

Andrzej Sarwa



LECZNICZE PRZYPRAWY

ARMORYKA

**Jeśli chcesz połączyć się z Wydawnictwem
i Księgarnią Internetową „Armoryka”
aby zapoznać się z jego pełną ofertą
kliknij na link poniżej:**

<http://armoryka.strefa.pl/>

ANDRZEJ SARWA

LECZNICZE PRZYPRAWY

Wydawnictwo Armoryka 2009

Redaktor: Władysław Kot

© Copyright by Andrzej Sarwa 2002, 2008

Wydawnictwo ARMORYKA
ul. Krucza 16
27-600 Sandomierz
tel (0-15) 833 21 41
e-mail: wydawnictwo.armoryka@interia.pl
<http://armoryka.strefa.pl/>

ISBN 978-83-60276-94-5

ZASTOSOWANIE PRZYPRAW ROŚLINNYCH

Od najdawniejszych czasów człowiek spożywał nie tylko mięso i ryby, nie tylko ślimaki, małże, kraby, robaki i wszystko to co biega, fruwa, pęza, ale także korzenie, bulwy i korzenie roślin, ich owoce, a także liście i pędy niektórych gatunków.

Czy były to już przyprawy w dzisiejszym słowa znaczeniu? Nie, na pewno nie. Ale sam fakt spożywania roślin w czasach sprzed neolitu, czyli z okresu kiedy rolnictwo dopiero miało powstać, a ludzie począć prowadzić osiadły tryb życia dał początek wiedzy na ich temat.

Bo nie istotne jest to, jaki „chwast” można zjeść, czy jaki owoc, bulwę, korzeń, lecz również posiadać o nich wiedzę: jak smakują, jak pachną i - co bezwzględnie najistotniejsze - czy nie szkodzą.

Na zdobycie takiej wiedzy ludzkość miała tysiące i tysiące lat. I zdobyła ją. Uznano iż zastosowanie przyprawowe posiada wiele roślin i grzybów.

Nie można nie wspomnieć, że przyprawy korzenne były tak ważne dla dawnych mieszkańców Europy, że gdy droga do Indii została odcięta przez muzułmanów, podjęto ryzykowne wyprawy, mające na celu zdobycie „korzeni”, w wyniku których Kolumb przypadkowo odkrył Amerykę, a Magellan opłynął kulę ziemską.

Ale żeby umieć wykorzystać ją w kuchni, najpierw naprawdę musi się wiedzieć wszystko o danej roślinie, czy grzybie, jak oddziałuje na nasze organizmy, jaki ma aromat i smak, a dobrze też wiedzieć jakie substancje biologicznie aktywne zawarte są w konkretnym gatunku.

Niezwykle istotne jest to, w jaki sposób i w jakich ilościach dodawać do przygotowanych potraw przyprawowych roślin, bądź grzybów.

Przyprawy poprawiają smak, aromat, ale także - przynajmniej część z nich - pomaga naszemu zdrowiu.

Szkoda, że w Polsce używa się dość mało przypraw roślinnych. Istnieje jakby rodzaj kanonu, który ktoś, kiedyś wymyślił, i którego kurczowo się trzymamy. Myślę że w każdej kuchni mamy pieprz czarny, listek laurowy, angielskie ziele (czyli korzennik lekarski, albo jeszcze inaczej pimentę), cebulę, czosnek (nie zawsze), pietruszkę, marchew i niekiedy seler. Jakoś nic więcej nie przychodzi mi do głowy. No, może jeszcze majeranek, cynamon, czy imbir.

Ostatnimi czasy pod względem stosowania przypraw roślinnych, i tych pochodzących z grzybów, jest jakby nieco lepiej. Wynika to z faktu, iż coraz łatwiej kupić gotowe, paczkowane - i na dodatek z opisem co i do czego dosypać - przyprawy.

Ale to nie tak. To my sami powinniśmy umieć korzystać z roślin i grzybów (jako przypraw), kierując się naszym smakiem i węchem. To co jest dobre dla jednego, może być wstrętne dla drugiego, zatem zachęcam po poznawania roślin przyprawowych, tworzenia mieszanek z nich niejako na własną rękę, a zapewniam, że da nam to dużo satysfakcji. Mało tego, jeśli będziemy systematycznie używać przypraw roślinnych, z czasem „zmieni się” nam smak, tak że nie będziemy mogli niczego spożywać, wpierw go nie przyprawiwszy; potrawy nie przyprawione staną się dla nas mdłe i nieapetyczne. I jeszcze jedna korzyść, na pewno - jeśli tylko systematycznie będziemy używać przypraw - poprawi się stan naszego zdrowia, a wraz z nim zapewne też i samopoczucie.

Pamiętajmy tylko o jednym, że nie powinno się dodawać przypraw w nadmiarze, bo po prostu psuje to ich smak, zamiast go poprawiać.

Pamiętajmy również, że tzw. włoszczyznę należy dodawać drobno posiekaną (ale niekoniecznie, jeśli chcemy usunąć ją z garnka tuż przed jedzeniem) kilka minut przed końcem gotowania.

Aby przyprawy roślinne i grzybowe zachowały wartość, nie traciły smaku i aromatu, powinno się je przechowywać w szczelnie zamkniętych pojemnikach - ceramicznych lub szklanych. Nie wolno ich trzymać nad kuchnią, bo chociaż jest to dla nas wygodne - ot, wystarczy sięgnąć ręką, nagrzewają się, co im (i nam też oczywiście) nie wychodzi na zdrowie. A zatem trzymajmy je z dala od kuchni, w miejscu suchym. Jeśli dodajemy kilka przypraw do tej samej potrawy, powinniśmy to czynić jednocześnie (z wyjątkiem świeżo zerwanych, zielonych, te traktujemy jak wspomnianą wcześniej włoszczyznę).

