

Chwasty - żywność czy intruz? Warzywa historyczne w świetle systemów rolniczych i przemysłu spożywczego

1. Spis treści
2. Co to są chwasty, dzikie rośliny jadalne?
3. Co to jest desykatka w rolnictwie, ogrodnictwie i zarządzaniu terenami zieleni?
4. Jakie ryzykowne składniki mogą zawierać rośliny nieuprawne i uprawne?
5. Jak realizować edukację o jadalnych roślinach nieuprawnych i po co?
6. Dlaczego dawniej jedzono rośliny nieuprawne?
- 7-22. Które rośliny nieuprawne jedzono?
23. Jak zbierać rośliny nieuprawne, by chronić środowisko naturalne?
24. Jak konsumować rośliny nieuprawne, by chronić środowisko naturalne?
25. Jak uprawiać rośliny nieuprawne?
26. Jak w restauracji podawać rośliny, które dawniej były nieuprawne?
- 27-33. Przykład rośliny odrzuconej: Podagrycznik pospolity
34. Zakończenie



2. Co to są chwasty, dzikie rośliny jadalne?

Według językoznawcy, Aleksandra Brücknera wyraz **chwast** pochodzi od **faścić się**, co dawniej oznaczało **być zarozumiałym**

Rośliny nieuprawne zwane są chwastami:

- w rolnictwie, w agrofitocenozie, ponieważ przeszkadzają w wytworzeniu plonów, obojętne, czy konwencjonalnym, czy ekologicznym,
- w botanice, ponieważ zagłuszają rośliny rodzime,
- w konwencjonalnym ogrodnictwie przydomowym, ponieważ zniekształcają wizję zaplanowanego ogrodu,
- w utrzymaniu miejskich terenów zieleni, ponieważ są sprzeczne z wizją urbanistyczną zarządzania miastem (pojawiają się skwery z krwawnikiem ozdobnym, np. w Krakowie, Antwerpii)

W **permakulturze** i rolnictwie **biodynamicznym** nie ma „chwastów” – są zioła, które wspierają te niszowe i zrównoważone systemy rolnicze przyjazne dla środowiska.

W **pszczelarstwie** chwasty są pszczelim pożytkiem, np. nawłoć kanadyjska.

W **ziołolecznictwie** chwasty są ziołami leczniczymi, surowcem do wykorzystania prozdrowotnego.



3. Co to jest desykarja w rolnictwie, ogrodnictwie i zarządzaniu miejskimi terenami zieleni?

Desicare znaczy po łacinie dosuszać, skrajnie wysuszyć, np. grykę, proso, rzepak, jęczmień. Dawniej dosuszaniu służyło ustawianie **snopków zboża** na polu. W poł. XX w. odkryto, że herbicydy wysuszają też ziarna zbóż, więc dosuszanie ich na polu przestało być konieczne według konwencjonalnych rolników. Herbicyd z **glifosatem** produkowany masowo na całym świecie przez koncern M. jest najtańszy i dlatego najbardziej popularny. Unia Europejska zmaga się z decyzją nt. niedopuszczenia do stosowania **glifosatu** w rolnictwie. Podobnie burzliwe dyskusje wzbudza temat roślin GMO, modyfikowanych genetycznie. **Glifosat** po zabiegu desykarji przeprowadzonym ok. 2 tygodnie przed zbiorem zbóż pozostaje w ziarnach i przenoszony jest z pokarmem do organizmu. Desykarja z użyciem herbicydów z **glifosatem** powoduje według wielu kręgów fatalne skutki w środowisku naturalnym, m.in. ginięcie milionów pszczół. **Glifosat** jest opisywany jako substancja o możliwym działaniu rakotwórczym.

np.:

proso / kasza jaglana



gryka / kasza gryczana



rzepak / olej rzepakowy



4.Jakie ryzykowne składniki zawierać mogą rośliny nieuprawne i uprawne?

Rośliny nieuprawne:

grzyby, bakterie, wirusy, larwy pasożytów pochodzące np. z moczu dzikich zwierząt lub psów domowych.

np. babka średnia



Rośliny uprawne:

środki ochrony roślin i nawozy sztuczne, substancje zawierające agresywne chemikalia, jak choćby glifosat czy neonikotynidy, ogólnie: środki grzybobójcze (fungicydy), chwastobójcze (herbicydy) i pestycydy.

np. buraki



5.Jak realizować edukację o jadalnych roślinach nieuprawnych i po co?

