Rośliny wodne

Uprawianie jadalnych roślin wodnych to doskonała propozycja dla osób, które mają w ogrodzie oczko wodne. Niektóre z omawianych gatunków nie potrzebują nawet zbiornika wodnego – dobrze rosną na podłożu błotnistym lub o słabej przepuszczalności.

Uprawa

Rośliny wodne umieszcza się w pełnym słońcu w oczku wodnym z włókna szklanego, dole wykopanym w ziemi i pokrytym elastyczną gumową wkładką, starej wannie albo starym zlewie. Należy użyć mieszanki ziemi do doniczek i ziemi ogrodowej, a z wierzchu posypać żwirem. Ważne jest także, aby dbać o ekosystem wodny, czyli zasadzić odpowiednią ilość roślin natleniających.

Paciorecznik jadalny (Canna edulis)
Wytrzymała roślina wieloletnia tworząca kępy i wypuszczająca jadalne podziemne bulwy. Dzięki swym 2-metrowym łodygom z dużymi zielonymi liśćmi i czerwonymi kwiatami stanowi piękną ozdobę. Najsmaczniejsze są bulwy zebrane po około 6 miesiącach, zanim zrobią się włókniste. Bulwy, stanowiące niegdyś podstawowe pożywienie Inków, można spożywać na surowo, lecz zazwyczaj obiera się je i dodaje do potraw stir-fry, gotuje w wodzie lub piecze zamiast ziemniaków. Można je także mielić na mąkę, często mylnie nazywaną mąką arrarutową. Młode liście można po ugotowaniu spożywać jako warzywny dodatek do dania głównego. Roślina, z której otrzymuje się mąkę arrarutową, używaną do deserów, rosołu i sosów, to maranta trzcinowa (Maranta arundinacea). Gdy łodygi oraz liście żółkną i obumierają, bulwiaste rozłogi są gotowe do zbioru. Można je spożywać na surowo, gotować w wodzie lub piec, chociaż niestety są bardzo włókniste.

Lotos orzechodajny (Nelumbo nucifera)
Nazywany także nurzykłąbem orzechodajnym Wodna roślina

wieloletnia dorastająca do 1–1,5 m o dużych okrągłych liściach i niezwykle pięknych kwiatach. Do spożycia nadają się liście, kłącze, kwiaty i nasiona. Kupując kłącze lotosu do gotowania, należy wybierać jędrne, soczyste okazy, bez skaz i miękkich plam. Kłącze myje się, wkłada do zamykanej plastikowej torebki z wodą i przechowuje w pojemniku na warzywa w lodówce przez tydzień. Po przekrojeniu, a przed ponownym włożeniem do lodówki, należy skropić go sokiem z cytryny. Pokrojone w plasterki kłącza doskonale nadają się do urozmaicenia potraw stir-fry.

Ponikło słodkie (Eleocharis dulcis)
Nazywane także kasztanem wodnym Wodna roślina o wąskich liściach przypominających trzcinę, produkująca podziemne bulwki – części jadalne – które zbiera się pod koniec jesieni, gdy liście obumierają. Kupując kasztany wodne do gotowania, należy wybierać jędrne okazy, o niepomarszczonej skórce i bez miękkich plam. Nieobrane, świeże kasztany można przechowywać do 2 tygodni w plastikowej torebce w lodówce. Po obraniu wrzucić do zimnej wody, wstawić do lodówki i codziennie zmieniać wodę. Kasztany wodne mają słodki smak i nadają się do spożycia na surowo i po ugotowaniu – nawet wtedy zachowują chrupkość. Są bardzo często wykorzystywane w daniach kuchni chińskiej.

Rukiew wodna (Nasturtium officinale)
Rukiew wodna to wytrzymała wodna, wieloletnia roślina płożąca, której naturalnym środowiskiem są wolno płynące strumienie. Młode pędy i liście o ostrym, pieprzowym smaku są bardzo pożywne. Zawierającą dużo substancji odżywczych rukiew dodaje się do sałatek, zup i pasty jajecznej. Doskonale komponuje się z rybą i można nią też przybrać pieczoną kaczkę albo dania z sarniny czy jagnięciny. Rukiew wodną i inne liściaste rośliny wodne najlepiej kupować w sezonie. Należy wybierać świeże, nieprzywiędłe pęczki, a unikać tych z porwanymi liśćmi i zgniecionymi łodygami. Przed schowaniem do lodówki usunąć ewentualne brzydkie, zniszczone liście. Opłukać, aby pozbyć

się resztek ziemi, a następnie starannie osuszyć i włożyć do otwartej plastikowej torebki wyłożonej papierowym ręcznikiem. Przechowywać do 3 dni w pojemniku na warzywa w lodówce.

Strzałka wodna (Sagittaria sagittifolia)
Do spożycia nadają się bulwy o kremowym miąższu, a także młode pędy. Bulw strzałki wodnej należy szukać w sklepach z żywnością orientalną. W przeciwieństwie do ziemniaków, bulwy strzałki niezbyt dobrze nadają się do przechowywania, dlatego trzeba je zużyć jak najszybciej. Bulw nie jada się na surowo. Po obraniu z gorzkiej skórki można je smażyć, gotować lub piec. Mają orzechowy smak podobny do ziemniaków. Rosół z kury ze strzałką wodną to chińska potrawa noworoczna. Obrane i pokrojone w kostkę bulwy możemy wrzucić do ulubionego rosołu. Usmażone na chrupko zastąpią zwykłe chipsy ziemniaczane.

Wilec wodny (Ipomoea aquatica)
Nazywany także szpinakiem wodnym często pojawia się w kuchni południowo-wschodniej Azji. Nasiona sieje się wiosną i latem. Młode liście, łodygi i czubki doskonale smakują w potrawach stir-fry lub gotowane na parze. Szpinak wodny można kupić w sklepach z żywnością orientalną. Przechowuje się go tak jak rukiew wodną, nie dłużej niż 3 dni.

Właściwości zdrowotne

Rośliny wodne zajmują wyjątkowe miejsce w medycynie naturalnej na całym świecie. Jak dowodzą najnowsze badania, paciorecznik jadalny – dawne lekarstwo na infekcje oraz reumatyzm w regionach zwrotnikowych i podzwrotnikowych – wykazuje działanie przeciwzapalne. Według tradycyjnej medycyny chińskiej, lotos usprawnia pracę wątroby, wzmacnia serce, śledzionę i żołądek. Pikantne liście rukwi wodnej służyły do neutralizowania nieświeżego oddechu i łagodzenia kaszlu, a także wspomagały oddawanie moczu oraz trawienie. Badania potwierdzają właściwości zdrowotne roślin wodnych. Udowodniono, że regularne spożywanie rukwi wodnej zmniejsza uszkodzenia genetyczne krwinek. W innym badaniu u 10 na 11

kobiet spożywających codziennie przez miesiąc dużą porcję rukwi wodnej zaobserwowano poprawę kondycji skóry, łącznie ze zmniejszeniem się ilości brązowych plamek i zaczerwienienia.

Fot. Shutterstock