

## 6

# Wykorzystanie wybranych surowców roślinnych w kuchni chłopskiej na terenie Małopolski

GABRIELA ZIĘĆ<sup>1</sup>, MAGDALENA SURMA<sup>2</sup>, KAROLINA ŁANOSZKA<sup>3</sup>,  
MARCIN ŁUKASIEWICZ<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup> Katedra Technologii Produktów Roślinnych i Higieny Żywności,  
Wydział Technologii Żywności, Uniwersytet Rolniczy w Krakowie,  
ul. Balicka 122, 30-149 Kraków

<sup>1</sup>gabriela.ziec@urk.edu.pl, <https://orcid.org/0000-0003-3801-2560>

<sup>2</sup>magdalena.surma@urk.edu.pl, <https://orcid.org/0000-0001-8266-1619>

<sup>3</sup>karolina.lanoszka@urk.edu.pl, <https://orcid.org/0000-0003-3867-0918>

<sup>4</sup> Katedra Inżynierii i Aparatury Przemysłu Spożywczego,  
Wydział Technologii Żywności, Uniwersytet Rolniczy w Krakowie,  
ul. Balicka 122, 30-149 Kraków

marcin.lukasiewicz@urk.edu.pl, <https://orcid.org/0000-0002-0921-9768>

---

**Streszczenie:** W niniejszej pracy opisano wybrane rośliny użytkowe stosowane jako tradycyjne surowce kuchni regionalnej Małopolski, wskazując jednocześnie ich szersze wykorzystanie w kuchniach innych regionów Polski i Europy Wschodniej. Scharakteryzowano podstawowe kwestie morfologiczne i uprawowe oraz właściwości prozdrowotne zróżnicowanej grupy surowców roślinnych: gryki, kapusty, rzepy i grochu, jak też surowców zielnych: pokrzywy i bluszczu kurdybanka. W przypadku właściwości prozdrowotnych szczególnie nacisk położono na właściwości antyoksydacyjne. Powiązано również skład chemiczny opisywanych surowców z ich potencjalnym działaniem prozdrowotnym, wskazując na obecność składników o istotnym znaczeniu dla organizmu konsumenta, w tym witamin, związków o charakterze antyutleniającym, związków o działaniu przeciwnowotworowym

i innych. Przybliżono zależności między sposobem kompozycji dań i potraw a możliwością ludności miejscowej. Dodatkowo przedstawiono wybrane tradycyjne przepisy wykorzystujące opisywane surowce roślinne. W ramach podsumowania wykazano, że tradycyjne i często zapomniane surowce roślinne (np. bluszcz kurdybanek) nie tylko stanowią źródło podstawowych składników odżywczych (białka, węglowodany i tłuszcze), ale także mogą mieć charakter żywności prozdrowotnej, będąc dla zarówno dawnego, jak i obecnego konsumenta źródłem substancji korzystnie wpływających na jego zdrowie.

**Słowa kluczowe:** tradycyjne surowce kulinarne, właściwości prozdrowotne, gryka, pokrzywa, rzepa, groch, bluszcz kurdybanek, kapusta

## 1. Wstęp

Do lat 70. XX w. kuchnia polska opierała się niemal tylko i wyłącznie na lokalnie dostępnych surowcach. Charakterystyczne dania narodowe mają swoją genezę w rozproszonych małych społecznościach, w których rodziła się sztuka komponowania i sporządzania potraw typowych dla danego terenu. Unikatowej dla konkretnych obszarów dostępności surowców zawdzięczamy bogatą różnorodność kuchni regionalnych (Brzozowska, 2003). Dla przykładu, kwaśnica jest potrawą charakterystyczną dla kuchni góralskiej, kartacze – dla podlaskiej, zupa z brzadu, tj. suszu owocowego – dla kaszubskiej, gęś pieczona z kaszą krakowską – dla krakowskiej, kluski śląskie – dla śląskiej, a sernik wiedeński – galicyjskiej (Babicz-Zielińska i Zambrocki, 2003).

Rozprzestrzenianie się wybranych sposobów przyrządzania potraw oraz powszechnie akceptowanych smaków przyczyniło się natomiast do definiowania ogólnych cech charakteryzujących kuchnię narodową. W jej kształtowaniu rolę odgrywały także wydarzenia historyczne oraz włączanie do rodzimych tradycji kulinarnych wpływów spoza granic kraju, związane m.in. z rozwojem wymiany handlowej i postępującym rozszerzaniem asortymentu produktów spożywczych.

Różne oblicza kuchni staropolskiej związane były z podziałem społeczeństwa opartym na zamożności i przynależności klasowej. Dwa przeciwległe bieguny reprezentowały kuchnia luksusowa (królewska, magnacka, dworska etc.) oraz kuchnia biedoty miejskiej i chłopów bezrolnych. Pośrodku skali znajdowała się natomiast kuchnia szlachty, bogatszego chłopstwa, mieszczan i służb dworskich. Spadek zamożności przekładał się na uproszczenie potraw i zmniejszenie udziału mięsa i ryb w diecie na korzyść nabiału oraz produktów pochodzenia roślinnego, w tym kasz, mąk i roślin strączkowych (Brzozowska, 2003). Oprócz zbóż i nabiału głównym składnikiem diety na polskiej XIX-wiecznej wsi były ziemniaki. Nieodłącznym elementem jadłospisu były także wszelkiego rodzaju kiszonki/kwaszonki. Surowce do ich przygotowywania stanowiły m.in. grzyby, kapusta, ogórki, pomidory, czosnek,

cebula, papryka, seler, a nawet jabłka i gruszki (Brzozowska, 2003). Integralnym składnikiem kuchni chłopów były również zioła, np. kminek, majeranek, koper, czarnuszka, gorczyca, dziki czosnek, dzikie wiśnie, cebula i chrzan, stosowane jako przyprawy. Niejednokrotnie konieczność intensywnego przyprawiania potraw wynikała z potrzeby stłumienia zatęchłego lub zjełczałego posmaku słabych jakościowo surowców (Brzozowska, 2003).

Dla wielu mieszkańców wsi źródłem pożywienia roślinnego stawał się las, który stanowił zasób dziko rosnących roślin jadalnych i grzybów. Pozyskiwanie pokarmu w ten sposób miało szczególnie istotne znaczenie w okresach głodu i na przednówku. Z konieczności niejako, kuchnia wzbogacała się zatem o oryginalne uzupełnienia, do których możemy zaliczyć dzikie maliny i borówki czy sok i korę brzozową. Dodatkowo do mąki chlebowej bywały z kolei żołądździe, suszone liście pokrzyw lub tataraku, nasiona sosny, owoce lipy. Niektóre gatunki roślin stanowiły zaś surowiec do przyrządzania naparów, nalewek alkoholowych lub służyły jako przyprawy. Udokumentowano, iż tylko na terenie Podlasia mieszkańcy użytkowali kulinarnie aż 142 gatunki dziko rosnących roślin. Ich zastosowanie było podyktowane nie tylko brakiem pożywienia, ale też innymi kwestiami – potrzebą urozmaicenia codziennej diety, ułatwieniem sporządzania potraw postnych, a nawet niektórych potraw świątecznych. Spożywanie dzikich gatunków roślin przyczyniało się także do wzbogacania prostej diety w witaminy (Pirożnikow, 2014). Z zielonych części roślin najczęściej korzystano wczesną wiosną i podawano je w formie zup lub gęstej papki. W miarę możliwości potrawy te wzbogacano o kasze i tłuszcze (zarówno roślinne, jak i zwierzęce) (Łuczaj i Köhler, 2011).

## 2. Charakterystyka wybranych surowców roślinnych stosowanych w kuchni chłopskiej na terenie Małopolski

### 2.1. Gryka

Grykę zalicza się do rodziny rdestowatych (*Polygonaceae*), lecz z perspektywy towaroznawczej jest ona zbożem należącym do grupy zbóż rzekomych (*Pseudocerealialia*). W grupie tej umieszcza się grykę zwyczajną (*Fagopyrum sagittatum* lub *Fagopyrum esculentum*) oraz grykę tatarską (*Fagopyrum tataricum*). Rdestowate należą do roślin dwuliściennych, co oznacza, że zarodek w nasieniu posiada dwa liścienie – liście zarodkowe, zaś reszta zbóż – do roślin jednoliściennych. Te dwa typy zbóż różnią się między sobą również budową. Zboża właściwe posiadają pęd główny – źdźbło: walcowatą, prostą łodygę (nieodchylającą się w żadną stronę) z kanałem powietrznym w centralnej części, kończącą się kłosem. Wyraźnie podzielone przez węzły (kolanka) źdźbło jest wzmocnione i podparte przez dolną część liścia (pochwę) (Gąsiorowski, 2008 a, b i c). W przypadku gryki łodyga jest łagodnie powyginana i po-

kryta trzema rodzajami liści. Na poszczególnych pędach łodygi z pochwy wyrastają pędy kwiatowe – kwiatostany mające kształt grona, tarczy czy baldachu; wyróżnia się pęd główny i pędy boczne – gałązki (Rutkowski, 2006). Łodyga gryki ma barwę purpurowo-czerwoną, intensywniejszą w fazie dojrzewania, z liśćmi trójkątno-okrągławymi, sercowato-strzałkowatymi; dolne liście są z ogonkami, a górne bez. Po przekwitnięciu białych lub różowych kwiatów pojawiają się owoce gryki w formie trójgraniastych orzeszków (niełupka – *achenium*). W przypadku tatarki kwiaty są zielonkawe (Gąsiorowski, 2008 a, b i c).

