Ktoré bežné rastliny vám môžu zachrániť život a ktorým sa radšej vyhnite

badatel.net/ktore-bezne-rastliny-vam-mozu-zachranit-zivot-a-ktorym-sa-radsej-vyhnite/

redakcia

March 5, 2019

To najdôležitejšie pre dosiahnutie optimálneho zdravia je žiť v partnerstve s prírodou.

Skvelým spôsobom na oživenie tohto spojenia s prírodou je pestovanie vlastných potravín. Premýšľali ste však nad konzumáciou rastlín, ktoré rastú divo – *možno aj v záhrade za vaším domom?*

Niektoré „buriny“ môžu byť pri správnej príprave lahodné a sú úplne zadarmo. Napríklad, jedno z najlepších riešení na vysporiadanie sa s bolesťou, je šalát jedovatý (Lactuca virosa L.).

Hoci nie je natoľko známy, ako by si zaslúžil, s veľkou pravdepodobnosťou už rastie alebo čoskoro bude rásť aj vo vašej záhrade.

Tento „šalát“ je už dlho známy vo svete prírodných liekov či alternatívnej liečby. Často sa o ňom hovorí ako o „ópiu chudobných“.

Ak ste trpeli úzkosťou, bolesťami hlavy, svalov či kĺbov, tak už možno poznáte šalát jedovatý. Účinný je tiež na stíšenie nepokoja a zníženie úzkosti, a môže dokonca potláčať syndróm nepokojných nôh. Pri používaní doplnku z tohto šalátu užívajte 30 až 120 miligramov extraktu pred spaním.

Šalát jedovatý sa ukázal byť účinný pri liečbe celého radu problémov. Môže fungovať na všetko, počnúc bolesťou svalov či kĺbov, až po čierny kašeľ.

V knihe *Moderný herbár, 2.diel,* sa dokonca uvádza, ako Dr. Collins *„uviedol, že užívaním dávok 0,0012 až 0,0039 gramu extraktu bolo vyliečených 23 z 24 prípadov edému."*

Mnohí ľudia ho užívajú aj ako prostriedok na odstranenie nespavosti.

Náš tip: Máte problémy s vysokým krvným tlakom alebo vysokou hladinou cholesterolu? Začnite užívať tento špeciálny preparát odporúčaný slovenskými kardiológmi. **Viac informácií tu**

V článku, uverejnenom začiatkom tohto leta, zozbierala stránka *Live Science* niektoré ľahko spoznateľné zdravé bylinky, medzi ktoré patria:

- **púpava: jedlá je celá rastlina a listy obsahujú vitamíny A, C a K, a tiež vápnik, železo, mangán a draslík.**
- **portulaka zeleninová** (*Portulaca oleracea L.*): portulaka je na čele zoznamu rastlín, obsahujúcim omege-3 mastné kyseliny.
- **mrlík biely**: mrlík je ako špenát, ibaže zdravší, chutnejší a ľahšie sa pestuje.
- **skorocel:** jeho profil živín je podobný ako u púpavy.
- **žihľava:** keď s ňou narábate tak, aby vás bolestivo nepopŕhlili jej drobné, kyselinou naplnené ihlice, je chutná a výživná, či už varená, alebo pripravená vo forme čaju.

Práve takto, pravdaže, jedávali naši predkovia. Živili sa lovom a zberom a VŠETKO to bolo divé. A podľa toho, čo sa hovorí, boli oveľa zdravší, než sme my.

Samozrejme, tak ako všetko ostatné, poznávanie a užívanie divorastúcich rastlín si vyžaduje venovať nejaký čas sebavzdelávaniu, aby ste nezjedli niečo nejedlé či dokonca jedovaté.

Keď však venujete trochu pozornosti učeniu, čo máte hľadať, môžete ZADARMO využívať niektoré z najzdravších a najvýživnejších rastlín – a užiť si pri tom kopu zábavy. Pri dostupnosti internetu, popri celom rade vynikajúcich tlačených kníh a dokonca aj kurzoch hľadania potravy v divočine, je teraz k týmto informáciám ľahký prístup.

