



DZIKIE ZIOŁA

SIANKO

Przewodnik dla początkujących zbieraczy dzikich roślin, który poprowadzi Cię przez najbliższe miesiące po dzikiej obfitości pobliskich trawników, parków i zagajników. Dowiesz się z niego, jak przetwarzać i wykorzystywać dzikie rośliny jadalne.

RUSZAJ PO DZIKI PLON

Czas od maja do września to miesiące cudownej obfitości. Ogromnie się cieszę, że chcesz sięgnąć po dzikie dodatki tego sezonu, by włączyć je do swojej diety czy domowej kosmetyczki. Pięknie dziękuję Ci za zaufanie i wsparcie mojej pracy.

Zaskocz bliskich pięknymi daniami, które cieszą oko i podniebienie, a przy tym są nieprzyzwoicie proste!

Znajdziesz tu opisy dzikich roślin wraz z ich zastosowaniem oraz przepisami na banalne dania z ich użyciem.

Moją życiową misją stało się inspirowanie do sięgania po dzikie rośliny jadalne.

Podpowiem Ci gdzie szukać takich niestandardowych dodatków - na pobliskim trawniku czy w parku. Gwarantuję Ci, że z Tym przewodnikiem uda Ci się zebrać swój pierwszy, dziki plon.

Wystarczy, że z tą dawką wiedzy rozejrzesz się w Twojej najbliższej okolicy.

**ZAPRASZAM NA PRAKTYKĘ
NA ŻYWO :)**

Serdecznie zapraszam na Spacerzy Ziołowe, które organizuję w Trójmieście. To wyjątkowa okazja, żeby poznać dzikie rośliny wszystkimi zmysłami. Aktualne spotkania znajdziesz tutaj: **AKTUALNOŚCI**





KILKA TIPÓW NA POCZĄTEK

Dołączając do grona zbieraczy ziół, koniecznie pamiętaj o kilku podstawowych zasadach:

ZBIERAJ TYLKO TO, CO ZNASZ

Zasada taka sama, jak w przypadku zbierania grzybów. Jeśli nie jesteś pewna czy pewien, czy to na 100% jest roślina, której szukasz: lepiej nie zbieraj w ogóle. Najlepiej przygodę ze zbieraniem zacząć od zapoznania się z 3-4 roślinami i później szukaniem ich w terenie. Nigdy na odwrót.

ZBIERAJ TYLKO TYLE, ILE POTRZEBUJESZ

Zasoby Natury są ograniczone, dlatego marnowanie jej plonów to olbrzymia szkoda. Jeśli dopiero zaczynasz zioło zbieractwo, pamiętaj, żeby robić to z umiarem. Być może pomysł zrobienia zapasów brzmi kusząco, ale jeśli robisz coś po raz pierwszy, to przecież nie wiesz nawet, czy będzie Ci smakować. Powolutku :) Zbieranie dzikich ziół uczy cierpliwości i pokory.

ZBIERAJ MAX. 25% Z JEDNEGO STANOWISKA

Pamiętaj, że oprócz Ciebie z tych dzikich plonów korzystają też inne istoty. Jeśli interesujesz się dzikimi roślinami jadalnymi, los Natury na pewno nie jest Ci obojętny. Pomyśl o wszystkich stworzeniach, dla których dana roślina może być jedynym źródłem pokarmu albo domem.

ZBIERAJ TYLKO TE CZĘŚCI, KTÓRYCH CHCESZ UŻYĆ

Staraj się od razu na miejscu zrywać lub obcinać nożyczkami tylko te elementy, których faktycznie potrzebujesz. Z jednej strony to dla Ciebie duże logistyczne ułatwienie, a z drugiej zostawiasz roślinę, by dalej mogła się rozwijać.

ZBIERAJ TAK, BY ROŚLINA MOGŁA DALEJ FUNKCJONOWAĆ W ZDROWIU

Jeśli wybierasz się na zbiór kwiatów, pamiętaj, żeby zrywać je selektywnie z różnych miejsc i stanowisk. Z kwiatów często powstają owoce oraz nasiona, jeśli więc ogołocisz z kwiatów dany wycinek łąki, na jesieni może to być spory problem dla stworzeń, które tam żerują.

