

Monika Gajewska-Okonek



Dzika

KUCHNIA

z Tak i lasów

SM

WYDAWNICTWO

Monika Gajewska-Okonek

Dzika
KUCHNIA
z łąk i lasów



SM

WYDAWNICTWO

Tekst i zdjęcia: **Monika Gajewska-Okonek**

Opisy wybranych dzikich roślin jadalnych: **Monika Fijolek i Małgorzata Halarewicz**

Redakcja i korekta: **zespół Wydawnictwa SBM**

Opracowanie graficzne: **Luba Ristujczina Studio Litera –
www.studiolitera.pl**

Projekt okładki: **Anna Witwicka**

Ilustracje na okładce: dreamstime.com | © Valentyn75, © Volodymyr Tsyba,
© Liliya Kandrashevich

Copyright for text, cover and layout © Wydawnictwo SBM, 2022
Warszawa 2022

ISBN 978-83-8222-868-7



Wydawnictwo SBM Sp. z o.o.
ul. Sułkowskiego 2/2
01-602 Warszawa
www.wydawnictwosbm.pl

Spis treści

Wstęp	5	Salatka z fasolki szparagowej z jasnotą białą i kiełkami wiesiołka	60
Opisy wybranych dzikich roślin jadalnych...	7	Czipsy szałwiowe.....	62
Pieczewo		Czipsy z topinamburu z czosnkiem niedźwiedzim.....	63
Chleb z mąki z żołądzi	25	Chwasty w cukinii	64
Chleb z pokrzywą	26	Gołąbki w liściach czosnku niedźwiedziego	67
Pobazina, czyli chleb z kwiatostanem leszczyny	29	Paluchy z pesto z bluszczyka kurdybanka	68
Chleb z chrzanem na liściach klonu	30	Pasta z chwastami	71
Chleb z dzikim czosnkiem i orzeszkami bukowymi.....	32	Pomidory z lebiądką	72
Chleb z kwiatami forsycji.....	33	Purre z czarnej rzepy z czosnkiem niedźwiedzim.....	73
Chleb z krzycy z kwiatami koniczyny	35	Smażone kwiaty mniszka lekarskiego	74
Chleb z samopszy.....	36	Tarta z mniszkiem lekarskim i kiszonym łopianem.....	77
Bułeczki orkiszowe z mniszkiem lekarskim	38	Paszteciki z pokrzywą i szczawikiem zajęczym.....	78
Salatki i surówki		Ziołowa frittata z trybulą i jasnotą białą ..	81
Salatka z chwastami	41	Grzanki z polnymi ziołami i czosnkiem niedźwiedzim.....	82
Salatka ze stokrotkami i liśćmi fiołka wonnego.....	42	Ziołowe kulki serowe z babką, pokrzywą i szczawikiem zajęczym.....	83
Salatka z krwawnikiem i płatkami chabrów	43	Fasolowe kuleczki z ziołami	84
Salatka z kwiatami bratka	44	Zupy	
Salatka z kwiatami forsycji.....	47	Zupa z pałki szerokolistnej	87
Salatka z liśćmi funkcji, czarnuszką i gorczycą	48	Zupa dziewięciozielna.....	88
Salatka z kaszą jaglaną i świerżbkiem bulwiastym	51	Krupnik jaglany z pokrzywą i tasznikiem	91
Salatka z ogórecznika i jasnoty białej z pęczakiem.....	52	Zupa krem z mniszka lekarskiego	92
Surówka z czarnej rzepy z babką lancetowatą.....	55	Zupa z berberysu.....	94
Salatka z dziką rukolą, koniczyną i kiszonym bobem	56	Zupa z głogu	95
Wiosenna salatka z hyzopem lekarskim i bluszczykiem kurdybankiem.....	59	Zupa z płaskurki i skorzonery	97
		Zupa z pokrzywy.....	98
		Zupa z topinamburu.....	101

