona i kwiaty są czasem stosowane jako przyprawa o smaku zbliżonym do kminu.

BYLICA Artemisia (złożone Asteraceae)

Rośliny używane z reguły jako zioła lecznicze, magiczne, aromatyczne, rzadziej jako przyprawy i warzywa.

Bylica piołun *Artemisa absinthium* występuje na suchych żwirowych glebach na całym niżu. Tworzy często widoczne z daleka srebrzyste kępy na pastwiskach (jest omijany przez bydło). Pomimo silnie gorzkiego smaku liście były dawniej w Europie stosowane do przyprawiania sosów. W Maroku małe kawałeczki liścia jest

dodawany do tradycyjnej marokańskiej herbaty (zielona herbata prawdziwa z miętą kłosową *Mentha spicata*) dla dodania szczypiącego odcienia w smaku. Roślinę tą używano także do wyrobu nalewki zwanej absyntem, bardzo popularnej w XIX w., pitej często przez artystów (np. van Gogha), po I wojnie światowej zakazanej w wielu krajach z powodu bardzo niekorzystnego wpływu na człowieka przy większych dawkach (halucynacje, konwulsje), dzięki obecności toksycznego tujonu. Jednak w niewielkich ilościach substancja ta stymuluje działanie mózgu. Piołun jest stosowany jako roślina lecznicza, szczególnie przy chorobach przewodu pokarmowego.

Bylica roczna *Artemisia annua* występuje bardzo rzadko na nizu na miejscach ruderalnych. Tradycyjna chińska roślina lecznicza. Jeden z najsilniejszych leków antymalarycznych. Raczej niejadalna.

Bylica polna *Artemisia campestris* rozpowszechniona na nizu na suchych przydrożach i miedzach. Spokrewniona z *A. abrotanum*, jednak mniej bogata w związki czynne. Stosowana jako roślina lecznicza, najczęściej do pobudzania krwawień miesięcznych. Indianie Czarne Stopy stosowali ją do wywoływania sztucznych poronień. Zmielone nasiona tego gatunku Navaho jedli w formie papki.

Bylica estragon (draganek) *Artemisia dracuncululus* uprawiana w ogródkach, czasem dziczeje. Na zachodzie Europy często stosowana jako przyprawa do zup, różnych tłustych dań, octu i sałatek. Wspomaga trawienie. Młode liście można jeść gotowane. Stosowane jako pobudzająca apetyt przystawka i przyprawa w Persji. Liście i wierzchołki je się w wielu krajach w sałatkach, marynatach i occie do sosu rybnego oraz z befsztykami i chrzanem.

Bylica miotłowa *Artemisia scoparia* występuje tylko na piaskach w dolinie Wisły oraz na Lubelszczyźnie, na miejscach ruderalnych. Młode liście są jadalne po ugotowaniu. Roślina ma działanie antybakteryjne. Stosowana w ziołolecznictwie.

Bylica pospolita *Artemisia vulgaris* jest jedną z najpospolitszych roślin, występuje na przydrożach, śmietniskach i innych miejscach ruderalnych. Ma szerokie rozprzestrzenienie na świecie, występuje także w wielu krajach tropikalnych. Młode liście mogą być jedzone na surowo lub gotowane, są jednak bardzo aromatyczne i gorzkie. Wspomagają trawienie tłustych potraw. W Japonii młode liście są używane jako

warzywo. Suszone liście i wierzchołki pędów można używać do parzenia herbaty. Używano ich dawniej także do przyprawiania piwa. Gatunek ten ma długą historię użytkowania jako roślina lecznicza, w dolegliwościach pokarmowych, menstruacyjnych i przeciw robakom. Większe ilości mogą być toksyczne.

Bylica boże drzewko *Artemisia abrotanum* jest niskim krzewem uprawianym w ogródkach, czasem dziczeje. Jej gorzkie pędy w małych ilościach służą jako przyprawa do ciast, sałatek i octu. Można z nich także parzyć herbatę. Dawniej stosowana w ziołolecznictwie, teraz raczej straciła na znaczeniu. Stosowana była dla polepszenia trawienia, do przyspieszenia krwawienia miesięcznego i jako środek przeciw robakom. Przyprawiano nią także w niektórych krajach piwo.

Nasiona czasem zawleczonej **bylicy dwuletniej** *Artemisia biennis* były jedzone przez Indian Gosiute.

Rzadko uprawiana i dziczejąca, amerykańska **bylica luizjańska** *Artemisia ludoviciana* była używana przez Apaczów jako przyprawa do mięsa, Czarne Stopy żuli jej liście dla przyjemności, a Gosiute jedli jej nasiona. Była ponadto stosowana przez Indian Prerii jako oczyszczająca ze złych wpływów roślina aromatyczna w obrzędzie łaźni potów "sweatlodge".

Nic bliżej nie wiadomo o innych występujących w Polsce gatunkach bylicy: **austriackiej** *A. austriaca*, **skalnej** *A. eriantha* i **pontyjskiej** *A. pontica*.

CHABER *Centaurea* (złożone Asteraceae)

Większość gatunków tego rodzaju to rośliny trujące i lecznicze. Jadalne młode pędy i kwiaty (surowe lub gotowane) ma jedynie chaber bławatek *Centaurea cyanus*, dawniej pospolity, obecnie zanikający, chwast pól uprawnych. Zalecana jest jednak pewna ostrożność przy jedzeniu tego gatunku, bowiem Couplan podaje, że zawiera on centaurynę i różne glikozydy.

CHAMEDAFNE *Chamaedaphne* (wrzosowate Ericaceae)

Chamedafne północna *Chamaedaphne calyculata* występuje na kilku torfowiskach Polski Północnej. Odzibwejowie parzyli herbatę z jej świeżych lub suszonych liści. W większych ilościach jest trująca. Znajduje się pod prawną ochroną.

CHMIEL *Humulus* (konopiowate Cannabaceae)

Chmiel zwyczajny *Humulus lupulus* występuje w całej Polsce, w lasach i zaroślach, szczególnie nadrzecznych. Żeńskie "szyszki" używane od starożytności jako przyprawa do piwa nadająca mu gorzki smak. Gatunek ten występuje także w Ameryce Pn. Algonkinowie, Lakotowie, Odżibwejowie i Apacze używali go zamiast sody do pieczenia ciast i chleba, szyszki powodują bowiem rośnięcie ciasta (w języku Apaczów chmiel nazywa się "robić z tym ciasto"). Z szyszek chmielu można także parzyć uspokajającą herbatkę. Oprócz działania uspokajającego indukują one wypływ mleka u karmiących matek i działają silnie bakteriostatycznie.

W dawnych czasach, także w Polsce, młode pędy wychodzące z ziemi na wiosnę jadano na surowo lub w zupie. Są bardzo apetyczne. Jadalne są też młode liście (do końca maja) i mięiste korzenie.

CHOINA *Tsuga* (sosnowate Pinaceae)

Choina kanadyjska *Tsuga canadensis* jest u nas czasem uprawiana w parkach, szczególnie na zachodzie kraju. Ostatnio popularna w ogródkach przydomowych w karłowatej, gniazdkowatej odmianie 'Jeddeloh'. Czipewejowie i Odżibwejowie robili herbatę z jej liści, Irokezi robili herbatę z jej gałązek i wody klonowej, a Indianie Micrnak napój z kory. Indianie robili też na wiosnę ciasteczka z jej miazgi i oleju z łososia. W Nowej Anglii roślina używana była do aromatyzowania domowego piwa.

Rzadziej u nas uprawiana jest *Tsuga heterophylla* – jej miazga (kambium) były powszechnie używane przez Indian jako zapasowe pożywienie na zimę. Kambium pieczono przez noc we dole z ziemią a potem formowano w ciasteczka suszone na zimę (m.in. Indianie Bella Coola i Oweekeno). Czasem ciasteczka te przed wysuszeniem albo dopiero przed użyciem mieszano z tłuszczem i suszonymi owocami. Jedynie Salisz suszyli całe jego płyty. W warunkach głodowych w czasie wędrowki Nitinaht jedli igły i gałązki choiny. Cowlitz używali wierzchołków gałązek do przyprawiania mięsa, a Hesquiat zuli jej żywicę.



Czystiec błotny



Chmiel zwyczajny



Czosnek zielonawy



Buk zwyczajny

CHONDRILLA Chondrilla (złożone Asteraceae)

Chondrilla sztywna *Chondrilla juncea* rośnie na niżu na miejscach piaszczystych. Ma jadalne liście, na surowo albo lepiej po ugotowaniu. We Francji używana do sałatek.

CHRZAN Armoracia (krzyżowe Brassicaceae)

Chrzan pospolity *Armoracia rusticana* jest pospolitym chwastem pól i przydroży. Należy do tych niewielu dzikich roślin wciąż używanych w codziennej kuchni. Korzeń chrzanu jest dodawany do ogórków, lub tarty jest mieszany z burakami ćwikłowymi lub jajkiem albo dodawany do sosów (sos chrzanowy robiony z dodatkiem octu, soli i małej ilości miodu), w Alzacji miesza się go ze śmietaną.

Jadalny jest zarówno korzeń chrzanu jak i liście. Zastosowanie korzenia wymieniono powyżej. Zmacerowane liście mogą być dodawane jako przyprawa do zup. Mają smak zbliżony do kapusty, ale piekący.

Chrzan ma działanie silnie bakteriobójcze i stymuluje trawienie. Większe ilości mogą silnie podrażniać przewód pokarmowy. Swoją ostrą smak zawdzięcza temu samemu glikozydowi, która ma gorczyca. Korzeń zawiera także duże ilości witaminy C.

CHWASTNICA Echinochloa (trawy Poaceae)

Chwastnica jednostronna *Echinochloa crus-galli* to pospolity chwast roślin okopowych. Gotowane lub mielone nasiona mogą być używane jak proso (dawniej była nawet zaliczana do rodzaju proso). Dostyć łatwo je zbierać. Można z nich robić płatki, makarony, placki. Te bardzo smaczne nasiona były zbierane przez kilka plemion Indian, np. Yuma gotowali papkę ze zmielonych nasiona z rybami.

Jadalne na surowo lub gotowane są też młode pędy, wierzchołki starszych pędów i rdzeń.

CIBORA Cyperus (turzycowate Cyperaceae)

Na nadwodnych namuliskach występują w naszym kraju cibora żółta *Cyperus flavescens* i brunatna *Cyperus fuscus*. Nic nie wiadomo bliżej o ich zdatności do spożycia. Jadalne są natomiast niektóre gatunki nie występujące w naszym kraju. Indianie pd.-zach. Stanów Zjednoczonych zbierali i jedli nasiona *C. erythrorizos*, *C. odoratus* i bulwiaste korzenie

C. squarrosus i *C. rotundus* oraz zdziczałej *C. esculentus*.

Cibora jadalna *Cyperus esculentus*, tzw. czufa, występuje w pd Europie i pn. Afryce. Jej bardzo słodkie korzenie o smaku orzechów znajduwane były nawet w egipskich grobach. Uprawiana m.in. we Włoszech, Hiszpanii, Turcji i Niemczech. Korzenie dają jadalny olej. Robi się z nich także napoje i desery. Nasiona tego gatunku były używane na Węgrzech jako substytut kawy.

CIS Taxus (cisowate Taxaceae)

Cis pospolity *Taxus baccata* jest u nas rzadkim drzewem w stanie dzikim, choć jego rozproszone stanowiska można znaleźć tu i ówdzie w całej Polsce. Jego odmiany krzewiaste są często uprawiane w ogrodach. Cała roślina jest silnie trująca oprócz pomarańczowych osnówek ("jagód"). Osnówki, uwielbiane przez ptaki, są wytwarzane tylko przez okazy żeńskie cisa. Są bardzo słodkie i kleiste. Zawarte w nich nasiona są trujące, ale zwykle omyłkowo połknięte przechodzą przez przewód pokarmowy nienaruszone. Na wszelki wypadek lepiej je jednak wypluć.

Wobec informacji o bardzo trujących właściwościach cisa (podobno zjedzenie jednej gałązki powoduje śmierć) tajemniczo brzmią wzmianki o robieniu przez Indian napoju z cisu kanadyjskiego *Taxus canadensis*. Irokezi zalewali osnówki i liście wodą i syropem klonowym i fermentowali w rodzaj piwa, a Indianie Penobscot robili napój z gałązek.

CYKORIA Cichorium (złożone Asteraceae)

Cykoria podróżnik *Cichorium intybus* jest pospolitą rośliną szczególnie liczną na suchych przydrożach w całym kraju.

Używana w wielu krajach dawniej i dziś. W stanie surowym jest bardzo gorzka (dlatego siekany i pieczony korzeń jest używany jako substytut kawy). Arabowie jedli korzeń cykorii (bogaty w skrobię i inulinę) po wielokrotnym gotowaniu połączonym z odlaniem wody. Korzeń należy pozyskiwać przed kwitnieniem, z jak najmłodszych roślin (starsze niż 2 lata są bardziej gorzkie). Młode liście można dodawać do sałatek, starsze są tak gorzkie, że przed użyciem najlepiej gotować je przynajmniej raz i odlać wodę. Gatunek ten pojawia się w Grecji i Włoszech jako wiosenne warzywo, zbierane z natury. Innym często stosowanym sposobem zmniejszenia gorzkości jest wybielanie rośliny

(białe bezchlorofilowe liście otrzymujemy przez obsypanie rośliny ziemią na wiosnę lub przeniesienie korzeni do ciemnej piwnicy). Pąki kwiatowe można marynować, a niebieskie "płatki" dodawać do sałatek.

Na południu Europy uprawiany jest, spotykany u nas w handlu, podróżnik endywia *C. endivia*.

CYMBALARIA Cymbalaria (trędownikowate Scrophulariaceae)

Cymbalaria murowa (Lnica murowa) *Cymbalaria muralis* (*Linaria cymbalaria*) to niewielka czołgająca się po murach roślina. Występuje czasem dziczyła, szczególnie na zach. kraju. Jej liście są jadalne na surowo, mając piekący smak podobny do rzeżuchy, lepiej nie jeść większych ilości, bo mogą być lekko toksyczne.

CYTRYNIEC Schisandra (magnoliowate Magnoliaceae)

Cytryniec chiński *Schisandra chinensis* jest pnączem od niedawna uprawianym u nas w ogrodach. Pochodzi z lasów wschodniej Azji. Jego owoce mają bardzo przyjemny smak, przypisuje się im różne cudowne właściwości. Suszone były używane w Azji jako pożywienie podróżników. Jadalne są także młode liście, na surowo lub gotowane.

Cytryniec znany jako Wu Wei Zi jest uznawany za jedną z 50 podstawowych roślin chińskiego ziołolecznictwa. Działa podobno ogólnie wzmacniająco oraz korzystnie na organy płciowe i wątrobę.

CZARCIKĘS Succisa (złożone Asteraceae)

Czarcikęs łąkowy *Succisa pratensis* występuje dosyć często na łąkach zmiennowilgotnych. Jego młode pędy są jadalne na surowo. Gatunek wykorzystywany w ziołolecznictwie np. przy gorączkach i kaszlu.

CZARNUSZKA Nigella (jaskrowate Ranunculaceae)

Dziko, głównie na południu na suchych polach na podłożu wapiennym, występuje u nas czarnuszka polna *Nigella arvensis*. W ogrodach uprawiana jest też czarnuszka siewna *N. sativa* i damasceńska *N. damascena*.

Nasiona wszystkich czarnuszek są bardzo smaczne i mogą być dodawane jak przyprawa, szczególnie do posypywania pieczywa i ciast oraz do curry. Najpowszechniej jest używana czarnuszka siewna, która

jest jedną z głównych przypraw od Bałkanów po Indie. Jest ona też ceniona jako roślina lekarska, poprawia m.in. trawienie i zwiększa wydzielanie mleka u karmiących matek. W wierzeniach ludowych ma w ogóle powiększać piersi kobiece (!).

CZECHRZYCA *Scandix* (baldaszkowate *Apiaceae*)

Czechrzyca grzebieniowa *Scandix pecten-veneris* występuje u nas rzadko w pasie wyżyn na polach i ugorach na podłożu bogatym w węglan wapnia. Jedzona od czasów starożytnych nad Morzem Śródziemnym, na surowo w sałatkach lub gotowana jak szpinak.

CZEREMCHA → ŚLIWA

CZERMIEŃ *Calla* (obrazkowate *Araceae*)

Czermień błotna *Calla palustris* występuje w całej Polsce na mokradłach. W krajach skandynawskich jej korzeń był używany jako pokarm. Jest on szkodliwy na surowo (zawiera m.in. kryształ szczawianu wapnia powodujące potworne klucie w ustach) i wymaga dłuższego przygotowania. W Skandynawii był suszony, mielony, gotowany, pozostawiany na parę dni, suszony i znowu mielony. Mąkę tak otrzymaną mielono z innymi rodzajami mąki (m.in. z drzew) do wypieku chleba. Podobno mąka ta po odpowiednim przygotowaniu jest bardzo smaczna. Innym sposobem było suszenie, mielenie i podgrzewanie, do momentu gdy zanikał gorzki smak. Korzeń był też podobno jedzony przez Indian Leśnych ze wsch. Ameryki Pn. Indianie przerabiali też mielone owoce i nasiona na odżywczą mąkę. Owoce zawierają jednak saponiny i mogą powodować zatrucia.

CZOSNACZEK *Alliaria* (krzyżowe *Brassicaceae*)

Czosnaczek pospolity *Alliaria petiolata* (*A. officinalis*) jest rośliną dwuletnią częstą na żyznych półcienistych siedliskach, nawet w miastach, w żywopłotach, parkach i na skraju lasu.

Cała roślina ma smak, zapach i działanie zbliżone do czosnku i gorczycy. Liście są jadalne, najlepiej na surowo, bo gotowane tracą aromat, zachowując gorzki smak. Były one jedzone przez ludność wiejską różnych krajów Europy, szczególnie, że rozwijają się dosyć wcześnie na przedwiośniu. Nasiono można używać jako przyprawę. Jadalne są też

zielone owoce (łuszczyny).

Czosnaczek jest rośliną stosowaną w ziołolecznictwie, ma m.in. działanie antyseptyczne.

CZOSNEK *Allium* (liliowate Liliaceae)

Dziesiątki gatunków z tego rodzaju były i są jeżone przez znaczną część ludności świata, część z nich jest powszechnie uprawiana (czosnek, cebula, pory, szczypiorek itd.). W Polsce występuje dziko kilkanaście gatunków.

Większość dzikich gatunków czosnku występujących w Polsce to drobne rośliny do 50 cm wysokości o wąskich liściach przypominających szczypiorek *A. schoenoprasum*. Mają jadalne cebule, liście (wiosną, kiedy są jeszcze miękkie) oraz wykształcające się na wierzchołku łodygi cebulki przybyszowe. Mają one smak podobny do czosnku uprawnego, ale zwykle słabszy. O ile do zwyczajnych potraw dodajemy jeden do kilku ząbków czosnku, w wypadku krajowych gatunków potrzeba jedną do kilku garści cebulek, aby nadać potrawie odpowiednio silny aromat. Najpospolitszymi gatunkami są czosnek zielonawy *A. oleraceum* (był kiedyś używany w Szwecji i W. Brytanii) i cz. winnicowy *A. vineale* (jedzony kiedyś w Anglii), rzadsze są cz. wężowy *A. scorodoprasum* (dawniej uprawiany w Europie) oraz nie tworzący cebul na wierzchołku łodygi cz. skalny *A. montanum*. Gatunki te występują głównie na różnego rodzaju suchych murawach, zwykle na podłożu bogatym w węgiel wapnia.

Żadnych cebul (ani podziemnych, ani nadziemnych) nie tworzy czosnek kątowy *A. angulosum* występujących na wilgotnych łąkach w dolinach większych rzek. W Syberii; nad górnym Jenisejem nazywany jest "myszej czesnok" i był (może nadal jest) zbierany i solony na zimę.

Bardzo różny wyglądem i środowiskiem występowania od wyżej wspomnianych jest czosnek niedźwiedzi *Allium ursinum*. Gatunek ten rośnie w wilgotnych lasach liściastych głównie w górach i na pogórzach, choć pojedyncze stanowiska są rozsiane po całej Polsce (występuje np. w Puszczy Białowieskiej). Zwykle tworzy olbrzymie wielometrowe (albo i kilkukilometrowe) łany. Jego szerokie liście są bardzo smaczne na surowo (podobnie jak i cebule) i nadają się świetnie jako dodatek do kanapek i sałatek. Gotowane lub suszone tracą w pewnym stopniu

czosnkowy aromat, ale były w wielu krajach od Anglii po Kamczatkę używane jako warzywo do zup. Roślina ta jest wciąż popularnym dzikim warzywem na Ukrainie, w Rosji (jako "czemsza") i na Kaukazie (np. w Czechenii). W dramacie Czechowa "Trzy siostry", w akcie drugim pojawia się humorystyczny dialog, którego głównym tematem jest właśnie czosnek niedźwiedzi. W Moskwie, Lwowie i większości innych miast dawnego Związki Sowieckiego gatunek ten jest sprzedawany na targach świeży, kiszony lub solony. Czosnek niedźwiedzi wypuszcza liście z ziemi już na przedwiośniu. Kwitnie w maju, liście kwitnących osobników stają się łukowate i mniej smaczne. Liście obumierają w czerwcu i nie pozostaje po nich ani śladu, dla tego chcąc wykopywać cebule w lecie lub jesieni trzeba znać miejsce jego masowego występowania. Liście czosnku niedźwiedziego najlepiej zbierać w marcu i kwietniu. W Niemczech ostatnio robią się popularne poszatkowane solone liście tego gatunku zalane oliwą z oliwek. To naprawdę wspaniały dodatek do sałatek.

Dosyć podobnym do czosnku niedźwiedziego gatunkiem, ale rozwijającym się trochę później, jest czosnek siatkowaty *Allium victorialis*, rzadki gatunek gór i pogórza.

Większość amerykańskich gatunków z rodzaju *Allium* była używana przez Indian. Najczęściej służyły jako przystawka lub dodatek do innych potraw, zwykle pieczono je w żarze lub w dole ziemnym.

Czosnek pospolity *Allium sativum* od wieków był stosowany jako lekarstwo. Odkaza przewód pokarmowy, zapobiega nadmiernej fermentacji w jelitach, olejek czosnkowy wydzielający się podczas jedzenia sięga aż do płuc i dlatego czosnek jest stosowany przy chorobach przewodu pokarmowego, szczególnie przy przewlekłych nieżytach oskrzeli. Używany jest jako środek pomocniczy przy leczeniu miażdżycy i nadciśnienia. Uwaga, obniża ciśnienie krwi.

CZYŚCICA *Acinos* (wargowe *Lamiaceae*)

Czyścica drobnokwiatowa *Acinos arvensis* (*Calamintha acinos*) występuje na suchych murawach, na przydrożach i w zaroślach w całym kraju. Kwitnące pędy mogą być stosowane jako przyprawa, jak tymianek, który przypomina w zapachu. Ma jednak od niego słabszy i mniej trwały

aromat.

Zobacz też KLINOPODIUM.

CZYŚCIEC Stachys (wargowe Lamiaceae)

Liście czyścica lekarskiego (bukwicy lekarskiej) *Stachys officinalis* (*Betonica officinalis*) mogą być wykorzystywane do przyrządzania aromatycznej i orzeźwiającej herbaty. Jest to poza tym cenna roślina lecznicza, dawniej powszechnie używana przy bólach głowy, nerwowości i jako roślina ogólnie wzmacniająca. Stymuluje także trawienie i pracę wątroby. W połączeniu z żywokostem lekarskim i lipą stosowany przy chorobach zatok. Stosowany był także zewnętrznie do przemywania ran.

Czyściec błotny *Stachys palustris* występuje w całym kraju w wilgotnych zaroślach, odłogach i na polach. Dawniej zbierano jego bulwki korzeniowe, tworzące się w jesieni. Mają przyjemny orzechowy smak i są bardzo pożywne. Gotowano je, suszono lub jedzono na surowo, dodawano je także do chleba. Młode pędy są jadalne po ugotowaniu. Indianie Gosiute zbierali także jego nasiona.

Jedzono okazjonalnie także liście czyścica leśnego *Stachys sylvatica*, u nas częstego w wilgotnych lasach liściastych, zwykle jako przyprawę.

Nic nie wiadomo o jadalności kilku pozostałych gatunkach czyścica występujących w Polsce.

DAGLEZJA Pseudotsuga (sosnowate Pinaceae)

Daglezja (Jedlica) zielona *Pseudotsuga menziesii* pochodzi z zach. wybrzeża Ameryki Pn. U nas często sadzona w lasach. Jej żywica żółta była przez m.in. Apaczów i Yurok. Indianie Karok i Yurok używali młodych pędów na herbatę. Paiute i Karok przyprawiali nią pieczone mięso. Yuki używali świeżych liści do przyrządzania napoju zbliżonego do kawy (?) Shuswap pili jej słodki sok, a Thompson i Okanagan-Colville zbierali cukier wydzielający się na gałęziach. Indianie zdzierali także wiosną miazgę spod kory i suszyli ją jako zapas pożywienia.

DĄB Quercus (bukowate Fagaceae)

W naszym kraju rosną pospolicie w lasach dąb szypułkowy *Quercus robur*, bezszypułkowy *Q. petraea* oraz na jednym stanowisku (w Bielinku nad Odrą) dąb omszony *Quercus pubescens*, gatunek typowy dla suchych

lasów południowej Europy. Ponadto coraz częściej jest spotykany dziedziczy lub sadzony amerykański dąb czerwony *Quercus rubra* (znajdziesz go Czytelniku nawet na polskich groszach w Twoim portfelu!).

Żołędzie większości gatunków dębów na świecie były użytkowane przez prymitywne kultury jako wspaniałe źródło skrobi, stanowiąc czasem podstawowe pożywienie roślinne, odpowiadające swą rolę ziemniakom we współczesnej Polsce. Przeciętny polski obywatel może za swój dzienny zarobek kupić dziesięć wiaderk ziemniaków. Taką samą ilość żołędzi można zebrać w ciągu jednego dnia w roku ich obfitego owocowania, który następuje co 2-3 lata. Trochę więcej czasu potrzeba jedynie na ich przygotowanie. Nie odeszliśmy więc tak bardzo daleko od naszych przodków...

Problem z żołędziami polega na tym, że są gorzkie, bo zawierają taninę. Z przyjemnością można zjeść kilka żołędzi na surowo, przy większej ilości drętwieje język, można też nabawić się zaparcia lub bólu głowy. Słodkie, pozbawione goryczki owoce ma dąb wielkoowocowy *Quercus macrocarpa* z Ameryki Pn. Znam w Polsce dwa owocujące okazy – w parkach w Wilanowie i Krasiczynie. Ponadto niektóre formy dębu *Quercus ilex* (jeden z głównych składników zieleni miejskiej i lasów na wybrzeżu Morza Śródziemnego) oraz dębu omszonego mają owoce o małej zawartości taniny lub zupełnie słodkie.

Żołędzie były podstawowym składnikiem pożywienia roślinnego wielu plemion Indian, szczególnie w Kalifornii. Tamże budowali oni olbrzymie spichlerze plecione w formie koszy na nóżkach. Natomiast Paiutowie kładli je w doły wyłożone liśćmi szałwi. Niektóre plemiona przechowywały zapas żołędzi przez wiele lat w bagnistym gruncie. Żołędzie są też zapomnianym pokarmem Europejczyków. Istnieje kilka metod na usuwanie z nich taniny. Najłatwiejsza polega na moczeniu żołędzi w ługu (wodnym roztworze popiołu) z drzew liściastych, najlepiej lipy (wystarczy kilka łyżek popiołu na niewielki garnek z żołędziami). Kolejność postępowania jest dowolna: niektóre plemiona (np. Odżibwejowie) moczyły w ługu obrane całe żołędzie, a potem płukały je i gotowały, Potawatomi trzymali je w siateczce i wyplukiwali ług serią gorącej i zimnej wody, potem suszyli je i tłukli na mąkę. Inne plemiona ługowały wcześniej rozdrobnione, potłuczone żołędzie. Indianie

Shasta tłukli je z nawet z łupą, którą potem odwiewali. Indianie Cowlitz i Paiutowie wkładali żołądźcie w bagnisty grunt, gdzie powoli tracili gorzki smak.

Żołądźcie po ugotowaniu i wyługowaniu mają mało wyrazisty smak, trochę zbliżony do gotowanego zboża. Mogą stanowić jednak podstawę różnych potraw. Indianie jadali je zwykle z mięsem i syropem klonowym.

Już na Węgrzech licznie występuje dąb burgundzki *Quercus cerris*. Na Bliskim Wschodzie drzewo to jest odwiedzane w sierpniu przez wielkie ilości małych owadów, które nakłuwając rośliny powodują wydzielanie słodkiego płynu bogatego w cukier, krystalizującego w małe ziarenka. Wędrownie plemiona Kurdystanu zbierają (a może już tylko zbierały) tą wydzielinę zanurzając całe gałęzie, na których się formuje, w gorącej wodzie i odparowując ją w syrop. Jest ona używana jako słodzik lub mieszana z mąką do ciast.

DĄBRÓWKA Ajuga (wargowe Lamiaceae)

Kilka gatunków dąbrówki występuje w naszym kraju. Młode pędy najpospolitszego z nich – dąbrówki rozłogowej *Ajuga reptans* mogą być jedzone na surowo, są jednak gorzkie i niesmaczne. Gatunek ten był dawniej używany jako roślina lecznicza o właściwościach ściągających, m.in. do tamowania krwotoków.

DEREŃ Cornus (dereniowate Cornaceae)

Dereń jadalny *Cornus mas* spotykany jest u nas głównie w uprawie, rzadko dziczyły. Dziko występuje już jednak w suchych zaroślach na Słowacji i Ukrainie. Jeden z najciekawszych owoców o wyszukany smaku przypominającym wiśnie. Idealny na nalewki. Dawniej przechowywano je też w zalewie jak oliwki, a nasiona pieczono i mielono na substytut kawy lub wyłaczano z nich olej.

Dereń świdwa *Cornus sanguinea*, pospolity krzew występujący w lasach i zaroślach całej Polski ma owoce jadalne, ale gorzkie i bardzo niesmaczne, mogące powodować nudności. Dawniej z nasion wyłaczono jadalny olej.

Dereń rozłogowy *Cornus sericea* (*C. stolonifera*) z Ameryki Pn. i blisko z nim spokrewniony (czasem łączony w ten sam gatunek) **dereń biały** *Cornus alba* z Azji są pospolicie sadzone w zieleni miejskiej i



Dąb szypułkowy



Dereń jadalny



Dziurawiec zwyczajny



Dzwonek skupiony

ogrodach. Niesmaczne owoce derenia rozłogowego były jedzone przez kilkanaście plemion Indian, szczególnie Okanagon, na surowo lub rzadziej gotowane. Indianie Flathead i Kutenai mieszali je z jagodami świdośliwy i cukrem przyrządzając specjalną słodko-kwaśną potrawę. Była to poza tym święta roślina Indian – zeszkobane łyko derenia było głównym, obok liści mącznicy, składnikiem mieszanki "kinnikinnick", palonej w fajce indiańskiej.

Dereń szwedzki *Cornus suecica* występował dawniej koło Kołobrzegu. Jego dojrzałe jagody jadali m.in. Eskimosi. Są bogate w pektyny, gorzkie i niesmaczne

DĘBIK *Dryas* (rózowate Rosaceae)

Dębiak ośmiopłatkowy *Dryas octopetala* występuje u nas jedynie w Tatrach i Pieninach (jest pod ochroną). Liście nadają się na herbatkę.

DŁAWISZ *Celastrus* (dławiszowate Celastraceae)

W naszym kraju uprawiany jest wschodnioazjatycki dławisz okrągłolistny *Celastrus orbiculatus* i bardzo rzadko dławisz amerykański *C. scandens*.

Kora lub łyko dławisza amerykańskiego były gotowane w postaci gęstej zupy jako pożywienie głodowe przez Indian Menominów, Odżibwejów, Czipewejów i Potawatomi. Trzeba zachować ostrożność bo roślina ta jest trująca na surowo (zawiera saponiny i euonyminę), wymaga długiego gotowania.

Gotowane młode liście dławisza okrągłolistnego są jądane na dalekim wschodzie.

DRIAKIEW *Scabiosa* (szczeciowate Dipsacaceae)

W naszym kraju występują cztery gatunki z tego rodzaju. Liście driakwi gołębiej *Scabiosa columbaria* występującej z rzadka na suchych murawach Polski zach. i pn. są podobno jadalne.

DWULISTNIK *Ophrys* (storczykowate Orchidaceae)

Dwulistnik muszy *Ophrys insectifera* występuje tylko w Tatrach, Pieninach oraz niezwykle rzadko w pasie wyżyn. Znajduje się pod ochroną. Z korzeni tego gatunku można robić salep, podobnie jak z korzeni → storczyków i → kukulek.

DWURZĄD *Diplotaxis* (krzyżowe Brassicaceae)

Na miejscach ruderalnych występuje dwurząd murowy *Diplotaxis muralis* i rzadziej dwurząd wąskolistny *Diplotaxis tenuifolia*. Mają liście, o podobnym do rzeżuchy, piekącym smaku, które mogą być dodawane do sałatek.

DZIEWIEĆSIŁ *Carlina* (złożone Asteraceae)

Obrane dno kwiatowe dziewięcisiła bezłodygowego *Carlina acaulis* i dz. pospolitego *Carlina vulgaris* s.l., gatunków występujących na suchych murawach i pastwiskach, jest jadalne po ugotowaniu analogicznie do karczochów. Przypuszczać należy, że podobne właściwości ma dno kwiatowe niezwykle rzadkiego, występującego jedynie na wyżynach Polski pd-wsch. dziewięcisiła popłocholistnego *C. onopordifolia*. Podobno jadalny jest także korzeń dziewięcisiła bezłodygowego.

Dziewięcisił bezłodygowy i popłocholistny znajdują się pod ochroną.

DZIEGIEL *Angelica* (baldaszkowate Apiaceae)

W Polsce występują trzy gatunki dzięgla. Bardzo pospolitym gatunkiem wilgotnych łąk, zarośli i olszyn jest dzięgiel leśny *Angelica sylvestris*. Na brzegach wód i w wilgotnych zaroślach występuje w górach, na Wybrzeżu i czasem zdziczały na niżu dzięgiel litwor (arcydzięgiel litwor) *Angelica archangelica* (*Archangelica officinalis*), który jest gatunkiem chronionym. Rzadko występuje na rozproszonych stanowiskach dz. łąkowy (starodub łąkowy) *A. palustris* (*Ostericum palustre*), który też znajduje się pod ochroną.

Korzenie, liście i obrane łodygi arcydzięgla można jeść na surowo lub gotować, można je stosować jako aromatyczny dodatek do sałatek i ciast. Surowe łodygi i liście bardzo cenili Lapończycy i Eskimosi z Grenlandii. Dla Lapończyków arcydzięgiel był symbolem nieśmiertelności. Kandyzowana łodyga jest używana jako deser. Olejek lotny otrzymany z korzenia jest używany do aromatyzowania żywności. Z nasion, liści i korzenia można także parzyć herbatę. Na Kamczatce z korzeni robiono napój alkoholowy.

Arcydzięgiel litwor to znana od starożytności roślina lecznicza. Używano jej głównie przy niestrawnościach oraz jako środek ogólnie

wzmacniający.

Podobne właściwości do arcydzięgla ma dzięgiel leśny. Jego surowe łodygi i liście jedzono dawniej nad dolną Wołgą. Zawiera jednak mniej związków czynnych i jest mniej smaczny. Poza tym jest mniejszy, a więc wolniej pozyskuje się z niego surowiec. Posiekane liście są dobrym dodatkiem do gotowanych kwaśnych owoców i rabarbaru. Nasiona są używane jako przyprawa do słodkich potraw. Jadalne są też gotowane korzenie. W medycynie stosowany czasem w chorobach układu oddechowego.

DZIURAWIEC *Hypericum* (dziurawcowate Clusiaceae)

Dziurawiec zwyczajny *Hypericum perforatum* występuje pospolicie na łąkach, murawach i skrajach lasów.

Jego liście i owoce nadają się na herbatkę. Mogą być też jedzone, ale w niewielkich ilościach, na surowo. Dziurawiec zwyczajny jest rośliną zielarską o różnorodnym zastosowaniu. W naszym kraju rośnie jeszcze kilka innych gatunków dziurawca, przypuszczalnie o zbliżonych właściwościach.

DZWONECZNIK *Adenophora* (dzwonkowate Campanulaceae)

Dzwonecznik wonny *Adenophora liliifolia* jest byliną występującą w naszym kraju jedynie na kilkudziesięciu stanowiskach, w suchych murawach i widnych lasach, głównie w Małopolsce. Znajduje się pod ochroną.

Gruby korzeń tego gatunku, po ugotowaniu, był jadany we wsch. Europie. Ma on mieć słodki smak. Jeszcze kilka innych gatunków dzwonecznika o jadalnych korzeniach bądź liściach występuje we wschodniej Europie, Syberii i na Dalekim Wschodzie.

DZWONEK *Campanula* (dzwonkowate Campanulaceae)

Dzwonek skupiony *Campanula glomerata* występuje w całej Polsce na łąkach i pastwiskach, szczególnie na glebach wapiennych. Ma smaczne słodkie liście jadalne na surowo lub gotowane i kwiaty jadalne na surowo. Świetny składnik sałatek.

Dzwonek brzoskwiolistny *Campanula persicifolia* występuje w całej Polsce w widnych lasach, zaroślach i w żywopłotach. Był dawniej

używany jako pożywienie w Anglii. Ma smaczne słodkie liście jadalne na surowo lub gotowane i kwiaty jadalne na surowo. Świetny składnik sałatek. Podobno korzenie tego gatunku są jadalne na surowo.

Dzwonek szerokolistny *Campanula latifolia* jest rzadkim gatunkiem wilgotnych lasów, głównie na zach. i pn. kraju. Ma smaczne słodkie liście i kwiaty, jadalne na surowo lub gotowane. Świetny składnik sałatek. Podobno korzenie tego gatunku są jadalne na surowo.

Dzwonek jednostronny *Campanula rapunculoides* jest pospolitym gatunkiem skrajów lasu, zarośli, muraw i miejsc ruderalnych. Zapomniane warzywo, dawniej uprawiany w niektórych krajach dla jadalnych słodkich korzeni jedzonych na surowo lub gotowanych, liście są także jadalne, na surowo lub gotowane.

Dzwonek rapunkuł *Campanula rapunculus* był dawniej uprawiany w ogrodach Anglii i Francji (rzadko i u nas) jako warzywo, szczególnie w XVI i XVII w. Czasami spotyka się go w naszym kraju w stanie dziczycałym. Uprawiany był dla słodkich korzeni o posmaku orzechów jedzonych na surowo lub gotowanych, liście są także jadalne, na surowo lub gotowane.

Dzwonek okrągłolistny *Campanula rotundifolia*, spotykany w lasach i na murawach, ma liście jadalne na surowo i po ugotowaniu.

W naszym skraju występują jeszcze dz. rozpięchły *C. patula* (pospolicie na łąkach), dz. pokrzywolistny *C. trachelium* (w lasach, zaroślach i żywopłotach), dz. szczeciniasty *C. cervicaria*, dzwonek boloński *C. bononiensis* oraz kilka rzadkich gatunków wysokogórskich. Brak danych co do ich jadalności. Wszystko wskazuje na to, że nie są trujące i mogą być jadalne.

FARBOWNIK Anchusa (szorstkoliste Boraginaceae)

Na suchych miedzach, przydrożach i przychaciach występują pospolicie na niżu farbownik lekarski *Anchusa officianalis* i farbownik polny (krzywoszyj polny) *A. arvensis* (*Lycopsis arvensis*).

Młode liście farbownika lekarskiego były jedzone w pd. Francji i Niemczech. Barwnika otrzymanego z korzeni używano do barwienia tłuszczów i napojów alkoholowych. Gatunek ten był powszechnie stosowany w ziołolecznictwie, zawiera substancje śluzowe i ma właściwości wykrztuśne.

FENKUŁ (KOPER) WŁOSKI *Foeniculum* (baldaszkowate Apiaceae)

Fenkul włoski (Koper włoski) *Foeniculum vulgare* pochodzi z pd. Europy. U nas rzadko uprawiany i dziczejący. Jest cennym warzywem, którego wszystkie części są jadalne. Młode korzenie są jadalne na surowo lub gotowane, tylko wiosną przed wytworzeniem długiej łodygi, potem robią się łykowate. Bardzo smaczne są też bulwiaste nasady liści (włoskie "finocchio"), młode łodygi (neapolitańskie "carosellas") i młode liście. Kwiaty są cenną przyprawą do zup i sałatek oraz materiałem na herbatkę. W Chinach i Indiach jako przyprawa cenione są też nasiona (owocki), w Europie czasem stosowane jako przyprawa do ryb.

FIOŁEK *Viola* (fiółkowe Violaceae)

Ponad 20 gatunków fiołków rośnie u nas dziko. Ich młode liście i pączki kwiatowe można jeść na surowo lub gotowane, dodawane do zup, zagęszczają je jak okra. Kwiaty można jeść na surowo a z liści parzyć herbatę. Najlepiej używać gatunków o fioletowych kwiatach, te z żółtymi jedzone w większych ilościach podobno powodują biegunki. Niektóre amerykańskie gatunki fiołków były jedzone przez Indian. Po przygotowaniu smażyli je i dodawali do różnych potraw.

W naszych lasach najczęściej spotykane są fiołek leśny *Viola reichenbachiana* i fiołek Rivina *V. riviniana*, a na polach fiołek trójbarwny *V. tricolor*. Jednym z częściej spotykanych gatunków jest rosnący głównie w parkach i żywopłotach fiołek wonny *Viola odorata*. Charakteryzuje się on silnym zapachem kwiatów, które były wykorzystywane do wyrobu perfum i aromatyzowania win. Do rodzaju tego należy też bratek ogrodowy *V. xwittrockiana*, mieszaniec kilku gatunków fiołków.

Kilka gatunków fiołków jest używanych w ziołolecznictwie, przy bardzo różnorodnych schorzeniach, mają działanie wykrztuśne i moczopędne. Korzeń fiołków ma działanie wymiotne.

FUNKIA *Hosta* (liliowate Liliaceae)

Różne gatunki funkii są powszechnie hodowane w ogrodach i na cmentarzach. Pochodzą ze wsch. Azji, gdzie są jedzone gotowane lub przechowywane solone. Według moich doświadczeń są wyśmienite też

na surowo, przewyższając smakiem wszystkie znane mi gatunki liści, włączając sałatę. Nie dziwi więc fakt, że są ulubionym pokarmem ogrodowych ślimaków. Roślina jadalna warta rozpropagowania.

GAJOWIEC *Galeobdolon* (wargowe Lamiaceae)

Gajowiec żółty *Galeobdolon luteum* (*Lamiastrum galeobdolon*, *Lamium galeobdolon*) występuje pospolicie w lasach liściastych całej Polski. Młode liście i pędy są jadalne po ugotowaniu, niezbyt smaczne.

GAULTERIA *Gaultheria* (wrzosowate Ericaceae)

Leśne krzewinki z Ameryki Pn uprawiane w ogrodach, najczęściej gaulteria pełzająca *Gaultheria procumbens*. Aromatyczne liście tego gatunku, zawierające substancję zbliżoną do aspiryny, używane były przez Indian (m.in. Czipewejów i Algonkinów) na herbatkę. Irokezi ubijali owoce w ciasteczka suszone na słońcu. Natomiast *Gaultheria shallon* nie ma tak aromatycznych liści, ale jej owoce były używane przez Indian z kilkadziesiątu plemion np. Makah i Thompson. Jagody jedzono na surowo, szeroko stosowano też suszenie w formowanych ciasteczkach, do jedzenia w zimie po namoczeniu w tłuszczu. Do przyprawiania dań rybnych Hesquiat używali całych gałązek z jagodami.

GĘSIÓWKA *Arabis* (krzyżowe Brassicaceae)

Na miejscach suchych, murawach i przydrożach występuje w całej Polsce gęsiówka szorstkowłosista *Arabis hirsuta* i g. wieżyczkowata (wieżyczka gładka) *A. glabra* (*Turritis glabra*). W Tatrach występuje także g. alpejska (uprawiana też na skalniakach). Gęsiówka szorstkowłosista i gładka były jedzone w pn. Azji na surowo lub gotowane, czasem przechowywane solone. Mają przyjemny, lekko piekący, rzodkiewkowy smak. Napar z gęsiówki gładkiej był używany jako napój przez Czejenów.

W niektórych krajach Eurazji jadana jest gęsiówka alpejska *Arabis alpina*, występująca w Tatrach, i inne gatunki z tego rodzaju.

W naszym kraju występują jeszcze trzy inne gatunki gęsiówki, przypuszczać należy, że ich wartość pokarmowa jest zbliżona do wyżej wymienionych.

GLEDICZJA (IGLICZNIA) *Gleditsia* (strączkowe Fabaceae)

Glediczja trójcierniowa *Gleditsia triacanthos* jest dosyć często spotykana w naszych parkach, pochodzi z Ameryki Pn.

Nasiona są jadalne na surowo lub gotowane. Niedojrzałe nasiona smakują jak zielony groszek, zawierają głównie węglowodany, oraz niewielką ilość białka i tłuszczu.

Drzewo to wytwarza gigantyczne strąki, do 40 cm długości. Młode strąki mogą być jedzone po ugotowaniu. Słodki miąższ wewnątrz strąków można jeść na surowo lub przerabiać na syrop. W starszych strąkach robi się gorzki. Czirokezi jedli dojrzałe strąki na surowo albo przyrządzali napój z ich soku z dodatkiem wody.

GLICYNIA Wisteria (strączkowe Fabaceae)

Glicynia chińska *Wisteria sinensis* jest pnączem ozdobnym coraz częściej u nas uprawianym. W ojczyźnie jej nasiona jedzono czasem gotowane, choć podobnie jak strąki i kora są uznawane za trujące i były przyczyną wielu zatruc. Natomiast kwiaty wydają się bezpieczniejsze w użyciu. Są dokładnie płukane, potem gotowane i smażone w cieście w rodzaj naleśników. Je się też czasem młode gotowane liście. Inny gatunek glicynii *Wisteria floribunda* jest użytkowany podobnie w Japonii, skąd pochodzi. Gotowane kwiaty podawane są tam także z octem lub sosem sojowym.

GŁODEK Draba (krzyżowe Brassicaceae)

Młode liście gładka żółtego *Draba nemorosa*, występującego rzadko na terenach piaszczystych są jadalne po ugotowaniu.

GŁOWIENKA *Prunella* (wargowe Lamiaceae)

Głowienka pospolita *Prunella vulgaris* występuje pospolicie na łąkach, pastwiskach i leśnych drogach. Młode liście są jadalne na surowo lub po ugotowaniu, gorzkawe z powodu obecności tanin, które można wyplukać wodą. Orzeźwiający napój można robić zalewając świeżo posiekane liście zimną wodą. Gatunek ten był szeroko stosowany do okładania ran i wrzodów (angielska nazwa rośliny – “selfheal” = “sam leczy”), liście mają silnie przeciwbakteryjne działanie, hamują wzrost wielu szczepów bakterii. Stosowane są liście świeże lub zebrane i suszone

w lecie. Wewnętrznie stosowane przy gorączkach, biegunkach, krwotokach wewnętrznych.

Głowienka wielkokwiatowa *Prunella grandiflora* występuje rozproszona w całej Polsce, w suchych zaroślach i murawach. Ma liście jadalne na surowo lub gotowane, o łagodnym smaku.

GŁÓG *Crataegus* (rózowate Rosaceae)

Obecnie przyjmuje się, że w Polsce występują trzy rodzime gatunki głogu: jednoszyjkowy *Crataegus monogyna*, odgiętodziałkowy *C. rhipidophylla* (*C. curvisepala*) i dwuszyjkowy *C. laevigata* (*C. oxyacantha*). Ponadto w uprawie znajduje się kilka gatunków amerykańskich, o większych owocach niż nasze krajowe gatunki.

Owoce głogu są jadalne. Nie smakują jednak jak typowe owoce. Są mączyste, zawierają też pewną ilość tłuszczu. Nie są słodkie. Można z nich przyrządzić rodzaj pożywnej gotowanej papki. Suszone zmielone owoce (bez pestek) można dodawać do mąki. Z liści można przygotowywać herbatkę. Nawet starsze liście są smaczne na surowo, polecam je jako rodzaj przygryzajki podczas wycieczek. Głóg jest wartościową rośliną lekarską. Jego owoce i kwiaty stanowią skuteczne lekarstwo przy wielu chorobach serca.

Liczne gatunki głogu były jedzone przez prawie wszystkie plemiona indiańskie. Konsumowano je na świeżo lub suszone w ubite placuszki. Nie był to zbyt ceniony pokarm, a raczej pożywienie zapasowe. Irokezi suszone ciasteczka traktowali jako suchary zabierane na polowania. W plemieniu Czarnych Stóp przy zbiorach *C. chrysoarpa* obowiązywał pewien rytuał. Przed rozpoczęciem zbioru trzeba było ofiarować drzewu dar: łuk i strzały zrobione z cierni drzewa, dla jego chłopców, a dla dziewczynek miniaturowane mokasyny z liści. Dopiero po tym można było zrywać z drzewa owoce. W zamian za ten dar owoce głogu nie powodowały bólu żołądka.

GNIDOSZ *Pedicularis* (trędownikowate Scrophulariaceae)

Kilka gatunków gnidosza występuje u nas z rzadka, zwykle na torfowiskach niskich i wilgotnych łąkach. Są to gatunki chronione. Prawdopodobnie wszystkie mają jadalne liście, na surowo i gotowane, choć istnieją jedynie dane o używaniu do jedzenia liści gnidosza

królewskiego *Pedicularis sceptrum-carolinum* i sudeckiego *P. sudetica* oraz gatunków nie rosnących w naszym kraju, w tym amerykańskich. Co ciekawe gnidosz sudecki, oprócz Sudetów, rośnie w tundrze, gdzie był jednym z podstawowych warzyw Czukczów i Eskimosów, którzy często kisili go na zimę.

GORCZYCA *Sinapis* (krzyżowe Brassicaceae)

Gorczyca jasna (biała) *Sinapis alba* jest powszechnie u nas stosowaną przyprawą (np. w musztardzie i wędlinach). Uprawiana i czasem dziczejąca. Liście jadalne na surowo i po ugotowaniu, robią się trujące po wykształceniu łuszczyń (owoców). Nasiona można jeść skielkowane, dodawać do potraw całe albo mielić. Smak łagodniejszy od gorczycy czarnej *Sinapis nigra*. Ostry smak gorczycy powstaje przez reakcję enzymu myrozyny z glikozydem sinigriną. Reakcja zachodzi tylko po dodaniu zimnej lub letniej wody i trwa ok. 10-15 min. Dodanie gorącej wody, octu lub soli powoduje inhibicję enzymu, smak jest wtedy gorzkawy i mniej piekący. Z nasion można też otrzymywać jadalny olej.

Zbliżony smak i właściwości do gorczycy białej ma gorczyca polna *Sinapis arvensis*, pospolity chwast polny. Wyjątkowo dobry smak mają nie rozwinięte kwiatostany, gotowane na parze przez kilka minut.

GORCZYCZNIK *Barbarea* (krzyżowe Brassicaceae)

Cztery gatunki gorczycznika występują w naszym kraju. Pospolicie nad brzegami wód, na murawach i w miejscach ruderalnych rośnie gorczycznik pospolity *Barbarea vulgaris*. W wilgotnych zaroślach i łąkach, nad rzekami występuje gorczycznik prosty *B. stricta*. Sporadycznie, niezwykle rzadko występują też gorczycznik pośredni *B. intermedia* i gorczycznik wiosenny *B. verna*.

Gorczycznik pospolity i wiosenny były z rzadka uprawiane jako warzywo w różnych krajach Eurazji. Te dwa gatunki występują zdziczałe także w Ameryce i były jedzone przez Czirokezów (podgotowywane i płukane liście). Ich młode liście są jadalne i mają smak zbliżony do rzeżuchy. Młode kwiatostany i starsze liście robią się gorzkie i mogą być jedzone po ugotowaniu i odlaniu wody. Należy przypuszczać, że pozostałe gatunki mają podobne właściwości.

GORYCZEL *Picris* (złożone Asteraceae)

Goryczel jastrzębcowaty *Picris hieracioides* występuje w całym kraju na suchych murawach, przydrożach i skarajach lasów. Rzadko na zachodzie kraju występuje goryczel żmijowcowaty *Picris echioides*. Oba występujące u nas gatunki mają liście jadalne na surowo lub gotowane, niezbyt smaczne, gorzkie jak u mniszka.

GORYCZKA *Gentiana* i *Gentianella* (goryczkowate Gentianaceae)

W naszym kraju występuje kilkanaście gatunków z tych dwóch blisko spokrewnionych rodzajów.

Korzeń alpejskiej goryczki żółtej *Gentiana lutea* (nie występuje u nas dziko) i rosnącej w Tatrach goryczki kropkowanej *Gentiana punctata* był używany zamiast chmielu do piwa.

Goryczuszka polna *Gentianella (Gentiana) campestris* była wg Linneusza używana jak chmiel do piwa przez ubogą ludność Szwecji.

Wszystkie krajowe gatunki goryczek i goryczuszek znajdują się pod ochroną.

GORYSZ *Peucedanum* (baldaszkowate Apiaceae)

W naszym kraju występuje pięć gatunków goryszy, z tego dwa jadalne.

Gorysz miarz *Peucedanum ostruthium* występuje dziko jedynie w Sudetach. Na niżu był czasem uprawiany i dziczeje. W różnych krajach Europy uprawiano go czasem dla liści i korzeni, jadanych po ugotowaniu, mających silny i podobno ciekawy pieprzny aromat. Ze sfermentowanych korzeni robiono też napój.

Na mokrych łąkach i zaroślach na całym niżu dosyć pospolity jest gorysz błotny *Peucedanum palustre*. Jego korzeń ma smak podobny do imbiru i stymulujące działanie, używany był w Rosji jako przyprawa.

GOŹDZIK *Dianthus* (goździkowate Caryophyllaceae)

Goździk pierzasty *Dianthus plumarius* jest uprawiany w ogrodach, występuje dziko w Tatrach i Pieninach. Z jego płatków robiono syropy, sosy i octy.

