



# Dziki rośliny jadalne

konspekt zajęć dla kl. 4-6 szkoły podstawowej

KLASA: 1-2 SP

CZAS: 1 godz.

CELE:

- uczeń zna nazwy ziół
- uczeń potrafi rozróżnić zioła od siebie
- uczeń rozumie znaczenie ziół w dawnej diecie i medycynie

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Czynności organizacyjne

2. Wstęp

Zajęcia mogą odbywać się na terenie kompleksu pokamedulskiego. Uczniowie siadają w kręgu dookoła nauczycielki.

3. Nauczyciel prezentuje kolejno różne rośliny dzikie i opisuje ich zastosowanie. Po prezentacji każdej rośliny każdy uczeń musi powtórzyć jej nazwę a następnie powąchać.

4. Po zaprezentowaniu 2 lub 3 roślin nauczyciel wybiera jedno z dzieci, zawiązuje mu oczy chustą i prosi o rozpoznanie węchem wybranej rośliny.

5. Lista roślin do zaprezentowania (Ł. Łuczaj, *Dziki rośliny jadalne Polski*) w ZAŁ. 1

6. Na zakończenie zajęć każdy z uczniów rysuje wybraną roślinę.

## **ZAŁ. 1.**

### **DĄB**

W naszym kraju rosną pospolicie w lasach dąb szypulkowy. Żołędzie większości gatunków dębów na świecie były użytkowane przez prymitywne kultury jako wspaniałe źródło skrobi, stanowiąc czasem podstawowe pożywienie roślinne, odpowiadające swą rolą ziemniakom we współczesnej Polsce. Problem z żołędziami polega na tym, że są gorzkie, bo zawierają taninę. Z przyjemnością można zjeść kilka żołędzi na surowo, przy większej ilości drętwieje język, można też nabawić się zaparcia lub bólu głowy. Słodkie, pozbawione goryczki owoce ma dąb wielkoowocowy *Quercus macrocarpa* z Ameryki Pn. Znam w Polsce dwa owocujące okazy - w parkach w Wilanowie i Krasiczynie. Żołędzie były podstawowym składnikiem pożywienia roślinnego wielu plemion Indian, szczególnie w Kalifornii. Żołędzie są też zapomnianym pokarmem Europejczyków. Istnieje kilka metod na usuwanie z nich taniny. Najłatwiejsza polega na moczeniu żołędzi w ługu (wodnym roztworze popiołu) z drzew liściastych, najlepiej lipy (wystarczy kilka łyżek popiołu na niewielki garnek z żołędziami). Żołędzie po ugotowaniu i wylugowaniu mają mało wyrazisty smak, trochę zbliżony do gotowanego zboża. Mogą stanowić jednak podstawę różnych potraw. Indianie jadali je zwykle z mięsem i syropem klonowym.

### **PAŁKA**

Dwa gatunki pałki występują w całej Polsce w mokrych rowach oraz na brzegach stawów i jezior. Rośliny z tego rodzaju należą do najważniejszych i najłatwiejszych do pozyskania źródeł pożywienia w dzikiej przyrodzie, można je ponadto znaleźć nad wodami na całym świecie. Wszystkie ich części są jadalne.

Korzenie, grubości kciuka, są jadalne na surowo i gotowane. Należy pozyskiwać je od jesieni do wiosny. Zwykle są zagłębione w śmierzącym mule, dlatego należy je dobrze umyć przed użyciem. Używane były przez biednych osadników w Virginii oraz wiele prymitywnych ludów, szczególnie często przez Indian. Najczęściej mielili je na mąkę, z której przyrządzali rodzaj papki. Mąkę tą można także dodawać do mąki zbożowej i piec z niej chleb. Pamiętać należy, że korzenie te, pomimo przyjemnego smaku zbliżonego do ziemniaków, zawierają dużo podłużnych włókien, które trudno pogryźć. Są trzy sposoby ich utylizacji. Można żuć surowe lub gotowane korzenie i po paru minutach wypluć włókna. Można pokroić korzenie na plasterki grubości kilku milimetrów i jeść wraz z pociętymi włóknami, wreszcie można, długo gotując korzenie (np. 2-3 godziny) oddzielić sitem odżywczy wywar od włókien.

### **ŁOPIAN**

Pospolita roślina występująca na przychaciach, przydrożach i brzegach wód w całym kraju ("rzep" - nie mylić z nadzrecznym lepieźnikiem). Korzenie cenione dawniej w wielu krajach, młode jedzone na surowo, starsze gotowane. Wciąż uprawiany jako warzywo w Japonii ("gobo"). Łopian jest dwuletni, korzenie, aby były smaczne i miękkie, muszą być zebrane między jesienią pierwszego roku a wiosną drugiego roku, przed pojawieniem się lodygi z kwiatami. Korzeń jest biały, ale szybko traci barwę na powietrzu (aby ją zachował musi być przechowywany w occie). Jest bardzo smaczny. Może być suszony. Korzeń zawiera dużą ilość inuliny, cukru, który nie jest przyswajany

przez człowieka, może więc powodować fermentację w jelitach i wydzielanie gazów. Jadalne są też młode liście ale smaczniejsze są obrane ze skórki lodygi i ogonki liściowe. Irokezi suszyli korzenie przy ogniu i przechowywali je na zimę, potem mocząc w wodzie i gotując z nich zupę, jedli też gotowane młode liście.

Zarówno w medycynie zachodniej jak i w chińskiej uważa się, że korzeń lopiana większego może być używany do odtruwania organizmu z nagromadzonych w nim różnorodnych toksyn.

