

Nasturcje, co o nich wiemy?

Jesień idzie już powolnym krokiem ale jeszcze kwitną kwiaty, słońce przygrzewa, tylko noce coraz chłodniejsze. Wczoraj zobaczyłam, że moje ulubione kwiaty, nasturcje mają mniej kwiatów, liście już pożółkły, kończy się czas wegetacji tych roślin. A szkoda. Nasturcja to jeden z najpopularniejszych gatunków roślin ozdobnych. Od dawna jest postrzegana głównie jako ozdoba ogrodów i balkonów ale znajduje również zastosowanie w medycynie, kosmetyce i kuchni.

Nasturcja jest rośliną należącą do rodziny nasturcjowatych, którą tworzy ponad 80 gatunków kwiatów pochodzących z Ameryki Południowej i Ameryki Środkowej. Do Europy nasturcja przywędrowała w XVI wieku. W naturalnych warunkach nasturcje rosną w wilgotnych lasach, suchych zaroślach, rumowiskach skalnych w górach. W Polsce najczęściej spotyka się nasturcję większą, o dużych kwiatach i okrągłych, ozdobnych liściach, a także nasturcję mniejszą, nasturcję pnącą oraz ich mieszańce.

Nasturcja to urocza roślina o różnobarwnych, delikatnych kwiatach i lekko pofałdowanych liściach. Nie da się nie zauważyć kwiatów nasturcji żółtych, pomarańczowych, czerwonych, niekiedy w kropki czy paski. Ich intensywne barwy przyciągają wzrok na balkonach i w ogrodach. Nasturcja lubi piąć się po płotach, altanach ale też zmieści się w doniczce czy w gruncie bez specjalnych podpór. Zapomniana przez lata wraca znowu na ogrody. Nasturcja nie ma szczególnych wymagań co do gleby, lubi miejsca słoneczne i lekko zacienione. Nasiona kwiatów wysiewa się do gruntu lub do doniczek w drugiej połowie kwietnia lub w maju. Ponieważ roślina wydziela substancje wabiące mszyczniki (bzygi przypominające wyglądem osy), które pożerają larwy mszyc, warto ją sadzić nie tylko na ozdobnej rabacie ale też w pobliżu grządek z warzywami. Nasturcji nie lubi pełnego cienia. Szkoda, że nie jest mrozoodporna i w naszych warunkach klimatycznych traktuje się ją jako roślinę jednoroczną.

Nasturcja posiada wiele innych zalet m.in.: ma właściwości lecznicze ponieważ, zawiera witaminę C, beta-karoten, luteinę. Z nasturcji (cała roślina) robi się lecznicze napary, wywary, toniki i nalewki, a także sok. Nasturcja w postaci soku działa jak naturalny antybiotyk, wzmacnia odporność. Dodatkowo wspiera leczenie schorzeń układu oddechowego, a napary z nasturcji stosowane są na poprawę trawienia. Nasturcja ma działanie antyseptyczne, niszczy bakterie, grzyby, wirusy. Okłady i napary z rośliny wykorzystuje się do leczenia zmian skórnych. Sokiem z nasturcji można przemywać drobne skaleczenia ponieważ jest nie mniej skuteczny jak woda utleniona.

W kuchni ma zastosowanie cała roślina ze względu na pikantny i nieco ostry smak, który przypomina rukolę lub rzeżuchę. Świeże liście warto dodawać do sałatek, surówek, ryb, mięs i potraw jajecznych. Kwiaty nasturcji mogą być również dekoracją potraw. Kwiaty, łodygi, owocniki nasturcji można marynować, a mają bardzo ciekawy smak. Owocniki nasturcji (pozostają po przekwitnięciu kwiatów) przypominają smakiem kapary, które można również wykorzystać w kuchni.

Jak widzicie sposobów i pomysłów na wykorzystanie tej wdzięcznej rośliny jest wiele. Szkoda tylko, że już przekwita.