

بسم الله الرحمن الرحيم

زمانی که آذوقه شما تمام شد خوردنی های فراوانی وجود دارند. از بیابانهای شنی تا جنگلهای سبز زمردی ، پر از گیاهان خوراکی است. اما بسیار مراقب باشید : خوردن گیاه اشتباه می تواند شما را به سختی بیمار کند و یا حتی موجب مرگ گردد.

حال ببینیم چه گیاهی را می توان خورد و از کدام گیاه باید دوری کرد؟ در ادامه گیاه های خوراکی رایج که به وفور یافت می شود معرفی می گردد.

آزمایش هایی برای تشخیص خوراکی یا سمی بودن یک گیاه

اگر بعد از تشخیص گیاهی به عنوان گیاه قابل خوردن دچار شک بودید، حتما تمام آزمایشات زیر را انجام دهید :

۱ بازرسی

گیاهیان را از کنار جاده یا از مناطقی با آب آلوده، برای مصرف انتخاب نکنید.

مطمئن شوید که گیاه، لزج، کرم خورده، یا شیرهای آن شیری رنگ نباشد.

۲ بوییدن

تکه کوچکی از گیاه را له کرده و ببویید، اگر بو تلخ بادام و یا بویی شبیه به هلو می داد، آن را مصرف نکنید.

۳ تحریک پوستی

مقداری از گیاه را روی پوست لطیف، مانند زیر بازو فشار داده و مالش دهید.

اگر احساس ناراحتی، کهیر یا آماس داشتید، به هیچ عنوان گیاه را مصرف نکنید.

آزمایش بر روی بر روی لب ها، دهان و زبان

چهار مرحله زیر را به دقت انجام دهید و بین هر مرحله ۱۵ ثانیه صبر کنید.

در هر یکی از مراحل که احساس ناراحتی، تحریک یا سوزش داشتید، آزمایش را متوقف کرده و از خوردن گیاه صرف نظر کنید.

تکه ای کوچک از گیاه را :

۱ روی لب ها بگذارید.

۲ در گوشه دهان قرار دهید.

۳ بر روی نوک زبان بگذارید.

۴ آن را بجویید ولی قورت ندهید.

اگر احساس ناخوشایندی مثل سوزش، کهیر یا گرم شدن داشتید، می توانید گیاه را مصرف کنید.

توجه : در ابتدا اشاره کردیم که این آزمایش را بعد از تشخیص دادن گیاه خوراکی و در صورتی که شک داشتید انجام دهید.

✦ دوستان گیاهانی که برگ سمی و حساسیت زا دارند حتما باید با دستکش برای چیدن گیاه کار شود.

۷درختی که میتوان از برگ های آن تغذیه کرد

عبارت اند از :



۱_راش

راش اروپایی *Fagus sylvatica*، راش آمریکایی *Fagus grandifolia* و راش ژاپنی *Fagus crenata* و *Fagus japonica* همگی دارای برگ‌هایی هستند که وقتی بسیار تازه و نو باشند قابل خوردن هستند

در بهار، زمانی که برگ‌ها برای اولین بار باز می‌شوند، می‌توان آنها را چید و به صورت خام مصرف کرد.



۲_توس سفید اروپایی

برگ های توس نقره ای را نیز می توان در اوایل بهار برداشت و در سالادها استفاده کرد. آنها کمی تلخی دارند، تا حدودی شبیه رادیچیو، و بنابراین بهتر است در ترکیب با سایر برگ های ملایم تر استفاده شوند.

همچنین می توان برگ ها را خشک کرد و در کنار گیاهان دیگر برای تهیه یک چای گیاهی سالم استفاده کرد.



درختان توس را می توان برای شیره و پوست درخت را برای مصارف مختلف برداشت کرد. درختان توس همچنین میزبان چاگا هستند - قارچی که در میان جوندگان به خوبی شناخته شده است.

بالین حال، در مورد گونه های توس احتیاط لازم است، زیرا برخی افراد واکنش های آلرژیک دارند.



۳_ درختان لیندن/آهکلیمو

، *Tilia x europaea*، درختان لیموی کوچک برگ *Tilia cordata* و درختان لیموترش بزرگ برگ *Tilia platyphyllos* دارای برگ هایی به شکل قلب هستند.

آنها همچنین وقتی در جوانی خورده شوند طعم عالی دارند. آنها تردی لذت بخشی دارند که باعث می شود هنگام استفاده در سالاد شبیه کاهوی یخی شوند.

برگ ها را می توان از بهار تا اوایل پاییز از رویش های جوان در پایه درخت برداشت کرد.

