**Bluszczyk kurdybanek**

**Termin zbioru**:

wiosna - lato liście

kwiecień – czerwiec kwiaty

**Działanie:**

* przeciwzapalne
* wzmacniające i poprawiające odporność
* żółciopędne i poprawiające trawienie
* regenerujące błony śluzowe dróg oddechowych
* oczyszczające organizm z toksyn

**Wskazania**: obniżona odporność, problemy trawienne, podczas oczyszczania organizmu

**Liście oraz kwiaty kurdybanka można:**

* zjadać na surowo,
* dodawać do sałatek,
* wykorzystywać jako przyprawę do mięs, placków, twarogu, jajecznicy, zup, kaszy itd.
* dodawać do masła, octu, oliwy
* …

***O tym pamiętaj…***

1. Bluszczyk (szczególnie listki) ma bardzo intensywny smak – lepiej więc używać go oszczędnie, jako przyprawę, a nie główny składnik.
2. W Polsce był tradycyjnie dodawany do potraw z ziemniaków lub pasternaku oraz do zup.
3. Wieniec upleciony z kurdybanka nasilał ponoć zdolności przewidywania przyszłości u czarownic.
4. Ścięte pędy najlepiej przechowywać w wazonie i używać w miarę potrzeb (kwiaty są nietrwałe - opadają już po 2-3 dniach).