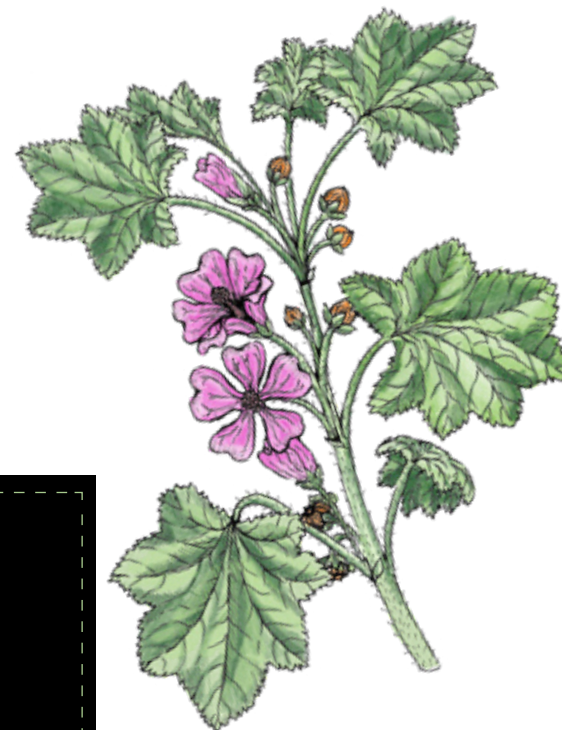


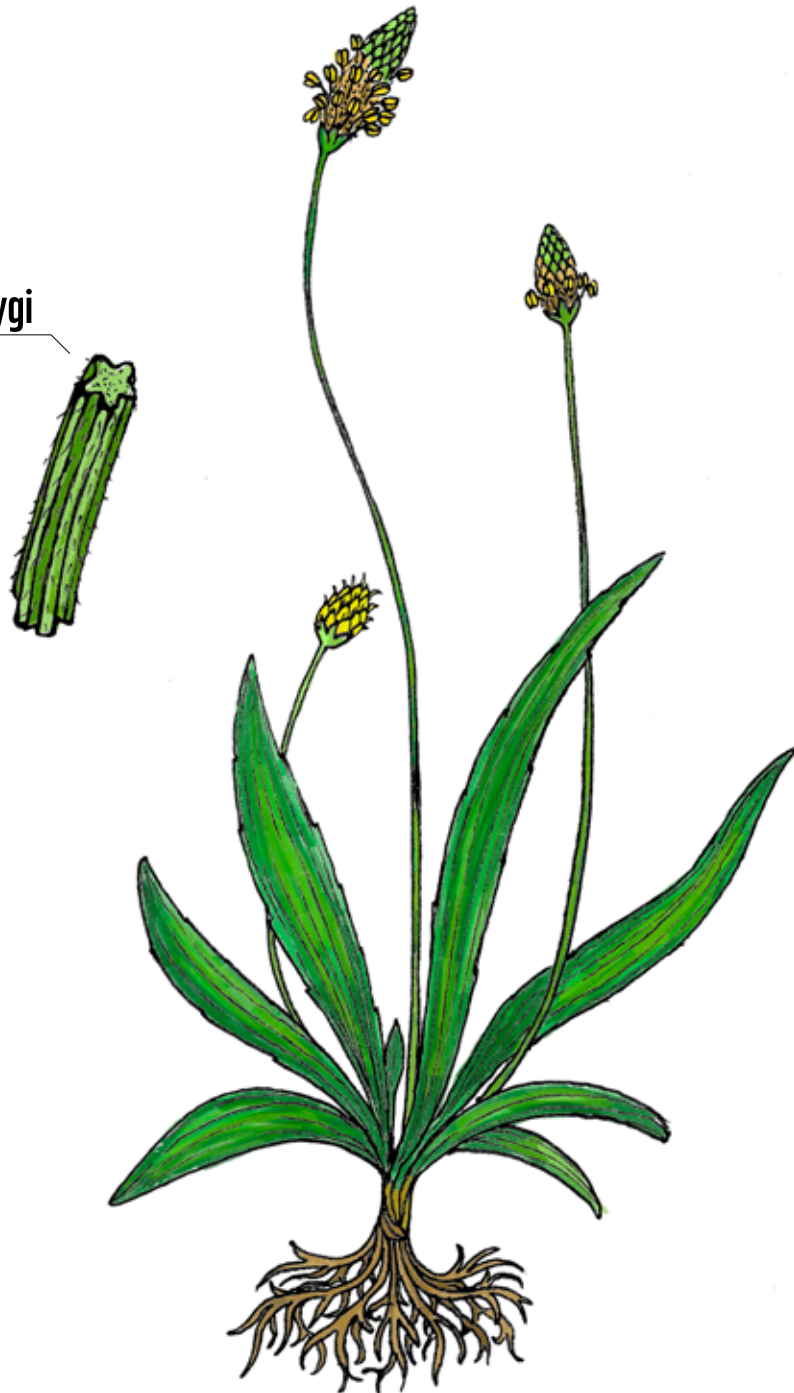


ZIELNIK EDUKACYJNY

Dzike przekąski i roślinne zabawy



przekrój łodygi



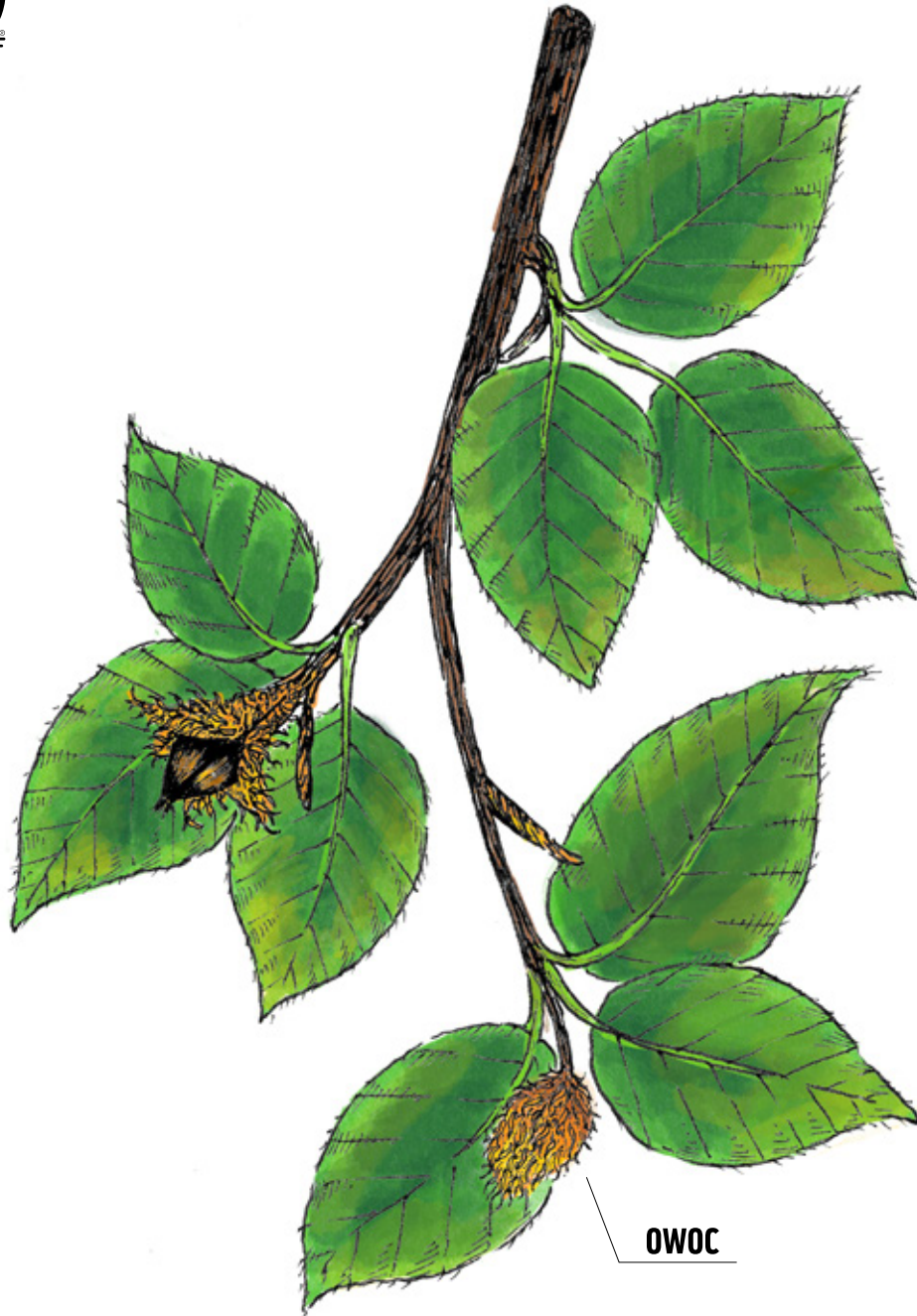
BABKA

LANCETOWATA

Liście babek występujących w polskiej florze – lancetowatej, zwyczajnej, średniej – są świetnym terenowym opatrunkiem na zadrapania, otarcia, niewielkie skaleczenia czy ugryzienia owadów. Przed użyciem na skórę należy je najpierw rozgnieść, by puściły sok. To w nim znajdują się substancje ułatwiające gojenie, m.in. witamina K.

