



EVELYNE LAYE

SMOOTHIE
Z JADALNYCH
ROŚLIN
DZIKO
ROSNACYCH

WITAMINY,
MINERAŁY
I ANTYOKSYDANTY
PROSTO Z NATURY

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Anna Plotko
PROJEKT OKŁADKI: Anna Plotko
TŁUMACZENIE: Kamila Wysocka
ZDJĘCIA: Gregor Julien Straube

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-042-4

Tytuł oryginału: Wildkräuter-Smoothies – Pure Kraft aus der Natur. Mit Beschreibung und Bildern der 15 wichtigsten heimischen Wildkräuter

Copyright © 2016 Jadebaum Verlag Tübingen
Internet: www.laye.org

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Zawarte w niniejszej książce rady zostały starannie przemyślane i sprawdzone. Nie zastępują one jednak kompetentnej konsultacji lekarskiej, mają tylko posłużyć za pomoc i inspirację w procesie samoleczenia. Ani autorka, ani wydawca nie udzielają żadnych gwarancji odnośnie do podanych w książce informacji. Wykluczona jest wszelka odpowiedzialność autorki bądź wydawcy i jego przedstawicieli za szkody osobiste, rzeczowe i majątkowe.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wstęp.....	9
Koktajl z dzikich ziół – prawdziwy cudowny napój.....	11
Czym jest koktajl z dzikich ziół?	11
Wyjątkowa siła dzikich ziół	14
Pij codziennie zieloną energię	18
Rodzime dzikie zioła.....	25
Na co zwracać uwagę zbierając zioła?.....	25
Pokrzywa	29
Mniszek lekarski	32
Krwawnik	35
Czosnek niedźwiedzi	38
Czosnacek pospolity	41
Koniczyna łąkowa.....	44
Przytulia pospolita	46
Podagrycznik pospolity	47
Babka lancetowata.....	50
Stokrotka pospolita	52



Bluszcz kurdybanek	54
Jasnota biała.....	57
Gwiazdnica pospolita	59
Pięciornik gęsi	61
Przywrotnik.....	63
Do miksera!	67
Zrób swój pierwszy koktajl	67
Odpowiednie składniki.....	73
Nieodpowiednie składniki.....	78
Jaki mikser?	79
Smaczne dzikie zioła dla psów	80
Przepisy na koktajle z dzikich ziół.....	83
Twórz swoje własne przepisy	83
Słodkie koktajle z dzikich ziół	84
Pikantne koktajle z dzikich ziół	88
Zielona wiosenna kuracja	93
Inteligentne odżywianie	97
Orędzie w sprawie diety wegańskiej	97
Kalendarz zbiorów.....	100
Składniki dzikich roślin	103
Wskazówka i wykaz ilustracji	109



Wstęp

Za pomocą tej książki chcę wprowadzić cię w świat naszych najczęściej występujących, rodzimych dzikich ziół i pokazać ci jak możesz wyczarować z nich – po dodaniu odrobiny owoców – smaczne i zdrowe napoje dla siebie i swojej rodziny. Przedstawione w tej książce zioła posiadają różnorodne uzdrawiające właściwości i rosną wokół nas w takiej pełni, że byłoby szkoda tego nie wykorzystać. Nie musimy importować żadnych dalekowschodnich cudownych środków, żeby odnieść korzyści z leczniczej mocy natury. Znajdziemy w bezpośrednim pobliżu wszystko, czego potrzebujemy. Niestety traktujemy właśnie te najczęściej występujące dzikie zioła jako niepotrzebne chwasty, podczas gdy są one właśnie tym, co dzięki wartościowym składnikom może przynieść nam harmonię i uzdrowienie. Wrzucenie tych ziół do miksera i wypicie zrobionego z nich koktajlu jest prostą i smaczną możliwością ich przyjmowania. Prosta, ponieważ nie potrzebujesz żadnego wyrafinowanego przepisu, a przedstawione tu zioła znajdziesz na prawie każdej łące. Smaczną, gdyż możesz eksperymentować z różnorodnymi owo-



cami, ziołami i dodatkami jak na przykład imbir i raz po raz sprawiać przyjemność swojemu podniebieniu. Przy tym moją główną intencją jest przedstawienie ci różnych dzikich ziół w taki sposób, żebyś mógł je bezpiecznie rozpoznawać i zbierać.

Życzę ci wiele radości w twoich pierwszych doświadczeniach z zieleniną z naszych łąk!

Evelyne Laye, Tübingen, styczeń 2016



Koktajl z dzikich ziół – prawdziwy cudowny napój

Czym jest koktajl z dzikich ziół?

