

Dzika

KUCHNIA

ŁUKASZ ŁUCZAJ

NASZA KSIEGARNIA

SPIS TREŚCI

Ostrzeżenie	6
Wstęp	7
Skład roślin	8
Kalendarz	11
Jak zbierać i przygotowywać jedzenie, czyli 8 PRZYKAZAŃ ZBIERACZA	13

Spis roślin

Babka	16	Jeżyna i malina	126	Poziomka	226
Barszcz	20	Kalina	130	Rdest	230
Berberys	24	Klon	134	Robinia	234
Bez (dziki bez)	28	Komosa (lebioda) i łoboda	138	Rokitnik	238
Biedrzynek	34	Koniczyna	142	Róża	242
Bluszcz kurdybanek	38	Krwawnik	146	Rumianek, stokrotka	246
Borówka	42	Lebiodka	150	Rzeżucha	250
Brzoza	46	Leszczyna	154	Skrzyp	254
Buk	50	Lilia	158	Słonecznik bulwiasty (topinambur)	258
Bylica	54	Liliowiec	162	Sosna	262
Chmiel	58	Lipa	166	Strzałka wodna	266
Chrzan	64	Łopian	170	Szczaw	270
Czeremcha	68	Macierzanka	174	Śláz	274
Czosnek niedźwiedzi	72	Mak	178	Tarnina	278
Czyszciec błotny	76	Marchew	182	Tasznik	282
Dąb	80	Mięta	186	Tatarak	286
Dereń jadalny	84	Mniszek i jego krewniaci	190	Trawy jadalne: dzikie zboża i aromatyczne źdźbła	290
Dzięgiel	88	Niecierpek	194	Wiesiołek	294
Funkia	94	Orlica	198	Wrotycz	296
Głóg	98	Ostrożeń	202	Wyka	300
Gorczyca i świrzepa	102	Pałka	206	Ziarnopłon	304
Grusza	106	Perz	210	Żółtlica	308
Gwiazdnica	110	Podagrycznik	214	Żywokost	312
Jałowiec	114	Podbiał	218		
Jarząb	118	Pokrzywa	222		
Jasnota	122				

Spis felietonów

Dzikie jest złe	5	Elektryczność	181
Naturalny i dziki	33	Bananowiec i tatarak	212
Dziki człowiek	37	<i>Millions are rotting here</i>	229
Odarcie	53	Warsztaty	237
Wędkarze	57	Węch	241
Podróż w góry	63	Sklepy ze zdrową żywnością	249
Ziemianka	79	Przepływ	253
Paleodieta	92	Nienawidzę tego kraju	268
Zima	109	Samotność i wspólnota	277
Totalna sterylność	113	Jak zdrowo żyć?	289
Nietoperz	133	Czy było warto?	307
Ogień	137	Grzybiarze	310
Cukier	145	Dzikie jest dobre	314
Ewolucja	164		

Bibliografia	315
Indeks	316
Kalendarz zbioru dzikich i zdziczałych roślin jadalnych (tabela)	318

Dzikiem jest złe

Dawno, dawno temu, chyba będzie już z jedenaście lat, spacerowałem po parku w Dukli. Byłem tam specjalnie. Park w Dukli wiosną cały, caluśki śmierdzi czosnkiem – czosnkiem niedźwiedzim. Roślina ta to dziki krewniak naszego czosnku. Jako że lud nasz różne dzikie ziele chętnie nazywał „niedźwiedzi”, „zajęczy” albo „wróblęczy”, czosnek dostał akurat epitet niedźwiedzi. Nie trzeba go ani sadzić, ani pielnić; rośnie gdzieś tam wielkimi łanami, więc wystarczy przyjść, zerwać parę soczystych zielonych liści o kształcie liści konwalii, a smaku najprzedniejszego szczypiorku. Zrywałem więc sobie ów czosnek (nie był jeszcze pod częściową ochroną), jak jakiś Rosjanin lub Czechen (te dwa narody lubują się w tym warzywie), aż tu podeszła do mnie staruszka. Machnęła laską i powiedziała:

– Panie, nie jedz tego, toż to dzikie!



KOMOSA (LEBIODA) I ŁOBODA

NAZWY LUDOWE:

- lebioda,
- komosa,
- łoboda,
- natyna,
- wołok,
- szabaga,
- lebida,
- łapucha,
- łopucha,
- kumosa,
- warmuz,
- jarmucha,
- jarmuż,
- jarmużka,
- faćka,
- bańdocha.

OKRES ZBIORU:

- wiosna–lato.

GDZIE SZUKAĆ I JAK ROZPOZNAĆ?

