**Chmiel zwyczajny**

**Termin zbioru**:

kwiecień – maj młode pędy i liście (jeszcze miękkie)

sierpień - wrzesień kwiatostany (tzw. szyszki chmielowe)

**Działanie (zwłaszcza szyszek):**

* uspokajające
* nasenne
* moczopędne i oczyszczające organizm
* pobudzające apetyt i ułatwiające trawienie

**Wskazania**: zdenerwowanie, bezsenność, także przy oczyszczaniu organizmu

Młode pędy chmielu przypominają nieco szparagi. Są świetnym dodatkiem do jajecznicy czy sałatek.

**Chmiel z jajkiem** (przepis z książki „Dzika kuchnia” Łukasza Łuczaja)

30 wierzchołków pędów chmielu

4 jaja

masło

sól

2 ząbki czosnku

Chmiel pokroić na odcinki po 2-3 cm lub zostawić w postaci 10-centymetrowych kawałków. Czosnek drobno posiekać. Jaja wbić do miseczki i rozbełtać. Rozgrzać masło na patelni. Wrzucić chmiel, smażyć parę minut, obracając. Wrzucić czosnek, a kiedy wyda silny zapach, wlać jaja. Osolić do smaku. Kiedy jaja się zetną, podawać jako danie śniadaniowe z chlebem lub jako przystawkę.

**Sałatka z chmielem**

1 główka sałaty

100-200 gramów młodych pędów chmielu

2 pomidory

ocet winny, oliwa

sól, pieprz, cukier

Sałatę umyć, osuszyć i podrzeć na kawałki. Dodać pokrojone pędy chmielu i pomidory. Wymieszać. Całość doprawić octem, oliwą, solą, pieprzem i odrobiną cukru. Podawać jako dodatek do dań mięsnych lub rybnych.

***O tym pamiętaj…***

1. Chmiel jest pospolitym pnączem – spotkamy go nad rzekami i jeziorami, w zaroślach oraz w prześwietlonych lasach, w niektórych regionach Polski jest uprawiany.
2. Szyszki chmielu wykorzystywane są jako przyprawa do piwa (można produkować z nich również piwa domowe) – dodają goryczy.
3. Chmiel jest gatunkiem dwupiennym – na jednej roślinie wyrastają tylko kwiaty żeńskie lub tylko kwiaty męskie. Zbiera się i wykorzystuje przede wszystkim kwiaty żeńskie (tzw. szyszki).