Aby przygotować koktajl owocowy umieszcza się całe owoce z odrobiną wody w mikserze i rozdrabnia, co nadaje napojowi lekko zawiesistą konsystencję – w przeciwieństwie do soków, w których sok owocowy jest wyciskany z owocu i pozostaje tak zwany wytlók. Zatem koktajl jest całościową, smaczną możliwością przyjmowania owoców, w której nie traci się nic z surowca i można wykorzystać wszystkie wartościowe części.

Zielone koktajle

Jednak to nie wszystko, co mają do zaoferowania koktajle! W roku 2004 Rosjanka Victoria Boutenko* eksperymentowała z różnymi produktami spożywczymi i szukała drogi do zdrowszego i smaczniejszego odżywiania. Wiedziała, że wspierające dla zdrowia jest spożywanie zielonych liści z dużą zawartością chlorofilu i szukała nowych możliwości takiego ich przyjmowania, aby często gorzkie i trudne do pogryzienia liście smakowały lepiej. W ten sposób wpadła na pomysł, żeby różne zielone liście umieszczać razem z owocami w mikserze i pić uzyskane koktajle.

* Książki autorstwa Victorii Boutenko dostępne są w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).



Powiedziała, że to było dla niej jak cud. Ona i jej rodzina byli zachwyceni i doświadczyli różnorodnych pozytywnych skutków zdrowotnych! Potem podzieliła się swoją wiedzą z wieloma ludźmi i zebrała różne doświadczenia, a w rezultacie wydała książkę „Zielone koktajle”, która wywołała prawdziwą modę na te napoje. Ta moda wkrótce zapanowała na całym świecie. Z radością przekonałam się jak dalekie zatacza kręgi, gdy w zeszłym roku w Boliwii, a w tym roku w Indiach w licz-

nych kawiarniach znajdowałam w menu zielone koktajle.

Najlepsze z najlepszych: dzikie zioła

Zielone koktajle są dla nas jeszcze wartościowsze, jeśli zamiast uprawnych zielonych liści dodamy do nich dzikie zioła rosnące w naturalnych warunkach. Cenne składniki ziół pomnażają pozytywne działanie koktajli i sprawiają, że stają się prawdziwymi napojami mocy!

Dzikie zioła zawierają o wiele więcej witamin, minerałów oraz wartościowych wtórnych substancji roślinnych niż nasze tradycyjne rośliny uprawne. Wraz z dojrzałymi owocami dają naszym komórkom wszystko, czego potrzebują, żeby być zdrowymi i wytrzymałymi.

Najprostsze koktajle z dzikich ziół składają się z odrobiny owoców, garści dzikich ziół i mniej więcej pół litra wody (zależnie od pożądanej konsystencji). W trakcie miksowania wszystkie składniki są mocno rozdrabniane i już mamy smaczny napój.

Kreatywnie i łatwo

Możesz codziennie przygotowywać sobie smaczne napoje z różnych owoców i dzikich roślin w sposób, jaki odpowiada twojemu osobistemu smakowi. Do tego istnieją jeszcze rozmaite smaczne i lekkostrawne dodatki, które możesz do nich dodać, takie jak naturalne substancje słodzące, orzechy czy suszone owoce. W ten sposób koktajle nigdy ci się nie znudzą i będziesz odkrywać coraz to nowe niuanse zapachowe.

Mimo tej różnorodności niezwykle łatwo jest zrobić sobie ziołowy koktajl. Przygotowanie trwa tylko kilka minut i już masz napój, który odpowiada pełnowartościowemu posiłkowi. Ponieważ koktajl można bardzo dobrze przechować przez dwa lub trzy dni w lodówce, możesz miksować zawsze określoną ilość na zapas. Zielone liście zawierają dużą ilość mocno rozdrobnionych antyoksydantów zapobiegających psuciu się koktajlu.

Dzięki koktajlom z dzikich ziół łatwo jest nam przyjmować duże ilości zielonych liści, które łatwiej jest przyswoić gdy przerabiamy je na smaczny napój.

Świeżość z natury

Jednak zanim zmiksujemy koktajl, musimy najpierw zebrać dzikie rośliny! Mi sprawia to – podobnie zresztą jak wielu ludziom

– wiele radości. Spacerowanie i mimochodem rozpoznawanie i zbieranie roślin. To daje po prostu poczucie wolności, gdy można bezpośrednio zatroszczyć się o swoje potrzeby i zbierać swoje pożywienie samodzielnie na łonie natury, a potem zabrać ze sobą do domu. Ponadto można być pewnym, że wszystkie rośliny są świeże i pełne substancji witalnych. Nie są ani zmanipulowane genetycznie, ani potraktowane insektycydami (chyba, że rosły zbyt blisko pola poddanego opryskom). Dzikie rośliny mają zawsze najlepszą jakość pod względem ekologii.

