

Warsztaty międzypokoleniowe *Jadalne rośliny* organizowane są w ramach projektu *W kierunku solidarnego żywienia: Warszawa 2030+*.

JADALNE ROŚLINY

Czy myślałeś o tym, że rośliny, które deptasz, gdy chodzisz po trawniku, mogą być cennym źródłem witamin, minerałów i substancji leczniczych? Wiedzieli o tym nasi dziadkowie – nie mieli takiego dostępu do leków i suplementów diety jak my, więc korzystali z tego, co dawała im natura. My też powoli wracamy do zainteresowania roślinami jako pożywieniem i lekarstwem. Zapraszamy na spacer, podczas którego nauczymy się rozpoznawać niektóre rośliny występujące w naszym sąsiedztwie i poznamy ich właściwości. Wspólnie przygotujemy z nich marynatę, dlatego weź ze sobą na zajęcia wyparzony słoik.

Zajęcia poprowadzi:

MAGDALENA OPRZĄDEK

geografka zakochana w roślinach występujących na swych naturalnych stanowiskach. Od wielu lat zaangażowana w edukację przyrodniczą dzieci, młodzieży i dorosłych. Obecnie pracuje w Ogrodzie Botanicznym UW oraz współtworzy kawiarnię Karowa 20, gdzie promuje wiedzę o naszych rodzimych roślinach.

W czasie warsztatów zanurzymy się w las łęgowy, w którym można spotkać wiele całkiem smacznych roślin.

Poznacie **BLUSZCZYKA KURDYBANKA** (*Glechoma hederacea*), którego na pewno już nieraz widzieliście na przydrożnym trawniku czy w zaroślach. To niewielka roślina o pnącej się todydze i ciemnozielonych liściach w kształcie nerki. Mają pięknie karbowane brzegi, jakby ktoś wyciął je specjalnymi nożyczkami. Delikatne fioletowe kwiaty wyrastają w kątach liści. Na stanowiskach słonecznych bluszcz kurdybanek jest drobny i mocno aromatyczny. W miejscach cieniastych potrafi pięć się do góry na około 40 cm, lecz nie jest już tak wyrazisty w smaku. Zawiera olejki eteryczne o działaniu antybakteryjnym, poza tym znajdują się w nim składniki o działaniu przeciwzapalnym, odtruwającym, ściągającym i moczopędnym. Można go pić w postaci naparu lub zrobić syrop na kaszel. W stanie świeżym wyśmienicie sprawdzi się jako składnik twarożków, omletów czy zup. Co ciekawe, zanim do produkcji piwa zaczęto wykorzystywać chmiel, bluszcz był jego aromatycznym poprzednikiem.

W maju wciąż potykamy się o **POKRZYWĘ ZWYCZAJNĄ** (*Urtica dioica*), gdyż osiąga już wtedy spore rozmiary i dominuje w dzikiej nadwiślańskiej roślinności. To królowa ziół, bogata w witaminy z grupy B, A, K, garbniki, glukokininę, kwasy organiczne, błonnik oraz wiele składników mineralnych (wapnia, potasu, żelaza, fosforu, magnezu i rozpuszczalnej krzemionki). Bomba, prawda? Dodana do wiosennych koktajli, zup czy naparów odżywi nas i wzmocni, a przy tym pozytywnie wpłynie na poziom cukru we krwi.

FERMENTOWANE LIŚCIE JEŻYNY

Składniki:

liście jeżyny,
słoik

Przygotowanie:

Zbieramy liście jeżyny (uwaga na kolce!) i na 1–2 godziny układamy w koszu, by wyszły z nich wszelkie stworzenia. Liście ściskamy w dłoniach, możemy z grubsza je pokroić i upychamy ciasno w słoiku. Odkładamy na 24 godziny, by nieco sfermentowały. Po tym czasie układamy je w ciemnym, przewiewnym miejscu lub w piekarniku w 40 stopniach i suszymy. Po wysuszeniu trzymamy w suchym, ciemnym pojemniku (np. puszcze). Następnie przygotowujemy napary, zalewając tyżkę liści szklanką wrzątku, i odstawiamy na 25 minut. Popijamy 2 razy dziennie.

