

## Chwasty które żywią i leczą

W dobie przyszyżonych trawników, wypielegnowanych ogrodów i warzywników, z których natychmiast usuwamy pojawiające się chwasty, zapominamy często, że w przyrodzie żaden gatunek nie pojawia się bez celu. Rośliny uważane powszechnie za chwasty posiadają związki chemiczne i składniki, które nie tylko mogą żywić, ale także leczyć człowieka i zwierzęta. Zanim jeszcze zaczęliśmy szturmować apteki w poszukiwaniu coraz bardziej skutecznych leków i suplementów diety nasi przodkowie korzystali z dobrodziejstwa przyrody i roślin, które rosły w ich otoczeniu.

Zadaniem niniejszego opracowania jest zwrócenie uwagi na możliwości kulinarne i lecznicze, jakie kryją w sobie najbardziej popularne rośliny, spotykane w każdym ogrodzie. Być może w czasie powrotu do natury i ochrony bioróżnorodności, warto skorzystać z dobrodziejstwa przyrody i bardziej przychylnym okiem spojrzeć na znienawidzone chwasty.

### Gwiazdnica pospolita (*Stellaria media*)

Gwiazdnica pospolita nazywana również mokrzcą, należy do rodziny goździkowatych – *Caryophyllaceae*, popularny i bardzo uciążliwy chwast ogrodowy. Występuje na stanowiskach naturalnych w lasach, nad potokami na nieużytkach i ugorach preferuje gleby wilgotne i zasobne w azot. Roślina roczna lub dwuletnia, w zależności od warunków wyrastająca od 5 do 40 cm. Wyjątkowo ekspansywna w dogodnych warunkach tworzy zwarte darnie. Łodyga cienka silnie rozgałęziona, krucha, pędy owłosione, Liście jasno zielone, naprzeciwległe, jajowate, ostro zakończone, całobrzegie. Kwiaty śnieżnobiałe drobne gwiazdkowate wyrastające na szczytach pędów i w kątach liści. Kwitnie od marca do października, potrafi rosnąć nawet pod śniegiem. Ziele gwiazdnicy wykorzystywane było w wielu krajach, jako surowiec leczniczy a także, jako roślina jadalna (USA,



Ryc 1. Gwiazdnica pospolita (*Stellaria media*)(Fot. B. Woś)

Rosja, Ukraina, Japonia, Polska) szczególnie na przednówku. Gwiazdnica ze względu na swą powszechną dostępność była także cenioną rośliną paszową, szczególnie dla drobiu.

Do przygotowywania potraw wykorzystujemy głównie młode pędy lub liście (starsze pędy są włókniste i zawierają znaczne ilości saponin przed spożyciem należy je zagotować i pierwszy odwar wylać (4), jedzone na surowo smakiem przypominają groszek. Gwiazdnice można spożywać na surowo, jako dodatek do sałatek i pesto, smażyć i gotować, dodawać do placków i naleśników. Dodane do sałatek z równoważą gorzki i ostry smak innych ziół, Posiekane liście dodane do ciast podobnie jak szpinak nadają mu zielonkawy kolor (4) Gwiazdnica jest doskonałym składnikiem past ziołowych, twarogowych i jajecznych.

Surowcem zielarskim jest ziele gwiazdnicy pozyskiwane ze stanowisk naturalnych. Wykorzystuje się je do produkcji świeżych soków, okładów i suszu. Ziele gwiazdnicy pospolitej zawiera saponiny, flawonoidy w tym rutynę, hydroksykumaryny glikozydy triterpenowe, a także alkohole cukrowe (pinitol), witaminy: C (ok. 200-300 mg/100 g), A, E, PP, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, a także sole mineralne, między innymi fosforu, potasu, żelaza, magnezu, cynku, manganu, miedzi, chromu, selenu, jodu oraz krzemu (7). Gwiazdnica zawiera w swoim składzie kwas gammalinolenowy – GLA który zapobiega przedwczesnemu starzeniu się (11). Wyciągi z ziela gwiazdnicy mają wpływ kortykotropowy, przeciwzapalny, przeciwświądowy, moczopędny, odtruwający i pobudzający procesy anabolizmu. Substancje zawarte w gwiazdnicy rozpuszczają płytki miażdżycowe w naczyniach krwionośnych, działają ochronnie i odtruwająco na wątrobę, posiadają właściwości przeciwkrwotoczne, wiatropędne i przeczyszczające Wyciągi z gwiazdnicy pospolitej zastosowane na skórę działają przeciwwysiękowo, przeciwzapalnie i rozjaśniająco na cerę. Pobudzają ziarninowanie tkanki łącznej właściwej i naskórkowanie, co przyspiesza gojenie ran. Gwiazdnica pomaga także w schorzeniach dermatologicznych - wodny wyciąg i sok z gwiazdnicy łagodzi objawy świądu, zaczerwienienia i trądziku, wspomaga leczenie atopowego zapalenia skóry, hamuje stany alergiczne (12,13). Gwiazdnica wykorzystywana jest także w kosmetyce działa, bowiem zmiękcza na naskórek oraz ułatwia oczyszczanie porów,

podnosi wilgotność skóry, poprawia jej elastyczność (9). Dzięki tym właściwościom stanowi cenny składnik kremów i maści.