CELE EDUKACJI:

- **poprawa stanu zdrowia społeczeństwa polskiego** poprzez minimalizowanie konsumpcji obcej, wysoko chemizowanej żywności;
- **wyrównanie szans żywieniowych** poprzez otwarcie alternatywy dla masowej, wysoko chemizowanej "żywności" konwencjonalnej;
- **odtworzenie tradycji zbieractwa, sztuki kulinarnej i ziołolecznictwa;**
- **zwiększenie w handlu spożywczym udziału produktów lokalnych** i zmniejszenie importu obcej żywności;
- **wzmocnienie lokalnej przedsiębiorczości** z poszanowaniem zasobów naturalnych;
- **zatrzymanie młodzieży na obszarach wiejskich** i zmniejszenie migracji do miast - wskazanie zasobów jadalnej flory lokalnej, jako sposobu na lokalny biznes;
- **umożliwienie demokratycznego wyboru** i dostępu do produktów, które tradycyjnie były naturalną żywnością i budują polskie dziedzictwo gastronomiczne i ziołolecznicze;
- **umożliwienie społeczeństwu korzystanie z bezpłatnych** i ogólnie dostępnych zasobów przyrody - na co dzień, ale też w okresie niedostatku, obniżonych plonów, wojny, głodu;
- **pilne niwelowanie tabu żywieniowego** na rzecz wzrostu świadomości ekologicznej, rolniczej, przyrodniczej, gastronomicznej, historycznej poprzez uprawę i konsumpcję roślin z własnego otoczenia;
- **zahamowanie niekorzystnego wpływu konwencjonalnego, wysoko chemizowanego rolnictwa** na środowisko naturalne, środowisko zbudowane (wsi i miast) oraz zdrowie publiczne.



5.Jak realizować edukację o jadalnych roślinach nieuprawnych i po co?

Jak uczyć innych o warzywach nieuprawnych, tzw. chwastach lub dzikich roślinach jadalnych?

Szkolna nauka dzieci nt. konsumpcji ziół, warzyw nieuprawnych, jest współcześnie praktycznie niemożliwa z powodu ostrych przepisów europejskich dotyczących konsumpcji. Paradoksem jest sytuacja, kiedy w stołówkach przedszkolnych i szkolnych można legalnie podawać dzieciom tzw. produkty spożywcze, tj. wysoko chemizowane warzywa i owoce (najczęściej masowe, importowane, a nie krajowe), a nawet substancje chemiczne uznawane za żywność (np. kisiele z syntetycznymi i niezdrowymi barwnikami), a nie wolno podawać im jadalnych i tradycyjnych ziół z czystego gospodarstwa ekologicznego, które nie są zarejestrowane jako żywność.

Konsumpcję utrudniają też wyższe ceny żywności naturalnej, które wynikają z dominacji tej konwencjonalnej - według kryteriów Slow Food jest to raczej **pseudożywność**, czyli produkty **jedzeniopodobne**, które mają tak samo wyglądać i mieć tę samą konsystencję (teksturę), ale mogą inaczej pachnieć i smakować - te walory żywności okazują się dla konsumentów najmniej ważne i akceptują oni produkty udające produkty autentyczne, np. **nibymleko** - mleko, **nibychleb** - chleb, **nibypomidor** - pomidor itp.

Stosowne ministerstwa oraz władze powiatowe i samorządowe powinny pilnie wspierać produkcję i przede wszystkim ZBYT naturalnej żywności, w tym roślin tradycyjnych, dawniej nieuprawnych, ale wprowadzonych do niechemizowanych upraw, aby chronić zdrowie polskich obywateli, w ponieważ wydatki na leczenie społeczeństwa są bardzo wysokie.

Konsumpcja pseudożywności najniższej jakości jest patologią społeczną i problemem publicznym, a nie sprawą prywatną.



5.Jak realizować edukację o jadalnych roślinach nieuprawnych i po co?

Jak **uczyć się** o warzywach nieuprawnych, tzw. chwastach lub dzikich roślinach jadalnych?

Należy uczyć się rozpoznawania roślin i zastosowania tzw. klucza do oznaczania roślin, tj. podręcznika.

Nie wystarczy tylko korzystać z aplikacji na urządzenia mobilne lub blogów tzw. kulinarnych.

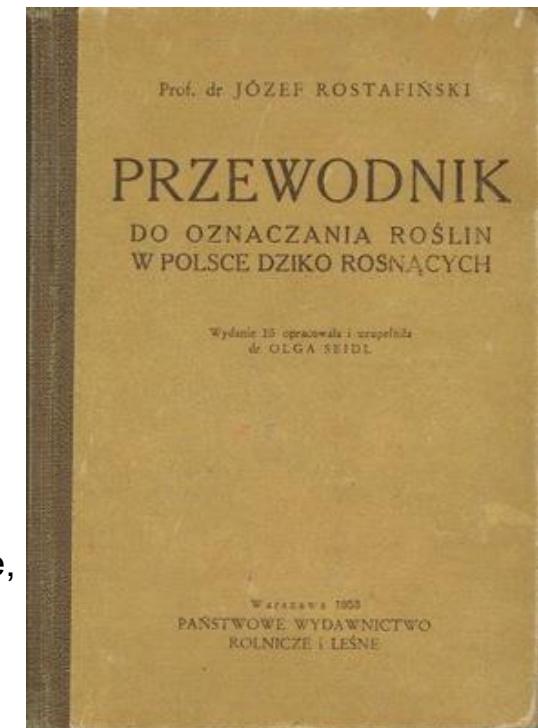
Każdą roślinę należy poznać bardzo dokładnie i przez przynajmniej dwa lata w jej naturalnym stanowisku.

