



CENTRUM DORADZTWA ROLNICZEGO W BRWINOWIE

Justyna
Pargieła



Rośliny i warzywa mało znane

BRWINÓW
2025



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”

Publikacja opracowana przez Justynę Pargieła na zlecenie Centrum Doradztwa Rolniczego w Brwinowie.

Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej

„Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.

Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020 - Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi

Centrum Doradztwa Rolniczego w Brwinowie

Justyna Pargieła

ROŚLINY I WARZYWA MAŁO ZNANE

Brwinów 2025

Centrum Doradztwa Rolniczego w Brwinowie

978-83-88082-93-1

Wydawca: Centrum Doradztwa Rolniczego w Brwinowie

Projekt okładki: Alicja Zygmantowska, db PRINT Polska Sp. z o.o.

Korekta redakcyjna: Małgorzata Cieślak

Skład i druk: db PRINT POLSKA Sp. z o.o.

Zdjęcia: Justyna Pargieła, Anna Toott, Pixabay, Dreamstime, AdobeStock

Autor: Justyna Pargieła

Nakład: 2000 szt.

Broszurę opracowano w ramach Planu operacyjnego KSOW na lata 2024-2025.

Tytuł operacji: „Uprawa i wykorzystanie ziół i warzyw mało znanych
jako alternatywa dla małych gospodarstw”



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”
Broszura opracowana przez Justynę Pargieła na zlecenie Centrum Doradztwa Rolniczego w Brwinowie.

Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej „Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.
Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020 - Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Spis treści

Wstęp	4
1. Rys historyczny – warzywa uprawiane na terenach Polski w XIV-XVI wieku	4
2. Początki uprawy warzyw na ziemiach polskich.	5
3. Warzywa w średniowieczu (XIV-XVI wiek).	5
4. Warzywa zbierane ze stanu naturalnego w dawnej Polsce.....	7
Monografie cz. 1 Warzywa uprawne	8
5. Dawne i zapomniane warzywa uprawne.....	8
Brokuł gałązkowy.....	9
Burak ćwikłowy żółty	12
Karczoch zwyczajny.....	15
Kard.....	18
Cykoria liściowa.....	20
Musztardowiec	22
Jarmuż tokański.....	25
Brukiew.....	28
Skorzonera.....	31
Pasternak	36
Rzepa.....	39
Czarna Rzepa	42
Portulaka.....	45
Kapusta kolorowa	48
Salsefia.....	50
Rukiew wodna.....	53
Sałata łodygowa.....	56
Marek kucmerka	58
Monografie cz. 2 Warzywa nieuprawne	60
6. Dzikie rośliny jadalne, czyli warzywa nieuprawne	60
7. Bezpieczeństwo.....	60
Chmiel.....	61
Lebioda	63
Barszcz zwyczajny.....	67
Trybula	70
Szczaw.....	73
Szczawik zajęczy.....	76
Świerżbek bulwiasty.....	79
Podagrycznik pospolity.....	81
Mniszek lekarski	83
Wykaz literatury	87
O autorce	88

Wstęp

Warzywa i dzikie rośliny jadalne, które gościły na polskich stołach w wiekach XIV-XIX, obecnie zostały niemal całkowicie zapomniane. W dobie rosnącego zainteresowania zdrową żywnością, lokalnymi produktami i bioróżnorodnością, warto przywrócić pamięć o tych roślinach, które odgrywały istotną rolę w tradycyjnej kuchni i rolnictwie.

Uprawiane przez wieki na terenach Polski warzywa, takie jak brukiew, pasternak czy skorzonera, ustąpiły miejsca popularniejszym odpowiednikom, często sprowadzanym z innych części świata. Podobnie dzikie rośliny, zbierane z naturalnych stanowisk, takie jak lebioda czy podagrycznik, wypadły z naszego codziennego jadłospisu, choć były cennym źródłem pożywienia w trudnych czasach.

Zapomniane rośliny jadalne stanowią nie tylko ciekawostkę historyczną, ale również potencjalne rozwiązanie wielu współczesnych problemów – od pogarszającego się zdrowia konsumentów, przez mało zróżnicowaną, pozbawioną smaku dietę, po monokulturę upraw i spadek bioróżnorodności krajobrazu rolniczego. Wprowadzając do uprawy i diety dawne warzywa i rośliny jadalne, możemy nie tylko zachować dziedzictwo naszych przodków, ale także wzbogacić naszą współczesną kuchnię.

W niniejszej publikacji przyjrzymy się roślinom i warzywom, które miały znaczenie w historii polskiego rolnictwa i kuchni. Ich niezwykle właściwości, dawne zastosowania oraz możliwości współczesnego wykorzystania są nie tylko inspiracją, ale również krokiem w stronę odtworzenia bogactwa smaków, które od wieków są częścią naszego dziedzictwa.

1. Rys historyczny – warzywa uprawiane na terenach Polski w XIV-XVI wieku

W średniowieczu i we wczesnej nowożytności dieta mieszkańców Polski opierała się głównie na produktach roślinnych. Zarówno uprawiane warzywa, jak i te dziko rosnące były podstawą codziennych posiłków.

Przez większą część roku trwały posty, podczas których nie spożywano mięsa. W małych gospodarstwach były hodowane zwierzęta, lecz zazwyczaj ich mięso było produkowane na sprzedaż, a domownicy spożywali głównie produkty roślinne.

W XIV-XVI wieku na polskich polach i w przydomowych ogrodach dominowały warzywa korzeniowe, takie jak rzepa, pasternak i brukiew, które były łatwe w uprawie i przechowywaniu. Wśród roślin liściastych ważną rolę odgrywały kapusta i jarmuż, które dostarczały witamin przez całą zimę. Na stołach gościły także strączki, takie jak groch i bób, będące istotnym źródłem białka.

Ziemniaki, które trafiły do Europy w XVI wieku za sprawą odkryć geograficznych, stopniowo zaczęły wypierać tradycyjne warzywa korzeniowe. Do Polski dotarły w XVII wieku, a ich rozpowszechnienie w XVIII wieku zmieniło strukturę upraw. Pasternak, który wcześniej był kluczowym składnikiem zup i dań jednogarnkowych, ustąpił miejsca ziemniakom ze względu na ich większą wydajność i uniwersalność kulinarną. Podobny los spotkał rzepę, która z czasem przestała być popularnym składnikiem w kuchni chłopskiej i szlacheckiej.

Ziemniaki, choć niewątpliwie miały swoje zalety, doprowadziły do zmniejszenia bioróżnorodności upraw. Wraz z nimi utracono wiele unikalnych smaków i właściwości odżywczych dawnych warzyw.

Współczesne badania nad tradycyjnymi roślinami coraz częściej wskazują na konieczność powrotu do dawnych gatunków, które mogą wzbogacić naszą dietę i wspierać zrównoważone rolnictwo.

2. Początki uprawy warzyw na ziemiach polskich.

Uprawa warzyw na ziemiach polskich sięga czasów przedchrześcijańskich, kiedy podstawę diety ludności stanowiły rośliny dziko rosnące oraz gatunki stopniowo wprowadzane do uprawy. Najstarsze źródła archeologiczne, m.in. szczątki roślinne z neolitycznych osad (ok. 3500 p.n.e.), wskazują, że uprawiano proso, len, a także rośliny strączkowe, takie jak groch i soczewica. Wśród warzyw korzeniowych znane były dzikie formy rzepy i marchwi, które prawdopodobnie zbierano ze stanu naturalnego i później udomowiono.

W okresie wpływów rzymskich (I-IV wiek n.e.) na ziemie polskie dotarły nowe gatunki, m.in. kapusta i rzepa, które stopniowo zaczęto wprowadzać do uprawy. Kapusta, w szczególności, stała się jednym z najważniejszych warzyw w kuchni Słowian dzięki swojej odporności na chłód i możliwości przechowywania w postaci kiszonek. Pierwsze wzmianki o uprawie kapusty na ziemiach polskich pochodzą z zapisów średniowiecznych, ale jej obecność w warstwach archeologicznych sugeruje wcześniejsze użytkowanie.

3. Warzywa w średniowieczu (XIV-XVI wiek).

W średniowieczu warzywa stanowiły podstawę diety, zwłaszcza wśród chłopów, ale były również obecne w jadłospisie szlachty. Kapusta, szczególnie głowiasta, cieszyła się ogromną popularnością – gotowano ją, kiszono i dodawano do wielu potraw. Równie powszechna była rzepa, ceniona za swoją łatwość uprawy oraz wszechstronność zastosowania – jedzono ją na surowo, gotowano, a także wykorzystywano jako paszę dla zwierząt. Pasternak, ze względu na swój słodkawy smak, był podstawą wielu dań. Kilka wieków później w Europie zastąpiły go ziemniaki. Nie można zapomnieć też o roślinach strączkowych, takich jak groch i bób, które były niezwykle ważnym źródłem białka, zwłaszcza w okresach postów.

Oprócz tych podstawowych warzyw w średniowiecznych ogrodach można było znaleźć również cebulę i czosnek, które pełniły nie tylko funkcję przypraw, ale także środków lecz-

niczych. Ogórki, marchew – wówczas głównie żółta – oraz buraki i seler były znane, choć uprawiano je na mniejszą skalę. Warzywa jedzono na surowo, gotowano, smażyło, a także kiszone, co pozwalało na ich przechowywanie przez dłuższy czas. Warto zauważyć, że średniowieczna kuchnia nie znała wielu warzyw, które dziś są powszechne, jak pomidory czy papryka – pojawiły się one w Europie dopiero po odkryciu Ameryki.

Średniowieczna dieta opierała się na warzywach łatwych w uprawie i przechowywaniu. Kapusta, groch, rzepa czy cebula stanowiły podstawę codziennych posiłków. Choć wybór warzyw był skromniejszy niż dziś, ich rola w ówczesnym żywieniu była nieoceniona.

Uprawa warzyw w XVII-XIX wieku.

Ziemniaki zaczęły trafiać na ziemie polskie pod koniec XVI wieku, choć ich szersze upowszechnienie przypadło na wiek XVII i XVIII. Początkowo traktowane były jako rośliny ozdobne i ciekawostki ogrodnicze. Dopiero kryzysy żywnościowe i konieczność wprowadzenia wydajniejszych upraw sprawiły, że ziemniaki wyparty tradycyjne warzywa korzeniowe, takie jak rzepa, pasternak czy brukiew.

Wysoka wydajność, możliwość uprawy na różnych glebach i wszechstronne zastosowanie kulinarne to niewątpliwe zalety ziemniaków. Cechy te sprawiły, że szybko zyskały one popularność, ale jednocześnie doprowadziły do zmniejszenia liczby tradycyjnych gatunków roślin uprawnych w płodozmianie. Z czasem ziemniaki stały się jedną z najczęściej uprawianych roślin w polskich gospodarstwach rolnych, oraz podstawą polskiej kuchni, natomiast tradycyjne, lokalne warzywa straciły na znaczeniu. Zmiana we współczesnej kulturze kulinarnej jest tak wielka, że ziemniak jest kojarzony jako tradycyjne polskie i lokalne warzywo, zaś brukiew jest znana wyłącznie jako roślina pastewna lub egzotyczna.

Różnorodność upraw zależała od zasobności gospodarza oraz od bliskości miast. W okolicach dworów uprawiano warzywa na potrzeby pańskich stołów, ale nie były one jadane przez społeczność wiejską. Salsefia czy skorzonera pojawiają się w recepturach kuchni dworskich, ale nie ma przekazów aby były uprawiane przez gospodarzy na własny użytek. Można śmiało powiedzieć, że występowały dwie znacznie różniące się od siebie grupy produktów żywnościowych, spożywanych przez różne klasy społeczne – szlachtę, duchowieństwo, mieszczaństwo i chłopów.

W rejonach dużych miast, takich jak Warszawa i Kraków, koncentrowała się uprawa warzyw, które trafiały na miejskie targi. Krakowskie wsie wyspecjalizowały się w uprawie sałaty łodygowej, nazywanej łoczygą krakowską lub głąbikiem krakowskim. Zachwyt nad tym lokalnym warzywem sprawił, że pojawiło się ono nawet w zapisach historycznych z końca XIX i XX wieku.

Po odzyskaniu niepodległości na początku XX wieku na wsiach zaczęły powstawać koła gospodyń wiejskich. Edukatorki z miast oraz ziemianki angażowały się tam w edukację kobiet, ucząc je różnych umiejętności, w tym gotowania. Codzienna kuchnia wiejska była wówczas bardzo skromna, monotematyczna i jednogarnkowa, co wynikało z biedy i konieczności skupienia się na przetrwaniu.

Informacje na temat uprawy dawnych warzyw pochodzą z:

- Analizy szczątków roślinnych – np. nasion kapusty, rzepy i pasternaku znalezionych w warstwach średniowiecznych miast.
- Zapisków klasztornych – które często wspominały o ogrodach przyklasztornych z warzywami, takimi jak kapusta, groch czy czosnek.

4. Warzywa zbierane ze stanu naturalnego w dawnej Polsce.

Pierwotna dieta naszych przodków, czyli ludów zbierackich i koczowniczych składała się z roślin zbieranych ze stanu naturalnego oraz upolowanych zwierząt. Rośliny, które obecnie nazywamy dzikimi, były 2 – 3 tysiące lat p.n.e. podstawowym pożywieniem. Z czasem, kiedy rolnictwo stało się dominującym stylem życia, zostały one wyparte przez uprawiane zboża i warzywa. Badania archeologiczne wykazują, że w tym okresie pojawiło się więcej przypadków chorób, które wcześniej nie występowały. Badacze sugerują, że jest to związane z coraz węższą grupą wykorzystywanych roślin, w codziennym żywieniu, a co za tym idzie, z deficytami składników mineralnych.

Źródła etnobotaniczne informują nas jakie rośliny jadali nasi przodkowie – zarówno w XIX wieku, jak i w średniowieczu, czy w czasach prehistorycznych. Adam Maurizio w „Historii pożywienia w dziejach ludzkości” podaje rośliny wykorzystywane przez ludy północy Europy, Syberii oraz Indian w codziennej diecie. Słownik Fischera, opisując tradycyjne wykorzystanie roślin w medycynie ludowej, podaje, które z nich jadano jako zieleninę lub polewki. Badanie w formie wywiadu przeprowadzone w XIX wieku przez Józefa Rostańskiego daje dużo informacji na ten temat. Czytając *Zielnik* Syreniusza, wydany w 1613 roku w Krakowie, znajdziemy również informacje o spożywaniu roślin, które jednocześnie pełniły funkcje ziół leczniczych. Sposób przygotowania rośliny decydował o jej zastosowaniu. Na przykład krwawnik stosowany jako zioło tamujące krwawienia, był również spożywany i wykorzystywany jako przyprawa. Bylica pospolita, ceniona za swoje właściwości lecznicze, służyła także do konserwowania żywności, szczególnie szybko psującego się mięsa.

Ocenia się, że współcześnie na terenie Polski występuje około 800 – 1000 roślin, które są jadalne, wśród nich około 400 uznaje się za gatunki lecznicze, nazywane ziołami. Warzyw uprawianych jest kilkadziesiąt gatunków, najczęściej jednak dieta przeciętnego mieszkańca naszego kraju obejmuje kilka, do 10, regularnie spożywanych warzyw, takich jak ziemniaki, cebula, marchew, kapusta, seler i pomidor.

Naturalne zasoby roślin są kilkukrotnie większe niż te pochodzące z upraw. I z tych zasobów na co dzień korzystali nasi przodkowie.

Według Profesora Łukasza Łuczaja w przeszłości jako pokarm były wykorzystywane rośliny z różnych rodzin botanicznych:

- selerowate – podagrycznik pospolity, świerżbek bulwiasty, marchew zwyczajna, pasternak zwyczajny, kminek zwyczajny, barszcz zwyczajny,
- obrazkowate – tatarak zwyczajny,
- złożone – krwawnik pospolity, łopian, stokrotka pospolita, cykoria zwyczajna, ostrożeń, mlecze, mniszek lekarski, kozibród łąkowy, podbiat pospolity,
- berberysowate – berberys zwyczajny
- kapustowate – chrzan pospolity, tasznik pospolity, rzeżucha gorzka, rzeżucha łąkowa, rzodkiew świrzepa, tobołki polne
- konopiowate – chmiel zwyczajny

W menu naszych przodków pojawiały się także różne surowce pozyskiwane z drzew: brzozy, buku, dębu, wiązu, lipy, grabu, buku, świerka, sosny, wierzby i z topoli. Surowcami jadalnymi były liście, owoce, kwiaty, soki oraz podkorze. Krzewy takie jak głogi, czarny bez, bez hebd i bez koralowy, śliwy tarniny i ałycze, jarząb zwyczajny, jałowiec, trzmielina czy orzech laskowy, a na południu także kłokoczka, stanowiły źródło cennych kwiatów i owoców.

Jeżyna, malina, borówka czernica i borówka brusznica, żurawina były stałym elementem diety już od czasów prehistorycznych. Spożywano je na surowo, jak jagody, gotowano w polewkach, suszone dodawano do wypieku chleba, a także powszechnie kiszone. Barszcz z barszczu zwyczajnego był tak popularny, że jego nazwa została w naszej kuchni do dzisiaj, chociaż mówimy tak o zupach z zupełnie innych warzyw.

Monografie cz. 1 Warzywa uprawne

5. Dawne i zapomniane warzywa uprawne.

W dzisiejszych czasach, gdy rośnie zainteresowanie różnorodnością produktów spożywczych, a ich dostępność na rynku jest praktycznie nieograniczona, coraz częściej zwracamy uwagę na warzywa, które kiedyś były popularne, lecz dziś są zapomniane lub używane sporadycznie. W Polsce, dzięki odpowiednim warunkom klimatycznym i glebowym, istnieje duży, niewykorzystany potencjał do ich ponownego wprowadzenia do uprawy. Zwiększająca się świadomość konsumentów i rosnąca dostępność egzotycznych warzyw sprawiają, że nasza codzienna dieta może być różnorodna i bogata w witaminy, minerały i antyoksydanty. W tym rozdziale przyjrzymy się zapomnianym i rzadko stosowanym warzywom, które mogą stać się cennym elementem współczesnego żywienia.

Brokuł gałązkowy

Brassica oleracea var. *botrytis italica*

Bimi, *broccolini*, *baby broccoli*, brokuł włoski gałązkowy

Korzenie i historia – opowieść o pochodzeniu

Brokuł gałązkowy, jest dość nowym warzywem, jednak jego atrakcyjność skłoniła mnie do dołączenia go do tej publikacji. Nazywany bimi, znany również jako *broccolini* lub *baby broccoli*, to warzywo, które powstało w wyniku krzyżowania brokołu główkowego z *gai lan*, czyli chińskim brokulem. Jest to stosunkowo nowoczesna roślina, która została wyhodowana w Japonii na początku lat 90. XX wieku. Brokuł gałązkowy jest często mylony z brokulem, ale różni się od niego zarówno wyglądem, jak i smakiem.

Bimi powstało z połączenia dwóch gatunków roślin: *Brassica oleracea* (brokuł główkowy) i *Brassica oleracea* L. var. *alboglabra* (*gai lan*). Chociaż może wyglądać jak młodsza wersja brokołu, bimi jest bardziej delikatne i ma subtelniejszy smak. Jego uprawa zyskała popularność w Japonii, a następnie rozprzestrzeniła się na inne części świata, w tym do Stanów Zjednoczonych i Europy, gdzie zdobyło uznanie wśród kucharzy i miłośników zdrowego jedzenia.

Charakterystyka, wartości odżywcze i zdrowotne

Bimi charakteryzuje się smukłymi łodygami i drobnymi, zielonymi główkami, które wyglądają jak miniaturowe brokuły. W smaku jest bardziej łagodny niż tradycyjny brokuł i ma lekko słodkawy, a jednocześnie lekko gorzki posmak z nutą rzepy. Cała roślina jest jadalna, włącznie z łodygami, które są bardziej miękkie niż te w brokule główkowym, dzięki czemu bimi nie wymaga długiego gotowania. Brokuł gałązkowy zawiera witaminy C, K i A oraz kwas foliowy. Jest również dobrym źródłem błonnika, który wspomaga trawienie, oraz przeciwutleniaczy, które mogą pomóc w walce z wolnymi rodnikami. Brokuł gałązkowy jest niskokaloryczny, zawiera 35 kcal/100 g warzywa i ma wysoką zawartość wody, co czyni go doskonałym wyborem dla osób dbających o zdrową dietę.

Uprawa

Brokuł gałązkowy uprawia się podobnie jak tradycyjny brokuł – wymaga żyznej, wilgotnej gleby oraz umiarkowanie chłodnych dni do 24°C. Uprawa odbywa się wyłącznie



Fot. 1. Brokuł gałązkowy fot. JP

z rozsady, którą należy umieścić w jasnym i ciepłym miejscu o temperaturze około 18°C, dbając o stałą wilgotność podłoża. Po około sześciu tygodniach rośliny przesadza się do gruntu, wybierając dla nich stanowisko słoneczne i osłonięte od wiatru. Ze względu na rozłożysty wzrost brokołu, rośliny powinny być sadzone w rozstawie 50 x 50cm. Gleba powinna być próchnicza, przepuszczalna, o odczynie obojętnym i bogata w składniki pokarmowe. Przed sadzeniem warto ją wzbogacić kompostem lub nawozem do warzyw, a w trakcie intensywnego wzrostu przeprowadzić dodatkowe nawożenie.

Podczas uprawy należy pamiętać o regularnym, ale umiarkowanym podlewaniu, ponieważ brokuł gałązkowy źle znosi zarówno suszę, jak i nadmiar wody. Wystarczy nawadniać go raz na 5-7 dni, unikając przelania. Zbiory rozpoczynają się latem i trwają do wczesnej jesieni – różyczki należy obcinać wraz z kawałkiem łodygi, co pozwala na ponowny wzrost nowych pędów w tym samym miejscu. Dzięki temu nawet kilka roślin może zapewnić obfite plony smacznych i efektownych warzyw.

Zastosowanie kulinarne – sposoby wykorzystania w kuchni

Bimi jest niezwykle wszechstronne w kuchni. Może być gotowane, parowane, smażone, a także grillowane. Jest idealne do dodania do sałatek, stir-fry, dań z makaronem, a także jako samodzielne danie, np. polane sosem sojowym z czosnkiem i sezamem. Bimi to nowoczesne warzywo, które łączy w sobie najlepsze cechy brokołu i gai lan. Jest łatwe do przygotowania, wszechstronne i pełne wartości odżywczych. Dzięki swojej łagodnej strukturze i smakowi, bimi zyskuje popularność.

Smażony brokuł gałązkowy z czosnkiem i oliwą z oliwek.

Składniki:

- 300 g brokołu gałązkowego
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- Starty parmezan (opcjonalnie)

Przygotowanie:

- Brokuł gałązkowy umyj, odetnij końce łodyg i pokrój na mniejsze kawałki.
- W dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj czosnek i smaż przez 1-2 minuty, aż zacznie pachnieć.
- Dodaj brokuł i smaż na średnim ogniu przez 5-7 minut, aż zmięknie, ale nadal będzie chrupiący.
- Dopraw solą i pieprzem do smaku. Podawaj posypane startym parmezanem (opcjonalnie).



Fot. 2. **Brokuł gałązkowy z czosnkiem fot. JP**

Zupa krem z brokołu gałązkowego.

Składniki:

- 300 g brokołu gałązkowego
- 1 ziemniak, pokrojony w kostkę
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 500 ml bulionu warzywnego
- Sól, pieprz i gałka muskatołowa do smaku
- Śmietana kremówka (opcjonalnie) do podania

Przygotowanie:

- W dużym garnku rozgrzej oliwę i podsmaż cebulę, aż stanie się szklista.
- Dodaj pokrojonego ziemniaka i smaż przez 2-3 minuty.
- Dodaj brokuł gałązkowy i zalej bulionem. Gotuj przez około 15 minut, aż warzywa będą miękkie.
- Zmiksuj zupę na gładki krem za pomocą blendera ręcznego lub kielichowego.
- Dopraw solą, pieprzem i szczyptą gałki muskatołowej. Podawaj z łyżką śmietany kremówki (opcjonalnie).

Pasta z brokołu gałązkowego i migdałów.

Składniki:

- 200 g brokołu gałązkowego
- 1/2 szklanki prażonych migdałów
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku
- Sól i pieprz do smaku
- Sok z 1/2 cytryny
- Starty parmezan (opcjonalnie)

Przygotowanie:

- Ugotuj brokuł w osolonej wodzie przez 3-4 minuty, aż będzie miękki, ale nadal zachowa intensywną zieloną barwę. Odcedź i ostudź.
- W blenderze umieść brokuł, migdały, czosnek, oliwę z oliwek, sok z cytryny, sól i pieprz. Miksuj do uzyskania gładkiej pasty.
- Podawaj na świeżym pieczywie, tostach lub jako dodatek do makaronu. Posyp startym parmezanem, jeśli lubisz.

Burak ćwikłowy żółty

Beta vulgaris var. conditiva

Korzenie i historia – opowieść o pochodzeniu

Burak ćwikłowy żółty (*Beta vulgaris var. conditiva*) jest jedną z mniej popularnych, ale bardzo interesującą odmianą buraka. Choć tradycyjnie buraki ćwikłowe kojarzone są z odmianą czerwoną, żółta wersja tego warzywa ma długą historię i była uprawiana w różnych regionach Europy, w tym w Polsce. Pochodzenie buraka można śledzić aż do

czasów starożytnych, gdy dziko rosnący burak był wykorzystywany jako roślina lecznicza i spożywcza w rejonie Morza Śródziemnego i Bliskiego Wschodu. Burak ćwikłowy żółty powstał jako jedna z mutacji buraka czerwonego, rozwijając się dzięki selekcji wśród rolników, którzy docenili jego delikatny smak i oryginalny kolor.



Fot. 3. Burak ćwikłowy żółty fot. JP.

Charakterystyka, wartości odżywcze i zdrowotne

Burak ćwikłowy żółty to warzywo o intensywniej, żłocisto-żółtej barwie, które wyróżnia się delikatniejszym i słodszy smakiem w porównaniu do swojego czerwonego odpowiednika. Jego bulwy są zazwyczaj okrągłe lub lekko wydłużone, a ich rozmiar jest nieco mniejszy niż w przypadku klasycznego buraka ćwikłowego. Charakterystyczny, lekko ziemisty posmak sprawia, że świetnie komponuje się zarówno w daniach surowych, jak i gotowanych. Liście żółtego buraka są zielone i również nadają się do spożycia – można je dodawać do sałatek, zup lub przyrządzać na ciepło, podobnie jak botwinę.