Na jednej roślinie *Fagopyrum esculentum* wytwarza się 500–2000 kwiatów, ale tylko 4–10% z nich wykształca nasiona. Zależy to od zabiegów agrotechnicznych, właściwości odmianowych oraz od warunków pogodowych podczas wegetacji, a zwłaszcza w okresie kwitnienia, gdyż grykę zapylają głównie pszczoły, a tylko częściowo wiatr (Wolińska i in., 2006).

Ojczyzną gryki jest Azja Środkowa. Według Wawiłowa należy ona do grupy roślin wtórnych, wyodrębnionych z chwastów wcześniej występujących z innymi roślinami uprawnymi, podobnie jak żyto i owies. Gryki nie uprawiano w Mezopotamii, Egipcie, Grecji i innych ośrodkach starożytnej cywilizacji. Przypuszcza się, że do Europy przywędrowała w XIII w. wraz z najazdami Tatarów (Songin, 2003). Należy do zbóż niemających dotychczas większego znaczenia gospodarczego. W latach 30. XX w. obszar uprawy gryki w skali światowej był niewielki i wynosił 3–3,5 mln ha, głównie w strefie umiarkowanej na północnej półkuli. Główna jego część znajdowała się na terenie dawnego Związku Radzieckiego; pochodziło stamtąd 70–80% produkcji światowej (Gąsiorowski, 2008 a, b i c). Pierwsze wzmianki o gryce jako roślinie uprawnej w Polsce pochodzą z XVI w. Uprawiano ją wtedy i później głównie na mało urodzajnych glebach poleśnych i innych nowinach oraz po przepadłych oziminach, a także na polach, których z różnych przyczyn nie można było obsiewać bardziej wydajnymi roślinami (Songin, 2003). Obecnie gryka uprawiana jest w krajach Azji, Europy i południowej Afryki oraz w Kanadzie, USA i Brazylii. W ostatnich dekadach Polska stała się jednym z czołowych jej producentów na świecie (Gąsiorowski, 2008 a, b i c; Czerwińska, 2013).

Gryka jest rośliną dnia długiego, ale zakwita i tworzy nasiona również przy dniu krótkim. Cechuje się dużymi wymaganiami cieplnymi, gdyż najlepiej rozwija się w temperaturze około 20°C i jest wrażliwa na przymrozki. Ma też dość duże wymagania wodne, największe od siewu do zakończenia kwitnienia. Niekorzystnie reaguje na silne wiatry i długotrwałe susze. Gryka uważana jest za roślinę gleb lekkich, mało urodzajnych, ale ma dość duże wymagania glebowe. Najlepiej plonuje na glebach kompleksów pszennych, o uregulowanych stosunkach powietrzno-wodnych i o pH 5,6–7,0 (Songin, 2003).

Najczęstszym przedplonem gryki są rośliny zbożowe, ale może być także uprawiana po międzyplonach ozimych zbieranych przed 15 maja. Uprawę roli wykonuje się w sposób podobny jak dla kukurydzy. Wielkość zalecanych dawek nawozowych fosforu i potasu zależy od zasobności gleby, a azotu – od jej żyzności. Na glebach

kwaśnych ważne jest wapnowanie. Ze względu na wrażliwość gryki na przymrozki należy ją siał dopiero w drugiej połowie maja (Songin, 2003).

Żywność funkcjonalna charakteryzuje się tym, że zawiera jeden lub kilka składników (niebędących składnikami odżywczymi), których działanie wywołuje selektywny i pozytywny efekt w odniesieniu do określonych funkcji organizmu człowieka. Głównym celem konsumpcji takiej żywności jest utrzymanie dobrego stanu zdrowia i spowolnienie procesów starzenia (Jurga, 2010).

Prozdrowotne właściwości gryki dotyczą substancji czynnych biologicznie. Zawiera ona wiele związków o właściwościach przeciwutleniających, m.in. flawonoidy, kwasy fenolowe, fitoestrogeny i fitosterole (Dojczew i Kowalczyk, 2011). Do najbardziej znanych przeciwutleniaczy należą również witaminy (retinol,  $\beta$ -karoten, tokoferole, kwas askorbinowy) (Jurga, 2010). Są to substancje, które w stężeniu wielokrotnie mniejszym w stosunku do utleniającego substratu w istotny sposób opóźniają lub hamują jego utlenianie. Zapewnienie odpowiedniej podaży tych związków w diecie jest jednym z podstawowych warunków prawidłowego żywienia i dobrego zdrowia. Głównym ich źródłem są surowce i przetwory roślinne, wśród których ważną rolę odgrywają ziarna zbóż i ich przetwory (Gašiorowski, 2008 a, b i c).

Zawartość i skład przeciwutleniaczy są zależne od odmiany gryki oraz od warunków środowiska podczas wzrostu rośliny. Generalnie zawartość flawonoidów jest wyższa w gryce tatarce (ok. 40 mg/g) niż w gryce zwyczajnej (10 mg/g). Z ziarniaków gryki wyizolowano 6 związków z grupy flawonoidów. W ich ogólnej puli największy udział ma rutyna. Rutyna, kwercetyna, orientyna, witeksyna, izowiteksyna i izoorientyna zostały również zidentyfikowane w łupinie gryki. Niektóre typy mąki gryczanej są zaliczane do produktów o wysokiej zawartości flawonoidów, ponieważ ich ilość znacznie przewyższa tę występującą w innych zbożach, kapuście, jabłku, czerwonym winie czy herbacie (Christa i Soral-Śmietana, 2008).

Kwasy fenolowe w roślinach występują głównie w formie związanej jako elementy złożonych struktur lignin i tanin hydrolizujących oraz w postaci estrów i glikozydów. Pod względem struktury podstawowego szkieletu węglowego kwasy fenolowe są pochodnymi kwasów benzoowego i cynamonowego występującymi w formie wolnej, estrów i glikozydów, z których są uwalniane w wyniku hydrolizy kwaśnej, alkalicznej i enzymatycznej (Zieliński i in., 2012). W ziarnie gryki znajduje się najwięcej kwasu kawowego i kwasów kumarowych (Gašiorowski, 2008 a, b i c), stosunkowo niewiele zaś kwasów ferulowego i galusowego.

W porównaniu z innymi zbożami gryka jest uboga w kwasy fenolowe. Jednak zarówno kwasy fenolowe, jak i flawonoidy w niej występujące cechują się wysoką aktywnością „zmiatania” rodników. Określenie to obejmuje zarówno rozkładanie wolnych rodników, jak i usuwanie ich z ustroju, co ma istotne znaczenie dla utrzymania równowagi utleniająco-redukującej w organizmie człowieka, a w dalszej perspektywie wpływa na utrzymanie dobrego stanu zdrowia (Jurga, 2010).

W badaniach przeprowadzonych na modelu zwierzęcym stwierdzono, że grykę możemy zaliczyć także do grupy produktów o właściwościach prebiotycznych,

ponieważ powoduje statystycznie znamienny wzrost bakterii kwasu mlekowego w przewodzie pokarmowym w porównaniu do standardowej diety. Wykazano również, że dieta złożona z produktów gryczanych wpływa na nieznaczne obniżenie ilości patogennych szczepów bakterii (*Enterobacteriaceae*) (Chłopicka, 2008).

### **Przepis na kaszkę krakowską (kasza gryczana) z rodzynkami, zwaną „królewską”**

Przepis z serwisu [https://kulinarny.krakow.pl/dziedzictwo\\_kulinarne/235884,2065, komunikat,kaszka\\_krakowska\\_-\\_z\\_tatarskiej\\_jurty\\_na\\_dwor\\_krolewski.html](https://kulinarny.krakow.pl/dziedzictwo_kulinarne/235884,2065, komunikat,kaszka_krakowska_-_z_tatarskiej_jurty_na_dwor_krolewski.html)

Składniki: ¼ l kaszki krakowskiej (czyli kaszy gryczanej), 5 jaj, ½ l mleka, 6 dag masła, pół laski wanilii, 15 dag cukru, 10–15 dag rodzynek.

Przygotowanie: kaszkę krakowską zatrzeć, czyli wymieszać rozcierając z jednym jajkiem, a następnie dobrze wysuszyć. Po wysuszeniu zalać wrzącym mlekiem z dodatkiem masła i połowy laski (rozciętej wzdłuż) wanilii. Gotować na małym ogniu kilka minut, nie mieszając. Gdy zacznie gęstnieć, wyprażyć (upiec) w przykrytym garnku przez 45 min w średnio gorącym piekarniku. Kaszkę po wypieczeniu ochłodzić, usuwając wanilię. Utrzeć cztery surowe żółtka z cukrem „na puch”, dodając ewentualnie w czasie ucierania nieco otartej skórki cytrynowej. Dokładnie połączyć z ochłodzoną kaszką, dodając rodzynki, a następnie bardzo sztywno ubić pianę z czterech białek. Tak przygotowaną masę przełożyć do suto wysmarowanego masłem rondla (formy) i ponownie wypiec w średnio gorącym piekarniku przez około 40 min. Gotową kaszkę przełożyć na półmisek oprószony cukrem pudrem i podać ozdobioną konfiturą z wiśni.