Vezmite teda košík a svoju obľúbenú motyčku a vyjdite von pozrieť sa, aké drobné skvosty sa vám podarí nájsť na vlastnom dvore!

Hlavné delenie divorastúcich jedlých rastlín

Rastliny sa členia do skupín na základe ich botanickej čeľade a v ríši rastlín sú stovky čeľadí. Pre účely tohto článku sa zameriame na niekoľko vybraných členov nasledujúcich piatich čeľadí:

1. čeľaď Portulacaceae (**portulakovité)**, kam patrí klajtónia prerastená (*Claytonia perfoliata), Calandrinia ciliata,* portulaka veľkovetá *(Portulaca grandiflora)* a portulaka zeleninová *(Portulaca oleracea)*

2. čeľaď Plantaginaceae (skorocelovité), patrí sem skorocel väčší, žabník skorocelový a skorocel kopijovitý

3. čeľaď Asteraceae (**astrovité**), patria sem púpavy, sedmokrásky a bodliak (najväčšia rastlinná čeľad s viac než 22 000 druhmi)

4. čeľaď Urticaceae (žihľavovité), do ktorej patria žihľava dvojdomá, žihľavovec kanadský a pilea (Pilea pumea)

5. čeľaď Chenopodiaceae (**mrlíkovité),** patria sem špenát, repa, cvikla, mrlík čílsky (quinoa) a mrlík biely

Portulaka

Prizrime sa najprv rockovej hviezde medzi divorastúcimi jedlými rastlinami – ako inak, z čeľade portulakovité.

Portulaka, alebo tiež *Portulaca olearacea,* je omega-3 elektrárňou vegetačnej ríše, a je veľmi pravdepodobné, že vám práve rastie na dvore. Podľa *Mother Earth News* je najrozšírenejším „burinným“ druhom na svete.

Portulaka sa veľmi podobá na miniatúrny tučnolist vajcovitý *(Crassula ovata)*, má mäsité šťavnaté listy a načervenalé stonky. Stonky rastú plocho do zeme a rozbiehajú sa von z jediného kolového koreňa, vytvárajúc niekedy veľké, ploché kruhové koberce o priemere až do 40 centimetrov.

Približne v polovici júla vytvorí portulaka drobučké žlté kvety o priemere asi pol centimetra. Semená potulaky sú nesmierne odolné, niektoré zostávajú v pôde životaschopné aj 40 rokov.

Jediná rastlina portulaky dokáže vytvoriť ať 200 000 semien! A portulaka dokáže rásť takmer všade, počnúc úrodnou pôdou v záhrade až po tú najvyprahnutejšiu púštnu pôdu, a dokonca aj na vašej kamenistej príjazdovej ceste.

Dajte však pozor, aby ste si portulaku nepomýlili s mliečnikom, lebo môžu vyzerať podobne a z mliečnika ochoriete.

V rastlinnej ríši podobne vyzerajúce rastliny často rastú vedľa seba – a jedna je často jedovatá! Protulaka má v porovnaní s onou zeleninou hviezdy profil omega-3 mastných kyselín.

Ako môžete vidieť v nižšie uvedenej tabuľke, obsahom omega-3 tukov poráža portulaka mnohé iné druhy zeleniny.

Hladiny omega-3 mastných kyselín v bežných potravinách:

- Listový šalát, 1 šálka, 53 mg
- Ľanový olej, 1 lyžica, 7196 m
- Semienka chia, 28,35 g, 4915 mg
- Vlašské orechy, 28,35 g, 2542 mg
- Olej z vlašských orechov, 1 lyžica, 1404 mg
- Brokolica, surová, 1 stonka, 147 mg
- Karfiol, ½ šálky, 104 mg
- Špenát, 1 šálka, 41 mg

Hladina omega-3 mastných kyselín v portulake:

Portulaka, 1 šálka, 300-400 mg

Okrem veľkého obsahu omega-3 mastných kyselín má portulaka aj ďalšie výživové prínosy:

- 6x viac vitamínu E než špenát
- 7x viac betakaroténu než mrkva, poskytujúc 1320 IU/100 g vitamínu A (44 % odporúčaného denného príjmu), čo je jeden z najvyšších spomedzi zelenej listovej zeleniny
- 25 mg vitamínu C na šálku (20 % odporúčaného denného príjmu)
- je bohatá na horčík, vápnik, železo, riboflavín, draslík, fosfor a mangán

Portulaka údajne pomáha, keď máte močové či tráviace problémy a má antifugálne a antmikrobiálne účinky. Zistila sa tiež jej užitočnosť na kožné stavy, ako sú akné, psoriáza a spáleniny od slnka.

Niektorí ľudia prirovnávajú chuť portulaky k špenátu alebo žeruche, s „lahodne citrónovou“ vôňou. Hľadajte jemné mladé listy a stonky, ktoré sú dobré do šalátov či sendvičov.

Portulaka je tiež bohatá na pektín, môže sa teda používať na zahusťovanie polievok a omáčok.

Podľa nadácie Westona A. Pricea robili starí Gréci zo semien portulaky chlebovú múku a jej šťavnaté steblá nakladali; Mexičania si na nej pochutnávajú s vajíčkami a bravčovinou a Číňania ju konzumujú s rezancami.

Ak potrebujete malú kulinársku radu, existuje zopár receptov s portulakou – pozrite si stránky Prairieland CSA, Weston A. Price, Sunset Part CSA a Epicurious.

Púpava

Púpavu pravdepodobne poznáte. Niet dvora, na ktorom nevyrašila jedna či dve púpavy, záhradníkmi zvyčajne všade vítané vitriolom. Ale, povedané slovami stránky The Daily Green:

„Ak ich nevieš poraziť, tak ich zjedz!"

Všetky časti púpavy sú jedlé a plné živín. Púpava, alebo tiež *Taraxacum officinale*, patrí do čeľade astrovitých *(Astraceae).* Známa je aj pod ľudovými názvami ako **pumpava, pumpelica, pumprlica, pampuliška, pampuška, pleška, mliečo (žabí, žltý), májik, leví zubec, kašinec, lucemičky.**

Púpava má antioxidačné vlastnosti a obsahuje horké kryštalické zložky zvané Taraxacín a Taracerín, a tiež inulín a levulín, ktoré zrejme vysvetľujú niektoré jeho liečivé vlastnosti. Púpavy vám ponúkajú množstvo výživných látok!

Obsahujú:

- **jeden z najbohatších zdrojov betakaroténu** zo všetkých rastlín (10161 IU na 100 g, čo predstavuje 338 % odporúčaného denného príjmu)
- **vitamíny**, vrátane kyseliny listovej, riboflavínu, pyroxidínu, niacínu a vitamínov E a C
- početné **flavonoidy**, **4x vyššie množstvo betakaroténu než brokolica**
- tiež luteín, kryptoxantín a zeaxantín
- skvelý zdroj **minerálnych látok** ako sú horčík, vápnik, draslík, mangán a železo
- zrejme **NAJVÄČŠÍ rastlinný zdroj vitamínu K1**, poskytujúci 650 % odporúčaného denného príjmu
- listy sú bohaté na potravinovú vlákninu, dobré aj ako laxatívum

Púpavy sa hojne vyskytujú na poliach, trávnikoch a lúkach. Majú dlhý, silný kolový koreň, z ktorého lúčovito vyrastajú dlhé, rozstrapkané zelené listy.

Žltý kvet rastie priamo z koreňa a po dozretí sa mení na nadýchanú bielu guľu, ktorú sme ako deti rozfukovali. Všetky časti rastliny vylučujú po zlomení mliečnobielu „latexovú“ tekutinu.

Koreň je naplnený „zemiakovitou“ bielou dužinou a v lete s adá zberať na liečebné účely. Japonci koreň v súčasnosti používajú pri varení.

