

KULINARNE I LECZNICZE WYKORZYSTANIE
KWIATÓW DZIKO ROSNĄCYCH



ATLAS
DZIKICH
KWIATÓW

Wprowadzenie

Atlas dzikich kwiatów opisuje blisko 90 gatunków roślin kwiatowych dziko rosnących. Są wśród nich rośliny zielne, krzewinki, krzewy oraz drzewa. Układ taksonomiczny oraz nazewnictwo gatunków przyjęto za Zbigniewem Mirkiem, Halią Piękoś-Mirkową, Adamem Zającem, Marią Zajęc (2002). Opracowanie zawiera opisy roślin leczniczych i przydatnych w kuchni, w których uwzględniono informacje niezbędne do identyfikacji, między innymi występowanie, morfologię oraz biologię i ekologię gatunku. Zawarto też praktyczne wskazówki na temat terminu i sposobu pozyskiwania oraz warunków przechowywania surowca.

Życie rośliny to szereg wielu skomplikowanych procesów prowadzących do wykształcenia nowego pokolenia, dzięki któremu gatunek ma szansę przetrwania. Na rozwój osobniczy składają się dwa zasadnicze etapy: wegetatywny i generatywny. Pierwszy jest związany z wytworzeniem korzenia, łodygi i liści, które są niezbędne roślinie do przetrwania i umożliwiają dalszy jej rozwój. Drugi wiąże się z wykształceniem kwiatów, owoców i przede wszystkim nasion, z których mogą wykiełkować młode rośliny.

Organami generatywnymi rośliny związanymi z procesem rozmnażania są kwiaty, które cechuje bogactwo kształtów i barw. U roślin okrytozalążkowych opisanych w atlasie kwiaty zbudowane są z okwiatu, pręcików i słupków. Rozróżnia się przy tym kwiaty obupłciowe i rozdzielno płciowe. W skład kwiatów obupłciowych wchodzi zarówno słupki, jak i pręciki, natomiast kwiaty rozdzielno płciowe zawierają tylko pręciki (kwiaty męskie) albo tylko słupki (kwiaty żeńskie). Jeżeli kwiaty męskie i żeńskie występują na jednym osobniku, mówimy o gatunku jednopiennym. U roślin dwupiennych kwiaty męskie są obecne na innych osobnikach niż kwiaty żeńskie.

Okwiat jest częścią kwiatu, która nie bierze bezpośredniego udziału w procesie rozmnażania, lecz stanowi ochronę dla pręcików i słupków, a u roślin zapylanych przez zwierzęta odgrywa dodatkowo rolę powabni. Kwiaty wiatropylne mają natomiast okwiat niepozorny lub są bezkwiatowe. Okwiat złożony jest z kielicha w postaci działek, zwykle o barwie zielonej, oraz korony zbudowanej z barwnych płatków. Kolor nadają im barwniki zawarte w chloroplastach lub wodniczkach komórek. Dzięki nim kwiaty mogą być żółte, niebieskie, pomarańczowe, czerwone i tym wabią określone grupy zapylaczy. Na przykład pszczoły miodne najchętniej odwiedzają kwiaty o barwie niebieskiej i żółtej, motyle dzienne preferują barwy jaskrawe, a ćmy – kolory sztumione. Efektywność zapylania zwiększają również zjawiska fizyczne. Stwierdzono, że powierzchnia owadów zapylających kwiaty i powierzchnia zapylanej rośliny różnią się

ładunkiem elektrycznym. Latające owady uzyskują dodatni potencjał elektryczny, natomiast rośliny naładowane są ujemnie. Po kontakcie owada z rośliną ładunki elektryczne się wyrównują. Dzięki tym zjawiskom zapylacz bez trudu odnajduje roślinę, która przez jakiś czas nie była odwiedzana przez inne owady i łatwo wchodzi z nią w kontakt. Łatwiej też dochodzi do zrzucania z ciała owada pyłku obcej rośliny i przyklejania pyłku rośliny, którą akurat odwiedza. Inną cechą zwiększającą atrakcyjność kwiatów, na przykład dla owadów zapylających, są miodniki wydzielające nektar. Ten z kolei jest skoncentrowanym roztworem cukrów, głównie sacharozy, glukozy i fruktozy. Zawiera również aminokwasy i lipidy. Miodniki mogą być zlokalizowane u nasady płatków korony lub w dnie kwiatowym w postaci dysku u podstawy słupka. Dla zapylaczy (np. dla owadów) nektar stanowi źródło pożywienia, dlatego chętnie siadają na kwiatkach, aby go zdobyć, przenosząc przy okazji pyłek z rośliny na roślinę. Wartość żywieniową ma również pyłek kwiatowy zbierany przez owady. Ziarna pyłku pełnią jednak przede wszystkim funkcję w procesie rozmnażania rośliny, która go wytwarza.