Absolutnie zabronione jest bezpośrednio wsypywanie przypraw z pojemników do garnków z gotującymi się potrawami, bo przyprawy przy okazji łatwo zawilgocić, a tym samym narazić je na spleśnienie i utracić.

Przy każdej z opisanych w tej książce roślin podano do przyprawiania jakich potraw ona służy. Nie należy jednak niewolniczo się tego trzymać. Każdy z nas ma przecież nieco inne upodobania kulinarne, zatem zachęcam do eksperymentowania z przyprawami.

Warto także wiedzieć, że w stosowaniu przypraw należy kierować się pewnymi zasadami, z których najważniejsze będą dwie: zawsze stosujemy te przyprawy, które służą nie tylko naszemu podniebieniu, ale także zdrowiu, oraz **zawsze stosujemy je z umiarem**. Bo pamiętać należy, iż przyprawy używane w nadmiarze, mogą nie być obojętne dla zdrowia.

Na koniec zaznaczę, iż opisałem tu rośliny przyprawowe z różnych stron świata, od pospolitych krajowych chwastów, po absolutnie egzotyczne. W tym miejscu może narodzić się pytanie: W jaki sposób zdobyć niektóre z nich, skoro nie sposób dostać je w przeciętnym sklepie spożywczym, a nawet zielarskim? Sądzę, iż wszyscy wiedzą, że w dużych miastach istnieją specjalne sklepy z przyprawami, i tam właśnie należy szukać tych egzotycznych, co zaś się tyczy naszych krajowych roślin przyprawowych, takich jak bluszczyk kurdybanek, bylica pospolita, krwawnik, czy inne, to można je zebrać ze stanu naturalnego podczas wycieczki za miasto. Jednorazowo można zgromadzić taki zapas, by starczył na rok. Po roku bowiem rośliny powoli tracą swoje właściwości i przyprawowe i lecznicze. Wreszcie, niektóre z roślin można uprawiać w domu.

DOMOWY OGRÓDEK ZIOŁOWY

Jak już wiemy stosowanie świeżych ziół jako dodatków do potraw jest niezwykle korzystne dla naszych organizmów. Świeże zioła nie tylko poprawiają smak i zapach pożywienia, ale również dodatnio wpływają na zdrowie człowieka. Zachęcam przeto do ich uprawy w warunkach domowych. Nie jest to zbyt skomplikowane, jeśli zaś włożymy w owo zajęcie odrobinę serca i wysiłku, uprawa opłaci się i da oczekiwane plony.

W domu, a mam tu na myśli nie tylko okienne parapety, lecz również balkony, tarasy i piwnice można z powodzeniem uprawiać nie tylko rośliny przyprawowe, ale również niektóre warzywa.

Nie muszę chyba dodawać, iż świeże rośliny – szczególnie w zimie - to niezastąpione źródło witamin i innych substancji biologicznie aktywnych, których niedobór, nieraz dość przykro, odczuwamy.

Dodatkową zaletą wprowadzenia pod dach niektórych z opisywanych w tej książce roślin jest to, iż wiele spośród nich, poza spełnianiem prozaicznych funkcji kulinarnych, ma niebagatelną wartość dekoracyjną. Można nimi wspaniale ozdobić nie tylko okienne parapety, lecz również i balkony. Te ostatnie mogą dzięki warzywom i ziołom wyglądać o wiele ciekawiej niż tradycyjnie udekorowane bratkami czy pelargoniami.

Nie sposób też przecenić jeszcze jednej roli roślin uprawianych w domu, tej mianowicie, iż dla mieszkańców betonowych miast, stanowią namiastkę żywej przyrody, której częstką sami jesteśmy i bez której nie byłoby możliwe nasze istnienie. Rośliny wzbogacają powietrze w tlen, wiele z nich wyparowuje ponadto ze swych nadziemnych organów olejki eteryczne, które, wdychane nawet w minimalnych ilościach, nie pozostają bez dodatniego wpływu na nasze organizmy.

Rośliny mają także zdolność wychwytywania drobin kurzu z powietrza oraz oczyszczania go z bakterii i innych chorobotwórczych drobnoustrojów.

Mam nadzieję iż Czytelnicy spróbują swych sił, a spróbowawszy raz, wiele spośród opisanych tutaj roślin na stałe wprowadzą pod swe dachy. Nie będę się tutaj zajmował szczegółowym opisywaniem zasad mieszkaniowej uprawy roślin, które zawarte są w niejednej specjalistycznej publikacji, a ograniczę się jedynie do krótkiego omówienia zasad uprawy tych kilku gatunków, które można i warto sprowadzić na okienne parapety.