Goździk pyszny *Dianthus superbus* jest dosyć rzadkim gatunkiem

łąk zmiennowilgotnych na niżu. Jadano jego gotowane liście, zawiera podobno trujące saponiny, ale w niewielkich ilościach.

Nic nie wiadomo o użytkowaniu jako pokarm innych krajowych gatunków z tego rodzaju.

Większość gatunków goździków (w tym wyżej wymienione) znajduje się pod ochroną.

GÓŁKA *Gymnadenia* (storczykowate *Orchidaceae*)

Gółka długoostrogowa *Gymnadenia conopsea* występuje na łąkach i zaroślach całego kraju, najczęściej jednak w górach. Znajduje się pod ochroną. Ma smaczne i pożywne bulwy, podobnie jak storczykowate z rodzaju → kukulka i → stroczyk, które dają salep, białawy proszek wyrabiany na Bałkanach i Azji Mniejszej, bogaty w skrobię, o słodkim smaku i dziwnym piżmowym zapachu, używany do karmienia małych dzieci, chorych i starców. Podobno jedna uncja (ok. 3 dkg) salepu wystarcza jako dzienna racja pożywienia człowieka. Robiono z niego także napój oraz dodawano do chleba. Bulwy pozyskuje się w okresie kiedy rośliny przechodzą w stan spoczynku i żółkną im pędy.

W Tatrach i Puszczy Rominckiej rośnie też gółka wonna *Gymnadenia odoratissima*, przypuszczalnie ma podobne właściwości jak wyżej wymienionych gatunek.

GRAŻEL *Nuphar* (grzybieniowate *Nymphaeaceae*)

Grażel żółty *Nuphar lutea* występuje w wodach stojących w całym kraju. Na północy kraju można jeszcze znaleźć grązel drobny *Nuphar pumila*, przypuszczalnie o podobnym zastosowaniu. Oba gatunki znajdują się pod ochroną.

Korzeń grązela żółtego zawiera skrobię. Na surowo jest gorzki i musi być odpowiednio przyrządzony. Orzeźwiający napój z kwiatów robiony był w Turcji, korzenie i ogonki liściowe jedzono w Rosji i Finlandii. Gotowany korzeń był jedzony przez Indian m.in. Lakota i Komanczów. Indianie Thompson, Mendocino i Cree cięli korzeń na cienkie plasterki i suszyli na zimę. Potem można było go sproszkować i dodawać do zagęszczania zupy. Bardzo cenione były też sproszkowane mielone nasiona gotowane w zupie (Indianie Mendocino, Paunisi i Klamath). Indianie z Montany prażyli nasiona jak popcorn, a Algonkinowie



Głóg dwuszyjkowy



Groszek łąkowy



Grzybień biały



Gwiazdnica pospolita

ssali ogonki liściowe dla zaspokojenia pragnienia.

GROSZEK *Lathyrus* (strączkowe Fabaceae)

Kilkanaście gatunków groszku *Lathyrus* występuje dziko w całej Polsce. Zobacz też → groch *Pisum*. Zielone strąki i nasiona, dojrzałe nasiona i młode pędy chyba wszystkich gatunków z rodzaju *Lathyrus* są jadalne, najlepiej po ugotowaniu. W ten sposób mogą być przypuszczalnie użytkowane na przykład najpospolitsze nasze gatunki: groszek łąkowy *Lathyrus pratensis* (próbowałem go, jest bardzo smaczny) oraz rosnące w lasach – groszek leśny *Lathyrus sylvestris* i wiosenny *L. vernus*. Nie ma jednak danych w literaturze etnobotanicznej o ich użytkowaniu. Może powodem tego jest fakt, że groszki wydają mało nasion. W eksperymentach polowych z groszkiem łąkowym nigdy nie udało mi się zebrać więcej niż 20 g nasion na godzinę.

Groszek nie powinien jednak być dominującym pożywieniem. W miejscach, gdzie nasiona groszków stanowiły podstawę pożywienia i były jedzone przez dłuższy czas obserwowano syndrom chorobowy, lathyryzm, polegający głównie na zaburzeniach nerwowych. Ostatnio zanotowano go w r. 1979 w pn. Indiach, gdzie ludność suchych terenów uprawia *Lathyrus sativus*. Jest on spowodowany nagromadzeniem się w ciele rzadkiego i toksycznego aminokwasu. W mniejszych ilościach, lub jedzone od czasu do czasu, rośliny te są jednak zupełnie jadalne.

Na gliniastych polach, przydrożach i w zaroślach występuje w całym kraju groszek bulwiasty *Lathyrus tuberosus*. Małe bulwki na jego korzeniach są bogate w skrobię i mogą być jedzone na surowo lub gotowane, najlepsze smażone. Stanowią jeden z najsmaczniejszych pokarmów dostępnych w naszej dzikiej przyrodzie, niestety są drobne i trudne do zbierania. Groszek bulwiasty był uprawiany w Holandii, a z dzikich stanowisk zbierany przez Niemców, Francuzów, Kałmuków i Tatarów.

Głównie na zachodzie Polski (szczególnie na Pomorzu), na suchych murawach i w zaroślach, występuje groszek skrzydłasty *Lathyrus montanus* (*L. linifolius*). Górale szkoccy cenili smaczne słodkie bulwki na korzeniach tego gat., suszyli je i żuli przy picciu whiskey. W Holandii i Flandrii smażono je jak kasztany, a w Szwecji stanowiły nawet towar handlowy.

Groszek nadmorski *Lathyrus japonicus subsp. maritimus* występujący na wybrzeżu Bałtyku był używany jako pożywienie zarówno w Europie jak i przez Indian Ameryki Pn. Jedzono zielone strąki i nasiona, dojrzałe nasiona i młode pędy oraz skielkowane nasiona.

W podobny sposób jak wyżej wymieniony gatunek używano też groszek szerokolistny *Lathyrus latifolius*, u nas dziko jedynie koło Pińczowa oraz uprawiany i dziczejący. Gatunek ten znajduje się pod ochroną.

GRUSZA *Pyrus* (różowate Rosaceae)

W całej Polsce, głównie na miedzach i skrajach lasów, występuje grusza pospolita (polna) *Pyrus pyraster*, a w uprawie powszechna jest grusza domowa *Pyrus communis*, mieszaniec gruszy pospolitej z kilkoma innymi gatunkami.

Prawdziwie dzikie gruszki są mniejsze od gruszek domowych i okrągłe a nie podłużne. Spotyka się też formy pośrednie między tymi gatunkami - o małych podłużnych gruszkach. Dzikie gruszki są dosyć twarde na surowo. Zwykle szybko opadają na ziemię (przystosowanie do roznoszenia przez ssaki naziemne), gdzie odleżawszy kilka dni stają się słodkie i miękkie. Z gruszek fermentowano rodzaj wina podobny do cydru. Gruszki były u nas tradycyjnie przechowywane na zimę w zalewie octowej (zwyczaj ten zachował się na Podlasiu) lub suszone (kompot z suszonych gruszek jest jedną z tradycyjnych wigilijnych potraw).

Grusza była uprawiana od czasów starożytnych. W 1607 r. na dworze Wielkiego Księcia Toskanii Cosmo III serwowano 209 odmian, a w starożytnym Rzymie znano ich kilkadziesiąt.

Liście grusz zawierają arbutynę, glikozyd o działaniu moczopędnym, obecny również u roślin wrzosowatych.

GRUSZYCZKA *Pyrola* (gruszyczkowate Pyrolaceae)

Kilka gatunków gruszyczek, zaliczanych dawniej do jednego rodzaju *Pyrola* występuje u nas, głównie w lasach iglastych.

Mieszkańcy Alaski zbierali jagody gruszyczki jednokwiatowej *Moneses (Pyrola) uniflora*, występującej także i u nas. Rosną one jednak zwykle bardzo nielicznie. Gatunek ten ma też podobno jadalne nasiona. W Europie jest uznawana za roślinę trującą.

Młode liście gruszyczki jednostronnej *Orthilia (Pyrola) secunda* są jadalne w niewielkich ilościach, mają właściwości ściągające. Jadalne są też podobno jej nasiona.

Jadalne są też podobno owoce i liście gruszyczki mniejszej *Pyrola minor*.

GRYKA *Fagopyrum* (rdestowate *Polygonaceae*)

Dwa gatunki gryki są u nas uprawiane - najczęściej gryka zwyczajna *Fagopyrum esculentum*, rzadziej gryka tatarska (tatarka) *F. tataricum*. Pochodzą one z Azji Środkowej.

Nasiona gryki, bogate w białko i węglowodany, są jadalne na surowo, najlepsze po ugotowaniu (powszechna u nas kasza gryczana). Można też namoczyć je przez noc i odczekać kilka dni aż skiełkują. Mieli się także nasiona na mąkę, z której robi się podplomyki, kluski i ciasta. Podobno można też robić z niej wspaniałe piwo. Bogata w witaminę B6. Liście gryki są bogate w rutynę (podobnie jak liście rdestów), obniżającą ciśnienie i zapobiegającą powstawaniu chorób układu krwionośnego. Z drugiej strony gryka działa alergicznie na niektórych ludzi (np. może powodować wysypkę) i nie wszyscy czują się dobrze po jej spożyciu..

GRZYBIENIE *Nymphaea* (grzybieniovate *Nymphaeaceae*)

Grzybienie białe *Nymphaea alba* występują w wodach stojących na całym niżu. Rzadko na północy kraju występują jeszcze grzybienie północne *Nymphaea candida*. Oba gatunki znajdują się pod ochroną.

Stare, kilkuletnie korzenie po ugotowaniu można podobno jeść (zawierają do 40% skrobi). Zawierają jednak toksyczne substancje, nie wiadomo na ile można się ich pozbyć przez gotowanie. Fakt, że korzenie grzybienia nie były używane jako pożywienie przez Skandynawów i Indian, którzy znali praktycznie wszystkie nie trujące rośliny, wskazuje, że powinno się zachować ostrożność przy próbach jedzenia tej rośliny. Jedynie Francuzi używali korzeni grążela do aromatyzowania piwa.

Jadalne są też podobno nasiona.

Grzybienie są używane jako roślina lecznicza, korzeń przy biegunkach, kwiaty zaś działają silnie uspokajająco i obniżają popęd płciowy.

GRZYBIĘCZYK *Nymphoides* (bobrkowate Menyanthaceae)

Grzybieńczyk wodny *Nymphoides peltata* występuje w wodach na niżu, jedynie na kilkunastu stanowiskach. Znajduje się pod ochroną. Jego liście są jadalne po ugotowaniu. Jadalne są też podobno pąki liściowe i nasiona.

GWIAZDNICA *Stellaria* (goździkowate Caryophyllaceae)

Gwiazdnica pospolita *Stellaria media* jest powszechnie występującym chwastem polnym. Liście gwiazdnicy są bardzo smaczne. Można je jeść na surowo, ale z powodu obecności niewielkich ilości saponin spożywając większe ilości lepiej je gotować, podawane osobno lub jako dodatek do zup. W łagodne zimy na zachodzie kraju może być pozyskiwana przez okrągły rok. Zbierano kiedyś także nasiona dodawane do chleba lub do zagęszczania zup, ale jest to zajęcie dla naprawdę zdesperowanych. W Japonii liście tego gatunku gwiazdnicy (i kilku innych) są często gotowane wiosną z ryżem.

HORTENSJA *Hydrangea* (hortensjowate Hydrangeaceae)

Kilka gatunków z tego rodzaju jest uprawianych w ogrodach.

Hortensja krzewiasta *Hydrangea arborescens* pochodzi z Ameryki Pn. Czirokezi przyrządzali herbatę z obranych młodych gałązek, gotowali je także traktując jak młodą fasolkę szparagową.

Hortensja pnąca *Hydrangea petiolaris* (*H. anomala*) jest pnączem pochodzącym z Dalekiego Wschodu. Japończycy miazdzą świeże liście i dodają je do sojowej pasty miso. Jadane są też gotowane liście, smakują jak ogórki. Pozyskuje się też z tego pnącza słodki sok.

Hortensja ogrodowa *Hydrangea macrophylla* jest niewielkim krzewem rosnącym dziko od Himalajów po Japonię. Młode liście suszone i potarte między rękami robią się słodkie, używane były do robienia słodkiej herbaty zwanej "herbatą niebios" podawanej w czasie buddyjskich ceremonii. Zawierają fellodulcyne, substancję będącą naturalnym słodzikiem. Jeden mały liść może osłodzić filiżankę herbaty. Starsze liście, suszone i sproszkowane są używane do przyprawiania żywności. Starsze liście i pędy są jedzone gotowane. Młode liście zawierają podobno trujący kwas pruski (jak pestki jabłoni i śliw), jego zawartość zmniejsza się prawie do zera podczas starzenia się liści.

HYZOP *Hyssopus* (wargowe *Lamiaceae*)

Hyzop lekarski *Hyssopus officinalis* pochodzi z pd. Europy. U nas uprawiany w ogrodach jako roślina przyprawowa, czasem dziczeje.

Liście i kwiatostany hyzopu są przyprawą znaną od starożytności, używany do zup, sosów, mięs i sałatek. W smaku zbliżony do mięty i szałwi.

W przeszłości był cenioną rośliną lekarską, używaną jako panaceum na wiele chorób.

IGLICA *Erodium* (bodziszkowate *Geraniaceae*)

Na suchych miejscach ruderalnych występuje często iglica pospolita *Erodium cicutarium*. Została zawleczona do Ameryki, gdzie była używana przez Indian. Indianie Costanoan jedli jej surowe łodygi, Diegueno gotowali liście wcześniej na wiosnę, zanim pojawią się kwiaty, a dzieci z plemienia Hopi żuły korzenie. Liście są dobrym dodatkiem do sałatek i zup.

IGLICZNIJA → GLEDICZJA

IRYS → KOSACIEC

JABŁOŃ *Malus* (rózowate *Rosaceae*)

W naszym kraju rzadko w lasach występuje jabłoń dzika *Malus sylvestris*, a częściej spotykamy uprawiane lub zdiczące formy jabłoni domowej *Malus domestica*. Powszechnie uważa się, że jabłoń domowa powstała w starożytności jako krzyżówka kilku gatunków, m.in. *Malus domestica* i *M. pumila*. Najnowsze badania genetyczne wykazują jednak, że wszystkie odmiany uprawne mogą pochodzić od środkowoeuropejskiej *Malus sieversii*.

Owoce dzikiej jabłoni są bardzo cierpkie, ale mogą być jedzone przy odrobinie samozaparcia. Lepiej je gotować lub suszyć. Warto pamiętać, że jabłka można z powodzeniem suszyć na zimę, pokrojone na plasterki. Jabłka zawierają dużo pektyn, nadają się więc do robienia galaretek, mają działanie ściągające i przeczyszczające. Pestki jabłek zawierają kwas pruski, który jest silnie toksyczny w większych ilościach, choć w mniejszych poprawia trawienie. Liście jabłoni mają działanie silnie antyseptyczne.

JAGODA KAMCZACKA → WICIOKRZEW

JAŁOWIEC *Juniperus* (cyprysowate Cupressaceae)

Jałowiec pospolity *Juniperus communis* rośnie w całej Polsce na pastwiskach, wrzosowiskach i w suchych borach. Jagody tego gatunku są powszechnie stosowane w Europie i Azji jako przyprawa do mięs, kiszzonej kapusty i alkoholu. W Niemczech używano ich zamiast pieprzu. W Szwecji były konserwowane, jako materiał na napój lub prażone jak kawa. We Francji pędzono piwo "genevette" przez fermentację równej ilości wywaru z jałowca i jęczmienia. Podobne piwo pędzono też w Kamaon (Indie). W większych ilościach niż parę jagód może być trujący (notowano nawet zejścia śmiertelne). Indianie Anticosti przyrządzali napój z gałązek z owocami gotowanymi razem z ziemniakami, drożdżami i wodą. Indianie Thompson i Jemez używali fragmentów gałązek do parzenia herbaty. Odźbwejowie parzyli herbatę z gałązek powszechnie u nas uprawianego jałowca płozącego *Juniperus horizontalis*. Jagody niektórych innych gatunków jałowca były suszone, gotowane lub mielone na mączkę do przyprawiania potraw (*J. californica*, *J. deppeana*, *J. osteosperma*, *J. scopulorum* i *J. virginiana*).

Owoce jałowca pospolitego są powszechnie używane w domowym ziołolecznictwie przy problemach z trawieniem, chorobach nerek i pęcherza moczowego.

Rosnący w górach Europy południowej jałowiec sabiński *Juniperus sabina* (u nas powszechnie uprawiany w ogrodach, dziko tylko w Pieninach) jest silnie trujący. Kobiety z plemienia Sabineek używały go do wywoływania poronień.

Jałowiec pospolity był świętą rośliną, używaną przez szamanów syberyjskich. Występuje on też w Ameryce Pn. Jednak Indianie używali zwykle w ceremoniach jałowca wirginijskiego (u nas powszechnego w ogrodach w odmianie 'Skyrocket'). Jego gałązki zawieszane na tipi odstraszały pioruny. Z gałązek robiono kadzidła (smudgesticks) używane do okadzania przy ceremoniach szałasu potów (sweatlodge).

JANOWIEC *Genista* (strączkowe Fabaceae)

Na skrajach lasów i murawach występuje często janowiec barwierski *Genista tinctoria*. Na Kaukazie jego pączki były marynowane i używane

w sosach jak kapary. Nasiona janowca mogą być podobno substytutem kawy. Nic nie wiadomo o jadalności kilku innych rzadszych gatunków z tego rodzaju.

JARNIK *Samolus* (pierwiosnkowate *Primulaceae*)

Jarnik solankowy *Samolus valerandi* występuje jedynie na nielicznych solniskach na Kujawach i Pomorzu. Jego gorzkawe liście są jadalne na surowo i gotowane.

JARZĄB *Sorbus* (rózowate *Rosaceae*)

Do rodzaju tego należą niewielkie drzewa wytwarzające jadalne owoce. Najpospolitszym gatunkiem naszych lasów jest u nas jarzębina (jarząg pospolity) *Sorbus aucuparia*, częsty gatunek lasów na glebach kwaśnych (bory, kwaśne dąbrowy i kwaśne buczyny). Poza tym spotyka się jeszcze kilka rzadkich gatunków – jarząg brekinia *S. torminalis* (zachodnia Polska – chroniony, i w zieleni miejskiej), mączny *Sorbus aria* (Tatry, Pieniny i w zieleni miejskiej), szwedzki *S. intermedia* (Pomorze – chroniony, i w zieleni miejskiej), nieszpulkowy *S. chamaespilus* i grecki *S. graeca* (Pieniny).

Owoce jarzębów są zwykle niezbyt smaczne – kwaskowate, gorzkawe i mączyste. Robią się smaczniejsze po przemrożeniu lub odleżeniu. Dobre są natomiast do wyrobu przetworów. Były jednak jadane, szczególnie w okresach niedostatku. Owoce jarzębu mąkini we Francji i Szwajcarii były suszone i formowane w ciasteczka w okresach niedostatku, a w Indiach jedzone na pół przegnite. Z owoców jarzębu pospolitego wyrabiano napoje alkoholowe, a suszone mielono na mąkę do wyrobu chleba (Wielka Brytania, Liwonia, Szwecja, Kamczatka).

JASKIER *Ranunculus* (jaskrowate *Ranunculaceae*)

W naszym kraju występuje ponad 20 gatunków z tego rodzaju. Większość gatunków jest trująca na surowo (zawierają protoanemoninę). Trujące właściwości zanikają zwykle po starannym ususzeniu lub ugotowaniu roślin połączonym z odlaniem wody, ale rośliny wtedy pozbawione są raczej jakiegokolwiek smaku.

Liście zdziczałego z Europy jaskra ostrego *Ranunculus acris*, u nas pospolitego na łąkach i pastwiskach, były gotowane i jedzone przez Czirokezów. Jadalne po ugotowaniu są też podobno liście i korzenie

(musi być wcześniej wysuszony) występującego także na łąkach i pastwiskach jaskra bulwkowego *Ranunculus bulbosus*. Stosunkowo mało piekące są liście jaskra rozłogowego *R. repens*, rosnącego na wilgotniejszych łąkach i polach (da się je zjeść nawet na surowo), był on używany w Europie jako warzywo. Jadalne są też jego korzenie. Pasterze Wołoscy jedli po ugotowaniu liście najbardziej trującego jaskra jadawitego *Ranunculus sceleratus*, rosnącego u nas na miejscach podmokłych.

Zobacz też → ziarnopłon.

JASNOTA *Lamium* (wargowe *Lamiaceae*)

W naszym kraju występują: jasnota biała *Lamium album* (na przychaciach), purpurowa *L. purpureum* (chwast polny), różowa *L. amplexicaule* (chwast polny) i plamista *L. maculatum* (wilgotne lasy i zarośla) oraz blisko spokrewniony → gajowiec żółty *Galeobdolon luteum* (*Lamium galeobdolon*). Ich liście, o ściągających właściwościach, nie są zbyt smaczne, ale mogą być jedzone na surowo lub gotowane. Można też parzyć z nich herbatkę. Liście jasnoty białej i purpurowej były na przykład jedzone w Szwecji. Szczególnie cenna jest jasnota purpurowa, gdyż choć jest gatunkiem jednorocznym, można ją często zbierać na polach i utorach w czasie zimy. Jasnota biała jest ziołem tradycyjnie stosowanym dla złagodzenia przebiegu ciężkich miesiączek.

JASTRUN *Leucanthemum* (złożone *Asteraceae*)

Liście pospolitego na łąkach kośnych i suchych murawach jastruna (złocienia) zwyczajnego *Leucanthemum vulgare* (*Chrysanthemum leucanthemum*) są jadalne wczesną wiosną.

JASTRZĘBIEC *Hieracium* (złożone *Asteraceae*)

Z pośród wielu gatunków jastrzębca występujących w naszym kraju istnieją dane jedynie o jadalności młodych liści jastrzębca baldaszkowego *Hieracium umbellatum* częstego gatunku muraw, zarośli i skrajów lasu. Przypuszczać należy, że pozostałe gatunki, choć niezbyt smaczne mogą być okazjonalnie spożywane.



Iglica pospolita



Jeżogłówka gałęzista



Kaczeniec błotny



Kasztan jadalny

JESION *Fraxinus* (oliwkowate *Oleaceae*)

Pospolitym drzewem w naszym kraju jest jesion wyniosły *Fraxinus excelsior*. Jego owoce były dawniej moczone w soli i occie i jedzone jako przyprawa (jeszcze w XIX w Rosji). Zawierają jadalny olej.

Rzadko spotykany w uprawie jest jesion mannowy *Fraxinus ornus*, z południa Europy. Gatunek ten jest specjalnie uprawiany we Włoszech. Gdy drzewo ma 8-10 lat każdego dnia nacina się go w jednym miejscu od początku lipca do września. Z tych nacięć wypływa lepka biała ciecz, która twardnieje w "mannę", używaną jako środek przeczyszczający i słodzik. Zbiera się ją przez 9 lat, po czym drzewo ścina się. Odrasta ono przez 4-5 lat i znowu może rodzić mannę. Mannę zbiera się raz w tygodniu. Z jednego hektara można uzyskać 6 kg manny wysokiej jakości i 80 kg manny podlejszej. Podobno na Sycylii także jesion wyniosły produkuje trochę manny.

Pospolicie sadzony przy drogach jesion pensylwański *Fraxinus pennsylvanica* z Ameryki Pn. był użytkowany przez Odżibwejów. Jedli oni kambium tego drzewa, gotowane w pasach jak makaron, smakuje on trochę jak jajka.

JEZIERZA *Najas* (jezierzowate *Najadaceae*)

Liście jezierzki morskiej *Najas marina* występującej w rozproszonym w wodach całego kraju i wymarłej na Pomorzu jezierzki giętkiej *Najas flexilis* są jadalne na surowo. Brak danych o jezierzki mniejszej *Najas minor*.

JEŻOGŁÓWKA *Sparganium* (jeżogłówkowate *Sparganiaceae*)

Pięć gatunków jeżogłóWKI występuje u nas w płytkich wodach. Najczęstsza jest jeżogłóWka gałęzista *Sparganium erectum* (*S. ramosum*) i pojedyncza *S. simplex* (*S. emersum*). Rzadsze są jeżogłóWka pokrewna *S. angustifolium* (*S. affine*), najmniejsza *S. minimum* i zapoznana *S. simplex*.

Jadalne po ugotowaniu są korzenie i nasady łodyg jeżogłóWki gałęzistej (być może też innych gatunków). Indianie Klamath jedli korzenie i nasady pędów amerykańskiego gatunku *S. eurycarpum*.

JEŻYNA I MALINA *Rubus* (rózowate Rosaceae)

W naszym kraju występuje aż kilkadziesiąt gatunków z tego rodzaju, wszystkie o jadalnych owocach.

Klasyfikacja jeżyn jest niezwykle zagmatwana, a rozpoznawanie gatunków, z powodu obecności licznych form pośrednich prawie niemożliwe dla laika. Dla wygody większość gatunków jeżyn grupuje się czasem w **gatunek zbiorowy *Rubus fruticosus* agg.** Owoce jeżyn są dosyć smaczne na surowo. Robi się z nich wysmienite przetwory (konfitury, soki, wina). Podobno jadalne są też korzenie (nie za młode i nie za stare), po długim gotowaniu. Poszczególne gatunki różnią się trochę smakiem, porą owocowania i siedliskiem w którym występują. Najwcześniej (już w końcu lipca) owocuje jedna z najpospolitszych jeżyn (jedyna oprócz jeżyny popielicy jeżyna występująca w pn.-wsch. Polsce) **jeżyna wzniesiona *Rubus nessensis* (*R. suberectus*).** Można ją spotkać w prześwietleniach borów mieszanych i olszyn, oraz na skrajach lasów. Najpóźniej (wrzesień- październik) owocują drobne płożące gatunki spotykane w lasach bukowych na południu kraju, w tym najczęstsza jeżyna karpackich lasów – **jeżyna gruczołowata *Rubus hirtus*.** Dosyć smaczne owoce (choć drobne i nieliczne) ma też najpospolitszy w Polsce gatunek, często spotykany nawet w miastach, na torowiskach i przydrożach – **jeżyna popielica *Rubus caesius*.** Z suszonych liści jeżyn można parzyć herbatkę. Młode pędy są jadalne po obraniu na surowo. Cała roślina ma działanie ściągające, jest stosowana m.in. przy biegunkach.

Malina właściwa *Rubus idaeus* jest jadana przez prawie wszystkie narody północnej półkuli. Sposób użytkowania jako pokarm pokrywa się całkowicie z jeżynami, chociaż ma trochę szersze zastosowanie medyczne (liście mają działanie antyzapalne, stymulujące, ściągające). Maliny były jedzone powszechnie przez Indian, świeże lub suszone (m.in. Algonkinów i Okanagon-Colville). Cree jedli także obrane łądygi, a Tanana przechowywali owoce zmieszane z tłuszczem lub/i cukrem. Thompson i Irokezi suszyli urobione z nich ciasteczka. Dla Potawatomi i Odżibwejów był to ulubiony artykuł żywnościowy. Herbatę z liści maliny parzyli Paunisi i Omaha.

Malina moroszka *Rubus chamaemorus* jest rzadkim gatunkiem

występujących u nas na kilkunastu stanowiskach, na torfowiskach na północy kraju i w Sudetach. Znajduje się pod ochroną. Występuje też w Skandynawii, Syberii i w Kanadzie. Jej żółte owoce są słodkie i soczyste, bardzo cenione w Skandynawii i przez Eskimosów; Lapończycy przechowywali ich zimowe zapasy pod śniegiem. Eskimosi i Indianie jedli owoce na surowo lub przechowywane w skórach bądź beczkach, często łączone z tłuszczem foki lub cukrem. "Lody eskimoskie" składały się z owoców moroszki, oleju foki i przesuszonego łożu z karibu. Jadalne są jej kwiaty, na surowo. Ze świeżych lub suszonych liści można parzyć herbatkę.

Malina kamionka *Rubus saxatilis* jest płożącą byliną występującą w lasach mieszanych na niżu. Jej owoce są bardzo kwaśne, zwykle jedzone z cukrem.

Coraz częściej uprawia się różne obce gatunki amerykańskie i azjatyckie jeżyn i malin (*Rubus xanthocarpus*, *R. alleghaniensis*, *R. cockburnianus*, *R. odoratus*) lub formy mieszańcowe. Wszystkie są godne polecenia jako rośliny jadalne.

JĘCZMIENIĘ *Hordeum* (trawy *Poaceae*)

Niektóre gatunki jęczmienia np. jęczmień zwyczajny *Hordeum vulgare* i dwurzędowy *Hordeum distichon* są uprawiane od kilku tysięcy lat na kaszę, mąkę do chleba oraz do wyrobu piwa i innych napojów alkoholowych (np. whiskey). Większość gatunków z tego rodzaju pochodzi z krajów suchszych i cieplejszych. Wszystkie gatunki jęczmienia mają dosyć duże ziarna i mogą być zbierane na pokarm.

JĘZYCZKA *Ligularia* (złożone *Asteraceae*)

Języczka syberyjska *Ligularia sibirica* występuje na kilku stanowiskach na bagiennych łąkach w pasie wyżyn. Znajduje się pod ochroną. Jej liście są jadalne po ugotowaniu. Brak danych o jadalności gatunków uprawianych u nas w ogrodach (np. *L. dentata*, *L. przewalskii*).

JODŁA *Abies* (sosnowate *Pinaceae*)

Rodzimym gatunkiem jest jodła pospolita *Abies alba*. Występuje ona dziko jedynie na południu kraju, poniżej linii Zielona Góra-Łódź-Siedlce. Największe jej skupiska znajdują się w górach i na pogórzu. Kilka gatunków z tego rodzaju jest czasem uprawianych.

Brak jest danych o użytkowaniu jodły pospolitej jako pokarmu. Jedynie Couplan podaje, że Lapończycy i Skandynawowie robili chleb z kambium tego gatunku. Nie występuje on jednak na północy Europy, więc chodzi być może o jakieś inne drzewo iglaste. Kambium (miazgę) jodeł (*A. amabilis*, *A. balsamea*, *A. grandis*, *A. lasiocarpa*) jedli także Indianie (np. Haisla i Thompson).

Indianie Micmac przyrządzali napój z kory *Abies balsamea*, a Thompson parzyli herbatę z gałązek *A. grandis*.

Indianie Shuswap jedli nasiona *A. lasiocarpa*. Używali oni żywicy jodły olbrzymiej *A. grandis* jak gumę do żucia, Nitinaht używali do tego jodły *A. amabilis*, a Czarne Stopy *A. lasiocarpa*.

Czarne Stopy przyrządzali rodzaj ciastka (sproszkowane szyszki pozostawione przez wiewiórki zmieszane z tłuszczem z grzbietu i szpikiem kostnym) rozdawanego podczas zebrań i ceremonii zarówno dla poprawienia trawienia jak i jako delikates.

“Balsam kanadyjski” to żywica otrzymywana z jodły balsamicznej lub rzadziej z innych gatunków. Podobny olejek produkowany jest także z jodły syberyjskiej *A. sibirica*.

Jodła ma właściwości antyseptyczne i wykrztuśne.

Herbata parzona z gałązek i igieł naszej rodzimej jodły pospolitej jest jednym z moich ulubionych napojów. Może być szczególnie cenna w czasie śnieżnej zimy jako jedyna z niewielu dostępnych roślin.

JUDASZOWIEC *Cercis* (strączkowe Fabaceae)

Bardzo rzadko uprawiane są u nas poniżej opisane dwa gatunki krzewów z tego rodzaju.

Dzieci Czirokezów jadły kwiaty judaszowca kanadyjskiego *Cercis canadensis*, a Indianie Navaho piekli jego pąki w popiele, a nasiona gotowali. Francuscy Kanadyjczycy używali kwiatów na sałatki i marynaty.

Niedojrzałe strąki judaszowca południowego *Cercis siliquastrum* używane były przez Greków i Turków do sałatek, kwiaty smażone w cieście, a pąki marynowane w occie.

KACZENIEC *Caltha* (jaskrowate Ranunculaceae)

Kaczeniec błotny (knieć błotna) *Caltha palustris* to pospolita roślina całej północnej półkuli, rosnąca na mokradłach, nad strumieniami i wilgotnych olszynach.

Liście, od lutego do kwietnia, przed zakwitnięciem rośliny jadalne po ugotowaniu i odlaniu wody (czynność najlepiej powtórzyć), później trujące. Młode liście i łodygi były powszechnie gotowane i jedzone przez Indian (Abnaki, Eskimosi, Czipewejowie, Irokezi, Menominowie, Mohikanie i Odżibwejowie), podawane osobno albo z mięsem lub tłuszczem. Podobno Indianie i mieszkańcy Syberii jadali także korzenie gotowane w podobny sposób jak liście. Na południu USA pączki kwiatowe marynowano zamiast kaparów.

Surowe kaczeńce zawierają kilka trujących substancji, m.in. protoanemoninę i saponiny. W młodych liściach ich koncentracja jest niska, a gotowanie powoduje rozkład protoanemoniny. Najlepiej liście gotować dwa razy po pół godziny, za każdym razem zmieniając wodę. Gotujemy aż do ustąpienia gorzkiego smaku.

Oto co pisze o tym gatunku ksiądz Kluk: "Pączki kwiatowe nierozwinięte, poki twarde są, marynowane, zastąpić mogą na stoły cudzoziemskie kapary. Głodnych czasów korzenie zażywać się mogą zamiast ogrodowego warzywa."

KALINA *Viburnum* (przewiertniowate Caprifoliaceae)

Pospolicie w naszym kraju, z reguły na miejscach wilgotnych rośnie kalina koralowa *Viburnum opulus*. Jej owoce są mało smaczne (smakują jak żurawina z gorzkim posmakiem), długo pozostają na krzewach (są jedzone przez wygłodniałe ptaki na samym końcu), ale były czasem używane jako pożywienie, szczególnie w postaci przetworów, także jako substytut żurawiny. Lepsze są po ugotowaniu. Słynny amerykański pisarz XIX-wieczny, Thoreau, jadł ją z cukrem, a w Norwegii i Szwecji słodzono ją miodem. Jej owoce były używane także przez Indian, np. Czipewejów i Irokezów (występuje również w Ameryce). Jedzono je na surowo, dodawano do sosów lub suszono w postaci grudek. Kora kaliny koralowej ma silne działanie przeciwskurczowe, szczególnie na macicę.

Czasami można też u nas znaleźć zdziczałą z parków kalinę hordowinę, występującą dziko już zaraz za południowymi granicami

Polski, na glebach wapiennych. Jej owoce są także mało smaczne, jedzone raczej w ostateczności.

KAPUSTA *Brassica* (krzyżowe Brassicaceae)

Rodzaj zawiera jedynie gatunki uprawiane powszechnie jako warzywa, np. rzepak *Brassica napus* (należy tu też karpień) i kapusta warzywna *Brassica oleracea*, z takimi odmianami jak kapusta głowiasta, brukselka, kalarepa, kalafior, brokuły, jarmuż. Forma dzika ostatniego gatunku występuje w Europie, na niektórych brzegach mórz.

KARAGANA *Caragana* (strączkowe Fabaceae)

Karagana syberyjska *Caragana arborescens* pochodzi z centralnej Azji. Dobrze rośnie na suchych piaszczystych glebach, na których jest chętnie uprawiana w naszym kraju, często w formie żywopłotów.

Karagana, krzewiasta krewniaczka grochu i fasoli, jest być może jedną z pokarmowych roślin przyszłości, ponieważ ma jadalne po ugotowaniu, pożywne nasiona (36% białka, 12% tłuszczu), a jest łatwym w uprawie krzewem mogącym rosnąć na wyjątkowo jałowych, suchych siedliskach borów sosnowych. Jadalne są także gotowane zielone strąki. Oto co pisze o tym gatunku ksiądz Kluk (jako "grochowe drzewo"): "Ziarna nasienne nie tylko mielone zażywać się mogą do ciasta, ale i całe miękko się gotują, i jako groch pożywieniem być mogą."

KARBIENIEC *Lycopus* (wargowe Lamiaceae)

Na miejscach wilgotnych, najczęściej w olszynach, występuje karbienieć pospolity *Lycopus europaeus*. Jego korzenie były jedzone w dawnych czasach w Chinach, jako pożywienie głodowe, surowe lub gotowane. Korzenie *L. asper* i *uniflorus* jedli Indianie, a *L. lucidus* mieszkańcy Dalekiego Wschodu.

KASZTAN *Castanea* (bukowate Fagaceae)

W naszym kraju kasztan jadalny *Castanea sativa*, to drzewo rzadko spotykane w parkach, głównie na zachodzie kraju. Często cierpi od mrozów i czasami wydaje jedynie puste owoce. Pospolity w pd. Europy i pd-zach. Azji.

Kasztan jadalny stanowił podstawę pożywienia wieśniaków wielu rejonów Hiszpanii, Francji i Włoch, będącą dla nich głównym źródłem

skrobi. Jedzono je pieczone lub wyrabiano mąkę z której wypiekano chleb lub ciastka. We Francji jedzony obecnie głównie jako słodczyce "marrons glacés" i krem kasztanowy.

Pokrewne gatunki były używane w Ameryce i Azji, np. Czirokezi i Irokezi mielili kasztany *Castanea dentata* do wyrobu chleba lub gotowali i ubijali na pastę, jedząc osobno albo z innymi produktami, używali też oleju z kasztanów.

Kasztany zawierają dużo skrobi (25%) i innych cukrów (15%), a mało białka (3%) i tłuszczu (3%). Mają też dużo witaminy B1, B2 i C.

KASZTANOWIEC *Aesculus* (kasztanowcowate *Aesculaceae*)

Najczęściej spotykanym gatunkiem jest kasztanowiec biały *Aesculus hippocastanum*. Drzewo to bardzo wrosło w krajobraz Polski, można je znaleźć w każdym parku, nie jest jednak rodzime – pochodzi z gór Albanii i Grecji.

Owoce kasztanowca wyglądają apetycznie, ale są bez przygotowania trujące. Zawierają bardzo dużo saponin (aż 8-26%), substancji powodujących niszczenie (hemolizę) czerwonych ciałek krwi. Saponiny można usunąć przez gotowanie połączone z wypłukiwaniem. Trzy gatunki kasztanowca, azjatycki *A. indica* i amerykańskie *A. californica* i *A. parviflora* były jedzone po przygotowaniu przez tubylców.

Oto jak wykorzystywali owoce *Aesculus californica* Indianie Pomo. Gotowane orzechy jedzone z pieczonymi wodorostami, mięsem i owocami morza. Orzechy kładziono wprawdzie do gorącej wody, żeby połuźnić łupę. Po usunięciu łupy jądro wrzucano z powrotem do gotującej wody dopóki nie były miękkie jak ziemniaki. Potem mielono je w młódczu i ługowano. Istniała też druga, starsza metoda. Orzechy obierano, pieczono w popiele do miękkości. Potem je tłuczono i kładziono w zagłębieniu z piasku przy strumieniu. Przez pięć godzin tą kaszę ługowano wodą ze strumienia. Po ustąpieniu goryczki były gotowe do jedzenia bez gotowania.

Inna metoda przyrządzania owoców kasztanowca polega na kilkakrotnym gotowaniu pokawałkowanych kasztanów i wymianie wody za każdym razem. W ten sposób usuwamy trującą substancję, ale także wiele wartościowych związków, pozostawiając głównie skrobię, która stanowić może podstawę do dań z innymi produktami.

O preparowaniu owoców kasztanowca pisze też ksiądz Kluk: "Czasu drogości można z nich mieć chleb smaczny, dobry i zdrowy, podług przepisu P. Kurella, któremu z tej mąki biszkoekty się nawet udawały. Na to przerzyna się w kilku miejscach brunatna lupina kasztanów, kładą się w beczkę warstwami, przesypując niegaszonym wapnem: nalewa się wody, i mokną 24. godzin. Zławszy tę wodę, nalewa się czysta, co dzień odmieniając, aż się wapno wypłocze. Obłupią się, i jeszcze w czystey wodzie moczą 24. godzin : potem tłuką się, i w wodzie pławią, w ktorey mąka osiadła wysusza się."

Surowe kasztany były używane przez Indian Costanoan jako trucizna na ryby. Ryby charakteryzują się bowiem niezwykłą wrażliwością na obecność saponin, śmiertelne są dla nich nawet niewielkie ich ilości, nieszkodliwe dla człowieka.

Kasztanowiec ma pobudzające działanie na krążenie. Jest stosowany w niezżytach przewodu pokarmowego, przy krwawieniach jelitowych i w wielu innych zaburzeniach układu krążenia i układu pokarmowego.

KĄKOL *Agrostemma* (goździkowate *Caryophyllaceae*)

Kąkol polny *Agrostemma githago* jest coraz rzadszym u nas chwastem zbożowym. Dawniej był pospolity i zwalczany, dziś prawie wymarł. Dawniej jego wielkie czarne (w środku białe) nasiona zanieczyszczały mąkę, jako że są lekko trujące. Jednak w Rosji, a szczególnie na Syberii z nasion kąkolu pędzono wódkę. Jeszcze w roku 1911 wielkie obszary ziemi zasiewano kąkołem w okolicach Czeljabińska. Po prostu był to plon, który najlepiej się tam udawał. Liście kąkolu były okazjonalnie jedzone, najlepiej je ugotować, gdyż zawierają saponiny.

KIELICHOWIEC *Calycanthus* (kielichowcowate *Calycanthaceae*)

Kielichowiec wonny *Calycanthus floridus* to krzew pochodzący z Ameryki Pn., czasem uprawiany w ogrodach. W Ameryce kora tego gatunku i innych amerykańskich gatunków kielichowca była używana zamiast cynamonu – jest niezwykle aromatyczna. Brak jednak doniesień o dodawaniu go do pokarmu przez Indian, którzy stosowali go jedynie

jako lekarstwo, należy więc zachować pewną ostrożność (zawiera alkaloid hamujący akcję serca!).

KIELISZNIK *Calystegia* (powojowate *Convolvulaceae*)

Kielisznik zaroślowy *Calystegia sepium* występuje pospolicie nad rzekami i na siedliskach ruderalnych. Jego łodygi jedzone były w Indiach, a gotowane korzenie w Chinach. Łodygi należy podobno opłukać przed gotowaniem. Mają słodki, przyjemny smak. W pd. Anglii marynowano delikatne pędy zachodnioeuropejskiego nadmorskiego *Calystegia soldanella*. Można je także gotować, mają takie same właściwości jak poprzedni gatunek. Uwaga, oba gatunki mogą spowodować rozwolnienie.

KLINOPODIUM *Clinopodium* (wargowe *Lamiaceae*)

Klinopodium pospolite (czyścica storzyszek) *Clinopodium vulgare* (*Calamintha vulgaris*) występuje w całym kraju na suchych skrajach lasów. Ma aromatyczne jadalne liście. Można ich używać jako dodatku do potraw na surowo lub gotowane. Zapach nieco zbliżony do oregano lub mięty, ale niezbyt silny i mniej przyjemny.

KLON *Acer* (klonowate *Aceraceae*)

W Polsce spotykamy trzy rodzime gatunki, klon pospolity *Acer platanoides*, jawor *A. pseudoplatanus* i klon polny (paklon) *A. campestre*. Blisko granic Polski, już na Słowacji i Ukrainie występuje klon tatarski *A. tataricum*. Ponadto uprawianych jest coraz więcej gatunków klonów z Azji i Ameryki. Niektóre z nich dziczeją, rozsiewają się na obrzeżach lasów, torach kolejowych, w dolinach rzek. Szczególnie rozprzestrzenił się u nas klon jesionolistny *A. negundo*. Co ciekawe słynny kanadyjski klon cukrowy jest spotykany w naszym kraju bardzo rzadko, rośnie wolno i jest tak podobny do klonu pospolitego, że nikt nie myślał o jego upowszechnieniu.

Podstawowym produktem otrzymywanym z klon jest słodki sok z pnia, przetwarzany potem na syrop lub cukier. Sok ten można otrzymać tylko na przedwiośniu, zwykle w marcu, rzadziej w kwietniu lub lutym. Sok klonów zawiera więcej cukru niż innych drzew, nie jest też gorzki. Przy formowaniu soku bardzo ważna jest pogoda. Najlepszej jakości produkt tworzy się podczas ciepłych i słonecznych dni przedzielonych bardzo zimnymi nocami. W Ameryce taką pogodę mają właśnie główne

zagłębia klonowe – wschodnia Kanada i Nowa Anglia. Najczęściej używanym gatunkiem jest klon cukrowy *A. saccharum*, którego sok zawiera zwykle 2-3 % cukru (głównie sacharozy). Jedno drzewo daje ponad 2 kg cukru (rekordowo 16 kg). Inne gatunki klonu, w tym nasze krajowe klony, mają sok o połowę mniej słodki. Wyjątkiem jest tu (tylko wg niektórych źródeł) klon jesionolistny *Acer negundo*, którego sok jest jeszcze słodszy od klonu cukrowego i daje bielszy cukier.

Sok i syrop klonowy był jednym podstawowych pokarmów Indian, szczególnie w strefie lasów wschodniego wybrzeża. Używali go jako dodatku do prawie wszystkich produktów, tak jak Chińczycy powszechnie używają sosu sojowego, a my soli. O lasy klonowe plemiona toczyły wojny. Na czas zbioru soku wszyscy przenosili się w te miejsca. Okres zbioru soku jest bowiem bardzo krótki (nie więcej niż miesiąc). Sok zbierano robiąc odpowiednie nacięcia na drzewie i podstawiając naczynia uszycie z kory brzoźowej, zszyte gotowanym łykiem lipowym lub rdzeniową częścią korzenia sosny Banksa, uszczelnione żywicą. Sok spływał do nich rurczkami zrobionymi z patyczków z wydrążonym rdzeniem np. z sumaków. W naszych warunkach świetnie zdają egzamin przepołowione gałązki bzu czarnego. Zebrany sok gotowano wrzucając do naczyń rozżarzone kamienie. Inną metodą było pozostawianie soku, aby zamarzł w nocy. Woda oddzielała się od cukru (pozostającego na dnie), tak więc wierzchnią warstwę lodu wyrzucano. Niestety powyżej pewnego stężenia syrop nie zamarzał i trzeba było go odparowywać. Obecnie na skalę przemysłową pozyskuje się sok klonowy wbijając do drzew metalowe rurki o średnicy ok. 1 cm i długości ok. 10 cm. Wbija się je w drzewo na głębokość paru centymetrów, pod kątem ok. 20 stopni, z zewnętrzną częścią skierowaną w górę. Na rurkach zawieszają się małe wiadereczka.

Częściowo odparowany sok fermentuje w przyjemny napój wysokowy (pity przez Irokezów), który szybko zamienia się w ocet. Odżibwejowie i Potawatomi używali tego octu wraz ze słodkim syropem do przyprawiania mięsa na słodko-kwaśno.

Oprócz wyżej wymienionego klonu cukrowego i jesionolistnego, rzadziej używano także soku takich gatunków jak *Acer circinatum*, *A. glabrum*, *A. grandidentatum*, *A. nigrum*, *A. pensylvanicum*, *A. rubrum*, *A. saccharinum*. Odżibwejowie mieszały ze sobą sok klonu cukrowego,

jesionolistnego i brzoź. Irokezi na swoich ceremoniach podawali napój przyrządzony z syropu klonu srebrzystego *A. saccharinum* zmieszany z jeżynami i wodą. Czejeni przyrządzali wysoce cenione słodczyce z soku *A. negundo* i skrawków skór zwierzęcych.

Kambium *A. rubrum*, *saccharum* i *saccharinum* suszono i mielono na mąkę do chleba, natomiast Apacze gotowali kambium *Acer negundo* dopóki nie wykryształizował się z niego cukier.

Młode liście klonów są smaczne i bogate w cukier

Czarne Stopy używali suszonych pokruszonych liści *A. glabrum* jako przyprawy do przechowywania mięsa.

Klon używany był na trochę mniejszą skalę w Europie i Azji. Cukier z soku klonu pospolitego *Acer platanoides* otrzymywano w Norwegii, Szwecji i na Litwie. W Anglii dzieci ssali skrzydełka niedojrzałych nasion jaworu *Acer pseudoplatanus*, aby wycisnąć słodką zawartość. Jeszcze zielone nasiona (skrzydlaki) można marynować (choć zwykle są gorzkie). Kałmucy gotowali w wodzie nasiona klonu tatarskiego *A. tataricum* (po usunięciu skrzydełek), a potem używali je do jedzenia po zmieszaniu z mlekiem i masłem.

Radzę szczególnie zwrócić uwagę na klon jesionolistny. Gatunek ten jest w centralnej Polsce uznawany za chwast, a przecież potencjalnie to najbogatsze źródło cukru w Polsce po buraku cukrowym! Może być ważnym gatunkiem dla kogoś kto chciałby odżywiać się dzikimi roślinami przez cały rok i jest w stanie zebrać na przedwiośniu odpowiednią ilość syropu. Uwaga! Należy pamiętać że drzewo z pełnym nacięciem dookoła całego pnia umrze. Ściągając sok należy wykonać tylko JEDNO nacięcie w kształcie litery "V", nie szersze niż 20 cm. Pamiętajmy, że po nacięciu sok może płynąć z drzewa jeszcze przez parę tygodni!

KŁĘK *Gymnocladus* (strączkowe Fabaceae)

Kłęk amerykański *Gymnocladus dioicus* jest drzewem pochodzącym z Ameryki Pn., czasem uprawiany w naszych parkach. Jego nasiona były pieczone jak kasztany przez Meskwaki i Paunisów.

KŁOBUCZKA *Torilis* (baldaszkowate Apiaceae)

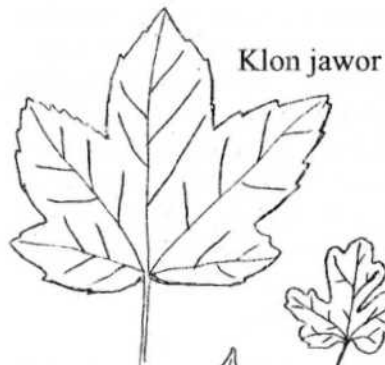
Kłobuczka japońska *Torilis japonica* występuje u nas pospolicie w zaroślach i na przydrożach. Jej liście są jadalne po ugotowaniu, a korzeń może być jedzony nawet na surowo, po obraniu.



Kminek zwyczajny



Kłokoczka południowa



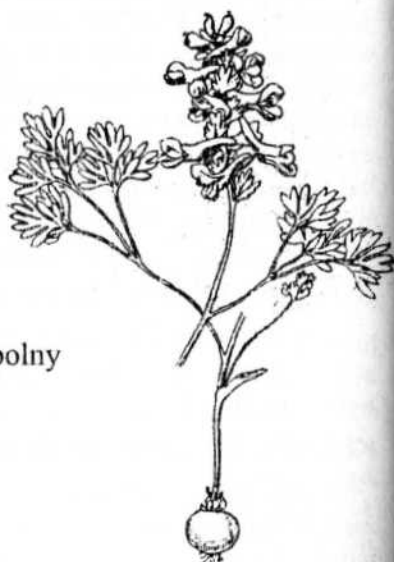
Klon jawor



Klon pospolity



Klon polny



Kokorycz pełna

KŁOĆ *Cladium* (turzycowate *Cyperaceae*)

Kłoc wiechowata *Cladium mariscus* występuje dosyć rzadko na brzegach wód i na torfowiskach węglanowych rozproszona na niżu i Lubelszczyźnie. Jej młode pędy są podobno jadalne.

KŁOKOCZKA *Staphylea* (kłokoczkowate *Staphyleaceae*)

Kłokoczka południowa *Staphylea pinnata* występuje u nas bardzo rzadko w południowej Polsce (głównie we wschodniej części Pogórza Karpackiego), w lasach i zaroślach, na glebach bogatych w węglan wapnia. Znajduje się pod ochroną. Orzeszki tego krzewu, bogate w olej, były jedzone w Niemczech przez dzieci (smakują jak pistacje), pokrewny gatunek *Staphylea tripholia* z Ameryki Pn. był także czasem jadany przez Indian. Liście kłokoczki występującej w pn-wsch. Azji były podobno jadane po ugotowaniu.

KMINEK *Carum* (baldaszkowate *Apiaceae*)

Kminek zwyczajny *Carum carvi* jest pospolitą rośliną dwuletnią pastwisk, łąk i przydroży. Jego dojrzałe nasiona są jedną z tradycyjnych polskich przypraw, dodawane do chleba, bigosu i sera. Niemcy robią z nich nalewkę (kuemmel).

W innych krajach północnej Europy jedzono także gotowane korzenie (bardzo smaczne, o smaku zbliżonym do marchwi) i liście. Ciekawą przyprawę stanowią także zielone nasiona (smakują inaczej niż dojrzałe). Korzenie należy wykopywać przed kwitnieniem rośliny, potem traci wartości odżywcze.

KNIEĆ zobacz KACZENIEC

KOCIMIĘTKA *Nepeta* (wargowe *Lamiaceae*)

Na miejscach ruderalnych i przydrożach występuje, niezbyt licznie, w całej Polsce kocimiętka właściwa *Nepeta cataria*. Rzadko na południu, na suchych zboczach spotkać też można kocimiętkę nagą *Nepeta pannonica*.

Zapach kocimiętki właściwej, podobnie jak kozłka, przyciąga koty. Liście tej rośliny używane były czasem w Anglii do przyprawiania sosów. Odzibwejowie parzyli z nich herbatę.

KOKORYCZ *Corydalis* (dymnicowate *Fumariaceae*)

W naszych lasach występuje kilka gatunków kokoryczy. Na zachodzie kraju najczęstsza jest kokorycz pusta *Corydalis cava* o dużych, pustych w środku bulwach do kilkunastu cm średnicy, a na wschodzie kokorycz pełna *Corydalis solida* o małych ale pełnych bulwkach, do 1 cm średnicy. W zach. Polsce występuje jeszcze kokorycz wątła *Corydalis intermedia* (*C. fabacea*) oraz bardzo rzadka kokorycz drobna *Corydalis pumila*, natomiast w Karpatach też bardzo rzadka kokorycz żółtawa *Corydalis capnoides*. Na murach można też spotkać zdziziałą z ogrodów kokorycz żółtą *Corydalis lutea*.