Bardzo ważną rolę w wabieniu zapylaczy odgrywa również woń kwiatów. Jest ona szczególnie istotna dla zwierząt zapylających nocą (np. nietoperze), dla których efekt wizualny ma mniejsze znaczenie. Dla poszczególnych grup zapylaczy przeznaczone są inne zapachy. Dla niektórych z nich najbardziej atrakcyjny jest odór padliny, gnojowicy lub stęchlizny. Owady wrażliwe są nawet na niewielkie stężenia związków lotnych wydzielanych przez kwiaty. Wiadomo też, że kwiaty niektórych gatunków roślin wydzielają substancje usypiające, które powodują, że wydłuża się czas przebywania owada na kwiecie. Inne uwalniają związki narkotyczne, przywiązujące owada do konkretnego gatunku rośliny. Jeszcze inne wydzielają związki naśladujące





feromony płciowe owadów. Olejki lotne nadające kwiatom atrakcyjny dla zapylaczy zapach są wydzielane przez specjalne gruczoły ulokowane na płatkach korony. U wielu roślin woń kwiatów jest najintensywniejsza dopiero wtedy, gdy pytek jest już w pełni dojrzały, a słupek gotowy do przyjęcia pytku. Opisane mechanizmy zwiększające efektywność zapylenia są niezwykle ważne dla roślin, ponieważ podnoszą prawdopodobieństwo zapłodnienia i wykształcenia nasion, a w konsekwencji dają szansę na przetrwanie gatunku.

Oprócz okwiatu w skład kwiatu wchodzi również pręciki wytwarzające pytek oraz słupek. Dzięki zwierzętom, głównie owadom, ziarna pytku wytwarzane przez pręciki dostają się na znamię słupka. W ziarnach pytku zawarte są dwie komórki plemnikowe. Dzięki łagiewce pytkowej jedna z nich dociera do komórki jajowej znajdującej się w zalążni i łączy się z nią, tworząc zygotę, z której powstanie zarodek. Druga łączy się z wtórnym jądrem woreczka zalążkowego i daje początek bielmu wtórnemu. Zarodek będący zaczątkiem nowej rośliny powstaje po połączeniu jednej komórki jajowej z jedną komórką plemnikową. Po zapłodnieniu komórki jajowej rozpoczyna się proces wykształcenia nasion i owoców.

Z biologicznego punktu widzenia zapylenie kwiatu przez własny pytek jest mniej korzystne niż obcopolność, dlatego u wielu gatunków roślin na drodze ewolucji wykształciły się mechanizmy zapobiegające samozapyleniu. Rozwinęły się jednocześnie u nich możliwości zapylenia krzyżowego (obcopolność). Przykładami takich mechanizmów zabezpieczających przed samozapyleniem są: rozdzielnooptyciowość, dwupienność, niejednoczesne dojrzewanie pręcików i słupków, wytwarzanie substancji zapobiegających rozwojowi własnego pytku na znamieniu słupka. Mechanizmem preferującym zapłodnienie krzyżowe jest również wabienie zwierząt zapylających.

Barszcz zwyczajny

Heracleum sphondylium L.

Rodzina: selerowate *Apiaceae*

WYSTĘPOWANIE

Barszcz zwyczajny występuje w Azji i w Europie. W Polsce jest pospolity.

MORFOLOGIA

Jest to okazała roślina zielna o wysokości 50–120 cm. Owłosiona i bruzdowana łodyga jest pusta w środku i u góry rozgałęziona. Pojedynczo pierzastodzielne liście dolne są duże i osadzone na rynienkowatych ogonkach, górne mniejsze z silnie rozdętymi pochwami. Kwiatostan w postaci baldachu złożonego o 20-centymetrowej średnicy, zawiera 30–40 szorstkich szypulek,

równowąskie pokrywy i pozbawiony jest pokryw. Drobne promieniste kwiaty zawierają białawe, zielonawe lub różowawe, ostre płatki. Owocem jest rozłupka.

BIOLOGIA I EKOLOGIA

Barszcz zwyczajny jest byliną kwitnącą od czerwca do września. Kwiaty zapylane są przez owady: muchówki i chrząszcze. Natomiast owoce rozprzestrzeniają się za pomocą wiatru. Rośnie na łąkach, w zaroślach i rowach.

