



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”

Załącznik nr 1 do Regulaminu konkursu kulinarnego
„POTRAWA Z DZIKO ROSNĄCYMI ROŚLINAMI JADALNYMI”

Przykładowa lista roślin dziko rosnących zweryfikowanych pod kątem jadalności

Lp.	Nazwa polska	Nazwa łacińska	Surowiec	Uwagi
1.	Babka lancetowata	Plantago lanceolata	Liście i nasiona	
2.	Babka pieszniak	Plantago afra	Nasiona	
3.	Babka zwyczajna	Plantago Major	Liście i nasiona	
4.	Barszcz zwyczajny	Heracleum sphondylium	Łodygi, liście, kwiatostany	
5.	Bez czarny	Sambucus nigra	Kwiaty/ owoce	Poddany obróbce termicznej
6.	Bluszcz kurdybanek	Glechoma hederacea	Ziele	
7.	Czosnaczek pospolity	Alliaria petiolata	Liście i kwiaty	
8.	Czyściec błotny	Stachys palustris	Podziemne kłącza	
9.	Gwiazdnica pospolita	Stellaria media	Liście i kwiaty	
10.	Komosa biała (ludowe: lebioda, komosa lub łoboda)	Chenopodium album	Liście	
11.	Koniczyna łąkowa	Trifolium pratense	Kwiaty	
12.	Krwawnik pospolity	Achillea millefolium	Liście i kwiaty	
13.	Lipa drobnolistna,	Tilia cordata Mill.,	Kwiaty, młode listki	
14.	Lipa szerokolistna	Tilia platyphyllos Scop.	Kwiaty, młode listki	
15.	Marchew zwyczajna	Daucus carota	Korzeń, liście, nasiona	Marchew zwyczajna należy do rodziny selerowatych, w jej rodzinie jest wiele trujących gatunków. Należy ją dobrze rozpoznać.
16.	Mniszek pospolity (ludowe: mlec, maj, dmuchawiec, pępawa)	Taraxacum officinale	Kwiaty, liście, korzenie	
17.	Modrzew europejski	Larix decidua	Młode pędy, igliwie	
18.	Nagietek lekarski	Calendula officinalis	Kwiat	
19.	Nasturcja ogrodowa	Tropaeolum L.	Liście, łodyżki, kwiaty	



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”

20.	Ogórecznik lekarski	Borago officinalis	Liście, kwiaty	
21.	Pałka szerokolistna	Typha latifolia	Młode pędy, kłęczka	
22.	Pasternak zwyczajny	Pastinaca sativa	Korzenie	Pasternak zwyczajny należy do rodziny selerowatych, w jego rodzinie jest wiele trujących gatunków. Należy go dobrze rozpoznać.
23.	Perz właściwy	Agropyron repens	Kłęczka	
24.	Podagrycznik pospolity	Aegopodium podagraria	Najmłodsze listki	Podagrycznik pospolity należy do rodziny selerowatych, w jego rodzinie jest wiele trujących gatunków. Należy go dobrze rozpoznać.
25.	Pokrzywa zwyczajna	Urtica dioica	młode liście	
26.	Pokrzywa żegawka	Urtica urens	młode liście	
27.	Sitowie leśne (lud. Sicina)	Scirpus sylvaticus L.	Młode pędy	
28.	Skrzyp polny (lud. skrzyp, szypułki, sypułki)	Equisetum arvense L.	Szyszkokształtne kłosa zarodnikowe, które wyrastają bezpośrednio z ziemi.	
29.	Sosna czarna	Pinus nigra	Młode pędy, igliwie	
30.	Sosna zwyczajna	Pinus sylvestris	Młode pędy, igliwie	
31.	Stokrotka pospolita	Bellis perennis	Kwiaty	
32.	Szczaw polny	Rumex acetosella	Liście	
33.	Szczaw zwyczajny	Rumex acetosa	Liście	
34.	Szczawik zajęczy	Oxalis acetosella	Liście	
35.	Ślaz dziki	Malva sylvestris	Niedojrzałe owoce, nasiona	
36.	Świerk pospolity	Picea abies	Młode pędy, igliwie	
37.	Tatarak zwyczajny (lud. tatarak, lepiech, ajer)	Acorus calamus L.	Kłęczka, młode pędy	
38.	Wierzbówka kiprzyca	Chamaenerion angustifolium	Liście; kłęczka, na surowo lub ugotowane	
39.	Żółtlica drobnokwiatowa	Galinsoga parviflora Cav	Ziele	
40.	Żywokost lekarski	Symphytum officinale	Liście i kwiaty	



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”

Polecamy także poniższą literaturę:

1. DZIKA KUCHNIA. Łukasz Łuczaj
2. DZIKIE SMAKI. KUCHNIA ZWIARIOWANEGO ZBIERACZA ROŚLIN. Kaja Nowakowska, Małgorzata Ruszkowska
3. ZDROWIE Z NATURY. KAWY I HERBATY Z ŁĄK I LASÓW. Katarzyna Mikulska i Artur Bokła
4. PYSZNE CHWASTY. 137 PRZEPISÓW NA DANIA Z CHWASTÓW. Małgorzata Kalemba-Drożdż
5. JADALNE KWIATY. 178 PRZEPISÓW NA DANIA Z KWIATÓW. Małgorzata Kalemba-Drożdż
6. DZIKA SPIŻARNIA... CZYLI ZBIERACTWO DLA POCZĄTKUJĄCYCH. Sergei Boutenko
7. SMAKOWITE DREZWA. 147 PRZEPISÓW NA DANIA Z NASION, LIŚCI..... Małgorzata Kalemba-Drożdż
8. KUCHNIA SŁOWIAN CZYLI O POSZUKIWANIU DAWNYCH SMAKÓW. Hanna Lis, Paweł Lis
9. PYSZNIE, AROMATYCZNIE. KUCHNIA PEŁNA ŚWIEŻYCH ZIÓŁ I NATURALNYCH PRZYPRAW. Praca zbiorowa