

SPOTKANIE Kobiet WIEJSKICH „Kobiety TO DOBRY KLIMAT”

23-25 maja 2023 r



Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa Inwestująca w obszary wiejskie.
Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej „Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.

Piotr Ciemny - „Chwasty od Kuchni”

Chwasty, dzikie zioła, grzyby nadrzewne w kuchni

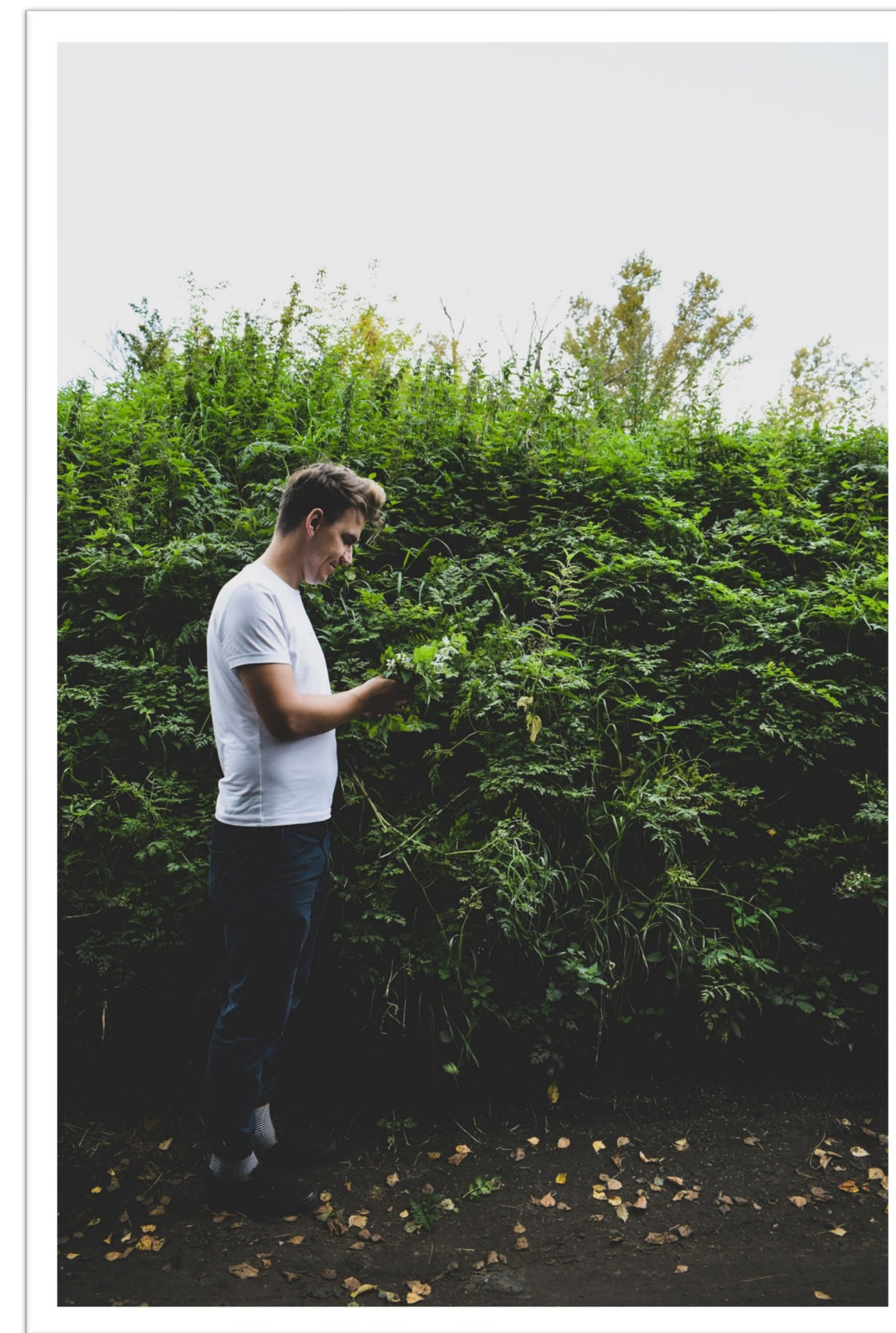
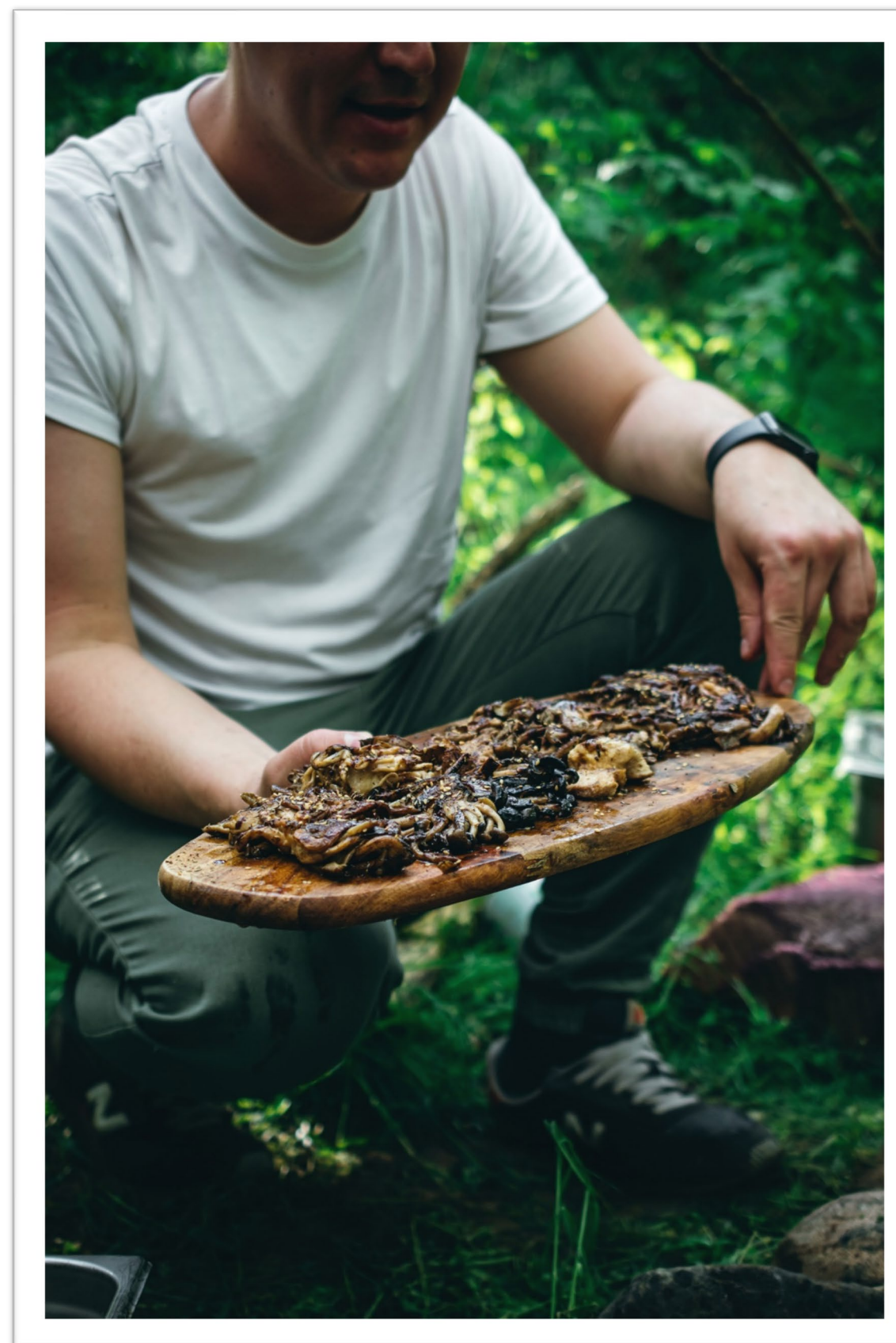
SPOTKANIE KOBIEC WIEJSKICH „KOBIECY TO DOBRY KLIMAT”



