



SERGEI BOUTENKO

DZIKA SPIZARNIA

..... Wykorzystaj dary lasu, łąki i ogrodu

Przewodnik po dzikich roślinach jadalnych
i przepisy na pyszne dania z pędów, liści,
chwastów, nasion, orzechów i kwiatów



SERGEI BOUTENKO

DZIKA SPIZARNIA

..... Wykorzystaj dary lasu, łąki i ogrodu

PRZEŁOŻYŁA

Marta Szelichowska-Kiziniewicz



TYTUŁ ORYGINAŁU:

*Wild Edibles. A Practical Guide to Foraging, with Easy Identification
of 60 Edible Plants and 67 Recipes*

Redaktorka prowadząca: Małgorzata Świącicka, Olga Gorczyca-Popławska

Wydawczynie: Katarzyna Masłowska

Redakcja: Aleksandra Marczuk

Korekta: Ewa Popielarz, Beata Kozieł-Kulesza

Projekt okładki: Łukasz Werpachowski

Zdjęcia: © iStockphoto.com/gastonlacombe, inni, © Sergei Boutenko

DTP: Maciej Grycz

Copyright © 2013 by Sergei Boutenko

Copyright © 2024 for the Polish edition by Wydawnictwo KobiECE

Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Marta Szelichowska-Kiziniewicz, 2016

Informacje zawarte w tej książce nie służą do postawienia diagnozy,
leczenia, udzielenia zaleceń ani nie zastępują porady uprawnionego
pracownika ochrony zdrowia.

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie II

Białystok 2024

ISBN 978-83-8371-055-6

Grupa Wydawnictwo KobiECE | www.WydawnictwoKobiECE.pl



Spis treści

Wstęp	13
Rośliny i regiony opisane w książce	18
Dziko korzystne	21
Zielenina i zielone smoothies	35
Dzieci i natura	38
1. Podstawy zbierania dzikich roślin	43
Doskonalenie obrazu poszukiwanych produktów	44
Proste zasady zbierania roślin	45
Trujące rośliny	52
Protokół identyfikacji roślin	67
Ochrona i klasyfikacja	70
Ważne, by wiedzieć, gdzie patrzeć	73
Narzędzia niezbędne do zbierania	79
2. Polowy przewodnik po roślinach jadalnych . .	81
Olcha, olsza – <i>Alnus</i>	83
Aloes zwyczajny – <i>Aloe barbadensis</i>	85
Topola osikowa – <i>Populus tremuloides</i>	87
Brzoza – <i>Betula</i>	89
Jeżyny – <i>Rubus allegheniensis</i>	91
Łopian – <i>Arctium minus</i>	93
Prosieńicznik szorstki – <i>Hypochoeris radicata</i>	97

Pałka – <i>Typha</i>	99
Cedrzyniec – <i>Calocedrus</i>	103
Gwiazdnica – <i>Stellaria media</i>	105
Cykoria podróżnik – <i>Cichorium intybus</i>	107
Czeremcha wirginijska – <i>Prunus virginiana</i>	111
Koniczyna – <i>Trifolium</i>	114
Śláz zanieedbany – <i>Malva parviflora</i>	118
Porzeczka – <i>Ribes</i>	120
Mniszek pospolity – <i>Taraxacum officinale</i>	124
Szczaw – <i>Rumex</i>	128
Daglezja zielona – <i>Pseudotsuga menziesii</i>	132
Agrest – <i>Ribes</i>	135
Winorośl – <i>Vitis</i>	137
Trawa (dzika i nie taka dzika) – <i>Poa</i>	141
Szarłat – <i>Amaranthus</i>	144
Borówka amerykańska – <i>Vaccinium ovalifolium</i>	148
Komosa biała, lebioda – <i>Chenopodium album</i>	151
Klon – <i>Acer</i>	155
Klajtonia, szpinak kubański – <i>Claytonia perfoliata</i>	157
Mięta – <i>Mentha</i>	159
Mahonia pospolita – <i>Mahonia aquifolium</i>	162
Pióropusznik strusi – <i>Matteuccia struthiopteris</i>	164
Jastrun właściwy – <i>Leucanthemum vulgare</i>	167
Tobołki polne – <i>Thlaspi arvense</i>	169
Sosna – <i>Pinus</i>	171
Rumianek bezpromieniowy (Dziki rumianek) – <i>Matricaria matricarioides</i>	174
Babka – <i>Plantago</i>	176
Opuncja – <i>Opuntia</i>	180
Portulaka pospolita – <i>Portulaca oleracea</i>	184
Malina właściwa – <i>Rubus idaeus</i>	188
Jeżyna okazała/moroszka – <i>Rubus spectabilis</i>	192
Kozibród – <i>Tragopogon</i>	194
Świdośliwa – <i>Amelanchier</i>	198
Szczaw polny – <i>Rumex acetosella</i>	200
Tasznik pospolity – <i>Capsella bursa-pastoris</i>	202