Listki babek są jadalne. Można z nich przyrządzić sałatkę lub zupę, ale także wykorzystać jako surową przekąskę. Trzeba jedynie pamiętać o krojeniu ich w poprzek włókien.

Nasiona babek z kolei zawierają dużo śluzów, które działają jak opatrunek na bolące gardło. Najłatwiej wykorzystamy go, zalewając nasiona ciepłą wodą (nie wrzątkiem!) i wypijając po ostygnięciu.



OWOC

BUK

ZWYCZAJNY

Młode liście buka zawierają sporo witaminy C. Mogą więc służyć na przykład jako surowa, całkiem smaczna przekąska w czasie wędrówki. Jada się także wnętrze orzeszków bukowych, zwane bukwią. Na surowo nie można ich zjeść dużo naraz (zawierają trujące alkaloidy), jednak kilka orzeszków można schrupać bez obawy. Właśnie tak, prosto z ziemi, były one jadane dawniej.

Zwróć uwagę na wygląd liści buka. Bardzo podobne ma grab, ale brzegi jego liści przypominają piłę o nierównych zębach. Sprawdź, czy nie ma go w okolicy.

kwiat



owoc



CZOSNACZEK

POSPOLITY

Liście i owoce czosnaczka mają delikatny smak i zapach czosnku, stąd właśnie wzięła się nazwa rośliny. Aromat ten jednak znika po ugotowaniu, dlatego roślinę najlepiej spożywać na surowo, np. w postaci pesto albo na kanapce.

Rozgniecione listki świetnie nadają się do przykładania na drobne ranki, otarcia lub ugryzienia owadów. Przynoszą ulgę i przyspieszają gojenie.

DZIKA RÓŻA



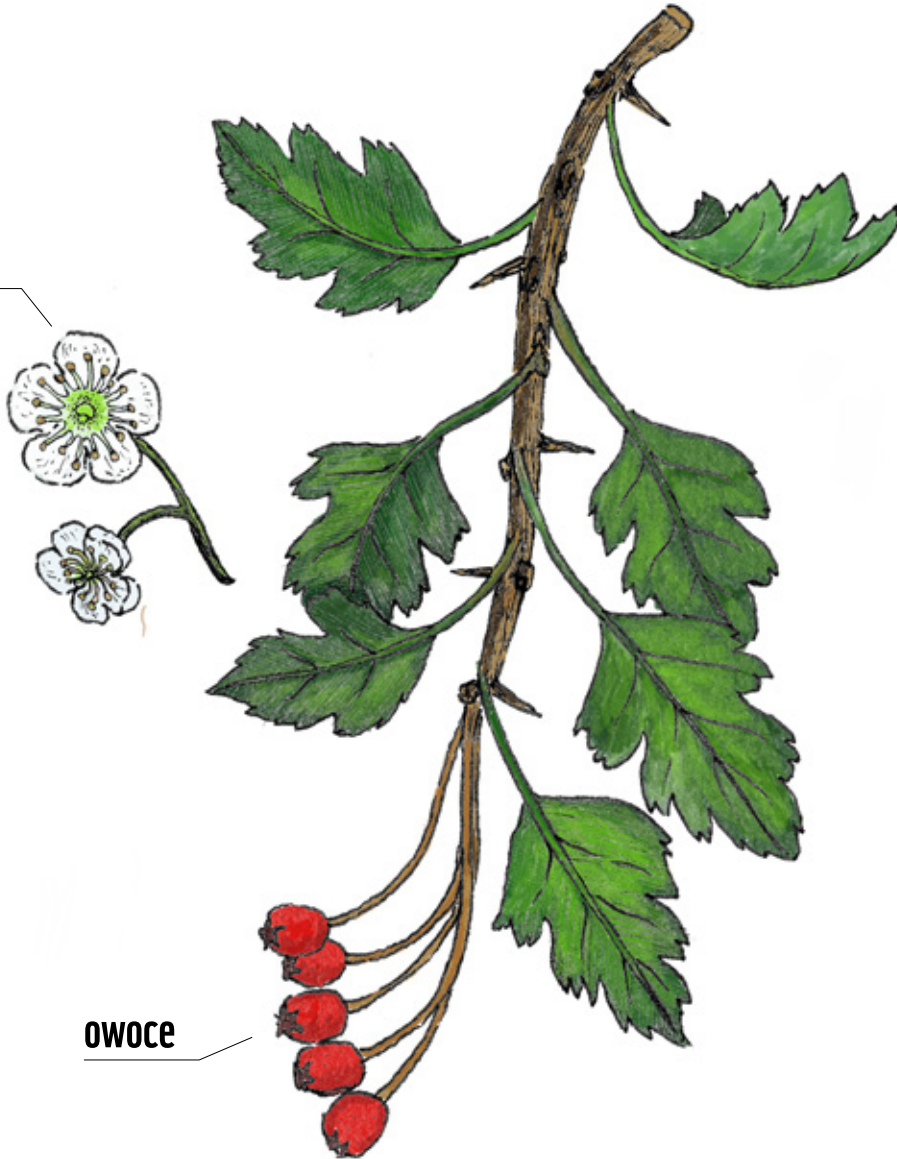
OWOC

Owoce dzikiej róży zawierają mnóstwo witaminy C. Aby je zjeść, trzeba wcześniej pozbyć się z ich wnętrza nasion otoczonych drażniącymi włoskami.

Płatki kwiatów róży są także jadalne i bardzo smaczne. Można ich spróbować prosto z krzaka. To właśnie z nich (po roztarciu z cukrem) robi się pyszne nadzienie do pączków.

Płatki można wykorzystać też jako terenowy plasterek na otarcia lub drobne skaleczenia. Wystarczy ułożyć go na otwartej dłoni i klasnąć w nią drugą, aby zmiażdżyć płatek, po czym lekko poślinić przyłożyć go na ranę.

kwiat



owoce

GŁÓG

Liście tego niewielkiego drzewa lub krzewu nadają się do jedzenia na surowo. Najsmaczniejsze, bo z delikatnie orzechowym posmakiem, są te najmłodsze, drobne i najjaśniejsze.

Dawniej chętnie jadane były owoce głogu. Tylko uwaga na ostre ciernie pokrywające gałęzie i twarde pestki w środku!

W Polsce występują dwa gatunki głogu – jednoszyjkowy i dwuszyjkowy. Jeśli znajdziesz owoce, zajrzyj do ich wnętrza. Pierwszy z wymienionych gatunków powinien mieć jedną pestkę, natomiast drugi – dwie lub trzy.

kwiat

GWIAZDNICA POSPOLITA

Cała roślina jest jadalna, ale na surowo najsmaczniejsze będą młode listki gwiazdnicy. Przed zjedzeniem jednak warto pamiętać o dokładnym przepłukaniu ich wodą.

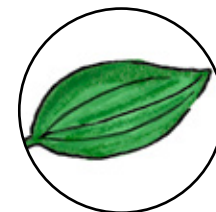
Gwiazdnica może być survivalowym mydelkiem – cała roślina zawiera saponiny, substancje powierzchniowo czynne, które pomagają odświeżyć skórę rąk. Jeśli jesteś w terenie i chcesz odkazić dłonie, rozetrzyj w nich ziele gwiazdnicy. Na skórze poczujesz świeży groszkowy zapach!

Pomocna w zabawie w detektywa:

Jest rośliną azotolubną, dlatego jeśli rośnie jej dużo w jednym miejscu, np. w okolicy terenów uprawnych czy przy ścieżkach, a do tego jest większa niż na innych jej stanowiskach w pobliżu, może wskazywać miejsce, gdzie dawniej człowiek wyrzucał resztki roślinne, np. skoszoną trawę czy zgrabione liście, lub wskazywać na to, że sikał tu np. pies!

Bardzo podobną rośliną do gwiazdnicy pospolitej jest możylinek trójnerwowy. Odróżnisz go po tym, że w liściach posiada tylko trzy nerwy przebiegające wzdłuż blaszki.