Ziołowa zupa orkiszowa z gwiazdnicą pospolitą i bluszczykiem kurdybankiem....	102
Zupa krem z brukwi i babki lancetowej ...	105
Zupa z liści tasznika i rzodkiewki	106
Zupa z lubczyku z czosnkiem niedźwiedzim.....	109
Zupa z pasternaku i selera z korzeniem łopianu	110
Zupa z rzeżuchy łąkowej z nasionami klonu jaworu	113
Zupa z lebidy, podagrycznika i pędów chmielu.....	114

Dania obiadowe

Kotleciki z ciecierzycy z pokrzywą	117
Kotlety gryczane z szałwią i szczawikiem zajęczym.....	118
Krokiety z jarmużem, tasznikiem i leśnymi grzybami	121
Makaron z młodymi chwastami z serem	122
Naleśniki z mąką z dzikiej róży z jarzębiną.....	125
Naleśniki z mąki z samopszy z czeremchą	126
Risotto z kwiatem nagietka.....	129
Frittata z topinamburem i pięciornikiem gęsim	130
Pierogi z pokrzywą, funkią i masełkiem szałwiowym	133
Pizza z pesto z pokrzywy i lebidką.....	134
Gołąbki z jarmużu w liściach podbiału ...	137
Gulasz z brukwi z gwiazdnicą pospolitą	138
Gulasz z pasternaku z cząbrem i trybulą	141
Placuszki z pasternaku z lebidką i chrzanem	142
Ziołowe kopytka z trybulą i czosnkiem niedźwiedzim.....	144

Desery

Ciasteczka rumiankowe	147
Ciasteczka z wrzosem i kwiatami nagietka.....	148
Deser z malwy czarnej.....	151
Kisiel z bzu czarnego	152
Kisiel z pokrzywy i mięty	155
Kostka orkiszowa z babką płesznik	156
Muffiny z jarzębiną.....	159
Omlet z kwiatami żmijowca zwyczajnego.....	160

Napoje

Kawa z mniszka	163
Kawa z żołądzi	164
Kawa miodowo-jaśminowa.....	167
Koktajl kawowy z mlekiem owsianym	168
Koktajl z białą morwą i młodym jęczmieniem.....	170
Koktajl z mniszka lekarskiego.....	171
Lemoniada z fiołków.....	172
Mleko baziowe	173
Smoothie z burakiem, dziką różą i pokrzywą	174
Smoothie z forsycją i pąkami klonu	176

Przetwory

Konfitura arcydzięglowa	179
Sok z brzozy	180
Syrop z mniszka lekarskiego	182
Syrop z koniczyny	183
Piwo ziołowe z bukwicą.....	184
Nalewka z niezapominajek	185
Marynowane pąki kwiatów bzu lilaka....	186
Marynowane owoce klonu.....	187
Kiszony barszcz zwyczajny.....	188
Kiszony dereń.....	189
Kiszony ogonki łopianu.....	190
Mąka z żołądzi	191
Kasza z żołądzi.....	191

Wstęp

W naszym otoczeniu napotyamy na niezliczoną ilość roślin, które często bezwiednie mijamy, nie zdając sobie sprawy, jak wiele wartości odżywczych w sobie kryją. Niektóre z nich wręcz tępimy, uznając je za uporczywe chwasty. To duży błąd, ponieważ odpowiednio przygotowane i wykorzystane mogą stać się zdrowym elementem diety. Nasi przodkowie mieli ogromny szacunek do natury, a rośliny z pól, lasów i łąk były dla nich nie tylko pożywieniem, ale i lekarstwem. Dawniej, gdy rytmem życia rządziły pory roku, wiosna i lato były czasem zbiorów, także ziół. Bardzo często suszono je i stosowano jako leki, a niektóre rośliny wykorzystywano także do przygotowania posiłków. Wiedzę na temat jadalnych roślin wpa-jano już od najmłodszych lat. Dzięki temu nawet dzieci nie miały problemu z ich rozpoznawaniem i mogły pomagać dorosłym przy zbiorach. Z każdej jadalnej rośliny potrafiono zrobić użytek, np. jako namiastkę słodczy ssano kwiaty wiciokrzewu, a stwardniałą żywicę świerku żuto jak gumę. Najtrudniejszym okresem, szczególnie dla najbiedniejszych mieszkańców wsi, był przednówek, czyli koniec zimy. Z ze-