## **KOMOSA**

Większość gatunków komos była wykorzystywana jako pożywienie przez wiele ludów Eurazji i Ameryki. Są to rośliny występujące na miejscach ruderalnych, przychaciach, śmietniskach, przydrożach oraz jako chwasty upraw okopowych np. ziemniaków. Mają jadalne liście, młode także na surowo, starsze liście muszą być gotowane (raz lub dwa razy), a woda odlana. Jadalne są także nasiona, które były mielone na mąkę. Nasiona powinny być przed użyciem namoczone przez noc, a potem dobrze przepłukane.

Młode rośliny były najczęściej jedzone gotowane jak szpinak, rzadziej na surowo. Wszystkie gatunki komosy są jadalne. Należy jednak kierować się zmysłem smaku. Niektóre gatunki mogą być bardziej aromatyczne i zjedzenie większych ilości może być niezdrowe (ale też i niemożliwe), chodzi szczególnie o komosę mierzliwą *Chenopodium vulvaria* o nieprzyjemnym zapachu. Pamiętać należy, że do rodzaju tego należy *Chenopodium quinoa*, gatunek amerykański, którego nasiona są sprzedawane w sklepach ze zdrową żywnością, gdy tymczasem jego bliski krewniak - komosa biała - jest bezlitośnie tępiącym chwastem!

## **POKRZYWA**

Jednym z najpospolitszych gatunków roślin jest pokrzywa zwyczajna występująca na bogatych w składniki pokarmowe siedliskach, zarówno w otoczeniu człowieka, jak i w lasach. Liście i lodygi pokrzyw pokryte są gruczołkami wydzielającymi kwas mrówkowy powodujący podrażnienie skóry i pieczenie. Gotowanie lub suszenie usuwa piekące właściwości. Młode liście i pędy od przedwiośnia do maja są bardzo wartościowym pokarmem po ugotowaniu. Później należy używać jedynie najmłodszych liści na wierzchołku pędu, o ile są zielone i świeże. Zawierają dużo żelaza oraz witaminy A i C. Stare liście i pędy nie powinny być jedzone, bo zawierają drobne kamyczkowate twory zwane cystolitami, które podrażniają nerki. Liście pokrzywy najlepiej gotować z niewielką ilością wody, z dodatkiem masła i czosnku. Można także dodać imbiru. Liści pokrzywy można też dodawać do zup. Sok wyciśnięty z liści lub herbata jest czasem pita w celach leczniczych (oczyszczanie krwi, wzmacnianie). Pokrzywa była od zarania dziejów stosowana jako roślina lecznicza, np. przy leczeniu kataru siennego, artretyzmu i anemii. Sok z liści lub wywar z całej rośliny może być stosowany zamiast podpuszczki do wyrobu wegetariańskiego nabiału. Z młodych liści pokrzywy wazono czasem piwo. Na przychaciach występuje jeszcze jednoroczna pokrzywa żegawka *Urtica urens*, mniejsza od pokrzywy zwyczajnej. Może być używana w podobny sposób.

## **LILIA**

W lasach całego kraju, choć niezbyt częsta, występuje lilia złotogłów (uwaga, roślina chroniona), a w Tatrach i Sudetach spotykana jest lilia bulwkowa *Lilium bulbiferum*. Ponadto w ogrodach hoduje się liczne inne gatunki i ich mieszańce. Cebule lili są jednym z najlepszych w naszej przyrodzie źródeł skrobi. Po ugotowaniu smakują trochę jak ziemniaki. Mogą być także suszone na zapas. Niestety wykopanie lili oznacza zniszczenie rośliny, dlatego należy unikać niszczenia stanowisk

chronionej lili złotogłów. Pomimo, że są małe są łatwiejsze do przyrządzania niż ziemniaki, bo nie trzeba ich obierać, wystarczy jedynie umyć i gotować około godziny, aż zrobią się zupełnie miękkie, maziste, nie chrupiące. Liczne gatunki lili są uprawiane na pokarm w Japonii lub/i Chinach. Cebule lili są jednym z tradycyjnych składników "namono" potrawy serwowanej podczas Japońskiego Nowego Roku. Z otrzymanej z nich skrobi robi się także ciasteczka.

### **LIPA Tilia (lipowate Tiliaceae)**

Młode liście lip są niezwykle smaczne, swoją delikatnością porównywalne z sałatą i funką. Mają ciekawy słodkawy smak i lekko śluzowatą konsystencję. Nagie liście lipy drobnolistnej są smaczniejsze od często włochatych liści lipy szerokolistnej. Już ksiądz Kluk podaje, że z mielonych orzeszków lipowych można robić rodzaj czekolady. Także później, w XIX w. francuski chemik Missa robił czekoladę ze zmielonych w młynku orzeszków i kwiatów. W Prusach próbowano nawet wyprodukować tę substancję na większą skalę, ale pasta ta łatwo się psuła (choć jest podobno bardzo smaczna). Z pni lip można otrzymywać wosną, jak z brzozy, smaczny słodkawy sok. Swoją renomę lipa zawdzięcza najbardziej herbacie parzonej z jej kwiatów. Herbata ta jest stosowana także w ziołolecznictwie, szczególnie jako środek napotny przy przeziębieniach. W mniejszych ilościach działa uspokajająco, w większych pobudza jak prawdziwa herbata. Podobno starzejące się kwiaty lipy nabierają właściwości narkotycznych, dlatego do suszenia zbierać najlepiej kwiaty świeżo otwarte. Pączki lipy można jeść nawet w zimie. Są bardzo śluzowate, ale mogą stanowić ciekawą przystawkę albo dodatek do zup.