Natura potrzebuje pewnego czasu na regenerację, by móc zachować równowagę.



NIE ZBIERAJ ROŚLIN OBJĘTYCH OCHRONĄ

Warto sprawdzić, jakie rośliny są objęte ochroną w Twojej okolicy. Uwaga! Mogą być delikatne różnice w wytycznych między województwami w Polsce. Kiedy już sprawdzisz, pod żadnym pozorem nie zbieraj tych roślin, dajmy się im rozwijać w spokoju.

W PRZYPADKU PĘDÓW ZBIERAJ JE RÓWNOMIERNIE

Jeśli zrywasz odrastające pędy iglaków - zawsze zrywaj te boczne (nie górne, szczytowe)

i również pamiętaj o zachowaniu balansu pomiędzy prawymi i lewymi odrostami. W innym wypadku drzewo może rosnąć krzywe i być przez to bardziej podatne np. na wiatr.

ZBIERAJ Z DAŁA OD DRÓG I PRZEMYSŁU

Ta ostatnia zasada tyczy się Twojego zdrowia. Zanim zaczniesz zbierać rośliny warto sprawdzić stan zanieczyszczenia gleb, zwłaszcza jeśli mieszkasz w mieście. W okolicy terenów poprzemysłowych jest duże prawdopodobieństwo, że do gleby przeniknęły metale ciężkie, szkodliwe dla Twojego zdrowia. Szykując się do zbioru roślin warto też odejść od głównych, uczęszczanych dróg oraz pól uprawnych (ze względu na opryski).





ZBIERAJ W POGODNY DZIEŃ W OKOLICY POŁUDNIA

Rośliny wystawione na działanie promieni UV mogą być bogatsze w składniki, które nazywane są antyoksydantami. Dodatkowo w słoneczny dzień kwiaty są w pełnym rozkwicie oraz obfitości pyłku czy nektaru. Pamiętaj też, że jeśli zbierasz chwasty na suszenie, powinny one mieć jak najmniejszą zawartość wody. Dlatego na zbiory warto wybierać się w pogodny, słoneczny dzień w okolicy południa.

NIE ZBIERAJ W MIEJSCACH OBJĘTYCH OCHRONĄ

Sprawdź, gdzie w Twojej okolicy występują Parki Narodowe czy Rezerваты Przyrody. W tych miejscach zbieranie roślin jest zabronione. Tereny te zostały objęte ochroną ze względu na walory przyrodnicze, uszanuj to i nie zaburzaj tych ekosystemów.

RUMIANEK

Fascynująca historia rumianku to podróż przez czas i kultury. Jego właściwości łagodzące i lecznicze były cenione już od czasów starożytnych. Nadal, w XXI wieku ta roślina może wspierać Twoje zdrowie i kondycję skóry.

Rumianek to roślina, która jest znana przede wszystkim z właściwości łagodzących i relaksacyjnych.

Kwiaty rumianku zawierają substancje, które pomagają rozluźnić mięśnie i złagodzić napięcie.

Ma właściwości przeciwzapalne i antybakteryjne, więc często używa się go do przemywania skóry w przypadku podrażnień czy stanów zapalnych. Może też pomagać w łagodzeniu bólu gardła i kaszlu.

Rumianek znajduje się w wielu produktach do pielęgnacji skóry.

ZBIERAJ: VI-VII





RUMIANEK

Najbardziej znana jest chyba herbatka z rumianku na ból brzucha czy uspokojenie. Okazuje się, że z takiego naparu możesz też korzystać do celów kosmetycznych. Delikatność rumianku sprawia, że jest idealny do czyszczenia skóry, nadając jej promienny blask.

Herbatka rumiankowa jest popularnym napojem relaksacyjnym, który pomaga w redukcji stresu i wspiera trawienie. Jego właściwości łagodzące i uspokajające sprawdzą się też w galaretkach czy kisielu.

Możesz przygotować chłodzące kompresy z naparu rumiankowego i stosować je na opuchnięte oczy czy inne miejsca, aby złagodzić obrzęki.