Klajtonia syberyjska – <i>Claytonia sibirica</i>	205
Mleczeń – <i>Sonchus</i>	207
Świerk – <i>Picea</i>	210
Pokrzywa zwyczajna – <i>Urtica dioica</i>	213
Jeżyna nuktajaska – <i>Rubus parviflorus</i>	216
Ostrożeń – <i>Cirsium</i>	219
Rukiew wodna – <i>Nasturtium officinale</i>	221
Kopytnik kanadyjski – <i>Asarum canadense</i>	224
Salata jadowita – <i>Lactuca virosa</i>	226
Kapusta – <i>Brassica</i>	229
Czosnek – <i>Allium</i>	233
Dzika róża – <i>Rosa</i>	235
Poziomka – <i>Fragaria</i>	238
Groszek szerokolistny – <i>Lathyrus latifolius</i>	241
Fiołek – <i>Viola</i>	244
Wierzba – <i>Salix</i>	246
Szczawik – <i>Oxalis</i>	248
Krwawnik pospolity – <i>Achillea millefolium</i>	250

3. Przepisy na dzikie rośliny jadalne 253

Smoothies	254
Smoothies na skórę	262
Salatki i sosy do sałatek	263
Pasty i krakersy	269
Zupy	273
Lekkie dania główne	277
Soki i napoje	282
Słodycze	285

POSŁOWIE	287
SŁOWNICZEK	291
POLECANE LEKTURY	297
BIBLIOGRAFIA	299
NOTKA O AUTORZE	303
RYUNKI CZĘŚCI ROŚLIN	305

1

Podstawy zbierania dzikich roślin



Kiedy po raz pierwszy wybierzesz się na zbiory, możesz czuć pewne onieśmienie. Jako nowicjusz staniesz przed zieloną ścianą roślin i zaczniesz wątpić w swoją zdolność do rozróżniania tego, co jest jadalne, a co trujące. To naturalne – zdarza się większości z nas, kiedy rozwijamy zainteresowania i próbujemy nowych rzeczy. Strach to cenna emocja; powstrzymuje nas przed robieniem tego, co może nas potencjalnie zranić. Jeśli całkowicie poddamy się strachowi, możemy jednak utknąć w ograniczonej strefie bezpieczeństwa i nigdy nie doświadczycy tego, co ma do zaoferowania życie. Ten rozdział ma na celu uprościć waszą podróż przez pierwsze etapy zbierania dzikich roślin. Podążanie za prostymi, rozsądnymi wskazówkami zapewni wam bezpieczeństwo, a zarazem zaspokoi ciekawość i rzuci wyzwanie do zbierania roślin.

Doskonalenie obrazu poszukiwanych produktów

Twój umysł kataloguje wszystko, co widzisz. Według Samuela Thayera nasze oczy wychwytyują miliardy obrazków w trakcie całego życia. Kiedy regularnie trafiają na jakiś obiekt, jak na przykład banan, nasz umysł kolekcjonuje obrazki bananów i znajomość tych owoców staje się coraz doskonalsza. Podobnie jak komputer, mózg tworzy folder, w którym zachowuje informacje otrzymywane o kolejnym bananie, a także o bananach jako takich. Ten folder nazywany jest „wyszukiwaniem obrazu” (Thayer 2010). Kiedy przez kolejne lata mamy kontakt z bananami, brzoskwiniami i gruszkami, umysł tworzy więcej obrazów i powoduje, że świetnie rozróżniamy jeden owoc od drugiego.