## **2.2. Pokrzywa**

Pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica* L.) jest rośliną jednoroczną należącą do rodziny pokrzywowatych (*Urticaceae* Juss). Rośnie w formie dzikiej w Azji, Europie, Ameryce Północnej i północnej Afryce. Jest chwastem powszechnie występującym również w Polsce (Nartowska, 2007; Pieszak i Mikołajczak, 2010). Jako roślina ruderalna, mająca siedliska w miejscach mocno zmienionych przez człowieka, cieszy się rosnącym zainteresowaniem, a jej potencjał leczniczy został dostrzeżony i opisany już w czasach starożytnych (Nowiński, 1983).

Pokrzywa zwyczajna to mało wymagająca, wieloletnia rozłogowa roślina dwupienna nazywana inaczej pokrzywą dwupienną, parzącą, wielką lub żagajką (Rumińska i Ożarowski, 1990; Grau i in., 1996; Činčura i in., 1990). W zależności od stanowiska osiąga wysokość od 30 do ponad 100 cm (Grau i in., 1996). Jej liście pokryte są parzącymi szczecinowatymi włoskami (Nartowska, 2007). Czterokanciastą łodygę również porastają wydzielnicze włoski parzące i mniej liczne nieparzące. Na łodydze naprzeciwlegle osadzone są ogonkowe liście grubo piłkowane na krawędzi,

przy których znajdują się wąskie przylistki. Błazka liściowa u szczytu rośliny jest zaostrowana, o sercowatej nasadzie (Grau i in., 1996). Kwitnie od czerwca do października, a jej kwiaty mają żółtozielony kolor. Owoce, zazwyczaj jednonasienne, cienkościenne i gładkie, w całości wypełnione są nasionami o szerokości 0,7–0,9 mm, długości 1–1,5 mm i grubości 0,3 mm (Činčura i in., 1990; Reaume, 2010). Rozłogi pokrzywy sięgają nawet do 45 cm głębokości.

Ze względu na swój skład chemiczny pokrzywa uważana jest za jedną z cenniejszych roślin stosowanych w fitoterapii. Stanowi cenne źródło substancji biologicznie czynnych. Liście i korzenie pokrzywy zawierają wiele składników: flawonoidy, garbniki, karotenoidy, sole mineralne (wapń, fosfor, magnez, mangan, żelazo, potas i krzem), chlorofil, acetylocholinę, serotoninę, histaminę, fitosterole, śluzu, kwasy organiczne, witaminy (A, B2, C, E i K) (Andersen i Wold, 1978). Pokrywające całą roślinę włoski wywołują pieczenie spowodowane występowaniem w nich takich substancji, jak kwas mrówkowy, histamina, serotoninina, leukotrieny oraz acetylocholina (Różański, 2007; Wagner i in., 1989). Z kolei nasiona pokrzywy zwyczajnej to bogate źródło wielonienasyconych, jednonienasyconych i nasyconych kwasów tłuszczowych, a szczególnie kwasów linolowego i oleinowego (Uluata i Özdemir, 2012).

Do celów leczniczych wykorzystywane są liście, zbierane przed kwitnieniem (*Urticae folium*), korzenie – wykopywane jesienią lub wczesną wiosną (*Urticae radix*) oraz niejednokrotnie całe ziele (*Urticae herba*) (Pieszak i Mikołajczak, 2010). Równie często używanym surowcem jest sok ze świeżych pędów. Pokrzywę zwyczajną stosuje się w chorobach alergicznych ze względu na zawartość związków czynnych, m.in. pochodnych tyrozyny, wykazujących działanie przeciwhistaminowe (Roschek i in., 2009). Posiada też właściwości przeciwzapalne (Chrubasik i in., 2007; Assessment, 2012) i przeciwreumatoidalne (Wagner i in., 1989; Chrubasik i in., 1997; Riehemann i in., 1999; Hajhashemi i Klooshani, 2013) oraz przeciwutleniające (Namazi i in., 2012; Toldy i in., 2005; Yener i in., 2009) i antyagregacyjne (Pierre i in., 2005). Ze względu na dużą zawartość żelaza przyczynia się do wzrostu liczby czerwonych krwinek, przeciwdziałając niedokrwistości i anemii, a dzięki działaniu ściągającemu hamuje krwawienia (Meral i Kanter, 2003). W badaniach *in vitro* lub *in vivo* wykazano korzystny wpływ pokrzywy zwyczajnej na wybrane czynniki ryzyka sercowo-naczyniowego. Dowiedziono pozytywnego działania zarówno u osób chorujących na cukrzycę, jak i zdrowych. Preparaty z kłączy i korzeni obniżają poziom cholesterolu, lipidów i glukozy we krwi (Testai i in., 2002; Moberi i in., 2012; Kianbakht i in., 2013). Pokrzywę zalicza się do roślinnych akwaretyków, czyli roślin-leków wzmagających diurezę wodną (Pieszak i Mikołajczak, 2010; Nawrot, 2009) oraz środków wykorzystywanych w leczeniu stanów zapalnych i zakażeń bakteryjnych układu moczowego. Jej właściwości diuretyczne znalazły zastosowanie głównie przy leczeniu zaburzeń oddawania moczu towarzyszących przerostowi gruczołu krokowego (BPH). Wyciągi z pokrzywy przeciwdziałają niewydolności wątroby oraz zapobiegają jej uszkodzeniu (Yeşilada i in., 1993; Lebedev i in., 2001). W medycynie ludowej pokrzywa zwyczajna była używana do przyspie-

szania procesu gojenia się ran. Zastosowanie to znalazło potwierdzenie w badaniach naukowych dowodzących jej właściwości przeciwbakteryjnych (Sighn i in., 2013). Wykazuje również działanie przeciwnowotworowe (Konrad i in., 2000; Fat-tahi i in., 2013). Pokrzywa może być także używana zewnętrznie do wzmacniania włosów, przeciwdziałania łupieżowi i łojotokowi skóry. Wspomniane względy sprawiają, że wiedzie ona prym wśród produktów ziołowych w kosmetyce, zwłaszcza w przypadku preparatów na włosy i skórę głowy.

Pokrzywa zwyczajna znajduje też zastosowanie w kuchni. Jej liście są jadalne – po umyciu i sparzeniu można je wykorzystywać podobnie jak szpinak – dodawać do sałatek, jajecznicy, dań z makaronu. Już w kuchni chłopskiej pokrzywa służyła również jako składnik zup (Zakrzewski, 2016).

### **Przepis na zupę z pokrzywy**

Przepis z serwisu <https://agnieszkamaciag.pl/wzmacniajaca-zupa-z-pokrzywy>

Składniki: 3 garści świeżo zerwanej pokrzywy, 1 por, 1 duża cebula, 3–4 średniej wielkości ziemniaki, 2 marchewki, 1 pietruszka, ¼ bulwy selera lub posiekane liście młodego selera, 4–5 ząbków czosnku, ½ łyżeczki gałki muszkatołowej, 2 łyżki masła klarowanego, sól, świeżo mielony czarny pieprz, 2 gałązki świeżego lubczyku, garść posiekanej natki pietruszki i kopru, śmietana lub jogurt.

Przygotowanie: liście pokrzywy sparzyć gorącą wodą i pokroić. Posiekać cebulę, czosnek i pora. Pokroić ziemniaki i marchewkę. Na dnie garnka rozpuścić masło klarowane, dodać posiekaną cebulę, pora i czosnek, lekko przesmażyć, a następnie dodać ziemniaki i marchewkę. Przemieszać. Wrzucić selera i całość zalać około 2 l wrzącej wody. Doprawić solą, gałką muszkatołową oraz pieprzem i gotować na wolnym ogniu przez 10 min. Dodać posiekaną pokrzywę i lubczyk i nadal gotować na małym ogniu, pod przykryciem, przez następne 10–15 min. Zupę można serwować z dodatkiem śmietany, posiekanymi świeżymi ziołami i pajądą razowego chleba.

Ostatnio popularność zyskuje pesto z pokrzywy, które przygotowuje się podobnie jak to tradycyjne, robione na bazie liści bazylii.

### **Przepis na pesto z pokrzywy**

Przepis własny Barbary Mikołajewicz, właścicielki gospodarstwa agroturystycznego Willa Jasna w Czorsztynie

Składniki: 2 kubki młodych pokrzyw, 2 łyżki startego parmezanu, 5 całych orzechów włoskich, 1 łyżka solonych orzeszków ziemnych, 1 łyżka sezamu, 8 łyżek oleju rzepakowego, świeżo mielone sól morską i pieprz czarny, 2 ząbki czosnku.

Przygotowanie: pokrzywę sparzyć wodą o temperaturze 70–80°C. Wszystkie składniki zmiksować blenderem. Całość po przygotowaniu przechowywać w lodówce.



Na wiosenne przesilenie i zmęczenie doskonale sprawdzi się sok z pokrzywy, natomiast odporność i odprężenie zimą zapewni napar z suszu.

