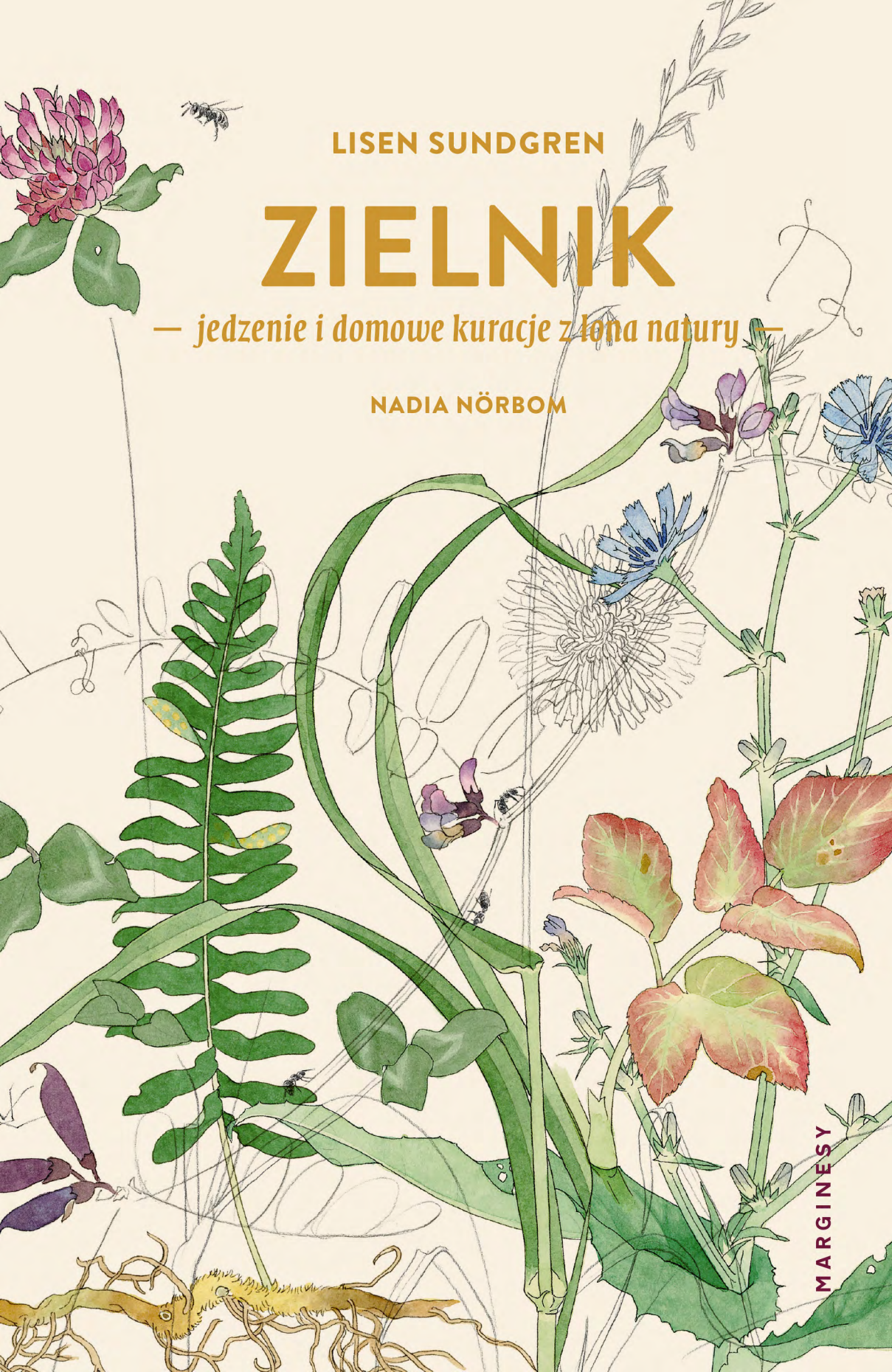


A detailed botanical illustration in a watercolor style. It features a variety of plants: a pink clover-like flower in the top left, a green fern frond on the left, a dandelion seed head in the center, and a plant with large, reddish-pink leaves on the right. Several small bees are depicted flying around the flowers. At the bottom, there are sketches of roots and other plant parts. The background is a light cream color.