Bogate w skrobię bulwy kokoryczy pełnej były gotowane w dużych ilościach przez Tatarów Kałmuckich. Trzeba jednak być ostrożnym z tą rośliną, jest ogólnie uznawana za trującą! Na pewno wymaga długiego gotowania, po godzinie gotowania bulwy są wciąż piekące i niesmaczne. Była ona używana od ponad tysiąca lat w medycynie chińskiej. Używana jest szczególnie jako roślina uspokajająca, stymulująca lub łagodzące ból (bolesne miesiączki, bolesne rany, lumbago), obniża ciśnienie i ma właściwości halucynogenne. Brak danych o innych wymienionych gatunkach. Kokorycz pełna kwitnie tylko kilka dni, zwykle pod koniec marca, liście rozwijają się tylko wiosną, bulwy najlepiej pozyskiwać pod koniec maja kiedy żółkną jej liście. Wcześniej bulwki będą mniej wartościowe, później będą niezwykle trudne do znalezienia w ziemi. Kokorycz należy do wolnorosnących gatunków leśnych i powinniśmy zwrócić szczególną uwagę, aby nie wyniszczyć jej stanowisk.

KOKORYCZKA *Polygonatum* (liliowate *Liliaceae*)

Kokoryczka wielokwiatowa *Polygonatum multiflorum* występuje dosyć często w lasach liściastych. Korzeń i młode pędy są jadalne, muszą być jednak ugotowane, zawierają bowiem saponiny i kryształy szczawianu wapnia. Korzeń macerowany przez jakiś czas w wodzie daje substancję pełną skrobi. Był on używany we Francji jako pożywienie głodowe. W Turcji ceniono gotowane młode pędy. Indianie (np. Czirokezi) jedli blisko spokrewniony gatunek *Polygonatum biflorum* czasem traktowany jedynie jako podgatunek kokoryczki wielokwiatowej. Suszone korzenie ubijane były w rodzaj mąki używanej do wyrobu chleba. Młode pędy gotowano albo podgotowywane płukano i smażono.

Liście i łodygi mieszano w sałatce z fasolą i *Ligusticum canadense*. Korzenie jedzono szczególnie zimą. Gatunek podobno używany także we wsch. Azji.

Podobne właściwości i zastosowanie mają dwa pozostałe gatunki spotykane w naszych lasach – kokoryczka wonna *Polygonatum odoratum*, jadana we wsch. Azji, oraz przypuszczalnie kokoryczka okółkowa *P. verticillatum*. W Japonii była (a może nadal jest jedzona) *Polygonatum japonicum* (“amatokoro”).

Kokoryczki były od wieków używane jako rośliny lekarskie. Mają m.in. działanie ściągające i wymiotne. Powinny być stosowane jedynie przez profesjonalnych zielarzy.

KOLCOWÓJ *Lycium* (psiankowate Solanaceae)

Kolcowój szkarłatny *Lycium barbarum* (*L. halimifolium*) pochodzi z Chin. Występuje często dziedziczący na nieużytkach, np. torowiskach kolejowych. Wytwarza jadalne owoce o ciekawym smaku. Należy je jeść tylko kiedy są dojrzałe (nieodjrzałe mogą być toksyczne – jak u wielu innych psiankowatych). Młode pędy jadalne po krótkim gotowaniu.

KOMOSA *Chenopodium* (komosowate Chenopodiaceae)

Większość gatunków komos była wykorzystywana jako pożywienie przez wiele ludów Eurazji i Ameryki. Są to rośliny występujące na miejscach ruderalnych, przychaciach, śmietniskach, przydrożach oraz jako chwasty upraw okopowych np. ziemniaków. Mają jadalne liście, młode także na surowo, starsze liście muszą być gotowane (raz lub dwa razy), a woda odlana. Jadalne są także nasiona, które były mielone na mąkę. Nasiona zawierają saponiny (jak fasola), dlatego powinny być przed użyciem namoczone przez noc, a potem dobrze przepłukane. Zawierają 49% węglowodanów i 16% białka.

Najpowszelej i najczęściej używanym gatunkiem jest komosa biała (lebioda) *Chenopodium album*. Od czasów prehistorycznych do XVIII w. była ona uprawiana jako warzywo w Europie, wciąż jedzona jest w Japonii. W czasie I i II wojny światowej była najczęściej wykorzystywaną dziką rośliną będącą substytutem warzyw. Jeden z najpowszelej używanych przez Indian gatunków roślin. Jadało ją przynajmniej 30 szczepów Indian i Eskimosów (np. Irokezi, Thompson, Dakota, Na-

vaho, Apacze). Młode rośliny były najczęściej jedzone gotowane jak szpinak, rzadziej na surowo. Navaho, Paiute i Indianie z Montany jedli też zmielone nasiona. W podobny sposób użytkowano jeszcze kilkanaście innych amerykańskich gatunków z rodzaju *Chenopodium*. Bardzo pożywna, bogata w witaminy A, B1, B2 i C oraz w mikroelementy. Na glebach zatrutych dużymi dawkami nawozów sztucznych może kumulować trujące substancje azotowe.

Innym pospolicie użytkowanym gatunkiem, głównie dla liści, była w Europie komosa strzałkowata *Chenopodium bonus-henricus*, u nas spotykana głównie na zachodzie kraju. Używano jej podobnie jak komosy białej oraz jedzono obrane młode pędy, jak szparagi, odkopywane razem z częścią znajdującą się tuż pod ziemią.

Wszystkie gatunki komosy są jadalne. Należy jednak kierować się zmysłem smaku. Niektóre gatunki mogą być bardziej aromatyczne i zjedzenie większych ilości może być niezdrowe (ale też i niemożliwe), chodzi szczególnie o komosę mierzliwą *Chenopodium vulvaria* o nieprzyjemnym zapachu.

Pamiętać należy, że do rodzaju tego należy *Chenopodium quinoa*, gatunek amerykański, którego nasiona są sprzedawane w sklepach ze zdrową żywnością, gdy tymczasem jego bliski krewniak – komosa biała – jest bezlitośnie tępionym chwastem!

KONICZYNA *Trifolium* (strączkowe Fabaceae)

Choć dwadzieścia kilka gatunków koniczyny występuje w Polsce i są to rośliny cieszące się uznaniem typowych roślinożerców np. krów, to mało jest danych o jedzeniu koniczyny przez człowieka. Niektóre gatunki zawierać mogą szkodliwe glikozydy, zwykle w niewielkich ilościach. Zjedzenie więc kilku liści koniczyny nikomu nie zaszkodzi, ale chyba nikt nie będzie miał ochoty na więcej. Z drugiej strony wiadomo, że Indianie Potawatomi na początku wiosny jedli wielkie ilości liści koniczyny, jako rodzaj odreagowania na monotonię zimowej diety. Pierwotni mieszkańcy Ameryki jedli kilka gatunków koniczyny, najczęściej *Trifolium wormskioldii*.

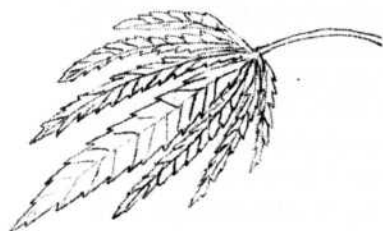
W Europie koniczyna była jedzona głównie w okresie głodu. W Irlandii sproszkowane kwiaty dwóch najpopularniejszych gatunków – koniczyny łąkowej *Trifolium pratense* i białej *T. repens*, były suszone i



Kokoryczka wielokwiatowa



Komosa strzałkowata



Konopie siewne



Kopytnik pospolity

po sproszkowaniu dodawane do chleba. Jadalne są jeszcze młode liście (przed rozwojem kwiatów) i gotowane korzenie. Z kwiatostanów można parzyć smaczną herbatkę. Nasiona różnych gatunków koniczyny mogą być jedzone po skiełkowaniu w sałatkach jak lucerna, czy soja lub suszone i mielone na mąkę. Ich ręczny zbiór jest jednak bardzo żmudny. Oprócz dwóch wyżej wymienionych gatunków zanotowano użycie kwiatów i nasion koniczyny szwedzkiej (białoróżowej) *Trifolium hybridum* i krwistoczerwonej (inkarnatki) *T. incarnatum*. W niektórych rejonach Eurazji jadano też surowe lub gotowane liście koniczyny łubinowej *Trifolium lupinaster*, gatunku u nas rosnącego tylko w widnych lasach pn.-wsch. i środkowej Polski, rozprzestrzenionego szerzej m.in. w Rosji i na Syberii.

KONIOPŁOCH Silaum (baldaszkowate Apiaceae)

Koniopłoch łąkowy *Silaum silaus* (*Silaus flavescens*) występuje na wilgotnych łąkach na zachodzie Polski. Liście, o kwaśnym smaku, mogą być gotowane jak szpinak.

KONOPIE Cannabis (konopiowate Cannabaceae)

Konopie siewne *Cannabis sativa* były od wieków uprawiane w Polsce jako roślina jadalna, olejo- i włóknodajna. Roślina ma także właściwości narkotyczne. Jej działanie jest jednak łagodne, a szkodliwość dużo niższa od alkoholu. Niestety wciąż także w naszym kraju istnieje prawny zakaz jej uprawy i zażywania, obłożony licznymi sankcjami. Jest to jeden z przejawów głupoty, złej woli i nietolerancji władz i części społeczeństwa. Roślina stanowiłaby konkurencję dla lobby alkoholowo-tytoniowego monopolu będącego złotą żyłą dla naszego rządu.

Konopie występują dziko w pd. Rosji i Syberii oraz w Azji Centralnej i Południowej. W Polsce spotyka się je zdziczałe na siedliskach ruderalnych.

Smażone pędy konopii były bardzo popularnym pożywieniem w Rosji i Polsce, jedzonym zarówno przez chłopów, jak i możnych. W roku 1500 w jednej kuchni klasztornej Zakonu Krzyżackiego zużyto ponad dwie tony konopii. Nad Wołgą w okresie postu jadano olej z nasion konopii. Nasiona są jadalne na surowo i gotowane (są bardzo pożywne), ale trudno oddzielić je od łupin. Wyłaczano z nich dawniej olej, o którym

tak pisze książka Kluk: "Podług doświadczeń w małej części czynionych, cztery funty nasienia daią 12. łótów oleiu. Oley ten iest zielony. (...) Prócz skutków odmiękczaiących pospolitych innym oleiom, ma ieszcze moc bole uśmierzaiącą. Nasienie iest ulubione różnemu ptactwu, i wzbudza ich do parzenia się; stąd kury tym nasieniem żywione, iaia obficie niosą."

Konopie mają także znaczenie w ziołolecznictwie, jako roślina uspokajająca i uśmierniająca ból, a także stosowana przy chorobach układu oddechowego.

KONWALIA *Convallaria* (liliowate Liliaceae)

Konwalia majowa *Convallaria majalis* występuje w lasach prawie całej Polski. Jest gatunkiem trującym, zawierającym glikozydy, o działaniu podobnym do naparstnicy (używana do leczenia chorób serca). Podobno jednak można robić wino z rodzynek aromatyzowane kwiatami konwalii. Trzeba jednak zachować dużą ostrożność przy eksperymentowaniu z tym trunkiem!

KONWALIJKA *Maianthemum* (liliowate Liliaceae)

Konwalijka dwulistna *Maianthemum bifolium* jest pospolitą rośliną naszych lasów. Jest uznawana za roślinę trującą, zawiera saponiny i glikozydy nasercowe. Indianie Potawatomi jedli jagody pokrewnej *Maianthemum canadense*, ale nie jest znana receptura usuwania z nich trujących substancji.

KONYZA *Conyza* (złożone Asteraceae)

Konyza kanadyjska (Przymiotno kanadyjskie) *Conyza canadensis* (*Erigeron canadensis*) jest przybyszem z Ameryki, obecnie pospolitym chwastem polnym w całym kraju. Indianie Miwok jedli surowe sproszkowane liście i wierzchołki pędów, które smakują jak cebula. Podobno jadalne są też gotowane młode liście.

KOPER *Anethum* (baldaszkowate Apiaceae)

Koper ogrodowy *Anethum graveolens* pochodzi prawdopodobnie z pd-zach. Azji. W Europie hodowany od starożytności. W Polsce uprawiany powszechnie jako roślina ogrodowa, przejściowo dziczeje na przychaciach.

Liście i kwiaty kopru są wspaniałą przyprawą do zup, sosów, ziemniaków. Liście tracą całkowicie smak po ugotowaniu, dlatego należy je dodawać do potraw przed podaniem. Nasiona mają jeszcze silniejszy aromat i służą głównie jako przyprawa do octu i kiszenia ogórków.

Koper jest stosowany w ziołolecznictwie przede wszystkim przy niestrawnościach, szczególnie wzdęciach, także u małych dzieci.

KOPER WŁOSKI → FENKUŁ

KOPYTNIK *Asarum* (kokornakowate *Aristolochiaceae*)

Kopytnik pospolity występuje w prawie całej Polsce, za wyjątkiem Pomorza Zachodniego, w lasach liściastych. Znajduje się pod częściową ochroną.

Brak jest danych o używaniu kopytnika jako rośliny jadalnej. Natomiast kopytnik kanadyjski *Asarum canadense*, aromatem przypominający imbir (angielska nazwa – *wild ginger*, znaczy “dziki imbir”), był często używany przez Indian. Czipewejowie dodawali jego korzenie do wszystkich gotowanych potraw. Meskwaki, Odżibwejowie i Potawatomi stosowali go jako przyprawę do mięs, szczególnie ryb z terenów mulistych (np. sumów). Zaznaczyć należy, że Odżibwejowie w pierw gotowali je w wodzie z popiołem. Można przypuszczać, że nasz kopytnik może być używany w podobny sposób. Ja kilkakrotnie dodawałem jego łodygi i korzenie do różnych potraw (około 10 cm segment na garnek jedzenia) i bardzo lubię jego aromat. Nie odczułem po tym żadnego pogorszenia samopoczucia. Nie należy jednak spożywać jego nadmiernych ilości, bo jest to roślina lecznicza o silnym działaniu jako środek wykrztuśny, a większych dawkach powodujący wymioty.

KOSACIEC *Iris* (kosaćcowate *Iridaceae*)

Na bagnistych łąkach, torfowiskach, w rowach i olszynach rośnie pospolicie kosaciec żółty *Iris pseudoacorus*, a rzadko na łąkach zmiennowilgotnych na niżu rośnie kosaciec syberyjski *Iris sibirica* (powszechnie uprawiany w ogrodach). W pasie wyżyn, na murawach nawapiennych na kilku stanowiskach rośnie kosaciec bezlistny *Iris aphylla*. Ponadto liczne gatunki kosaćców i ich mieszańce są uprawiane w ogrodach. Kosaciec syberyjski i bezlistny znajdują się pod ochroną.

W stanie surowym większość kosaćców jest trująca. Dlatego należy

zachować ostrożność przy eksperymentowaniu z nimi.

W Chinach i Japonii z kłączy kosaćca syberyjskiego pozyskuje się jadalną skrobię. Nie dotarłem jednak do opisu ich przygotowania. W Japonii je się też kłącza innych gatunków kosaćców (*I. ensata*, *I. japonica*, *I. setosa* i *I. tectorum*).

Nasiona kosaćca żółtego i kilku innych gatunków, po uprażeniu były używane do parzenia napoju podobnego do kawy.

Iris cristata rośnie w górach Virginii w Ameryce Pn. i dalej na pd. Jego korzeń, gdy się go żuje jest wprawdzie przyjemny w smaku i słodki, ale po kilku minutach jest bardziej piekący niż chilli. Myśliwi Virginii używali go często, aby zmniejszyć uczucie pragnienia.

KOSTRZEWA Festuca (trawy Poaceae)

Nasiona kostrzew, jak większości traw, są jadalne, ale bardzo trudno jest zbierać ich większą ilość.

KOŚCIENICA Myosoton (goździkowate Caryophyllaceae)

Kościenica wodna *Myosoton (Malachium) aquaticum* występuje w wilgotnych zaroślach i na brzegach wód. Młode liście były jedzone jako pożywienie głodowe.

KOŚLACZEK Anacamptis (storczykowate Orchidaceae)

Prawdopodobnie wymarły już u nas koślaczek stożkowaty *Anacamptis pyramidalis*, dawniej spotykany na łąkach i murawach, ma bogate w skrobię jadalne kłącza, z których można robić salep (jak → storczyk i → kukulka). Oczywiście informację o jadalności tego gatunku podaję dla porządku, a nie po to aby wykopywać chronione (i wymarłe) rośliny.

KOTEWKA Trapa (kotewkowate Trapaceae)

Kotewka orzech wodny *Trapa natans* jest rzadkim, ginącym gatunkiem występującym w starorzeczach i stawach na nielicznych stanowiskach na południu kraju. Znajduje się pod ochroną. Roślina ta wytwarza jadalne orzechy, bogate w skrobię, które stanowiły ważny element pożywienia wielu prehistorycznych społeczeństw Europy. Trakowie piekli z orzechów kotewki chleb, jadana jest też we Włoszech,

Japonii i Chinach. Znane są też inne gatunki *Trapa incisa* (używana przez Ajnów i Japończyków), *T. cochinchensis* (jadana przez Chińczyków) i *T. bispinosa* (ze strefy gorącej Starego Świata). Ten ostatni gatunek roślinie licznie w jeziorach Kaszmiru, zbierana sieciami dawała 10 mln funtów orzechów, które stanowiły pożywienie dla 30 tysięcy ludzi przez 5 miesięcy w roku, jedzona na surowo, gotowana lub w formie mąki.

KOZIBRÓD *Tragopogon* (złożone Asteraceae)

Kozibród porolistny (salsefia) *Tragopogon porrifolius* z pd. Europy jest uprawiany w niektórych krajach jako warzywo. Ma jadalne korzenie (zbierane w jesieni lub wiosną), młode pędy i kwiaty, wszystkie na surowo i gotowane. Można także jeść jego skielkowane nasiona. Indianie żuli i jedli sok mleczny wydzielający się ze złamanych pędów kozibrodu. Korzeń salsefii ma działanie oczyszczające i dobroczynny wpływ na wątrobę, jest stosowany przy żółtaczce i chorobach woreczka żółciowego.

Pospolity u nas na suchych łąkach i przydrożach kozibród łąkowy *Tragopogon pratensis* był jeszcze w XVII w. uprawiany w ogrodach Anglii, później ustąpił śródziemnomorskiemu gatunkowi, salsefii. Był on użytkowany w ten sam sposób. Jest on moim zdaniem pierwszorzędnym warzywem o łagodnym smaku. Oto co pisze o tym gatunku ksiądz Kluk: "Jest zdrowym pożywieniem dla ludzi. (...) Korzenie mogą się zażywać do sałat, albo gotować iak warzywo, lub do sztuki mięsa. (...) Korzenie tak są świniom ulubione, że dla nich łąki psują." W naszym kraju występują jeszcze inne gatunki kozibrodu, najpewniej też jadalne. Są to kozibród wschodni *Tragopogon orientalis* (zwykle traktowany jako podgatunek kozibrodu łąkowego), wielki *T. dubius* (*T. maior*) – na suchych miejscach na niżu, i pajęczynowaty *T. floccosus* (*T. heterospermus*) – na piaskach w okolicach Torunia.

KOZIERADKA *Trigonella* (strączkowe Fabaceae)

Dwa gatunki, znane jako rośliny przyprawowe, są u nas bardzo rzadko uprawiane.

Kozieradka błękitna *Trigonella caerulea* służyła w Szwecji do aromatyzowania niektórych serów, sproszkowane suche kwiaty były urabiane w pastę razem ze skrzepem białkowym. Suszone liście i kwiaty tego gatunku oraz kozieradki pospolitej *Trigonella foeniculum-graecum*

są ponadto używane w niektórych krajach jako przyprawa do chleba, zup, dań ziemniaczanych i sosów curry. Młode siewki jedzone z olejem i solą.

KOZŁEK *Valeriana* (kozłkowate *Valerianaceae*)

Kozłek lekarski *Valeriana officinalis* występuje w całym kraju w podmokłych ziołoroślach, rowach, prześwietleniach leśnych. Młode liście mogą być dodawane w niewielkich ilościach do sałatek, a kwiaty o przyjemnym i silnym zapachu, używane do dekorowania potraw. Olejek z liści i korzeni tego gatunku jest czasem używany jako przyprawa do ciast, szczególnie tych z dodatkiem jabłek. Poza tym jest to cenna roślina zielarska. Korzeń (np. w formie herbatki) działa uspokajająco. Jest to bardzo skuteczny środek dla ludzi o zszarpanych nerwach, nie należy go jednak nadużywać. Nie powinno się go podobno używać dłużej niż 3 miesiące, bo powoduje uzależnienie.

Kozłek dwupienny *Valeriana dioica* występuje na mokrych siedliskach – źródliskach, zaroślach, w olszynach, w całym kraju oprócz Karpat i wschodnich peryferii kraju. Jego gotowany korzeń o silnym zapachu jest jadalny po długim przygotowaniu (np. 2 dniach pieczenia), używany jako dodatek do zup i chleba. Ma podobne właściwości lecznicze jak kozłek lekarski.

Kozłek bzowy *Valeriana sambucifolia* występuje w mokrych lasach i ziołoroślach w prawie całym kraju, najliczniej na Pomorzu i południu Polski. Jego liście jadano po ugotowaniu, używano ich także jako przyprawy. Ma podobne właściwości jak kozłek lekarski.

Ponadto w naszym kraju występuje jeszcze na podobnych siedliskach do poprzednich gatunków kozłek całolistny *Valeriana simplicifolia* (poza Polską zachodnią) i kozłek trójlistkowy *Valeriana tripteris* (głównie w Karpatach). Mają przypuszczalnie podobne właściwości lecznicze jak wyżej wymienione gatunki.

Długo gotowane lub pieczone korzenie amerykańskiego gatunku *Valeriana edulis* były jedzone przez kilka plemion pn-zach. Ameryki np. Okanagan-Colville i Paiute.

KROKUS (SZAFRAN) *Crocus* (kosaćcowate Iridaceae)

Na miejscach trawiastych w Tatrach, na Podhalu i w okolicach Brzeska występuje szafran wiosenny *Crocus vernus*, przez niektórych zaliczany do odrębnego gatunku szafranu spiskiego *Crocus scepusiensis*. Gatunek chroniony. Brak danych o jadalności tego gatunku. Ponadto w ogrodach uprawia się liczne gatunki obce i ich mieszańce.

Crocus cancellatus był w XIX w. sprzedawany na targach Damaszku, kielkujące cebule jadano jako warzywo. Jadane gdzieś były także gotowane cebule *Crocus kotschyanus* i szafrana siewnego *Crocus sativus*. Istnieją wzmianki o trujących właściwościach tych cebul.

Wyżej wspomniany szafran siewny, czasem hodowany w ogrodach, pochodzi z Bałkanów i Azji Mn. Używany od niepamiętnych czasów dla pylników stosowanych jako przyprawa nie tylko przez Europejczyków i mieszakńców pd-zach. Azji, ale także przez Mongołów. Ten żółty proszek jest stosowany jako przyprawa do chleba, sosów, ryżu i deserów. Bardzo bogaty w ryboflawinę. Najdroższa przyprawa – 150 tysięcy kwiatów daje 1 kg przyprawy, zebranie tej ilości wymaga 400 godzin pracy

KROPIDŁO *Oenanthe* (baldaszkowate Apiaceae)

Brak danych o występujących w naszym kraju na wilgotnych siedliskach gatunkach: kropidło wodne *Oenanthe aquatica*, piszczalkowate *O. fistulosa* i Lachenala *O. lachenalii*. Natomiast istnieją dane o tym, że jedzono korzenie *Oenanthe pimpinellifolia* i *O. peucedanifolia*. Indianie zach. wybrzeża (np. Costanoan i Cowliż) jedli młode pędy *O. sarmentosa*, na surowo lub gotowane.

KROPLIK *Mimulus* (trędownikowate Scrophulariaceae)

Bardzo rzadko, zdziczałe, występują u nas dwa gatunki kroplika - żółty *Mimulus guttatus* i piżmowy *M. moschatus*. Liście tych dwu gatunków były jedzone po ugotowaniu przez Indian Miwok. Indianie Mendocino jedli liście kroplika żółtego na surowo. Indianie suszyli je także i palili, a popiołu używali zamiast soli.

KROWIZIÓŁ *Vaccaria* (goździkowate Caryophyllaceae)

Krowiziół zbożowy *Vaccaria hispanica* (*V. pyramidata*) występuje u nas bardzo rzadko (może w ogóle wymarł) na polach i przydrożach. Jego liście mogą być używane jako przyprawa. Nasiona, bogate w skrobię, można mielić na mąkę. Uwaga, zawierają saponiny, podobnie jak większość innych roślin z rodziny goździkowatych.

KRAWAWNICA *Lythrum* (krwawnicowate Lythraceae)

Krwawnica pospolita *Lythrum salicaria* występuje na wilgotnych łąkach, mokradłach i w rowach przydrożnych. Jej liście i korzenie, są jadalne. Jest cenną rośliną leczniczą. Liście mają ściągające właściwości i są podobno najlepszym środkiem przeciw biegunkom, stosowanym bez szkody nawet dla niemowląt. Stosowana też do okładania ran i urazów, sproszkowana – do tamowania krwawienia z nosa.

KRAWAWNIK *Achillea* (złożone Asteraceae)

W Polsce występuje kilka gatunków z tego rodzaju. Krwawnik pospolity *Achillea millefolium* jest jedną z najpospolitszych roślin, występuje najczęściej w różnego rodzaju miejscach otwartych – trawnikach, łąkach, pastwiskach i przydrożach. Krwawnik kichawiec *A. ptarmica*, choć rozproszony po całej Polsce jest ogólnie dosyć rzadko spotykaną rośliną wilgotnych łąk (częstszy jedynie na Pomorzu), jest także uprawiany w ogrodach.

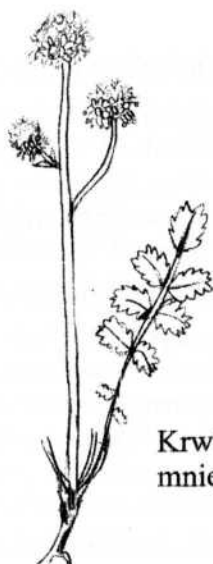
W Szwecji liście krwawnika pospolitego stosowano czasem zamiast chmielu w piwie, miał mieć właściwości odurzające. Młode liście są czasem w różnych krajach używane jako aromatyczny dodatek do sałatek i materiał na herbatkę. Indianie Czarne Stopy używali liści i kwiatów tego gatunku do wyrobu przyjemnej herbaty; a Klamath, umieszczali łodygi, liście i owoce wewnątrz ryby jako konserwant. Także w XVI w. w Niemczech owoce krwawnika były dodawane do beczek z winem jako konserwant.

Krwawnik pospolity jest znaną rośliną leczniczą. Krwawnik ma działanie wzmacniające, przeciwkrwotoczne, antyseptyczne, wspomaga także gojenie ran. Zarówno zażywanie wewnętrzne jak i zewnętrznie może wywoływać u niektórych osób objawy uczulenia.

Liście krwawnika kichawca są podobno jadane po ugotowaniu w pn-wsch. Azji.



Kotewka orzech wodny



Krwiściąg
mniejszy



Kuklik zwisły



Kukulka plamista

KRWIŚCIAĞ *Sanguisorba* (rózowate Rosaceae)

Krwiściąg mniejszy *Sanguisorba minor* (*Poterium sanguisorba*) występuje w naszym kraju na suchych murawach, piargach i nadrzecznych kamieńcach, częsty jedynie w Małopolsce i w górach. Jego młode liście mają posmak ogórka; w Anglii czasem używany na sałatki. Dodawany także do zup i napojów orzeźwiających. Jada się też gotowane siewki. Roślina warta wykorzystania ze względu na ciekawy smak.

Krwiściąg większy *Sanguisorba officinalis* występuje dosyć często na wilgotnych łąkach w południowej i środkowej Polsce. Na północy bardzo rzadko. Młode liście i pąki kwiatowe, o ogórkowym smaku są jadalne na surowo lub gotowane. Liście najlepiej zbierać wiosną. Korzenie tego gatunku suszone i zmielone, wraz z korzeniami łączenia baldaszkowego *Butomus umbellatus*, lilii *Lilium spectabile* i *L. martagon* oraz pałki szerokolistnej *Typha latifolia*, Jakuci (w XIX wieku) dodawali zamiast mąki do potrawy zwanej 'butagas'. Długie korzenie, wyglądające jak czarne cygara o średnicy 0,5-1 cm są gorzkie na surowo. Przyrządzałem je kiedyś gotując w roztworze popiołu lipowego. Po około 2 godzinach zrobiły się całkiem miękkie i nabrały słodkawego przyjemnego smaku. Są łatwiejsze do przyrządzenia niż kłącza orlicy, czy rdestu wężownika. Liście i korzenie krwiściągu większego są używane w ziołolecznictwie, głównie dla zatamowania krwawienia, dzięki swoim silnie ściągającym właściwościom.

KUKLIK *Geum* (rózowate Rosaceae)

Kuklik zwisty *Geum rivale* występuje często na wilgotnych łąkach. Jego korzeń ma lekko czekoladowy aromat. Gotowany, daje smaczny napój. W Anglii był stosowany też do przyprawiania piwa. Może być też używany jako przyprawa do różnych potraw. Najlepiej wykopywać go wiosną lub jesienią.

Kuklik pospolity *Geum urbanum* występuje pospolicie w lasach i zaroślach, nawet w miastach. Jego korzeń był dawniej używany w Anglii do aromatyzowania piwa. Zawiera eugenol, aromatyczny związek występujący w goździkach. Korzeń tego gatunku może być gotowany z

mlekiem w napój przypominający indyjski korzenny czaj. Młode liście są jadalne po ugotowaniu.

Jadalne są też młode gotowane liście **kuklika sztywnego** *Geum aleppicum*, używane jako warzywo w Azji. Gatunek ten występuje jedynie na wschodzie Polski w zaroślach i na przydrożach. Korzeń tego gatunku ma przypuszczalnie podobne właściwości do dwóch wyżej wymienionych gatunków.

KUKUŁKA Dactylorhiza (storczykowate Orchidaceae)

Do rodzaju tego należy kilka trudnych do odróżnienia gatunków storczyków. Jak wszystkie storczykowate pod ochroną. Zwykle mają purpurowe kwiaty i rosną na wilgotnych łąkach. Najpospolitsze są **kukułka krwista** *Dactylorhiza incarnata (Orchis incarnata)*, **kukułka plamista** *Dactylorhiza maculata (Orchis maculata)* i **kukułka szerokolistna** *Dactylorhiza majalis (Orchis latifolia)*. Dawniej zaliczano je do rodzaju → STORCZYK *Orchis*. Rośliny z obu tych rodzajów mają mięsiste korzenie, bardzo bogate w skrobię. Korzenie spokrewnionych z kukułkami storczyków *Orchis*, gotowane, dawały w Azji Mniejszej potrawę zwaną "salep", którą używano do karmienia małych dzieci, chorych i starców. Robiono z niego także napój oraz dodawano do chleba. Korzenie kukułki także są cennym pokarmem dającym rodzaj salepu i były wykorzystywane przez lud w różnych krajach.

Storczykom tym przypisywano magiczne właściwości i stosowano je często jako afrodyzjak, kojarzono bowiem kształt ich palczastych korzeni z genitaliami. Rośliny te charakteryzują się też niesamowitym zapachem, przypominającym trochę piżmo. Odkryłem to w dosyć nietypowy sposób. Kiedyś prowadząc terenowe zajęcia z botaniki dla studentów biologii wyrwałem niechcący jeden okaz z korzeniami. Nie chciałem go wyrzucać, więc zabrałem go do pokoju i włożyłem do szklanki z wodą. Zbudziłem się w zupełnej ciemności mając wrażenie, że koło mnie jest jakiś człowiek. Pachniało kobiecym ciałem. Podążając za zapachem... uderzyłem nosem o szklankę z kukułką.

KUKURYDZA *Zea* (trawy Poaceae)

Kukurydza zwyczajna *Zea mays* nie jest znana w stanie dzikim. W swojej ojczyźnie Ameryce była uprawiana przez wiele plemion Indian, dla których stanowiła podstawę pożywienia. Często była czczona jako roślina święta.

Nasiona kukurydzy mogą być jedzone na surowo lub gotowane, gdy nie są jeszcze zupełnie dojrzałe. Potem gdy robią się twarde, suszy się je i mieli na mąkę (bogata w skrobię), używaną szczególnie do zagęszczaniu zup, sosów lub gotowania papek (znanych np. jako włoska polenta i rumuńska mamałyga). Obecnie kukurydza jest uprawiana na wszystkich kontynentach i stanowi podstawę pożywienia w wielu krajach.

Z nasion otrzymuje się także jadalny olej. Prażone dają rodzaj kawy. Pyłku z kwiatów męskich, bogatego w białko, dodaje się do zup. Rdzeń łodygi jest słodkawy i można go żuć jak trzcinę cukrową.

KUPKÓWKA *Dactylis* (trawy Poaceae)

Pospolicie na łąkach występuje bujna trawa kępkowa kupkówka pospolita *Dactylis glomerata*. W lasach liściastych występuje jeszcze podobna, rzadsza kupkówka Aschersona *Dactylis polygama* (*D. aschersoniana*). Wiosną słodki rdzeń młodych pędów kupkówki pospolitej był często jedzony przez wiejskie dzieci.

KURZYŚLAD *Anagallis* (pierwiosnkowate Primulaceae)

Dwa gatunki kurzyśladu występują w Polsce – kurzyślad polny *Anagallis arvensis*, o czerwonych kwiatach i k. błękitny *A. foemina*. Pierwszy gatunek jest pospolitym chwastem pól i przydroży, a drugi występuje rzadko na glebach wapiennych pd. Polski i Kujaw.

Kurzyślad polny był jedzony na surowo we Francji i w Niemczech, a gotowany w Azji Mniejszej. Podobno wciąż jest jedzony w niektórych miejscach w Azji.

Gatunek ten zawiera saponinę, cyklaminę, szczególnie trującą dla ryb, dlatego jego większe ilości mogą być trujące i dla człowieka. Jest czasem w Indiach używany jako trucizna na ryby.

LEBIODKA *Origanum* (wargowe Lamiaceae)

Lebiodka pospolita (oregano) *Origanum vulgare* występuje na ciepłych, suchych murawach, na podłożu wapiennym lub gliniastym, najczęściej w pasie gór, wyżyn oraz nad dolną Wisłą, ponadto rozproszona w całym kraju.

Suszone wierzchołki pędów z kwiatami są znane jako przyprawa "oregano", szczególnie popularna we Włoszech i innych krajach śródziemnomorskich, używana do wielu sosów i potraw, szczególnie pizzy. W Szwecji były ona także dodawana do piwa. Obecnie duża część komercyjnego oregano pochodzi z innych gatunków roślin (!) np. *Lippia graveolens*, *L. palmeri* i *Origanum syriacum*. Z kwitnących wierzchołków pędów można także parzyć herbatkę.

Oregano jest także używane jako roślina lecznicza, używane m.in. przy niestrawnościach, przeziębieniach i do wywoływania miesiączki, nie powinno być stosowane przez kobiety w ciąży. Jest też silnym środkiem uspokajającym, jednym z najlepszych naturalnych środków antyseptycznych dzięki dużej zawartości tymolu.

W naszych ogrodach jest też czasem uprawiany należący do tego rodzaju majeranek *Origanum majorana* (*Majorana hortensis*). Majeranek jest przyprawą o nieco zbliżonym smaku do oregano. Był często stosowany w kuchni staropolskiej. Najlepiej go używać w stanie świeżym i dodawać pod koniec gotowania. Majeranek ma podobne właściwości lecznicze jak oregano, ma jeszcze silniejsze działanie uspokajające, podobno obniża także popęd płciowy.

LEPIĘŻNIK *Petasites* (złożone Asteraceae)

Cztery gatunki lepiężnika – lepiężnik biały *Petasites albus*, wyłysiały *P. kablikianus*, różowy *P. officinalis* i kutnerowaty *P. spurius* występują u nas nad rzekami i potokami.

Jadalne są ich aromatyczne ogonki liściowe. Smakują trochę jak ogonki liściowe dzięgieli *Angelica*. Niestety nie da się zjeść większej ich ilości. Lepieżnik biały, a szczególnie występujący również na nizinach lepiężnik różowy *Petasites hybridus* (*officinalis*) mają zastosowanie jako rośliny lekarskie, głównie przy leczeniu przeziębień (podobnie jak blisko spokrewniony podbiał). Jedzone były także ogonki liściowe innych gatunków, np. *P. frigidus* przez Eskimosów i *P. japonicus* przez

Japończyków i Ajnów.

LEPNICA *Silene* (goździkowate Caryophyllaceae)

Większość z kilkunastu gatunków lepnicy występujących w naszym kraju jest niejadalna. Nie są one bardzo trujące. Zawierają jednak dużo saponin mających niekorzystny wpływ na nasze zdrowie.

Lepnica bezłodygowa *Silene acaulis*, rosnąca u nas tylko w wyższych partiach Tatr była gotowana i jedzona jako warzywo w Islandii, Arktyce i w krajach alpejskich.

Lepnica rozdęta *Silene vulgaris* (*S. inflata*, *S. cucubalus*) pospolita w zaroślach, murawach i na odłogach w całym kraju była dosyć często używana za pożywienie. Młode pędy, kiedy mają nie więcej niż 5 cm długości, smakują jak groch, lekko gorzkawe, potem robią się niejadalne. Jadano także młode liście. W 1865 r. kiedy szarańcza zniszczyła zbiory, potrawa gotowana z tej rośliny była jedną z podstaw pożywienia ludności w rejonie Lewantu.

LESZCZYNA *Corylus* (leszczynowate Corylaceae)

Leszczyna pospolita *Corylus avellana* jest pospolitym krzewem leśnym. W uprawie spotykamy jeszcze leszczynę Lamberta *Corylus maxima* i drzewiastą leszczynę turecką *Corylus colurna*.

Wszystkie gatunki leszczyn mają jadalne smaczne orzechy, zawierające ok. 15% białka i 60% jadalnego oleju. Olej można pozyskiwać przez wytlaczanie. Indianie natomiast zbierali go z powierzchni zupy zrobionej z rozdrobnionych orzechów i używali jako dodatku do innych potraw. Orzechy często jedli z miodem. Orzechy laskowe można przechowywać jedynie suszone w łupinach. Orzechy są bardzo cenione przez zwierzęta i szybko znikają z dna lasu, dlatego trzeba dołożyć wszelkich starań, aby nie przegapić momentu kiedy opadają z krzewów (sierpień-wrzesień).

LICZYDŁO *Streptopus* (liliowate Liliaceae)

Liczydło górskie *Streptopus amplexifolius* występuje u nas rzadko w lasach górskich i wyżynnych. Znajduje się pod ochroną. Jego owoce są jadalne, na surowo lub dodawane do sosów i zup. Były jedzone w dużych ilościach przez niektóre plemiona Indian zach. wybrzeża



Kupkówka pospolita



Lebiodka pospolita



Leszczyna pospolita



Lilia złotogłów

Ameryki, np. Thompson. Uwaga, owoce działają przeczyszczająco. Jagody lepiej gotować, bo zawierają saponiny, mogą więc być lekko trujące. Indianie jedli także młode pędy, surowe lub gotowane, mają one aromat ogórków.

LILIA *Lilium* (liliowate Liliaceae)

W lasach całego kraju, choć niezbyt częsta, występuje lilia złotogłów *Lilium martagon* (uwaga, roślina chroniona), a w Tatrach i Sudetach spotykana jest lilia bulwkowa *Lilium bulbiferum*. Ponadto w ogrodach hoduje się liczne inne gatunki i ich mieszańce.

Cebule lili są jednym z najlepszych w naszej przyrodzie źródeł skrobi. Po ugotowaniu smakują trochę jak ziemniaki. Mogą być także suszone na zapas. Niestety wykopanie lili oznacza zniszczenie rośliny, dlatego należy unikać niszczenia stanowisk chronionej lili złotogłów.

Cebule naszej leśnej lili złotogłów były jadane przez Kozaków nadwołżańskich i Jakutów. Pomimo, że są małe (jedna cebula w stanie dzikim waży 2-15 g, na kilogram trzeba by zebrać około 150 cebul, co prawda cebule lili ogrodowych są kilka razy cięższe), są łatwiejsze do przyrządzania niż ziemniaki, bo nie trzeba ich obierać, wystarczy jedynie umyć i gotować około godziny, aż zrobią się zupełnie miękkie, maziste, nie chrupiące.

Liczne gatunki lili są uprawiane na pokarm w Japonii lub/i Chinach (nasza rodzima lilia bulwkowa, a także *L. tigrinum*, *L. auratum*, *L. concolor*, *L. lancifolium*, *L. speciosum*), a *L. pomponium* jadana była przez Chińczyków, Tatarów i na Kamczatce. Cebule lili są jednym z tradycyjnych składników "namono" potrawy serwowanej podczas Japońskiego Nowego Roku. Z otrzymanej z nich skrobi robi się także ciasteczka.

Korzenie *Lilium spectabile* i lili złotogłów *L. martagon*, suszone i zmielone były wraz z korzeniami łączenia baldaszkowatego *Butomus umbellatus*, pałki szerokolistnej *Typha latifolia* i krwiściagu większego *Sanguisorba officinalis* dodawane przez Jakutów (w XIX w.) zamiast mąki do potrawy zwane 'butagas'. Na Syberii cebule lili jadano także gotowane z mlekiem.

Amerykańskie gatunki lili były chętnie jedzone przez niektóre plemiona Indian. Gotowane lub smażone cebule *Lilium columbianum*

były jedzone przez Indian zach. wybrzeża np. Okanagon i Thompson. Oto skład zupy warzywnej Indian Thompson: głowy łososi, korzenie *Lewisia*, cebule szachownicy *Fritillaria lanceolata*, cebule *Lilium columbianum*, jagody "suchej" odmiany świdośliwy *Amelanchier alnifolia*, suszone sproszkowane korzenie orlicy *Pteridium aquilinum*, siekana dzika cebula i korzenie karbieńca *Lycopus uniflorus*. Indianie użytkowali także następujące gatunki lilii: *L. occidentale*, *L. pardalinum*, *L. parvum*, *L. philadelphicum* i *L. canadense*. Najczęstszym sposobem ich przyrządzania było pieczenie w dołach ziemnych w żarze lub dodawanie do zup.

Pyłek lilii może być zbierany jako wysokobiałkowy dodatek do potraw.

LILIWIEC *Hemerocallis* (liliowate Liliaceae)

W ogrodach naszych uprawiane są setki mieszańców tego wschodnioazjatyckiego rodzaju. Roślina ta dobrze rośnie w naszym klimacie i utrzymuje się nawet po kilkudziesięciu latach w porzuconych ogrodach.

W Japonii i Chinach są uważane za rośliny jadalne. We wsch. części wyspy Yezo kwitną wielokilometrowe łąny liliowców. Kobiety Ajnów zbierały te kwiaty i suszyły je lub przechowywały z solą (może kisiły?) do użytku w zupach. Do zup można też dodawać zebrane z ogrodu zwiędłe kwiaty. Podobno kwiaty odmian pomarańczowych i brązowych są smaczniejsze niż żółtych. W Chinach kwiaty *Hemerocallis minor* jedzone są w sosach do mięs, a młode liście były jedzone dla wywołania halucynacji. Kwiaty innych gatunków liliowców też podobno mogą być halucynogenne w większych ilościach. Młode liście i korzenie są jadalne na surowo lub gotowane.

LIPA *Tilia* (lipowate Tiliaceae)

W naszych lasach występują dwa gatunki z tego rodzaju – lipa drobnolistna *Tilia cordata*, w całym kraju, i lipa szerokolistna *Tilia platyphyllos*, głównie na południu i zachodzie. Ponadto kilka innych gatunków jest uprawianych jako drzewa uliczne i parkowe.

Młode liście lip są niezwykle smaczne, swoją delikatnością

porównywalne z sałata i funkia. Mają ciekawy słodkawy smak i lekko śluzowatą konsystencję. Choć większość liści robi się później tykowata, nawet późnym latem młode liście pojawiają się na odroślach u nasady pnia. Nagie liście lipy drobnolistnej są smaczniejsze od często włochatych liści lipy szerokolistnej.

Już ksiądz Kluk podaje, że z mielonych orzeszków lipowych można robić rodzaj czekolady. Także później, w XIX w. francuski chemik Missa robił czekoladę ze zmielonych w moździerzu orzeszków i kwiatów. W Prusach próbowano nawet wyprodukować tą substancję na większą skalę, ale pasta ta łatwo się psuła (choć jest podobno bardzo smaczna).

Z pni lip można otrzymywać wiosną, jak z brzozy, smaczny słodkawy sok.

Swoją renomę lipa zawdzięcza najbardziej herbacie parzonej z jej kwiatów. Herbata ta jest stosowana także w ziołolecznictwie, szczególnie jako środek napotny przy przeziębieniach. W mniejszych ilościach działa uspokajająco, w większych pobudza jak prawdziwa herbata. Podobno starzejące się kwiaty lipy nabierają właściwości narkotycznych, dlatego do suszenia zbierać najlepiej kwiaty świeżo otwarte. We wsi, w której mieszkam ludzie obrywają całe gałęzie z kwiatami i suszą je na strychach. Kwiaty z gałęzi obrywają w wolnych chwilach, dopiero w jesieni lub zimie.

Węgiel drzewny z lipy jest używany przy zatruciach, biegunkach, a sproszkowany do posypywania oparzeń. Popiół z drewna lipowego (lipy amerykańskiej *Tilia americana*) był wg Indian najlepszym rodzajem popiołu do ługowania niektórych trucizn z innych roślin. Gotowano go np. z żołądziami, aby pozbawić je taniny. Świetne rezultaty daje także popiół z naszych rodzimych lip. Czipewejowie gotowali młode gałązki i pąki lipy amerykańskiej *Tilia americana* lub jedli je na surowo. Pączki lipy można jeść nawet w zimie. Są bardzo śluzowate, ale mogą stanowić ciekawą przystawkę albo dodatek do zup.

LNICA *Linaria* (trędownikowate *Scrophulariaceae*)

Kilka gatunków lnicy występuje w naszym kraju, zwykle na suchych murawach. Młode gotowane pędy najpospolitszego gatunku – lnicy pospolitej *Linaria vulgaris* (rosnącej na murawach, przydrożach, miedzach) są podobno jadalne. Trzeba jednak zachować pewną

ostrożność, istnieją dane o ich niewielkiej toksyczności.

Zobacz też → CYMBALARIA

LNICZNIK *Camelina* (krzyżowe Brassicaceae)

W naszym kraju na miejscach ruderalnych występuje lnicznik siewny *Camelina sativa* i droбноowocowy *C. microcarpa*. Niestety, z powodu udoskonalenia metod oczyszczania ziarna, wyginał już chwast lnu lnicznik właściwy *Camelina alyssum*.

Lnicznik siewny był regularnie uprawiany od czasów neolitu. W średniowieczu w Rosji i Niemczech, a w XIX w. we Flandrii dawał cenny olej kulinarny.

LUCERNA *Medicago* (strączkowe Fabaceae)

W naszym kraju na suchych murawach, zboczach i przydrożach możemy znaleźć lucernę sierpowatą *M. falcata*, nerkowatą *M. lupulina*, siewną *M. sativa* oraz rzadziej lucernę kolczastostrąkową *M. minima*.

Młode liście wszystkich gatunków lucerny są jadalne, na surowo lub gotowane. Liście lucerny siewnej były przez Chińczyków jedzone jako warzywo. Kilka gatunków lucerny było, a może jest jedzonych w Chinach i na Syberii. Liście lucerny są bogate w witaminę K. Lucerna nerkowata, naturalizowana w Kalifornii była cenionym przez Indian warzywem, zbierali także jej nasiona, które prażyli lub mielili na mąkę. Skiełkowane nasiona są wspaniałym dodatkiem do sałatek.

Nie należy spożywać tej rośliny regularnie. Nieskiełkowane nasiona zawierają substancje, które mogą utrudniać trawienie białek. Roślina zawiera także saponiny, które powodują rozpad czerwonych ciałek krwi. Są to prawda słabo wchłaniane przez organizm i można je usunąć przez gotowanie.

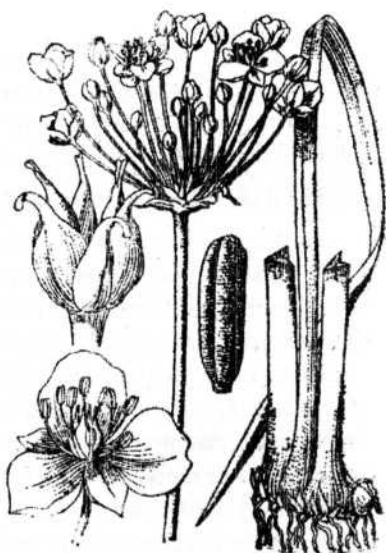
ŁĄCZEŃ *Butomus* (łączeniowate Butomaceae)

Nad wodami, najczęściej na Pomorzu, w Wielkopolsce i nad Wisłą, występuje łączeń baldaszkowaty *Butomus umbellatus*.

Jego kłącza są jadalne po ugotowaniu, zawierają ponad 50% skrobi. Mają podobno nieprzyjemny piekący smak, który znika w dużym stopniu po wysuszeniu. W Norwegii robiono z nich chleb. Były też jedzone po upiecznieniu w pn. Azji.



Lipa drobnolistna



Łączeń baldaszkowaty



Łoboda ogrodowa



Łopian większy

Korzenie tego gatunku suszone i zmielone, wraz z korzeniami krwiściągu większego *Sanguisorba officinalis*, lili *Lilium spectabile* i *L. martagon* oraz pałki szerokolistnej *Typha latifolia* Jakuci (w XIX wieku) dodawali zamiast mąki do potrawy zwane 'butagas'.

ŁOBODA *Atriplex* (komosowate *Chenopodiaceae*)

Kilka gatunków łobody występuje w Polsce na miejscach ruderalnych (śmietniskach, przydrożach itp.) – najpospoliciej łoboda rozłożysta *Atriplex patula*, rzadziej ł. błyszcząca *A. nitida*, ł. oszczepowata *A. prostrata* (*A. hastatum*), ł. długolistna *A. oblongifolia*, ł. gwiazdkowata *A. rosea* i ł. szara *A. tatarica*. Na wybrzeżu Bałtyku występuje jeszcze ł. zdobna *A. calotheca*, ł. nadbrzeżna *A. littoralis* i przypuszczalnie wymarła ł. nadmorska *A. glabriuscula*. W ogrodach pospolicie jest hodowana, przejściowo dziczejąca, odmiana purpurowa łobody ogrodowej *A. hortensis*.

Łoboda ogrodowa była używana w Europie jako warzywo od najdawniejszych czasów, a starożytni Grecji jadalі liście *A. halimus*. Zanotowano także odżywianie się łobodą rozłożystą, oszczepowatą i nadmorską. Łobody mają jadalne, mięsiste liście bogate w sole mineralne. W smaku przypominają trochę szpinak. Smaczniejsze niż surowe i przypuszczalnie łatwiej strawne są po ugotowaniu. Zbierano także nasiona, mielone dodawano do zup lub chleba. Kilkanaście amerykańskich gatunków z tego rodzaju było jadanych przez Indian pd-zach. Ameryki Pn, np. Hopi, Pima i Gosiute. Najczęściej zbierano nasiona, prażono je i mielono na mąkę albo jedzono młode pędy na surowo lub gotowane.

Łoboda to jedno z moich ulubionych warzyw.

ŁOCZYGA *Lapsana* (złożone *Asteraceae*)

Łoczyga pospolita *Lapsana communis* występuje pospolicie na miejscach ruderalnych i na skrajach lasów. Jej młode liście mają na wiosnę smak rzodkiewki, były jedzone jako sałatka w Konstantynopolu i w Anglii. Później mają dosyć nieprzyjemny gorzki smak. Można je także gotować.

ŁOPIAN *Arctium* (złożone Asteraceae)

Łopian większy *Arctium lappa*. Pospolita roślina występująca na przychaciach, przydrożach i brzegach wód w całym kraju ("rzep"). Korzenie cenione dawniej w wielu krajach, młode jedzone na surowo, starsze gotowane. Wciąż uprawiany jako warzywo w Japonii ("gobo"). Łopian jest dwuletni, korzenie, aby były smaczne i miękkie, muszą być zebrane między jesienią pierwszego roku a wiosną drugiego roku, przed pojawieniem się łodygi z kwiatami. Korzeń jest biały, ale szybko traci barwę na powietrzu (aby ją zachował musi być przechowywany w occie). Jest bardzo smaczny. Może być suszony. Korzeń zawiera dużą ilość inuliny, cukru, który nie jest przyswajany przez człowieka, może więc powodować fermentację w jelitach i wydzielanie gazów. Irokezi suszyli korzenie przy ogniu i przechowywali je na zimę, potem mocząc w wodzie i gotując z nich zupę, jedli też gotowane młode liście. Jadalne są też podobno młode liście (według mnie mają ohydny smak), ale smaczniejsze są obrane ze skórki łodygi i ogonki liściowe. Oto co pisze o tym gatunku ksiądz Kłuk: "Łodygi na wiosnę poki miękkie są, i ogony liściowe, obłupione, mogą się gotować iak szparagi, do zdrowego na stół zażycia; albo kwasieć iak ogórki."

Zarówno w medycynie zachodniej jak i w chińskiej uważa się, że korzeń łopiana większego może być używany do odtruwania organizmu z nagromadzonych w nim różnorodnych toksyn.

Podobne właściwości do łopiana większego ma **łopian mniejszy *Arctium minus*** występujący na podobnych siedliskach. Ponadto w Polsce występują jeszcze dwa gatunki łopianów: **łopian pajęczynowaty *Arctium tomentosum***, też pospolity chwast przychaci, oraz dosyć rzadki leśny **łopian gajowy *Arctium nemorosum***. Mają one przypuszczalnie podobne właściwości do łopiana większego.

ŁUBIN *Lupinus* (strączkowe Fabaceae)

Łubin trwały *Lupinus polyphylus* pochodzący z preii Ameryki Pn. występuje często dziczytały na ugorach i skrajach lasów. Jego nasiona zawierają trujący alkaloid, powodujący zaburzenia funkcjonowania układu nerwowego, ale korzenie były jedzone na surowo lub gotowane przez Indian Kwakiutl. Radzę jednak zachować ostrożność przy

eksperymentowaniu z jedzeniem tego gatunku.

