

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 łodydze 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 cienistych 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.

Tu możesz dołączyć zebranego bluszczyka kurdybanka

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.

Tu możesz dołączyć zebraną pokrywę zwyczajną

Tu możesz dołączyć zebranego podagrycznika pospolitego

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.

Tu możesz dołączyć zebraną jeżynę

JEŻYNA (*Rubus sp.*) jest wszędobylska 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 szarozielone 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

NOTATKI

[illegible]

NOTATKI

[illegible]

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 kiszone liście, jak i woda z nich są świetnym dodatkiem do orientalnych zup.

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

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 łyżkę liści szklanką wrzątku, i odstawiamy na 25 minut. Popijamy 2 razy dziennie.

**Biennale
Warszawa**

Warsztaty organizowane we współpracy
z Ogrodem Botanicznym UW



OGRÓD BOTANICZNY
WARSZAWSKIEGO

Projekt finansuje
m.st. Warszawa



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

JADALNE ROŚLINY