Pod względem wartości odżywczych burak ćwikłowy żółty jest niezwykle cennym składnikiem diety. Zawiera witaminę C, która wspiera odporność i działa jako naturalny przeciwutleniacz, a także witaminę B6, niezbędną dla prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Obecny w buraku kwas foliowy (witamina B9) odgrywa kluczową rolę w procesach regeneracyjnych organizmu i jest szczególnie ważny dla kobiet w ciąży. Ponadto dostarcza witaminy A, wspierającej zdrowie skóry i wzroku. Żółty burak jest także bogaty w minerały – potas, który pomaga regulować ciśnienie krwi, magnez wzmacniający układ nerwowy i mięśnie, mangan biorący udział w przemianach metabolicznych oraz żelazo, istotne dla prawidłowej produkcji czerwonych krwinek.

Dzięki wysokiej zawartości błonnika burak żółty pozytywnie wpływa na procesy trawienne, wspomagając perystaltykę jelit i utrzymanie stabilnego poziomu cukru we krwi. Dodatkowo jest źródłem betalain, czyli związków o silnym działaniu przeciwutleniającym, które pomagają zwalczać wolne rodniki i wspierają ochronę komórek przed uszkodzeniami. Innym cennym składnikiem jest betaina – substancja wspomagająca pracę wątroby, sprzyjająca detoksykacji organizmu i wykazująca potencjalne działanie przeciwzapalne.

Spożywanie żółtego buraka może przynieść wiele korzyści zdrowotnych. Jego składniki pomagają w regulacji ciśnienia krwi, wspierają funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego i mogą poprawiać wydolność fizyczną. Dzięki obecności antyoksydantów i witaminy C wzmacnia odporność oraz pomaga organizmowi w walce ze stresem oksydacyjnym. Regularne włączanie go do diety może korzystnie wpłynąć na metabolizm, a także wspierać procesy oczyszczania organizmu, dzięki czemu burak ćwikłowy żółty stanowi wartościowy element zdrowego jadłospisu.

Uprawa

Uprawa buraka żółtego jest zbliżona do uprawy tradycyjnych buraków czerwonych – wymaga żyznej, przepuszczalnej gleby o odczynie obojętnym lub lekko zasadowym oraz słonecznego stanowiska. Nasiona wysiewa się bezpośrednio do gruntu od kwietnia do czerwca, zachowując odstępów około 30cm między rzędami i 5cm między roślinami. Ważne jest regularne podlewanie, szczególnie w okresie suszy, ponieważ buraki źle znoszą niedobór wody. Aby zapewnić im odpowiednią ilość składników odżywczych, warto przed siewem wzbogacić glebę kompostem lub innym nawozem naturalnym. Zbiory można rozpocząć po około 10-12 tygodniach, kiedy korzenie osiągną odpowiednią wielkość, a ich skórka będzie gładka i jędrna.



Fot. 4. Burak ćwikłowy żółty i czerwony, przygotowanie do pieczenia w piekarniku fot. JP

Zastosowanie kulinarne – sposoby wykorzystania w kuchni

Żółty burak ćwikłowy jest to uniwersalny składnik kulinarny, który można przyrządzić na wiele sposobów. Jego delikatny smak sprawia, że idealnie komponuje się jako dodatek do sałatek, zup, pieczenia oraz dań wegetariańskich.

- Sałatka z pieczonym burakiem i kozim serem: Upiecz żółte buraki w piekarniku, pokrój je na kawałki i połącz z rukolą, kozim serem, orzechami włoskimi i sosem balsamicznym.
- Zupa krem z buraków żółtych: Gotuj buraki z cebulą, ziemniakami, czosnkiem i bulionem warzywnym, a następnie zmixuj na gładką zupę. Podawaj z odrobiną śmietany i świeżymi ziołami.
- Buraki na parze z masłem ziołowym: Ugotuj buraki na parze, a następnie polej je roztopionym masłem z dodatkiem świeżych ziół (np. koperku i pietruszki).



Fot. 5. Surówka z buraka żółtego fot. JP

Burak ćwikłowy żółty jest odmianą tradycyjnego buraka, która wyróżnia się złocistą barwą i słodszy smakiem. Dzięki swoim wartościom odżywczym i wszechstronności w kuchni, stanowi wartościowy składnik zdrowej diety. Jego właściwości zdrowotne, w tym wspomaganie funkcji wątroby i obniżanie ciśnienia krwi, sprawiają, że warto go włączyć do codziennego jadłospisu.

Surówka z buraka żółtego

- 2 buraki żółte
- Olej z lnianki
- Ocet śliwkowy
- Sól, pieprz
- Buraki myjemy, obieramy ze skórki i ścieramy na tarce z grubym oczkiem. Dodajemy olej, ocet i przyprawy. Podajemy do obiadu.

Karczoch zwyczajny

Cynaria cardunculus L. ssp. *flavescens* Wikl; syn. *Cynara scolymus* L.

Synonimy: karczoch ogrodowy, artyszok

Korzenie i historia – opowieść o pochodzeniu

Karczoch to wieloletnia roślina z rodziny astrowatych, pochodząca z basenu Morza Śródziemnego.

Jego uprawa sięga czasów starożytnych – był znany w Egipcie, Grecji oraz Rzymie, gdzie ceniono go zarówno jako przysmak, jak i roślinę leczniczą. Do Polski karczoch trafił w okresie renesansu, głównie za sprawą wpływów włoskich na dworach królewskich i magnackich. Szczególnie popularny był na dworze królowej Bony, która przyczyniła się do rozpowszechnienia wielu warzyw we włoskiej tradycji kulinarnej. Jednak ze względu na wymagające warunki uprawy – potrzebę ciepłego klimatu oraz długiego okresu wegetacji – karczoch nie stał się powszechną rośliną w Polsce. Uprawiano go głównie w przydworskich ogrodach, gdzie pełnił zarówno funkcję użytkową, jak i ozdobną, ale nigdy nie zdobył popularności wśród szerszych warstw społecznych.

Charakterystyka i wartości odżywcze

Karczoch jest okazałą rośliną osiągnającą do 1,5 metra wysokości. Jego charakterystycznym elementem są duże, mięsiste pąki kwiatowe o łuskowatej strukturze, które są główną częścią jadalną. Liście są duże, pierzaste, pokryte srebrzystym nalotem, a cała roślina wyróżnia się dekoracyjnym wyglądem.

Cała roślina jest surowcem leczniczym, zarówno liście karczocha, kwiatostany lub rzadziej całe ziele. Za właściwości lecznicze odpowiadają polifenolokwasy w tym najważniejszy składnik aktywny karczocha – cynaryna. Podobnie jak luteina, wykazuje ona silne działanie antyoksydacyjne, polegające na hamowaniu obumierania komórek wątroby uszkodzonych przez wolne rodniki. Cynaryna wspomaga produkcję żółci, co czyni karczocha cennym składnikiem diet detoksykacyjnych



Fot. 6. Karczoch fot. JP

i wspierających pracę układu trawiennego. Regularne spożywanie karczochów może pomóc w obniżaniu poziomu cholesterolu i poprawie funkcji wątroby. Karczoch jest także niskokaloryczny (ok. 47 kcal w 100 g) i bogaty w składniki odżywcze, takie jak błonnik, witaminy C, K oraz kompleks witamin z grupy B, oraz minerały – potas, magnez, fosfor, żelazo. Na bazie surowca karczocha w ostatnim czasie powstało wiele leków min. Cynarex, Raphacholin C, Cynacholin, Digestiol, Hepacynar, Hepaslimin.

Uprawa

Uprawa karczocha w naszym klimacie udaje się dość dobrze, szczególnie w osłoniętych od wiatru, słonecznych miejscach. Roślina ma stosunkowo duże wymagania termiczne, w okresie wegetacji wymaga temperatury sięgającej 17-29°C. Na zimę wymaga jedynie przykrycia karp. Najlepiej rośnie na glebach żyznych, bogatych w wapń (pH ok. 6,5). Karczoch wymaga gleby o dużej zawartości substancji organicznych, głęboko uprawionej, dobrze utrzymującej wilgoć. Aby uzyskać dorodne pąki, konieczne jest równomierne nawadnianie w czasie ich formowania, szczególnie w lipcu i sierpniu, oraz dodatkowe nawadnianie kroplowe przy pomocy taśm T-Tape. Dzięki głębokiemu systemowi korzeniowemu dobrze znosi okresy suszy. Najlepszym stanowiskiem do uprawy jest stanowisko po okopowych na oborniku, po roślinach motylkowych i po zbożach. W naszych warunkach klimatycznych karczoch nie zawiązuje nasion. Nasiona wysiewamy bezpośrednio do gruntu w połowie maja lub z rozsady w tunelach foliowych. Do wschodów utrzymuje się temperaturę ok 25°C, po pojawieniu się liści należy obniżyć temperaturę do 15°C. Nasiona mają małą zdolność kiełkowania, zaledwie 50-60% z nich wschodzi, dlatego zalecana jest uprawa z rozsady i siew 2-3 nasion do jednej komórki w palecie. W maju, po zmrozkach wiosennych, rośliny wysadza się na pole. Karczoch jest wrażliwy na spadki temperatury poniżej -2°C. Okrycie uprawy agrowłókniną w pierwszych sześciu tygodniach wegetacji przyspiesza wzrost i rozwój roślin. Inną metodą uprawy karczocha jest uprawa sadzonek z odrostów korzeniowych. Jesienią wykopuje się rośliny wraz z bryłą korzeniową, a w marcu i kwietniu odcina się kilkunastocentymetrowe odrosty i umieszcza w odkwaszonym torfie wysokim, aby się ukorzeniły. Na początku lata sadzonki wysadza się na miejsce uprawy. Ten sposób uprawy daje rośliny wytwarzające kwiatostany już w pierwszym roku.

Zastosowanie kulinarne – sposoby wykorzystania w kuchni

Oprócz znaczenia leczniczego, karczoch ma cenne walory smakowe. Jadalne części karczocha to głównie mięsiste nasady łusek okrywowych tzw. serca oraz dna kwiatostanów pąków, które uważane są za wykwintne i zdrowe warzywo. Karczochy można przygotowywać na wiele sposobów:

- **Gotowane na parze:** Podawane z masłem lub sosem winegret.
- **Pieczone:** Wypełniane farszem (np. z bułki tartej, czosnku i ziół).

- **Marynowane:** Popularne w kuchni śródziemnomorskiej.
- **Dodatek do makaronów i sałatek:** W formie świeżej lub konserwowej.

Klasyczny przepis na karczocha

Kwiat karczocha obieramy z zewnętrznych liści. Odcinamy 1/3 kwiatu karczocha od góry. Wkładamy do wrzącej osolonej wody z dodatkiem soku z cytryny. Gotujemy 15 – 20 minut. Odcedzamy.

Przygotowujemy sos. Może być to majonez, sos z oliwy i cytryny lub lnianki i octu żywego.

Do jednej miseczki wlewamy wodę do mycia palców. Z kwiatu karczocha odrywamy po kolei liście, zamaczamy końcówkę liścia w sosie/majonezie i zjadamy. Bardziej to przypomina wysysanie lub obgryzanie tego liścia, ponieważ twardą część odrzucamy. Kiedy dojdziemy do środka kwiatu, uważamy aby nie zjeść puchu, który tam znajdziemy, ponieważ jest on ostry i niejadalny. Najlepiej obciąć go nożyczkami. Warto to zrobić, ponieważ pod spodem znajdziemy dno kwiatowe, które jest najsmaczniejszą częścią karczocha. Uczta karczochowa jest wymagająca, ponieważ zostaje po niej dużo resztek, za to smak nam to wynagrodzi.



Fot. 7. **Karczoch klasycznie fot. JP**

Kard

Cynaria cardunculus L.

Synonimy: karczoch hiszpański

Korzenie i historia – opowieść o pochodzeniu

Kard (*Cynaria cardunculus*), bliski krewny karczocha, z którym ma wspólnego dzikiego protoplastę, pochodzi z regionu Morza Śródziemnego i był znany już w starożytności. Kard był uprawiany głównie dla mięsistych łodyg oraz nerwów liściowych. W średniowieczu kard ceniono jako warzywo oraz roślinę ozdobną w ogrodach klasztornych i dworskich. W Polsce był znany ale nigdy nie zyskał popularności ze względu na trudne warunki uprawy.

Charakterystyka i wartości odżywcze

Kard jest okazałą rośliną osiagającą nawet 2 metry wysokości. Ma duże, pierzaste liście o srebrzystym odcieniu oraz grube, żebrowane łodygi, które są główną częścią jadalną. Kwiaty kardu przypominają te u karczocha, ale są mniej mięsiste. Kard, podobnie jak karczoch, jest bogaty w błonnik, witaminy (szczególnie C i K) oraz minerały, takie jak potas, wapń i magnez. Jest niskokaloryczny i zawiera cynarynę, co czyni go cennym wsparciem dla układu trawiennego i funkcji wątroby.



Fot. 8. Łodygi kardu fot. JP

Uprawa

Kard wymaga ciepłego klimatu, żyznej gleby i dużej ilości słońca. Jest uprawiany jako warzywo jednoroczne ponieważ w naszym klimacie słabo zimuje. Najlepiej rośnie w temperaturach około 25°C. Nie jest odporny na przymrozki. Nasiona kardu są bardzo duże, wysiewa się je w lutym lub w marcu po dwie sztuki do doniczki. Po wykiełkowaniu zostawia się silniejszą siewkę. Do gruntu wysadza się kard po majowych przymrozkach w rozstawie co 80-100cm. Kwitnie zwykle dopiero w drugim roku. Ogonki liściowe są najbardziej mięsiste w pierwszym roku uprawy. Przed zbiorem łodygi i liście są często owijane papierem lub blanszowane, aby złagodzić ich smak i zmniejszyć gorycz. Owiązanie części roślin osłonami, kartonem, lub przysypywanie surowcem roślinnym, w celu odcięcia dopływu światła, czyli etiolacja, to ważny zabieg, przy mocno gorzkich roślinach. Podobny efekt uzyskuje się w wyniku zabiegu bielenia.

Badania oraz doświadczenia rolników wskazują, że bielenie rzeczywiście jest skuteczne :

- **Redukcja goryczy:** Kard wytwarza mniej związków goryczy (m.in. laktonów seskwiterpenowych) pod wpływem ograniczenia fotosyntezy w bielonych częściach.
- **Poprawa tekstury:** Bielone łodygi są mniej włókniste i łatwiejsze do spożycia.
- **Łagodniejszy smak:** Dzięki zmniejszonej goryczy kard staje się uniwersalnym warzywem o wielu kulinarnych zastosowaniach.
- W Polsce kard jest uprawiany głównie jako roślina ozdobna.

Zastosowanie kulinarne – sposoby wykorzystania w kuchni

W kuchni kard jest wykorzystywany głównie ze względu na łodygi i grube nerwy liściowe, które przed spożyciem muszą być oczyszczone z włókien. Popularne sposoby przygotowania:

- **Duszone z masłem i ziołami:** Klasyczne danie śródziemnomorskie.
- **Zapiekane z serem:** Podawane w formie gratin.
- **Zupy i gulasze:** Dodatek do dań jednogarnkowych.
- **Marynowany kard:** Serwowany jako przystawka.

Karczoch i kard to rośliny o bogatej historii i szerokim zastosowaniu kulinarnym. Obie są źródłem cennych składników odżywczych i stanowią interesującą propozycję dla miłośników kuchni śródziemnomorskiej. Wymagają ciepłego klimatu, ale ich uprawa, choć trudna, może dostarczyć wyjątkowych smaków. Obecnie, w związku ze zmianą klimatu, udają się coraz lepiej w uprawach na terenie Polski. Potrzebują więcej popularyzacji, aby były znane i lubiane.

Cykoria liściowa

Cichorium intybus L. ssp. *foliosum* Hegi.

Synonimy: Cykoria sałatowa

Korzenie i historia – opowieść o pochodzeniu

Cykoria liściowa (*Cichorium intybus* ssp. *foliosum*) pochodzi od dzikiej cykorii (*Cichorium intybus*), znanej już w starożytnym Egipcie i Rzymie jako roślina lecznicza. W formie uprawnej rozwijała się głównie w Europie, szczególnie we Włoszech, Belgii i Francji, gdzie selekcjonowano różne odmiany o liściach przeznaczonych do spożycia. W Polsce cykoria liściowa pojawiła się stosunkowo późno, głównie w kuchniach dworskich, choć dzika cykoria była znana od wieków jako roślina pastewna i lecznicza.

Charakterystyka i wartości odżywcze

Cykoria liściowa to dwuletnia roślina z rodziny astrowatych. W pierwszym roku uprawy tworzy rozetę delikatnych liści o kruchych ogonkach i miękkich blaszkach liściowych, które przypominają kształtem liście mniszka lekarskiego. W drugim roku uprawy pojawiają się charakterystyczne kwiatostany. Najpopularniejsze odmiany to:

- **Radicchio:** Czerwono-białe główki o wyrazistej goryczce.
- **Endywia (eskarola):** Zielone liście, łagodniejsze w smaku.
- **Cykoria sałatowa:** Żółto-białe główki, często uprawiane w zaciemnieniu.



Fot. 9. **Radicchio** - cykoria liściowa fot. Pixabay

Liście cykorii mają charakterystyczny lekko gorzki smak, który wynika z obecności związków gorzkich, takich jak laktony seskwiterpenowe.

Cykoria liściowa jest niskokaloryczna (ok. 23 kcal na 100 g) i bogata w składniki odżywcze:

- **Błonnik:** Wspiera trawienie i perystaltykę jelit.
- **Witaminy:** A, C, K, z grupy B (zwłaszcza kwas foliowy).
- **Minerały:** Potas, wapń, magnez, żelazo.
- **Inulina:** Prebiotyk wspierający zdrową mikroflorę jelitową.

Spożywanie cykorii może wspomagać kontrolę poziomu cukru we krwi, pracę wątroby i układ trawienny dzięki właściwościom żółciopędnym.

W Belgii i Holandii cykoria saładowa, znana jako witloof jest uprawiana w specjalnych zaciemnionych warunkach, aby nadać jej charakterystyczny wygląd i smak

Uprawa

Cykoria liściowa jest rośliną stosunkowo łatwą w uprawie, preferującą żyzne, przepuszczalne gleby i stanowiska słoneczne. Jest również odporna na przymrozki i niskie temperatury oraz okresową suszę. Wysiewana jest bezpośrednio do gruntu wiosną lub latem, w zależności od odmiany. Odmiany liściowe, typu *radiccio*, uprawia się z rozsady tak jak sałatę, sadząc w rozstawie 40x20cm. Główki cykorii zbiera się przed rozwinięciem liści zewnętrznych. Korzenie natomiast wykopuje się późną jesienią i przechowuje, aby następnie, w okresie zimowym wykorzystać je do pędzenia główek liściowych. W uprawie cykorii często praktykowane jest bielenie. Ostonięcie części nadziemnych rośliny objawiających się zanikiem zielonego barwnika, nadmiernym wydłużeniem i zwiotczeniem pędów. Proces ten zwany jest etiolacją. Szczególnie często wykorzystywany jest w uprawie endywii i cykorii saładowej. Zabieg ten ma za zadanie złagodzić gorycz i uzyskać delikatniejsze liście. Przedplonem nie mogą być rośliny z rodziny astrowatych.

Zastosowanie kulinarne – sposoby wykorzystania w kuchni

Cykoria liściowa jest ceniona w kuchni za swój wyrazisty smak i wszechstronność. Można ją wykorzystywać na wiele sposobów:

- **Na surowo:** Jako składnik sałatek, często łączona z owocami (np. pomarańczami, jabłkami) i orzechami, by złagodzić gorycz.
- **Pieczona lub grillowana:** Liście zyskują karmelizowany, słodszy smak.
- **Duszone z masłem i ziołami:** Podawane jako dodatek do mięs.
- **Nadziewana:** Z farszem z mięsa, ryżu lub serów.
- **W zupach:** Jako składnik kremowych zup warzywnych.

Cykoria liściowa to roślina wszechstronna – bogata w składniki odżywcze, ceniona w kuchni i wciąż zyskująca na popularności jako element zdrowej diety.

Korzenie dzikiej cykorii są używane do produkcji kawy zbożowej.

Zapiekana cykoria z serem

- Główki cykorii przekrój na pół i podsmaż na maśle.
- Ułóż w naczyniu żaroodpornym, posyp startym serem (np. gruyere)
- zalej sosem beszamelowym.
- Zapiekaj w piekarniku w 180°C przez 20 minut



Fot. 10. Cykoria czerwona duszona z solirodem fot. JP

Musztardowiec

Brassica juncea (L.) Czern.

Synonim: kapusta sitowata, gorczyca błękitna, gorczyca modra, gorczyca sarepska, kapusta sarepska, chińska musztarda

Korzenie i historia – opowieść o pochodzeniu

Musztardowiec to roślina z rodziny kapustowatych (*Brassicaceae*), znana głównie jako źródło nasion do produkcji musztardy sarepskiej. Jego historia uprawy i pochodzenie sięgają starożytności, a jego popularność rozwinęła się w wielu regionach świata. Musztar-

dowiec wywodzi się z Azji Środkowej, zwłaszcza z terenów dzisiejszych Chin i Indii. Pierwotnie był uprawiany jako roślina oleista oraz warzywo liściaste, a także jako źródło przypraw w kuchni i medycynie ajurwedyjskiej. Atutem musztardowca są właśnie jego aromatyczne i duże liście o pikantnym, lekko gorzkawym smaku.

Charakterystyka i wartości odżywcze

Musztardowiec jest jednoroczną rośliną zielną. Osiąga do 1,5 metra wysokości. Ma lancetowate, ząbkowane liście o intensywnym, zielonym kolorze, które mogą być spożywane na surowo lub gotowane. Liście są bogate w witaminy (A, C, K, E), minerały (wapń, żelazo, potas) oraz przeciwutleniacze, takie jak beta-karoten i flawonoidy. Zawierają też glukozynolany, które po rozkładzie uwalniają izotiocyjaniany o działaniu przeciwnowotworowym. 100 g musztardowca zaspokaja 20% dziennego zapotrzebowania na potas. Składniki musztardowca wspierają zdrowie układu odpornościowego, działają przeciwutleniająco i przeciwzapalnie. Spożycie liści może wspomagać zdrowie oczu, kości i układu sercowo-naczyniowego. Żółte kwiaty musztardowca rozwijają się w gronach, a nasiona, bogate w oleje i związki bioaktywne, stanowią główny surowiec do produkcji musztardy sarepskiej.

Uprawa

Musztardowiec jest rośliną stosunkowo łatwą w uprawie, odporną na chód i dobrze przystosowaną do różnych warunków klimatycznych, co sprawia, że można go uprawiać w wielu regionach, w tym w Polsce. Jest to roślina jednoroczna o szybkim wzroście, niewymagająca skomplikowanej pielęgnacji, dlatego chętnie wybierana zarówno przez rolników jak i ogrodników amatorów. Najlepiej rośnie na żyznych glebach, przepuszczalnych o odczynie obojętnym lub lekko zasadowym (pH 6,0 -7,5), ale dobrze radzi sobie także na słabszych podłożach, pod warunkiem, że są one dostatecznie wilgotne. Musztardowiec preferuje stanowiska słoneczne, choć toleruje też lekki półcień. Dobrze znosi krótkotrwałe spadki temperatur, co pozwala na jego uprawę nawet w chłodniejszych rejonach Polski. Nasiona musztardowca można wysiewać już wczesną wiosną (marzec-kwiecień) lub późnym latem (sierpień -wrzesień). Roślina kiełkuje szybko, a pierwsze liście są gotowe do zbioru już po 3-4 tygodniach. To sprawia, że można go uprawiać jako roślinę wielokrotnie plonującą w sezonie. Jeśli uprawia się go na nasiona, okres wegetacyjny wynosi około 2-3 miesiące, po czym nasiona dojrzewają i nadają się do zbioru. Musztardowiec, podobnie jak inne rośliny z rodziny kapustowatych, jest podatny na niektóre choroby i szkodniki. Wśród najczęściej występujących problemów można wymienić: mączniaka rzekomego, pchełki ziemne i bielinka kapustnika.

Aby ograniczyć ryzyko infekcji i szkodników, warto stosować płodozmian, unikać sadzenia musztardowca po innych kapustnych oraz regularnie kontrolować rośliny. Można także stosować naturalne sposoby ochrony np. opryski z wyciągu z czosnku i pokrzywy.

Zastosowanie kulinarne – sposoby wykorzystania w kuchni

Musztardowiec to wszechstronna i aromatyczna roślina. Jego liście doskonale nadają się do sałatek i dań smażonych, a dojrzałe można kusić. Smak musztardowca, zbliżony do musztardy, jest dobrze znany i lubiany w naszej kuchni, co daje mu duży potencjał na zdobycie popularności.

Musztardowiec smażony z czosnkiem

Składniki:

- 2 pęczki świeżych liści musztardowca
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Liście dokładnie umyć, osuszyć i pokroić. Na rozgrzanej patelni podsmażyć czosnek na oliwie, dodać musztardowiec i smażyć przez 2–3 minuty. Doprawić solą i pieprzem. Podawać jako dodatek do ryżu lub mięsa.

Kiszone liście musztardowca

Składniki:

- 500 g liści musztardowca
- 1 l wody
- 20 g soli
- Przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, czosnek

Przygotowanie:

Liście zalać solanką (1 l wody na 20 g soli), dodać przyprawy i odstawić na 7–10 dni w temperaturze pokojowej. Po ukiszeniu przechowywać w chłodnym miejscu. Idealny dodatek do kanapek i dań obiadowych.



Fot. 11. Kwiaty musztardowca fot. JP

Jarmuż tokański

Brassica oleracea var. *palmifolia* lub
Brassica oleracea var. *acephala*

Synonimy: czarny jarmuż, czarna kapusta,
cavolo nero

Korzenie i historia – opowieść o pochodzeniu

Jarmuż tokański, znany również jako *cavolo nero* (czarna kapusta), to starożytna odmiana jarmużu uprawiana we Włoszech już od czasów rzymskich. Szczególnie popularny jest w Toskanii, gdzie odgrywa istotną rolę w tradycyjnej kuchni regionalnej, np. w zupie *ribollita*. Jego smukłe, ciemnozielone, pomarszczone liście przypominają palmy, co dało mu alternatywną nazwę "kapusta palmowa". Jarmuż tokański zyskał międzynarodową popularność w ostatnich latach dzięki trendom zdrowotnym i zainteresowaniu *superfood*, czyli żywnością o wyjątkowych walorach prozdrowotnych.



Fot. 12. Jarmuż tokański fot. Pixabay

Charakterystyka i wartości odżywcze

Jarmuż tokański to odmiana jarmużu o charakterystycznych długich, ciemnozielonych, pomarszczonych liściach.

