

Seznam jedlých a léčivých rostlin

Posted by admin in POTRAVA A VODA, PŘÍRODNÍ MEDICÍNA | 8 comments

Kvě 15, 2011



Medvědice lékařská *Arctostaphylos uva ursi*

Jedlé části: Její bobule jsou jedlé syrové a vařené. Z jejích mladých listů můžete připravit osvěžující čaj.



Buk odrůdy *Fagus*

Jedlé části: Zralé bukvice snadno vypadávají ze svých tobolek. Tyto tmavě hnědé trojúhelníkové oříšky můžete jíst, když nehtem odtrhnete tenkou skořápku a vyjmete bílé vnitřní sladké jádro. Bukvice jsou jedny z nejchutnějších ze všech přírodních ořechů. Jsou nejužitečnější jídlo pro přežití díky vysokému obsahu oleju v jádrech. Bukvice také můžete využít jako náhražku kávy. Upražte je tak, že jádra budou zlatě kaštanové barvy a úplně tvrdé. Potom jádra rozdrťte a po uvaření nebo vylouhování v horké vodě budete mít dostatečnou kávovou náhražku.



Ostružiník, Maliník a Ostružiník ježiník odrůdy *Rubus*

Jedlé části: Plody a oloupané mladé výhonky jsou jedlé. Chutě se velmi mění.

Jiné využití: Listy můžete použít na přípravu čaje. Pro léčbu průjmu pijte čaj zhotovený vařením sušené kůry z kořene ostružiníku.



Borůvka a Brusinka odrůdy *Vaccinium* a *Gaylussacia*

Jedlé části: Jejich ovoce je jedlé syrové.



Lopuch *Arctium lappa*

Jedlé části: Oloupejte křehké listové lodyhy a jezte je syrové, nebo vařené jako zeleninu. Kořeny jsou také jedlé vařené, nebo pečené.

VAROVÁNÍ Nespleťte si lopuch s rebarborou, která má jedovaté listy.

Jiné využití: Tekutina vyrobená z kořenů bude pomáhat vytváření potu a působí močopudně. Usušte kořen, zvolna ho povařte ve vodě, scedte tekutinu a přecezenou tekutinu vypijte. Vlákna z usušených lodyh použijte na tkaní provazů.



Orobinec *Typha latifolia*

Jedlé části: Mladé, křehké výhonky jsou jedlé syrové nebo vařené. Oddenek je často velmi tuhý, ale je bohatým zdrojem škrobu. Roztlučením suchého oddenku získáte škrob a můžete ho používat jako mouku. Pyl je také výjimečný zdroj škrobu. Když je orobinec nezralý a ještě zelený, můžete uvařit samičí části (doutníky) a jíst je jako kukuřici z vařených kukuřičných klasů.

Jiné využití: Sušené listy jsou znamenitým zdrojem tkalcovského materiálu, který můžete použít na zhotovení rohoží, zástěn, plavidel a vorů. Semena podobná bavlně jsou dobrá jako výplň polštářů a tepelná izolace. Chmýří z vyschlých „doutníků“ tvoří vynikající troud. Sušený orobinec je při spalování účinným odpuzovačem hmyzu.



Čekanka obecná *Cichorium intybus*

Lokalita a rozšíření: Čekanku hledejte na starých polích, pustých oblastech, zaplevelených pozemcích a podél cest. Pochází z Evropy a Asie, ale roste také v Africe a většině Severní Ameriky, kde roste jak plevel.

Jedlé části: Všechny části jsou jedlé. Mladé listy můžete jíst syrové jako salát, nebo je uvařit a jíst jako zeleninu. Kořeny vařte jako zeleninu. Pro použití jako náhražky kávy upražte kořeny, až budou tmavě hnědé a pak je rozemelte.



Šáchor *Cyperus esculentus*

Jedlé části: Hlízy jsou jedlé syrové, vařené, nebo pečené. Můžete je také rozemlít a používat jako náhražku kávy.



Pampeliška *Taraxacum officinale*

Jedlé části: Všechny části jsou jedlé. Listy jezte syrové, nebo vařené. Kořeny vařte jako zeleninu. Upražené a rozemleté kořeny jsou dobrou náhražkou kávy. Pampelišky mají vysoký obsah vitamínů A a C a vápníku.

Jiné využití: Bílou šťávu z kvetoucích stonků použijte jako lepidlo.

**Bez černý** *Sambucus canadensis*

Jedlé části: Květy a plody jsou jedlé. Můžete připravit nápoj namočením květů na 8 hodin do vody, potom odstraňte květy a tekutinu vypijte.