SKŁADNIKI

kwiaty rumianku świeże
lub suszone
olej z pestek winogron lub
ryżowy
słoik z zakrętką

MACERAT OLEJOWY

1. Do słoika włóż kwiaty rumianku, jeśli masz świeże upchnij je nieco, jeśli są suszone to niech swobodnie ułożą się w słoiku.
2. Jeśli masz świeże kwiaty zalej je olejem podgrzanym do 60-70 stopni C, natomiast suszony rumianek zalej zimnym olejem.
3. Poziom oleju ma sięgać na 2cm poniżej zakrętki.
4. Zakręć słoik, odstaw w ciemne miejsce na 3 tygodnie, codziennie potrząśnij nastawem.
5. Po 3 tygodniach przecedź dokładnie olej, żeby nie było w nim "paprochów".
6. Macerat gotowy trzymaj go w butelce w zacienionym miejscu.

NAGIETEK

Już w Egipcie nagietek był stosowany do tworzenia perfum, a także w procesach balsamowania. Starożytni Rzymianie natomiast używali go do leczenia ran i oparzeń. Od wielu lat stanowi nieodłączny element domowych apteczek.

Znany jest chyba najbardziej z właściwości pielęgnacyjnych. Działa przeciwzapalne, co oznacza, że może pomóc w łagodzeniu stanów zapalnych skóry, takich jak trądzik, łuszczyca czy oparzenia słoneczne.

Działa przeciwbakteryjne, dlatego często używa się go do przygotowywania maści na rany i oparzenia.

Dzięki zawartości witaminy C i przeciwutleniaczy, nagietek może pomóc we wzmacnieniu odporności organizmu, co jest szczególnie ważne w okresach przeziębień i infekcji.

ZBIERAJ: VII-IX





NAGIETEK

Może być stosowany zarówno w formie maści, jak i naparu do przemywania skóry, czy przygotowywania łagodzącej kąpiel z olejami i kwiatami nagietka. Możesz też zrobić prosty tonik z naparu nagietkowego i odrobiny octu jabłkowego.

Kwiaty nagietka można stosować też w kuchni, a także przyjmować z przeznaczeniem medycznym.

Delikatnie uspokaja i działa łagodząco. Napar z nagietka może mieć korzystny wpływ na układ trawienny. Może łagodzić dolegliwości żołądkowe, wspomagać trawienie i łagodzić objawy zapalenia żołądka.

Dawniej stosowany jako tańszy zamiennik cennego szafranu, bo bardzo ładnie barwi potrawy na pomarańczowo, z tego samego powodu używany w barwiarstwie.



SKŁADNIKI

100 g maceratu olejowego
25 g wosku pszczelego

opcjonalnie:

10 g lanoliny

3 krople ulubionego olejku
eterycznego

MAŚĆ NAWILŻAJĄCA

1. Rozpuść wosk pszczeli w kąpieli wodnej.
2. W innym naczyniu podgrzej macerat z dowolnej z wyżej wymienionych roślin (lub z mieszanki) i opcjonalnie lanolinę.
3. Połącz składniki i dodaj kilka kropel olejku eterycznego dla zapachu i dodatkowych właściwości.
4. Przełóż maść do słoiczka. Maść zużyj w ciągu roku.

Używaj przy podrażnieniach. Idealnie sprawdzi się przy suchości rąk i twarzy przez jesienne zmiany temperatur czy ogrzewania.



WŁAŚCIWOŚCI

Maść stosuj na:

- relaksujący masaż
- podrażnienia
- stany zapalne skóry
- suchość
- wypryski

Dodatkowo maść:

- regeneruje i wygładza
- odżywia i natłuszcza skórę

Przed użyciem wykonaj test alergiczny: nałóż niewielką ilość w okolice mięśnia przywodziciela kciuka.

BYLICA POSPOLITA

Dla Słowian była to matka wszystkich ziół, utożsamiana z boginią. Używana była dawniej nawet do odczyniania uroków czy klątw. Nic dziwnego, że była uważana za roślinę magiczną, bo lista jej właściwości zdaje się nie mieć końca.

Najbardziej znane działanie związane jest z dolegliwościami układu pokarmowego. Kiedy czujesz zaparcia, wzdęcia czy niestrawność napar będzie bardzo pomocny. Z mojego doświadczenia, przy takich przypadłościach najbardziej skutecznie działa wino bylicowe. Takie wino rewelacyjnie poprawia apetyt i ułatwia przyswajanie pokarmów.