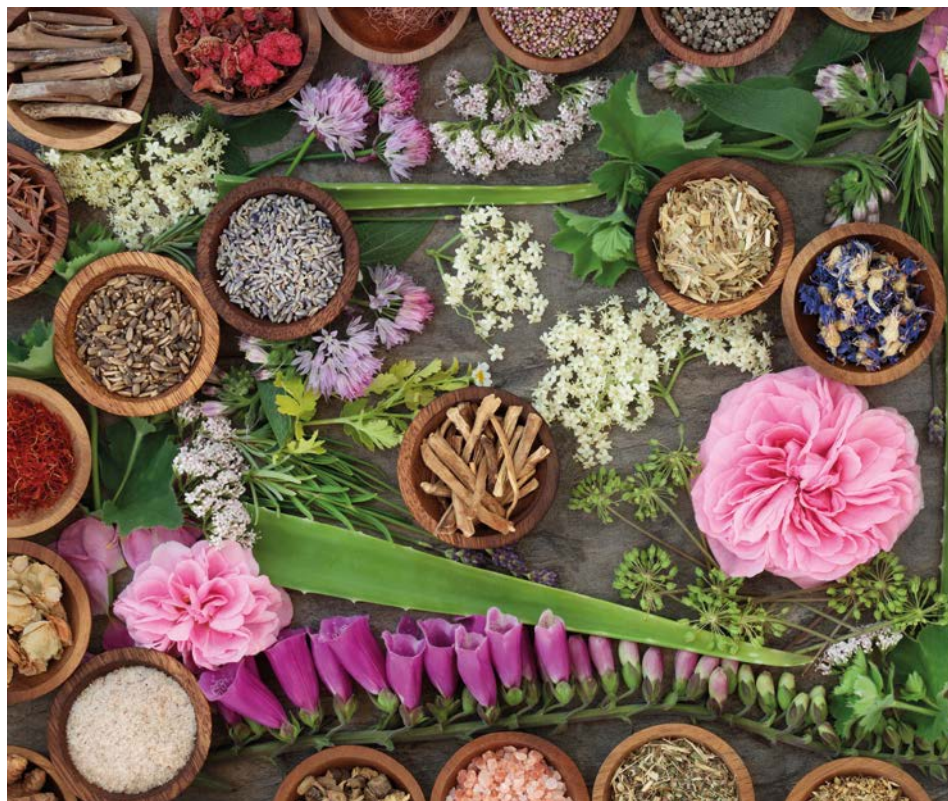
branych zapasów niewiele już wtedy zostawało, a na pożywienie z pól uprawnych trzeba było jeszcze długo poczekać. Szczególne znaczenie miały wówczas rośliny z lasów i łąk. Z pierwszych młodych ziół, takich jak pokrzywa, liście podagrycznika, bluszczu kurdybanku czy mniszka lekarskiego, przyrządzano zupy, które nie tylko zaspokajały głód, ale też dostarczały niezbędnych witamin. Do pieczenia chleba i placków wykorzystywano z kolei mąkę z żołądźi i z orzeszków bukowych. Z mniszka lekarskiego, żołądźi i bukwi parzono kawę. Dziś wiele tych przepisów odeszło w zapomnienie. Także niektóre warzywa, dawniej bardzo popularne, obecnie są rzadko stosowane w kuchni. Nazwy, takie jak brukiew, topinambur, skorzonera i pasternak, dla wielu osób brzmią egzotycznie. Warto jednak wiedzieć, że są to nie tylko wyjątkowo zdrowe, ale także smaczne rośliny. Niektóre z nich można znaleźć w sklepach ze zdrową żywnością, na rynkach, ale także w marketach. Z pewnością warto dołożyć starań, aby je zdobyć, ponieważ wprowadzają one do naszej kuchni powiew świeżości, a przy tym są źródłem witamin i minerałów.