### Przygotowanie soku z pokrzywy

Zerwać około 1 kg całych pędów pokrzyw. Umyć pod bieżącą wodą, osączyć i posiekać. Wycisnąć z nich sok w sokowirówce lub przekręcając przez maszynkę do mięsa. Przeceścić i wypić lub przelać sok do ciemnej szklanej butelki. Dokładnie zakręcić, przechowywać w lodówce.

### Przygotowanie naparu z pokrzywy

Herbatę z pokrzywy przygotowuje się z liści świeżych bądź suszonych. Jedną czubatą łyżeczkę do herbaty liści pokrzywy zalać wrzątkiem i pozostawić do naciągnięcia. Napar ze świeżych liści parzy się około pół minuty, natomiast z wysuszonych 1–2 minuty.

## 2.3. Bluszcz kurdybanek

Bluszcz kurdybanek (*Glechoma hederacea* L.) to gatunek należący do rodziny jasnotowatych, występującej na terenie niemal całej Europy. W Polsce traktowany jest zazwyczaj jako uporczywy chwast. Rośnie najczęściej na łąkach, pastwiskach, polach oraz miedzach. Coraz częściej jednak jest doceniany ze względu na swoje właściwości i uprawiany jako roślina lecznicza (Paluch, 1984). Jest znany pod nazwą kurdybanek (cała Polska, szczególnie Wielkopolska), kondratek/kondrotek (Śląsk), kudroń/kudrun/kudron (Karpaty Zachodnie i Śląsk), a na terenach zamieszkałych przez ludność ukraińską (Karpaty Wschodnie) – kocimonda/kocimunda (Łuczaj, 2008).

Liście kurdybanku są okrągławe, z karbowanymi brzegami, niewielkie, o długości 1–2 cm. Od kwietnia do czerwca wydaje rurkowate, niebieskofioletowe kwiaty. Cała roślina może osiągać wysokość 10–20 cm (<https://poradnikogrodniczy.pl/bluszcz-urduybanek-zastosowanie-uprawa-odmiany.php>, data dostępu: 21.12.2023). Posiada długie pełzające, łatwo zakorzeniające się rozłogi (Činčura i in., 1990).

Ziele bluszczu kurdybanka (*Herba Hederæ terrestris*, syn. *Herba Glechomæ*) zawiera liczne składniki biologicznie aktywne. Są to alkaloidy, di- oraz triterpeny, kwasy fenolowe, flawonoidy, lignany, garbniki, woski, substancje mineralne, lektyny oraz cholina. Występują w nim też niewielkie ilości olejków eterycznych (<https://www.doz.pl/ziola/z1634-bluszcz-urduybanek>, data dostępu: 21.12.2023).

Kurdybanek wykorzystywany jest w ziołolecznictwie od wielu lat. Surowcem są kwiaty i liście, które do suszenia można zacząć zbierać już od kwietnia. Pozytywnie wpływa na układy pokarmowy, oddechowy i krwionośny. Jest ziołem stosowanym

w przypadku zaburzeń układu pokarmowego. Pomaga walczyć z niestrawnością, poprawia trawienie i przyspiesza przemianę materii. Pobudza także wydzielanie soków trawiennych. Przynosi ulgę przy zespole jelita drażliwego. Ponadto oczyszcza organizm z toksyn i regeneruje wątrobę, zapobiega zaleganiu żółci w woreczku żółciowym oraz wspomaga pracę trzustki. Może okazać się pomocny również przy problemach z oskrzelami i astmą, reguluje bowiem funkcjonowanie płuc oraz pomaga udrożnić drogi oddechowe. Wzmacnia układ odpornościowy dzięki działaniu bakteriobójczemu. Pozytywnie wpływa na pracę serca i bywa używany w przypadku zaburzeń rytmu. Stosowany regularnie łagodzi też stres. Bluszcz, dzięki właściwościom przeciwbakteryjnym oraz przeciwgrzybiczym, może być pomocny w różnych problemach skóry. Napary z kurdybanku działają regenerująco i przeciwzapalnie, przez co mogą być wykorzystywane do przemywania skóry. Doskonale sprawdzą się w przypadku śwιάdu i trądziku. Ponadto kurdybanek przyspiesza gojenie się ran, skaleczeń oraz oparzeń. Jest doskonałym dodatkiem do leczniczych kąpeli (<https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/leki/bluszcz-kurdybanek-wlasciwosci-i-zastosowanie-aa-vQcN-QTeK-ZWtP.html>, data dostępu: 21.12.2023).

Bluszcz kurdybanek był rośliną stosowaną w kuchni zarówno chłopskiej, jak i dworskiej (Łuczaj i Köhler, 2011). Do początków XX w. używano go głównie jako przyprawy. Dodawany był do zup, szczególnie rosołu i zupy ziemniaczanej. W podobny sposób był też wykorzystywany w słowackiej części Orawy, gdzie znany jest jako oponka (Kurjaková, 2004). W Anglii natomiast stanowił jedną z głównych przypraw do piwa (Allen i Hatfield, 2004) i został wyparty dopiero przez chmiel. Kurdybanek, dodany do sałatek lub past, zapewnia im niepowtarzalny smak i aromat. Potrawę wystarczy posypać suszonymi liśćmi. Świetnie pasuje także do twarożków i sosów jogurtowych. Można go również wykorzystać do przygotowania masła i oleju ziołowego.

### **Przygotowanie oleju do użytku zewnętrznego**

50 g suchego ziela kurdybanku umieścić w misie blendera lub moździerzu i ucierać, stopniowo dodając oliwę z oliwek (1 l). Przełać do słoika, zamknąć i pozostawić do maceracji na około 1 miesiąc. Po tym okresie przefiltrować i przełać do czystego naczynia. Przechowywać w ciemnym i suchym miejscu.

### **Przygotowanie naparu z kurdybanku**

Jedną łyżkę ziela zalać szklanką wrzącej wody i parzyć pod przykryciem 15 min. Napar spożywać 2 razy dziennie po szklance.

## 2.4. Kapusta

Kapusta głowiasta biała (*Brassica oleracea var. capitata f. alba*) należy do rodziny kapustowatych (*Brassicaceae*) i jest gatunkiem wyłącznie uprawnym (GRIN, 2023). Stanowi jedno z najpopularniejszych warzyw w naszym kraju. Nie wymaga specjalnej pielęgnacji i doczekała się niezliczonych odmian do uprawy od wczesnej wiosny aż do późnej jesieni. Jest rośliną dwuletnią i pochodzi od dziko rosnącej kapusty warzywnej występującej głównie w rejonie Morza Śródziemnego. Początki uprawy datuje się na pierwsze stulecie przed naszą erą. W pierwszym roku wegetacji kapusta tworzy głowę, która jest skróconym pędem z dużymi zwiniętymi zielonymi liśćmi i stanowi część użytkową rośliny. W drugim roku wydaje pędy nasienne i owocuje. Jej system korzeniowy jest bardzo rozrośnięty i sięga 1,5 m głębokości (Ruggiero i in., 2015).

Warzywa kapustowate cechują się dużą zawartością składników odżywczych. Niski udział tłuszczu i węglowodanów powoduje, że są produktami niskokalorycznymi, bogatymi w minerały i makroelementy oraz błonnik. Kapusta biała głowiasta odgrywa ważną rolę dietetyczną ze względu na dużą zawartość witaminy C, soli mineralnych (potasu, żelaza, sodu, wapnia, magnezu), kwasów organicznych, glukozyzolanów, białka oraz błonnika pokarmowego (Bartoszek i in., 2002; Vogel, 1996). Związkami bioaktywnymi o szczególnym działaniu prozdrowotnym i przez to zasługującymi na wyjątkową uwagę są glukozyzolany – związki bogate w siarkę o charakterze glikozydów. Są one regulatorami enzymów stanowiących ochronę przed niszczeniem struktury DNA i tym samym stanowią dobrą prewencję przed chorobami nowotworowymi (Park i Pezzuto, 2002; Moreno i in., 2006). Inne związki występujące w kapuście to flawonoidy, których spożywanie wpływa hamująco na choroby serca i naczyń krwionośnych (Hertog i in., 1993). Kapusta jest również bogata w karotenoidy, które także wykazują działanie przeciwnowotworowe (Klimczak i in., 2010). Zawiera też witaminy z grupy B, które są niezbędne w wielu procesach biochemicznych zachodzących w organizmie człowieka (Ciborowska i Rudnicka, 2007). Biała kapusta stanowi bogate źródło witaminy E (Gertig i Przysławski, 2007), która wpływa na jędrność skóry, płodność, elastyczność naczyń krwionośnych oraz powoduje obniżenie poziomu lipidów w surowicy krwi (FAO/WHO, 2001). Była już znana we wczesnorzymskiej i greckiej literaturze jako roślina o leczniczych właściwościach. Starożytni rzymscy lekarze leczyli kapustą choroby płuc, wątroby i stawów, wrzody, obstrukcje, choroby wrzodowe żołądka i dwunastnicy, a także bezsenność (Krochmal-Marczak i in., 2017).

