



zielnik leśnej panny



OSRODEK EDUKACJI
EKOLOGICZNEJ
„W LESIE ŁAGIEWNICZKIM”
CENTRUM ZAJĘĆ
POZASZKOLNYCH Nr 1
ul. Wycieczkowa 107, Łódź
tel. 42 659 87 50, fax 42 659 06 70
e-mail: eko@edu.lodz.pl,
www.eko.edu.lodz.pl
Wydanie 2009

Stworzone z środków
Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej w Łodzi

Merytorycznie opracowali: Anna Komorowska, Piotr Bazzyński





pokrzywa

Królestwo roślin wykazuje zdumiewającą różnorodność. Badając ten świat próbujemy zrozumieć jego bogactwo i potęgę. Warto sobie również uświadomić, jak ważną rolę odgrywają one w naszym życiu.

Od wieków ludzkość wykorzystywała właściwości lecznicze roślin oraz ich walory kulinarne choć, prawdopodobnie tylko 10 % wszystkich roślin na świecie zostało zbadanych pod względem ich właściwości leczniczych. Dziś w większości korzystamy z gotowych lekarstw. Trzeba jednak pamiętać, że rośliny mogą odgrywać ogromną rolę zwłaszcza w profilaktyce zdrowotnej. Dostarczają one energii i substancji budulcowych, są głównym źródłem witamin i mikroelementów niezbędnych do prawidłowego

funkcjonowania organizmu i w ten sposób służą naszemu zdrowiu.

Rośliny zielne w postaci świeżej lub suszonej wykorzystywane są nie tylko jako lekarstwo lecz również jako przyprawy do potraw. W ciągu tysięcy lat sprawdzono przydatność setek gatunków roślin. Niektóre były powodem zatrucia, ale w przypadku wielu innych przekonano się, że znacznie poprawiają smak pokarmu. We współczesnych społeczeństwach ziola dodaje się do potraw, aby podnieść ich walory smakowe i zapachowe.

Dzięki doprowadzonym do perfekcji metodom produkcji rolniczej i ogrodniczej przez cały rok jest wielki wybór owoców i warzyw. Produkty te kuszą konsumentów ładnym wyglądem, ale często są niezbyt smaczne i obciążone pozostałościami trujących środków ochrony roślin. Dlatego

warto nauczyć się używać w kuchni zwykłych, dziko rosnących, ale zarazem smacznych roślin. W ten sposób możemy urozmaicić jadłospis, odkrywając przy tym dawne smaki, być może już zapomniane.

Jak można wykorzystać w kuchni i domowej apteczce rośliny Lasu Łągowickiego?

Pospolitą rośliną rosnącą na żyznych glebach jest pokrzywa, która doskonale nadaje się do potraw z ryżu, omeletów czy zup. Gotowane liście pokrzywy tracą właściwości parzące i można nimi nadziewać różne potrawy z ciasta. Liście szczawiu zwyczajnego i szczawiu polnego zerwane przed kwitnieniem rośliny nadają mieszanej sałatce lub świeżo pokrojonym pomidorom specjalny smak. Drobnopokrojone i zmieszane z masłem liście o kwaskowym smaku stają się wspaniałym i niezwykle smacznym smarowidłem



szczaw pospolity

do chleba. Pospolita dziko rosnąca rukiew wodna, której liście mają przyjemny, korzenny smak, doskonale się nadają do mieszanych sałatek, bułek z serem, sosów i przystawek. Najbardziej znaną rośliną, którą można jeść na surowo jak i po ugotowaniu jest mniszek pospolity odznaczający się lekko gorzkim smakiem. Roślina zawiera wiele witamin (B, C, D), cukry oraz mikro i makroelementy.

Suszone korzenie, liście i kwiatostany podane w formie naparu poprawiają funkcjonowanie wątroby i nerek, wzmagają wydzielanie żółci, poprawiają trawienie i odwadniają organizm. Napar działa również przeciwzapalnie.

Pąki kwiatostanowe mniszka obsmażone w oleju są prawdziwym smakołykiem. Z liści mniszka i jaj można



rukiew wodna

usmażyć omlęt. Doprawiamy go czosnkiem lub szczypiorem i solą. Usmażoną na chrupiąco słoninę podaje się na liściach mniszka, udekorowaną kwiatostanami, z dodatkiem oliwy, soli, pieprzu.

Liście **marzanki wonnej** pospolitej rośliny runa Lasu Łągowickiego wykorzystuje się do aromatyzowania delikatnych scrów, napojów spirytusowych i winnych. Zielone części rośliny zbiera się przed kwitnieniem ze względu na obecność kumaryny, która jest silną trującą i po nadmiernym spożyciu powoduje zaburzenia widzenia i zawroty głowy. Z suszonego ziela marzanki



mniszek pospolity

przygotuje się wiosenny napój bezalkoholowy. Wodę z marzanką zagotowuje się przez 2 minuty i odcedza na sicie. Do płynu można dodać cukru żelującego i tak powstaje „boskie danie” legumina.