Równie atrakcyjne może się okazać odkrywanie smaku dawnych, zapomnianych zbóż – płaskurki, pszenicy samopszy, pszenicy orkisz i żyta krzycy. Na szczęście te pradawne gatunki wracają do łask. W sklepach ekologicznych bez problemu można kupić mąkę z ziarna krzycy lub samopszy, z których powstanie pyszny, domowy chleb. Wyjątkowy, bo robiony własnoręcznie, z sercem. W dobie fast foodów i życia w wiecznym pośpiechu często zapominamy, jak smaczne i wyjątkowe jest domowe pieczywo. Może warto to zmienić?

Zachęcam Was do powrotu do dzikiej kuchni, która czerpała garściami z natury. Wokół nas jest mnóstwo roślin

i kwiatów, które z powodzeniem możemy wykorzystać do przygotowywania potraw. Wybierając się na zbiory, odwiedzajcie jednak tylko miejsca czyste ekologicznie, oddalone od dróg, fabryk, opryskiwanych pól. Warto sięgać także po produkty od zaprzyjaźnionych rolników, którzy uprawiają rośliny bez użycia chemii. Bezpiecznym źródłem będzie również nasz ekologiczny ogród, wolny od sztucznych nawozów i oprysków.

Zabierzcie ze sobą wiklinowy kosz i wybierzcie się na spacer do lasu, na łąkę lub pole za miastem. Wróćcie wypoczęci, zrelaksowani, z garściami kwiatów i ziół, z których stworzycie wyjątkowe i pyszne dania.



Opisy wybranych dzikich roślin jadalnych



Arcydzięgiel litwor

Korzenie należy wykopać jesienią lub wczesną wiosną. Po dokładnym oczyszczeniu tnie się je na drobniejsze fragmenty i suszy w temperaturze do 40°C w cieniu, w przewiewie. Dobrze wysuszony surowiec przechowuje się w szczelnych pojemnikach. Z korzeni przyrządza się nalewki, likiery (dzięgielówka), doskonale aromatyzują też wytrawne alkohole wysokoprocentowe. Po ugotowaniu można je także spożywać jak inne warzywa.

Łodygi poddane kandyzowaniu – jako zielone bakalie – są znaną dekoracją deserów, świetnie smakują i wyglądają. Kandyzuje się również ogonki liściowe. Łodygi można też obrać, ugotować i zaserwować z sosem śmietanowym. W tej postaci są delikatnym daniem porównywalnym ze szparagami.

Liście zebrane wiosną (kiedy są delikatne i miękkie) dodaje się do sałatek. Mają posmak anyżku z nutką goryczy. Kiedy dorzuci się je w trakcie gotowania na krótko do potraw, doskonale wchłoną ich kwaśny smak, np. wykorzystane do kompotu z rabarbaru obniżą zużycie cukru.

Kwiaty zebrane w pełni kwitnienia dodaje się do sałatek oraz stosuje jako dekorację deserów.



Babka lancetowata

Młode listki babki używa się do przyrządzania sałatek, zup oraz potrawek. Łączy się je z warzywami i innymi ziołami.

Nasiona pozyskuje się od lipca do października; po wysuszeniu można je zmielić lub wykorzystywać w całości jako kaszkę. Po ugotowaniu z wodą lub z mlekiem mają smak podobny do smaku siemienia lnianego. Zmielone nasiona można dodawać do chleba wieloziarnistego, ciasteczek czekoladowych lub orzechowych.



Berberys zwyczajny

Owoce są cennym źródłem łatwo przyswajalnych witamin C, E, kwasów organicznych i soli mineralnych. Z surowych owoców przyrządza się soki, dżemy, konfitury, kompoty, nalewki oraz herbatki. Po wysuszeniu i zmieleniu mogą być doskonałym dodatkiem do pieczonych mięs, zup lub sosów. Sok z owoców ma właściwości podobne do soku z cytryny i wykorzystuje się go do zakwaszania sałatek, słodkich i mdłych deserów.



Bluszczyk kurdybanek

Liście, zwłaszcza te zbierane wiosną, można zasmażać jak szpinak z oliwą i czosnkiem. Dodaje się je także do zup jarzynowych, sałatek z pomidorami, duszonych mięs, potraw z jajek, ziemniaków, past z twarogu i sera żółtego. Świeże liście działają odżywczo i wzmacniająco, można je zatem stosować podobnie jak natkę pietruszki. Suszonym bluszczykiem przyprawia zupy, potrawy mięsne, np. gulasz, oraz duszone warzywa.



