



DZIKIE ROŚLINY

WYRWAĆ CHWASTA?
DZIAŁANIE EKOLOGICZNE? NIEKONIECZNIE!

W Polsce istnieje wiele chwastów, które są nie tylko jadalne, ale także zdrowe i od dawna wykorzystywane w medycynie ludowej oraz kuchni. Oto kilka z nich:

- Pokrzywa zwyczajna: Młode liście pokrzywy są bogate w witaminy (A, C, K) oraz minerały (żelazo, magnez, wapń). Wykorzystuje się je do zup, sałatek, herbat czy soków. Smak pokrzywy jest delikatny ziołowy, przypominający szpinak.
- Mniszek lekarski: Jadalne są wszystkie części rośliny. Liście używa się do sałatek, kwiaty do syropów i miodów, a korzenie można piec i mielić na substytut kawy. Liście mają lekko gorzki smak, przypominający rukolę.
- Krwawnik pospolity: Młode liście krwawnika dodaje się do zup, sałatek, twarogów oraz sosów. Roślina ma właściwości przeciwzapalne. W smaku jest intensywnie aromatyczna, ziołowa, lekko gorzka.
- Gwiazdnica pospolita: Młode pędy i liście świetnie sprawdzają się w sałatkach, pastach, a także jako dodatek do zup. Jest bogata w witaminę C i mikroelementy. Smak: łagodny, lekko orzechowy.
- Komosa biała: Młode liście i pędy są jadalne na surowo lub po ugotowaniu. Można ją traktować, jako zamiennik szpinaku, dodając do sałatek, zup i sosów. Smak: delikatny, szpinakowy.
- Szczaw zwyczajny: Liście szczawiu są popularnym dodatkiem do zup (szczawiowa), sałatek, sosów czy past. Zawiera dużo witaminy C i ma działanie orzeźwiające. Smak: kwaśny, cytrynowy.
- Podagrycznik pospolity: Młode liście dodaje się do sałatek, zup i farszów. W medycynie ludowej stosowany był jako środek na reumatyzm i podagrę. Smak: świeży, lekko przypomina pietruszkę.
- Czosnaczek pospolity: Liście i pędy młodych roślin mają wyraźny czosnkowy aromat, można je dodawać do sałatek, sosów, kanapek czy past. Smak: lekko czosnkowy, ziołowy.
- Bluszczyk kurdybanek: Stosowany w kuchni jako przyprawa do zup, sałatek i mięs. Ma właściwości oczyszczające i poprawiające trawienie. Smak: ziołowy, lekko gorzki.
- Lebidka pospolita – dziki majeranek: Liście i kwiaty tej rośliny są znakomitym dodatkiem do mięs, zup i potraw mącznych. Działa przeciwzapalnie. Smak: intensywny, przypomina oregano.



Czy wiesz, że te rośliny są łatwo dostępne w polskim krajobrazie i mogą stanowić zdrowe urozmaicenie codziennej diety? Jednak przed spożyciem warto upewnić się, że zostały zebrane z czystych terenów i są odpowiednio przygotowane.