ROŚLINY PRZYPRAWOWE

AKSAMITKA LŚNIĄCA (*Tagetes lucida*) to roślina roczna pochodząca z Ameryki Środkowej, wydzielająca dość silny aromat. Liście ma pierzastodzielne. Żółte lub żółtooranżowe kwiaty wyrastają na szczytach pędów. Owocem jest niełupka. Surowiec stanowi ziele i liście, w których występują m.in.: olejek lotny, witaminy, sole mineralne. Napar z ziela to środek obniżający gorączkę, ciśnienie krwi, dobroczynnie oddziałujący na mózg, działający słabo przeciwbólowo, oraz korzystnie wpływający na procesy trawienia. Zbliżone zastosowanie mają także i inne gatunki: **aksamitka wzniesiona** (*Tagetes erecta*) i **aksamitka rozpierzchła** (*Tagetes patula*)

Zastosowanie kulinarne i przyprawowe:

Liście (suszone i świeże) to przyprawa kulinarna charakteryzująca się mocną korzenno-kamforową, z lekkim słodkawym odcieniem, wonią, pobudzającą apetyt poprawiającą trawienie oraz przyswajanie przez organizm składników pokarmowych. Mają one balsamiczno-gorzki smak i zapach. Niewielkich ilości można dodawać do past rybnych i twarogowych, a także doprawiać nim potrawy z mięs, szczególnie tłustych - baraniny, wieprzowiny, kaczek czy gęsi, a jeśli ktoś lubi także niektórych zup i sosów. Przyprawę należy stosować z wielkim umiarem, żeby jej nadmiar nie zepsuł smaku i zapachu potrawy.

ALPINIA GALGANT (*Alpinia galanga*, syn.: *Maranta galanga*) inaczej **galgant chiński** lub **dziki kardamon**, to okazała bylina, dorastająca do 2,5 metra wysokości, pochodząca z Azji Południowo-Wschodniej. Liście ma szerokolancetowate, kwiaty białe, zebrane w wiechowate kwiatostany. Owoce wiążące się po przekwitnięciu to kuliste torebki z zawartymi wewnątrz drobnymi nasionami. Organem trwałym rośliny jest masywne, bulwiaste kłącze, z którego wyrasta część nadziemna. Surowiec stanowi kłącze bogate m. in. w olejek eteryczny, alpinon i galganol, odpowiedzialne za ostry smak, przypominający nieco smak imbiru. Kłącze dostarcza cennej aromatycznej, ostrej, piekącej i nieco gorzkawej przyprawy. W celach leczniczych stosuje się nalewkę na kłączach alpinii, której przyjmowanie zalecane jest w niestrawności, bólach żołądka i jako specyfik pobudzający apetyt i ułatwiający trawienie.

Zastosowanie kulinarne i przyprawowe:

Używa się drobno, na proszek zmielonych, wysuszonych kłączy, mają one smak i zapach może nieco zbliżony do imbiru, tyle że bardziej wyrazisty, korzenno-gorzkawy. Można jej używać do wołowiny, ryb, kartoflanki, zupy grochowej i fasolowej, potrawy

z soi, warzyw, grzybów, ryb oraz tłustych sosów. Alpinie należy stosować z umiarem, ponieważ nie każdemu ona odpowiada. Dopiero po przyzwyczajeniu się do tej przyprawy można docenić jej walory smakowe i zapachowe.

AMINEK WIĘKSZY (*Ammi majus*) to roślina jednoroczna, dziko rosnąca na ogromnym obszarze - od Wysp Kanaryjskich na zachodzie, po Etiopię i Iran na wschodzie. Na stanowiskach naturalnych osiąga do 80 cm wysokości, w uprawie nawet i 1,5 m. Surowiec stanowią ziele nasiona, w których występują m.in.: furanokumaryny (ksantoksyna, bergapten, mermezyna). Preparaty produkowane z aminka stosuje w leczeniu bielactwa nabytego, a także łuszczycy.

Zastosowanie kulinarne i przyprawowe:

Jako przyprawy używa się owoców, podobnych nieco, tyle że większych, do owoców kminku. Można je dodawać do wszelkich potraw mięsnych, drobiu, jagnięciny, koźliny, cielęciny, wieprzowiny, wołowiny, kielbas, gulaszu, zawiesistych tłustych sosów, potraw z pomidorów, z nasion roślin strączkowych, oberżyny, słodkiej papryki, wszelkich odmian dyni, flaków, zup: ziemniaczanej i jarzynowej, a w niewielkich ilościach także do bigosu.

AMONEK RAJSKI (*Amomum xanthioides*, syn.: *Amomum melegueta*) pochodzący z Azji Południowo-Wschodniej to bylina, której organ trwały stanowi kłacz. Jego pędy przypominają nieco trzcinę. Osiąga wysokość do 3 metrów. Kwiaty ma niezbyt dekoracyjne, po przekwitnięciu wiążą się w owoce typu torebki z kulistymi nasionami w środku. Roślina dostarcza ostrych, piekących w smaku nasion, w których występują m.in.: olejek lotny (a w nim borneol), tłuszcze i żywice, skrobia i cukier. Nasiona korzystnie oddziałują na organizm. Powodują zwiększone wydzielanie soków trawiennych, pobudzają apetyt, ułatwiają przyswajanie składników pokarmowych i pomagają w niestrawności. Stosuje się je w niestrawności, nudnościach, wymiotach, nieżycie żołądka i jelit. Podobne zastosowanie mają także pokrewne gatunki - **kardamon jawajski** (*Amomum maximum*) oraz **kardamon indyjski** (*Amomum subulatum*) - stanowiące namiastkę kardamonu malabarskiego.