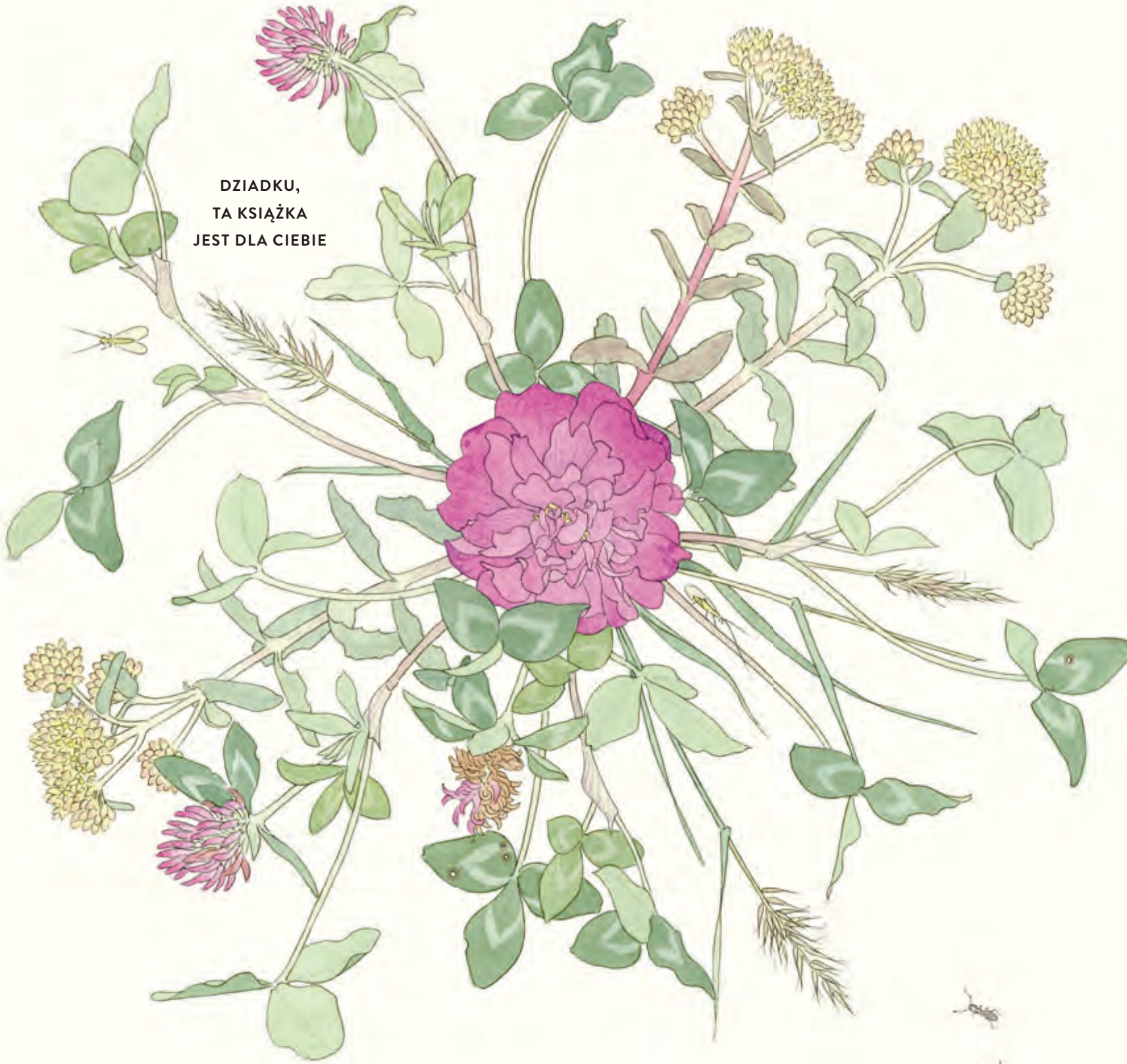
LISEN SUNDGREN

ZIELNIK

— jedzenie i domowe kuracje z łona natury —

NADIA NÖRBOM

MARGINESY



DZIADKU,
TA KSIĄŻKA
JEST DLA CIEBIE

Spis treści

Przedmowa	5
O książce	7
O pozyskiwaniu roślin dziko rosnących	8
O „allemansrätten” – prawie dostępu do natury	10
Zbieranie, suszenie i mrożenie	12
Rośliny	17
Przepisy	197
Inne rośliny jadalne	247
Słowniczek	248
Indeks roślin	250
Indeks przepisów	254
Podziękowania	255

**Pierwiosnek, skalnica, ukwap i fiolek
już lato, na łące zakwitł tobolek,
a chwasty kielkują z nieznana nikomu
siłą u progu Esbjörna domu.
Lecz chwasty mogą być piękne tak,
niech sam Linneusz powie ci jak,
ale ważne, byś zawsze wiedział
i dobrą ich nazwę powiedział.
Zdaniem Esbjörna kultura wymaga,
byś znał zioła na bóle, z którymi się zmagasz,
może więc dzięki książce tej
poszerzysz swą wiedzę tak, że hej!**

ARRES JULVERS, DO MOJEGO DZIADKA, 1957

PRZEDMOWA

Uwaga, ta książka może zmienić twoje życie! Przyroda uzależnia. Dzięki przebywaniu na łonie natury obniża się ciśnienie krwi, oddech staje się głębszy, mózg zaczyna lepiej pracować, a w miejsce stresu pojawia się dobry nastrój. Już kilka minut dziennie wystarcza, by doznać euforycznego upojenia i poczuć się lepiej. Przyroda jest nam potrzebna niczym rybom woda!

Na „dzikim” uniwersytecie możemy się dużo nauczyć – o nas samych i naszym otoczeniu. Im więcej się uczymy, tym silniejsze mamy poczucie, że nic nie wiemy. Z jednej strony jest to frustrujące, z drugiej – cudowne. Jeśli chcesz skorzystać z okazji i dorobić się uzależnienia na całe życie albo już czujesz ten głód, powiem ci, że dziko mnie to cieszy!

W tej książce zaledwie muskam ogrom wiedzy o 95 z ponad 250 dziko rosnących roślin jadalnych. Znalazły się tutaj zarówno rośliny warzywne, przyprawowe, te o właściwościach prozdrowotnych, jak też składniki domowych kuracji oraz rośliny wykorzystywane do pielęgnacji skóry. Mam nadzieję, że was zachęcę, byście dali się porwać tej mądrości drzemiącej w naturze – w końcu przecież wszyscy jesteśmy jej częścią.

Ludzie od zawsze zbierali rośliny. W epoce brązu uprawiano takie gatunki, które dzisiaj wyrrywamy z rabatek jako chwasty, choćby rdest szczawiolistny czy komosę białą. To zbieranie pożywienia czyni z nas ludzi. Pozwól, żeby rośliny dziko rosnące stały się częścią twojej codzienności i by zmiany pór roku decydowały o twoim jadłospisie.

Mój dorastający na łonie natury dziadek

Dziadek dorastał w epoce, w której wiedza o otaczającej przyrodzie była obowiązkową częścią nauczania w szkole. Dzieci zbierały rośliny, potem przygniatały je grubymi książkami, suszyły i przyklejały na arkuszach papieru. Obok zapisywały nazwę danej rośliny i miejsce jej znalezienia. To właśnie tam i wtedy dało o sobie znać botaniczne zacięcie dziadka Esbjörna, które zostało z nim do końca życia.

Kiedy byłem mała, mieliśmy w Smalandii, na południu Szwecji, działkę letniskową. Nie wolno nam jednak było zbierać na niej dzikich kwiatów. Nie dlatego, że był złym dziadkiem, lecz by kwiaty zawiązały nasiona. Wtedy uważałam, że jest trochę zbyt surowy. Dziś jednak rozumiem, jak wzorowo postępował, przyczyniając się do rozmnażania kwiatów i zapewniając przeżycie zapylającym je owadom.

Dobrze pamiętam dziadka z tamtego okresu – między innymi nasze kwiatowe wędrowki, podczas których uczył mnie nazw kwiatów. Ład i porządek to była jego maksyma i niech mnie kule biją, jeśli nie nauczyłam się wtedy łacińskich nazw roślin. *Bellis perennis*, *Myrrhis odorata*, *Fragaria vesca*... Nazw smaku-

jących latem i zapadających w pamięć. Te wędrówki stały się wstępem do towarzyszącego mi przez całe życie zainteresowania tym, co rośnie dookoła nas.

Na samym początku pracy nad tą książką przejrzałam zielniki dziadka. Jeden z nich, *Sveriges flora* [Flora Szwecji] L.M. Neumana z 1901 roku, stał dobrze schowany na regale. Kiedy go otworzyłam, wypadła z niego karteczka z dedykacją (zob. s. 4) od ojca mojej babci, Arrego, który dał ten zielnik dziadkowi pod choinkę. Miałam wrażenie, jakby obaj przesłali mi pozdrowienia, ciesząc się, że zabrałam się do pisania.

Zielnik Neumana zawiera przejrzyste opisy roślin, ale nie ma w nim ani jednej ilustracji. Z tą oto książką będzie ci, drogi czytelniku, łatwiej rozpoznać rośliny – a to wszystko dzięki cudownym i szczegółowym akwarelom Nadii Nörbom.

Moje życie na łonie natury

Odkąd nauczyłam się chodzić, spędzałam wiele godzin, kucając i przyglądając się roślinom w lesie i na łące. Zbierałam, suszyłam, łączyłam ze sobą, jadłam, piłam i przygotowywałam domowe kuracje z roślin dziko rosnących lub tych z własnej uprawy. Zdobyłam wykształcenie w dziedzinie zielarstwa i homeopatii, zjeżdżałam świat w poszukiwaniu nowych roślin i prawdziwych znawców tematu, a także bez końca przygotowywałam maści i kremy.

Długo moje zainteresowania postrzegano jako dziwactwo, dzisiaj zbieram jednak rośliny dla kilku czołowych kucharzy w Szwecji – nasza współpraca jest równie pouczająca dla nich, co dla mnie. Tylko czemu kucharze zakochali się w roślinach dziko rosnących, skoro mogą łatwo zamówić takie z uprawy? Bo rozumiem, jakie znaczenie ma wiedza, skąd pochodzi dany produkt, i chcą odkryć to, co rośnie w pobliżu. Smak jest na pierwszym miejscu, ale zaraz potem pojawia się myśl o zrównoważonym rozwoju. Rośliny rosnące dziko na danym terenie nadają potrawom smak i wygląd unikatowy dla tego regionu. Zależą także od pory roku.