### **Pasta z gwiazdnicy**

100g liści gwiazdnicy  
100 g masła  
50 g startego chrzanu  
Łyżeczka soku z cytryny  
Szczypta cukru, sól, pieprz

Umyte i osuszone liście gwiazdnicy posiekać. Masło utrzeć z sokiem z cytryny i cukrem. Ciągłe ucierając dodawać starty chrzan i posiekaną gwiazdnicę. Doprawić solą i pieprzem, schłodzić, przechowywać w lodówce. Doskonały dodatek do mięs, kotletów, kanapek. (źródło: H. Szymanderska „Z łąki na talerz”)

### **Zupa grzybowa z gwiazdnicą**

Szklanka posiekanego młodego ziela gwiazdnicy  
2 ziemniaki, pokrojone w kostkę  
1 cebula  
2 ząbki czosnku  
Garść grzybów uprzednio ugotowanych z 3 łyżkami kaszy jęczmiennej  
Sól, pieprz

Ziemniaki ugotować w wywarze grzybowym. Cebulę i czosnek podsmażyć, dodać do zupy, na końcu dodać gwiazdnicę, gotować około 20 min.

### **Macerat z gwiazdnicy**

200 ml rozdrobnionej gwiazdnicy  
100 ml wody

W pojemniku zblendować gwiazdnicę i wodę, zostawić na 8-12 godzin. Przefiltrować. Stosować do okładów a także jako dodatek do kąpieli. Macerat można zamrażać i w razie potrzeby stosować w dowolnej chwili. Polecany jako środek wspomagający w atopowym zapaleniu skóry oraz jako środek do pielęgnacji skóry wrażliwej i skłonnej do podrażnień.

## Żółtlica drobnokwiatowa (*Galinsoga parviflora*)

Popularny chwast pojawiający się we wszystkich ogrodach. W XVIII w. sprowadzona do Europy z Ameryki Południowej w celu urozmaicenia kolekcji ogrodów botanicznych. Szybko rozprzestrzeniła się na cały kontynent. Roślina jednoroczna, kwitnąca od maja do września, rosnąca do wysokości od 10 do 70 cm. Występująca na polach uprawnych, w ogrodach na ugorach i nieużytkach. Wrażliwa na przymrozki. Rocznie może wydać 2 do 3 pokoleń. Łodyga okrągła wzniesiona w górnej części mocno rozgałęziona, z delikatnymi rzadkimi włoskami. Liście krótkoogonkowe, naprzeciwległe jajowate o ząbkowanych brzegach,



Ryc.2. Żółtlica drobnokwiatowa (*Galinsoga parviflora*)(Fot. B. Woś)

ostro zakończone. Kwiaty drobne, koszyczkowate osadzone na długich szypułkach wyrastających z kątów liści. Kwiaty brzeżne białe nieliczne (zwykle po 5), środkowe liczne, żółte rurkowate (1). Jest rośliną jadalną popularną w Ameryce Południowej i Azji. Jadalna jest cała nadziemna część rośliny. Zdecydowanie lepiej smakuje po ugotowaniu lub usmażeniu. Można przyrządzić ja jak szpinak, dodać do pesto lub pasty do chleba. Świetnie sprawdza się, jako dodatek do sałatek i zup (szczególnie fasolowej i grochowej). Jedzona na surowo ma niezbyt przyjemny smak, jednak po ugotowaniu lub usmażeniu okazuje się pysznym warzywem o orzechowym aromacie. Można ją także suszyć i sproszkowaną dodawać, jako przyprawę.

Żółtlica jest także cennym surowcem zielarskim. Ziele żółtlicy zawiera witaminę C, potas, żelazo, krzem, kwas chlorogenowy, bioflawonoidy i substancje śluzowe a także dobrze przyswajalne białko. Wykazuje działanie przeciwzapalne, przeciwalergiczne, detoksykujące, wykorzystywana jest, jako środek wspomagający oczyszczanie organizmu. Wspomaga metabolizm. W medycynie ludowej świeżo utarte ziele wykorzystywano, jako skuteczny środek leczenia trudno gojących się ran, owrzodzeń, wyprysków, egzem, oparzeń. Ze świeżo zmielonego ziele żółtlicy można sporządzić macerat ziołomiód sok lub maść (14).