W ten sam sposób uczysz się rozróżniać jarmuż od kolendry, a gorczycę od zwykłej malwy. Podczas dokładnych obserwacji nauczysz się dostrzegać charakterystyczne cechy roślin i będziesz w stanie – jeśli nie od razu, to szybko – je identyfikować. Aby robić szybkie postępy, musisz często mieć kontakt z roślinami. Zawsze, kiedy badasz roślinę, zapisany przez twój mózg obraz tej rośliny będzie coraz lepszy, podobnie jak twoja wiedza na ten temat. Jeśli będziesz mieć regularny kontakt z roślinami jadalnymi, szybko staniesz się ich znawcą.

Aby pomagać sobie w robieniu postępów jako zbieracz roślin, przynajmniej raz w tygodniu staram się znaleźć piętnaście minut lub więcej na skupianie uwagi na moim otoczeniu. Ta praktyka nie jest poddana żadnym rygorom i często dzieje się to spontanicznie. Pomocą służy tu pies. Moje psisko, Bella, wymaga codziennych spacerów. Podczas tych wspólnych wypraw mam możliwość znalezienia miejsc lub roślin, nad którymi przez chwilę mogę się skupić. Staram się kontynuować te zajęcia o każdej porze roku, by wiedzieć, jak rośliny zmieniają się na kolejnych etapach wzrostu. Robię to zarówno w otoczeniu mojego domu, jak i podczas podróży. W rezultacie jestem w stanie z łatwością zauważyć jadalne rośliny i ocenić, czy nie zjem czegoś trującego. Moje obserwacje pomagają mi również czuć większy związek z otoczeniem.



ĆWICZENIE ZNAJOMOŚCI ROŚLIN

Spróbuj tego ćwiczenia, gdy następnym razem będziesz na świeżym powietrzu: zerwij roślinę. Jakąkolwiek. Może być ci znana albo taka, której nigdy wcześniej nie widziałeś. Patrz na nią przez trzydzieści sekund. Zauważ, jakie ma cechy szczególne. Czy ma jakieś znaki albo odbarwienia? Czy jej liście mają gładkie czy ząbkowane brzegi? Czy widać dokładnie naczynka biegnące przez liść? Czy szczyt liścia ma inny odcień na spodzie? Zgnieć kawałek i powąchaj. Jak pachnie?

Zaobserwuj, jak twoje ciało reaguje na ten zapach. Czy cieknie ci ślina, czy może liść pachnie odpychająco?

Bądź kreatywny i zadawaj własne pytania. Nie musisz mieć naukowych zapędów. Postaw takie pytania, które pomogą ci zapamiętać badaną roślinę. Tworzysz mentalną mapę.

W końcu, jeśli nie wiesz, na co patrzysz, zabierz roślinę do domu, aby ją zidentyfikować. Do tego użyteczna jest książka z opisami roślin, taka jak *Plants of the Pacific Northwest Coast* autorstwa Jima Polara i Andy'ego MacKinnona. Takie książki utatwiają identyfikację nieznannej flory i dają umiejętność szukania roślin po kształcie liścia, kolorze kwiatu, liczbie jego płatków i wielu innych cechach. Kiedy już określisz nazwę rośliny, możesz upewnić się, szukając potwierdzenia w książce o roślinach jadalnych. Jeśli będziesz to robić raz na tydzień przez rok, w ciągu tego czasu nauczysz się rozpoznawać pięćdziesiąt dwie nowe rośliny.



Proste zasady zbierania roślin

Czy wiesz, że osły zabijają co roku więcej osób, niż ginie ich w katastrofach lotniczych? Średnio około stu osób dusi się rocznie długopisem. Pisanie SMS-ów podczas jazdy samochodem w samych Stanach Zjednoczonych zabiło w 2011 roku sześć tysięcy osób. Około czterystu pięćdziesięciu Amerykanów umrze tego roku, spadając z łóżka (Jen-

kins 2011). Życie jest pełne ryzyka. Zbieranie jadalnych dzikich roślin również stanowi pewne ryzyko. Natura nie jest przewidywalna. Dzikie rośliny nie mają naklejek i powinny być traktowane z dużą dozą ostrożności. Jednak ich zbieranie nie jest bardziej niebezpieczne niż miliony innych czynności, w które codziennie się angażujemy. Jeśli jesteś cierpliwy, słuchasz swojego ciała, chcesz się odpowiednio wykształcić i potrafisz oprzeć się pokusie, by zjadać wszystko, co zobaczysz, jestem pewien, że spożywanie dzikich roślin nie stanowi dla Ciebie zagrożenia. Większość z Was stwierdzi, że ich zbieranie jest bardzo przyjemne, zabawne i zdrowe. W tej sekcji chciałbym omówić kilka prostych wskazówek, które należy wziąć pod uwagę przed spożyciem nowego jedzenia, niezależnie od tego, czy jest dzikie czy nie. Postępowanie według tych zasad zminimalizuje w znacznym stopniu ryzyko doświadczenia negatywnych reakcji.