W Polsce występuje kilkanaście gatunków z rodzaju komosa i kilka z rodzaju łoboda. Są to zwykle rośliny jednoroczne (poza wieloletnią **komosą strzałkową** *Chenopodium bonus-henricus*), występujące jako chwasty pól uprawnych i przychaci. Rosną na miejscach ruderalnych, przychaciach, śmietniskach, przydrożach oraz jako chwasty upraw okopowych, np. ziemniaków. Są to rośliny ogólnie znane, w ich siedlisku trudno je pomylić z jakimiś trującymi roślinami. Zdecydowanie najpospolitszym i najobficiej rosnącym na polach gatunkiem jest **komosa biała** *Chenopodium album*.

UWAGA! NIE POMYL Z...

Wszystkie gatunki komosy są – przynajmniej teoretycznie – jadalne. Należy się jednak kierować zmysłem smaku. Zjedzenie większych ilości niektórych bardziej aromatycznych gatunków może być niezdrowe (i niewykonalne) – chodzi szczególnie o **komosę mierzliwą** *Chenopodium vulvaria* o nieprzyjemnym zapachu.

Wśród oficjalnych nazw roślin nie znajdziemy słowa „lebioda” – popularnej nazwy komosy, a jedynie nazwę „lebiodka” na określenie zupełnie innej rośliny, tj. dzikiego oregano. Tymczasem lebioda to tak naprawdę komosa biała. Nie mylmy więc lebiody z przyprawową lebiodką!

Dawniej ludzie zwykle nie odróżniali lebiody od łobody – oba określenia nazwały to samo i były wariantami tej samej nazwy. Lebioda (*Chenopodium*) i „naukowa” łoboda (*Atriplex*) są ze sobą spokrewnione i używa się ich w taki sam sposób, dlatego omówię je razem.

JADALNE CZĘŚCI:

- liście i całe młode pędy nadziemne – wiosną;
- nasiona – późnym latem.



komosa strzałkowa
(BMK)

SUBSTANCJE CZYNNE I WŁAŚCIWOŚCI FARMAKOLOGICZNE

Komosa i łoboda to rośliny bardzo pożywne, bogate w witaminy A, B₁, B₂ i C oraz w mikroelementy. Na glebach zatrutych dużymi dawkami nawozów sztucznych mogą jednak kumulować trujące substancje azotowe. Jadalne są także nasiona, które w wielu krajach mielono na mąkę. Zawierają dużo węglowodanów i białka bogatego w rzadkie aminokwasy. Komosa i łoboda są bliskimi krewniaczkami szpinaku i mają podobny skład chemiczny. Niekorzystną cechą roślin z tej grupy jest znaczna zawartość saponin, cennych dla organizmu w małych ilościach, ale mogących działać destrukcyjnie na krwinki czerwone przy jedzeniu większych ilości surowych roślin. Dlatego zwykle liście komosy i łobody przygotowuje się, zanurzając je na chwilę w gotującej się wodzie, którą potem odlewamy – to usuwa część saponin i poprawia smak roślin. Natomiast nasiona moczy się przez noc.

TRADYCYJNE UŻYTKOWANIE

Najczęściej używano jako pokarmu komosy białej, choć zanotowano u nas spożywanie także kilku innych gatunków komosy i łobody. Zazwyczaj ścinano całe młode rośliny. Komosa biała jest gatunkiem jednorocznym, na polach skopanych lub przeoranych jesienią zwykle kielkuje wczesną wiosną i do zbioru nadaje się pod koniec maja oraz na początku czerwca. Później lodygi robią się lykowate i można zbierać tylko pojedyncze liście, co jest bardziej pracochłonne. Zwyczajowo najpierw rośliny zagotowywano lub parzono wrzątkiem, a potem smażyono na maśle lub smalcu i serwowano z ziemniakami bądź kaszą. Przyrządzone w ten sposób mają delikatniejszy smak niż tylko gotowane lub smażone, przewyższający chyba smak wszystkich innych zielonych warzyw. Czasem robiono z nich polewki i breję.

Było to najczęściej spożywane dziko rosnące warzywo liściowe w Polsce. Od XIX w. popularność komosy spadała, a w XX w. kojarzono ją jedynie z biedą, niedostatkiem i wojną; obecnie jest spożywana w nielicznych miejscach, szczególnie na Lubelszczyźnie.

Komosa biała jest do tej pory powszechnie jadana jako warzywo w Chinach i Japonii. Serwuje się ją nawet w restauracjach. W Chinach uprawia się również podgatunek komosy białej – komosę olbrzymią. Liście i nasiona komosy są też jądane przez wiele szczepów Indian, szczególnie w południowo-zachodnich regionach USA i w Meksyku.

