

Roszponka – królewska sałata na twoim talerzu

Roszponka (*Valerianella locusta*), znana również jako roszpunka lub rapunkuł, to roślina o fascynującej historii kulinarnej sięgającej starożytności. Już w XVI wieku była uprawiana w europejskich ogrodach jako cenna roślina jadalna. W Polsce zyskała popularność stosunkowo niedawno, choć w krajach śródziemnomorskich stanowiła podstawę diet od wieków. Pierwotnie zbierana dziko, z czasem została udomowiona i wprowadzona do regularnej uprawy.

Ciekawostką jest fakt, że roszponka była tak ceniona w średniowieczu, że stała się inspiracją dla słynnej bajki braci Grimm o długowłosej dziewczynie uwięzionej w wieży. Matka ciężarnej kobiety zapragnęła roszponki z ogrodu czarownicy tak mocno, że jej mąż zdecydował się ją ukraść, co doprowadziło do oddania dziecka złej wiedźmie. Stąd właśnie imię bohaterki – Roszpunka (Rapunzel).

W polskiej kuchni profesjonalnej roszponka zaczęła pojawiać się regularnie dopiero w latach 90. XX wieku, a obecnie stanowi nieodłączny element wyrafinowanych sałatek i przystawek w restauracjach premium.

Królewskie właściwości na talerzu

Roszponka to prawdziwa *skarbnica mikroelementów i witamin*, co czyni ją jedną z najbardziej wartościowych roślin zielonolistnych dostępnych na polskim rynku. Wyróżnia się wyjątkowo wysoką zawartością:

- Witaminy C (przewyższającej nawet cytrynę w przeliczeniu na gramę)
- Kwasu foliowego (niezbędnego dla kobiet w ciąży)
- Żelaza (w formie łatwo przyswajalnej)

- Potasu (wspierającego pracę układu krążenia)
- Omega-3 (rzadko spotykanych w roślinach zielonych)

Prozdrowotne właściwości roszponki obejmują działanie przeciwzapalne, wspomaganie odporności oraz pozytywny wpływ na układ nerwowy. Badania z 2024 roku wykazały również jej potencjał w regulacji poziomu cukru we krwi, co czyni ją cennym składnikiem diety osób z insulinoopornością.

Sezonowość roszponki w Polsce przypada głównie na wczesną wiosnę oraz jesień, choć dzięki uprawom szklarniowym jest dostępna przez cały rok. Najlepszą jakość osiąga jednak od marca do maja, kiedy jej delikatny, orzechowy smak jest najbardziej intensywny.

Roszponka najlepiej smakuje na świeżo, bez obróbki termicznej, która mogłaby zniszczyć jej delikatny aromat i cenne składniki odżywcze. Wystarczy ją dokładnie opłukać, osuszyć i podać z odrobiną oliwy z pierwszego tłoczenia oraz sokiem z cytryny.

W kulturze kulinarnej nawiązania do bajkowej Roszpunki są liczne – od nazw dań inspirowanych długimi, splecionymi liśćmi rośliny, po całe koncepcje restauracyjne. Współczesne restauracje w Zielonej Górze coraz częściej serwują „Warkocz Roszpunki” – elegancką kompozycję z roszponki, edykalnych kwiatów i kolorowych warzyw, nawiązującą do słynnych złotych włosów bajkowej bohaterki.

Królewskie dania z roszponką w roli głównej

Roszponka (*Valerianella locusta*) – delikatna sałata o orzechowym posmaku – zyskała w 2025 roku status składnika premium w polskiej gastronomii. Jej aksamitne liście o charakterystycznym kształcie stanowią nie tylko bazę wyrafinowanych sałatek, ale również element dekoracyjny i

smakowy w daniach z najwyższej półki.

Kompozycje sałatkowe z roszponką dla koneserów

Roszponka tworzy doskonałą bazę dla eleganckich sałatek, które zachwycają zarówno smakiem, jak i wyglądem:

- **Roszponka z karmelizowanymi orzechami pekan i serem Roquefort** – połączenie słodkości orzechów, intensywności sera i delikatności roszponki tworzy harmonijną kompozycję, która zachwyci podniebienia najbardziej wymagających smakoszy.
- *Sałatka z roszponką, figami i truflowym miodem* – świeże figi, skropione truflowym miodem, w połączeniu z roszponką tworzą wykwintne danie, które można podać jako przystawkę lub lekki posiłek.

Sekret idealnej sałatki z roszponką tkwi w vinaigrette – najlepiej sprawdza się delikatny dressing z oliwą z pierwszego tłoczenia, octem balsamicznym z Modeny i szczyptą soli morskiej, który podkreśla, a nie przytłacza naturalny smak liści.

Roszponka doskonale komponuje się z:

- serami dojrzewającymi (Comté, Parmigiano Reggiano)
- owocami leśnymi i cytrusami
- orzechami (zwłaszcza włoskimi i pekan)
- awokado i oliwkami

Kulinarne arcydzieła z roszponką

W daniach głównych roszponka pełni rolę zarówno składnika, jak i elementu dekoracyjnego:

Polędwica sous-vide na poduszce z roszponki – mięso

przygotowane w niskiej temperaturze zachowuje soczystość, a roszponka dodaje lekkości i świeżości, absorbując jednocześnie soki z mięsa.

Risotto z borowikami i roszponką – włoskie risotto nabiera nowego wymiaru dzięki dodaniu roszponki w ostatniej fazie przygotowania, co nadaje potrawie świeżość i nutę orzechowego smaku.

Roszponka doskonale komponuje się z:

- owocami morza (szczególnie przegrzebkami i homarem)
- dzikimi grzybami (borowikami, kurkami)
- truflami (zarówno czarnymi, jak i białymi)
- delikatnymi mięsami (jagnięcina, cielęcina)

Szefowie kuchni w Zielonej Górze coraz częściej wykorzystują roszponkę jako element dekoracyjny, tworząc z jej liści misterne kompozycje, które podnoszą walory estetyczne dań. Jej charakterystyczny kształt i intensywna zieleń tworzą efektowny kontrast z innymi składnikami, nadając potrawom wyrafinowany charakter.