KISZONY PODAGRYCZNIK Z CURRY

Składniki:

2 szklanki młodych liści podagrycznika,
solanka (1 i 1/2 łyżki soli na 1 litr wody),
1 łyżeczka curry,
kilka ziaren pieprzu (zielonego lub czarnego),
ząbek czosnku,
1 łyżka pasteryzowanego octu

Przygotowanie:

Podagrycznik myjemy i suszymy. Wkładamy do wyparzonego litrowego słoja. Dodajemy czosnek i pieprz. łyżkę octu i curry mieszamy z solanką, zalewamy nią podagrycznik. Zakręcamy wyparzoną pokrywką i zostawiamy na 5–7 dni w temperaturze pokojowej. Codziennie mieszamy, by znajdujące się na wierzchu rośliny nie spleśniały. Zarówno kiszony liście, jak i woda z nich są świetnym dodatkiem do orientalnych zup.

* na podstawie książki *Dzikie kiszonki i inne fermentacje* Kai Nowakowskiej i Małgorzaty Ruszkowskiej.

Tu możesz dołączyć zebranego bluszczu kurdybanka

Tu możesz dołączyć zebraną pokrwykę zwyczajną

NOTATKI

PODAGRYCZNIK POSPOLITY (*Aegopodium podagraria*) uważany jest za chwast, jednak ma ciekawy aromat i odpowiednie dodatki uczynią z niego wyśmienitą i odżywczą jarzynę. Jako roślina z rodziny baldaszkowatych (Apiaceae) ma charakterystyczne drobne i białe kwiaty zebrane w baldachy, podobnie jak marchew czy seler. Początkujący zielarze nie powinni go zbierać, by nie pomylić jego złożonych liści z trującym szczwołem plamistym (*Conium maculatum*) albo szalejem jadowitym (*Cicuta virosa*). Poznanie cech diagnostycznych tej rośliny rozwieje jednak wątpliwości, czy zbieramy tę właściwą. Najsmaczniejsze są młode liście – mają lekko anyżkowy aromat, a maj to ostatnia chwila, by je zebrać! Niektórych może też zaciekawić fakt, że rośliny pochodzące z rodziny baldaszkowatych uważane są za afrodyzjaki... Spróbujemy zatem zrobić z podagrycznika ciekawe w smaku przetwory.

JEŻYNA (*Rubus sp.*) jest wszędziebylska w widniejszych partiach lasu i zaroślach. Jej drobne ostre kolce niejednego mogą odstraszyć, ale czy ktokolwiek zdaje sobie sprawę, że napar z młodych liści tej rośliny ma ciekawy smak i jest pełen witamin i garbników? Ma działanie wzmacniające, hamuje krwotoki i wspomaga gojenie się ran, może być stosowany w niezbytach dróg pokarmowych i biegunkach. W Polsce występuje kilkadziesiąt gatunków jeżyn – nad Wisłą prawdopodobnie spotkamy **POPIELICĘ** (*Rubus caesius*), której cechą diagnostyczną są szarzielone spody liści.

GWIAZDNICA POSPOLITA (*Stellaria media*) jest

niewielką rośliną o płożącej się łodydze. Tworzy łany w zaroślach, na polach i w ogrodach, stąd najczęściej traktowana jest jako chwast. Jej nazwa wywodzi się od kształtu kwiatów, których białe, wcięte płatki korony przypominają drobne gwiazdki. W dzikich sałatkach może być cennym składnikiem wzbogacającym dietę w witaminy i minerały. Ma również właściwości lecznicze – napary z gwiazdnicy można popijać w trakcie leczenia oskrzeli, chrypki i suchego kaszlu – zawiera bowiem saponiny o działaniu wykrztuśnym. Działa też pomocniczo w chorobach skóry, egzemie i łuszczycy, a w medycynie ludowej stosowano ją w leczeniu reumatyzmu. W większej ilości bezpieczniej ugotować ją na przykład w zupie, by uchronić się od przeczyszczającego i wymiotnego działania saponin.

Tu możesz dołączyć zebraną gwiazdnicę pospolitą