برگ‌ها را می‌توان به‌عنوان سبزی طبخ کرد و مانند اسفناج یا سایر سبزی‌های پخته شده، در طیف وسیعی از دستور العمل‌های مختلف استفاده کرد



درختان توت درختی فوق العاده مفید هستند. آنها نه تنها در اواخر سال یک محصول خوراکی توت تولید می کنند، بلکه برگ های قابل خوردن را نیز فراهم می کنند.

کرم ها قبل از ایجاد پیله برگ ها را می خورند. اما انسان ها نیز می توانند آنها را بخورند. با این حال، توجه به این نکته ضروری است که برگ ها باید قبل از خوردن پخته شوند.

می توانید آنها را بجوشانید و آب آن را دور بریزید و از آنها به عنوان سبزی برای طیف وسیعی از دستور العمل ها استفاده کنید. شما همچنین می توانید آنها را به همان شکلی که ممکن است برگ درخت انگور را پر کنید

از برگ های توت نیز قرن ها برای تهیه چای استفاده می شود.



۵_ افرا

البته افرا بیشتر به خاطر شیرخود که برای تهیه شربت افرا استفاده می شود، شناخته شده است.

با نگاهی به برگ های بزرگ و فیبری، ممکن است از خوراکی بودن آنها متعجب شوید. اما تمپورا برگ افرا یک میان وعده سنتی در شهر Minoh در ژاپن است.



۶_ کاج سوزنی

علاوه بر این میوه های درخت کاج که در داخل آن ها دانه های روغنی مفیدی دارد برگ های سوزنی آن که تازه هستند سبز کمرنگ و ملایم میتوان آن را مثل چای دم کرد که سرشار از ویتامین C است



۷درخت گردو

درخت گردو علاوه بر میوه های آن برگ های آن نیز خوراکی هستند؛ جالب است بدانید از برگ گردو چای و مشروب نیز درست میکنند

در ادامه بررسی خواهیم کرد چه علف های هرزی را میتوان خورد



۱_ خرفه

که با این وجود بسیار خوشمزه است. این غذای پر آب به سرعت شما را سیر می کند و در یک روز گرم تابستان به شما طراوت می بخشد. می توان از آن به عنوان جایگزینی برای اسفناج و سایر سبزیجات برگ دار استفاده کرد



۲_براسیکا وحشی

از همان خانواده گیاهی مانند کلم بروکلی، کلم پیچ و گل کلم می آید. مانند سایر اعضای خانواده، منبع عالی ویتامین های A و C است. بهار بهترین زمان برای برداشت براسیکا است که طعم پخته یا خام بسیار خوبی دارد.



۳_نسترن

گلها، غلاف بذر و برگها همگی خوراکی هستند. آنها نیز زیبا هستند، بنابراین آنها تزیینات عالی را برای غذای اصلی یا سالاد مورد علاقه شما درست می کنند.



۴_ نی لوئی : cattails

نی لوئی گیاهی از خانواده تیفاسه می باشد که در اکثر مناطق یافت می شود. زیستگاه طبیعی این گیاه مرداب ها، برکه ها، باتلاق ها ی مناطق معتدل و آبهای شیرین می باشد. در استرالیا و هاوایی، لوئی علف هرز تلقی میشود. این گیاه در کشور ما بیشتر از همه جا در حاشیه های تالاب انزلی مشاهده می شود. طبق گفته خانم کاترینا آدامز مدیر آموزشی انجمن گیاه شناسی آمریکا، قسمت های مختلفی از این گیاه در زمان های متفاوتی از سال خوراکی است. نی لوئی بوسیله ساقه نازک و شمشیر مانند و شکوفه منحصر بفرد و پرز دار آن که حاوی تخم های گیاه است، قابل تشخیص می باشد.

شما می توانید این گیاه را به راحتی در باتلاق ها و مرداب های کم عمق، حوضچه ها و امتداد لب دریاچه ها بیابید. برای دستیابی به بهترین نقطه گیاه شما باید ریشه های نی لوئی را از جای خود خارج کنید و جوانه های

کوچک نوک دار را در انتهای ریشه ها بیابید. به گفته خانم آدامز این قسمت های نشاسته دار گیاه بیشتر در پاییز و زمستان قابل خوردن هستند.

یکی دیگر از قسمت های خوراکی گیاه قلب نی لوئی نامیده می شود که به صورت خام و یا پخته شده قابل خوردن است. مزه این قسمت از گیاه تقریباً شبیه خیار است و این شاخه ها در اوایل تابستان خوشمزه هستند. شما حتی می توانید هنگامی که به خانه برگشتید یک غذای مخصوص از نی لوئی تهیه کنید.