## **Krzemowy gąszcz żółtlicowy**

1l pociętej żółtlicy  
½ cukinii  
1/3 szklanki orzechów włoskich  
1 łyżka masła klarowanego  
Sól, pieprz

Świeżo zerwane szczytowe liście i kwiatostany żółtlicy umyć i osuszyć. Na klarowanym maśle podsmażyć rozdrobnione orzechy włoskie a po 2 minutach pokrojona cukinię i żółtlicę. Całość dusić 5 min, następnie zmiksować. (Źródło: M. Kaczmarczyk „Zioła dla smaku zdrowia i urody”)

## **Olejowy macerat żółtlicowy**

Ziele żółtlicy drobno pokrojone  
Dobrej jakości olej lub oliwa z oliwek

Świeże ziele żółtlicy umyć, osuszyć, lekko skropić alkoholem, po 15 min zalać olejem lub oliwą z oliwek tak, aby całkowicie przykryć ziele. Pozostawić w suchym ciepłym, ciemnym miejscu na około 2 tygodnie, codziennie mieszać. Po upływie 14 dni zlać olej do ciemnej butelki i odstawić w ciemne suche miejsce. Tak wykonany macerat można używać do przemywania zmienionej chorobowo skóry, preparat działa odżywczo i przeciwwzapalnie. (źródło: <http://ziolowawyspa.pl/wszechstronny-chwast-zoltlica>).

## **Ziołomiód żółtlicowy**

Zmielone ziele żółtlicy  
Alkohol 40 %  
Miód spadziowy

Zmielone świeże ziele żółtlicy wymieszać z wódką i miodem w proporcji 1 łyżeczka żółtlicy na 1 łyżkę miodu spadziowego i 1 łyżeczkę wódki.

Ziołomiód można stosować, jako środek wzmacniający i odżywczy przy niewydolności krążenia i miażdżycy a także w przeziębieniach i chorobach zakaźnych. Korzystnie działa przy kaszlu (źródło: <http://rozanski.li/338/zltlica-galinsoga-w-ziololecznictwie>).

## Podagrycznik *Aegopodium podagraria*

Podagrycznik to jedna z bardziej pospolitych roślin występujących w Europie Zachodniej i Azji Środkowej. W Polsce uznawana za trudny do wyplenienia chwast. Roślina wyjątkowo ekspansywna, rozmnażająca się przez rozłogi. Występuje na wilgotnych żyznych glebach bogatych w azot. Preferuje stanowiska zacienione, występuje w lasach liściastych,



Ryc. 3. Podagrycznik (*Aegopodium podagraria*)  
(Fot. B. Woś)

nad brzegami potoków i rzek a także w ogrodach i na obrzeżach warzywników. Podagrycznik zaliczany jest do bylin okrywowych, osiąga wysokość od 50 do 100 cm. Ma rozgałęzione, pełzające kłącze, łodygę nagą, bruzdowaną, prosto wzniesioną, rozgałęziającą się w części szczytowej. Liście skrętoległe dolne podwójnie trójlistkowe; na szczycie zaokrąglone, nierówno piłkowane; liście górne – trójlistkowe. Kwiaty zebrane w baldachy, złożone z małych białych lub różowych kwiatów. Kwitnie od maja do lipca. Roślina jadalna, do spożycia nadają się nadziemne części zwłaszcza młode, jasnozielone pędy i liście pozyskiwane jeszcze przed kwitnieniem. W średniowieczu podagrycznik uprawiano, jako warzywo i powszechnie wykorzystywano. Doskonały składnik sałatek, surówek, zup i sosów. Może być spożywana na surowo lub jako ugotowana, uduszona lub zblanszowana podobnie jak szpinak (6). Cennym surowcem kulinarnym jest też kiszony podagrycznik bogaty w sole mineralne. Wczesną wiosną chętnie stosowany, jako składnik kuracji oczyszczających.

Podagrycznik to także wykorzystywany od stuleci surowiec zielarski. Roślina bogata w witaminę C i prowitaminę A, taninię, sole mineralne: wapnia, magnezu i żelaza (1), zawiera także związki fenolowe z grupy kumaryny, kwasów fenolowych i flawonoidów (5). Wyciągi z podagrycznika

wykazują działanie przeciwzapalne, przeciwnowotworowe i przeciwdrobnoustrojowe, dlatego też wykorzystywane były w leczeniu reumatyzmu, dny moczanowej i rwy kulszowej. Świeże liście przykładane na rany przyspieszają ich gojenie. Świeżo wyciśnięty sok z podagrycznika można stosować zewnętrznie na oparzenia i bolące miejsca po ukąszeniach owadów a także do nacierania bolących stawów (10).

### **Kiszony podagrycznik**

Młode liście i łodygi podagrycznika

Solanka - 1 łyżka soli na 1 l wody

Umyte liście podagrycznika wkładamy do wyparzonych wcześniej słoików układamy luźno i zalewamy gorącą solanką, szczelnie zakręcamy słoiki i odstawiam w ciepłe miejsce. Po tygodniu można już próbować kiszonki.

### **Kiszonka klasyczna;**

Młode liście i łodygi podagrycznika dokładnie myjemy i kroimy, ubijamy w wyparzonym wcześniej słoiku przesypując solą do momentu aż puszcza sok, zakręcamy słoik i odstawiamy na kilka tygodni.