Jest mocno gorzkim ziołem (co będzie pobudzać wydzielanie żółci), więc w kuchni trzeba się z nią obchodzić ostrożnie. Jest dobrym dodatkiem do ciężkostrawnych dań.

Działa też oczyszczająco, a także wzmacniająco np. po chorobie.

ZBIERAJ: VII-IX





BYLICA

Dawniej ziele bylicy stosowane było również zewnętrznie przy bólach brzucha. Przykładano wtedy zebrane wiązki bylicy, lub przygotowywano z nich kąpiel. Rzadko już słyszę o takim zastosowaniu, częściej podaje się napary czy wyciągi alkoholowe, które mają większą skuteczność.

W Staropolsce listki bylicy były wykorzystywane w kuchni, jako dodatek do mięsnych marynat. Oprócz silnego aromatu zioło to pomagało także w trawieniu. W Japonii i Chinach nieco inna odmiana bylicy często stanowi dodatek do farszu do bułeczek czy wontonów.

Właściwości wzmacniające czy pomagające w trawieniu będą bardziej skuteczne w wyciągach alkoholowych. Tak przygotowane nalewki czy wino stanowią świetne lekarstwo przy niestrawnościach.



SKŁADNIKI

- wytrawne wino czerwone 250 ml
- ziele bylicy
- opcjonalnie: rozmaryn, majeranek, pokrzywa, korzeń cykorii

WINO NA TRAWIENIE

1. Do słoika włóż zioła, jeśli masz świeże, upchnij je nieco, jeśli są suszone: niech swobodnie ułożą się w słoiku.
2. Jeśli masz świeże zioła, zalej je winem podgrzany do 60-70 stopni C, natomiast suszone zalej zimnym winem.
3. Zamknij słoik i zostaw do macerowania na 3 tygodnie w ciemnym miejscu.
4. Codziennie wstrząsać słoikiem, tak, żeby nic nie wystawało ponad powierzchnię.
5. Po tym czasie przelej macerat przez sitko lub gazę. Upewnij się, że w winie nie zostały żadne resztki.
6. Trzymaj w szafce, z dala od słońca. Używaj w przypadku zaparc, niestrawności 100 ml rozcieńczone z 50-100 ml wody.

DZIKA RÓŻA

Tej rośliny chyba nie trzeba nikomu przedstawiać, to znana nam wszystkim dzika róża. Rośnie w pobliżu domostw, na miedzach, nieużytkach, na obrzeżach lasów oraz słonecznych polanach. Możesz korzystać z jej kwaskowatych owoców, a także kwiatów o pięknym zapachu.

Zawiera dużą ilość witaminy C oraz flawonoidów, co sprawia, że może wspierać Twoją odporność w walce z infekcjami.

Są probiotykiem, czyli doskonałą pożywką dla dobrych bakterii zamieszkujących Twoje jelita. Korzystnie wpływają na pracę jelit, regulują wypróżnienia. Owoce dzikiej róży wzmacniają ukrwienie organizmu, działają przeciwmiażdżycowo i przeciwzakrzepowo.

Działa regenerująco oraz odżywczo na skórę, przywraca jej koloryt. Stosowane wewnątrz i zewnątrz wykazują działanie przeciwutleniające, czyli spowalniają proces starzenia się komórek.

**ZBIERAJ: KWIATY V-VI
OWOCE: VII-X**





DZIKA RÓŻA

To roślina, którą na pewno znasz od dziecka! Dziko możesz spotkać różę pomarszczoną i dziką :) Ta pierwsza ma ogromne owoce, które wyglądają jak pomidorki koktajlowe. Ta faktyczna, dzika róża, ma smuklejsze owoce w kształcie łezki. Oba gatunki są jadalne.

W przypadku róży pomarszczonej łatwiej będzie wydobyć z niej pestki, a są przepisy, które tego wymagają. W środku owoców róży oprócz nasionek są też kłujące włoski.

Dobra wiadomość jest taka, że o ile nie wydziobią ich ptaki, możemy cieszyć się krwistoczerwonymi owocami jeszcze przez wiele miesięcy. Z owoców można robić konfitury, dżemy, ale także wytrawne ketchupy czy chutney. Dzika róża świetnie nadaje się też na herbatki, napary, nalewki czy inne napoje.