Komosa biała jest rośliną, która w czasach prehistorycznych, a nawet jeszcze kilkaset lat temu była w Europie uprawiana nie tylko dla liści, lecz także dla pożywnych nasion.

Co JESZCZE MOŻNA Z NIMI ZROBIĆ?

Nasiona można prażyć na patelni, robiąc rodzaj popcornu.

Co JESZCZE WARTO WIEDZIEĆ?

Do tego rodzaju roślin należy **komosa ryżowa** *Chenopodium quinoa*, gatunek amerykański, którego nasiona są sprzedawane w sklepach ze zdrową żywnością, gdy tymczasem jego bliski krewniak – komosa biała – jest bezlitośnie tępionym chwastem!



komosa biała *Chenopodium album*

KOMOSA (LEBIODA) I ŁOBODA

LEBIODA À LA SZPINAK PO POLSKU

30 dkg młodych roślin lebiody (kiedy są nie większe niż 15 cm) lub samych młodych liści (jeśli przyrządzamy ją w lecie),
3 łyżki smalca,
3 ząbki czosnku,
sól,
opcjonalnie śmietana

Liście lebiody posiekać, zalać na chwilę wrzątkiem, odcedzić. Osobno drobno posiekać czosnek. Rozgrzać smalec na patelni. Wrzucić czosnek, a chwilę potem lebiodę. Smażyć kilka minut (jeśli trzeba, podlać wodą) i osolić. Można zabielić łyżką śmietany. Podawać ze sztuką mięsa i tłuczonymi ziemniakami.

WIEJSKA JAJECZNICA Z LEBIODĄ

10 dkg młodych roślin lebiody (kiedy są nie większe niż 15 cm) lub samych młodych liści (jeśli przyrządzamy ją w lecie),
2 jaja,
kilka liści mięty (można użyć jej dzikich gatunków),
masło,
pieprz i sól do smaku

Liście lebiody posiekać, zalać na chwilę wrzątkiem, odcedzić. Osobno posiekać miętę. Rozgrzać tłuszcz. Wrzucić lebiodę, smażyć kilka minut, dodać miętę, wbić jaja. Smażyć, aż się zetną. Osolić i popieprzyć do smaku. Podawać z razowym chlebem.

CHAO HUI HUI CAI – LEBIODA PO CHIŃSKU

30 dkg liści komosy lub łobody,
papryczka chilli,
łyżka ziaren pieprzu sycuańskiego (tylko kilka ziarenek, jeśli jest świeży, prosto z Chin),
mały kawałek imbiru,
2 ząbki czosnku,
łyżka cukru,
łyżka octu,
2 łyżki sosu sojowego,
olej

Posiekać czosnek, papryczkę chilli i imbir. Osobno posiekać liście komosy. Zagotować 2 l wody, zanurzyć w nich liście na minutę, odcedzić. Rozgrzać olej w woku. Gdy będzie już tak gorący, że zacznie dymić, wrzucić pieprz sycuański, papryczkę, imbir, czosnek, dodać sosu sojowego, energicznie zamieszać, a po kilku sekundach wrzucić liście. Liście smażyć krótko, tylko tyle, żeby się obkurczyły. Podczas smażenia intensywnie mieszać i przewracać w woku. Doprawić cukrem i octem, jeszcze raz zamieszać i podać.

W wielu miejscach Chin nie dodaje się do tego typu potraw sosu sojowego, cukru i octu, w innych są one nieodłącznym składnikiem tradycyjnej kuchni.





CHAO HUI HUI CAI – LEBIODA
PO CHINSKU (KH)

MNISZEK I JEGO KREWNIACY

NAZWY LUDOWE:

- mlecz,
- maj,
- pępawa.

OKRES ZBIORU:

- kwiaty – na przełomie kwietnia i maja;
- korzenie – cały rok (najlepiej wrzesień–kwiecień);
- liście – maj.

GDZIE SZUKAĆ I JAK ROZPOZNAĆ?

Do rodzaju mniszek należy wiele podobnych do siebie gatunków rosnących na trawnikach i łąkach. Najpospolitszy z nich to **mniszek lekarski (pospolity)** *Taraxacum officinale*, jedna z najbardziej rozpoznawalnych i znanych roślin w naszym kraju.

UWAGA! NIE POMYL Z...

Mniszki łatwo pomylić z innymi podobnymi roślinami z rodziny złożonych, np. z rodzajów brodawnik, prosienicznik, pępawa i jastrzębiec. **Na szczęście wszystkie podobne do mniszka rośliny z tej rodziny są jadalne** (i mają podobny gorzki smak).

