



# *Co w trawie piszczy - czy można podawać chwasty na obiad? kulinarne wykorzystanie jadalnych roślin nieuprawnych*

Barbara Ziemer, Śląski Ogród Botaniczny w Mikołowie

## **I Festiwal Bioróżnorodności w Opolu**

Opole, 22 października 2019 r.



Rzeczpospolita  
Polska



Unia Europejska  
Europejskie Fundusze  
Strukturalne i Inwestycyjne



# Chwasty...



[www.beszamel.se.pl](http://www.beszamel.se.pl)



# 1. Przyroda pełna jest darmowego jedzenia.



[www.polityka.pl](http://www.polityka.pl)



[www.fakt.pl](http://www.fakt.pl)

## 2. Zdrowiej dla Ciebie.

sałatka z liści i kwiatów mniszka



[www.swiatkwiatow.pl](http://www.swiatkwiatow.pl)

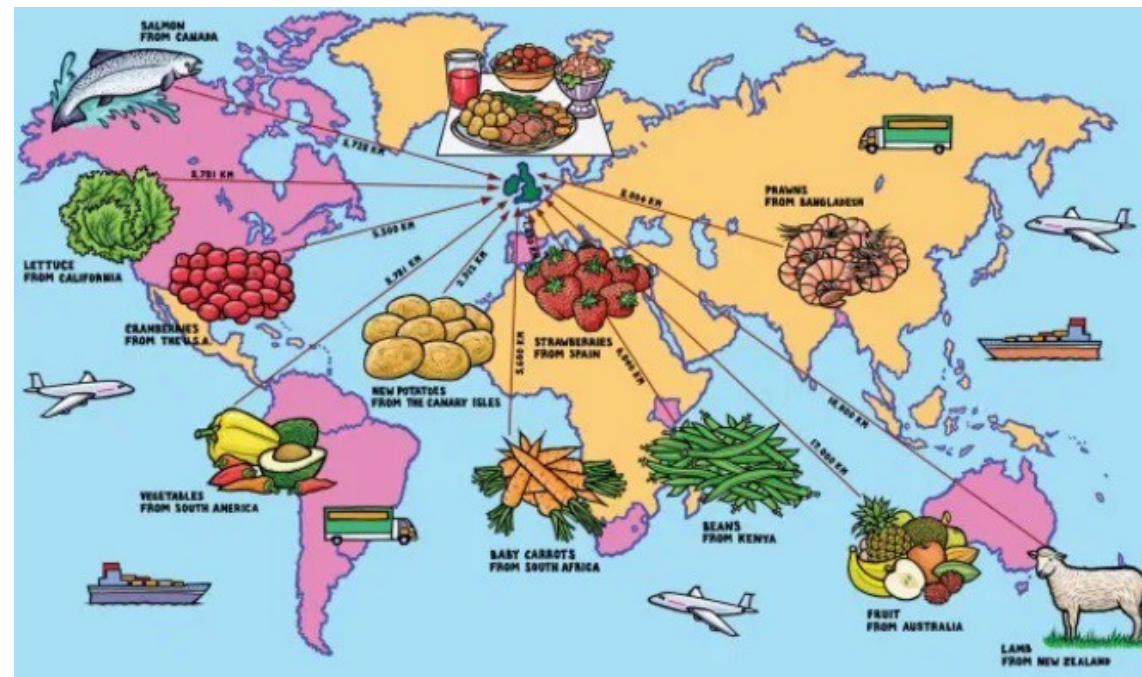
zielone smoothie z pokrzywy



[www.tygielwarminski.pl](http://www.tygielwarminski.pl)



### 3. Zdrowiej dla Ziemi.



[www.gazetakrakowska.pl](http://www.gazetakrakowska.pl)

[www.societyzero.co.uk](http://www.societyzero.co.uk)



Unia Europejska  
Europejskie Fundusze  
Strukturalne i Inwestycyjne



## 4. Jedzenie lokalne, sezonowe i z danej strefy klimatycznej.



letnia sałatka z truskawkami, kwiatami wiesiołka i miętą



[www.jazzowesmaki.com](http://www.jazzowesmaki.com)

wiosenne kwiaty sosny w czekoladzie



[www.herbiness.com](http://www.herbiness.com)