Kolejnym plusem jest to, że jesteśmy bogato obdarzani przez naturę jej skarbami. Dzikie rośliny nie kosztują nas ani grosza, potrzebują tylko naszej uwagi i energii, żeby je znaleźć i zebrać.

Wyjątkowa siła dzikich ziół

Owoce i zielone liście wszelkiego rodzaju są naszym naturalnym, rosnącym od długiego czasu pożywieniem, które zaopatruje nasze ciało we wszystko, czego potrzebuje. Nasi przodkowie przez stulecia odżywiali się owocami i dzikimi ziołami, a także korzonkami, nasionami i orzechami oraz odrobiną mięsa (dziś wiemy, że nie potrzebujemy zwierzęcego białka i mięsa, by pozostać zdrowymi i być w formie). Owoce i zielone liście dominują również w diecie większych roślinożernych ssaków jak słonie czy goryle, których siła jest przysłowiowa.

Wraz z wprowadzeniem rolnictwa nasz sposób odżywiania uległ zmianie, a dzikie zioła popadały w coraz większe zapomnienie. Uprawiamy rośliny, które jemy, zamiast je zbierać, co również ma sens, ponieważ w ten sposób możemy uzyskać większe zbiory.

Jednak rośliny uprawne nie będąc już „na łonie natury” w swoim miejscu występowania nie musiały opierać się wiatrowi, niepogodzie i konkurencji. Z biegiem czasu straciły więc sporo ze swojej wytrzymałości i witalności. Ponadto monokultury i niewłaściwe nawożenie prowadzą do wyjałowienia ziemi, przez co rośliny uprawne otrzymują mniej składników odżywczych niż wcześniej. Opłaca się nam zatem znów w pewnym stopniu oprzeć się na zbieractwie na łonie natury, ponieważ w ten sposób możemy być pewni, że otrzymamy substancje odżywcze, których potrzebuje nasz organizm.

Dzike rośliny są małymi pakietami mocy

Dzike rośliny w porównaniu do uprawnych są wyposażone w wielokrotnie więcej minerałów, witamin i mikroelementów oraz wartościowych wtórnych substancji roślinnych jak goryczka, olejki eteryczne i enzymy (dokładniejsze informacje na ten temat znajdziesz na końcu książki, w części „Składniki dzikich roślin”). Te substancje są ważne dla naszego życia i są potrzebne, by nasz



Pokrzywa zawiera duże ilości działającego antyoksydacyjnie chlorofilu.

organizm mógł funkcjonować bezrabunkowo. W porównaniu na przykład do sałaty głowiastej pokrzywa zawiera dwadzieścia

razy więcej wapnia i witaminy C oraz siedmiokrotnie więcej żelaza. Stokrotka pospolita ma w porównaniu do szpinaku dwa razy więcej różnych minerałów, wapnia i witaminy C.

Dziewicze dzikie rośliny zawierają średnio trzykrotnie więcej magnezu i dziesięć razy więcej żelaza niż nasze rośliny uprawne.

Zielone liście i kwiaty dzikich roślin ze swoją wysoką zawartością składników odżywczych są zatem prawdziwymi pakietami mocy i energii, i należą do naszych najważniejszych produktów spożywczych. Gdy zobaczymy jednak jak ważna jest dla nas zielenina i jak dużo jej rzeczywiście przyjmujemy, dostrzeżemy wyraźny rozdźwięk. Czy jemy chętnie zielone liście? „Tak sobie”, będzie brzmieć prawdopodobna odpowiedź większości ludzi. Każdy lubi od czasu do czasu zjeść nieco zielonej sałaty i gotowanego szpinaku, ale jeśli porównamy to z tym, co oferuje nam natura i co mamy do dyspozycji, jest to naprawdę oszczędne korzystanie. Często zielone liście są zbyt gorzkie i jesteśmy nieprzyzwyczajeni do zieleniny, żeby rzeczywiście przyjmować ją w ilościach, które zaopatrzyłyby nas w wystarczającą ilość składników odżywczych. Ponadto organizm jest w stanie wykorzystać to, co wartościowego kryje się w środku tylko, jeśli będziemy dobrze i długo żuć i rozerwiemy w ten sposób ściany komórek liścia.