Konsumować rośliny można wyłącznie po uprzednim upewnieniu się, że są jadalne, a także w ścisłej zgodzie z własnymi preferencjami żywieniowymi, ewentualnymi schorzeniami, alergią lub nietolerancją.

Uczęc się nowych roślin należy uczyć się w kolejności: wyglądu, zapachu, części botanicznych, a dopiero na końcu smaku.

Podobne gatunki jadalne i niejadalne należą do jednej rodziny botanicznej, np. Podagrycznik pospolity (jadalny) (niem. *Giersch*) i Szczwół plamisty (trujący) (niem. *Gefleckter Schierling*).

Nauki należy pobierać pod nadzorem doświadczonego zbieracza. Sposób obróbki kulinarnej również jest istotny.



6.Dlaczego dawniej jedzono warzywa nieuprawne...?

...bo rosły wokół, były bezpłatne;
dawniej spożywano surowce lokalne, nie
importowane - podobnie, jak dziś w Azji,
jedzono głównie rośliny lokalne.

Obecnie w Polsce w handlu żywnością w
niektórych sezonach przeważająca
większość produktów jest importowana

Fot. Barszcz zwyczajny

Heracleum sphondylium
niem. Wiesen-Bärenklau



...w przypadku dzieci-pastuszków było to ich
jedyne pożywienie na tzw. pasionce, czyli w
czasie popasu/wypasu krów, owiec, kóz

Fot. Tasznik pospolity

Capsella bursa-pastoris
niem. *Gewöhnliches Hirtentäschel*



...z powodu wojen, biedy, głodu
(wytworzyło to tzw. tabu żywieniowe,
czyli obciążenie roślin złymi
skojarzeniami i w efekcie - ich
odrzucenie, jako surowca kulinarnego)

Fot. Cykoria podróżnik

Cichorium intybus
niem. Gemeine



nie starczało żywności z upraw, np.
zbóż, nabiału, mięsa, warzyw i
owoców - było to szczególnie
zauważalne w okresie tzw.
przednówku (ang. Hungry Gap),
czyli między żniwami, a najbardziej
w okresie wcześniejesieńnym

Fot. Mniszek pospolity

Taraxacum officinale
niem. *Gewöhnliche Löwenzahn*



...aby się leczyć - były to "leki z
bożej apteki", środki znane od
 wielu wieków, informacje o ich
zastosowaniu przekazywano
między pokoleniami

Fot. Pokrzywa zwyczajna

Urtica dioica
niem. *Große Brennnessel*



7.Które rośliny nieuprawne jedzono?

mniszek pospolity
Taraxacum officinale
Gewöhnliche Löwenzahn



koniczyna biała
Trifolium album
Weißklee

Dzięcielina = m.in. koniczyna biała



Gdzie bursztynowy
świerzop,
gryka jak śnieg
biała
Gdzie panieńskim
rumieńcem
dzięcielina pała...

A. Mickiewicz
„Pan Tadeusz”



8.Które rośliny nieuprawne jedzono?



Slow Food®
Dolny Śląsk

barszcz pospolity
Heracleum sphondylium
Wiesen-Bärenklau

BARSZCZ ZWYCZAJNY

Heracleum sphondylium



wyka ptasia
Vicia cracca
Vogel-Wicke

WYKA PTASIA

Vicia cracca



9.Które rośliny nieuprawne jedzono?

