Rośliny, które żywią i leczą

Podręczny atlas roślin jadalnych i tradycyjnych naparów



Jak korzystać z atlasu

Najpierw sprawdź nazwę polską i łacińską.

Porównaj liść, kwiat i łodygę z niezależnym kluczem botanicznym. Gdy masz wątpliwość, poproś botanika o potwierdzenie.

Ilustracje pomagają w nauce. Do kuchni bierz tylko pewny gatunek i właściwą część rośliny.



Liść, kwiat i łodyga

Liść: zwróć uwagę na brzeg, unerwienie i ułożenie liści na pędzie.



Kwiat: obejrzyj pojedynczy kwiat i sposób, w jaki kwiaty tworzą kwiatostan.



Łodyga: sprawdź, czy jest owłosiona, kanciasta lub pusta.



Zrób zdjęcia tych cech przed zbiorem.

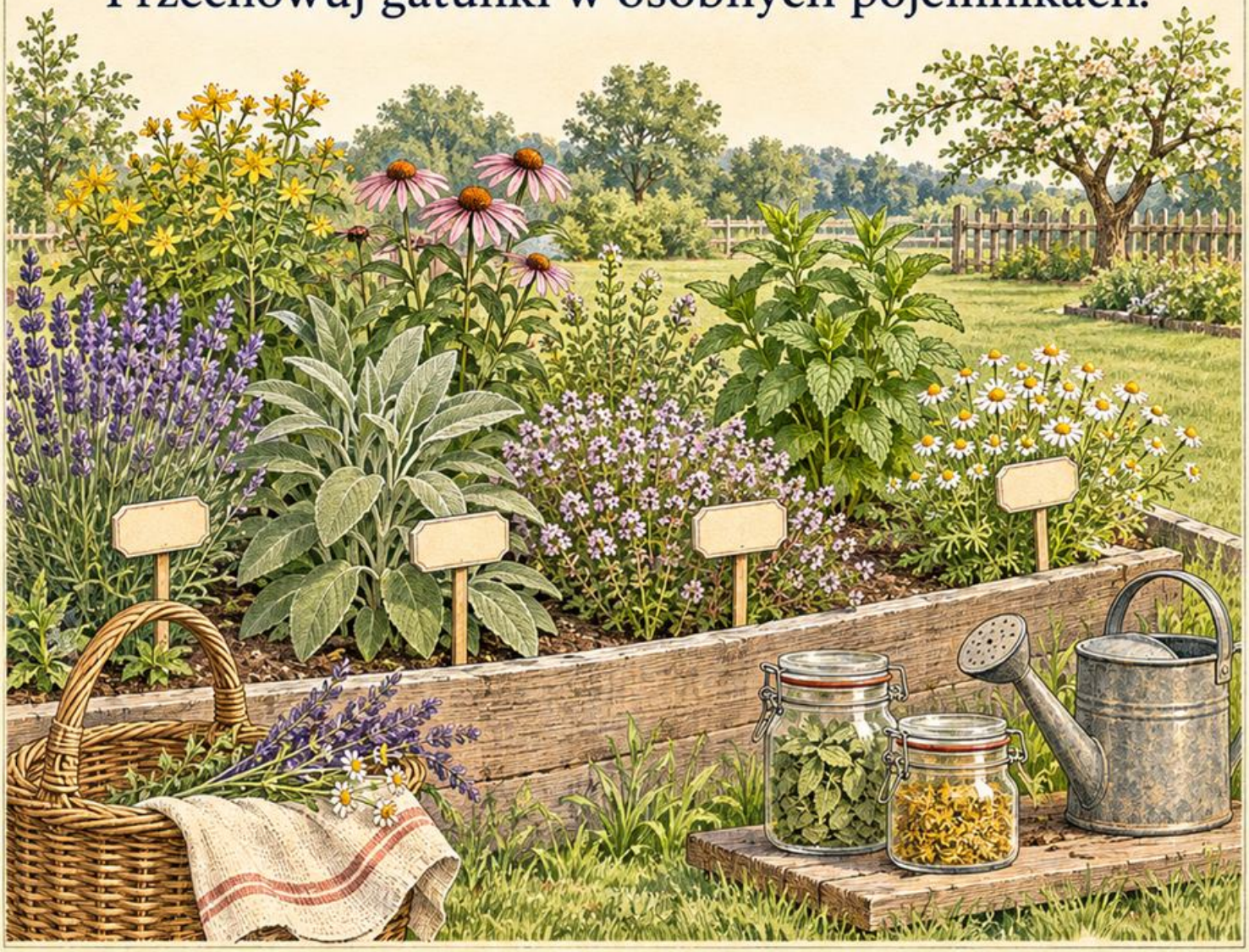


Wybierz miejsce zbioru

Zbieraj wyłącznie tam, gdzie masz zgodę
i gdzie wolno pozyskiwać dany gatunek.