SKŁADNIKI

- 350 ml octu owocowego
- 1 garść owoców dzikiej róży
- 2 cm kłącza imbiru
- 1 cm korzenia kurkumy
- 5 goździków
- tymianek
- laska cynamonu

OGNISTY OCET

1. Korzenie imbiru i kurkumy (najlepiej ekologiczne, żeby użyć też ich skórki) pokrój w plasterki.
2. Do słoika wrzuć całe owoce dzikiej róży, przyprawy i korzenie.
3. Całość zalej octem owocowym i odstaw do macerowania na 3 tygodnie.
4. Po tym czasie precedź macerat octowy i gotowe.

To cudowny eliksir wzmacniający odporność i działający przeciwwirusowo i przeciwbakteryjnie. W sezonie zachorowań możesz chronić się przed infekcjami, rozpuszczając 1 łyżkę maceratu w 1 szklance ciepłej wody (jeśli chcesz, możesz dodać nieco miodu).

BEZ CZARNY

To jedna z najbardziej pospolitych roślin, o tak wielkim potencjale leczniczym i odżywczym. Dawniej otaczano bez wielkim szacunkiem bo wierzono, że niepokojony może spowodzić nieszczęście. Możesz korzystać z jego kwiatów oraz owoców

W Polsce rośnie pospolicie na brzegach lasów, w parkach czy w świetlistych lasach. Preferuje raczej półcień. Zakwita na przełomie maja i czerwca.

Kwiaty i owoce od dawna były używane przez człowieka w celach leczniczych. Badania potwierdzają, że roślina ta ma działanie przeciwzapalne i przeciwwirusowe. Pomaga podbudować odporność, sprawdzi się przy przeziębieniu i infekcjach górnych dróg oddechowych.

Zawiera sporo przeciwutleniaczy, które hamują procesy starzenia mogą też chronić przed nowotworami.

**ZBIERAJ: KWIATY V-VI
OWOCE: VII-X**





BEZ CZARNY

Kwiaty są wdzięcznym surowcem na dodatki do deserów. Zbieraj je w słoneczny dzień i delikatnie, by nie strącić z nich żółtego pyłku, bo jest bardzo cenny i aromatyczny. Możesz przygotować aromatyzowaną śmietankę, syrop czy lody. Na kwiatach czarnego bzu występują naturalne drożdże, dlatego bardzo łatwo uzyskać fermentowaną lemoniadę czy dziki szampan. Super pomysłem będzie też zamoczenie całego baldachu w cieście naleśnikowym i usmażenie na głębokim tłuszczu. Taki rarytas możesz przełamać kwaskowym dodatkiem dżemu z porzeczki lub z owoców bzu z zeszłego sezonu.

Kwiatki mają piękny, gwiazdkowy kształt, więc możesz użyć ich na surowo jako dekoracja ciast, placków czy musów. W kwiatach znajduje się sambunigryna, ale o naprawdę niskim stężeniu. Musielibyśmy zjeść kilka kilogramów surowych kwiatów, żeby faktycznie się zatruć!



RACUCHY

Rozłóż kwiaty na papierze, żeby wypełzły z niego robaczki.

Mąkę wymieszaj razem z cukrami i sodą oczyszczoną, dodaj mleko i jajko. Użyj trzepaczki i połącz wszystkie składniki tak, żeby powstała jednolita, gęsta masa bez grudek. Możesz odstawić na kilka minut.

Na głęboką patelnię wlej 1 cm warstwę oleju. Najlepiej sprawdzi się olej z pestek winogron, słonecznikowy albo ryżowy. Pojedyncze kwiatostany czarnego bzu chwyć za ogonek i zamocz w cieście. Na mocno rozgrzany tłuszcz połóż ostrożnie kwiaty w cieście. Smaż na średnim ogniu na złoto około 2 minut. Obróć i powtórz smażenie z drugiej strony.

Wyjmuj racuszki na papier kuchenny lub zwykłą, białą kartkę papieru, żeby odsączyć tłuszcz.