Musimy jednak zbierać rośliny z głową. Nie chodzi o to, żeby po prostu wyjść z domu i rwać co popadnie, przestrzegaj więc zawsze *allemansrätten* – powszechnego prawa dostępu do natury, zdobądź wiedzę o różnych gatunkach i zbieraj je z szacunkiem dla przyrody. Więcej o tym, jak to robić, na s. 10.

Teraz mamy szansę nauczyć się rozsądnie korzystać z zasobów, zarazem ich nie niszczyć, co zdarzało nam się wcześniej w tylu innych sytuacjach. Prawdziwym przywilejem jest dla mnie to, że możemy wspólnie badać naszą jadalną dziko rosnącą florę. Ruszajmy więc z pokorą wobec bogactwa, którego jesteśmy częścią, i pozwólmy, by nasz jadłospis nieco zdziczał!

Życzę ci przy tym dzikiej radości!

Nadia Nörbom

O KSIĄŻCE

Właściwie co to jest za książka? Zielnik, książka kucharska, poradnik dla działkowców czy informator o zdrowiu? A może ładny przedmiot, który ozdobi twoje mieszkanie? Odpowiedź brzmi – tak. Zielnik jest tym wszystkim naraz. Przede wszystkim jest jednak przewodnikiem po dziko rosnących roślinach jadalnych.

W 2014 roku kucharz Rune Kalf-Hansen napisał książkę *Det vilda köket* [Dzika kuchnia]. Rośliny dziko rosnące zaczęły wtedy wkraczać do restauracji odznaczonych gwiazdkami w przewodniku Michelin, a ja miałam już za sobą wiele lat prowadzenia kursów i spacerów, na których przekazywałam swoją wiedzę o ich zbieraniu i wykorzystywaniu.

Det vilda köket odniosła sukces i pod jej wpływem wiele osób zostało zbieraczami wędrującymi po lasach i łąkach. Szybko dotarło do mnie, że część z nich nie ma pewności, czego można szukać w swojej okolicy. Czy dana roślina jest jadalna, czy trująca? To właśnie próbuję przekazać ci w tej książce: by podczas obcowania z przyrodą czuć się pewnie. Niech Zielnik będzie twoim podręcznikiem, dzięki któremu nauczysz się rozpoznawać jadalne rośliny. Podsunie ci on też pomysły na to, jak wykorzystać w kuchni, w domowych kuracjach i do pielęgnacji skóry to, co znajdziesz. Zasadniczo rośliny zostały tutaj ułożone w porządku taksonomicznym, to znaczy w oparciu o ich ewolucyjne pokrewieństwo.

Skoncentrowałam się na tych z dającymi się wykorzystać liśćmi, kwiatami, owocami i korzeniami. Nie uwzględniłam grzybów, ponieważ nie mam w tej dziedzinie aż takiego rozeznania, a zresztą na rynku są już świetne książki napisane przez wybitnych ekspertów. Chętnie jem algi i wodorosty, ale ponieważ nie mieszkam nad morzem, nie należą one do mojego codziennego jadłospisu i nie ma ich w tej książce.

Obecnie chętnie się używa do gotowania kory i porostów, ale zdecydowałam się z nich zrezygnować. Kiedy nacina się drzewo, żeby zdobyć korę, łatwo dostać się przy okazji do miazgi, tkanki twórczej, czyli warstwy, w której dochodzi do przyrostu drzewa, a to tak, jakby ktoś przeciął ludzką skórę. Szkodzi to drzewu, a mnie tylko serce się kraje. Porosty i mchy rosną bardzo wolno, więc jeśli ktoś nie przymiera w lesie z głodu, to uważam, że powinniśmy pozwolić im robić swoje tam, gdzie występują.

Zawarłam tu około osiemdziesięciu prostych i łatwych przepisów kulinarnych. Potraktuj je jako inspiracje i pierwszy krok, żeby cieszyć się tym, co znajdziesz. Zmieniaj je i modyfikuj do woli – nie bój się myśleć nieszablonowo i robić rzeczy po swojemu.

Interesują cię domowe kuracje i pielęgnacja skóry? W takim razie po prostu musisz eksperymentować! Znajdziesz tutaj nieskomplikowane przepisy, w których wszystko zostało opisane w przystępny sposób, większość receptur nadaje się wręcz idealnie dla początkujących.

O POZYSKIWANIU ROŚLIN DZIKO ROSNĄCYCH

Szwedzka przyroda dostarcza w przybliżeniu pół miliona ton owoców leśnych rocznie. Pięć procent z nich zostaje zebrane i duża część trafia na eksport do Azji. (Zarazem importujemy tak zwane superjagody z innych części świata!) Mówmy jednak wyłącznie o naszych jagodach. Tylko pomyśl, jakimi dysponujemy zasobami, jeśli dodamy do tego kwiaty, liście i korzenie! Czy nie nadeszła wreszcie pora, żeby spojrzeć z nowej perspektywy na ten fantastyczny pokarm, który oferuje nam przyroda?

Jeśli zaczynasz, najlepiej naucz się rozróżniać i używać pięciu roślin występujących w twojej okolicy. Próbuj ich przy różnych okazjach i odkryj, jak zmienia się ich smak w zależności od sezonu. Przygotuj z nich jedzenie: ugotuj je, usmaż, zmiksuj i przyrządź na parze. Zrób napar do picia, dodaj do kąpieli i zrób olejek. Eksperymentując, poznasz je od podszewki. Z roślinami jest jak z ludźmi, musisz z nimi obcować, żeby je dobrze poznać. Tego nie dowiesz się z książek.

Z pewnością warto podkreślić aspekt zdrowotny zbierania. Badania wykazują, że spacer i zieleń wpływają na nas dobrze na wiele różnych sposobów – człowiek staje się między innymi spokojny i szczęśliwy. Dla mnie jest to swoista terapia, skupienie się wszystkimi zmysłami na otoczeniu. Zdarza mi się oniemiać z podziwu, pozwolić się oczarować, śnić na jawie, dłużej się nad czymś zastanowić, poczuć, jakim błogosławieństwem jest samo istnienie, nabrać dystansu do codzienności i spojrzeć na nią z nowej perspektywy.

Podczas licznych spacerów i zbierania roślin w lesie i na łące wiele się nauczyłam o życiu, między innymi zrozumiałam, jaki mamy wpływ na planetę. Należymy do ekosystemu, który jest znacznie bardziej złożony i inteligentniejszy, niż będziemy to w stanie pojąć. Nigdy nie wyjaśnimy wszystkich tajemnic drzemających w naturze i być może tak właśnie ma zostać.

Znajdziesz tu odpowiedzi na pytania, które rośliny można jeść oraz stosować w domowych kuracjach i do pielęgnacji skóry. Każda roślina zasługiwałaby właściwie na własną książkę, ale tutaj dostaniesz podstawy, żeby później móc pójść dalej i nauczyć się czegoś więcej. Dążyłam do tego, by w przystępny sposób przekazać, jak roślina wygląda, jak ją rozpoznać i do czego użyć.