rumianek pospolity

Matricaria chamomilla

Echte Kamille

RUMIANEK POSPOLITY

Matricaria chamomilla



babka zwyczajna

Plantago major

Breitwegerich

BABKA ZWYCZAJNA

Plantago major



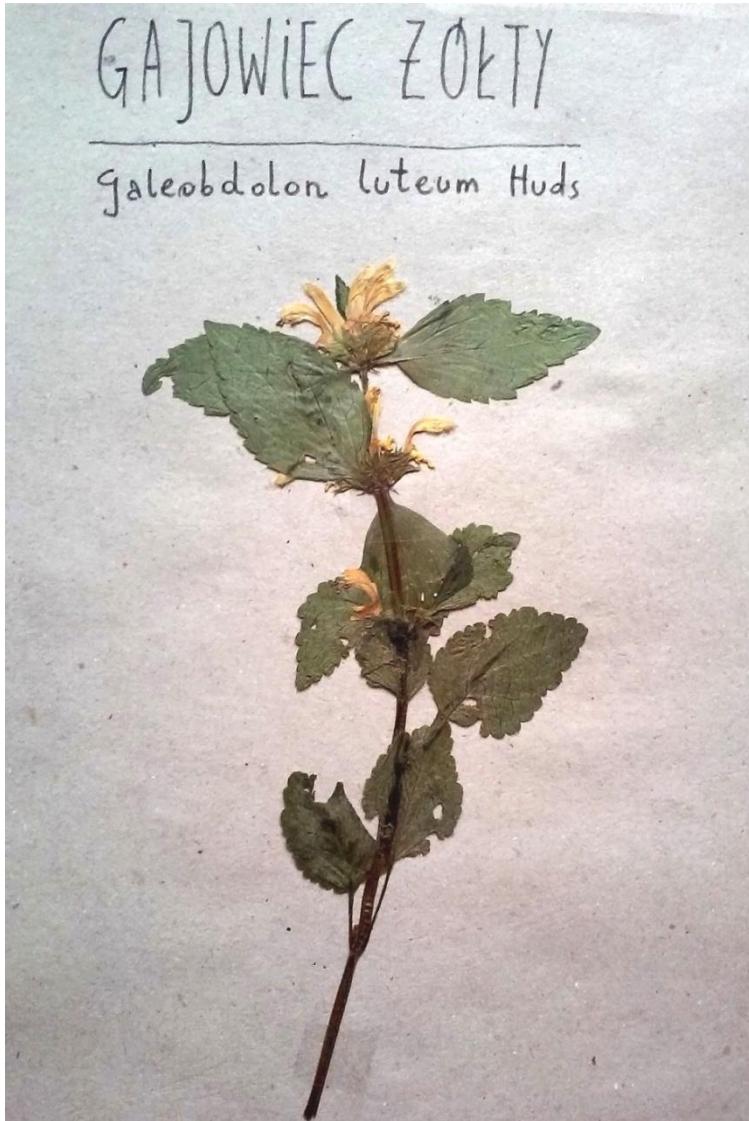
10. Które rośliny nieuprawne jedzono?

jasnota purpurowa
Lamium purpureum
Purpurrote Taubnessel

Jasnota purpurowa
LAMiUM PURPUREUM



gajowiec żółty
Galeobdolon luteum
Gewöhnliche Goldnessel



11. Które rośliny nieuprawne jedzono?

przytulia czepna
Gallium aparine
Kletten-Labkraut



przytulia pospolita
Galium mollugo
Wiesen-Labkraut



12. Które rośliny nieuprawne jedzono?

perz właściwy
Elymus repens
Kriech-Quecke

PERZ WŁAŚCIWY

Elymus repens
(*Agropyron repens*)