۵_ شبدر :

پیدا کردن یک شبدر چهار برگ همیشه نشانه ای از داشتن طالع خوش است. اما هنگامی که شما بدون غذا در حیات وحش سرگردان هستید غوطه ور بودن در میان این خوش شانسی فریبنده، می تواند در بیش از یک راه باعث خوشبختی شما و رسیدن به مرادتان گردد.

بنا به گفته های خانم آدامز شبدر که توسط برگ های سه پره شان شناسایی می گردند، در علفزارها و چمنزارها به وفور یافت می شوند. این گیاهان از گل تا ریشه کاملاً خوراکی هستند و شما می توانید آن ها را خام، آب پز و حتی سرخ کرده و بخورید.

بر طبق تحقیقی که در سال ۱۹۹۹ انجام شده و نتیجه آن در مجله غدد و متابولیسم بالینی منتشر شده است شبدر قرمز برای بهبود فشار خون در زنان یائسه توصیه شده است.



۶_ قاصدک ها:

با وجود اینکه قاصدک ها اغلب علف های هرز تلقی می گردند از شکوفه های زرد آنها گرفته تا ریشه ها و برگ هایشان تماماً خوراکی هستند. قاصدک می تواند بصورت خام و یا پخته خورده شود همچنین برگ و ریشه های این گیاه در صورت مصرف خام تلخ هستند در حالیکه گل زرد شیرین

است و می توان آن را برای درست کردن شربت و یا حتی شراب قاصدک مورد استفاده قرار داد.

حتی برگ قاصدک می تواند برای درست کردن سالاد نیز مورد استفاده قرار بگیرد و ریشه های آن را می توان خشک کرد و یک نوشیدنی شبیه قهوه با آنها درست کرد



۷_ترشک ردوود: redwood sorrel

این گیاه چندین ساله و پایدار عمدتاً در جنگلهای ردوود که از جنوب غربی بریتیش کلمبیا تا منطقه سانفرانسیسکو در کالیفرنیا گسترش یافته است رشد می کند. گیاه با توجه به گل های مات قابل توجه سفید رنگ در میان درختان به راحتی قابل شناسایی است .

بر طبق تحقیقات خانم آدامز تمام قسمت های این گیاه بصورت خام و یا پخته شده قابل خوردن است اما هنگام قورت دادن باید احتیاط کرد. با توجه به وجود اسید اگزالیک ترشک ردود کمی سمی است که البته اسید اگزالیک در اسفناج هم یافت می شود. اگرچه ترشک یکی از رایج ترین گیاهان مصرفی در آمریکا است اما باید در مقدار کم خورده شود و با توجه به وجود اسید اگزالیک خوردن بیش از حد آن باعث ناراحتی کلیه و استفراغ می شود



۸_ کاکتوس گلابی تیغ دار : Prickly pear cactus

در میان ماسه های بیابانی جنوب غربی، کاکتوس گلابی تیغ دار با برگ ها یا پدهای گرد و سوزن های قهوه ای به راحتی قابل تشخیص است. طبق گزارش سازمان غذا و کشاورزی سازمان ملل متحد، پد هابزرگ های

کاکتوس در تمام طول سال قابل خوردن بوده و برای نگهداری و ذخیره آب در آنها مشهور می باشند.

بسیار مهم است که تمامی سوزن ها را از روی سطح خارجی کاکتوس کنده و جدا کنید وگرنه در پایان با دهانی پر از سوزن کاکتوس مواجه خواهید شد. این تیغ ها در داخل مغر ساقه آبدار کاکتوس نیز گسترش یافته اند و برخی از افراد با تجربه توصیه می کنند که برگ را با آتش داغ کنید تا تیغ ها را کاملاً جدا نمایید.

در کنار برگ های کاکتوس، میوه گلابی تیغ دار نیز موجود است که پر از دانه هایی است که مزه آنها ترکیبی از کیوی و هندوانه است. بر طبق گفته انجمن پارک ها و یادبود جنوب غربی شما می توانید هم برگ ها و هم دانه های گیاه را میل کنید و بهترین زمان برای خوردن کاکتوس گلابی تیغ دار فصل پاییز است.



۹_ گیاه ترشی : pickleweed

اگر شما در ساحل و یا در امتداد ساحل سرگردان هستید کمی گیاه ترشی گونه *salicornia* امتحان کنید. این گیاه در آب نمکی رشد می کند و بهار و تابستان سبز روشن است. بر طبق گفته سازمان آکواریوم اقیانوس آرام اسم این گیاه از ظاهر ترشی مانند آن همانند بخش های ساقه و طعم شور آن نشأت گرفته شده است .