VAROVÁNÍ: Všechny ostatní části rostliny jsou jedovaté a nebezpečné při snědení.



Líska obecná odrůdy *Corylus*

Jedlé části: Lískové ořechy zrají na podzim, kdy je můžete úderem otevřít a jíst jádro. Suchý ořech je velmi chutný. Vysoký obsah olejů dělá z lískových oříšků dobrou potravinu pro přežití. V nezralém stavu, je můžete vyloupnout a jíst čerstvě jádro.



Jalovec odrůdy *Juniperus*

Jedlé části: Bobule a větvičky jsou jedlé. Bobule jezte syrové nebo opečené. Semena využijte jako náhražku kávy. Usušené a rozdrcené bobule použijte jako koření na maso. Z nasbíraných mladých větviček můžete uvařit čaj.

VAROVÁNÍ: Řada rostlin může být nazývána cedry, ale ty nesouvisejí s jalovcem a mohou být zhoubné. Abyste si byli jistí, že jste našli jalovec, vždy hledejte bobulovité struktury, jehlovité listí a pryskyřičně vonící šťávu.



Blatouch bahenní *Caltha palustris*

Jedlé části: Všechny části jsou po uvaření jedlé.

VAROVÁNÍ Jako všechny vodní rostliny, nejzte tuto rostlinu syrovou. Syrové vodní rostliny mohou nést nebezpečné organismy, které jsou odstranitelné pouze vařením.



Kopřiva odrůdy *Urtica Laportea*

Jedlé části: Mladé výhonky a listy jsou jedlé. Vaření rostlin po dobu 10 až 15 minut zničí ve štětinách žhavou látku. Tato rostlina je velmi výživná.

Jiné využití: Zralé stonky mají vláknitou vrstvu, kterou můžete rozdělit na jednotlivá vlákna a užívat je na tkaní nití nebo provazů.



Dub odrůdy *Quercus*

Jedlé části: Všechny části jsou jedlé, ale často obsahují velké množství hořčiny. Žaludy bílého dubu mají obvykle lepší vůni než žaludy dubu červeného. Žaludy nasbírejte a oloupejte. Namočte je na 1 až 2 dny do vody, aby se odstranily hořčiny. Proces vyluhování můžete urychlit tím, že do vody, ve které máčíte žaludy, přidáte popel ze dřeva. Žaludy můžete uvařit, nebo je semlít na mouku, kterou budete užívat na pečení. Jako náhražku kávy můžete použít žaludy upražené do tmavé barvy.

VAROVÁNÍ: Žaludům dodává jejich hořkou chuť kyselina tříselná. Jedení nadměrného množství žaludů s vysokým obsahem kyseliny tříselné může vést k selhání ledvin. Před jedením žaludů tuto chemikálii vyluhujte ve vodě.

Jiné využití: Dubové dřevo je znamenité na stavění nebo pálení. Malé duby se mohou rozštípnout a nařezat na dlouhé tenké proužky (3 až 6 milimetru silné a 1,2 centimetru široké) a použít je na pletení rohoží, košíků, nebo kostry pro tomy, saní, nábytku, atd..Dubová kůra namočená ve vodě vytvoří tříselný roztok používaný ke konzervaci kůží.



Jitrocel (široký a kopinatý) odrůdy *Plantago*

Jedlé části: Mladé křehké listy jsou jedlé syrové. Starší listy by se měly uvařit. Semena jsou jedlá syrová nebo pražená.

Jiné využití: Na ulehčení bolestem ze zranění a vředů, omyjte a nakrátko namočte celou rostlinu do vody a přiložte jí na zraněné místo. K léčbě průjmu, pijte čaj udělaný z 28 gramů listů jitrocele uvařených v 0,5 litru vody. Semena a slupky semen působí jako projímadlo.

**Rákos *Phragmites australis***

Jedlé části: Všechny části rostliny jsou v jakémkoliv ročním období jedlé syrové, nebo vařené. Sklízíte stonky, jakmile se vynoří se z půdy a uvařte je. Můžete je také sklízet těsně předtím, než vytvoří květy, pak je usušit a roztlouct na mouku. Můžete také vykopat a uvařit podzemní stonky, ale ty bývají často tuhé. Semena jsou jedlá syrová nebo vařená, ale najdete je pouze zřídka.

**Šťovík menší *Rumex acetosella***

Jedlé části: Rostliny jsou jedlé syrové nebo vařené.