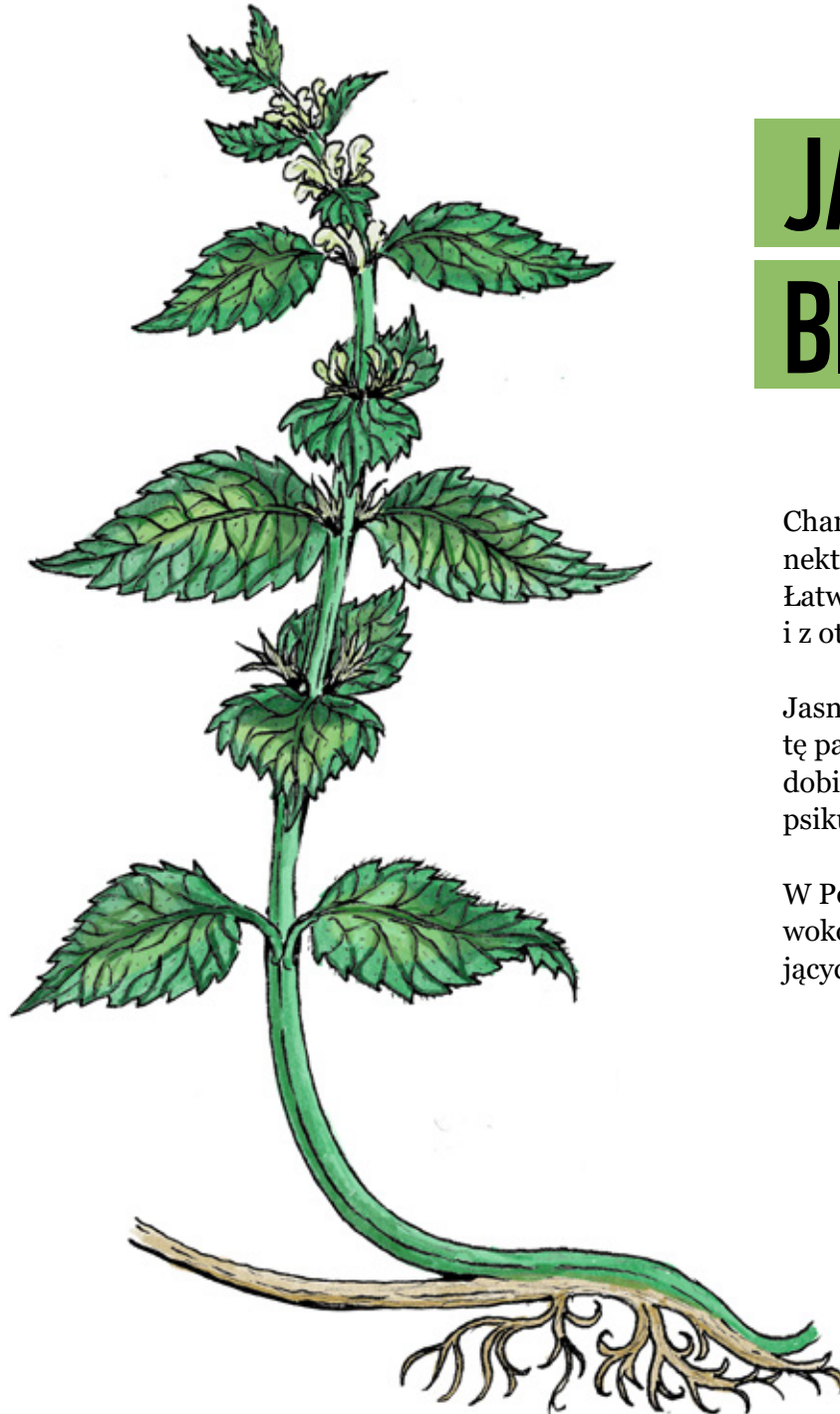
liść możylinka



kwiat



przekrój łodygi

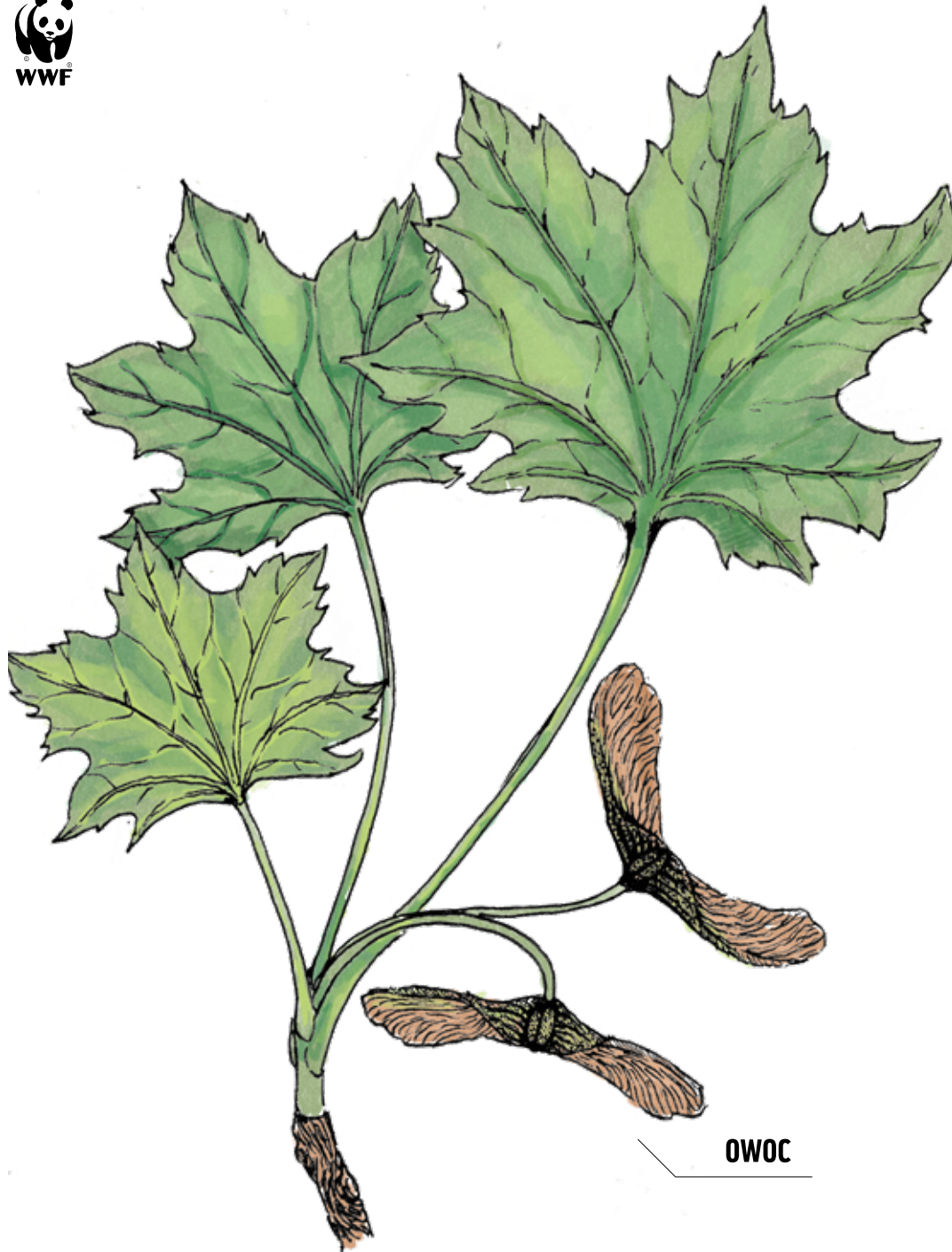


JASNOTA BIAŁA

Charakterystyczne, jakby garbate kwiatki jasnoty wytwarzają sporo nektaru, by zwabić owady. Dawniej nektar był przysmakiem dzieci. Łatwo można się do niego dostać, wystarczy urwać sam kwiat i z otworu w dolnej części wyssać słodką ciecz.

Jasnota nazywana bywa głuchą pokrzywą. Jej liście przypominają tę parzącą roślinę, ale nie mają włosków parzących. Przez to podobieństwo wykorzystywana była przez dzieci do różnego rodzaju psikusów.

W Polsce jest wiele roślin spokrewnionych z jasnotą. Rozejrzyj się wokół i poszukaj ich. Poznasz je po kanciastej łodydze, przypominających pokrzywę liściach i kwiatach przypominających małe lejki.



OWOC

KLON

ZWYCZAJNY

Duże liście klonu mogą służyć jako tacka lub talerzyk. Dawniej wykorzystywano je czasem jako podkładkę pod piekący się w piecu chleb.

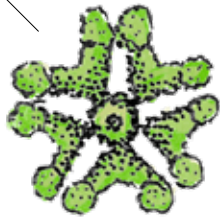
Dzieci jadały kiedyś nasionka wydłubane z wnętrza skrzydlaków, nazywanych często noskami.

Tzw. noski, czyli owoce ze skrzydełkiem, służyły także do zabawy. Rzucona na wiatr opadają ruchem wirowym, łudząco przypominając lot helikoptera – niesione wiatrem mogą przenieść się nawet kilka metrów od drzewa macierzystego.

nasiono



kwiat



KOMOSA BIAŁA

Komosa była kiedyś jednym z najczęściej jadanych dzikich roślin w Polsce. Najsmaczniejsza jest ugotowaniu i usmażeniu na maśle, ale jej delikatne listki można też przegryzać na surowo jako przekąskę.

Kwiaty lub owoce (jedne i drugie przypominają na pierwszy rzut oka małe grudki) długo rozcierane w dłoniach z niewielką ilością wody, pomagają zetrzeć zabrudzenia ze skóry. Nasiona komosy są chrupiące i smakują jak orzeszki. Można nimi posypać np. jajecznicę albo pomidor na kanapce. Albo... namoczyć je na pyszne i zdrowe kielki.

pojedynczy
kwiat

liść



KONICZYNA BIAŁA

Roślina należała do dawnych dziecięcych przekąsek. Oskubywano jej białe główki z podługnych kwiatków, które zjadano na surowo lub usiłowano wysysać jak kwiaty jasnoty. Czasem zjadano po prostu całe główki kwiatostanowe.

Popularną zabawą było i jest jeszcze nadal poszukiwanie czterolistnej koniczynki. Jest to trudne, jednak znalezienie jej miało przynieść szczęście. Może warto spróbować?

W jednej główce może znajdować się zazwyczaj od 40 do 80 pojedynczych kwiatków. Spróbuj zerwać jeden kwiatostan i sprawdź, czy rzeczywiście liczba kwiatów zmieści się w tym przedziale.