Jest ceniony zarówno za swój wyjątkowy smak – delikatniejszy i mniej gorzki niż klasyczny jarmuż – jak i za bogactwo składników odżywczych. Jarmuż tokański to prawdziwa skarbnica witamin i minerałów, a także przeciwutleniaczy. Zawiera duże ilości witaminy A w postaci beta-karotenu, która wspiera wzrok, zdrowie skóry oraz układ odpornościowy. Jest również bogaty w witaminę C, pełniącą funkcję silnego przeciwutleniacza, wzmacniającego odporność, chroniącego komórki przed stresem oksydacyjnym. Dodatkowo jarmuż zawiera witaminy K, E oraz witaminy z grupy B, które wspierają odporność i układ kostny. Jest bogaty w wapń, żelazo, potas, magnez i fosfor, które również wzmacniają kości, regulują ciśnienie krwi i wspierają metabolizm. Duża ilość witaminy K i wapnia wspomaga zdrowie kości oraz prawidłowe krzepnięcie krwi. Błonnik poprawia trawienie i stabilizuje poziom cukru. Jarmuż zawiera luteinę i zeaksantynę, które dodatkowo chronią wzrok, wspierają zdrowie siatkówki i zapobiegają zwyrodnieniu plamki żółtej, oraz flawonoidy i glukozyzyny, które mają działanie przeciwutleniające i przeciwnowotworowe. Jarmuż jest niskokaloryczny – 100g dostarcza około 35 kcal. Dodatkowo jarmuż zawiera

glukozynolany, które aktywują enzymy wątrobowe odpowiedzialne za eliminację toksyn, pomagają w redukcji złego cholesterolu LDL, przez co wspierają detoksykację organizmu i działają przeciwzapalnie. Regularne spożywanie jarmużu wzmacnia odporność, serce, kości, a także pomaga w oczyszczaniu organizmu.

Uprawa

Jarmuż tokański najlepiej rośnie w klimacie umiarkowanym i jest odporny na niskie temperatury. Uprawę w Polsce zaczyna się od wysiewu nasion wczesną wiosną (marzec-kwiecień) lub latem (czerwiec-lipiec) na zbiór jesienno-zimowy. Można siać jarmuż bezpośrednio do gruntu lub przygotować rozsady w inspektach. Po 4-6 tygodniach, gdy sadzonki osiągną 10-15 cm przesadza się je na miejsce stałe. Roślina wymaga gleby żyznej, próchniczej, o pH 6,0-7,5 i słonecznego stanowiska. Należy dbać o regularne podlewanie, szczególnie w okresach suszy. Warto stosować nawożenie organiczne (kompost, obornik), zwłaszcza przed siewem i na początku wzrostu. Rośliny sadi się w rzędach co 40-50cm, a odstępy między nimi powinny wynosić około 30-40cm. Regularne odchwaszczanie i ściółkowanie wpływają korzystnie na rozwój jarmużu i ograniczają występowanie chorób oraz szkodników.

Jarmuż tokański jest odporny na przymrozki i można go zbierać nawet zimą. Liście zbiera się stopniowo od dołu, co stymuluje dalszy wzrost rośliny. Po przymrozkach jego smak staje się jeszcze łagodniejszy i słodszy. Może być atakowany przez mszyce i bielinka kapustnika, dlatego warto stosować ekologiczne środki ochrony np. wyciągi z pokrzyw i czosnku. Może osiągać wysokość nawet 1m i czasem wymaga podparcia. Nie zaleca się uprawy po innych gatunkach kapustnych, aby unikać chorób glebowych. Można go uprawiać w tunelach foliowych dla przyspieszenia zbiorów.

Zastosowanie kulinarne – sposoby wykorzystania w kuchni

Jarmuż tokański doskonale nadaje się zarówno do dań gotowanych, jak i surowych. Można go używać w sałatkach, zupach, daniach jednogarnkowych, a także jako dodatek do smoothie. Jego liście nadają się do przechowywania w lodówce nawet kilka dni po zbiorze, a po blanszowaniu można je także zamrażać. Liście są bardziej delikatne od tradycyjnych odmian jarmużu, co czyni go popularnym wyborem w kuchni wegańskiej i wegetariańskiej.

Ribollita – tokańska zupa z jarmużem

Składniki:

- 200 g liści jarmużu tokańskiego
- 200 g fasoli cannellini (ugotowanej lub z puszki)
- 2 marchewki
- 2 łydgi selera naciowego

- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku
- 400 g pomidorów krojonych (z puszki lub świeżych)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 litr bulionu warzywnego
- Kilka kromek czerstwego chleba
- Sól, pieprz, tymianek

Przygotowanie:

Podsmażyć cebulę, czosnek, marchew i seler na oliwie. Dodać pomidory, fasolę, liście jarmużu i bulion. Gotować przez 30 minut. Na koniec wrzucić kromki chleba i gotować jeszcze kilka minut. Podawać na ciepło z oliwą.

Chipsy z jarmużu tokańskiego

Składniki:

- 200 g liści jarmużu tokańskiego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól morską i przyprawy (np. papryka wędzona, czosnek w proszku)

Przygotowanie:

Liście dokładnie umyć i osuszyć, usuwając twarde łodygi. Skropić oliwą, doprawić przyprawami i piec w piekarniku nagrzanym do 150°C przez 10–15 minut, aż będą chrupiące.

Pesto z jarmużu tokańskiego

Składniki:

- 100 g liści jarmużu tokańskiego
- 50 g orzeszków piniowych lub migdałów
- 50 g twardego sera (np. parmezanu)
- 2 ząbki czosnku
- 100 ml oliwy z oliwek
- Sok z połowy cytryny
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Wszystkie składniki zmiksować na gładką pastę. Pesto świetnie smakuje z makaronem, jako smarowidło do chleba lub dodatk do dań warzywnych.



Fot. 13. **Pesto z jarmużu fot. JP**

Brukiew

Brassica napus var. *napobrassica* (L.)

O. Schwarz

Synonimy: karpień (Małopolska i Podhale), kwaka, rzepa szwedzka, brukiew jadalna, kapusta rzepak karpień, rzodkiewka biała, rzodkiew brukwiowa

Korzenie i historia – opowieść o pochodzeniu

Brukiew, znana również jako "rzodkiewka biała" lub "rzodkiew brukwiowa", pochodzi z Europy i Azji, gdzie była uprawiana już od czasów starożytnych.

Jest to jedna z najstarszych roślin uprawnych, znana i spożywana przez Rzymian i Greków. W średniowieczu brukiew była podstawowym składnikiem diety ludzkiej w Europie, zwłaszcza w okresach, gdy ziemniaki i kukurydza były jeszcze nieznanne. Jej popularność zmniejszyła się po wprowadzeniu ziemniaków, jednak nadal jest ceniona w wielu regionach świata, szczególnie w krajach Skandynawii i wschodniej Europie.

Charakterystyka i wartości odżywcze

Brukiew to warzywo niskokaloryczne, bogate w witaminy, minerały i błonnik. Zawiera witaminy A, C, K oraz witaminy z grupy B, w tym B6 i kwas foliowy. Jest cennym źródłem potasu, magnezu, wapnia i żelaza. Dzięki wysokiej zawartości błonnika wspomaga trawie-



Fot. 14. Brukiew fot. JP

Brukiew w Polsce była kiedyś bardziej popularna, ale jej uprawa i spożycie w wielu regionach zanikły na rzecz innych warzyw, takich jak ziemniaki.

W Polsce brukiew była szczególnie popularna:

na Warmii i Mazurach – w tym regionie brukiew była kiedyś podstawowym składnikiem wielu potraw, takich jak zupy i gulasze. Często wykorzystywano ją w kuchni wiejskiej, a także w czasie zimowych miesięcy, kiedy inne warzywa były mniej dostępne.

na Podlasiu – w tym regionie brukiew również była stosunkowo popularna, szczególnie w tradycyjnej kuchni wiejskiej. W wielu domach używano jej do przygotowania potraw jednogarnkowych i kiszonek.

na Lubelszczyźnie – brukiew była dawniej składnikiem wielu potraw regionalnych, takich jak zupy, kluski czy pieczone warzywa.

nie, poprawia perystaltykę jelit i reguluje poziom cukru we krwi. W 100g brukwi znajduje się jedynie 26kcal, co czyni ją lekkostrawnym produktem.

Jak inne warzywa kapustne, zawiera glukozynolany, które po rozkładzie przekształcają się w izocyjany o działaniu przeciwnowotworowym i przeciwzapalnym. Wspiera zdrowie układu sercowo-naczyniowego, ponieważ zawarty w niej potas pomaga obniżyć ciśnienie krwi. Jej niski indeks glikemiczny sprawia, że może być korzystna dla diabetyków oraz osób z insulinoopornością. Regularne spożywanie brukwi może przyspieszyć oczyszczanie organizmu z toksyn oraz wspierać odporność.

Brukiew ma również właściwości wykrztuśne i jest stosowana przy infekcjach dróg oddechowych. Dzięki przeciwzapalnym składnikom może łagodzić bóle stawów i wspomagać leczenie stanów zapalnych.

Uprawa

Brukiew to roślina dwuletnia, ale w uprawie traktowana jest jako roślina jednoroczna. W Polsce uprawia się ją jako warzywo jesienne i zimowe, wysiewając nasiona bezpośrednio do gruntu od kwietnia do czerwca. Rośnie najlepiej na glebach żyznych, dobrze przepuszczalnych i lekko zasadowych (pH 6,0-7,0). Gleba powinna być dostatecznie głęboka, aby umożliwić prawidłowy rozwój korzeni. Brukiew wymaga stanowiska słonecznego oraz regularnego podlewania. Należy do rodziny kapustowatych (*Brassicaceae*) i jest bardzo odporna na chłód, co czyni ją idealną rośliną do upraw w klimatach chłodniejszych. Preferuje chłodniejszy klimat, dlatego najlepiej uprawiać ją wczesną wiosną lub późnym latem. Wysiew odbywa się najczęściej w marcu lub kwietniu. Roślina jest odporna na przymrozki nawet do -8°C. Siew prowadzi się w rzędach co 40-50cm, a po wschodach przerywa, zostawiając odstępy 25-30cm. Ważne jest odchwaszczanie i spulchnianie gleby, aby zapewnić prawidłowy rozwój korzeni. Rośnie dość szybko – od wysiewu do zbioru może upłynąć od 2 do 3 miesięcy. Najlepszy okres do zbioru to późna jesień od września do listopada, ale można ją również pozostawić w gruncie na zimę. Brukiew jest odporna na choroby, ale może być atakowana przez szkodniki pchełki ziemne i mszyce. Po zbiorze można przechowywać korzenie brukwi w chłodnych miejscach, takich jak piwnice lub kopce, gdzie może wytrzymać nawet kilka miesięcy.

Zastosowanie kulinarne – sposoby wykorzystania w kuchni

Brukiew jest wszechstronnym warzywem, które może być spożywane na surowo, gotowane, pieczone, a także w postaci puree. Jej lekko pikantny smak sprawia, że świetnie komponuje się z innymi warzywami, a także w połączeniu z ziołami i przyprawami. Mimo, że brukiew nie jest już szeroko uprawiana, zaczyna być coraz bardziej popularna w restauracjach oraz wśród konsumentów zainteresowanych zdrową, ekologiczną, prostą żywnością i powrotem do tradycji oraz nurtem slow food.

Zupa krem z brukwi

Składniki:

- 1 średnia brukiew
- 1 ziemniak
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 500 ml bulionu warzywnego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól, pieprz, gałka muskatołowa

Przygotowanie:

Cebulę, czosnek i brukiew pokroić w kostkę. Na oliwie podsmażyć cebulę i czosnek, dodać brukiew i ziemniaki. Zalać bulionem i gotować przez 20–30 minut. Zblendować na gładki krem, doprawić do smaku solą, pieprzem i gałką muskatołową. Podawać na ciepło.

Salatka z brukwi, jabłka i marchewki

Składniki:

- 1 średnia brukiew
- 1 jabłko
- 1 marchewka
- Sok z połowy cytryny
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Brukiew, jabłko i marchewkę obrać i zetrzeć na tarce. W misce wymieszać wszystkie składniki, dodać sok z cytryny, oliwę, sól i pieprz. Salatę można podać jako dodatek do dań mięsnych lub samodzielną przekąskę.

Frytki z brukwi z ziołami

Składniki:

- 2 średnie brukwie
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka tymianku
- 1 łyżeczka rozmarynu
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Brukiew pokroić w słupki, wymieszać z oliwą, ziołami, solą i pieprzem. Układać na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piec w 180°C przez 30–40 minut, aż będzie miękka i lekko zrumieniona.



Fot. 15. Frytki z brukwi fot. JP

Skorzonera

Scorzonera hispanica L.

Synonimy: węży mord, czarny korzeń, czarna marchew, czarna skorzonera

Korzenie i historia – opowieść o pochodzeniu

Skorzonera znana również jako “czarna marchew” lub “czarna skorzonera”, to roślina pochodząca z Europy Południowej i Azji Mniejszej, której uprawa sięga czasów starożytnych. Była ceniona przez Greków i Rzymian, którzy używali jej zarówno jako warzywa, jak i rośliny leczniczej. Początkowo ceniono ją głównie za właściwości lecznicze, wierzono bowiem, że może leczyć ukąszenia węży, stąd jej druga nazwa ludowa. W średniowieczu skorzonera była szeroko uprawiana w Europie, szczególnie w Niemczech, Francji i Holandii, a jej popularność wzrosła w okresie renesansu. Największą popularność w Polsce skorzonera osiągnęła w XIX wieku, kiedy zaczęła być uprawiana na większą skalę jako warzywo korzeniowe. Ceniło się ją za delikatny smak przypominający szparagi i wysoką wartość odżywczą. W XX wieku, wraz z uprzemysłowieniem rolnictwa i wzrostem popularności ziemniaków jej znaczenie zmalało. Obecnie skorzonera wraca do łask szczególnie w uprawach ekologicznych i jako warzywo dzięki swojemu wartościowemu składowi odżywczemu i zdrowotnemu.



Fot. 16. Skorzonera fot. JP

Charakterystyka i wartości odżywcze

Skorzonera to warzywo bogate w cenne składniki odżywcze, które wspierają zdrowie i funkcjonowanie organizmu. Jest doskonałym źródłem witamin, w tym witaminy C, która wzmacnia odporność, witaminy E o działaniu antyoksydacyjnym oraz witamin z grupy B, takich jak tiamina (B1), ryboflawina (B2), niacyna (B3) i kwas pantotenowy (B5), które odgrywają kluczową rolę w metabolizmie i prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego. Warzywo to dostarcza również istotnych minerałów, takich jak potas, magnez, wapń, fosfor, żelazo i mangan, które wspierają pracę mięśni, kości i układu krążenia. Korzeń skorzonery zawiera dużą ilość błonnika, który wpływa korzystnie na trawienie oraz reguluje poziom cukru we krwi. Dodatkowo obecność inuliny, będącej naturalnym prebiotykiem, sprzyja rozwojowi korzystnej mikroflory jelitowej, wspierając zdrowie układu pokarmowego. Skorzonera jest niskokaloryczna – 100 gramów tego warzywa dostarcza jedynie

około 20 kcal, co czyni ją doskonałym wyborem dla osób dbających o linię. Zawiera również niewielkie ilości białka oraz umiarkowaną ilość węglowodanów, co sprawia, że jest lekkostrawna i dobrze komponuje się z różnorodnymi dietami.

Skorzonera wykazuje liczne właściwości zdrowotne, które czynią ją wartościowym elementem codziennego jadłospisu. Dzięki wysokiej zawartości błonnika i inuliny wspomaga procesy trawienne, reguluje perystaltykę jelit i pomaga w walce z zaparciami, jednocześnie poprawiając stan mikroflory jelitowej. Inulina dodatkowo wspiera proces detoksykacji organizmu, wspomagając funkcjonowanie wątroby i usuwanie toksyn. Korzystnie wpływa także na poziom cukru we krwi, dzięki czemu skorzonera jest szczególnie polecana osobom z cukrzycą lub insulinoopornością. Obecność potasu sprawia, że warzywo to pomaga w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi i wspiera zdrowie układu sercowo-naczyniowego, a witamina C i inne antyoksydanty zawarte w skorzonierze wzmacniają odporność i chronią organizm przed stresem oksydacyjnym. Regularne spożywanie tego warzywa może przyczynić się do poprawy ogólnej kondycji organizmu, wspierając zarówno układ pokarmowy, jak i sercowo-naczyniowy, a także pomagając w utrzymaniu dobrej formy i samopoczucia.

Uprawa

Skorzonera to roślina dwuletnia z rodziny astrowatych (*Asteraceae*), której korzeń jest jadalny. Jest rośliną odporną na chłodniejsze warunki klimatyczne, co czyni ją idealną do uprawy w Polsce. Skorzonera preferuje gleby lekkie, próchnicze i dobrze przepuszczalne, o pH 6–7. Wymaga stanowisk słonecznych, osłoniętych od wiatru. Gleba powinna być głęboko uprawiona, aby umożliwić rozwój korzeni. Popularne jest także uprawianie jej na grządkach wzniesionych, lub wałach. Jest rośliną tolerancyjną na niskie temperatury, ale najlepiej rośnie w klimacie umiarkowanym. Wysiew odbywa się wczesną wiosną, od marca do kwietnia, do gruntu lub w kwietniu w formie rozsąd, gdy ziemia jest już odpowiednio ogrzana. Nasiona wysiewa się w rzędy co około 30cm, a odległość między roślinami powinna wynosić 10-15cm. Po wschodach rośliny należy przerywać, aby zapewnić im odpowiednią przestrzeń do wzrostu. Skorzonera wymaga regularnego podlewania oraz nawożenia organicznego np. kompostem. Zbieranie korzeni odbywa się zazwyczaj po 6–7 miesiącach od wysiewu, późną jesienią lub wczesną zimą, gdy korzenie osiągną odpowiednią wielkość. Wyrośnięte korzenie mogą zimować z gruncie. Skorzonera jest stosunkowo odporna na choroby i szkodniki, ale może być atakowana przez mszyce, gąsienice oraz choroby grzybowe, takie jak mączniak prawdziwy.

Zastosowanie kulinarne – sposoby wykorzystania w kuchni

Skorzonera może być spożywana na surowo, gotowana, pieczona, a także w postaci puree. Jest doskonałym składnikiem zup, sałatek oraz dań głównych. Jej smak przypomina lekko orzechową marchew, dlatego doskonale komponuje się z innymi warzywami oraz przyprawami, takimi jak czosnek, tymianek czy rozmaryn.

Niektóre przepisy zalecają obieranie skorzonery przed gotowaniem, jednak z doświadczenia polecam gotować ją lub piec w skórce, łatwiej ją wówczas obrać. Surowa skorzonera wydziela dużo gęstego mlecznego soku, który brudzi ręce oraz naczynia.

Zupa krem ze skorzonery

Składniki:

- 4 korzenie skorzonery
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 500 ml bulionu warzywnego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól, pieprz, gałka muskatołowa

Przygotowanie:

- Korzenie skorzonery obrać, pokroić na mniejsze kawałki.
- Cebulę i czosnek posiekać
- Na oliwie zeszklić cebulę i czosnek, dodać korzeń skorzonery, a następnie zalać bulionem.
- Gotować przez około 30 minut, aż warzywo będzie miękkie.
- Zmiksować na gładki krem, doprawić do smaku solą, pieprzem i gałką muskatołową.

Pieczona skorzonera z ziołami

Składniki:

- 4 korzenie skorzonery
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka tymianku
- 1 łyżeczka rozmarynu
- Sól, pieprz

Przygotowanie:

Korzeń skorzonery obrać, pokroić w plastry i wymieszać z oliwą, ziołami, solą i pieprzem. Piec w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 25–30 minut, aż korzeń stanie się miękki i lekko zrumieniony.

Salatka ze skorzonery

Składniki:

- 2 korzenie skorzonery
- 1 jabłko
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól, pieprz



Fot. 17. Skorzonera pieczona w piekarniku, polana olejem z Inianki fot. JP

Przygotowanie:

- Korzeń skorzonery obrać, zetrzeć na tarce, jabłko pokroić w kostkę. Warto obierać wężymord w rękawiczkach
- Skorzonere i jabłko wymieszać, skropić sokiem z cytryny i oliwą, doprawić solą i pieprzem.
- Sałatka jest świetnym dodatkiem do dań mięsnych lub jako samodzielna przekąska.

Tarta z skorzonką i serem

Składniki:

- 3 korzenie skorzonery
- 1 ciasto francuskie
- 150 g sera feta
- 1 cebula
- 2 jajka
- 200 ml śmietany kremówki
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól, pieprz, tymianek

Przygotowanie:

- Korzenie skorzonery obrać, pokroić w plastry i gotować w osolonej wodzie przez około 10 minut.
- Cebulę pokroić w pióra i podsmażyć na oliwie do miękkości.
- W misce wymieszać jajka ze śmietaną, dodać ser feta pokruszony na małe kawałki, sól, pieprz i tymianek.
- Ciasto francuskie rozwinąć i wyłożyć na formę do tarty. Na cieście rozłożyć ugotowaną skorzonkę i podsmażoną cebulę.
- Zalać masą jajeczno-śmietanową, a następnie piec w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 30–35 minut, aż tarta się zarumieni.

Grillowana skorzonka z masłem czosnkowym

Składniki:

- 4 korzenie skorzonery
- 50 g masła
- 2 ząbki czosnku
- Sól, pieprz
- Świeży koperek lub pietruszka

Przygotowanie:

- Korzenie skorzonery obrać, pokroić na 3–4 cm kawałki.
- Gotować je w osolonej wodzie przez około 10 minut, aż staną się lekko miękkie.
- Na patelni roztopić masło, dodać posiekany czosnek i smażyć przez chwilę, aż czosnek zacznie pachnieć.

- Włożyć ugotowaną skorzonę na patelnię, doprawić solą i pieprzem, a następnie grillować przez 5–7 minut, aż korzenie będą złociste i lekko chrupiące.
- Przed podaniem posypać świeżym koperkiem lub pietruszką.

Puree ze skorzonery

Składniki:

- 5 korzeni skorzonery
- 1 ziemniak
- 50 g masła
- 100 ml mleka
- Sól, pieprz
- Gałka muszkatołowa

Przygotowanie:

- Korzenie skorzonery i ziemniaka obrać, pokroić na kawałki.
- Gotować w osolonej wodzie przez około 20 minut, aż warzywa będą miękkie.
- Odcedzić, a następnie przepuścić przez praskę do ziemniaków lub dokładnie rozgnieść widelcem.
- Dodać masło, mleko, sól, pieprz i szczyptę gałki muszkatołowej. Miksować do uzyskania gładkiej konsystencji.
- Podawać jako dodatek do mięs lub innych dań głównych.

Frittata ze skorzoną

Składniki:

- 3 korzenie skorzonery
- 6 jajek
- 100 g startego parmezanu
- 1 cebula
- 1 łyżka oliwy
- Sól, pieprz
- Świeże zioła (tymianek, pietruszka)

Przygotowanie:

- Korzenie skorzonery obrać, pokroić w plastry i gotować w osolonej wodzie przez około 10 minut.
- Cebulę posiekać i podsmażyć na oliwie, aż się zeszkli.
- W misce roztrzepać jajka, dodać ser, przyprawy oraz pokrojoną skorzonę i cebulę.
- Wylać całość na patelnię i smażyć na małym ogniu przez około 5 minut, aż masa zacznie się ścinać.
- Przełożyć patelnię do piekarnika i piec w 180°C przez 10–15 minut, aż frittata się zarumieni.

Pasternak

Pastinaca sativa L.

Korzenie i historia – opowieść o pochodzeniu

Pasternak to roślina uprawna z rodziny selerowatych (*Apiaceae*), znana od czasów starożytnych. Był jednym z głównych warzyw w diecie starożytnych Greków i Rzymian, zanim jego miejsce zajęły ziemniaki, po ich przybyciu do Europy w XVI wieku. W średniowieczu pasternak był szeroko uprawiany w Europie, szczególnie w Niemczech, Francji i Anglii. W Polsce jego uprawy były popularne aż do XVIII wieku, ale z czasem, z powodu dominacji ziemniaka, spadło jego znaczenie. Dopiero w XXI wieku pasternak zaczyna być na nowo doceniany za swoje właściwości odżywcze, zdrowotne i smakowe. Obecnie roślina jest uprawiana głównie w krajach o chłodniejszym klimacie, takich jak Polska, Holandia, Wielka Brytania czy Kanada.



Fot. 18. Pasternak fot. Pixabay

Charakterystyka i wartości odżywcze

Pasternak to warzywo o wysokich wartościach odżywczych, które jest doskonałym źródłem witaminy C oraz witamin z grupy B (B1, B2, B3, B5, B6, kwas foliowy). Witamina C wspomaga układ odpornościowy, a witaminy B wspierają metabolizm energetyczny. Ponadto pasternak dostarcza wielu minerałów, takich jak potas, wapń, magnez, fosfor, żelazo, mangan i cynk, które wspierają zdrowie kości, układ krwionośny i nerwowy. Korzeń pasternaku jest także bogaty w błonnik pokarmowy, który wpływa na poprawę perystaltyki jelit i wspomaga trawienie, zapobiegając zaparciom. Pasternak jest stosunkowo niskokaloryczny, zawiera około 75 kcal na 100 g korzenia, co czyni go odpowiednim składnikiem diety odchudzającej. Jest również dobrym źródłem węglowodanów, głównie w postaci skrobi (17-20%), co sprawia, że stanowi wartościowe źródło energii. Pasternak zawiera niewielką ilość białka (około 1,5–2 g na 100 g). Bogata zawartość potasu w pasternaku wspiera prawidłowe funkcjonowanie serca, reguluje ciśnienie krwi i zapobiega

*Marchew – ewolucja od dzikiej do udomowionej
Wczesne uprawy marchwi dotyczyły głównie odmian o barwie białej, żółtej lub purpurowej, a pomarańczowa forma została wyhodowana w Holandii w XVI-XVII wieku. Marchew w Polsce zyskała popularność później niż pasternak, ale dzięki swojej delikatniejszej strukturze i łagodniejszemu smakowi szybko stała się częściej uprawianym warzywem.*

skurczom mięśni. Ponadto pasternak zawiera naturalne związki przeciwzapalne, które mogą wspomagać walkę z różnymi stanami zapalnymi w organizmie. Dzięki właściwościom moczopędnym, pasternak wspiera usuwanie toksyn z organizmu, przyczyniając się do detoksykacji. Wysoka zawartość witaminy C dodatkowo wspiera układ odpornościowy, pomagając w walce z infekcjami i przeziębieniami, a także może korzystnie wpływać na zdrowie skóry, poprawiając jej elastyczność i wspomagając leczenie trądziku.