### **Pesto z podagrycznika**

Pęczek młodych liści podagrycznika

50 g orzechów laskowych

1 ząbek czosnku

10-20 g tartego parmezanu

75 ml oliwy z oliwek

1 łyżeczka octu balsamicznego

1 łyżeczka tartej skórki z cytryny

Liście podagrycznika umyć i osuszyć, orzechy wyprażyć, całość dokładnie zmiksować.(źródło: M. Kalemba-Dróżdż „Pyszne chwasty”),



## Zielony sos serowy z podagrycznikiem

Szklanka liści podagrycznika  
Kilka liści podbiału, babki lancetowatej i krwawnika  
Łyżka mąki  
Poł szklanki śmietany  
Łyżka masła 4-5 łyżek startego żółtego sera  
Łyżeczka soku z cytryny  
Sól, pieprz i gałka muskatołowa do smaku

Liście ziół myjemy, przelewamy wrzątkiem a następnie zimną wodą, drobno kroimy, podsmażamy na maśle z dodatkiem soku z cytryny, dodajemy rozprowadzoną w śmietanie mąkę i starty ser, podgrzewamy aż do zgęstnienia sosu, doprawiamy do smaku.

## Babka lancetowata (*Plantago lanceolata*)

Roślina powszechnie występująca na terenie Europy, Azji Środkowej i Zachodniej oraz Północnej Afryki. Bylina wieloletnia, mało wymagająca. Wykształca krótkie kłaczka z wiązkowymi korzeniami. Dorasta do 40 cm. Rośnie na łąkach, trawnikach, przydrożach. Liście ciemnozielone, długie, lancetowate o wyraźnym podłużnym unerwieniu zebrane w rozetę. Pędy kwiatowe wysokie, proste bezlistne, kwiaty w szczytowej części zebrane w walcowaty kłos. Owocem jest torebka zawierająca 2 czółenkowate nasiona (9). Kwitnie od maja do września. Babka lancetowata zawiera flawonoidy, tanniny, saponiny, witaminę C i K, garbniki, pektyny a także sole mineralne sodu, potasu, magnezu i cynku (8). Roślina jadalna i cenny surowiec zielarski. Liście babki można spożywać na surowo lub wykorzystywać



Ryc. 4. Babka lancetowata (*Plantago lanceolata*) (Fot. B. Woś)



do przygotowywania sałatek, zup, past a także smażyć w cieście i dusić podobnie jak szpinak. Można je także suszyć i sproszkowane używać, jako przyprawę. Jadalne są także nasiona babki lancetowatej zawierające duże ilości śluzów. Mogą być one gotowane jak kasza lub po zmieleniu suszonych stanowić dodatek do potraw w smaku przypominający siemię lniane (6). Surowiec zielarski stanowią liście babki lancetowatej (zbierane w czasie kwitnienia) pozyskiwane ze stanowisk naturalnych. Przetwory z liści babki lancetowatej działają przeciwwzapalnie na błony śluzowe jamy ustnej, gardła i przewodu pokarmowego. Zmniejszają przekrwienie błon śluzowych i nadmierną przepuszczalność naczyń włosowatych. Odnotowano także ich działanie bakteriostatyczne. Substancje zawarte w liściach działają także rozkurczowo i wykrztuśnie. Odwary z liści babki działają ściągająco i słabo moczopędnie (8). Świeże liście babki stosowane zewnętrznie łagodzą ukąszenia owadów stłuczenia, otarcia i podrażnienia. Sproszkowane nasiona babki, zawierające dużą ilość śluzów stosowane są, jako środek osłaniający śluzówkę żołądka i dwunastnicy.

Świeży sok z liści babki może być także dodatkiem do kremów i maseczek kosmetycznych zwłaszcza tych dedykowanych cerze trądzikowej i tłustej (1).

### **Liście babki smażone w cieście**

2 jaja  
3 łyżki mąki  
Łyżka oleju  
Łyżka wody  
20 świeżych liści babki

Wymieszać składniki tworząc jednorodne ciasto, maczać w nim myte i osuszone liście babki i smażyć na rozgrzanym oleju z obu stron. Dla lubiących słodkie przekąski do ciasta można dodać nieco cukru pudru i cynamonu.