مطابق گیاه شناسی اروپا، گیاه ترشی بعضی اوقات به عنوان سبزی خوردن در اروپا مصرف شده است و بنا به گفته شبکه غذا، این گیاه گوشتی و بدون برگ است و می تواند بصورت خام خورده شود. همچنین می تواند بخار پز شده و یا ترشی آن گذاشته شود.



۱۰_ برگ پیکانی بلوز زرد: Arrowleaf balsamroot:

این گیاه خوش رنگ در مناطق سرد و خشک غرب وحشی، از جمله منطقه شمال غربی ایالات متحده که محبوبیت کمپینگ و پیاده روی دارد، دیده می شود. این گیاه عموماً به نام آفتابگردان نامیده می شود و دارای برگ های مثلثی فلش مانند با گل های زرد زیبا است.

طبق گفته وزارت کشاورزی ایالات متحده، بومیان منطقه ای آمریکایی از تمام بخش های این گیاه استفاده می کنند - ریشه ها می توانند پخته شوند، بخارپز شده یا خام مصرف گردند، در حالی که ساقه های گل نیز می توانند خام خورده شوند. دانه های گیاه هم مغذی هستند و ریشه ها می توانند خشک شده و به عنوان جایگزین قهوه مورد استفاده قرار گیرند.

با این حال مسافران سرگردان باید مراقب باشند تا گل برگ پیکانی بلوز زرد را با گل سمی و مغایر *Arnica montana* که با نام قاتل گرگ نیز شناخته می شود اشتباه نگیرند. قورت دادن گل آرنیکا برای کبد مضر و

سمی است. هر دو گل‌های زرد دارند اما برگ‌های آرنیکا همانند برگ‌های
مثلی و نوک‌دار نیستند



۱۱_ پامچال Primrose

تمام قسمت‌های آن قابل خوردن است.



۱۲_ کاسنی Chicory

برگ های جوان را می توانید به صورت خام مصرف کنید.
برگ های پیر گیاه ولی طعم خوبی ندارند، آن را بجوشانید و آب را یک
بار عوض کنید تا مزه ی بهتری پیدا کنند



۱۳_ خردل سفید White Mustard

تنها انواع جوان آن را بچینید، تمام گیاه قابل پختن است.



۱۴_ رازیانه وحشی

با ارتفاع بیش از دو متر، دانه‌ها، سبزی‌ها و ساقه‌های خوشمزه‌ای تولید می‌کند که همه آن‌ها را می‌توان به همان روشی که می‌توانید از رازیانه معمولی که در فروشگاه‌ها خریداری می‌کنید، پخته و خورد.



۱۵_ خاکشیر چوبی

یک پوشش زمین علفی است که اغلب با شبدر اشتباه می شود. با این حال، برگ هایی به شکل قلب تولید می کند، در حالی که شبدر برگ هایی به شکل اشک تولید می کند.

این علف هرز ظریف طعمی شبیه مرکبات دارد که می تواند تا حدودی ترش باشد. معمولاً به عنوان چاشنی استفاده می شود. مراقب باشید که

مقدار زیادی از آن را به یکباره بخورید، اگرچه اسید اگزالیک زیادی دارد که در صورت مصرف زیاد باعث ایجاد سنگ کلیه می شود.



۱۶_ دیزی

بسیاری از مردم با وجود اینکه این گل ها از نظر فنی علف های هرز هستند، گل های مروارید را به صورت وحشی در اطراف خواص خود رها می کنند. زیبایی هایی دارند که نمی توان انکارش کرد. به همین دلیل، گل های مروارید تزئینات عالی درست می کنند. شما همچنین می توانید آنها را در سالاد بخورید، جایی که بافت آنها کمی غیر معمول است، اما با این وجود خوشمزه است.



۱۷_ خاکشیر

این گیاه تا زمانی که به رشد کامل نرسیده و هنوز شکوفه های زرد رنگ خود را نزده است میتوان چید و از ساقه و برگ را پخت در ایران بعضی از شهرها مانند سبزوار از این گیاه کوکو و اش درست میکنند



۱۸ Knotweed _ ژاپنی

علف هرز ژاپنی توسط بسیاری به عنوان یک علف هرز مهاجم بسیار آزاردهنده در نظر گرفته می شود. بهترین راه برای خلاص شدن از شر آن، برداشت آن برای استفاده در آشپزخانه است! این گیاه را می توان در اوایل بهار، قبل از اینکه بیش از حد چوبی شود، برداشت کرد. بهتر است

به جای ریواس استفاده شود و می توان آن را بخارپز کرد یا به سوپ یا
مربا اضافه کرد



۱۹_ ربع بره

یکی دیگر از علف های هرزی است که می توان آن را برداشت و در
آشپزی خود استفاده کرد. اگرچه در سالاد طعم بهتری دارد، اما می توان
آن را به جای اسفناج سرخ کرد و سرو کرد. برای داشتن بهترین بافت و
طعم آن را در اواسط بهار برداشت کنید.