ślaz dziki
Malva sylvestris
Wilde Malve

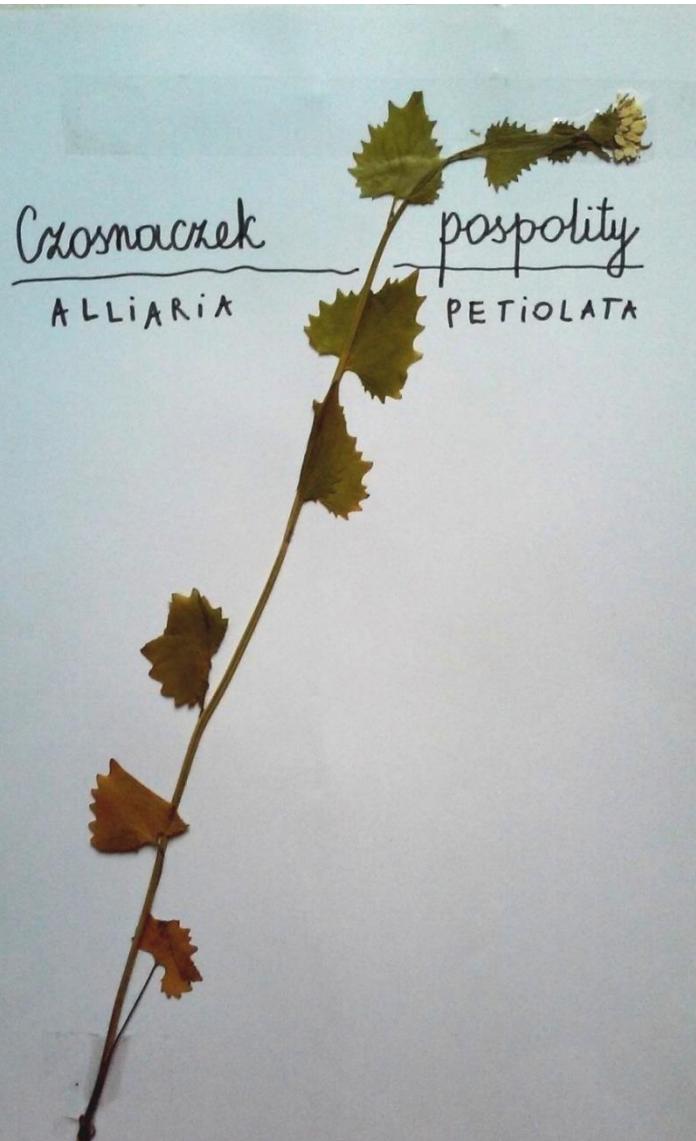
Ślaz dziki

MALVA SYLVESTRIS



13. Które rośliny nieuprawne jedzono?

czosnaczek pospolity
Alliaria petiolata
Knoblauchsrauke



czosnaczek pospolity
Alliaria petiolata
Knoblauchsrauke



14. Które rośliny nieuprawne jedzono?

komosa biała

Chenopodium labum

Weißer Gänsefuß

KOMOSA BIAŁA

Chenopodium album



krwawnik pospolity

Achillea millefolium

Gemeine Schafgarbe

Achillea millefolium

KRWAWNİK POSPOLITY



15. Które rośliny nieuprawne jedzono?

tasznik pospolity
Capsella bursa-pastoris
Gewöhnliches Hirtentäschel

Tasznik pospolity

CAPSELLA BURSA PASTORIS



nawłoć kanadyjska
Solidago canadensis
Kanadische Goldrute

Nawłoć kanadyjska

SOLIDAGO CANADENSIS



16. Które rośliny nieuprawne jedzono?

pokrzywa zwyczajna