Mam nadzieję, że umożliwi ci to stworzenie zrównoważonej relacji z przyrodą. Dotychczas ludzkość ogolacza ją, twierdząc, że ma do tego prawo. Ale możemy się nauczyć z nią współżyć. Nie zbieraj na przykład więcej niż dwadzieścia pięć procent zasobów konkretnej rośliny. Zbieraj tyle, ile akurat potrzebujesz, resztę zostaw, by roślina mogła się rozmnażać i przetrwać, weź też pod uwagę, że zwierzęta są od niej zależne. Chcemy przecież zachować różnorodność biologiczną – jest ona znacznie ważniejsza niż to, że jakaś roślina znajdzie się na naszym talerzu. Nie jesteśmy najważniejszymi istotami na Ziemi. Zbieraj rośliny z głową i respektuj powszechne prawo dostępu do natury (więcej o nim dwie strony dalej).

KORZYŚCI Z POZYSKIWANIA ROŚLIN DZIKO ROSNĄCYCH

- ✚ Pierwsze pokrzywy można zbierać znacznie wcześniej, niż tradycyjne nowalijki wyrzują z ziemi, co w rezultacie wydłuża sezon zbiorów.
- ♣ Rośliny dziko rosnące są bardzo odżywcze! Naukowcy odkryli, że nasze dzikie jagody, jak borówki czarne czy borówki brusznice, są znacznie zdrowsze, niż dotychczas przypuszczaliśmy. A zielenina należy do najbogatszych w składniki odżywcze produktów, jakie tylko możemy jeść.
- ✚ Rośliny dziko rosnące oferują nowe smaki, które zaskoczą wasze kubki smakowe. Smak tej samej rośliny może różnić się w trakcie sezonu w zależności od pogody i ekspozycji na wiatr. Nigdy więc nie jest nudno.
- ♣ Jeśli zbierasz rośliny, automatycznie urozmaicasz swoją dietę.
- ♣ Nie sposób znaleźć pożywienia, które powstawałoby jeszcze bliżej twojego domu. Tylko pomyśl, ile dzikich roślin możesz uprawiać we własnym ogródku.
- ♣ Jedzenie z lasu kosztuje cię czas, nie pieniądze.
- ✚ Masz pełną kontrolę nad tym, skąd pochodzi to, co jesz.
- ♣ Poznajesz przyrodę i zyskujesz nowy sposób patrzenia na życie.
- ♣ Podczas zbierania masz możliwość kontemplacji.
- ✚ Zbieranie pokarmu na łonie natury jest twórcze, sprawia radość i kształci.
- ♣ If you can't beat them – eat them!



O ALLEMANSRÄTTEN – PRAWIE DOSTĘPU DO NATURY

Co za szczęście, że możemy udać się na łono natury i zbierać kwiaty i liście, jagody i grzyby! Możemy swobodnie chodzić na świeżym powietrzu i korzystać z bogactwa przyrody. Jest tak dzięki allemansrätten – powszechnemu prawu dostępu do natury. Nie wszystkim jest jednak dane włóczyć się tak swobodnie po okolicy. Allemansrätten jest unikatowe dla Szwecji, Norwegii, Finlandii, Islandii i Szkocji.

Za wolnością idą też obowiązki. „Nie zakłócaj i nie niszcz” – można krótko podsumować sens tego prawa. Jeśli stosujesz się do niego, masz świetne wytyczne, jak się zachowywać i jak właściwie postępować z przyrodą. Rozdział 12 paragraf 2 szwedzkiego Kodeksu karnego definiuje, co jest zabronione na łonie natury:

„Ścinanie bez zezwolenia rosnących w lesie lub na łące drzew lub trawy i pobieranie z rosnących drzew gałęzi, konarów, łodyg, kory brzozy i kory innych drzew, liści, włókien, żołędzi i orzechów oraz żywicy, a także zabieranie drzew powalonych przez wiatr, kamieni, żwiru, torfu lub podobnych rzeczy, które nie są gotowe do użytku”.

Skontaktowałam się z Perem Nilssonem ze szwedzkiego Urzędu do spraw Ochrony Przyrody z prośbą o wytyczne, jak należy interpretować te przepisy: „Prawo należy rozumieć tak, że zbieranie tego, co nie zostało wymienione w przepisach, jest dozwolone. Przepisy są dość stare i pokazują to, co miało niegdyś wartość dla ludzi – orzechy, żołędzie i trawa były istotne w czasach, gdy świnie, krowy, owce i konie wypasano w lesie. Bardziej współczesna interpretacja mówi, że kwiaty, owoce i grzyby, czyli to, co odrodzi się w kolejnym roku, można zbierać bez pozwolenia właściciela gruntu – jeśli zachowuje się przy tym zdrowy rozsądek”.

Zwróć uwagę, że niektóre rośliny mogą być objęte ścisłą ochroną i/lub ochroną gatunkową i że nie wolno ich zbierać nawet za pozwoleniem właściciela gruntów. Niektóre rośliny i grzyby są zagrożone albo rzadkie i powinno się unikać ich zbierania, nawet jeśli oficjalnie nie są pod ochroną ani nie znajdują się na liście gatunków chronionych. Sprawdź czerwoną listę roślin zagrożonych wyginięciem*.

Mchy i porosty nie zostały uwzględnione w przepisach szwedzkiego Kodeksu karnego, ale niektóre z nich znajdują się pod ochroną częściową, na przykład na pewnych obszarach, lub są objęte ochroną gatunkową.

Oczywiście nie jest też dozwolone na przykład łamanie gałęzi (dotyczy to również pędów świerka), wyrzynanie czegokolwiek w drzewie, zrywanie kory, wygrzebywanie korzeni lub ich wyrywanie. Kiedy nacinamy korę, sprawiamy, że bakterie, grzyby i owady mają wolną drogę i mogą swobodnie przystąpić do ataku. Można ją spokojnie wziąć z powalonych drzew.

Jeśli zbierasz rośliny na cudzym terenie, dobrze robić to, nie powodując żadnych strat. Nie chodzi o nic specjalnego, tylko o minimum przyzwoitości i tyle.

* Listę gatunków zagrożonych w Polsce można znaleźć na stronie internetowej Głównego Inspektoratu Ochrony Środowiska. Warto też zapoznać się z Polską czerwoną księgą roślin (przyp. tłum.).

A co z parkami – czy tam wolno coś zbierać? Jeśli już, to chwasty. Nie ruszaj roślin, w których posadzenie twój samorząd zainwestował czas i pieniądze. Ogranicz się więc przykładowo do mniszka, pokrzywy i podagrycznika. Zostaw w spokoju róże i inne rośliny ozdobne. Nie jesteście pewni, gdzie przebiega granica? Skontaktujcie się z urzędem.

Rezerваты przyrody, parki narodowe i inne obszary chronione znajdują się pod ochroną prawną i obowiązują tam szczególne przepisy. Mogą one różnić się w zależności od obszaru, więc dla pewności skontaktuj się z odpowiednimi władzami.

To fantastyczne, że tak wielu ludzi chce dzisiaj chodzić do lasu lub na łąkę i zbierać jedzenie, ale proszę o zdrowy rozsądek. Serce mi pęka za każdym razem, gdy widzę, że ktoś coś wyciął w korze, wyrwał wszystkie rośliny danego gatunku lub bezczelnie wkroczył na prywatny grunt i ogołocił całe polećko czosnku niedźwiedziego, które latami ktoś troskliwie doglądał. Naucz się rozpoznawać gatunki, zbierać je mądrze i zachowaj przy tym pokorę, która należy się naturze. To szansa dla świata. Naucz się żyć z przyrodą za pan brat, nie pozostawiając po sobie spustoszenia.