Badania wykazały, że pod wpływem procesów technologicznych takich jak obróbka termiczna czy kiszenie wzrastają właściwości przeciwutleniające kapusty białej (Korzeniowska-Ginter i Grużyńska, 2013). Stwierdzono również ochronny wpływ soku z kapusty świeżej i kiszonej na procesy utleniania tłuszczów podczas przygotowywania potraw (Kusznierewicz i in., 2007). Kapusta w przeszłości wykorzystywana była jako składnik wielu tradycyjnych polskich potraw, takich jak bigos,

kapuśniak, kapusta zasmażana czy gołąbki. Wynikało to najprawdopodobniej z jej prawie całorocznej dostępności, trwałości i niskiej ceny. Nie bez znaczenia pozostawały także walory sensoryczne.

Dawniej gotowana kiszona kapusta nie stanowiła dodatku do mięs czy ziemniaków, tak jak dzisiaj, ale podawana była jako główny posiłek. Uzupełniano ją różnymi dodatkowymi składnikami – mogły to być suszone grzyby, podsmażona cebulka czy śmietana, które miały na celu wzbogacenie smaku potrawy. Natomiast dodatek tłuczonych ziemniaków lub gotowanej fasoli sprawiał, że danie było bardziej treściwe i sycące.

### **Przepis na kapustę chłopską**

Przepis pań z Koła Gospodyń Wiejskich w Budomierzu (Dziedzictwo, 2013)

Składniki: 1 kg kapusty kiszonej, ½ kg ziemniaków, 1 szklanka fasoli Jaś, 5–6 suszonych grzybów, 2 cebule, 1 szklanka słodkiej śmietany, 1 marchewka, 1 pietruszka, tłuszcz do smażenia, sól, pieprz.

Przygotowanie: namoczoną dzień wcześniej fasolę gotować do miękkości w dużej ilości wody, a następnie odcedzić. Kiszoną kapustę wypłukać, odcisnąć i pokroić na mniejsze kawałki. Marchewkę i pietruszkę obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Do garnka wlać 1–2 szklanki wody, dodać kapustę, marchewkę, pietruszkę i suszone grzyby. Całość gotować do miękkości kapusty. Obrać i ugotować w posolonej wodzie ziemniaki, po czym przecisnąć je przez praskę. Do miękkiej kapusty dodać ziemniaki i ugotowaną fasolę. Posiekaną cebulę podsmażyć na tłuszczu i dodać do niej śmietanę. Smażyć razem przez chwilę, a następnie przelać całość do kapusty. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

### **Przepis na kapustę chłopską w wersji współczesnej**

Składniki: mała główka kapusty, 2 średnie marchewki, ½ kg kiełbasy, 1–2 średnie cebule, pęczek koperku, sól, pieprz.

Przygotowanie: cebulę pokroić w piórka, kiełbasę w kostkę i razem podsmażyć na patelni. Przełożyć do garnka, dodać poszatowaną kapustę i marchew startą na tarce o grubych oczkach. Całość zalać około 2 szklankami wody i dusić na małym ogniu, aż kapusta stanie się miękka. Dodać posiekany koperek i przyprawy, wymieszać i gotować jeszcze 5 min.

### **Przepis na zapiekankę chłopską w kapuście**

Składniki: ½ kg ziemniaków, 25 dag pieczarek, czerwona papryka, cebula, 1 pęto kiełbasy wiejskiej, marchewka, por, burak czerwony, 1 łyżka masła, pieprz, liście kapusty.

Przygotowanie: warzywa umyć, pokroić w drobną kostkę (oprócz cebuli) razem z kiełbasą. Całość wymieszać, dodać lekko podsmażoną na maśle cebulę, przyprawić do smaku. Żaroodporne naczynie wyłożyć liśćmi kapusty, wsypać warzywa z kiełbasą i obłożyć liśćmi kapusty. Zapiekać w gorącym piekarniku w temperaturze 190°C przez 1 godzinę. W połowie pieczenia zakryć zapiekankę folią aluminiową.

## 2.5. Groch zwyczajny

Groch zwyczajny (*Pisum sativum*) to roślina jednoroczna z rodziny bobowatych (*Fabaceae*) (Ruggiero i in., 2015). Jest jednym z warzyw o najdłuższej historii uprawy i wywodzi się najprawdopodobniej z terenów Bliskiego Wschodu. Pierwsze ślady jego uprawy w Europie i nad Morzem Śródziemnym pochodzą sprzed 7000 lat p.n.e. Szersze rozpowszechnienie grochu w Europie nastąpiło w średniowieczu, a pierwsze wzmianki na jego temat pochodzą z XV w. (za <https://apetytnapolskie.com/groch-skarb-polskiej-kuchni>, data dostępu: 21.12.2023).

Tradycyjne gatunki w stanie dzikim rosną w południowo-zachodniej Azji, pomiędzy zachodnią Turcją, północnym Egiptem i północno-zachodnim Iranem. W Polsce występuje tylko groch zwyczajny jako dziko rosnący antropofit (*Pisum sativum subsp. arvense*) oraz roślina uprawna (*Pisum sativum L. subsp. sativum*) (Mirek i in., 2020). Roślina może osiągać wysokość od 40–70 cm do 2 m. Posiada długi, palowy system korzeniowy oraz elastyczną, nagą łodygę, pokrytą parzyście złożonymi (z 2–6 owalnych listków) zielonymi liśćmi z woskowym nalotem. Z wierzchołka ogonka liściowego wyrastają elastyczne wąsy czepne, dzięki którym roślina może wspinać się po podporach. U podstawy liści znajdują się zielone, sercowate przylistki. Z kątów liści wyrastają duże, motylkowe kwiaty (białe, różowe), które po zapyleniu przekształcają się w strąki, wypełnione okrągłymi, dużymi nasionami. Kwitnie wiosną, w maju i czerwcu (Phillips i Rix, 2011).

Groch jest bogatym źródłem białka (ok. 23 g/100 g), zawierającego dużo aminokwasów egzogennych. Dostarcza także składników mineralnych, takich jak wapń, żelazo, fosfor, magnez, potas, cynk i sód. Posiada w swoim składzie witaminy z grupy B (B1, B2, B3, B6 i B9), witaminę C (ok. 0,4 mg/100 g), a także A, E i K. Wartość energetyczna grochu wynosi około 118 kcal/100 g. Zawiera również tłuszcze, węglowodany oraz sporą ilość błonnika (8,3 g/100 g) (Jaranowski, 1985).

Do najważniejszych właściwości prozdrowotnych grochu i innych roślin strączkowych możemy zaliczyć działanie przeciwcukrzycowe, przeciwnowotworowe, hipotensyjne, hipocholesterolemiczne oraz przeciwutleniające (Ćwiek, 2020). Ponadto dieta bogata w rośliny strączkowe usprawnia pracę jelit oraz wpływa korzystnie na gospodarkę hormonalną kobiet (Wawryka i Zdrojewicz, 2016).

Aż do XVI w. groch był spożywany w postaci suszonych nasion. Później włoscy ogrodnicy wyhodowali odmiany o delikatnych strąkach i ziarnach, które nadawały się do spożywania na surowo i po ugotowaniu. W kuchni staropolskiej świeży

groch w strączkach podawano na wety czyli na deser (Sękowska, [2023]). Inne dania dawnej kuchni polskiej to groch łuskany ze słoniną (Łozińscy, 2021) lub kapusta z grochem, tradycyjna potrawa podawana często w czasie wieczerzy wigilijnej (Flis i Procner, 2009).

Oprócz właściwości zdrowotnych i użyteczności w leczeniu groch ma dość szerokie zastosowanie w kosmetyce. Może być używany jako składnik masek zwalczających niedoskonałości i podrażnienia cery. Działa również przeciwzapalnie oraz nawilżająco.

### **Przepis na groch łuskany ze słoniną**

Składniki na jedną porcję: 150 g grochu łuskanego, 20 g słoniny, 10 g cebuli świeżej.

Przygotowanie: groch ugotować do miękkości. Słoninę pokroić, stopić, dodać pokrojoną cebulę. Groch zalać wprost gorącym tłuszczem z przyrumienioną cebulą. Posolić do smaku i dobrze wymieszać, a wreszcie ponownie polać tj. okrasić tłuszczem.

### **Przepis na kapustę („ciupkę”) z grochem**

Składniki: średnio kwaśna kiszona kapusta, łuskany groch (cały lub połówki), ziele angielskie, liście laurowe, kminek, majeranek, cebula, słonina, mąka, sól, pieprz.

Przygotowanie: groch zalać wrzącą wodą i odstawić do namoczenia. Ugotować na małym ogniu do miękkości, a następnie odcedzić. Kapustę posiekać, zalać wrzącą wodą i gotować na małym ogniu z dodatkiem liści laurowych i ziela angielskiego. Gdy kapusta zmięknie, dodać do niej groch i wymieszać. Ze słoniny, cebuli i mąki przygotować zasmażkę. Całość doprawić pieprzem, solą, kminkiem oraz majerankiem i wymieszać. Zagotować i odstawić na noc w ciemne miejsce.