VAROVÁNÍ Rostliny obsahují kyselinu šťavelovou která může být po sněžení velkého množství syrových rostlin škodlivá. Chemikálii pravděpodobně zničí vaření ve vodě.



Stulík odrůdy *Nuphar*

Jedlé části: Všechny části rostliny jsou jedlé. Plody obsahují několik tmavohnědých semen, které můžete pražit nebo opékat a pak rozemlít na mouku. Velké oddenky obsahují škrob. Vyhrabejte je z bahna, vnějšík oloupejte, a uvařte dužina. Někdy oddenek obsahuje velké množství velmi hořké látky. Vařením v několika vyměňovaných vodách se může hořkost odstranit.



Jahodník odrůdy *Fragaria*

Jedlé části: Plody jsou jedlé čerstvé, vařené, nebo sušené. Jahody jsou dobrým zdrojem vitamínu C. Jíst můžete také listy rostlin, nebo je usušit a udělat z nich čaj.

VAROVÁNÍ Jezte pouze bílé kvetoucí, pravé jahody. Ostatní podobné rostliny bez bílých květů mohou být

jedovaté.



Pcháč obecný (bodlák) odrůdy *Cirsium*

Jedlé části: Oloupejte lodyhy, nařežte je na malé kousky a potom je uvařte. Kořeny jsou jedlé syrové nebo vařené.

VAROVÁNÍ: Některé druhy bodláku jsou jedovaté.

Jiné využití: Ke zhotovení silné nitě spleťte tuhá vlákna ze stonků.



Ořešák (Vlašský ořech) *Juglans species*

Jedlé části: Jádro ořechu dozrává na podzim. Jádra vlašských ořechů získáte rozlousknutím skořápky. Jádra jsou vysoce výživná kvůli obsahu proteinů a oleje.

Jiné využití: Vlašské ořechy můžete uvařit a vzniklý vývar používat jako protiplísňový (fungicidní) prostředek.

Slupky nezralých vlašských ořechů vytvářejí tmavě hnědé barvivo, které můžete použít na barvení oděvů, nebo k maskování. Zelené slupky černých vlašských ořechů můžete použít jako rybí jed tak, že slupky rozdrtíte a vhodíte

je do vody na mělčině rybníků, nebo stojatých vod..



Leknín *Nymphaea odorata*

Jedlé části: Květy, semena a oddenky jsou jedlé syrové, nebo vařené. Abyste připravili oddenky k jídlu, oloupejte korkovitou kůru. Jezte je syrové, nebo je nakrájejte na tenké plátky, nechejte je usušit a usušené rozemelte na mouku. Semena usušte, upražte a rozemelte na mouku.

Jiné využití: Tekutina ze silnějších kořenů vyvařených ve vodě se používá jako lék proti průjmu, nebo jako kloktadlo při bolestech v krku.



Planá cibule a česnek odrůdy *Allium*

Jedlé části: Cibulky a mladé listy jsou jedlé syrové nebo vařené. Přidávejte je do polévek, nebo je používejte jako příchuť do masových jídel.

VAROVÁNÍ Existuje několik rostlin s cibulkovitými hlízkami, které jsou smrtelně jedovaté. Musíte si být absolutně jistí, že rostlinu kterou chcete použít je opravdová cibule nebo česnek. Nejezte cibulky, které nemají

charakteristickou vůni česneku, nebo cibule.

Jiné využití: Snědení většího množství cibule, nebo česneku dodá vaší kůži zápach, který pomáhá odpuzovat hmyz. Česneková šťáva funguje při poranění jako antibiotikum.



Růže šípková (Planá růže) *Rosa species*

Jedlé části: Květy a pupeny jsou jedlé syrové nebo vařené. V případě nouze můžete oloupat a jíst mladé výhonky.

Na přípravu čaje můžete uvařit ve vodě mladé, čerstvé listy. Po odpadu okvětních lístků jezte šípky, dužina je

vysoce výživná a je znamenitým zdrojem vitamínu C. Mouku můžete získat rozcacením, nebo umletím šípků. **VAROVÁNÍ** Jezte pouze vnější část plodu, protože semena určitých druhů jsou značně pichlavá a mohou způsobit vnitřní potíže.



Šťavel kyselý *Oxalis species*

Jedlé části: Uvařte celou rostlinu.

VAROVÁNÍ Těto rostliny jezte jen malé množství, protože obsahuje poměrně vysokou koncentraci kyseliny

šťavelové, která může být škodlivá.