Zastosowanie kulinarne i przyprawowe:

Nasiona stanowią namiastkę pieprzu czarnego i mają takie samo jak ten ostatni zastosowanie. Niekiedy jednak stosuje się je jako kiepską namiastkę kardamonu. Można je dodawać do zupy ziemniaczanej, grochowej, fasolowej, jarzynowej, rosółu,

kapuśniaku i innych wedle gustu i uznania, jak również do sosów, gulaszu, potraw z cielęciny, wołowiny, wieprzowiny, baraniny, dziczyzny, drobiu, ryb, potraw z jaj, grzybów, kapusty słodkiej i kwaszonej, bigosu, pomidorów, rozmaitych wędlin - kielbas, kiszek, salcesonów, a także do kotletów mielonych, pieczeni rzymskiej i innych potraw mięsnych - wedle gustu i uznania.

ANTYPKA, inaczej drzewo św. Łucji, albo wiśnia wonna (*Cerasus mahleb*, syn.: *Prunus mahleb*), to dość zagadkowa roślina, ponieważ pomologowie do dziś się spierają, czy jest to wiśnia, czy śliwa. Jest to okazały krzew (albo niewielkie drzewko) dorastający do około 3 metrów wysokości. Liście omawianej rośliny mają kształt jajowaty, kwiaty zebrane są w baldachogrona, pięknie pachnące, białe. Po przekwitnięciu wydają drobne owoce o barwie czarnej. Ojczyzną tej rośliny jest południowa Europa i zachodnia Azja. Owoce zawierają: cukry, kwasy organiczne, pektyny, garbniki, witaminę A, witaminy C, B, PP oraz sole mineralne (potas, magnez, żelazo). Stosuje się je m.in.: w uporczywych zaparciach, w chorobach przebiegających z podwyższoną temperaturą i w niedokrwistości. Natomiast napar z szypulek owocowych zaleca się pomocniczo w chorobach nerek i pęcherza.

Zastosowanie kulinarne i przyprawowe:

Znaczenie przyprawowe posiadają liście. Po ususzeniu dodaje się je do potraw - zup, sosów, można także niewielkich ilości dodawać do dziczyzny i ciężkich, zawiesistych sosów. Przede wszystkim jednak dodaje się ich do kuropatw, których mięso uzyskuje wspaniały aromat, gdy się w nie włoży przed pieczeniem jeden świeży liść, albo trzy suszone. Niewielkie zastosowanie mają także owoce, których używa się do likierów dla nadania im pięknego (czerwonawego) koloru i specyficznego zapachu.

ANYŻ GWIAZDKOWY, zwany również badianem (*Ilicium verum*) jest niezbyt okazałym, bo dorastającym maksymalnie do 8 m. wysokości drzewem pochodzącym z Azji Południowo-Wschodniej. Liście ma skórzaste, szerokolancetowate, o jasnozielonej barwie. Kwiaty natomiast białozółtawe lub zielonkawobiałe. Po zapyleniu wiążą się z nich owoce, które swym wyglądem przypominają gwiazdy i stąd nazwa gatunkowa rośliny. Surowiec stanowią ususzone owoce tej rośliny. Wyodrębnić z nich można do 7% wonnego, o miłym słodkawym zapachu, olejku lotnego (którego najważniejszym składnikiem jest anetol), ponadto taninę, żywice i cukry. Ich działanie lecznicze przejawia się przede wszystkim w obrębie przewodu pokarmowego, na który działa

rozkurczowo, jednocześnie korzystnie wpływając na proces trawienia i przyswajania przez organizm składników pokarmowych. Wspomnieć jeszcze należy o niewielkim działaniu moczopędnym badianu.

Zastosowanie kulinarne i przyprawowe:

Zmielone owoce badianu stanowią przyprawę, o charakterystycznym słodkawym, zapachu i słodkavo-korzenym smaku. Jest to przyprawa, którą można stosować do ciast, kompotów, budyniów, zup owocowych oraz do aromatyzowania niskoprocentowych słodkich napojów alkoholowych. Smakosze i znawcy kuchni, w połączeniu z innymi przyprawami używają badianu (tyle że w umiarkowanych ilościach) do aromatyzowania mięs - wieprzowiny, indyków i gęsi.

ARCYDZIĘGIEL LITWOR, (lekarski) (*Archangelica officinalis*) to okazała krajowa roślina dwuletnia. W pierwszym roku wydaje wyłącznie rozetę pierzastych liści, natomiast w drugim z jej środka wyrasta nadzwyczaj okazała, bo mogąca osiągać do 4,5 metra wysokości dęta łodyga, zwieńczona baldachowatymi kwiatostanami złożonymi z drobniutkich kwiatuszków o białokremowej barwie. Surowiec stanowią - ziele, owoce, korzenie i łodygi, które zawierają olejki eteryczne (o swoistym, miłym zapachu), kumaryny, sole mineralne, kwasy organiczne, garbniki i cukry. Odwar z ziela dodany do kąpieli zalecany jest przy nerwo- i mięśniobólach, a także przy bólach reumatycznych. Kandyzowane (scukrzzone) łodygi przyjmowane wewnętrznie, pozytywnie oddziałują na procesy trawienne i wzmacniają układ nerwowy. Natomiast korzenie i owoce działają przede wszystkim słabo uspokajająco, przeciwskurczowo w obrębie przewodu pokarmowego, regulują i pobudzają procesy trawienne, a także mają pewne zastosowanie w leczeniu migreny.

Zastosowanie kulinarne i przyprawowe:

Świeże młode pędy i ogonki liściowe arcydzięgielu znajdują zastosowanie jako przyprawa do zup owocowych, słodkich sosów, sosów słodko-kwaśnych i sałatek owocowych. Natomiast pędy i ogonki liściowe po ukandyzowaniu znajdują zastosowanie w cukiernictwie.