Uprawa

Pasternak jest rośliną dwuletnią uprawianą głównie ze względu na swój jadalny korzeń, który jest ceniony zarówno w kuchni jak i medycynie ludowej. Uprawa pasternaku wymaga specyficznych warunków, aby roślina dobrze rosta i dała obfite plony. Pasternak preferuje gleby głębokie, próchniczne i dobrze przepuszczalne, o odczynie lekko kwaśnym lub neutralnym (pH 6,0–7,0). Gleba powinna być wilgotna, ale nie mokra, aby uniknąć gnicia korzeni. Pasternak jest rośliną wrażliwą na wysokie temperatury, dlatego najlepiej rośnie w chłodnym klimacie. W Polsce pasternak należy siał wczesną wiosną, ponieważ wymaga długiego okresu wegetacji (od 120 do 150 dni), aby korzenie mogły osiągnąć odpowiednią wielkość. Roślina jest odporna na przemarzanie, więc może zimować w gruncie, co poprawia smak korzeni, szczególnie po przymrozkach. Jest wytrzymały na niską temperaturę: kiełkuje już w 5°C. Optymalna temperatura wzrostu wynosi od 16°C do 18°C. Pasternak ma wysokie wymagania wodne, zwłaszcza w okresie wschodu i intensywnego wzrostu rośliny, dlatego regularne podlewanie jest na tym etapie kluczowe. Roślina rośnie dość powoli, co wymaga cierpliwości, a zbiory odbywają się późną jesienią, kiedy korzenie osiągną odpowiednią wielkość i niskie temperatury poprawią ich smak. Pasternak jest wrażliwy na choroby grzybowe, takie jak mączniak rzekomy czy pleśń, oraz na szkodniki, takie jak wciornastki, nicienie czy muszki marchwianki, dlatego warto dbać o odpowiednią ochronę roślin i stosować odpowiednie metody zapobiegawcze.

Zastosowanie kulinarne – sposoby wykorzystania w kuchni

Pasternak jest wszechstronnym warzywem, które można używać w różnych potrawach. Można go gotować, piec, smażyć lub dusić. Doskonale sprawdza się jako składnik zup, gulaszy, sałatek czy jako samodzielne danie w postaci puree. Często porównuje się go do marchewki, ale ma subtelniejszy, słodszy smak, który świetnie komponuje się z przyprawami takimi jak rozmaryn.

Figa z makiem z pasternakiem

- 2 korzenie pasternaku
- 100 g suchego maku

Korzeń pasternaku umyj i obierz ze skórki. Pokrój na kawałki, i ugotuj do miękkości w lekko osolonej wodzie. Odcedź, przetóż do miseczki, dosyp mak, póki pasternak jest jeszcze gorący. Możesz rozgnieść wszystko razem widelcem.

Możesz także zmiksować pasternak na puree i dosypać maku.

Pasternak z makiem jest słodki i idealnie smakuje jako deser. Możesz także dodać do niego drobno pokrojoną świeżą i suszoną figę.



Fot. 19. Figa z makiem z pasternakiem fot. JP

Zupa krem z pasternaku

Składniki:

- 3 korzenie pasternaku
- 1 ziemniak
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 500 ml bulionu warzywnego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól, pieprz, gałka muszkatołowa

Przygotowanie:

- Pasternak, ziemniak, cebulę i czosnek pokroić na kawałki.
- W dużym garnku rozgrzać oliwę i podsmażyć cebulę oraz czosnek przez kilka minut.
- Dodać pasternak i ziemniaki, zalać bulionem i gotować przez około 25 minut, aż warzywa będą miękkie.
- Zmiksować na gładki krem, doprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową.

Pieczony pasternak

Składniki:

- 4 korzenie pasternaku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka rozmarynu
- Sól, pieprz

Przygotowanie:

- Pasternak obrać, pokroić na kawałki i umieścić w misce.
- Dodać oliwę, rozmaryn, sól i pieprz, wymieszać.
- Rozłożyć na blasze do pieczenia i piec w temperaturze 180°C przez około 30 minut, aż pasternak będzie miękki i lekko złocisty

Rzepa

Raphanus sativus L.

Korzenie i historia – opowieść o pochodzeniu

Rzepa (*Raphanus sativus*) to roślina uprawna z rodziny kapustowatych (*Brassicaceae*), która ma długą historię upraw. Pochodzi z Azji, a jej początki sięgają starożytności. Pierwsze wzmianki o uprawie rzepy pojawiają się w Egipcie, Grecji i Rzymie. Rzepa była jednym z podstawowych warzyw w diecie starożytnych cywilizacji, zanim zastąpiły ją ziemniaki. W średniowieczu była powszechnie uprawiana w Europie, zarówno w wersji białej, jak i czerwonej. W Polsce rzepa była szeroko uprawiana w XVIII i XIX wieku, szczególnie w wiejskich ogrodach, ale z czasem jej popularność zmniejszyła się na rzecz innych warzyw, takich jak marchew czy ziemniaki. W ostatnich latach rzepa przeżywa swoisty renesans, dzięki zainteresowaniu zdrową żywnością oraz jej właściwościom leczniczym.

Charakterystyka i wartości odżywcze

Rzepa to warzywo korzeniowe o wysokiej wartości odżywczej, bogate w witaminy, minerały i błonnik, co czyni ją cennym składnikiem zdrowej diety. Jest niskokaloryczna, dostarcza około 15-20kcal na 100g, dzięki czemu świetnie sprawdza się w dietach odchudzających.

Rzepa jest dobrym źródłem witaminy C, która wzmacnia odporność i działa jako przeciwutleniacz, a także witamin z grupy B (B1, B2, B3, B6) wspomagających metabolizm i układ nerwowy. Zawiera również witaminę K, ważną dla krzepnięcia krwi i zdrowia kości. Pod względem składników mineralnych rzepa dostarcza potasu, wapnia, magnezu, żelaza, cynku, fosforu oraz miedzi, które wspomagają prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Jest bogata w błonnik pokarmowy, który wspomaga trawienie i zapobiega zaparciom. Zawartość makroskładników w rzepie jest niewielka. W 100g znajduje się około 4-5g

węglowodanów, głównie w postaci cukrów prostych, które nadają jej charakterystyczny smak. Rzepa zawiera także niewielką ilość białka, około 1,0–1,5 g na 100 g, a tłuszcze występują w śladowych ilościach.

Dzięki wysokiej zawartości błonnika rzepa wspomaga trawienie i oczyszcza organizm, usuwając toksyny z wątroby i nerek. Jej składniki wykazują działanie przeciwzapalne, co może wspomagać leczenie stanów zapalnych w organizmie. Regularne spożywanie rzepy może przyczyniać się do obniżenia poziomu „złego” cholesterolu LDL, co pozytywnie wpływa na układ sercowo-naczyniowy. Zawarte w niej enzymy wspomagają metabolizm i trawienie, co może korzystnie wpływać na kontrolę masy ciała. Dzięki swoim właściwościom rzepa jest cennym elementem diety wspierającej zdrowie i dobre samopoczucie.

Uprawa

Rzepa to roślina o stosunkowo krótkim cyklu wegetacyjnym, co sprawia, że jest łatwa w uprawie. Można ją uprawiać w klimacie umiarkowanym, a w Polsce jest to warzywo dostępne praktycznie przez cały rok. Preferuje gleby próchnicze, piaszczysto-gliniaste, dobrze przepuszczalne, o odczynie pH zbliżonym do obojętnego (pH 6,0–7,0). Gleba powinna być żyzna i lekka, aby korzeń mógł



Fot. 20. **Biała rzepa** fot. Pixabay

prawidłowo się rozwijać. Optymalna temperatura wzrostu wynosi 12–20°C, a nasiona kiełkują już przy 3°C. Rzepę wysiewa się bezpośrednio do gruntu od kwietnia do sierpnia, zachowując odstępy 15–20 cm między roślinami, w rzędach oddalonych od siebie o 20 cm. W przypadku zbyt gęstego siewu konieczne jest przerwanie siewek, aby zapewnić im odpowiednią przestrzeń do wzrostu.

Rzepa rośnie najlepiej w miejscach nasłonecznionych, ale toleruje również cień. Regularne podlewanie jest kluczowe dla prawidłowego wzrostu rzepy, zwłaszcza w okresach suszy. Gleba powinna być stale wilgotna, ale nie przemoczona, aby zapobiec gniciu korzeni. Warto również systematycznie usuwać chwasty, które konkurują z rzepą o wodę i składniki odżywcze. Najlepsze plony uzyskamy sadząc rzepę po ziemniakach, dyniach, pomidorach, ogórkach czy roślinach strączkowych. Należy unikać uprawy rzepy po innych kapustnych, aby zapobiec chorobom.

Do najczęstszych zagrożeń uprawy rzepy należą mączniak rzekomy, parch i zgorzel sievek, a wśród szkodników wymienia się chowacze, pchełki, ślimaki i śmietkę kapuścianą. Rzepę zbieramy po około 8 tygodniach od siewu. Wczesne odmiany zbierane są ręcznie, natomiast późniejsze, zbierane jesienią, mogą wymagać użycia narzędzi, ze względu na głębsze osadzenie korzeni. Po zbiorze rzepę należy przechowywać w chłodnych miejscach, w piwnicach lub w kopcach, co pozwala na dłuższe zachowanie świeżości.

Zastosowanie kulinarne – sposoby wykorzystania w kuchni

Rzepa jest warzywem, które można wykorzystywać na wiele sposobów. Może być spożywana na surowo w sałatkach, gotowana, pieczona, duszona lub przetwarzana na różne pasty. Dobrze komponuje się z innymi warzywami, a także jako składnik zup, gulaszy czy potraw jednogarnkowych. Jest również wykorzystywana w kuchni azjatyckiej, gdzie stosuje się ją do dań stir-fry czy kimchi.

Sałatka z rzepą i jabłkiem

Składniki:

- 1 korzeń rzepy
- 1 jabłko
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka miodu
- Sól, pieprz

Przygotowanie:

- Rzepę obrać i pokroić w cienkie paski lub zetrzeć na tarce.
- Jabłko obrać, usunąć gniazdo nasienne i pokroić w cienkie plasterki.
- W misce połączyć rzepę, jabłko, sok z cytryny, oliwę z oliwek i miód.
- Doprawić solą i pieprzem, a następnie wymieszać.

Podawać jako lekką sałatkę do obiadu.

Zupa krem z rzepy

Składniki:

- 3 korzenie rzepy
- 2 ziemniaki
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 500 ml bulionu warzywnego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól, pieprz, gałka muszkatołowa

Przygotowanie:

- Rzepę, ziemniaki, cebulę i czosnek pokroić w kostkę.

- W garnku rozgrzać oliwę, dodać cebulę i czosnek, smażyć przez kilka minut.
- Dodać pokrojone warzywa, zalać bulionem i gotować przez około 20–25 minut, aż warzywa będą miękkie.
- Zmiksować całość na gładki krem, doprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową.
- Podawać z grzankami lub jogurtem naturalnym.

Pieczona rzepa

Składniki:

- 4 korzenie rzepy
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka rozmarynu
- Sól, pieprz

Przygotowanie:

- Rzepę obrać, pokroić na plastry lub kostkę.
- W misce wymieszać z oliwą, rozmarynem, solą i pieprzem.
- Rozłożyć na blasze i piec w temperaturze 180°C przez około 30 minut, aż rzepa będzie miękka i lekko zrumieniona.

Czarna Rzepa

Raphanus sativus var. Niger

Synonimy: czarna rzodkiew

Korzenie i historia – opowieść o pochodzeniu

Czarna rzepa to odmiana rzepy, która od wieków była stosowana w medycynie ludowej, szczególnie w krajach Europy Wschodniej oraz Azji. Pochodzi z rejonów Azji, podobnie jak inne odmiany rzepy, ale jej uprawy rozprzestrzeniły się na całym świecie, zwłaszcza w krajach o chłodnym klimacie. W Europie, czarna rzepa była znana i stosowana już w starożytności, a w średniowieczu była powszechnie wykorzystywana w kuchni oraz jako lekarstwo. W XVIII wieku czarna rzepa była bardzo popularnym składnikiem leczniczym, stosowanym na różne dolegliwości, zwłaszcza w kontekście problemów z układem pokarmowym oraz układem oddechowym.

Charakterystyka i wartości odżywcze

Czarna rzepa to warzywo korzeniowe cenione za bogactwo składników odżywczych i liczne właściwości prozdrowotne. W 100g czarnej rzepy znajduje się około 33kcal, 1,1g białka, 0,3g tłuszczu, 8,2g węglowodanów oraz 3,5g błonnika pokarmowego. Warzywo to jest źródłem witamin, takich jak witamina C, B6, E oraz kwas foliowy, a także minerałów: potasu, magnezu, wapnia i żelaza. Dzięki wysokiej zawartości błonnika i enzymów

wspomaga trawienie, poprawia perystaltykę jelit i zapobiega zaparciom. Pobudza wydzielanie soków trawiennych, wspomaga funkcjonowanie żołądka i jelit oraz poprawia apetyt. Regularne spożywanie może łagodzić problemy jelitowe, takie jak niestrawność lub wzdęcia. Czarna rzepa działa również detoksykacyjnie, wspomagając usuwanie toksyn oraz poprawiając funkcjonowanie wątroby i nerek. Jej właściwości przeciwzapalne wynikają z obecności związków siarkowych i glukozynolanów, które wykazują działanie antybakteryjne i przeciwgrzybicze, wspierając tym samym układ odpornościowy. Regularne spożywanie tego warzywa może przyczyniać się do obniżenia poziomu „złego” cholesterolu LDL, co korzystnie wpływa na zdrowie układu sercowo-naczyniowego. Czarna rzepa znajduje również zastosowanie w leczeniu infekcji górnych dróg oddechowych, ponieważ działa wykrztuśnie i łagodzi kaszel. Dodatkowo poprawia kondycję skóry i włosów, wzmacniając cebulki i zapobiegając ich wypadaniu. Dzięki swoim właściwościom jest cennym elementem diety wspierającym zdrowie i dobre samopoczucie.

Uprawa

Czarna rzepa jest rośliną jednoroczną, podobnie jak inne odmiany rzepy. Jej uprawa jest stosunkowo prosta pod warunkiem spełnienia podstawowych wymagań. Czarna rzepa najlepiej rośnie na stanowiskach słonecznych, choć toleruje także półcień. Wymaga gleby żyznej, dobrze przepuszczalnej, piaszczysto-gliniastej o odczynie zbliżonym do obojętnego (pH około 7). Ważne, aby gleba była wilgotna, ale nie podmokła, co sprzyja prawidłowemu rozwojowi korzeni. Uprawa tej odmiany jest bardzo podobna do uprawy rzepy białej.

Ze względu na krótki okres wegetacyjny, czarna rzepa może być uprawiana zarówno jako przedplon, jak i poplon. Wczesne odmiany wysiewa się na przełomie marca i kwietnia, natomiast późniejsze w czerwcu i lipcu. Nasiona wysiewa się bezpośrednio do gruntu, zachowując odstępy 15-20cm między roślinami. Podstawowe zabiegi pielęgnacyjne obejmują regularne odchwaszczanie oraz nawadnianie. Korzeń czarnej rzepy zbiera się, gdy osiągnie odpowiednią wielkość – po około 40-50 dniach dla odmian wczesnych oraz po 90-100 dniach dla późniejszych. Korzenie zbiera się, gdy osiągną odpowiednią wielkość, unikając przetrzymywania w glebie, co może prowadzić do zdrewnienia. Po zbiorze rzepę można przechowywać w chłodnym miejscu przez kilka miesięcy.

Zastosowanie kulinarne – sposoby wykorzystania w kuchni

Czarna rzepa jest ceniona głównie ze względu na swoje właściwości zdrowotne, ale także stanowi cenny składnik w kuchni. Można ją spożywać na surowo w postaci past, sałatek, soków, a także gotować, piec czy używać do zup czy dań jednogarnkowych.

Sok z czarnej rzepy

Składniki:

- 1 duża czarna rzepa

- 1 łyżeczka miodu (opcjonalnie)
- Sok z 1 cytryny

Przygotowanie:

Rzepę dokładnie umyć, obrać i zetrzeć na tarce lub pokroić w małe kawałki.

Wyjąć sok z rzepy, używając sokowirówki lub wyciskając sok ręcznie.

Dodać miód i sok z cytryny, aby poprawić smak. Można pić 1–2 razy dziennie, szczególnie przy problemach z układem pokarmowym i odpornościowym.

Zupa krem z czarnej rzepy

Składniki:

- 2 średniej wielkości czarne rzepy
- 2 ziemniaki
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 litr bulionu warzywnego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól, pieprz

Przygotowanie:

Cebulę i czosnek posiekać, a rzepę i ziemniaki pokroić w kostkę.

W garnku rozgrzać oliwę, dodać cebulę i czosnek, smażyć przez kilka minut.

Dodać pokrojone warzywa, zalać bulionem i gotować przez około 20–30 minut, aż warzywa będą miękkie.

Zmiksować całość na gładki krem, doprawić solą i pieprzem.

Podawać z grzankami lub świeżymi ziołami.

Pasta z czarnej rzepy

Składniki:

- 1 czarna rzepa
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka musztardy
- Sól, pieprz

Przygotowanie:

1. Rzepę obrać i zetrzeć na tarce.

2. Wymieszać z oliwą z oliwek, musztardą, solą i pieprzem.

3. Podawać na pieczywie jako pastę do kanapek lub dodatek do sałatek.

Portulaka

Portulaca oleracea

Synonimy: kurza noga, tłuste ziele, portula, szczir

Korzenie i historia – opowieść o pochodzeniu

Portulaka, znana także jako portulaka warzywna, to roślina, która ma długą historię uprawy i wykorzystania zarówno kulinarnego, jak i leczniczego. Pochodzi z obszarów Azji, Bliskiego Wschodu i Afryki, a obecnie jest szeroko rozpowszechniona na całym świecie, w tym także w Europie. W starożytności była stosowana w medycynie ludowej, a także w kuchni. W Grecji i Rzymie była uznawana za roślinę o właściwościach leczniczych, a także jako składnik potraw. Współcześnie portulaka jest popularna w dietach prozdrowotnych, szczególnie w krajach Azji i Ameryki Łacińskiej.

Charakterystyka i wartości odżywcze

Portulaka to roślina o wysokiej wartości odżywczej i licznych właściwościach prozdrowotnych. Jest jednym z najbogatszych roślinnych źródeł kwasu alfa-linolenowego (ALA) należącego dla grupy kwasów omega-3. Zawartość ALA w portulace wynosi około 1–2% suchej masy rośliny, chociaż dokładna zawartość może się różnić w zależności od warunków uprawy i etapu wzrostu. Należy również zauważyć, że portulaka jest jednym z niewielu roślinnych źródeł omega-3, które zawiera ALA w znaczących ilościach, co czyni ją cennym dodatkiem do diety, szczególnie dla osób unikających tłuszczów pochodzenia zwierzęcego. Ponadto zawiera inne niezbędne kwasy tłuszczowe, które wspierają zdrowie serca i układu krążenia, obniżając poziom cholesterolu LDL.

Portulaka jest bogatym źródłem witamin A, C, E oraz witamin z grupy B. Witaminy te wspierają odporność, zdrowie skóry, wzrok i metabolizm. Obecność minerałów, takich jak wapń, magnez, potas, żelazo i mangan, dodatkowo wzmacnia jej wartość odżywczą. Wapń jest niezbędny dla zdrowia kości, potas reguluje ciśnienie krwi a magnez wspomaga pracę mięśni i układu nerwowego. Liście portulaki zawierają znaczną ilość błonnika, który wspomaga trawienie i poprawia funkcjonowanie układu pokarmowego.

Portulaka jest bogata w antyoksydanty, takie jak antocyjany i flawonoidy, które po-



Fot. 21. Portulaka fot. AdobeStock

magają w zwalczaniu wolnych rodników, zmniejszając tym samym ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych i opóźniając procesy starzenia. Jej działanie przeciwzapalne i przeciwbakteryjne wspomaga organizm w walce z infekcjami. Dzięki zawartości błonnika poprawia perystaltykę jelit i zapobiega zaparciom. Wspiera także regulację poziomu cukru we krwi, co może być korzystne dla osób z cukrzycą typu 2.

Dzięki właściwościom moczopędnym portulaka pomaga w eliminacji nadmiaru wody z organizmu, co może wspierać leczenie obrzęków. Obecność witaminy E chroni skórę przed uszkodzeniami wywołanymi przez promieniowanie UV, wspomagając jej regenerację. Spożywanie portulaki może przyczyniać się do poprawy ogólnego stanu zdrowia, wspierając układ krążenia, odpornościowy i pokarmowy.

Uprawa

Portulaka jest rośliną jednoroczną o krótkim cyklu wegetacyjnym, która doskonale nadaje się do uprawy w różnych warunkach klimatycznych. Jest rośliną ciepłolubną i najlepiej rośnie w pełnym słońcu, ponieważ w takich warunkach wytwarza najwięcej składników odżywczych, w tym cennych kwasów omega-3. Najlepiej rozwija się na glebach suchych, lekkich, przepuszczalnych, piaszczysto-gliniastych o odczynie obojętnym do lekko kwaśnego (pH 5,5-7,5). Jest bardzo odporna na suszę, dzięki czemu może być uprawiana w mniej sprzyjających warunkach glebowych. Roślina ta dobrze rośnie na glebach piaszczystych i wapiennych, toleruje gleby ubogie w składniki odżywcze. Lubi pełne nasłonecznienie i ciepło, co sprawia, że najlepiej rośnie latem, w okresie od maja do września. Portulaka może być wysiewana bezpośrednio do gruntu w ogrzaną glebę lub wczesną wiosną w pomieszczeniach, a następnie przesadzana do ogrodu, gdy temperatura osiągnie minimum 15°C. Można ją również rozmnażać z sadzonek. Portulaka jest rośliną szybko rosnącą, która może być zbierana już po 20-30 dniach od posadzenia. Liście i młode pędy zbiera się w miarę potrzeby, w pełni rozwoju rośliny. Portulaka jest rośliną ekspansywną, dlatego jej wzrost należy kontrolować, aby nie zagłuszała innych upraw. Nie wymaga intensywnego nawożenia, choć korzystnie reaguje na nawozy organiczne i umiarkowane dawki azotu w nawozach mineralnych. Zbiór portulaki można rozpocząć po 4-6 tygodniach od siewu, ścinając młode pędy na wysokości kilku centymetrów. Roślina dobrze regeneruje się po cięciu, co pozwala na wielokrotne zbiory w sezonie. Dzięki łatwości uprawy i wysokiej wartości odżywczej portulaka jest cenną uprawą zwłaszcza w rolnictwie ekologicznym.

Zastosowanie kulinarne – sposoby wykorzystania w kuchni

Portulaka jest niezwykle wszechstronną rośliną, którą można wykorzystywać na wiele sposobów. Ma przyjemny, lekko kwaskowaty smak i chrupiącą konsystencję, co często zaskakuje osoby, które po raz pierwszy ją próbują.

Jej liście są jadalne zarówno na surowo, jak i po obróbce termicznej. Może być składnikiem sałatek, zup, smoothie, a także dań gotowanych, zapiekanek czy farszy. Liście portulaki mają delikatny, lekko kwaskowaty smak, który doskonale komponuje się z innymi świeżymi ziołami i warzywami.

Portulaka od wieków była używana w medycynie ludowej. Jej właściwości przeciwzapalne, moczopędne i oczyszczające były wykorzystywane w leczeniu dolegliwości trawiennych, infekcji dróg moczowych, a także w łagodzeniu objawów stanów zapalnych. Współczesne badania potwierdzają wiele z tych tradycyjnych zastosowań, co sprawia, że portulaka staje się coraz bardziej popularna w medycynie naturalnej.

Sałatka z Portulaką

Składniki:

- 100 g świeżych liści portulaki
- 1 ogórek
- 1/2 cebuli
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sok z 1/2 cytryny
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

- Liście portulaki dokładnie umyć i osuszyć.
- Ogórek i cebulę pokroić w kostkę.
- Wszystkie składniki połączyć w misce, skropić oliwą, sokiem z cytryny, doprawić solą i pieprzem. Podawać jako świeżą sałatkę do obiadu.

Zupa krem z Portulaki

Składniki:

- 200 g portulaki
- 2 -3 bulwy topinamburu
- 1 cebula
- 1 marchewka
- 1 litr bulionu warzywnego
- 1 łyżka oliwy
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

- Cebulę, marchewkę i topinambur pokroić w kostkę.
- W garnku na oliwie zeszklić cebulę, następnie dodać marchewkę, topinambur i bulion.
- Gotować przez około 20 minut, aż warzywa będą miękkie.
- Dodać portulakę i gotować przez kolejne 5 minut.
- Zupę zmiksować na krem, doprawić do smaku i podawać z grzankami.

Smoothie z Portulaki

Składniki:

- 1 garść liści portulaki
- 1 banan
- 1 szklanka mleka roślinnego (np. migdałowego)
- 1 łyżeczka miodu (opcjonalnie)

Przygotowanie:

Wszystkie składniki umieścić w blenderze.

Zmiksować na gładką masę i pić od razu, najlepiej jako zdrowe śniadanie.

Kapusta kolorowa

Brassica oleracea var. acephala

Synonimy: kapusta ozdobna

Korzenie i historia – opowieść o pochodzeniu

Kapusta kolorowa ozdobna wywodzi się z tej samej grupy roślin co tradycyjna kapusta, jarmuż czy brukselka.

Jej hodowla rozpoczęła się w Europie, gdzie dzięki selektywnemu krzyżowaniu uzyskano rośliny o intensywnie zabarwionych liściach. Kapusta ozdobna stała się popularna w ogrodnictwie jako roślina dekoracyjna w XVIII wieku, a jej uprawa wkrótce rozprzestrzeniła się po całym świecie.

Charakterystyka i wartości odżywcze

Kapusta kolorowa, to roślina ozdobna, znana również jako kapusta ozdobna (*Brassica oleracea var. acephala*).

Jest często uprawiana ze względu na swoje barwne, efektowne liście, które mogą przybierać różne kolory – od fioletowego i różowego po biel, zielony i czerwony. Kapusta kolorowa ozdobna jest rośliną o wzniesionych liściach, które tworzą rozetę, przypominającą "kwitnącą" roślinę. Kolorystyka liści jest bardzo zróżnicowana: mogą być one zielone, różowe, fioletowe, czerwone, a nawet białe. Intensywność barwy zależy od odmiany i warunków uprawy. Roślina osiąga wysokość od 30 do 60 cm.

