

spis treści

Wstęp

Od autorki	00
Co mają chwasty do rewolucji?	00
Od dzikusów do roślin uprawnych	00
Bezpieczeństwo przede wszystkim	00

Kalendarz

Jak korzystać z Przewodnika?	00
Kalendarz jesiennych zbiorów	00



Energia jesieni

Co w tym czasie oferuje natura?	00
Jak dbać o siebie?	00
Tradycje w folklorze	00

Apteka natury

Jakie rośliny wspierają odporność?	00
Działanie przeciwwirusowe	00
Co robić gdy dopada Cię choroba?	00

spis treści

Nasiona



Owoce



Grzyby



Rośliny zielne



Korzenie



w każdym rozdziale znajdziesz informacje gdzie szukać tych roślin, poznasz ich właściwości, a także zastosowanie w kuchni

DZIKA MARCHEW



GDZIE SZUKAĆ?

Rośnie na łąkach, polach i nieużytkach. Lubi ciepłe i nasłonecznione miejsca. Często rośnie także na poboczach dróg, nawet w dużych miastach.

Z CZYM MOŻNA POMYLIĆ?

Dzika marchew należy do rodziny selerowatych, która obejmuje też rośliny trujące. Jednak jesienią łatwo ją rozpoznać, bo zasusza się w charakterystyczny sposób. Jeśli zobaczysz zwinięte do góry koszyczki przypominające zaciśnięte piąstki z kryzą drobnych włosków poniżej - to na stówę marchewka!

WŁAŚCIWOŚCI

Korzeń dzikiej marchwi jest jadalny, ale zamiast długiego, pomarańczowego warzywa, ma biały, rozgałęziony korzeń, wielkości Twojego serdecznego palca. Jest twardy i włóknisty, ale jeśli go rozłupiesz i powąchasz, nie będziesz mieć żadnych wątpliwości! Pachnie bardzo marchewkowo.

Nasiona uznawane są za doskonały pokarm dla mózgu. Wspomagają jego pracę, koją układ nerwowy i wzmagają koncentrację. Są dobrym środkiem poprawiającym samopoczucie i łagodzącym stres a także wspomagającym trawienie.

UWAGA: przeciwwskazany u kobiet planujących ciążę i w ciąży, dawniej stosowany jako środek antykoncepcyjny



Składniki:

- 5 marchewek (tych "sklepowych")
- 4 łyżki bezwonnego oleju
- 1 łyżka oliwy
- szczypta soli
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka nasion marchwi
- ¼ łyżeczki płatków chili
- opcjonalnie: łyżka owoców rokitnika

Przygotowanie:

1. Umyj marchewkę i przekrój na pół, lub jeśli jest grubsza na 4 ćwiartki wzdłuż.
2. W dużej misce wymieszaj wszystkie pozostałe składniki i dorzuć do nich kawałki marchewek i wymieszaj, by marynata pokryła warzywa.
3. Marchewki przełóż na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez około 20 minut.
3. Tak przygotowana marchewka może być dodatkiem do dań lub składnikiem kanapek czy sałatek.

Czy wiesz, że

Pomarańczową marchewkę stworzyli dopiero Holendrzy na przełomie XV i XVI wieku. Wybrali ten kolor na cześć rodu Oranje, późniejszej dynastii królewskiej, z której wywodzi się obecny władca Królestwa Niderlandów, Willem-Alexander.

GRZYBY



LEJKOWIEC DĘTY



GDZIE SZUKAĆ?

Rośnie w wilgotnych, cienistych lasach liściastych, szczególnie w pobliżu buków i dębów. Najlepiej szukać go w głębszych częściach lasu, często w miejscach pokrytych warstwą opadłych liści, w dolinach, przy zbiornikach wodnych.

Sezon na lejkowca dętego przypada od sierpnia do listopada.