Mniszek, najczęściej nazywany mleczem, jest też mylony z roślinami z rodzaju mlecz. Botaniczny mlecz (*Sonchus*) jest wyższy (dorasta do 1 m), ma mniejsze kwiaty i sinozielone, sztywne, lekko kłujące liście. Kilka gatunków z tego rodzaju (najczęściej **mlecz polny** *Sonchus arvensis*, **mlecz zwyczajny** *Sonchus oleraceus* i **mlecz kolczasty** *Sonchus asper*) występuje na polach i przydrożach, choć nie tak pospolicie jak mniszek. Ich liście są jadalne i podobne w smaku do liści mniszka. Ogólnie grupa mniszkopodobnych roślin na trawnikach i łąkach, wytwarzająca rozetki zębatych liści, jest bardzo bezpieczna – nie udokumentowano przypadków pomyłek z roślinami trującymi.



mlecz (MD)

JADALNE CZĘŚCI:

- korzenie;
- młode liście;
- kwiaty.

SUBSTANCJE CZYNNY I WŁAŚCIWOŚCI FARMAKOLOGICZNE

Mniszek lekarski (wszystkie części rośliny, szczególnie korzeń) jest używany w ziołolecznictwie. Korzeń mniszka to przede wszystkim środek żółciotwórczy i żółciopędny, a także moczopędny. Jest bogaty w potas, działa również bakterio-bójczo. Sok mleczny ze świeżego ziela lub korzenia hamuje powstawanie brodawek i kurzajek. Stosuje się go w leczeniu wielu schorzeń, np. kamieni żółciowych. Z kwiatów wyizolowano polisacharydy działające korzystnie na układ odpornościowy (tzw. działanie immunomodulujące).

TRADYCYJNE UŻYTKOWANIE

Mniszek nie był w naszym kraju popularnym artykułem żywnościowym. Jego liście używano w 2 kontekstach: głodowym i dworskim. Na Podhalu liście gotowano z mlekiem, serwatką bądź ziemniakami. Na Orawie wchodził w skład polewki warmuz. Pasterze na Babiej Górze piekli lodygi mniszka, zwanego tam pępawa, na gorących kamieniach. Rodzaj szpinaku przyrządzano też z mniszka w okolicach Uścięcic (w Wielkopolsce). Przypadki jedzenia liści (i korzeni) mniszka jako pożywienia głodowego zdarzały się także w innych rejonach Polski. Na dworach i w „dobrych domach” jedzono czasem mniszek, idąc za przykładem Francuzów. Także wiele osób wracających z emigracji we Francji w połowie XX w. przejęło zwyczaj robienia surówek z mniszka, który jednak się u nas nie rozpowszechnił, chyba z powodu gorzkiego smaku tej rośliny.

Żółte kwiatostany mniszka obecnie wykorzystuje się do wyrobu słodkiego syropu, służącego jako miód do chleba i ciast lub jako półprodukt do wyrobu wina. Jest to już zjawisko powszechne, ale przypuszczalnie o rodowodzie z końca XX w., ponieważ aby go przygotować, potrzeba dużej ilości cukru, który wcześniej był drogi. Ponadto wzmianek o syropie z mniszka nie znajdziemy w żadnych starszych źródłach etnograficznych.

W niektórych krajach, szczególnie na południu Europy, np. we Francji i w Chorwacji, z liści mniszka powszechnie przyrządza się sałatki. Podaje się je surowe lub sparzone wrzątkiem, okraszone oliwą lub jakimś sosem na bazie tłuszczu.

W Japonii też jada się liście mniszków, zwane tam *tanpopo*. Młode liście zerwane wiosną zanurza się na chwilę w gorącej wodzie i podaje w potrawach aemono (gotowana sałatka z pastą sezamową, sosem sojowym i cukrem) i o-hitashi (potrawa z podgotowanych zielonych warzyw, moczonych w rosole rybnym przyprawionym sosem sojowym i alkoholowym sosem mirin, podawana schłodzona).

W Chinach miejscowy gatunek mniszka – **mniszek mongolski** *Taraxacum mongolicum*, zwany tam *pu gong ying*, jest stosowany wiosną jako warzywo do różnych smażonych potraw warzywnych i mięsnych.

W wielu krajach używa się prażonych korzeni mniszka jako dodatku do kawy zbożowej.

Co JESZCZE WARTO WIEDZIEĆ?

Aby poprawić gorzki smak liści, przykrywa się je na kilka dni czymś ciemnym – mają wtedy bardziej łagodny smak, ale są też mniej pożywne.

