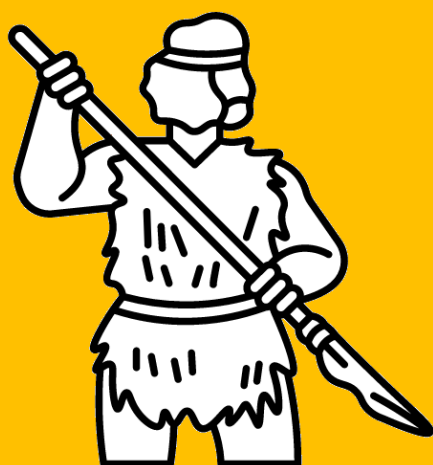




# ATLAS DZIKICH ROŚLIN POLSKI

600 GATUNKÓW



JADALNE



TRUJĄCE



LECZNICZE

WYDANIE DRUGIE

2023

# Prawa autorskie

Proszę o niepowielanie nielegalnych kopii tego dokumentu. Z prawnego punktu widzenia jest to przestępstwo, za które grozi nawet do 5 lat pozbawienia wolności. Każdemu użytkownikowi zostało nadane **indywidualne hasło** dostępu do tego dokumentu. Dodatkowo, na każdej stronie znajduje się **znak wodny**, który pozwala zidentyfikować nabywcę atlasu. Nie warto podcinać skrzydeł ambitnym projektom.

ISBN 978-83-964978-1-9



*Autor:* Mateusz Chmielewski

*Wydanie:* własne

*Tytuł:* Atlas dzikich roślin Polski

*Rok wydania:* 2023

# Spis treści

Prawa autorskie .....	2
Spis treści .....	3
Wstęp do pierwszej wersji.....	21
Wstęp do drugiej wersji.....	29
Jak korzystać z atlasu? .....	32
Atlas w statystykach.....	37
<b>ROŚLINY JADALNE</b> .....	43
Arnika górską .....	44
Aster gawędka .....	47
Aster nowobelgijski / wirginijski .....	48
Aster nowoangielski .....	48
Aster drobnokwiatowy .....	49
Aster lancetowaty .....	49
Aster alpejski .....	49
Aster solny.....	49
Aster wierzbolistny.....	49
Babka lancetowata.....	51
Babka zwyczajna.....	53
Babka średnia .....	53
Babka piaskowa.....	53
Babka wielonasienna .....	53
Babka pierzasta.....	53
Babka górską .....	53
Babka nadmorska .....	53
Babka wężowa.....	54
Babka zimy .....	54
Barszcz zwyczajny .....	56
Bażyna czarna .....	60
Bażyna obupłciowa .....	62
Berberys zwyczajny .....	64

Berberys Thunberga .....	66
Bez czarny .....	68
Bez hebd .....	71
Bez koralowy .....	71
Biedrzeniec mniejszy .....	74
Biedrzeniec wielki .....	76
Biedrzeniec anyż .....	76
Biedrzeniec czarny .....	77
Bluszcz kurdybanek .....	79
Bluszcz kosmaty .....	81
Borówka brusznica .....	83
Borówka bagienna .....	85
Borówka czarna .....	85
Borówka halna .....	86
Buk zwyczajny .....	88
Bylica pospolita .....	92
Bylica piołun .....	94
Bylica polna .....	95
Bylica austriacka .....	95
Bylica roczna .....	95
Bylica boże drzewko .....	95
Bylica miotłowa .....	95
Bylica pontyjska .....	95
Bylica skalna .....	96
Bylica draganek .....	96
Bylica dwuletnia .....	96
Bylica nadmorska .....	96
Chaber bławatek .....	100
Chmiel zwyczajny .....	108
Chrzan pospolity .....	112
Cis pospolity .....	116
Cykoria podróżnik .....	120
Czarnuszka polna .....	124

Czeremcha zwyczajna .....	128
Czeremcha amerykańska .....	131
Czeremcha skalna .....	131
Czosnaczek pospolity .....	133
Czosnek niedźwiedzi .....	136
Czosnek zielonawy .....	139
Czosnek winnicowy .....	139
Czosnek siatkowaty .....	139
Czosnek kątowaty .....	139
Czosnek skalny .....	139
Czosnek grzebieniasty .....	140
Czosnek węzowy .....	140
Czosnek kulisty .....	140
Czosnek syberyjski .....	140
Czosnek sztywny .....	140
Czosnek główkowaty .....	140
Dąb szypułkowy .....	143
Dąb bezszypułkowy .....	146
Dąb czerwony .....	146
Dąb burgundzki .....	146
Dąb omszony .....	146
Dzięgiel litwor .....	148
Dzięgiel leśny .....	152
Starodub łąkowy / dzięgiel łąkowy .....	152
Głóg jednoszyjkowy .....	155
Głóg dwuszyjkowy .....	158
Głóg odgiętodziałkowy .....	158
Głóg nierównoząbkowy .....	158
Głóg wielkoowocowy .....	158
Głóg pośredni .....	158
Głóg szypułkowy / szkarłatny .....	158
Głóg wachlarzowaty .....	158
Goryczel jastrzębcowaty .....	161
Goryczel żmijowcowaty .....	165
Groszek łąkowy .....	166