SKŁADNIKI

- 200 ml mleka
- 1 jajko
- 1 szklanka mąki pszennej
- 1 łyżka cukru wanilinowego
- 1 łyżeczka cukru
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- olej lub masło klarowane do smażenia



CZARNY BEZ

Owoce czarnego bzu, te ciemnofioletowe kuleczki, są idealne do dżemów, syropów, herbaty czy nalewek. Mają taki lekko kwaśny smak, który daje fajny twist w kuchni.

UWAGA! Owoce bzu czarnego są jadalne dopiero po obróbce termicznej. Uważaj też na niedojrzałe, zielone kuleczki, które też nie są jadalne.

Z czarnych owoców możesz przygotować mnóstwo pysznych dodatków w kuchni: soki, syropy, dżemy, konfitury, nalewki. Cudownie można do niego dodawać korzenne przyprawy takie jak goździki czy anyż, żeby jeszcze dodatkowo podbić prozdrowotne działanie tych remediów.

Owoce możesz dodawać też do ciast czy „jagodzianek”.

SKŁADNIKI

szklanka owoców bzu
czarnego
1 jabłko
150 g cukru
sok z cytryny



DŻEM OWOCOWY

1. Umyj owoce bzu i oddziel je od szypułek (najszybciej zrobić to widelcem).
2. Do garnka wsyp owoce bzu, pokrojone jabłka i cukier.
3. Całość podgrzej i smaż na średnim ogniu przez około 15 minut. Później zmniejsz ogień, dodaj sok z cytryny i redukcuj całość na małym ogniu przez 30-45 min.
4. Jeszcze ciepły dżem przetóż do wyparzonych słoiczków i odwróć do góry dnem na całą noc.

POKRZYWA

Ma niezwykłą umiejętność wiązania w sobie minerałów z ziemi, jest więc rośliną wysoko zmineralizowaną. Dlatego jest cudownym nawozem dla innych roślin. Uważaj jednak przy zbieraniu pokrzywy, np. z przydroży bo wyciąga też metale ciężkie.

Kiedy najlepiej zbierać pokrzywę? Większość zapytanych osób z pewnością odpowie, że w maju. Jednak okazuje się, że późnym latem zawiera łatwo przyswajalną krzemionkę, więc też warto ją zbierać.

Pokrzywa ma świetne działanie remineralizujące, czyli może uzupełniać niedobory mineralne. Macerat olejowy przyda się do sporządzenia cudownie łagodzącej i nawilżającej maści do rąk. Kosmetycznie to także rewelacyjny sojusznik, kiedy dbasz o poprawę kondycji skóry, włosów i paznokci.

**ZBIERAJ: LIŚCIE III-X
NASIOANA VII-X**





POKRZYWA

Na pewno kojarzysz herbatki ziołowe z pokrzywy. To jedna z bardziej znanych roślin, więc można ją kupić nawet w zwykłym dyskoncie. Jednak niewiele osób wie, że można jeść też jej pyszne nasiona! Kojarzysz te charakterystyczne “wąsy”, które pojawiają się latem? Gdy zbliża się powoli jesień, dojrzewają na nich zielone nasionka. To pyszna przekąska i dodatek do dań. Mają lekko orzechowy posmak i są przyjemne w konsystencji.

Kiedy będziesz je zbierać, uważaj. Na “włosach” nadal możesz trafić na włoski z parzącym kwasem. Najlepiej rozetrzyj delikatnie te wiszące łodyżki, wtedy nasionka z nich spadną.

Dodawaj do masła orzechowego, do deserów, do ciast. To świetny dodatek do smoothie czy porannej owsianki.

JAK ROZBROIĆ POKRZYWĘ

Pokrzywa najbardziej znana jest ze swojej niechlubnej umiejętności parzenia. Jednak jeśli wiesz, jak z nią postępować ta roślina nie będzie Cię już nigdy więcej parzyć. Jest na to kilka sposobów.

Po pierwsze zawsze zbieraj pokrzywę przez materiał. Użyj rękawiczek ogrodowych, a jeśli pokrzywa weźmie Cię z zaskoczenia na spacerze i nie masz ze sobą żadnych przyborów, wystarczy zebrać ją przez koszulkę.



Po zebraniu pokrzywy przelej ją wrzątkiem, a potem włóż do lodowatej wody (to proces blanszowania, który pomoże pozbyć się włosków z kwasem).