Rozwiązane: zmiksowana zielenina

Rozwiązaniem tego problemu jest rozdrobnienie zieleniny na papkę! Przez mocne rozdrabnianie w mikserze uwalnia się war-

tościowe składniki zielonych liści i organizm z niskim nakładem energii może przyjąć je w całości. To odciąża układ trawienny i tolerują to nawet osoby, które w innym razie po spożyciu surowego pożywienia mają skłonność do wzdęć i bólów brzucha. Dojrzałe owoce zabierają gorzki smak dzikim ziołom. Koktajle ułatwiają nam też przyjęcie dziennej racji owoców i zielonych liści. Ważne jest również, że są nie tylko zdrowe, ale też dobrze smakują!

Jeśli nie znaleźlibyśmy w koktajlach z dzikich ziół radości i smaku, szybko odstawilibyśmy mikser do szafki. Na szczęście dzięki różnorodności dzikich ziół i owoców nie szybko nam się znudzą. Każdego dnia możemy przygotować nową smaczną mieszankę.

Często nie udaje nam się przyjmować zalecanych przez specjalistów w dziedzinie nauk o żywieniu ilości owoców i warzyw. Dzięki płynnym koktajlom z dzikich ziół nie będzie to już problemem!

Smaczne owoce

Jednak w naszych koktajlach, prawie tak samo ważne jak zielone liście, są dojrzałe owoce! Komu nie cieknie ślinka na widok czerwonych malin, słodkiego ananasa i chrupiących jabłek? Dojrzałe owoce należą do naszych najbardziej wartościowych produktów spożywczych,



które nie tylko wspaniale smakują, ale zawierają też mnóstwo witamin, enzymów i minerałów, które przysparzają nam korzyści. Najlepsze są owoce dojrzałe na słońcu, które miały wystarczająco dużo czasu na wytworzenie swoich cennych składników. Dojrzałe owoce i zielone, dziko rosnące liście są dotąd niezwykłą, ale wspaniale bogatą i wartościową kombinacją, która naprawdę może zrewolucjonizować nasze odżywianie.

Dzieci kochają koktajle

Koktajle są optymalnym uzupełnieniem diety dla ludzi w każdym wieku. Naturalnie również dla dzieci. Już po odstawieniu od piersi małe dzieci mogą cieszyć się codziennie małym koktajlem. Starsze dzieci szczególnie lubią wycieczki na łono natury, samodzielne zbieranie ziół na swój koktajl, a potem pomaganie w miksowaniu. Nawet dzieci, które odmawiają jedzenia wszelkich owoców i warzyw, chętnie piją „czarodziejski napój”, o ile ma dość słodki smak. W ten sposób możesz łatwo upewnić się, że twoje dzieci będą przyjmować wystarczająco dużo substancji odżywczych i witamin, i będziesz mógł odprężyć się przy pozostałych posiłkach.

Pij codziennie zieloną energię

Dzięki różnorodnym składnikom koktajle z dzikich ziół są pierwszorzędnym środkiem profilaktycznym. Organizm jest chroniony, witalizowany i odżywiony wszystkim, czego potrzebują komórki. Jednak oczywiście korzyści odnosi nie tyl-

ko ciało. Koktajle mają harmonizujące działanie na wszystkich poziomach i wspierają też duchowe i umysłowe samopoczucie. Czujesz się dobrze w swojej skórze, możesz lepiej radzić sobie ze stresem i jesteś bardziej zrównoważony oraz świadomy w swojej codzienności.

Witaminy, minerały i wiele więcej

Witaminy w koktajlach są niezbędnymi nam do życia składnikami. Wszystkie witaminy – poza witaminą B₁₂ – są w dużych ilościach samodzielnie wytwarzane przez rośliny. Najlepiej jest wykorzystywać wiele różnych ziół i owoców, abyś dobrze zaopatrzył się we wszystkie witaminy. Witaminy wspierają procesy lecznicze i regeneracyjne oraz uczestniczą w wielu procesach przemiany materii. Wzmacniają układ immunologiczny i są nieodzowne przy budowie komórek, ciałek krwi, kości i wielu innych struktur. Witamina C jest na przykład silnym antyoksydantem, który zapobiega rozwojowi chorób nowotworowych, znacznie obniża ryzyko chorób sercowo-naczyniowych i wykazuje się wieloma innymi działaniami.

Minerały jak żelazo i cynk są również nieodzowne dla organizmu i uczestniczą w wielu różnych procesach przemiany materii. Są potrzebne jako substancje stanowiące rusztowanie dla tkanek łącznych i kości oraz potrzebne do tworzenia się wewnętrznych enzymów i hormonów.