Sucha konfitura. Młode łodygi arcydzięgielu pozbawione wierzchniej skórki kroi się na kawałki 2,5 - 3 cm. Potem należy je zagotować, wodę odcedzić, a następnie ½ kg arcydzięgielu zalać syropem przygotowanym z 1 kg cukru i 1 litra wody. Doprowadzić do zawrzenia, odstawić i tak robić przez trzy dni, później zaś gotujemy łodygi na bardzo wolnym ogniu, aż odparuje większość wody i zaczną się z syropu

wytrącać kryształki cukru. Wówczas arcydzięgiel wyjmujemy z naczynia, obsączamy i suszymy - najlepiej w średnio nagrzanym piekarniku. Tak spreparowany arcydzięgiel można dodawać do przybierania deserów, tortów, lodów, ciast.

ARNOTA (*Bixa orellana*, syn. *Bixa americana*) to silnie rosnący krzew bądź niewielkie drzewo pochodzące z tropików Ameryki Południowej. Liście ma jajowate, okazałe, całobrzegie, kwiaty skupione na szczytach pędów w wiechowate kwiatostany, które po przekwitnięciu wiążą się w owoce typu torebki z licznymi nasionami w środku. Surowiec stanowią owoce, w których występuje żółto oranżowy barwnik noszący nazwę *orlean*, mający podobne zastosowanie kulinarne i przyprawowe jak szafran. W owocach występują prócz tego żółty barwnik orellina, oraz niewielkie ilości tłuszczu, żywicy i garbniki.

Zastosowanie kulinarne i przyprawowe:

Orleanu używa się do przyprawiania i barwienia niektórych potraw: ryżu, mięs, zup, sosów, nalewek alkoholowych, a przede wszystkim serów i masła. Nadaje im niepowtarzalną żółtopomarańczową barwę. *Orleanem* można także przyprawiać mięso z jagnięcia, koźlęcia, baraninę, zupę rybną, oraz flaki.

BARSZCZ ZWYCZAJNY (*Heracleum sphondylium*) to pochodząca ze strefy umiarkowanej Eurazji roślina dwuletnia dorastająca do 150 cm wysokości. Łodygę ma wzniesioną, bruzdkowaną, dętą. Liście zaś trójdzielne bądź pierzastodzielne, skupione są w baldachowate kwiatostany i wieńczą szczyty łodyg. Owocem jest rozłupka. Surowiec leczniczy stanowią owoce, korzeń i liście, natomiast wartość spożywczą i przyprawową posiadają jedynie liście. Wywar z liści jest środkiem przeciwbiegunkowym i regulującym procesy trawienia; nalewka alkoholowa na liściach, korzeniach lub owocach jest środkiem przeciwkaszlowym, pomocnym także w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy oraz działającym wiatropędnie i przeciwrobacznie.

Zastosowanie kulinarne i przyprawowe:

W kuchni wykorzystuje się liście barszczu, które mogą być użyte do sporządzenia smaczonej zupy, zwanej barszczem, bądź wykorzystane w inny sposób.

Barszcz kwaszony. Młode ogonki liściowe barszczu zwyczajnego tniemy na jak najdrobniejsze kawałki, po czym przesypujemy je solą (tak jak kapustę, w takich samych proporcjach) i ubijamy dotąd aż puszczą sok, następnie przykrywamy je

drewnianym denkiem, które obciążamy je tak, aby sok pokrył całą powierzchnię i odstawiamy aż do ukiśnięcia. Kwaszony barszcz to znakomity dodatek do potraw z rozmaitych gatunków mięs, ryb, jaj. Można go też dodawać do surówek i sałatek warzywnych, a także ziemniaków.

BAZYLIA POSPOLITA (*Ocimum basilicum*) pochodzi z Azji Południowej i basenu Morza Śródziemnego; w Polsce w uprawie. Jest to roczna roślina osiągająca wysokość do 70 cm. Liście ma podługnie jajowate, ząbkowane lub całobrzegie. Kwiaty wyrastają w nibykółkach na szczytach pędów, są one wargowe o barwach czerwonej bądź żółtej. Po przekwitnięciu zawiązują się w owoce typu rozłupni. Całe ziele bazylii wydziela bardzo miłą, „korzenną” woń. Zarówno liście, jak i całe ziele bazylii zawierają liczne związki, które korzystnie oddziałują na organizm. Największe znaczenie mają olejki eteryczne stanowiące o wartości przyprawowej rośliny. W ich składzie wyodrębnić można: kamforę, linalol, chawikol, eugenol, cyneol. W bazylii występują także garbniki, witamina P (czyli rutyna), prowitamina A, flawonoidy, saponiny, sole mineralne (miedź, cynk, żelazo, kobalt i bardzo dużo manganu). Stosowanie liści i ziela bazylii korzystnie wpływa na przebieg procesów trawiennych, ułatwia i przyspiesza przyswajanie przez organizm składników pokarmowych, przeciwdziała wzdęciom, działa rozkurczowo w obrębie przewodu pokarmowego, nieznacznie wzmacnia wydzielanie soków żołądkowych. Oprócz tego działa jeszcze przeciwkaszlowo, słabo uspokajająco, wiatropędnie, moczopędnie i bakteriobójczo. Inne gatunki o zbliżonym działaniu: **bazylia miętolistna** (*Ocimum menthaefolium*), **bazylia poświęcona** (*Ocimum sanctum*, syn.: *Ocimum tenuifolium*) - prócz działania i zastosowania identycznego jak bazylii miętolistnej i pospolitej, wzmacnia również popęd płciowy tak u mężczyzn, jak i kobiet. **bazylia zielona** (*Ocimum viride* syn.: *Ocimum gratissimum*, *Ocimum suave*).