## 5. Różnorodna dieta.

sałatka z kwiatami: bratki, stokrotki, lwie paszcze, czarnuszka, begonia; liście nasturcji



[www.odczarujary.com](http://www.odczarujary.com)



[www.time.com](http://www.time.com)

## 6. Przygotowani na wszelki wypadek.

preppersi (ang. *prepare* - przygotować, przygotować się)



[www.newsweek.pl](http://www.newsweek.pl)



[www.newsweek.pl](http://www.newsweek.pl)



Rzeczpospolita  
Polska



Unia Europejska  
Europejskie Fundusze  
Strukturalne i Inwestycyjne





## 6. Przygotowani na wszelki wypadek.

podczas wędrowki



[www.biegunwschodni.pl](http://www.biegunwschodni.pl)



[www.trocheinnacukiernia.home.blog](http://www.trocheinnacukiernia.home.blog)



### **pasta z chwasta**

młode listki pokrzywy  
i podagrycznika  
a także krwawnika, tasznika  
i kurdybanka (co się znajdzie)  
orzechy  
oliwa  
sól  
plus kwiaty stokrotki  
i rzeżuchy łąkowej

## 7. Zajęcie grupowe.



[www.kukbuk.pl](http://www.kukbuk.pl)



## 8. Kontakt z naturą, świeżym powietrzem i słońcem, poznawanie swojego otoczenia, ćwiczenia i relaks.



[www.hajduczeknaturanie.pl](http://www.hajduczeknaturanie.pl)



syrop z kwiatów  
mniszka  
lekarskiego

[www.hajduczeknaturanie.pl](http://www.hajduczeknaturanie.pl)



Unia Europejska  
Europejskie Fundusze  
Strukturalne i Inwestycyjne



## 9. Zamiast własnego ogródka.



[www.kalendarzrolnikow.pl](http://www.kalendarzrolnikow.pl)



[www.werandacountry.pl](http://www.werandacountry.pl)



## 10. Zdrowy i zrównoważony sposób życia, w zgodzie z przyrodą i porami roku.



miesiąc	marzec				kwiecień				maj				czerwiec			
tydzień	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
młode pędy sosny																
młode pędy świerku																
sok z brzozy																
młode liście brzozy																
sok z klonu																
kwiaty lipy																
kwiaty bzu czarnego																
pokrzywa																
kwiaty mniszka																
liście mniszka																
liście krwawniku																
komosa (lebioda)																
kwiaty koniczyny																
stokrotka																
rumianek																

[www.misamocy.pl](http://www.misamocy.pl)

wino z chabra bławatka



[www.misamocy.pl](http://www.misamocy.pl)



Unia Europejska  
Europejskie Fundusze  
Strukturalne i Inwestycyjne



# Czy zbieranie dzikich roślin jest trudne?

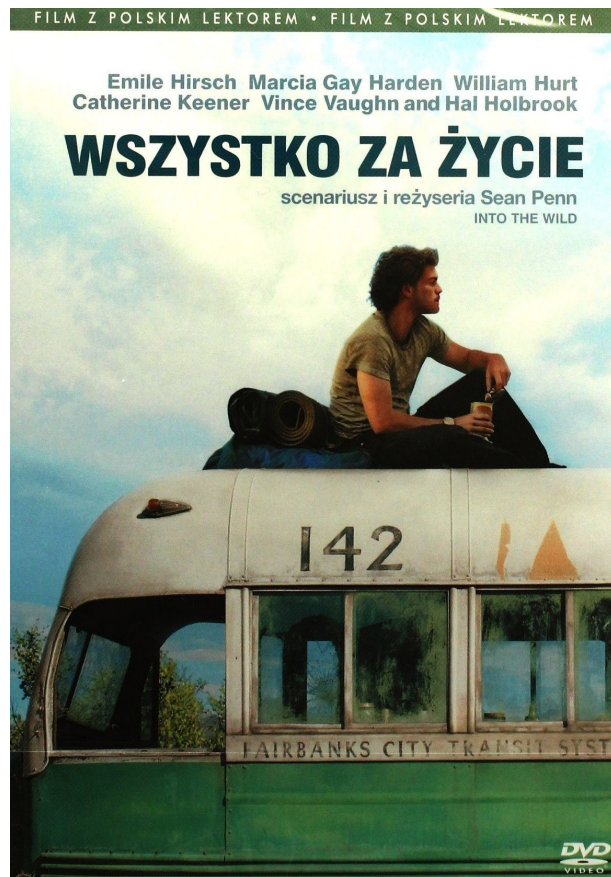


[www.podlasie24.pl](http://www.podlasie24.pl)