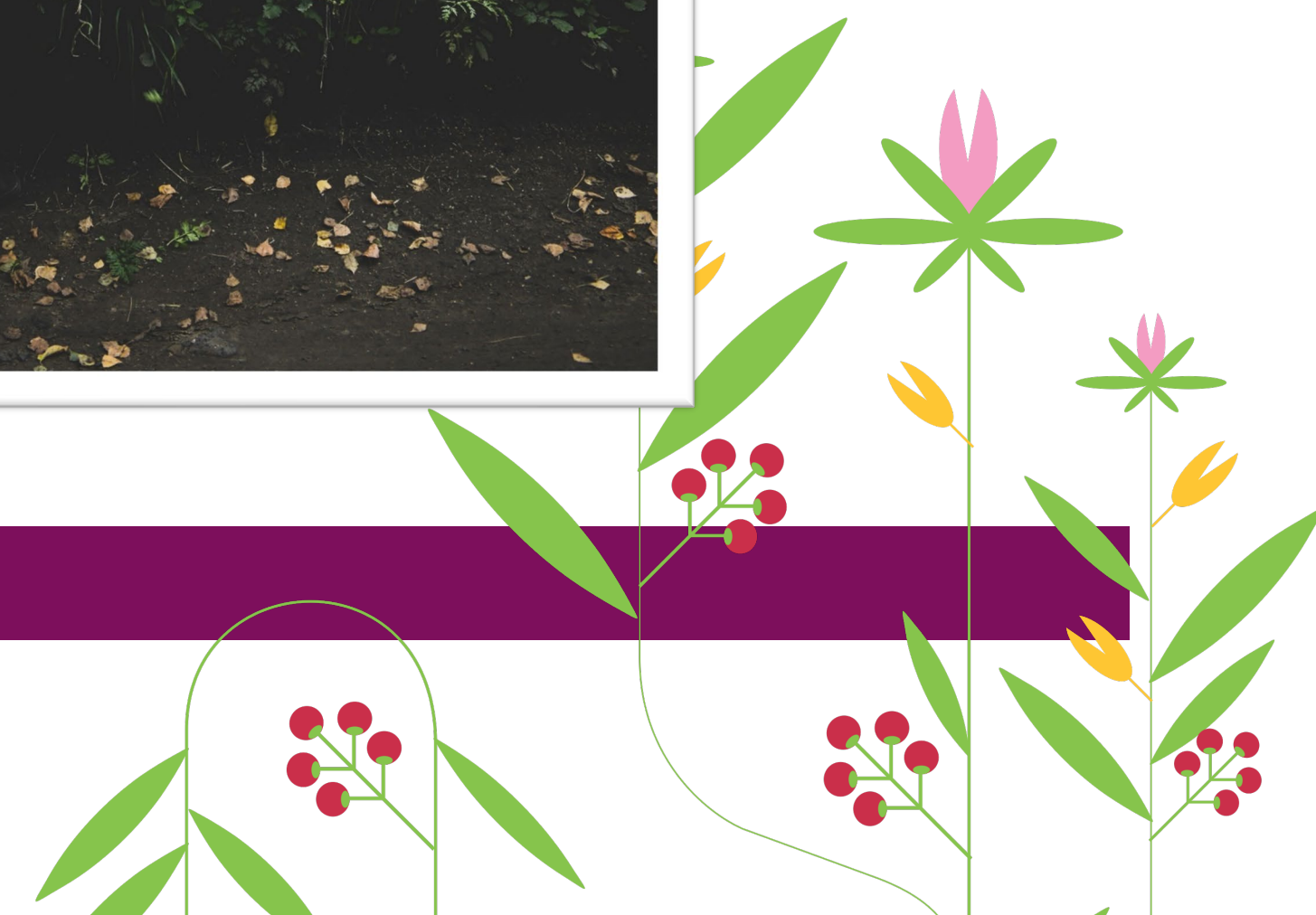
Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa Inwestująca w obszary wiejskie.
Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.
Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej „Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.



