

Nie bój się zielska. Rozmowa z Łukaszem Łuczajem

Dla kogo jest twoja książka - dla wysublimowanej grupy odbiorców czy dla przeciętnego Kowalskiego?

Łukasz Łuczaj: „Dzika kuchnia” jest napisana dla każdego. Omawia głównie pospolite i łatwo dostępne gatunki. Jest w niej jednak wiele smaczków - informacji „z pierwszej ręki”, czyli wyników moich najnowszych badań terenowych, a także mało znanych danych archiwalnych o użytkowaniu roślin w Polsce, które mogą zainteresować etnografa czy miłośnika regionalistów.

Po co książka o jedzeniu, skoro w marketach i sklepach jest go całe zatrzęsienie?



„Dzika kuchnia” - okładka książki Łukasza Łuczaja

(śmiej) W marketach są puste kalorie z pestycydami, ryby z rtęcią, mięso z antybiotykami itd. Przez wieki ludziom w pożywieniu brakowało kalorii. Teraz się to udało zmienić. Mamy współczesne odmiany roślin, które dają nam energię, ale mają mało mikroelementów i są często bardzo skażone chemicznie.

Oczywiście trudno się wyżywić dzikimi roślinami - mają mniejsze owoce, nasiona i bulwy od uprawnych. Prawdziwy pustelnik musiałby spędzać około 5 godzin dziennie na zbieraniu roślin, żeby się najeść - nie licząc obróbki tego, co zebrał. Ale warto dodawać dzikie rośliny do wszelkich potraw, które robimy - makaronów, chleba, pierogów, zup, gulaszy itd. Zachęcam do eksperymentu pt. „W każdy dzień dzika roślina”. Staraj się, czytelniku, codziennie użyć dużego pęku liści jakiejś dzikiej rośliny do którejś z potraw. Kup ostry szeroki orientalny tasak do warzyw. Bardzo sprawnie i szybko sieka się nim rośliny, dużo efektywniej niż innymi typami noży. Warto też mieć blender. Silne rozdrobnienie ułatwia trawienie i często bardzo poprawia smak lub umożliwia wmieszanie rośliny do swojej potrawy.



Skrzyp polny (z lewej/od góry) i leśny (z prawej) - mało kto wie, że mają jadalne kłosa zarodnikowe. Fot. Łukasz Łuczaj

Czy nie obawiasz się, że promowanie jedzenia dzikich roślin może niekiedy prowadzić do wyniszczenia populacji chronionych gatunków? Nie ma przecież nic gorszego niż mnóstwo ludzi spragnionych nowych wrażeń kulinarnych, „atakujących” łąki i lasy...

Oczywiście gdyby był głód, to ludzie mogliby wyniszczyć wiele gatunków. Jednak 99% gatunków jadalnych to gatunki pospolite. Zbieranie leśnych jagód czy liści pospolitych chwastów lub drzew zupełnie im nie grozi.

W Polsce demonizuje się też wiercenie dziur w drzewach dla pozyskania soku - w Kanadzie czy na Ukrainie latami wierci się dziury w tych samych klonach czy brzozech, a one nadal rosną. Ja też mam piękne zdrowe drzewa, które mają po 10 szram od spuszczenia soku. Dużo bardziej niebezpieczne jest pozyskiwanie roślin leczniczych - bo te mogą osiągać wyższe ceny i zbieranie rzadkich roślin

może być wtedy kuszące.

Które z roślin powinny trafić na stół mieszkańca Polski?

Przede wszystkim warzywa liściowe, o których zapomniano: lebioda, pokrzywa, podagrycznik, barszcz, bluszcz kurdybanek, ostrożeń, śláz.

A jakie jedno danie powinien umieć przygotować każdy z nas?

Szpinak z lebiody. Młode czubki lebiody (wierzchołek 10 cm) posiekać, wrzucić do gotującej wody na parę minut, a następnie podsmażyć lub polać oliwą.

Od wielu lat nieustannie badasz temat dzikich roślin w kontekście ich użycia jako pokarmu. Czy odkrywasz jakieś nowe lub zapomniane fakty, które pozwalają na nowo spojrzeć na konkretne rośliny?

Tak! Pomimo tylu lat „siedzenia” w temacie ciągle odkrywam nowe rzeczy. Wiele ciekawych faktów poznałem w Chinach, gdzie w górskich wioskach wiedza o roślinach jadalnych i leczniczych jest wciąż ogromna. Wiele z rosnących tam roślin występuje także u nas lub mamy rośliny pokrewne, stąd dla Europejczyka tak ciekawy jest pobyt w tym kraju. Jadąc do Afryki czy Indii (gdzie ludzie też wiedzą ogromnie dużo) trudno przenieść tę wiedzę do polskiej rzeczywistości. W przeciętnej górskiej wiosce w Chinach je się sto kilkadziesiąt dzikich roślin, czyli tyle gatunków, ile jedzono w całej Polsce od połowy XIX w. Tam zna tyle gatunków jedna wioska! Ludzie, którzy mają ponad 60 lat doskonale pamiętają Wielki Głód. Mając kilka czy kilkanaście lat przez dwa czy trzy lata musieli opierać swoją dietę o dzikie rośliny. Ale, co fascynujące, nie zrazili się do nich. Traktuje się je z powagą, z szacunkiem, mówi się o ich właściwościach zdrowotnych. Gdy turyści przyjeżdżają w góry, to serwuje się im w popularnych tam obecnie gospodarstwach agroturystycznych *shan ye cai*, czyli *górskie dzikie warzywa*.