MACIERZANKA *Thymus* (wargowe Lamiaceae)

Kilka gatunków macierzanki występuje w naszym kraju. Jedynie dwa są pospolite w całym kraju – macierzanka zwyczajna *Thymus serpyllum* na suchych glebach gliniastych, żwirowych, kamienistych i macierzanka piaskowa *Thymus serpyllum* na glebach piaszczystych. Pozostałe gatunki ograniczone są do Tatr, Pienin i wyżyn południowej Polski. Ponadto uprawiana, jako roślina przyprawowa, jest macierzanka tymianek *Thymus vulgaris*, pochodząca z pd Europy.

Wszystkie gatunki macierzanki mogą być użytkowane jako przyprawy. Liście zbiera się w lecie w okresie zaraz przed rozwojem kwiatów i suszy. Najbardziej znaną przyprawą z tego rodzaju jest tymianek, ale inne gatunki, choć trochę mniej aromatyczne, mają podobne właściwości. Liście tymianku i innych macierzanek można dodawać do sosów, zup, pizzy lub parzyć z nich herbatkę (albo dodawać je do czarnej herbaty). W Islandii używano macierzanki piaskowej do aromatyzowania kwaśnego mleka. Macierzanka ma cenne właściwości lecznicze. Działa silnie bakteriobójczo i robakobójczo. Stosowana jest szczególnie przy chorobach układu oddechowego.

MAHONIA *Mahonia* (berberysowate Berberidaceae)

Mahonia pospolita *Mahonia aquifolium* jest krzewem pospolicie uprawianym w ogrodach. Jej kwaskowate jagody były czasami jedzone przez Indian zachodniego wybrzeża Ameryki Pn (np. Indian Thompson), na świeżo, suszone lub w konfiturach. Jedzono też inne gatunki z tego rodzaju.

MAJERANEK →LEBIODKA

MAK *Papaver* (makowate Papaveraceae)

Kilka gatunków maków występuje u nas dziko lub w uprawie.

Mak lekarski *Papaver somniferum* był powszechnie uprawiany dla smacznych nasion używanych u nas i w innych krajach Europy wsch. do przyprawiania pieczywa oraz do ciast. W Indiach dodaje się ich powszechnie do sosów curry. Nasiona maku dają bardzo cenny olej, wyciskany na zimno. Ostatnio uprawa maku jest licencjonowana, jako

że niedojrzałe makówki tego gatunku są źródłem opium. Opium (biały mleczko z makówek) zawiera m.in. morfinę, narkotyk, groźny z powodu zdolności do łatwego uzależniania osób go zażywających. Oczywiście licencjonowanie go należy postrzegać jako jeszcze jeden przejawów chorobliwej postawy rządów tzw. "krajów cywilizowanych", próbujących ograniczyć pewne działania ludzi siłą, zarazem uzyskujących zarazem ogromne sumy pieniędzy ze sprzedaży jednego z najstraszniejszych narkotyków – alkoholu.

Mak polny *Papaver rhoeas* jest najpospolitszym gatunkiem maku występującym dziko, zwykle na polach bogatych w węglan wapnia, najczęściej w zbożu, rzadziej na przydrożach. Nasiona tego gatunku także stanowią wspaniałą przyprawę używaną w niektórych krajach. Mogą też być źródłem oleju (uważanego za drugi po oliwie pod względem jakości). W krajach śródziemnomorskich np. na południu Francji jada się młode liście maku polnego w sałatkach, mają ciekawy orzechowy smak, po wykształceniu pąków robią się trujące. Mleczko tego gatunku podobno nie zawiera morfiny, ma jednak działanie lekko narkotyczne i uspokajające z powodu obecności innych alkaloidów. Oprócz maku polnego występują jeszcze, także na polach, dwa podobne gatunki: mak piaszkowy *Papaver argemone* i wątpliwy *P. dubium*. Brak bliższych danych o ich właściwościach, przypuszczalnie zbliżonych do maku polnego, na pewno mają jadalne nasiona. W Tatrach występuje jeszcze rzadki mak alpejski *Papaver burseri*, brak danych o jego użytkowaniu.

Mak wschodni *Papaver orientale* ma czerwone płatki jak mak polny, ale jest byliną. Jest czasem uprawiany w ogrodach. W jego ojczyźnie – Turcji i Armenii, je się jego zielone główki jako delikates o pięknym smaku, podobno nie mają one właściwości narkotycznych.

MALINA → JEŻYNA

MALWA *Alcea* (ślazowate *Malvaceae*)

Malwa ogrodowa *Alcea rosea* to stały element stereotypowego wiejskiego ogródka. Nie znana jest jej ojczyzna, pochodzi przypuszczalnie z Azji.

Młode liście i kwiaty malwy są jadalne na surowo. Zawierają one substancje śluzowe. Ma działanie zmiękczające i łagodzące. Jest ona

wciąż uprawiana jako warzywo w Egipcie. Jadalne są także gotowane, bogate w skrobię korzenie.

MANNA *Glyceria* (trawy Poaceae)

W naszym kraju występuje, zwykle nad wodami, kilka gatunków traw z tego rodzaju. Wszystkie mają jadalne, choć dosyć drobne, nasiona.

Nasiona pospolitej manny jadalnej *Glyceria fluitans* były do początku XX w. sprzedawane na targach Litwy i Rosji, a wcześniej także w Polsce. Z nasion tych można robić grysiki, kasze, piec chleb zbliżony smakiem do pszennego lub zmielone używać do zagęszczania zupy. Nasiona tego gatunku zbierali też Indianie Crow i Klamath.

Brodobrzanka wodna *Catabrosa aquatica* (*Glyceria aquatica*) występuje niezbyt licznie na brzegach wód w całej Polsce. Indianie Crow i Gosiute zbierali jej nasiona do jedzenia.

MANNICA *Puccinellia* (trawy Poaceae)

Mannica odstająca *Puccinellia distans* występowała na glebach naturalnie zasolonych (brzeg morza, solanki śródlądowe). Obecnie rozprzestrzenia się także na siedliskach antropogenicznych (przydroża, gnojowiska). Mannica ma stosunkowo duże nasiona jak na dziką trawę. Mogą być zbierane jak manna czy proso. Nasiona tego gatunku były zbierane jako pożywienie przez Indian Gosiute.

Na wybrzeżu Bałtyku występują jeszcze dwa niezwykle rzadkie gatunki z tego rodzaju.

MARCHEW *Daucus* (baldaszkowate Apiaceae)

Marchew zwyczajna *Daucus carota* jest pospolitą rośliną suchych łąk, muraw, pastwisk i przychaci, spotykaną na glebach glinastych i wapiennych. Jej południowo-europejski podgatunek jest przodkiem ogrodowej marchwi o pomarańczowym korzeniu.

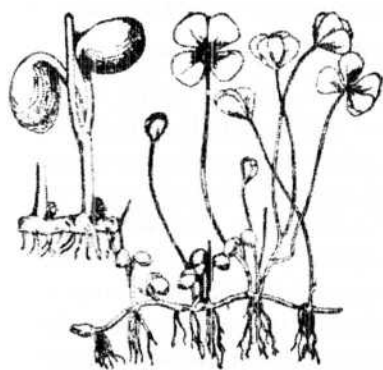
Nasza dzika marchew ma cienki, tykowaty, biały korzeń, na pierwszy rzut oka bardzo różny, ale w smaku i zapachu ten sam. Marchew jest rośliną dwuletnią. W pierwszym roku (i na wiosnę drugiego roku) jej korzeń jest miękki i bogatszy w składniki odżywcze, niż korzeń dwuletnich roślin kwitnących. Jadalne są także łodygi i liście marchwi, które można gotować w zupie. Bardzo smaczne są też smażone na oleju



Mak polny



Manna jadalna



Marsylia czterolistna



Mącznica lekarska

kwiatostany. Nasiona mogą być używane jako przyprawa do sosów (jak kminek) lub prażone jako substytut kawy. Łatwa do znalezienia, cenna roślina jadalna o swojskim smaku.

MARCHEWNIK Myrrhis (baldaszkowate Apiaceae)

Marchewnik anyżowy *Myrrhis odorata* występuje w stanie dziczycałym na Śląsku (głównie w Sudetach) i rzadziej na Pomorzu. Pochodzi z południa Europy. Często uprawiany w zach. Europie. Można jeść surowe lub gotowane pędy. Na Śląsku gotowano jego korzenie, a zielone nasiona dodawano do sałatek. Korzeń można gotować z cierpkimi owocami, aby złagodzić ich smak. Liści najlepiej używać zanim roślina zakwitnie, potem tracą aromat. Nasiona mogą być stosowane jako przyprawa zarówno zielone, jak i dojrzałe. Z liści można parzyć także herbatę.

MAREK Sium (baldaszkowate Apiaceae)

Na brzegach wód na całym niżu pospolity jest marek szerokolistny *Sium latifolium*. Jego liście jedzono po ugotowaniu we Włoszech, ale, uwaga, może być trujący. W krajach ościennych, też na siedliskach wilgotnych, występuje jeszcze marek kucmerka *Sium sisarum*, ma smaczny gotowany korzeń, znany już od czasów rzymskich, ceniony we Francji. Indianie jedli korzenie *Sium suave* na surowo lub gotowane.

MARSYLIA Marsilea (marsyliowate Marsileaceae)

Dawniej koło Rybnika występowała paproć wodna marsylia czterolistna *Marsilea quadrifolia*. Jej młode pędy były używane w niektórych krajach jako pożywienie głodowe. Ponadto sporokarp, w którym zawarte są zarodniki, zawiera dużo skrobi i był mielony na mąkę do chleba. W Australii *Marsilea drummondii* stanowiła pokarm Aborygenów. Mimo tego członkowie pierwszej ekspedycji próbującej przewędrować przez środek Australii, którzy odżywiali się tą paprocią, zmarli na chorobę beri-beri (brak witaminy B1). Nie wiedzieli oni bowiem, że paprocie zawierają tiaminazę – enzym rozkładający tę witaminę. Aby się go pozbyć należy rośliny moczyć w gorącej wodzie.

MARZANKA → PRZYTULIA

MĄCZNICA *Arctostaphylos* (wrzosowate Ericaceae)

Mącznica lekarska *Arctostaphylos uva-ursi* występuje gdziekolwiek w suchych borach i na torfowiskach na niżu. Znajduje się pod ochroną.

Ten sam gatunek był szeroko stosowany przez Indian. Jagody mają słaby smak na surowo, stają się słodsze po ugotowaniu. Jagody były jadane przez wiele plemion (np. Czarne Stopy, Thompson, Czirokezów, Czipewejów, Salisz, także przez Eskimosów), na surowo lub suszone, smażone lub gotowane. Czasem przechowywano je w tłuszczu zwierzęcym np. niedźwiedzia albo foki albo mieszano z tłuszczem przy podawaniu. Niektóre plemiona przyrządzały je z ikrą ryb i czasem cukrem. Eskimosi Inupiat robili lody z jagód przechowywanych w tłuszczu ze skwarkami.

Oto przepis na potrawę plemienia Leśnych Cree: 1 łyżka stołowa tłuszczu zwierzęcego, 2 łyżki ikry, półtora kubka owoców. Jagody lekko podgotowywano w tłuszczu i tłuczono, aż były kruche. Potem wrzucano je do worka z tkaniny i obtłukiwano jeszcze siekierą. Ikra rozmiękczała tłuczone owoce.

Liść mącznicy (zielone liście suszone wczesną jesienią) jest stosowany w europejskim ziołolecznictwie jako środek odkażający drogi moczowe. Z liści Czarne Stopy i Thompson przyrządzali herbatę. Bardzo wiele plemion używało liści mącznicy jako głównego składnika mieszanki fajkowej "kinnikinnick". Liczne w Ameryce inne gatunki mącznicy także stanowiły pożywienie Indian.

MIECHUNKA *Physalis* (psiankowate Solanaceae)

Miechunka rozdęta *Physalis alkenegi* jest uprawiana w ogrodach i czasem dziczeje. Dojrzałe owoce są jadalne, najlepiej po ugotowaniu. Niezbyt smaczne, jadane były często w basenie Morza Śródziemnego. Jadalne są też podobno młode liście po ugotowaniu, należy jednak uważać – roślina może być trująca.

MIESIĄCZNICA *Lunaria* (krzyżowe Brassicaceae)

Nasiona i korzeń (zbierany przed zakwitnięciem rośliny) miesięcznicy rocznej *Lunaria annua*, hodowanej w ogrodach, są jadalne, piekące, o smaku gorzycy.

W górskich lasach bukowych występuje u nas miesięcznica trwała *Lunaria rediviva*. Nic nie wiadomo o jej jadalności, przypuszczalnie ma właściwości zbliżone do wyżej wymienionego gatunku.

MIĘTA *Mentha* (wargowe Lamiaceae)

Liście i młode pędy mięty były jedzone przez ludzi od czasów prehistorycznych. Są bogate w olejki lotne. Aromat każdego gatunku różni się trochę od siebie. Liście mięty są składnikiem angielskiego sosu miętowego podawanego z jagnięciną, a w wielu krajach (np. Francji i Maroko) popularna jest herbata miętowa. Liście mięty mają działanie antyseptyczne i w wypadku kiedy nie mamy możliwości przegotowania wody, warto wrzucić je na kilka godzin do nieprzegotowanej wody, którą mamy pić, ma to szansę zabić część bakterii. Napar z liści mięty jest używany w wielu krajach przy niestrawnościach i gorączkach. Zapach liści odstrasza myszy i szczury. Mięta (szczególnie mięta polej) nie powinna być używana przez ciężarne kobiety, gdyż w większych ilościach może powodować poronienia.

Najczęściej spotykane w uprawie są mięta kłosowa (m. zielona) *Mentha spicata* i mięta pieprzowa *Mentha spicata*, która jest krzyżówką mięty wodnej *Mentha aquatica* i kłosowej. U nas nie występują dziko.

Gatunkiem rodzimym, często spotykanym na polach i ugorach oraz nad rzekami, o najprzyjemniejszym miętowym smaku jest mięta polna *Mentha arvensis*. Jest używana jako przyprawa w Azji. Indianie np. Lakota i Czirokezi, robili herbatę z jej liści. Stosowana też jako przyprawa do pemmikanu i zup przez Czarne Stopy oraz do kukurydzy i polenty (papki kukurydzianej) przez Navaho. Liście pokrewnej mięty kanadyjskiej *Mentha canadensis* Indianie piekli na ogniu lub używali jako przyprawę do mięsa. Indianie Dakota układali warstwy tej mięty między suszonym mięsem.

Mięta wodna *Mentha aquatica* jest miejscami pospolita nad naszymi wodami. Także odznacza się przyjemnym, ale silnym aromatem, zbliżonym do mięty pieprzowej.

Mięta długolistna *Mentha longifolia* jest bardzo pospolita na miejscach wilgotnych w Polsce południowej, szczególnie w górach. Ludność wiejska często dodawała jej liście do nadzienia ruskich pierogów. Jej aromat dosyć szybko się ulatnia pod wpływem wysokiej temperatury. Jest on lekko piekący i słodki, zbliżony do aromatu mięty kłosowej (zielonej). Można parzyć z niej wspaniałą herbatkę (kilka liści na jeden kubek wody), najlepiej używając dosyć gorącej, ale nie wrzącej wody.

Rzadko, głównie w dolinie Wisły i Odry, występuje jeszcze mięta polej *Mentha pulegium*. Ma smak zbliżony do mięty pieprzowej.

MIKOŁAJEK *Eryngium* (złożone Asteraceae)

Mikołajek polny *Eryngium campestre* występuje rzadko w dolinie Odry i na południu Polski, na suchych murawach i miejscach ruderalnych. Młode pędy są jadalne po ugotowaniu. Wartościowym pokarmem są jego gotowane korzenie o słodkim smaku, także kandyzowane.

Mikołajek nadmorski *Eryngium maritimum* rośnie jedynie wzdłuż wybrzeża. Jest gatunkiem chronionym. Jego gotowane lub kandyzowane korzenie ("eryngo"), o smaku zbliżonym do kasztanów jadalnych były dawniej cenionym pokarmem, wspomina o nich nawet Szekspir. Młode pędy są także jadalne, ale są gorzkie i najlepiej je jeść gotowane, po odłaniu wody, albo wybielać jak szparagi.

Niestety nic nie wiadomo o jadalności miejscami pospolitego gatunku suchych muraw i przydroży, mikołajka płaskolistnego *Eryngium planum*.

MIŁKA *Eragrostis* (trawy Poaceae)

Jak wszystkie trawy, ma jadalne nasiona. Jeden z kilku gatunków występujących w naszym kraju – miłka owłosiona *Eragrostis pilosa* (głównie w dolinie Wisły), była w niektórych krajach używana jako pożywienie głodowe.

MIŁORZĄB *Ginkgo* (miłorzębowate Ginkgoaceae)

Miłorząb jest coraz częściej uprawianym drzewem pochodzącym z Chin i Japonii. Szkoda tylko że owocuje dopiero w późnym wieku. Owoce otoczone są żółtą osnówką, która po dojrzeniu potwornie śmierdzi zjełczałym masłem (zawiera kwas masłowy). Jadane powszechnie są natomiast nasiona. Chińczycy uwielbiają je i sprzedają na targach.

Pieczone nasiona mają smak zbliżony do ziemniaków i kasztanów, o lekkim posmaku ryby. Lepiej je gotować lub piec, bo na surowo zawierają lekko szkodliwe składniki. Z nasion otrzymuje się też jadalny olej. Miłorząb stał się ostatnio modny w medycynie dzięki odkryciu ciekawych substancji czynnych swoistych dla tej rośliny. Aby roślina żeńska owocowała musi być w pobliżu drzewo męskie, albo naszczepić trzeba gałąź odmiennej płci na tym samym osobniku.

MIODUNKA *Pulmonaria* (szorstkoliste *Boraginaceae*)

Obecnie pospolita w naszych lasach liściastych miodunka ćma *Pulmonaria obscura* jest traktowana jedynie jako podgatunek (*ssp. obscura*) miodunki lekarskiej (plamistej) *Pulmonaria officinalis*, której forma typowa, o plamistych liściach występuje jedynie na zachodzie kraju.

Liście miodunki lekarskiej (i ćmej) są jadalne nawet na surowo. Nie są zbyt smaczne (lepiej je mieszać z innym pożywieniem), ale zwykle zostają na zimę i można je nawet odgrzebywać spod śniegu, stanowiąc one wtedy jedno z nielicznych źródeł witaminy C dostępnych w naszym klimacie w chłodnej porze roku. Miodunka lekarska była stosowana jako lekarstwo w chorobach układu oddechowego (szczególnie przy zapaleniu oskrzeli), dzięki zawartości substancji śluzowych, łagodzących niezłyty dróg oddechowych. Często łączona wtedy z podbiałem.

Nic nie wiadomo o kilku innych rzadszych gatunkach miodunki (mających większe liście) występujących u nas. Nie powinny być jednak trujące.

MLECZ *Sonchus* (złożone *Asteraceae*)

Trzy gatunki mleczy występują u nas zwykle na miejscach ruderalnych (przychacia, przydroża, pola uprawne). Są to mlecze polny *Sonchus asper*, zwyczajny *S. oleraceus* i kolczasty *S. oleraceus*. Mlecze błotny *S. palustris* występuje rzadko, zwykle na brzegach wód. Młode liście mleczy mogą być jedzone na surowo lub gotowane jak szpinak. Najsmaczniejszy jest podobno mlecze warzywny. Mlecze są zwykle gorzkawe, jak mniszek lekarski. Jadalne są też podobno gotowane korzenie mlecza polnego i warzywnego. Liście mlecza warzywnego i kolczastego były jedzone przez Indian (Pima i kilka parę innych plemion

pd-zach. Ameryki Pn.), gotowane, rzadziej jedzone na surowo.

MLECZNIK *Glaux* (pierwiosnkowate *Primulaceae*)

Mlecznik nadmorski (*Słoniaw*) *Glaux maritima* występuje na solniskach nad Bałtykiem i na Kujawach. Znajduje się pod ochroną. Korzeń był zbierany przez cały rok przez Indian i gotowany długo przed spożyciem, w większych ilościach ma powodować uczucie senności i młodości.

MNISZEK *Taraxacum* (złożone *Asteraceae*)

Rodzaj trudny do klasyfikacji, czasem wyróżnia się setki niewiele różniących się form i gatunków. Większość z nich zwykle klasyfikuje się jako jeden zbiorowy gatunek – mniszek lekarski *Taraxacum officinale*, który jest jedną z najpospolitszych roślin w naszym kraju, zwykle rośnie na trawnikach, przydrożach i łąkach. Liście (najlepiej młode) i korzenie mniszka są jadalne surowe lub gotowane. Mają gorzki smak, nie wszyscy je lubią. Aby ograniczyć gorzki smak liści przykrywa się je na kilka dni czymś ciemnym, tak wybielone mają bardziej łagodny smak, ale są też mniej pożywne. Z dwuletnich korzeni zbieranych w jesieni i prażonych robi się substytut kawy. Z kwiatów, liści i korzeni mniszka można parzyć herbatkę. Z kwiatów robi się też wino, należy przy tym unikać dodawania gorzkich, zielonych części rośliny.

Także Indianie używali mniszka, po jego pojawieniu się w Ameryce. Młode liście na wiosnę były jedzone na surowo lub gotowane m.in. przez Czirokezów i Papago. Odżibwejowie i Potawatomi gotowali liście z octem klonowym i podawali z wieprzowiną lub mięsem jelenia. Apacze dodawali kwiaty do napojów alkoholowych.

Mniszek lekarski (wszystkie części rośliny, szczególnie korzeń) jest także używany w ziołolecznictwie. Jest wartościowym środkiem moczopędnym, jako że jest bogaty w potas, nie powoduje zubożenia organizmu w ten pierwiastek. Ma on także działanie bakteriobójcze. Stosowany przy wielu schorzeniach, np. kamieniach żółciowych.

MODRZEW *Larix* (sosnowate *Pinaceae*)

Na południu Polski na kilkudziesięciu rozproszonych stanowiskach występuje dziko modrzew europejski *Larix decidua*. Często sadzony. Ponadto uprawiany jest modrzew japoński *Larix kaempferi* i jego

mieszańce z modrzewiem europejskim.

Łyko modrzewia europejskiego zbierane na wiosnę, suszone i sproszkowane było dodawane w niektórych krajach do chleba w czasach głodu. Wyżej wspomniane łyko oraz terpentyna robiona z żywicy modrzewia są stosowane w ziołolecznictwie. W lecie na pędach modrzewia pojawiają się białe słodkawe grudki, znane jako manna z Briancono, które były zbierane jako pożywienie lub lekarstwo.

Jakuci z pn. Syberii ucierali łyko modrzewia (przypuszczalnie chodzi o modrzew dahurski *Larix davurica*) i gotowali je w zupie z rybą, mięsem i mlekiem.

Kiedy płonęły modrzewiowe lasy Rosji z opalonych pni modrzewia syberyjskiego *Larix russica* wydzielał się sok twardniejący w jadalną substancję zwaną "gumą orenburską".

Indianie Anticosti parzyli herbatę z gałązek i igieł *Larix laricina*. Indianie Flathead i Thompson żuli żywicę z *Larix occidentalis*, a Flathead wiosną jedli jego miążgę. Natomiast Okanogan-Colville i Paiute robili syrop z soku tego gatunku.

MODRZEWNICA *Andromeda* (wrzosowate *Ericaceae*)

Modrzewnica zwyczajna *Andromeda polifolia* jest krzewinką występującą na torfowiskach wysokich na niżu Polski oraz w całej pn. Eurazji i Ameryce.

W Ameryce Odżibwejowie i Tanana przyrządzali herbatę powstałą przez zalanie zmacerowanych roślin zimną wodą. Liście i kwiaty parzone w gorącej wodzie wydzielają trujący glikozyd (andromedotoksynę) powodujący zaburzenia trawienne, nerwowe i oddechowe. W Europie od dawnych czasów notowano zatrucia miodem z tej rośliny.

MORWA *Morus* (morwowate *Moraceae*)

Kilka gatunków morwy występuje w Ameryce Pn i Azji. W naszym kraju hodowana jest jedynie morwa biała *Morus alba* (której owoce pomimo nazwy mogą być ciemne). Uprawiana była jako pożywienie dla gąsienic jedwabnika.

Owoce morwy białej są bardzo smaczne i słodkie. Duże ilości tych owoców są suszone w rodzaj rodzynek jako pożywienie zimowe w



Mięta polna



Miodunka lekarska (plamista)



Niecierpek pospolity



Obrazki plamiste

Afganistanie i Kaszmirze.

Jadalne są także młode liście i pędy, po ugotowaniu. Były stosowane jako pożywienie głodowe, podobnie jak pieczone, zmielone młode łyko. Z młodych pędów można także parzyć herbatkę.

MOZGA Phalaris (trawy Poaceae)

Mozga trzcinowata *Phalaris arundinacea* występuje pospolicie, najczęściej nad rzekami. Jest dużą trawą, ustępującą wielkością jedynie trzcinie. Rdzenie jej młodych pędów są wiosną miękkie i słodkie, mogą być jedzone analogicznie jak → trzcina.

MUCHOTRZEW Spargularia (goździkowate Caryophyllaceae)

Na piaszczystych miejscach ruderalnych pospolicie występuje u nas muchotrzew polny *Spargularia rubra*. Niezwykle rzadko można spotkać jeszcze kilka innych gatunków z tego rodzaju na namuliskach i solniskach. Nasiona muchotrzewu pospolitego były suszone i mielone na mąkę w okresach głodu.

NADBRZEŻYCA Corrigiola (goździkowate Caryophyllaceae)

Nadbrzeżycza nadrzeczna *Corrigiola litoralis* występuje jedynie na kilku stanowiskach na zachodzie Polski, na mokrych nadbrzeżnych piaskach. Ma jadalne liście.

NAGIETEK Calendula (złożone Asteraceae)

Nagietek lekarski *Calendula officinalis* jest rośliną roczną pochodzącą z pd. Europy. U nas uprawiany w ogrodach, czasem dziczeje na przydrożach.

Marynowano dawniej jego pąki kwiatowe. W Holandii i Wielkiej Brytanii pomarańczowe "płatki" wokół koszyczków kwiatowych były dodawano do masła i zup (jako przyprawa i dla nadania koloru). Znana od starożytności roślina lekarska.

NASIEŹRZAŁ Ophioglossum (nasieźrzałowate Ophioglossaceae)

Nasieźrzał pospolity *Ophioglossum vulgatum* występuje rzadko na wilgotnych łąkach i w zaroślach, w całym kraju. Podobno był używany jako warzywo w zach. Himalajach. Jak wszystkie paprocie, zawiera

przypuszczalnie tiaminazę, usuwaną przez gotowanie lub suszenie (zobacz → orlica i → marsylia).

NAWŁOĆ Solidago (złożone Asteraceae)

Z liści pospolicie występującej na suchych łąkach i w widnych lasach nawłoci pospolitej *Solidago virgaurea* można parzyć herbatkę. Rzadko używana na pokarm jest nawłoc kanadyjska *Solidago canadensis* u nas często dziczyła na nieużytkach. Można podobno jeść jej gotowane młode liście i pędy z kwiatami. Indianie zbierali jej nasiona i jedli gotowane korzenie. Wiele gatunków nawłoci jest trujących dla bydła. Radzę zachować ostrożność.

NERECZNICA Dryopteris (paprotnikowate Aspidiaceae)

Gotowane kłącza i młode pastorałowate pędy większości gatunków z tego rodzaju były używane jako pożywienie przez Indian pn-zach. Ameryki oraz Eskimosów. Nasz lud uważał je za rośliny trujące, używane przeciw robakom pasożytniczym. Jak wiele innych gatunków paproci, zawiera prawdopodobnie tiaminazę, enzym powodujący zubożenie ciała w witaminę B1. Niewielkie ilości nie są szkodliwe, ale spożywane regularnie mogą doprowadzić do poważnych problemów zdrowotnych. Enzym ten jest niszczone przez wysoką temperaturę lub gruntowne wysuszenie.

Nerecznica samcza *Dryopteris filix-mas* to najpospolitsza krajowa paproć. Jej kłącza jedzone były przez Indian Bella Coola surowe lub gotowane. Surowe kłącza miały mieć działanie odchudzające. Czirokezi używali naparu z kłączy do zwalczania robaków. Jej młode liście uważam za całkiem smaczne.

Nerecznica krótkoostna *Dryopteris carthusiana* występuje pospolicie w naszych lasach. Mieszkańcy Alaski jedli pieczone wnętrza podziemnych nasad starych ogonków liściowych oraz gotowali młode pastorałowate liście jak szparagi z masłem, margaryną lub sosem.

Nerecznica górską *Dryopteris expansa* występuje niezbyt często w całym kraju. Indianie Clallam, Cowlitz i Thompson jedli jej gotowane kłącza. Cowlitz piekli je w ziemi przez noc. Mieszkańcy Alaski jedli gotowane młode pastorałowate liście, po usunięciu łusek, dodawali do nich olej focy i suszone ryby. Najlepszym terminem zbioru kłączy jest

wczesna jesień. Należy podobno zbierać jedynie kłęczka z owalnymi jasnymi wyrostkami. Te z ciemnymi i podłużnymi powinny być omijane (?)

W naszych lasach występuje jeszcze nerecznica grzebieniasta *Dryopteris cristata* i nerecznica mocna *Dryopteris affinis*. Mogą mieć zbliżone zastosowanie do wyżej wymienionych gatunków.

NIECIERPEK *Impatiens* (niecierpkowate Balsaminaceae)

W naszym kraju występuje powszechnie w wilgotnych lasach niecierpek pospolity *Impatiens noli-tangere* o dużych żółtych kwiatach. Ponadto silnie rozprzestrzeniły się nad rzekami, w lasach i zaroślach niecierpek dronokwiatowy *Impatiens parviflora* (ze wsch. Azji) i różowo kwitnący niecierpek himalajski *Impatiens glandulifera*.

Nasiona niecierpków mają przyjemny orzechowy smak i mogą być jedzone nawet na surowo.

Pędy niecierpków są szkodliwe na surowo, powodują mdłości. Zawierają też dużo szczawianów, podobnie jak szczaw, nie są więc wskazane dla osób ze skłonnością do artretyzmu i kamicy nerkowej. Jadalne są po dłuższym gotowaniu i odlaniu wody.

Lodygi i liście rozarte w dłoniach (lub wyciśnięty z nich sok) mają łagodzące działanie przy potłuczeniach, ranach, a także łagodzą poparzenia pokrzywą.

NOSTRZYK *Melilotus* (strączkowe Fabaceae)

Głównie na przydrożach, murawach i miejscach ruderalnych występują dwa najpospolitsze gatunki nostrzyka: biały *M. alba* i żółty *M. officinalis*. Rzadziej spotykane są: nostrzyk wyniosły *M. altissima*, wołżański *M. wolgica* i ząbkowany *M. dentata*.

Młode liście nostrzyków są jadalne w niewielkich ilościach na surowo, w większych mogą powodować mdłości. Można też jeść gotowane liście i strąki. Jadalne są też podobno nasiona nostrzyka po ugotowaniu. Można z nich gotować zupę przypominającą grochówkę. Całe rośliny, a szczególnie kwiaty, po ususzeniu pachną wanilią, dzięki zawartości kumaryny. Można z nich robić herbatkę lub dodawać do ciast. Muszą być dobrze wysuszone i nie sfermentowane. Dikumarol, substancja używana w truciznach na gryzonia, powodująca powstawanie krwotoków

wewnętrznych, jest ekstrahowana z fermentowanego nostrzyku. Dlatego pod żadnym pozorem nie należy jeść tej rośliny źle ususzonej. Notowano bowiem zatrucia bydła spowodowane zjedzeniem takiego siana.

Na pożywienie używano dawniej korzeni nostrzyka wołżańskiego.

Nostrzyk żółty ma działanie uspokajające, moczopędne i antyseptyczne dla przewodów moczowych. Jest używany do leczenia żylaków. Obniża także zdolność do krzepnięcia krwi. Jego kwiaty i nasiona są czasem stosowane jako aromat w szwajcarskich serach.

OBRAZKI Arum (obrazkowate Araceae)

Obrazki alpejskie *Arum alpinum* są rzadkim gatunkiem wilgotnych i żyznych lasów liściastych występującym w Karpatach i na ich pogórzach, w Sudetach i na Jurze Krakowskiej. Pokrewny gatunek, obrazki plamiste *Arum maculatum* występuje na kilku stanowiskach na Pomorzu Zachodnim. Oba gatunki znajdują się pod ochroną.

Bulwiaste korzenie wszystkich gatunków obrazków zawierają dużo skrobi (ok. 25%), ale są niejadalne na surowo, bo zawierają dużo kryształów szczawianu wapna, powodujących potworny kłujący ból w ustach po ich zjedzeniu. Aby stały się jadalne muszą być gruntownie wysuszone lub/i gotowane. Liście są jadalne dobrze ugotowane. Roślina wypuszcza liście tylko wiosną (już w czerwcu żółkną i więdną). Potem miejsce, gdzie rosną obrazki można rozpoznać tylko po obecności łodygi z owocami, przypominającej wychodzącą z ziemi czerwoną kolbę kukurydzy. Korzenie można pozyskiwać o każdej porze roku, choć teoretycznie powinny być najbogatsze w skrobię, kiedy roślina jest pozbawiona liści.

Jako, że poszczególne gatunki obrazków są trudne do odróżnienia od siebie i często zmieniała się ich systematyka, nie ma zawsze pewności, którego gatunku dotyczą sprawozdania o ich użytkowaniu. Gotowane korzenie obrazków plamistych (być może chodzi o obrazki alpejskie) były jedzone w Albanii, Sławonii, a liście przez Greków z Krymu. Korzenie i liście *Arum dioscoridis* jedzono w starożytnej Grecji w occie. Mieszkańcy Balearów robili w starożytności ciastka z gotowanych korzeni *Arum italicum* i miodu.

OCZAR *Hamamelis* (oczarowate *Hamamelidaceae*)

Kilka gatunków oczarów (najczęściej mieszańiec *Hamamelis x intermedia*) jest uprawianych w Polsce dla kwiatów rozwijających się jesienią, zimą lub wczesną wiosną. Z liści i gałązek oczaru wirginijskiego *Hamamelis virginiana* Czirokezi przyrządzali herbatę. Informacje o jadalności nasion oczarów są mało prawdopodobne.

OCZERET →SITOWIE

OGÓRECZNIK *Borago* (szorstkolistne *Boraginaceae*)

Ogórecznik lekarski *Borago officinalis* z południa Europy jest czasem uprawiany w ogrodach i dziczeje.

Młode liście i łodygi, o posmaku ogórka, są jadalne na surowo, ale z powodu szorstkości, lepsze gotowane. Kwiaty (o posmaku ostryg), też jadalne. Roślina jedzona na pd. Europy, w Grecji liście używane do owijania gołąbków (nadziewane ryżem). Grecy nazywali go "euphrosynon", jako że kwiaty dodane do kubka wina czyniły pijących wesołymi.

OKRZYN *Laserpitium* (baldaszkowate *Apiaceae*)

Okrzyn szerokolistny *Laserpitium latifolium* występuje na suchych murawach i w widnych lasach, zwykle na podłożu wapiennym. Rzymianie przyprawiali nim i kminem karczochy (przypuszczalnie chodzi o nasiona). Jako przyprawę stosowano na pewno też korzenie. Wywar z nasion dodawano także do piwa. Brak danych o jadalności drugiego krajowego gatunku – okrzynu łąkowego (pruskiego) *Laserpitium prutenicum*.

OLCHA *Alnus* (brzozowate *Betulaceae*)

W Polsce występują trzy gatunki olch: czarna *Alnus glutinosa* (na niżu), szara *A. incana* (w górach i na pogórzu oraz wyspowo na niżu) i zielona *A. viridis* (w najwyższych partiach Bieszczadów).

Brak wzmianek o jedzeniu europejskich gatunków olch. Natomiast sok z pni olchy czerwonej *A. rubra* z Ameryki Pn. był pity przez Indian Clallam, Skagit i Swinomish, przez tych ostatnich tylko przy nadchodzącym przyptywie, a Salisz wiosną jedli kambium tej olchy z olejem.

Kora olch zawiera bardzo dużo garbników, ma silne właściwości ściągające.

OLIWNIK *Eleagnus* (oliwnikowate *Eleagnaceae*)

Czasem uprawiany w ogrodach oliwnik wąskolistny *Eleagnus angustifolia* jak i kilka innych rzadziej stosowanych gatunków, ma jadalne owoce o mączystym smaku. Gatunek ten jadany jest w wielu krajach pd. Europy i Azji.

OREGANO → LEBIODKA

ORLICA *Pteridium* (orlicowate *Hypolepidaceae*)

Orlica pospolita *Pteridium aquilinum* jest jedną z najbardziej kosmopolitycznych roślin świata, występuje w różnych zbiorowiskach leśnych i nieleśnych od arktyki do tropików. Jej różne części, a szczególnie zarodniki są silnie rakotwórcze. Była jednak wykorzystywana jako cenne źródło skrobi przez dziesiątki ludów na całym globie.

Jej suszone kłącza zawierają aż 60% skrobi. Niestety są one bardzo gorzkie. Tej lekko trującej (i powodującej zatwardzenia) goryczki bardzo trudno pozbyć się całkowicie, nawet po kilkukrotnym gotowaniu. Można jednak wyeliminować przynajmniej jej większą część. Najłatwiej doprowadzić te kłącza do jadalności przez ich wysuszenie (można je tak przechowywać latami), obranie z gorzkiej czarnej skórki, a potem młócenie kijami. Suche części skrobiowe wykruszają się wtedy z twardych podłużnych włókien. Przy niewielkiej ilości obrabianych kłączy może z tym być trochę zachodu, ale przy większych ilościach można by zamienić to w prawdziwy przemysł. Moje eksperymenty wykazały, że można bez trudu zebrać ok. 6-7 kg świeżych kłączy na godzinę z łąna orlicy rosnącego na miedzy na Podkarpaciu. Podobno orlica z Wysp Kanaryjskich ma kłącza dużo grubsze i łatwiejsze do zbierania. Ze względu na swoją pożywność i powszechne występowanie (na zachodzie Europy na pastwiskach występują czasem wielokilometrowe łąny tego gatunku) kłącza były często używane jako pokarm. W 1683 r. w niektórych regionach Francji była taka bieda, że ludzie odżywiali się głównie chlebem z orlicy. W 1745 r. książę Orleanu dał Ludwikowi XV kawałek chleba z paproci, mówiąc: "Panie, to jest to czym żyją twoi poddani".

Na Syberii warzono piwo z kłączy orlicy dodając słołu w ilości 2/3 ich wagi. Mieszkańcy Palma i Gomera przyrządzali chleb z zwany "gofio" pieczony z mąki z mielonych kłączy i jęczmienia. W 1405 r. Betançon zauważył, że mieszkańcy Wysp Kanaryjskich w Ferro żyją na korzeniach paproci ("jeśli chodzi o ziarno, to nie mieli żadnego, ich chleb był zrobiony z korzeni paproci"). Kłącza orlicy jedli też Indianie - Hesquiat, Nitinaht i Thompson i inne sąsiednie plemiona jadły je pieczone lub gotowane i ubijane na mąkę lub papkę po usunięciu twardej, zewnętrznej skórki. Jedli je także mieszkańcy Nowej Zelandii!

Inną jadalną częścią orlicy są młode pastorałowate liście. Wychodzą one z ziemi bardzo późno (ok. 1 maja) i są jadalne (miękkie) przez jakieś dwa tygodnie (aż osiągną 20 cm wysokości). Jeśli liście można łatwo złamać oznacza to że są jadalne, jeśli liście stawiają opór, łamią się nierówno i pozostają nie złamane włókna, znak, że już za późno na zbiór. Surowe liście są gorzkie i mają działanie rakotwórcze. Dodatkowo zawierają tiaminazę, enzym powodujący rozkładanie wityminy B1. Jadalne są dopiero po ugotowaniu, najlepiej z łyżką popiołu z drzew liściastych (oczywiście potem popiół dobrze jest wypłukać). Takie młode liście gotowali górnicy w Kalifornii, są cenione w Japonii (jako potrawa "warabe"). Liście, na surowo lub gotowane jedzone były przez Indian (m.in. Costanoan, Salisz, Odżibwejowie). Odżibwejowie żywili się przez przynajmniej kilka dni przed wiosennymi polowaniami wyłącznie orlicą, bo wtedy łania także karmi się nimi, i wojownicy pachnieli jak ona.

ORLIK *Aquilegia* (jaskrowate Ranunculaceae)

W widnych lasach i zaroślach, na glebach wapiennych występuje orlik pospolity *A. vulgaris*. Jest gatunkiem chronionym.

Orlik pospolity jest rośliną trującą. Można jedynie zbierać bardzo smaczne słodkie kwiaty i dodawać do sałatek.

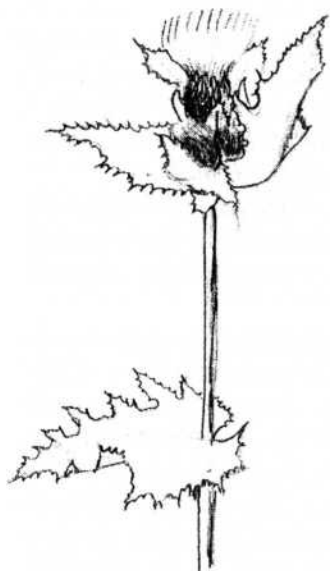
Zaznaczyć należy, że niektóre gatunki orlika były jedzone. Indianie Miwok gotowali na wosnę młode rośliny *Aquilegia formosa*. Podobno korzenie *A. canadensis* też były jedzone przez Indian.



Orlica pospolita



Orzech włoski



Ostrożeń warzywny



Palusznik krwawy

ORZECH *Juglans* (orzechowate Juglandaceae)

Powszechnie w naszym kraju uprawiany dla smacznych orzechów jest orzech włoski *Juglans regia*. Jego nazwa jest myląca – nie pochodzi on z Włoch, a przymiotnik włoski jest synonimem słowa “wołoski” – pochodzący z Wołoch, czyli Rumunii. Gatunek ten bowiem rośnie dziko na Bałkanach i w Azji Mniejszej.

Orzech włoski jest jednym z najsmaczniejszych orzechów. Zebranie zapasu orzechów jest chyba najłatwiejszym sposobem zapewnienia sobie bogatego źródła tłuszczów i białka na zimę. Jądro orzechów gatunków z rodzaju *Juglans* zawiera bowiem 21-24% białka, 60% tłuszczu i 10-15% cukrów. Orzechy suszymy ułożone w jedną warstwę w suchym i przewiewnym miejscu (inaczej spleśnieją). Tak ususzone nadają się do jedzenia nawet po kilku latach. Zmielone wyłuskane orzechy przyjmują postać brązowej masłowanej pasty, można ją dodawać do ciast i zup. Zmieszane z wodą dają przyjemny napój podobny w smaku do kakao. Podczas gotowania dobrze zmielonych orzechów z wodą na powierzchni wypływa tłuszcz, który można oddzielać i dodawać do innych potraw. Nie należy przechowywać go zbyt długo, bo jełczeje.

Zielone i jeszcze miękkie orzechy (koniec czerwca) służą do wyrobu nalewek i marynat. Orzechówka (nalewka z zielonych orzechów) jest używana jako skuteczny domowy lek przy niestrawnościach i zatruciach. Cała roślina ma działanie bakteriostatyczne. Działa też zabójczo na wiele roślin, dlatego wokół orzechów jest zwykle dosyć tyso.

W parkach uprawianych jest jeszcze kilka gatunków drzew z tego rodzaju, najczęściej orzech czarny *Juglans nigra* i szary *Juglans cinerea* (ang. *butternut* – “orzech masłowy”). Owoce wszystkich gatunków były używane jako rośliny jadalne.

Owoce orzecha szarego i czarnego były powszechnie zbierane przez Indian np. Irokezów. Orzechy jedli na surowo lub tłuczone, dodawane do różnych potraw, gotowane na papkę (orzechy szare także jako pokarm dla niemowląt), pieczono z nich placki i przyrządzano napój, a olej zebrany z powierzchni zupy orzechowej przechowywano osobno i używano do przyprawiania innych potraw. Zaznaczyć należy, że dzikie orzechy mają owoce mniejsze od form uprawnych orzecha włoskiego, o twardszej łupinie i często trudniej jest oddzielić je od części zdrewniałych.

Dlatego Indianie miażdżyli duże ilości całych orzechów (razem z łupiną) i gotowali je z wodą, zbierając jedynie olej z powierzchni tego wywaru. Sok orzecha czarnego jest czasem zbierany na wiosnę, pije się go na świeżo lub koncentruje w syrop albo cukier.

ORZESZNIK *Carya* (orzecowate Juglandaceae)

Do rodzaju należy 20 gat. amerykańskich i azjatyckich drzew wydających jadalne orzechy. W Polsce w parkach spotyka się rzadko trzy gatunki – orzesznik gorzki *Carya cordiformis*, orzesznik pięciolistkowy *Carya ovata* i orzesznik siedmiolistkowy *Carya laciniata*.

Orzesznik gorzki ma jadalne owoce, są one jednak gorzkie. Jedzone były przez Irokezów w stanie świeżym lub gotowane w zupie. Bardzo ceniony olej z powierzchni zupy dodawali do innych potraw.

Orzesznik pięciolistkowy, jak większość gatunków z tego rodzaju, ma słodkie i smaczne owoce. Owoce jedzone przez Indian m.in. Dakotów, Paunisów i Irokezów. Orzechy były przechowywane na zimę lub na świeżo gotowane na zupę lub ubijane w papkę na pożywienie dla niemowląt. Natomiast owoce orzesznika siedmiolistkowego były jedzone przez Czirokezów.

OSET *Carduus* (złożone Asteraceae)

Liście, dna koszyczków kwiatowych i łodygi wszystkich gatunków ostów są mniej lub bardziej jadalne. Pozbawione powinny być tylko kłujących kolców, które wykształcają niektóre gatunki.

W całej Polsce występuje w zaroślach i na miejscach ruderalnych oset kędzierzawy *Carduus crispus*. Jego młode liście gotowane były jako potrawa głodowa.

Na miejscach ruderalnych, głównie na zachodzie Polski, występuje oset zwisły *Carduus nutans*. Rdzeń młodych łodyg jest smaczny po ugotowaniu. Suszone kwiatostany niektórych gatunków ostu m.in. ostu zwisłego są wciąż używane na zachodzie Europy (głównie we Francji) do ścinania mleka przy wyrobie serów. Kwiatostany maceruje się w wodzie przez 5-6 godzin, poczym zanurza się je w muślinowej siateczce w mleku o temp. 50 C, ścina się ono po pół godzinie. W tej temperaturze potrzebowałyby kilku godzin, aby stało się to bez udziału ostu.

W Karpatach i Sudetach nad rzekami występuje często łąnowo oset

łopianowaty *Carduus personata*. Jego obrane soczyste łodygi, nawet surowe, mają bardzo przyjemny, łagodny smak. Jest to jedno z najsmaczniejszych warzyw dostępnych w naszej rodzimej przyrodzie.

OSIKA → TOPOLA

OSTROŻEŃ *Cirsium* (złożone Asteraceae)

Liście, dna koszyczków kwiatowych, łodygi i korzenie wszystkich gatunków ostrożeń są mniej lub bardziej jadalne. Pozbawione powinny być tylko kłujących kolców, które wykształcają niektóre gatunki. Korzeń (podobnie jak korzeń łopianu i topinamburu) zawiera inulinę, wielocukier nie przyswajany przez organizm i powodujący czasem fermentację w jelitach i produkcję gazów.

Występujący na wilgotnych łąkach i w lasach całej Polski, kremowo kwitnący **ostrożeń warzywny** *Cirsium oleraceum* był w Europie uprawiany jako warzywo dla korzeni pozyskiwanych przed zakwitnięciem rośliny. Najmłodsze liście mają smak do złudzenia przypominający sałatę, później robią się gorzkie. W Rosji jedzono je gotowane.

Jadalny jest także jeden z naszych najgorszych chwastów, dwuletni **ostrożeń polny** *Cirsium arvense*. Obieranie rośliny z kolców jest bardzo żmudne, dlatego najlepiej zbierać tylko korzenie roślin jednorocznych.

Jadalne liście, obrane łodygi i gotowane dno kwiatowe ma **ostrożeń głowacz** *Cirsium eriophorum*, rzadki gatunek suchych muraw karpaccich. Łodygi są smaczne, muszą być jednak wcześniej namoczone w wodzie, aby usunąć gorzki smak.

Jadalne młode liście i obrane łodygi, surowe lub gotowane, ma **ostrożeń błotny** *Cirsium palustre*, pospolity w całej Polsce na wilgotnych łąkach i pastwiskach.

Na miejscach ruderalnych, przydrożach i pastwiskach występuje **ostrożeń lancetowaty** *Cirsium vulgare* (*C. lanceolatum*). Jednoroczny korzeń jest jadalny, w smaku trochę jak topinambur. Indianie Thompson używali, świeże lub suszone, pokrojone kawałki korzenia do gotowania zupy. Jadalne są też młotłe szypułki kwiatowe, gotowane jako warzywo. Młode liście, po usunięciu kolczastych wyrostków, są jadalne po ugotowaniu, namoczone dzień wcześniej w wodzie z solą. Można

też jeść gotowane pąki kwiatowe i pieczone nasiona (jakież żmudne jest ich zbieranie!). Suszone kwiaty mogą być używane zamiast podpuszczki do ścinania mleka.

Pospolitym gatunkiem łąkowym wschodniej i południowej Polski jest **ostrożeń łąkowy** *Cirsium rivulare*. Brak informacji o jego jadalności w literaturze, osobiście jednak oceniam smak jego soczystych pozbawionych kołców liści na równi z ostrożeniem warzywnym (są one przysmakiem krów).

Indianie jedli korzenie, łodygi, liście lub dna kwiatowe niektórych amerykańskich gatunków, gotowane lub na surowo.

OSTRZEŃ *Cynoglossum* (szorstkoliste *Boraginaceae*)

Na suchych miejscach ruderalnych występuje ostrzeń pospolity *Cynoglossum officinale*. Jego liście są podobno jadalne na surowo lub gotowane. Mają jednak nieprzyjemny smak, a w większych ilościach mogą być toksyczne. Zawierają ponadto rakotwórcze alkaloidy.

OWIES *Avena* (trawy *Poaceae*)

W Polsce powszechnie uprawiany jest owies zwyczajny *Avena sativa*, używany szczególnie do wyrobu płatków owsianych. Dawniej uprawiano także owies szorstki *A. strigosa*, nagoziarnowy *A. nuda* i krótki *A. brevis*. Obecnie jako przydrożny lub polny chwast występują zdziczałe: owies szorstki i o. głuchy *A. fatua*. Ten ostatni gatunek występuje zdziczały także w Kalifornii, gdzie był zbierany z dzikich stanowisk przez tamtejszych Indian.

Wszystkie gatunki z tego rodzaju można użytkować podobnie jak owies zwyczajny. Ziarno może być mielone na mąkę lub gotowane w całości. Jeść można także skiełkowane ziarniaki.

OŻANKA *Teucrium* (wargowe *Lamiaceae*)

Ożanka właściwa *Teucrium chamaedrys* występuje u nas na suchych murawach na południu i pd.-wsch. kraju. Jest ona w niektórych krajach używana do wyrobu gorzkich nalewek żołądkowych.

Ożanka nierównoząbkowa *Teucrium scorodonia* występuje u nas w widnych lasach i na przydrożach, głównie na zach. kraju. Podobno przypomina w smaku chmiel i jest zamiast niego używana w niektórych rejonach Europy.

Brak informacji o pozostałych dwóch krajowych gatunkach ożanki.

PALUSZNIK *Digitaria* (trawy Poaceae)

Palusznik krwawy *Digitaria sanguinalis* (*Panicum sanguinale*) jest obecnie chwastem polnym, kiedyś był uprawiany u nas jako zboże. Ma bardzo smaczne i pożywne nasiona, z których można robić mąkę. Na glebach piaszczystych występuje jeszcze palusznik nitkowaty *Digitaria ischaemum*.

PAŁKA *Typha* (pałkowate Typhaceae)

Dwa gatunki pałki, pałka szerokolistna *Typha latifolia* (najpospolitszy gatunek pałki na całej północnej półkuli) oraz wąskolistna *Typha angustifolia* występują w całej Polsce w mokrych rowach oraz na brzegach stawów i jezior. Rośliny z tego rodzaju należą do najważniejszych i **najłatwiejszych** do pozyskania źródeł pożywienia w dzikiej przyrodzie, można je ponadto znaleźć nad wodami na całym świecie. **Wszystkie ich części są jadalne.**

Korzenie, grubości kciuka, są jadalne na surowo i gotowane. Należy pozyskiwać je od jesieni do wiosny. Jedyna trudność polega na tym, że woda jest wtedy bardzo zimna i wkładanie do niej rąk, nie mówiąc o bosych nogach, jest bardzo nieprzyjemne. W lecie są zwiotczałe i mają mało składników pokarmowych. Zwykle są zagłębione w śmierzącym mule, dlatego należy je dobrze umyć przed użyciem. Używane były przez biednych osadników w Virginii oraz wiele prymitywnych ludów, szczególnie często przez Indian. Najczęściej mielili je na mąkę, z której przyrządzali rodzaj papki, tak robili np. Paiute. Natomiast Indianie Cree suszyli na zimę całe obrane korzenie. Jeden hektar pałki może dać 8 ton mąki z korzeni. Zawierają one 55-80% węglowodanów, w tym 30-46% skrobi, oraz 6-8% białka. Mąkę tą można także dodawać do mąki zbożowej i piec z niej chleb. Pamiętać należy, że korzenie te, pomimo przyjemnego smaku zbliżonego do ziemniaków, zawierają dużo podłużnych włókien, które trudno pogryźć. Są trzy sposoby ich utylizacji. Można żuć surowe lub gotowane korzenie i po paru minutach wypłuc włókna. Można pokroić korzenie na plasterki grubości kilku milimetrów i jeść wraz z pociętymi włóknami, wreszcie można, długo gotując korzenie (np. 2-3 godziny) oddzielić sitem odżywczy wywar od włókien.

Sproszkowane korzenie pałki szerokolistnej wraz z korzeniami krwiściągu większego *Sanguisorba officinalis*, łączenia baldaszkowatego *Butomus umbellatus* i dwóch gatunków lili: *Lilium spectabile* i *L. martagon* były przez Jakutów (w XIX w.) dodawane zamiast mąki do potrawy zwanej 'butagas'.