[www.tise.pl](http://www.tise.pl)

# Czy zbieranie dzikich roślin jest niebezpieczne?



[www.emag.pl](http://www.emag.pl)



[www.bonitismos.com](http://www.bonitismos.com)

# 1. Nie jedz czegoś, jeśli nie wiesz co to jest.



[www.mamotoja.pl](http://www.mamotoja.pl)



fot. Barbara Ziemer



[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)



Rzeczpospolita  
Polska



Unia Europejska  
Europejskie Fundusze  
Strukturalne i Inwestycyjne





**2. Zaczynij od małej porcji.**

**3. Nowe rośliny wprowadzaj do diety pojedynczo.**



wrotycz pospolity



[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

melisa lekarska



[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

aronia czarna



[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)



# Test jadalności

wg Hugh McManners "Z plecakiem przez świat. ABC trekkingu"



Powąchaj próbkę rośliny.

Potrzyj próbkę o wewnętrzną stronę łokcia i sprawdź, czy nie pojawi się wysypka.

Położ próbkę między wargami (na 5 sek) i w kąciку ust (na 5 sek).

Położ próbkę na czubku języka (na 5 sek) i włóż pod język (na 5 sek).

Jeśli nie poczujesz pieczenia to połknij próbkę i odczekaj 5 godz.

Brak negatywnej reakcji sygnalizuje, że roślina chyba nadaje się do spożycia.



4. Zaangażuj zmysły.

5. Naucz się rozpoznawać rośliny trujące.



szalej jadowity



szczwół plamisty



kokoryczka  
wielokwiatowa



konwalia majowa



[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)



Unia Europejska  
Europejskie Fundusze  
Strukturalne i Inwestycyjne



4. Zaangażuj zmysły.

5. Naucz się rozpoznawać rośliny trujące.

lulecznica kraińska



pokrzyk wilcza jagoda



psianka słodkogórz



cis pospolity



4. Zaangażuj zmysły.

5. Naucz się rozpoznawać rośliny trujące.



jaskier ostry



*Ranunculus repens L.*

naparstnica purpurowa



ciemierzycza biała



tojad mocny



[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)



Rzeczpospolita  
Polska



Unia Europejska  
Europejskie Fundusze  
Strukturalne i Inwestycyjne



4. Zaangażuj zmysły.

5. Naucz się rozpoznawać rośliny trujące.



wawrzynek wilczełyko



wilczomlecz



glistnik jaskółcze ziele



dziki bez czarny



[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)



Fundusze Europejskie  
Program Regionalny



Rzeczpospolita  
Polska



Unia Europejska  
Europejskie Fundusze  
Strukturalne i Inwestycyjne



## 6. Uważaj na trucizny produkowane przez człowieka.



[www.zielonyogrodek.com](http://www.zielonyogrodek.com)



[www.inzynieria.com](http://www.inzynieria.com)



Unia Europejska  
Europejskie Fundusze  
Strukturalne i Inwestycyjne



**7. Jedz młodą zieleninę.**

**8. Okazuj wdzięczność i traktuj przyrodę z szacunkiem.**

**9. Zbieraj tylko tyle, ile potrzebujesz.**

**10. Zbieraj rośliny, które występują obficie,  
i rób to selektywnie.**



[www.lazienki-krolewskie.pl](http://www.lazienki-krolewskie.pl)



Unia Europejska  
Europejskie Fundusze  
Strukturalne i Inwestycyjne





# 11. Nie zrywaj roślin rzadkich, chronionych i z obszarów chronionych.

KR • 22 sierpnia • Zaktualizowano 22 sierpnia, 14:24



*Pixabay.com/UM w Poniatowej/screen pierwszej wersji regulaminu konkursu „Najsmaczniejsza potrawa regionalna”*

