



Pokrzywa, podagrycznik i kiszony świerk. Seniorzy odkrywali smaki dzikiej kuchni [ZDJĘCIA]

data aktualizacji: 2026.08.11



Jak smakuje zupa z młodych pokrzyw i podagrycznika zagęszczona kiszonym świerkiem? Czym pachną mięsne dania przyprawione kocanką piaskową? Uczestnicy Klubów Senior+ w Mortęgach oraz Złotowie w gminie Lubawa mieli okazję poznać zapomniane sekrety dzikiej kuchni podczas wyjątkowych warsztatów zielarskich.

Spotkania były okazją do rozmów o dawnych, tradycyjnych sposobach wykorzystywania roślin w codziennym gospodarstwie, ale przede wszystkim – do wspólnego gotowania i odkrywania zaskakujących walorów smakowych ziół rosnących w naszym najbliższym otoczeniu. Zajęcia poprowadzili doświadczeni eksperci z ICE - Instytutu Cywilizacyjnej Ekorównowagi.

Dzika kuchnia w gminie Lubawa: pokrzywa, podagrycznik i

kiszony świerk

Podczas zajęć uczestnicy przygotowywali sycące, jednogarnkowe potrawy, w których wykorzystano dziko rosnące zioła. Jednym z najbardziej oryginalnych i budzących największe zaciekawienie dań była tradycyjna zupa z pokrzywy i podagrycznika, wykończona unikalnym akcentem – kiszonym świerkiem, który nadał jej głęboki, lekko kwaskowaty posmak.

Na stołach pojawiły się również wyśmienite dania mięsne. Do ich doprawienia eksperci oraz seniorzy użyli m.in. kocanki piaskowej, która nadała potrawom charakterystyczny, korzenno-ziołowy aromat.

Leksykon Dzikich Ziół: właściwości i zastosowanie

- **Podagrycznik pospolity (*Aegopodium podagraria*):** przez lata uważany głównie za uporczywy chwast ogrodowy, w dawnej medycynie i kuchni był ceniony jako panaceum na podagrę (dnę moczaniową). Bogaty w witaminę C i minerały, w smaku przypomina lekko pikantną pietruszkę lub seler. Doskonali do zup, sałatek oraz pesto.
- **Pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica*):** prawdziwy superfood polskich łąk. Działa silnie wzmacniająco, oczyszczająco i moczopędnie, wspierając odporność i poziom żelaza we krwi. Najlepsze są młode pędy zbierane wiosną lub wczesnym latem.
- **Kocanka piaskowa (*Helichrysum arenarium*):** roślina o charakterystycznych żółtych kwiatach, wspierająca pracę wątroby i układu pokarmowego. Dodana do dań mięsnych ułatwia trawienie i nadaje potrawom oryginalny, korzenny zapach.
- **Pędy świerka (kiszony świerk):** młode pędy świerkowe, poddane procesowi naturalnej fermentacji, stanowią doskonałe źródło witaminy C oraz naturalnych kwasów organicznych. W kuchni wykorzystywane są jako dodatek do zakwaszania zup oraz aromatyzowania sosów.

Tradycja i wspólne gotowanie seniorów

Warsztaty były ciekawą lekcją przyrody i kulinariów, a także wartościową przestrzenią do wymiany doświadczeń życiowych oraz przypomnienia sobie dawnych receptur, które po latach znów wracają do łask we współczesnej gastronomii. Uczestnicy gminnych Klubów Senior+ przekonali się, jak bogatą aptekę i spiżarnię stanowią okoliczne łąki i lasy.

Spotkanie zorganizowane w gminie Lubawa połączyło tradycyjną wiedzę z integracją i radością ze wspólnego spędzania czasu. Zioła od wieków stanowiły filar polskiej kuchni i jak udowodniły warsztaty w Mortęgach i Złotowie – nadal mogą być fascynującym sposobem na wzbogacenie codziennego jałospisu.

Miniprzepis: tradycyjna regionalna zupa z pokrzywy i podagrycznika

- **Składniki:** 2 garście młodych liści pokrzywy, 1 garść pędów podagrycznika, 1 cebula, 2 ząbki czosnku, 1 litr wywaru warzywnego lub drobiowego, 2 ziemniaki, 2 łyżki kiszonego świerku (lub soku z kiszonki/cytryny do smaku), 1 łyżka masła, sól, pieprz.
- **Przygotowanie:** zioła dokładnie opłucz i sparz wrzątkiem. W garnku na maśle zeszklij posiekaną cebulę i czosnek, dodaj pokrojone w kostkę ziemniaki i zalej wywarem. Gotuj do miękkości ziemniaków. Dodaj posiekane zioła i gotuj jeszcze przez 3-4 minuty. Całość zblenduj na gładki krem. Na koniec dodaj kiszony świerk dla przełamania smaku. Podawaj z kleksem śmietany lub prażonymi ziarnami.

Redakcja: INFO IŁAWA.

Fot. Centrum Usług Społecznych Gminy Lubawa.

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/82592-pokrzywa-podagrycznik-i-kiszony-swierk-seniorzy-odkrywali-smaki-dzikiem-kuchni-zdjecia>