W rodzinie złożonych występuje wiele gatunków, których młode rozetki liściowe smakują tak jak mniszka i mogą być jądane w podobny sposób (w surówkach, sałatkach itp.). Na miejscach ruderalnych w całej Polsce – oprócz północnego wschodu – występuje **sałata kompasowa** *Lactuca serriola*. **Sałatnik leśny** *Mycelis muralis* rośnie w lasach całej Polski. Na łąkach i pastwiskach znajdziemy też takie gatunki, jak: **brodawnik zwyczajny** *Leontodon hispidus*, **brodawnik jesienny** *Leontodon autumnalis*, **prosienicznik szorstki** *Hypochaeris radicata* i **pępawa dwuletnia** *Crepis biennis*. W krajach, gdzie jada się surówki z młodych rozetek tych i pokrewnych gatunków (we Włoszech, w Chorwacji, Grecji), przeciętny zbieracz ich nie rozróżnia. Zbiera się i jada wszystko, co ma kępki zębatych listków (także dziką cykorię i rośliny z rodziny kapustowatych, których rozetki też mogą wyglądać podobnie).



mniszek lekarski (RMK)

PISENIT AU LARD – MNISZEK Z BOCZKIEM PO FRANCUSKU

młode liście mniszka, boczek, smalec, ocet winny

Boczek drobno posiekać i przyrumienić na patelni na 2 łyżkach rozgrzanego smalca. Talerz wyłożyć młodymi listkami mniszka, na nich rozłożyć kawałki usmażonego boczku, następnie poleać smalcem. Skropić octem do smaku.



WINO Z KWIATÓW MNISZKA

(przepis na 5 l wina)

3 l kwiatów mniszka,

1 kg cukru, cytryna,

4½ l wody,

łyżeczka drożdży winnych

Skórkę cytryny i główki kwiatów włożyć do worka z gazy i gotować w wodzie przez 20 min. Wyciągnąć worek, pozwolić cieczy odcieknąć. W otrzymanym wywarze rozpuścić cukier. Wlać do wiadra (nie może być metalowe), a gdy woda zrobi się

letnia, dodać sok z cytryny. Wymieszać drożdże z odrobiną cieczy z wiaderka i wlać je do niego. Zostawić na 3 dni do fermentacji; codziennie mieszać. Przełać do butli fermentacyjnej z rurką. Po zakończeniu fermentacji (po ok. miesiącu) przełać do butelek. Wino jest lepsze po kilku miesiącach.

Oczywiście, istnieją różne warianty przepisu na wino z mniszka. W wielu z nich zamiast gotować kwiaty, zalewa się je gorącą wodą i zostawia na 2–3 dni, ale wtedy trzeba uważać, żeby nie spleśniały.

PIWO Z MNISZKA

**25 dkg młodych roślin mniszka
(łącznie z korzeniami, zebranych wiosną),**

5 l wody,

15 g imbiru,

cytryna,

5 g drożdży (najlepiej piwnych),

½ kg bardzo brązowego cukru,

**25 g przyprawy cream of tartar
(biały osad ze ścianek butli
do fermentacji wina)**

Rośliny należy umyć i odciąć boczne korzonki, zostawiając korzeń główny. Rośliny razem z tłuczonym imbirem i skórką cytrynową (bez białego miąższu) zalać wodą i gotować przez 10 min, po czym odcedzić. W uzyskanej cieczy, przelanej do naczynia fermentacyjnego, rozpuścić cukier i cream of tartar. Kiedy mieszanina ostygnie i zrobi się letnia, dodać drożdże i sok z cytryny, przykryć podwójnie złożoną szmatką i pozostawić do fermentacji na 5 dni. Potem, odsączając osad, przełać piwo do butelek i zakręcić. Będzie gotowe po tygodniu, kiedy zacznie syczeć. Należy je skosztować w miarę szybko – nie nadaje się do dłuższego przechowywania.

Piwo mniszkowe było dosyć pospolitym napojem w dawnej Anglii, popularnym np. wśród górników. Podobne piwo przyrządzano także z korzeni łopianu albo z obu tych roślin razem. Ważna informacja: im cukier ciemniejszy, tym głębszy smak.



WINO Z KWIATÓW MNISZKA (KH)



Warsztaty

Na swojej ziemi, na leśnej polanie, zacząłem budować szałas. Sypiałem w nich czasem, szczególnie w zimie, kiedy miałem silną potrzebę bycia „na zewnątrz”. Potem pojawili się znajomi i razem obozowaliśmy, zbieraliśmy dzikie rośliny jadalne, budowaliśmy następne szałas, wznicalismy ogień łukiem ogniowym, siedzieliśmy...