Urtica dioica

Große Brennnessel

Pokrzywa pospolita
URTICA DIOICA



bylica pospolita

Artemisia vulgaris

Beifuß

Bylica pospolita
ARTEMISIA VULGARIS



17. Które rośliny nieuprawne jedzono?

kuklik pospolity

Geum urbanum

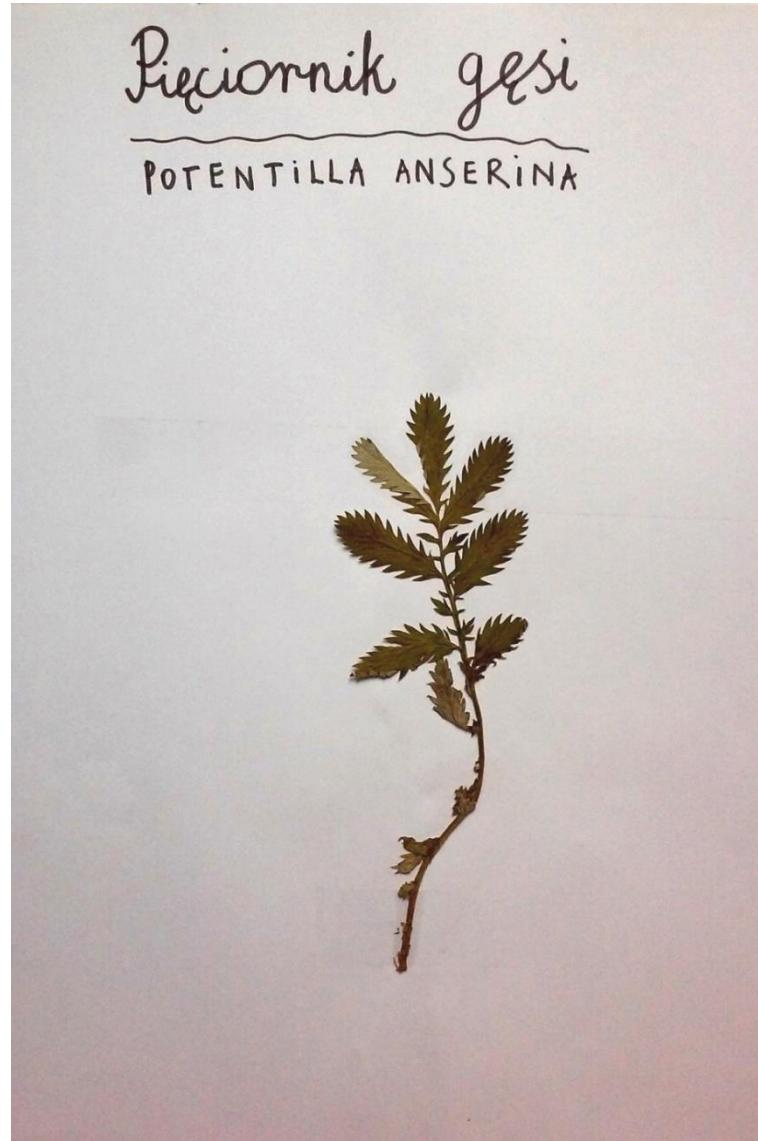
Echte Nelkenwurz



pięciornik gęsi

Potentilla anserina

Gänsefingerkraut



18. Które rośliny nieuprawne jedzono?

gwiazdnica pospolita

Stellaria media

Gewöhnliche Vogelmiere

Gwiazdnica pospolita

STELLARIA MEDIA



marchewnik anyżowy

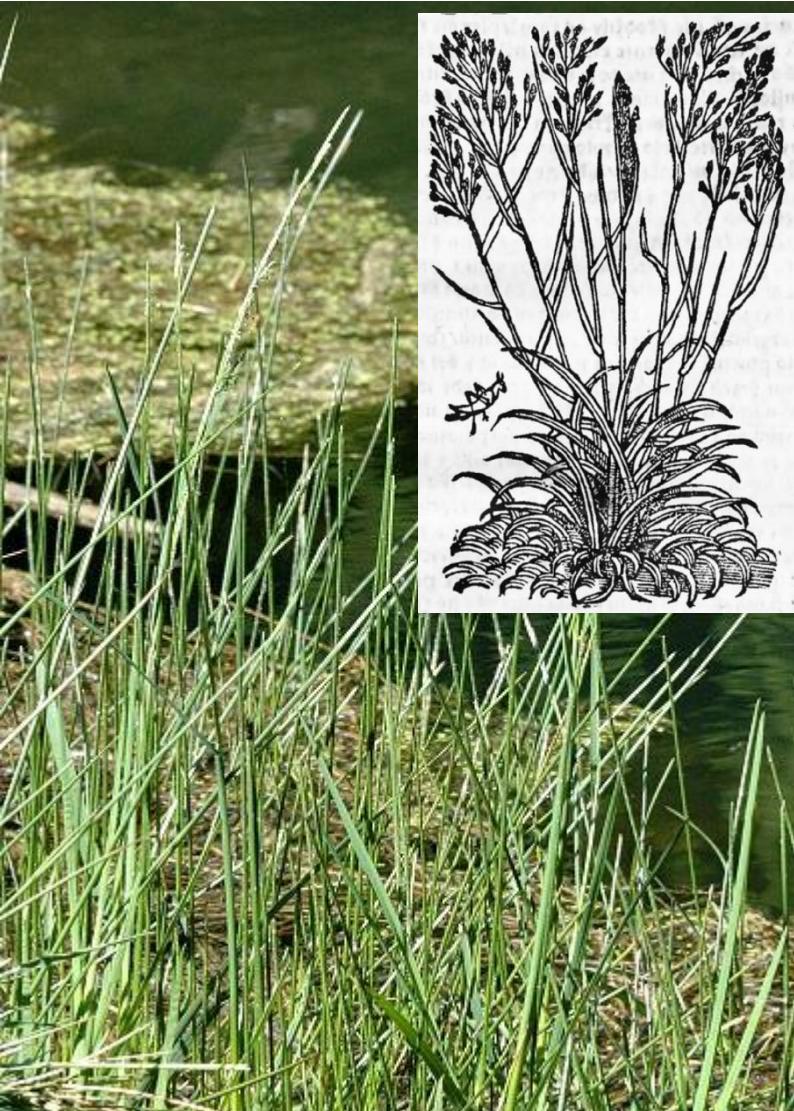
Myrrhis odorata

Süßdolde



19. Które rośliny nieuprawne jedzono?

manna jadalna
Glyceria fluitans
Flutender Schwaden



wszewłoga górska
Meum athamanticum
Bärwurz



20. Które rośliny nieuprawne jedzono?

chmiel dziki

Lupulus silvestris

Dornhopfen

XVI w.