(źródło Ł. Łuczaj „Dzika kuchnia”)

## **Pasta z liści babki**

100 g młodych liści babki lancetowatej  
2 łyżki posiekanego szczypiorku  
Łyżka oliwy z oliwek  
1/2 łyżeczki soku z cytryny

Z umytych i osuszonych liści usunąć nerwy, dokładnie posiekać. Utrzeć masło z solą i sokiem z cytryny, stopniowo dodając posiekane liście. Wymieszać ze szczypiorkiem. Podawać do kanapek. (źródło: H. Szymanderska „Z łąki na talerz”)

## **Syrop wykrztuśny z babki lancetowatej**

100 g świeżych liści babki  
100 ml wody  
100 g cukru

Świeże liście babki lancetowatej umyć, rozdrobnić zalać przegotowaną ostudzoną wodą, zmiksować, wycisnąć sok odcedzić i wmieszać z cukrem, ogrzewać do wrzenia. Rozlać do małych pojemników, przechowywać w lodówce. Stosować, jako środek wykrztuśny i przeciwkaszlowy. (źródło: M. Gorzkowska „Zioła jak zbierać, przetwarzać, stosować”)

## **Pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica*)**

Roślina występująca praktycznie wszędzie z wyjątkiem Ameryki Południowej i tropikalnej części Afryki. Najchętniej rosnąca w pobliżu domostw i na stanowiskach ruderalnych, ale spotykana jest także w lasach na przydrożach w dolinach rzek i potoków. Dorastająca do wysokości 30-150 cm. Wytwarza drobne korzenie i silnie rozgałęzione podziemne rozłogi, z których wyrasta czterograniasta sztywna łodyga. Liście naprzeciwległe u nasady sercowate na szczycie zastrzone, mocno ząbkowane, łodyga i liście pokryte długimi włoskami parzącymi zawierającymi kwas mrówkowy. Roślina dwupienna, groniaste zielonkawe kwiatostany żeńskie i wzniesione drobne białawe kwiatostany męskie. Owocem jest jednosienny jajowaty orzeszek (1). Pokrzywa to roślina bardzo ciekawa i niezwy-

kle cenna pod względem składu chemicznego zawiera witaminy: B2, B6, C, K, flawonoidy, kwasy organiczne barwniki roślinne w tym chlorofil, karoten i ksantofil, minerały: wapń, magnez, żelazo, potas, fosfor, bor, wolne aminokwasy, fitosterole (9).

Pokrzywa zwyczajna jest rośliną jadalną i cennym surowcem zielarskim. Do spożycia nadają się nadziemne części młodych roślin, zwłaszcza liście i młode pędy zbierane od marca do maja, w późniejszym okresie do celów

konsumpcyjnych najlepiej zbierać same czubki z 4 listkami (6). Aby pozbyć się parzących włosków, pokrzywę należy sparzyć gorącą wodą lub wysuszyć. Po sparzeniu nadaje się do sałatek, zup, past, zapiekanek a nawet deserów, stanowi także doskonały składnik farszu do mięs naleśników i pierogów. Pokrzywę można także kusić. Suszone ziele pokrzywy można wykorzystywać, jako surowiec do parzenia herbat lub w formie sproszkowanej, jako przyprawa. Ze względu na dużą zawartość witamin i minerałów zalecane jest także spożywanie świeżego soku z pokrzywy. Do jedzenia nadają się również nasiona pokrzywy, zawierające duże ilości białka, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych i składników mineralnych (4).

Ze względu na swój bogaty skład chemiczny pokrzywa od wieków wykorzystywana była, jako surowiec zielarski. Dla potrzeb fitoterapii wykorzystuje się liście, pędy pokrzywy, a także korzenie i kłącza. Wyciąg z pokrzywy ma właściwości oczyszczające, moczopędne, działa przeciwnowotworczo. Dzięki dużej zawartości żelaza uzupełnia jego braki, stymulując organizm do produkcji czerwonych krwinek. Przetwory z liści pokrzywy pobudzają wydzielanie soku żołądkowego, regenerują wątrobę, działają żółciopędnie, stymulują prace trzustki, ułatwiają trawienie



Ryc. 5. Pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica*)  
(Fot. B. Woś)

i usprawniają metabolizm (9). Bogata zawartość witamin w świeżym soku wspomaga rekonwalescencję, odżywia i odbudowuje organizm. Doskonale uzupełnia też braki witaminowe i mineralowe zwłaszcza wczesną wiosną. Pokrzywa uważana jest za jedno z podstawowych ziół wykorzystywanych w kuracjach oczyszczających organizm. Jest, więc ziołem wielozadaniowym i niezwykle cennym a jednocześnie wyjątkowo łatwym do pozyskania i przetworzenia.

### **Placuszki z pokrzywy**

2-3 l liści z pokrzywy  
2 jaja  
Szlanka maki  
4 łyżki cukru  
½ łyżeczki soli  
½ szklanki wody  
Tłuszcz do smażenia

Umyte i osuszone liście pokrzywy drobno pokroić z pozostałych składników przygotować ciasto wymieszać z pokrzywami, rozcieńczyć wodą, smażyć na rozgrzanym tłuszczu na złoty kolor. (źródło: Łuczaj „Dzika kuchnia”)

### **Omlet mnichów**

150 g liści młodych pokrzyw  
1 cebula  
Po łyżeczce posiekanego koperku, szczypiorku, krwawnika i liści selera  
3 jajka  
1-2 łyżki śmietany  
Sól, pieprz  
Masło klarowane do smażenia