U wielu ludów tradycją jest dziękowanie bóstwom przyrody i ziemi za to, co otrzymują. Przyłącz się do nich. Wystarczy ciche podziękowanie prosto z serca lub jeszcze lepiej – okazać swoją wdzięczność i na spacerze w lesie pozbieraj śmieci, które znajdziesz po drodze. Mała rzecz, a ma tak wielkie znaczenie!

ALLEMANSRÄTTEN W PIGUŁCE

- ♣ Nigdy nie zbieraj roślin chronionych.
- ☞ Nie niszcz roślin.
- ♣ Na terenie prywatnym wolno ci zbierać bez pozwolenia właściciela owoce, rośliny i grzyby, ale podczas zbierania dbaj, żeby to, co zbierzesz, odrosło.
- ☞ Nie zbieraj więcej niż dwadzieścia pięć procent zasobów danej rośliny. Jeśli jest jej bardzo mało, a sama roślina jest nietypowa – zostaw.
- ♣ Weź pod uwagę, że roślina musi się jeszcze rozmnożyć, pomyśl też o zwierzętach i kolejnych pokoleniach.
- ♣ Nim zaczniesz coś zbierać w rezerwacie przyrody lub parku narodowym, zapoznaj się z obowiązującymi tam przepisami.



ZBIERANIE, SUSZENIE I MROŻENIE

Zbieractwo jest głęboko zakorzenione w ludzkich genach odziedziczonych po myśliwych i zbieraczach, którymi niegdyś byliśmy. Jedzenie, które w dziesięć minut pakujemy do sklepowego koszyka, jest wynikiem wielogodzinnej pracy – zrozumiecie to, gdy wyjdziecie pozbierać rośliny lub zaczniecie hodować kielki. Pożywienie wymaga czasu. Ma to sens, bo przynosi nam dobre samopoczucie. Możesz tłoczyć się z innymi w sklepie albo przebywać w lesie, chłonąc dźwięki, kolory i oddychając świeżym powietrzem.

Ponadto człowiek czuje się dumny i zadowolony, gdy wraca do domu z własnymi zbiorami i zaprasza rodzinę i przyjaciół na swoje dzikie potrawy. Cudownie jest też wiedzieć, co ma się na talerzu – wiesz, że to jedzenie zostało ekologicznie wyprodukowane, skąd pochodzi i że na pewno nie zawiera żadnych ulepszczy!.

Tutaj znajdziesz wskazówki, jak najlepiej zbierać, suszyć, mrozić, a później przechowywać znalezione przez siebie rośliny dziko rosnące.

ZBIERANIE

Rzecz pierwsza i najważniejsza: przeczytaj o *allemansrätten* (s. 10) i respektuj je. Przyroda daje nam tyle za darmo, więc w zamian możemy przynajmniej stosownie się zachowywać. Przyroda to żywe organizmy – nie powinniśmy o tym zapominać. Widzisz na czyjejś prywatnej ziemi roślinę, którą chciałbyś zebrać? Zanim to zrobisz, poproś o pozwolenie. Dobra rada: jeśli masz szczęście, możesz w marcu / kwietniu skorzystać z gałązek brzozy lub lipy, które zostaną zarządcy parku lub sąsiadowi po przycinaniu drzew. Włóż je do wazonu z letnią wodą i postaw w niezacienionym miejscu. Po kilku tygodniach będziesz mógł zebrać młode listki!

Zasadniczo najlepiej jest zbierać rośliny przy cieplej, suchej pogodzie – przed południem, zanim słońce znajdzie się wysoko na niebie. Albo po południu, zanim zacznie zapadać zmrok. Jeśli ziemia jest wilgotna od rosy lub deszczu, lepiej poczekać, aż wyschnie. Wtedy rośliny będą miały więcej smaku, a do tego dadzą się łatwiej wysuszyć. Są wyjątki: wczesną wiosną rzadko zdarzają się ciepłe, suche dni, więc nie pozwól, by pogoda popsuła ci plany i uniemożliwiła zebranie wczesnej pokrzywy zwyczajnej, czosnku niedźwiedziego, czosnaczku pospolitego czy gorczycznika pospolitego.

Zbieraj rośliny minimum pięćdziesiąt metrów od uczęszczanej drogi i z niepryskanego terenu.

Zwróć uwagę, kiedy jest pora na daną roślinę. Przyjrzyj się jej – powinna być cała, świeża i mieć zdrowy połysk. Jeśli chodzi o liście, bardzo łatwo zauważyć, kiedy przestały być już dobre – jeśli nadgryzły je owady lub ślimaki, nie wyglądają zbyt atrakcyjnie. To trochę jak z wybieraniem warzyw w sklepie – bierzesz te, które wyglądają najładniej.

Wkładaj zbiory do koszyka, torby papierowej lub plastikowej. Najlepiej mieć zawsze kilka małych papierowych lub plastikowych torebek w kieszeni kurtki na ewentualne przypadkowe znaleziska podczas spaceru. Dobrym pomysłem jest noszenie nożyczek do ziół, żeby podciąć rośliny o lykowatych łodygach albo takie jak szczawik zajęczy, które łatwo wyciągnąć z korzonkami, choć powinniśmy zostawić je w ziemi. Nożyczki są do kupienia za grosze w sklepach ogrodniczych.

Jeśli masz możliwość pozyskać korzeń (na własnej ziemi lub za pozwoleniem właściciela gruntu), najlepiej zrób to wiosną, nim roślina wypuści liście, lub jesienią, kiedy zwiednie. Wtedy korzenie smakują najlepiej i mają najwięcej składników odżywczych. Okop korzeń dookoła i podziel tak, żeby go przy tym nie uszkodzić. Później go otrzep.

SUSZENIE

Suszenie jest prastarą metodą przechowywania roślin, żeby móc z nich korzystać przez resztę roku. Suszone rośliny (dotyczy to też kupnych ziół) powinny mieć taki sam kolor, zapach i smak jak wtedy, gdy są świeże.

Ważny jest sposób przechowywania po wysuszeniu. W przezroczystym słoiku stojącym w jasnym pomieszczeniu pod wpływem światła tracą smak, zapach i kolor. Suszonym roślinom dobrze robi przechowywanie w ciemnych szklanych słoikach (mogą być jasne, jeśli będą stały w zamykanej szafce) w suchym, zacienionym miejscu. Jeśli zjesz połowę lub więcej zawartości pojemnika, przesyp je do mniejszego słoiczka.

Równie dobrze sprawdzają się torebki. Najpierw włóż rośliny do chroniącej przed światłem papierowej torebki, a później do plastikowej, żeby nie miały dostępu tlenu.

Prawidłowo przechowywane zioła wytrzymują na ogół rok. Później powąchaj je i skosztuj, żeby zdecydować, czy warto dalej je przechowywać. Poznasz po kolorze, zapachu i smaku.

Często jestem pytana, czy lepiej używać świeżych, czy suszonych roślin. Zawsze wybieram to, co oferuje mi dana pora roku i co mam w domu. W zimie używam suszonych i mrożonych roślin, a świeżych od wiosny do jesieni.

Liście i kwiaty

Liście i kwiaty można wysuszyć w piekarniku, suszarce do grzybów, otwartej suszarce do kwiatów i w innych urządzeniach lub wieszając je w wiązki. Ja suszę na papierze lub na gazecie, które rozkładam pod łóżkiem. Wszystko zależy od tego, jakie się ma warunki.