Uprawa mieszkaniowa:

Bazylię rozmnaża się na przedwiośniu z nasion. Wysiewa się je do naczyń wypełnionych lekkim podłożem i przysypuje kilkumilimetrową (do 0,5 cm) jego warstwą. Należy pilnować, aby było ono stale umiarkowanie wilgotne. Optymalna dla wschodów temperatura to 20–30°C.

Gdy rozchylą się liścienie, siewki delikatnie wyjmujemy z ziemi i po 2–3 rozsadzamy do oddzielnych doniczek o średnicy około 15 cm. Będą w nich rosły bez przesadzania do końca cyklu wegetacyjnego.

Bazylię można uprawiać zarówno na parapecie okiennym, jak i na balkonie, a ponieważ lubi ciepło i potrzebuje dużo światła, należy zapewnić jej wystawę południową. Podlewa się ją obficie, a prócz tego w 2–3–tygodniowych odstępach dokarmia najlepiej którymś z wieloskładnikowych nawozów ogrodniczych, stosując się ściśle do instrukcji na opakowaniu.

Ziemia do uprawy bazylii winna być lekka i przepuszczalna, zasobna w składniki pokarmowe, o odczynie obojętnym. Ziem kwaśnych i ciężkich nie znosi i nie chce w nich rosnąć.

Zastosowanie kulinarne i przyprawowe:

W kuchni najlepiej wykorzystywać świeże liście bazylii, bardzo bogate w witaminy i enzymy niezbędne do prawidłowego funkcjonowania naszych organizmów. Można je dodawać do surówek i sałatek warzywnych. Do potraw na gorąco lepiej nadaje się suszone ziele. Korzenny zapach bazylii uszlachetnia wiele potraw: pieczeń wieprzową i baranią, ryby, potrawy z koniny, flaki, gulasz, a także zupy: od kartoflanki poczynając, poprzez krupnik, fasolową, grochową, kapuśniak, pomidorową, fasolową, na grzybowej kończąc. Jeśli ktoś szczególnie gustuje w zapachu ziela bazylii, może go używać również i do rosołu. Bazylija jest niezastąpioną przyprawą do pizzy, spaghetti, potraw z pomidorów, kapusty, fasoli, grochu, bobu i soi. Wspaniale aromatyzuje marynaty z ogórków, dyni i gruszek, może być dodawana do pasztetów i kielbas, kotletów wieprzowych, cielęcych, baranich, do potraw z podrobów, twarogu, omletów, a nawet (w niewielkich ilościach) do prozaicznej jajecznicy. Kilka świeżych liści bazylii włożonych do butelki 10% octu nadaje mu przyjemny aromat. Używa się ich również do przyprawiania majonezu, past twarogowych i masła, a kto lubi dodawać w umiarkowanych ilościach do kotletów mielonych, oraz tłustych zawiesistych sosów.

BERBERYS ZWYCZAJNY, POSPOLITY (*Berberis vulgaris*) to roślina występująca w całej strefie umiarkowanej Europy i Azji. Jest to krzew dorastający do 3 metrów wysokości, o kolczastych, giętkich pędach. Ma niewielkie odwrotnie listki. Kwitnie na żółto, a jego niepozorne, niewielkie kwiaty zebrane są w zwisłe, groniaste kwiatostany. Owocem berberysu jest czerwona, podługowata, niewielka jagoda. W owocach berberysu występują: kwasy organiczne, cukry, pektyny, gumy, prowitamina A, witaminy C, E, wreszcie sole mineralne. Owoce zalecane są w leczeniu zaziębienia, grypy, anginy, jako środek przeciwgorączkowy, a pomocniczo w reumatyzmie, jak również przy niedokrwistości i dla poprawy trawienia.

Zastosowanie kulinarne i przyprawowe:

Berberys ma niewielkie zastosowanie kulinarne, a jeszcze mniejsze przyprawowe. Świeżego, bądź konserwowanego soku z owoców, bez żadnych dodatków, można używać zamiast soku cytrynowego. Innych przetworów z berberysu zaś można używać do ciast, lodów, deserów... W dawnych czasach berberys był bardziej wykorzystywany niż obecnie. A oto kilka przepisów:

„Liście berberysu mają (...) smak kwaskowaty, używają się miast szczawiu do zupy, albo dodają się do sałaty. Jagody mają smak przyjemnie kwaśny, lecz ostry, i dlatego surowe nie zażywają się; lecz gdy je mróz zwarzy, ostrość ta łagodniejszą się staje. Sok jagód berberysowych przechodzi w dobroci sok cytrynowy (. . .); do ponczu, limoniady, galaret i potraw, wyśmienicie go zastępuje; 1 część soku berberysowego, 2 części cukru, 3-5 części araku lub rumu i 6 części wody wrzącej (wszystko to na wagę) dają najsmakowitszy poncz (...).