**„Urząd Miasta w Poniatowej namawia do łamania prawa i niszczenia przyrody! Organizuje konkurs (...) na potrawę regionalną z wykorzystaniem... roślin chronionych! Proszę o interwencję” - mail z takim apelem otrzymaliśmy w czwartek od Czytelniczki. - Analizujemy sprawę - zapewnia Regionalna Dyrekcja Ochrony Środowiska w Lublinie. Gdy zaczęliśmy wypytywać o konkurs, regulamin został zmieniony.**

[www.kurierlubelski.pl](http://www.kurierlubelski.pl)

## 12. Zbadaj swoją najbliższą okolicę.

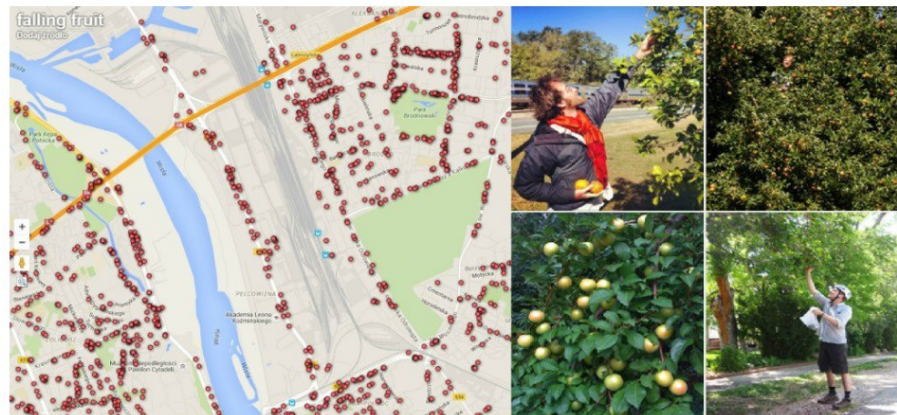
metrowarszawa.gazeta.pl/metrowarszawa/1,141635,20211019,jadalna-mapa-dzikich-roslin-w-warszawie-sprawdz-gdzie-

Sport Plotek Next Kultura Kobieta eDziecko Horoskop TOK FM

### "Jadalna mapa" dzikich roślin w Warszawie: Sprawdź, gdzie szukać jabłek, śliwek, szczawiu, chrzaniu...

ignaz  
09.06.2016 11:25

Na co dzień mijamy te miejsca, nie wiedząc nawet ile dobroci w sobie kryją. Dzięki tej "jadalnej mapie" macie szansę na darmowy zielony lunch w stolicy.



fot. fallingfruit.org

[www.metrowarszawa.gazeta.pl](http://www.metrowarszawa.gazeta.pl)




Unia Europejska  
Europejskie Fundusze  
Strukturalne i Inwestycyjne



# 13. Edukuj się i szukaj inspiracji.



  
W Miejskiej KNIEI  
Katarzyna Mikulska  
@wmiejskiejkniei

- Strona główna
- Posty
- Zdjęcia
- Filmy
- Informacje
- Wydarzenia**
- YouTube
- Pinterest
- Instagram
- Twitter
- Grupy
- Społeczność
- Recenzje

- LIS 9** IX zjazd Szkoły Rzemiosła Leśnego 2019  
9 lis – 10 lis · 20 gości
- LIS 9** Leśne struganie  
9 lis – 11 lis · 22 gości
- LIS 23** Dzikie konfitury  
Sob. 10:00 · 17 gości
- LIS 24** Dzikie rośliny jadalne - cykl roczny  
Nie. 10:00 · 136 gości
- LIS 30** X zjazd Szkoły Rzemiosła Leśnego 2019  
30 lis – 1 gru · 35 gości
- GRU 8** Dzikie ozdoby choinkowe  
Nie. 12:00 · 18 gości
- GRU 14** 2 dni w lesie dla kobiet. Zima  
14 gru – 15 gru · 27 gości
- GRU 15** Dzikie rośliny jadalne - cykl roczny  
Nie. 10:00 · 45 gości
- GRU 16** 7 dni w lesie. Zima  
16 gru – 22 gru · 38 gości