W temperaturze pokojowej: wybierz cieniste, przewiewne miejsce – może to być na przykład ciepły, suchy strych albo kąt mieszkania. Rozłóż cienką warstwę

roślin na papierze, gazecie lub w dużym koszu, na otwartej suszarce do kwiatów lub rozpostartym prześcieradle. Odwracaj je raz dziennie. Kiedy poszczególne części roślin staną się kruche, to znaczy, że są gotowe. Może to potrwać 2–4 dni. Nie mogą być ani trochę wilgotne, inaczej pojawi się na nich pleśń.

Jako wiązki: Zwiąż rośliny z dłuższymi łodygami, na przykład krwawnik pospolity czy pokrzywę zwyczajną, w wiązках z maksymalnie dziesięcioma łodygami w każdej. Powieś je w cieniu, suchym i przewiewnym miejscu. Nie zapomnij zdjąć ich, kiedy będą suche – łatwo ulec pokusie i zostawić je zawieszane, bo tak ładnie wyglądają.

W papierowej torebce: niektóre rośliny, jak na przykład rumianek bezpromienny czy pospolity i kwitnąca pokrzywa zwyczajna, warto suszyć w papierowych torebkach. Bez nich małe kwiatki łatwo odpadają z kwiatostanu i lądują na podłodze. Z łodyżek zrób wiązkę, nałóż na kwiaty papierową torebkę i przywiąż ją do łodyżek. Zrób kilka otworów, by do torebki docierało powietrze, i powieś w suchym, ciepłym, przewiewnym miejscu. Kiedy kwiaty wyschną, mocno potrząśnij torebką, żeby je strącić.

W zwykłym piekarniku albo w piekarniku z termoobiegiem: nastaw piekarnik na 40 stopni. Jeśli nie da się ustawić tak niskiej temperatury, ustaw możliwie najniższą i zostaw lekko uchylone drzwiczki. Rozrzuć rośliny na blasze wyłożonej pergaminem i wsuń na środkową półkę. (Możesz suszyć swoje zbiory w piekarniku na kilku blachach jednocześnie). Czas suszenia zależy od rodzaju rośliny, sprawdzaj więc je od czasu do czasu. Kiedy staną się kruche, znaczy to, że są gotowe.

Owoce

Suszone owoce leśne długo wytrzymują. Suszenie wymaga nieco czasu, ale jest warte zachodu: smak owoców jest bardzo skoncentrowany, a jagody lepkie i pyszne. Świetnie nadają się do granoli, deserów i różnych innych potraw. Albo jako dodatek smakowy do alkoholu (spróbuj na przykład borówek czarnych w połączeniu z pędami świerka), albo po prostu solo. Owoce leśne będą najlepsze, jeśli wysuszysz je, gdy dojrzeją. Po suszeniu poczekaj, aż wystygną, później przechowuj je w ciemnym szklanym słoiku typu wek.

Na suszarce elektrycznej: czas suszenia różni się w zależności od gatunku jagód – może wynosić od trzech godzin do doby.

W piekarniku: owoce można suszyć w piekarniku w niskiej temperaturze i z otwartymi drzwiczkami, żeby zmniejszyć wilgotność. Rozprowadź je cienką warstwą na blasze przykrytej pergaminem i susz w 40–50 stopniach. Zajmie to minimum godzinę. Lepiej zostawić je trochę dłużej, niż gdyby miały się suszyć za krótko, bo mogą zacząć pleśnieć. Jeśli przez przypadek je przesuszysz, zmiel na proszek – świetnie nadaje się między innymi do ciast, owsianek i jogurtów.

Wilgotne owoce, jak borówki czarne, żurawina i maliny moroszkki, możesz najpierw suszyć przez dzień lub dwa w temperaturze pokojowej, żeby ich skórka nie popękała w piekarniku. Rozłóż je równomiernie na gazecie i pozwól, żeby obeschły w suchym, ciepłym i przewiewnym miejscu.

W saunie: Rozłóż owoce na gazecie lub czymś podobnym i nastaw piec na 40–50 stopni.

Korzenie

Korzenie trzeba najpierw otrząść z ziemi, umyć i wyszorować do czysta. Oplucz je zimną wodą, a później potnij na mniejsze kawałki.

W temperaturze pokojowej: Pokój powinien być ciepły, suchy i przewiewny. Rozłóż cienką warstwę na gazecie, papierze lub rozpostartym prześcieradle. Obracaj je raz dziennie, żeby nie powstała wilgoć. Można też nawlec je na nitkę z kilkucentymetrowymi odstępami i rozwiesić. Po 2–4 dniach powinny być suche.

W piekarniku: Nastaw piekarnik na 50–60 stopni. Połóż cienką warstwę pociętych korzeni na blasze i włóż ją na najniższą półkę piekarnika. Zostaw uchylone drzwiczki do piekarnika i susz, aż wyschną. Może to potrwać nawet dobę.

W saunie: Rozłóż korzenie na gazecie lub czymś podobnym i nastaw piec na temperaturę 40–50 stopni. Suszenie może zająć 3–7 dni.

MROŻENIE

Wiele roślin bardzo dobrze znosi mrożenie, szczególnie jeśli zamierzasz później dodać je do jedzenia, a nie przygotować z nich ekstrakt. Zazwyczaj kroję je na kawałki, wkładam do torebek do mrożenia i porządnie zamykam, tworząc płaskie opakowania. Łatwo potem odłamać tyle, ile się w danej chwili potrzebuje. Jeśli w torebce zostanie powietrze, rośliny mogą przemarznąć i stracić smak. Urządzenie do pakowania próżniowego sprawdza się tu idealnie! Jeśli chcesz, możesz przed mrożeniem zblanszować warzywa.

Jeśli chcesz przyrządzić sok lub syrop, ale nie masz czasu zrobić tego od razu, możesz zamrozić całe kwiaty. Dotyczy to na przykład rumianku bezpromiennego, tomki wonnej, kwiatów bzu czarnego i płatków róży.

Również mrożenie roślin w kostkach lodu to dobra metoda. Wymieszaj zioła z wodą na gęstą, przypominającą pesto pastę. Przelóż ją do foremki na lód, później włóż do plastikowej torebki i zamknij. Teraz wystarczy tylko wyjąć kilka kostek, kiedy będziesz na przykład robić sos.

W ten sam sposób możesz postąpić z olejem, dzięki temu lepiej zachowa smak. Włóż na przykład kilka listków świeżej pokrzywy zwyczajnej lub rukiennika wschodniego do blendera, dodawaj stopniowo oleju, aż uzyskasz pastę o konsystencji pesto. Proporcje mogą się różnić, ale na ogół przyjmuje się, że na jedną porcję oleju rzepakowego lub oliwy przypadają dwie porcje poszatkowanych ziół. Świetnie nadają się na przykład do dressingów.

Rośliny



Paprotka zwyczajna | *Polypodium vulgare*

RODZINA PAPROTKOWATE | POLYPODIACEAE

FORMA PAPROĆ WIELOLETNIA

Korzeń paprotki zwyczajnej smakuje podobnie do lukrecji; w przeszłości był używany jako lekarstwo i interesujący dodatek smakowy.