۲۰_ علف جوجه

یکی دیگر از انتخاب های عالی سالاد است. می توان آن را به صورت تازه یا پخته مصرف کرد. هر قسمت از گیاه خوراکی است، از جمله گل ها، ساقه ها، برگ ها و دانه ها.



۲۱_ بنفشه وحشی

در همه اشکالش خوراکی است - هم گل و هم برگ آن قابل خوردن است. بهتر است از آن ها در سالاد استفاده شود، اما به دلیل رنگ بنفش پر جنب و جوش گل ها، می توان از آن ها به عنوان تزئین یا تزئین روی محصولات پخته نیز استفاده کرد.



۲۲_ خردل سیر

ارتباط نزدیکی با سبزی خردل دارد اما همانطور که حدس می زنید طعمی شبیه سیر دارد! بهتر است از آن در زمان برداشت جوان استفاده شود، یعنی زمانی که برگها لطیف ترین و خوش طعم هستند. با این حال، شما همچنین می توانید گل ها را نیز برداشت کنید.



۲۳_ تاج خروس وحشی

به عنوان گیاه خوک نیز شناخته می شود، برگ های بسیار خوش طعمی تولید می کند. می توانید این برگ ها را به هر غذایی که نیاز به سبزی های برگ دار دارد اضافه کنید – از برگ های قدیمی تر نیز می توان مانند اسفناج استفاده کرد. دانه های گل تاج خروس وحشی را مانند تاج خروسی که در فروشگاه خریداری می کنید، جمع آوری کرده و بپزید، جایی که آنها منبع خوبی از پروتئین رایگان نیز هستند



۲۴_ قیچی

که به عنوان نی تختخواب نیز شناخته می شود، گیاهی است که می توان از آن برای پرکردن تخت باغبانی استفاده کرد و در آشپزخانه نیز استفاده می شود. در واقع می توان از آن به عنوان مایه پنیر برای انعقاد پنیر استفاده کرد و دانه ها را برشته و به عنوان قهوه استفاده کرد. همچنین چندین هدف دارویی دارد



۲۵_جواهر Jewelweed

به عنوان یکی از بهترین درمان های طبیعی برای جوش های پیچک سمی و نیش حشرات عمل می کند. این گیاه مفیدی است که دارو شناخته می شود، اما می توان از آن در پخت و پز نیز استفاده کرد. مزه غلاف بذر بسیار شبیه گردو است.



۲۶_خار

ساقه ها وقتی مانند کرفس خورده شوند طعم بسیار خوبی دارند و می
توانید ریشه ها را مانند هر سبزی ریشه دیگری بپزید.



۲۷_کودزو

می توانید ریشه ها را بخارپز کرده و بجوشانید تا نرم شوند، سپس با سس سویا سرو کنید. می توانید از گل ترشی این گیاه هم بخورید.