Nie jedz czegoś, jeśli nie wiesz, co to jest

Większość zatruć roślinami zdarza się w sytuacjach, kiedy ludzie nie starają się określić, co znajduje się na ich talerzu, i wkładają do ust nieznaną roślinę (Thayer 2010). Zdziwisz się, jak często się to dzieje. Częściej, niżbym chciał, dostaję maile od ludzi, którzy jedzą tajemnicze dzikie rośliny. Kiedy narzekają na ból brzucha, którego nabawili się po zjedzeniu niezidentyfikowanego zielska, muszę się pilnować, by nie zacząć krzyknąć: „Nie jedz czegoś, jeśli nie wiesz, co to jest!” (napisałem o tym piosenkę; poszukajcie na YouTube utworu *Don't eat something if you don't know what it is!*). Dzika natura pełna jest roślin jadalnych, ale są też rośliny, które mogą wyrządzić nam krzywdę. Za każdym razem, kiedy decydujesz się zjeść nieznaną pokarm, od swojej decyzji uzależniasz własne samopoczucie. Jeśli zatem nawet trochę się zastanawiasz, czy roślina jest jadalna, sprawdź to dokładnie raz jeszcze, zanim weźmiesz ją do ust. Stwórz protokół identyfikacji, który da Ci poczucie bezpieczeństwa. Taki proces może się wiązać z przyniesieniem rośliny albo jej zdjęcia do domu na dalsze badania, identyfikacją z pomocą książki albo odpowiedniej fachowej

strony internetowej lub skonsultowaniem się z lokalnym ekspertem. Polecam zwyczaj podwójnego sprawdzania nowych roślin – w przynajmniej dwóch źródłach.

Zaangażuj zmysły

Kiedy studiowałem, nauczyłem się, że komunikacja międzyludzka w większości odbywa się na poziomie niewerbalnym. Podobnie jak ludzie, rośliny mają umiejętność przekazywania informacji o tym, jak wyglądają, jakie są w dotyku, jak brzmią i smakują. Jeśli włączymy wszystkie nasze zmysły, aby wsłuchać się uważnie w każdą formę komunikacji, której używa roślina, możemy lepiej określić, czy nadaje się ona do zjedzenia. Zaangażowanie naszych zmysłów znacząco pomaga obniżyć ryzyko doświadczenia reakcji alergicznej albo zatrucia. Wiele trujących roślin ma cechy, które sygnalizują, że nie są jadalne. Niektóre z takich roślin albo ich części wydzielają bardzo silny nieprzyjemny zapach, podczas gdy inne mają szorstkie liście albo ostre kolce. Kiedy użyjemy wszystkich zmysłów, zauważymy te cechy i unikniemy spożycia roślin albo ich części, które mogłyby wpłynąć niekorzystnie na nasze zdrowie. Podczas zbierania roślin nie polecam jednak polegania jedynie na pięciu podstawowych zmysłach, chyba że jesteśmy w sytuacji podbramkowej. Ale nawet wtedy, jeśli nie mamy noża na gardle i nie głodujemy w lesie, taka technika – a do tego wskazówki wiarygodnej książki o roślinach jadalnych – pomoże wytrenować umiejętności obserwacji i znajomości świata roślin.