Wpierw było niekomercyjnie. Przyjeżdżali coraz to nowi ludzie. Zawsze jednak chciałem, żeby nasze spotkania były zwarte. Przyjeżdżamy, spędzamy parę dni razem i odjeżdżamy. Jedność czasu, miejsca i akcji. Warsztaty, spotkanie – stają się wspólnym teatrem. Tymczasem nasze spotkania bywały chaotyczne. Miało być dwanaście osób, przyjeżdżała jedna. Dwa dni za wcześnie albo dwa dni za późno. Więc wprowadziliśmy płatną rejestrację. I to zadziałało. Ludzie zaczęli przyjeżdżać na czas. I zawsze przynajmniej połowa tych, którzy się zarejestrowali. A co najgorsze, to zaczęło przynosić kasę. Tak paleolit zmienił się w biznes. Bardzo przyjemny biznes, który wciąż traktuję w quasi-religijny sposób. Moje własne warsztaty przeżywam tak, jakbym to ja się pojawiał u kogoś, jakbym opuszczał własny dom. To celebrowanie danej pory roku. Jeśli warsztaty są wiosną – celebrowanie wiosny, latem – celebrowanie lata. To samo miejsce jest przecież tak różne. Ludzie, którzy przyjeżdżają o różnych porach roku, przyjeżdżają w inne miejsce. A warsztaty, na początku ogólnosurwiwalowe, podczas których jedliśmy, budowaliśmy i ćwiczyliśmy różne techniki przetrwania i kulinarne, stały się warsztatami dzikiej kuchni. Tak wyszło. Po prostu tylko na tym się dobrze znam. Cieszy mnie, że moje warsztaty przyciągają różnych ludzi. Byli już menadżerowie firm, studenci biologii, etnologii, technologii żywności i informatyki, kontroler jakości kiełbas, stada farmaceutów, sprzedawczynie ze sklepu ze zdrową żywnością, dentysta, student rusycystyki, uczonek i zarazem redaktor pisma cechu piekarskiego, punk-garncarz z Niemiec, hippisi z różnych stron, kilkunastu harcerzy, wojskowi, sędzia, artyści plastycy i tak dalej, i tak dalej. Nie było jeszcze księdza, matematyka i mechanika samochodowego.

Spotkania na temat dzikiej kuchni wprowadzają ludzi w dziwny stan. Na łonie przyrody, ale nie sami. Daleko od domu, ale wtuleni w słomiane tipi. Osmagani dymem, w kuckach, roześmiani, z palcami ubrudzonymi gliną przy obieraniu korzeni czyścica, wydają mi się wyjątkowo pełni – z laptopami ukrytymi w głębi plecaków, z tabliczkami czekolady schowanymi na zapas są przynajmniej trochę odarci z nadmiaru cywilizacji.



TARNINA

NAZWY LUDOWE:

- tarka,
- tarń,
- ciarka,
- ciernie itp.

OKRES ZBIORU:

- październik–listopad.

GDZIE SZUKAĆ I JAK ROZPOZNAĆ?

Tarnina *Prunus spinosa* to ciernisty krzew, za sprawą rozległych odrostów korzeniowych tworzący obszerne zarośla na skrajach pól i lasów. Występuje pospolicie prawie w całej Polsce, jedynie na Podlasiu i Suwalszczyźnie niezwykle rzadko. Uprawna **śliwa domowa** *Prunus domestica* powstała przez skrzyżowanie tarniny ze **śliwą alyczą** *Prunus cerasifera*. Niebieskawe owoce tarniny wyglądają jak małe okrągłe śliwy. W smaku są podobne do śliwek, słodkawe, ale zarazem bardzo cierpkie.

JADALNE CZĘŚCI:

- owoce.

SUBSTANCJE CZYNNY I WŁAŚCIWOŚCI FARMAKOLOGICZNE

Kwiaty zawierają flawonoidy, leukoantocyjanidyny, garbniki, pektyny. Działają napotnie i lekko przeczyszczająco, są używane głównie jako lek moczopędny. Owoce zawierają flawonoidy, antocyjany, garbniki, kwasy organiczne i witaminę C. Mają działanie ściągające (przeciwbiegunkowe).

TRADYCYJNE UŻYTKOWANIE

Prawie w całej Europie owoce tarniny były powszechnie zbierane na pożywienie, głównie jednak służyły jako przekąska dzieci i pasterzy, ewentualnie pożywienie głodowe. Tarnina stanowiła ważny element gospodarki społeczności pierwotnych Europy Środkowej, ślady jej jedzenia często znajduje się w wykopaliskach. Po upowszechnieniu się cukru zaczęto robić z jej owoców przetwory, takie jak wina, soki, dżemy i kompoty. Suszono je także na zimę. We Francji marynowano niedojrzałe owoce zamiast oliwek. W Niemczech i Rosji robiono z nich też bimber. W Hiszpanii popularna jest nalewka z tarniny.

Co JESZCZE MOŻNA Z NIĄ ZROBIĆ?