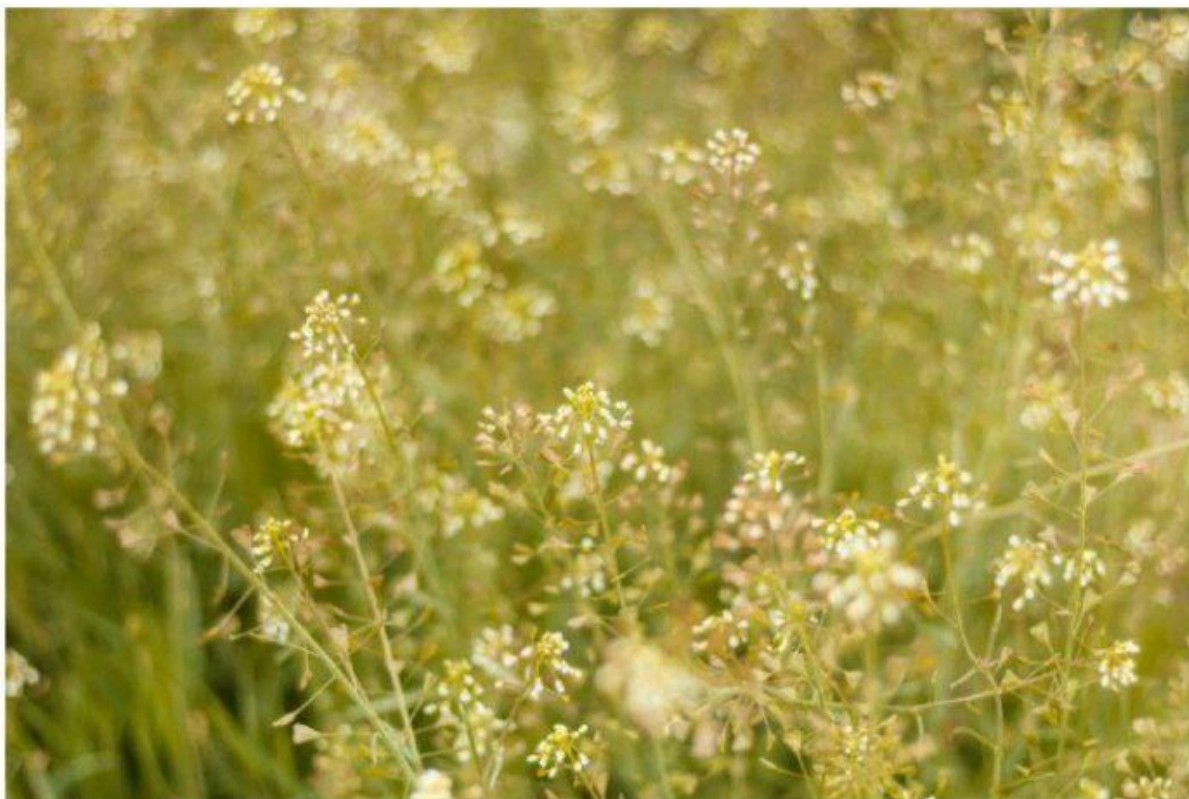
۲۸_ چارلی خزنده

یکی دیگر از گیاهان عصرگاهی است که می توان آن را در انواع غذاها خورد. عضوی از خانواده نعناع هست، به همین دلیل است که به روشی تهاجمی گسترش می یابد. برگ ها را به صورت خام روی ساندویچ یا سالاد بخورید یا مانند اسفناج بپزید و در املت بریزید



۲۹_ سیر وحشی

در چمنزارها در فصل های گرم رایج است. این گیاه سبز روشن است و درست مانند پیازچه یا پیاز قابل برداشت و استفاده است.



۳۰_کیف چوپان

نوعی براسیکا است که طعم آن کمی شبیه سبزی خردل یا تربچه است. می توان از آن در زمانی که برگ ها جوان هستند، چه پخته یا خام استفاده کرد. بسیاری از مردم از آن به عنوان جایگزینی برای کلم استفاده می کنند.



۳۱_ بومادران

یک گیاه زینتی باشکوه است که به طور گسترده گسترش می یابد و باعث می شود بسیاری از مردم آن را به عنوان یک علف هرز ببینند. این عطر و طعم بی شباهت به بادیان دارد. گل های زرد و سفید دوست داشتنی تولید می کند، اما برگ ها همان چیزی هستند که باید دنبالش باشید. آنها را می توان به صورت خام یا پخته مصرف کرد



۳۲_ کلایتونیا

یک علف هرز خوراکی است که سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی است. اغلب از آن به عنوان کاهوی معدنچی یاد می شود، زیرا معدنچیان برای جلوگیری از اسکوربوت آن را خام می خوردند. رایحه مرکباتی دارد و می توان آن را به صورت خام یا بخارپز مصرف کرد



۳۳_ سنبل الطیب

علف هرزی است که به دلیل فواید دارویی آن مورد توجه قرار گرفته است. می توان آن را به صورت خام یا دم کرده در چای مصرف کرد. ریشه برای چای بهتر است، در حالی که دانه ها و برگ ها بهتر است به صورت خام مصرف شوند. هر کاری که انجام می دهید، از آن به صورت خشک استفاده نکنید - طعم وحشتناکی دارد.



۳۴_ دم اسب

زمانی به عنوان یک درمان دارویی برای انواع بیماری ها از جمله آرتريت استفاده می شد. اگرچه برگها طعم علف معمولی دارند، اما متوجه خواهید شد که وقتی چای درست می شود، طعم زیادی شبیه چای سیاه مورد علاقه شما می کند.



۳۵_ شست خانوم

این گیاه خوش صدا، علف هرزی است که با گندم سیاه مرتبط است. طعمی فلفلی دارد که آن را در سالاد خوشمزه می کند. می توانید گل ها، شاخساره ها، برگ ها و دانه های این گیاه را بخورید.