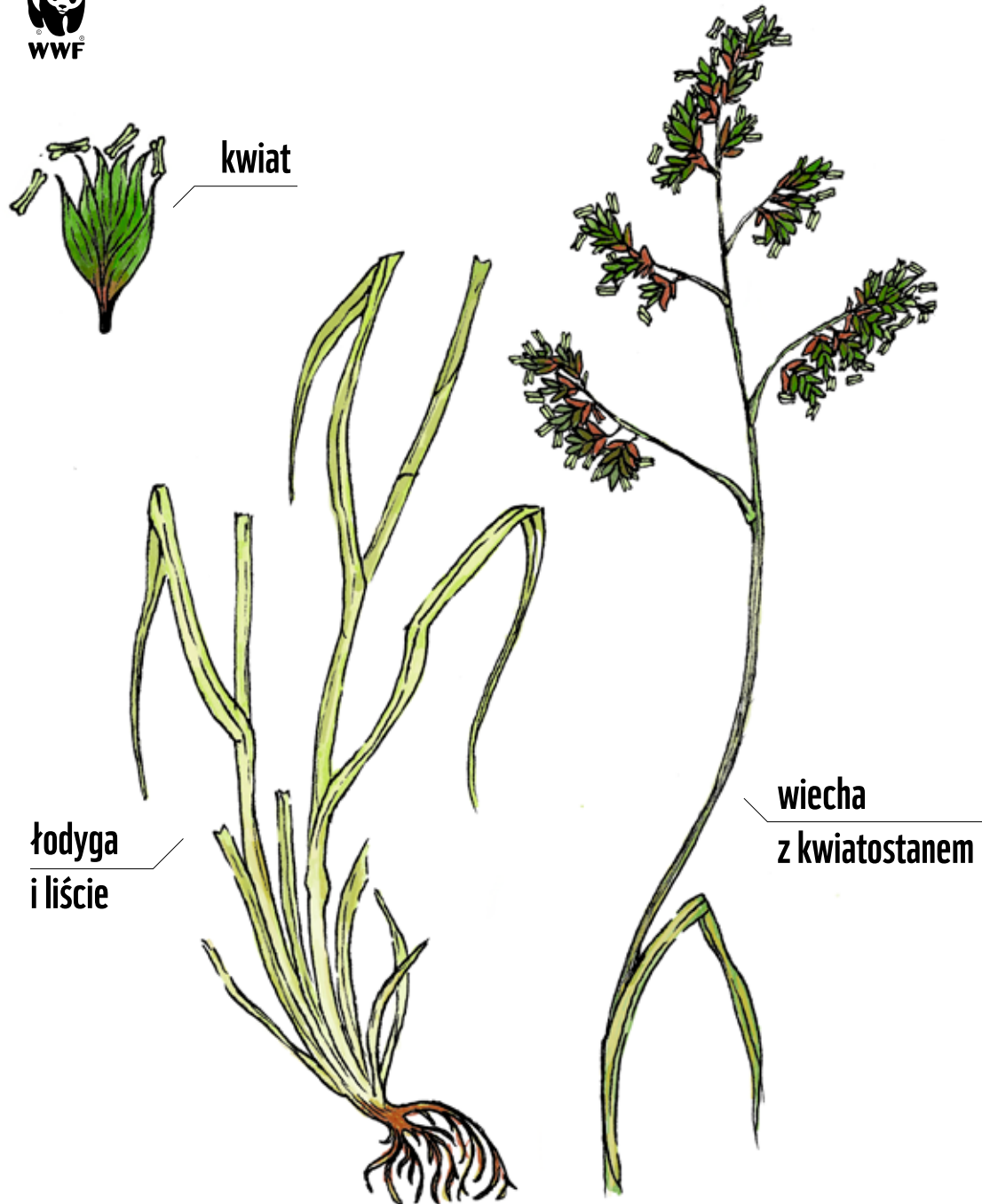


KOZIBRÓD ŁĄKOWY

Jeśli ktoś lubi zabawę w zdmuchiwanie dmuchawców, warto spróbować sił z kozibrodem. Jego dmuchawce należą do największych na łące i mogą być wielkości pięści.

Dawniej dzieci jadały na surowo młodziutkie, mięsiste pędy (a więc łodyżki) kozibrodu. Przypominające trawę liście nie są przyjemne dla podniebienia. Kozibród jest nazywany dziką salsefią – jego ciemnobrązowy korzeń jest smaczny po ugotowaniu albo usmażeniu. Należy go jednak zbierać wiosną albo jesienią – jest wówczas pełny substancji odżywczych i słodkawy.

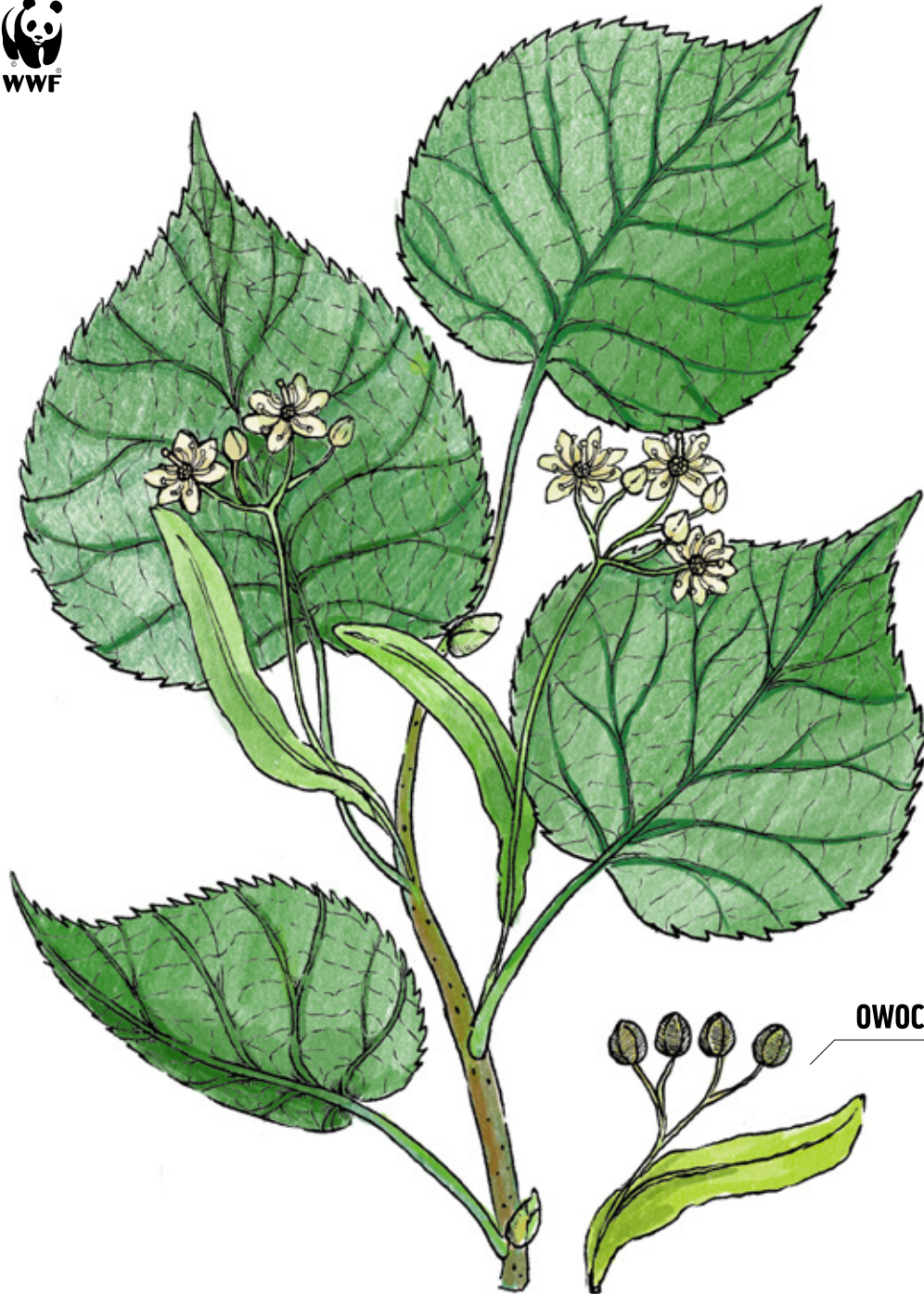
Sprawdź, czy zdołasz zdmuchnąć ogromny dmuchawiec kozibrodu za jednym zamachem. Pomożesz mu w ten sposób rozsiać nasiona!



KUPKÓWKA POSPOLITA

Jeszcze całkiem niedawno dzieci obgryzały mięciutkie fragmenty pędów tej rośliny. Nasiona tej trawy wydobędziesz po chwyceniu wiechy z nasionami (czyli „kupek” na szczycie trawy) dłonią i pociągnięciu w górę. Łodyżka powinna wysunąć się spomiędzy obejmujących ją liści. Odsłonięta w ten sposób jasna końcówka stanowi przyjemną przekąskę.

Szorstkie liście tej trawy, zwłaszcza późnym latem lub jesienią, wykorzystywane bywały na obozach jako drapak do mycia naczyń.



LIPA

DROBNOLISTNA

Ze wspaniale pachnących kwiatów zaparza się herbatki. Taki lipowy napój działa rozgrzewająco i napotnie, dzięki czemu pomaga w przeziębieniach.

W niektórych regionach młode liście lipowe oraz pączki były jądane przez dzieci.