Syntetycznie produkowane witaminy nie mogą zastąpić siły dzikich roślin. Nasz organizm jest nastawiony na to, żeby wykorzystywać rośliny razem z ich wszystkimi substancjami ubocznymi. Kolejne badania kwestionują korzyści sztucznych witamin dla zdrowia.



Ponadto rośliny zawierają różne enzymy, które są potrzebne do bezrabunkowego przebiegu procesów chemicznych w naszym organizmie. Przez podgrzewanie pożywienia są niszczone, należy więc przyjmować je z surowym pożywieniem.

Także wtórne substancje roślinne zawarte w dzikich roślinach (takie jak na przykład barwniki roślinne) są dla nas ważne. Wywołują najróżniejsze procesy chemiczne w naszym organizmie. Na przykład mają działanie hamujące stany zapalne i działają antyoksydacyjnie przeciw wolnym rodnikom. Wraz z każdym koktajlem z dzikich ziół przyjmujemy mieszankę najróżniejszych wtórnych substancji, które rozwijają w naszych komórkach lecznicze działanie.

Chlorofil jest zielonym światłem słonecznym

Im bardziej ciemnozielona jest roślina, tym więcej zawiera zielonego barwnika roślinnego, chlorofilu. Za pomocą chlorofilu wszystkie zielone rośliny mogą wytwarzać glukozę ze światła słonecznego. Ten proces jest prawdziwym cudem natury i nazywa się fotosyntezą. Chlorofil jest jednym z najważniejszych składników koktajli z dzikich ziół. Jest blisko spokrewniony z barwnikiem naszej krwi, hemoglobina i niezwykle pomocny w tworzeniu nowych komórek krwi, dzięki czemu ciało zostaje wzbogacone w tlen. Chlorofil jest bardzo skuteczny w neutralizowaniu wywołujących nowotwory substancji i w regeneracji po napromienianiu. Ciemnozielone liście ze swoją dużą zawartością chlorofilu mają więc wybitny efekt profilaktyczny w przypadku nowotworów. Przy tym wspierające zdrowie działanie chlorofilu nie zostało jeszcze zbadane. Dzięki koktajlom z dzikich ziół przyjmujesz zawsze wystarczająco dużo chlorofilu, ponieważ dzikie zioła zawierają go o wiele więcej niż rośliny uprawne. Szczególnie bogate w chlorofil są pokrzywa, jasnota biała i mniszek lekarski.

Co robi dla ciebie koktajl

Pełnia składników odżywczych sprawia, że koktajle z dzikich ziół są prawdziwym źródłem witalności i dobrego samopoczucia. Jeśli będziesz regularnie pić koktajle, prawdopodobnie zauważysz, że:

- Jesteś bardziej wytrzymały i masz więcej energii.
- Lepiej się wysypiasz i rano jesteś bardziej wypoczęty.
- Masz dobre ukrwienie.



- Masz piękniejszą i jędrniejszą skórę.
- Wahania hormonalne są wyrównane.
- Nie odczuwasz wahań hormonalnych.
- Twoje chroniczne dolegliwości powoli ulegają poprawie.
- Odczuwasz mniejszy głód i możesz w ten sposób łatwiej schudnąć.
- Twoje trawienie ulega regulacji.
- Poprawia się funkcjonowanie twojego układu immunologicznego.
- Masz większą ochotę na seks.
- Jesteś wewnętrznie spokojniejszy i bardziej zrównoważony.
- Łatwiej przychodzi ci koncentrowanie się na pracy.

Oczywiście indywidualne reakcje na koktajle kształtują się bardzo różnie. Podobnie jest z czasem, po którym zauważysz pierwsze zmiany w twoim stanie zdrowia. Przemiana materii szybko się zharmonizuje. Jeśli będziesz regularnie pić zielone koktajle, pozytywna zmiana cię nie ominie.

Ochota na zdrowie

Sama stwierdziłam, że kiedy piję koktajle z zielonych ziół, przez następne godziny nie mam żadnej ochoty na słodczy i nienaturalne pożywienie. Różnorodne substancje witalne w koktajlu pozwalają dobrze nasycić się komórkom wszystkimi substancjami odżywczymi, których potrzebują. Mimochodem znika zachłanność na to, co oznacza tylko balast dla organizmu i samoistnie rośnie ochota na zdrowe pożywienie, co jest kolejnym pozytywnym efektem ubocznym.

Prawdopodobnie nie możesz się teraz doczekać aż zrobisz pierwszy koktajl, ale najpierw chcę wprowadzić cię we wspa-
niały świat dzikich ziół.



Rodzime dzikie zioła

Na co zwracać uwagę zbierając zioła?