Szkoła Rzemiosła Leśnego  
Maków, województwo łódzkie

★ Zainteresowany(a)

Szkoła Rzemiosła Leśnego  
Maków, województwo łódzkie

★ Zainteresowany(a)

Leśna Łąka  
Maków, województwo łódzkie

★ Zainteresowany(a)

W Miejskiej KNIEI Katarzyna...  
Maków, województwo łódzkie

★ Zainteresowany(a)

Szkoła Rzemiosła Leśnego  
Maków, województwo łódzkie

★ Zainteresowany(a)

Leśna Łąka  
Maków, województwo łódzkie

★ Zainteresowany(a)

Szkoła Rzemiosła Leśnego  
Maków, województwo łódzkie

★ Zainteresowany(a)

W Miejskiej KNIEI Katarzyna...  
Maków, województwo łódzkie

★ Zainteresowany(a)

Szkoła Rzemiosła Leśnego  
Maków, województwo łódzkie

★ Zainteresowany(a)

[www.werandacountry.pl](http://www.werandacountry.pl)

[www.facebook.com](http://www.facebook.com)



Unia Europejska  
Europejskie Fundusze  
Strukturalne i Inwestycyjne



# 13. Edukuj się i szukaj inspiracji.



Zaledwie kilka składników odmienia łopian w przekąskę zupełnie niestychaną – stódkawą, syczącą, po prostu pyszną! Jeśli tylko macie energię na kopanie długasných łopianowych korzeni, warto ich spróbować. Polecamy!

### Azjatycka przekąska z korzenia łopianu

ok. 25-centymetrowy korzeń łopianu  
1 łyżeczka sezamu czarnego lub białego  
2 łyżeczki sosu sojowego  
2 łyżeczki siodu jęczmiennego  
1/2 łyżeczki konfitury z owoców dzikiej róży  
2 łyżki oleju do smażenia

1. Łopian umyj, obierz i pokrój w jak najcieńsze paseczki (będzie ciemniej).
2. Na patelni rozgrzej olej i dodaj łopian. Smaż przez 3–4 minuty.
3. Dodaj sos sojowy, sól i konfiturę z owoców róży. Smaż przez 7–8 minut, ciągle mieszając.
4. Wyłóż do miseczki i posyp sezamem.

Pamiętaj! Korzenie najlepiej wykopywać na wiosnę, tuż po roztopach, lub jesienią. Wtedy właśnie magazynują najwięcej substancji odżywczych i są największe.

KLĄCZA, BULWY, KORZENIE | 294



# 13. Edukuj się i szukaj inspiracji.



Przytulia czepna jest dostępna prawie przez cały rok. Wschodzi jako jedna z pierwszych i zamiera jako ostatnia. Zdarza się jednak, że znajdziemy ją i w ciepłej zimy. Wczesną wiosną można jeść ją na surowo lub stosować jako dodatek do koktajli i sałatek. Tylko o tej porze roku jej liście nie mają ostrych, krzemionkowych ząbków. To one sprawiają, że roślina czepia się sierści i ubrań. Stąd też drugi człon jej nazwy gatunkowej. Przez resztę roku można przygotowywać z całego zieleń pełen witamin sok, a z prażonych nasion sporządzać lekko pobudzający napar przypominający kawę.

## Lassi z przytulią, czepną

- 300 g gęstego jogurtu (balkkańskiego lub greckiego)
  - 1/2 szklanki wody
  - 1/2 dużego awokado
  - 1 łyżeczka garam masali
  - 1/2 łyżeczki soli
  - 1 garść przytuli
- Jogurt, awokado i posiekaną przytulię dokładnie zmiksuj razem z wodą.
  - Dopraw garam masalą i solą.



Młody żółciak siarkowy to prawdziwy rarytas. Jeśli uda ci się znaleźć przepięknie żółtego i jeszcze niezwałkniętego osobnika na drzewie, koniecznie zabierz go do domu. Wykorzystaj go szybko - rozkładając się, grzyb wydziela bardzo nieprzyjemny siarkowy zapach, stąd zresztą nazwa. Żółciak zarówno konsystencją, jak i smakiem przypomina mięso. To danie, piśnietnie mięsne, będzie więc cymysem dla osób na diecie wegetariańskiej i wegańskiej, które tęsknią za jego smakiem.