chmiel zwyczajny

-

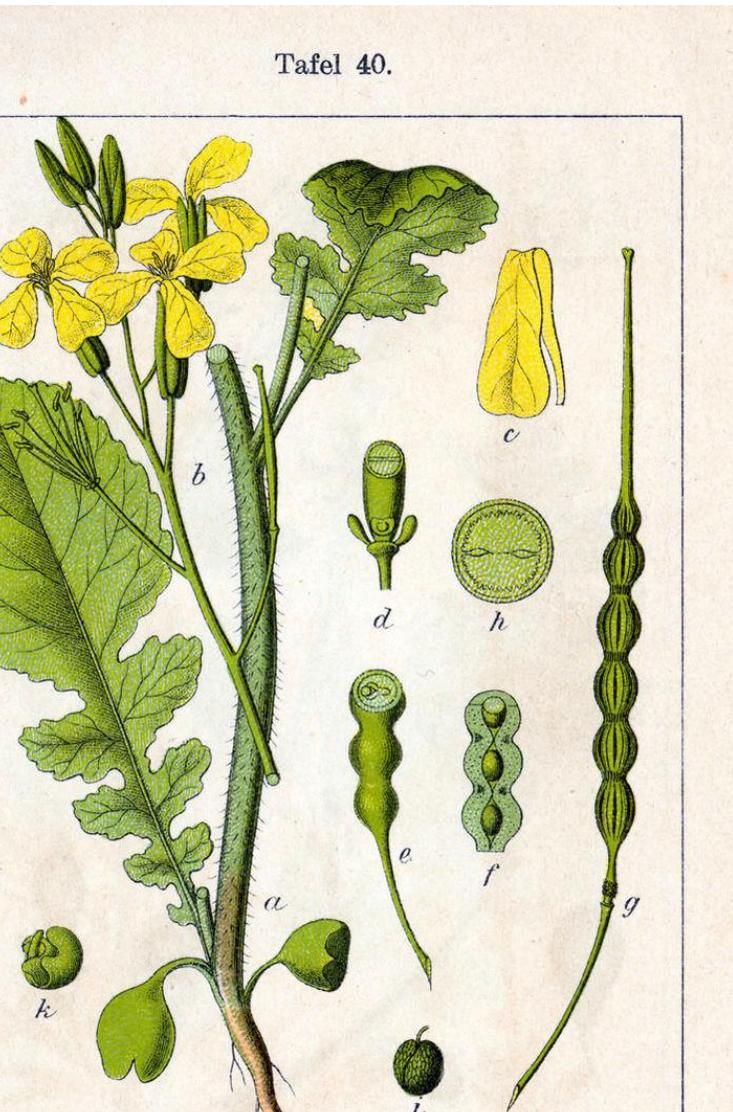
Echte Hopfen

XX w.



21. Które rośliny nieuprawne jedzono?

rzodkiew świrzepa (łopucha)
Raphanus raphanistrum
Acker-Rettich



gorczyca polna (ognicha)
Sinapis arvensis
Acker-Senf



22. Które rośliny nieuprawne jedzono?

kozibród łąkowy
Tragopogon pratensis
Wiesen-Bocksbart

włośnica ber
Setaria italica
Kolbenhirse



23. Jak zbierać rośliny nieuprawne, by chronić środowisko naturalne?

Zbieractwo jest w niektórych obszarach **niedozwolone**, np. nie wolno swobodnie zbierać składników ściółki leśnej, grzybów, owoców, chrustu - przepisy regulują zbieractwo w trosce o stan poszycia i zasobów leśnych. Niestety w Polsce zauważa się od wielu wieków niekontrolowane eksploatawanie lasów w formie swobodnego zbieractwa bez troski o stan środowiska naturalnego.



Droga do zamku Lenno = Rezerwat Góra Zamkowa we Wleniu

droga jest oficjalnie obrośnięta czosnkiem niedźwiedziem, który bywa zrywany przez zwiedzających

Fot.
<http://podrozedanusiira.dka.blogspot.com/2015/05/zotoryjski-sernik-z-okonia.html>

Czosnek niedźwiedzi
– pod ochroną **częściową**
- chroniony w dolnośląskiem

Allium ursinum
niem. Bärlauch



24. Jak konsumować rośliny nieuprawne, by chronić zdrowie konsumentów?

Oficjalnie konsumpcja nieuprawnych roślin (dzikich roślin) odbywa się na własną odpowiedzialność, ponieważ nie są to produkty spożywcze.



Konsumpcja ta jest bezpieczna wyłącznie po przejściu gruntownych kursów, dzięki którym konsument zapozna się z oznaczaniem (odróżnianiem) i kulinarnym zastosowaniem roślin nieuprawnych.

25. Jak uprawiać rośliny nieuprawne, by chronić środowisko naturalne?

W przypadku czystych, ekologicznych gospodarstw rolnych rolnik może starać się zarejestrować daną roślinę w krajowym rejestrze w celu jej uprawy i wprowadzenia do obrotu handlowego.

Odrębne przepisy regulują przetwórstwo roślin uprawnych.

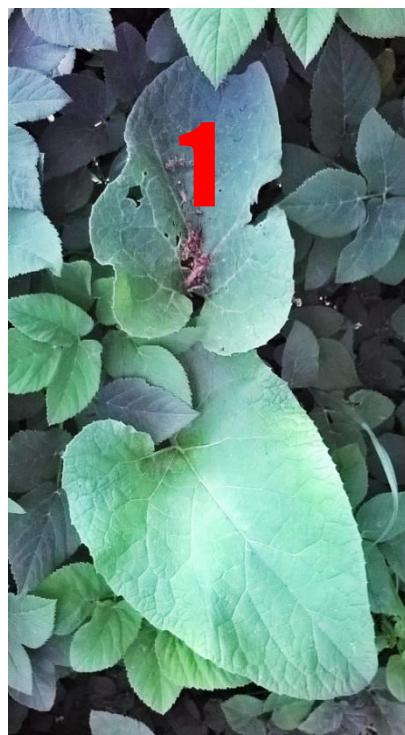
Może jej nie uprawiać i nadal pozyskiwać ją ze stanowisk nieuprawnych z własnego terenu gospodarstwa, ale musi zarejestrować ją i poddać badaniom pod względem bezpieczeństwa sanitarno-epidemiologicznego, aby uczynić z tej rośliny produkt spożywczy.