Natura jest jednym wielkim ogrodem, z którego możemy zbierać bogactwo jego skarbów, jeśli tylko nauczymy się rozglądać się wokół siebie z otwartymi oczami. Jednak człowiek widzi coś dopiero wtedy, gdy to zna. Tak jest również z rozpoznawaniem roślin. W tym rozdziale opiszę piętnaście najczęściej występujących rodzimych dzikich ziół, które posiadają kompleksowe lecznicze właściwości i występują w takiej obfitości, że łatwo je znajdziesz. Wszystkie są łatwe do rozpoznania – wiele na pewno już znasz, być może nie wiedząc, co wartościowego się w nich kryje – i wszystkie mają specyficzny, często pikantny smak.

Wiele dzikich roślin możesz zbierać już od końca lutego albo początku marca, gdy wzejdą świeże listki. Przez cały rok aż do listopada znajdziesz na łąkach zielone rośliny, które możesz wrzucić do miksera. To, jakie części roślin możesz zbierać opiszę we fragmentach odnoszących się do poszczególnych roślin.

Zbieraj proszę tylko rośliny, które dobrze znasz. Prawie wszystkie rośliny na naszych łąkach są jadalne, ale istnieje też kilka wyjątków, które mogą być dla nas niebezpieczne. Daj sobie czas na poznanie różnych ziół z biegiem roku i dowiedzenie się o różnych charakterystycznych cechach danej rośliny.

Tutaj, proszę, nie zbieraj

Przy zbiorze dzikich roślin zwróć proszę uwagę na następującą rzecz: w żadnym razie nie zbieraj przy uczęszczanych drogach, gdzie spaliny zatrują rośliny. Również nawożone łąki powinienś omijać szerokim łukiem. Także obrzeża pól, gdzie rosną zboża często są poddane działaniu środków ochrony roślin i dlatego nie nadają się, by na nich zbierać rośliny. Łąki, po których hasa wiele psów, z oczywistych powodów również nie są dobrym miejscem na zbiory.

Jeśli będziesz mieć oczy szeroko otwarte, z czasem z pewnością znajdziesz swoją ulubioną łąkę, gdzie będą się mieścić różne nieobciążone zioła i drogi, na których brzegach rosną pokrzywy, podagrycznik pospolity i czosnaczek pospolity. Dobre zbiory obiecują nienawożone dzikie sady, spokojne leśne drogi i oczywiście rezerваты przyrody i krajobrazowe, gdzie rośliny często rosną w wyjątkowej obfitości. Nie wyrrywaj całej rośliny,

Niektórzy ludzie boją się, że przy zbieraniu roślin natkną się na tasiemca bąblowcowego.

Jednak np. w Niemczech infekcji uległo niewielu ludzi, a prawie wszyscy byli leśniczymi czy robotnikami leśnymi, którzy zarazili się od swoich zainfekowanych psów.

Ryzyko jest zatem niewielkie.

Aby jednak być całkowicie pewnym, po zebraniu dokładnie umyj zioła.

ale zbieraj z każdej po kilka liści, by mogła dalej się rozwijać. Przy tym młode, delikatne listki są najlepszymi częściami, które możesz ostrożnie obezwierać. Możesz to z łatwością zrobić ręką, ale możesz też korzystać z nożyczek. Gdy zbieram pokrzywy mam ze sobą zazwyczaj rękawiczkę, żeby nie poparzyć palców. Plastikowe torebki raczej nie nadają się do tego, by przynieść zioła do

domu. W płóciennej torbie albo koszu zioła mają dopływ powietrza i nie psują się.

Najlepsze pory na zbieranie to rano i późne popołudnie. Najlepiej, żeby zioła nie były mokre od rosy, chyba że przetworzy się je naprawdę od razu. W gorącym południowym słońcu rośliny są z kolei często lekko oklapnięte.

Dzikie zioła z własnego ogrodu

Jeśli masz ogród, możesz kosić małą część swojej łąki dwa razy do roku, zamiast robić to regularnie, a będziesz mieć zawsze świeże zielone liście do dyspozycji. Prawdopodobnie tak czy owak masz już w swoim ogrodzie niektóre z przedstawionych w tej książce ziół, które zazwyczaj uchodzą za wytrzymałe zielsko, na przykład mniszek lekarski czy niezniszczalny podagrycznik pospolity. Zbieraj regularnie i wrzucaj „chwaśny” do miksera, zamiast je pilić, a będziesz mieć ich zawsze wystarczająco dużo. Możesz też wysiać pokrzywy na brzegu ogrodu. Duży pęk pokrzyw zaopatrzy cię na prawie cały rok w świeżą zieleninę.



