

Spis treści

Wstęp	13
Rośliny i regiony opisane w książce	18
Dziko korzystne	21
Zielenina i zielone smoothies	35
Dzieci i natura	38
 1. Podstawy zbierania dzikich roślin	43
Doskonalenie obrazu poszukiwanych produktów	44
Proste zasady zbierania roślin	45
Trujące rośliny	52
Protokół identyfikacji roślin	67
Ochrona i klasyfikacja	70
Ważne, by wiedzieć, gdzie patrzeć	73
Narzędzia niezbędne do zbierania	79
 2. Polowy przewodnik po roślinach jadalnych ..	81
Olcha, olsza – <i>Alnus</i>	83
Aloes zwyczajny – <i>Aloe barbadensis</i>	85
Topola osikowa – <i>Populus tremuloides</i>	87
Brzoza – <i>Betula</i>	89
Jeżyny – <i>Rubus allegheniensis</i>	91
Łopian – <i>Arctium minus</i>	93
Prosienicznik szorstki – <i>Hypochoeris radicata</i>	97

Pałka – <i>Typha</i>	99
Cedrzyniec – <i>Calocedrus</i>	103
Gwiazdnica – <i>Stellaria media</i>	105
Cykoria podróżnik – <i>Cichorium intybus</i>	107
Czeremcha wirginijska – <i>Prunus virginiana</i>	111
Koniczyna – <i>Trifolium</i>	114
Śláz zaniedbany – <i>Malva parviflora</i>	118
Porzeczka – <i>Ribes</i>	120
Mniszek pospolity – <i>Taraxacum officinale</i>	124
Szczaw – <i>Rumex</i>	128
Daglezja zielona – <i>Pseudotsuga menziesii</i>	132
Agrest – <i>Ribes</i>	135
Winorośl – <i>Vitis</i>	137
Trawa (dzika i nie taka dzika) – <i>Poa</i>	141
Szarłat – <i>Amaranthus</i>	144
Borówka amerykańska – <i>Vaccinium ovalifolium</i>	148
Komosa biała, lebioda – <i>Chenopodium album</i>	151
Klon – <i>Acer</i>	155
Klajtonia, szpinak kubański – <i>Claytonia perfoliata</i>	157
Mięta – <i>Mentha</i>	159
Mahonia pospolita – <i>Mahonia aquifolium</i>	162
Pióropusznik strusi – <i>Matteuccia struthiopteris</i>	164
Jastrun właściwy – <i>Leucanthemum vulgare</i>	167
Tobołki polne – <i>Thlaspi arvense</i>	169
Sosna – <i>Pinus</i>	171
Rumianek bezpromieniowy (Dziki rumianek) – <i>Matricaria matricarioides</i>	174
Babka – <i>Plantago</i>	176
Opuncja – <i>Opuntia</i>	180
Portulaka pospolita – <i>Portulaca oleracea</i>	184
Malina właściwa – <i>Rubus idaeus</i>	188
Jeżyna okazała/moroszka – <i>Rubus spectabilis</i>	192
Kozibród – <i>Tragopogon</i>	194
Świdośliwa – <i>Amelanchier</i>	198
Szczaw polny – <i>Rumex acetosella</i>	200
Tasznik pospolity – <i>Capsella bursa-pastoris</i>	202

Klajtonia syberyjska – <i>Claytonia sibirica</i>	205
Mlecz – <i>Sonchus</i>	207
Świerk – <i>Picea</i>	210
Pokrzywa zwyczajna – <i>Urtica dioica</i>	213
Jeżyna nuktajska – <i>Rubus parviflorus</i>	216
Ostrożeń – <i>Cirsium</i>	219
Rukiew wodna – <i>Nasturtium officinale</i>	221
Kopytnik kanadyjski – <i>Asarum canadense</i>	224
Salata jadowita – <i>Lactuca virosa</i>	226
Kapusta – <i>Brassica</i>	229
Czosnek – <i>Allium</i>	233
Dzika róża – <i>Rosa</i>	235
Poziomka – <i>Fragaria</i>	238
Groszek szerokolistny – <i>Lathyrus latifolius</i>	241
Fiołek – <i>Viola</i>	244
Wierzba – <i>Salix</i>	246
Szczawik – <i>Oxalis</i>	248
Krwawnik pospolity – <i>Achillea millefolium</i>	250

3. Przepisy na dzikie rośliny jadalne 253

Smoothies	254
Smoothies na skórę	262
Salatki i sosy do sałatek	263
Pasty i krakersy	269
Zupy	273
Lekkie dania główne	277
Soki i napoje	282
Ślodycze	285

POSŁOWIE	287
SŁOWNICZEK	291
POLECANE LEKTURY	297
BIBLIOGRAFIA	299
NOTKA O AUTORZE	303
RYUNKI CZĘŚCI ROŚLIN	305