Listy púpavy sa dajú používať do šalátov, polievok, dajú sa odšťavovať, variť rovnako ako špenát alebo sušiť (s kvetmi) na prípravu púpavového čaju. Koreň sa dá sušiť, pražiť a používať ako náhrada kávy a z kvetov sa dá pripravovať púpavové víno.

Púpava je známa svojimi nasledovnými liečivými vlastnosťami:

- je laxatívna a diuretická; užitočná pri predmenštruačnom nadúvaní a edéme
- upravuje krvný cukor a cholesterol (koreň púpavy)
- je stimulujúca; povzbudzuje chuť do jedla a celkovo je dobrým žalúdočným liekom
- čistí pečeň; liek na pečeň a problémy so žlčníkom
- prostriedok na liečbu popálenín a bodnutí hmyzom (vnútorný povrch kvetových stoniek)

Púpava má tiež antivírusové účinky, a preto môže byť užitočná pri liečbe herpesu a AIDS. Bližšie informácie o výživových a liečivých vlastnostiach úpavy nájdete v článku tu.

Dajte si pozor, aby ste si púpavu nezmýlili so škardou (*škarda mäkká jastrabníkovitá*), ktorá môže vyzerať veľmi podobne. Škarda vás nezabije, rozhodne však neponúka také skvelé nutričné prínosy ako púpava.

Mrlík

Tretí bylinný klenot sa volá mrlík biely *(Chenopodium album)*, v anglicky hovoriacich krajinách ľudovo nazývaný aj husia noha, divý špenát či prasacia zelina.

Mrlík biely je európsky príbuzný špenátu a repy. Dá sa nájsť popri cestách, na zarastených poliach, prázdnych pozemkoch, v narušenej pôde a zrejme rastie aj u vás vonku za domom.

Rastliny zvyknú byť dosť vysoké, dosahujúc výšku 1,8 metra, ba aj viac. Po odkvitnutí ich však zvyčajne nachádzame poľahnuté, ak nie sú podpierané okolitými rastlinami.

Mrlík má listy kosoštvorcového tvaru s plytkými „zubmi“ a charakteristickým bielym voskovitým prachom na spodnej strane listov, vďaka čomu sa pomerne ľahko určuje. Táto práškovitá látka mu z diaľky dodáva zaprášený vzhľad, kvôli ktorému sa mrlík niekedy nazýva aj „biela husia noha“.

Mrlík obsahuje:

- úžasných 11,600 IU betakaroténu na po šálky (v porovnaní so 6500 mg u repy a 8100 mg u špenátu)
- 300 mg vápnika na pol šálky (v porovnaní s 88 mg u repy a 93 mg u špenátu)
- viac než 4 % bielkoviny

Mrlík je tiež bohatý na vitamín C, riboflavín, folát, horčík, draslík, vitamín E, B6 a tiamín. Divý špenát, teda mrlík, je oveľa bohatší na živiny, než jeho pestovaný príbuzný a chutí veľmi podobne.

Mrlík si môžete pripravovať rovnakými spôsobomi, ako pripravujete bežný špenát.

Presvedčte sa, či je váš exemplár ČISTÝ, lebo mrlík je „čistiaca rastlina“, ktorá z pôdy vyťahuje znečisťujúce látky a koncentruje ich v listoch.

Podľa Steva „Wildmana“ Brilla vyzerá mrlík, ktorý je bez zápachu, veľmi podobne ale slabo jedovatá rastlina zvaná epazote (*Dysphania ambrosioides), ktorá vonia po živici – dobre sa teda s oboma oboznámte, aby ste si ich neplietli.*

Steveovo náučné video o mrlíku s množstvom názorných obrázkov vám pomôže naučiť sa ho identifikovať.

Skorocel

Skorocely, teda skorocel väčší (*Plantago major),* majú úplne samostatnú čeľaď – skorocelovité *(Plantaginaceae).*

Známy je pod mnohými ľudovými názvami: kolocier, ranocel, volské ucho, v Amerike ako Angličanova stopa a stopa bieleho muža, lebo sa hovorilo, že vyrastie všade, kde sa vaša noha dotkne zeme.