Groszek bulwiasty .....	169
Groszek czerniejący .....	169
Groszek leśny .....	169
Groszek wiosenny .....	169
Groszek błotny .....	169
Groszek skrzydłasty .....	170
Groszek wschodniokarpacki.....	170
Groszek nadmorski.....	170
Groszek bezlistny .....	170
Groszek liściakowy .....	170
Groszek pannoński .....	170
Groszek szerokolistny .....	170
Groszek wielkoprzylistkowy .....	170
Groszek kosmatostrąkowy .....	171
Groszek różnolistny.....	171
Grusza polna.....	176
Jabłoń dzika.....	179
Jałowiec pospolity .....	182
Jałowiec sabiński .....	185
Jarząb pospolity.....	187
Jarząb brekinia.....	191
Jarząb szwedzki.....	191
Jarząb mączny .....	191
Jarząb nieszpułkowy.....	191
Jarząb grecki.....	191
Jasnota purpurowa.....	193
Jasnota biała .....	196
Gajowiec żółty / jasnota gajowiec .....	196
Jasnota plamista.....	196
Jasnota różowa .....	196
Jasnota mieszańcowa.....	196
Jasnota pośrednia.....	196
Jastrun właściwy .....	199
Jastrun górski.....	202
Jastrun zapoznany.....	202

Jastrun okrągłolistny.....	202
Jesion wyniosły .....	203
Jesion pensylwański .....	206
Jesion wąskolistkowy .....	206
Jodła pospolita.....	208
Kalina koralowa .....	211
Kalina hordowina .....	214
Karagana syberyjska .....	217
Klon zwyczajny.....	222
Klon polny.....	225
Klon jawor.....	225
Klon jesionolistny.....	225
Klon srebrzysty.....	225
Klon cukrowy .....	225
Klon tatarski .....	225
Komonica zwyczajna .....	230
Komonica błotna .....	234
Komonica skrzydlastostrąkowa.....	234
Komonica wąskolistna .....	234
Komosa biała.....	235
Komosa czerwonawa.....	241
Komosa sina .....	241
Komosa strzałkowata .....	241
Komosa wielkolistna .....	241
Komosa wielonasienna.....	241
Komosa jesienna.....	242
Komosa mierzliwa.....	242
Komosa murowa.....	242
Komosa trójkątna .....	242
Komosa wzniesiona.....	242
Komosa zielona .....	242
Komosa kalinolistna.....	242
Komosa piżmowa.....	242
Komosa solniskowa.....	242
Komosa wonna .....	243

Komosa ostroklapowa .....	243
Komosa oścista.....	243
Komosa śmierzcząca.....	243
Koniczyna łąkowa .....	251
Koniczyna polna.....	254
Koniczyna białoróżowa.....	254
Koniczyna pogięta.....	254
Koniczyna drobnogłówkowa.....	254
Koniczyna różnoogonkowa.....	254
Koniczyna biała.....	254
Koniczyna dwukłosowa .....	255
Koniczyna rozdęta.....	255
Koniczyna pagórkowa.....	255
Koniczyna złocistożółta .....	255
Koniczyna długokłosowa .....	255
Koniczyna łubinowata.....	255
Koniczyna żółtobiała.....	255
Koniczyna odstająca.....	255
Koniczyna kasztanowata .....	256
Koniczyna kreskowana.....	256
Koniczyna brunatna.....	256
Koniczyna pannońska.....	256
Koniczyna kutnerowata .....	256
Koniczyna skręcona / perska.....	256
Koniczyna krwistoczerwona .....	256
Kozibród łąkowy .....	263
Kozibród wielki.....	266
Kozibród wschodni.....	266
Kozibród pajęczynowaty.....	266
Krwawnik pospolity .....	267
Krwawnik kichawiec .....	270
Krwawnik pannoński.....	270
Krwawnik wierzbolistny .....	270
Krwawnik pagórkowy .....	270
Krwawnik szlachetny .....	270
Krwawnik wełnisty.....	270
Krwawnik wyprostowany.....	271



Krwawnik szczecinkolistny.....	271
Krwawnik kowniatkolistny .....	271
Krwawnik gerbera .....	271
Krwawnik sudecki.....	271
Kupkówka pospolita.....	274
Kupkówka Aschersona.....	278
Lepnica rozdęta .....	279
Lepnica biała / bniec biały.....	282
Lepnica zwisła .....	282
Lepnica wąskopłatkowa .....	282
Lepnica czerwona / bniec czerwony.....	283
Lepnica nocna / bniec dwudzielny .....	283
Lepnica dwudzielna.....	283
Lepnica francuska.....	283
Lepnica litewska / baldaszkowa .....	283
Lepnica smukła.....	283
Lepnica tatarska.....	283
Lepnica zielonawa.....	283
Lepnica drobnokwiatowa .....	284
Lepnica gajowa.....	284
Lepnica bezłodygowa.....	284
Lepnica karpacka.....	284
Leszczyna pospolita .....	288
Lilak pospolity.....	292
Lipa drobnolistna.....	296
Lipa szerokolistna.....	300
Łopian większy .....	301
Łopian mniejszy .....	304
Łopian pajęczynowaty.....	304
Łopian gajowy .....	304
Mak polny .....	307
Mak piaskowy .....	311
Mak wątpliwy.....	311
Mak alpejski .....	311
Mak lekarski.....	311