Przechowywanie ziół

Jeśli nie zużyjesz wszystkich ziół od razu, wstaw je do wazonu, a zachowają świeżość na około dwa dni. Inną możliwością jest zawinięcie ich w wilgotną ścierkę i włożenie do lodówki. Przez nawet pięć dni pozostaną tam w miarę jędrne, zanim trafią do miksera.

Niektóre zioła nadają się całkiem dobrze do zamrożenia, jak na przykład czosnek niedźwiedzi czy krwawnik. Jeśli robi się to zaraz po zebraniu – zioła powinny być całkiem suche – większość witamin i innych składników zostanie zachowana, chociaż uważam, że smak często na tym cierpi. Także suszenie pozwala na dobre zachowanie właściwości ziół. To wspaniała możliwość zaopatrzenia się w ziołowe herbaty na czas zimy, ale w takiej formie zioła mniej nadają się do koktajli.

W zimę możesz mimo wszystko eksperymentować z suszonymi czy zamrożonymi ziołami w swoich koktajlach. To jest zawsze lepsze wyjście niż nie picie żadnych koktajli. Najlepiej smakuje jednak napój ze świeżo zebranymi dzikimi roślinami.

Dzięki 15 opisanym tu dzikim roślinom, dobrze przeżyjesz rok. Jednak oczywiście istnieje jeszcze wiele więcej ziół, które są warte, by je bliżej poznać. Udając się na zorganizowaną wycieczkę w poszukiwaniu ziół, możesz pospacerować pośród natury z ludźmi o podobnych zainteresowaniach i wspólnie z nimi poznawać kolejne rośliny lecznicze.

Czas, gdy dzikie rośliny są niedostępne nie trwa tak długo, a pod koniec lutego można już znaleźć pojedyncze listki, nawet pod pokrywą śniegu. Przez trzy chude zimowe miesiące preferuję dodawać do moich koktajli inną zieleninę. Jest coś pięknego w podążaniu za porami roku i rytmem natury oraz pozwalaniu, by kształtowały nasz jadłospis. Tym bardziej

człowiek cieszy się na pełen przepych wiosny, która obdziela nas rogiem obfitości pełnym świeżej zieleni.

Pokrzywa

Raczej niepozorna pokrzywa od wieków była wysoko ceniona jako znacząca roślina lecznicza. Opiewali ją już Owidiusz i Horacy, a wszyscy dawni jak i nowsi znawcy roślin leczniczych wychwalali jej siły lecznicze.

Można ją znaleźć wszędzie w Europie Środkowej. Rośnie szczególnie obficie wzdłuż polnych i leśnych dróg oraz przy żywopłotach i płotach. Pokrzywa jest odporna i wytrzymała. Zasiedla chętnie miejsca, w który człowiek pozostawił swoje niszczycielskie ślady, na przykład gruzowiska czy poręby albo opuszczone podwórka. Chętnie ciągnie za ludźmi. Pokrzywa jest rosnącą na 1-2 metry wzwyż byliną i często występuje w dużych ilościach. Charakterystyczne są jej parzące włoski, które znajdują się wzdłuż brzegów piłkowanych liści (również



na młodych liściach). Pokrzywa kwitnie od czerwca do października. Z pachwiny liściowej w górnej jednej trzeciej rośliny wyrastają jesienią zielonawe wiechy z nasionami pokrzywy.

Charakterystyczne składniki

Pokrzywa – razem z mniszkiem lekarskim i krwawnikiem jest naprawdę wszechstronną rośliną leczniczą i należy do ziół o najsilniejszym działaniu leczniczym, jakie możemy znaleźć w naturze. Smakuje nieco gorzko i jest niezwykle bogata w minerały takie jak fosfor, potas, magnez, a szczególnie wapń i żelazo. Zawiera duże ilości witamin C i E (które posiadają silne antyoksydacyjne działanie), witaminę A, fitohormony (hormony roślinne) i enzymy. Z pokrzywy pozyskuje się również chlorofil. Z dziewięcioprocentową zawartością białka nadaje się nawet jako podstawowy produkt spożywczy i w czasach klęski głodu uratowała wielu ludzi przed śmiercią głodową. Wartościowe nasiona są prawdziwymi pakietami mikroelementów i zawierają wiele kwasu linolowego, witaminy E i karotenoidy.

Działanie lecznicze

Jeśli mielibyśmy do dyspozycji do naszych koktajli tylko pokrywę, byłibyśmy już bardzo dobrze obdarzeni przez naturę, tyle substancji witalnych zawiera to cudowne zioło.