We współczesnej kuchni może być wykorzystywana zamiast śliwek. Pamiętajmy tylko, że potrawa będzie lekko cierpka. Tarnina nadaje się jako dodatek do bigosu lub ciast owocowych.



śliwa tarnina (RMK)

KREWNIACY TARNINY

Alycza (mirabelka) *Prunus cerasifera* występuje dziko na Balkanach i w Azji Mniejszej. U nas jest pospolicie uprawiana, szczególnie na glebach piaszczystych, jako krzew owocowy lub w formie żywopłotów. Zdziczałe okazy coraz częściej można znaleźć przy leśnych drogach i na skrajach lasów, szczególnie sztucznych sośnin. Smaczne, choć kwaskowate owoce nie są zbyt trwałe, szybko opadają. Najlepiej jeść je na surowo lub w formie kompotów, powidel i soków. W Armenii i Gruzji robi się z nich ostry sos podawany do mięs z rożna.

Do rodzaju *Prunus* zalicza się jeszcze kilka występujących dziko drzew i krzewów o jadalnych owocach. **Czereśnia ptasia *Prunus avium* (*Cerasus avium*)** występuje dziko w lasach południowej Polski, na północy często dziczała. Jej formy ogrodowe są powszechnie uprawiane. Ma słodkie owoce, choć niektóre jej formy dzikie rodzą lekko gorzkawe. **Wiśnia karłowata (wisienka stepowa) *Prunus fruticosa* (*Cerasus fruticosa*)** jest krzewem występującym w suchych zaroślach na wyżynach południowo-wschodniej Polski, koło Inowrocławia i w Bielinku nad Odrą. Jej owoce są bardzo kwaśne, podobne w smaku do wiśni ogrodowej, ale mniejsze. Może być używana tak jak czereśnia ptasia. **Wiśnia zwyczajna *Prunus cerasus* (*Cerasus vulgaris*)** jest formą uprawną, przypuszczalnie powstałą ze skrzyżowania czereśni ptasiej i wisienki stepowej. Ma kwaśne, ale smaczne owoce. Powszechnie sadi się ją w ogrodach, czasem występuje dziczała, głównie za sprawą produkcji odrostów korzeniowych. Może być wykorzystywana podobnie jak czereśnia ptasia. **Czeremcha zwyczajna *Padus avium* (*Prunus padus*)** jest niewielkim drzewem, rosnącym pospolicie w lasach i zaroślach, z reguły na żyznych glebach nad rzekami (→ CZEREMCHA).

Podczas jedzenia nasion gatunków z rodzaju *Prunus*, zmielonych razem z owocami lub rozgryzanych, trzeba zachować ostrożność. Podobnie jak pestki jabłoni i migdały zawierają kwas pruski. W niewielkich ilościach pobudza on trawienie, w większych może nawet spowodować śmierć. Poszczególne gatunki i odmiany bardzo się różnią zawartością tego związku – migdały są powszechnie stosowane jako pożywienie, a pestki czeremchy były mielone razem z suszonymi owocami i jedzone. Oznaką wysokiej zawartości kwasu pruskiego jest gorzki smak pestek. Związek ten występuje także w dużych ilościach w liściach wielu gatunków z tego rodzaju.

Większość gatunków z tego rodzaju w miejscu ran na pniu wytwarza jadalną gumę.



tarnina *Prunus spinosa*



alycza (Bogdan Giuscã)

SOK Z TARNINY

**2 kg owoców tarniny,
3 szklanki cukru,
3 l wody**

Umyte owoce zalać 3 l wrzątku i pozostawić na pół dnia. Sok odcedzić, zagotować i znowu zalać nim owoce; cały zabieg powtórzyć jeszcze dwukrotnie. Na końcu odcedzony sok posłodzić i gotować przez 10 min. Można go pasteryzować w słoikach.

PLUM CHUTNEY – CZATNEJ ŚLIWKOWY

**2 kg wypestkowanych śliwek lub terek
(owoców tarniny),
½ kg cebuli,
½ kg rodzynek,
75 dkg cukru,
5 dkg soli,
2 łyżki ziela angielskiego,
łyżka mielonego imbiru,
łyżka mielonego cynamonu,
½ łyżki mielonej gałki muszkatołowej,
¼ łyżki mielonych goździków,
1 ½ l octu słodowego (malt vinegar)**

Wymieszać w rondlu wszystkie składniki oprócz śliwek i 150 ml octu. Doprowadzić do wrzenia i gotować na małym ogniu przez 5 min. Dodać śliwki i resztę octu; gotować, aż masa zacznie się zagęszczać. Przełać do wyparzonych słoików i zakręcić. Potrawa najlepiej smakuje po kilku miesiącach.