Omijaj przydroża, opryskiwane pola,
tereny zalane i miejsca zabrudzone przez zwierzęta.

W domowej uprawie kup materiał z etykietą.
Przechowuj gatunki w osobnych pojemnikach.



Kiedy szukać i co zbierać

Wiosna:
młode liście pokrzywy,
mniszka i babki
lancetowatej.





Późna wiosna i lato:
liście mięty i melisy
z uprawy oraz
kwiatostany lipy.





Późne lato i jesień:
owoce róży
i czarnego bzu
z pewnego źródła.





Terminy zależą od pogody i regionu.
Wybieraj tylko właściwą część rośliny.

Pokrzywa zwyczajna

Urtica dioica



Szukaj naprzeciwległych, ostro ząbkowanych liści i parzących włosków. Kwiaty są niepozorne, zielonkawe.



Z pewnej rośliny zbierz w rękawicach młode liście i ugotuj je jak szpinak.



Mniszek lekarski

Taraxacum officinale agg.



Liście tworzą rozetę. Każda pusta, bezlistna szypuła kończy się jednym żółtym koszyczkiem.

Młode liście z potwierdzonej rośliny umyj i krótko ugotuj. Starsze bywają bardziej gorzkie.

Babka lancetowata

Plantago lanceolata



Ma wąskie liście z kilkoma łukowatymi nerwami. Kwiatostan tworzy krótki kłos na bezlistnej szypule.