Porastający dno lasu **szczawik zajęczy** jest rośliną leczniczą, która ma również zastosowanie kulinarne.

Ze świeżych korzeni, świeżych lub suszonych liści przygotowuje się we wrzącej wodzie napój leczniczy.

Działa orzeźwiająco, przeciwgorączkowo, moczopędnie i oczyszcza krew.

Świeże liście stosuje się jako zamiastkę soku cytrynowego w sałatkach, surówkach, potrawach mięsnych i rybnych, jak i dżemach z czarnych jagód.

Garść liści wrzuconych do zupy, lub świeżo zerwanych, posiekanych i ułożonych na kanapce podnosi wartość



szczawik zajęczy

potraw. Z rozgniecionych liści zalanych na 2 godziny wodą można uzyskać orzeźwiająca lemoniadę. Liście w formie papki, konserwowane solą lub cukrem można przechować aż do następnego sezonu. Sok z rośliny stosuje się jako wywabiacz płam z tkanin.

Należy pamiętać, że w dużych dawkach roślina jest niebezpieczna.

której liście zawierają dużo witaminy C, żelaza, magnezu.

Z suszonego ziela (liście i lodyga) i wrzącej wody przygotowuje się napój leczniczy. Liście trybuli doskonale nadają się do potraw rybnych i drobiowych oraz do ryżu. Pędy można podawać jak szparagi. Świeżą rybę nadziewamy posiekanymi liśćmi i pędami trybuli.



marzanka wodna

Czosnaczek pospolity roślina

pochodząca z zachodniej Azji, obecnie pospolita w całej Europie. Rośnie najchętniej w lasach i na prześwitach leśnych oraz w cienistych brzegach lasów. Roślina ma właściwości odwadniające, wykrztuśne i antyseptyczne. Okład z rozgniecionych liści dezynfekuje rany.

Posiekane liście zalane mlekiem dają napój wiosenny o smaku czosnkowym.

Czarne, dojrzałe nasiona

rozniezione w móżdżku i utarte z solą i octem dają smaczną gruboziarnistą musztardę. Smaczna jest również wiosenna sałata z liści

czosnaczka, brzozy, buka, bluszczyka kurdybanka i pokrzywy zwyczajnej.

Gwiazdnica pospolita rośnie wszędzie i już od 3000 lat spożywana jest jako jarzyna sałatkowa. Liście i pędy można jeść jak sałatę w smaku przypomina młode kolby kukurydzy.

Posiada działanie odwadniające, wykrztuśne, leczy zapalenia skóry, a rozgniecione ziele zranienia.

Roślina bogata jest w żelazo, potas, wapń, magnez, witaminy A, B i C. Z zieleń przygotowuje się napój leczniczy.

Stokrotka pospolita, roślina łąk, muraw i przydroży. Ma działanie odwadniające, wykrztuśne, przeciwzapalne oraz gojące.



Liście i kwiaty stokrotki rozgniatą się na papkę i robi się z nich okład na rany.

Napar z suszonej rośliny pomaga na kaszel i oczyszcza krew, a mycie skóry naparem przyspiesza gojenie się stanów zapalnych.

Stokrotka ma szerokie zastosowanie kulinarne. Gotowane i kiszzone korzenie mają orzechowy smak i są słodko-kwaśnym dodatkiem jarzynowym do ryżu. Część nadziemną można podawać jako gotowaną jarzynę. Posiekane stokrotki nadają się na kanapkę. Z pąków kwiatowych przyrządza się „kapary”. Pyszny jest również sos stokrotkowy, który przygotowuje się z drobnych części nadziemnych rośliny micszając je z czosnkiem, solą, oliwą i krórką



zasmaża. Jest to doskonały dodatek do jaj i ryb. **Kuklik pospolity** ma kłącze o zapachu goździków, które może być używane jako przyprawa do zup i jarzyn. Kłącza suszy się na powietrzu, nie na słońcu. Liście można spożywać w sałatkach lub zupach, smak jest gorzki. Smaczne są młode liście podawane jako jarzyna, zwłaszcza, gdy 10 minut gotowania odbywało się w wodzie morskiej (osolonej), a potem liście zostały uduszone w oliwie.

Kuklik pospolity ma działanie przeciwgorączkowe, trawienne oraz wzmacniające. Żucie kłącza niweluje brzydki zapach z ust. Liście zbiera się w czasie kwitnienia i жуje świeże.

Wiedza o wielu terapeutycznych właściwościach roślin leczniczych sięga z pewnością początków ludzkości.

Obecnie powraca się do korzeni i sięga po stare ludowe przepisy. Rośliny dziko rosnące wokół nas mogą stać się doskonałym dodatkiem do potraw, poprawiającym ich smak i wartości odżywcze, a jednocześnie mają działanie lecznicze. Dlatego warto poznać bliżej rośliny Lasu Łągiwnickiego i wykorzystać ich właściwości lecznicze jak i kulinarne.