Uprawa

Kapusta ozdobna jest rośliną jednoroczną, sezonową, uprawianą głównie w strefach o umiarkowanym klimacie. Często można ją spotkać w ogrodach, parkach czy na rabatach, szczególnie jesienią, kiedy jej intensywnie kolory są najbardziej wyraziste. Jest ceniona za swoje dekoracyjne liście o intensywnych barwach. Kapusta ozdobna najlepiej rośnie na stanowiskach słonecznych, co sprzyja intensywnemu wybarwieniu liści. Preferuje gleby



Fot. 22. **Kapusta kolorowa** fot. Pixabay

żyźne, dobrze przepuszczalne, o odczynie pH między 6,0 a 7,5. Przed sadzeniem warto wzbogacić podłoże kompostem lub dobrze rozłożonym obornikiem, aby zapewnić roślinom odpowiednią ilość składników odżywczych. Ważne również aby gleba była umiarkowanie wilgotna, ale nie podmokła. Nasiona kapusty ozdobnej wysiewa się wczesną wiosną, od marca do kwietnia, pod osłonami lub w inspektach. Nasiona kiełkują w ciągu 7-10 dni w temperaturze około 20°C. Gdy siewki wytworzą 2-3 liście, należy je przepikować do oddzielnych pojemników, aby zapewnić im odpowiednią przestrzeń do wzrostu. Podłoże powinno być przepuszczalne, o odczynie pH około 5,5-6,0. Rozsadę na miejsce stałe wysadza się po 15 maja, gdy minie ryzyko przymrozków, zachowując rozstaw 40x40cm. Kapusta ozdobna wymaga regularnego podlewania, zwłaszcza w okresach suszy, oraz nawożenia, aby zapewnić bujny wzrost i intensywne wybarwienie liści. Warto stosować nawozy wieloskładnikowe lub organiczne, dostosowane do potrzeb roślin ozdobnych.

Kapusta ozdobna jest rośliną odporną na niskie temperatury, dzięki czemu może przetrwać nawet lekkie przymrozki, co czyni ją idealną do jesiennych i zimowych ogrodów. Jej dekoracyjne właściwości sprawiają, że jest ceniona jako roślina do późniejszych dekoracji ogrodowych.

Kapusta ozdobna jest bardzo atrakcyjnym elementem dekoracyjnym w ogrodach i na rabatach. Doskonale komponuje się z innymi roślinami sezonowymi, a jej intensywne kolory przyciągają wzrok, szczególnie w okresie jesieni i zimy, gdy inne rośliny kwitnące już zniknęły. Warto ją promować w aranżacjach balkonowych i na tarasach.

Zastosowanie kulinarne – sposoby wykorzystania w kuchni

Kapusta kolorowa ozdobna (*Brassica oleracea* var. *acephala*) jest jadalna, chociaż nie jest powszechnie spożywana, ponieważ uprawia się ją głównie ze względu na walory dekoracyjne. Jej liście są podobne do liści innych kapust, takich jak jarmuż, i mają delikatny, lekko gorzki smak, który może być stosunkowo łagodny, zależnie od warunków uprawy. Jej liście mogą być używane w kuchni podobnie jak jarmuż czy młode liście kapusty. Można je dodawać do sałatek, zup, zapiekanek lub smażyć.

Salsefia

Tragopogon porrifolius L.

Synonimy: korzeń salsefii, *salsify*, kozibród porolistny, jadalny oślizg, korzeń kawy

Korzenie i historia – opowieść o pochodzeniu

Salsefia (*Tragopogon porrifolius*), znana również jako korzeń salsefii lub *salsify* to roślina, która od wieków była uprawiana w Europie i Azji. Wywodzi się z rejonów Morza Śródziemnego i początkowo była ceniona głównie za swoje właściwości lecznicze. W średniowieczu była wykorzystywana w kuchni, a jej korzeń miał status warzywa bardziej popularnego niż dzisiaj. Współczesna uprawa salsefii jest ograniczona, choć roślina ta cieszy się rosnącym zainteresowaniem ze względu na swoje właściwości odżywcze i smakowe.

Charakterystyka i wartości odżywcze

Salsefia to roślina o smukłych, lancetowatych liściach, która wytwarza długie korzenie o białej lub kremowej barwie. Liście są szaro-zielone, a w drugim roku rośliny pojawiają się żółte kwiaty, które przypominają kwiaty mniszka lekarskiego. Cała roślina może osiągnąć wysokość 30–60 cm.

Salsefia jest ceniona za swój korzeń, który ma wartość odżywczą podobną do korzenia pietruszki czy pasternaku. Charakteryzuje się również subtelnym, lekko orzechowym smakiem i jest ceniony w kuchni za swoją delikatną konsystencję oraz bogactwo składników odżywczych.

Korzeń salsefii dostarcza wysokiej jakości białka roślinne, które wspierają procesy regeneracyjne organizmu i przyczyniają się do budowy masy mięśniowej. Zawarty w niej błonnik pokarmowy sprzyja zdrowemu trawieniu, pobudza perystaltykę jelit i pomaga zapobiegać zaparciom. Dzięki obecności inuliny, salsefia działa jako prebiotyk, wspierając rozwój korzyst-



Fot. 23. Salsefia fot. Dreamstime

nej mikroflory jelitowej, co ma pozytywny wpływ na odporność i ogólny stan zdrowia. Salsefia jest bogata w witaminę C, która wspomaga układ odpornościowy, przyspiesza gojenie ran i chroni organizm przed stresem oksydacyjnym. Obecność witamin z grupy B wspomaga funkcjonowanie układu odpornościowego, poprawia metabolizm energetyczny i pomaga redukować zmęczenie. Minerale zawarte w salsefii, w tym potas, wapń, magnez i żelazo, mają istotne znaczenie dla zdrowia. Potas reguluje ciśnienie krwi i wspiera pracę serca, wapń oraz magnez wzmacniają kości i zęby, a żelazo zapobiega anemii, poprawiając transport tlenu w organizmie.

Korzeń salsefii ma niski indeks glikemiczny, co sprawia że jest odpowiedni dla osób chorych na cukrzycę lub z insulinoopornością. Ze względu na niską kaloryczność (około 73kcal na 100g) i wysoką zawartość błonnika, jest doskonałym składnikiem diety redukcyjnej, pomagając w utrzymaniu uczucia sytości.

Dodatkowo, salsefia zawiera antyoksydanty, które neutralizują wolne rodniki i spowalniają procesy starzenia się organizmu. Jej właściwości przeciwzapalne mogą wspierać zdrowie stawów oraz zmniejszać ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych, takich jak miażdżyca czy choroby neurodegeneracyjne.

Uprawa

Salsefia to roślina dwuletnia, ale w uprawie traktowana zwykle jako jednoroczna. Jest odporna na chłodniejsze warunki, dlatego może być uprawiana również w klimacie umiarkowanym, takim jak w Polsce. Preferuje gleby lekkie, dobre przepuszczalne, żyzne, o odczynie pH 6,5-7,5, najlepiej piaszczysto-gliniaste lub gliniasto-piaszczyste, które szybko nagrzewają się wiosną. Do uprawy nie należy przeznaczać gleb ciężkich i gliniastych, ponieważ mogą one doprowadzić do deformacji korzeni. Roślina wymaga stanowisk słonecznych oraz regularnego podlewania, zwłaszcza w okresie wzrostu. Nasiona wysiewa się bezpośrednio do gruntu wczesną wiosną, od końca marca do połowy kwietnia, na głębokości około 2-3 cm, w rozstawie 20-30 cm. Choć pełną dojrzałość roślina osiąga w drugim roku uprawy, korzenie nadają się do zbioru już po około 4-5 miesiącach od siewu, czyli od października do końca listopada. Po zbiorze korzenie można przechowywać przez kilka miesięcy w piwnicy lub pozostawić w gruncie pod przykryciem, chroniąc przed mrozem.

Zastosowanie kulinarne – sposoby wykorzystania w kuchni

Korzeń salsefii charakteryzuje się delikatnym smakiem, który przypomina połączenie karczocha i szparagów. Jego konsystencja jest lekko chrupiąca, podobna do pasternaku, ale znacznie subtelniejsza. Warzywo to można przygotować na wiele sposobów – świet-

Salsefia bywa nazywana “jadalnym oślizgiem” lub “korzeniem kawy”, ponieważ po upieczeniu przypomina nieco smak orzechów lub kawy.

nie sprawdza się w gotowanych, smażonych i duszonych potrawach, a także jako składnik zup oraz zapiekanek.

Przed obróbką termiczną korzenie salsefii wymagają dokładnego obrania, ponieważ ich skórka jest dość twarda. Aby uniknąć ciemnienia mięszu, należy je zanurzyć w wodzie zakwaszonej sokiem z cytryny lub octem. Gotowanie salsefii w wodzie lub bulionie przez około 20 minut pozwala uzyskać miękką, aromatyczną bazę do wielu dań – podana z masłem i ziołami staje się pysznym, prostym dodatkiem do obiadu.

Korzeń ten doskonale nadaje się również do przygotowania aksamitnej zupy krem, która w połączeniu z innymi warzywami tworzy lekką, ale sycącą potrawę. Świetnie smakuje także po upieczeniu – pokrojony w plastry, skropiony oliwą i doprawiony ulubionymi przyprawami, nabiera intensywnego smaku i chrupiącej konsystencji. Ugotowana salsefia może być również doskonałym składnikiem sałatek – pokrojona na plasterki i połączona z warzywami, orzechami oraz lekkim dressingiem tworzy wykwintną i zdrową przekąskę. Dzięki swojej wszechstronności i wyjątkowemu smakowi salsefia zasługuje na więcej uwagi w codziennej kuchni.

W naturalnym stanie występuje w Polsce Kozibród łąkowy – dzika wersja salsefii. Kozibród łąkowy (*Tragopogon pratensis*) był uprawiany w średniowieczu, choć dzisiaj nie jest tak popularny. W tamtych czasach był ceniony przede wszystkim za swoje właściwości lecznicze i kulinarne. Korzeń kozibrodu był używany w medycynie ludowej do leczenia problemów trawiennych i jako składnik różnych potraw. Salsefia (*Tragopogon porrifolius*) i kozibród (*Tragopogon pratensis*) należą do tej samej rodziny roślin (*Asteraceae*) i rodzajów (*Tragopogon*), dlatego mają pewne cechy wspólne.

Podobieństwa:

Kwiaty: Oba gatunki mają podobne kwiaty, które są charakterystyczne dla przedstawicieli tego rodzaju. Kwiaty salsefii i kozibrodu są zbudowane w postaci kwiatostanów przypominających mniszek lekarski.

Liście: Obie rośliny mają długie, lancetowate liście.

Różnice:

Korzeń: Salsefia ma jadalny, długi, korzeń, który jest wykorzystywany kulinarnie. Ma on delikatny smak, przypominający nieco karczochy, i jest bogaty w błonnik oraz inne składniki odżywcze.

Kozibród ma korzeń, który jest również jadalny, ale w porównaniu do salsefii jest bardziej gorzki i twardy.

Warto jednak rozejrzeć się za dziko występującym kozibrodem. Łatwo go rozpoznać w drugiej połowie lata, dzięki dużym dmuchawcom, kilkakrotnie większym niż te mniszka lekarskiego. Obok przekwitających drugorocznych roślin, należy poszukać liści, które wyglądem przypominają pory i pozyskać z nich korzeń do celów kulinarnych.

Rukiew wodna

Nasturtium officinale

Synonimy: rukiew wodna właściwa, nasturcja lekarska, rzeżucha wodna

Korzenie i historia – opowieść o pochodzeniu

Rukiew wodna (*Nasturtium officinale*), znana również jako rukiew wodna właściwa, jest rośliną, która od wieków była ceniona w Europie, Azji i Północnej Ameryce. W średniowieczu była uważana za roślinę leczniczą, stosowaną do leczenia problemów z układem oddechowym, a także wspomagania układu pokarmowego. Jej zastosowanie w kuchni, głównie w sałatkach, zupach i innych potrawach, stało się popularne na całym świecie.

Rukiew wodna była stosowana w medycynie ludowej już w starożytności. Używano jej do leczenia infekcji układu moczowego, a także jako środek na kaszel i przeziębienie.

Rukiew wodna jest często hodowana w ogrodach wodnych, ponieważ jest odporna na zmienne warunki wodne i łatwa w uprawie.

Charakterystyka i wartości odżywcze

Rukiew wodna to wieloletnia roślina wodna z rodziny kapustowatych (*Brassicaceae*), naturalnie występująca w pobliżu czystych, płytkich wód, takich jak strumienie czy źródła. W Polsce objęta jest ścisłą ochroną gatunkową, dlatego jej uprawa powinna odbywać się w kontrolowanych warunkach ogrodowych lub domowych. Jest to roślina o charakterystycznej, pokładającej się lub wzniesionej, kanciastej łodydze, zwykle pustej w środku. Liście są ciemnozielone, nieparzysto pierzastołożone, przeważnie 3–9(13)-listkowe, długości 5–15 cm. Jej białe, cienkie korzenie oraz charakterystyczny, wodny wygląd świadczą o przystosowaniu do środowisk wilgotnych.



Fot. 24. Rukiew wodna fot. Pixabay

Pod względem wartości odżywczych, rukiew wodna wyróżnia się bogactwem witamin i minerałów. W 100g tej rośliny znajduje się około 11kcal, 2,3g białka, 0,1g tłuszczu, 1,29g węglowodanów oraz 0,5g błonnika. Jest doskonałym źródłem witaminy K, C, A oraz witamin z grupy B, takich jak tiamina, ryboflawina, niacyna i witamina B6. Zawiera także minerały takie jak żelazo, wapń, magnez, potas, fosfor, jod, cynk i miedź.

Regularne spożywanie rukwi przynosi liczne korzyści zdrowotne. Dzięki wysokiej wartości antyoksydantów, takich jak witaminy C i E, roślina ta pomaga w walce ze stresem oksydacyjnym, opóźnia procesy starzenia oraz wspiera układ odpornościowy. Obecność izotiocyanianów nadaje jej właściwości przeciwnowotworowe, hamując namnażanie się komórek rakowych. Wysoka zawartość witaminy K wspiera procesy krzepnięcia krwi oraz zdrowie kości, podczas gdy błonnik pokarmowy poprawia trawienie, zapobiega zaparciom i wspomaga detoksykację organizmu. Dodatkowo, minerały takie jak wapń, magnez i potas przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego oraz nerwowego.

Ze względu na niską kaloryczność i bogactwo składników odżywczych, rukiew wodna jest idealnym dodatkiem do diety osób dbających o zdrowie i sylwetkę.

Uprawa

Rukiew wodna to wieloletnia roślina wodna, która naturalnie występuje w pobliżu czystych, płytkich wód. Do uprawy preferuje stanowiska lekko zacienione, chłodne, półcieniste, najlepiej w pobliżu wody lub bezpośrednio w wodzie o głębokości do 30cm. Ilość światła w okresie wzrostu rośliny determinuje soczystość i delikatność liści. Optymalne podłoże powinno być żyzne, przepuszczalne i stale wilgotne, o odczynie granicach pH 6,5-7,5. W warunkach ogrodowych rukiew można sadzić w pobliżu oczek wodnych, stawów czy rowów melioracyjnych, gdzie gleba jest naturalnie wilgotna. W uprawie pojemnikowej zaleca się stosowanie podłoża długo utrzymującego wilgoć, takiego jak lekko skompostowana słoma. W takim przypadku nasiona wysiewa się od marca do kwietnia pod osłonami. Jeśli wysiewamy rukiew bezpośrednio do gruntu, należy to zrobić w okresie od maja do sierpnia. Przed siewem warto umieścić nasiona na kilka dni w lodówce, co zwiększy ich zdolność kiełkowania. Nasiona wysiewa się płytko, na głębokość około 2cm, w rozstawie 25x25cm. Kiełkowanie następuje już po 8-12 dniach, a pierwsze zbiory można przeprowadzić po około 40 dniach od siewu. Rukiew wodną można rozmnażać poprzez siew nasion lub podział roślin. Nasiona można wysiewać bezpośrednio do wody wczesną wiosną lub jesienią. Wysiew rukwi wodnej w zbiorniku wielkości wanny to świetny sposób na jej uprawę w warunkach ogrodowych. Będzie miała odpowiednią przestrzeń do wzrostu, dzięki czemu możliwy będzie dostęp do świeżych liści do sałatek czy innych dań przez większość roku.

Uprawa rukwi wodnej w zbiorniku:

- **Zbiornik:** Jeśli mamy zbiornik o wielkości wanny, należy upewnić się, że jest odpowiednio głęboki (około 10-30 cm), aby roślina mogła swobodnie rosnąć. Zbiornik powinien być wypełniony wodą, najlepiej o lekko zasadowym pH (6,5-7,5).
- **Słońce i cień:** Rukiew wodna preferuje słoneczne miejsca, ale toleruje również częściowy cień. Zbiornik powinien być ustawiony w miejscu, gdzie będzie miała dostęp do światła przez kilka godzin dziennie. Zbyt intensywne słońce w upalne dni może sprawić, że roślina zacznie się przegrzewać, więc warto zadbać o nieco zacienione miejsce, jeśli lato jest bardzo gorące.
- **Woda:** Konieczne jest regularne monitorowanie poziomu, ponieważ rukiew wodna lubi mieć stały dostęp do wilgoci. Woda powinna być czysta, aby uniknąć rozwoju glonów i innych niepożądanych mikroorganizmów.
- **Sadzenie:** Nasiona rukwi wodnej Można wysiać bezpośrednio do wody wczesną wiosną. Siew powinien odbywać się na powierzchni wody, ale warto lekko je przykryć cienką warstwą piasku lub gleby. Alternatywnie można wyhodować sadzonki w doniczce z ziemią i potem przenieść je do zbiornika, gdzie korzenie będą mogły się swobodnie rozrastać.
- **Zbiór:** Po kilku tygodniach rukiew wodna powinna wykiełkować, a po około 6-8 tygodniach będzie gotowa do zbioru. Można zbierać ją na bieżąco, odcinając młode liście, które najlepiej smakują. Rukiew wodną warto zbierać regularnie, aby stymulować jej dalszy wzrost.
- **Dodatkowe informacje:**
W okresie zimowym, jeśli zbiornik jest narażony na mrozy, warto przenieść rośliny do ciepłego pomieszczenia lub przykryć zbiornik, aby chronić rośliny przed przymrozkami. Rukiew wodna nie toleruje mrozu, więc w Polsce w zimie trzeba zadbać o jej ochronę.
Czyszczenie wody: Co jakiś czas warto oczyszczać wodę w zbiorniku, aby usunąć nadmiar osadów i zapewnić lepsze warunki dla wzrostu rośliny.

Zastosowanie kulinarne – sposoby wykorzystania w kuchni

Rukiew wodna ma ostry, pikantny smak, który przypomina smak rzodkiewki lub musztardy. Jest wykorzystywana głównie na surowo w sałatkach, ale może być także dodawana do zup, kanapek i jako przyprawa do różnych potraw. Rukiew wodną należy dokładnie umyć przed spożyciem, szczególnie jeśli została zebrana z naturalnych zbiorników wodnych, aby uniknąć zanieczyszczeń. Rukiew wodną można jeść na surowo lub delikatnie poddusić.

Rukiew wodna to roślina o wysokiej wartości odżywczej, bogata w witaminy i minerały, która ma zastosowanie zarówno w kuchni, jak i w medycynie naturalnej. Dzięki swojemu ostremu smakowi, jest ceniona w sałatkach i innych świeżych daniach, a jej

właściwości zdrowotne czynią ją doskonałym dodatkiem do codziennej diety. Roślina ta jest łatwa w uprawie i może być hodowana zarówno w ogrodzie wodnym, jak i w stawach.

Salatka z rukwi wodnej

Mieszanka rukwi wodnej, ogórka, pomidora i awokado z lekkim sosem cytrynowym.

Zupa krem z rukwi wodnej

Zupa na bazie wywaru warzywnego, z dodatkiem świeżo zebranej rukwi wodnej. Zupa jest lekko pikantna i aromatyczna.

Smoothie

Rukiew wodną można dodać do zielonych smoothie, razem z jarmużem, szpinakiem, ogórkiem i jabłkiem, by uzyskać zdrowy, orzeźwiający napój.

Kanapki

Można używać rukwi wodnej jako składnika do kanapek, w połączeniu z twarogiem, awokado i pomidorami.

Salata łodygowa

Lactuca sativa var. Augustana, syn. L. cracoviensis

Synonimy: głąbik krakowski

Korzenie i historia – opowieść o pochodzeniu

Salata łodygowa (*Lactuca sativa var. augustana*) inaczej zwana głąbikiem krakowskim (*Lactuca cracoviensis*), to rzadka odmiana sałaty łodygowej, która różni się od tradycyjnej sałaty głównie tym, że uprawia się ją dla mięsistej łodygi, a nie dla liści. Głąbik krakowski najprawdopodobniej ma swoje korzenie w Azji, ale w Polsce był tradycyjnie uprawiany w rejonie Krakowa. Podejrzewa się, że przyszedł do nas z Niemiec. Stał się popularny w średniowieczu, i do początków XX wieku był powszechnie uprawiany jako warzywo typowo krakowskie. Z czasem został wyparty przez nowocześniejsze odmiany sałat i inne warzywa liściaste. Przez lata był uważany za zapomniany skarb kuchni polskiej, a jedynie nieliczni pasjonaci ogrodnictwa i kuchni regionalnej starali się zachować jego nasiona i tradycję uprawy. Obecnie głąbik krakowski jest rzadko spotykany i zalicza się do tradycyjnych warzyw regionalnych, które są ponownie odkrywane ze względu na swoje walory smakowe i odżywcze. Dzięki inicjatywom takim jak projekt SlowFood-CE oraz staraniom miasta Krakowa, głąbik przeżywa prawdziwy renesans. Pierwsze po latach zbiory tego warzywa miały miejsce w 2019 roku, a lokalni szefowie kuchni poszukują nowych sposobów na jego wykorzystanie w nowoczesnych daniach.

Charakterystyka i wartości odżywcze

Roślina ma długą, mięsistą łodygę, która jest główną częścią jadalną. Łodyga jest delikatna, chrupiąca i ma lekko orzechowy smak. Liście są zielone, lekko pofałdowane, a w miarę wzrostu formują luźną rozetę, z której wyrasta gruba, soczysta łodyga, osiągająca nawet 30-40cm wysokości. Liście są również jadalne, ale zazwyczaj stanowią tylko dodatek do potraw. Głębik krakowski, jak i inne odmiany sałaty, jest bogaty w witaminy A, C, K oraz minerały, takie jak potas, magnez, fosfor i żelazo. Jest również źródłem błonnika pokarmowego.

Uprawa

Sałata łodygowa najlepiej rośnie w miejscach słonecznych, na glebach lekkich i średnich, bogatych w próchnicę, dobrze zatrzymujących wodę, ale jednocześnie przepuszczalnych. Optymalne pH gleby to 6,5-7,0. Przed siewem warto wzbogacić glebę kompostem, co zapewni roślinie odpowiednie warunki do wzrostu.

Istnieją dwie metody uprawy głębika krakowskiego – z rozsady lub przez bezpośredni siew do gruntu. Dla uprawy z rozsady nasiona wysiewa się w połowie marca do inspektu, nie przykrywając ich ziemią, ponieważ lepiej kiełkują na świetle. Kiełkowanie następuje w ciągu 4-7 dni. Gdy siewki wytworzą pierwszy liść należy je przepikować do gruntu w kwietniu, zachowując rozsadę 40x30cm. W przypadku siewu bezpośredniego do gruntu, nasiona wysiewa się od połowy marca do połowy kwietnia lub na zbiór jesienny – od końca czerwca do połowy lipca. Nasiona sieje się w rzędach oddalonych o 25 cm, a po wschodach siewki przerywa się, pozostawiając rośliny co 20cm.

Sałata łodygowa ma umiarkowane wymagania wodne, preferuje stale wilgotne podłoże, ale nie toleruje nadmiernego zalewania. Nadmierne zalewanie i podtapianie powoduje drewnienie łodyg i pogarsza walory smakowe rośliny.

Głębik krakowski rośnie szybko, wiosenne siewy pozwalają na zbiór już w maju, gdy rośliny osiągną około 25cm. Zbiór należy przeprowadzić zanim rośliny zakwitną, ponieważ po tym etapie łodygi stają się twarde i mniej smaczne.

Zastosowanie kulinarne – sposoby wykorzystania w kuchni

Mięsista łodyga jest główną częścią rośliny wykorzystywaną w kuchni. Charakteryzuje się chrupiącą konsystencją i łagodnym smakiem, który przypomina nieco orzechy. Liście, choć również jadalne, rzadziej są spożywane. Może być spożywana na surowo w sałatkach, gotowana lub smażona w stir-fry. W krakowskich restauracjach w XIX i na początku XX wieku, głębik krakowski podawano kiszony i uważano za lokalny przysmak.

Marek kucmerka

Sium sisarum

Synonimy: kucmerka, skirret, cukrowe korzonki

Korzenie i historia – opowieść o pochodzeniu

Marek kucmerka (*Sium sisarum*), z rodziny selerowatych, znany także jako kucmerka, był popularnym warzywem w Polsce w średniowieczu. Jego słodkie bulwy o smaku zbliżonym do pasternaku lub marchwi były szczególnie cenione na stołach zarówno szlachty, jak i w wiejskich chatach. Zapiski świadczące o jego wykorzystywaniu w kuchni sięgają czasów cesarza Tyberiusza, który pobierał daniny zbiorami kucmerki. Królowie z dynastii Jagiellonów jadali go z ryżem i bakaliami, a Stanisław August Poniatowski duszonego z masłem. Powoli zniknął z ogrodów i stołów wyparty początkowo przez marchew, a następnie przez ziemniaki. Próbowano produkować z niego cukier, jednak buraki cukrowe okazały się lepszym surowcem do tego celu. Roślina była używana na dworach królewskich, a w Polsce była stosowana m.in. jako danie postne. Bulwy można było spożywać na surowo lub po obróbce termicznej – gotowane, pieczone, smażone czy duszone. Od XVIII wieku kucmerka była zapomniana, ale wciąż spotyka się ją w niektórych regionach Europy, takich jak Wielka Brytania, oraz sporadycznie w Polsce. Warto przywrócić to warzywo do współczesnej kuchni, zwłaszcza w kontekście popularyzacji roślin dawniej uprawianych. Jest to roślina, która może stanowić ciekawe wyzwanie kulinarne i jest zdrową alternatywą dla powszechnie stosowanych warzyw.



Fot. 25. Marek kucmerka kwitnący fot. Anna Toott

Charakterystyka i wartości odżywcze

Marek kucmerka to wieloletnia roślina z rodziny selerowatych (*Apiaceae*). Osiąga wysokość od 40 do 100cm, posiada rozgałęzioną łodygę złożoną z drobnych, pierzastych liści. W lipcu roślina wytwarza drobne, pachnące kwiaty zebrane w baldachy. Najważniejszą częścią rośliny są jej korzenie – bulwy o długości 15-20cm, wewnątrz białe. Korzenie mają słodki smak, lekko orzechowy, przypominający marchew lub pasternak.