Mak mieszańcowy .....	311
Mak wschodni .....	311
Malina właściwa.....	314
Malina kamionka.....	317
Malina moroszka .....	317
Marchew zwyczajna .....	318
Mlecz zwyczajny.....	324
Mlecz polny .....	327
Mlecz kolczasty .....	327
Mlecz błotny.....	327
Mniszek lekarski .....	330
Modrzew europejski .....	335
Modrzew polski.....	338
Modrzew japoński .....	338
Nawłóć kanadyjska .....	339
Nawłóć pospolita.....	342
Nawłóć późna .....	342
Nawłóć alpejska .....	342
Nawłóć wąskolistna.....	342
Niecierpek drobnokwiatowy .....	345
Niecierpek pospolity.....	347
Niecierpek gruczołowaty.....	347
Niecierpek pomarańczowy .....	348
Olsza czarna .....	351
Olsza szara.....	354
Olsza zielona .....	354
Orlica pospolita .....	357
Ostrożeń lancetowaty .....	364
Ostrożeń błotny .....	368
Ostrożeń polny .....	368
Ostrożeń warzywny .....	368
Ostrożeń łąkowy.....	369
Ostrożeń krótkołodygowy .....	369
Ostrożeń siwy .....	369

Ostrożeń pannoński .....	369
Ostrożeń dwubarwny / różnolistny.....	369
Ostrożeń głowacz .....	369
Ostrożeń lepki.....	370
Ostrożeń siedmiogrodzki.....	370
Ostrożeń wschodniokarpacki.....	370
Pałka szerokolistna .....	378
Pałka wąskolistna .....	381
Pałka wysmukła.....	381
Pałka drobna .....	381
Pałka shuttlewortha .....	381
Perz właściwy.....	383
Perz psi .....	386
Perz sitowy .....	386
Perz siny .....	386
Pieprzycznik przydrożny.....	388
Podagrycznik pospolity .....	393
Podbiał pospolity.....	398
Pokrzywa zwyczajna .....	403
Pokrzywa żegawka .....	407
Pokrzywa kuleczkowata .....	407
Pokrzywa konopiolistna .....	407
Popłoch pospolity.....	409
Porzeczka czarna .....	414
Porzeczka agrest.....	417
Porzeczka czerwona .....	417
Porzeczka alpejska .....	417
Porzeczka skalna .....	417
Poziomka pospolita .....	419
Poziomka twardawa .....	421
Poziomka wysoka.....	421
Przymiotno kanadyjskie, konyza.....	424
Przymiotno białe .....	428

Przymiotno ostre.....	431
Przymiotno gałęziste .....	432
Przymiotno alpejskie .....	432
Przymiotno jednokoszyczkowe .....	432
Przymiotno karpackie.....	432
Przymiotno węgierskie .....	432
Przytulia czepna .....	434
Przytulia właściwa.....	438
Przytulia bagienna .....	438
Przytulia błotna.....	438
Przytulia biała.....	439
Przytulia wonna.....	439
Przytulia Schultesa .....	439
Przytulia północna.....	439
Przytulia fałszywa .....	439
Przytulia lepczyca.....	439
Przytulia pospolita.....	440
Przytulia leśna .....	440
Przytulia okrągłolistna.....	440
Przytulia trójrożna .....	440
Przytulia hercyńska .....	440
Przytulia krakowska .....	440
Przytulia stepowa / włosista .....	440
Przytulia sudecka.....	441
Przytulia szorstkoowockowa / drobna.....	441
Przytulia nierównolistna.....	441
Przytulia sina .....	441
Przytulia trójdzielna .....	441
Przytulia wielkoowockowa .....	441
Przytulia Wirtgena.....	441
Przytulia wydłużona.....	441
Rdestowiec ostrokończysty .....	449
Rdestowiec sachaliński.....	452
Robinia akacjowa .....	453
Róża dzika.....	459
Róża pomarszczona.....	464