Zebraną pokrzywę rozłóż na ścierce, przykryj innym materiałem i lekko ugniataj. W ten sposób też pozbawisz pokrzywę możliwości parzenia

Jeśli chcesz zachować tę roślinkę na później możesz ją zasużyć, taki proces też usuwa włoski z kwasem.



SKŁADNIKI

- 2 jabłka
- 1 szklanka świeżych liści pokrzywy
- 1 szklanka jabłkowego soku tłoczonego
- opcjonalnie: 1 gałązka rabarbaru lub rdestowca



ZDZICZAŁE SMOOTHIE

1. Jabłka umyj i pokrój. Wrzuć do wysokiego naczynia.
2. Jeśli masz gałązkę rabarbaru czy rdestowca, obierz je ze skórki, pokrój i dorzuć do jabłek.
3. Liście pokrzywy umyj, oddziel od twardych łodyżek i wrzuć do owoców.
4. Wszystko zblenduj. Dodawaj tłoczony sok jabłkowy wedle uznania, w zależności od tego, jaką konsystencję lubisz.

KWIATOSTANY LESZCZYNY

Rośnie często w pobliżu domostw (być może jako relikw dawnych nasadzeń) oraz w wilgotnych lasach. Jesienią możesz korzystać z pysznych orzechów laskowych, a na przedwiośniu z jej kwiatostanów.

Uwaga!

Orzechy laskowe są silnym alergenem, więc przed zjedzeniem kwiatostanów upewnij się, że nie masz uczulenia.

Na przedwiośniu, czyli w momencie przejściowym między zimą a wiosną, warto wspierać się dzikimi roślinami jadalnymi. Napar z męskich kwiatostanów leszczyny ma działanie odtruwające, moczopędne, sprawdzi się też przy chrypce i przeziębieniu. Dlatego stanowi doskonałe urozmaicenie codziennej diety w gorszym okresie w roku.

**ZBIERAJ: ORZECHY IX-X
KWIATOSTANY II**





LESZCZYNA

Nasi przodkowie sięgali po kwiatostany leszczyny na przednówku, były one tzw. pożywieniem głodowym. Zawierają nieco białka i wiele cennych składników odżywczych. Wytwarzano z nich coś w rodzaju mąki i dodawano do wypieków np. chleba.

Ze względu na smak nie polecam jeść ich samych. Suszone jako dodatek do mącznych wypieków, wzbogacą odżywczo każde danie.

W internecie można znaleźć mnóstwo przepisów na kwiatostany leszczyny w cieście naleśnikowym, tempurze a także oblane czekoladą. Sama zrobiłam kiedyś racuchy z dodatkiem drobno pokrojonych, leszczynowych kotków.



SKŁADNIKI

3 banany

2 jajka

1/4 szklanki mąki (u mnie migdałowa) + 3 łyżki
wysuszonych kotków leszczyny

3 łyżki mleka

1/2 szklanki kakao w proszku

2 łyżki masła orzechowego

1/5 szklanki cukru trzcinowego (może być miód)

LESZCZYNOWE BROWNIE

Wszystko wymieszaj, przełóż do naczynia żaroodpornego
i piecz w temperaturze 180 stopni przez 30 minut. 😊

KIM JESTEM?

Mam na imię Kasia. Wychowałam się u podnóża Łysej Góry - królestwie czarownic i magii. W dzieciństwie moja babcia Ania zabierała mnie na łąki porośnięte dzikimi roślinami. Pokazywała mi smukłe, złotowłose dziewanny. Rozcierała w powykrzywianych starością palcach bylicę pospolitą, której aromat uderzał z ogromną siłą, której nawet lata nie są w stanie zatrzeć.

Babcia cieszyła się, że może opowiadać mi o tym, czego nauczyła ją jej Mama - prababcia Gienia. Pomimo tego, że jej nie znałam, łączy nas wiedza o tych samych roślinach, pospolicie rosnących na każdym podwórku i przy ruchliwych drogach.



Teraz mieszkam w słonecznej Gdyni i chcę dzielić się dalej wiedzą o ziołach i dzikich roślinach :)

Ten atlas powstał dzięki wsparciu finansowemu w ramach projektu **Otwarty IKM**. Korzystaj na zdrowie i zbieraj dzikie rośliny w Trójmieście!