Najsmaczniejsze są nasady młodych pędów pałki (smakują jak ziemniaki i pory ugotowane razem z dodatkiem niewielkiej ilości maż) w okresie od wczesnej wiosny do czerwca, jadalne na surowo, ale lepsze gotowane w zupie. W lecie robią się twarde. Wyglądają jak gigantyczne pory. Postępujemy z nimi też jak z porami – używamy jedynie miękką białą część długości 5-20 cm. Im później zbieramy te pędy tym więcej zewnętrznych twardych warstw łodygi musimy odrzucić. Jak rozpoznać, które warstwy odrzucić? Otóż rdzeń nadający się do użycia powinien być tak miękki, że łatwo go pogryźć na surowo. Za twarde warstwy łodygi stawiają opór zębom. Na początku lata z grubej łodygi można użyć jedynie rdzeń gubości cienkiego ołówka, a w sierpniu całe pędy są zbyt twarde i trzeba zacząć zbierać korzenie. Jedna z angielskich nazw pałki to "kozackie szparagi" (Cossack asparagus), bo była ona tradycyjnie jedzona przez Kozaków. Angielski podróżnik pisze w swoim opisie podróży po Rosji, że ludzie pożerali ją na surowo z taką zachłannością jakby był to religijny obowiązek. Widać ją było na każdej ulicy i w każdym domu, przywiązaną do patyków.

Wyborne są także młode żeńskie kwiatostany - "pałki" od których wywodzi swą nazwę cała roślina. Można je jeść na surowo lub gotowane. Smakują jak kolby kukurydzy.

Bardzo cennym pożywieniem, bogatym w białko, jest żółty pyłek. Trzeba jednak dopilnować terminu – pojawia się on na kwiatostanach jedynie na około tydzień. Duże jego ilości można otrząpać z pałek na talerz, Indianie ugniatali go w rodzaj ciasteczek, które później gotowali. Przyrządzanie ciast z dodatkiem pyłku pałki jst szczególnie popularne w pd-wsch. Azji.

Jadalne są także nasiona. Indianie robili z ugniecionych prażonych nasion placki pieczone na żarze, albo też gotowali je przy pomocy rozżarzonych kamieni na papkę lub zupę. Są one bardzo drobne, w dodatku występują razem z puchem. Aby się go pozbyć Indianie wrzucali je do worka razem z żarzacyimi się węglami i potrząsali. Puch wypalał

się, a z worka wypadały prażone nasiona.

PAPROTKA *Polypodium* (paprotkowate Polypodiaceae)

Paprotka zwyczajna *Polypodium vulgare* występuje w lasach całej Polski, często na stromych kamienistych zboczach. Znajduje się pod ochroną. Na zachodzie Europy rośnie także na drzewach, jako jedna z niewielu epifitycznych roślin naczyniowych strefy umiarkowanej. Korzeń ma specyficzny nieprzyjemny zapach i słodki, później mdlący, smak. Korzeń zawiera 15% sacharozy i 4% glukozy. Korzeń paprotki był od wieków stosowany w ziołolecznictwie jako środek stymulujący wydzielanie żółci i łagodny środek przeczyszczający. Herbatka z paprotki ma działanie robakobójcze.

Pokrewne gatunki amerykańskie były jedzone przez Indian. Indianie Salisz jedli świeże kłącza najbliższej krewnej paprotki zwyczajnej (czasem nie są odróżniane od siebie) – *Polypodium virginianum* albo suszonych używali w zimie zamiast cukru. Kłącza *Polypodium glycyrrhiza* były żute lub jedzone dla słodkiego smaku przez Indian z pn.-zach. Ameryki Pn. (np. Thompson), trzymane w ustach łagodziły pragnienie. Kwakiutl suszyli je i gotowali w czasach głodu albo też prażyli, tłukli, kroili na kawałki i żuli z olejem. Thompson żuli też kłącza *P. hesperinum* dla przyjemnego słodkiego lukrecjowego smaku, natomiast *P. scolieri* była używana przez Indian Makah i Hesquiat.

PAPROTNICA *Cystopteris* (wietlicowate Athyriaceae)

Na zacienionych skałach i murach występuje w całym kraju paprotnica krucha *Cystopteris fragilis*. Bardzo rzadko, głównie w górach, znaleźć można jeszcze paprotnice: królewską *Cystopteris alpina*, górską *C. montana* i sudecką *C. sudetica*.

Paprotnica krucha i górską były używane jako pożywienie głodowe. Jak większość paproci mogą być trujące na surowo.

PAPROTNIK *Polystichum* (paprotnikowate Aspidiaceae)

Na stromych cienistych zboczach, głównie w lasach bukowych na pd. kraju występują trzy gatunki z tego rodzaju: paprotnik kolczysty *Polystichum aculeatum*, Brauna *P. braunii* i ostry *P. lonchitis*.

Paprotnik kolczysty jest podobno dodawany do sosów "curry" w Indiach. Nie wiadomo czy chodzi to o młode liście, czy korzenie.

Dwa gatunki amerykańskie były jedzone przez Indian. Pastorałowato zwinięte młode liście *Polystichum arostichoides* były jedzone przez Czirokeżów. Kłaczka *Polystichum munitum* były gotowane i jedzone m.in. przez Kllallam i Makah. Indianie Nitinaht jedli je tylko latem. Makah gotowali młode pędy *Rubus spectabilis* na gorących kamieniach razem z liśćmi tej paproci żeby dawała aromat. Klallam oprócz kłaczy gotowali też nasady liści.

PARCELINA *Ptelea* (rutowate Rutaceae)

Parcelina trólistkowa *Ptelea trifoliata* pochodzi z Ameryki Pn. Jest czasem uprawiana w parkach i dziczeje. Jej gorzkie skrzydłaki były używane zamiast chmielu, jako przyprawa do piwa.

PARIETARIA *Parietaria* (pokrzywowate Urticaceae)

Rzadko, głównie na Śląsku, występuje na miejscach ruderalnych parietaria lekarska (pomurnik) *Parietaria officinalis*. Ma ona smaczne liście, jadalne na surowo i po ugotowaniu.

PARZYDŁO *Aruncus* (rózowate Rosaceae)

Parzydło leśne *Aruncus sylvestris* występuje w cienistych lasach i zaroślach, w górach i na wyżynach Małopolski, rzadziej na Podlasiu. Jest gatunkiem chronionym. Często uprawiane w ogrodach. Jego młode pędy i liście są jadalne po ugotowaniu. Zawierają jednak pewne ilości kwasu pruskiego, należy więc uważać z tą rośliną, nie jeść za dużo.

PASTERNAK *Pastinaca* (baldaszkowate Apiaceae)

Pospolicie na łąkach i przydrożach na glebach bogatych w wapń występuje pasternak zwyczajny *Pastinaca sativa*. Jest on przodkiem pasternaku ogrodowego o grubszym korzeniu, uprawianego od starożytności.

Dziki pasternak smakuje podobnie jak ogrodowy. Ma jednak cieńszy i twardszy korzeń. Korzeń, w smaku podobny do pietruszki, ale słodszy, jest wspaniałym materiałem na zupy. Ponadto jadalne są młode liście, a nasiona można używać jako przyprawy, jak kopru.

PERZ *Agropyron* (trawy Poaceae)

Perz właściwy *Agropyron repens* (*Elymus repens*) jest pospolitym i uciążliwym chwastem polnym. Jednak jego długie i mięsiste kłacza są

jadalne i dosyć pożywne (zawierają skrobię). W czasach niedostatku, także w Polsce były jedzone gotowane lub suszone i sproszkowane dodawano je do mąki na chleb. Po długim gotowaniu mogą stanowić nawet surowiec do wyrobu piwa. Parzy się z nich także herbatkę. Jadalne są także nasiona perzu, jednak dosyć trudno je zbierać i oczyszczać. Perz ma dobroczynne działanie przy chorobach nerek, wątroby i układu moczowego.

Nic nie wiadomo o użytkowaniu kilku innych rzadszych gatunków z tego rodzaju.

PEPAWA *Crepis* (złożone Asteraceae)

W naszym kraju występuje kilka gatunków z tego rodzaju.

Istnieją informacje, że spotykana na suchych murawach i przydrożach pepawa dachowa *Crepis tectorum* ma młode liście jadalne po ugotowaniu. Należy być jednak ostrożnym, niektóre gatunki mogą być toksyczne. Kilka amerykańskich gatunków pepawy było jedzonych na surowo.

PIASKOWIEC *Arenaria* (krzyżowe Brassicaceae)

W Polsce występuje powszechnie na piaszczystych glebach piaskowiec macierzankowy *Arenaria serpyllifolia*. Poza tym niezwykle rzadko na podobnych siedliskach w centralnej i pn-wsch. części kraju można znaleźć piaskowca trawiastego *Arenaria graminifolia*, a w Tatrach piaskowca orzęsionego *A. ciliata*.

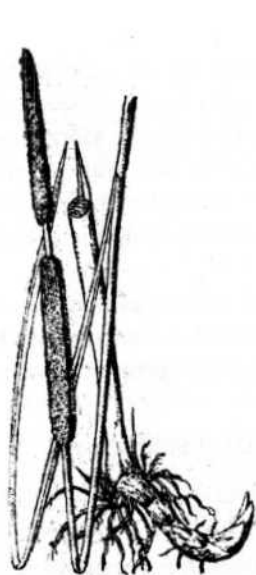
Liście piaskowca macierzankowego można podobno jeść po ugotowaniu.

Na Islandii inny gatunek piaskowca *Arenaria peploides* był jedzony gotowany lub kiszony, jak kapusta, przez Islandczyków. Amerykańskie gatunki piaskowca były przez Indian stosowane jedynie jako lekarstwo.

PIEPZYCA *Lepidium* (krzyżowe Brassicaceae)

W Polsce dziko rośnie kilka gatunków, głównie na miejscach ruderalnych. Najpospolitsza jest pieprzyca gruzowa *Lepidium ruderales*. Uprawiana jest także powszechnie pieprzyca siewna ("rzeżucha") *Lepidium sativum*, pochodząca z Bliskiego Wschodu.

Młode liście i niedojrzałe łuszczyzny wszystkich gatunków mają



Pałka wąskolistna



Perz właściwy



Pieprzycza gruzowa



Pierwiosnek wyniosły



Pięciornik gęsi

piekący smak zbliżony do gorzycy. Świetne do sałatek. Liście występujących u nas - pieprzycy polnej *Lepidium campestre* i p. wirgińskiej *L. virginicum* były jedzone przez Czurokeżów, którzy smażyli ugotowane wcześniej rośliny. Nasiona mogą być dodawane do potraw jako ostra przyprawa. Z tłuczonych nasion amerykańskiego gatunku *Lepidium fremontii* rozpuszczonych w wodzie Indianie Kawaiisu przyrządzali napój.

Aby uniknąć tworzenia się szkodliwych (w większych ilościach) substancji w przygotowywanych do jedzenia liściach, zmacerowane liście powinny być polane niewielką ilością ciepłej (nie gorącej, ani zimnej) wody lub octem.

PIEPRZYCZNIK *Cardaria* (krzyżowe Brassicaceae)

Pierzycznik przydrożny *Cardaria draba* występuje prawie w całym kraju na miejscach ruderalnych. Jego młode liście i pędy są jadalne.

PIERWIOSNEK *Primula* (pierwiosnkowate Primulaceae)

Siedem gatunków pierwiosnka występuje w naszym kraju. Z tego cztery gatunki tylko w wyższych partiach gór (jeden z nich prawdopodobnie już u nas wymarł) i brak danych o ich wykorzystywaniu. Najpospolitszy z tego rodzaju jest pierwiosnek lekarski *Primula veris* (*P. officinalis*) miejscami liczny na suchych łąkach i w widnych lasach. W górach i na pogórzu (b. rzadko na niżu) występuje także pierwiosnek wyniosły, rosnący na wilgotnych łąkach i w żyznych lasach liściastych. W ogrodach jest często hodowany pierwiosnek bezłodygowy *Primula vulgaris* (*P. acaulis*), dziko już chyba tylko na jednym stanowisku na Wyżynie Lubelskiej, pospolity w lasach i zaroślach Europy Zachodniej.

Młode liście trzech wyżej wspomnianych gatunków są jadalne w niewielkich ilościach na surowo lub gotowane. Później robią się mniej przyjemne w smaku.

W Anglii tradycyjnie fermentowano świeżo otwarte kwiaty pierwiosnka bezłodygowego i lekarskiego z wodą i cukrem w rodzaj wina o właściwościach uspokajających.

Trzy wymienione wyżej gatunki (korzeń i kwitnąca roślina) są czasem stosowane jako rośliny lecznicze. Najsilniejsze działanie ma pierwiosnek lekarski. Używany jest szczególnie przy skurczach, paraliżach i bólach

reumatycznych. Roślina zawiera saponiny o działaniu wykrztuśnym i salicylany (o działaniu jak aspiryna).

PIĘCIORNIK *Potentilla* (różowate Rosaceae)

Dwadzieścia kilka gatunków pięciorników występuje w naszym kraju. Kilka z nich było używanych za pożywienie.

Na przydrożach, przychaciach i pastwiskach często występuje pięciornik gęsi *Potentilla anserina*. Jego korzeń jest jadalny na surowo lub gotowany, dosyć smaczny (jak pasternak), choć drobny. Może też być suszony i dodawany do zup lub mąki. Na Hebrydach korzeń tej rośliny dawał niektórym ludziom pożywienie miesiącami. Młode pędy są jadalne na surowo. Z liści można parzyć herbatkę. Używany w ziołolecznictwie, ma działanie ściągające.

Na łąkach i pastwiskach, zwykle na podłożu o odczynie kwaśnym, występuje pospolicie pięciornik gęsi *Potentilla erecta*. Jego korzenie zawierają niezwykle dużo taniny i są w związku z tym niesmaczne. W gotowaniu wytrącają się jednak w rodzaj gumy i mogą być jedzone, raczej jako pożywienie głodowe. Z korzeni można parzyć herbatkę. Duża zawartość taniny (więcej niż w korze dębu) czyni z tego gatunku jedno z podstawowych ziół stosowanych przeciw biegunkom.

Pięciornik krzewiasty *Potentilla fruticosa* występuje na dużych obszarach Ameryki i Eurazji, w Europie na wyspowych stanowiskach, głównie w górach, u nas tylko często sadzony w ogrodach. Na Syberii nazywany "kurylskiej czaj", bo rosyjscy chłopcy i Tatarzy robili z jego liści herbatkę.

Pięciornik wyprostowany *Potentilla recta* występuje rozproszony na suchych murawach nawapiennych w pd. części kraju. Jego owoce, niedojrzałe i dojrzałe, są jadalne na surowo lub gotowane.

Pięciornik rozłogowy *Potentilla reptans* występuje pospolicie na przydrożach, murawach i skrajach zarośli. Jego młode liście mogą być jedzone na surowo.

Pięciornik skalny *Potentilla rupestris* występuje rzadko na suchych murawach i w widnych lasach w pn. i środkowej Polsce. Mongołowie nazywają go "khaltalsa", a na Syberii "polwoj czaj"; robi się z niego herbatkę.

Pięciornik niski *Potentilla supina* występuje na namuliskach i

przydrożach, najliczniej w dolnie Wisły i Odry. Jego młode liście były jadane po ugotowaniu jako pożywienie głodowe.

Do rodzaju pieciornik zaliczany jest czasem →
SIEDMIOPALECZNIK

PIGWA *Cydonia* (rózowate Rosaceae)

Pigwa właściwa *Cydonia oblonga* to niewielkie drzewo uprawiane powszechnie w pd-zach Azji i na Bałkanach, a rzadko i u nas.

Jej podobne do dużej gruszki owoce są dosyć cierpkie na surowo i w dziwny sposób drażnią przełyk (kiedyś prawie zadusiłem się owocem pigwy na śmierć - utknął mi on w gardle, co często zdarza się przy jedzeniu pigwy na surowo). Są jednak świetnym materiałem na konfitury i galaretki oraz jako dodatek do herbaty zamiast cytryny.

PIGWOWIEC *Chaenomeles* (rózowate Rosaceae)

Dwa gatunki pigwowca – okazały *Chaenomeles speciosa* i japoński *Ch. japonica*, oba z Dalekiego Wschodu, są uprawiane w Polsce jako rośliny ozdobne. Ich twarde owoce mają takie same właściwości jak pigwa. Są dosyć cierpkie na surowo, ale są świetnym materiałem na konfitury i galaretki oraz jako dodatek do herbaty zamiast cytryny.

PŁYWACZ *Utricularia* (pływaczowate Lentibulariaceae)

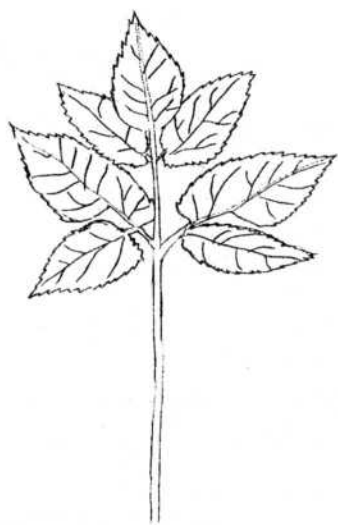
Kilka gatunków tych owadożernych roślin występuje u nas w wodach stojących ubogich w składniki pokarmowe. Jadalne są podobno korzenie i liście najczęstszego z naszych gatunków – pływacza zwyczajnego *Utricularia vulgaris*. Sok wyciśnięty z jego pędów ma być bogaty w minerały.

PODAGRZYCZNIK *Aegopodium* (baldaszkowate Apiaceae)

Podagrycznik pospolity *Aegopodium podagraria* jest jednym z najpospolitszych gatunków ogrodów, parków i lasów.

Młode liście na wiosnę nadają się na sałatki, starsze liście można gotować. Jadany był w starożytnym Rzymie, Szwecji, Szwajcarii, a także w Polsce, stąd jedna z ludowych nazw – “barsznica”.

Podagrycznik ma działanie stymulujące, gojące i moczopędne.



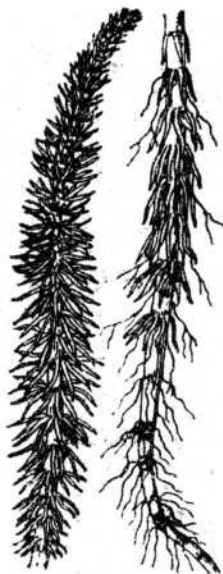
Podagrycznik pospolity



Podkolan biały



Portulaka pospolita



Przędzka pospolita

PODEJŹRZON Botrychium (nasiężrzałowate Ophioglossaceae)

W naszym kraju na suchych murawach i w widnych lasach występuje rzadko kilka gatunków paproci z tego rodzaju: podejźrzon księżycowy *Botrychium lunaria*, p. marunowy *B. matricariifolium*, p. rutolistny *B. multifidum* oraz prawie wymarły p. wirginijski *B. virginianum*. Kiedyś występowały, obecnie nie odnajdywane, p. pojedynczy *B. simplex* i p. lancetowaty *B. lanceolatum*.

Podejźrzon wirginijski (przypuszczalnie korzenie) był jadany w Himalajach i na Nowej Zelandii.

Wszystkie krajowe gatunki podejźrzonów są pod ochroną.

PODKOLAN Platanthera (storczykowate Orchidaceae)

Podkolan biały *Platanthera bifolia* i zielonawy *P. chlorantha* występują w całej Polsce w lasach i zaroślach, pierwszy z gatunków roślinie też czasem na łąkach. Oba gatunki znajdują się pod ochroną.

Korzenie podkolanów są bogate w skrobię, jadalne po ugotowaniu, mogą stanowić materiał na "salep", zobacz → STORCZYK i → KUKUŁKA.

PODRZEŃ Blechnum (podrzeniowate Blechnaceae)

Podrzeń żebrowiec *Blechnum spicant* występuje w lasach bukowych gór i Pomorza, na kwaśnym podłożu. Jest gatunkiem chronionym. Korzenie i młode liście były czasem używane jako pożywienie głodowe.

POKRZYWA Urtica (pokrzywowe Urticaceae)

Jednym z najpospolitszych gatunków roślin jest pokrzywa zwyczajna *Urtica dioica*, występująca na bogatych w składniki pokarmowe siedliskach, zarówno w otoczeniu człowieka, jak i w lasach. Liście i łodygi pokrzyw pokryte są gruczołkami wydzielającymi kwas mrówkowy powodujący podrażnienie skóry i pieczenie. Gotowanie lub suszenie usuwa piekące właściwości.

Młode liście i pędy od przedwiośnia do maja są bardzo wartościowym pokarmem po ugotowaniu. Później należy używać jedynie najmłodszych liści na wierzchołku pędu, o ile są zielone i świeże. Zawierają dużo żelaza oraz witaminy A i C. Stare liście i pędy nie powinny być jedzone,

bo zawierają drobne kamyczkowate twory zwane cystolitami, które podrażniają nerki. Liście pokrzywy najlepiej gotować z niewielką ilością wody, z dodatkiem masła i czosnku. Można także dodać imbiru. Ja zamiast imbiru stosuję jedno kłącze naszego rodzimego kopytnika. Liści pokrzywy można też dodawać do zup.

Sok wyciśnięty z liści lub herbatka (której nie cierpię) jest czasem pita w celach leczniczych (oczyszczanie krwi, wzmacnianie). Pokrzywa była od zarania dziejów stosowana jako roślina lecznicza, np. przy leczeniu kataru siennego, artretyzmu i anemii.

Sok z liści lub wywar z całej rośliny może być stosowany zamiast podpuszczki do wyrobu wegetariańskiego nabiału.

Z młodych liści pokrzywy ważono czasem piwo.

Na przychaciach występuje jeszcze jednoroczna pokrzywa żegawka *Urtica urens*, mniejsza od pokrzywy zwyczajnej. Może być używana w podobny sposób.

POMOCNIK *Chimaphila* (gruszyckowate *Pyrolaceae*)

Gorzkie liście i korzenie pomocnika baldaszkowego *Chimaphila umbellata* występującego w naszych lasach iglastych był używany przez Indian Thompson do parzenia herbaty. Gatunek chroniony.

POPŁOCH *Onopordum* (złożone *Asteraceae*)

Popłoch pospolity *Onopordum (Onopordon) acanthifolium* występuje na miejscach ruderalnych w całym kraju.

Pąki kwiatowe popłochu po ugotowaniu smakują jak karczochy, chociaż są dużo mniejsze. Jadalne są też młode liście (zanim roślina zakwitnie) i łodygi po obraniu i usunięciu kolców, najlepiej gotowane. Nasiona są bogate w wysokiej jakości olej.

PORTULAKA *Portulaca* (portulakowate *Portulacaceae*)

Portulaka pospolita *Portulaca oleracea* pochodzi z rejonów tropikalnych i subtropikalnych Starego Świata. Występuje u nas rzadko jako chwast. Od 2000 lat portulaka jest używana jako warzywo w Indiach i Persji, a obecnie w wielu innych krajach. Kwaskowate liście i pędy są jadalne na surowo, ale najlepiej gotowane w zupach, sosach i omletach. Mają śluzowatą konsystencję jak okra. Liście mogą też być suszone lub marynowane. Jadane są też nasiona. Zbiera się całe rośliny przed

dojrzeniem nasion, potem się je suszy i młóci. Zbiór ten jest opłacalny jedynie w ciepłym i suchym klimacie np. Australii, u nas dają bardzo mało nasion.

Portulaka jest czasem stosowana w ziołolecznictwie.

PORZECZKA *Ribes* (porzeczkwate *Grossulariaceae*)

W naszym kraju występuje dziko pięć gatunków z tego rodzaju, a kilka dalszych jest uprawianych.

Porzeczka czarna *Ribes nigrum* występuje pospolicie na niżu w bagiennych lasach olszowych. Ponadto uprawiana. Ma smaczne owoce (przez jednych uwielbiane, innych nienawidzone – jak oliwki). Często wykorzystywana do wyrobu soków i innych przetworów. Owoce bardzo bogate w witaminę C i inne wartościowe składniki odżywcze. Bardzo aromatyczne liście są używane jako przyprawa do zup i kiszonych ogórków, można też z nich parzyć herbatkę.

Porzeczka zwyczajna *Ribes rubrum* (*R. vulgare*) o czerwonych owocach jest u nas uprawiana powszechnie w ogrodach, czasem dziczeje. Blisko spokrewniona jest **porzeczka dzika *R. spicatum*** (od której pochodzą też niektóre odmiany uprawne), występuje gdzieś w lasach liściastych. Oba gatunki mają bardzo kwaśne owoce, jadane na surowo, a częściej w postaci kompotów, galaretek i win.

Agrest *Ribes uva-crispa* (*R. grossularia*) występuje u nas dziko, najczęściej na południu Polski, poza tym powszechnie uprawia się jego odmiany wielkoowocowe. Zielone owoce (kwaśne, niejadalne na surowo) są wspaniałym składnikiem kompotów. Po dojrzeniu robią się bardzo słodkie i są jedzone głównie na surowo. Wiele osób pamięta, że przynajmniej raz w życiu dostało bólu żołądka jedząc zbyt wiele agrestu. Ja sam zatrulałem się ciężko dwa razy łącząc agrest z piwem. Właściwie wg moich doświadczeń jest to najbardziej "zdradliwa" roślina jaką znam. Młode liście są czasem jadane na surowo i gotowane, uwaga mogą być toksyczne.

Porzeczka alpejska *Ribes alpinum* występuje gdzieś w całym kraju w lasach liściastych. Jej czerwone owoce są słodkie i mączyste.

Porzeczka żółta *Ribes aureum* jest u nas czasem uprawiana jako roślina ozdobna. Jej czarne owoce były powszechnie jedzone przez Indian m.in. Paiute i Czejenów, na surowo lub suszone. Kwiaty są jadalne

na surowo.

W wyższych partiach Sudetów, Tatr, Beskidów i Bieszczadów występuje **porzeczka skalna** *Ribes petraeum*. Jej czerwone owoce są cierpkie, mogą być jądane na surowo, ale są lepsze w gotowanych przetworach.

Porzeczka krwista *Ribes sanguineum* jest u nas czasem uprawiana jako roślin ozdobna. Jej czarne owoce były jedzone na surowo lub suszone przez Indian zach. wybrzeża. Owoce delikatnie zebrane z krzewów w sierpniu można przechowywać aż do listopada, są wtedy smaczniejsze.

POTOCZNIK Berula (baldaszkowate Apiaceae)

Potoczник wąskolistny *Berula erecta* występuje na terenie całego kraju na brzegach wód, najczęściej rzek i strumieni. Jego liście i kwiaty były jedzone przez Apaczów.

POWOJNIK Clematis (jaskrowate Ranunculaceae)

Powojniki zawierają protoanemoninę, trującą substancję, która rozkłada się pod wpływem ogrzewania lub suszenia, dlatego jadalne są tylko po ugotowaniu. Tak przygotowane jadalne są na pewno młode pędy rosnącego w ciepłych zaroślach, głównie na Lubelszczyźnie powojnika prostego *Clematis recta* oraz zdiczalego często powojnika pnącego *Clematis vitalba*. Brak doniesień o jadalności powojnika alpejskiego występującego rzadko w Karpatach.

POZIOMKA Fragaria (rózowate Rosaceae)

Najpospolitsza jest rosnąca w widnych lasach i zaroślach poziomka pospolita *Fragaria vesca*. Owoce, choć drobne, są bardzo smaczne. Oprócz jedzenia na świeżo, można je też suszyć. Młode liście można dodawać do sałatek i zup, lub zaparzać z nich herbatkę. Liście i owoce mają działanie lekko ściągające, moczopędne i rozwalniające. Owoce można przykładać w miejsca oparzeń słonecznych.

Rzadziej spotykane - poziomka wysoka *Fragaria moschata* i poziomka twardawa *Fragaria viridis* mają równie apetyczne owoce, różniące się jedynie troszkę smakiem.

Do rodzaju tego należy uprawiana w ogrodach truskawka *Fragaria x ananassa*, mieszaniec dwóch gatunków amerykańskich – *Fragaria chiloensis* i *F. virginiana*.

PRAWOŚLAZ *Althaea* (ślazowate Malvaceae)

Prawoślaz lekarski *Althaea officinalis*. Gatunek ten jest uprawiany w ogrodach. Można go znaleźć także na różnego rodzaju murawach i solniskach, przypuszczalnie jedynie zdziczały.

Znany od starożytności jako roślina lecznicza o działaniu zmiękczającym, łagodzącym i przeciwprzeziębieniowym dzięki obecności dużej ilości substancji śluzowych.

Gotowany, smażony z cebulą lub kandyzowany w miodzie korzeń był jedzony, a z jego skoncentrowanego wywaru robione były tradycyjne angielskie słodycze "marshmallows", obecnie wciąż popularne, ale zwykle produkowane przy użyciu składników zastępczych. Korzeń zawiera 37% skrobi.

Jadalne na surowo lub gotowane są młode liście, kwiaty i młode zielone owoce. Te ostatnie wydają się być wartościowym warzywem, które można też marynować.

PROSIENICZNIK *Hypochoeris* (złożone Asteraceae)

Liście i kwiaty prosieniczników, choć mniejsze, mogą być używane podobnie jak pokrewnego → mniszka. Liście są gorzkawe, ale mogą być używane jako dodatek do sałatek, kwiaty do wyrobu syropów i win.

W naszym kraju na łąkach i murawach występuje kilka gatunków z tego rodzaju, najczęściej prosienicznik szorstki *Hypochoeris radicata*.

PROSOWNICA *Millium* (trawy Poaceae)

Prosownica rozpierzchła *Millium effusum* to bujna trawa występująca w lasach liściastych, głównie grądach. Jej nasiona są jadalne, były dawniej zbierane i mielone na mąkę (angielska nazwa "wood millet", czyli "leśne proso"). Z jakiegoś gatunku prosownicy w Peru przyrządza się napój zwany "ullpu".

PRZESTĘP *Bryonia* (dyniowate Cucurbitaceae)

W zaroślach i na miejscach ruderalnych występuje w naszym kraju przestęp biały *Bryonia alba* i p. dwupienny *B. dioica*.

Młode pędy obu gatunków są podobno jadalne po ugotowaniu. Starsze są niesmaczne. Uwaga, rośliny uznawane zwykle za trujące, a nawet

bardzo trujące. Zjedzenie korzenia przestępu białego może podobno spowodować śmierć po kilku godzinach.

PRZETACZNIK *Veronica* (trędownikowate *Scrophulariaceae*)

W naszym kraju występuje około 30 gatunków z tego rodzaju. Mają różny pokrój i siedliska, ale bardzo podobne, charakterystyczne niebieskie kwiaty.

Przetaczniki nie należą do najsmaczniejszych roślin. Kilka z krajowych gatunków ma jadalne liście, z reguły o gorzkawym smaku, używane zwykle jedynie jako pożywienie głodowe. Zanotowane użytkowanie następujących gatunków: przetacznik bobowiczek *Veronica beccabunga* (najczęściej), rolny *V. agrestis*, bobownik *V. anagallis-aquatica*, wodny *V. catenata* (*V. comosa*), długolistny *V. longifolia*, leśny *V. officinalis* i zwodny *V. paniculata* (*V. spuria*).

Z liści przetacznika leśnego *Veronica officinalis* parzy się niekiedy cierpką herbatę.

PRZEWIERCIEŃ *Bupleurum* (baldaszkowate *Apiaceae*)

Bardzo rzadko na suchych murawach w Sudetach i Karpatach występuje przewiercień sierpowaty. Jego liście i młode pędy są jadalne po ugotowaniu. Gatunek ten jest blisko spokrewniony z przewiercieniem chińskim *B. chinense*, jedną podstawowych roślin zielarskich w Chinach (bei czai hu). Korzeń tej rośliny używany jest do leczenia m.in. chorób wątroby, malarii i hemoroidów.

Na suchych murawach w Sudetach, nad Odrą, na Wyżynach Wielkopolski i bardzo rzadko na Pomorzu występuje jeszcze przewiercień okrągłolistny *Bupleurum rotundifolium*. Jego liście i młode pędy są jadalne po ugotowaniu, są używane jako przyprawa.

Brak informacji o użytkowaniu pozostałych kilku gatunków z tego rodzaju, przypuszczalnie są też jadalne.

PRZĘSTKA *Hippuris* (przęstkowate *Hippuridaceae*)

Przęstka pospolita (sosnoweczka) występuje na niżu nad wodami. Liście i pędy jadane były przez Esimosów, surowe albo gotowane w zupie, także do tzw. "lodów eskimoskich" lub suszone z olejem foki i ikrą łososia. Może być też zbierany w zimie, gdy jego zamrożone pędy wystają nad lodem.

PRZYMIOTNO *Erigeron* (złożone Asteraceae)

Występujące na suchych murawach i w widnych lasach przymiotno ostre *Erigeron acris* oraz spotykane na siedliskach ruderalnych przymiotno białe *Erigeron annuus* mają młode liście jadalne po ugotowaniu, tylko jako pożywienie głodowe.

PRZYTULIA *Galium* (marzankowate Rubiaceae)

Przytulia właściwa *Galium verum* występująca pospolicie na suchych murawach, przydrożach i torowiskach kolejowych ma liście jadalne surowe lub gotowane. Kwitnące rośliny były używane do barwienia potraw jak kurkuma lub szafran. Prażone nasiona (podobno jadalne) mogą być stosowane jako substytut kawy. Posiekana roślina była stosowana jak podpuszczka do ścinania mleka przy wyrobieniu niektórych serów szwajcarskich i jest wciąż stosowana do wyrobu serów koszernych w Izraelu.

Pospolicie w zaroślach i nad rzekami występuje **przytulia czepna *Galium aparine***. Jej młode pędy są jadalne gotowane, później stają się zbyt twarde z powodu wysycenia krzemionką. Z suszonych roślin można parzyć herbatkę. Owoce tego gatunku są jednym z najlepszych substytutów kawy (kawa pochodzi z tej samej rodziny *Rubiaceae*). Należy je zbierać kiedy zmieniają barwę z zielonej na brązową i prażyć

Marzanka wonna *Galium odoratum* (*Asperula odorata*) występuje często w cienistych lasach liściastych, szczególnie buczynach, w prawie całym kraju. Nie ma zapachu na świeżo, natomiast zwykle używana ususzona, ma zapach siana (dzięki kumarynom), który utrzymuje się przez lata. W Alzacji, wsch. Belgii, Luksemburgu i Niemczech cała roślina dodawana jest do białych win (napój taki nazywany jest *maitrank*). W Anglii dodawana czasem do napojów chłodzących. Także wspaniałe dodatki do deserów i sosów z mlekiem i śmietaną oraz w sosach z rybą lub drobiem. W większych ilościach trująca, szczególnie gdy spleśniała lub sfermetowana. Należy dołożyć więc starań aby wysuszyć ją poprawnie.

Przytulia (przytulinka, krucjata) krzyżowa *Cruciata laevipes* (*Galium cruciata*) występująca na skrajach lasów i łąkach ma podobne jadalne liście, surowe lub gotowane. Nigdy jej nie próbowałem, ale podobna do niej przytulia (przytulinka, krucjata) wiosenna *Cruciata glabra* (*Galium*

vernum) ma na pewno wstrętny smak.

Młode liście jadalne na surowo lub po ugotowaniu mają także: **przytulia pospolita** *Galium mollugo* (ten gatunek za młodu naprawdę smaczny), **północna** *G. boreale* i **falszywa** *G. spurium*. Nic nie wiadomo o jadalności pozostałych kilku gatunków przytulii.

PRZYWROTNIK *Alchemilla* (różowate Rosaceae)

Rodzaj ten obejmuje wiele trudnych do odróżnienia gatunków często grupowanych razem dla wygody jako gatunek zbiorowy – przywrotnik pospolity *Alchemilla vulgaris*. Często na wilgotnych łąkach kośnych i pastwiskach, szczególnie liczny w górach.

Przywrotnikowi przyznawano magiczne właściwości już od starożytności. Rosa zbierająca się na liściach, zwana przez alchemików “wodą niebieską” była składnikiem kamienia filozoficznego (stąd nazwa “alchemilla”). Lud polski wierzył, że zażywanie tej rośliny przywraca dziewczynom utracone dziewictwo (stąd nazwa polska “przywrotnik”).

Młode surowe liście (całkiem smaczne) mogą być dodawane do sałatek, mają działanie ściągające, wzmacniające, pobudzające trawienie i moczopędne.

PSIANKA *Solanum* (psiankowate Solanaceae)

Pospolita w wilgotnych zaroślach i lasach psianka słodkogórz *Solanum dulcamara* jest rośliną trującą i niejadalną, natomiast psianka czarna *Solanum nigrum* spotykana na miejscach ruderalnych jest w niektórych krajach uważana za roślinę jadalną, choć stopień jej toksyczności jest wciąż sprawą dyskusyjną. W ciepłych krajach jej liście jedzone są jak szpinak, można je spotkać na targach Afryki i pobliskich wysp (Madagaskaru, Mauritiusu i Reunion). Na Madagaskarze jest podobno podstawowym warzywem jedzonym w sosach z kurczakiem i ryżem. Na Reunion znana jako *brède mafane*. W Chinach jadano owoce, młode pędy, a w dolinie Missisipi robiono z owoców ciasteczka. Jedli ją także Indianie - Czirokezi jedli młode gotowane liście, a Indianie Tubatulabal i Mendocino dojrzałe jagody. Owoce powinny być jadalne po ugotowaniu. Na miejsca występuje jeszcze bardzo rzadko parę innych gatunków psianki.

Do rodzaju tego należą także powszechnie uprawiane warzywa – ziemniak *Solanum tuberosum*, i bakłażan (oberżyna) *Solanum melanogena*.

Liście, łodygi i niedojrzałe owoce wszystkich gatunków z rodzaju *Solanum* (a także blisko spokrewnione pomidory) zawierają trujący alkaloid solaninę, są więc toksyczne na surowo (po ugotowaniu do pewnego stopnia tracą toksyczność).

PSIŻĄB *Erythronium* (liliowate Liliaceae)

Psiząb to bardzo cenna roślina jadalna, o bogatych w skrobię, smacznych cebulach w kształcie półksiężyca. W ogrodach hodowane są najczęściej mieszańce gatunków amerykańskich, o dużych żółtych kwiatach. Natomiast już na Słowacji i Węgrzech, w lasach bukowych rośnie psiząb liliowy *Erythronium dens canis*.

Psiząb liliowy był zbierany przez Tatarów, którzy suszyli jego cebule, tłukli i gotowali je z mlekiem lub dodawali do rosółu. Według księdza Kluka są też niezłe do nadziewania pieczonych gęsi.

Gotowane korzenie psizębu wielkokwiatowego *Erythronium grandiflorum* używane były przez kilka plemion Indian, szczególnie Thompson, jako bardzo ważne i cenione źródło pożywienia bogatego w skrobię, jak ziemniaki. Surowe korzenie uważano za trujące. Częściowo podsuszone korzenie, na tyle żeby nie pękały, nanizywano na nici lub patyki i dosuszano. Nici zawiązywano potem, tak że tworzyła pętlę którą zawieszano do dalszego przechowywania. Jeden z tybylców twierdził, że suszone bulwy są smaczniejsze od świeżo zebranych. Dzieci jadły wierzchołki bulw jako słodczyce. Psiząb był używany przez Thompson jako składnik tradycyjnego puddingu. Razem z psizębem gotowano plechy porostu *Alectoria jubata*, suszone jagody świdośliwy *Amelanchier alnifolia*, konserwowaną ikrę łososia, cebule lili *Lilium columbianum*, korzenie *Lewisia rediviva* i tłuszcz jelenia. Część z tych składników, w tym psiząb, była opcjonalna. Cebule psizęba były używane także w grach hazardowych. Kobiety wspinały się na zbocza dolin zbierając cebule, niektóre z nich wracały obciążone worami pełnymi tej rośliny, a inne, te które przegrały, wracały z pustymi rękami, pomimo że pracowały równie ciężko.

Indianie zbierali także cebule *Erythronium mesochoreum*, *E. revolutum* i *E. oregonum*, brak danych o jedzeniu przez nich *E. canadense*.

PSZONACZNIK Conringia (krzyżowe Brassicaceae)

Na polach na południu kraju występuje pszonacznik wschodni *Conringia orientalis*, używany w niektórych krajach do wyrobu jadalnego oleju. Liście i młode łodygi są jadalne na surowo.

PYSZNOGŁÓWKA Monarda (wargowe Lamiaceae)

Pysznoślówka pochodzi z Ameryki Pn. W ogrodach często uprawiana jest pysznoślówka dwoista *Monarda didyma*, rzadziej pysznoślówka dęta *Monarda fistulosa* i cytrynowa *M. citriodora*. Liście, a szczególnie kwiatostany i owocostany pysznoślówek mają przyjemny cytrynowo-macierzankowy aromat. Pysznoślówka dęta była stosowana jako przyprawa do zup i kiełbas przez Indian Acoma i Pueblo; Irokezi i Apacze robili z niej także herbatę, Indianie Flathead używali jej do konserwowania mięsa, a Lakota żuli liście, gdy śpiewali i tańczyli. Pysznoślówka cytrynowa była używana przez Indian Hopi jako przyprawa do mięsa z zająca.

RABARBAR (RZEWIEŃ) Rheum (rdestowate Polygonaceae)

W naszym kraju uprawia się kilka gatunków jako rośliny ozdobne i warzywa – rabarbar ogrodowy *Rheum rhaponticum*, kędzierzawy *R. rhabarbarum* (*R. undulatum*) i dłoniasty *R. palmatum*. Większość gatunków rabarbaru pochodzi z Syberii, Azji Środkowej i Chin. W krajach tych są popularnym warzywem.

Łodygi liściowe rabarbarów są jadalne na surowo lub gotowane. Są kwaśne (jak pokrewny szczaw), zawierają kwas szczawiowy – nie powinny być więc jedzone regularnie przez osoby zagrożone kamicią nerkową lub artretyzmem. Jadane czasem są też młode kwiatostany przed rozwinięciem kwiatów. Rabarbar jest też używany do wyrobu kompotów i ciast.

Rabarbar (głównie dłoniasty) jest jednym z najczęściej używanych roślin w medycynie chińskiej. Uważa się, że ma dobroczynny wpływ na układ pokarmowy. Korzeń rabarbaru (rzewienia) dłoniastego jest używany jako środek przeczyszczający, także w naszym ziołolecznictwie.



Przytulia czepna



Psiząb liliowy



Rdest ostrogorzki



Rdest węzownik

RDEST *Polygonum* (rdestowate *Polygonaceae*)

W naszym kraju występuje kilkanaście gatunków rdestów: rdest ziemnowodny *Polygonum amphibium* (na brzegach wód), ptasi *P. aviculare* (miejsca ruderalne, wilgotne pastwiska), węzownik *P. bistorta* (wilgotne łąki), ostrogorzki (pieprz wodny) *P. hydropiper* (mokre przydroża, brzegi wód, także w prześwietleniach leśnych), szczawiolistny *P. lapathifolium* (miejsca ruderalne, brzegi wód), mniejszy *P. minus* (mokre przydroża, brzegi wód), łagodny *P. mite* (mokre przydroża, brzegi wód), płamisty *P. persicaria* (mokre przydroża, brzegi wód, pola), żyworodny *P. viviparum* (wyższe partie Beskidów i Tatry). Dawniej do rodzaju tego zaliczano także rośliny z rodzaju → RDESTÓWKA i → RDESTOWIEC.

Młode pędy przypuszczalnie wszystkich kilkunastu gatunków rdestów występujących w naszym kraju są jadalne na surowo lub po ugotowaniu, i mają dosyć łagodny smak. Jedynie rdest ostrogorzki ma ostry smak przypominający pieprz lub czili, w mniejszych ilościach jest wspaniałą przyprawą, ostry smak traci po ugotowaniu. Zdziczały w Ameryce był używany jako przyprawa przez Irokezów. W Japonii na targach sprzedaje się jako pikantną przyprawę nasiona i siewki tego gatunku.

Najcenniejszą rośliną jadalną z tego rodzaju jest rdest węzownik. Jego liście są bardzo smaczne, nawet kiedy są stare. Jadane przez wiele ludów Eurazji i arktycznej Ameryki. W Anglii liście gotowano powszechnie na wiosnę, szczególnie na Wielkanoc lub w okresie Wielkiego Postu, robiono z nich "herb pudding" (czyli deser ziołowy). Pudding ten robiono układając warstwy liści (np. rdest, szczaw lub pokrzywa) i płatków owsianych lub częściowo zmielonego ziarna zbóż w muślinowym worku i gotując je w wodzie. Gruby korzeń, w środku różowy, o ciekawym powyginanym kształcie, jest pełen skrobi. Łatwo go obrać, bo ma ok. 2 cm grubości. Jest jadalny po namoczeniu i upieczeniu – duże ilości tak przygotowanych korzeni jadano w Rosji i na Syberii zamiast chleba w czasach głodu. Zawiera 30% skrobi, 1% szczawianu wapnia i 15 - 36% taniny. Duża ilość taniny powoduje, że jest on bardzo gorzki na surowo (jest używany w ziołolecznictwie, szczególnie przy schorzeniach układu pokarmowego). Osobiście przyrządziłem go przez namoczenie w roztworze popiołu lipowego, w

k którym potem gotowałem go przez około dwie godziny, po czym zmieniłem wodę i gotowałem przez następne dwie godziny. Wtedy dopiero korzenie tracą gorycz i smakują podobnie do tak samo przyrządzonych żołądzi. Przed gotowaniem korzenie należy obrać i pokroić na kawałki o grubości 0,5 do 1 cm. Całe korzenie można gotować w nieskończoność i dalej będą gorzkie. Nasiona rdestu węzownika są bardzo smaczne, można je gotować w rodzaj kaszy, są chyba największe ze wszystkich gatunków rdestu, na stanowiskach bogatych w ten gatunek udawało mi się zbierać nawet 150 g nasion na godzinę. Liście mają korzystne działanie na rany.

Młode liście rdestu ziemnowodnego jedli Indianie Soiux. Młode liście rdestu szczawiolistnego i ptasiego też były gdzieś jedzone. Nasiona tego ostatniego gatunku, całe lub zmielone dodawano do różnych potraw, np. ciast, placków, papek. Liście rdestu mniejszego są czasem dodawane w Indiach do sosów "curry".

Rdest żyworodny jedzony był przez Samojedów, a w czasach głodu także w Norwegii i na Kamczatce. Używano surowe lub gotowane młode liście i pędy oraz bulwki tworzące się na łądogach, mające podobno przyjemny orzechowy smak.

RDESTNICA Potamogeton (rdestnicowate Potamogetonaceae)

Dwadzieścia kilka gatunków rdestnic występuje w naszych wodach. Istnieją informacje o jadalności trzech poniższych gatunków, spotykanych w całej Polsce.

Rdestnica kędzierzawa *Potamogeton crispus*, ma jadalne po ugotowaniu liście oraz podobno korzenie. W Japonii marynowana lub jedzona z miso (sfermentowaną pastą sojową).

Rdestnica pływająca *Potamogeton natans* ma jadalne bogate w skrobię bulwki na końcach korzeni, mają orzechowy smak.

Rdestnica grzebieniasta *Potamogeton pectinatus* ma także jadalne, bogate w skrobię bulwki na końcach korzeni, można je jeść na surowo, trzeba je tylko obrać ze skórki. Liście i łodygi także jadalne.

RDESTOWIEC Reynoutria (rdestowate Polygonaceae)

Dwa gatunki z tego rodzaju, pochodzące ze wschodniej Azji, są uprawiane w ogrodach i łatwo dziczeją, tworząc nieprzebyte zarośla. Najczęściej spotykany jest rdestowiec ostrokończysty *Reynoutria japonica* (*Polygonum cuspidatum*), rzadziej rdestowiec sachaliński *Reynoutria sachalinensis* (*Polygonum sachalinense*).

Liście oraz wychodzące z ziemi kilkucentymetrowe młode pędy tych roślin są jadalne po ugotowaniu. Mają kwaśny smak, zbliżony do rabarbaru i szczawiu. Mogą być stosowane jak rabarbar (w ciastach, kompotach itp.). W Japonii młode łodygi, pocięte na plasterki przechowuje się solone, ubite w naczyniu przyciśniętym z wierzchu kamieniem (jak kiszona kapusta). W ich ojczyźnie jadane są też korzenie obu gatunków, po namoczeniu i ugotowaniu. Wartościowym pokarmem są nasiona rdestowców, są jednak drobne i trudne do zbierania.

RDESTÓWKA Fallopia (rdestowate Polygonaceae)

Na polach, zaroślach i skrajach lasów występuje rdestówka powojowa *Fallopia* (*Bilderdykia*, *Polygonum*) *convolvulus*. Mielone nasiona mogą być jedzone po zmieleniu w formie papki, nasiona są jednak małe i trudne do oczyszczenia (nie oczyszczone mogą podrażnić przewód pokarmowy). Jadalny jest przypuszczalnie też podobny gatunek rdestówka zaroślowa *Fallopia* (*Bilderdykia*, *Polygonum*) *dumetorum*, spotykany na skrajach lasów i w zaroślach.

REZEDA Reseda (rezedowate Resedaceae)

Występująca na miejscach ruderalnych i przydrożach rezeda żółta *Reseda lutea* ma liście jadalne nawet na surowo. Rezeda mała *Reseda phyteuma* występująca rzadko na suchych murawach Wyżyny Małopolskiej była jadana po ugotowaniu.

ROBINIA Robinia (strączkowe Fabaceae)

Jednym z najpospolitszych drzew naszego kraju jest pochodząca z Ameryki Pn. robinia akacja *Robinia pseudoacacia*. Cała roślina, oprócz kwiatów, jest trująca na surowo. Kwaśne owoce robinii są jadalne po ugotowaniu jak groch, czy fasola. Zalecałbym jednak pewną ostrożność przy jedzeniu tych nasion – rzadko były używane przez In-



Rojnik pospolity



Rozzpunka ząbkowana



Rzodkiew świrzepa



Rzepik pospolity

dian. Czirokezi pili także napar z kory tego gatunku. Gotowane kwiaty są czasem używane do wyrobu galaretek, do nadzienia na naleśniki i wyrobu napoju.

ROGOWNICA *Cerastium* (goździkowate Caryophyllaceae)

Kilka gatunków rogownicy występuje pospolicie w całej Polsce, głównie na murawach i łąkach. Jedynie rzadka rogownica leśna *Cerastium sylvaticum* występuje w lasach liściastych Polski pd-wsch. i Mazur.

Rogownice mają liście i łodygi jadalne przed kwitnieniem, po ugotowaniu. Z gatunków krajowych jadane były (głównie na Dalekim Wschodzie) następujące gatunki: rogownica pięciopęcikowa *Cerastium semidecandrum*, rogownica pospolita *C. holosteoides* i rogownica źródłana *C. fontanum*.

ROJNIK (ROJOWNIK, ROJNICZEK, SAMORODA) *Jovibarba* (gruboszowate Crassulaceae)

Łodygi i liście rosnącego w suchych murawach w całej Polsce rojnika pospolitego *Jovibarba sobolifera* (*Sempervivum soboliferum*) są jadalne na surowo i są świetnym dodatkiem do sałatek. Gatunek ten znajduje się pod ochroną.

ROKITNIK *Hippophae* (oliwnikowate Eleagnaceae)

Rokitnik zwyczajny *Hippophae rhamnoides* występuje dziko w nadmorskich zaroślach, często jest też sadzony wewnątrz kraju, gdzie dziczeje. Wydaje bardzo kwaśne owoce. Niezwykle cenne z powodu dużej zawartości witaminy C i A. Jadany w wielu krajach Europy i Azji, na surowo lub w postaci galaretek i sosów do ryb i mięs (np. Anglia, Francja, Syberia). Najłatwiej zbierać go odłamując całe gałązki z owocami, przed mrozami (potem owoce są słodsze, ale szybko fermentują i robią się mniej smaczne).

Rokitnik znajduje się pod ochroną (oczywiście tylko dzikie okazy nad Bałtykiem).

ROSICZKA *Drosera* (rosiczkowate Droseraceae)

Sok rosiczki okrągłolistnej *Drosera rotundifolia*, występującej na torfowiskach wysokich całej Polski, był gdzieś podobno używany do

ścianiania mleka (podgrzewano go razem z mlekiem). We Włoszech robi się z niej napój alkoholowy zwany "rossoli". Liście mają nieprzyjemny żrący smak. Nic nie wiadomo o użyteczności rzadszej rosiczki długolistnej *Drosera anglica* i rosiczki pośredniej *Drosera intermedia*.

Rosiczki są pod ochroną.

ROSZPUNKA *Valerianella* (koźłkowate Valerianaceae)

Rozzpunka jadalna *Valerianella locusta* występuje rozproszona na miejscach ruderalnych (polach, przydrożach) w całym kraju. We Francji i Szwajcarii jest cenionym warzywem sprzedawanym na targach. Liście tej jednorocznej rośliny mają bardzo łagodny i przyjemny smak (lepszy niż sałata), dosłownie rozpyłwiają się w ustach. Jadane też były lub są rzadko u nas zawlekanie *Valerianella coronata* i *V. eriocarpa*. Bardzo prawdopodobne jest, że kilka pozostałych gatunków (rozzpunka ostrogrzbiecista *V. carinata*, bruzdkowana *V. rimosa* i ząbkowana *V. dentata*), występujących u nas na siedliskach ruderalnych, ma podobny smak i właściwości.

ROZCHODNIK *Sedum* (gruboszowate Crassulaceae)

Kilka gatunków rozchodnika występuje u nas dziko lub w stanie zdziczałym. Niektóre mają liście o gorzkim i piekącym smaku, jadalne najwyżej jako przyprawa, inne mają łagodny smak i mogą być używane do sałatek i zup.

Pospolity na miejscach suchych rozchodnik ostry *Sedum acre* ma ostry piekący smak. Jedzony w większych ilościach może zaszkodzić, w niewielkich można go stosować jako pikantną przyprawę (także po wysuszeniu i sproszkowaniu).

Rozchodnik wielki *Sedum telephium* (*S. maximum*) występuje także pospolicie w suchych murawach i zaroślach. Ma łagodniejszy smak od rozchodnika ostrego, liście i korzenie można gotować w zupach, a surowe liście dodawać do sałatek.

Rozchodnik kaukaski *Sedum spurium*, często uprawiany i dziczejący, ma liście lekko gorzkawe, niezbyt smaczne.

Zobacz też → RÓZENIEC *

RÓŻA *Rosa* (różowate *Rosaceae*)

W naszym kraju występuje dziko kilkanaście gatunków róż (często trudnych do odróżnienia), najczęściej **róża psia** *Rosa canina*. Wiele gatunków i odmian jest także uprawianych.