Następnym razem, gdy wyruszysz na zbiory, przestrzegaj pięciu następujących kroków:

- ❖ **PRZYGLĄDAJ SIĘ** otoczeniu. Zauważ, które rośliny wokół Ciebie wydają się bardziej łagodne i jadalne od pozostałych. Nawet jeśli zbierasz wyglądającą znajomo roślinę, przyjrzyj się jej i staraj się wyobrazić sobie, co w niej nadaje się do zjedzenia (np. liście, sok, kolce itp.). Zwróć uwagę na to, w jakim jesteś środowisku. Czy widoczne są ślady chemicznych oprysków,

które stosowano w okolicy? Jeśli nie ma takich ogłoszeń, ale widzisz, że rośliny umierają albo są przywiedłe z niewiadomego powodu, może to oznaczać zastosowanie pestycydów albo herbicydów. Jeśli nie jesteś pewny, najlepiej zbieraj rośliny w innym miejscu.

- * **DOTYKAJ** wszystkiego, zanim to zjesz. Czasem to, czego nie widzi oko, „zauważy” ręka. Używaj zmysłu dotyku, aby określić, czy roślina będzie przyjemna w konsumpcji. Niektóre rośliny albo ich części mogą wydawać się jadalne, ale po dokładniejszym badaniu palce mogą wykryć małe włoski, które wywołują podrażnienia. Wykorzystaj zmysł dotyku jako drugą parę oczu, by zyskać jeszcze więcej pewności.
- * **WĄCHAJ** wszystko, zanim to zjesz. Być może musisz zgnieść liść rośliny albo łodygę, aby odkryć, jaki ma zapach. To bardzo ważny krok, ponieważ nieprzyjemna woń często świadczy o toksyczności. Z drugiej strony, niektóre rośliny mają nieprzyjemny zapach, który może powodować zwiększone wydzielanie śliny. Jeśli poczujesz silny albo nieprzyjemny aromat wydzielany przez roślinę, poczynń kolejne kroki, aby określić, czy jest jadalna.
- * **SŁUCHAJ** swego otoczenia. Stań w ciszy i postaraj się usłyszeć, jak roślina do ciebie mówi. To może wydawać się nieco dziwne, ale podczas sześciomiesięcznej wędrówki z Meksyku do Kanady stałem się o wiele bardziej uważny na odgłosy natury i słyszałem rośliny, które do mnie mówiły. Na przykład nasiona szczawiu są osadzone w luźnych łuskach, które grzechoczą na wietrze. Wielokrotnie mijałem szczaw, nie zauważając go, ale słysząc bardzo ciche grzechotanie. Nawet jeśli roślina nie wydaje odgłosów, zaobserwujesz jakieś sygnały, które mogą zwiastować, że jest jadalna. Upewnij się, czy nie ma tam samochodów, dróg szybkiego ruchu, zwierząt, ludzi rozpylających chemikalia i innych potencjalnych dróg zakażenia.

- * **PRÓBUJ** tylko małej ilości tego, co widzisz po raz pierwszy. Jeśli chcesz zachować większą ostrożność, możesz rozetrzeć mały kawałek rośliny na wardze albo pod językiem, zanim go spróbujesz. Oba te miejsca są wyjątkowo wrażliwe i zaalarmują cię, jeśli roślina jest trująca. Upewnij się, jak reaguje twoje ciało. Poczekaj około piętnastu, dwudziestu minut od momentu, kiedy spróbowałeś rośliny. Kiedy już zauważysz reakcję twojego organizmu, możesz zjeść więcej.

Zacznij od małej porcji

Jako początkujący zbieracz możesz się zorientować, że wiele dzikich roślin będzie dla ciebie zupełnie nieznanymi. W dorosłym życiu rzadko eksperymentujemy z nowym jedzeniem, a to właśnie robimy, kiedy zaczynamy jeść dzikie rośliny. Tak jak sporo ludzi ma uczulenie na orzechy ziemne, tak niektóre dzikie rośliny mogą wywoływać reakcje alergiczne u każdego. Kiedy mówię, że mniszki są całkowicie jadalne, nie wierzcie mi na słowo. Przeprowadźcie własny eksperyment, aby się upewnić. Najlepszy sposób, by uniknąć jakichkolwiek przykrych objawów, to podejście do nowego pokarmu z ostrożnością i przyjmowanie go w małych porcjach. Jak już mówiliśmy, zaangażowanie pięciu zmysłów do eksperymentowania z nowym jedzeniem jest niezwykle pomocne.