Sok ten przygotowany sposobem następującym, przydatny jest do wszelkiego użycia, i długo daje się konserwować. Zebrane jagody dojrzałe, najlepiej gdy je mróz zwarzy, rozcierają się, i sok się z nich wyciska przez płótno; sok ten stoi spokojnie, aż męty opadną i sok zostanie zupełnie czysty; ten zlany ostrożnie zagotuje się raz, precedzi, zleje do flaszek, doda na każdą flaszkę parę łyżek wina, zatka się mocno i flaszkę obróci dnem do góry. Chować je należy w piwnicy chłodnej. Pozostały po wyciśnięciu gąszcz nalewa się wodą, a po jakimś czasie dobry robi się z tego ocet. Do kuchennego i aptecznego użycia, można przed zagotowaniem soku dodać cukru, z czego się utworzy niejako lekki ulep.

Robią się też z jagód z cukrem lub miodem wyborne konfitury, powidła i soki, smaku nader przyjemnego, w chorobach, a mianowicie gorączkach bardzo przydatne, jako środek chłodzący, orzeźwiający i przeciwiący się zepsuciu czyli zgniliznie soków żywotnych.”. (Józef G e r a 1 d - W y ż y c k i, Zielnik Ekonomiczno -Techniczny, czyli Opisanie Drzew, Krzewów i Roślin dziko rosnących w kraju, jako też przyswojonych, z pokazaniem użytku ich w Ekonomice, Rękodzielnictwie, Fabrykach i Medycynie domowej, z wyszczególnieniem jadowitych i szkodliwych, oraz mogących służyć ku ozdobie ogrodów i mieszkań wiejskich. Ułożony dla gospodarzy i gospodyń, Wilno 1845, t. I, s. 163-164).

„Z berberysu robią się jedne z najulubieńszych konfitur, tem bardziej poszukiwane, że rzadko się je spotyka (...). Po dokładnem oczyszczeniu z pestek (...), bierze się na funt (ok. 45 dag - przyp. A.S.) berberysu najmniej 3 funty cukru: co nie

jest za wiele, bo owoc bardzo kwaśny a soczysty, potrzebuje dużo syropu; a im więcej będzie syropu, tem piękniejszy pozór będą mieć konfitury. Zrobić z tego cukru, maczając go w wodzie, syrop na wrzący wrzucić berberys; smażyć na wolnym ogniu 15 minut, szumować łyżką; gdy już szumowin nie będzie, a syrop pokaże się gęsty zestawić z ognia, ostudzić zwykłym sposobem na szerokiej salaterce po ostudzeniu zupełnym kłaść w słoiki (. . .)”. (Lucyna. *Ć w i e r c z a k i e w i c z o w a*, Jedyne praktyczne przepisy konfitur, różnych marynat, wędlin, wódek, likierów, win owocowych, miódów oraz ciast, Warszawa 1885, reprint 1985, s. 12-13).

BIEDRZENIEC ANYŻ, zwany jest zwykle krótko anyżem, albo anyżkiem (*Pimpinella anisum*, syn. *Anisum vulgare*) prawdopodobnie pochodzi z pobrzeży Morza Śródziemnego. Jest rośliną roczną, mogącą osiągać wysokość 25 - 50 cm. Liście ma trojaki: odziomkowe z kształtu nerkowate, łodygowe, złożone, o jajowatych ząbkowanych listkach, natomiast szczytowe pierzastosieczne. Tworzy sztywne wzniesione, rozgałęziające się łodygi, które wieńczą baldachowate kwiatostany złożone z licznych białych, czasami różowawych, kwiatostanów, które po przekwitnięciu wiążą się w owoce typu rozłupni (złożonej z dwu rozłupek). Surowcem są owoce, z których wyodrębnić można: olejek eteryczny o bardzo przyjemnym słodko-korzennym zapachu (w skład którego wchodzi m. in.: anetol, metylochawikol, aldehyd anyżowy i kwas anyżowy), białka, tłuszcze, cukry, śluzy, cholina. Owoce anyżu są pomocne w leczeniu kilku chorób. I tak m. in.: stosuje się je w nieżytach żołądka i jelit, wzdęciach, niestrawności, ale także w astmie i nieżytach górnych dróg oddechowych. Owoc anyżu jest także dobrym środkiem mlekopędnym, więc picie herbatki z niego wskazane jest dla matek karmiących. Niewielkie zastosowanie medycyna ludowa znalazła też dla korzeni anyżu. Otóż odwar z nich zalecany jest w astmie, stanach zapalnych górnych dróg oddechowych oraz zwykłej chrypie.

Zastosowanie kulinarne i przyprawowe:

Jako przyprawy, o charakterystycznym słodkawym zapachu i słodkavo-korzennym smaku używa się owoców, służą one do aromatyzowania słodkich wódek, likierów, budyniów, ciast, ryżu, a nawet potraw mlecznych. W niewielkich ilościach można stosować anyż do potraw z buraków ćwikłowych, czerwonej kapusty, a w mieszankach z innymi przyprawami do bigosu, królików, wieprzowiny, drobiu (indyków i gęsi) oraz ryb.