Táto trvalá bylina chladného podnebného pásma obľubuje vlhkú, neúrodnú pôdu a úrodné trávniky a má široké oválne žilnaté listy (dlhé až 25 centimetrov), usporiadané do ružice.

Rastlina vytvára početné malé kvety na koncoch dlhej stonky, vysokej 20 až 50 centimetrov.

Mladé listy skorocelu sú jedlé za surova alebo varené a sú bohaté na vitamín B1 a riboflavín. Táto rastlina má dlhú históriu liečebného využitia, siahajúcu do dávnych čias. Zdá sa byť skutočným všeliekom, lebo zoznam jej použití je rozsiahly.

Jedno z indiánskych pomenovaní skorocelu sa prekladá ako „životná magická sila“, čo hovorí za všetko.

Časť nutričnej sily skorocelu pochádza z pozoruhodného glykozidu zvaného aukubín, o ktorom sa v časopise *Journal of Toxicology* píše ako o účinnom antitoxíne.

V skutočnosti je táto „burina“ plná účinných zložiek, ako sú, okrem iných, kyselina askorbová, apigenín (fytonutrient so silnými antioxidačnými vlastnosťami), kyselina benzoová, kyselina oleanolová a kyselina salicylová, ktoré dávajú rastline široké spektrum použití ako antiseptikum, protizápalový, diuretický a hemostatický liek, liek proti kašľu a dokonca aj liek na srdce.

Existuje lekársky dôkaz, že skorocel môže napomáhať pri celom rade zdravotných problémov, ako sú:

- astma, kašeľ, sínusitída, bronchitída, tuberkulóza a emfyzém pľúc
- reumatizmus
- vytvára prirodzenú averziu na tabak
- problémy s močovým mechúrom, cystitída
- kontrola krvného cukru
- zastavuje krvácanie
- horúčka
- hnačka, dyzentéria, gastritída, peptický vred, syndróm dráždivého čreva, hemoroidy a zápcha
- kožný zápal, rany, bodnutia hmyzom a malígne vredy
- hypertenzia
- alergie a senná nádcha
- uhryznutie štrkáčom

Žihľava

A v neposlednom rade je tu nepríjemne fascinujúca žihľava dvojdomá, člen čeľade

žihľavovitých, *Urtica dioica.*

Škaredé pŕhlenie tejto žihľavy je dobre maskované krásnymi, čipke podobnými listami, ktoré do vás pri nepozornosti dokážu vystreliť malé jedovaté šípky.

Listy do veľkej miery pripomínajú mätu... no rozhodne sa tak nesprávajú!

Pŕhlenie žihľavy majú na svedomí drobné duté vlásky na stonkách a spodnej strane jej listov. Vnútri týchto vláskov je zmes chemických látok, ako sú histamín, acetylcholín, sérotonín a kyselina mravčia.

Keď sa vláskov dotknete, zlomia sa, obnažiac ostré hroty, ktoré vám do kože vstreknú toxín. Au!

Popŕhlenie žihľavou je celkom dobrý spôsob pre jej bezpečnú identifikáciu. Je však aj ďalšia pŕhlivá rastlina, *Cnidoscolus stimulosus* (alebo tiež žihľava mliečniková, ktorá vlastne do čeľade žihľavovitých nepatrí), s ktorou si ju môžete pomýliť.

Má listy v tvare dlane či ruky, na rozdiel od žihľavy, ktorá má listy kopijovité. Viac o žihľave sa môžete dozvedieť v krátkom náučnom videu od Greena Deaneho. V tomto videu vám David Wolfe ukazuje, ako zberať žihľavu dvojdomú tak, aby vás nepopŕhlila. Hovorí sa, že na utíšenie lokálnej bolesti a zápalu je účinné nanesenie pasty zo sódy bikarbóny a vody.