KIM JESTEM I CZYM SIĘ ZAJMUJE?



SPOTKANIE KOBIEC WIEJSKICH „KOBIECY TO DOBRY KLIMAT”



1. DLACZEGO WARTO SIĘGAĆ PO DZIKIE JEDZENIE?

I. DARMOWE JEDZENIE

II. DŁUGIE SPACERY

III. BEZCENNA WIEDZA

IV. SPOŁECZNOŚĆ

V. POSZERZENIE KULINARNYCH HORYZONTÓW

VI. USZANOWANIE NATURY I DZIKICH ZWIERZĄT

VII. POWRÓT DO KORZENI





SPOTKANIE KOBIEC WIEJSKICH „KOBIECY TO DOBRY KLIMAT”



2. O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ?

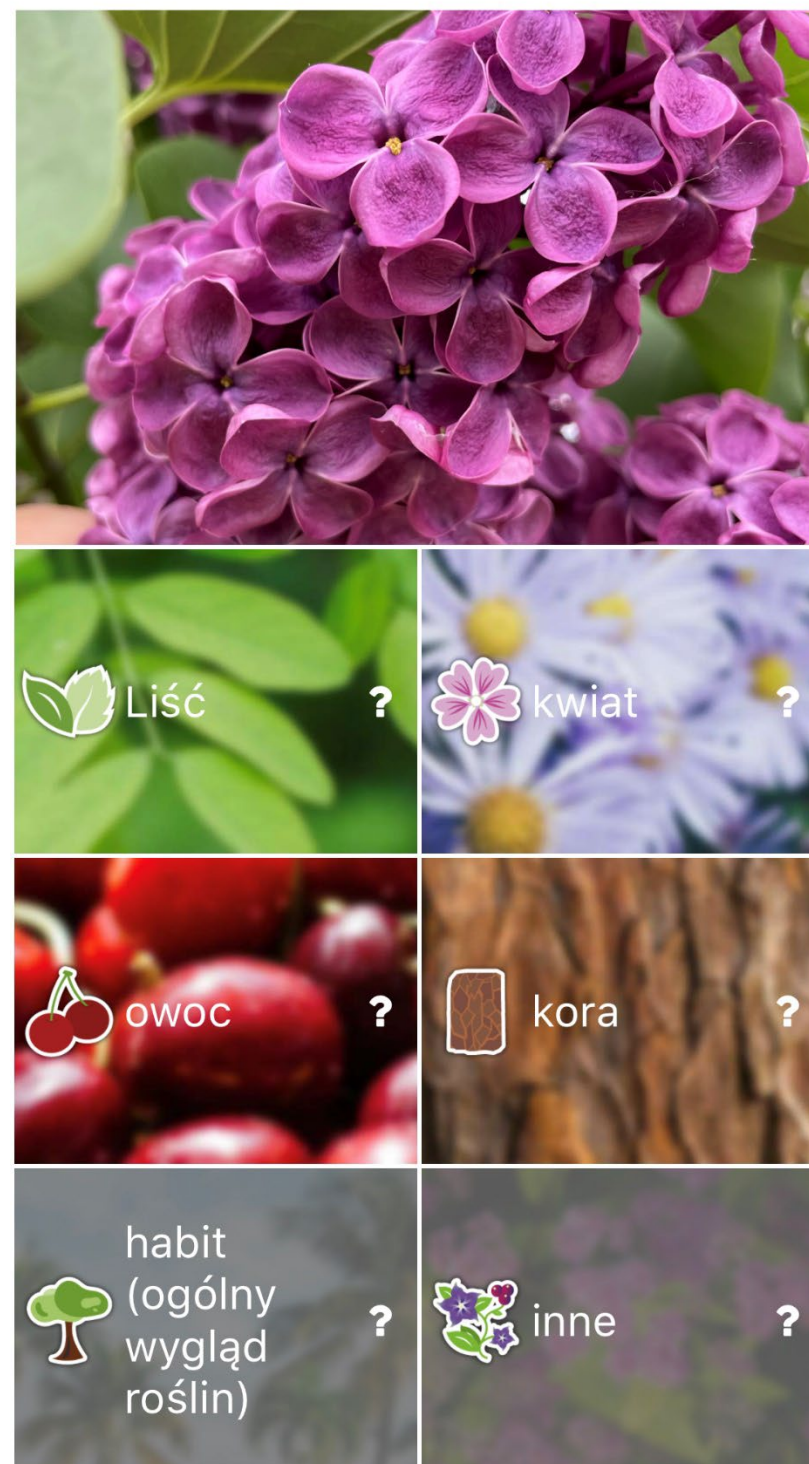
- ZBIERAM TYLKO TO CZEGO JESTEM PEWNA / PEWNY