Korzenie marka kucmerki są bogate w węglowodany i białko, co czyni je sycącym dodatkiem do potraw. Zawierają także flawonoidy (luteoinę, kemferol, kwercetynę, izokwercetynę), które wykazują działanie przeciwzapalne, przeciwalergiczne i antyoksydacyjne.

Spożywanie kucmerki może wspomagać trawienie, pobudzać apetyt oraz wspierać funkcje wątroby. Jest to lekkostrawna roślina polecana w diecie małych dzieci i osób z problemami przewodu pokarmowego.

Uprawa

Kucmerka do uprawy preferuje stanowiska słoneczne lub lekko cieniste oraz żyzne, wilgotne gleby o odczynie obojętnym lub zasadowym. Najlepiej rośnie na glebach lekkich, piaszczystych lub średnio ilastych, które są przepuszczalne i dobrze zdrenowane. Marek kucmerka rozmnaża się głównie przez nasiona, które można wysiewać bezpośrednio do gruntu wczesną wiosną lub jesienią. Nasiona kiełkują powoli i nierównomiernie, dlatego zaleca się wcześniejszą stratyfikację, czyli przechowywanie nasion w wilgotnym piasku w chłodnym miejscu przez około 2-3 miesiące przed siewem. Można również nasiona wysiać jesienią, aby naturalnie przeszły okres chłodu zimowego. Po wykiełkowaniu, siewki w fazie 2-3 liści należy przepikować do doniczek, a gdy podrosną, na początku lata, przesadzić je na miejsce stałe, zachowując rozsadę 40-30cm. Rośliny można również rozmnażać wegetatywnie przez podział karpki korzeniowej wczesną wiosną, przed rozpoczęciem wegetacji. Każda część powinna mieć przynajmniej 3 bulwy.



Fot. 26. Marek Kucmerka fot. Anna Toott

Marek kucmerka jest rośliną stosunkowo łatwą w uprawie. Jak każde warzywo, wymaga regularnego podlewania, aby gleba była stale wilgotna ale nie mokra. Korzenie są gotowe do zbioru późną jesienią lub wczesną zimą. Najlepszy smak mają korzenie roślin jednorocznych, zwłaszcza po pierwszych przymrozkach, gdy stają się słodsze. Starsze korzenie mogą być tykowate. Po zbiorze można przechowywać korzenie w chłodnym miejscu.

Zastosowanie kulinarne – sposoby wykorzystania w kuchni

Największy atutem marka kucmerki jest słodki smak jaki mają jego korzonki. Można je jadać na surowo, gotowane, duszone, pieczone oraz w postaci kawy. Jadalne są także łodygi, które można przyrządzać także na wiele sposobów. Obejmują zarówno dania na słodko (np. w połączeniu z ryżem i rodzynkami), jak i wytrawne, w tym zupy czy puree. Sproszkowany korzeń może być także używany jako substytut kawy.

Monografie cz. 2 Warzywa nieuprawne

6. Dzikie rośliny jadalne, czyli warzywa nieuprawne

Dzikie rośliny jadalne były kiedyś powszechnie wykorzystywane jako codzienne pożywienie.

Nasi przodkowie wspominają jednak głównie lebiodę i pokrzywę, a także chrzan i szczaw. W miarę rozmowy przypominają sobie również owoce leśne, takie jak jagody, borówki czernice, jeżyny czy żurawina. Czasem lista ta rozszerza się do 10 gatunków choć najczęściej chwasty kojarzone są z żywnością w czasach głodu.

Dzikie rośliny odgrywały szczególnie ważną rolę podczas wojen i kryzysów żywnościowych. Takim okresem w naszej historii były lata 1939–1945, kiedy ludność zmagająca się z wysiedlaniem, obowiązkowym oddawaniem zapasów żywności okupantom oraz koniecznością zaopatrywania partyzantów. W tych trudnych czasach ratunkiem były dziko rosnące rośliny, które dawniej były znacznie lepiej znane niż dziś. Jednak po wojnie, gdy sytuacja się ustabilizowała, zapomniano o nich traktując ich spożywanie jako smutną konieczność.

Obecnie coraz częściej zachęca się do ponownego wykorzystywania dzikich roślin. Wynika to zarówno z wygody jak i względów ekonomicznych. Są one łatwo dostępne, nie wymagają pielęgnacji jak uprawne warzywa, dodatkowo ich zbieranie pozwala cieszyć się bogactwem natury i korzystać z jej darów.

7. Bezpieczeństwo

Zbieraj i jedz tylko te rośliny, które dobrze znasz. Jeśli masz choćby cień wątpliwości - lepiej zrezygnuj. Choć śmiertelnie trujących gatunków nie ma wiele, to jednak występują i mogą stanowić poważne zagrożenie. Szczególnie warto zapoznać się z wyglądem takich roślin jak szalec jadowity, blekot pospolity, szczwół plamisty, tojad mordownik, tojad niebieski, tojad mołdawski, czy cis pospolity. Są one silnie toksyczne, a ich spożycie może skończyć się tragicznie. Jeśli natrafisz na roślinę, która przypomina te niebezpieczne gatunki i nie masz pewności czy jest jadalna, pod żadnym pozorem jej nie jedz, nie próbuj i nie smakuj. Nawet niewielka ilość może być groźna dla zdrowia i życia.

Chmiel

Humulus lupulus L.

Synonimy: szparagi chmielowe

Pędy chmielu (*Humulus lupulus*), znane także jako szparagi chmielowe, to młode, delikatne przyrosty, zbierane wczesną wiosną. Chmiel należy do rodziny konopowatych (*Cannabaceae*) i od wieków był ceniony zarówno w kuchni, jak i w medycynie ludowej. Chociaż najbardziej jest znany jako składnik piwa, jego pędy to ekskluzywny, sezonowy produkt o bogatym smaku i wartościach zdrowotnych.



Charakterystyka i występowanie – opis cech i siedlisk Fot. 27. Młode pędy chmielu fot. JP

Chmiel zwyczajny to wieloletnie pnącze, które dorasta do 6–10 metrów wysokości. Jego młode pędy pojawiają się wczesną wiosną (marzec-kwiecień), wyrastając z podziemnych kłączy. Pędy te charakteryzują się jasnozielonym kolorem, delikatną strukturą oraz lekko gorzkim, orzeźwiającym smakiem. W miarę wzrostu szybko twardnieją, co powoduje krótki sezon na ich używanie.

Chmiel występuje dziko w Europie, Azji oraz Ameryce Północnej. Preferuje gleby żyzne, wilgotne i dobrze nasłonecznione, często porasta brzegi rzek, lasy łąkowe oraz nieużytki.

Wartości odżywcze i zdrowotne

Młode pędy chmielu to niezwykle wartościowy surowiec spożywczy i zdrowotny. Są one bogatym źródłem witamin, w tym witaminy A, C, E, które wzmacniają układ odpornościowy, poprawiają kondycję skóry i działają antyoksydacyjnie. Zawierają także witaminy z grupy B, zwłaszcza B6 i kwas foliowy, które wspierają funkcjonowanie układu nerwowego i krwiotwórczego. Pędy chmielu są także zasobne w minerały, takie jak żelazo, magnez, potas i fosfor, które odgrywają istotną rolę w metabolizmie organizmu. Ich regularne spożywanie może wspierać pracę serca, układu krwionośnego, zapobiegając nadciśnieniu i regulując poziom elektrolitów. Dzięki obecności flawonoidów i polifenoli wykazują silne działanie antyoksydacyjne, neutralizując wolne rodniki i opóźniając procesy starzenia. Pędy chmielu posiadają także właściwości przeciwzapalne i przeciwbólowe, dzięki czemu mogą wspomagać leczenie stanów zapalnych a także działać łagodząco na bóle reumatyczne i migrenowe. Ich gorzkie substancje pobudzają wydzielanie soków trawiennych, co czyni je naturalnym środkiem na dolegliwości żołądkowe. Ze względu na zawartość fitoestrogenów mogą również korzystnie wpływać na gospodarkę hormonalną,

łagodząc objawy menopauzy oraz regulując cykl menstruacyjny. Pędy chmielu znane są także z działania uspokajającego i nasennego, co czyni je cennym składnikiem diety osób zmagających się z bezsennością i przewlekłym stresem.

Uprawa i zbiór ze stanu naturalnego

Sezonowość pędów chmielu, krótki czas zbiorów oraz trudność w pozyskiwaniu, sprawiają że są jednym z najdroższych dzikich warzyw na świecie. W Polsce chmiel występuje dziko, ale wciąż jest mało znany jako warzywo jadalne, choć może stanowić doskonałą alternatywę dla popularnych nowalijek. Pędy chmielu można pozyskiwać wczesną wiosną, gdy wyrastają z kłączy chmielu zwyczajnego, zanim roślina zacznie rozwijać długie kłącza. Ich zbiór wymaga ostrożności, ponieważ starsze pędy szybko stają się łykowate i szybko tracą swoją delikatność. Można je przechowywać kilka dni w lodówce, najlepiej owinięte w wilgotną ścierkę.

Chmiel jest uprawiany głównie na plantacjach w celach przemysłowych, szczególnie do produkcji alfa - kwasów wykorzystywanych w browarnictwie. Pędy chmielu mogą być zbierane z dzikich roślin lub plantacji, jednak właściciele plantacji rzadko decydują się na ich sprzedaż, koncentrując się na produkcji kwiatów chmielu. Warto chmiel uprawiać w ogrodach lub na działce, ponieważ jest to roślina wieloletnia, jej młode pędy pojawiają się każdej wiosny.

Zastosowanie kulinarne – sposoby wykorzystania w kuchni

Pędy chmielu były od wieków cenione jako jeden z pierwszych wiosennych darów natury.

W średniowiecznej Europie stanowiły część prostych, chłopskich dań. Szczególną popularność zdobyły w kuchni włoskiej, austriackiej i belgijskiej, gdzie są do dziś uznawane za wykwinny produkt sezonowy.

Młode pędy chmielu zwiastują wiosnę i były traktowane jako roślina o właściwościach oczyszczających, pomocna po zimowej diecie ubogiej w świeże produkty.

Pędy chmielu należy zbierać, gdy są młode i miękkie. Wystarczy je umyć oraz odciąć zdrewniałe fragmenty. Młode pędy można spożywać:

Blanszowane: Krótko gotowane w osolonej wodzie.

Duszone: Na maśle z dodatkiem czosnku lub cebuli.

Smażone: W panierce jako chrupiąca przekąska.

Dodawane do potraw: Jako składnik risotto, omeletów lub wiosennych sałatek.

Zielona sałata z pędami chmielu

Składniki:

- Główka zielonej kruchej sałaty
- 100 g młodych pędów chmielu
- Pęczek cebuli dymki
- 2 jajka na twardo

Przygotowanie:

- Sól, pieprz
- Ocet żywy domowy
- Olej konopny lub z lnianki/rydzowy
- Obrane pędy chmielu, cebulę i sałatę myjemy, osuszamy. Cebulkę i pędy chmielu kroimy na kawałki, sałatę rwiemy. Łączymy, szykujemy sos. Olej, ocet, sól i pieprz mieszamy razem do konsystencji emulsji, polewamy sałatkę. Pokrojone jajka układamy na wierzchu

Pędy chmielu na parze

Pęczek młodych pędów chmielu, długości 15-20 cm, obieramy z twardych części.

Gotujemy je 10 minut w koszyczku, na parze.

Podajemy skropione oliwą z oliwek i sokiem z cytryny lub domowym octem.

Przechowywanie

Pędy chmielu najlepiej spożywać świeże, gdyż szybko tracą wartości odżywcze i smakowe.

Mogą być przechowywane w lodówce przez 1-2 dni w wilgotnym ręczniku papierowym lub zamrożone zaraz po zebraniu.



Fot. 28. Pędy chmielu ugotowane na parze fot. JP

Lebioda

Chenopodium album

Synonimy: komosa biała

Charakterystyka i występowanie – opis cech i siedlisk

Lebioda, znana także jako komosa biała, to roślina jednoroczna z rodziny szarłatowatych (*Amaranthaceae*), dawniej zaliczana do komosowatych (*Chenopodiaceae*). Jest pospolitą rośliną, chwastem, zasiedlającym różnorodne siedliska, zarówno naturalne jak i przekształcone przez człowieka. Często spotykana jest na polach uprawnych, szczególnie w uprawach buraków, ziemniaków, kukurydzy roślin strączkowych i zbóż jarych. Ponadto zasiedla tereny ruderalne, takie jak przydroża, nieużytki, rowy melioracyjne, ogrody.



Fot. 29. Lebioda fot. JP

Rodzaj komosa jest reprezentowany przez wiele bardzo do siebie podobnych gatunków (komosa strzałkowa, wielkolistna) i odmian. Osiąga wysokość od 20 do 150 cm, w zależności od warunków siedliskowych.

Jej łodyga jest wzniesiona, często rozgałęziona, a jej kwiaty są drobne, zielone, zebrane w wiechowate kwiatostany. Liście są zmienne w kształcie, od romboidalnych po lancetowate, o brzegach ząbkowanych lub całobrzegich, pokryte charakterystycznym mączystym nalotem.

W Polsce występuje jeszcze jeden, bardzo podobny do komosy gatunek - łoboda ogrodowa *Atriplex hortensis*. Na szczęście podobnie jak komosa jest jadalny, więc nie musimy się obawiać, jeżeli ich nie odróżnimy.

Lebioda jest rośliną bardzo plenną – jedna roślina może wytworzyć nawet 100 tys. nasion, które mają zdolność kiełkowania przez wiele lat.

Wartości odżywcze i zdrowotne

Lebioda jest rośliną o wysokiej wartości odżywczej, jest bogata w białko roślinne, witaminy i minerały.

Jej młode liście i nasiona zawierają pełnowartościowe białko (nawet do 4-6%), dostarczające wszystkich niezbędnych aminokwasów egzogennych, co czyni ją cennym składnikiem diety, zwłaszcza dla wegan i wegetarian. Lebioda jest również źródłem witamin A, C, K oraz z grupy B, które wspierają układ odpornościowy, zdrowie skóry i prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Wśród minerałów obecnych w komosie białej na uwagę zasługują przede wszystkim magnez, żelazo, fosfor, potas i cynk, które odgrywają kluczową rolę w wielu procesach metabolicznych organizmu. Dodatkowo, roślina zawiera flawonoidy, takie jak kwercetyna i kampferol, wykazujące działanie antyoksydacyjne, chroniące komórki przed stresem oksydacyjnym. Należy jednak pamiętać, że nasiona komosy białej zawierają saponiny, które w nadmiernych ilościach mogą być toksyczne, dlatego przed spożyciem zaleca się ich dokładne wypłukanie i obróbkę termiczną. W przeszłości lebioda była stosowana w medycynie ludowej jako środek wspomagający leczenie infekcji górnych dróg oddechowych oraz w formie okładów na rany i oparzenia.

Uprawa i zbiór ze stanu naturalnego

Lebioda jest obecnie powszechnie uważana za chwast, choć w przeszłości była uprawiana jako roślina jadalna. Na skalę komercyjną uprawiana jest jej bliska krewna – komosa ryżowa (*Chenopodium quinoa*), która zyskuje na popularności jako wartościowe zboże.

Komosę białą można zbierać ze stanu naturalnego. Najlepszym okresem na jej

*W Indiach łoboda (*Chenopodium album*) jest znany jako „bathua” i powszechnie jest używana w kuchni. Liście wykorzystują się do curry, parath (indyjskich chlebików) czy sałatek. Nasiona są mielone i dodawane do wypieków.*

zbiór jest wczesna wiosna, zanim roślina zacznie kwitnąć. Młode rośliny, które nie przekroczyły 15 cm wysokości, są najbardziej wartościowe pod względem odżywczym i smakowym. Do spożycia nadają się przede wszystkim młode liście i pędy. Mają one łagodny, szpinakowy smak. Nasiona komosy również są jadalne po odpowiedniej obróbce, takiej jak gotowanie lub prażenie.

Podczas zbioru należy unikać roślin rosnących w miejscach zanieczyszczonych, takich jak pobocza dróg czy tereny przemysłowe, ze względu na fakt, że rośliny często kumulują zanieczyszczenia w swoich tkankach. Zbieramy tylko młode pędy i liście przed kwitnieniem rośliny.

Zastosowanie kulinarne – sposoby wykorzystania w kuchni

Choć dziś komosa jest często traktowana jako chwast, dawniej stanowiła istotny składnik diety w wielu regionach świata, szczególnie w Europie i Azji. Jej młode liście i pędy mogą być spożywane podobnie jak szpinak, natomiast nasiona, po odpowiedniej obróbce, mogą zastępować kaszę czy mąkę w tradycyjnych potrawach. Delikatny, lekko orzechowy smak komosy sprawia, że doskonale komponuje się zarówno w daniach na ciepło, jak i na zimno:

W Europie lebioda była znana już w czasach prehistorycznych. Nasiona lebiody znaleziono w osadach archeologicznych z epoki neolitu, co wskazuje, że była jednym z pierwszych dzikich gatunków zbieranych i gromadzonych przez ludzi. Była używana jako warzywo w większości kultur, zarówno w Europie jak i na innych kontynentach. W kuchni francuskiej i angielskiej łoboda była używana jako warzywo używane zamiast szpinaku. W czasach głodu w Skandynawii dodawano nasion łobody do wypieku chleba.

- **Świeże liście i młode pędy** : W niewielkich ilościach można dodawać do sałatek, kanapek czy smoothie.
- **Gotowane liście** : Wykorzystywane podobnie jak szpinak – do zup, farszy i zapiekank.
- **Nasiona** : Można je prażyć, mielić i gotować, dodawać do wypieków, lub jadać jako kaszę.

Jadalne są wszystkie części rośliny – w zależności od okresu wegetacji. Najsmaczniejsze są młode okazy po oderwaniu korzenia, zjadane w całości, takie, jakie najczęściej pielimy z grządek wiosną. Ze starszych



Fot. 30. Nasiona komosy z wody fot. JP

okazów używamy samych liści lub szczytów roślin. Można jeść także kwiatostany oraz dojrzałe nasiona, jak kasze. W starożytnym Rzymie jadano także korzenie, które zastępowały szparagi. Najsmaczniejsze są młode rośliny o wysokości 10–15 cm. Łodygi są wtedy delikatne, niewłókniste. Do surówek wystarczy listki oddzielić i podać ze smacznym dressingiem. O wiele lepiej jednak smakują krótko zblanszowane i polane roztopionym masłem ze szczyptą soli. Dzięki zawartości białka komosa jest dość syta.

Pęczek 100–200 g po zblanszowaniu może być pełnowartościowym wakacyjnym posiłkiem. Zwarte zielone kwiatostany komosy ugotowane na parze smakują podobnie do brokułów. Są idealne jako samodzielne danie, możemy je także dodać do potraw wieloskładnikowych lub posypać nimi surówkę. Starsze liście należy zagotować kilka minut, wodę jednak odlewamy i już jej nie używamy. Możemy użyć tych liści jak szpinaku, dusząc na patelni z czosnkiem i cebulą. Uważa się, że szpinak wyparł używanie liści komosy właśnie w ten sposób. A określenie „szpinaki” dotyczy różnorodnych liści podawanych w ten sam sposób.

Bardzo wartościowe, zasobne w skrobię i szybkie w zbiorach, są także nasiona komosy różnych gatunków. Możemy je zbierać, dosuszać i używać jako kaszy, dodając do zup jako zagęstnik. Nasiona komosy nie zawierają glutenu i można je mielić na mąkę. Warto dodawać ją w proporcji 10:20 do różnorodnych wypieków, nawet do chleba.



Fot. 31. Liście lebiody w cieście fot. JP

Młoda komosa z wody

Składniki:

- pęczek młodych okazów komosy białej, o wysokości 10–15 cm,
- 1 łyżeczka masła klarowanego,
- sól, najlepiej ziołowa,
- woda.

Przygotowanie:

Do gotującej się wody wrzucamy w całości pęczek komosy. Gotujemy od 1–2 minuty. Odcedzamy. Masło topimy na patelni i polewamy nim komosę. Solimy do smaku.

Farsz z komosy (idealne nadzienie do pierogów, krokietów, tart lub pieczarek)

Składniki:

- ok. 200 g liści komosy,
- 2 cebule,
- 1 ząbek czosnku,
- gałka muszkatołowa,
- sól, pieprz.

Przygotowanie:

Cebulę krótko dusimy na maśle lub łyżce oleju kokosowego. Dodajemy drobno posiekane liście komosy i razem podsmażamy kilka minut. Na końcu doprawiamy gałką muszkatołową, solą i pieprzem. Dodajemy świeżo wyciśnięty czosnek. Tak przygotowany farsz możemy użyć od razu, ale także pasteryzować w słoiczkach i używać zimą.

Barszcz zwyczajny

Heracleum sphondylium L.

Synonimy: barszcz polny, baślica lub baśnica

Od tej rośliny wzięta nazwę jedna z najpopularniejszych polskich zup. Występuje ona w kilku wersjach: znamy biały, czerwony, grzybowy – barszcz, oczywiście! Powszechnie i codziennie jadany przez naszych przodków. W spisach ziół barszcz znajduje się już od starożytności, a jego nazwa łacińska pochodzi od mitologicznego Heraklesa. Barszcz zwyczajny czyli *Heracleum sphondylium*.

Według Pliniusza Herakles odkrył lecznicze właściwości barszczu. Roślinę tę spożywano na wiele sposobów – na surowo i na ciepło, kiszono, wytwarzano z niej alkohol, a także formę słodzika, ponieważ zawiera całkiem sporo cukru. Ko-



Fot. 32. Młody okaz barszczu zwyczajnego fot. JP

zenie mają go nawet do 17%. Współcześnie barszcz zwyczajny, jako warzywo jest zupełnie zapomniany, a prędkiej jest kojarzony z jego kuzynami: barszczem Sosnowskiego i z barszczem Mantegazziego.

Charakterystyka i występowanie – opis cech i siedlisk

Barszcz zwyczajny należy do rodziny selerowatych *Apiaceae* (dawniej: baldaszkowatych *Umbellifereae*) i jest rośliną dwuletnią. Można go spotkać prawie w całej Europie, w Azji i w Maroku.

Pospolicie występuje w miejscach wilgotnych: nad brzegami rzek, na miedzach, łąkach, przy drogach i w okolicach domów. Dorasta do 1,5 m wysokości. Kwiaty ma białe, z pięcioma płatkami, zebrane w baldachy. Łodyga jest dęta i żebrowana, zaś liście – szorstkie i owłosione, 3–5-listkowe, pierzastosieczne. Korzeń palowy.

Wartości odżywcze i zdrowotne

Barszcz zwyczajny (*Heracleum sphondylium*) od dawna był ceniony w medycynie ludowej za swoje wszechstronne właściwości lecznicze. Wykorzystywano go w formie naparów do łagodzenia dolegliwości trawiennych, takich jak bóle żołądka czy problemy z wątrobą, a także jako środek uspokajający. Gotowane korzenie stosowano podczas epidemii cholery ze względu na ich potencjalne działanie wspomagające. Owoce barszczu dodawano do nalewek wieloskładnikowych, które spożywano podczas obfitych posiłków w celu poprawy trawienia. Współczesne badania potwierdzają, że roślina ta zawiera olejek eteryczny bogaty w monoterpeny i seskwiterpeny oraz furanokumaryny, takie jak angelicyna czy bergapten, które wykazują działanie uspokajające, rozkurczowe na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego i układu żółciowego, a także obniżające ciśnienie krwi. Należy jednak zachować ostrożność, gdyż furanokumaryny mają właściwości fotouczulające, co może prowadzić do podrażnień skóry pod wpływem promieni słonecznych. Z tego względu preparaty z barszczu zwyczajnego powinny być stosowane z umiarem.

Uprawa i zbiór ze stanu naturalnego

Barszcz zwyczajny był niegdyś uprawiany jako roślina jadalna, zanim buraki ćwikłowe zyskały na popularności. Obecnie jego uprawa jest rzadka, a roślinę najczęściej pozyskuje się ze zbioru ze stanu naturalnego. Zbiór barszczu zwyczajnego najlepiej przeprowadzać w maju, kiedy młode liście są najbardziej delikatne i aromatyczne. W tym okresie mają najłagodniejszy smak i są najbardziej wartościowe pod względem odżywczym. Można zbierać zarówno najmłodsze, jasnozielone liście, jak i wierzchołki pędów, które później stają się twardsze i mniej smaczne. Najlepiej zbierać je w suchy dzień, rano lub późnym popołudniem, aby uniknąć nadmiernego odwodnienia rośliny podczas upałów.

Świeże liście barszczu zwyczajnego można spożywać na surowo jako dodatek do sałatek lub przetwarzać na różne sposoby. Jedną z najstarszych metod konserwowania barszczu jest kiszenie, które nie tylko pozwala na dłuższe przechowywanie, ale również

nadaje liściom charakterystyczny, lekko kwaskowy smak i zwiększa ich właściwości probiotyczne. Do kiszenia najlepiej używać młodych liści i pędów, układając je warstwami w szklanym naczyniu, przesypując solą i zalewając wodą, a następnie pozostawiając na kilka dni do fermentacji. Taki zakiszony barszcz może być wykorzystywany jako baza do tradycyjnej zupy barszczowej, a także jako aromatyczny dodatek do sosów, farszów czy marynat. Można go również suszyć i przechowywać jako przyprawę do zup i duszonych potraw. Liście barszczu po zblanszowaniu mogą być także zamrażane, co pozwala na ich wykorzystanie poza sezonem zbiorów. Starsze liście, choć mniej delikatne, również mogą być używane do gotowania, jednak wymagają dłuższego przygotowania, aby złagodzić ich bardziej intensywny smak. Warto pamiętać, że barszcz zwyczajny to roślina bogata w składniki odżywcze i naturalne substancje wzmacniające organizm, dlatego włączenie go do diety może stanowić cenny element zdrowego odżywiania.

Zastosowanie kulinarne – sposoby wykorzystania w kuchni

Bezpieczniej jest spożywać barszcz zwyczajny wyłącznie po obróbce termicznej lub w postaci kiszzonej. Polewki przygotowywane na bazie świeżych liści, duszenie ich w sposób podobny do szpinaku oraz dodawanie drobno posiekanych liści do ciasta należą do najbardziej zalecanych sposobów wykorzystania tej rośliny w kuchni. Tradycyjnie liście i ogonki liściowe barszczu kiszono, a powstały zakwas wykorzystywano jako bazę do gotowania słynnego barszczu. Był on spożywany zarówno na gorąco, jak i na zimno, a także pito go na surowo, podobnie jak współczesny zakwas buraczany. Napój ten doskonale gasił pragnienie, działał orzeźwiająco i pomagał w obniżaniu gorączki. W miarę postępującej fermentacji kiszzone liście barszczu nabierały właściwości lekko alkoholowych, co sprawiało, że napój był chętnie spożywany podczas zniw. Dzięki zawartości alkoholu działał również jako naturalny konserwant, co umożliwiało jego dłuższe przechowywanie.