Róża rdzawa .....	464
Róża sina .....	465
Róża zapoznana .....	465
Róża alpejska .....	465
Róża francuska .....	465
Róża polna .....	465
Róża eliptyczna .....	465
Róża jabłkowata .....	465
Róża Jundziła .....	466
Róża wielokwiatowa .....	466
Róża drobnokwiatowa .....	466
Róża girlandowa .....	466
Róża kutnerowata .....	466
Róża rosyjska .....	466
Róża węgierska .....	466
Róża żółta .....	466
Róża karolińska .....	467
Róża igielkowata .....	467
Róża dahurska .....	467
Róża gęstokolczasta .....	467
Rukiewnik wschodni .....	475
Rumianek pospolity .....	480
Rumianek bezpromieniowy .....	483
Rzepik pospolity .....	485
Rzepik wonny .....	488
Rzepik szczeciniasty .....	488
Sałata kompasowa .....	490
Sałata jadowita .....	494
Sałata solna .....	494
Sałata tatarska .....	495
Sałata trwała .....	495
Skrzyp polny .....	497
Skrzyp bagienny .....	502
Skrzyp błotny .....	502
Skrzyp leśny .....	502
Skrzyp łąkowy .....	502

Skrzyp zimowy .....	502
Skrzyp olbrzymi .....	503
Skrzyp pstry.....	503
Skrzyp gałęzisty .....	503
Skrzyp pośredni.....	503
Słonecznik bulwiasty.....	509
Słonecznik dziesięciopłatkowy .....	512
Sosna zwyczajna .....	515
Sosna limba .....	518
Sosna amerykańska / wejmutka .....	518
Sosna górska / kosodrzewina .....	519
Sosna czarna.....	519
Stokrotka pospolita.....	522
Strzałka wodna .....	525
Szarłat szorstki .....	529
Szarłat siny .....	533
Szarłat biały.....	533
Szarłat komosowaty .....	533
Szarłat prosty.....	533
Szarłat Bouchona.....	533
Szarłat nagi.....	533
Szarłat pochylony .....	533
Szarłat zwisły .....	533
Szarłat wyniosły .....	533
Szczaw zwyczajny.....	537
Szczaw kędzierzawy.....	542
Szczaw lancetowaty .....	542
Szczaw polny.....	542
Szczaw rozpierzchły.....	542
Szczaw skupiony .....	542
Szczaw tępolistny.....	543
Szczaw gajowy .....	543
Szczaw nadmorski.....	543
Szczaw omszony .....	543
Szczaw wodny .....	543

Szczaw błotny.....	543
Szczaw ukraiński.....	544
Szczaw alpejski .....	544
Szczaw górski.....	544
Szczaw tarczolistny .....	544
Szczawik zajęczy.....	550
Szczawik żółty.....	552
Szczawik rożkowaty.....	552
Szczawik dillena.....	552
Śláz drobnokwiatowy .....	555
Śláz zygmarek .....	558
Śláz dziki .....	558
Śláz zaniedbany.....	558
Śláz kędzierzawy .....	558
Śláz piżmowy .....	558
Śláz maurytański .....	559
Śláz nicejski.....	559
Śliwa tarnina.....	564
Śliwa wiśniowa / alycza .....	566
Świerk pospolity.....	568
Tasznik pospolity .....	572
Tobołki polne .....	576
Tobołki przerosłe.....	579
Tobołki alpejskie .....	579
Tobołki czosnkowe.....	579
Topola osika .....	581
Topola biała.....	584
Topola czarna .....	584
Traganek szerokolistny .....	586
Traganek piaskowy.....	588
Traganek pęcherzykowaty.....	589
Traganek długokwiatowy .....	589
Traganek duński .....	589
Traganek jasny .....	589
Traganek wytrzymały.....	589

Traganek zwisłokwiatowy.....	589
Trybula leśna.....	593
Trybula lśniaca.....	598
Trybula pospolita.....	598
Trybula ogrodowa.....	598
Trzcina pospolita.....	600
Wiąz pospolity.....	604
Wiąz górski.....	607
Wiąz szypułkowy.....	607
Wierzba iwa.....	609
Wierzba biała.....	613
Wierzba krucha.....	613
Wierzba pięciopęcikowa.....	613
Wierzba czarniawa.....	614
Wierzba purpurowa.....	614
Wierzba trójpęcikowa.....	614
Wierzba wiciowa.....	614
Wierzba uszata.....	614
Wierzba szara.....	614
Wierzba rokita.....	614
Wierzba wawrzynkowa.....	614
Wierzba ostrolistna.....	615
Wierzba siwa.....	615
Wierzba lapońska.....	615
Wierzba borówkolistna.....	615
Wierzba sniada.....	615
Wierzba płoząca.....	615
Wierzba alpejska.....	615
Wierzba śląska.....	615
Wierzba wykrojona.....	615
Wierzba zielna.....	616
Wierzba długokończysta.....	616
Wierzba dwubarwna.....	616
Wierzba oszczepowata.....	616
Wierzba szwajcarska.....	616
Wierzba zwisająca.....	616