Chaber bławatek

Kwiaty można zbierać po ich rozwinięciu się, od maja do sierpnia. Mają działanie moczopędne, usuwają obrzęk nerczycowy i krążeniowy, nieznacznie zwiększają ilość wytwarzanej żółci. Napary służą do okładów na oczy w stanach zapalnych, nadwrażliwości na promienie słoneczne i promieniowanie z ekranów telewizyjnych. Przygotowany z kwiatów sok doskonale zabarwia napoje, octy, wódki i likiery, nadając im niebieski kolor. Zarówno świeżych, jak i suszonych kwiatów używa się do sałatek, potraw warzywnych, owocowych, a także do dekoracji deserów i innych słodkich dań.



Cykoria podróżnik

Najsmaczniejszy jest korzeń, ponieważ zawiera najmniej goryczki. Zbiera się go z młodych, maksymalnie dwuletnich roślin, jeszcze zanim zakwitną. Po gotowaniu doskonale smakuje podany z różnymi sosami, może być też podsmażany albo wykorzystywany jako dodatek do zup. Pokrojone, wysuszone i uprażone korzenie stanowią zamiastkę kawy zbożowej. Wykorzystuje się je także do produkcji orzeźwiającego podpiwka oraz do barwienia ciemnych piw.

Młode, zbierane wiosną i etiolowane (wybielane przez odcięcie rośliny od dostępu światła) liście można dodawać do sałatek. Po wysuszeniu i zmieleniu służą jako naturalna słona przyprawa.

Pąki kwiatowe można marynować w occie, a niebieskimi płatkami dekorować ciasta.



Czosnek niedźwiedzi

Czosnek niedźwiedzi należy użytkować w stanie świeżym, gdyż suszony traci substancje czynne. Liście – zbierane wiosną, od marca do kwietnia – mają silny zapach czosnku. Najlepiej spożywać je na surowo jako dodatek do serów, wędlin, kanapek, zup, pesto oraz sałatek. Można je również przeznaczać na przetwory: kisić, konserwować w oleju, przyrządzać jak szpinak. Są też aromatycznym składnikiem farszów mięsnych, pieczeni mięsnych, dań rybnych i warzywnych.

Kwiaty, zbierane od kwietnia do czerwca, mogą służyć jako jadalna dekoracja wytrawnych potraw. Robi się z nich także przetwory w oleju lub w occie.

Cebule można zbierać od maja (gdy liście zamierają). Stosuje się je jak ząbki czosnku pospolitego. Liście wraz z cebulką używane są do kiszenia. Można je również marynować w oliwie.

Dziewanna wielkokwiatowa

Kwiaty zbiera się od czerwca do sierpnia, systematycznie w miarę rozkwitania. Najlepiej robić to rano, gdyż zbierane w pełnym słońcu szybko zamykają się i wysychają. Ich smak przypomina smak suszonych jabłek, jest przyjemny i owocowy. Ze świeżych lub suszonych kwiatów przyrządza się herbaty. Aromatyczny, żółty syrop do barwienia lemoniad i napojów alkoholowych powstaje po ugotowaniu kwiatów świeżych.

Liści, zbierane przed kwitnieniem (od kwietnia do czerwca), w stanie świeżym lub po wysuszeniu używa się do przyrządzenia herbat.



Gwiazdnica pospolita

Cała część nadziemna gwiazdnicy jest jadalna. Łodyżki, liście oraz kwiaty można zbierać od marca do października, gdyż nasiona kiełkują i rosną cały czas, nawet podczas ciepłej zimy. Gwiazdnica jest delikatnym ziołem o łagodnym smaku, wykorzystywanym do przygotowywania sałatek, zup, sosów, potraw jajecznych, zapiekanek, tart i pizzy. Roślinę przyrządza się też jak szpinak.



