

 Z LEŚNEJ SPIŻARNI

Jezyna

(*Rubus sp.*)

Chciałbym tym razem namówić do zbierania „jagód pachnących żarem stońca” - czyli **jeżyn** (*Rubus sp.*). To, co nazywamy owocem jeżyny czy maliny jest, z punktu widzenia botaników, pestkowcem osadzonym na dnie kwiatowym. Gdy owoc maliny opadnie, jest w środku pusty, jeżyny natomiast pełny, bo jest zrosnięty z dnem kwiatowym i dlatego odpadają wraz z jego mięsistą, jadalną częścią.

Jeżyny odznaczają się kolcami umieszczonymi wszędzie, nawet pod liśćmi. Rodzaj jeżyna obejmuje bardzo liczne gatunki, odmiany i najrozmaitsze mieszance. Opisano ponad 60 gatunków tej rośliny występujących w naszym kraju i to z zastrzeżeniem, że niektóre świadomie pominięto. Dla celów domowych, do naszych ogródków, naukowcy wyhodowali różne jej odmiany bez kolców. Nic więc dziwnego, że funkcjonuje wiele jej nazw. Na przykład:

Na zachodzie kraju pospolita jest **jeżyna popielica**, zwana sino jagodą. Płóży się po ziemi, kwitnie biało, a owoce - jak sama nazwa wskazuje - ma popielate, sino-niebieskawe, dość kwaśne i przez smakoszy raczej pogardzane. Uwielbiają oni za to **jeżynę ostręgę**. Jest ona okazałym, wysokim krzewem, o kanciastych, owłosionych łodygach i mocnych kolcach. Kwitnie biało lub różowo, rodzi owoce duże, czarne i bardzo smaczne. Również bardzo dobre owoce ma **jeżyna gruczołowata**, występująca pospolicie w Karpatach i Sudetach. Jej płózące pędy są gęsto ogruczołone, przybierające barwę ciemną aż do fioletowej lub purpurowej. Kwitnie biało.

Wcale nie jest łatwo zorientować się wśród tylu odmian, bo jeżyny tworzą mnóstwo form mieszańcowych i przejściowych. Dlatego przy zbieraniu owoców kierujemy się tylko smakiem owoców. A wła-

o wiele mniej kwasów organicznych niż maliny, wydają się od nich kwaśniejsze.

Jeżyny zawierają trwałe barwniki i dzięki temu znawcy wysoko je cenią w przetwórstwie. Na przykład doskonałe są z nich wina, syropy, dżemy, soki, nektary itp., a także dodaje się je do barwienia innych przetworów i... tkanin.

Medycyna ludowa stwierdza, że przejście na dietę jedynie jeżynową przez kilka do kilkunastu dni może wyleczyć z różnych dolegliwości przewodu pokarmowego. Są osoby, które wierzą w moc takiej kuracji uzdrawiającej i „odmładzającej”, i co roku wprowadzają „dni jeżynowe”. Twierdzą, że te owoce (pestkowce?) „odnawiają organizm”, gdyż są krwiotwórcze, leczą przewód pokarmowy nawet z choroby wrzodowej i są świetne dla rekonwalescentów. Oficjalna fitoterapia jeszcze sprawy jeżyn w pełni jeszcze nie rozpraco-



ostrężyny, ożyny, popielice, ostęgi, sino jagody, jeżyna węzowa, gruczołowata, pachnąca i inne. Ja opiszę najczęściej spotykane gatunki, a i to pobieżnie, tylko dla orientacji. Najważniejsza i najpospolitsza w Polsce jest **jeżyna fałdowana**. Występuje na całym niżu, prócz północno-wschodniej części kraju. Rośnie przy drogach, na otwartych polach, ale także w lasach, na jego obrzeżu, nad parowami, kanałami itd. Kwitnie biało lub różowo, a owoce ma czarne, lśniąco, smaczne i aromatyczne. W upalne dni jej owoce pachną urzekająco. Tam, gdzie nie rośnie jeżyna fałdowana, rozprzestrzenia się **jeżyna wzniesiona**, pospolita w Puszczy Białowieskiej. Dorasta do 3 m wysokości. Kwiaty ma stosunkowo duże, białe, a owoce z wyraźnym odcieniem czerwonym.

ściwości dietetyczne, lecznicze czy technologiczne dla przetwórstwa u jeżyn mogą być bardzo różne. Jeszcze większe różnice wykazują ich owoce pod względem składu chemicznego. W niezwykle interesującej książce „*Jadalne owoce leśne*” W. Grochowskiego, możemy przeczytać: „*Spożycie 100 jeżyn lub malin pokrywa dzienne zapotrzebowanie dorosłego organizmu człowieka na miedź, wynoszące około 1 mg. Miedź podobnie jak żelazo, potrzebna jest organizmowi m.in. do wytwarzania hemoglobiny. Ponadto jest ważnym komponentem wielu enzymów. Jeżyny są stosunkowo zasobne w inne niezbędne dla organizmu pierwiastki: magnez (w 100 g znajdować się może kilka miligramów tego pierwiastka), jod, bor, nikiel i inne.*” Ciekawe, że jeżyny, mając w sumie

wała. Ale już Dioskurides stosował okłady z odwaru liści lub z liści posiekanych przy chorobach skórnych, jak liszaje, egzemy, wrzody i ropiejące rany. Właściwości bakteriobójcze liści jeżyn potwierdza współczesna nauka.