W medycynie ludowej odwar z korzenia bywał stosowany na zaparcia, kaszel, nieżyt dróg oddechowych i ból gardła. Przy gruźlicy podawano kleik na bazie mąki żytniej, paprotki i ciepłego mleka. Paprotka rozrzedza wydzielinę, ma działanie wykrztuśne, delikatnie przeczyszczające i żółciopędne. Zawiera kwas glicyryzynowy (tak jak lukrecja), garbniki, różnego rodzaju cukry, taniny, śluzu, olejki eteryczne i gorycze.

Jedz z umiarem. Zawiera substancje, które w dużych ilościach mają szkodliwy wpływ. Osoby z zaburzeniami układu żółciowego, cukrzycą, nadciśnieniem, chorobami serca i nerek oraz kobiety ciężarne powinny jej unikać.

CECHY Jest niewielką paprocią z podługzonymi, trójkątnymi i nieparzystopierzastymi liśćmi. Zimozielone liście, na których spodzie są rdzawożółte zarodniki, wyrastają z długiego, mięsistego kłącza, rozpościerającego się pod mchem niczym dywan. Rośliny mają 15–45 cm. Kłącze jest pełzające i pokryte niewielkimi łuskami.

MIEJSCA Znajdziesz ją w lasach porośniętych mchem, na urwiskach skalnych, podłożu kamienistym i w górach. Jest dość pospolita.

ZBIORY Korzenie zbieraj w październiku i listopadzie albo wczesną wiosną – wtedy smakują najlepiej. Obcinaj je nożyczkami lub nożem. Pamiętaj jednak, że nie wolno wykopywać korzeni na ogólnodostępnych terenach.

ZAPACH I SMAK Smak jest intensywnie słodki, nieco cierpki, podobny do lukrecji i anyżu.

W KUCHNI Korzenia nie trzeba obierać, wystarczy porządnie umyć i wyszczerzować. Świeży korzeń można jeść na surowo albo ugotowany. Wysuszony sprawdza się równie dobrze. Świetnie pasuje jako dodatek do deserów, na przykład do konfitur. Dobry jest również do sosów do białego mięsa, ryb i skorupiaków oraz do słodkich warzyw, jak dynia czy marchewka.

Dodawaj paprotkę do dań jednogarnkowych. Najlepiej, jeśli przez kilka minut przegryzie się z gotową potrawą – podczas gotowania traci smak.

Wysuszony, starty korzeń nadaje się do mieszanek przypraw. Idealnie pasuje do intensywnych smaków, na przykład do mięsa czy warzyw korzeniowych. Zostaw świeżą paprotkę na kilka tygodni w jasnym occie winnym. Zjedz później korzeń, a octu winnego używaj do dressingów i sosów.

SPIŻARNIA Wysusz korzeń albo stosuj jako przyprawę do marynat.

APTECZKA Odwar łagodzi kaszel i chrypę. Pokrój drobno świeży korzeń, zalej 2 łyżki korzenia gorącą wodą i zostaw na 15 minut. Odcedź i pij.



Świerk pospolity | *Picea abies*

RODZINA SOSNOWATE | PINACEAE

FORMA DRZEWO

Wiernie służy ludziom już od czasów kamienia łupanego. Żywicę wykorzystywano do leczenia ran, a także żuto ją, żeby utrzymać zęby w czystości.

Później powstał syrop świerkowy, stosowany przy dolegliwościach dróg oddechowych. A bogatą w antyoksydanty wewnętrzną korę dodawano do ciasta na chleb.

Świerk zawiera cukry, minerały, witaminę C i prowitaminę A. Wiosną można jeść młode pędy, a zimą korę – wtedy zawartość witaminy C jest w niej najwyższa.

UWAGA! Ostrożnie, jeśli masz problemy z nerkami albo jesteś w ciąży.

CECHY Chyba każdy zna to popularne drzewo z prostym pniem i wydłużonymi żeńskimi kwiatostanami, z których powstają później szyszki. Męskie są żółtoczerwone, podobne do kotek. Świerk osiąga 40–50 metrów.

UWAGA! Można go pomylić z trującym cisem pospolitym (*Taxus baccata*), który uprawia się jako drzewo ozdobne, ale występuje także w dziczałej postaci i podlega ochronie częściowej. Płaskie igły cisa połyskują z góry i są matowe od spodu. Nie ma szyszek, tylko nasiona w czerwonej osnówce.

MIEJSCA Lubi wilgotne podłoże i jest przeważnie drzewem górskim.

ZBIORY Pędy obcinaj w kwietniu–maju. Igły zbieraj cały rok. Zabronione jest łamanie gałęzi, więc zbieraj gałązki leżące pod drzewem.

ZAPACH I SMAK Kwaskowaty i świeży smak przywodzi na myśl cytrynę. Pędy mają w sobie trochę słodczy, ich kwaskowatość bywa cierpka.

W KUCHNI Pędy jedz świeże. Można je też dodać do sałatek, deserów, sosów i pieczywa. Nafaszeruj sandacza pędami i masłem (s. 203). Pesto: zmiksuj $\frac{2}{3}$ kubka pędów z $\frac{1}{3}$ kubka oleju, $\frac{1}{3}$ kubka obranych migdałów i szczyptą soli. Albo zmiksuj garść pędów z kilkuset mililitrami oleju. Świetnie smakuje z nowalijkami, warzywami korzeniowymi, mięsem, deserami i ostrygami! Przepis na smaczną nalewkę jest na s. 237.

Igły zebrane później warto wysuszyć i zemleć na proszek (s. 210), którym można doprawiać do smaku ciasta, pieczywo, sosy i mieszanki przypraw. Syrop z pędów wspaniale smakuje z żółtym serem lub lodami (i pomaga na kaszel): ułóż warstwami pędy świerka i cukier w czystym, suchym słoiku. Zakręć i postaw naczynie w słonecznym miejscu na miesiąc. Potrząsaj kilka razy w tygodniu. Odcedź, kiedy powstanie syrop.

SPIŻARNIA Zamroź świerkowe pędy. Wysusz igliwie.

APTECZKA Dolegliwości dróg oddechowych: zrób inhalację z odwaru (s. 242). Ten sam odwar dodaj do kąpieli pobudzającej krążenie. Pij napar (s. 242) na przeziębienie. Peeling ze świeżych pędów sprawi, że skóra będzie wiosennie piękna (s. 239). Przygotuj olejek z igieł świerka i sosny (s. 213) – i masuj zmarznięte stopy lub obolałe stawy.

♂

KWIATOSTAN

ŻYWICA

PĘDY

Sosna zwyczajna | *Pinus sylvestris*

RODZINA SOSNOWATE | PINACEAE

FORMA DRZEWO

Cóż to za drzewo! Dzięki niej mamy łódki z kory, drewno, mydło, terpentynę, dziegieć. I jedzenie. Nic dziwnego, że zalicza się ją do najważniejszych drzew, którym zawdzięczamy przetrwanie. Może nie jest główną rośliną spożywczą – ale daj szansę igłom i wypróbuj je jako przyprawę. Zawierają witaminę C (głównie w zimie), cukier, potas, wapń, magnez, żelazo, mangan i cynk. A pędy sosny i kwiatostany męskie wczesnym latem... cóż za sensacja smakowa!

Igliwie stosuj na mokry kaszel, zapalenie dróg oddechowych, zaburzenia krążenia, bóle reumatyczne i przeziębienie. Żywicę jako pastę do zębów i do leczenia ran. Drzewo ma przeciwzapalne i przeciwbakteryjne właściwości. Bogatą w antyoksydanty wewnętrzną warstwę kory można zemleć na mąkę.