BIEDRZENIEC MNIEJSZY (*Pimpinella saxifraga*) - to bardzo pospolita bylina występująca na terenie całego kraju. Jej organem trwałym jest masywny nieregularnie poskręcany korzeń. Biedrzeniec tworzy wzniesione, rozgałęziające się „krzaczkę”. Wierzchołki pędów wieńczą baldachowate kwiatostany złożone z setek drobniutkich białych kwiatuszków. Kwiaty po zapyleniu wydają owoce typu podwójnej rozłupki. Biedrzeniec mniejszy tworzy dwa rodzaje liści: odziomkowe oraz łodygowe. Te ostatnie są bardzo silnie powcinane. Surowcem leczniczym jest korzeń, bogaty m. in. w olejek eteryczny (o swoistym niezbyt miłym zapachu), furanokumaryny i sporo garbników. Jest on doskonałym środkiem wykrztuśnym oraz rozkurczowym. Zaleca się go w astmie, schorzeniach górnych dróg oddechowych, ale także i przy wzdęciach, bieguncie, bólach żołądka spowodowanych przejedzeniem. Poza tym używa się go w zapaleniu pęcherza moczowego, kamicy moczowej i dnie.

Zastosowanie kulinarne i przyprawowe:

Posiadają młode świeże liście biedrzeńca, bogate w olejek eteryczny, saponiny i gorycze. Liście owe mają korzenno-słodkawy, piekący i ściągający smak, w niewielkich ilościach można ich dodawać do potraw z ryb (zarówno morskich, jak i słodkowodnych), zup: jarzynowej, ziemniaczanej, pomidorowej (bardzo ostrożnie!), gulaszu, sałatek warzywnych, surówek, oraz tłustych, zawiesistych sosów.

BLUSZCZYK KURDYBANEK (*Glechoma hederacea*) to pospolita bylina krajowa. W środowisku naturalnym może osiągać wysokość od 10 do 30 cm, a jej płozące się rozłogi, za pomocą których się rozmnaża, dorastają nawet do 120 cm długości. Liście bluszczyku są dwojakie - kolistonerkowate i kolistosercowate. Kwiaty, wargowe, o niebieskofioletowej koronie. Surowiec stanowi ziele, w którym występują m.in. olejek eteryczny o swoistym zapachu, garbniki, żywice, gorycz glechomina, witaminy i sole mineralne. Bluszczyk kurdybanek poprawia przemianę materii, pobudza wydzielanie soków żołądkowych, zwiększa przepływ żółci z pęcherzyka żółciowego do dwunastnicy, przeciwdziała niżytom żołądka i jelit. Prócz tego korzystnie oddziałuje na moczowody, a znajduje również zastosowanie w leczeniu górnych dróg oddechowych. Medycyna ludowa używa owego naparu jako specyfiku skutecznego w schorzeniach wątroby, niżytach górnych dróg oddechowych, przeciwastmatycznego i przeciwkaszlowego. Prócz tego w katarze, zapaleniu zatok oraz żołądka i jelit.

Uprawa mieszkaniowa:

Bluszczyk kurdybanek jest rośliną tak pospolitą w całym kraju, że uprawianie go przez mieszkańców wsi i małych miasteczek całkowicie mijałoby się z celem, mogą go bowiem bardzo łatwo pozyskiwać ze stanu naturalnego.

Jest to jednakże poważny problem dla mieszkańców wielkich aglomeracji miejskich. Najprościej będzie, jeśli posadzą bluszczyk do skrzynki balkonowej, by przez całe lato używać w miarę potrzeb.

Wprawdzie jest on łatwy do rozmnożenia z sadzonek rozłogowych, najlepiej jednak wykopać rozkrzewiony egzemplarz z bryłą ziemi i, przesadziwszy do skrzynki balkonowej, obficie podleć.

Ziemia do uprawy bluszczyku nie musi być specjalnie dobierana i przygotowywana. Rośnie dobrze w każdej, byle nie była nadto zlewna, zwięzła, jałowa i kwaśna. Można go sadzić w podłoże, które stanowi gotowa mieszanka ogrodnicza.

W okresie wiosenno–letnim należy roślinę (przynajmniej raz w miesiącu) dokarmiać którymś z ogólnie dostępnych w handlu płynnych nawozów syntetycznych.

Podlewać winno się wówczas, gdy powierzchnia ziemi jest sucha, i zawsze tak obficie, by woda przesiąkła całą bryłę korzeniową, a jej nadmiar wyciekł spodem.

Bluszczyk najlepiej uprawiać na balkonie. Zdecydowanie najodpowiedniejszą dlań wystawą będzie południe, ale również i w lekkim półcieniu nieźle się czuje i ładnie rośnie. Jako roślina wieloletnia, może nam służyć dłużej niż jeden sezon. Odpowiednio pielęgnowany, latem będzie się bujnie rozrastał, a na zimę część nadziemna zamrze, by na wiosnę znów się odrodzić. Nie szkodzi mu nawet bardzo niska temperatura, pod warunkiem że skrzynka zostanie dokładnie zabezpieczona przed mrozem.

Zastosowanie kulinarne i przyprawowe:

Świeże, drobniutko posiekane listki bluszczyku dodaje się do zupy warzywnej, ziemniaczanej, grochowej lub fasolowej. Można też nimi przyprawiać (byle nie w nazbyt wielkich ilościach, bo chociaż mają słaby aromat, to jednak wyraźnie gorzkawy posmak) jajecznicę, omlety, dodawać do past rybnych i twarogowych, surówek i sałatek warzywnych. Suszem można, prócz wcześniej już wymienionych zup, doprawiać gulasz, sosy, kotlety mielone, pieczeń wieprzową i wołową.

BOLDO - DRZEWO BOLDU (*Peumus boldus*) to pochodzący z Chile i Peru zimozielony silnie rosnący krzew, lub niewielkie drzewo. Jego gałązki porastają gęsto jajowato-lancetowate ciemnozielone liście o cytrynowo-kamforowym zapachu. Kwiaty drobne i