Przejrzałe owoce jeżyn działają lekko przeczyszczająco, niedojrzałe wprost przeciwnie. Niekiedy odvary z liści stosuje się jako środek napotny przy przeziębieniach, a odvary z korzeni jako środek moczopędny. Panuje też przekonanie, że owoce i przetwory z owoców jeżyn działają wzmacniająco, uspakajająco, szczególnie przy neurozach klimakterycznych. Życzę owocnych zbiorów oraz smacznego!

(opr. Jan Suder)

z wykorzystaniem „Owoce z lasów i pól” I. Gumowskiej

Za co powinniśmy polubić płazy? cz. III (ost.)

Żaby ostrzegają

Instytucje i placówki naukowe zajmujące się oceną stanu środowiska przyrodniczego używają do tego celu wielu skomplikowanych procedur. Dla uzyskania jego pełnej i wiarygodnej oceny wykorzystuje się również płazy jako bardzo czułe wskaźniki stanu jakości środowiska przyrodniczego, czyli bioindykatory. Występują wśród nich gatunki o różnym stop-

nym ubiegłego wieku. W Ameryce Płn. szczególnym wzięciem cieszą się żaby ryczące, które ze względu na swą wielkość dostarczają dużych udek.

Zapotrzebowanie na ten smakotył doprowadziło do wyniszczenia wielu populacji płazów na całym świecie, gdyż z każdej żaby uzyskuje się zaledwie kilkanaście gramów mięsa. Dla otrzymania



niu wrażliwości na niekorzystne przekształcenia środowiska.

Żaba moczarka wymaga stałego wysokiego poziomu wód gruntowych w terenie. Odchodzi z siedliska w przypadku jego zarastania. Jaja i kijanki ropuchy szarej są bardzo wrażliwe na promieniowanie ultrafioletowe i kwaśne deszcze. Rzekotka drzewna jest wyjątkowo wrażliwa na zanieczyszczenia chemiczne zbiorników wodnych i ich łądowego otoczenia. Żaba wodna, żaba jeziorkowa, rzekotka drzewna, kumak nizinny znikają z terenu, na którym zbiorniki wodne są rozmieszczone zbyt rzadko. Żaby wodne i jeziorkowe wykazują dużą tolerancję na kwaśny odczyn wody.

Płazy mogą nas ostrzec przed katastrofą, której jeszcze nie przeczuwamy. Nagłe znikanie tych zwierząt w jakimś regionie to sygnał, że degradacja środowiska przyrodniczego osiągnęła już punkt krytyczny. Troska o środowisko życia płazów to w istocie troska o środowisko życia człowieka.

Kulinarny przysmak

Płazy stanowią źródło wysokiej jakości białka zwierzęcego. Mięso wielu gatunków z nich dorównuje lub przewyższa jakością mięso innych zwierząt. Jędrnością i barwą przypomina mięso młodego kurczaka, a zapachem ryb łososiowatych. W wielu krajach świata, w tym również w Europie, spożywane są żabie udka. W Polsce do niedawna była wyłapywana i eksportowana do Francji żaba wodna, której udka są tam kulinarnym przysmakiem narodowym. Spożywano je również w Polsce w okresie międzywojen-

jednego kilograma udek żaby wodnej trzeba zabić 90 samców lub 60 samic tego gatunku.

W wielu miejscach na świecie nadal łowi się żaby w celu bezpośredniej konsumpcji, a także w celach handlowych. Jednak przetrzebienie ich populacji w wielu regionach globu spowodowało, że obecnie zakłada się specjalne hodowle żab jadalnych. Wiele takich ferm, dostarczających mięsa płazów w skali przemysłowej, znajduje się na terenie Japonii i USA. Handel żabimi udkami jest szczególnie rozwinięty w południowej i wschodniej Azji.

Zabójcza miłość

Wielkim zagrożeniem dla niektórych gatunków płazów jest ich wyłapywanie przez miłośników tej grupy zwierząt, do celów hodowlanych w prywatnych kolekcjach, ośrodkach akademickich lub ogrodach zoologicznych. Jest to zjawisko szczególnie groźne dla naszych najładniejszych gatunków płazów, np. traszek czy salamander. Zdarzało się, że ze zbiornika znajdującego się na terenie miasta zostały wyłowione np. wszystkie traszki grzebieniaste. Warto przypomnieć, że wszystkie podlegają w naszym kraju całkowitej ochronie prawnej. Oznacza to, że płazy pochodzące z terenu Polski nie mogą być przetrzymywane w hodowlach.

Należy mieć nadzieję, że działania podejmowane przez coraz większą liczbę ludzi w obronie płazów i innych grup zwierząt doprowadzą do takiego stanu świadomości społeczeństwa, który pozwoli ludziom i zwierzętom żyć obok siebie nie czyniąc sobie wzajemnie krzywdy.

Wacław Adamiak