Nie mieszaj chwastów

Kiedyś, na początku mojej przygody z jadalnymi dzikimi roślinami, zrobiłem sałatkę z siedemnastu różnych składników. Pokroiłem z rozmachem kozibród, dziką sałatę i świerzop razem z inną zieleniną i dodałem do nich sos z oliwy, soku z cytryny i soli. Kilku ze składników wspomnianej sałatki nie próbowałem nigdy wcześniej. Zjadłem całą miseczkę i niedługo potem dostałem wysypki. Wypiłem mnóstwo wody, by wypłukać z organizmu podejrzany alergen. Cały ten eksperyment był dla mnie wstrząsem. Chociaż moja reakcja alergiczna była stosunkowo łagodna, nie chciałem już tego ponownie przechodzić. Co jed-

nak było pozytywne, tego dnia otrzymałem wartościową lekcję. Zrozumiałem, jak ważne jest wprowadzanie do diety nowych składników stopniowo – po jednej roślinie.

Radzę wam więc nie łączyć nowo odkrytych dzikich roślin. Jeśli pomieszasz zbyt wiele składników, a pojawi się reakcja alergiczna, nie będziesz wiedzieć, która roślina cię uczuliła. Zamiast mieszać zielska, podczas jednego posiłku zjadaj jedną nową roślinę, aż będziesz całkowicie pewien, jak zareaguje na nią twój organizm.

Edukuj się

Wiedza to moc! Najlepszy sposób na zachowanie bezpieczeństwa gwarantuje niezawodna staromodna edukacja. Czytanie książki, takiej jak ta, z uwagą i od początku do końca pomoże ci wychwycić niuanse, które sprawią, że zbieranie przez ciebie dzikich roślin będzie przyjemniejsze. Uczęszczanie na fachowe warsztaty dotyczące dzikiego jedzenia jest wspaniałym sposobem, aby nauczyć się również czegoś o roślinach. Wartościowym narzędziem do identyfikacji może być także internet, ale nie wolno nigdy polegać jedynie na tym, co przeczytasz w sieci. Każdy bowiem, kto ma dostęp do komputera, w dowolnej chwili może napisać wszystko. Dobrym sposobem jest sprawdzanie każdej informacji o dzikich roślinach w kilku źródłach. W końcu na szali kładziemy tu własne życie.

Trzymaj się zasady jedzenia młodej zieleniny

Wszelka zielenina najlepiej smakuje, gdy jest młoda. Nowe listki są zazwyczaj łagodniejsze w smaku niż te dojrzałe i zawierają większe stężenie protein i cukru (Thayer 2010). Te czynniki powodują, że młode rośliny oraz ich części są o wiele smaczniejsze i odżywcze. Jako zbieracz musisz wiedzieć, jak rozpoznać merystemy, czyli tkankę twórczą, aby zyskać maksymalną ilość satysfakcji i zdrowia z posiłku.

Termin „merystemy” został wprowadzony przez szwajcarskiego botanika Karla Wilhelma von Nägeliego w 1858 roku. Nägeli odkrył, że pewne grupy komórek roślinnych są zdolne do podziału, i nazwał te

części merystemami (od greckiego terminu *meristos* – ‘mogący się dzielić’). Merystemy są częściami roślin, w których dokonuje się wzrost. Podczas podziału komórkowego tkanka rośliny potrzebuje poszerzać się lub rozciągać, rośliny dostarczają więc do rosnących części składników odżywczych, tak by były one elastyczne, gdyby pojawiła się potrzeba wzrostu. W ten sposób młode rosnące części roślin są zawsze o wiele łagodniejsze i lepiej smakują niż ich stare, łykowate części.

Jak znaleźć merystemy? Kiedy roślina jest młoda, nie stanowi to większej trudności, ponieważ w całości składa się z elastycznych, rosnących części. To oznacza, że cała roślina jest merystemem. Kiedy roślina się rozwija, zidentyfikowanie, które części dalej się formują, staje się niezwykle trudne. Podczas dojrzewania rośliny niższe części, bliżej ziemi, stają się twardsze, aby podtrzymać coraz większą roślinę, której przyrost odbywa się w części wierzchołkowej. Te twarde części nie są merystemami, ponieważ nie doświadczają już one rozciągania i poszerzania. Warto zapamiętać, że takie stwardniałe części są przeciwieństwem tego, czego szukasz. Chcąc znaleźć merystemy na dojrzałej roślinie, staraj się szukać u szczytu i na końcówkach rośliny. Na przykład późnym latem grędy pokrzywy koło mojego domu osiągną maksymalną wysokość – około dwóch metrów. Jeśli zbierzemy dolne liście z takich dojrzałych pokrzyw na smoothie, napój będzie niezwykle gorzki i trudny do zmiksowania, z kolei wykorzystanie liści z samej góry gwarantuje pyszne smoothie, ponieważ znajdują się w nich świeże tkanki (merystemy).