Uwaga! Barszcz jest z rodziny selerowatych, podobnie jak: szczwół plamisty, szalejadowity czy blekot pospolity. Przed jego zbiorem dobrze rozpoznajmy roślinę z kluczem do oznaczania roślin bądź skonsultujmy się ze specjalistą w tej dziedzinie.

Ogonki liściowe barszczu krojono i smażyono w cukrze lub miodzie, w sposób podobny do przygotowania łodyg arcydzięgla. W Rosji młode łodygi barszczu wiązano w ciasne pęczki i pozostawiano na słońcu do wyschnięcia. W procesie suszenia zbierał się na nich słodki sok, który po zastygnięciu przybierał konsystencję naturalnego cukru. Młode baldachy kwiatowe były natomiast smażone w cieście, przypominając w smaku kwiaty czarnego bzu. Owoce barszczu stanowiły aromatyczną przyprawę, szczególnie cenioną w kuchni staropolskiej do przyprawiania potraw mięsnych i dań ciężkostrawnych. Świadectwa archeologiczne potwierdzają, że owoce barszczu były wykorzystywane kulinarnie już w epoce brązu, co udokumentowano na stanowiskach archeologicznych w Szwajcarii.

W kuchni dawnej Europy spożywano również korzenie barszczu, które pozyskiwano od października do marca. Surowe ścierano na tarce i wyciskano z nich sok lub pieczono, uzyskując w ten sposób sycący, warzywny składnik diety.

Barszcz zwyczajny charakteryzuje się przyjemnym, lekko warzywnym smakiem. Wywar z jego liści i łodyżek przypomina delikatny bulion warzywny, a jego dodatek do zup znacząco wzbogaca ich aromat i nadaje potrawom głębi smaku.

Barszcz z barszczu

Składniki:

- 5–10 liści barszczu, najlepiej majowych,
- woda,
- sól.

Przygotowanie:

Siekamy liście razem z ogonkami. Zalewamy je w stoju lekko osoloną, przegotowaną i ciepłą wodą. Wystarczy 1 łyżeczka soli na 1 l wody. Już po dwóch dniach barszcz jest najczęściej gotowy. Podgrzewamy go, nie gotujemy. Zalewamy na talerzu ugotowane wcześniej jajko lub kaszę jaglaną.



Drobno posiekane liście z powodzeniem możemy dusić z cebulą i czosnkiem i podawać jak szpinak.

Fot. 33. Barszcz z barszczu zwyczajnego z jajkiem fot. JP

Trybula

Anthriscus sp. L.

Rodzaj *Anthriscus*, należący do rodziny selerowatych (*Apiaceae*), obejmuje rośliny zielne, wśród których w Polsce występują m.in. *Anthriscus cerefolium* (trybula ogrodowa), *Anthriscus caucalis* (trybula pospolita) oraz *Anthriscus sylvestris* (trybula leśna). Rośliny te charakteryzują się delikatnymi, pierzastymi liśćmi o jasnozielonym zabarwieniu, przypominającymi liście pietruszki, oraz drobnymi, białymi kwiatami zebranymi w baldachy.

Charakterystyka i występowanie – opis cech i siedlisk

Trybula ogrodowa (*Anthriscus cerefolium*) jest jednoroczną rośliną osiągającą wysokość od 50 do 70 cm. Posiada wzniesioną, rozgałęzioną łodygę oraz liście wydzielające słodkawy, anyżkowy aromat. Roślina ta pochodzi z Azji Zachodniej i Środkowej oraz z południowo-wschodniej i środkowej Europy, ale jest również uprawiana w Polsce jako roślina przyprawowa i zielarska. Preferuje stanowiska słoneczne lub lekko półcieniste oraz

żyźne, przepuszczalne i lekko wilgotne gleby. Kwitnie w maju i czerwcu, a jej drobne, białe kwiaty zebrane są w płaskie baldachy. Liście trybuli ogrodowej są bogate w witaminę C i minerały, co czyni je cennym dodatkiem do sałatek, surówek, omletów czy zup.

Trybula pospolita (*Anthriscus caucalis*) to jednoroczna roślina osiągająca wysokość od 20 do 70 cm.

W Polsce jest uznawana za zadowoniony antropofit, co oznacza, że została wprowadzona przez człowieka i przystosowała się do lokalnych warunków. Rośnie na przydrożach, w miejscach ruderalnych oraz na skrajach lasów. Charakteryzuje się delikatnymi, pierzastymi liśćmi oraz drobnymi, białymi kwiatami zebranymi w baldachy złożone.

Trybula leśna (*Anthriscus sylvestris*) jest byliną osiągającą wysokość od 30 do 150 cm. Występuje pospolicie na terenie całej Polski, z wyjątkiem wyższych partii górskich. Rośnie na obrzeżach lasów, w zaroślach, na łąkach oraz przy drogach. Preferuje gleby świeże, eutroficzne, zasobne w składniki odżywcze, o odczynie obojętnym. Kwitnie od maja do lipca, tworząc białe baldachy złożone z drobnych kwiatów. Liście trybuli leśnej są jadalne i były wykorzystywane w medycynie ludowej ze względu na swoje właściwości moczopędne, napotne oraz wspomagające trawienie.

Wszystkie wymienione gatunki *Anthriscus* charakteryzują się podobnym wyglądem, z delikatnymi, pierzastymi liśćmi i białymi kwiatami zebranymi w baldachy. Różnią się jednak preferencjami siedliskowymi oraz zastosowaniem. Podczas gdy trybula ogrodowa jest cenioną rośliną przyprawową uprawianą w ogrodach, trybula leśna i pospolita występują dziko i były wykorzystywane w medycynie ludowej oraz jako rośliny jadalne.

Wartości odżywcze i zdrowotne

Trybula (*Anthriscus* sp.) to zioło cenione nie tylko za swoje walory smakowe, ale także za bogaty profil odżywczy. Jej liście są źródłem witaminy C oraz prowitaminy A (karotenoidy), które wspierają układ odpornościowy i zdrowie skóry. Ponadto, trybula dostarcza istotnych minerałów, takich jak potas, wapń, żelazo i magnez, niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Zawiera również flawonoidy i polifenole o działaniu przeciwutleniającym, które pomagają w neutralizowaniu wolnych rodników.

W medycynie ludowej trybula była stosowana jako łagodny środek wspomagający pracę wątroby i żołądka, a także jako środek moczopędny i poprawiający trawienie. Regularne spożywanie trybuli może wspierać układ odpornościowy, łagodzić objawy infekcji



Fot. 34. Trybula ogrodowa fot. JP

układu moczowego oraz wspomagać funkcjonowanie wątroby. Dodatkowo, dzięki zawartości olejków eterycznych, trybula wykazuje działanie antybakteryjne i oczyszczające. Warto więc włączyć to aromatyczne zioło do codziennej diety, aby czerpać korzyści zarówno z jego smaku, jak i właściwości prozdrowotnych.

Uprawa i zbiór ze stanu naturalnego

Nasiona trybuli można wysiewać bezpośrednio do gruntu już od końca marca, ze względu na jej niewielkie wymagania cieplne. Optymalne stanowisko dla trybuli to miejsce w lekkim półcieniu, z żyzną, przepuszczalną i lekko wilgotną glebą. Wysiew nasion warto przeprowadzać co 2-3 tygodnie, aby zapewnić ciągłość zbiorów młodych liści, które są najbardziej aromatyczne przed kwitnieniem rośliny. Zbiór liści można rozpocząć po około 6-8 tygodniach od siewu, kontynuując go aż do momentu pojawienia się pierwszych kwiatów. Regularne usuwanie zawiązujących się kwiatostanów przedłuża okres wegetatywny rośliny i pozwala na dłuższe korzystanie ze świeżych liści. Warto pamiętać o umiarkowanym podlewaniu, gdyż trybula nie toleruje przesuszenia gleby. Dzięki swojej odporności na przymrozki, trybula doskonale nadaje się do uprawy zarówno w ogrodzie, jak i w doniczkach.

Jeśli chodzi o zbiór trybuli leśnej (*Anthriscus sylvestris*) ze stanu naturalnego, należy zachować szczególną ostrożność. Roślina ta bywa mylona z trującymi gatunkami, takimi jak cykuta (*Conium maculatum*), dlatego przed zbiorem konieczne jest dokładne rozpoznanie gatunku. Trybulę leśną można spotkać na obrzeżach lasów, łąkach oraz przydrożach. Najlepszym czasem na zbiór młodych liści jest wczesna wiosna, przed rozpoczęciem kwitnienia, gdyż wtedy mają one najlepsze walory smakowe i aromatyczne. Zbierając rośliny ze stanu naturalnego, warto unikać miejsc zanieczyszczonych, ponieważ rośliny mają tendencję do akumulacji zanieczyszczeń w tkankach.

Zastosowanie kulinarne – sposoby wykorzystania w kuchni

W XIX wieku trybula była popularnym ziołem w ogrodach przyklasztornych oraz na dworskich rabatach warzywnych, gdzie uprawiano ją zarówno ze względu na jej walory smakowe, jak i lecznicze. Młode, delikatne liście trybuli dodawano do zup, sosów, potraw jajecznych oraz twarogów, wzbogacając je subtelnym, lekko anyżkowym aromatem. Wiosną szczególnie ceniono zupy z dodatkiem świeżej trybuli, które miały orzeźwiający smak i wspomagały trawienie po zimowej diecie. Współcześnie trybula nadal znajduje szerokie zastosowanie kulinarne, zwłaszcza w kuchni śródziemnomorskiej. W Grecji jest jednym z kluczowych składników dań z liści zwanych *horta*, które przygotowuje się poprzez gotowanie lub duszenie różnych ziół i warzyw liściastych z oliwą, cytryną i przyprawami. W wielu krajach, zwłaszcza we Francji i Grecji, świeżą trybulę można wciąż kupić na bazarach i targach, gdzie jest ceniona za swój delikatny smak i wszechstronność kulinarną. Doskonale komponuje się z lekkimi, wiosennymi potrawami, stanowiąc aromatyczny dodatek do sałatek, świeżych serów, ryb oraz białego mięsa. W kuchni francuskiej trybula

jest częścią klasycznej mieszanki *fines herbes*, obok pietruszki, estragonu i szczypiorku, która jest wykorzystywana do przyprawiania delikatnych dań, takich jak omlety, pieczone ryby czy sosy na bazie masła i śmietany. Można ją również dodawać do octów ziołowych, które nadają potrawom subtelny, ziołowy aromat. Dzięki swojemu lekkiemu, nieco słodkawemu smakowi trybula jest doskonałym uzupełnieniem dań, które wymagają delikatnego podkreślenia smaku bez dominacji intensywnych przypraw.

Zastosowanie:

Salatki : Świeże liście trybuli idealnie pasują do sałat, szczypiorku i młodych warzyw.

Zupy : Trybula jest klasycznym dodatkiem do zup wiosennych, kremów warzywnych i bulionów.

Masła ziołowe : Rozdrobnione liście z masłem i solą jako dodatek do pieczywa.

Dania mięsne i rybne : Trybula wzbogaca smak pieczeni, gulaszy oraz marynat do ryb.

Jaja i twarogi : Dodawana do farszy jajecznych, omletów i twarogów.

Trybula po angielsku to „chervil”. Znała była już w czasach antycznej Grecji, gdzie nazywano ją „chairephyllon” co oznacza „liście radości”.

Szczaw

Rumex sp. L.

Szczaw (*Rumex*) to rodzaj roślin należących do rodziny rdestowatych (*Polygonaceae*), obejmujący ponad 200 gatunków występujących na różnych kontynentach. W Polsce najczęściej spotykanymi gatunkami są szczaw zwyczajny (*Rumex acetosa*) i szczaw kędzierzawy (*Rumex crispus*), które występują zarówno w stanie dzikim, jak i w uprawie.

Charakterystyka i występowanie – opis cech i siedlisk

Szczawie charakteryzują się długimi, lancetowatymi liśćmi o kwaśnym smaku, wynikającym z obecności szczawianów. Ich łodygi są wzniesione, a kwiatostany tworzą wiechowate, rozgałęzione grona o zielonkawych lub czerwonych kwiatach, które po przekwitnięciu przekształcają się w trójkątne, błoniaste owoce. Większość gatunków szczawiu to byliny, choć niektóre mogą być jednoroczne lub dwuletnie.

Rośliny te występują naturalnie w Europie, Azji i Ameryce Północnej, ale są szeroko



Fot. 35. Szczaw zwyczajny fot. Pixabay

rozpowszechnione na całym świecie, zarówno jako rośliny dzikie, jak i uprawne. Szczaw zwyczajny rośnie dziko na wilgotnych łąkach, pastwiskach, przydrożach, skrajach pól oraz terenach ruderalnych. Preferuje gleby żyzne, umiarkowanie wilgotne i bogate w składniki mineralne, ale potrafi przystosować się również do gleb o niższej jakości. Szczaw kędzierzawy częściej można spotkać na glebach bardziej suchych i ubogich, w tym na nieużytkach i terenach ruderalnych, gdzie jest traktowany jako chwast.

Niektóre gatunki szczawiu, takie jak szczaw ogrodowy (*Rumex patientia*), są uprawiane jako warzywa liściowe i wykorzystywane w kuchni do przygotowywania zup, sałatek czy farszów. Szczaw odgrywał również ważną rolę w tradycyjnej medycynie ludowej – jego liście stosowano jako środek wspomagający trawienie, wzmacniający organizm oraz pomagający w leczeniu infekcji i stanów zapalnych.

Wartości odżywcze i zdrowotne

Szczaw pospolity (*Rumex acetosa*) to roślina o bogatym profilu odżywczym, która od wieków znajduje zastosowanie w kuchni i medycynie ludowej. Jego charakterystyczny kwaśny smak wynika z obecności kwasu szczawiowego, który w umiarkowanych ilościach wspiera trawienie i nadaje potrawom orzeźwiający aromat, jednak spożywany w nadmiarze może przyczyniać się do problemów zdrowotnych, takich jak kamica nerkowa, ponieważ wiąże wapń w organizmie i może prowadzić do jego niedoborów. Szczaw jest doskonałym źródłem witaminy C, która wzmacnia odporność, chroni przed infekcjami i wspiera produkcję kolagenu, poprawiając stan skóry i naczyń krwionośnych. Zawiera również witaminę A, kluczową dla zdrowia wzroku, oraz witaminy z grupy B, które wspomagają funkcjonowanie układu nerwowego i przemianę materii. W jego składzie znajdują się także liczne minerały, w tym żelazo, niezbędne do prawidłowej produkcji czerwonych krwinek i zapobiegania anemii, magnez wspierający pracę serca i mięśni, potas regulujący ciśnienie krwi oraz fosfor, który wzmacnia kości i zęby.

Szczaw jest również bogaty w flawonoidy, takie jak kwercetyna, kemferol, rutyna, hiperozyd i witeksyna, które mają silne działanie antyoksydacyjne, chroniąc komórki przed stresem oksydacyjnym i spowalniając procesy starzenia. Obecność błonnika w jego liściach wspomaga trawienie, reguluje pracę jelit i przyczynia się do utrzymania prawidłowej mikroflory jelitowej, co wpływa na lepsze wchłanianie składników odżywczych. Ponadto szczaw zawiera garbniki i kwasy fenolowe, które wykazują właściwości przeciwbakteryjne i przeciwzapalne, wspomagając organizm w walce z infekcjami oraz wspierając procesy gojenia ran i regeneracji błon śluzowych. W jego składzie znajduje się także białko, stanowiące około 2% suchej masy, co czyni go wartościowym dodatkiem do diety roślinnej.

Dzięki bogactwu składników odżywczych i bioaktywnych związków, szczaw może wspomagać odporność, działać detoksykująco, regulować trawienie i poprawiać kondycję skóry. Jednak ze względu na zawartość kwasu szczawiowego, warto spożywać go z umiarem i łączyć z produktami bogatymi w wapń, takimi jak nabiał, co może pomóc zneutralizować jego działanie i zminimalizować ryzyko negatywnych skutków zdrowotnych.

Nazwa „szczaw” wywodzi się od prastłowiańskiego słowa oznaczającego „kwaśny”.

W średniowiecznej Europie szczaw stosowano jako przyprawę do mięsa przed powszechnie używaną cytryną.

Kwas szczawiowy w nadmiarze może powodować powstawanie uszkodzenie nerek, jednak gotowanie szczawiu, odlanie wody oraz dodanie do potrawy śmietany lub mleka, neutralizuje go i staje się nieszkodliwy.

Uprawa i zbiór ze stanu naturalnego

Szczaw jest rośliną łatwą w uprawie i dobrze przystosowaną do różnych warunków glebowych. Najlepiej rośnie na żyznych, umiarkowanie wilgotnych glebach o odczynie lekko kwaśnym do obojętnego. Może być uprawiany zarówno na stanowiskach słonecznych, jak i półcienistych. Nasiona wysiewa się wczesną wiosną (marzec-kwiecień) lub późnym latem (sierpień-wrzesień), zachowując odstęp między rzędami około 25-30 cm. Roślina dobrze znosi chłodniejsze temperatury i jest mrozoodporna, co sprawia, że można ją uprawiać w Polsce przez wiele lat jako bylinę. Aby uzyskać większą ilość liści, warto regularnie usuwać pędy kwiatowe, co wydłuża okres wegetacyjny szczawiu.

Zbiór szczawiu ze stanu naturalnego najlepiej przeprowadzać wiosną i wczesnym latem, zanim roślina zacznie kwitnąć, gdyż wtedy liście są najbardziej delikatne i aromatyczne. Można zbierać zarówno młode liście, jak i całe pędy, wybierając zdrowe, soczyste okazy. Przy zbiorze należy zwrócić uwagę na miejsce występowania – unikać roślin rosnących w pobliżu dróg, na terenach skażonych pestycydami lub w miejscach narażonych na zanieczyszczenia przemysłowe. Szczaw najlepiej zbierać w suche dni, gdy roślina nie jest wilgotna od deszczu lub rosy, co ułatwia jego przechowywanie. Świeże liście można spożywać od razu lub suszyć, kisić albo mrozić, aby zachować ich wartości odżywcze na dłużej.

Zastosowanie kulinarne – sposoby wykorzystania w kuchni

W Polsce szczaw jest rośliną znaną od wieków, zarówno w kuchni, jak i w medycynie ludowej. Jego charakterystyczny kwaśny smak sprawia, że jest cenionym składnikiem wielu potraw, szczególnie tych o orzeźwiającym i lekkim charakterze. Szczaw był i jest powszechnie używany do przygotowania tradycyjnej zupy szczawiowej, znanej w kuchni chłopskiej już w średniowieczu. Zupa ta, gotowana na wywarze mięsny lub warzywny, z dodatkiem śmietany i jajek, była szczególnie popularna w okresie przednówka, kiedy dostęp do świeżych warzyw był ograniczony, a szczaw jako jedna z pierwszych roślin wiosennych dostarczał cennych składników odżywczych.

Poza zupą szczaw dodawano również do sałatek, gdzie łączono go z innymi świeżymi warzywami oraz twarogiem, co łagodziło jego kwaskowaty smak. W kuchni staropolskiej

używano go także jako składnik sosów do mięs, szczególnie tłustych, ponieważ jego kwasowość pomagała w trawieniu cięższych potraw. Liście szczawiu były wykorzystywane do nadziewania pierogów, krokietów oraz dodawane do farszów mięsnych, w których nadawały potrawom delikatnie kwaśny posmak. W niektórych regionach Polski stosowano go również do kiszenia, podobnie jak kapustę, co pozwalało na jego dłuższe przechowywanie i wzbogacenie smaku dań zimowych.

Współcześnie szczaw nadal jest cenionym składnikiem kulinarnym. Można go spotkać w nowoczesnej kuchni w postaci pesto, puree lub jako dodatek do ryb, gdzie jego kwasowość doskonale komponuje się z delikatnym mięsem dorsza czy łososia. W krajach wschodniej Europy jest również składnikiem chłodników i lekkich potraw letnich, gdzie dodaje się go do kefiru lub jogurtu. Jego liście można również wykorzystywać jako naturalne „opakowanie” do pieczenia ryb lub warzyw, co nadaje potrawom subtelny smak. Dzięki swojej wszechstronności szczaw pozostaje cennym i wszechobecnym składnikiem kuchni zarówno tradycyjnej, jak i nowoczesnej.

Zastosowanie:

Zupy : Szczawiowa zupa jest najbardziej znaną zupą roślin nieuprawnych, o ulubionym dla Polaków kwaśnym smaku

Sałatki : Młode liście mogą być dodawane do sałatek jako kwaśny akcent.

Sosy : Szczaw stosuje się do przygotowania sosów do ryb, jaj i mięsa

Farsze : Dodawane do pierogów, naleśników lub tart.

Przetwory : Można go marynować lub kisić, co pozwala na jego dłuższe przechowywanie.

Szczawik zajęczy

Oxalis acetosella L.

Charakterystyka i występowanie – opis cech i siedlisk

Szczawik zajęczy (*Oxalis acetosella*) to wieloletnia roślina z rodziny szczawikowatych (*Oxalidaceae*), naturalnie występująca w Europie, Azji oraz Ameryce Północnej. W Polsce można ją spotkać w wilgotnych lasach liściastych i mieszanych, szczególnie w borach świerkowych i buczynach, gdzie tworzy gęste, zielone kobierce. Dorasta do około 10–15 cm wysokości i charakteryzuje się delikatnymi, trójkątnymi liśćmi przypominającymi koniczynę oraz drobnymi białymi kwiatami z subtelnymi różowymi żyłkami.

W warunkach ogrodowych uprawiane są także odmiany o bordowych liściach, które zachowują swoje właściwości jadalne. Szczawik zajęczy wyróżnia się intensywnie kwa-



Fot. 36. Szczawik zajęczy fot. JP

śnym smakiem, który zawdzięcza wysokiej zawartości kwasu szczawiowego, nadającego mu orzeźwiający posmak. Wykazuje niezwykłą reakcję na zmiany wilgotności – jego liście składają się w charakterystyczny sposób na noc oraz przed deszczem, co pozwala mu ograniczać utratę wody. Kwitnie od kwietnia do czerwca, a jego kwiaty zamykają się na noc oraz podczas deszczowej pogody. Rozmnaża się głównie przez kłącza, dzięki czemu szybko rozprzestrzenia się w runie leśnym, tworząc zwarte skupiska.

Wartości odżywcze i zdrowotne

Szczawik zajęczy jest rośliną jadalną, znaną od wieków zarówno w kuchni, jak i w medycynie ludowej. Jego liście były wykorzystywane jako naturalne źródło witaminy C oraz środek wspomagający trawienie. Dawniej dodawano go do potraw w celu zakwaszania zup i napojów, a także jako składnik sałatek i dań warzywnych. Dzięki swojemu lekko kwaśnemu smakowi często zastępował cytrynę w kuchni ludowej.

W Polsce szczawik zajęczy jest używany jako dzikie zioło jadalne dość nieświadomie i zazwyczaj przy okazji leśnych wędrówek. Jego liście często stają się spontaniczną przekąską podczas zbierania jagód, grzybobrania czy spacerów po wilgotnych lasach, gdzie rośnie obficie. Warto jednak docenić jego walory smakowe i włączyć go do diety w bardziej świadomy sposób, wykorzystując do różnych potraw. Może stanowić ciekawy dodatek do sałatek, sosów i zup, nadając im subtelnej kwaskowatości. Jego rozpoznanie w terenie jest stosunkowo łatwe, ponieważ wyróżnia się delikatnymi trójlistkowymi liśćmi przypominającymi koniczynę oraz skłonnością do zamykania się na noc i przed deszczem. Pomimo cennych właściwości odżywczych, jego spożycie powinno być umiarkowane, ponieważ duże ilości kwasu szczawiowego mogą wpływać na gospodarkę wapniową organizmu i zwiększać ryzyko kamicy nerkowej. Dzięki swoim walorom smakowym i odżywczym, szczawik zajęczy jest rośliną wartą uwagi, szczególnie w kuchni opartej na dzikich roślinach jadalnych.

Uprawa i zbiór ze stanu naturalnego

Szczawik zajęczy najlepiej zbierać wczesną wiosną i latem, gdy jego liście są świeże, soczyste i pełne wartości odżywczych. Najlepiej wybierać młode liście, ponieważ starsze mogą mieć nieco intensywniejszy smak i być mniej delikatne. Zbiór powinien odbywać się w suchy dzień, najlepiej rano lub po południu, unikając mokrych roślin po deszczu. Roślina występuje w wilgotnych lasach liściastych i mieszanych, szczególnie w borach świerkowych, gdzie tworzy charakterystyczne zielone kobierce. Przy zbiorze warto uważać, aby nie wyrwać rośliny z korzeniami, lecz ścinać pojedyncze liście lub łodyżki, co pozwoli jej się regenerować i ponownie rosnąć. Szczawik zajęczy można zbierać na własny użytek, ale należy pamiętać o zasadach etyki dzikiego zbioru – nie zbierać całych skupisk roślin i pozostawić ich część dla ekosystemu.

Po zebraniu szczawik najlepiej przechowywać w lodówce w wilgotnej ściereczce lub pojemniku, a także można go suszyć lub mrozić, aby cieszyć się jego smakiem przez cały rok.

W Polsce uprawia się różne gatunki szczawika (*Oxalis*), głównie jako rośliny ozdobne. Najpopularniejsze to szczawik trójkątny (*Oxalis triangularis*) o purpurowych liściach oraz szczawik Deppego (*Oxalis deppei*), znany jako szczawik czterolistny. Rośliny te preferują stanowiska jasne, ale nie bezpośrednio nasłonecznione, oraz wilgotne, przepuszczalne podłoże. Nie są mrozoodporne, dlatego zimą należy przenieść je do pomieszczeń. Szczawik zajęczy (*Oxalis acetosella*) rośnie dziko w lasach i nie jest uprawiany w celach ozdobnych.