Umyte liście pokrzywy przelać wrzątkiem, osuszyć posiekać i wymieszać z resztą posiekanych ziół. Na maśle zeszklić drobno posiekaną cebulę, dodać zioła i chwile smażyć, mieszając. Jajka dokładnie roztrzepać

ze śmietaną, solą i pieprzem, wlać na patelnię i wymieszać. Wstawić na chwilę do nagrzanego do 200 °C piekarnika. (źródło: H. Szymanderska „Z łąki na talerz”)

### **Miodek pokrzywowy**

100 ml soku z pokrzywy  
150 ml płynnego miodu

Można dodać odrobinę soku z mięty lub cytryny. Cenny suplement diety pomagający w zwalczaniu anemii, zmęczenia wiosennego, usprawnia pracę szpiku kostnego i śledziony, wzmacnia siłę po ciężkich chorobach, poprawia krążenie. (źródło: <http://ziolowawyspa.pl>)

### **Galaretki pokrzywowe - pyszne i zdrowe dla dzieci i nie tylko**

100 ml soku z pokrzywy (zima można użyć zamrożonego soku)  
50 ml soku z rokitnika, lub czarnej porzeczki  
50 ml odwaru z owoców głogu, jarzębiny, dzikiej róży i kwiatów nagietka  
15 g żelatyny

Na 200 ml wody wrzucić po 2 łyżki owoców głogu i dzikiej róży, łyżkę jarzębiny i łyżkę kwiatów nagietka, gotować przez 5-7 minut pod przykryciem, przefiltrować odmierzyć 50 ml odwaru. Połączyć odwar z skokiem z pokrzywy i rokitnika. Do 50 ml chłodnego odwaru dodać żelatynę i wymieszać, pozostałą część podgrzać z żelatyną. Wlać do form silikonowych i włożyć do lodówki. Podawać w okresie przeziębień i obniżonej odporności po 1-2 galaretki 3-4 razy dziennie (źródło: M. Kaczmarczyk „Zioła dla smaku zdrowia i urody”)

### **Stokrotka pospolita (*Bellis perennis*)**

Pospolita roślina z rodziny astrowatych występująca powszechnie w Europie, Azji i Ameryce Północnej, spotykana na stanowiskach dzikich, łąkach, trawnikach, pastwiskach, przydrożach, często traktowana, jako chwast. Roślina wieloletnia dorastająca do 10 cm wysokości, kwitnąca od marca do listopada. Wytwarza krótkie walcowate kłacza i podziemne roz-



Ryc.6. Stokrotka pospolita (*Bellis perennis*)  
(Fot. B. Woś)

łogi. Liście niepozorne, zebrane w przyziemne rozety łopatkowate, tępo zakończone, ząbkowane. Łodyga kwiatowa sztywna nierozgałęziona zakończona jednym kwiatostanem o średnicy ok 1,5 cm. Kwiatostan złożony, kwiaty brzeżne białe lub bladoróżowe, języczkowate środkowe zaś żółte rurczkowate (1). Stokrotka zawiera flawonoidy, saponiny triterpenowe, garbniki, śluzę, antocyjany, kwasy organiczne i sole mineralne (9). Dzięki tak bogatemu składowi chemicznemu jest cennym składnikiem diety jak również surowcem zielarskim.

Za jadalne uznaje się wszystkie części rośliny jednak najczę-

ściej wykorzystuje się liście i kwiaty. Liście można spożywać na surowo, jako składnik sałatek lub smażyć jak szpinak, posiadają one delikatny lekko orzechowy smak. Posiekane liście można dodawać do omletów zup, past i pesto. Pąki kwiatowe mogą być konserwowane w occie podobnie jak kapary. Jadalne są również kwiaty, które można dodawać do sałatek i deserów. W kuchni azjatyckiej wykorzystuje się także kiszone korzenie stokrotki.

Surowcem zielarskim są głównie kwiaty i liście. W medycynie ludowej kwiat stokrotki wykorzystywany był, jako środek hamujący krwawienia, leczący trudno gojące się rany oraz przeciwzapalny. Naukowo potwierdzono działanie moczopędne i dotruwające stokrotki, wyciągi z tego zioła stosuje się także w zapobieganiu obrzękom i kamicy moczowej, regulacji przemiany materii. Stokrotka działa wspomagająco na wątrobę jest także środkiem wykrztuśnym i przeciwzapalnym. Wywar z kwiatów pomaga w gojeniu ran i stłuczeń (9).