## **2.6. Rzepa**

Rzepa właściwa typowa (*Brassica rapa subsp. rapa*) to warzywo z rodziny kapustnych (*Brassicaceae*). Systematycznie stanowi podgatunek kapusty właściwej, dlatego znana jest również jako kapusta właściwa typowa. Pochodzenie rzepy nie zostało ustalone, wiadomo jednak, że uprawiana była już w starożytnym Babilonie, Egipcie, Grecji i Rzymie, skąd prawdopodobnie rozprzestrzeniła się na inne części świata (Guo i in., 2014). Rzepa nie występuje w stanie naturalnym, jest wyłącznie rośliną uprawową. Uprawia się ją jako warzywo oraz roślinę pastewną. Przez zwierzęta spożywana jest w całości. Jako warzywo konsumowana jest w różnorodny sposób w zależności od regionu świata.

Rzepa jako przedplon jest rośliną jednoroczną, a jako poplon – dwuletnią. Posiada zgrubiały korzeń, w dolnej części zwykle jasny, w górnej czerwony, ciemnoczerwony lub prawie czarny (w zależności od odmiany) o ostrym smaku, zbliżonym

do rzodkiewki. Posiada rozgałęziającą się łodygę o wysokości 60–120 cm (Zaborska i Zawistowska, 1981). Zielone liście dolne przyjmują lirowaty kształt i są owłosione. Górne, sine, są jajowate i ząbkowane. Najwyższe liście całobrzegie swoją nasadą obejmują łodygę.

Rzepa jest warzywem niskokalorycznym (28 kcal/100 g), ale o wysokim indeksie glikemicznym (IG = 73). Stanowi bardzo dobre źródło błonnika, a także witamin z grupy B (B1, B2, B3, B4, B5, B6, B9), C i K oraz magnezu, żelaza, fosforu, potasu i cynku. Zawiera znaczne ilości związków polifenolowych oraz charakterystyczne dla warzyw kapustnych glukozytolany. Dzięki temu wykazuje właściwości przeciwzapalne, hepatoprotekcyjne oraz przeciwcukrzycowe. Działa również moczopędnie i łagodząco przy chorobie wrzodowej oraz zapaleniu żołądka i jelit. Ze względu na zawartość fitoncydów ma działanie antyseptyczne i wspomaga gojenie się ran. Spożycie rzepy powinny ograniczać osoby z chorobami tarczycy, żołądka oraz jelit, gdyż glukozytolany wiążą jod i ograniczają jego wchłanianie.

W Europie przez długi czas rzepa stanowiła jedno z głównych źródeł pożywienia – pieczona, gotowana czy suszona miała wiele kulinarnych zastosowań. Według Moszyńskiego (1967) dawniej na wsi pieczono ją jak ziemniaki. Prawdopodobnie była jednym z podstawowych składników jadłospisu wczesnośredniowiecznej ludności naszego kraju (Topolski, 1964). W Polsce najczęściej zjadamy bulwy rzepy, głównie w postaci surówek. Korzeń po zbiorze należy na 2–3 dni przed spożyciem zakopać w wilgotnej glebie, co spowoduje, że warzywo będzie lżej strawne i będzie je można jeść na surowo (Strehlow, 2009).

Warto wiedzieć, że jadalne są również młode liście rzepy (Renn, 2013). Zawierają dużo błonnika, wapnia, witaminy C oraz żelaza. Po podsmażeniu na maśle można je dodawać do farszów, podobnie jak szpinak. W stanie świeżym nadają się do dekorowania innych potraw.

Rzepa jest też rośliną kosmetyczną (Hlava i in., 1984). Wywar z liści służy jako odżywka do przetruszczaćcych się włosów z łupieżem (wzmacnia włosy, zapobiega wypadaniu). Ugotowana i przetarta bulwa dobrze sprawdzi się jako maseczka na twarz przeciw trądzikowi i wypryskom.

### **Przepis na surówkę z rzepy**

Składniki: rzepa, marchew, seler, natka pietruszki, jogurt naturalny, sól, pieprz.

Przygotowanie: zetrzeć rzepę na tarce. Dodać starte marchew i seler. Posiekać natkę pietruszki i dołożyć do pozostałych składników. Do całości dodać jogurt i wymieszać. Doprawić do smaku pieprzem i solą.

### **Przepis na placki z rzepy z marchwią i jajkiem**

Składniki: 1 szklanka utartej rzepy, 1 szklanka utartej marchwi, 1 jajko, ¼ szklanki mąki pszennej, ¼ szklanki wody, ząbek czosnku, sól, pieprz.

Przygotowanie: rzepę i marchew zetrzeć na tarce. Połączyć ze sobą jajko, mąkę i wodę. Do powstałej masy dodać posiekany ząbek czosnku, po szklance utartej rzepy i marchwi i dokładnie wymieszać. Całość doprawić do smaku solą i pieprzem. Z powstałej masy formować placki i smażyć aż do uzyskania złocistej barwy.

### 3. Podsumowanie

Tradycyjne surowce pochodzenia roślinnego od wieków stanowiły podstawę wyżywienia ludności na terenie Małopolski i w innych regionach Europy Środkowej. Ich zastosowanie nie ograniczało się jednak tylko do ubogiej kuchni chłopskiej oraz zubożałych warstw proletariatu miejskiego. Surowce te stosowano także w kuchniach gospodarstw bardziej zamożnych. Nierzadko tworzyły one bazę żywieniową dostarczającą podstawowych składników odżywczych. Powszechność zastosowań opisanych w pracy wybranych surowców roślinnych jednoznacznie wskazuje na ich istotną rolę dla całego społeczeństwa. Równocześnie, jak wskazują współczesne badania, były one również ważnym źródłem składników o charakterze prozdrowotnym, w tym przede wszystkim antyutleniających. Opisywane funkcje prozdrowotne stanowiły kiedyś i stanowią obecnie cenną wartość dodaną typowych i tradycyjnych surowców roślinnych.

### Literatura

- Allen, D. E., Hatfield, G. (2004). *Medicinal Plants in Folk Tradition: an Ethnobotany of Britain and Ireland*. Portland: Timber Press.
- Andersen, S., Wold, J. K. (1978). Water-soluble glycoprotein from *Urtica dioica* leaves. *Phytochemistry*, 17(11), 1875–1877.
- Assessment (2012). Assessment report on *Urtica dioica* L., *Urtica urens* L., their hybrids or their mixtures, radix. Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). European Medicines Agency.
- Babicz-Zielińska, E., Zabrocki, R. (2003). Polskie kuchnie regionalne ze szczególnym uwzględnieniem kuchni kaszubskiej. *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość. Suplement*, 3(36), 33–40.
- Bartoszek, A., Forc, A., Grześkowiak, J. (2002). Antioxidative properties of some vegetable products traditional for diets in Central Europe. *Polish Journal of Food and Nutrition Sciences*, 52(4), 67–70.
- Brzozowska, E. (2003). Kuchnia polska jako wyróżnik odrębności narodowej. *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość. Suplement*, 3(36), 23–32.
- Chłopicka, J. (2008). Gryka jako żywność funkcjonalna. *Bromatologia i Chemia Toksykologiczna*, XLI, 3, 249–252.



- Christa, K., Soral-Śmietana, M. (2008). Buckwheat grains and buckwheat products – nutritional and prophylactic value of their components – a review. *Czech Journal of Food Sciences*, 26(3), 153–162.
- Chrubasik, J. E., Roufogalis, B. D., Wagner, H., Chrubasik, S. A. (2007). A comprehensive review on nettle effect and efficacy profiles. Part I: *Herba urticae*. *Phytomedicine*, 14(6), 423–435.
- Chrubasik, S., Enderlein, W., Bauer, R., Grabner, W. (1997). Evidence for antirheumatic effectiveness of *Herba Urticae dioicae* in acute arthritis: a pilot study. *Phytomedicine*, 4(2), 105–108.
- Ciborowska, H., Rudnicka, A. (2007). *Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka*. Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 126–133.
- Czerwińska, D. (2013). Wykorzystanie wyrobów z gryki w produkcji pieczywa. *Przegląd Zbożowo-Młynarski*, 57(2), 22–23.
- Ćwiek, P. (2020). Prozdrowotne właściwości wybranych nasion roślin strączkowych, (w:) Wybrane zagadnienia z zakresu przemysłu spożywczego oraz zarządzania i inżynierii produkcji, t. 1, M. Babicz, K. Kropiwiiec-Domańska (red.). Lublin: Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie.
- Činčura, F., Feráková, V., Májovský, J., Šomšák, L., Záborský, J. (1990). *Pospolite rośliny środkowej Europy*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Rolnicze i Leśne.
- Dojczew, D., Kowalczyk, K. (2011). Ogólna charakterystyka oraz właściwości prozdrowotne gryki. *Przegląd Zbożowo-Młynarski*, 55(6), 14–15.
- Dziedzictwo (2013). *Dziedzictwo kulturowe sztuki ludowej i kulinarnej Ziemi Lubaczowskiej*, M. Frant, K. Stępień (red.). Lubaczów: Powiat Lubaczowski.
- FAO/WHO (2001). *Human Vitamin and Mineral Requirements*. Food and Agriculture Organization of the United Nations. <https://www.fao.org/3/y2809e/y2809e.pdf>, data dostępu: 30.10.2023.
- Fattahi, S., Ardekani, A. M., Zabihi, E., Abedian, Z., Mostafazadeh, A., Pourbagher, R., Akhavan-Niaki, H. (2013). Antioxidant and apoptotic effects of an aqueous extract of *Urtica dioica* on the MCF-7 human breast cancer cell line. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 14(9), 5317–5323.
- Flis, K., Prochner, A. (2009). „Kuchnia polska”: przepis „8. Ciupka z grochem – Wielkopolska”, (w:) *Technologia gastronomiczna z towaroznawstwem: podręcznik dla technikum, tycheże*, wyd. XIV, cz. 3. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 198.
- Garbatowska, A. (2010). Ubogiemu piskorz. *Studia Lednickie*, X, 161–167.
- Gašiorowski, H. (2008 a). Gryka. Charakterystyka chemiczno-żywnieniowa. *Przegląd Zbożowo-Młynarski*, 52(8), 14–17.
- Gašiorowski, H. (2008 b). Gryka. Produkcja gryki w Polsce i aspekty prozdrowotne. *Przegląd Zbożowo-Młynarski*, 52(10), 15–17.
- Gašiorowski, H. (2008 c). Gryka. Aspekty zdrowotne i różne sposoby wykorzystania. *Przegląd Zbożowo-Młynarski*, 52(11), 14–17.
- Gertig, H., Przysławski, J. (2007). *Bromatologia. Zarys nauki o żywności i żywieniu*. Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 121–123.
- Grau, J., Jung, R., Münker, B. (1996). *Zioła i owoce leśne. Leksykon przyrodniczy*. Warszawa: Świat Książki.