ساقه بعضی از گیاهان قابل مصرف است.
کافیست کرک های روی ساقه را کنده، آن را قطعه قطعه کرده و سپس بجوشانید

مانند ۶ گیاهان زیر:



۱_ بارهنگ دم موشی Greater Plantain



۲_ بارهنگ سر نیزه ای Ribwort



۳_ بارهنگ شاخ گوزنی Buck Horn Plantain



۴_گزنه ی سفید Dead Nettles

تماسی با پوست نداشته باشد برگ ها



۵_گزنه ی دو پایه Stinging Nettles

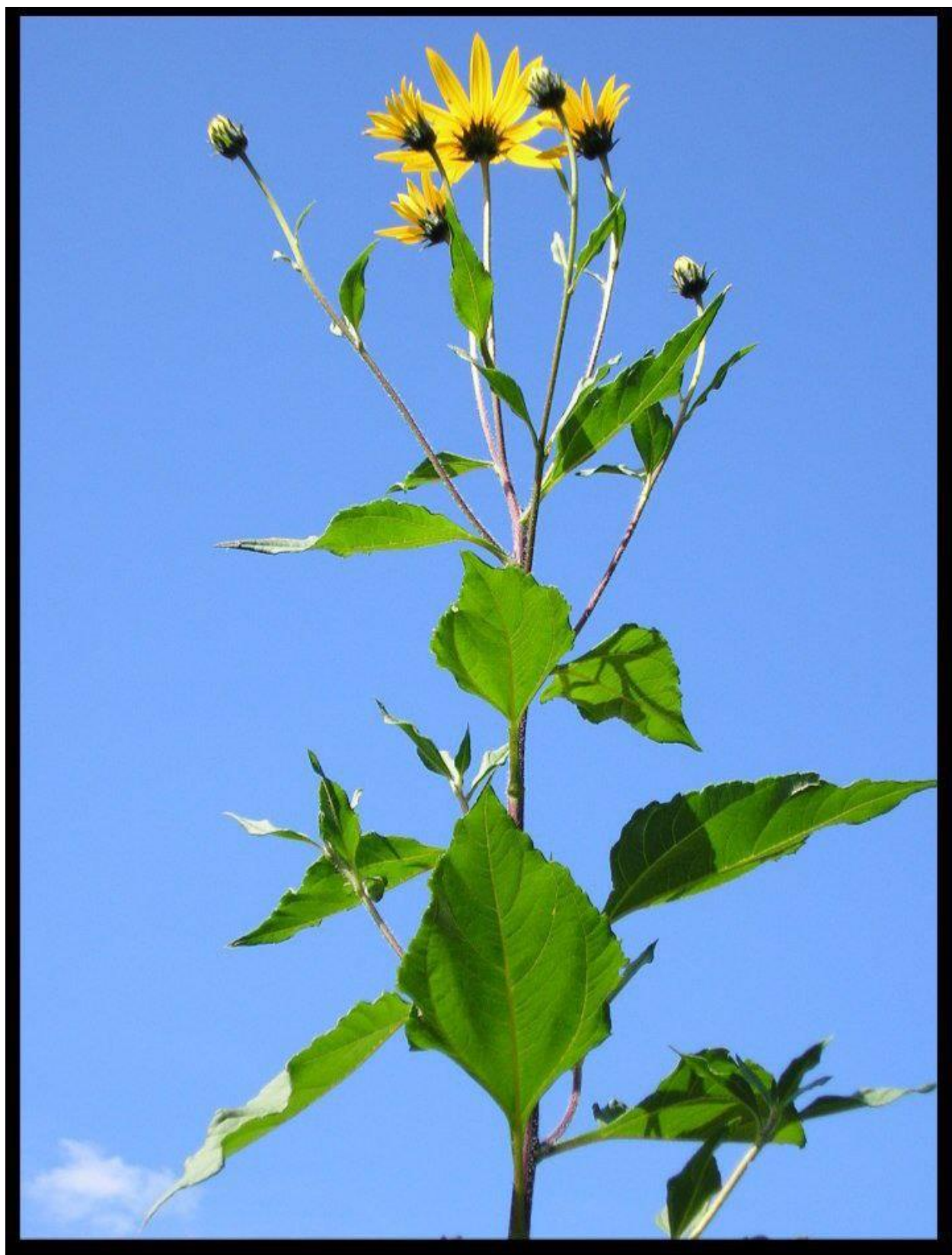
تماسی با پوست نداشته باشد برگ ها

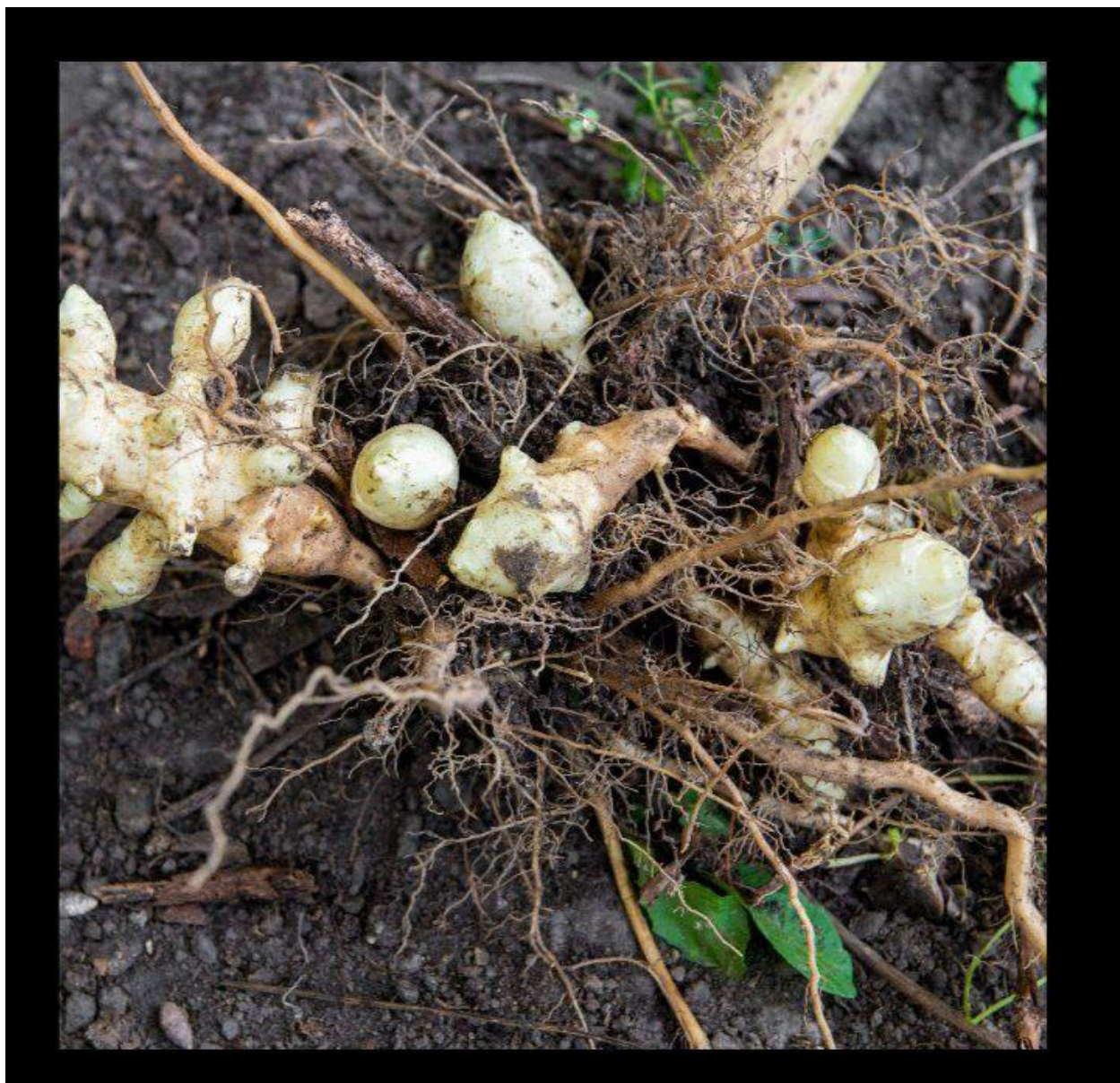


۶_ نی ها Reeds

هر نوع ریشه ای را که برای مصرف انتخاب می کنید، از بین ریشه ها خوراکی البته باید آن را با آب بجوشانید تا ترم شود و سپس بر روی سنگ های داغ اطراف آتش برشته کنید.

مانند ۳ گیاهان زیر:





۱_ سیب زمینی ترش Jerusalem Artichoke

تنها نکته این است که قبل از پختن آن را پوست نکنید.





۲_ جعفری فرنگی غده دار وحشی Wild Parsnips

تماسی با پوست نداشته باشد(برگ ها و ساقه)



۳_شنگ Salsify Or Oyster Plant

ریشه ی پخته شده به اضافه برگ های جوان آن، بعد از پخته شدن قابل خوردن است.



@wiki_nezami



@wiki_nezami



www.wikinezami.com