Jeśli zastaniesz lipę podczas kwitnienia, spędź trochę czasu w jej pobliżu. Policz owady, które nadlatują nad jej kwiatostany.

owoce



ŁOPIAN WIĘKSZY

Roślina znana dawniej każdemu dziecku i powszechnie wykorzystywana w zabawach. Tak zwane rzepy (albo dziady) służyły do obrzucania się (nie sposób było wmówić komuś, że nie zostało się trafionym!). Łącząc rzepy ze sobą w odpowiedni sposób, można uzyskać ciekawe kształty.

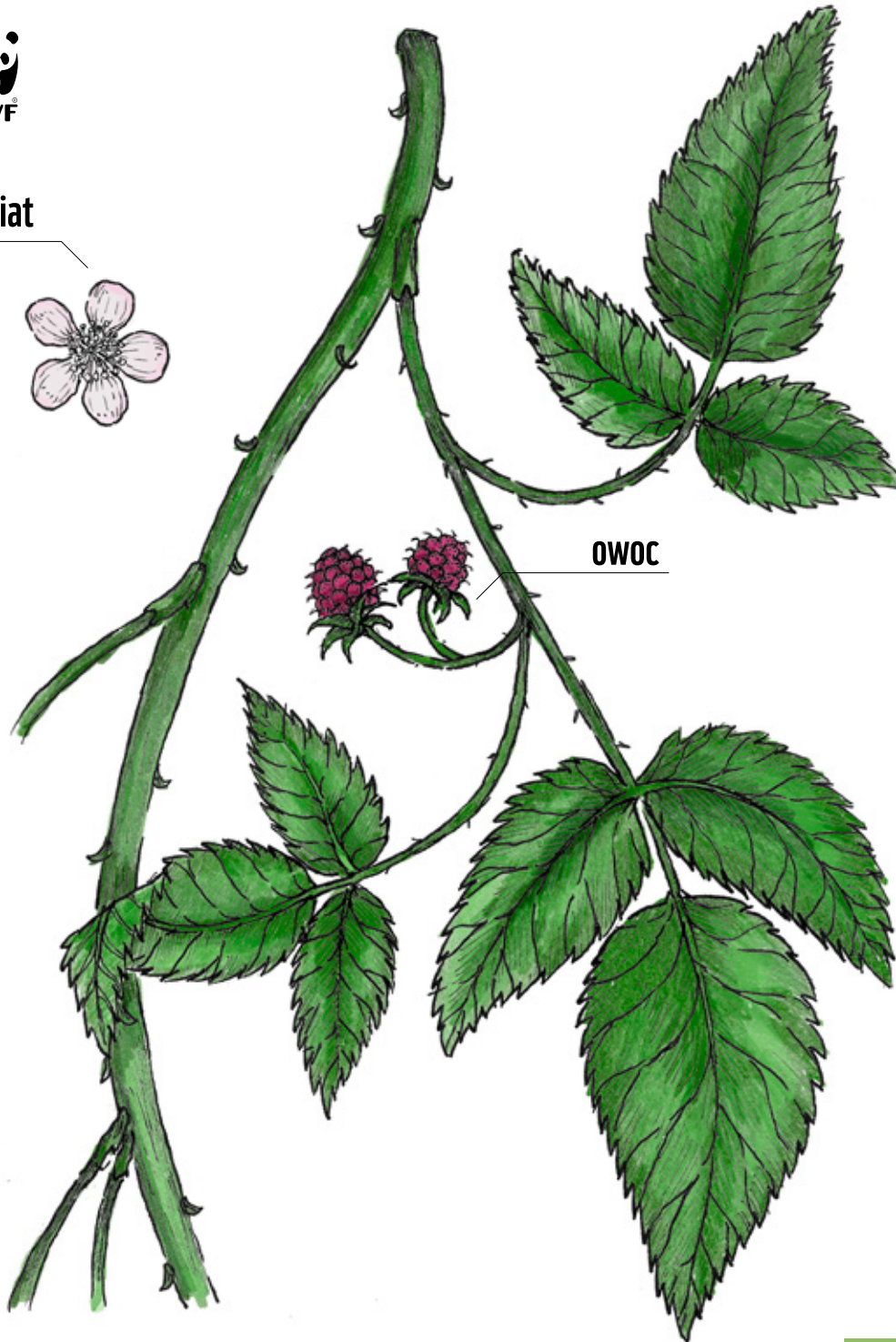
Ogromne liście mogą posłużyć za czapki chroniące przed słońcem lub przeciwdeszczowe parasole.

Zwróć uwagę na kształt ogonka liściowego łopianu. Jak można go opisać?

kwiat



OWOC



MALINA WŁAŚCIWA

Malina ma smaczne i zdrowe owoce, jedne z najchętniej jadanych przez dzieci i dorosłych. Najzdrowsze są właśnie te zebrane z dzikich krzaków, rosnących na brzegach lasów czy polanach.

Z liści maliny można zaparzyć herbatkę – wystarczy kilka liści zalać gorącą wodą, przykryć talerzykiem i poczekać 10-15 minut.

W pędach maliny mogą żyć larwy małej muchówki o nazwie pryszczarek malinowiec. Powodują one powstanie tzw. galasów, wyglądających jak mocne zgrubienia lodygi. Czy w malinach w twojej okolicy żyją te owady?



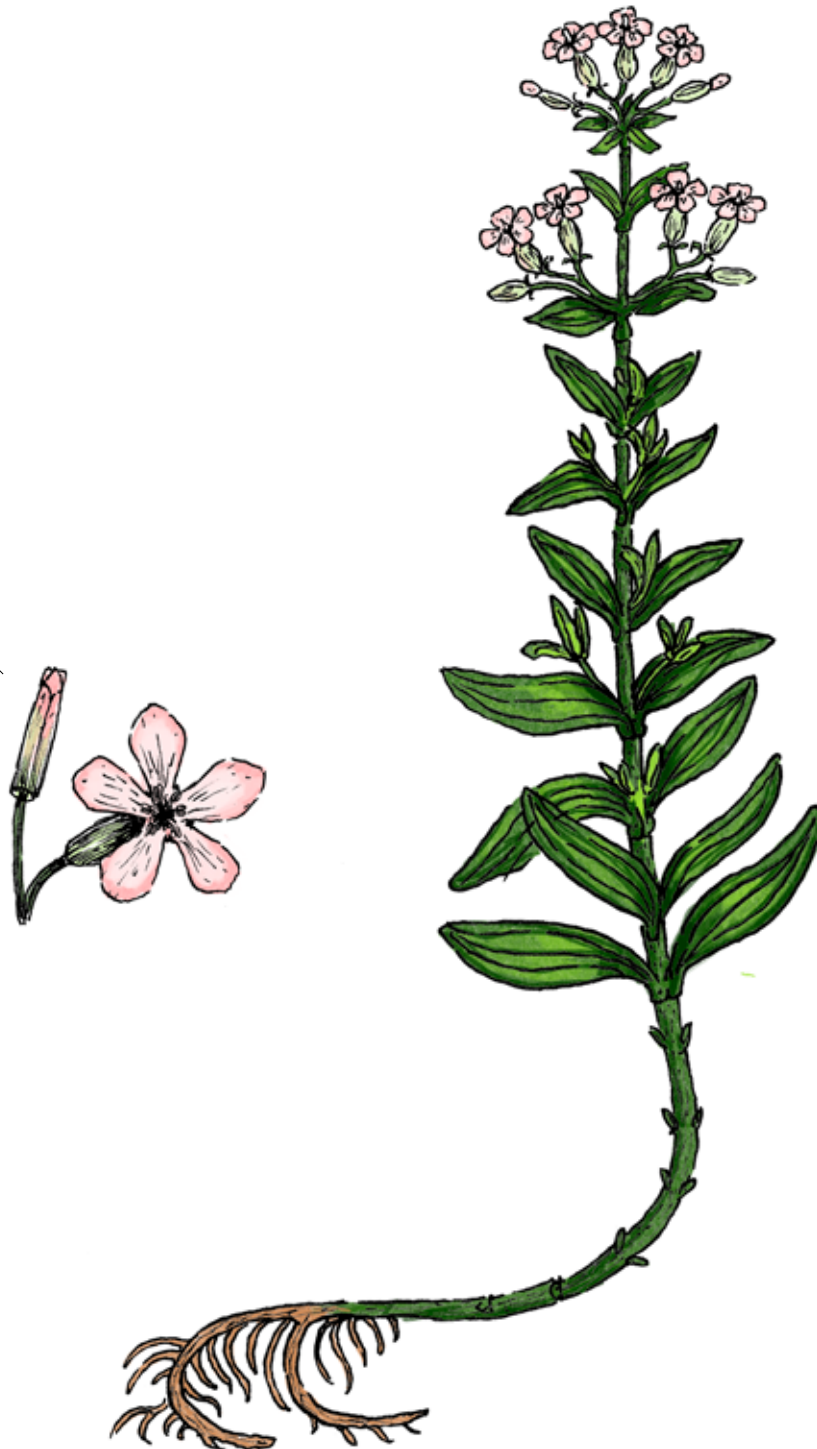
MNISZEK LEKARSKI

Dmuchawce mniszka służyły niegdyś do popularnej zabawy „dziad czy baba?”. Zadawano to pytanie, a po otrzymaniu odpowiedzi dmuchano raz w puchatą główkę i sprawdzano efekt. Jeśli na główce zostało trochę puchu orzekano, że to „baba”, jeżeli stawała się całkiem łysa, wtedy nazywano ją „dziadem”.