WŁAŚCIWOŚCI

Lejkowiec dęty jest grzybem jadalnym, wysoko cenionym w kuchni, choć mało znanym w Polsce. Jego intensywny, lekko dymny smak sprawia, że często wykorzystywany jest jako przyprawa. Najlepiej nadaje się do suszenia, ponieważ w tej formie zyskuje na intensywności. Po wysuszeniu i zmieleniu lejkowiec może być dodawany do zup, sosów, jest też tradycyjnym farszem do pierogów.

Grzyb ten zawiera błonnik, białko, witaminy z grupy B, a także mikroelementy, takie jak potas, żelazo czy magnez.

W tradycyjnej medycynie grzyb ten nie jest szeroko stosowany, jednak jego właściwości odżywcze czynią go wartościowym składnikiem diety.

Grzyby

Lejkowiec dęty

Tworzy formy przypominające lejki, trąbki czy kominki. Od spodu gładki bez wyraźnych blaszek, gdzieś widać takie żyłkowate smugi. Trzonek barwy szaropopielatą, szaroniebieskawą, "oszroniony" białymi zarodnikami.



Z CZYM MOŻNA POMYLIĆ?

Lejkowiec pełnotrzonowy

Jak wskazuje nazwa grzybek ten ma pełny trzon w odróżnieniu od lejkowca dętego i pieprznika szarego. Kształtem zbliżony do pieprznika szarego.



Pieprznik szary

Wyglądem przypomina kurkę, ale w kolorze ciemno brązowym, szarym i czarnym. Ten grzybek w odróżnieniu od lejkowców dętych nie tworzy form kominków. Dodatkowo wyraźnie zarysowane blaszki, lejkowce są właściwie gładkie pod spodem.



Wszystkie trzy gatunki preferują te same siedliska: lasy liściaste, zwłaszcza pieprznik szary i lejkowiec dęty mogą rosnąć nawet obok siebie! Nie musisz się jednak obawiać pomyłki - wszystkie te grzyby są jadalne, jednak lejkowiec dęty jest najsmaczniejszy. Nie ma grzyba trującego, z którym możnaby je pomylić!



PASTA KANAPKOWA DOSKONAŁA

Składniki:

200 g szalotek, aby
350 g grzybów
świeży lub suszony
tymianek
1 ząbek czosnku
1 łyżka octu
balsamicznego
2 łyżki oleju
2 łyżki masła
gałązka natki pietruszki
bagietka
serek śmietankowy do
kanapek

Przygotowanie:

1. Lejkowce oczyść umyj pod bieżącą wodą.
2. Do tego przepisu możesz też użyć suszonych lejkowców - wystarczy, że zalejesz je wcześniej gorącą wodą i odstawisz na 20 minut.
3. Pokrój cebulę wzdłuż dłuższej krawędzi w paski.
4. Na patelni rozgrzej olej i dodaj cebulę. Posyp dużą szczyptą soli i mieszaj. Cebula będzie tracić swoją objętość i sok - o to nam chodzi. Cały czas mieszaj, po jakichś 12 minutach cebula powinna być soczysta i szklista. W tym momencie zacznij zmniejszać swoją objętość i zyskiwać brązowy kolor - teraz mieszaj uważając, żeby się nie przypaliło (w razie potrzeby możesz podlać odrobiną wody).
5. W tym momencie dodaj lejkowce i dodaj 1 łyżkę masła.
6. Mieszaj cały czas uważając, żeby całość się nie przypaliła. Po około 10-15 minutach całość cebulka powinna mieć karmelowy kolor a grzyby będą już miękkie.
7. Wyłącz ogień i dodaj jeszcze 1 łyżkę masła, tymianek, ocet balsamiczny i posiekany drobno czosnek.
8. Bagietkę rozkrój i posmaruj śmietankowym serkiem do kanapek. Na górze połóż karmelizowane cebulki z lejkowcami. Całość posyp świeżą natką pietruszki.



**PODOBA CI SIĘ TAKA
FORMA WIEDZY?**

**WSZYTSKIE TE STRONY
POCJODZĄ Z EBOOKA**

KLIKNIJ_TUTAJ