Fot. Wybrane funkcje przykładowych chwastów jadalnych w ogrodzie permakulturowym:

1.Łopian większy (Große Klette) na biomasę

2.Chrzan pospolity (Meerrettich) wiąże azot

3.Koniczyna biała (Weiße Klee) zatrzymuje wilgoć w glebie



26. Jak w restauracji podawać rośliny nieuprawne, by chronić zdrowie konsumentów?

jako istotę smaku



dotyczy to roślin o wyraźnym smaku i niedominujących aromatach, co pozwala podawać je w zielonej masie; z takich roślin przyrządza się przecierы (po staropolsku: gąszcz), zupy, farsze, używa się ich na surowo do kanapek

jako dominantę smaku



dotyczy to roślin stosunkowo niewielu w polskim klimacie, tj. roślin o bardzo intensywnym smaku i zapachu, czyli silnej koncentracji olejków eterycznych i substancji czynnych. Roślin tych nie sposób spożywać w zielonej masie - są to rośliny przyprawowe używane do pudrów, soli, sosów, farszów, mielonego mięsa, sałatek, kanapek, ale w niewielkiej ilości

jako nośnik smaku

dotyczy to roślin o neutralnym smaku i atrakcyjnej formie, która sugeruje potraktowanie ich jako nośnika innego smaku pochodzącego od intensywnych roślin przyprawowych, np. jest to czips z liścią w cieście z dodatkiem mielonego kminku i czosnku



jako dekor smakowy

dotyczy to roślin o wyjątkowo atrakcyjnej strukturze, budowie liścia, dzięki czemu może on stanowić ozdobę potrawy umieszczonej na szczytce



27. Przykład rośliny odrzuconej:

Podagrycznik pospolity / *Aegopodium podagraria*

niem. Giersch / śl. giersz, gir, gier, ger...

Źródła naukowe opisują działanie przeciwreumatyczne, przeciwnowotworowe i przeciwgrzybicze



28.W dniu 8 maja 1390 roku w Małopolsce...

*...Królowa Jadwiga jadła danie ze śnitki, za które zapłacono
pół grosza...*



29. Śnitka: podagrycznik pospolity - jedzono go powszechni

*...a na targu w Krakowie do XVII w. sprzedawano go w pęczkach,
jako smaczne, pożywne i zdrowe warzywo.
ŚNIEDNE znaczyło JADALNE - stąd ŚNIADANIE*



30. Przykład rośliny odrzuconej:

Podagrycznik pospolity / *Aegopodium podagraria*

Łodygi dojrzałych roślin można gotować i jeść, jak spaghetti.



31.Przykład rośliny odrzuconej:

Podagrycznik pospolity / *Aegopodium podagraria*

Całą roślinę w każdej fazie wzrostu można jeść w różnych formach kulinarnych.



fot. Marta Wiercińska fb/Jatowidze



fot. Marta Wiercińska fb/Jatowidze



fot. Marta Wiercińska fb/Jatowidze

32. Przykład rośliny odrzuconej:

Podagrycznik pospolity / *Aegopodium podagraria*
Łodygi i liście można kisić, jak ogórki lub kapustę



33. Przykład rośliny odrzuconej:

Podagrycznik pospolity / *Aegopodium podagraria*

Liście można gotować, siekać, mielić, dodawać do zup, przecierów (po staropolsku: gąszcz), pierogów, zapiekanki, kanapek...



Dziękuję za uwagę i życzę smaczego 😊

[facebook.com/chwastozerzy](https://www.facebook.com/chwastozerzy)

Rdestowiec ostrokończysty
Reynoutria japonica
Japanische Staudenknöterich
Japanese knotweed



rośliny
inwazyjne,
które
jadam

[facebook.com/slowfooddolnyslask](https://www.facebook.com/slowfooddolnyslask)



Nieciepek drobnokwiatowy
Impatiens parviflora
Kleines Springkraut
Small-flowered touch-me-not



Nawłoć kanadyjska
Solidago kanadensis
Kanadische Goldrute
Canadian goldenrod

Czosnek dziwny
Allium paradoxum
Wunder-Lauch
Few-flowered garlic