Wierzba żyłkowana .....	616
Wiesiołek dwuletni.....	625
Wiśnia wonna.....	630
Wiśnia karłowata.....	633
Wiśnia zwyczajna.....	634
Wrotycz pospolity .....	635
Wrotycz maruna / złocień maruna.....	639
Wrotycz baldachogroniasty / złocień baldachogroniasty .....	639
Wrotycz marunolistny .....	639
Wyka ptasia .....	643
Wyka drobnokwiatowa.....	647
Wyka płotowa.....	647
Wyka brudnożółta .....	647
Wyka czteronasienna.....	647
Wyka kaszubska .....	648
Wyka kosmata .....	648
Wyka siewna .....	648
Wyka wąskolistna.....	648
Wyka grochowata.....	648
Wyka jednokwiatowa .....	648
Wyka leśna .....	648
Wyka pannońska .....	648
Wyka pstra.....	648
Wyka zaroślowa .....	649
Ziarnopłon wiosenny.....	657
Żółtlica drobnokwiatowa.....	663
Żółtlica owłosiona .....	666
Żywokost lekarski .....	668
Żywokost bulwiasty .....	671
Żywokost sercowaty.....	671
Żywokost czeski .....	671
<b>ROŚLINY SILNIE TRUJĄCE I LECZNICZE .....</b>	<b>674</b>
Barszcz Sosnowskiego .....	675
Barszcz Mantegazziego .....	680

Bieluń dziedzierzawa .....	682
Ciemężyca biała .....	687
Ciemężyca zielona.....	689
Ciemężyca czarna.....	689
Lulecznica kraińska.....	691
Lulek czarny.....	694
Naparstnica purpurowa .....	698
Naparstnica zwyczajna .....	702
Naparstnica gładkokielichowa .....	702
Pokrzyk wilcza jagoda .....	704
Szalej jadowity .....	708
Szczwół plamisty.....	714
Tojad mocny.....	738
Tojad dzióbaty / pstry.....	740
Tojad mołdawski .....	740
Tojad lisi.....	740
Tojad sudecki .....	740
Tojad wschodniokarpacki.....	740
Tojad bukowiński .....	740
Tojad wiechowaty .....	741
Tojad wyniosły .....	741
Tojad gayera .....	741
Tojad karłowaty.....	741
Tojad pawłowskiego.....	741
Tojad kosmatoowockowy.....	741
Tojad kluzjusza .....	741
Tojad kosmaty .....	741
Topornica pstra.....	743
Wawrzynek wilczełyko .....	748
Wawrzynek główkowy .....	750
Zimowit jesienny.....	752

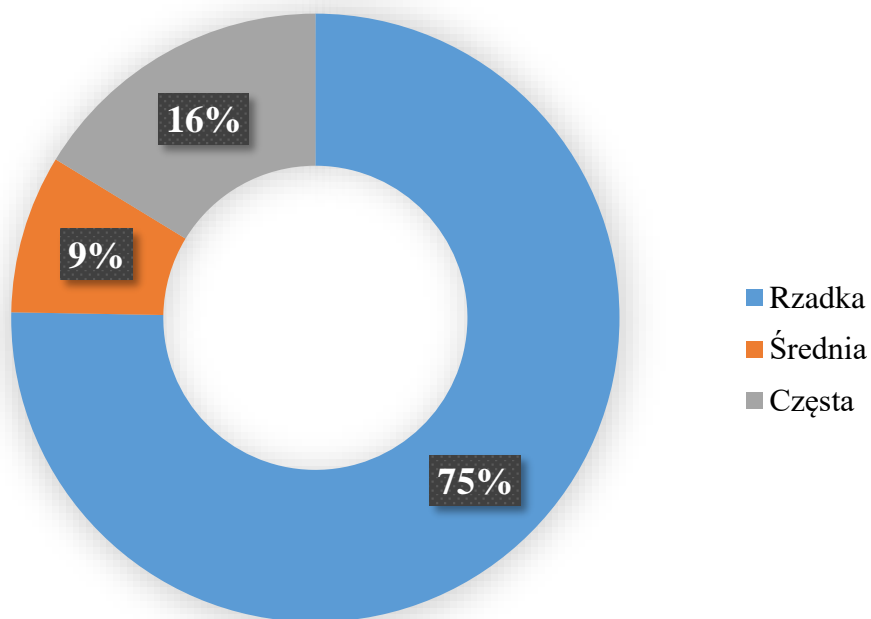
<b>ROŚLINY TRUJĄCE, LECZNICZE I INNE.....</b>	<b>756</b>
Dereń świdwa.....	757
Glistnik jaskółcze ziele.....	761
Grab pospolity.....	765
Konwalijka dwulistna.....	769
Kruszyna pospolita.....	772
Ligustr pospolity.....	775
Maruna bezwonna.....	779
Mierznica czarna.....	783
Mydlnica lekarska.....	788
Stulisz lekarski.....	792
Stulisz Loesela.....	796
Stulisz pannoński.....	796
Stulisz miotłowy.....	796
Stulisz nadwożański.....	796
Stulisz sztywny.....	796
Stulisz wschodni.....	796
Stulisz austriacki.....	797
Stulisz gładki.....	797
Siódmaczek leśny.....	802
Szakłak pospolity.....	806
Świerzbnica polna.....	810
Świerzbnica karpacka.....	813
Świerzbnica leśna.....	813
Trzmielina pospolita.....	816
Trzmielina brodawkowata.....	818
Poziewnik szorstki.....	820
Poziewnik polny.....	823
Poziewnik miękkowłosy.....	823
Poziewnik pstry.....	823
Poziewnik dwudzielny.....	823