Owoce (właściwie niby-owoce) wszystkich gatunków róż są jadalne. Mają przyjemny kwaśny smak. Przed jedzeniem trzeba usunąć z ich wnętrza nasiona otoczone warstwą włosków drażniących przewód pokarmowy. Chociaż takie dłubanie jest dosyć pracochłonne, owoce róży są najbogatszym w strefie umiarkowanej źródłem witaminy C. Zawierają także dużo witaminy A, E, flawonoidów i innych cennych substancji, w tym wartościowych dla metabolizmu kwasów tłuszczowych. Przypuszczalnie mają też działanie antyrakowe. Łatwo je suszyć i przechowywać na zimę. Często parzy się z nich herbatkę. Robi się z nich konfitury i wina. Największe (najłatwiejsze do zbierania) owoce ma **róża pomarszczona** *Rosa rugosa* często u nas sadzona i dziczejąca.

Cennym produktem żywnościowym są płatki róż, szczególnie tych których kwiaty mają różowy kolor i przyjemny aromatyczny zapach, szczególnie róży francuskiej *Rosa gallica*, majowej *R. majalis*, stulistnej *R. centifolia* i pomarszczonej *R. rugosa*. Płatki utarte z cukrem używane są u nas jako nadzienie do pączków, rogalików i innych wyrobów cukierniczych. Zbierając płatki należy odrywać i wyrzucać ich białe nasady (mają gorzki smak).

W Chinach płatki róży francuskiej *Rosa gallica* są używane do aromatyzowania herbaty. Suszone płatki tego gatunku są ważnym składnikiem północnoafrykańskiej mieszanki przyprawowej "ras-el-hanout". Woda różana (wywar z płatków tego gatunku zalany zimną wodą) jest używana do aromatyzowania wyrobów cukierniczych, np. galaretek «Turkish Delight»

Młode pędy wychodzące ziemi (odrosty) i liście róż są jadalne na surowo lub gotowane.

Indianie Okanagan-Colville wykładali doły do pieczenia liśćmi róży igielkowatej *Rosa acicularis* (u nas bardzo rzadko hodowana), dla dodania aromatu i zabezpieczenia przed przypaleniem żywności.

RÓŻENIEC *Rhodiola* (gruboszowate *Crassulaceae*)

Różeniec górski *Rhodiola rosea* (*Sedum rosea*) występuje u nas jedynie w wyższych partiach Tatr, Beskidów i Sudetów. Występuje licznie w tundrze eurazjatyckiej i syberyjskiej. Był jedną z podstawowych i najbardziej cenionych roślin użytkowanych przez Eskimosów i syberyjskich Czukczów. Soczyste młode liście i pędy, rzadziej korzenie jedzono na surowo, gotowane lub poszatkiwane i ukiszone identycznie jak kapusta.

RUDBEKIA *Rudbeckia* (złożone *Asteraceae*)

Rudbekie pochodzą z Ameryki Pn. Kilka ich gatunków jest uprawianych w ogrodach. Wysoka, prawie dwumetrowa rudbekia naga *Rudbeckia laciniata* często dziczeje wokół opuszczonych domostw, na przydrożach i skrajach lasów, szczególnie masowo w Bieszczadach. Była jadana przez Czurokoczów. Wiązali oni w pęczki liście i łodygi i suszyli na słońcu zawieszane lub gotowali je na świeżo albo podgotowywali i smażyli, jedząc same albo z jajkami i z innymi roślinami. Należy być ostrożnym z tą rośliną. Notowano przypadki zatrucia się nią bydła.

RUKIEW *Nasturtium* (krzyżowe *Brassicaceae*)

Na brzegach wód występuje rzadko w prawie całym kraju rukiew wodna *Nasturtium officinale*. Była też dawniej uprawiana, ceniona od starożytności. Jej liście i nasiona mają smak podobny do rzeżuchy. Nasiona można mieć jak gorczycę, albo jeść skielkowane.

RUKIEWNIK *Bunias* (krzyżowe *Brassicaceae*)

Rukiewnik wschodni *Bunias orientalis* jest rośliną coraz powszechniejszą w Polsce, wykazującą tendencję do ekspansji, szczególnie na przydrożach i w zieleni miejskiej.

Pochodzi z Europy Wsch., nad dolną Wołgą nazywany "dika retka", jedzony był na surowo. Liście przypominają w smaku kapustę, najlepsze gotowane. Młode kwiatostany smakują trochę jak brokuły.

RUKWIEL *Cakile* (krzyżowe *Brassicaceae*)

Rukwiel nadmorska *Cakile maritima* rośnie wzdłuż całego naszego wybrzeża. Jak inne rośliny z rodziny krzyżowych ma jadalne liście, łodygi i nierozwinięte kwiatostany, na surowo lub po ugotowaniu. Z powodu

ostrego smaku używana raczej jako dodatek jak chrzan czy rzeżucha. W okresach niedostatku suszony korzeń mielono na proszek i mieszano z mąką na chleb.

RUMIANEK *Chamomilla* (złożone Asteraceae)

Rumianek pospolity *Chamomilla recutita* (*Matricaria chamomilla*), jednoroczny chwast polny, spotykany głównie na glebach bogatych w węglan wapnia. Jest znaną rośliną leczniczą. Napar z kwiatów używany jest powszechnie przy niestrawnościach, podrażnieniach skóry (zewnętrznie) oraz jako łagodny środek uspokajający.

Rumianek bezpromieniowy *Chamomilla suaveolens* (*Matricaria discoides*, *M. matricarioides*) to drobny chwast pospolicie występujący na przychaciach, często razem z babką na miejscach wydeptywanych. Pochodzi z Ameryki Pn. Kwiatostany mogą być używane jako dodatek do sałatek i przyprawa do innych dań. Były jedzone na surowo przez indiańskie i eskimoskie dzieci. Indianie Flathead używali sproszkowanych kwiatostanów do konserwowania mięsa i jagód. Herbata z kwiatostanów ma aromat przypominający ananas, właściwości podobne do rumianku pospolitego, choć niektórzy ludzie mogą być uczuleni na tę roślinę.

RUTA *Ruta* (rutowate Rutaceae)

Ruta zwyczajna *Ruta graveolens* należy do roślin tradycyjnie hodowanych w wiejskich ogródkach. Używana jest w wielu krajach jako przyprawa do sosów mięsnych lub sałatek. Bardzo ceniona przez starożytnych Rzymian. Stanowiła składnik ich ulubionej przyprawy "moretum", złożonej oprócz tego z czosnku, oliwy z oliwek, octu i dojrzałego sera koziego.

W dawnych czasach stosowana była jako środek wywołujący poronienia.

RUTEWKA *Thalictrum* (jaskrowate Ranunculaceae)

Brak informacji o użytkowaniu naszych kilku gatunków rutewki (uznawanych z resztą za trujące). Indianie używali natomiast owoców *Thalictrum occidentale* do przyprawiania pemmikanu, suszonego mięsa i rosołu, a szczep Montagnais używał *Thalictrum pubescens* jako przyprawy do łososia.

RUTWICA Galega (strączkowe Fabaceae)

Rutwica lekarska *Galega officinalis* występuje na mokrych łąkach i przydrożach na południu kraju. Gotowane liście są jadalne, używane jak szpinak. Trzeba zachować pewną ostrożność, istnieją dane że może być toksyczna. Roślina ta może być używana do ścinania sera, zamiast podpuszczki. Używana była też dawniej do leczenia gorączki i różnych chorób zakaźnych.

RZEPICHA Rorippa (krzyżowe Brassicaceae)

Kilka gatunków z tego rodzaju występuje w naszym kraju. Rosnące na miejscach wilgotnych rzepicha ziemnowodna *Rorippa amphibia* i błotna *R. palustis* mają smak zbliżony do rzeżuchy, ich młode liście i pędy mogą być jedzone na surowo lub gotowane. Nic nie wiadomo o pozostałych gatunkach, przypuszczalnie też są jadalne.

RZEPIEŃ Xanthium (złożone Asteraceae)

Na miejscach ruderalnych i brzegach rzek występuje u nas kilka gatunków z tego rodzaju, częściej jedynie rzepień pospolity *Xanthium strumarium*. Kilka plemion Indian (Apacze, Costanoan i Zuni) używało mielonych nasion tego gatunku do wyrobu chleba lub potrawy pinole. Jadalne są też podobno młode liście i pędy, po starannym odgotowaniu i odlaniu wody. Należy zachować ostrożność przy jedzeniu wszystkich części tej rośliny, gdyż jest ona lekko trująca.

RZEPIK Agrimonia (różowate Rosaceae)

W Polsce znajdziemy trzy gatunki rzepika. Rzepik pospolity *Agrimonia eupatorium*, występuje na większości suchych muraw o odczynie obojętnym lub alkalicznym lub na nasłonecznionych skrajach lasów. Rz. szczeciniasty *A pilosa*, występuje głównie na skrajach lasów w pn-wsch. Polsce, a rz. wonny *A. procera* (*A. odorata*) na rozproszonych stanowiskach na skrajach lasów w całej Polsce, miejscami liczny.

Liście rzepików dają bardzo przyjemną w smaku, aromatyczną herbatę. Jako surowiec zielarski, znany od starożytności, są stosowane liście rz. pospolitego, ale najbańdziej aromatyczny jest rz. wonny. Zawierają one garbniki, niewielkie ilości olejku lotnego i kwasów m. in. cytrynowego i jabłkowego (stąd cytrynowy posmak).

Roślina ta ma działanie ściągające, wzmacniające i przeciwzapalne, poprawiające przemianę materii, a także zawiera znaczne ilości witaminy C oraz choliny, ciała chroniącego wątrobę przed otłuszczeniem.

W Azji liście niektórych rzepeków były jedzone jako pożywienie głodowe.

Warto zwrócić uwagę na tą pospolitą roślinę, daje wspaniałą herbatę.

RZEWIEŃ → RABARBAR

RZEŻUCHA *Cardamine* (krzyżowe Brassicaceae)

Jadalne liście i pędy, na surowo i po ugotowaniu, ma rzeżucha łąkowa *Cardamine pratensis*, występująca wzdłuż strumyków rz. gorzka *C. amara*, spotykana na miejscach ruderalnych rz. włochata *C. hirsuta* oraz występujące w lasach rz. niecierpkowa *C. impatiens* i rz. leśna *C. flexuosa*. Ten ostatni gatunek ma także jadalne korzenie, na surowo i po ugotowaniu. Jadalne są też surowe kwiaty i kwiatostany występującej zwykle masowo rzeżuchy łąkowej (i przypuszczalnie innych gatunków także). Brak informacji o jadalności rzadszych gatunków: rz. drobnokwiatowej *C. parviflora*, rz. rezedolistnej *C. resedifolia* i rz. trójlistkowej *C. trifolia*. Należy przypuszczać, że są równie smaczne jak inne gatunki z tego rodzaju.

Wszystkie części rzeżuch mają piekący (ale ciekawy) smak, dlatego nadają się raczej jako dodatek do sałatek i zup, niż danie główne. Zawierają bardzo dużo witaminy C, są więc cennym jej źródłem na wiosnę, rozetki niektórych gatunków (np. rzeżuchy gorzkiej rosnącej przy strumykach) można też czasem znaleźć nawet w zimie. Najlepiej zbierać młode liście, stare robią się gorzkie.

Zobacz też pokrewny rodzaj → ŻYWIEC i → PIEPRZYCA (do tego ostatniego należy ta "rzeżucha" ze sklepów).

RZODKIEW *Raphanus* (krzyżowe Brassicaceae)

Do rodzaju tego należy rzodkiew zwyczajna *Raphanus sativus* pospolicie u nas uprawiana, szczególnie w odmianie o małym czerwonym korzeniu (rzodkiewka), rzadziej jako rzodkiew biała i czarna. Ponadto dziko, jako chwast polny, występuje bardzo często rzodkiew świrzepa *Raphanus raphanistrum*.

Rzodkiew zwyczajna jest uprawiana ze względu na smaczne korzenie

o lekko piekącym smaku. Mało kto wie, że bardzo smaczne są jej młode liście, łodygi, kwiatostany oraz niedojrzałe owoce. Te ostatnie są w Azji marynowane.

Rzodkiew świrzepa jest także cenną rośliną jadalną. Młode liście są bardzo smaczne w sałatkach i zupach. Nasiona mają smak zbliżony do gorczycy białej (używanej do produkcji musztardy) i zawierają ten sam glikozyd. W Hebrydach świrzepa jadana była jako sałatka; nasiona o smaku gorczycy były tak liczne w zbożu, że odsiewano je i sprzedawana jako "gorczyca z Durham" (Durham mustardseed). Smaczne są też młode łodygi, kwiatostany i niedojrzałe owoce (huszczyzny) tego gatunku.

SALAATA *Lactuca* (złożone Asteraceae)

Sałata siewna *Lactuca sativa* jest gatunkiem powstałym na drodze selekcji z innego dzikiego gatunku sałaty. Powszechnie uprawiana w wielu krajach, także i u nas, dla smacznych wodnistych liści. Ma lekko uspokajające i przeczyszczające właściwości.

Na miejscach ruderalnych w całej Polsce, oprócz pn-wschodu, występuje sałata kompasowa *Lactuca serriola*. Liście jadalne na surowo lub gotowane, najlepiej młode, gdyż później robią się bardzo gorzkie.

Na plażach Wolina występuje sałata tatarska *Lactuca tatarica*. Gumiasta substancja z jej korzenia była żuta jako guma do żucia przez Apaczów, Navaho i Zuni.

Mleczny sok wszystkich gatunków sałaty, szczególnie kiedy wchodzi w fazę owocowania i szczególnie sałaty jadowitej *Lactuca virosa* (bardzo rzadko zawlekaney do naszego kraju), zawiera substancję o działaniu podobnym do opium, po ususzeniu zwaną "lactucarium". Nie powoduje ona zaburzeń żołądkowych, jak opium, i była używana przy leczeniach uzależnień od niego. Mniejsze ilości działają nasennie i uspokajająco, większe powodują niepokój, zaburzenia nerwowe lub nawet śmierć.

SALAATNIK *Mycelis* (złożone Asteraceae)

Sałatnik leśny *Mycelis muralis* występuje w lasach całej Polski. Surowe liście można dodawać do sałatek, jak liście mniszka.

SELERY *Apium* (baldaszkowate Apiaceae)

W Polsce występują obecnie dziko dwa gatunki z tego rodzaju: selery błotne *Apium repens*, na kilku stanowiskach na zach. kraju i selery

węzłokwiatowe *A. nodiflorum*, jedynie w okolicach Lubka na Dolnym Śląsku. Selery błotne są gatunkiem chronionym.

Oprócz tego powszechnie hodowane w ogrodach są selery zwyczajne *A. graveolens*, których dzika forma występuje na brzegach mórz w Europie (niestety nie nad naszym Bałtykiem). Korzenie, łodygi, liście i kwiaty tego gatunku są jadalne, i są używane powszechnie także i u nas zarówno jako warzywo, jak i czasem jako roślina lecznicza. Należy przypuszczać, że nasze krajowe gatunki mają zbliżone właściwości.

SERDECZNIK *Leonurus* (wargowe Lamiaceae)

W całym kraju na przychaciach i przydrożach występuje serdecznik pospolity *Leonurus cardiaca*. Suszone lub świeże kwiaty serdecznika mogą być używane do parzenia herbaty lub dodawane jako przyprawa do zup, szczególnie z soczewicy. Były także dodawane do piwa. Serdecznik jest używany w ziołolecznictwie. Stosowany jako łagodny środek uspokajający oraz regulujący pracę serca, zbliżony działaniem do kozłka lekarskiego (waleriany).

SIEDMIOPALECZNIK *Comarum* (rózowate Rosaceae)

Siedmiopalecznik błotny *Comarum palustre* (*Potentilla palustris*) występujący na torfowiskach na całym niżu był używany przez Eskimosów z Alaski, którzy suszili jego liście i robili z nich herbatę.

SIT *Juncus* (sitowate Juncaceae)

W naszym kraju rośnie kilkanaście gatunków z tego rodzaju. Starsze pędy są twarde, nie je ich nawet bydło. Młode pędyc niektórych gatunków były jadane, choć istnieje podejrzenie, że są trujące dla wszystkich ssaków, w tym człowieka.

Sit rozpięzchły *Juncus effusus* występuje pospolicie na wilgotnych pastwiskach i torfowiskach. Indianie Snuqualmie jedli jego młodzieńskie pędy na surowo.

Sit bałtycki *Juncus balticus* występuje na słonych nadmorskich piaskach. Indianie Paiute zbierali cukier formujący się na wierzchołkach pędów, jedli jego nasiona, a z łodygi przyrządzali sfermentowany napój.

Nic nie wiadomo o użytkowaniu pozostałych gatunków.

SITOWIE *Scirpus* (turzycowate Cyperaceae)

W naszym kraju występuje kilkanaście gatunków z tego rodzaju, w tym przynajmniej dwa jadalne. Sitowie jeziorne (oczeret jeziorny) *Scirpus* (*Schoenoplectus*) *lacustris* występuje na brzegach wód w całej Polsce. Jego kłącza są bogate w skrobię (jak korzenie pałki). Można je suszyć i mielić na mąkę lub robić z nich syrop. Pąki na końcach kłączy są kruche i można je śmiało jeść na surowo. Jadalne na surowo lub gotowane są też młode pędy na wiosnę, później robią się twarde. Można też zbierać nasiona oczeretu i mielone dodawać do mąki, ale jest to zajęcie dla wyjątkowo cierpliwych. Bardzo pożywny jest pyłek z kwiatów tego gatunku, można go dodawać do ciast. Pokrewny gatunek *Scirpus acutus* traktowany czasem jako odmiana naszego sitowia jeziornego był jedzony przez Indian. Dakota i Cree jedli na surowo nasady młodych pędów, Paiute i Pomo gotowali korzenie, a Klamath jedli nasiona tego gatunku.

Występujące dawniej nad Bałtykiem, obecnie wymarłe, sitowie (oczeret) amerykańskie *Scirpus* (*Schoenoplectus*) *americanus* (*S. pungens*) było także używane przez Indian, w podobny sposób jak poprzedni gatunek.

Najpospolitszy u nas gatunek sitowia – sitowie leśne *Scirpus sylvaticus*, pospolity na miejscach wilgotnych nie jest podawany przez literaturę jako roślina jadalna, choć ma bardzo smaczny biały rdzeń łodygi na wiosnę. Aby się do niego dostać należy kilkukulkunastocentymetrową wychodzącą z ziemi roślinę pociągnąć, wrywając ją łącznie z jej częścią skrytą w ziemi, gdzie znajduje się ów jadalny rdzeń. Informację tą podałem mi zaprzyjaźniony botanik – Marek Nowicki z Jabłonicy Polskiej, który sitowie leśne “skubie” od wielu lat. Także kilku innych mieszkańców podkrośnieńskich wiosek powiedziało mi, że jedli rdzenie łodyg sitowia leśnego, gdy byli dziećmi.

SKALNICA *Saxifraga* (skalnicowate Saxifragaceae)

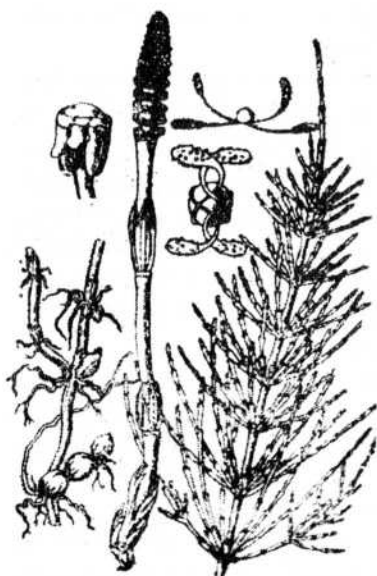
W naszym kraju występuje kilkanaście, w większości wysokogórskich, gatunków z tego rodzaju. Brak danych o ich użytkowaniu jako pożywienie. Liście kilku amerykańskich gatunków skalnic były natomiast jądane przez Indian i Eskimosów, na surowo, gotowane lub kiszone. Mongołowie i Buriaci parzyli z liści *Saxifraga crassifolia* herbatę zwaną *badan*.



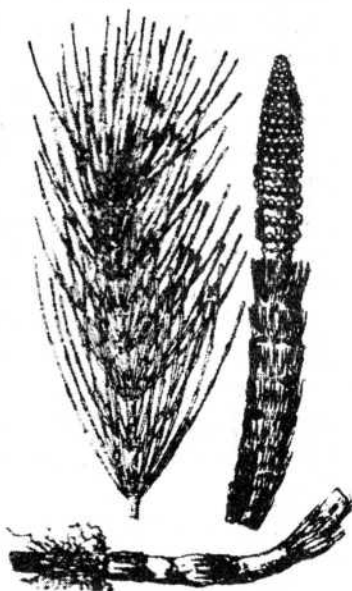
Sitowie leśne



Sitowie jeziorne (oczeret)



Skrzyp polny



Skrzyp olbrzymi

SKRZYDŁORZECH *Pterocarya* (orzecchowate *Juglandaceae*)

Skrzydłorzech kaukaski występuje w części Turcji i w górach Kaukazu. U nas czasem uprawiany w parkach. Ma niewielkie, choć jadalne orzechy.

SKRZYP *Equisetum* (skrzypowate *Equisetaceae*)

Różne ludy jadały dawniej surowe i gotowane młode pędy wegetatywne ("normalne pędy") oraz strobile ("szyszki") różnych gatunków skrzypu. Te ostatnie są uważane w Japonii za przysmak i jedzone na surowo w sałatkach (z sosem sojowym lub mielonym ziarnem sezamu) albo marynowane. Jadano także bogate w skrobię kłącza. Skrzypy zawierają jednak tiaminazę, enzym powodujący zubożenie organizmu w witaminę B1. W większych ilościach mogą więc powodować problemy zdrowotne. Gotowanie lub suszenie powoduje rozkład tego enzymu. Skrzyp zawiera poza tym wiele alkaloidów (m.in. nikotyne!), co czyni go cenną rośliną lekarską. Używany jest m.in. do przyspieszania krzepnięcia krwi na ranach. Zawiera też kwas skrzypowy, który osłabia akcję serca i działa uspokajająco. Dzięki dużej ilości krzemu, ma mieć dobroczynne działanie na skórę.

Napospolitszym gatunkiem w naszym kraju jest skrzyp polny *Equisetum arvense*. Jego młode pędy wegetatywne były jedzone na surowo lub gotowane przez Indian Chinook, Hesquiat i Saanich. Hesquiat odbywali ponad 20 kilometrowe wyprawy dla zdobycia większej ilości skrzypu. Soczyste pędy jedzono po obraniu z młodych pochw liściowych, nie było tam "nic oprócz soku". Eskimosi z Alaski jedli czarne bulwki korzeniowe. Są one bardzo małe i bardzo rzadko wykopywano je z ziemi. Natomiast znajdowano je w podziemnych magazynach lemingów i innych gryzoni razem z innymi "mysimi korzeniami".

Skrzyp bagienny *Equisetum fluviatile* (*E. limosum*) występuje pospolicie na brzegach stawów, jezior i strumieni. Jego kłącza zawierają skrobię; można je jeść gotowane lub smażone z mąką; był jedzony przez Rzymian.

Skrzyp zimowy *Equisetum hyemale* występuje niezbyt często w suchych lasach całej Polski. Indianie Hoh i Quilleute jedli jego suszone korzenie, szczególnie podczas ceremonii związanych z dojrzewaniem młodzieży. Czarne Stopy robili napój z jego gotowanych pędów lub

suszyli wierzchołki pędów i jedli utłuczone z ikłą łososia.

Skrzyp olbrzymi *Equisetum telmateia* (*E. maximum*) jest pospolity w Karpatach, tworzy tam często wielkie łany przy potokach, na niżej bardzo rzadki. Gatunek chroniony (choć w Karpatach pospolity i nie zagrożony, występuje nawet jako chwast polny!). Bulwki korzeniowe i obrane młode pędy wychodzące z ziemi były jedzone surowe lub gotowane przez kilka plemion Indian, np. Clallam. Indianie Nitinaht jedli pędy tego skrzypu jako źródło wody podczas podróży.

W lasach, rzadziej murawach, spotykany jest w całej Polsce skrzyp łąkowy *Equisetum pratense*. Eskimosi Inupiat jedli jego surowe korzenie z olejem foczym. Lepiej jednak zachować ostrożność i jeść je gotowane. Jadalne są podobno też jego strobile.

Brak informacji o jadalności występujących dość rzadko na mokrych piaskach skrzypu gałęzistego *Equisetum ramosissimum* i pstrego *Equisetum variegatum*, jak też pospolitego skrzypu leśnego *Equisetum sylvaticum*.

SŁONECZNIK *Helianthus* (złożone Asteraceae)

Kilkanaście gatunków z tego rodzaju występuje na preriach Ameryki Pn.

Powszechnie uprawiany w naszym kraju dla smacznych nasion i jadalnego oleju jest słonecznik zwyczajny *Helianthus annuus*. Był i jest użytkowany przez Indian z kilkadziesiątu plemion m.in. Navaho i Paiute. Najczęściej nasiona (czasem wcześniej prażone) mielono na mąkę do pieczenia chleba lub wyrobu rodzaju pasty. Indianie Sanpoil i Nespelem suszyli korzenie na zimę. Pączki słonecznika zwyczajnego można gotować i podawać z masłem, octem i pieprzem.

Słonecznik bulwiasty (topinambur) *Helianthus tuberosus* jest często uprawiany jako roślina ozdobna oraz użytkowa (pokarm dla ludzi i dzików) i dziczeje w Europie. Na korzeniach tworzą się w jesieni kilkucentymetrowe bulwki. Są jadalne na surowo, ale gotowane dłużej niż 1 godzinę robią się bardzo słodkie i naprawdę pyszne. Zawierają głównie inulinę, która nie jest przyswajana przez organizm, co powoduje fermentację w jelitach i powstawanie gazów. Roślina ta ma jednak tak dobry smak, że warto ją włączać do jakichś mieszanych potraw, w warunkach głodu może też swoim słodkim smakiem poprawić nasze

morale. Jedzony był przez kilkanaście plemion Indian (m.in. Omaha, Lakota i Irokezów).

Słonecznik jaskrawy *Helianthus x laetiflorus* (*Helianthus rigidus* x *H. tuberosus*) dziczeje czasem z uprawy. Wytwarza bulwy korzeniowe podobne do poprzedniego gatunku.

SMAGLICZKA Alyssum (krzyżowe Brassicaceae)

Na suchych, piaszczystych lub wapiennych glebach rosną w naszym kraju cztery gatunki smagliczki: kielichowata *Alyssum alyssoides* (w całym kraju), pagórkowa *A. montanum* (głównie w dolinie Wisły i Odry), skalna *A. saxatile* i drobna *A. turkestanicum* (na Podlasiu).

Liście smagliczki kielichowatej mają łagodny smak i mogą podobno być używane w sałatkach. Warto także spróbować innych gatunków z tego rodzaju.

SODÓWKA Suaeda (komosowate Chenopodiaceae)

Sodówka nadmorska *Suaeda maritima* występowała kiedyś na solniskach, obecnie prawie wymarła. Jej słone pędy, surowe lub gotowane stanowią smaczny dodatek do różnych potraw. Młode pędy mogą być marynowane. Ma także jadalne nasiona, nawet na surowo.

SOLANKA Salsola (komosowate Chenopodiaceae)

Solanka kolczysta *Salsola kali* występuje u nas w dwóch podgatunkach. Nad morzem w podgatunku typowym, a na niżu podgatunek ruski (dawniej klasyfikowany jako solanka ruska *Salsola ruthenica*). Młode liście i łodygi tego gatunku są jadalne na surowo lub gotowane. Są wspaniałym chrupiącym warzywem. Można ich używać jak szpinaku lub dodawać do sałatek mieszanych. Jadalne są także gotowane nasiona.

SOLIRÓD Salicornia (komosowate Chenopodiaceae)

Soliród zielny *Salicornia europaea* (*S. herbacea*) występuje rzadko na wybrzeżu Bałtyku i na solniskach na Kujawach. Na zachodzie Europy, w Anglii i Francji, pędy są zbierane jako warzywo dodawane do zup lub jako przystawka. Najlepiej zbierać je późnym latem. Wymagają kilkuminutowego gotowania. Młode pędy po ugotowaniu mogą też być marynowane. Soliród wytwarza też jadalne drobne nasiona, bogate w

białko. Indianie Gosiute mielili nasiona *Salicornia maritima* na mąkę do robienia "słodkiego chleba". Indianie Salisz jedli mięsiste łodygi *Salicornia virginica*.

SOSNA *Pinus* (sosnowate Pinaceae)

Część gatunków z rodzaju sosna (niestety nie należy do nich nasza sosna pospolita) wytwarza duże jadalne nasiona bardzo cenione jako pożywienie w wielu krajach. Wymienić tu należy m.in. limbę *Pinus cembra*, u nas spotykaną tylko w reglu górnym Tatr (uwaga, chroniona!), której orzeszki stanowiły często przez wiele miesięcy jedyny zimowy pokarm mieszkańców Syberii (tzw. "kiedrowyje orzeszki" syberyjskiego podgat. limby), wschodnioazjatycką sosnę koreańską *P. koraiensis*, sosnę żółtą *P. ponderosa* z zach. wybrzeża Ameryki Pn. (nasiona 7 mm) oraz śródziemnomorską pinię *P. pinea*, o największych nasionach (25 mm dł.). Wszędzie gdzie występują gatunki sosny o dużych nasionach, stanowiły one ważny i ceniony produkt żywnościowy. Orzeszki z tych gatunków jedzono na surowo, prażono lub zmielone dodawano do ciast, pieczywa, past itp. Dają one także jadalny olej.

Najpospolitszym gatunkiem drzewa w naszym kraju jest sosna pospolita *Pinus sylvestris*. Łyko i miazga tego gatunku oraz większości gatunków sosen, słodkie od płynącego wiosną w górę drzewa soku stanowiły pożywienie wielu ludów, szczególnie w okresach niedoboru żywności. Sceny masowego obdzierania z kory sosen i brzoź na przedwiośniu zawierają ruskie latopisy i źródła skandynawskie. Łyko i miazgę jedzono na surowo, gotowano lub suszono i mielono dodając do zup i chleba. W Norwegii i Laponii dodawano je do owsianych podpołomyków. Ten podkorowy "produkt" sosnowy Indianie zach. wybrzeża (np. Okanagan i Spokane) pozyskiwali z m.in. z sadzonych u nas sosny żółtej i sosny Banksa *P. banksiana*, susząc jego nadmiar w formie ciasteczek.

Młode majowe gałązki sosny jak też młode kwiatostany męskie są pyszne na surowo. Zawierają bardzo dużo witaminy C. Można też z nich robić syrop, zalewając je wodą z cukrem, albo dodawać do sosów i zup. Nadają się także na sos do spaghetti imitujący świetnie "pesto" (zielony sos piniowy). Sos taki robimy zalewając drobno posiekane młode pędy oliwą i soląc do smaku.

Terpentyna uzyskana z żywicy sosnowej jest środkiem o działaniu antyseptycznym, moczopędnym i robakobójczym, stosowanym w wielu chorobach, m. in. układu oddechowego. Żywica sosnowa jest całkiem przyjemnym rodzajem gumy do żucia, jako środek antyseptyczny jest szczególnie cenna do smarowania ran na stopach, gdy chodzimy boso, w dzikim terenie. Igły sosny zawierają substancje aromatyczne działające orzeźwiająco, antyseptycznie, wykrztuśnie i moczopędnie. Roztarte igły są świetnym dodatkiem do kąpieli.

Podobne właściwości do sosny pospolitej ma występująca u nas w wyższych partiach gór, chroniona, kosodrzewina *Pinus mugo*.

Indianie piekli czasem zielone szyszki sosen na brzegu ogniska, wyjadając później ich środek.

SOSNÓWECZKA → PRZĘSTKA

SPIRODELA *Spirodela* (rzęszowate Lemnaceae)

Spirodela wielokorzeniowa *Spirodela polyrhiza* występuje w całym kraju w wodach stojących. Podobno jest jadalna.

SPOREK *Spergula* (goździkowate Caryophyllaceae)

Na piaszczystych polach i ugorach pospolity jest sporek polny *Spergula arvensis*, rzadsze są sporek wiosenny *S. morisonii* (*S. vernalis*) i pięciopęcikowy *S. pentandra*.

W Skandynawii z nasion sporaka pospolitego w czasach niedostatku robiono chleb. Jadalne są też podobno młode rośliny. Roślina może być toksyczna (zawiera saponiny).

STARODUB → DZIĘGIEL

STARZEC *Senecio* (złożone Asteraceae)

W naszym kraju występuje ponad 20 gatunków starców. W większości są to gatunki trujące.

Liście starca wiosennego *Senecio vernalis* pospolitego na terenach piaszczystych, przydrożach, odłogach, były czasem jadane na surowo lub gotowane. Jest to jednak roślina trująca dla człowieka i wielu ssaków. Zawiera toksyny kumulujące się w wątrobie.

Istnieją także doniesienia, że marynowano młode łodygi blisko

spokrewnionych starca gajowego *Senecio nemorensis*, bądź starca Fuchsa *Senecio fuchsii*.

STOKŁOSA *Bromus* (trawy Poaceae)

Nasiona stokłosa są jadalne, jak większości traw. Są jednak małe, więc na pożywienie używano ich sporadycznie. Z ponad 20 gatunków notowanych w naszym kraju, trzy gatunki były zbierane przez Indian za pożywienie (jedzone zwykle po ugotowaniu lub upieczeniu) – stokłosa dachowa *Bromus tectorum*, miękka *B. hordaceus* (podgatunek *ssp. thominii*) i sztywna *B. rigidus*. Jadano gdzieś także stokłosę japońską *Bromus japonicus*.

STOKROTKA *Bellis* (złożone Asteraceae)

Stokrotka pospolita *Bellis perennis* występuje pospolicie na krótko przystrzyżonych trawnikach, na pastwiskach i na wilgotnych łąkach.

Gatunek ten był okazjonalnie używany jako pożywienie głodowe. Ma smaczne liście i kwiaty, które mogą być jedzone zarówno na surowo lub gotowane. Kwiaty są smaczniejsze od liści i łatwiej je zbierać. Cenny gatunek, bo występuje powszechnie na trawnikach i jest wartościowym dodatkiem do zup.

STORCZYK *Orchis* (storczykowate Orchidaceae)

Kilka gatunków z tego rodzaju występuje głównie na łąkach, pastwiskach i zaroślach. Znajdują się pod ochroną. Wykazują one tendencję do zanikania, wymarł już prawdopodobnie storczyk cuchnący *Orchis coriophora* i trójzębny *O. tridentata*. Najpospolitsze (ale też rzadkie) są storczyk męski *Orchis mascula* i samiczy *O. morio*. Ponadto występują u nas: storczyk kukawka *O. militaris*, błotny *O. palustris*, purpurowy *O. purpurea*, drobnokwiatowy *O. ustulata* oraz jedyny gatunek leśny z tego rodzaju – storczyk błydy *O. pallens*. Część gatunków dawniej zaliczana do tego rodzaju została przeniesiona do rodzaju → kukułka *Dactylorhiza*, są one częściej spotykane niż rośliny z rodzaju *Orchis*.

Storczyki (*Orchis* i *Dactylorhiza*) słynęły z magicznych właściwości, szczególnie jako afrodyzjaki, ich korzenie przypominają bowiem narządy płciowe. Korzenie te mają jeszcze inną właściwość, zawierają dużo

skrobi. W Grecji i w Azji Mniejszej popularna była (jest?) potrawa zwana *salep*. Jest to śluzowata substancja tworzona przy macerowaniu korzeni w wodzie. Korzenie suszono wcześniej i gotowano. Robiono z nich także napój oraz dodawano do chleba. Jako pożywienie nadają się wszystkie gatunki z tego rodzaju, ale komercyjnie do wyrobu salepu najczęściej wykorzystywane były: *Orchis coriophora*, *O. longicurvis*, *O. pyramidalis*, *O. ustulata*. Dawnymi czasy robiono w Anglii salep z *Orchis mascula* i kukulek *Dactylophiza*. Salep z *Orchis ustulata* i innych storczyków jest znany jako pożywienie w Himalajach i Kaszmirze.

STRZAŁKA *Sagittaria* (żabieńcowate Alismataceae)

Strzałka wodna *Sagittaria sagittifolia* występuje na niżu w głębszych wodach płynących. Wytwarza bulwki korzeniowe, bogate w skrobię. Niejadalna na surowo. Bulwki powinny być gotowane lub pieczone, należy też później usunąć gorzką skórkę. W smaku podobne do ziemniaków. Cenna roślina jadalna uprawiana w Chinach dla smacznych bulw, jadana też w Japonii i Indiach. Bulwki można też suszyć i dodawać zmielone do mąki na chleb. Jadalne są też gotowane liście i łodygi, ale niezbyt smaczne.

Amerykańskie gatunki strzałki były jądane przez Indian. Menominowie jedli bulwki *Sagittaria cuneata* (= *S. arifolia*) gotowane, a pokrojone na plasterki zawieszano na nitce i suszono na zimę; Indianie z Montany jedli je na surowo lub gotowane. Odźbwejowie kandyzowali je także z syropem klonowym. Indianie nauczyli się odnajdywać duże zapasy tych bulwek robione przez pizmwce i bobry. Drugim gatunkiem jadanym przez Indian była *Sagittaria latifolia*. Cocoba używali bulwek w grach hazardowych. Pieczone lub gotowane jedzone były m.in. przez Lakotów i Paunisów. Meskwaki okradali spiżarnie pizmaków, gotowane, spalsterkowane bulwki wieszali na sznurku z łyka lipowego. Potawatomi gotowali je w dole głębokości 2 m przez kilka dni (!).

STULICHA *Descurainia* (krzyżowe Brassicaceae)

Stulicha psia *Descurainia sophia* jest pospolitym chwastem przydroży na niżu.

Jej nasiona mają smak podobny do gorczycy i mogą być stosowane zamiast niej, na surowo lub gotowane. Kiełkujące nasiona mogą być



Storczyk samiczy



Siedmiopalecznik błotny



Strzałka wodna



Stulisz lekarski

dodawane do sałatek. Nasiona stulichy psiej jadane były przez kilka plemion indiańskich zachodniego wybrzeża m.in. Navaho i Paiute. Odwiane nasiona, prażono a potem mielono. Po ostudzeniu mieszano z zimną wodą w rodzaj napoju. Nasiona, całe lub tłuczone, także przechowywano na zimę. Navaho robili ciastka z mielonych nasion. Pueblo jedli gotowane pędy na świeżo lub toczyli z nich kulki, które później suszyli na słońcu jako zapas pożywienia.

STULISZ *Sisymbrium* (krzyżowe Brassicaceae)

Na przychaciach i innych miejscach ruderalnych występuje kilka gatunków stuliszów. Przypuszczalnie wszystkie są jadalne, mamy jednak informacje jedynie o użytkowaniu najpospolitszego stulisza lekarskiego *Sisymbrium officinale* i pannońskiego *S. altissimum*. Jadalne są ich młode liście i pędy, surowe lub gotowane, a nasiona można używać jako przyprawę podobnie do gorczycy. Stulisz lekarski był używany w Europie jak szpinak, do sosów i sałatek, ma ciepły piekący smak, niezbyt smaczny. Był on także używany przez Indian. Czirokezi i Tubatulabal jedli jego liście gotowane lub smażone, a Navaho prażono nasiona mielili i dodawali do sosów i zup.

SUMAK *Rhus* (nanerczowate Anacardiaceae)

Pospolicie jest u nas uprawiany, tworzący czasem zarośla powstałe z odrośli korzeniowych, sumak octowiec *Rhus typhina* (*R. hirta*). Gatunek ten pochodzi z Ameryki Pn. Okazy żeńskie tworzą charakterystyczne szyszkowate owocostany, złożone z kosmatych małych owoców. Są bardzo kwaśne. Indianie robili napój o smaku lemoniady (w Ameryce znany jako "Indian lemonade") zalewając owocostany ciepłą wodą i czekając około pół godziny. Użycie gorącej wody wydobywa gorzkie taniny. Można go osłodzić cukrem (wg oryginalnej indiańskiej receptury syropem klonowym). Menominowie nawet specjalnie suszyli owoce na zimę do wyrobu tego napoju. Czirokezi i Potawatomi jedli owoce prosto z drzewa.

SZACHOWNICA *Fritillaria* (liliowate Liliaceae)

Nasza krajowa szachownica kostkowata *Fritillaria melagris*, dziko na łąkach pod Przemyślem, często hodowana w ogrodach, jest trująca. W niektórych krajach jadano natomiast niektóre inne gatunki z tego

rodzaju.

Szczególnie szeroko jadane były cebule szachownicy kameczackiej *Fritillaria camchatcensis*. Gotowane cebule były jedzone przez Indian pn-zach. Ameryki (Sitka, Hesquiat i Kwakiutl), Kamczatce i w Himalajach. Na Kamczatce zbierana przez kobiety i przyrządzana na różne sposoby; bardzo smakowała kapitanowi Cookowi. Indianie jedli też *Fritillaria lanceolata*, *F. pudica* i *F. recurva*. Za trującą uważana jest natomiast *F. atropurpurea*. Na Bliskim Wschodzie jadana była po ugotowaniu szachownica cesarska *Fritillaria imperialis*, należy jednak zachować ostrożność przy jej jedzeniu, niektóre źródła twierdzą, że jest toksyczna.

SZAFIREK Muscari (liliowate Liliaceae)

Na suchych murawach i polach, na Śląsku i Lubelszczyźnie, występuje szafirek miękkolistny *Muscari comosum*. Znajduje się pod ochroną. Ponadto w ogrodach uprawiany jest szafirek drobnokwiatowy *Muscari botryoides* i szafirek zaniedbany *M. neglectum* (*M. racemosum*).

Cebule szafirka miękkolistnego są cenione we Włoszech i Grecji. Jako, że nie są zbyt liczne, Grecy sprowadzają je aż z Maroka. Wiosną gotowane cebule podaje się z olejem.

Cebule szafirka zaniedbanego jedzone były na Krecie i we Włoszech. Zawierają one substancję zbliżoną działaniem do saponin. Dlatego nie należy jeść większych ilości tej rośliny, a przed użyciem trzeba je gotować, najlepiej z jedną wymianą wody. Kwiaty szafirka zaniedbanego były dodawane jako przyprawa do rabarbaru.

Kwiaty i liście szafirka drobnokwiatowego można podobno marynować w occie.

SZALEJ Cicuta (baldaszkowate Apiaceae)

Szalej jadowity *Cicuta virosa* jest jedną z najbardziej trujących roślin naszego kraju, dlatego każdy miłośnik dzikiej kuchni powinien umieć go odróżnić. Występuje w całym kraju na terenach bagnistych (nie spotkamy go na zwykłej łące).

W świetle jego trujących właściwości tajemniczo brzmi wzmianka o tym że Eskimosi z plemienia Inuktitut jedli jego gotowane liście razem

ze świeżą rybą. Może znali sposób usuwania trucizny, może chodzi o innych gatunek, albo też w ich kraju jest mniej trujący? W każdym razie odnotowałem tutaj szalej raczej dla porządku, a nie dla tego, aby kogoś zachęcać do próbowania tej rośliny.

SZAŁWIA *Salvia* (wargowe *Lamiaceae*)

Kilka gatunków szałwi występuje u nas dziko i w hodowli.

Szałwia lekarska *Salvia officinalis* jest u nas uprawiana w ogrodach, dziko występuje w pd. Europie, na suchych murawach. Jest znanym od starożytności przyprawą i rośliną lekarską. Jej nazwa łacińska – ‘salvia’, pochodzi od ‘salvare’ – “wybawiać”, ‘ratować’. Dodawana sosów, szczególnie tłustych (ułatwia trawienie tłustych potraw). Uwaga, w dużych ilościach toksyczna. Z liści można przyrządzać herbatkę poprawiającą trawienie, naparę tego używa się do przemywania ran, jako że cała roślina ma silnie antyseptyczne właściwości. Jej aromat jest bardzo przyjemny, kojarzony z działaniem dobrych mocy. Indianie Kalifornii używali liści gatunku o zbliżonym zapachu i wyglądzie – *Salvia apiana* jako świętej rośliny aromatycznej w ‘sweatlodge’ czyli saunie indiańskiej.

Szałwia lepka *Salvia glutinosa* występuje pospolicie na brzegach lasów karpaccich, rzadziej w Sudetach i na Lubelszczyźnie. Jej aromatycznych liści dodawano do domowych win (oczywiście nie w naszym kraju).

Szałwia łąkowa *Salvia pratensis* występuje w całym kraju na suchych murawach na podłożu wapiennym. Jej gorzkich liści dodawano jako przyprawy do piwa i wina.

Nic nie wiadomo o użytkowaniu rosnącej u nas rzadko na Śląsku i w zach. Małopolsce szałwi gajowej *Salvia nemorosa* i występującej na suchych murawach w całej Polsce, najczęściej na południu kraju, szałwi okręgowej *Salvia verticillata*. Ten ostatni gatunek jest najbardziej aromatyczny z krajowych gatunków, pachnie trochę jak szałwia lekarska, ale o wiele słabiej.

Nasiona kilku gatunków rosnących w Kalifornii (*Salvia apiana*, *S. carduacea*, *S. columbariae*, *S. mellifera*), znane jako “chia” były używane przez Indian jako ważne źródło pożywienia. Są czasem sprzedawane w amerykańskich sklepach ze zdrową żywnością. Prażone

nasiona mielono zwykle na mąkę, z której gotowano rodzaj papki. Bardzo pożywne, podobno garść nasion wystarczała wędrowcy na cały dzień.

SZANTA *Marrubium* (wargowe Lamiaceae)

Szanta zwyczajna *Marrubium vulgare* występuje rozproszona na miejscach ruderalnych i przydrożach. Liście czasem używana w Europie jako przyprawa. Gorzkie i piekące są dodawane do piw, likierów, a w Anglii robi się z nich napój. Indianie Diegueno pili napar z liści szanty mieszany z miodem.

SZARŁAT *Amaranthus* (szarłatowate Amaranthaceae)

W Polsce zanotowano występowanie kilkunastu gatunków szarłatów, jednak w większości są to słabo zdomowieni uciekinierzy z ogródków. Szerzej rozprzestrzenionych jest jedynie pięć gatunków: dosyć pospolity szarłat szorstki *Amaranthus retroflexus* oraz sz. biały *A. albus*, sz. komosowaty *A. blitoides*, sz. prosty *A. chlorostachys* i sz. szary *A. lividus*. Występują one tylko na siedliskach ruderalnych (śmietniska, przychacia itp.). Szarłaty są często hodowane w ogrodach (tzw. "kocie ogony").

Pędy i liście szarłatów są jadalne gotowane (młodsze także na surowo). Stanowią bardzo cenne warzywo. Oczyszczone (odwiane) nasiona mogą być mielone na mąkę. Były ważnym zbożem wielu plemion indiańskich m. in. Apaczów i Navaho, są też wykorzystywane w ciepłych krajach Starego Świata. W Polsce dodawanie nasion szarłat do chleba jest popularyzowane przez naukowców Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego.

Liście szarłat zawierają sporo białka oraz witaminy A i C.

SZAROTA *Gnaphalium* (złożone Asteraceae)

W Polsce występuje kilka gatunków z tego rodzaju. Istnieją jedynie dane o jadalności liści szaroty żółtobiałej *Gnaphalium luteo-album* (na surowo lub gotowane). Gatunek ten występuje w rozproszeniu w całej Polsce na wilgotnych polach i namuliskach.

SZCZAW *Rumex* (rdestowate Polygonaceae)

W naszym kraju występuje dziko około 20 gatunków z tego rodzaju. Można je podzielić na dwie grupy. Do pierwszej należą rośliny o liściach u nasady strzałkowatych, chętnie jedzone przez dzieci i dodawanych do

zup. Charakteryzują się one silnie kwaśnym smakiem. Do drugiej liczniejszej grupy należą szczawie o liściach owalnych lub podłużnych, o nasadzie sercowatej lub tępej. Ich liście, za młodu mają łagodny smak zbliżony do szpinaku, potem szybko stają się gorzkie. Użytkować można wszystkie liście, które nie są gorzkie na surowo lub tracą gorycz po ugotowaniu i odlaniu wody. Przez lud polski nazywane są często "końskim szczawiem" lub "kobyłakiem". Wszystkie gatunki szczawiu zawierają kwas szczawiowy, szczególnie duże jego ilości występują u gatunków o kwaśnych liściach. Regularne spożywanie tych roślin może pogarszać stany chorobowe związane z kamicą nerkową i artretyzmem, na skutek osadzania się w organizmie kryształów szczawianu wapnia. Z drugiej strony są one bardzo pożywne. Zawierają dużo żelaza i witaminy C.

SZCZAWIE O LIŚCIACH O NASADZIE STRZAŁKOWATEJ, O KWAŚNYM SMAKU

Szczaw zwyczajny *Rumex acetosa* jest pospolitym gatunkiem łąkowym. Ma bardzo smaczne kwaśne liście, które można jeść na surowo lub gotowane oraz suszyć na zapas. Jest składnikiem tradycyjnej polskiej zupy szczawiowej robionej na bazie posiekanych liści szczawiu i śmietany. Jest używany jako pożywienie w wielu krajach, od Irlandii po Chiny, tam gdzie nie występuje dziko jest nawet czasem uprawiany. Laponczycy gotowali duże ilości szczawiu z mlekiem renifera. Liści można używać zamiast podpuszczki do robienia sera. Jadalne są też kwiatostany (surowe lub gotowane). Z suszonego sproszkowanego korzenia można robić kluski. Jadalne są też nasiona. Łatwo jest zbierać nawet kilka wiader owocostanów, młócenie jest jednak bardzo mało wydajne i w sumie można uzyskać około 20 g nasion na godzinę pracy.

Szczaw polny *Rumex acetosella* wygląda trochę jak miniaturowa wersja szczawiu zwyczajnego, ma też podobny do niego smak i zastosowanie. Występuje licznie na uboższych polach, łąkach i pastwiskach o kwaśnym odczynie gleby. Także składnik zupy szczawiowej oraz różnych potraw w innych krajach północnej półkuli. Indianie Delaware robili z niego farsz do placków.

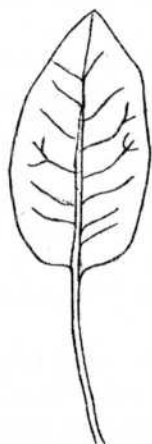
Szczaw tarczolistny *Rumex scutatus* występuje dziko jedynie w Tatrach. Czasem uprawiany, także w naszym kraju. Podobno najsmaczniejszy gatunek szczawiu, mniej kwaśny od szczawiu



Szalwia łąkowa



Szarłat szorstki



A



B



Szczawik zajęczy

A - typowy liść gatunków szczawiu o gorzkich liściach; B - liść szczawiu o liściach kwaśnych

zwyczajnego.

Szczaw alpejski *Rumex alpinus*, duży szczaw do 1,5 m wys, występuje w wyższych partiach Karpat i Sudetów. Uprawiany w Anglii i Francji, jadany też w Chinach. Liście jadalne na surowo lub gotowane. Najlepsze wiosną i w jesieni. W lecie mogą być gorzkie. W Szwajcarii jego liście były dawniej kiszone na pożywienie dla zwierząt i ludzi w okresie niedoboru żywności.

Z grupy kwaśnych szczawi występują jeszcze w naszym kraju: **szczaw górski *Rumex alpestris***, w wyższych partiach Sudetów i Karpat oraz czasem nieodróżniane od szczawiu polnego - **szczaw wąskolistny *Rumex tenuifolius*** i **szczaw obrosłooowockowy *Rumex angiocarpus***.

SZCZAWIE O LIŚCIACH Z NASADĄ SERCOWATĄ LUB PROSTĄ, NIE STRZAŁKOWATĄ, O SMAKU MAŁO KWAŚNYM

Szczaw wodny *Rumex aquaticus* występuje na brzegach wód w całej Polsce, niezbyt częsty. Liście jedzone na surowo lub gotowane (m.i. przez Apaczów i Tanana). Indianie Hanaksiala trzymali gotowane liście pod ziemią, w beczkach razem z porzeczką *Ribes bracteosum* i bzem koralowym *Sambucus racemosa*, robili także z liści napój wysokowy.

Szczaw kędzierzawy *Rumex crispus* jest pospolitą rośliną ruderalną. Młode gotowane liście dają na wiosnę bardzo smaczny łagodny szpinak. Gatunek ten używany był przez kilkanaście plemion Indian (np. Czirokezi, Czejeni, Omaha). Rzadziej jedzono je na surowo. Indianie Kawaiisu jedli nasiona prażone na gorących węglach, tłuczone i gotowane na papkę, zaś Paiute moczyli nasiona w wodzie, potem mielili na mąkę i piekli je w piasku, a korzenie piekli w dołach ziemnych, gdy brakowało innych pokarmów. Jadalne są także obrane młode łodygi. Gatunek ten był także jedzony w Chinach.

Szczaw skupiony *Rumex conglomeratus* występuje w całej Polsce (oprócz pn-wsch. części kraju) na miejscach ruderalnych i przenawożonych łąkach. Młode liście są jadalne po ugotowaniu, później robią się bardzo gorzkie. Jadane był przez Indian Miwok. Jadalne nasiona, na surowo i po ugotowaniu.

Szczaw omszony *Rumex confertus* jest nowym przybyszem z Europy pd-wsch. Spotykany już w wielu miejscach kraju, szczególnie wzdłuż rzek i linii kolejowych. Brak danych o jego użytkowaniu. Według

moich doświadczeń jeden ze smaczniejszych gatunków szczawiu.

Szczaw lancetowaty *Rumex hydrolapathum* występuje na brzegach wód na całym niżu. Ma jadalne liście i nasiona, na surowo i po ugotowaniu. Był jadany w Chinach.

Szczaw nadmorski *Rumex maritimus* występuje na brzegach wód i namuliskach na całym niżu. Indianie Navaho przyrządzali papkę z jego mielonych nasion. Jadalne są także liście po ugotowaniu.

Szczaw tępolistny *Rumex obtusifolius* występuje pospolicie w całej Polsce na miejscach ruderalnych i przenawożonych łąkach. Młode liście są jadalne po ugotowaniu, później robią się bardzo gorzkie. Indianie Saanich jedli jego młode łodygi po ugotowaniu. Jadalne nasiona, na surowo i po ugotowaniu.