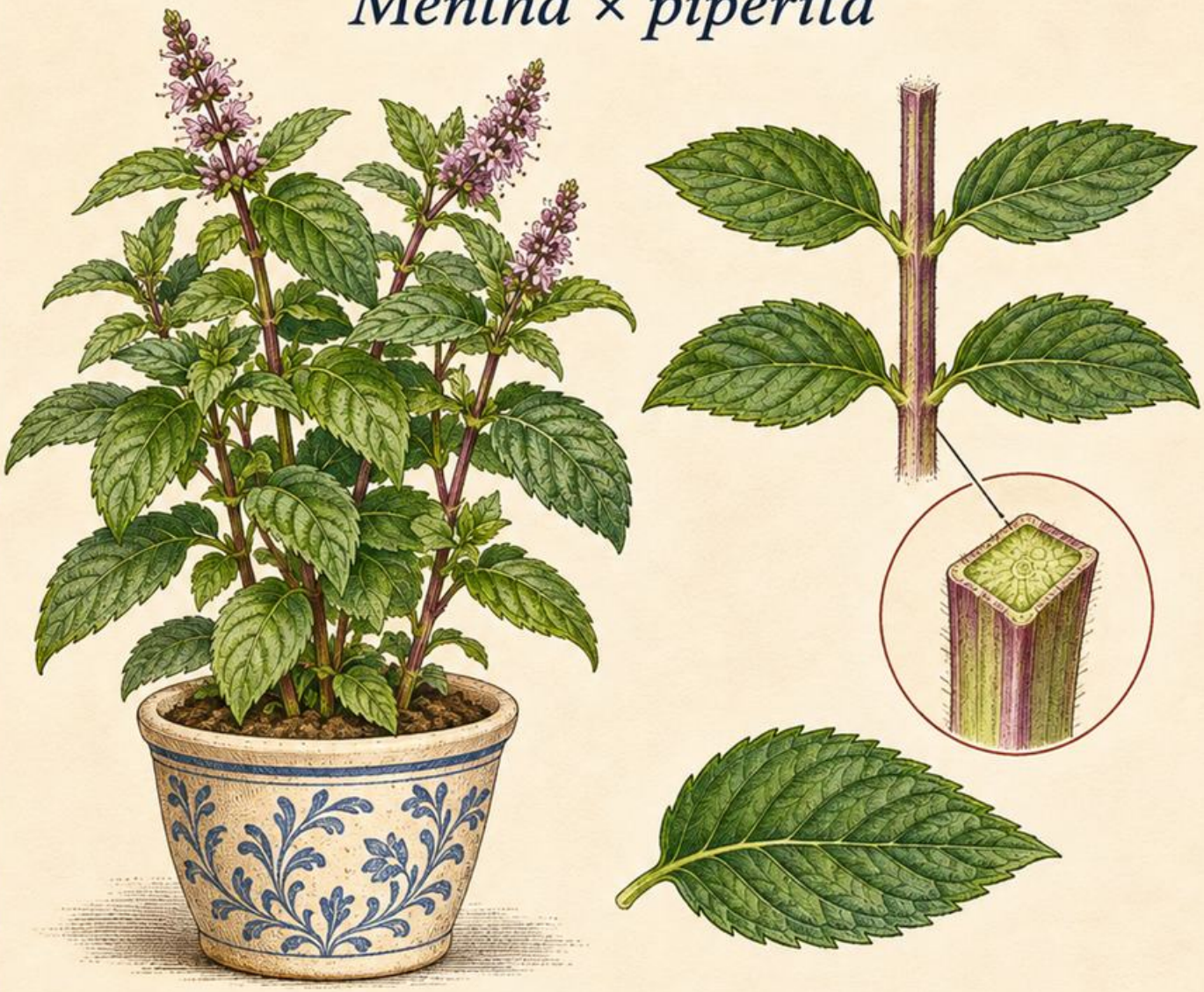


Młode liście z potwierdzonej rośliny możesz dodać do zupy. Starsze są włókniste.



Mięta pieprzowa

Mentha × piperita



Wybierz sadzonkę z etykietą. Liście rosną parami, łodyga jest kanciasta, a liście pachną mentolem.

Umyte liście dodaj do wody, sałatki albo ciepłego napoju.

Melisa lekarska

Melissa officinalis



Wybierz sadzonkę z etykietą. Liście rosną parami, są pomarszczone i mają karbowane brzegi.



Rozdarte liście pachną cytrynowo. Dodaj je do potraw pod koniec przygotowania.

Lipa drobnolistna

Tilia cordata





Sercowate liście mają piłkowany brzeg. Kwiatostanowi towarzyszy długa, jasna podsadka.



Do naparu użyj suszu spożywczego z opakowania i zastosuj wskazówki producenta.