- GRIN (2023). Germplasm Resources Information Network (GRIN). <https://www.ars-grin.gov>, data dostępu: 30.10.2023.
- Guo, Y., Chen, S., Li, Z., Cowling, W. A. (2014). Center of Origin and Centers of Diversity in an Ancient Crop, *Brassica rapa* (Turnip Rape). *Journal of Heredity*, 105(4), 555–565.
- Hajhashemi, V., Klooshani, V. (2013). Antinociceptive and anti-inflammatory effects of *Urtica dioica* leaf extract in animal models. *Avicenna Journal of Phytomedicine*, 3(2), 193–200.
- Hertog, M. G. L., Feskens, E. J. M., Kromhout, D., Hollman, P. C. H., Katan, M. B. (1993). Dietary antioxidant flavonoids and risk of coronary heart disease: the Zutphen Elderly Study. *The Lancet*, 342(8878), 1007–1011.
- Hlava, B., Starý, F., Pospišil, F., Krejčová, Z. (1984). *Rośliny kosmetyczne*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Rolnicze i Leśne.
- Jaranowski, J. K. (1985). Przegląd badań nad hodowlą mutacyjną grochu (*Pisum L.*). *Postępy Nauk Rolniczych*, 32(2–3), 23–45.
- Jurga, R. (2010). Prawie wszystko o ziarnie gryki i jej przetworach. *Przegląd Zbożowo-Młynarski*, 54(10), 6–10.
- Kamler, A., Pietrzakiewicz, D., Seroka, K. (red.) (2018). *Polska i świat przez kuchnię. Studia o dziedzictwie kulturowym*. Warszawa: Grupa Cogito Sp. z o.o.
- Kianbakht, S., Khalighi-Sigaroodi, F., Dabaghian, F. H. (2013). Improved glycemc control in patients with advanced type 2 diabetes mellitus taking *Urtica dioica* leaf extract: a randomized double-blind placebo-controlled clinical trial. *Clinical Laboratory*, 59(9–10), 1071–1076.
- Klimczak, A., Kubiak, K., Cybulska, M., Kula, A., Dziki, Ł., Malinowska, K. (2010). Etiologia raka jelita grubego oraz bariera antyoksydacyjna ustroju. *Polski Merkuriusz Lekarski*, 28(165), 223–226.
- Kmieć, A., Krzemiński, K., Olszewska, K. (red.) (2016). *Człowiek – czystość i brud*. Toruń: Wydawnictwo Naukowe UMK.
- Konrad, L., Müller, H. H., Lenz, C., Laubinger, H., Aumüller, G., Lichius, J. J. (2000). Antiproliferative effect on human prostate cancer cells by a stinging nettle root (*Urtica dioica*) extract. *Planta Medica*, 66(1), 44–47.
- Korzeniowska-Ginter, R., Grużyńska, M. (2013). Wykorzystanie kulinarne warzyw kapustnych w aspekcie właściwości prozdrowotnych. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 94(3), 639–641.
- Krochmal-Marczak, B., Sawicka, B., Stryjecka, M., Pisarek, M., Bienia, B. (2017). Wartość odżywcza i prozdrowotna wybranych warzyw z rodzaju kapusta (*Brassica L.*). *Herbalism*, 3(1), 80–91.
- Kulak, I. (2022). Co o zwyczajach żywieniowych mieszkańców wsi podhalańskich mówią ludowe nazwy roślin? *Prace Filologiczne*, 77, 233–246. <https://doi.org/10.32798/pf.993>
- Kurjaková, E. (2004). Czym żywili się mieszkańcy wsi na południe od Babiej Góry, (w:) *Kalendarz 2004 – z informacjami o tym, co się dawniej jadło i piło, i z czego się pod Babią Górą strawę robiło oraz z przepisami kulinarnymi dawnymi i nowszymi*, J. Kociołek (red.). Zawoja: Stowarzyszenie Gmin Babiogórskich, 14–26.
- Kusznierewicz, B., Piasek, A., Lewandowska, J., Śmiechowska, A., Bartoszek, A. (2007). Właściwości przeciwnowotworowe kapusty białej. *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość*, 6(55), 20–34.

- Lebedev, A., Batakov, E., Kurkin, V. (2001). The Antioxidative Activity of a Complex Hepatoprotective Preparation. *Silybokhol. Rastitel'nye Resursy*, 37(2), 69–75.
- Lewandowski, H. J. (2015). Tradycje jadań na ziemiach pomorskich. *Zeszyty Naukowe. Turystyka i Rekreacja*, 1(15), 65–91.
- Łozińska, M., Łoziński, J. (2021). *Historia polskiego smaku*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Łuczaj, Ł., Köhler, P. (2011). Liście i inne zielone części dziko rosnących roślin w pożywieniu mieszkańców ziem polskich na podstawie ankiet Józefa Rostafińskiego (XIX w.) i Józefa Gajka (XX w.). *Przegląd Historyczny*, 102(4), 733–770.
- Łuczaj, Ł. (2008). Zapomniane dzikie rośliny pokarmowe południa Polski – czyściec błotny, paprotka zwyczajna, bluszcz kurdybanek i ostrożeń łąkowy, (w:) *Dzikie rośliny jadalne. Zapomniany potencjał przyrody*, Ł. Łuczaj (red.). Bolestraszyce: Arboretum i Zakład Fizjografii.
- Makała, H. (2015). Tradycje w kuchni polskiej jako atrakcja dla turystów. *Zeszyty Naukowe. Turystyka i Rekreacja*, 1(15), 17–27.
- Meral, I., Kanter, M. (2003). Effects of *Nigella sativa* L. and *Urtica dioica* L. on selected mineral status and hematological values in CCl<sub>4</sub>-treated rats. *Biological Trace Element Research*, 96(1–3), 263–270.
- Mirek, Z., Piękoś-Mirkowa, H., Zając, A., Zając, M. (2020). Vascular plants of Poland. An annotated checklist. Kraków: Instytut Botaniki im. Władysława Szafera Polskiej Akademii Nauk.
- Mobaseri, M., Aliasgarzadeh, A., Bahrami, A., Zargami, N., Tabrizi, A. (2012). Efficacy of the Total Extract of *Urtica dioica* on the glucose utilization by the Human Muscle Cells. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 6(3), 437–440.
- Moreno, D. A., Carvajal, M., López-Berenguer, C., García-Viguera, C. (2006). Chemical and biological characterisation of nutraceutical compounds of broccoli. *Journal of Pharmaceutical and Biomedical Analysis*, 41(5), 1508–1522.
- Moszyński, K. (1967). *Kultura ludowa Słowian, t. 1. Kultura materialna*. Warszawa: Książka i Wiedza.
- Namazi, N., Esfanjani, A. T., Heshmati, J., Bahrami, A., Nazemiyeh, H. (2012). A systematic review about effects of aerial portions of *Urtica dioica* (nettle) on some cardiovascular risk factors in diabetes mellitus. *International Journal of Pharmacology*, 8(5), 306–313.
- Nartowska, J. (2007). Pokrzywa zwyczajna. *Panacea*, 3(20), 6–9.
- Nawrot, J. (2009). Surowce roślinne stosowane w łagodnym przerście gruczołu krokowego. *Herba Polonica*, 55(4), 214–223.
- Nowiński, M. (1983). *Dzieje upraw i roślin leczniczych*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Rolnicze i Leśne.
- Orłowski, D., Woźniczko, M. (2020). Dziedzictwo kulinarne i jego miejsce w turystyce etnograficznej na przykładzie muzeów skansenowskich. *Zagadnienia Doradztwa Rolniczego*, 98(4), 116–130.
- Paluch, A. (1984). Świat roślin w tradycyjnych praktykach leczniczych wsi polskiej. *Acta Universitatis Wratislaviensis*, 752. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Park, E. J., Pezzuto, J. M. (2002). Botanicals in Cancer Chemoprevention. *Cancer and Metastasis Reviews*, 21(3–4), 231–255.