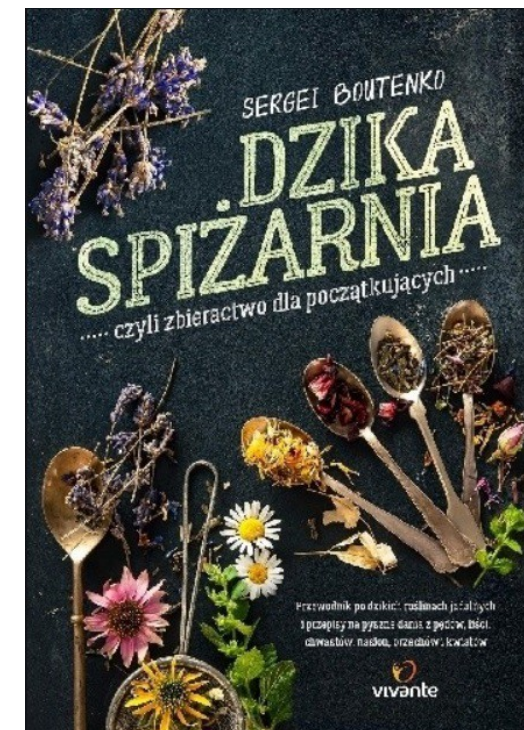
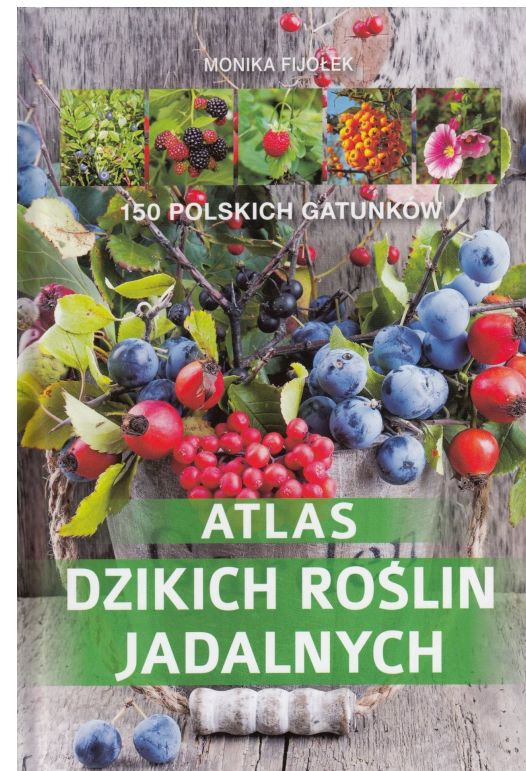
## Stroganow z żółciaka siarkowego

- 400-500 g żółciaka pokrojonego w paski
  - 500 g passaty pomidorowej
  - 1 średnia cebula
  - sól
  - pieprz (np. wędzony)
  - 1/2 łyżeczki chili mielonego lub w płatkach
  - 1/2 łyżeczki papryki słodkiej wędzonej
  - 1 łyżeczka białej pospolitej
  - 1 łyżeczka suszonego krwawnika
  - 2-3 łyżki stołowe mąki do oprószania
  - olej do smażenia
  - hymianek (opcjonalnie)
- Pokrój żółciaka (tylko miękkie kawałki) w paseczki i wrzuć do wrzącej wody. Gotuj przez ok. 10 minut, odcedź i delikatnie opróżnij miękko.
  - Cebulę pokrój w piórka i podsmaż na złotą na oleju.
  - Do cebuli dorzuć żółciaka, przesmaż razem przez minutę i całość zdejm passatą.
  - Dopraw do smaku solą, chili, wędzoną papryką, pieprzem, białką i krwawnikiem.
  - Duś całość przez ok. 15 minut, od czasu do czasu mieszając.
  - Posyp hymiankiem. Podawaj ze świeżym chlebem, ziemniakami lub ryżem.