Z kwiatów o długich szypułkach (łodyżkach) chętnie pleciono jaskrawożółte wianki do przyozdabiania głowy.

Liście i szypułki kwiatów są jadalne na surowo i bardzo zdrowe, jednak dość gorzkie w smaku. Warto spróbować pączków kwiatowych mniszka smażonych na maśle albo oleju – są naprawdę przepyszne.

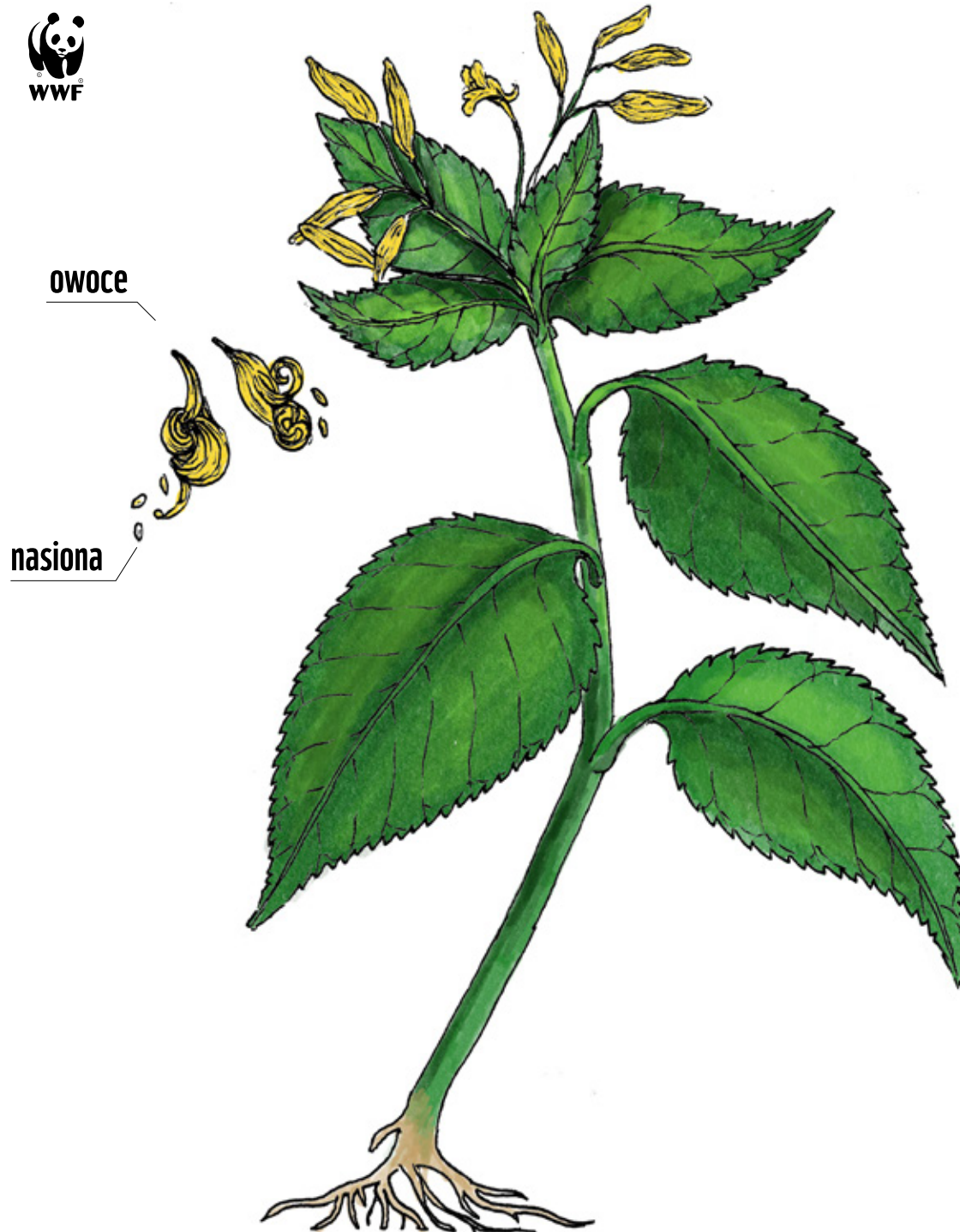
kwiat



MYDLNICA LEKARSKA

Nazwa rośliny wskazuje na jej wykorzystanie. Dawniej używano jej korzeni oraz liści zamiast mydła. Spróbuj wziąć w garść kilka liści, dodać odrobinę wody i przez długi czas mocno rozcierać w dłoniach. Początkowo pojawi się brudzący na zielono sok, później jednak roztarta papka zacznie się nieco pieniać!

Spróbuj odnaleźć kłącze mydlnicy i ostrożnie, nie odrywając go od ziemi, sprawdź jak daleko sięga od rośliny.



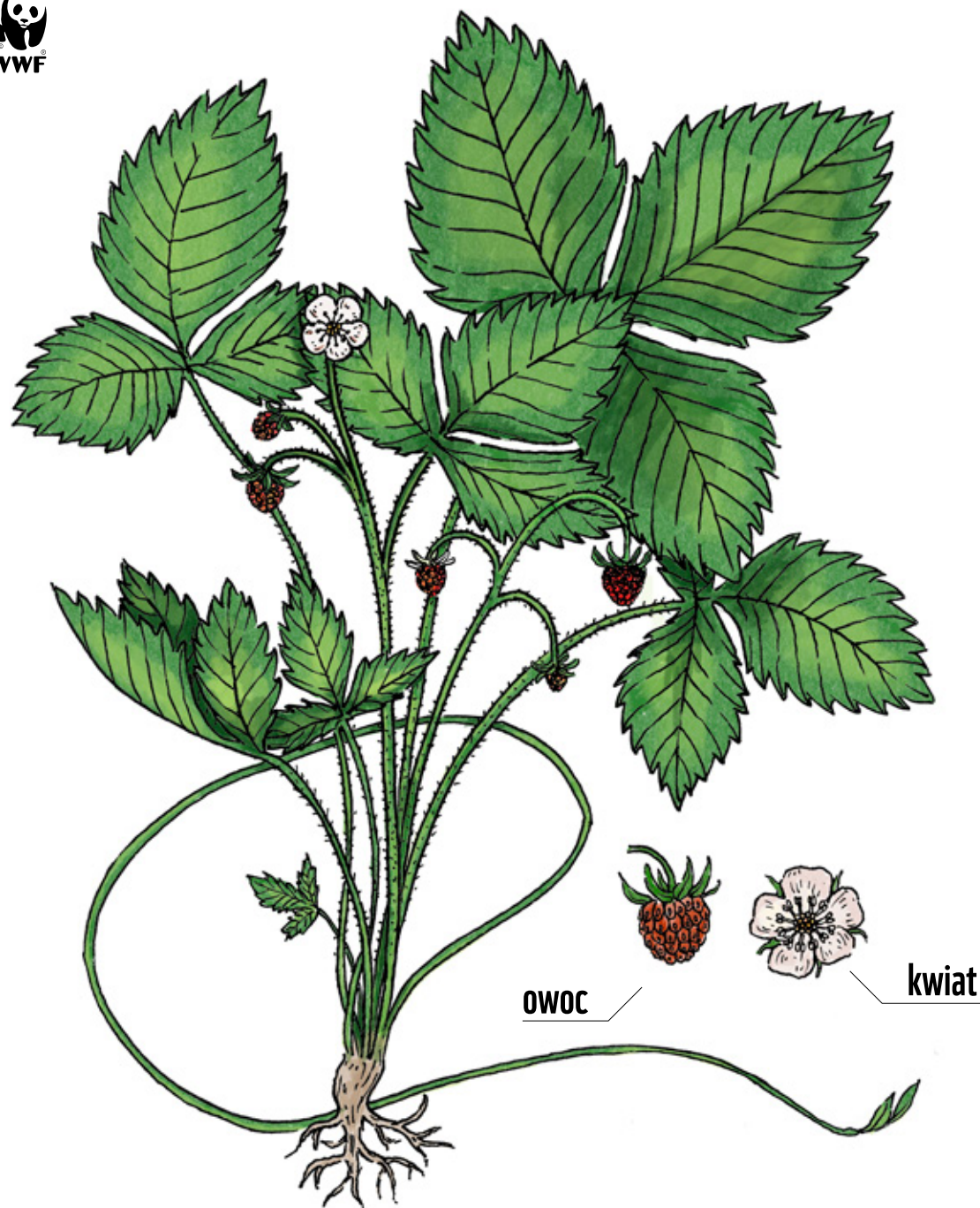
NIECIERPEK

DROBNOKWIATOWY

Roztarte liście niecierpka łagodzą nieco swędzenie i pieczenie wywołane przez ukłucia komarów czy ugryzienia innych owadów.

Podługne owoce, gdy dojrzeją, potrafią po dotknięciu wystrzeliwać nasiona na spore odległości. Stąd właśnie nazwa łacińska i polska gatunku – *Impatiens* oznacza niecierpliwy – torebki nasienne po dotknięciu wyskakują na dłoń. Skosztuj ich, smakują trochę jak sezam.