 - ✓ Jak rozpoznać te jadalne?
 - ✓ Czym się kierować ?
 - ✓ Pomocne aplikacje, książki
- ZBIERAM TYLKO TYLE ILE JEST MI POTRZEBNE, SZANUJE ZIELEŃ
- ZBIÓR TYLKO Z BEZPIECZNYCH ŹRÓDEŁ
- NA SAM POCZĄTEK, CHWASTY JAKO DODATEK, NIE JAKO GŁÓWNY BOHATER POSIŁKU
- UMIAR I ROZSĄDEK (KWAS SZCZAWIOWY, TUJON – KRWAWNIK)
- PRÓBOWANIE MNIEJSZYCH ILOŚCI, SPRAWDZENIE JAK ZACHOWUJE SIĘ NASZ ORGANIZM
- ŻEBY NIE ZGUBIĆ SIĘ W LESIE, PARKU
 - ✓ Pomocna aplikacja - mBDL



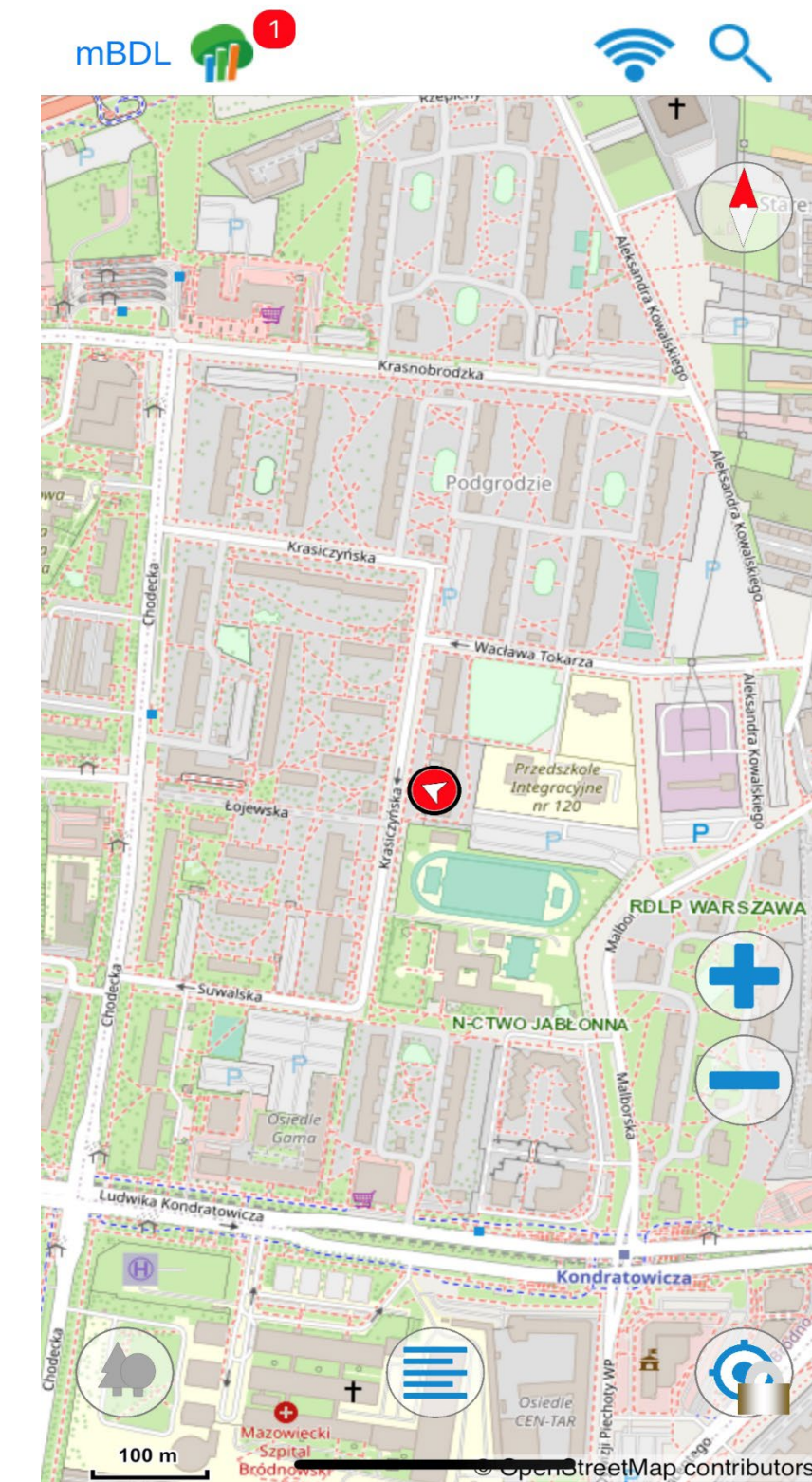
2A. POMOCNE APLIKACJE:

- DO IDENTYFIKACJI ROŚLIN
PLANT NET

← Wybierz powiązany organ



- GPS W LESIE
mBDL



3. JAK ZACHOWAĆ CHWASTY NA DŁUŻEJ:

1. KISZENIE – klasyczne kiszonki z wykorzystaniem dzikich ziół
2. MARYNOWANIE – na słodko i na słono, sezonowych dzikich ziół i grzybów
3. SUSZENIE – w piecu, na otwartej przestrzeni
4. OKSYDACJA – tworzenie własnych aromatycznych naparów i herbat
5. DZIKIE PRZYPRAWY – sól sosnowa, cukier fiołkowy
6. PRZETWORY – dżemy, chutney, sosy
7. OCTY – aromatyzowane dzikimi ziołami, grzybami
8. NAPOJE- dzikie oranżady, kombucza



2. JAK ZACHOWAĆ CHWASTY NA DŁUŻEJ

KISZENIE

PROPORCJA
1l WODY / 20 GRAM SOLI

ZIELONE OWOCE I WARZYWA DO KISZENIA:
IDEALNE DO KISZENIA SĄ WYBRANE OWOCE I
WARZYWA. WSPOMINAM TUTAJ O ZIELONYCH
POMIDORACH, PORZECZKACH, AGRESĆIE CZY
PORZECZKACH. NAJLEPSZYM MOMENTEM JEST CZAS
GDY PRZECHODZĄ PRAWIE W DOJRZAŁOŚĆ I PEŁNY
KOLOR. SĄ DALEJ ZIELONE, TROCHE JUŻ MIĘKKIE.
IDEALNIE SIĘ UKISZĄ I NIE ROZPADNĄ.

CO WARTO UKISIĆ?

- AGREST ZIELONY NIEDOJRZAŁY
- PORZECZKĘ CZARNĄ, CZERWONĄ
NIEDOJRZAŁĄ
- PĘDY CHMIELU
- SŁONECZNIK BULWIASTY (TOPINAMBUR)
- RZODKWIĘKI W SOLANCE Z KWIATMI
- RDESTOWIEC OSTROKOŃCZYSTY
- BIAŁE SZPARAGI
- KWIATOSTANY KLONU
- ZIELONE ŚLIWKI MIRABELKI
- KAPARY BZU CZARNEGO