# 13. Edukuj się i szukaj inspiracji.



## 13. Edukuj się i szukaj inspiracji.

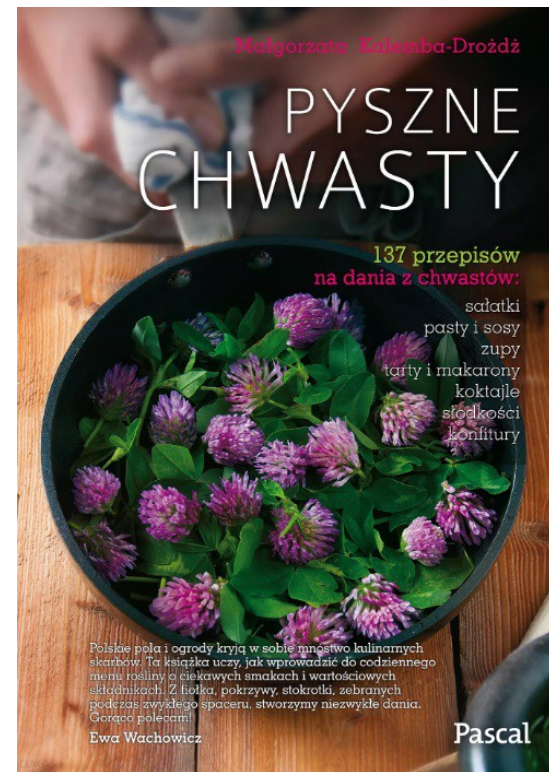


## 13. Edukuj się i szukaj inspiracji.

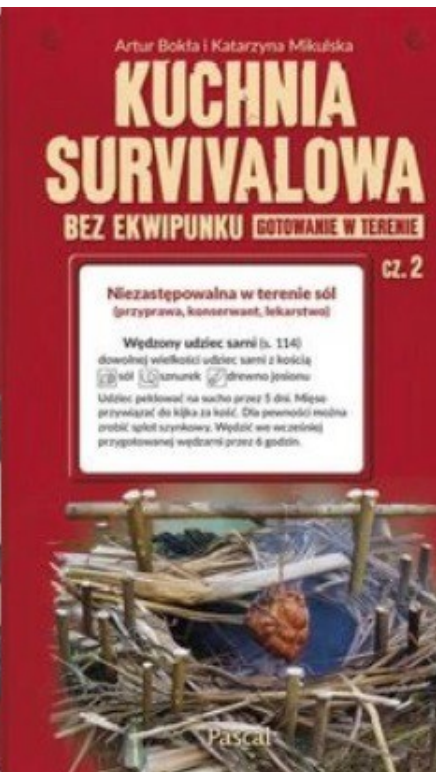
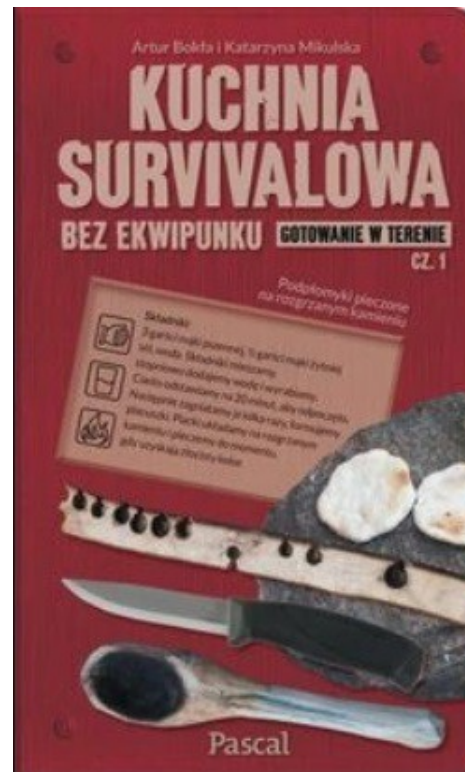
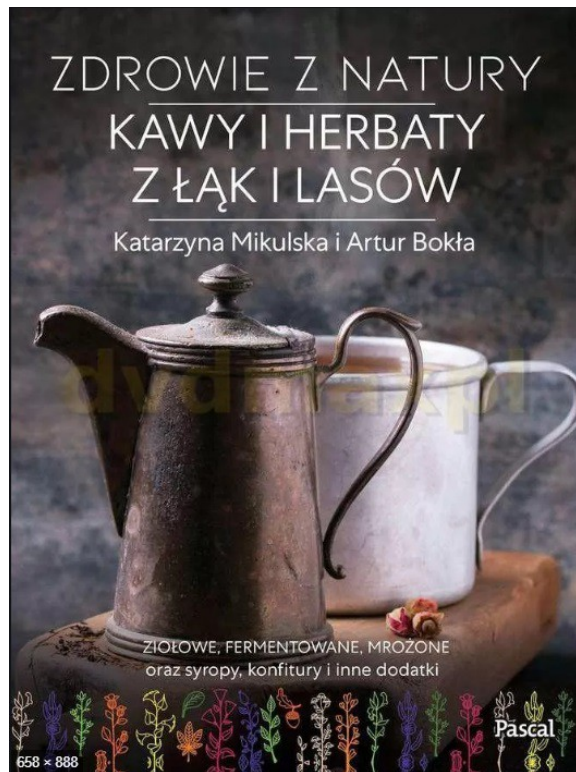




