

Owoce leśne - karta zbieracza

Jadalne owoce runa, terminy zbioru, owoce trujące i zasady bezpieczeństwa na jednej stronie.

Jadalne owoce leśne

Owoc jadalny	Wygląd	Kiedy	Uwaga
Czarna jagoda (borówka czarna)	Granatowo-czarne, drobne; barwią usta na fioletowo	VII-IX	Bory i lasy; świeże lub na przetwory
Borówka brusznica	Czerwone, błyszczące, kwaśno-gorzkawe	VIII-X	Na przetwory i sos do mięs
Żurawina	Czerwone, kwaśne	IX-XI	Torfowiska i mokradła; na przetwory
Jeżyna	Czarne, na kolczastych pędach	VIII-X	Obrzeża lasów, zręby
Malina właściwa (leśna)	Czerwone, aromatyczne	VI-VIII	Zręby, obrzeża lasów
Poziomka pospolita	Drobne, czerwone, aromatyczne	VI-VIII	Rośnie nisko - dobrze umyć przed jedzeniem
Czarny bez	Czarne, w płaskich baldachach	VIII-IX	Tylko po ugotowaniu - surowe owoce szkodzą
Dzika róża, tarnina, jarzębina	Owoce na przetwory i nalewki	IX-XI	Jeść po obróbce; tarninę i jarzębinę po przymrozkach

Nie zbieraj - owoce trujące

Pokrzyk wilcza jagoda (czarne jagody, śmiertelny), wawrzynek wilczełyko (czerwone na gałązce, śmiertelny), cis (osnówka kusi, ale nasiono i igły śmiertelne), psianka słodkogórz, konwalia majowa, kruszyna, czworolist. Nie masz stuprocentowej pewności - nie jedz.

Zasady bezpieczeństwa

Zbieraj tylko owoce, które znasz. Myj owoce przed jedzeniem - niemyte grożą bąblowicą (jaja tasiemca z odchodów lisów); parzenie i gotowanie niszczą pasożyta, domowe mrożenie nie zawsze. Z dziećmi ucz zasady: nie wkładamy do ust niczego bez zgody dorosłego. W parkach narodowych i rezerwach zbiór jest zakazany.