2. JAK ZACHOWAĆ CHWASTY NA DŁUŻEJ

MARYNOWANIE

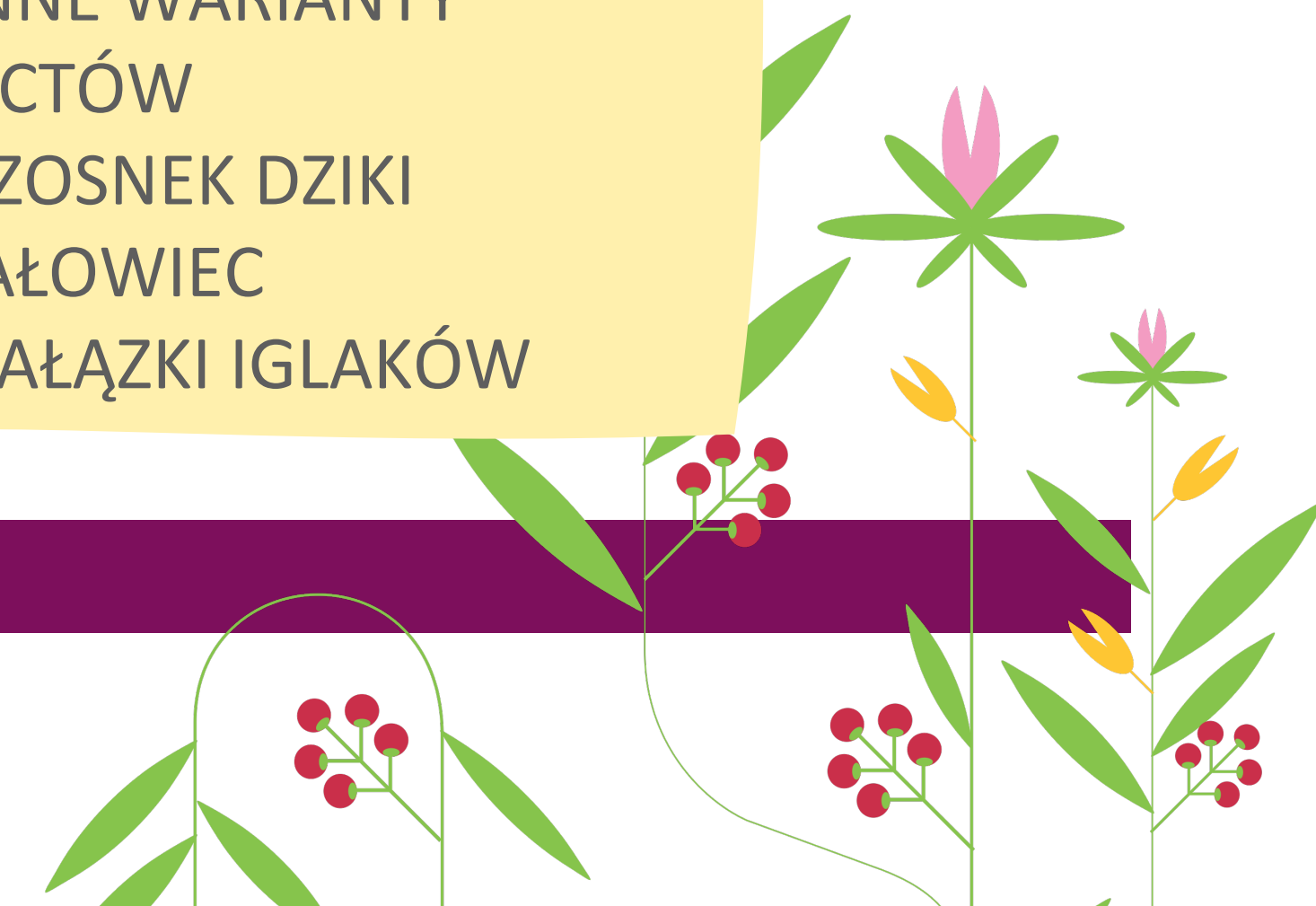
PROPORCJA:
500ML WODY
300ML OCTU WINNEGO
70G CUKRU
20G SOLI

CO WARTO ZAMARYNOWAĆ?

- BEZ CZARNY KWIATY
- LILAK KWIATY
- MŁODE LIŚCIE LIPY / KWIATOSTANY
- MŁODE PĄCZKI AGRESTU, JOSTY, PORZECZKI
- MIRABELKI, AŁYCZA
- MARCHEWKI Z KWIATAMI NAGIETKA
- GRZYBY NADRZEWNE
- LIŚCIE MNISZKA
- PĘDY ŚWIERKU
- JARZĄB POSPOLITY

DODATKI DO PIKLI:

- LIŚĆ LAUROWY
- ZIELE ANGIELSKIE
- CZERWONY PIEPRZ
- CZERWONE CHILI
- KORA BRZOZY
- KORZENIE ROŚLIN
- INNE WARIANTY OCTÓW
- CZOSNEK DZIKI
- JAŁOWIEC
- GAŁĄZKI IGLAKÓW