Poziewnik wąskolistny .....	823
Poziewnik piaskowy.....	823
Przegorzan kulisty .....	827
Przegorzan węgierski .....	831
Rumian polny .....	832
Rumian żółty .....	835
Rumian psi.....	835
Rumian ruski .....	836
Rumian rzymski .....	836
Rumian austriacki.....	836
Rumian dwubarwny .....	836
Żmijowiec zwyczajny .....	838
Żmijowiec czerwony .....	841
Inne rośliny.....	843
Kalendarz zbiorów .....	867
Wykaz źródeł.....	873
Źródła zdjęć.....	888
Podziękowania .....	899

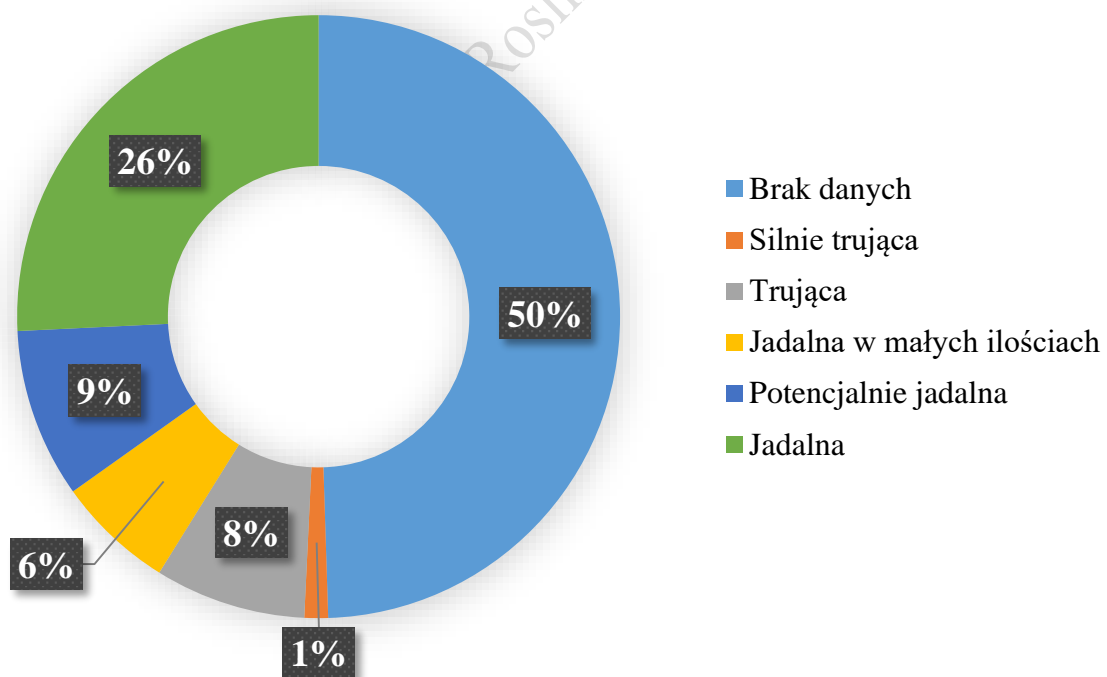
# Wstęp do pierwszej wersji

Choć znam osoby, które temu zaprzeczają, to jednak badacze z całego świata szacują historię gatunku homo sapiens na około 200 tysięcy lat. Nie należy jednak zapominać o naszych dalekich przodkach np. homo habilis, którzy eksplorowali tę planetę jeszcze jakieś 2 mln lat temu<sup>225, 226</sup>. Nie zamierzam w tym miejscu przekonywać nieprzekonanych, a napiszę tylko, że jest to wiedza, o której można szczegółowo poczytać i dokładnie ją zrozumieć. Szacunki oparte są na ścisłej metodologii, umiejętności datowania szczątków na podstawie zjawisk przyrodniczych, a także akumulowania wiedzy od setek lat. Więcej szczegółów na temat datowania można znaleźć w źródle edukacyjnym<sup>227</sup>. Człowieka rozumnego – homo sapiens, cechuje ponoć rozum, zatem warto go czasami użyć, aniżeli ulegać błogim skrótom myślowym. Właśnie w tym miejscu zaczyna się ciekawa historia tego, że bardziej wolimy wierzyć niż rozumieć czy wiedzieć. Niektórzy badacze wskazują, że nasi krewni np. homo neanderthalensis, mogli być nawet bardziej rozumni niż dzisiejszy człowiek. Co ciekawsze, jednym z powodów ich wyginięcia mogła być niedostateczna praca w grupie, gatunek ten został bowiem wyparty przez człowieka, który lepiej sobie z tym radził. Być może błędnie przypisano nam miano człowieka rozumnego, zamiast człowieka społecznego, który aktualnie przeradza się w twór człowieka odizolowanego (przez co niesamowicie cierpimy psychicznie!). Nie wiem, w jakim kierunku podążamy, ale czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, co jedli ludzie, gdy nie było marketów, targowisk, straganów, giełd, pól uprawnych, koła, radła, rolników i roundupu? Odpowiedź jest jedna. Wszystko to, co dało się zjeść.