SUROWIEC

W celach leczniczych i kulinarnych stosuje się ziele barszczu zwyczajnego zbierane wiosną lub na początku lata oraz owoce pozyskiwane jesienią.





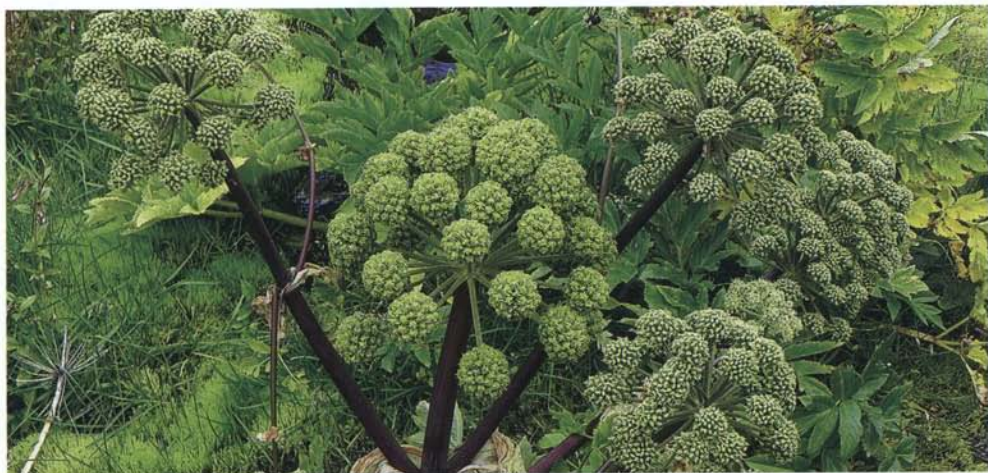
WARTO WIEDZIEĆ

Olejki eteryczne uzyskiwane z dźiegła litwora mają zastosowanie w przemyśle perfumeryjnym. Przeciwwskazaniem do stosowania arcydźiegła jest choroba wrzodowa żołądka, okres miesiączkowania i ciąża. Surowiec zwiększa wrażliwość na promienie słoneczne.

ZASTOSOWANIE

W kuchni wykorzystuje się korzenie, kłęczka, młode liście, łodygi i owoce. Wszystkie części mają silny aromat oraz ostry, lekko gorzki, korzenny smak. Młode pędy mogą służyć do przygotowania zup, sosów, sałatek i owoców w tartach. Łodygi po obraniu wykorzystuje się podobnie jak seler naciowy. Zarówno

młode pędy, jak i ogonki liściowe kandyzują się i wykorzystuje do przyozdabiania tortów i ciast. Nasiona stosowane są jako przyprawa do potraw oraz do aromatyzowania likierów. Olejek uzyskiwany z nasion i korzeni aromatyzuje też potrawy. Stosowany jest również do celów leczniczych. Działa bakteriobójczo, grzybobójczo, przeciwzapalnie, moczopędnie, wiatropędnie, rozkurczająco na mięśnie gładkie, żółciopędnie i pobudzająco na wydzielanie soku żołądkowego. Wykorzystuje się go również w pobudzeniu nerwowym i bólach głowy.



Rukiewnik wschodni

Bunias orientalis L.

Rodzina: kapustowate *Brassicaceae*

WYSTĘPOWANIE

Rukiewnik wschodni występuje w Azji oraz w południowej i środkowej Europie. W Polsce jest gatunkiem inwazyjnym.

są na szczytach pędów w gęste grono. Owoc to skośnie jajowata tłuszczynka z brunatnymi nasionami.



MORFOLOGIA

Jest to roślina zielna dorastająca do 25–100 cm wysokości, o gałęzistej, szorstkiej łodydze, na której są osadzone szorstkoowłosione liście. Dolne są lirowate, trójkątne na szczycie i z lancetowatymi odcinkami bocznymi; środkowe niepodzielone i górne lancetowate. Żółtistożółte kwiaty zebrane

BIOLOGIA I EKOLOGIA

Rukiewnik wschodni jest dwuletnią rośliną zielną kwitnącą od maja do sierpnia. Bardzo łatwo rozsiewa się przy pomocy nasion i jest odporny na zagłuszanie przez inne rośliny. Rośnie w miejscach suchych i nasłonecznionych – na polach, łąkach i przy drogach.