2. JAK ZACHOWAĆ CHWASTY NA DŁUŻEJ

DZIKIE PRZYPRAWY

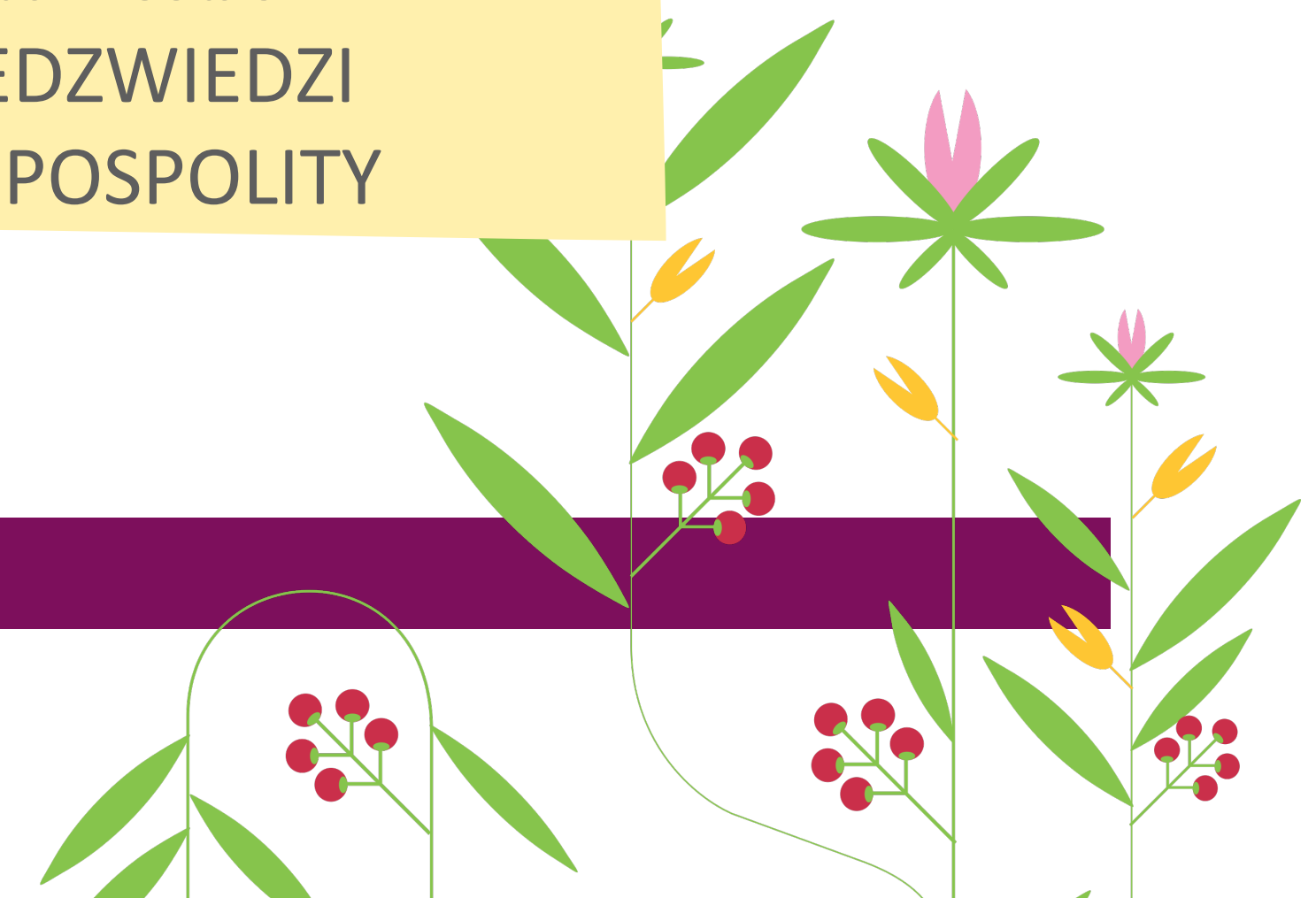
CO WARTO UŻYĆ DO DOMOWYCH PRZYPRAW:

- Jałowiec pospolity
- Bluszcz kurdybanek
 - Igły sosny
 - Igły świerku
- Podagrycznik pospolity
- Kwiaty i liście jasnoty
- Kwiaty bzu czarnego
- Płatki róż (dzika i pomarszczona)
 - Sumak
- Suszone płatki kwiatów

SÓL I CUKIER:

JEŚLI POSIADASZ MOŹDIERZ ALBO MIKSER
KTÓRY PORADZI SOBIE Z MIELENIEM.
WARTO UTRZEĆ NASTĘPUJĄCE ZIOŁA:

- I. FORSYJA KWIATY
- II. FIOŁKI WONNE
- III. IGŁY SOSNY
- IV. IGŁY MODRZEWIA
- V. CZOSNEK NIEDZWIEDZI
- VI. CZOSNACZEK POSPOLITY





OCET

aromatyzowany

rumiankiem

bezpromieniowym



3. LECZNICZE, NIE OZNACZA JADALNE!

KONWALIA MAJOWA



CZĘSTO MYLONA Z CZOSNKIEM NIEDŹWIEDZIM. SYMBOL KOMUNII MAJOWYCH. ROŚLINA SILNIE TRUJĄCA. BARDZO NIEBEZPIECZNA ZWŁASZCZA DLA MAŁYCH DZIECI, ORAZ DOMOWYCH ZWIERZAKÓW.