Oto kilka prostych sposobów na zidentyfikowanie młodych części:

- * Części te często mają inny kolor. Ich zielony odcień jest nieco jaśniejszy niż pozostałe części rośliny.
- * Części te łatwiej łamią się i zginają.
- * Młode, rozwijające się liście są zwykle mniejsze niż te dojrzałe.
- * Te części nie wykształciły włosków i kolców, które występują w starszych częściach roślin.
- * Są to bardzo często zbite części rośliny. W przeciwieństwie do liści, części te łatwiej łamią się i zginają.

Szanuj korzenie

Wiele roślin jadalnych ma zdatne do jedzenia i bardzo smaczne korzenie. Piszę o tym w dalszej części książki, w rozdziale „Polowy przewodnik po roślinach jadalnych”. Od czasu do czasu lubię dogadzać sobie tymi ukrytymi w ziemi smakołykami. Jednak w przypadku większości moich zbiorów wolę spożywać owoce i zieleninę. Te części są bardziej odżywcze niż korzenie i o wiele łatwiejsze do zbierania i jedzenia. Co więcej, zbieranie korzeni często kończy życie rośliny i nie pozwala innym stworzeniom cieszyć się jej bogactwem. Dlatego staram się zbierać to, co rośnie nad ziemią, a po korzenie sięgam tylko okazjonalnie.

Trujące rośliny

Podczas zbierania jedzenia może się zdarzyć, że na pewnym etapie napotkasz rośliny trujące. To zupełnie normalne i nie ma powodu do podnoszenia alarmu. Nasze współczesne lękiwe społeczeństwo może odnosić wrażenie, że zbieranie dzikiego jedzenia to gra w rosyjską ruletkę. Poprzez książki i filmy, takie jak *Wszystko za życie*, otrzymujemy fałszywy obraz, według którego chwasty są złem usiłującym nas zwieść i sprawić, abyśmy zjedli trujące rośliny podobne do jadalnych. Co więcej, wmawia się nam, że nawet eksperci popełniają błędy i nowicjusze zbieractwa nie mają szans. Absolutnie nie zgadzam się z takim podejściem. Wierzę, że jeśli zachowujesz się racjonalnie i potrafisz powstrzymać się od jedzenia nieznanych i niezidentyfikowanych roślin, zbieranie będzie dla Ciebie zabawą – w takiej sytuacji ryzyko, że wyrządzisz sobie krzywdę, będzie niemal równe zeru. W tej części chciałbym zaprezentować kilka uwag na temat zatrucia roślinami i uspokoić was, że zbieranie dzikich roślin może być bezpieczne.

Silnie trujące rośliny

Edukowanie się na temat silnie trujących roślin to dobry pomysł. Natura rodzi takie rośliny, które mogą wyrządzić dużą krzywdę. Na szczęście jest ich niewiele. W tej części omówię najbardziej trujące rośliny

Ameryki Północnej. Przystudiuj je i miej świadomość, że istnieją. Co więcej, polecam prowadzenie własnych badań na temat trującej flory w twoim regionie geograficznym. W ten sposób będziesz w stanie rozpoznać lokalne rośliny i unikać tych, które nie nadają się do jedzenia. Jeśli dopiero zaczniesz zbieranie, najlepsze środki bezpieczeństwa to traktowanie każdego nieznanego jedzenia tak, jakby było trucizną. Oznacza to, że najpierw trzeba zidentyfikować znalezioną roślinę, a potem próbować w bardzo małych dawkach i obserwować, jak reaguje na nią organizm. To najlepsze podejście nawet do tych roślin, o których wiesz, że są jadalne. Na przykład jeśli nigdy nie próbowałeś mniszka, nie możesz być pewien, jak zareaguje na niego twój organizm. Z tego, co wiadomo, może uczulać. Próbując niewielką ilość i bacznie obserwując wysyłane przez ciało sygnały, możesz sklasyfikować mniszek na własny użytek. Ta metoda jest pracochłonna, ale najbardziej skuteczna, jeśli chodzi o zachowanie zdrowia i dobrego samopoczucia. Lenistwo jest niebezpieczne! Według Nancy Turner i Adama Szczawinskiego, najczęściej zatruc roślinami zdarza się ludziom – szczególnie dzieciom – którzy wkładają do ust nieznaną roślinę (1991). Jeśli oprzesz się pokusie, by jeść dziką roślinę przed sprawdzeniem, czy jest bezpieczna, ryzyko wyrządzenia sobie krzywdy jest niemal równe zeru. Choć jest to podejście zdroworozsądkowe, wielu dorosłych ma problem z zaakceptowaniem tej prawdy.