Žihľava obsahuje veľa železa, draslíka, mangánu, vápnik a vitamínov A, C, D a K. Každý pohár žihľavy vám dodá úžasných 1,790 IU vitamínu A, čo je trojdňový odporúčaný denný príjem.

Najčastejšie konzumovanými časťami žihľavy sú listy a korene, keďže stonky dospelej rastliny sú dosť tuhé.

Žihľava dvojdomá má nasledovné liečebné použitia:

Odporúčame: Prírodná liečba osteoporózy

- vďaka svojmu vysokému obsahu železa a chlorofylu lieči anémiu a únavu
- udáva sa, že koreň žihľavy je nápomocný pri zväčšnej prostate (benígnej prostatickej hyperplázii, alebo tiež BPH)
- infekcie urinárneho traktu
- poskytuje úľavu od sennej nádchy a sezónnych alergií
- je diuretická
- uľavuje pri artritíde, bolesti kĺbov a dne (vnútorne a externe) tým, že podporuje vylučovanie kyseliny močovej z vašich kĺbov
- ako hemostatikum (zastavuje lokálne krvácanie)
- rozpúšťa močové kamene
- liek na žihľavku, vyrážky a iné podráždenia kože (najmä reakcie na mäkkýše), vďaka jej antihistamínovým vlastnostiam
- o žihľave sa dokonca hovorí ako o afrodiaziaku

Väčšina ľudí žihľavu varí, lebo varenie neutralizuje pŕhlenie, hoci sú aj extra drsní gurmáni, ktorí ju jedia surovú.

Pŕhliace chemické látky údajne pomáha odstrániť aj namočenie, urobte to teda predtým, než ju vyskúšate v šaláte.

Niektoré skvelo znejúce recepty zo žihľavy nájdete v tomto článku.

Určite existuje aj viac dobrých jedlých rastlín. Šalát kompasový, rožec, mliečď, ďatelina lúčna, lopúch, pálka, pohánkovec japonský a štiavička obyčajná, tie všetky si zaslúžia pozornosť, na ich opis však jeden článok nestačí.

S rozširovaním svojich divých chutí sa môžete postupne dozvedať o niektorých ďalších divorastúcich jedlých rastlinách, ktoré čakajú len na to, kedy ich objavíte.

Bezpečnostné tipy pre usilovného zberača

Skôr, než sa vrhnete do svojho nového dobrodružstva s divorastúcimi jedlými rastlinami, treba urobiť niektoré bezpečenostné opatrenia, lebo nie všetky divorastúce rastliny je bezpečné konzumovať.

Nikdy by ste nemali jesť rastlinu, keď si nie ste úplne istí, že nie je jedovatá.

Podľa odborníka na surovú stravu a divorastúce rastliny Sergeja Boutenka:

„Keď zberáte na konzumáciu divorastúce rastliny, existuje vysoká pravdepodobnosť že sa tie jedlé rastliny budú deliť o svoj životný priestor s nejedlými. Jedovatosť týchto nejedlých sa môže pohybovať od miernej až po extrémnu.

Ak ste podobní ako ja, tak sa aj vy akejkoľvek forme otravy radšej vyhnete, či už je mierna alebo ťažká. Z tohto dôvodu je dobrým nápadom naučiť sa divorastúce rastliny najskôr bezpečne poznať.“

Našťastie, jedlých rastlín je oveľa viac než tých jedovatých. Boutenko tvrdí, že v prírode sú tisíce divorastúcich, bezpečných jedlých rastlín. Jedovatých je len asi 150.

Z tých 150 sa za „veľmi jedovaté“ (t.j. môžu byť smrteľné) považuje len asi 50 a zvyšné sú klasifikované ako „mierne jedovaté“, čo značí, že môžu vyvolať vracanie, hnačku alebo bolesť hlavy, no zrejme vás nezabijú.

Boutenko tvrdí, že nie je príliš ťažké naučiť sa, čo treba, aby ste sa vyhli tým 50 nebezpečným rastlinám a keď sa ich naučíte poznať, sú vaše šance na otravu takmer nulové.