Zastosowanie kulinarne – sposoby wykorzystania w kuchni

Szczawik zajęczy to dzikie ziło jadalne o orzeźwiającym, lekko kwaśnym smaku, przypominającym cytrynę. Doskonale sprawdza się jako naturalny dodatek do sałatek, sosów i dressingów do ryb oraz mięs, zastępując ocet lub cytrynę. Świetnie komponuje się z nabiałem, zwłaszcza z twarogiem, jogurtem i śmietaną, a także jako dodatek do kanapek i past warzywnych. W kuchni ludowej był używany do zakwaszania zup, podobnie jak szczaw, oraz do chłodników i napojów ziołowych. Może być wykorzystywany w kiszonkach i marynatach, nadając im wyrazisty smak. Jego liście pasują do jajek, farszów i dań warzywnych, zwłaszcza ziemniaków i soczewicy. W nowoczesnej kuchni jest ceniony jako dekoracja i składnik leśnych potraw. Można go suszyć i stosować jako przyprawę, miksować w pesto lub dodawać do fermentowanych napojów. Świetnie komponuje się z owocami, zwłaszcza truskawkami i jabłkami, wzbogacając ich smak o subtelną kwaskowość. Dzięki wszechstronności i łatwej dostępności warto eksperymentować z jego zastosowaniem w kuchni.

Sałatki : Świeże liście szczawiku zajęczego są doskonałą przyprawą do sałatek wiosennych.

Zupy i sosy : Szczawik, podobnie jak szczaw, można używać do zakwaszania zup i sosów.

Napary i lemoniady : Liście można stosować do przygotowania napojów orzeźwiających i lemoniad.

Dodatek do ryb i mięs : Ze względu na swój kwaśny smak szczawik można stosować jako przyprawę do dań z ryb i dziczyzny.

Sos szczawikowy

100 g liści i kwiatów szczawika

2 łyżki domowego octu

1 łyżka oleju konopnego

Wszystkie składniki sosu ucieramy w moździerzu na gładką masę. Podajemy od razu.

Nazwa „zajęczy” pochodzi od ludowego przekonania, że zjadały go zajęce.



Fot. 37. Wiosenne dzikie nowalijki – kwiat podbiału, liście mniszka, młoda pokrzywa, liście szczawika zajęczego, liście poziomki, ziele gwiazdnicy pospolitej fot. JP

Świerżbek bulwiasty

Chaerophyllum bulbosum L.

Charakterystyka i występowanie – opis cech i siedlisk

Świerżbek bulwiasty należy do rodziny z rodziny selerowatych (*Apiaceae*) i występuje głównie w Europie, w tym w Polsce, oraz w Azji Mniejszej. Dorasta do 2 m wysokości, łodygę ma pustą, prostą i w dolnych partiach pokrytą szczecinką. Kwiaty są drobne, zebrane w baldachach o 8–20 nierównych i nagich promieniach. Pokryw brak lub tworzone przez nieliczne listki. Baldaszki także z nierównymi szypułkami, wsparte 3–5 pokrywkami białobrzożonymi, lancetowatymi i nierównej długości. Rozpoznając świerżbek, trzeba być ostrożnym, ponieważ jest podobny do innych roślin z tej rodziny, które mogą być także trujące (szczwółk plamisty, blekot pospolity). Charakterystyczne są jednak jego bulwki, których nie posiadają inne rośliny z tej rodziny.

Wartości odżywcze i zdrowotne

Świerżbek bulwiasty to roślina o cennych właściwościach odżywczych, której jadalnym surowcem są korzenie w formie drobnych bulwek. Są one bogate w dobrze przyswajalne węglowodany, które dostarczają energii i zapewniają uczucie sytości. W ich składzie znajdują się także witaminy, w tym witamina C, wspomagająca odporność oraz witaminy z grupy B, które odgrywają kluczową rolę w funkcjonowaniu układu nerwowego i przemianie materii. Świerżbek dostarcza również minerałów, które wspierają prawidłową pracę organizmu. W tradycyjnej medycynie ludowej był stosowany przede wszystkim jako roślina wspomagająca układ trawienny. Jego bulwki wykorzystywano w leczeniu dolegliwości żołądkowych, takich jak wzdęcia, bóle brzucha i niestrawność. Dzięki zawartości naturalnych substancji wspomagających trawienie, świerżbek był ceniony za swoje łagodne działanie regulujące pracę jelit. Pomimo że dziś jest rośliną mniej popularną, dawniej jego właściwości odżywcze i lecznicze były dobrze znane i wykorzystywane w codziennej diecie oraz ziołolecznictwie.

Uprawa i zbiór ze stanu naturalnego

Świerżbek bulwiasty (*Chaerophyllum bulbosum*) jest w Polsce rzadko uprawiany, choć dawniej był cenionym warzywem korzeniowym. Obecnie



Fot. 38. Świerżbek bulwiasty fot. Anna Toott

jego uprawa jest sporadyczna, a roślina ta występuje głównie w stanie dzikim. Naturalne siedliska świerżbka bulwiastego obejmują brzegi rzek, lasy łąkowe, tereny podmokłe oraz zarośla na obszarze całego niżu i w niższych partiach górskich. Zbiór dziko rosnących bulw jest czasochłonny i mało wydajny, ponieważ rośliny często rosną w dużych odstępach. Bulwy najlepiej wykopywać pod koniec lata lub jesienią, gdy część nadziemna zaczyna zamierać. Należy jednak zachować ostrożność, gdyż świerżbek bulwiasty bywa mylony ze śmiertelnie trującym szczwołem plamistym. Warto również pamiętać, że część nadziemna świerżbka bulwiastego zawiera toksyczną cherofilinę, dlatego do spożycia nadają się wyłącznie bulwy lub młode liście.

Zastosowanie kulinarne – sposoby wykorzystania w kuchni

Jadalne są zarówno młode liście, jak i kopane jesienią bulwki świerżbka bulwiastego. Liście mogą być wykorzystywane jako aromatyczna przyprawa o delikatnym smaku, nadająca potrawom subtelny, ziołowy nutę. Doskonale sprawdzają się jako dodatek do surówek, sałatek, zup oraz duszonych warzyw. Można je również drobno siekać i dodawać do masła ziołowego lub sosów, wzbogacając ich smak i aromat. Bulwki świerżbka są jadalne zarówno na surowo, jak i po obróbce termicznej. W stanie surowym mają lekko chrupiącą konsystencję i subtelnie orzechowy posmak. Po upieczeniu lub ugotowaniu nabierają delikatnej słodczy i miękkiej, mączystej struktury, przypominającej kasztany jadalne. Dawniej były popularnym składnikiem potraw wiejskich i używano ich jako warzywo korzeniowe podobne do pasternaku. Pieczone bulwy doskonale komponują się z mięsem, mogą być także dodawane do gulaszy, zapiekanek oraz puree warzywnych. Ich delikatny smak sprawia, że świetnie pasują również do dań z dodatkiem masła, śmietany lub lekkich przypraw. Świerżbek bulwiasty, choć dziś niemal zapomniany, może stanowić ciekawy element kuchni tradycyjnej i eksperymentalnej, zwłaszcza w kontekście dzikiej gastronomii.

Świerżbek z wody

Świeżo wykopane bulwki czyszcimy z piasku, ale nie obieramy ich. Gotujemy w niewielkiej ilości wody, około 10 minut. Podajemy polane świeżo rozpuszczonym masłem, tylko posolone. Można jeść ze skórką, jest bardzo smaczna.



Fot. 39 Ugotowane bulwki świerżbka bulwiastego
fot. JP

Podagrycznik pospolity

Aegopodium podagraria L.

Charakterystyka i występowanie – opis cech i siedlisk

Podagrycznik pospolity *Aegopodium podagraria*, z rodziny selerowatych rośnie całymi połaciami w miejscach cienistych i obfitujących w azot. Ma charakterystyczne kanciaste, bruzdowane i gładkie łodygi oraz trójdzielne, podłużnie jajowate liście górne, i podwójnie trójdzielne liście dolne, nierówno piłkowane. Kwitnie na biało, jednak nie rozpoznajemy go kwiatach, ponieważ wiele roślin selerowatych ma bardzo podobne kwiaty. Ogrodnicy znają go doskonale dzięki rozgałęzionym, pełzającym kłaczom z aromatycznymi korzeniami. Dobrze wiedzą, że nawet kawałek kłaczy zostawiony w ziemi pozwala na jego intensywny rozrost w ogrodzie.

Wartości odżywcze i zdrowotne

Podagrycznik pospolity to roślina o bogatych właściwościach zdrowotnych i odżywczych, ceniona zarówno w medycynie ludowej, jak i w tradycyjnej kuchni. Zawiera olejek eteryczny, który wspiera procesy trawienne i działa przeciwzapalnie, a także liczne związki fenolowe z grupy kumaryn, w tym kwas kawowy i chlorogenowy, które wykazują silne właściwości antyoksydacyjne. Roślina dostarcza również węglowodanów, białka oraz chlorofilu i karotenoidów, które wspierają procesy regeneracyjne organizmu. Jest bogata w składniki mineralne, takie jak żelazo, miedź, mangan, tytan, bor, potas, magnez i cynk, które wspomagają prawidłowe funkcjonowanie układu krwionośnego, nerwowego i kostnego. Obecność kwasu askorbinowego (witaminy C) oraz α - tokoferolu (witaminy E) czyni podagrycznik rośliną wzmacniającą odporność, chroniącą organizm przed stresem oksydacyjnym i wspierającą zdrowie skóry.

W medycynie ludowej podagrycznik był polecany przez lekarza i botanika Szymona Syreńskiego już w XVI wieku. Zalecał on jego spożywanie na czczo w formie naparu, szczególnie z dodatkiem ciepłego wina, przypisując mu działanie napotne i wspomagające oczyszczanie organizmu. Roślina ta była również stosowana w formie maści i okładów na trudno gojące się rany. Dzięki swoim właściwościom wspomaga usuwanie nadmiaru kwasu moczowego, co czyni ją skutecznym środkiem w leczeniu dny moczanowej, zwanej



Fot. 40. Podagrycznik pospolity fot. JP

dawniej podagrą. Wspiera także pracę wątroby, ułatwia detoksykację organizmu i poprawia funkcjonowanie układu moczowego, pomagając usuwać szkodliwe produkty przemiany materii.

Podagrycznik był od wieków wykorzystywany w polskiej kuchni, o czym świadczą wzmianki o jego sprzedaży na krakowskich targach w średniowieczu oraz znaleziska archeologiczne potwierdzające jego spożycie. W innych krajach, takich jak Niemcy czy Japonia, do dziś istnieją tradycje przygotowywania wiosennych potraw z dzikich roślin, co pokazuje jego wartość jako cennego, naturalnego składnika diety. Dzięki swoim licznym właściwościom zdrowotnym i odżywczym podagrycznik zasługuje na większą uwagę zarówno w medycynie naturalnej, jak i w nowoczesnej kuchni.

Uprawa i zbiór ze stanu naturalnego

Podagrycznik pospolity najlepiej zbierać wczesną wiosną, gdy jego młode liście są najbardziej delikatne i bogate w składniki odżywcze. Rośnie powszechnie w lasach, na wilgotnych łąkach, przy drogach i w zaroślach, tworząc gęste skupiska. Do spożycia nadają się głównie liście oraz młode pędy, które można ścinać nożem lub delikatnie wyłamywać, pozostawiając część rośliny, by mogła dalej rosnąć.

Korzenie zbiera się jesienią, kiedy roślina gromadzi najwięcej substancji odżywczych. Należy unikać zbioru w pobliżu ruchliwych dróg oraz na terenach zanieczyszczonych. Po zebraniu podagrycznik najlepiej spożyć na świeżo, ale można go także suszyć, kisić lub mrozić, by korzystać z jego właściwości przez cały rok.



Fot. 41. Podagrycznik, czosnek, orzechy włoskie, olej z lnianki – składniki pesto fot. JP

Zastosowanie kulinarne – sposoby wykorzystania w kuchni

Podagrycznik to roślina o szerokim zastosowaniu kulinarnym, która może być spożywana w różnych formach. Świeże liście są doskonałym składnikiem sałatek, pesto oraz farszów do pierogów i naleśników, a także świetnym dodatkiem do zup, nadającym im delikatny, ziołowy aromat. Młode łodygi można spożywać podobnie jak szparagi – nadają się do gotowania, duszenia, a także kiszenia, co wzbogaca ich smak i przedłuża trwałość.

Kwiaty podagrycznika można smażyć w cieście, kisić lub dodawać do zup jako dekoracyjny i aromatyczny składnik. Nasiona tej rośliny mają wyrazisty smak i mogą być używane jako naturalna przyprawa do potraw, dodając im lekko pikantnego, korzennego aromatu. Korzenie, po wysuszeniu i zmieleniu, mogą być przetwarzane na mąkę, która sprawdzi się jako dodatek do wypieków i zagęszczania potraw. Dzięki swojej wszechstronności podagrycznik jest cennym składnikiem kuchni tradycyjnej i współczesnej, szczególnie w potrawach inspirowanych dzikimi roślinami jadalnymi.

Pesto z podagrycznika

- Młode liście podagrycznika wraz z łodygami,
- Olej słonecznikowy lub z lnianki
- Orzechy włoskie
- Ocet jabłkowy lub inny naturalny
- Czosnek, sól, pieprz.
- Miksujemy wszystkie składniki oprócz liści do konsystencji sosu.
- Dodajemy wstępnie posiekane liście i miksujemy ponownie, dodając oleju lub octu do uzyskania odpowiedniej konsystencji
- Pesto dodajemy do makaronu, kasz, kanapek.



Fot. 42. Pesto z podagrycznika fot. JP

Mniszek lekarski

Taraxacum officinale L.

Charakterystyka i występowanie – opis cech i siedlisk

Mniszek lekarski *Taraxacum officinale*, czy inaczej mniszek pospolity, to bylina z rodziny *Asteraceae*. Występuje pospolicie na terenie całej półkuli północnej, chociaż pochodzi z terenów Europy.

Można go spotkać w: Meksyku, Ameryce Północnej i w Azji. Nie ma wygórowanych wymagań glebowych, nie lubi jednak miejsc zbyt wilgotnych. Ma kwiatostan w kolorze żółtym o średnicy od 2,5 do 6 cm, z kwiatami języczkowymi, których może być od 140 do 400 w jednym kwiatostanie. Łodygi są puste w środku i wydzielają charakterystyczne białe mleczko; mają wysokość od 5 do 40 cm. Liście zebrane są w rozetę i mogą mieć dość zróżnicowany kształt – od zupełnie obłych do mocno wciętych i ząbkowanych. Korzeń palowy może mieć długość nawet 60 cm.

Wartości odżywcze i zdrowotne

Mniszek lekarski jadalny jest w całości – od pączków kwiatowych, poprzez kwiaty, łodygi kwiatowe i liście, na korzeniu kończąc. Surowcem zielarskim są: kwiaty, liście i korzenie. Roślina ta ma długą tradycję stosowania i jest bardzo bezpieczna. Ze względu na bardzo rzadkie alergie, bogaty skład, szerokie zastosowanie i skuteczność, WHO (czyli Światowa Organizacja Zdrowia) wpisało ją na listę roślin leczniczych. W zależności od regionu świata różne części mniszka cieszą się mniejszą lub większą popularnością. Jest to również zioło dobrze zbadane i istnieje wiele prac naukowych, w których opisano jego właściwości i skuteczność.

Zastosowanie prozdrowotne mniszka lekarskiego (różne części rośliny w różnym stopniu):

- Żółciopędne
- Żółciotwórcze
- Podnoszące odporność
- Regenerujący wątrobę
- Stany zapalne stawów
- Reumatyzm
- Brak apetytu
- Grypy, przeziębienia
- Cukrzyca, insulinooporność
- Zaburzenia pracy jelit

Związki biologicznie czynne, jakie możemy znaleźć w mniszku lekarskim, to: fenole, terpeny, węglowodany, białka, kwasy tłuszczowe, witaminy oraz minerały. Roślina zawiera więcej błonnika niż szpinak, jest także najbogatszym wśród zielonych warzyw źródłem beta-karotenu (6 mg na 100 g liści). Wysoka zawartość potasu pozwala zalecać roślinę w chorobach sercowo-naczyniowych.

Korzeń zawiera inulinę, której zawartość może sięgać nawet 40 proc.

Suszone liście pite w postaci naparów (1 łyżeczka, 1 szklanka wrzątku – parzymy 10 min pod przykryciem) będą miały działanie moczopędne, zmniejszające obrzęki, usuwające nadmiar kwasu moczowego z organizmu, delikatnie regulujące poziom cukru.

Tradycyjnie używano mniszka przy chorobach nowotworowych, szczególnie piersi i macicy u kobiet. Kanadyjczycy badali przyjmowanie odwaru z korzenia tej rośliny, a także sproszkowanego korzenia przy chłoniakach i białaczkach. Wyniki są obiecujące – na pewno jednak jest potrzeba badań o większym zasięgu, tym bardziej, że pojawiły się również badania, które poddają w wątpliwość działanie przeciwnowotworowe mniszka.

Uprawa i zbiór ze stanu naturalnego

Mniszek lekarski można zbierać przez większą część roku, ale poszczególne części rośliny najlepiej zbierać w określonych porach. Liście są najsmaczniejsze wczesną wiosną,



Fot. 42. **Rozeta mniszka lekarskiego** fot. JP

kiedy są młode i delikatne, a ich goryczka jest najmniej wyczuwalna. Można je znaleźć na łąkach, trawnikach i nieużytkach, najlepiej z dala od zanieczyszczonych terenów. Pączki kwiatowe zbiera się wiosną przed rozwinięciem się kwiatów, a w pełni rozwinięte kwiaty najlepiej pozyskiwać w słoneczne dni, gdy są otwarte i pełne nektaru. Korzenie mniszka wykopuje się jesienią lub wczesną wiosną, gdy roślina gromadzi w nich najwięcej substancji odżywczych. Nasiona można zbierać po przekwitnięciu kwiatów, gdy charakterystyczne dmuchawce zaczynają się rozsypywać.

Zastosowanie kulinarne – sposoby wykorzystania w kuchni

Mniszek lekarski to roślina o wszechstronnym zastosowaniu kulinarnym, której wszystkie części mogą być wykorzystane w kuchni. Najczęściej spożywane są jego liście, które wczesną wiosną mają najdelikatniejszy smak i doskonale nadają się do sałatek, surówek, soków i smoothie. Można je także kisić, co łagodzi ich naturalną goryczkę i wzbogaca ich właściwości probiotyczne. Starsze liście stają się bardziej gorzkie, ale ich smak można złagodzić poprzez moczenie w osolonej wodzie lub bielenie, co sprawia, że stają się bardziej miękkie i subtelniejsze w smaku. Łodygi mniszka można jeść na surowo, dodawać do fritaty lub kisić, co podkreśla ich lekko orzechowy aromat.

Pączki kwiatowe mniszka są cennym dodatkiem do jajecznicy oraz stanowią naturalną namiastkę kaparów – można je solić lub kisić, uzyskując aromatyczny, lekko pikantny produkt do sałatek i dań warzywnych. Kwiaty mniszka są obecnie najbardziej popularną częścią rośliny, a to ze względu na coraz częściej przygotowywany w domach syrop, popularnie nazywany „miodkiem mniszkowym”. Ważne żeby absolutnie nie płucać kwiatów. Zawierają one cenny pyłek, który podnosi wartość i działanie syropu mniszkowego. To prosta metoda na podanie dzieciom przetworu z mniszka, a syrop będzie je wspomagał podczas grypy i przeziębiania. Używany jesienią również podniesie ich odporność. Można podawać go z wodą lub dodawać do codziennych dań. Jest również skuteczny przy bólu gardła lub nieżytach górnych dróg oddechowych.

Kwiaty mniszka można również użyć do produkcji octu mniszkowego oraz zaparzać jako składnik naparów ziołowych.

Nasiona mniszka można prażyć i mielić, uzyskując naturalną alternatywę dla kawy, która nie zawiera kofeiny, ale dostarcza cennych składników odżywczych. Korzeń mniszka jest równie wartościowy – suszony i mielony może być dodawany do zup jako aromatyczny zagęstnik lub przetwarzany na mąkę, którą można wykorzystać w kuchni do wypieków. Podobnie jak nasiona, korzeń mniszka można również prażyć i parzyć jako kawę zbożową o głębokim, lekko karmelowym smaku.

Dzięki bogatemu składowi odżywcemu oraz szerokiemu zastosowaniu kulinarnemu mniszek lekarski stanowi niezwykle wartościowy składnik diety, szczególnie w kuchni opartej na dzikich roślinach jadalnych. Można go wykorzystywać na wiele sposobów, zarówno w daniach na słodko, jak i na słono, czerpiąc korzyści z jego walorów smakowych i zdrowotnych.

Pąki kwiatowe i łodygi mniszka kiszzone

Składniki:

- Garść pączków mniszka (przed kwitnieniem)
- Pęczek łodyg mniszka
- Woda, sól

Przygotowanie:

Przygotowujemy zalewę, tak jak do ogórków kiszonych – 1 łyżka soli na 1 litr wody, woda powinna być letnia. Zagotowana i przestudzona

Pączki i łodygi układamy w słoiczkach.

Łodygi najlepiej kisić w wysokich wąskich słoikach po szparagach. Zalewamy tak, aby przykryć surowiec i szczelnie zakręcamy. Po tygodniu mniszek jest ukiszony, można go przechowywać podobnie jak inne kiszonki, do nowego sezonu. Podajemy kiszonki jako dodatek do potraw, kanapek i jako samodzielną przekąskę.



Fot. 44. Kiszzone pączki i łodygi mniszka fot. JP

Horta - liście mniszka po grecku

Składniki:

- Pęczek liści mniszka
- Garść oliwek
- Cebula
- Klarowane masło

Przygotowanie:

Liście mniszka umyte i przebrane gotujemy 10 minut. Na patelni, na maśle dusimy pokrojoną cebulę z zębkiem czosnku. Dodajemy odcedzone liście (wywar można wypić). Dodajemy pokrojone oliwki, kilka minut razem wszystko dusimy. Danie idealne jako przystawka lub samodzielny posiłek.



Fot. 45. Horta z liści mniszka fot. JP

Kawa z korzenia mniszka

Zbieramy korzenie roślin najlepiej dwuletnich, myjemy, kroimy i suszymy. Następnie prażymy na suchej patelni bądź w piekarniku. Można go także drobniej zmielić. Kawa z korzenia mniszka nie będzie działała pobudzająco, za to wspaniale poprawi nam trawienie, podniesie odporność i pomoże w detoksykacji organizmu.

Wykaz literatury

1. Łuczaj, Ł. (2019). *Dzika kuchnia*. Wydawnictwo Nasza Księgarnia.
2. Maurizio, A. (1926). *Historia pożywienia w dziejach ludzkości*. Warszawa: Wydawnictwo Polskie.
3. Syreński, S. (1613). *Zielnik syreniusza*. Kraków: Drukarnia Łazarzowa.
4. Czarnecka, B. (2020). *Dziko rosnące rośliny użytkowe*. Wydawnictwo Ekobotanika.
5. Górecki, R., Nowak, A. (2019). *Zielarstwo i ziołolecznictwo w tradycji polskiej*. Wydawnictwo Uniwersytetu Medycznego.
6. Kamińska, M. (2017). *Zioła w kuchni i medycynie ludowej*. Wydawnictwo Rośliny i Zdrowie.
7. Nowicki, P. (2021). *Rośliny dziko rosnące w diecie człowieka*. Wydawnictwo EkoFood.
8. Ostrowski, T. (2016). *Atlas roślin leczniczych i użytkowych*. Wydawnictwo Przyroda Polska.
9. Zieliński, M., Ratajczak, K. (2015). *Jadalne rośliny dziko rosnące*. Wydawnictwo Naturalna Żywność.
10. Jędrzejko, K. (2018). *Rośliny jadalne i trujące*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
11. Szczepaniak, M. (2020). *Rośliny dziko rosnące w kuchni i lecznictwie*. Wydawnictwo Medyczne.
12. DOZ.pl (2023). *Podagrycznik pospolity – właściwości lecznicze, działanie, zastosowanie*. Dostępne online: <https://www.doz.pl>
13. Cefarm24 (2023). *Syrop z mniszka lekarskiego – przepisy, właściwości, zastosowanie*. Dostępne online: <https://www.cefarm24.pl>
14. Dr.Max (2023). *Mniszek lekarski: właściwości lecznicze i zastosowanie*. Dostępne online: <https://www.drmax.pl>
15. KtoMaLek.pl (2023). *Podagrycznik pospolity – właściwości lecznicze, działanie, zastosowanie*. Dostępne online: <https://ktomalek.pl>
16. Apteka Melissa (2023). *Podagrycznik: jak wygląda, właściwości lecznicze*. Dostępne online: <https://www.apteka-melissa.pl>
17. Radioklinika (2022). *Mniszek lekarski w kuchni i w domowej apteczce!*. Dostępne online: <https://radioklinika.pl>
18. Dimedic (2023). *Mniszek lekarski: właściwości, zastosowanie, przeciwwskazania*. Dostępne online: <https://www.dimedic.eu>
19. Weranda Country (2023). *Mniszek lekarski ma prozdrowotną moc! Zobacz 10 najciekawszych przepisów*. Dostępne online: <https://www.werandacountry.pl>
20. Herbarium Polonicum (2021). *Atlas roślin leczniczych i użytkowych*. Wydawnictwo Rośliny i Zdrowie.
21. Bartnik, J. (2022). *Dzika kuchnia: wykorzystanie roślin jadalnych*. Wydawnictwo Naturalna Żywność.
22. Bibliografia zawiera zarówno źródła drukowane, jak i internetowe, które były podstawą do opracowania treści dotyczących roślin i warzyw mało znanych w Polsce.

O autorce

Justyna Pargieła

Założycielka marki DziczeJemy.

Ziołoznawczyni, zielarka – fitoterapeutka. Absolwentka studiów podyplomowych z zakresu towaroznawstwa zielarskiego, kosmetyków i żywności funkcjonalnej. Psychodietetyczka. Naturoterapeutka.

Z ziołami związana od zawsze, wychowana w leśniczówce w bliskości natury, drzew i roślin. Od lat prowadzi działalność edukacyjną - wykładową i warsztatową w zakresie dzikich roślin jadalnych, produkcji octów ziołowych, nietypowych kiszonek, zielarstwa tradycyjnego oraz kadzideł. Zafascynowana etnobotaniką i żywnością naszych przodków, szczególnie tą jadaną podczas głodu, a także dawnymi metodami przechowywania żywności, takimi jak suszenie oraz kiszenie. Zbiera rośliny dziko rosnące, używa jak zwykłych warzyw, uważając, że ich energia oraz skład mineralny jest o wiele bardziej wartościowy niż roślin uprawnych. Zioła, pączki, żywice wykorzystuje zarówno w fitoterapii, jak i do wytwarzania naturalnych kadzideł, które dawniej powszechnie były używane do odkażania powietrza w domach. Matka dwojga dorosłych dzieci, Karoliny i Wojciecha.

www.dziczejemy.pl



Fot. 46. Justyna Pargieła fot. JK

ISBN 978-83-88082-93-1