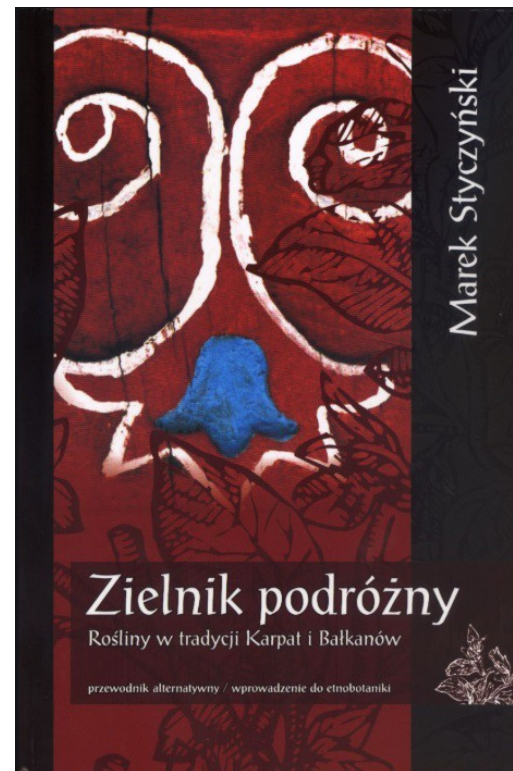
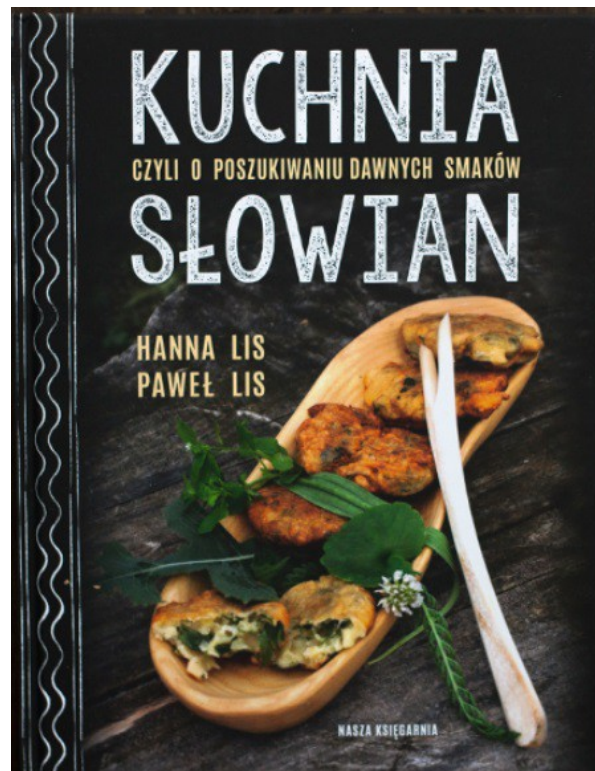
# 13. Edukuj się i szukaj inspiracji.



# 13. Edukuj się i szukaj inspiracji.



## 13. Edukuj się i szukaj inspiracji.



# Dziękuję za uwagę