Niejednokrotnie wchodziłem w głębokie spory na temat naturalnych umiejętności człowieka w doborze odpowiedniego pożywienia dla siebie. Według wielu głosów i to nawet niektórych przedstawicieli dzikiej kuchni, zmysły człowieka są oziębiające i nie nadają się do szukania dzikiego pożywienia. Człowiek niby zatracił pierwotny instynkt, co miałyby nas różnić od innych zwierząt. Kury czy kozy mogą jeść polne chwasty bez żadnej szkody dla siebie, ale człowiek zatracił tę umiejętność. Zapytam zatem. Na jakiej podstawie tak sądzimy? Czy rzeczywiście posiadamy gorszy węch i smak od kury? Ten nielotny ptak ma zaledwie od kilkudziesięciu do kilkuset kubków smakowych<sup>228</sup>, praktyczny brak węchu i poważne kłopoty ze wzrokiem, zmuszające go do ciągłego poruszania głową<sup>229</sup>. A jednak bielunia omija na kilka metrów. Człowiek posiada zaś ok. 10 tysięcy kubków smakowych, a także 50 milionów receptorów węchowych, co pozwala wychwytywać naprawdę subtelne różnice. Nie możemy jednak równać się krowie, która w swojej jamie ustnej ma istne laboratorium i najpewniej mogłaby wydawać precyzyjniejsze werdykty gwiazdek Michelin. Niektórzy nawet twierdzą, że



Wykres 2. Częstotliwość występowania roślin w Polskiej florze. Wykaz uproszczony.



Wykres 3. Podział roślin ze względu na indeks jadalności. Wykaz szczegółowy.



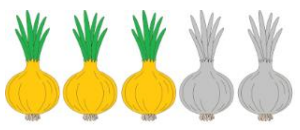



# ROŚLINY JADALNE



# Jałowiec pospolity

łac. *Juniperus communis*

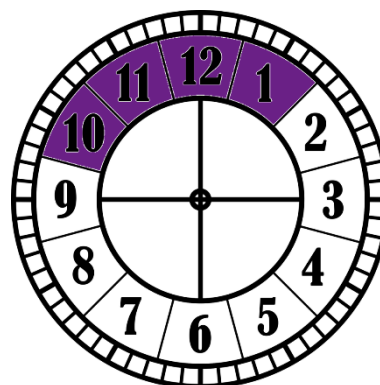
Cyprynowate

<b>Indeks jadalności</b>	
<b>Indeks medyczny</b>	
<b>Identyfikacja</b>	 <i>bardzo łatwa</i>
<b>Częstotliwość</b>	 <i>bardzo częsta</i>



Jadalna część	Okres zbioru
Szyszkojagody	X-I

*Orientacyjny czas zbioru*



Z jałowca można zjadać dojrzałe szyszkojagody, na surowo lub po obróbce termicznej<sup>20</sup>. Ze względu na obecność tujonu, nie zaleca się spożywania ich w zbyt dużych ilościach<sup>31</sup>. Warto podkreślić, że w każdym jałowcu może być inne stężenie olejku eterycznego, w którym zawarty jest tujon, dlatego jednych możemy zjeść więcej, a innych mniej. Wielokrotnie przekraczałem zalecane dawki, bez żadnych skutków ubocznych. Szyszkojagody stanowią świetną przyprawę do zup, sosów oraz bigosu. Można przyrządzać z nich także syrop, w tym celu wystarczy zgniecione owoce wrzucić do małego słoiczka, zasypać cukrem, przykryć gazą i poczekać kilka dni. Tak przygotowany syrop, wystarczy przelać przez gęste sitko i dodawać np. jako polewę na lody. Z jagód przygotowywałem także całkiem smaczny napój kawopodobny. Wystarczy zmielić jagody razem z pestkami i uprzyżyć je na patelni. Igliwie



(razem z gałązkami) możemy zalewać wrzącą wodą, żeby otrzymać aromatyczny napar. Zbiór szyszkojagód jest bardzo mozolny, szczególnie ze względu na kłujące igły.

### Próba smaku i wężu

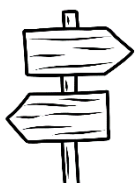
Szyszkojagody są eteryczne, a w pełni dojrzałe słodkie. Zauważyłem jednak zasadniczą różnicę na osi eteryczny – słodki, w porównaniu z różnymi stanowiskami. Może to wskazywać na różne stężenia olejku eterycznego (tych bardziej eterycznych zjadałbym stosunkowo mniej). Jałowiec pospolity bardzo ładnie pachnie, a w szczególności jego rozgniecione szyszkojagody.