Szczaw gajowy *Rumex sanguineus* występuje w całej Polsce w prześwietlonych wilgotnych lasów. Ma delikatne i smaczne młode liście, jadalne na surowo i po ugotowaniu, później robią się gorzkie. Był uprawiany w Anglii jako warzywo.

Szczaw żółty *Rumex patientia* był uprawiany w wielu krajach (także u nas) jako warzywo. Liście o łagodnym smaku, gotuje się je czasem z 1 łyżką octu, dla dodania kwaśnego smaku.

Brak wzmianek o użytkowaniu **szczawiu błotnego *Rumex palustris*** i **szczawiu ukraińskiego *Rumex ucranicus***, ale przypuszczać należy, że mają jadalne nasiona i młode liście, tak jak wszystkie inne gatunki szczawu.

SZCZAWIK *Oxalis* (szczawikowate Oxalidaceae)

Jedną z naszych najpospolitszych roślin leśnych jest szczawik zajęczy *Oxalis acetosella*. Ponadto na miejscach ruderalnych i polach występują trzy drobniejsze obce gatunki szczawika: bardzo pospolity szczawik żółty *Oxalis stricta* oraz rzadkie Dillena *O. dillenii* i różkowaty *O. corniculata*.

Liście szczawika zajęczego mają wspaniałą kwaśny smak i lekko cytrynowy aromat. Mogą być wspaniałą przekąską podczas leśnych wycieczek. Przy próbach odżywiania się jedynie dzikimi roślinami pozwolą nam zaspokoić naturalne zapotrzebowanie na kwaśne potrawy. Są w wielu krajach dodawane do sałatek i zup. Można także jeść kwiaty. Indianie Potawatomi gotowali z cukrem liście amerykańskiego

podgatunku szczawika zajęczego (czasem klasyfikowanego jako *Oxalis monatana*). Swoj kwaśny smak liście szczawików zawdzięczają obecności kwasu szczawowego, którego spożywanie w większych ilościach nie jest zbyt zdrowe (zabiera on wapń z organizmu i wiąże się w kryształ, które mogą powodować powstawanie kamieni nerkowych i artretyzmu). Oczywiście okazjonalne spożywanie tej rośliny nie powoduje żadnego zagrożenia, nie powinniśmy tylko uczynić z niej codziennego podstawowego pokarmu. Suszony szczawik może być używany zamiast podpuszczki do ścinania mleka.

Szczawik różkowaty był jedzony na surowo przez Irokezów, czasem z solą. Liście, kwiaty i bulwki szczawika żółtego były jedzone przez kilka plemion Indian np. Omaha i Paunisów. Kłącza kilku subtropikalnych gatunków szczawika są używane jako ważny składnik pożywienia w krajach tropikalnych.

SZCZAWIÓR *Oxyria* (rdestowate Polygonaceae)

Szczawiór alpejski *Oxyria digyna* występuje u nas jedynie w wyższych partiach Tatr i Babiej Góry. Roślina ta jest pospolita w tundrze. Stanowiła jeden z podstawowych składników pożywienia ludów północy (Eskimosów i plemion syberyjskich). Liście, o kwaśnym smaku podobnym do szczawiu, były kiszone w wielkich ilościach w dołach ziemnych. Swoj kwaśny smak liście szczawioru zawdzięczają obecności kwasu szczawowego, którego spożywanie w większych ilościach nie jest zbyt zdrowe (zabiera on wapń z organizmu i wiąże się w kryształ, które mogą powodować powstawanie kamieni nerkowych i artretyzmu). Oczywiście okazjonalne spożywanie tej rośliny nie powoduje żadnego zagrożenia, nie powinniśmy może tylko uczynić z niej codziennego podstawowego pokarmu.

SZCZWÓŁ *Conium* (baldaszkowate Apiaceae)

Na miejscach ruderalnych i przydrożach w całej Polsce występuje szczwół plamisty *Conium maculatum*. Na surowo jest jedną z najbardziej trujących roślin (wszystkie części rośliny, ale najbardziej nasiona), zjedzenie go powoduje porażenie nerwów powodujące śmierć przez uduszenie. Długie gotowanie lub suszenie powoduje rozkład trucizny i podobno można wtedy jego liście jeść jak szpinak. Osobiście nie

ryzykowałbym jednak próbowania tej rośliny pod żadną postacią.

SZCZYR *Mercurialis* (wilczomleczone Euphorbiaceae)

Szczyr roczny *Mercurialis annua* jest rzadkim chwastem polnym. W Niemczech jedzono go po ugotowaniu (na surowo jest lekko trujący, zawiera saponiny i różne gorzkie substancje), notowano jednak przypadki zatruc.

Szczyr trwały *Mercurialis perennis* występuje dosyć często, szczególnie w górach, w żyznych lasach liściastych. Jest trujący i nie nadaje się na pożywienie.

SZEFERDIA *Shepherdia* (oliwnikowate Eleagnaceae)

Krzewy pochodzące z Ameryki Pn. Nazywane tam "buffalo-berry" (jagoda bizonia). W naszym kraju bardzo rzadko uprawia się szeferdie srebrzystą *Shepherdia argentea*. Jej czerwone owoce były pospolicie jedzone przez wiele plemion Indian np. Dakota, Paunisów, Thompson, na świeżo lub gotowane. Dobra na galaretki i do sosów mięsnych. Bardzo obficie owocuje, kwaśne podobne do porzeczek owoce są jadalne dopiero po przemrożeniu, suszone przez Indian na zimę.

Ciekawe zastosowanie ma inny gatunek *Shepherdia canadensis*. Jej bardzo gorzkie kwaskowate jagody fermentują w ciągu jednej doby w rodzaj orzeźwiającego piwa. Ich podstawowym zastosowaniem była jednak produkcja deseru zwanego "indiańskimi lodami", smakołyk ten przyrządzało przynajmniej kilkanaście plemion (w tym Carrier, Okanagon-Colville, Thompson i Eskimosi Inupiat). Jagody zbierano na maty rozłożone pod gałęziami, które obijano kijami. Nie używano rąk aby nie zgnieść jagód. Naczynie na jagody nie mogło być tłuste, a więc używano osobnych naczyń. Jagody ubijano tworząc pianę przypominającą lody (obecność tłuszczu hamuje tworzenie piany), stąd nazwa "soap berry" – jagoda mydlana. Piana tworzy się dzięki obecności, nawiasem mówiąc lekko trujących, saponin. Dodawano do tego deseru cukier (pierwotnie do słodzenia używano pewnej odmiany świdośliwy). Jagody suszono także na gorących kamieniach potem przenosząc je na szkielec, pod którym paliło się małe ognisko odganające owady.

SZPARAG *Asparagus* (liliowate Liliaceae)

Szparag lekarski *Asparagus officinalis* występuje w naszym kraju na suchych murawach. Jest też często uprawiany jako roślina ozdobna i łatwo dziczeje. W innych krajach Europy młode pędy wychodzące z ziemi powszechnie jądane, zwykle gotowane, rzadziej na surowo (często w pierw wybielane, obsypywane ziemią, aby pozbawić je chlorofilu, są wtedy smaczniejsze).

Młode pędy i korzenie szparagów mają działanie moczopędne, przeczyszczające krew i lekko rozwalniające.

Owoce zawierają saponiny, mogą więc być toksyczne.

Korzenie i pędy innych gatunków szparagu były używane w różnych krajach Eurazji jako pożywienie.

ŚLAZ *Malva* (ślazowate Malvaceae)

Zwykle na przydrożach, miejscach ruderalnych, skrajach lasów, zrzębach występują u nas następujące gatunki z tego rodzaju: ślaz dziki *Malva sylvestris*, zaniedbany *M. neglecta*, zygmarek *M. alcea*, drobnokwiatowy *M. pusilla* i, najrzadszy, piżmowy *M. moschata*. Ślaz zygmarek był dawniej uprawiany jako roślina jadalna, stąd często jest spotykany jako relikwyt upraw na grodziskach Wielkopolski. Rośliny z tego rodzaju mają jadalne liście o śluzowatej konsystencji, można je spożywać na surowo lub gotowane (np. w zupach i sosach jak okra). Mogą zastępować sałatę. Najsmaczniejsze liście ma podobno ślaz drobnokwiatowy. Kwiaty mogą stanowić dodatek do surówek. Niedojrzałe nasiona stanowią przyjemną przekąskę, ale są zbyt małe, żeby się nimi najeść.

Wywar z korzeni ślazu zaniedbanego jest używany jako sybstitut białka jajka kurzego do wyrobu bezy. Korzenie gotuje się na małym ogniu, aż wywar zagęści się. Można je ubijać jak białko.

ŚLAZÓWKA *Lavatera* (ślazowate Malvaceae)

W środkowej i pd. Polsce, spotykana jest na murawach i skrajach lasów ślazówka tyryngska *Lavatera thuringiaca*. Jej liście są jadalne na surowo lub gotowane, niezbyt smaczne. Lepsze są kwiaty, które można dodawać do sałatek.



Ślazi dziki



Ślaziówka turyngska



Tasznik pospolity



Tobolki polne

ŚLEDZIENNICA *Chrysosplenium* (skalnicowate Saxifragaceae)

W naszym kraju występują dwa gatunki z tego rodzaju: śledziennica skrętolistna *Chrysosplenium alternifolium*, w całym kraju w wilgotnych lasach, często przy strumykach, oraz na Dolnym Śląsku i Pomorzu Zachodnim śledziennica naprzeciwlistna *Ch. alternifolium*, na podobnych siedliskach. Liście śledziennic są jadalne na surowo tylko na przedwiośniu, potem robią się gorzkie i piekące, i trzeba je gotować. Dodawane były w wielu krajach do sałatek i zup.

ŚLIWA *Prunus* (rózowate Rosaceae)

Do rodzaju tego jest obecnie zaliczanych wiele gatunków drzew i krzewów o jadalnych owocach. Dawniej były one klasyfikowane w odrębnych rodzajach. Kilka gatunków występuje dziko, kilka jest u nas tylko hodowanych, a jeszcze inne występują zarówno dziko, jak i w uprawie. Owoc składa się z pestki otoczonej warstwą mięsistą zawierającą kilka-kilkaście procent cukrów.

Trzeba zachować ostrożność przy jedzeniu nasion gatunków z rodzaju *Prunus* zmielonych razem z owocami lub przy ich rozgryzaniu. Podobnie jak pestki jabłoni i migdały zawierają kwas pruski. W niewielkich ilościach pobudza on trawienie, w większych może nawet spowodować śmierć. Poszczególne gatunki i odmiany bardzo różnią się zawartością tego związku – migdały są w końcu powszechnie stosowane jako pożywienie, a pestki czeremchy były mielone razem z suszonymi owocami i jedzone. Wskazówką wysokiej zawartości kwasu pruskiego jest gorzki smak pestek. Związek występuje także w dużych ilościach w liściach wielu gatunków z tego rodzaju.

Większość gatunków z tego rodzaju w miejscu ran na pniu wytwarza jadalną gumę. Najczęściej słyży się o jedzeniu tej gumy u czereśni, wiśni, śliwy domowej i moreli. Jak wyczytałem u Sturtevant, podczas pewnego oblężenia 100 ludzi żyło dwa miesiące jedząc tylko gumę z pni czereśni.

Tarnina *Prunus spinosa* występuje dziko na skrajach lasów i w zaroślach śródpolnych w całej Polsce, rzadka na Pomorzu Zachodni i w pn-wsch. Owoce niezwykle cierpkie, smaczniejsze robią się po przemrożeniu (w październiku-listopadzie), później zwykle znikają

chętnie jedzone przez ptaki. Zwykle używana w formie przetworów, a szczególnie wina. Owoce można także suszyć. Słodzone przetwory z tarniny podawano dawniej jako przystawkę do potraw. We Francji marynowano niedojrzałe owoce zamiast oliwek. W Niemczech i Rosji owoce tłuczono z wodą i destylowano na spirytus. Stanowiła ważny element gospodarki społeczeństw pierwotnych Europy Środkowej.

Śliwa domowa *Prunus domestica* powstała przypuszczalnie ze skrzyżowania tarniny i ałyczy. Wyhodowano wiele odmian, różniących się kolorem, kształtem i smakiem owoców. Uprawa śliw jest szczególnie popularna w krajach Europy Wschodniej. Używana jako owoc deserowy, do przetworów (powidła) lub suszona. U nas suszone śliwki są tradycyjnym składnikiem bigosu. Suszone śliwki działają lekko przeczyszczająco. W wielu krajach, szczególnie na Węgrzech i krajach południowej Słowiańszczyzny pędzi się niej alkohol wysokowy zwany śliwowicą.

Ałyca (mirabelka) *Prunus cerasifera* występuje dziko na Bałkanach i w Azji Mn. U nas pospolicie uprawiana, szczególnie na glebach piaszczystych, jako krzew owocowy lub w formie żywoplotów. Coraz częściej dziczeje przy leśnych drogach i na skrajach lasów, szczególnie sztucznych sośnin. Owoce mało trwałe, szybko opadają, smaczne choć kwaskowate. Najlepsze do jedzenia na surowo lub w formie kompotów, powideł i soków.

Czereśnia ptasia *Prunus avium* (*Cerasus avium*) występuje dziko w lasach Polski południowej, na północy często zdziczała. Jej formy ogrodowe są powszechnie uprawiane. Czereśnia ma słodkie owoce, także formy dzikie. Niektóre formy dzikie są lekko gorzkawe, inne zupełnie słodkie. W Szwajcarii i Niemczech wyrabia się z nich likier "kirchwasser". Jedzone zwykle na świeżo lub w formie przetworów. Jedzone są czasem także nasiona, nie mogą być zbyt gorzkie.

Wiśnia karłowata (wisienka stepowa) *Prunus fruticosa* (*Cerasus fruticosa*) jest krzewem występującym w suchych zaroślach na wyżynach Polski pd-wsch., koło Inowrocławia i w Bielinku nad Odrą. Owoce bardzo kwaśne, podobne w smaku do wiśni ogrodowej, ale mniejsze. Może być używana podobnie jak czereśnia ptasia.

Wiśnia zwyczajna *Prunus cerasus* (*Cerasus vulgaris*) jest formą uprawną przypuszczalnie powstałą ze skrzyżowania czereśni ptasiej i

wisienki stepowej. Owoce kwaśne, ale smaczne. Powszechnie sadzona w ogrodach, czasem zdziczała, głównie dzięki produkcji odrostów korzeniowych. Może być używana podobnie jak czereśnia ptasia.

Antypka (wiśnia wonna) *Prunus mahaleb* (*Cerasus mahaleb*) jest niewielkim drzewkiem. Występuje dziko w zaroślach nawapiennych, od Maroka i Alp, po Azję Środkową. U nas uprawiana, głównie jako podkładka do szczepienia innych gatunków. Owoce smaczne, słodkie, lekko gorzkawe. Lepiej nie jeść przesadnych ilości, bo zawierają śladowe ilości kwasu pruskiego (jak gorzkie czereśnie). Woda destylowana z liści jest używana jako aromat migdałowy, w większych ilościach trujący, jak nasiona.

Czeremcha zwyczajna *Prunus padus* (*Padus avium*) jest niewielkim drzewem, występuje pospolicie w lasach i zaroślach, z reguły na żyznych glebach nad rzekami. Owoce czeremchy zwyczajnej dojrzewają dosyć wcześnie, już na początku lata. Nie są zbyt smaczne, ale można je jeść, smakują jak gorzkie drobne czereśnie. Były jedzone w wielu krajach (np. Szwecji, na Kamczatce, w Himalajach). Można je suszyć w rodzaj rodzynek. Świetnie nadaje się też na przetwory. Gotowano dawniej młode liście czeremchy (pod wpływem temperatury wydziela się z nich zapach migdałów), ale mogą być one trujące. Napar z gałązek czeremchy daje rodzaj napoju o działaniu uspokajającym.

Czeremcha amerykańska *Prunus serotina* (*Padus serotina*) występuje często zdziczała i sadzona w lasach, szczególnie pod okapem sosen. Owocuje później od czeremchy zwyczajnej. Owoce jadalne, dosyć smaczne. Były często jadane przez Indian (m.in. Czirokezów, Czipewejów, Irokezów i Odżibwejów) na surowo lub w postaci suszonych na słońcu ciasteczek. Odżibwejowie mielili suszone owoce na mąkę, cenili je bardziej od innych jagód. Menominowie zostawiali na jakiś czas zebrane jagody, żeby sfermentowały, a potem je jedli, upijając się przy tym. Napar z gałązek czeremchy daje rodzaj napoju, o działaniu uspokajającym.

Czeremcha wirginijska *Prunus virginiana* (*Padus virginiana*) pochodzi z Ameryki Pn., rzadko u nas uprawiana i zdziczała. Owoce były powszechnie jedzone przez Indian na surowo lub suszone (od Apaczów i Thompson na zachodzie po Irokezów na wschodzie). Czarne Stopy, Sanpoil i Nespelem dodawali je do pemmicanu. Z jej kory można robić herbatkę.

Laurowiśnia wschodnia *Prunus laurocerasus* jest coraz częściej uprawiana u nas jako roślina ozdobna, dla zimozielonych liści. Dziko występuje w podszyciu lasów na Bałkanach i Kaukazie. Owoce smaczne, słodkie, lekko gorzkawe. Lepiej nie jeść przesadnych ilości, bo zawierają śladowe ilości kwasu pruskiego (jak gorzkie czereśnie). Woda destylowana z liści jest używana jako aromat migdałowy, w większych ilościach trujący, jak nasiona.

Morela pospolita *Prunus armeniaca* (*Armeniaca vulgaris*). Występuje dziko w Azji Środkowej i Chinach. U nas uprawiana, choć często przemarza. Owoce jedzone na surowo lub w przetworach, bardzo często suszone. Są podobno zdrowym składnikiem diety. Działają lekko przeczyszczająco.

Brzoskwinia pospolita *Prunus persica* (*Persica vulgaris*) nie jest znana w stanie dzikim, pochodzi prawdopodobnie z Chin, od rosnącej na północy *P. davidiana*. Uprawiana w wielu krajach, u nas często przemarza, a owoce zwykle nie są tak słodkie jak sprowadzane z krajów o gorętszych latach. Owoce bardzo słodkie. Jedzone na surowo i w przetworach.

ŚMIAŁEK *Deschampsia* (trawy Poaceae)

Śmiałek darniowy *Deschampsia caespitosa* to pospolita trawa kępkowa wilgotnych łąk i zarośli. Jego nasiona były zbierane na pożywienie przez Indian Gosiute, choć trudno sobie wyobrazić, aby można było zebrać wystarczającą ilość, bo są bardzo drobne.

ŚNIEDEK *Ornithogalum* (liliowate Liliaceae)

Rozproszony na suchych murawach na niżu występuje śniedek baldaszkowaty *Ornithogalum umbellatum*, a na pd. kraju rzadko śniedek cienkolistny *O. collinum* (*O. gussonei*). Oba gatunki znajdują się pod ochroną. Ponadto jeszcze kilka kilka gatunków jest uprawianych w ogrodach i czasem dziczeje (szczególnie śniedek Buchego *Ornithogalum bucheanum*).

Cebule śniedka baldaszkowatego były jądane na surowo lub gotowane, oraz suszone i mielone na mąkę. Mają być bardzo pożywne. Z drugiej strony istnieją dane o trujących właściwościach tych bulw. Przy eksperymentach zachować więc należy ostrożność.

ŚNIEGULICZKA *Symphoricarpos* (przewiertniowate Caprifoliaceae)

Śnieguliczka biała *Symphoricarpos albus* (*S. rivularis*) jest u nas pospolicie sadzonym krzewem. Jej owoce były rzadko jedzone przez Indian (np. Squaxin jedli je suszone). Są one gorzkie i zawierają trujące saponiny, lepiej ich nie jeść. Indianie Thompson wierzyli, że są śmiertelnie trujące.

ŚWIBKA *Triglochin* (świbkowate Juncaginaceae)

Dwa gatunki świbki występują u nas na wilgotnych łąkach – w całym kraju świbka błotna *Triglochin palustre* i głównie na pn. Polski, szczególnie na glebach zasolonych świbka morska *Triglochin maritimum*.

Jadalne i smaczne są białe nasady łodyg obu gatunków, późną wiosną, surowo lub gotowane. Zielone części roślin nie powinny być jedzone, bo mogą zawierać toksyczne glikozydy, szczególnie w czasie okresów suszy.

Świbka morska była jadana przez Indian. Gosiute jedli jej nasiona, Salisz, używali ją jako warzywo, a Klamath, robili rodzaj kawy z prażonych roślin.

ŚWIDOŚLIWA *Amelanchier* (różowate Rosaceae)

W Tatrach polskich prawdopodobnie wyginęła, występująca na suchych ciepłych zboczach już na Słowacji i Węgrzech świdośliwa jajowata *Amelanchier ovalis*. Coraz częściej spotyka się natomiast dziczące z uprawy gatunki amerykańskie, szczególnie podobne do siebie ś. kłosową *A. spicata* i ś. olcholistną *A. alnifolia*. Często jest w podwarszawskich lasach (np. w Lesie Kabackim), jeden z gatunków notowano też nawet w Białowieskim Parku Narodowym.

Brak konkretnych wzmianek o użytkowaniu tego krzewu w Europie. Natomiast w Ameryce był to jeden z najważniejszych owoców zbieranych przez Indian, od Alaski do Kalifornii, i od Pacyfiku do Atlantyku. Owoce, luzem lub ugniecione w małe ciasteczka, suszono na słońcu jako zapas na zimę.

Najszerzej używanym gatunkiem była świdośliwa olcholistna. Czarne Stopy i Cree używali ich do wyrobu pemmikanu. U Czarnych Stóp

owoce tego gatunku oraz derenia białego były uważane za ulubioną przekąskę zarezerwowaną dla mężczyzn. Przyrządzali oni także z owoców świdośliwy rodzaj kielbasy (jagody i tłuszcz wrzucano do jelita i zagotowywano). Indianie Thompson przyrządzali specjalny deser z suszonych jagód świdośliwy, korzeni *Lewisia rediviva*, masła, mąki, cukru, a czasem także z dodatkiem kłączy psizębu *Erythronium grandiflorum*, cebul lili, plech porostu *Alectoria*, tłuszczu jelenia i jaj łososia. Thompson przyrządzali także z gałązek tego gatunku świdośliwy rodzaj herbaty

ŚWIERK *Picea* (sosnowate Pinaceae)

Świerk pospolity *Picea abies* występuje w lasach całej Polski, dziko lub sadzony.

Młode majowe pędy świerka są smaczne na surowo, można z nich robić syrop (zalewając osłodzoną wodą) lub herbatkę. Zawierają witaminę C. Także ze starszych pędów mieszkańcy tajgi robią smaczną herbatkę. Te młode pędy mogą też być dodawane do sosów, szczególnie dobrze smakują z rybami. Jadano dawniej także niedojrzałe gotowane szyszki oraz kwiatostany męskie. W okresach głodu jedzono zmieloną miazgę i tyto świerka, które dodawano do mąki na chleb. Wszystkie powyższe metody wykorzystania świerka pospolitego były stosowane wobec innych gatunków świerka przez Indian amerykańskich, którzy ponadto chętnie żuli żywicę z tego drzewa. Świerk wytwarza także pożywne nasiona, ale są zbyt małe aby myśleć poważnie o ich wykorzystaniu.

Pędy świerka mają działanie wykrztuśne i antyseptyczne.

ŚWIERZĄBEK *Chaerophyllum* (baldaszkowate Apiaceae)

Świerząbek bulwiasty *Chaerophyllum bulbosum* jest cenną rośliną jadalną, występuje dziko w całej Polsce, w rozproszeniu, szczególnie często w dolinie Wisły. Jego korzenie, wielkości małej marchewki, mają przyjemny słodki smak. Są jadalne na surowo i gotowane. Obieranie korzenia niszczy jego aromat. Korzenie najlepiej wykopywać pod koniec lata kiedy roślinie żółkną liście. Zawierają 20% skrobi i 4% białka.

Kalmucy jedli jego korzenie z rybami. Jadalne są też młode łodygi i liście. Jedzenie tego gatunku zaczynać należy od niewielkich ilości, bo jedno źródło podaje, że gatunek ten może być toksyczny.

W Polsce występują jeszcze, zwykle w lasach i zaroślach, świerżabek korzenny *Chaerophyllum aromaticum*, gajowy *Ch. temulum*, orzęsiony *Ch. hirsutum* oraz niezwykle rzadko świerżabek złoty *Ch. aureum*. Ich przydatność jako pokarmu wymaga zbadania. Świerżabek gajowy może być trujący.

Inny gatunek świerżabka, *Chaerophyllum tuberosum*, był jedzony w Himalajach.

TAMARYSZEK *Tamarix* (tamaryszkowate *Tamaricaceae*)

Kilka gatunków tamaryszka jest u nas uprawianych w ogrodach. W naturze występują na wybrzeżach morze europejskich i na Bliskim Wschodzie. Gałązki tamaryszka, nakłute przez pewne owady, wydzielają słodką mannę. W Pendżabie zbiera się ją z *Tamarix articulata*, a w Persji, rozkładając bawełniane tkaniny pod krzewami *Tamarix gallica*. Manna je się z cukrem lub miodem i mąką robiąc ciasteczka, czasem dodawano jeszcze migdały. Nie wiadomo czy to zjawisko występuje w naszym klimacie.

TASZNIK *Capsella* (krzyżowe *Brassicaceae*)

Tasznik pospolity *Capsella bursa-pastoris* jest powszechnie występującym chwastem polnym.

Ma jadalne liście (na surowo i gotowane) o smaku pośrednim między rzeżuchą a kapustą, najlepiej zbierać je przed kwitnieniem, potem robią się bardziej piekące. Ma także jadalne owoce (na surowo lub gotowane). Korzeń może być stosowany zamiast imbiru. Tasznik jest w Chinach cenionym warzywem jednym z spośród siedmiu "wiosennych ziół" gotowanych z ryżem. Był używany przez kilka plemion Indian (m.in. Apacze i Thompson), mielili oni nasiona na mąkę do chleba, piekli je bez mielenia, gotowali także wierzchołki pędów.

Roślina o wszechstronnym zastosowaniu w europejskim i chińskim ziołolecznictwie, szczególnie przy krwawieniach i biegunkach.

TATARAK (obrazkowate Araceae)

Tatarak jest prawdopodobnie przybyszem z Azji, jak głosi wieść gminna rozprzestrzenił się wraz z najazdami Tatarów, którzy wkładali jego kłącza do bukłaków dla polepszenia aromatu wody. Zagubione przy nabieraniu wody kłącza dały początek nowym europejskim populacjom. Obecnie jest on dosyć pospolity w całej Polsce, na brzegach stawów i jezior. Poza Eurazją występuje także w Ameryce Pn.

Cała roślina ma swoisty silny zapach, przypominający trochę mandarynki. Zawdzięcza go obecności olejku lotnego, bogatego w azaron, substancji o właściwościach antybiotycznych, także lekko toksycznej. Tatarak ma działanie moczopędne, napotne, stymulujące, pobudzające czynność żołądka i wzmacniające. Większe ilości mogą być toksyczne.

Z kłączy wyrabiano w różnych krajach cukierki, perfumy, gin i piwo. Kłącza były w XIX w. w sprzedaży na ulicach Bostonu, do żucia w celu odświeżenia oddechu. Na Podlasiu na liściach tataraku piecze się chleb. Wewnętrzna część młodych pędów jest jadalna na surowo. Tatarak był także używany przez Indian – Abnaki jedli korzenie, a Lakota liście i łodygi. Indianie Micmac przyrządzali napój z tataraku, a Dakota żuła jego suszone korzenie.

Oto przepis Pani Frank Taylor na kandyzowany korzeń tataraku (opublikowany w *The Herbarist* publikacji Herb Society of England):

“Korzeń należy wykopać jesienią, umyć, oskrobać, obrać i pociąć ostrym nożem tak cienko, jak tylko się da. Gotować przez kilka godzin, może 6 lub 7, zmieniając wodę wg uznania. Ja zwykle zostawiam go potem w zimnej wodzie na noc, potem odsączam i gotuję w syropie z 2 filiżanek cukru na pół filiżanki wody, aż skryształizuje, często mieszając.

Obróć go na woskowanym papierze i podziel kawałki jak tylko odpowiednio ostygnie, tak aby dało się go dotknąć. Naprawdę trzeba oddzierać nożem. Szkoda, że nie jestem w stanie podać dokładnego stosunku korzeni do syropu, nigdy tego nie mierzyłam. Używam dwukwartowego (nieco ponad 2 l – przyp. ŁŁ) rondla.

Jako że są to słodczyce, można je ułożyć w małych ilościach, w celofanowych torebkach, małych pudełkach lub słoiczkach. Smakołyk ten bardzo lubią starzy ludzie, którzy go pamiętają.”

W Japonii jest używany także pokrewny gatunek *A. gramineus*, który ma podobno silniejszy i przyjemniejszy zapach niż *A. calamus*.

Tatarak to cenna roślina lecznicza, w żywieniu powinniśmy go traktować tylko jako przyprawę i delikates.

TLADIANTA *Thladiantha* (dyniowate Cucurbitaceae)

Tladianta zwodna (Ziemniaczka sercowata) *Thladiantha dubia* występuje czasem u nas w uprawie lub dziczyła. Jej soczyste, owalne owoce (4 x 2,5 cm) są jadalne surowe lub gotowane. Jadalne są też młode pędy (po ugotowaniu) i podobno korzenie.

TŁUSTOSZ *Pinguicula* (pływaczowate Lentibulariaceae)

Tłustosz pospolity jest rzadką rośliną (pod ochroną) spotykaną na torfowiskach niskich i wilgotnych łąkach. Używany był do ścinania mleka na ser. Mleko przelewano przez szmatkę z liśćmi tłustosza lub dodawano ich bezpośrednio do mleka. Mleko zostawione potem na 1-2 dni zestala się podobno we wspaniały ser.

Tłustosz był dawniej używany jako lekarstwo na kaszel, a w Walii jako środek przeczyszczający.

TOBÓLKI *Thlaspi* (krzyżowe Brassicaceae)

Tobólki polne *Thlaspi arvense* są pospolitym chwastem polnym. Jadalne są młode liście, zbierane przed zakwitnięciem rośliny, i nasiona. Jedne i drugie mają piekący, gorzkawy smak. Są świetnym dodatkiem do sałatek i zup. Mają podobno właściwości silnie bakteriobójcze (np. przeciw gronkowcom i paciorkowcom).

Na miejscach kamienistych i suchych w pasie wyżyn pd. Polski występują jeszcze tobólki przerosłe *Thlaspi perfoliatum*, o podobnym zastosowaniu jak poprzedni gatunek.

TOJAD *Aconitum* (jaskrowate Ranunculaceae)

Kilka zbliżonych do siebie gatunków, o hełmiastych, zwykle fioletowoniebieskich kwiatach występuje w Karpatach i Sudetach, jedynie tojada dzióbatego *Aconitum variegatum* można spotkać dziko także na Pomorzu. Ich naturalnym środowiskiem są lasy liściaste i łąki. Wszystkie gatunki tojadów są rzadkie i znajdują się pod prawną ochroną. Są to także popularne rośliny ogrodowe i czasem spotyka się kępy

tojadów także na miejscu opuszczonych gospodarstw.

Tojady to jedne z najbardziej trujących roślin w Polsce. Jednakowoż korzeń skandynawskiego podgatunku *A. lycoctonum* (bliski krewniak tojadu lisiego i mołdawskiego) był gotowany w Laponii, ma on nie mieć tak trujących właściwości jak inne tojady. W Kunawarze jedzono korzenie tojadu mocnego *Aconitum napellus* z powodu właściwości wzmacniających.

W eksperymentowaniu z tojadem zalecam szczególną ostrożność, na pewno jest bardzo trujący na surowo.

TOJEŚĆ *Lysimachia* (pierwiosnkowate *Primulaceae*)

Liście i kwiaty tojeści rozestanej *Lysimachia nummularia*, gatunku pospolitego w lasach i zaroślach, są używane do parzenia herbatki. Młode liście rosnącej na utorach i skrajach lasów tojeści pospolitej *Lysimachia vulgaris* są też podobno jadalne.

TOPOLA *Populus* (wierzbowate *Salicaceae*)

W naszym kraju występują dziko trzy gatunki topoli: toполя osika *Populus tremula* (pospolicie w lasach i zaroślach), czarna *P. nigra* (głównie nad dużymi rzekami) i biała *P. alba* (też głównie w dolinach dużych rzek). Ponadto w uprawie, głównie przy drogach, znajdują się niezliczone kultywary mieszańców topoli czarnej z gatunkami amerykańskimi, nazywane zbiorowo toполя kanadyjska *Populus xeuramericana* (*Populus xcanadensis*) oraz wschodnioazjatyckie topole balsamiczne z sekcji *Tacamahaca*.

Miazga (kambium) wszystkich występujących u nas gatunków topoli były wczesną wiosną zdzierane z drzew w wielu częściach pn. Europy i Azji. Jedzono je na surowo lub gotowano, pocięte w rodzaj makaronu, który często później suszono i mielono, dodając do mąki, z której robiono chleb i bryję. Używano także soku. Podobnie postępowali Indianie z gatunkami amerykańskimi. *Populus deltoides*, gatunek, który jest jednym z rodziców mieszańcowej topoli kanadyjskiej był szczególnie wszechstronnie użytkowany przez Indian. Zarówno Indianie prerii jak i pd-zach. części Ameryki Pn. jedli także surowe pączki, kwiatostany lub puchowe owoce tej topoli.

Wszystkie gatunki topoli, a szczególnie kora gałązek, zawierają

salicylany, które w ciele przekształcają się w kwas salicylowy (aspirynę), o działaniu leczniczym (rozgrzewającym, przeciwzapalnym, antyseptycznym).

TRAGANEK *Astragalus* (strączkowe Fabaceae)

Kilka gatunków z tego rodzaju można znaleźć w suchych murawach, na przydrożach i skrajach lasów. W całej Polsce występuje traganek szerokolistny *Astragalus glycyphyllos*. Trochę rzadsze są t. piaskowy *A. arenarius*, t. pecherzykowaty *A. cicer* i t. duński *A. danicus* oraz tylko na Lubelszczyźnie t. długokwiatowy *A. onobrychis*. W Tatrach można znaleźć jeszcze t. jasny (także u podnóża Pienin) *A. australis* (*A. aboriginorum*), t. wytrzymały *A. frigidus* (*A. umbellatus*) i t. zwisłokwiatowy *A. penduliflorus*.

Część gatunków z rodzaju traganek jest jadalna, a część trująca, dlatego trzeba być pewnym, z którym gatunkiem mamy do czynienia.

Liście traganka szerokolistnego mogą być używane do parzenia herbaty, a korzeń i (jak podaje ksiądz Kluk także liście) można stosować zamiast lukrecji.

Gotowane korzenie traganka jasnego był używane przez Indian kanadyjskich jako artykuł żywnościowy. Jadalne korzenie ma też traganek wytrzymały (występujący również w tundrze).

Korzenie traganka kanadyjskiego *A. canadensis* Indianie jedli również na surowo. Indianie jedli też zielone mięsiste strąki niektórych gatunków np. *A. crassicaarpus*.

TRĘDOWNIK *Scrophularia* (trędownikowate Scrophulariaceae)

Cztery gatunki trędownika występują w naszym kraju. Korzenie dwóch najpospolitszych gatunków, trędownika bulwiastego *Scrophularia nodosa* i skrzydłatego *S. umbrosa* (*S. alata*), występujących w zaroślach i na skrajach lasów, były podobno jedzone po ugotowaniu w czasach głodu. Uwaga, roślina uznawana za trującą.

TROJEŚĆ *Asclepias* (trojeściowate Asclepiadiaceae)

Trojeść amerykańska *Asclepias syriaca* jest czasem hodowana w ogrodach i łatwo dziczeje. Gatunek ten był chętnie jedzony przez Indian

z wielu plemion (np. Irokezów, Dakotów, Paunisów). Gotowano młode pędy wychodzące z ziemi, pąki kwiatowe i zielone młode owoce (trzeba je szybko zbierać – później rozwijają się w nich nasiona i robią się twarde). Pączki i młode pędy, przypominające okrę, gotowano z mięsem i rybami (którym nadają przyjemny aromat) i używano ich do zagęszczania zup mięsnych lub dodawano do papki kukurydzianej. Podobno jedzono też korzenie.

Roślina ta nie powinna być jedzona na surowo, jest wtedy trująca. Aby pozbawić ją goryczy należy ją gotować, pamiętając aby zacząć gotowanie, gdy woda jest jeszcze zimna. Wrzucona od razu do gorącej wody, zachowa nieprzyjemny smak. Po gotowaniu wodę należy odlać i wyrzucić.

Gotowany sok mleczny kilku innych amerykańskich gatunków był zbierany przez Indian i używano jako guma do żucia

TRYBULA *Anthriscus* (baldaszkowate *Apiaceae*)

Pospolicie w całym kraju, w lasach, zaroślach i na miejscach ruderalnych, występuje trybula leśna *Anthriscus sylvestris*. W pasie gór i wyżyn występuje często w wilgotnych lasach t. lśniącą *A. nitida*. Bardzo rzadko na miejscach ruderalnych można znaleźć jeszcze t. pospolitą *A. caucalis* (*A. vulgaris*) i t. ogordową *A. cerefolium*.

W przeszłości jedzone były liście trybyli leśnej, na surowo i gotowane, oraz gotowane korzenie. Roślina ma jednak niezbyt przyjemny smak, poza tym istnieje podejrzenie, że jest lekko trująca.

Trybula ogordowa jest klasyczną przyprawą kuchni francuskiej. Drobnoposiekane liście dodaje się do zup i sosów na końcu, gotowane tracą aromat. Jadalne są też gotowane korzenie.

TRZCINA *Phragmites* (trawy *Poaceae*)

Trzcina pospolita *Phragmites australis* (*P. communis*) jest u nas bardzo częsta na wilgotnych miejscach, tworząc często wielkie łąny.

Korzenie i pędy trzciny zawierają pewną niewielką ilość cukru (nie tak dużą jak u trzciny cukrowej). Młode korzenie i pędy na wiosnę, do momentu rozwinięcia liści, mogą być jedzone, na surowo lub gotowane. Cukier otrzymywano czasem z wydzieliny na zranionych pędach lub po prostu przez gotowanie pędów, a potem odgotowywanie wody (na dnie

osadzał się cukier). Sproszkowane pędy i korzenie dodawano czasem do zup i papek. Cenne są też gotowane nasiona, ale trudno je zbierać.

Trzcina pospolita był jedzona przez Indian. Indianie Klamatah jedli jej nasiona, Kawaiisu suszyli łodygi i tłukli kijami, aby wydobyć kryształki cukru, a Paiute jedli suszony sok w formie kulek, które rozmiękczano nad ogniem. Ojciec Begert relacjonuje w połowie XVIII w. że Indianie Kalifornii "jedzą korzenie pospolitej trzciny zaraz po wyjęciu z wody".

TRZYKROTKA *Tradescentia* (trzykrotkowe *Commelinaceae*)

Trzykrotka wirginijska *Tradescentia virginiana*, pochodzące ze wschodniej części Ameryki Pn. jest powszechnie uprawianą byliną ogrodową. Czirrokezi jadal jej młode pędy po podgotowaniu i usmażeniu.

TUJA Tuja (cyprysowate *Cupressaceae*)

Tuja zachodnia (żywotnik zachodni) *Thuja occidentalis* pochodzi ze wsch. części Ameryki Pn. U nas powszechnie uprawiana w ogrodach. Gałązki tego gatunku były używane przez Odżibwejów i Czipewejów do parzenia herbaty. Indianie jedli też czasem miążgę z pnia, suszoną i sproszkowaną w zupach. Do zup dodawali też słodki rdzeń z młodych gałązek.

Tuja olbrzymia *Thuja plicata* jest u nas czasem sadzona w lasach zachodniej Polski. Pochodzi z zach. wybrzeża Ameryki Pn. U Indian Hesquiat pułapki na ryby robione z gałązek tuji tak nasiąkały aromatem ryb, że potem je gotowano w rosole. Plemię Kwakiutl żuło żywicę, a Salisz jedli wiosenne kambium (miążgę).

Tuje to drzewa iglaste o silnie aromatycznych spłaszczonych igłach, zawierających tujon (jak piołun i wrotycz). Substancja ta działa stymulująco na mózg, ale także powoduje poronienia. Osobiście uwielbiam smak i aromat tuj i przechodząc koło nich zawsze zrywam kawałeczek do przygryzania.

Wyżej wymienione gatunki tuji były używane przez Indian jako rośliny lecznicze (np. przeciw przeziębieniom). Otaczał je też pewien nimb świętości. Gałązki tuji olbrzymiej były używane przez wiele plemion w świętej indiańskiej łaźni (sweatlodge) jako roślina aromatyczna. Także

rzadko u nas uprawiana tuja wschodnia *Thuja orientalis* ze wsch. Azji jest uznawana przez Chińczyków jako jedno z kilkudziesięciu najpotężniejszych ziół.

UWAGA! Tuja w większych ilościach jest toksyczna, powinna być stosowana tylko jako przyprawa.

TURÓWKA Hierochloe (trawy Poaceae)

Turówka wonna (żubrówka) *Hierochloe odorata* występuje w całym kraju rozproszona w widnych lasach. Jej liście służą do aromatyzowania wódki żubrówki. Była traktowana jako święta roślina przez wiele plemion Indian, używana jako roślina aromatyczna w obrzędach sweatlodge i Tańca Słońca. Liście zawierają dużo kumaryny, nie powinny być spożywane w większych ilościach. Nasiona są jadalne, ale małe, trudne do zbierania.

TURZYCA Carex (turzycowate Cyperaceae)

Wiele gatunków turzyc występuje w Polsce, najczęściej na wilgotnych łąkach, ale także na suchych murawach i w lasach. Pomimo, że pojawiają się w literaturze pojedyncze ogólnikowe raporty o jadalności turzyc (korzenie, białe nasady łodyg i nasiona) to praktycznie brak jest danych o wykorzystaniu krajowych gatunków jako pokarmu przez kultury prymitywne Europy, Azji i Ameryki.

TYMIANEK → MACIERZANKA

UCZEP Bidens (złożone Asteraceae)

Na brzegach wód i wilgotnych miejscach ruderalnych występuje w Polsce kilka gatunków z tego rodzaju. Najpospolitsze są uczep trójlistkowy *Bidens tripartita*, u. zwisty *B. cernua* i pochodzący z Ameryki u. amerykański *B. frondosa* (*B. melanocarpa*). Rzadko występują jeszcze u. zwodniczy *B. connata* i u. ślaski *B. radiata*.

Młode liście uczepu trójlistkowego, amerykańskiego i kilku innych gatunków z tego rodzaju są jedzone w niektórych w krajach.

UKWAP Antennaria (złożone Asteraceae)

Na wrzosowiskach, w suchych murawach i widnych borach całej Polski występuje ukwap dwupienny *Antennaria dioica*.

Gatunek ten ma właściwości lecznicze, zawiera dużo substancji

śluzowych, dlatego jest stosowany najczęściej przy niezżytach dolnych dróg oddechowych. Brak danych o stosowaniu tego gatunku jako pożywienia. Natomiast liście *A. parviflora* (*A. aprica*) były jedzone przez Indian Navaho, a aromatyczne liście *A. rosea* były żute przez dzieci z plemienia Czarnych Stóp.

WARZUCHA Cochlearia (krzyżowe Brassicaceae)

Pędy niektórych gatunków warzuchy jadane były przez różne ludy północy na surowo lub gotowane, smak mają piękący, zbliżony do rzeżuchy. Tak np. jedzona była przez mieszkańców Alaski warzucha lekarska *Cochlearia officinalis*, zawlekana czasem, głównie w szczybińskim. Dawniej na źródłiskach k. Olkusza rosła jeszcze warzucha polska *Cochlearia polonica*, obecnie jedynie wprowadzona sztucznie na paru źródłiskach Jury Krakowsko-Częstochowskiej, chroniona. W Tatrach natomiast występuje warzucha tatrzańska *C. tatrae*. Przypuszczać należy, że mają właściwości zbliżone do bardziej znanych jadalnych gatunków warzuchy.

WĄKROTA Hydrocotyle (baldaszkowate Apiaceae)

Na torfowiskach, brzegach wód i w olszynach, głównie na zach. kraju występuje wąkrota zwyczajna *Hydrocotyle vulgaris*. Jadalne są gotowane liście o silnym marchewkowym smaku, raczej jako okazjonalny dodatek do potraw.

WEŁNIANKA Eriophorum (turzycowate Cyperaceae)

Wełnianka wąskolistna *Eriophorum vaginatum* występuje w całej Polsce na torfowiskach i mokrych łąkach. Eskimosi Inupiat jedli jej surowe lub gotowane korzenie, a Eskimosi Inuktitut jedli bliżej nieokreślone "żeńskie łodygi" tej rośliny. Jadalne są też nasady łodyg, surowe lub po ugotowaniu. Przed jedzeniem korzeni należy usunąć czarną skórkę.

Na torfowiskach przejściowych występuje tu i ówdzie wełnianka delikatna *Eriophorum gracile*. Podobno jest jadalna jak poprzedni gatunek.

Brak informacji o jadalności pozostałych dwóch gat. wełnianki.

WERBENA *Verbena* (werbenowate *Verbenaceae*)

Werbena lekarska *Verbena officinalis* występuje u nas (oprócz pn-wsch. części kraju) na suchych zboczach, przydrożach i miejscach ruderalnych. Z jej liści można parzyć smaczną herbatkę. Werbena jest rośliną leczniczą, używaną przy bólach głowy, gorączkach, wyczerpaniu nerwowym, depresji, chorym woreczku żółciowym i niedostatecznej produkcji mleka.

Kilka gatunków werbeny było używanych przez Indian. Jedli ich nasiona, a z liści parzyli herbatę.

WĘŻYMORD *Scorzonera* (złożone *Asteraceae*)

Na suchych murawach na niżu występuje wężymord niski *Scorzonera humilis* i, rzadziej, chroniony, wężymord stepowy *S. purpurea*. W Bieszczadach rośnie wężymord górski *S. rosea*. Brak informacji o jadalności naszych gatunków. Korzenie i liście licznych gatunków wężymordu z pd. Europy i Azji są jednak jadane jako warzywo po ugotowaniu (szczególnie *S. hispanica*). Przed ugotowaniem korzenie trzeba namoczyć w wodzie, inaczej pozostaną gorzkie. Tak jak u innych gatunków z rodziny złożonych (→ łopian, słonecznik) korzeń zawiera inulinę, może więc powodować wzdęcia.

WIĄZ *Ulmus* (wiązowate *Ulmaceae*)

W naszym kraju spotykane są trzy gatunki - wiąz górski (brzost) *Ulmus glabra* (*U. scabra*), szypułkowy (limak) *U. laevis* i polny *U. minor* (*U. carpiniifolia*). Klasyfikacja wiązków jest dosyć zagmatwana, szczególnie na zachodzie Europy tworzą one dużo mieszańców, dlatego nie zawsze wiadomo, którego z gatunków dotyczy doniesienia etnobotaniczne.

Liście wiązków były dawniej w Europie jedzone na surowo lub kiszone jak kapusta. Obyczaj ten już wszędzie zanikł w Europie, zachował się do czasów nowożytnych jedynie w Szwajcarii. W Chinach jedzone są (lub były jedzone) surowe niedojrzałe owoce wiązków. Mają unikalny aromat. W okresach głodu, szczególnie w Skandynawii, jedzono wiosną miazgę (kambium) z pni. Wygłodniałe wojska jadły ją prosto z drzew. Suszono ją także i mielono na dodatek do mąki lub zup.

Czejenowie używali czerwonej miazgi wiązki amerykańskiego *Ulmus*



Werbena lekarska



Wiaz szypulkowy



Wiazówka błotna



Wiazówka bulwkowa

americana do wyrobu rodzaju kawy, a Kiowa pili napar z miazgi wiązu czerwonego *Ulmus rubra*. Miazga tego gatunki była przez Indian Omaha gotowana z tłuszczem zwierzęcym dla nadania mu lepszego aromatu i przedłużenia jego trwałości, takie fragmenty kory i tłuszczu były przysmakiem ich dzieci.

WIĄZOWIEC *Celtis* (wiązowate *Ulmaceae*)

Uprawiany jest u nas czasem amerykański wiązowiec zachodni *Celtis occidentalis*. Kilka szczepów Indian, m.in. Dakota i Paunisi, podawało utłuczone owoce (wraz z nasionami) jako przystawkę do mięsa lub do prażonej kukurydzy. Jadalne także na świeżo. Jadalne owoce ma też nie uprawiany u nas wiązowiec południowy *C. australis* z południa Europy

WIĄZÓWKA *Filipendula* (różowate *Rosaceae*)

Wiązówka błotna *Filipendula ulmaria* występuje pospolicie na wilgotnych łąkach i w ziołoroślach. Linneusz podaje, że jedzono dawniej jej korzenie w czasach niedostatku. Są one jadalne po ugotowaniu. Młode liście mogą być używane do aromatyzowania zup (jako przyprawa). Wszystkie części rośliny nadają się jako surowiec na herbatki. Kwiaty używane do aromatyzowania napojów alkoholowych. Wiązówka błotna ma długą historię użytkowania jako roślina lecznicza, była jednym z trzech najświętszych ziół Druidów. Kwiaty zawierają kwas salicylowy (jak aspiryna). Zioło to jest też używane przy biegunkach u dzieci.

Wiązówka bulwkowa *Filipendula vulgaris* (*F. hexapetala*) rośnie na suchych murawach bogatych w węglan wapnia. Ma jadalne młode liście, na surowo i po ugotowaniu. Korzenie jadalne na surowo, ale wtedy gorzkie, lepsze pieczone lub gotowane. Raczej jako pożywienie głodowe.

WICIOKRZEW *Lonicera* (przewiertniowate *Caprifoliaceae*)

Owoce większości gatunków wiciorzewów są trujące. Dotyczy to także naszych krajowych gatunków – wicokrzewu pomorskiego *Lonicera periclymenum*, czarnego *L. nigra* i suchodrzewu *L. xylosteum*.

Uprawiany w ogrodach, dla jadalnych owoców, jest natomiast wiciokrzew siny *Lonicera caerulea*, nazywany pospolicie jagodą kamczacką. Gatunek ten występuje w tajdze od Skandynawii do Kamczatki. Owocuje najwcześniej ze wszystkich roślin ogrodowych (już

pod koniec maja). Na Kamczatce owoce jagody kamczackiej jedzono z barszczem zwyczajnym.

Kwiaty wiciokrzewów zawierają wyjątkowo dużo nektaru (stąd angielska nazwa "honeysuckle", czyli "miodo-ssanie"), dlatego są często wysysane przez dzieci. Z takich właściwości szczególnie znane są kwiaty wicokrzewu pomorskiego.

WIDLICZKA *Selaginella* (widliczkowate Selaginellaceae)

W lasach Tatr, Beskidów i Sudetów występuje nielicznie widliczka ostrozębna *Selaginella selaginoides*. Brak danych o jej jadalności. Indianie Czarne Stopy używali suszonych roślin innego gatunku widliczki, *Selaginella densa*, do przyprawiania mięsa.

WIECZORNIK *Hesperis* (krzyżowe Brassicaceae)

Wieczornik damski *Hesperis matronalis* jest często uprawiany w ogrodach dla pachnących wieczorem kwiatów. Czasem dziczeje. Naturalne stanowiska tego gatunku znajdują się jedynie w Bieszczadach. Surowe liście nadają się do sałatek, mają piekący smak jak rzeżucha, łagodniejszy przed kwitnieniem. Skielkowane nasiona są świetnym dodatkiem do sałatek.

WIERZBA *Salix* (wierzbowate Salicaceae)

W naszym kraju występuje ponad 20 gat. wierzb. Większość wierzb nie ma znaczenia jako rośliny jadalne, mają bowiem gorzki smak. Kora wierzby białej *Salix alba*, u nas pospolitego drzewa nadrzecznego, jest pierwszym źródłem kwasu acetylosalicylowego, prekursora aspiryny. Od wieków używano tego gatunku jako lekarstwa przy bólach stawów i gorączkach. Także inne gatunki wierzby zawierają ten związek.

W Chinach używano wierzb jedynie jako pożywienia głodowego. Miazgę wielu gatunków można na wiosnę jeść na surowo, gotować lub suszyć i mielić, dodając do mąki. Produkt ten jest jednak gorzki i był używany w ostateczności.

W Persji zbierano grudki cukru wydzielające się na powierzchni wierzby kruchej *Salix fragilis*, drzewa pospolitego u nas nad rzekami.

Jako cenione rośliny jadalne uważane są tylko gatunki z tundry (przypuszczalnie są mniej gorzkie). Eskomosi uważali na wpół strawione pędy wierzby w żołądkach reniferów jako przysmak, a Czukczowie

powszechnie kwasili wielkie ilości ulistnionych gałązek *Salix boganidensis* w dołach ziemnych.

W przeciwieństwie do gorzkich liści, bardzo smaczne są żeńskie kotki (kwiatostany i owocostany) naszych krajowych gatunków wierzby (przynajmniej niektórych z nich, osobiście jadłem dosyć duże ilości tych z wierzby iwy i wikliny). Robią się niesmaczne dopiero po wyschnięciu lub wykształceniu puchu. Mogą stanowić ciekawą wiosenną sałatkę. Można też jeść trochę mniej smaczne, ale bardziej pożywne (bogate w pyłek) kwiatostany męskie ("bazie").

WIERZBOWNICA *Epilobium* (wiesiołkowate Onagraceae)

Z liści wierzbownicy kosmatej *Epilobium hirsutum*, występującej pospolicie w wilgotnych zaroślach i na brzegach wód, robiono w Rosji herbatkę, jej liście są jadalne w mniejszych ilościach, w większych są przypuszczalnie toksyczne.

Jadalne są podobno gotowane liście i młode pędy inngo pospolitego gatunku, wierzbownicy błotnej *Epilobium palustre*. Nic nie wiadomo o jadalności kilku innych krajowych gatunków wierzbownicy.

Zobacz też WIERZBÓWKA.

WIERZBÓWKA *Chamaenerion* (wiesiołkowate Onagraceae)

Wierzbówka kiprzyca *Chamaenerion (Epilobium) angustifolium* występuje pospolicie na zrębach, pogorzeliśkach i gruzowiskach oraz innych miejscach ruderalnych.