Jasnota biała

Liście i wierzchołki pędów można zbierać od wiosny do jesieni, ponieważ cały czas są miękkie. To doskonały składnik sałatek, dodaje się je także do zup, zapiekanek warzywnych, pizzy i tart. Ziele przyrządza się jak szpinak, można też smażyć z niego placuszki. Liście i pędy mają delikatny, korzenno-grzybowy smak, który jest łagodniejszy po obróbce termicznej.

Kwiaty zawierają słodki nektar. Zbiera się je od kwietnia do października. Można wykorzystywać je do przyrządzania sałatek, deserów oraz do dekoracji potrawy.



Kozłek lekarski

Liście, zbierane od kwietnia do maja, są delikatne i doskonale nadają się do przygotowania sosów sałatkowych, dań wegetariańskich, zapiekanek warzywnych, farszów do dań mącznych i mięsnych. Liście można dodawać do nalewek ziołowych.

Kwiaty i pąki kwiatowe pojawiają się w maju i czerwcu. Wykorzystuje się je do aromatyzowania sałatek, dekorowania deserów i dań ziołowych.



Krwawnik pospolity

Liście zbiera się wiosną i latem (od marca do września). Są doskonałym składnikiem sałatek, ciast, octu i masy ziołowego. Świeże posiekane liście krwawnika można używać do okraszania wielu dań, tak jak natkę pietruszki, lub przyrządzać z nich świeże soki i koktajle. Po wysuszeniu liście są aromatycznym składnikiem przypraw ziołowych stosowanych do dań wegetariańskich, mięsnych, mącznych i jajecznych. Niegdyś używano ich do produkcji piwa.

Kwiaty pojawiają się od czerwca do października. Można nimi dekorować potrawy, dodawać je do sałatek i aromatyzować nimi napoje alkoholowe lub herbatki.

Lebioda

Napar z lebiody łagodnie reguluje procesy trawienne, poprawia przemianę materii, działa przeczyszczająco i przeciwzapalnie. Ze względu na zawartość substancji hormonalnych wspomaga organizm w okresie przekwitania.

Liście i pędy lebiody (komosy białej) zbierane od kwietnia do lipca są miękkie i mogą być ciekawym dodatkiem do potraw. Kiedyś były cenionym warzywem liściowym spożywanym z ziemniakami, jajkami, mlekiem lub śmietaną. Dziś przygotowuje się z nich zupy, sałatki, farsze do dań mącznych, mięsnych i warzywnych. Ziele można też przyrządzać jak szpinak lub botwinę.

Kwiaty i pąki kwiatowe, zbierane od lipca do września, można dodawać do sałatek, serów i kanapek.





Lebiodka pospolita

Lebiodka pospolita jest ziołem przyprawowym kuchni śródziemnomorskiej. Stanowi podstawowe zioło stosowane do pizzy. Wykorzystuje się ją do wzbogacenia walorów smakowych klusek ziemniaczanych i potraw z ryżu.

Zbierane w pełni kwitnienia (od lipca do września) ziele jest lubianą przyprawą wykorzystywaną w stanie świeżym i po suszeniu. Dodaje się je do zapiekaneek, tłustych mięs, ryb, sałatek, zup, serów, ryżu, klusek, sosów i jajek. Przyprawa znalazła także zastosowanie w produkcji wódek korzennych oraz likierów ziołowych. Wchodzi w skład ziół prowansalskich. Podobny smak i zapach do lebiodka mają tymianek i macierzanka oraz niektóre odmiany cząbrku i szałwii.



Łopian większy

Korzenie zbiera się z roślin jednorocznych, zanim w drugim roku wypuszczą pędy kwiatostanowe i staną się łykowate. Najlepiej wykopać je jesienią w pierwszym roku lub wiosną drugiego roku (z roślin bez kwiatów). Korzenie można gotować, marynować i piec tak jak inne warzywa, dodaje się je także do sałatek. Nie powinno się ich spożywać na surowo, gdyż są ciężkostrawne. W smaku przypominają skorzonę (wężyk). W smaku przypominają skorzonę (wężyk).

Ogonki liściowe zbiera się wiosną (od kwietnia do czerwca), kiedy są miękkie. Można je oskrobać i przyrządzać jak szparagi, a także dodawać do zup i dań warzywnych. W smaku przypominają karczocha.