## **Surówka z liści stokrotki**

- 1 szklanka młodych liści stokrotki
- 1/2 szklanki pokrojonych liści czosnku niedźwiedziego i podbiału
- 1 marchew
- 1 winne jabłko
- 2 łyżki soku z cytryny
- 3 łyżki oliwy
- 1 łyżeczka miodu
- 1/2 łyżeczki musztardy
- Sól, pieprz

Wymieszać składniki sosu uzyskując jednolitą konsystencję. Obrane jabłko i marchew zetrzeć na grubej tarce wymieszać z posiekanymi ziołami, polać sosem, doprawić do smaku solą i pieprzem. (Źródło: H. Szymanderska „Z łąki na talerz” Świat Książki Warszawa 2014)

## **Nalewka z kwiatów stokrotki**

- 300 g kwiatów stokrotki pospolitej
- 25 ml soku z cytryny
- 500 ml alkoholu 50%

Zebrane kwiaty włożyć do słoja, wymieszać z sokiem z cytryny, zalać alkoholem. Słój szczelnie zamknąć i odstawić w ciepłe miejsce na miesiąc. Po miesiącu odcedzić i przefiltrować płyn. Zlać do butelek i pozostawić na kilka tygodni, aby nalewka dojrzała. Stosować 3 krople 3 razy dziennie w przypadku piasku i kamieni nerkowych. Zewnętrznie można wykorzystywać do smarowania w goście stawowym, dnie moczanowej oraz bólach mięśniowych po intensywnym wysiłku..(Źródło: M. Gorzkowska „Zioła jak zbierać, przetwarzać, stosować”)

## **Bluszcz kurdybanek (*Glechoma hederacea*)**





Ryc. 7. Bluszcz kurdybanek (*Glechoma hederacea*) (Fot. B. Woś)

Bylina z rodziny jasnotowatych. Spotykana w Europie na Kaukazie i Syberii a także w Ameryce Północnej. Występujący na stanowiskach naturalnych na obrzeżach łąk, polach, przy drogach w pobliżu siedzib ludzkich a także w wilgotnych lasach. Roślina wieloletnia, płożąca dorastająca do 10-25 cm. Łodyga czterograniasta, wytwarza długie rozłogi. Sercowate liście z karbowanym brzegiem. Zakwita w drugim roku życia, kwitnie od marca do kwietnia. Kwiaty niebiesko-fioletowe wargowe osadzone na krótkich szypułkach. Bluszcz kurdybanek zawiera związki seskwiterpenowe, triterpenowe, flawonoidy, olejki eteryczne i gorycze (6) a także

sole mineralne. Liście i kwiaty są jadalne, stanowią doskonały dodatek do sałatek, mają delikatny orzechowy posmak. Mogą być wykorzystywane do przygotowania past, zup, omletów oraz jako składnik nadzienia do pierogów i naleśników. Suszone liście służą, jako przyprawa lub składnik herbat ziołowych.

Surowiec zielarski stanowią nadziemne pędy. Pozyskiwane ze stanowisk naturalnych na początku okresu kwitnienia, kiedy to jest najwyższe stężenie substancji czynnych. Bluszcz kurdybanek przyspiesza przemianę materii i ułatwia trawienie, zalecany w niemytach przewodu pokarmowego, problemach wątroby i pęcherzyka żółciowego, astmie oraz w chorobach górnych dróg oddechowych. Stosowany zewnętrznie wykazuje działanie ściągające, przeciwzapalne i przeciwbakteryjne (4). Występuje też w wielu mieszankach zielarskich służących ogólnemu wzmocnieniu organizmu.

## **Wiosenna sałatka z bluszczykiem kurdybankiem**

Pęczek rzodkiewek  
1 ogórek  
Pęczek cebuli dymki  
2 łyżki posiekanych liści bluszczyku kurdybanka  
1 łyżka posiekanych liści krwawnika  
½ szklanki jogurtu  
2 łyżki majonezu  
Sól, pieprz, cukier do smaku.

Rzodkiewki i ogórek pokroić w plasterki, szczypiorek i zioła drobno posiekać, zalać sosem przygotowanym z jogurtu i majonezu. Doprawić do smaku. (źródło: H. Szymanderska „Z łąki na talerz”).

## **Nalewka z błyszczyka kurdybanka**

5 pędów błyszczyka  
500 ml 45% alkoholu

Bluszczyk dokładnie opłukać i osuszyć, drobno pokroić i wsypać do słoja, zalać alkoholem i pozostawić w ciepłym, słonecznym miejscu na tydzień. Po tygodniu przecedzić i zlać do butelek. Zążywać łyżkę nalewki 3 x dziennie po jedzeniu. Nalewka działa przeciwzapalnie, oczyszcza krew, pobudza przemianę materii wzmacnia i leczy drogi oddechowe. (źródło: M. Gorzkowska „Zioła jak zbierać, przetwarzać, stosować”)

## **Krwawnik pospolity (*Achillea millefolium*)**

Wieloletnia bylina z rodziny astrowatych. Występuje powszechnie w Europie, Azji i Ameryce Północnej. Wytwarza cienkie kłącza z podziemnymi rozłogami. Łodygi proste sztywne dorastające do 80 cm słabo rozgałęzione, zakończone białymi lub różowymi kwiatami zebranymi w baldachogrono. Drobne pierzastodzielne skrętoległe ustawione liście. Roślina dorasta do 80 cm, kwitnie od czerwca do października. Występuje na mocno nasłonecznionych polach, łąkach i przydrożach na glebach ubogich. Ziele krwawnika bogate jest w cenne związki chemiczne: olejki eteryczne,