Młode pędy, szczególnie te czerwono-nabiegłe były jedzone na surowo (rdzenie obrane ze skórki) lub gotowane przez Eskimosów i Indian z kilku szczepów, m.in. Czarne Stopy i Thompson. Czasem łączono je z innymi roślinami lub dodatkami (np. tłuszczem, mięsem, białym sosem).

W Anglii z liści przyrządzano herbatę, a liście i młode pędy używano jako warzywo. Mieszkańcy Kamczatki jedli młode pędy, kiedy były jeszcze pod ziemią. Podróżnicy kanadyjscy jedli te pędy po ugotowaniu.

W Rosji z suszonych liści parzono herbatkę.

WIESIOŁEK *Oenothera* (wiesiołkowate Onagraceae)

W naszym kraju występuje dziko lub w uprawie, aż kilkadziesiąt bardzo trudnych do odróżnienia gatunków. Występują one zwykle na miejscach ruderalnych oraz piaszczystych ugorach i murawach.



Wierzbówka kiprzyca



Wiesiołek dwuletni



Włośnica sina



Wyka ptasia

Najpospolitszy jest wiesiołek dwuletni *Oenothera biennis*.

Jadalne są po ugotowaniu prawie wszystkie części wiesiołków: młode liście, pędy, zielone strąki oraz korzenie. Mają one pieprzowy posmak i zawierają dużo śluzu. Kwiaty wiesiołka mogą być dodawane do sałatek. Wiesiołki były dosyć często jedzone przez Indian. Czirokezi jedli smażone, podgotowane wcześniej liście, Gosiute gotowane korzenie, a Apacze, Zuni i Gosiute zbierali nasiona tej rośliny. Apacze żuli także owoce wiesiołka, prosto z rośliny. Nasiona wiesiołka bogate są w kwas gamma-linolenowy, rzadki w roślinach, podobno bardzo zdrowy dla człowieka. Niestety są bardzo drobne (i muszą być zbierane ręcznie), dlatego osiągają horrendalne ceny.

Wiesiołek jest cenną rośliną lekarską, o rosnącym znaczeniu. Olej z wiesiołka jest obecnie stosowany przy wielu chorobach i dolegliwościach, np. stwardnieniu rozsianym, napięciu okołomiesiączkowym i nadaktywności. Pomaga też podobno obniżyć poziom cholesterolu i ciśnienie krwi.

WIETLICA *Athyrium* (wietlicowate *Athyriaceae*)

W naszym kraju pospolicie w lasach występuje wietlica samicza *Athyrium filix-femina*, a rzadko, w Karpatach i Sudetach można znaleźć także wietlicę alpejską *A. distentifolium* (*A. alpinum*).

Indianie Quillette, Quinault i Salisz jedli wnętrza upieczonych kłączy wietlicy, a Salisz także młode pędy.

Pędy wietlicy, tak jak pędy wielu innych gatunków paproci, zawierają tiaminazę, enzym powodujący zubożenie ciała w witaminę B1. Niewielkie ilości nie są szkodliwe, ale spożywane regularnie mogą doprowadzić do poważnych problemów zdrowotnych. Enzym ten jest niszczonej przez wysoką temperaturę lub gruntowne wysuszenie.

WILCZOMLECZ *Euphorbia* (wilczomleczowate *Euphorbiaceae*)

Większość gatunków z rodzaju wilczomlecze to rośliny trujące. Biały piekący sok zawarty w ich łodygach działa silnie drażniąco nawet na skórę. Istnieją jedynie doniesienia o wykorzystaniu roślin wilczomleczu obrotnego *Euphorbia helioscopia*, pospolitego chwastu pól i ogrodów. W Japonii był on podobno używany jako pożywienie po ugotowaniu lub jako materiał na herbatkę. Przy próbach jego wykorzystania

zachować jednak należy szczególną ostrożność (silnie piekący smak na surowo), osobiście nie polecam.

WILŻYNA *Ononis* (strączkowe Fabaceae)

Na murawach, przydrożach i skrajach lasów występuje u nas wilżyna bezbronna *Ononis arvensis* (cały kraj oprócz Pomorza i zach. Wielkopolski), ciernista *O. spinosa* (rozproszona w całym kraju) i rozłogowa (tylko w zach. Polsce).

Kwiaty wilżyny ciernistej mogą być dodawane do sałatek. Surowy lub gotowany korzeń wilżyny ciernistej i rozłogowej był czasem żuty dla lukrecyjowego smaku. Ich młode pędy gotowano i jedzono w sałatkach lub marynowano. Brak danych o wilżynie bezbronnej, ale przypuszczalnie ma ona podobne zastosowanie.

WINOBLUSZCZ *Parthenocissus* (winoroślolate Vitaceae)

U nas sadzone i dziczące są dwa podobne do siebie (czasem nie odróżniane) gatunki amerykańskie: najczęściej winobluszczał zarostowy *Parthenocissus inserta* i rzadziej pięciolistkowy *Parthenocissus quinquefolia* oraz tylko w uprawie winobluszczał trójklapowy *Parthenocissus tricuspidata* ze wsch. Azji.

Winobluszczał pięciolistkowy był użytkowany przez Indian. Czipewejowie obcinali łodygi, gotowali je i obierali i zjadali słodką substancję między korą i drewnem. Indianie z Montany jedli jego owoce (niezbyt jednak smaczne), a Odżibwejowie gotowali korzenie. Podobnie można użytkować winobluszczał zarostowy.

Sok z winobluszcza trójklapowego zbierany wczesną wiosną, był w Japonii używany jako słodzik, przed wprowadzeniem cukru.

WINOROŚL *Vitis* (winoroślolate Vitaceae)

Rośliny tej nie trzeba nikomu przedstawiać. Od tysięcy lat owoce winorośli były jedzone przez ludzi na surowo, suszone w postaci rodzynek i fermentowane w wino. Większość gatunków winorośli występuje w nadrzecznych lasach i zaroślach cieplejszych rejonów strefy umiarkowanej i podzwrotnikowej Eurazji i Ameryki Pn. W Polsce tylko uprawiane, najczęściej rodzima, europejska winorośl właściwa *Vitis vinifera*. Czasem spotyka się także w uprawie jako rośliny ozdobne (mają w jesieni piękne czerwone liście) winorośl amurską *V. amurensis* i

japońską *V. coignetiae*. Wszystkie gatunki winorośli mają jadalne owoce, dzikie formy z reguły drobne i kwaskowate. Owoce winorośli są uznawane za bardzo wartościowe pożywienie, zawierają wiele witamin i związków wzmacniających i oczyszczających organizm. Z powodu koncentracji składników odżywczych zbliżonej do plazmy krwi owoce stosowane są w kilkudniowych dietach oczyszczających.

Młode liście i pędy winorośli mogą być jedzone na surowo lub gotowane. Na Bałkanach robi się powszechnie gołąbki owijane liśćmi winorośli. Z pędów winorośli można też otrzymywać wiosną słodkawy sok, ale jego pozyskiwanie osłabia roślinę.

Z nasion winorośli uzyskuje się olej o delikatnym smaku, ostatnio coraz częściej używany w gospodarstwach domowych.

WIOSNÓWKA *Erophila* (krzyżowe Brassicaceae)

Na piaskach, przydrożach i murawach występuje wiosnówka wiosenna *Erophila verna*, ma liście jadalne na surowo.

WŁOŚNICA *Setaria* (trawy Poaceae)

Kilka gatunków włośnicy, głównie włośnica zielona (dziki ber) *Setaria viridis* i sina *S. pumila* (*S. glauca*), występuje u nas jako chwasty, najczęściej roślin okopowych.

Nasiona włośnic są bardzo smaczne. Mogą być jedzone ugotowane lub zmielone na mąkę w formie placków itp. Jest to jeden z najłatwiejszych i najsmaczniejszych dzikich plonów, które zbierałem. Nasiona są smaczne nawet na surowo, ale, uwaga, mają włoski, które pozostawiają swędzące uczucie w gardle. Lepiej je gotować lub piec.

Z nasion włośnicy sonej robiono we Włoszech polentę, a Afryce jedzono pyliste zarodniki grzybów z jej liści.

Do rodzaju tego należy jedno z najdawniejszych zbóż uprawianych przez człowieka, także w naszym kraju – włośnica ber *Setaria italica*. Roślina ta jest nadal uprawiana w niektórych rejonach subtropikalnych.

WOLFFIA *Wolffia* (rzęszowate Lemnaceae)

Wolfia bezkorzeniowa *Wolffia arhiza* jest miniaturową roślinką pływającą, u nas niezbyt częsta w wodach stojących. Jej liście można gotować, podobno są całkiem smaczne.

WOSKOWNICA *Myrica* (woskownicowate Myricaceae)

Woskownica europejska *Myrica gale* występuje u nas tylko nad Bałtykiem, w olszynach i wrzosowiskach. Znajduje się pod ochroną. Francuscy kanadyjczycy nazywali ją "laurier" i jak liść laurowy dodawali do zup; w Anglii dodawano i czasem wciąż się dodaje te liście do piwa zamiast chmielu, a jagody używano we Francji jako przyprawę. Indianie Potawatomi używali ich do obkładania wiader z borówkami aby zapobiec psuciu się owoców. Uwaga, nie wskazana dla kobiet w ciąży.

Owoce woskownicy pokryte są woskiem, którego używano dawniej do wyrobu świec (gotowano je w wodzie, wosk zbierano z powierzchni).

WRONIEC *Huperzia* (widłakowate Lycopodiaceae)

Wroniec widlasty (Widłak wroniec) *Huperzia selago* występuje w całej Polsce, choć niezbyt często, w cienistych lasach. Jego pędy są podobno jadalne. Znajduje się pod ochroną.

WRONÓG *Coronopus* (krzyżowe Brassicaceae)

Spotykany czasem na gliniastych przydrożach wronóg grzebieniasty *Coronopus squamatus* (*C. procumbens*) ma jadalne liście. Na surowo śmierdzą, najlepiej długo jego gotować. Jadalne są też gotowane korzenie.

WROTYCZ *Tanacetum* (złożone Asteraceae)

Wrotycz zwyczajny *Tanacetum vulgare* występuje u nas pospolicie na przydrożach, miedzach i miejscach ruderalnych. Młode liście wrotyczu są jadalne, choć mają gorzkawy, aromatyczny smak. W Anglii przynajmniej do XVII w. tradycyjnie pieczono na wosnę ciasteczka z liśćmi wrotycza, z powodu ich działania odrobaczającego. Dodawane je też do omeletów i serów. Wrotycz, podobnie jak piołun i tuja zawiera tujon, substancję stymulującą działanie mózgu. Uwaga, w większych ilościach wrotycz jest toksyczny, jego zażywanie może wywołać poronienie.

Rzadszy jest, rozproszony w całej Polsce, wrotycz maruna (złocień maruna) *Tanacetum parthenium* (*Chrysanthemum parthenium*). Jego suszone kwiaty używano w niektórych krajach jako przyprawę do ciast lub parzono z nich herbatę. W ziołolecznictwie roślina ta jest stosowana głównie przy migrenach i reumatyzmie.

Brak informacji o pozostałych paru gatunkach wrotycza.

WRZOS *Calluna* (wrzosowate Ericaceae)

Wrzos zwyczajny *Calluna vulgaris* występuje w całym kraju w widnych lasach sosonowych, a na suchych jałowych glebach tworzy wrzosowiska. Plemiona celtyckie przygotowywały odurzający napój z kwitnących gałązek wrzosu zmieszanych z miodem. W Hebrydach niedawna ważono piwo z dwóch części wrzosu i jednej części słodu. Można także parzyć herbatkę z kwitnących pędów. Wrzos ma też pewne znaczenie lecznicze, ma działanie ściągające, oczyszczające, moczopędne i odkaża przewody moczowe.

WSZEWŁOGA *Meum* (baldaszkowate Apiaceae)

Wszewłoga górska *Meum athamanticum* występuje jedynie w zachodnich Sudetach. Liście i korzenie, o słodkim smaku zbliżonym do pasternaku, mogą być dodawane do zup.

WYKA *Vicia* (strączkowe Fabaceae)

Do rodzaju wyka należy uprawiany od starożytności bób *Vicia faba*. Szczególnie w obszarze Śródziemnomorskim zanotowano chorobę zwaną "fawizm". Zapada na nią pewna niewielka część populacji, gdy jest zmuszona odżywiać się bobem w dużym ilościach i przez długi okres. Poza tym nasiona bobu i innych wyk są pożywnym, bogatym w białko pokarmem. Tak jak inne nasiona roślin strączkowych najlepiej je namoczyć w wodzie na kilkanaście godzin przed użyciem, ułatwi to usunięcie lekko trujących saponin. Nasiona bobu są zwykle jedzone gotowane w sosach, na surowo są jadalne, gdy są bardzo młode.

Dziko występuje w naszym kraju ponad 20 gatunków z tego rodzaju. Dzikie gatunki wyki z reguły mają nasiona dużo drobniejsze niż bób. Próbując je zbierać (*V. sepium* i *V. cracca*) zwykle nie udawało mi się przekroczyć wydajności 20 g na godzinę. Z naszych krajowych gatunków jedynie wyka brudnożółta *Vicia grandiflora*, miejscami, na przykład na Podkarpaciu, liczna w zbożu i na przydrożach ma dosyć duże nasiona. Zwykle udaje mi się zbierać 50-100 g nasion tego gatunku na godzinę, rzadko do 150 g. Nasiona wyk smakują trochę jak brązowa soczewica, są świetnym dodatkiem do zup i sosów. Mogą być także mielone i dodawane do mąki do wypieku chleba i ciast. Bardzo smaczne

są też młode wiosenne (marzec –maj) zielone pędy. Stanowią wspaniałą składnik zup i sałatek.

W przeszłości próbowano uprawiać różne gatunki na większą skalę jako pokarm człowieka. Eksperymenty zarzucano nie dlatego że wyka jest niesmaczna (przecież należy ona do jednych z najpożywniejszych i najsmaczniejszych roślin), ale dlatego że plony nie były imponujące. W Europie (szczególnie we Francji) przynajmniej okazjonalnie zbierano lub uprawiano nasiona następujących gatunków występujących w naszym kraju: wyka ptasia *Vicia cracca*, drobnokwiatowa *V. hirsuta*, narbońska *V. narbonensis*, grochowata *V. pisiformis*, siewna *V. sativa*, płotowa *V. sepium*, długożagielkowa *V. tenuifolia*, czteronasienna *V. tetrasperma* i kosmata *V. villosa*.

Indianie jedli nasiona gatunków amerykańskich – *Vicia americana* i *V. gigantea*.

WYWŁÓCZNIK *Myriophyllum* (wywłócznikowate Holoragaceae)

W naszym kraju występują w różnych rodzajach wód trzy gatunki wywłócznika: wywłócznik kłosowy *Myriophyllum spicatum* (dosyć pospolity), okółkowy *M. verticillatum* (trochę rzadszy) i skretoległy *M. alternifolium* (tylko na Pomorzu).

Korzenie wywłócznika kłosowego były podstawowym pożywieniem w okresach nieodostatku u Indian Tanana, jedzone na surowo lub smażone na oleju. Mają słodki smak.

Gdzieś jedzone były też gotowane pędy wywłócznika okółkowego.

WYŻPIN *Cucubalus* (goździkowate Caryophyllaceae)

W wilgotnych zaroślach w dolinach rzek występuje wyżpin jagodowy *Cucubalus baccifer*. Jego młode pędy są jadalne po ugotowaniu.

ZARAZA *Orobanche* (zarazowate Orobanchaceae)

Kilkanaście trudnych do odróżnienia gatunków z tego rodzaju występuje w całym kraju, z reguły bardzo rzadko. Są to rośliny pasożytnicze, czerpiące soki z innych roślin. Brak danych o jadalności krajowych gatunków, są jedynie informacje o gatunkach amerykańskich: Indianie Pima piekli w popiele dolne części pędów *Orobanche fasciculata* i *O. ludoviciana*, a Pima i Cahuilla jedli na surowo lub gotowane

podziemne części *O. cooperi*. Przymuszczać jednak także nasze gatunki są jadalne.

ZAWCIĄG *Armeria* (ołownicowate *Plumbaginaceae*)

Zawciąg pospolity *Armeria maritima* (*A. elongata*) występuje pospolicie na piaszczystych murawach, za wyjątkiem Mazur i dużej części Małopolski. Jego liście są jadalne po ugotowaniu. Korzenie też są podobno jadalne.

ZAWILEC *Anemone* (jaskrowate *Ranunculaceae*)

Cztery gatunki zawilca występują w naszym kraju. Pospolite są występujące w lasach liściastych zawilec gajowy *Anemone nemorosa* i żółty *Anemone ranunculoides*. Z. wielkokwiatowy *A. sylvestris* jest rozproszony jedynie w suchych nawapiennych murawach i zaroślach. Najrzadziej występuje zawilec narcyzowy *A. narcissiflora* (łąki wysokogórskie Sudetów, Babiej Góry, Tatr i Bieszczadów). Dwa ostatnie gatunki są pod całkowitą ochroną.

Większość gatunków zawilca to rośliny trujące. Zawilec narcyzowy był jadany przez tubylców na Alasce i Aleutach. Jedzono górne koniuszki korzeni, bądź liście (przymuszczać tylko młode), które ubijano z inną zieleniną i olejem w rodzaj kremu, który zamrażano. Jedzono także gotowane liście kilku gatunków zawilców wschodnioazjatyckich.

ZDROJEK *Montia* (portulakowate *Portulacaceae*)

Zdrojek źródłany *Montia perfoliata* występuje na wilgotnych piaskach i brzegach wód w zach. Polsce. Młode liście, o łagodnym smaku, można dodawać do sałatek.

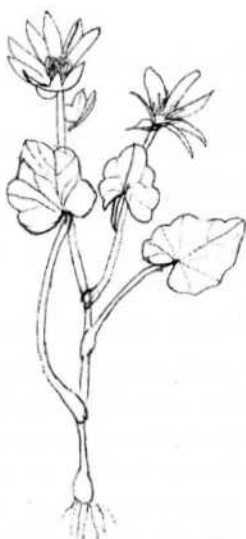
ZERWA *Phyteuma* (dzwonkowate *Campanulaceae*)

Zerwa kłosowa *Phyteuma spicatum* występuje w całej Polsce w lasach liściastych. Jej grube mięsiste korzenie były dawniej w Europie i Anglii gotowane lub jedzone na surowo w sałatkach.

Zerwa kulista *Phyteum orbiculare* występująca rzadko na łąkach i murawach na pd. Polski. Znajduje się pod ochroną, też ma jadalne korzenie i liście.



Zerwa kłosowa



Ziarnopłon wiosenny



Żłoc żółta



Żabieniec babka wodna

ZIARNOPLON *Ficaria* (jaskrowate Ranunculaceae)

Ziarnopłon wiosenny (jaskier ziarnopłon) *Ficaria verna* (*Ranunculus ficaria*) występuje pospolicie w lasach, zaroślach i na łąkach. Jego młode liście, rozwijające się w marcu lub kwietniu są jadalne na surowo lub gotowane. Można je przyrządzać podobnie jak szpinak – z imbirem i czosnkiem – dają wtedy jedną z najwspanialszych zielonych potraw jakie znam. Niestety pod koniec okresu kwitnienia liście robią się gorzkie i stają się lekko trujące. W czerwcu żółkną i zupełnie zanikają. Pączki ziarnopłonu można przyrządzać jak kapary. Bulwki tworzące się w kątach liści są jadalne po ugotowaniu. Oto co pisze o tym gatunku ksiądz Kluk: "Liście mają smak słodkawy, nieco tłusty, nie bardzo przyjemny: są bez ostrości; zażywać się mogą zamiast sałaty, lub gotować na zieleninę."

Zobacz też → jaskier.

ZIEMNIACZKA → TLADIANTA

ZŁOCIEŃ *Chrysanthemum* (złożone Asteraceae)

Głównie na zachodzie i północy kraju występuje żółto kwitnący chwast jednoroczny - złocień polny *Chrysanthemum segetum*. Wg Dioskorydesa jego mięsiste liście i łodygi są jadalne po ugotowaniu. W Japonii i Chinach częściowo podgotowane jedzone były z octem. Roślina zawiera kumarynę, dlatego nie powinna być jedzona po wysuszeniu, wtedy może być toksyczna.

Zobacz też → JASTRUN *Leucanthemum* (dawniej jako *Chrysanthemum* np. *Ch. leucanthemum*).

ZŁOĆ *Gagea* (liliowate Liliaceae)

Złoc żółta *Gagea lutea* występuje pospolicie w wilgotnych lasach i parkach, rzadziej na łąkach. Jej cebule jedzono na surowo lub gotowane, w czasach głodu. Mają przyjemny, łagodny, mączysty smak, są prawdopodobnie bogate w skrobię. Jedynym mankamentem jest ich niewielki rozmiar. Kilka innych, niezbyt częstych, gatunków złoci rosnących w lasach, na łąkach i polach może być też jadalne.

ZOSTERA *Zostera* (zosterowate Zosteraceae)

Zostera morska *Zostera maritima* jest rośliną o trawiastym pokroju, tworzącą podmorskie łąki u wybrzeży Bałtyku. Znajduje się pod ochroną. Na Hebrydach zewnętrznych korzeń tej rośliny wyrzucany jest w dużych ilościach podczas sztormów, był żuty dla słodkiego soku, który zawiera.

ŻABIENIEC *Alisma* (żabieńcowate Alismataceae)

Żanieniec babka wodna *Alisma plantago-aquatica* jest gatunkiem o szerokim rozprzestrzenieniu na świecie (rośnie nawet w Australii), w Polsce bardzo pospolita na brzegach wód.

Ma bogate w skrobię kłącza. Była powszechnie jadana przez Kałmuków, piekący smak usuwano przez suszenie i potem gotowanie.

ŻANKIEL *Sanicula* (baldaszkowate Apiaceae)

Żankiel zwyczajny *Sanicula europaea* występuje w lasach liściastych całej Polski. Liście i młode pędy są jadalne dopiero po ugotowaniu, bo zawierają bowiem saponiny.

ŻARNOWIEC *Sarothamnus* (strączkowe Fabaceae)

Żarnowiec miotlasty *Sarothamnus scoparius* (*Cytisus scoparius*) występuje u nas w zaroślach i na leśnych polanach, na glebach kwaśnych, najliczniej na zachodzie Polski. Pączki kwiatowe żarnowca marynuje się jak kapary. Młode zielone pędy dodawano jak chmielu do piwa dla nadania mu gorzkiego smaku. Prażone nasiona można używać jako substytut kawy.

Uwaga, żarnowiec jest rośliną lekko trującą, nie wolno spożywać go w większych ilościach. Jest stosowany jako roślina lecznicza. Spowalnia oddech, reguluje akcję serca i działa moczopędnie.

ŻEBROWIEC *Pleurospermum* (baldaszkowate Apiaceae)

W widnych lasach i zaroślach występuje u nas w rozproszeniu żebrowiec górski *Pleurospermum autriacum*. Jego młode liście są podobno jadalne po ugotowaniu.

ŻMIJOWIEC *Echium* (szorstkolistne Boraginaceae)

Żmijowiec zwyczajny *Echium vulgare* występuje pospolicie na suchych murawach i przydrożach. Jego młode liście są jadalne na surowo

lub gotowane. Mają łagodny, śluzowaty smak. Uwaga, jedno źródło literaturowe podaje, że może być toksyczny.

ŻÓŁTLICA *Galinsoga* (złożone Asteraceae)

Żółtlica drobnokwiatowa *Galinsoga parviflora* i żółtlica owłosiona *Galinsoga ciliata* (*G. quadriradiata*) występują pospolicie jako chwasty roślin okopowych. Ich młode pędy są jadalne na surowo lub w sałatkach. Mogą też być suszone i sproszkowane dodawane do zup. Żółtlica drobnokwiatowa (*guasca* w jęz. keczua) jest jadana w Andach od czasów Inków, uprawiana razem z kukurydzą, jest sprzedawana na targach. Jest także jadana jako warzywo w pd-zach. Azji.

ŻURAWINA *Oxycoccus* (wrzosowate Ericaceae)

Żurawina błotna *Oxycoccus palustris* (*O. qua dripetalus*, *Vaccinium oxycoccus*) występuje w całym kraju na torfowiskach wysokich i w borach bagiennych. Uprawiana i czasem zdziczała na torfowiskach jest także żurawina wielkoowocowa *Oxycoccus macrocarpos* (*V. macrocarpon*). Ma ona większe, ale podobno trochę mniej smaczne owoce od żurawiny błotnej. Kwaśne jagody żurawin jedzone są i cenione przez wszystkie ludy północy, m.in. Eskimosów, Indian, Rosjan, Finów, Polaków, Szkotów i in.. Są jednymi z najsmaczniejszych owoców. Żurawina jest najbardziej znana, także i u nas jako w postaci sosu jako przystawka do mięsa. Można z niej robić także wspaniałe orzeźwiający sok. Zawiera dużo pektyn, nadaje się więc świetnie do robienia dżemu. Z liści (zawierających glikozydy obniżające ciśnienie i działające odkazajaco na przewody moczowe) można parzyć herbatkę. Indianie suszyli owoce żurawiny rzadziej niż inne owoce, bo długo trzymały się na krzakach. Często dodawali je do sosów albo też podawali słodzone z syropem klonowym. Irokezi zabierali suszoną żurawinę jako pożywienie na polowania. Eskimosi Inupiat ubijali deser z żurawiny i mrożonej ikry lub gotowali ją z ikrą, rybami lub/i cukrem.

ŻYCICA *Lolium* (trawy Poaceae)

W naszym kraju na trawnikach występuje pospolicie życica trwała (rajgras angielski) *Lolium perenne*. Wysiewana jest też czasem większa życica wielokwiatowa *Lolium multiflorum*. W zbożu i na przydrożach występuje rzadko życica roczna *Lolium temulentum*.

W przeciwieństwie do większości traw, stanowiących cenne pożywienie, nasiona życicy są jadalne jedynie w małych ilościach. Nasiona życicy rocznej zawierają pewne ilości przypuszczalnie trującego alkaloidu – temuliny, poza tym kłosa często zawierają sporysz, przetrwalniki grzyba *Endocladium temulentum*, w większych ilościach toksyczne – zawierają LSD). Nasiona życicy trwałej także zawierają lekko trujące alkaloidy.

ŻYWIEC *Dentaria* (krzyżowe Brassicaceae)

W naszym kraju występują w lasach trzy gatunki żywca: żywiec gruczołowaty *Dentaria glandulosa* (*Cardamine glandulosa*) - w buczynach pd i pd-wsch. Polski, żywiec dziewięciolistny *D. enneaphyllos* (*C. enneaphyllos*) - w buczynach pd-zach. Polski oraz żywiec cebulkowy *D. bulbifera* (*C. bulbifera*) - w różnych lasach liściastych, poza Wielkopolską i Mazowszem. Są to geofity wiosenne, czyli rośliny spędzające cały rok pod ziemią, oprócz miesięcy wiosennych, kiedy kwitną i rosną.

Wiadomo, że jadalne są zarówno liście (ale tylko młode, potem robią się gorzkie), jak i podziemne kłącza żywca cebulkowego, w stanie surowym lub gotowane. Mają one lekko piekący smak, zbliżony do chrzanu lub rzeżuchy. Brak danych o jadalności pozostałych dwóch gatunków, przypuszczalnie są jadalne (jadłem żywca gruczołkowatego – ma podobny smak jak żywiec cebulkowy). Jadalne są także różne amerykańskie gatunki żywca. Korzenie, rzadziej pędy, takich gatunków jak *Dentaria laciniata* (*Cardamine concatenata*), *D. diphylla* (*C. diphylla*) i *D. maxima* (*C. maxima*) były jedzone przez różne plemiona m.in. Irokezów i Odżibwejów po ugotowaniu. Aby usunąć piekący smak korzeni *D. maxima* Indianie podobno przechowywali je przez kilka dni w zbitych kupkach, gdzie fermentowały. Potem ugotowane traciły piekący smak.

ŻYWKOST *Symphytum* (szorstkoliste Boraginaceae)

Żywokost lekarski *Symphytum officinale* występuje pospolicie na wilgotnych łąkach, siedliskach ruferalnych i skrajach lasów. Jego liście, gdy są młode mogą być jedzone na surowo lub gotowane. Są podobno pełne wartościowych składników pokarmowych, ale śluzowate i

niesmaczne. Nadają się natomiast świetnie jako dodatek do zup. Można jeść także posiekane, obrane ze skórki korzenie (zawierają m.in. skrobię i cukry proste). Pieczonych korzeni używano wraz z korzeniem mniszka i cykorii do wyrobu substytutu kawy. Z liści można także parzyć herbatkę. Żywokost lekarski (korzeń, w mniejszym stopniu liść) był od wieków używany w ziołolecznictwie, głównie zewnętrznie, jako środek przyspieszający gojenie ran, dzięki zawartości allantoiny. Żywokost nie powinien być jedzony w większych ilościach, bo zawiera niewielkie ilości trujących alkaloidów.

Do wyrobu kawy używano również korzeni żywokostu bulwiastego *Symphytum tuberosum* występującego u nas na południu kraju, w lasach liściastych.

Brak informacji o użytkowaniu rosnącego w karpackich lasach żywokostu sercowatego *Symphytum cordatum*.

ŻYWOTNIK → TUJA

LITERATURA

- Couplan F. 1998 – The Encyclopaedia of Edible Plants of North America – Keats Publishing, New Kanaan, Connecticut, 584 pp.
- Elpel T.J. 1999 – Participating in Nature. Thomas J. Elpel's Field Guide to Primitive Living Skills. Wydanie IV, zmienione – HOPS Press, Pony, Montana, 153 pp.
- Fern K. 1997 – Plants For A Future: Edible & Useful Plants For A Healthier World. – Permanent Publications, Clanfield, Hampshire (Anglia), 300 pp.
- Hedrick U.P. (ed.) 1919 – Sturtevant's Edible Plants of the World. – Dover Publications, Inc., New York, 686 pp.
- Kluk K. 1805-1811 – Dykcyonarz Roślinny. Tom I-III. – Drukarnia Xięży Piarów, Warszawa.
- Kunkel G. 1984 – Plants for Human Consumption. – Koeltz Scientific Books, Koenigstein (Dania), 1984.
- Mabey R. 1974 – Food for Free: A Guide to the Edible Wild Plants of Britain – Collins, London.
- Maurizio A. 1926 – Pożywienie roślinne w rozwoju dziejowym. – Kasa

Mianowskiego, Warszawa, 409 pp.

- Moerman D.E. 1998 – Native American Ethnobotany. – Timber Press, Portland, Oregon, 927 pp.
- Moszyński K. 1967 – Kultura ludowa słowian. Tom I. Kultura materialna. – Książka i Wiedza, Warszawa, pp. 24-37.
- Muszyński J., Górski M., Kałużyński H., Połomski Z. (eds) 1959 – Vademecum fitoterapii – WPLiS, Warszawa, 656 pp.
- Philips, R. 1983 – Wild Food: A Unique Photographic Guide to Finding, Cooking and Eating Wild Plants, Mushrooms and Seaweeds. – Pan Books, London.
- Rutkowski L. 1998 – Klucz do oznaczania roślin naczyniowych Polski niżowej – Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 812 pp.
- Tanaka T. 1976 – Tanaka's Cyclopaedia of Edible Plants of the World. – Keigaku Publishing, Tokyo.
- Zajac A. & Zajac M. (eds) 2001 – Atlas rozmieszczenia roślin naczyniowych w Polsce. – Uniwersytet Jagielloński, Kraków, 715 pp.
- Plants For a Future Database. www.comp.leeds.ac.uk/pfaf/index.html
Komputerowa baza danych roślin jadalnych, którą stworzył Ken Fern z Kornwalii, autor książki "Plants For A Future".

INDEKS ŁACIŃSKICH NAZW RODZAJÓW

- | | | |
|--|--|---|
| <p><i>Abies</i> 75
 <i>Acer</i> 81
 <i>Achillea</i> 97
 <i>Acinos</i> 47
 <i>Aconitum</i> 200
 <i>Acorus</i> 199
 <i>Actinidia</i> 25
 <i>Adenophora</i> 54
 <i>Aegopodium</i> 144
 <i>Aesculus</i> 79
 <i>Agrimonia</i> 166
 <i>Agropyron</i> 139
 <i>Agrostemma</i> 80
 <i>Ajuga</i> 50
 <i>Alcea</i> 113
 <i>Alchemilla</i> 153
 <i>Alisma</i> 222
 <i>Alliaria</i> 45
 <i>Allium</i> 46
 <i>Alnus</i> 128
 <i>Althaea</i> 150
 <i>Alyssum</i> 174
 <i>Amaranthus</i> 183
 <i>Amelanchier</i> 196
 <i>Amsinckia</i> 25
 <i>Anacamptis</i> 93
 <i>Anagallis</i> 101
 <i>Anaphalis</i> 25
 <i>Anchusa</i> 55
 <i>Andromeda</i> 122
 <i>Anemone</i> 219
 <i>Anethum</i> 91
 <i>Angelica</i> 53
 <i>Antennaria</i> 205
 <i>Anthriscus</i> 203
 <i>Apium</i> 168</p> | <p><i>Aquilegia</i> 130
 <i>Arabis</i> 57
 <i>Archangelica</i> 53
 <i>Arctium</i> 111
 <i>Arctostaphylos</i> 117
 <i>Arenaria</i> 140
 <i>Armeniaca</i> 195
 <i>Armeria</i> 219
 <i>Armoracia</i> 42
 <i>Aronia</i> 25
 <i>Artemisia</i> 37
 <i>Arum</i> 127
 <i>Aruncus</i> 139
 <i>Asarum</i> 92
 <i>Asclepias</i> 202
 <i>Asparagus</i> 190
 <i>Asperula</i> 152
 <i>Aster</i> 26
 <i>Astragalus</i> 202
 <i>Athyrium</i> 212
 <i>Atriplex</i> 110
 <i>Avena</i> 135
 <i>Barbarea</i> 61
 <i>Beckmannia</i> 30
 <i>Bellis</i> 177
 <i>Berberis</i> 30
 <i>Berula</i> 149
 <i>Betonica</i> 48
 <i>Betula</i> 35
 <i>Bidens</i> 205
 <i>Bilderdykia</i> 159
 <i>Blechnum</i> 146
 <i>Borago</i> 128
 <i>Botrychium</i> 146
 <i>Brassica</i> 78
 <i>Bromus</i> 177</p> | <p><i>Bryonia</i> 150
 <i>Bunias</i> 164
 <i>Bunium</i> 37
 <i>Bupleurum</i> 151
 <i>Butomus</i> 108
 <i>Cakile</i> 164
 <i>Calamintha</i> 47, 81
 <i>Calendula</i> 124
 <i>Calla</i> 45
 <i>Calluna</i> 217
 <i>Caltha</i> 77
 <i>Calycanthus</i> 80
 <i>Calystegia</i> 81
 <i>Camelina</i> 108
 <i>Campanula</i> 54
 <i>Cannabis</i> 90
 <i>Capsella</i> 198
 <i>Caragana</i> 78
 <i>Cardamine</i> 167, 224
 <i>Cardaria</i> 142
 <i>Carduus</i> 133
 <i>Carex</i> 205
 <i>Carlina</i> 53
 <i>Carum</i> 85
 <i>Carya</i> 133
 <i>Castanea</i> 78
 <i>Catabrosa</i> 114
 <i>Celastrus</i> 52
 <i>Celtis</i> 209
 <i>Centaurea</i> 39
 <i>Cerastium</i> 161
 <i>Cerasus</i> 193
 <i>Cercis</i> 76
 <i>Chaenomeles</i> 144
 <i>Chaerophyllum</i> 197
 <i>Chamaedaphne</i> 39</p> |
|--|--|---|

- Chamaenerion* 211
Chamomilla 165
Chenopodium 87
Chimaphila 147
Chondrilla 42
Chrysanthemum 71, 216, 221
Chrysosplenium 192
Cichorium 43
Cicuta 181
Cirsium 134
Cladium 85
Clematis 149
Clinopodium 81
Cochlearia 206
Conium 188
Conringia 155
Convallaria 91
Conyza 91
Cornus 50
Coronopus 216
Corrigiola 124
Corydalis 86
Corylus 103
Crataegus 59
Crepis 140
Crocus 96
Cruciata 152
Cucubalus 218
Cydonia 144
Cymbalaria 44
Cynoglossum 135
Cyperus 42
Cystopteris 138
Dactylis 101
Dactylorhiza 100
Daucus 114
Dentaria 224
Deschampsia 195
Descurainia 178
Dianthus 61
Digitaria 136
Diplotaxis 53
Draba 58
Drosera 161
Dryas 52
Dryopteris 125
Echinochloa 42
Echium 222
Eleagnus 129
Elymus 139
Empetrum 29
Epilobium 211
Equisetum 172
Eragrostis 119
Erigeron 91, 152
Eriophorum 206
Erodium 68
Erophila 215
Eryngium 119
Erythronium 154
Euphorbia 212
Fagopyrum 66
Fagus 36
Fallopia 159
Festuca 93
Ficaria 221
Filipendula 209
Foeniculum 56
Fragaria 149
Fraxinus 73
Fritillaria 180
Gagea 221
Galega 166
Galeobdolon 57
Galinsoga 223
Galium 152
Gaultheria 57
Genista 69
Gentiana 61
Gentianella 61
Geranium 34
Geum 99
Ginkgo 119
Glaux 121
Glechoma 32
Gleditsia 58
Glyceria 114
Gnaphalium 25, 183
Gymnadenia 62
Gymnocladus 83
Hamamelis 128
Helianthus 173
Hemerocallis 106
Heracleum 27
Hesperis 210
Hieracium 71
Hierochloe 205
Hippophae 161
Hippuris 151
Hordeum 75
Hosta 56
Humulus 40
Huperzia 216
Hydrangea 67
Hydrocotyle 206
Hypericum 54
Hypochoeris 150
Hyssopus 68
Impatiens 126
Iris 92

- Jovibarba* 161
Juglans 132
Juncus 169
Juniperus 69
Lactuca 168
Lamiastrum 57
Lamium 57, 71
Lapsana 110
Larix 121
Laserpitium 128
Lathyrus 64
Lavatera 190
Ledum 27
Leontodon 35
Leonurus 169
Lepidium 140
Leucanthemum 71
Ligularia 75
Lilium 105
Linaria 44, 107
Liquidambar 25
Lolium 223
Lonicera 28, 209
Lunaria 118
Lupinus 111
Lycium 87
Lycopsis 55
Lycopus 78
Lysimachia 201
Lythrum 97
Mahonia 112
Maianthemum 91
Majorana 102
Malus 68
Malva 190
Marrubium 183
Marsilea 116
Matricaria 165
Medicago 108
Melilotus 126
Mentha 118
Menyanthes 32
Mercurialis 189
Meum 217
Millium 150
Mimulus 96
Monarda 155
Moneses 65
Montia 219
Morus 122
Muscari 181
Mycelis 168
Myosoton 93
Myrica 216
Myriophyllum 218
Myrrhis 116
Najas 73
Nasturtium 164
Nepeta 85
Nigella 44
Nuphar 62
Nymphaea 66
Nymphoides 67
Oenanthe 96
Oenothera 211
Ononis 214
Onopordum 147
Ophioglossum 124
Ophrys 52
Orchis 100, 177
Origanum 102
Ornithogalum 195
Orobanche 218
Orthilia 66
Ostericum 53
Oxalis 187
Oxycoccus 223
Oxyria 188
Padus 194
Panicum 136
Papaver 112
Parietaria 139
Parthenocissus 214
Pastinaca 139
Pedicularis 60
Peplis 29
Persica 195
Petasites 102
Peucedanum 61
Phalaris 124
Phragmites 203
Physalis 117
Phyteuma 219
Picea 197
Picris 61
Pimpinella 32
Pinguicula 200
Pinus 175
Plantago 26
Platanthera 146
Pleurospermum 222
Polygonatum 86
Polygonum 157, 159
Polypodium 138
Polystichum 138
Populus 201
Portulaca 147
Potamogeton 158
Potentilla 143, 169
Primula 142
Prunella 59

- Prunus* 192
Pseudotsuga 48
Ptelea 139
Pteridium 129
Pterocarya 172
Puccinellia 114
Pulmonaria 120
Pyrola 65
Pyrus 65
Quercus 48
Ranunculus 70, 221
Raphanus 167
Reseda 159
Reynoutria 159
Rheum 155
Rhodiola 164
Rhus 180
Ribes 148
Robinia 159
Rorippa 166
Rosa 163
Rubus 74
Rudbeckia 164
Rumex 183
Ruta 165
Sagittaria 178
Salicornia 174
Salix 210
Salsola 174
Salvia 182
Sambucus 30
Samolus 70
Sanguisorba 99
Sanicula 222
Sarothamnus 222
Saxifraga 170
Scabiosa 52
Scandix 45
Schisandra 44
Schoenoplectus 170
Scirpus 170
Scorzonera 207
Scrophularia 202
Sedum 162, 164
Selaginella 210
Sempervivum 161
Senecio 176
Setaria 215
Shepherdia 189
Silaum 90
Silene 103
Sinapis 60
Sisymbrium 180
Sium 116
Solanum 153
Solidago 125
Sonchus 120
Sorbus 70
Sparganium 73
Spergula 176
Spergularia 124
Spirodela 176
Stachys 48
Staphylea 85
Stellaria 67
Streptopus 103
Suaeda 174
Succisa 44
Symphoricarpos 196
Symphytum 224
Tamarix 198
Tanacetum 216
Taraxacum 121
Taxus 43
Teucrium 135
Thalictrum 165
Thladiantha 200
Thlaspi 200
Thuja 204
Thymus 112
Tilia 106
Torilis 83
Tradescentia 204
Tragopogon 94
Trapa 93
Trifolium 88
Triglochin 196
Trigonella 94
Tsuga 40
Turritis 57
Typha 136
Ulmus 207
Urtica 146
Utricularia 144
Vaccaria 97
Vaccinium 34, 223
Valeriana 95
Valerianella 162
Verbena 207
Veronica 151
Viburnum 77
Vicia 217
Viola 56
Vitis 214
Wisteria 58
Wolffia 215
Xanthium 166
Zea 101
Zostera 222

INDEKS NAZW RODZIN

- Aceraceae* 81
Actinidiaceae 25
Aesculaceae 79
 aktinidiowate 25
Alismataceae 178, 222
Amaranthaceae 183
Anacardiaceae 180
Apiaceae 27, 32, 37, 45, 53, 56,
 61, 83, 85, 90, 91, 96, 114, 116,
 128, 139, 144, 149, 151, 168,
 181, 188, 197, 203, 206, 217, 222
Araceae 45, 127, 199
Aristolochiaceae 92
Asclepiadiaceae 202
Aspidiaceae 125, 138
Asteraceae 25, 26, 35, 37, 39, 42,
 43, 44, 53, 61, 71, 75, 91, 94, 97,
 102, 110, 111, 119, 120, 121,
 124, 125, 133, 134, 140, 147,
 150, 152, 164, 165, 166, 168,
 173, 176, 177, 183, 205, 207,
 216, 223
Athyriaceae 138, 212
 bąbkowate 26
 baldaszkowate 27, 32, 37, 45, 53,
 56, 61, 83, 85, 90, 91, 96, 114,
 116, 128, 139, 144, 149, 151,
 168, 181, 188, 197, 203, 206,
 217, 222
Balsaminaceae 126
Berberidaceae 30, 112
 berberyśowate 30, 112
Betulaceae 35, 128
Blechnaceae 146
 bobrkowate 32, 67
 bodziszkwowate 34, 68
Boraginaceae 25, 55, 120, 128,
 135, 222, 224
Brassicaceae 42, 45, 53, 57, 58,
 60, 61, 78, 108, 118, 140, 142,
 155, 164, 166, 167, 174, 178,
 180, 198, 200, 206, 210, 215,
 216, 224
 brzoźowate 35, 128
 bukwowate 36, 48, 78
Butomaceae 108
Calycanthaceae 80
Campanulaceae 54, 219
Cannabaceae 40, 90
Caprifoliaceae 28, 30, 77, 196,
 209
Caryophyllaceae 61, 67, 80, 93,
 97, 103, 124, 161, 176, 218
Celastraceae 52
Chenopodiaceae 87, 110, 174
 cisowate 43
Clusiaceae 54
Commelinaceae 204
Convolvulaceae 81
Cornaceae 50
Corylaceae 103
Crassulaceae 161, 162, 164
Cucurbitaceae 150, 200
Cupressaceae 69, 204
Cyperaceae 42, 85, 170, 205, 206
 cyprysowate 69, 204
 dereniowate 50
Dipsacaceae 52
 dławiszkwowate 52
Droseraceae 161

- dymnicowate 86
 dyniowate 150, 200
 dziurawcowate 54
 dzwonkowate 54, 219
Eleagnaceae 129, 161, 189
Equisetaceae 172
Ericaceae 27, 29, 34, 39, 57, 117, 122, 217, 223
Euphorbiaceae 189, 212
Fabaceae 58, 64, 69, 76, 78, 83, 88, 94, 108, 111, 126, 159, 166, 202, 214, 217, 222
Fagaceae 36, 48, 78
 fiołkowate 56
Fumariaceae 86
Gentianaceae 61
Geraniaceae 34, 68
Ginkgoaceae 119
 goryczkowate 61
 goździkowate 61, 67, 80, 93, 97, 103, 124, 161, 176, 218
Grossulariaceae 148
 gruboszowate 161, 162, 164
 gruszyczkowate 65, 147
 grzybieniolowate 62, 66
Hamamelidaceae 25, 128
Hippuridaceae 151
Holoragaceae 218
 hortensjowate 67
Hydrangeaceae 67
Hypolepidaceae 129
Iridaceae 92, 96
 jaskrowate 44, 70, 77, 130, 149, 165, 200, 219, 221
 jezierzowate 73
 jeżogłówkowate 73
Juglandaceae 132, 133, 172
Juncaceae 169
Juncaginaceae 196
 kasztanowcowate 79
 kielichowcowate 80
 klonowate 81
 kłokoczkowate 85
 kokornakowate 92
 komosowate 87, 110, 174
 konopiowate 40, 90
 kosaćcowate 92, 96
 kotewkowate 93
 kozłkowate 95, 162
 krwawnicowate 29, 97
 krzyżowe 42, 45, 53, 57, 58, 60, 61, 78, 108, 118, 140, 142, 155, 164, 166, 167, 174, 178, 180, 198, 200, 206, 210, 215, 216, 224
Lamiaceae 32, 47, 48, 50, 57, 59, 68, 71, 78, 81, 85, 102, 112, 118, 135, 155, 169, 182, 183
Lemnaceae 176, 215
Lentibulariaceae 144, 200
 leszczynowate 103
Liliaceae 46, 56, 86, 91, 103, 105, 106, 154, 180, 181, 190, 195, 221
 liliowate 46, 56, 86, 91, 103, 105, 106, 154, 180, 181, 190, 195, 221
 lipowate 106
Lycopodiaceae 216
Lythraceae 29, 97
 łączeniowate 108
Magnoliaceae 44
 magnoliowate 44
 makowate 112

- Malvaceae* 113, 150, 190
Marsileaceae 116
 marsyliowate 116
 marzankowate 152
Menyanthaceae 32, 67
 miłorzębowate 119
Moraceae 122
 morwowate 122
Myricaceae 216
Najadaceae 73
 nanerczowate 180
 nasięźrzałowate 124, 146
 niecierpkowate 126
Nymphaeaceae 62, 66
 obrazkowate 45, 127, 199
 oczarowate 25, 128
Oleaceae 73
 oliwkowate 73
 oliwnikowate 129, 161, 189
 ołownicowate 219
Onagraceae 211
Ophioglossaceae 124, 146
 orlicowate 129
Orobanchaceae 218
 orzechowate 132, 133, 172
Oxalidaceae 187
 pałkowate 136
Papaveraceae 112
 paprotkowate 138
 paprotnikowate 125, 138
 pierwiosnkowate 70, 101, 121, 142, 201
Pinaceae 40, 48, 75, 121, 175, 197
Plantaginaceae 26
Plumbaginaceae 219
 pływaczowate 144, 200
Poaceae 30, 42, 75, 93, 101, 114, 119, 124, 135, 136, 139, 150, 177, 195, 203, 205, 215, 223
 podrzeniowate 146
 pokrzywowate 139, 146
Polygonaceae 66, 155, 157, 159, 183, 188
Polypodiaceae 138
Portulacaceae 147, 219
 portulakowate 147, 219
 porzeczkowate 148
Potamogetonaceae 158
 powojowate 81
Primulaceae 70, 101, 121, 142, 201
 przewiertniowate 28, 30, 77, 196, 209
 przęstkowate 151
 psiankowate 87, 117, 153
Pyrolaceae 65, 147
Ranunculaceae 44, 70, 77, 130, 149, 165, 200, 219, 221
 rdestnicowate 158
 rdestowate 66, 155, 157, 159, 183, 188
Resedaceae 159
 rezedowate 159
Rosaceae 25, 52, 59, 65, 68, 70, 74, 99, 139, 143, 144, 149, 153, 163, 166, 169, 192, 196, 209
 rosiczkowate 161
 różowate 25, 52, 59, 65, 68, 70, 74, 99, 139, 143, 144, 149, 153, 163, 166, 169, 192, 196, 209
Rubiaceae 152

- Rutaceae* 139, 165
 rutowate 139, 165
 rzęosowate 176, 215
Salicaceae 201, 210
Saxifragaceae 170, 192
Scrophulariaceae 44, 60, 96, 107, 151, 202
Selaginellaceae 210
 sitowate 169
 skalnicowate 170, 192
 skrzypowate 172
Solanaceae 87, 117, 153
 sosnowate 40, 48, 75, 121, 175, 197
Sparganiaceae 73
Staphyleaceae 85
 strączkowe 58, 64, 69, 76, 78, 83, 88, 94, 108, 111, 126, 159, 166, 202, 214, 217, 222
 szarłatowate 183
 szczawikowate 187
 szczeciowate 52
 szorstkolistne 25, 55, 120, 128, 135, 222, 224
 ślazowate 113, 150, 190
 świbkowate 196
Tamaricaceae 198
 tamaryszkowate 198
Taxaceae 43
Tiliaceae 106
Trapaceae 93
 trawy 30, 42, 75, 93, 101, 114, 119, 124, 135, 136, 139, 150, 177, 195, 203, 205, 215, 223
 trędownikowate 44, 60, 96, 107, 151, 202
 trojeściowate 202
 trzykrotkowate 204
 turzycowate 42, 85, 170, 205, 206
Typhaceae 136
Ulmaceae 207, 209
Urticaceae 139, 146
Valerianaceae 95, 162
Verbenaceae 207
Violaceae 56
Vitaceae 214
 wargowe 32, 47, 48, 50, 57, 59, 68, 71, 78, 81, 85, 102, 112, 118, 135, 155, 169, 182, 183
 werbenowate 207
 wiązowate 207, 209
 widliczkowate 210
 widłakowate 216
 wierzbowate 201, 210
 wiesiołkowate 211
 wietlicowate 138, 212
 wilczomleczowate 189, 212
 winoroślowate 214
 woskownicowate 216
 wrzosowate 27, 29, 34, 39, 57, 117, 122, 217, 223
 wywłócznikowate 218
 zarazowate 218
 złożone 25, 26, 35, 37, 39, 42, 43, 44, 53, 61, 71, 75, 91, 94, 97, 102, 110, 111, 119, 120, 121, 124, 125, 133, 134, 140, 147, 150, 152, 164, 165, 166, 168, 173, 176, 177, 183, 205, 207, 216, 223
Zosteraceae 222
 zosterowate 222
 żabięcowate 178, 222

**Gospodarstwo Agroturystyczne
Janiny i Michała Kacprzyków zaprasza
do Zawadki Rymanowskiej w Beskidzie Niskim.**

Przyjmujemy „zielone szkoły”, plenery, oraz gości indywidualnych. Nasze największe atuty to rewelacyjna kuchnia gospodyni, własnego wyrobu sery kozie a także szeroki wybór warsztatów :

- Dziko rosnące rośliny jadalne,
- Ciekawostki z życia kóz,
- Wizyta w pasiece,
- Tradycyjne przetwórstwo mleka,
- Ludowe muzykowanie
- Ceramika
- Tkactwo
- Makrama
- Rzeźba
- Witraż
- Batik
- Wikliniarstwo
- Kompozycja z naturalnych surowców
- Wyplatanie koszyków z siana
- Tradycyjne filcowanie wełny

więcej o nas: www.wczasy.com/agrokacprzyk

informacje i rezerwacje:

tel.(0 13)43 30 183 tel. kom. 0 502 337768

Janina i Michał Kacprzykowie

Zawadka Rymanowska40d

38-450 Dukla

email: agrokacprzyk@tlen.pl

Książka zawiera informacje na temat wszystkich potencjalnie jadalnych roślin Polski, w sumie ponad tysiąc gatunków. Znaczną ich część autor książki jadł osobiście. Szczególnie cenne są też mało znane opisy użytkowania różnych roślin przez ludy pierwotne Ameryki i Syberii.

Z książki tej dowiesz się, że Japończycy jadają cebule lili, kwiaty liliowców i korzenie łopianu, a także że przedstawiony na okładce czosnek niedźwiedzi jest znanym warzywem na Ukrainie, w Rosji i na Kaukazie. Odkryjesz także jak zamienić żołądź w pyszny przysmak i może sięgniesz po wielki kozacki specjał... pałkę wodną. Znajdziesz tu także informacje o tym, jak Indianie robili syrop klonowy oraz jakie rośliny kisili Czukczowie w dołach ziemnych jako zapas pożywienia na zimę.

Książka składa się ze wstępu zawierającego zasady doboru i zbioru roślin oraz haseł z poszczególnymi rodzajami roślin ułożonych alfabetycznie.

Pozycja unikalna na rynku polskim. Jedna z tylko kilku książek na świecie, które zawierają tyle informacji o dzikich roślinach jadalnych.

Autor książki, dr Łukasz Łuczaj, jest botanikiem prowadzącym od kilku lat eksperymenty nad odżywianiem się dzikimi roślinami. Organizuje też warsztaty prymitywnych technik przeżycia stosowanych przez Indian Ameryki Północnej. Drugą specjalnością autora jest ekologia roślin, szczególnie restytucja naturalnych zbiorowisk łąkowych i leśnych. Wiele łąk kwietnych w Polsce zostało założonych z nasion zebranych lub wyhodowanych przez tego botanika.

więcej informacji na stronie www.luczaj.ebd.pl