SUROWIEC

W kuchni można wykorzystywać kwiaty, młode, wiosenne liście, łodygi oraz młode tłuszczynki rukiewnika wschodniego. Młode liście zbiera się od kwietnia, natomiast tłuszczynki od czerwca do września.



Indeks nazw polskich

- Arcydzięgiel litwor zob. Dzięgiel litwor
Aronia czarnoowocowa 16
Babka lancetowata 18
Barszcz zwyczajny 20
Berberys zwyczajny 22
Bez czarny 24
Biedrzynek anyż 26
Bluszcz kurdybanek 28
Borówka brusznica 30
Borówka czarna zob. Borówka czernica
Borówka czernica 32
Bukwica zwyczajna 34
Bylica piołun 36
Chaber bławatek 38
Chmiel zwyczajny 40
Chrzan pospolity 42
Cykoria podróżnik 44
Cząberek zob. Macierzanka piaskowa
Czosnaczek pospolity 46
Czyściec błotny 48
Dereń właściwy 50
Dzięcielnica zob. Macierzanka piaskowa
Dzięgiel litwor 52
Dziurawiec zwyczajny 54
Fiołek polny 56
Fiołek trójbarwny 58
Fiołek wonny 60
Głóg dwuszyjkowy 64
Głowienka pospolita 62
Gorczyznik pospolity 66
Gwiazdnica pospolita 68
Jasnota biała 70
Jeżyna fałdowana 72
Kminek zwyczajny 74
Komosa biała 76
Koniczyna biała 78
Koniczyna łąkowa 80
Kozłek lekarski 82
Krwawnik pospolity 84
Krwiciąg lekarski 86
Lebioda zob. Komosa biała
Lebiodka pospolita 88
Lipa drobnolistna 90
Łopian większy 92
Macierzanka piaskowa 94
Mak polny 96
Malina właściwa 98
Marchew zwyczajna 100
Marzanka wonna zob. Przytulia wonna
Mięta pieprzowa 102
Miodunka płamista 104
Mniszek pospolity 106
Morwa czarna 108
Ogórecznik lekarski 110
Oman wielki 112
Oregano zob. Lebiodka pospolita
Ostropest płamisty 114
Ostrożeń warzywny 116
Pałka szerokolistna 118
Perz właściwy 120
Pięciornik gęsi 122
Pięciornik kurze ziele 124
Podagrycznik pospolity 126
Podbiał pospolity 128
Pokrzywa żegawka 132
Pokrzywa zwyczajna 130
Portulaka pospolita 134
Poziomka pospolita 136
Prawosław lekarski 138
Prosienicznik szorstki 140
Przetacznik leśny 142
Przytulia wonna 144
Przywrotnik pospolity 146
Rdest ptasi 148
Robinia akacja 150
Rukiewnik wschodni 152
Rumianek bezpromieniowy 154
Rumianek pospolity 156
Rzepik pospolity 158
Rzeżucha łąkowa 160
Serdecznik pospolity 162
Śláz dziki 172
Śliwa tarnina 174
Stokrotka pospolita 164
Szczaw zajęczy 170
Szczaw lancetowaty 166
Szczaw zwyczajny 168
Tasznik pospolity 176
Wiązówka błotna 178
Wiesiołek dwuletni 180
Wrzos zwyczajny 182
Wyka ptasia 184
Żółtlica drobnokwiatowa 186

WIELE POSPOLICIE WYSTĘPUJĄCYCH ROŚLIN
NIE TYLKO ZDOBI NASZE OTOCZENIE,
ALE MA TAKŻE LECZNICZE DZIAŁANIE
I MOŻE UBOGACIĆ CODZIENNE POSIŁKI.

ATLAS DZIKICH KWIATÓW

KULINARNE I LECZNICZE WYKORZYSTANIE
KWIATÓW DZIKO ROSNĄCYCH



Popularny fiołek polny wspomaga leczenie stanów zapalnych skóry, pąki głogu dwuszypkowego wzbogacają smak sałatek i past, a koniczyna to doskonały środek wykrztuśny i napotny przy przeziębieniach. *Atlas dzikich kwiatów* zawiera opisy blisko 90 roślin powszechnie występujących w naszym otoczeniu. Są wśród nich rośliny zielne, krzewinki, krzewy oraz drzewa. W książce zamieszczono ich fotografie, opisy występowania, cechy, a także informacje na temat ich zastosowania leczniczego i kulinarnego.

ISBN 978-83-7845-868-5



9 788378 458685

CENA DETALICZNA

29,95 zł

(w tym 5% VAT)



www.WYDAWNICTWO-SBM.pl