Jest to jedna z podstawowych przystawek angielskich, tak popularna jak u nas ogórki kiszone. Podaje się ją zwykle jako składnik lanczu na zimno, tzw. *ploughman's lunch* (lancz oracza), z chlebem i żółtym serem. Z tarniny można zrobić bardziej wytrawną, cierpką wersję.



PLUM CHUTNEY
– CZATNEJ ŚLIWKOWY (KH)

Copyright © Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”, Warszawa 2013

Text © copyright by Łukasz Łuczaj, 2013

Zdjęcia potraw **Klaudyna Hebda**, www.klaudynahebda.pl

Projekt i DTP okładki **Monika Pietras**

Projekt graficzny, dobór zdjęć, DTP, redakcja techniczna **Karia Korobkiewicz**
Redaktorzy prowadzący **Katarzyna Piętka, Anna Słowik, Katarzyna Lajborek**
Opieka redakcyjna **Magdalena Korobkiewicz**
Redakcja **Anna Brynkus-Weber**
Korekta **Monika Hałucha, Krystyna Lesińska, Roma Sachnowska**

ZDJĘCIA

RMK – Renata i Marek Kosińscy © Copyright for the photos by Renata i Marek Kosińscy;
BMK – Beata i Mariusz Kowalewscy © Copyright for the photos by Beata i Mariusz Kowalewscy;
KH – Klaudyna Hebda © Copyright for the photos by Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”
oprócz zdjęć na stronach 193 i 189 © Copyright by Klaudyna Hebda, 2013;
MD – Mateusz Detyniecki © Copyright for the photos by Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”;
ŁŁ – Łukasz Łuczaj © Copyright for the photos by Łukasz Łuczaj;
KP – Katarzyna Piętka © Copyright for the photos by Katarzyna Piętka;
Turi © Turi – Fotolia.com;
Mark Yuill – Depositphotos.com © Mark Yuill;
Axel Gutjahr © Axel Gutjahr – Fotolia.com;
Anna Słowik © Copyright for the photo by Anna Słowik;
Magdalena Grenda © Copyright for the photo by Magdalena Grenda;
rtyree1 © iStockphoto.com/rtyree1.

Zdjęcia udostępnione na licencji Creative Commons Attribution ShareAlike 3.0 Unported (źródło: Wikimedia Commons):
s. 25 – **Jan Mehlich** (Lestat); s. 34, 143, 287 – **H. Zell**; s. 40 – **Bff**; s. 76, 102 – **Olivier Pichard**; s. 111, 211 – **Rasbak**;
s. 110 – **James K. Lindsey at Ecology of Commanster** (www.commanster.eu);
s. 151 – **Forest & Kim Starr**, (www.hear.org/starr/plants/images/image/?q=070906-8859); s. 160 – **Denis Barthel**;
s. 182 – **Qwert1234**; s. 186 – **Kristian Peters** (Fabelfro); s. 218 – **Anton Lefterov** (Edal); s. 279 – **Bogdan Giuscă**;
s. 282 – **Tauno Erik**; s. 308 – **Dalgial**.

Zdjęcia udostępnione na licencji Creative Commons Attribution 3.0 Unported (źródło: Wikimedia Commons):
s. 158 – **Dezidor**; s. 304 – **Huhulenik**.

Zdjęcie udostępnione na licencji Creative Commons CC0 1.0 Universal Public Domain Dedication
(źródło: Wikimedia Commons): s. 72 – **Dr. Nachtigaller**.

Zdjęcie z domeny publicznej (źródło: Wikimedia Commons): s. 293 – **Daderot**.

TŁO

Tło plasz „Okres zbioru” i „Uwaga! Nie pomył z...” © **picsfive** – Fotolia.com; tło stron © **lassedesignen** – Fotolia.com.

RYCINY

Wszystkie ryciny: **Kurt Steuber** (www.biolib.de), udostępnione na licencji GNU Free Documentation License,
z wyjątkiem ryciny na stronie 94 – Image courtesy **Missouri Botanical Garden** (www.botanicus.org).




Książka została wydrukowana na papierze
Magno Volume 100 g/m², Zing

ISBN 978-83-10-13374-8

PRINTED IN POLAND

Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”, Warszawa 2018 r.

Druk: Zakład Graficzny COLONEL, Kraków

 Wydawnictwo
NASZA KSIĘGARNIA

www.naszaksięgarnia.pl

02-868 Warszawa, ul. Sarabandy 24c
tel. 22 643 93 89, 22 331 91 49, faks 22 643 70 28
e-mail: naszaksięgarnia@nk.com.pl

Dział Handlowy
tel. 22 331 91 55, tel./faks 22 643 64 42
Sprzedaż wysyłkowa: tel. 22 641 56 32
e-mail: sklep.wysylkowy@nk.com.pl

www.nk.com.pl