Dzika róża

Rosa canina

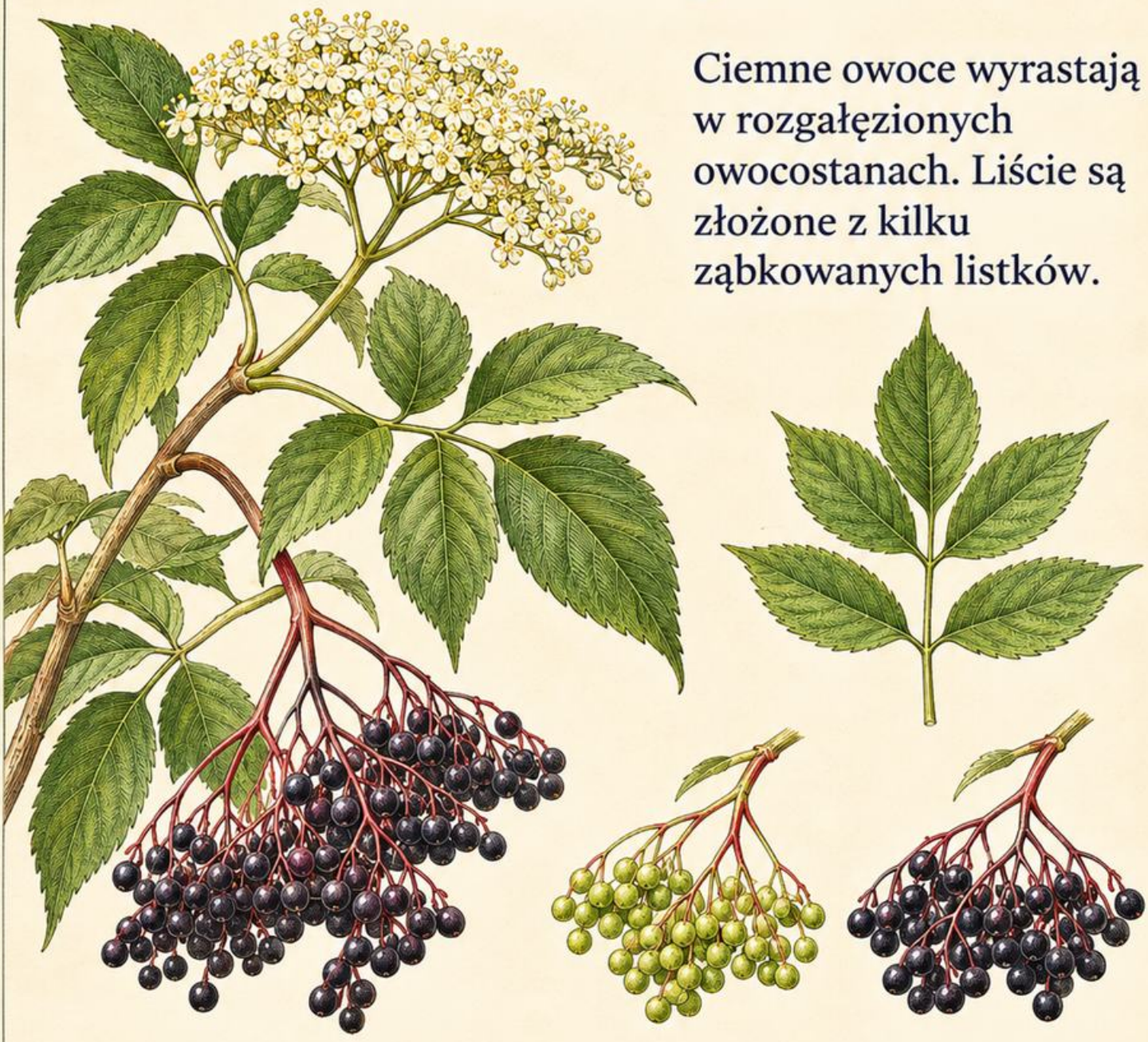


Na pędzie są zakrzywione kolce i liście złożone z kilku ząbkowanych listków. Dojrzałe owoce są czerwone.

Do deseru kup owoce spożywcze. Przy przetwarzaniu usuń pestki oraz drażniące włoski ze środka.

Bez czarny

Sambucus nigra



Ciemne owoce wyrastają w rozgałęzionych owocostanach. Liście są złożone z kilku ząbkowanych listków.

Kup owoce przeznaczone do celów spożywczych. Usuń szypułki i niedojrzałe owoce. Dojrzałe poddaj obróbce zgodnej ze sprawdzonym przepisem.

Surowych owoców nie jedz.

Przebierz i umyj



Przebierz zbiory osobno dla każdego gatunku. Wyrzuć części spleśniałe oraz zabrudzone odchodami.



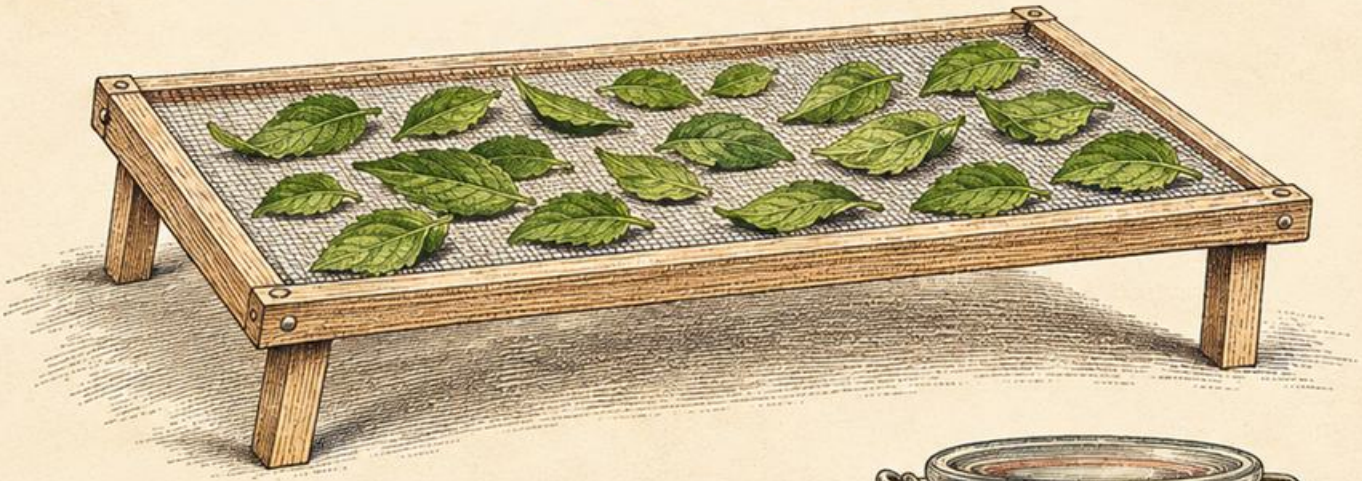
Opłucz jadalne części pod bieżącą wodą pitną. Osusz na czystej ściereczce.