Pokrzywa od zawsze była wykorzystywana w medycynie ludowej przy zmęczeniu i stanach wyczerpania, a także do odtruwania i oczyszczania organizmu. Wspiera tworzenie się krwi i ją oczyszcza. Obniża też ciśnienie krwi, działa moczopędnie,

hamuje stany zapalne i stymuluje układ immunologiczny nawet lepiej niż echinacea (jeżówka).

Pomaga przy dolegliwościach trawiennych, zapalnych chorobach jelit oraz problemach z wątrobą i woreczkiem żółciowym. Obniża poziom cukru we krwi i pomaga przy problemach z prostatą. Przy chorobie zwyrodnieniowej i zapaleniu stawów, pokrzywa jest bardzo skuteczna dzięki swoim hamującym stany zapalne i uśmierzającym ból właściwościom. Pokrzywa jest

też zalecana przy infekcjach dróg moczowych i do zapobiegania przed kamieniami pęcherza i nerek. Poprawia stan skóry przy egzemach i trądziku oraz pomaga przy alergiach, które objawiają się na skórze.

W nasionach pokrzywy znajdują się substancje podobne do hormonów, które zwiększają zarówno libido, potencję i płodność, a także produkcję mleka u karmiących matek (dlatego mnisi w średniowieczu nie mogli jeść nasion pokrzywy, aby ich śluby czystości nie były zagrożone). Także przy osłabionym wzroście włosów i przy ich wypadaniu pokrzywa jest odpowiednim środkiem. Pomaga też zapewnić sobie piękne, mocne, błyszczące włosy.



Wskazówki na temat zbierania

Już od początku marca do października możesz zbierać wierzchołki pędów pokrzywy. Najlepiej zakładaj do tego rękawiczki, ponieważ nawet młode liście nieco parzą. Nasiona, które również możesz dodać do koktajlu, możesz zbierać od lipca do października. Chociaż zazwyczaj nie zalecam suszenia ziół do koktajli, nasiona pokrzywy są wyjątkiem. Najlepiej rozłożyć je niemyte na papierze pakowym lub kartonie i zostawić je w suchym i przewiewnym miejscu na kilka dni, aby wyschły. Potem możesz delikatnie zetrzeć nasiona z wiechy do słoika i będziesz

Gdy jesienią zbierzesz i ususzysz wartościowe nasiona pokrzywy, również w środku zimy będziesz mieć cudowny dodatek do swoich koktajli.

mieć na zimę bogaty w składniki odżywcze przysmak. Nasiona smakują dobrze nie tylko w koktajlach, ale też w sałatkach czy zupach są smacznym, aromatycznym dodatkiem.

Mniszek lekarski

Gdy łąki rozkwitają tak żółtozłoto jakby prawdziwe słońce spadło na ziemię, wiemy, że nadszedł maj. To, co tam kwitnie, to dzika roślina, którą zna chyba każdy: łatwo przystosowujący się do zmian i witalny mniszek lekarski*. Potocznie nazywa się go też mleczem i dmuchawcem. Rośnie w zasadzie wszędzie w ogromnych ilościach. Na łąkach, obrzeżach dróg, skrajach lasów, zboczach gór, ku utrapieniu wielu ogrodników, również w ogrodach. Jest uważany za chwast, ale co to za chwast! Mniszek lekarski jest jedną z najsil-

* Wysokiej jakości herbaty oraz wyselekcjonowane suplementy diety są dostępne w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

niejszych i wszechstronnych roślin leczniczych, które mamy na naszych szerokościach geograficznych. Twórca makrobiotyki, Japończyk George Oshawa powiedział podczas pobytu w Schwarzwaldzie, gdy zobaczył kwitnącą łąkę mleczy: „Tam gdzie rośnie ta wspaiała roślina, nie trzeba wprowadzać żadnego żeńszenia!”

Wycięte w ząbki liście mniszków lekarskich tworzą rozetę.

Roślina dorasta do 10–40 cm wysokości. Charakterystyczne są jej mocne korzenie palowe i rozwijające się z żółtych główek kwiatów dmuchawce. Można jeść wszystkie części mniszka lekarskiego. Liście mniszka można zbierać prawie przez cały rok. Tylko w zimie, gdy są przykryte śniegiem trzeba z nich zrezygnować.



Charakterystyczne składniki

Mniszek lekarski ma liczne, zbilansowane substancje vitalne. Jest bardzo bogaty w witaminy. Zawiera dużo witaminy A i witamin z grupy B oraz wyjątkowo duże ilości witamin C i D. Ponadto mniszek lekarski zawiera wiele minerałów jak wapń,