Ryc. 8. Krwawnik pospolity (*Achillea millefolium*) (Fot. B. Woś).

flawonoidy, kwasy fenolowe (kwas salicylowy), trójterpeny, fitosterole, kumaryny, kwasy tłuszczowe, aminokwasy i kwasy organiczne (9). To bogactwo chemiczne sprawia, że od wieków krwawnik wykorzystywany był, jako zioło lecznicze i dodatek diety. Młode liście krwawnika są jadalne, spożywane na surowo stanowią doskonały składnik sałatek, twarogów, past i sosów. Można je także suszyć i sproszkowane dodawać jako przyprawę lub składnik herbat.

Surowcem zielarskim jest nadziemna część rośliny posiadająca właściwości: przeciwzapalne, przeciwwkrwotoczne i bakteriostatyczne. Młode liście krwawnika jedzone na surowo wykorzystuje się w kuracjach

wzmacniających i odtruwających. Naukowo potwierdzono działanie przeciwpasożytnicze i przeciwzapalne krwawnika. Olejek pozyskiwany z krwawnika działa rozkurczowo, uspokajająco, silnie przeciwdrobnoustrojowo, antyhistaminowo i przeciwzapalnie. Stosowany zewnętrznie pomaga w leczeniu trądziku i atopowego zapalenia skóry (17). Suszone ziele jest też składnikiem herbat podawanych przy zaburzeniach pracy układu pokarmowego i oddechowego działając odkażająco, rozkurczowo i przeciwkaszlowo.

### Smoothie z krwawnika

Garść młodych liści krwawnika

1 szklanka mleka migdałowego

1 łyżeczka miodu

1 łyżka nasion chia

Wszystkie składniki dokładnie zmiksować, dla poprawy smaku można dodać ulubione owoce.

## **Ziolomiód krwawnikowy**

- 1 łyżeczkę zmielonych świeżych listków krwawnika
- 1 łyżeczka wódki lub rumu
- 1 łyżka miodu spadziowego,

Wszystkie składniki wymieszać. Zalecane jest zażywanie tego ziołomiodu 1 raz dziennie po 1 łyżce dla poprawienia trawienia i wzmocnienia oraz jako środek immunostymulujący. W przypadku przeziębień - 3 razy dziennie po 1 łyżce przy kaszlu, przeziębieniu i grypie (<https://rozanski.li/343/herba-millefolii-ziele-krwawnika-jako-amaro-aromatica>).

## Bibliografia

1. A. Halarewicz „Atlas ziół. Kulinarne wykorzystanie roślin dziko rosnących” Wydawnictwo SBM, Warszawa 2015.
2. M. Gorzkowska „Zioła jak zbierać , przetwarzać, stosować”, Wydawnictwo BOSZ, Olszanica 2015.
3. M. Kaczmarczyk „Zioła dla smaku zdrowia i urody”, Wydawnictwo Samo Sedno, Warszawa 2017.
4. M. Kalemba-Drózd „Pyszne chwasty”, Wydawnictwo Pascal Spółka zo.o., Bielsko-Biała 2014
5. P. Kunstman, M. Wojcińska, P. Popławska „Podagrycznik pospolity (L.)” Postępy Fitoterapii 4/2012, s. 244-249
6. Ł. Łuczaj „Dzika kuchnia” Wydawnictwo Nasza Księgarnia 2013
7. A. Parus Gwiazdnica pospolita (Stellaria media Vill.) – właściwości biologiczne i lecznicze, Postępy Fitoterapii 3/2015, s. 153-156A. Sarwa „Wielki leksykon roślin leczniczych”, Wyd Książka i Wiedza, Warszawa 2001
8. A. Ożarowski, W. Jaroniewski „Rosliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie” Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1987
9. M.E. Sanderski „Prawie wszystko o ziołach i ziołolecznictwie” Wydawca M.E. Sanderski, Podkowa Leśna 2016
10. A. Sarwa „Wielki leksykon roślin leczniczych”, Wyd Książka i Wiedza, Warszawa 2001
11. H. Szymanderska „Z łąki na talerz” Świat Książki Warszawa 2014
12. <https://rozanski.li/409/stellaria-media-l-vill-gwiazdnica-pospolita-w-fitoterapii/>
13. <http://ziolowawyspa.pl/stellaria-gwiazda-posrod-chwastow/>
14. <https://rozanski.li/338/zltlica-galinsoga-w-ziololecznictwie/>
15. <http://ziolowawyspa.pl/wszechstronny-chwast-zoltlica>
16. <https://rozanski.li/338/zltlica-galinsoga-w-ziololecznictwie/>
17. <https://rozanski.li/343/herba-millefolii-ziele-krwawnika-jako-amaro-aromatica/>
18. <https://botanicznagalaktyka.pl/strona/zielarstwo>