- Phillips, R., Rix, M. (2011). The Botanical Garden. Vol. 2. Perennials and annuals. London: Macmillan.
- Pierre, S., Crosbie, L., Duttaroy, A. K. (2005). Inhibitory effect of aqueous extracts of some herbs on human platelet aggregation *in vitro*. Platelets, 16(8), 469–473.
- Pieszak, M., Mikołajczak, P. Ł. (2010). Właściwości lecznicze pokrzywy zwyczajnej (*Urtica dioica* L.). Postępy Fitoterapii, 4, 199–204.
- Pirożnikow, E. (2014). Lasy jako źródło pożywienia przednówkowego na Podlasiu. Studia i Materiały Centrum Edukacji Przyrodniczo-Leśnej w Rogowie, 38(1), 23–30.
- Reaume, T. (2010). Stinging Nettle, *Urtica dioica*, Urticaceae – Nettle family. Nature Manitoba Grant. <http://www.naturemanitoba.ca/sites/default/files/StingingNettle.pdf>, data dostępu: 31.10.2023.
- Renn, K. (2013). Uprawa roślin przy zagrodzie na Ostrowie Lednickim. Muzeum Pierwszych Piastów na Lednicy, Studia Lednickie XII, 127–142.
- Riehemann, K., Behnke, B., Schulze-Osthoff, K. (1999). Plant extracts from stinging nettle (*Urtica dioica*), an antirheumatic remedy, inhibit the proinflammatory transcription factor NF- $\kappa$ B. FEBS Letters, 442(1), 89–94.
- Roman M., Roman A. (2021). Realizacja usług prozdrowotnych w gospodarstwach agroturystycznych w czasie pandemii COVID-19, (w:) Turystyka wiejska i dziedzictwo wsi w kontekście pandemii SARS-CoV-2. Instytut Zootechniki, Państwowy Instytut Badawczy, Kraków. [https://www.researchgate.net/profile/Michal-Roman/publication/360485989\\_Realizacja\\_uslug\\_prozdrowotnych\\_w\\_gospodarstwach\\_agroturystycznych\\_w\\_czasie\\_pandemii\\_COVID-19/links/627a511fb1ad9f66c8b1b133/Realizacja-uslug-prozdrowotnych-w-gospodarstwach-agroturys](https://www.researchgate.net/profile/Michal-Roman/publication/360485989_Realizacja_uslug_prozdrowotnych_w_gospodarstwach_agroturystycznych_w_czasie_pandemii_COVID-19/links/627a511fb1ad9f66c8b1b133/Realizacja-uslug-prozdrowotnych-w-gospodarstwach-agroturys)
- Roschek, B. Jr, Fink, R. C., McMichael, M., Alberte, R. S. (2009). Nettle extract (*Urtica dioica*) affects key receptors and enzymes associated with allergic rhinitis. Phytotherapy Research, 23(7), 920–926.
- Różański, H. (2007). Pokrzywa – *Urtica* w fitoterapii. Poznań–Swarzędz.
- Ruggiero, M. A., Gordon, D. P., Orrell, T. M., Bailly, N., Bourgoin, T., Brusca, R. C., Cavalier-Smith, T., Guiry, M. D., Kirk, P. M. (2015). A Higher Level Classification of All Living Organisms, Plos One, 10(4), e0119248. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0119248>
- Rumińska, A., Ożarowski, A. (red.) (1990). Leksykon roślin leczniczych. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Rolnicze i Leśne.
- Rutkowski, L. (2006). Klucz do oznaczania roślin naczyniowych Polski niżowej. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Sękowska, E. (2023). Kuchnia XVI wieku. [www.teatrnn.pl/leksykon/artykuly/kuchnia-xvi-wieku](http://www.teatrnn.pl/leksykon/artykuly/kuchnia-xvi-wieku), data dostępu: 28.10.2023.
- Sikora, K. (2021). Chłopskie jadlo – na pobojuwisku stereotypów i kulturowych nieporozumień, (w:) Polskie kulinaria. Aspekty historycznojęzykowe, regionalne i kulturowe, R. Przybylska, D. Ochmann (red.). Kraków: Wydawnictwo Libron, 175–201.
- Singh, R., Hussain, S., Verma, R., Sharma, P. (2013). Anti-mycobacterial screening of five Indian medicinal plants and partial purification of active extracts of *Cassia sophera* and *Urtica dioica*. Asian Pacific Journal of Tropical Medicine, 6(5), 366–371.
- Songin, H. (2003). Gryka, (w:) Szczegółowa uprawa roślin, t. I, Z. Jasińska, A. Kotecki (red.). Wrocław: Wydawnictwo Akademii Rolniczej, 299–305.

- Strehlow, W. (2009). Książka kucharska św. Hildegardy, Warszawa: Bauer-Weltbild Media.
- Taylor, K. (2009). Biological Flora of the British Isles: *Urtica dioica* L. Journal of Ecology, 97(6), 1436–1458. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2745.2009.01575.x>
- Testai, L., Chericoni, S., Calderone, V., Nencioni, G., Nieri, P., Morelli, I., Martinotti, E. (2002). Cardiovascular effects of *Urtica dioica* L. (*Urticaceae*) roots extracts: *in vitro* and *in vivo* pharmacological studies. Journal of Ethnopharmacology, 81(1), 105–109.
- Toldy, A., Stadler, K., Sasvári, M., Jakus, J., Jung, K. J., Chung, H. Y., Berkes, I., Nyakas, C., Radák, Z. (2005). The effect of exercise and nettle supplementation on oxidative stress markers in the rat brain. Brain Research Bulletin, 65(6), 487–493.
- Topolski, J. (1964). Ogrodnictwo, (w:) Kultura ludowa Wielkopolski, J. Burszta (red.), t. 2, Poznań: Wydawnictwo Poznańskie, 267–298.
- Uluata, S., Özdemir, N. (2012). Antioxidant activities and oxidative stabilities of some unconventional oilseeds. Journal of the American Oil Chemists' Society, 89(4), 551–559.
- Urtica (2007). *Urtica dioica*, *Urtica urens* (nettle). Monograph. Alternative Medicine Review, 12(3), 280–284.
- Vogel, G. (1996). Handbuch des speziellen Gemüsebaues. Stuttgart: Eugen Ulmer GmbH & Co.
- Wagner, H., Willer, F., Kreher, B. (1989). Biologically active compounds from the aqueous extract of *Urtica dioica*. Planta Medica, 55(5), 452–454.
- Wawryka, J., Zdrojewicz, Z. (2016). Fasola – ważny składnik zdrowej diety. Analiza wartości odżywczych. Pediaatria i Medycyna Rodzinna, 12(4), 394–403. <https://doi.org/10.15557/PiMR.2016.0039>
- Wolińska, J., Woliński, J., Wyrzykowska, M. (2006). Zmienność i współzależność niektórych cech plonotwórczych gryki. Biuletyn IHAR, 240/241, 299–310.
- Yener, Z., Celik, I., Ilhan, F., Bal, R. (2009). Effects of *Urtica dioica* L. seed on lipid peroxidation, antioxidants and liver pathology in aflatoxin-induced tissue injury in rats. Food and Chemical Toxicology, 47(2), 418–424. <https://doi.org/10.1016/j.fct.2008.11.031>
- Yeşilada, E., Honda, G., Sezik, E., Tabata, M., Goto, K., Ikeshiro, Y. (1993). Traditional medicine in Turkey. IV. Folk medicine in Mediterranean subdivision. Journal of Ethnopharmacology, 39(1), 31–38.
- Zaborska, Ł., Zawistowska, Z. (1981). Warzywa na działce i w kuchni. Warszawa: Warta.
- Zakrzewski, P. (2016). „Wsi spokojna, wsi głodna”. Kuchnia chłopska dla początkujących. Culture.pl, Kultura stołu. <https://culture.pl/pl/artukul/wsi-spokojna-wsi-glodna-kuchnia-chlopska-dla-poczatkujacych>, data dostępu: 02.11.2023.
- Zieliński, H., Achremowicz, B., Przygodzka, M. (2012). Przeciwtleniacze ziarniaków zbóż. Żywność. Nauka. Technologia. Jakość, 1(80), 5–26.  
<https://agnieszkamaciag.pl/wzmacniajaca-zupa-z-pokrzywy>  
<https://apetytnapolskie.com/groch-skarb-polskiej-kuchni>  
[https://kulinarny.krakow.pl/dziedzictwo\\_kulinarne/235884,2065,komunikat,kaszka\\_krakowska\\_-\\_z\\_tatarskiej\\_jurty\\_na\\_dwor\\_krolewski.html](https://kulinarny.krakow.pl/dziedzictwo_kulinarne/235884,2065,komunikat,kaszka_krakowska_-_z_tatarskiej_jurty_na_dwor_krolewski.html)  
<https://poradnikogrodniczy.pl/bluszczyk-kurdybanek-zastosowanie-uprawa-odmiany.php>  
[https://www.doz.pl/ziola/z1634-bluszczyk\\_kurdybanek](https://www.doz.pl/ziola/z1634-bluszczyk_kurdybanek)  
<https://www.grin-global.org>  
<https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/leki/bluszczyk-kurdybanek-wlasciwosci-i-zastosowanie-aa-vQcN-QTeK-ZWtP.html>