OSTRZEŻENIE

Następujące rośliny są trujące, a ich działanie może być groźne dla twojego zdrowia, jeśli je zjesz. Żadna część tych roślin nie może być spożywana. Zapoznaj się z najbardziej trującymi roślinami w swojej okolicy, gdyż zwiększy to twoje bezpieczeństwo i zredukuje ryzyko zatrucia. Nigdy nie jedz żadnej rośliny, nim się upewnisz, jaki to gatunek. Dobrym pomysłem jest sprawdzanie swojej wiedzy w kilku źródłach, opracowanych przez ekspertów.

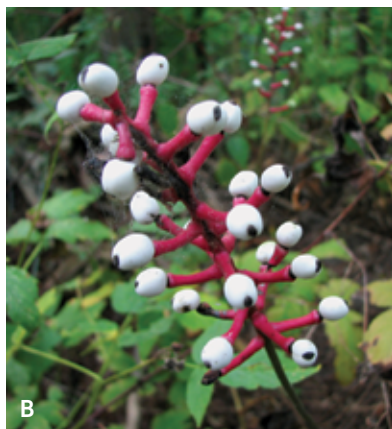


Czerniec (czerwony i grubopędowy)

Actaea rubra / *Actaea pachypoda*

Rodzina: *Ranunculaceae* / jaskrowate

Czerniec to roślina, której owocami są czerwone lub białe woskowane jagody, rosnące w gronach na szczycie. Jagody te są niezwykle jasne i błyszczące, a liście cienkie, ostro zakończone i ząbkowane. Roślina osiąga wysokość od trzydziestu do dziewięćdziesięciu centymetrów.



A. Czerniec czerwony (*Actaea rubra*). Zdjęcie: Warren Lynn

B. Czerniec grubopędowy (*Actaea pachypoda*). Zdjęcie: ayjackson, www.flickr.com



Jaskier

Ranunculus spp.

Rodzina: jaskrowate

Jaskry to niskopłożące się rośliny o kwiatkach przypominających kolorem motyle cytrynki. Ich liście są złożone z wielu elementów. Kwiaty są płaskie, jasnożółte i okrągłe. Mają pięć nachodzących na siebie płatków i pięć działek kielicha.



A



B



C

A. Lśniące żółte kwiatki z pięcioma płatkami.

B. Listki jaskra.

C. Jaskry rosną w grupkach nisko przy ziemi.



Zigadenus

Rodzina: melantkowate / liliowce

Zigadenusy często są mylone z dziką cebulą. Wyglądają podobnie, ale nie mają jej charakterystycznego zapachu. Ich płaskie, gładkie liście wyrastają z jednej podstawy. Jedna okrągła łodyga wyrasta ze środka korzenia. Na górze łodygi znajduje się grono kwiatów, z których każdy składa się z sześciu wąskich płatków i żółtawego, okrągłego środka.



A. Płaskie, podobne do irysów listki z białymi kwiatkami rosną w grupkach.

B. Kwiaty mają sześć trójkątnych płatków. Zdjęcie: Keir Morse, keiriosity.com

C. Zigadenus przypomina dziką cebulę, ale nie ma jej charakterystycznego zapachu. Zdjęcie: Keir Morse, keiriosity.com



*Sięgnij po
więcej!*



 www.wydawnictwokobiece.pl

 [kobiece](https://www.facebook.com/kobiece)

 [wydawnictwo.kobiece](https://www.instagram.com/wydawnictwo.kobiece)