Niecierpek ma prześwitującą łodygę. Spróbuj wsunąć za nią różne przedmioty i sprawdź, czy spowodują, że łodyżka faktycznie stanie się ciemniejsza.



POZIOMKA POSPOLITA

Z liści poziomki można zaparzyć herbatkę, która przynosi ulgę w bólach głowy.

Słodkie i aromatyczne owoce poziomek od wieków były jedną z ulubionych przekąsek dzieci. Jest popularną rośliną i potrafi występować masowo, więc często można je zebrać w dużych ilościach. Najlepsze w smaku są owoce poziomki dojrzewające w pełnym słońcu.

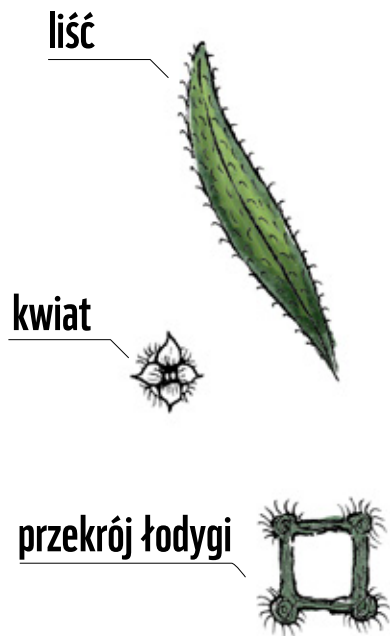
Poziomki podczas owocowania intensywnie pachną. Jesteś w stanie w upalny dzień wyczuć ich zapach, zanim dostrzeżesz je wśród traw?

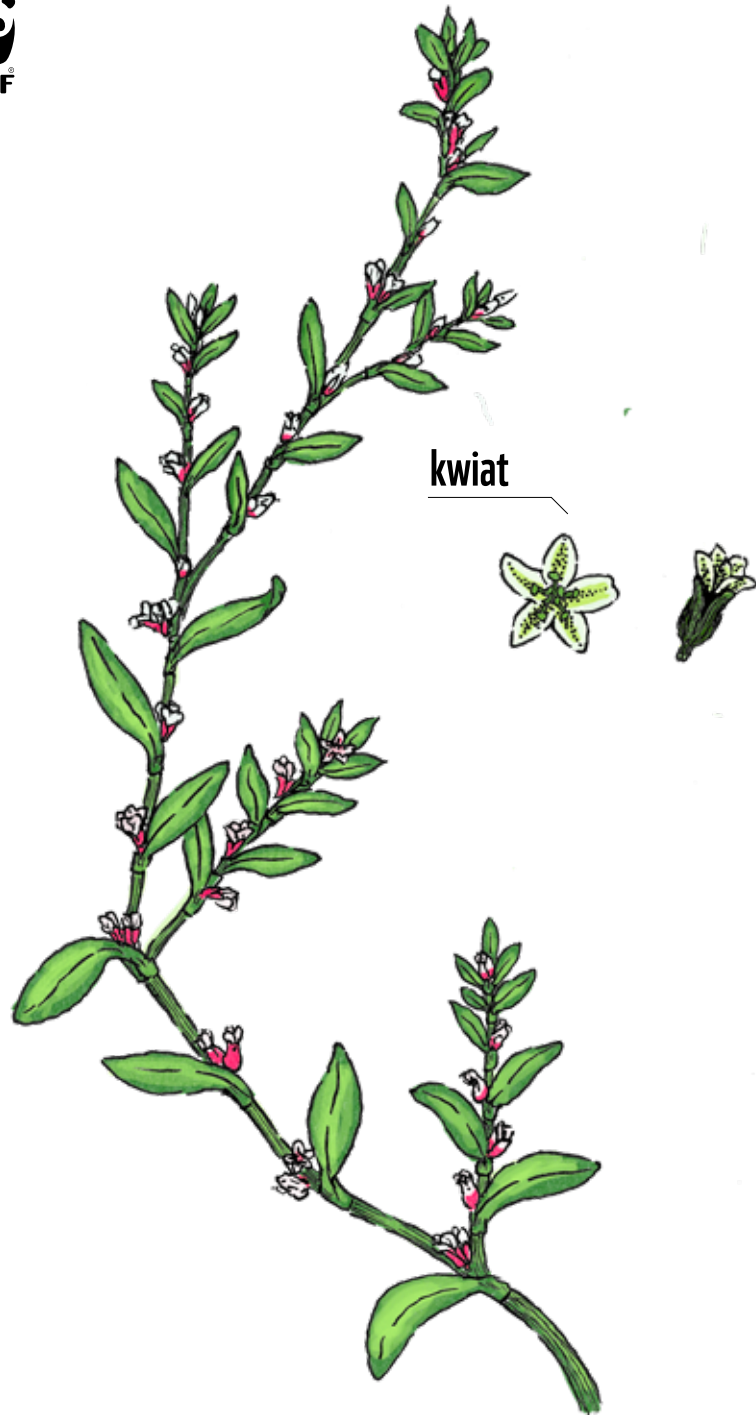
PRZYTULIA CZEPNA

Przytulia dzięki swoim haczykowatym włoskom łatwo przyczepia się do odzieży i innych materiałów, a nawet skóry. Dzięki tej właściwości często wykorzystywana była przez dzieci do różnych zabaw.

Po wykonaniu jakiegoś zadania możesz urwać sobie fragment przytulii i przyczepić na piersi jako naturalny order.

Czy łatwo jest znaleźć powierzchnię, do której przytulia nie będzie w stanie się przyczepić?



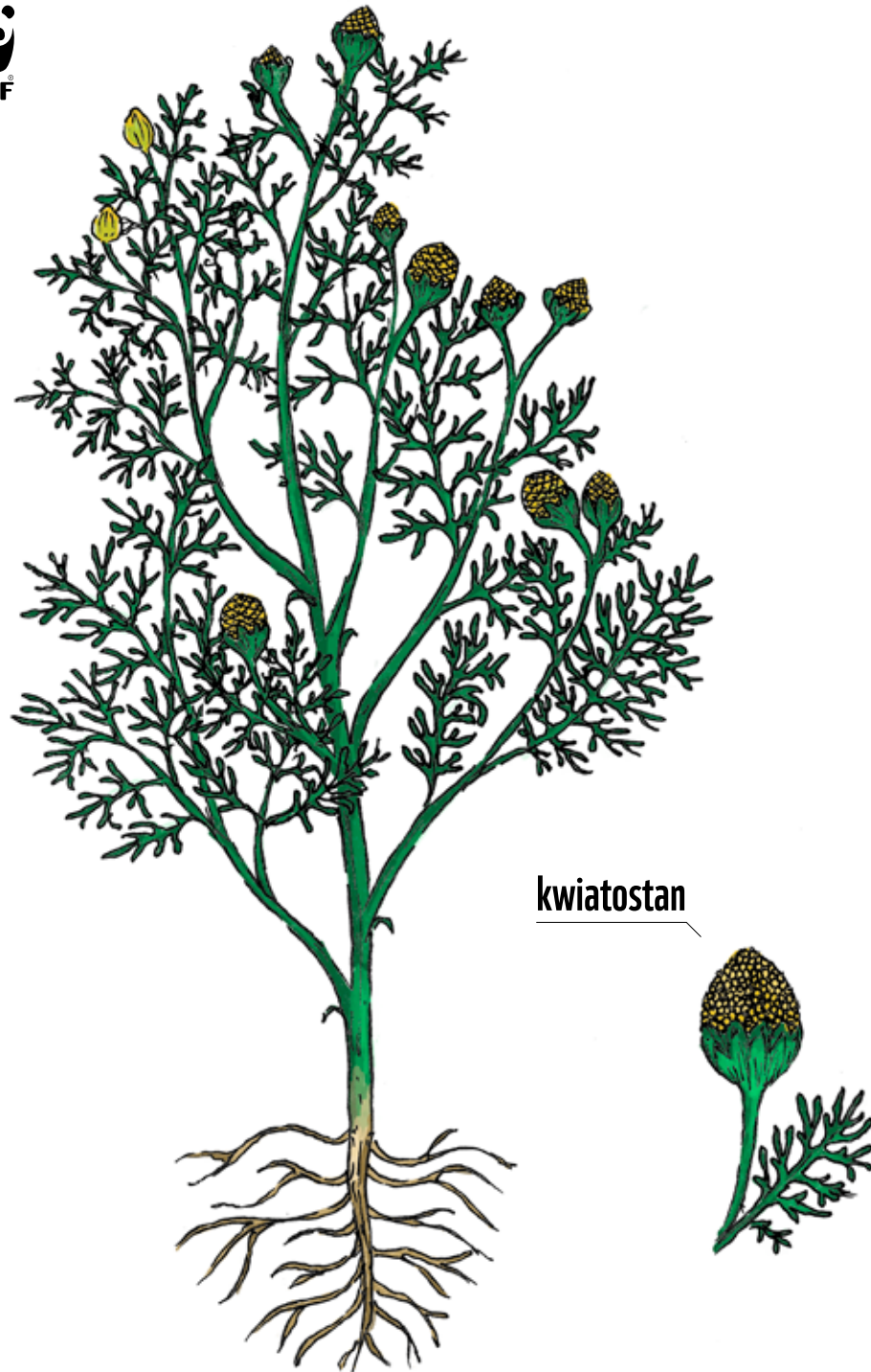


RDEST PTASI

Liście tej małej, płożącej się po ziemi roślinki były dawniej wykorzystywane przez dzieci w charakterze przekąski.