### Jak prawidłowo rozpoznać?

Jest to krzew (niekiedy niskie drzewo) o wysokości do 11 metrów (często jest o wiele niższy), spotykany głównie w podszybie borów sosnowych [1]. Igły wyrastają z gałązek po 3, dookoła łodygi (w okółku), są krótkie, do 1,5cm długości, wąskolancetowate, kłujące, wierzchem rylnienkowate, pokryte woskowatym, szerokim i białym paskiem żywicznym [6], zaś spodem są całe zielone [4]. Przy gałązkach wytwarzane są niebieskie szyszkojagody, jednego roku na krzewie wiszą zarówno dojrzałe (niebieskie) jak i niedojrzałe (zielone, czasem z odcieniami żółtego) [2,3], w ich środku znajdują się nasiona. Kwiaty żeńskie i męskie bardzo niepozorne (przez nie-botanika zazwyczaj niezauważane) [7]. Kora starszych okazów popielatoszara, wzdłużne spękana [5]. Młode pędy jasnozielone [7]. Krzew kwitnie od maja do czerwca.







### Wskazówka występowania

Jest to krzew występujący najczęściej w podszybie borów sosnowych.

### Inne gatunki oraz z czym można pomylić?

W Polsce w stanie dzikim występuje jeszcze jeden gatunek jałowca. Natomiast w ogrodach oraz parkach występują różne gatunki jałowca. Jeżeli nie masz pewności co do gatunku, to nie polecam ich zjadać, bowiem wiele z nich jest trująca (a nawet śmiertelnie trująca). Często próbuję wachać różne parkowe odmiany i najczęściej są silnie cuchnące. Poza tym jałowiec może zostać pomyłony z innymi drzewami iglastymi, które jednak nie wykształcają niebieskich szyszkojagód.

1. **Jałowiec sabiński** (łac. *Juniperus sabina*) - jest to krzew płożący się po ziemi [8,9]. Spotykany wyłącznie na kilku stanowiskach w Pieninach. Roślina silnie trująca.



### Właściwości medyczne

Szyszkogagody jałowca mogą być stosowane, jako środek moczopędny w chorobach nerek i wątroby. Zewnętrznie mogą być stosowane, jako wcierka przeciwbólowa np. w nerwobólach, zapaleniu korzeni nerwowych czy bólach na tle gośćcowym<sup>1</sup>. Ze względu na obecność tujonu, kobiety w ciąży powinny zrezygnować z przyjmowania jałowca.



### Ciekawostka

Jagody jałowca były wykorzystane w procesie mumifikacji. Wkładano je pomiędzy warstwy lnianych bandaży. Z dużym prawdopodobieństwem sposób ten wykorzystano także przy mumifikacji Tutenchamona<sup>381</sup>.



# **ROŚLINY SILNIE TRUJĄCE I LECZNICZE**





# **ROŚLINY TRUJĄCE LECZNICZE I INNE**





# INNE ROŚLINY





# KALENDARZ ZBIORÓW





Kalendarz jest zestawieniem wszystkich roślin jadalnych, opisanych w atlasie. Dorzuciłem także kilka ciekawostek z tabeli, która znajduje się w rozdziale „Inne rośliny”. Jeżeli w poniższym zestawieniu, pojawia się informacja o rodzaju np. babka, oznacza to że data zbioru dotyczy wszystkich gatunków.

Tab. 1. Oznaczenia potrzebne do odczytania tab. 2.

Skrót	Znaczenie
A	Pastorały
B	Korzenie / kłącza / bulwy / cebule
C	Części nadziemne
D	Pędy
K	Kwiaty / pąki kwiatowe
L	Liście / igliwie
Ł	Łodygi / rdzenie łodyg
N	Nasiona / orzechy
O	Owoce / szyszki / strąki
P	Podkorze (miazga oraz łyko)
S	Sok
Sz	Szypułki

Tab. 2. Kalendarz zbiorów.

Miesiąc	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Pora roku	Zima			Wiosna			Lato			Jesień		
Babka				L	L	L	L, N	L, N	L			
Barszcz zwyczajny				L	L	L	L, O	L, O	L			
Bażyna czarna									O	O	O	O
Berberys zwyczajny	O									O	O	O
Bez czarny						K			O	O		
Bez hebd										O	O	
Bez koralowy								O	O			
Biedrzeniec mniejszy					B, L	B, L	B, L, N, O	B, L, N, O	B, L			
Bluszcz kurdybanek				C, K	C, K	C, K						
Borówka brusznica							O	O	O	O		
Borówka czarna						O	O	O				
Brzoza			S	S								
Buk zwyczajny				L	L				N	N	N	
Bylica pospolita				L	L	L	L					
Chaber bławatek				D	D, K	D, K	K					
Chmiel zwyczajny	B	B	B	B	B, D, L	B, D	B, D	B, O	B, O	B, O	B	B
Chrzan pospolity	B	B	B	B, L	B, K, L	B, K, L	B, L	B, L	B, L	B	B	B
Chwastnica jednostronna								N	N			
Cis pospolity								O	O	O		
Cykoria podróżnik			B, L	B, L	L	L	K	K		B	B	B
Czarnuszka polna								N	N			
Czeremcha amerykańska									O	O		