Łukasz Łuczaj podczas badań terenowych w Dalmacji, nad jeziorem Vranske Jezero.

Fot. Archiwum Łukasza Łuczaja

Co powinien robić mieszkaniec dużego miasta? Zbierać rośliny w mieście czy na wsi?

Najlepiej na wsi. Zawsze można wyjechać na weekend, nazbierać więcej i trzymać je w lodówce. Rośliny można zbierać również w mieście, byle nie przy ulicach. Zanieczyszczenia kumulują się głównie do 20 metrów od dróg. Zbieranie i jedzenie dzikich roślin z miejskich parków czy miejskich nadrzecznych zarośli jest na pewno bezpieczniejsze niż żywność z przeciętnego supermarketu! Zresztą w większości miast wystarczy 15-20 minut jazdy autobusem, żeby dotrzeć na przedmieścia.

Czy powstaje jakiś ruch używania dzikich roślin?

Może nie ruch, ale rośnie ogólna świadomość, że to jest świetne uzupełnienie naszej diety. Po angielsku określa się to terminem *foraging* czyli zdobywanie pożywienia w dzikiej przyrodzie.

Poszukiwanie dzikich roślin jadalnych rozwija też ogólną znajomość roślin i wrażliwość na przyrodę. Powinno być częścią edukacji botanicznej w szkole. Dzieci lubią takie rzeczy. Moja książka jest tak skonstruowana, żeby były w niej ukazane bezpieczne rośliny, ale pokazuje też podobne rośliny trujące. Nie bez powodu wydała ją Nasza Księgarnia - najstarsze i najbardziej znane wydawnictwo dziecięce. Chcemy, aby trafiła do każdej polskiej szkoły. Marzy mi się, aby przepisy z niej były

wykonywane na szkolnych lekcjach gotowania.

Czy jesteś pierwszą w Polsce osobą, która promuje dzikie rośliny jadalne?

Nie! Jedzono je od zawsze i od dawna byli ludzie, którzy to propagowali. Wymienić tu należy Krzysztofa Kluka w XVIII w., autora „Dykcyonarza Roślinnego”, a potem profesora Adam Maurizio, autora unikalnego przedwojennego dzieła „Pożywienie roślinne w rozwoju dziejowym”. W czasach stanu wojennego „dziką kuchnię” promowała Irena Gumowska. Wymienić też należy ciekawe pozycje Hanny Szymanderskiej („Pokochać zielsko”) oraz Barbary i Adama Podgórkich („Polski zielnik kulinarny”). Warto poznać stronę internetową i skrypt Bogdana Jaśkiewicza („Zielona kuchnia”) oraz blogi *Człowiek w lesie* Przemka Kapelana i *Mr Wilson Bushcraft*. Z ciekawych inicjatyw wspomnę też ziołowe warsztaty Hanksi Świątkowskiej „Zielichy” czy zbierackie warsztaty dr. Wojciecha Szymańskiego oraz zajęcia Jakuba Jarońskiego (Jah Maya). Trochę z tego tematu przemycą również Hanna Lis, autorka *Kuchni Słowian*. Ostatnio zbierackie spacery po Warszawie robiły Jodie Baltazar i Paulina Wieczorek. Większość wymienionych tu osób to ex-uczestnicy moich warsztatów – cieszę się, że idea rozprzestrzenia się dalej. Za rok minie 10 lat od pierwszych warsztatów, które prowadziłem. Przez ten czas przewinęło się przez nie kilkaset osób.

A co najbardziej zaskakuje ludzi na warsztatach?

Że jest tyle gatunków jadalnych. Że tak łatwo włączyć te rośliny do codziennych potraw. Że tak ważna jest pora zbioru – np. dzikie warzywa muszą być młode, same wierzchołki, delikatne listki. Ktoś czytał, że gatunek X jest jadalny, ale zbierał go 2 miesiące po terminie zbioru i się zraził, a dopiero na moich warsztatach odkrywa coś takiego jako „pora zbioru”!

Czy w różnych krajach ludzie różnie podchodzą do dzikich roślin?

Tak. W środkowej Europie ludzie boją się jeść dzikie zielone warzywa. Jedzą tylko dzikie owoce, grzyby i szczaw. Na południu Europy i w Azji zbiera się dziesiątki dzikich warzyw. Dlatego chcę nauczyć Polaków: „Nie bójcie się zielska”!

Jakich smaków powinni spodziewać się czytelnicy „Dzkiej kuchni”?



Książka ma różnorodne przepisy: polskie, angielskie, francuskie, włoskie, chorwackie, rosyjskie, japońskie, tajskie, chińskie. Indywidualną cechą tej książki jest duży udział przepisów orientalnych. One się świetnie komponują z dzikim jedzeniem. Jako miłośnik Chin, który odbył kilka wypraw do tego fascynującego kraju, przemycam często obserwacje z pierwszej ręki, techniki widziane w wiejskich chatkach, w zapadłych górskich wioskach. Książka w sumie zawiera kilkaset przepisów, w tym wiele moich własnych.

Dziękuję za rozmowę.

Łukasz Łuczaj – dr hab. biologii, profesor Uniwersytetu Rzeszowskiego, etnobotanik i ekolog roślin, autor wielu prac naukowych z dziedziny etnobotaniki. Członek rady redakcyjnej „Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine”. Twórca warsztatów popularyzujących wiedzę etnobotaniczną (luczaj.com).