GLISTNIK JASKÓŁCZE ZIELE



SILNE ZATRUCIA, UTRATA ŚWIADOMOŚCI, ZAPAŚĆ. CHOĆ MOŻE PRZYNIEŚĆ POMOC NA UCIAŹLIWE KURZAJKI. NIE POLECA SIĘ JEDNAK JAKO DODATEK DO OBIADU. ŁATWO JĄ ROZPOZNAĆ PO CHARAKTERYSTYCZNYM ŻÓŁTYM MLECZKU.

KOKORCZYKA WONNA



OWOCE PRZYPOMINAJĄ BORÓWKI. MOGĄ POKUSIĆ RÓWNIEŻ PIĘKNYMI KWIATAMI KTÓRE POJAWIAJĄ SIĘ PÓŹNĄ WIOSNĄ. ROŚLINA CHOĆ LECZNICZA, SILNIE TRUJĄCA.





4. NAJBARDZIEJ INWAZYJNY CHWAST NA ŚWIECIE: MIESZKA TUŻ OBOK!

KIÓRYCHWASTJESTYM
NAJBARDZIEJ INWAZYJNYM







4. RDESTOWIEC OSTROKOŃCZYSTY:

DOBRE STRONY:

- PRZYPOMINA W SMAKU POŁĄCZENIE RABARBARU I SZPARAGÓW
- MOŻNA GO ZAJADAĆ, JEST JADALNY
- OCZYSZCZA GLEBĘ Z METALI CIĘŻKICH
- JEST DOBRYM ŹRÓDŁEM ENERGETYCZNYM
- MOŻNA WYKORZYSTAĆ GO DO ZBUDOWANIA SZAŁASU
- JEST ELASTYCZNY, MOŻNA GO KISIĆ, MARYNOWAĆ, ZROBIĆ SOS, DŻEM, KOMPOT

ZŁE STRONY

- POTRAFI ZNISZCZYĆ ELEWACJE BUDYNKU
- CIĘŻKO GO WYPLEWIĆ, WRĘCZ JEST TO NIEMOŻLIWE
- DOPROWADZA LUDZI DO ZAŁAMANIA
- OSIĄGA DO 4/5 METRÓW WYSOKOŚCI I ZBIERA SPORE ŻNIWO
- WYPIERA RODZIME GATUNKI



5. PRZYKŁADOWE GRZYBY NADRZEWNE

GRZYBY NADRZEWNE DOSTĘPNE SĄ PRZEZ CAŁY ROK. DUŻO ŁATWIEJ SIĘ JE IDENTYFIKUJE. MOŻNA JE ROZPOZNAĆ BEZ PROBLEMU, PONIEWAŻ GATUNKI PODOBNE WYSTĘPUJĄ W INNYM MIESIĄCU, INNEJ PORZE ROKU. SĄ ŁATWO DOSTĘPNE I PRAKTYCZNIE NIKT SIĘ NIMI NIE INTERESUJE. WIĘC NIE TRZEBA WSTAWAĆ PO NIE O 5 RANO ABY ZDAŹYĆ PRZED WSZYSTKIMI.

1. USZAK BZOWY – występuje głównie na bzie czarnym
2. BOCZNIAK OSTRYGOWATY – popularny grzyb spotykany w sklepach
3. PŁOMIENNICA ZIMOWA – grzyby shimeji które dostępne są w polskich lasach
4. ŻÓŁCIAK SIARKOWY – czerwcowy kurczak na drzewie



PŁOMIENNICA
ZIMOWA



ŻÓŁCIAK SIARKOWY



**BOCZNIAK
OSTRYGOWATY**



USZAKI BZOWE



OCET

aromatyzowany

białoporkiem brzozowym



Wrośniak różnobarwny

**Nie jadalny
ale można używać do
aromatyzowania**



6. KORZENIE CHWASTÓW, KTÓRE WARTO WYKORZYSTAĆ

KORZENIE NAJLEPIEJ WYKOPAĆ WIOSNĄ, BĄDŹ PÓŹNĄ JESIENIĄ. WTEDY WŁAŚNIE WSZYSTKIE SOKI I WSZYSTKO CO DOBRE WRACA I GRODZMI SIĘ W KORZENIACH. Z UPRAŻONYCH KORZENI MOŻNA ZROBIĆ SOBIE SUBSTYTUT KAWY, ALBO WYKORZYSTAĆ JE DO MARYNOWANIA. TWORZENIA CIEKAWYCH, ORYGINALNYCH ZALEW DO KISZENIA, ALBO UŻYĆ JAKO ZAPRAWĘ DO TWORZENIA SWOICH ROSLINNYCH BROWARÓW.

MNISZEK LEKARSKI

CYKORIA PODRÓŹNIK

ŁOPIAN WIĘKSZY

















DZIĘKUJE ZA UWAGĘ I DO
ZOBACZENIA NA SPACERZE!

@CHWASTYODKUCHNI





Krajowa Sieć
Obszarów Wiejskich

www.ksow.pl





Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa Inwestująca w obszary wiejskie.
Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.
Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej „Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020.

Partnerzy

