

DZIKA KUCHNIA

ŁUKASZ ŁUCZAJ



Wydawnictwo
Nasza Księgarnia



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
Biedrzyniec	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	Żótlca	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

Dziki jest zły

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 dziki!



PODBIAŁ

NAZWY LUDOWE:

- podbiał,
- podbielina,
- białkuch.

OKRES ZBIORU:

- lato.

GDZIE SZUKAĆ I JAK ROZPOZNAĆ?

Podbiał pospolity *Tussilago farfara* występuje w całym kraju na miejscach ruderalnych, najczęściej na poboczach dróg i czasem w lasach. Ma żółte kwiaty podobne do kwiatów mniszka, które pojawiają się bardzo wcześnie, zwykle w drugiej połowie marca.

UWAGA! NIE POMYL Z...

W górach i na pogórzach liście podbiału można pomylić z liśćmi **lepiężnika białego** *Petasis albus*. Mają nawet dosyć podobny smak, choć liście lepiężnika charakteryzują się silniejszym i mniej przyjemnym aromatem.



lepiężnik biały (Edal Anton Lefterov)

JADALNE CZĘŚCI:

- liście.

SUBSTANCJE CZYNNY I WŁAŚCIWOŚCI FARMAKOLOGICZNE

Podbiał jest ważną rośliną zielarską, stosowaną w leczeniu schorzeń przewodu oddechowego, np. do wyrobu syropów przeciwkaszlowych (napary z kwiatów i liście). Kwiaty działają też rozkurczająco. Podbiał zawiera głównie śluzy, flawonoidy i garbniki, a także niewielkie ilości alkaloidów pirolizydynowych, które mają toksyczne działanie na wątrobę i są rakotwórcze. Nie zaleca się więc spożywania leków z podbiału dłużej niż przez 6 tygodni. Oczywiście, okazjonalne jedzenie liści nie jest groźne.

TRADYCYJNE UŻYTKOWANIE

Liście podbiału gotowano na Podhalu do przełomu wieków XIX i XX z innym ziółkiem na polewkę. Z Polski mamy tylko jeszcze jedną wzmiankę o jedzeniu podbiału – ze wsi Krzymosze koło Siedlec („komosa i podbiał gotowane razem z kaszą służą za pokarm”). Tymczasem niedaleko od naszych granic – na Ukrainie (na Podolu, Huculszczyźnie) i w Rumunii (na Bukowinie, w Siedmiogrodzie) – w liście podbiału zawiąza się gołąbki robione z kaszy gryczanej, jaglanej lub kukurydzy. O ile na Ukrainie jest to zwyczaj raczej ginący, o tyle w Rumunii liście podbiału wciąż sprzedaje się na targach.



podbiał pospolity
Tussilago farfara





(KH)

MOJE GOŁĄBKI Z PODBIAŁU

40 liści podbiału, cebula, 10 dkg ryżu, 50 dkg świeżych grzybów, pęczek lebidzki pospolitej lub szczypta suszonego oregano, sos sojowy, 3 łyżki octu balsamicznego, ½ łyżeczki cukru, tłuszcz

(można użyć marynowanych grzybów, które trzeba opłukać pod bieżącą wodą; wtedy nie dodaje się już octu balsamicznego i cukru)

Ryż ugotować, drobno pokrojoną cebulę usmażyć na dowolnym tłuszczu, wrzucić do tego drobno pokrojone grzyby, a po kilku minutach ryż. Doprawić sosem sojowym i octem do smaku, wymieszać. Ostudzić. Liście zmiękczyć w gotującej wodzie (jeśli gołąbki mają być zapiekane w piekarniku, wystarczy 1 min gotowania; jeśli będą jedzone od razu, wtedy trzeba je gotować kilka minut). Zawinąć gołąbki i albo jeść od razu, albo (co zalecam) zapiekać w piekarniku w temperaturze 150°C ok. 30 min w żaroodpornym naczyniu z odrobiną tłuszczu na dnie.

GOŁĄBKI ZAWIJANE W LIŚCIE PODBIAŁU

(przepis rumuński)

**30 liści podbiału,
50 dkg mięsa mielonego wołowego
zmieszanego z wieprzowiną,
5 łyżek ryżu,
jajko,
mała cebula,
pęczek koperku,
sól i pieprz do smaku,
20 dkg słodkiej śmietany
(im tłustsza, tym lepsza)**

Liście podbiału umyć i wrzucić do wrzątku na minutę, żeby zmiękły, odłożyć. Posiekać cebulę i koperk. Mięso wymieszać z ugotowanym i ostudzonym ryżem, cebulą, jajkiem, solą, pieprzem i połową koperku. Na każdy liść ułożony białą stroną do góry nakładać po płaskiej łyżce farszu. Zawijać i układać w garnku. Zalać wodą i gotować na bardzo małym ogniu przez przynajmniej 10 min. Podawać polane śmietaną z koperkiem.

GRATIN Z PODBIAŁEM

**10–15 dkg liści podbiału,
1–2 kg ziemniaków,
300–600 ml śmietany (im tłustsza, tym lepsza),
kilka ząbków czosnku lub cebulek czosnku
niedźwiedziego,
szczypta nasion barszczu zwyczajnego
lub/i zioła prowansalskie,
kilka łyżek tłuszczu (np. oliwy)**

Ziemniaki obrać, pokroić w talarki i gotować ok. 5 min, odcedzić. Liście podbiału oczyścić i drobno posiekać. Do naczynia żaroodpornego wlać tłuszcz. Włożyć do niego podgotowane ziemniaki wymieszane z podbiałem i czosnek (w kawałkach lub posiekany). Zalać śmietaną i posypać nasionami barszczu. Przykryć naczynie pokrywką i włożyć do piekarnika rozgrzanego do 150–180°C. Wyciągnąć, kiedy śmietana z wierzchu zacznie się rumienić (zwykle po 30–40 min).





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,
- ciarka,
- tarń,
- 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 ałyczą** *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 Bałkanach 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, powideł 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*



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.



Copyright © Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”, Warszawa 2013
Text © copyright by Łukasz Łuczaj, 2013
Zdjęcia potraw **Klaudyna Hebda**, www.ziolowyzakatek.com.pl

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

ZDJĘCIA NA OKŁADCE

Kubki wiszące na ścianie, sałatka na liściu funkii, zdjęcie autora, patelnia z jajecznicą, kociołek nad ogniskiem, czerwona ściana: Mateusz Detyniecki © Copyright for the photos by Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”
Blacha nad ogniem, kolumbijska zupa ziemniaczana z żółtlicą: Klaudyna Hebda © Copyright for the photos by Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”
Kwiat jasnoty, pastorał orlicy: Marek Kosiński © Copyright for the photos by Renata i Marek Kosińscy

ZDJĘCIA WEWNĄTRZ KSIĄŻKI

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 Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”;
Tyree © iStockphoto.com/Tyree.

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** (Fabelfroh); s. 218 – **Anton Lefterov** (Edal); s. 279 – **Bogdan Giușcă**;
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 plansz „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
One Bulk 100 g/m², MAP Polska

ISBN 978-83-10-12378-7

PRINTED IN POLAND

Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”, Warszawa 2013 r.
Wydanie pierwsze
Druk: Zakład Graficzny COLONEL, Kraków



Wydawnictwo NASZA KSIĘGARNIA Sp. z o.o.
02-868 Warszawa, ul. Sarabandy 24c
tel. 22 643 93 89, 22 331 91 49,
faks 22 643 70 28
e-mail: wnk@wnk.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@wnk.com.pl
www.wnk.com.pl