Mniszek pospolity

Liście zbiera się od maja do czerwca, a nawet do późnej jesieni. Można je używać do sałatek, omletów, zup jarzynowych i świeżych soków.

Kwiaty zbierane są w maju. Jest to doskonały składnik syropów, herbatek, konfitur, wina i piwa. Można je smażyć w cieście naleśnikowym, przyrządzać z bułką tartą i masłem. Korzeń rośliny po ugotowaniu wykorzystywany jest do przyrządzenia zup oraz sałatek z majonezem.



Ogórecznik lekarski

Tradycje kulinarne zastosowania ogórecznika przetrwały do dzisiaj głównie w kuchni niemieckiej i rosyjskiej. Alzattycy dodają go do niektórych zup (pomidorowa, ziemniaczana) oraz do dań z baraniny i do pieczonych kurcząt. Z kolei w kuchni rosyjskiej roślina stanowi dodatek do potraw z grzybów, zimnych zup jarzynowych, barszczu ukraińskiego i jajecznicy. Całe młode pędy można dusić na maśle lub gotować na parze i przyrządzać tak jak szpinak lub jako nadzienie do pierogów. Z blanszowanych młodych pędów połączonych z koperkiem i sosem winegret, majonezem lub śmietaną powstanie doskonała w smaku sałatka.

Świeże, drobno pokrojone liście stanowią smaczny dodatek do sałatek, past twarogowych i masła ziołowego. Jasnoniebieskie kwiaty ogórecznika, świeże lub kandyzowane, służą do ozdabiania bitej śmietany, sałatek, dekorowania tortów i deserów. Można je również wykorzystywać do aromatyzowania i barwienia octów.



Pałka szerokolistna

Wiosną zbiera się nasady młodych pędów pałki i obiera je z liści zewnętrznych – biały wewnętrzny rdzeń jest jadalny na surowo. W tej postaci można go też dodawać do sałatek lub gotować jak szparagi. Sprawdza się też jako składnik zup, można go dusić na patelni, marynować w occie lub oleju, dodawać do pizzy i tart.

Owoce zbiera się we wrześniu, gdy na kwiatostanach żeńskich (brązowych) zaczyna się wytwarzać puch. Owocem jest orzeszek, który po otarciu puchu jest jadalny.

Kłącza można zbierać wiosną lub jesienią, ponieważ wtedy są najsmaczniejsze. Trzeba je jednak starannie umyć (aby pozbyć się zapachu mułu) i pokroić, gdyż tworzą je długie włókna trudne do zjedzenia. Można je spożywać na surowo lub gotować w potrawkach warzywnych i zupach, smażyć albo zapiekać. Mają przyjemny słodkawy smak, są bardzo pożywne. Po wysuszeniu mieli się je na mąkę.

Pylek zbiera się od czerwca do sierpnia z kwiatostanów męskich. Można go wykorzystywać jako zagęstnik do zup, sosów lub jako dodatek do mąki



Pięciornik gęsi

Surowe kłącze stanowi dodatek do sałatek, a gotowane do zup. Można je także zapiekać w daniach warzywnych i kisić. Nadaje wódkom czerwone zabarwienie. Po wysuszeniu mieli się je na mąkę i używa do wyrobu słodkich wypieków lub zaparzać jak herbatę.

Młode liście, zbierane od kwietnia do maja, dodaje się do zup, sałatek lub przyrządza jak szpinak.



Podagrycznik pospolity

Liście można zbierać długo, od marca do jesieni, gdyż cały czas są delikatne. Świeże dodaje się do surówek, można je przyrządzać jak szpinak, dodawać do zup, dusić z pomidorami, smażyć w cieście naleśnikowym, dodawać do omeletów, zapiekanek, pizzy i przyrządzać dania jednogarnkowe. Liśćmi przyprawia się mięsa. Można je również kisić i dodawać do zup. W smaku przypomina pietruszkę i seler. Ogonki liściowe dodaje się do potraw mięsnych oraz zup.

Kwiaty, które pojawiają się od czerwca do sierpnia, można wykorzystać do dekoracji różnych dań.