Mycie nie usuwa wszystkich zanieczyszczeń. Liczy się też miejsce zbioru.

Wysusz i opisz

Rozłóż zdrowe, osuszone liście mięty lub melisy cienką warstwą w przewiewnym miejscu, bez bezpośredniego słońca.



Gdy liście są kruche, przełóż je do czystego, suchego pojemnika.





Zapisz gatunek, część rośliny, miejsce i datę zbioru. Wyrzuć zawilgocony susz z oznakami pleśni.

Liście w kuchni

Pokrzywa jak szpinak



Umyte młode liście pokrzywy chwyć szczypcami. Zagotuj wodę i ugotuj liście do miękkości.



Odcedź, posiekaj i krótko podsmaż z masłem lub olejem. Dopraw do smaku.



Zioła z uprawy



Posiekaną miętą lub melisą dopraw gotowe danie.



Tradycyjne napary

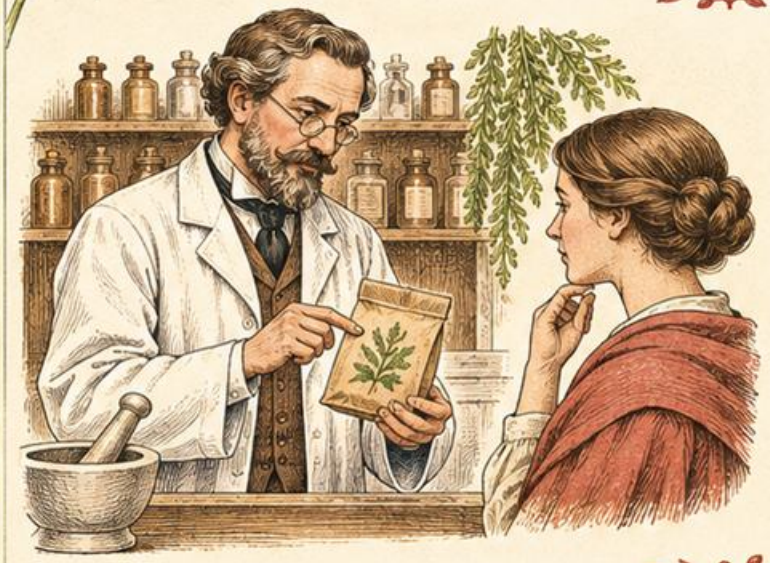
Na napar wybierz susz spożywczy
o znanej nazwie i pochodzeniu,
na przykład miętę, melisę
albo lipę.



Zalej wodą i odcedź zgodnie
z opisem na opakowaniu.

W informacjach o produktach leczniczych
sprawdzaj wskazania, przeciwwskazania
i czas stosowania.

Kiedy zachować ostrożność



Przy ciąży, karmieniu piersią, chorobie przewlekłej lub stałych lekach zapytaj farmaceutę przed użyciem preparatu ziołowego.



Przy podejrzeniu zatrucia natychmiast zadzwoń pod **112.** Nie wywołuj wymiotów bez polecenia personelu medycznego.



Jeśli możesz, zachowaj resztki rośliny albo opakowanie produktu.

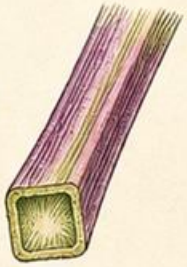
Karta rozpoznania



Przykład: mięta pieprzowa z uprawy

Mentha × *piperita*. Etykieta szkółki, pary liści, kanciasta łodyga. Liście zebrane 14.06 na własnym balkonie.







Twój zapis

Gatunek _____

Miejsce i data _____

Cechy liścia, kwiatu i łodygi

_____

_____

_____

Kto lub co potwierdziło nazwę?

_____

Jadalna część _____



Źródła i dalsza lektura







Lasy Państwowe

Dzikie, smaczne i zdrowe • lasy.gov.pl

Europejska Agencja Leków

Tiliae flos oraz Urticae herba • ema.europa.eu

University of Minnesota Extension

Elderberries the safe way • extension.umn.edu

Portal Pacjent.gov.pl

Co robić w przypadku zatrucia? • pacjent.gov.pl

