Dziko rosnące rośliny jadalne

Dziko rosnące rośliny nadające się do spożycia cieszą się dużą popularnością. Przed zjedzeniem należy jednak dobrze się im przyjrzeć, ponieważ wiele wygląda podobnie do roślin trujących. Wprawdzie dziko rosnące rośliny kojarzą nam się głównie z lasem lub łąką, ale można je także uprawiać w przydomowym ogrodzie. Oto gatunki, które najlepiej się sprawdzają.

Mniszek lekarski (Taraxacum officinale)
Gorzkawe liście mniszka lekarskiego, powszechnie nazywanego mleczem, można spożywać na surowo, gdy są młode i kruche, a starsze należy gotować, aby nie były zbyt gorzkie. Wykorzystuje się je podobnie jak cykorię i endywię. Surowe liście w sałatce będą mniej gorzkie, jeśli zbierzemy je, zanim rozwinie się łodyga kwiatowa. Do sałatki można dodać także kwiaty. Długi korzeń palowy mniszka również nadaje się do gotowania. Po upieczeniu przygotowuje się z niego kawę bezkofeinową.

Młode pędy paproci (Matteuccia struthiopteris)
Mało kto wie, że pąki liściowe pióropusznika strusiego są jadalne. To wyjątkowy specjał o delikatnym smaku szparagów, brokułu i szpinaku. Należy jednak sprawdzić, czy to na pewno pióropusznik, ponieważ pąki liściowe innych paproci są trujące. Pąki liściowe pióropusznika nadają się do potraw stir-fry, sosów do makaronu i quiche’ów. Przed gotowaniem należy je starannie opłukać, usunąć przypominającą pergamin brązową otoczkę, po czym ponownie opłukać.

Pokrzywa (Urtica spp)
Pokrzywy mogą być roślinami jednorocznymi jak i wieloletnimi – w obu przypadkach są pokryte cienkimi parzącymi włoskami. Podczas gotowania włoski ulegają zniszczeniu i z pokrzywy możemy przygotować pożywną zupę lub nalewkę. Rośliny te należy zbierać i przygotowywać w rękawiczkach, żeby uniknąć

podrażnienia skóry.

Salsefia (Tragopogon porrifolius)
Nazywana także kozibrodem porolistnym Roczna lub dwuletnia roślina o długim, smukłym, jasnobrązowym lub białym korzeniu palowym podobnym do pasternaku. Gotuje się ją w wodzie, na parze lub piecze. Korzeń osiąga długość 25 cm i szerokość 6 cm. Liście można zblanszować, aby były mniej gorzkie i spożywać jako warzywo liściaste. Korzeń należy przed gotowaniem wyszorować pod zimną bieżącą wodą, obrać ostrym nożem i wrzucić do wody z dodatkiem niewielkiej ilości soku z cytryny. Pokroić na plasterki, podsmażyć na maśle i podawać jako przystawkę.

Skorzonera (Scorzonera hispanica)
Nazywana także wężymordem lub czarnym korzeniem Wieloletnia roślina o długim, cienkim korzeniu przypominającym pasternak, fioletowoczarnej skórce i białym miąższu oraz oryginalnym ziemistym posmaku. Wytwarza fioletowe kwiaty przypominające stokrotki, które również nadają się do spożycia. Skórka jest jednak niejadalna. Korzenie gotuje się około 20 minut, a potem usuwa skórkę. Obrany korzeń można gotować z innymi warzywami korzeniowymi.

Dzwonek rapunkuł (Campanula rapunculus)
Dwuletnia roślina wytwarzająca korzeń palowy przypominający pasternak. Do zbioru nadaje się zimą i można ją jeść na surowo lub pieczoną z innymi warzywami korzeniowymi. Nowe pędy i młode liście sprawdzą się także w sałatce.

Właściwości lecznicze
Pokrzywy to sprawdzony środek na ból mięśni i stawów, wypryski skórne oraz anemię. Z najnowszych badań wynika, że mieszanki ziołowe z pokrzywą łagodzą objawy kataru siennego oraz zmniejszają dolegliwości układu moczowego związane z łagodnym rozrostem gruczołu krokowego. Mniszek lekarski ma silne działanie moczopędne, a mieszanki na bazie liści stosuje się w przypadku zatrzymywania wody w organizmie lub zaburzeń pracy

nerek. Korzenie i liście korzystnie działają na wątrobę i woreczek żółciowy, a także stymulują produkcję żółci, aby wspomóc organizm w usuwaniu toksyn.

Fot. Adobe Stock