Podbiał pospolity

Kwiaty pojawiają się od marca do kwietnia. Jako dodatek do sałatek, kanapek, deserów można używać zarówno pąków kwiatowych, jak i rozkwitniętych kwiatów.

Liście zbiera się od maja do lipca i używa do sałatek, zup, sosów, potrawek jarzynowych. Można je przyrządzać jak szpinak albo smażyć w cieście naleśnikowym. Większe liście wykorzystuje się także do robienia gołąbków, natomiast łodygi można przygotowywać jak szparagi i podawać z sosem. Wysuszone są stosowane jako przyprawa do pierników.

Całkiem młode liście zaleca się spożywać na surowo. Starsze liście są znacznie twardsze i nadają się do użycia po ugotowaniu. Gotowane wydzielają aromat ładząco podobny do karczochów i dobrze łączą się w sałatce z pomidorami.





Pokrzywa zwyczajna

Liście, zbierane od wiosny do lata, można używać jako warzywa liściowego i przyrządzać z nich zupy, sałatki, zapiekanki z warzywami, farsze do pierogów, soki warzywne, placki, tarty i omlety. Można też używać całych wierzchołków pędów. Aby pozbyć się parzących właściwości, liście należy sparzyć lub rozwałkować wałkiem do ciasta. W smaku pokrzywa przypomina szpinak.



Skrzyp polny

Pędy zarodnionośne pojawiają się wczesną wiosną, zanim wyrosną pędy zielone. Gdy są młode, zbiera się je i dodaje do zup, zapiekanek, omletów, jajecznic oraz sufletów. Można je też przyrządzać jak szparagi, gotować na mleku z cukrem jako deser, obtaczać w mące i smażyć na maśle. Pędy zarodnionośne są mięsiste i mają łagodny, grzybowy smak.



Świerząbek bulwiasty

Korzenie zbiera się jesienią, gdy roślina skończy wegetację. Wtedy jest w nich nagromadzona duża ilość substancji zapasowych, m.in. cukrów, dlatego stają się bardzo słodkie. Korzenie są mięsiste, można je gotować, smażyć, dodawać do zup, potraw warzywnych, gulaszu wołowego. Surowe stanowią też smaczny dodatek do sałatek, koktajli i soków. W smaku korzenie są słodkie, przypominają jadalne kasztany lub orzechy.

Liście świerząbka, podobne ze względu na wygląd i zapach do natki pietruszki, mogą być wykorzystywane w jej zastępstwie do posypania zup i sałatek.



Szałwia lekarska

Liście mają silny aromat i wyraźny gorzkawy, korzenny smak. Należy używać ich z umiarem, gdyż mogą zdominować potrawę. Liście suszone mają silniejsze działanie niż świeże. Szałwii używa się do nadania smaku serom i kielbasom. Można nią doprawiać potrawy o mocnym smaku, takie jak wątróbka, wieprzowina i kaczka. W połączeniu z miętą, lebindką, bazylią i majerankiem szalwia jest stosowana do mięsa mielonego, paszтетów i farszu drobiowego. Poprawia smak potraw przygotowanych z użyciem pomidorów, kapusty i grochu. Mocno poszatkowane liście można wykorzystać jako dodatek do masła ziołowego. Usmażone na maśle będą stanowiły przybranie zup, dań duszonych i potraw z makaronem. Liście szalwii można wykorzystać również jako podstawę słodkich deserów.



Szczawik zajęczy

Liście zbiera się od wiosny do jesieni, ponieważ cały czas zachowują delikatność. Można je dodawać do sałatek z oliwą i pomidorami, sosów ziołowych, zup jarzynowych i ziemniaczanych, koktajli warzywnych, a także przyrządzać jak szpinak. Liście szczawiku można zamrażać po uprzednim zmiksowaniu, marynować w cukrze lub suszyć i używać jako przyprawy; służą też jako dekoracja różnych potraw. Przeciwwskazaniem do spożywania większych ilości szczawiku jest kamica moczowa, szczególnie szczawianowa.

Kwiaty pojawiają się od kwietnia do maja i używa się ich jako dekoracji dań.