Zielone części rdestu ptasiego można parzyć jak herbatę, a ponieważ jest bardzo popularną rośliną, zawsze mamy pod ręką zioło na zdrowy napój.

Rdest chętnie rośnie na mocno wydeptanych ścieżkach. Podróżując nie utwardzonym szlakiem, spójrz pod nogi. Czy odnajdziesz tam tę roślinę?



RUMIANEK

BEZPROMIENIOWY

Roślina warta uwagi ze względu na koszyczki kwiatowe, czyli żółto-zielone główki przypominające małe ananaski na szczytach pędów. Mogą one być jedzone na surowo w charakterze przekąski, albo zaparzone, w efekcie czego dają przyjemną herbatkę o owocowym aromacie.

Roztarte na miazgę liście przynoszą ulgę w podrażnieniach skóry. Wystarczy przyłożyć je na piekące lub swędzące miejsce.



SOSNA

ZWYCZAJNA

W starszych borach sosnowych zdarza się znaleźć na ziemi grube kawałki kory tych drzew. Dawniej dzieci wykorzystywały ją do wykonania przeróżnych zabawek. Strugano z niej najczęściej unoszące się na wodzie łódki, które po dodaniu masztu z gałązki i żagla puszczano na wodę i nieraz urządzano wyścigi.

Dojrzałe, opadłe na ziemię szyszki zachowują się bardzo ciekawie. W ciepłym, suchym i słonecznym miejscu ich łuski rozchylają się na boki, gdy jest wilgotno – zamykają się. Spróbuj zaobserwować to zjawisko.



STOKROTKA

POSPOLITA

Stokrotka ma jadalne kwiaty, które najczęściej wykorzystuje się do przystrajania sałatek i innych potraw. Można je jednak potraktować jako ciekawą surową przekąskę.

Koszyczki kwiatowe z długimi szypułkami były często używane do wyplatania kwiatnych wianków.

Dawniej popularna była zabawa – wróżba z wykorzystaniem kwiatów tej rośliny. Polegała ona na kolejnym odrywaniu płatków (a właściwie tzw. kwiatów języczkowych) i połączone z tym powtarzanie „kocha, nie kocha, kocha, nie kocha...”. Po oskubaniu jej do końca otrzymywało się odpowiedź.

kwiaty



owoc



nasiono



SZCZAW ZWYCZAJNY

Szczaw był popularną przekąską na wielu obszarach Polski. Oczywiście jadane były liście. Warto jednak wiedzieć, że jadany na co dzień w większych ilościach szczaw nie jest zdrowy, dlatego warto to robić okazjonalnie.

Inne, większe gatunki szczawiu wytwarzają podobne owocki. Te najdorzodniejsze po dojrzewaniu i wyschnięciu brzmią niczym grzechotka. Dzięki temu porośnięte nimi łodygi bywały wykorzystywane jako prowizoryczny instrument podczas zabaw.



SZCZAWIK ZAJĘCZY

Delikatne, kwaskowate listki szczawika powszechnie jadane były przez dzieci i młodzież spędzającą czas w lasach. Są naprawdę smaczne i orzeźwiające!

Liście szczawika zamykają się (unoszą się w górę, jakby przytulając do siebie nawzajem) na noc albo w razie niepogody, przez co mogą być stosowane jako ciekawy wskaźnik pogody.

W kwiecie znajdziesz pręciki z jasnymi główkami zrośniętymi z dwóch pylników (wyglądają jak dwie zrośnięte grudki na antence). Ile takich pręcików ma kwiat szczawika?

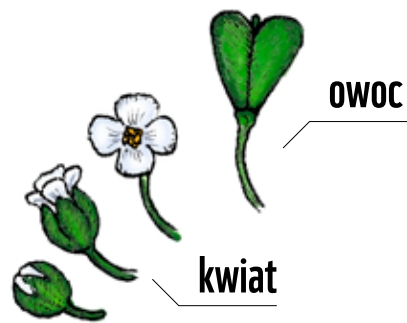
OWOC



ŚLĄZ DZIKI

Niedojrzałe, zielone i niestwardniałe owoce ślazu należały do popularnych dzikich przekąsek dziecięcych. Znane były w większości Polski, zazwyczaj pod nazwą „chlebki” lub „serki”.

Kwiaty ślazu zawierają w sobie dużo śluzów. Zaparzanie kilku w szklance wrzątku pozwala otrzymać herbatkę przynoszącą ulgę w przypadku chrypki i drapania w gardle.



rozeta liści



TASZNIK

POSPOLITY

Roślina ma jadalne liście, wykorzystywane chętnie w krajach azjatyckich do przyrządzania zup i sałatek. W naszym kraju dużo większą popularnością wśród dzieci cieszyły się „serduszka”, czyli zielone owoce o sercowatym kształcie. Jadane były na surowo.

Sok z rośliny tamuje krwawienie, dlatego roztarte liście można stosować do opatrywania zadrapań i drobnych skaleczeń, podobnie jak liście babki.

Roślina wzięła swą nazwę od „taszek”, czyli torebek. O jakie torebki może chodzić?

WIERZBA

BIAŁA

kwiatostan
męski

kwiatostan
żeński

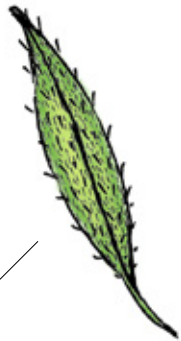


Bardzo elastyczne gałązki wierzbowe wykorzystywane bywały do wielu zabaw. Cienkimi wtkami można wiązać, strzelać jak z bata, otrzymując ciekawy efekt dźwiękowy, albo robić z nich obręcze. Ogranicza nas tylko własna wyobraźnia!

Pędy wierzby po wetknięciu w ziemię i podlewaniu bardzo łatwo się ukorzeniają. Wykorzystuje się je do tworzenia żywych zielonych konstrukcji, takich jak płoty, altany, domki dla dzieci, a nawet całe rosnące place zabaw



kwiat



Przysadka
liścia,
z którego wyrasta kwiat



ŻMIJOWIEC ZWYCZAJNY

W niektórych rejonach dzieci zrywały kwiaty żmijowca i wypijały z nich słodki, bogaty w cukry nektar (podobnie jak to robiono z jasnotą białą). Jednak oprócz nektaru nie powinno się jeść tej rośliny.

Na żmijowcu można spotkać żywiące się nim larwy wielu owadów.

Nazwa żmijowiec wzięła się od kształtu kwiatów z długimi pręcikami, wystającymi niby języki ze żmijowej paszczy. Dostrzegasz to podobieństwo?



BIBLIOGRAFIA

- **Fleischhauer S. G., Guthmann J., Spiegelberger R.**, Jadalne rośliny dziko rosnące. Lecznice właściwości i składniki odżywcze 200 gatunków polskich roślin, Wydawnictwo Vital, Białystok 2014.
- **Köhler P.**, Etnobotanika Podhala na podstawie ankiety Józefa Rostafińskiego (1850-1928) z 1883 r., ETNOBIOLOGIA POLSKA, Vol. 8, 2018.
- **Łuczaj Ł.**, Dzikie rośliny jadalne – zapomniany potencjał przyrody. – Arboretum i Zakład Fizjografii, Bolestraszyce 2008.
- **Łuczaj Ł.**, Dzikie rosnące rośliny jadalne użytkowane w Polsce od połowy XIX w. do czasów współczesnych, Etnobiologia Polska, Rzeszów 2011.
- **Łuczaj Ł.**, Dzikie rośliny jadalne Polski. Przewodnik survivalowy, Chemigrafia, Krosno 2004.
- **Mowszowicz J.**, Przewodnik do oznaczania krajowych roślin zielarskich, Państwowe Wydawnictwo Rolnicze i Leśne, Warszawa 1983.
- **Nowiński M.**, Dzieje upraw i roślin leczniczych, Państwowe Wydawnictwo Rolnicze i Leśne, Warszawa 1983.
- **Olechnowicz-Stępień W.**, Lamer-Zarawska E., Rośliny lecznicze stosowane u dzieci, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1989.
- **Pirożnikow E.**, Rola pożywienia zbieranego z natury w życiu Polaków deportowanych do ZSRR w okresie drugiej wojny światowej, ETNOBIOLOGIA POLSKA, Vol. 4, 2014.
- **Rumińska A.**, Rośliny lecznicze, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1981.
- **Rutkowski L.**, Klucz do oznaczania roślin naczyniowych Polski niżowej, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004.
- **Stolična R., Drożdż A.**, Historie kuchenne: Rola i znaczenie pożywienia w kulturze., Uniwersytet Śląski w Katowicach, Cieszyn 2010.

autor tekstu: **Kamil Czepiel**

rysunki: **Joanna Gwarek**

kolor i projekt graficzny: **Magdalena Jaszczuk**

redakcja tekstu i korekta: **Małgorzata Ruszkowska**

kierowniczka projektu: **Irka Jazukiewicz**

Copyright: CC BY-NC-ND 4.0



PAMIĘTAJ!

Zbieraj jedynie rośliny i owoce, które rozpoznajesz,
i co do których jesteś pewien, że są jadalne. Nie zbieraj roślin,
które są pod ochroną prawną, zagrożonych wyginięciem
i rosnących w parkach narodowych czy rezerwatach.

