Survival – rośliny jadalne

© Copyright by 3bird Projects, Robert Surma 2013. Używasz na własną odpowiedzialność.

Jadalne są młode liście

- lipy;
- wiśni;
- brzozy;
- buk;
- wiąz;
- morwa;
- klonu (słodkie);
- czeremchy (przypomina czereśnię lub wiśnię);
- maku (umiarkowaną ilość, na surowo lub smażone);
- głóg (słodkawy smak);
- mlecza;
- mniszka lekarskiego (surowy);
- rzeżuchy;
- przytulia;
- czosnek szczypiorek (młoda trawa);
- pokrzywy (tylko młode gotowane liście, także wywar; stare liście uszkadzają nerki);
- chmielu;
- koniczyny (w niewielkich ilościach);
- krwawnik (młody, w niewielkich ilościach);
- dzikiej róży;
- stokrotki;
- winogrona;
- lebiody;
- świerku (same młode koniuszki gałązek; zawierają witaminę C);
- ostropest plamisty (czyli popularny oset);
- babki zwyczajnej (można traktować je tak samo, jak liście kapusty; zawiera witaminy A, C, K; działa wykrztuśnie, przeciwzapalnie wewnętrznie i zewnętrznie; można suszyć i robić napary);
- podagrycznik;
- wrotycz (młode listki, w niewielkich ilościach);
- poziomka (ma poziomkowy smak, trzylistna);
- cykoria podróżnik (jako sałatka, na surowo, lekko gorzkie);

Uwaga: liście należy umyć i dokładnie przeżuwać.

Jadalne są owoce

- jałowca (nie więcej niż kilkanaście, bo mogą źle działać na nerki);
- dzikiej róży (nasiona usuwamy);
- jarzębiny (gorzki smak to oznaka trującego kwasu parasorbowego, ale w większości przypadków tolerowanego przez organizm; przemrożone owoce są go pozbawione; pomaga także krótkie wygotowanie owoców);
- dębu (obrany żołądź pociąć na połówki i wysuszyć przy ognisku, na patelni, a następnie można prażyć i robić z niego kawę; inny sposób: w całości lub rozbity należy moczyć przez kilka godzin w wodzie zmieszanej z popiołem [tzw. ług], najlepiej słonej, w celu usunięcia taniny; następnie opłukać, wygotować, wysuszyć i zmielić na mąkę); polski kasztan (kasztanowiec jest bardziej szkodliwy i wymaga dłuższego procesu gotowania i wypłukiwania, bo zawiera saponinę, a wiele osób w ogóle go odradza);
- leszczyny (orzech);
- buku (orzechy);
- lipy (można z nich wytworzyć rodzaj czekolady);
- ostropest plamisty (czyli popularny oset) – wywar z nasion (wewnątrz pęku) działa rozkurczowo, przeciwzapalnie, odkaża wątrobę (nawet w przypadku spożycia muchomora sromotnikowego); nie stwierdzono działania toksycznego; zbierać nasiona pod koniec lata;

Jadalne są boczne łodygi

- tataraku (ususzyć, zmielić na mąkę; większe ilości są toksyczne);
- pałki wodnej;
- brzozy;
- osiki;
- klonu;
- świerku (świeże centymetrowe koniuszki);
- sosny (tylko młode majowe gałązki);
- skrzypu polnego (koniecznie gotowany);
- winogrona;

Jadalne są kwiaty

- akacji (pseudo-akacji, faktycznie zwanej robinią);
- koniczyny (można zrobić napój);
- dzikiej róży;
- lipy (herbata);
- stokrotki;
- babki zwyczajnej (kłosy);
- wierzba (kotki, bazie);
- topola (pączki, bazie);
- jasnota purpurowa;
- forsycja (żółte kwiaty);
- cykoria podróżnik (niebieskie, lekko gorzkie, podobne do chabrów);

Jadalne są korzenie / kłącza

- babki;
- kotewki (orzech wodny) - rosnąca w stawach, liście podobne do brzozy, jadalny korzeń / orzech (duża zawartość krzemu i żelaza), obecnie rzadka; jadalna w stanie surowym lub po ugotowaniu (zalecane!); ekstrakt z owoców / korzenia / łodyg ma właściwości przeciwzapalne; zbierać tylko w czystych stawach!;
- perz - trawa o szerokich liściach, oczyszczone i ususzone jej kłącza (o słodkawym smaku), przerabiane potem na mąkę i dodawane do mąki chlebowej;
- cykoria podróżnik - umyć, szybko wysuszyć (prażenie, mielenie → składnik kawy zbożowej); można je także gotować i dodawać do innych dań;

Uwaga: zielone, niedojrzałe ziemniaki zawierają toksyczną salaminę (także zielone pomidory).

Inne

- mech torfowy – źródło wody (po wyciśnięciu); także jako okład na rany (zawiera antybiotyki);
- sok z pnia brzozy (zrobić głębokie 4 centymetrowe nacięcie) – źródło witamin, fruktozy, działa dobrze na nerki;
- popiół z lipy - najlepszy środek do ługowania; może służyć przy zatruciach oraz do posypywania ran;
- kora z młodych gałązek topoli i wierzby - po zjedzeniu, w wątrobie przekształca się w aspirynę (a więc w przeciwieństwie do niej, nie uszkadza żołądka);

- aby zniechęcić komary, należy posmarować się nalewką zrobioną ze spirytusu i babki; podobne działanie może także mieć ocet, eukaliptus, mięta.

Uwaga: na wszelki wypadek należy zbadać reakcję organizmu na daną substancję. Sokiem z rośliny należy skropić cienkie warstwy skóry i poczekać kilkanaście minut. Potem sprawdzić językiem (nie połykamy!) i znowu odczekać kilkanaście minut. Gorzki smak zazwyczaj oznacza truciznę. Należy unikać roślin, które mają czerwonawy, żółtawy lub biały sok.

Woda

Jeśli następuje deficyt wody, należy powstrzymać się od jedzenia. W przypadku dużego deficytu wody należy wraz z nią spożyć niewielką ilość soli. W kryzysowej sytuacji lepiej pić wodę w niewielkiej ilości w kilku porcjach niż większą ilość w jednej porcji.

Ciekawostka: Wodę można zagotować (nad ogniskiem) w kartce papieru.

Rośliny trujące

Wilcza jagoda – dawka śmiertelna dla osoby dorosłej to 10 jagód, dla dzieci – 3 jagody. W małych ilościach ma działanie rozkurczowe, pobudzające, przyspiesza oddech, możliwe halucynacje.