CECHY Pień jest prosty, smukły i pozbawiony bocznych odgałęzień, z dużą koroną. Osiąga 30–40 metrów. Igły mają 4–7 cm i są łączone po dwie. Młoda kora jest rudawa i cienka, później twardnieje i staje się szarobrązowa.

Szyszki są krótkie, grube, z twardymi łuskami. Wiosną wyrastają u nasady młodych pędów niewielkie siarkowożółte kwiaty, które sterczą na baczność. Kiedy dojrzeją, stają się bardziej żółte i wydostaje się z nich pyłek w tym samym kolorze.

MIEJSCA Woli ciepłą, ubogą i suchą ziemię. Stosunkowo pospolita.

ZBIORY Kwiaty męskie zbiera się w maju–czerwcu, nim zrobią się porowate. Wewnętrzną korę zdrapuje się zimą ze starych drzew. Nie wolno jednak zbierać żywicy, kory ani pędów na ogólnodostępnych terenach.

ZAPACH I SMAK Igliwie pachnie i smakuje lasem, terpentyną i rozmarynem. I nieco słodko. Kwiatostany smakują cytrusami, a pyłek jest kwaskowaty, owocowy i aromatyczny.

W KUCHNI Wysusz i zmiel igły (s. 210), doprawiaj nimi masło, twaróg i marynaty. Świeże lub głęboko mrożone pędy pasują do dań rybnych i deserów. Spróbuj tego: obetnij żółtozielone „pąki kwiatowe” z pędów, wymieszaj je z odrobiną miodu, soli i posiekanych prażonych orzechów laskowych. Dobre do większości dań!

Gotuj niedojrzałe szyszki 10 minut i podawaj je później z daniami warzywnymi, w dzikiej sałatce albo z grillowaną rybą. (W Rosji z szyszek sosny robi się dżem). Igliwem dopraw olej roślinny (s. 213). Przepis na smakujące sosną kremowe ciastka znajdziesz na s. 224.

SPIŻARNIA Zamroź kwiatostany albo zalej je olejem rzepakowym. Wysusz igły.

APTECZKA Napój z igliwia wzmocni układ odpornościowy – przygotuj z igieł odwar (s. 242). Inhalacja (s. 244) może pomóc na wodnisty katar i zapalenie zatok przynosowych.



Jałowiec pospolity | *Juniperus communis*

RODZINA CYPRYSOWATE | CUPRESSACEAE

FORMA KRZEW LUB DRZEWO

Zachowaj zdrowie dzięki szyszkojagodom! Są skutecznymi zabójcami bakterii. Niegdyś myśliwi wkładali je do brzuchów upolowanych zwierząt, by chronić mięso przed bakteriami i larwami włośieni. Szyszkojagody potrzebują trzech lat, żeby dojrzeć. Pierwszego roku są zielone, drugiego niebieskie, a w końcu czernieją.

W igliwiu, korzeniu, szyszkojagodach i drewnie jałowca są olejki eteryczne, które działają antyseptycznie, poprawiają krążenie, są moczopędne i wykrztuśne oraz pomagają na gazy. Jałowca używano od tysięcy lat do poprawiania odporności, w leczeniu dróg oddechowych, kaszlu i reumatyzmu oraz stosowano jako ochronę przed przeziębieniem. Kiedyś palono suche gałęzie jako kadzidło. Spróbuj to zrobić w domu, bardzo ostrożnie! – uzyskasz świeży i cudowny zapach.

Można wykorzystywać i igliwie, i pędy. Najlepiej smakują jako przyprawy.

UWAGA! Szyszkojagody mogą podrażniać nerki. Unikaj ich także w ciąży.

CECHY Ma krótkie szarozielone, ostre igły, a u osobników żeńskich zielone, niebieskie lub czarne szyszkojagody. Osiąga 4–15 metrów.

MIEJSCA Lubi glebę wapienną i spotyka się go dość powszechnie. Szukaj w lesie na kamienistych pagórkach, pastwiskach, wrzosowiskach i w górach.

ZBIERANIE Zbieraj czarne szyszkojagody, kładąc pod krzewem gazety, żeby dojrzałe owoce mogły na nie spaść. Igliwie – cały rok.

ZAPACH I SMAK Owoce są słodkie, cierpkie i kwaskowate. Igły mają posmak cytrusa.

W KUCHNI Jagody nadają się do dziczyzny, warzyw korzeniowych, grzybów, deserów i napojów. Zrób tradycyjne danie pyttipanna w dzikiej odsłonie, podsmażając na patelni pokrojone w kostkę korzenie łopianu, szyszkojagody i podając to z marynowaną jarzębiną i jajkiem sadzonym. Dodaj zgniecione, namoczone szyszkojagody do żytniego ciasta na chleb. Nie może ich też zabraknąć w marynatach.

Podgrzany, świeżo wyciśnięty sok jabłkowy, doprawiony zgniecionymi szyszkojagodami, igliwem sosnowym i suszoną lub mrożoną jarzębiną jest oryginalniejszy niż czerwone grzane wino. Opcjonalnie dopraw go odrobiną calvadosu.

Dodaj kilka szyszkojagód do gotowanego dżemu. Rozsmakuj się w gotowanych w winie jabłkach z szyszkojagodami i wanilią. Dodaj je do chrzanu. Kory i igliwia możesz użyć do wędzenia mięsa, ryb i roślin. Wysuszone igliwie zmiksuj z solą na sól ziołową (s. 210).

SPIŻARNIA Wysusz owoce i igły.

APTECZKA Posmaruj ciało olejkami z szyszkojagodami (s. 213), żeby poprawić krążenie, jeśli boli cię skóra lub mięśnie. Włóż kilka wysuszonych szyszkojagód do kieszeni i żuj je czasami, żeby uchronić się przed infekcjami, gdy dookoła wszyscy kaszlą i kichają.



W czasach smogu ten przewodnik po świecie dziko rosnących roślin jest dla nas tym, czym latarnia morska dla zbłąkanych na morzu marynarzy. Ostrzega przed niebezpieczeństwami i wskazuje drogę do mądrości natury. Przekonajmy się o jej hojności i zaprzyjaźnijmy się z nią. *Zielnik* podpowiada, jak to zrobić. A kiedy już wrócimy do korzeni, smog sam zniknie z naszego życia.

DARIA PAWLEWSKA, redaktorka naczelnia magazynu kulturalno-kulinarne KUKBUK

Jeśli zastanawiał was, jak nazywają się te czerwone listki, którymi szef kuchni udekorował wasze danie, albo czy te lśniące jagody, które kuszą podczas leśnych wycieczek, na pewno nadają się do jedzenia, macie w rękach właściwą książkę. Idźcie z Lisen na spacer i z zupełnie nowej perspektywy spójrzcie na to, co was otacza. Odkryjecie bogactwo świata roślin, jego aromaty oraz smak... keczupu z jarzębiny oraz zupy z pokrzywy.

MAŁGOSIA MINTA, dziennikarka i autorka MintaEats.com

Nasze łąki i lasy to czyste złoto.
Od razu chcę wyjść na łąkę,
żeby rwać, zbierać i gotować!

ŁUKASZ DŁUGOWSKI,
Microwyprawy w wielkim mieście

PATRONAT MEDIALNY

KUKBUK
WWW.KUKBUK.COM.PL

WYDAWCA
LZ

vege

cena 49,90 zł

www.marginesy.com.pl



9 788365 973085