Niektoré komunity dokonca ponúkajú kurzy, v ktorých vás naučia určovať bezpečné, jedlé rastliny, možno by ste teda mohli vo svojej oblasti preskúmať možnosť workshopov „bylinkárstva“, „zberu liečivých rastlín“, či „lesnej múdrosti“.

A dobrý štart vám umožní zakúpenie dobrého kľúča na určovanie rastlín.

Niektoré najbežnejšie jedovaté rastliny, s ktorými sa budete musieť zoznámiť, sú uvedené v nasledujúcej tabuľke. Pochopte, prosím, že NEJDE o úplný zoznam, len o ukážku.

- hyacint, narcis, narcis žltý
- náprstník červený
- imelo
- oleander
- lykovec
- rozpuk škvrnitý a rozpuk jedovatý
- abrus precatorius, ricín
- tis
- blen
- prilbica
- menispermum
- durman obyčajný

Podľa knihy Prežitie v divočine, keď vidíte divú rastlinu, ktorú neviete identifikovať, k znakom, ktoré by ste mali vnímať ako „výstrahu“ pred jedovatosťou, patria:

- mliečna alebo sfarbená šťava
- morká či mydlová chuť
- listy podobné kôpru, paštrnáku alebo petržlenu
- konce zŕn s ružovými, fialovými či čiernymi ostrohami
- zrná, bôby alebo semená v strukoch
- ostne, jemné vlásie alebo tŕne
- „mandľová“ vôňa drevnatých častí alebo listov
- listy vyrastajúce v trojiciach

Skutočnosť, že rastlina má niektoré z týchto charakteristík, ešte nevyhnutne neznamená, že je jedovatá, no ak ju neviete bezpečne identifikovať, urobíte lepšie, keď si ju do šalátu nepridáte.

A majte na pamäti, že NIKDY nemáte zbierať rastliny, ktoré boli vystavené herbicídom alebo pesticídom, posypovej soli, stečenému asfaltu, farbe alebo výkalom domácich miláčikov.

Upozornenie na záver: s novými divými potravinami oboznamujete svoje telo postupne.

Aj veľmi kvalitná a výživná divorastúca rastlina či bylinka môže u niektorých ľudí vyvolať neočakávanú reakciu. Skúšajte ich po jednej raz za čas a v MALÝCH množstvách, aby ste zistili, ako bude reagovať vaše telo.

Ak sa cítite dobre, tak si ju dajte! Nekonzumujte však naraz celú misu divorastúcich zelín, ktoré ste dovtedy nikdy nejedli, lebo ak budete mať na jednu z nich NAOZAJ zlú reakciu, nebudete vedieť, na KTORÚ.

Ďalšie zdroje

Odborník na divorastúce jedlé rastliny John Kallas odporúča, že ak chcete začať so životným štýlom zberača rastlín, mali by ste mať „úvodnú knižnicu“ pozostávajúcu z:

- troch kníh o divorastúcich jedlých rastlinách
- troch kníh o určovaní rastlín
- troch kníh o jedovatých rastlinách

Ak sa radšej učíte podľa videa, možno si budete chcieť pozrieť sériu videí Greena Deaneho o jedlých rastlinách. Na YouTube má 125 videí, väčšina je o zbere rastlín.

Pre tých z vás, ktorí chcete mať kľúč na určovanie rastlín priamo vo svojom smartfóne, vytvoril Sergej Boutenko iPhonovú aplikáciu s názvom „Wild Edibles“.

Šťastný zber!

Zdroj: articles.mercola.com,
Spracoval: Badatel.net

Podobné články

- 25 starovekých liečebných metód, na ktoré ste zabudli.
- Ako správne používať 10 najlepších liečivých rastlín a bylín
- Týchto 5 rastlín umiestnených v spálni vám pomôže lepšie spať
- Viete, že stromy liečia? Onkológ Vám o tom nepovie