**Lilak pospolity**

**Termin zbioru**:

wczesna wiosna kora

kwiecień – maj kwiaty

**Działanie:**

* lekko napotne
* przeciwgorączkowe
* przeciwzapalne
* wzmacniające i poprawiające odporność
* przeciwdrobnoustrojowe
* wzmacniające pracę wątroby (kora zawierająca syringinę)

**Wskazania**: przeziębienie, gorączka, problemy z wątrobą, podczas oczyszczania organizmu

**Lilakowa lemoniada**

4-5 dużych kwiatostanów lilaka

1 litr wody

sok z 1 cytryny

cukier albo miód do smaku

Kwiaty lilaka zbieramy w czystym miejscu, następnie rozkładamy na białym materiale (albo ręczniku papierowym) i zostawiamy na 15 minut (w ten sposób pozbędziemy się ewentualnych owadów). Zalewamy kwiaty wodą i odstawiamy na kilka godzin albo na całą noc. Po tym czasie dodajemy sok z cytryny i słodzimy lemoniadę cukrem lub miodem.

**Fermentowana herbata lilakowa**

Zbieramy duży bukiet lilaka (nie potrzebujemy liści), odrywamy kwiaty od łodyżek i wrzucamy je do słoika. Ugniatamy – tak, aby kwiaty puściły sok. Szczelnie zamknięty słoik odstawiamy w ciepłe i słoneczne miejsce na cały dzień lub umieszczamy na 1,5 – 2 godziny w piekarniku nagrzanym na 40-50°C. Wysypujemy kwiaty cienką warstwą na papier i suszymy (najlepiej w piekarniku wciąż nagrzanym na 40°C). Przechowujemy herbatkę w szczelnie zamykanym pojemniku w ciemnym miejscu. Parzymy herbatkę przez 10-15 minut pod przykryciem (2 łyżeczki suszu na filiżankę).

**Kwiatowy syrop**

12-15 dużych kwiatostanów lilaka

1 litr gorącej wody

1 kg cukru

Sok z 1-2 cytryn

 Kwiaty oddzielamy od zielonych łodyżek i wrzucamy do garnka. Wlewamy do niego sok z cytryny oraz gorącą wodę. Zostawiamy pod przykryciem na kilka godzin (lub na całą noc). Po tym czasie odcedzamy kwiaty, do otrzymanego płynu dodajemy cukier i podgrzewamy na małym ogniu aż cały cukier się rozpuści. Przelewamy gotowy (jeszcze gorący) syrop do słoików i szczelnie zakręcamy.

***O tym pamiętaj…***

1. Lilak nie jest spokrewniony z bzem czarnym ani bzem koralowym (to zupełnie inne gatunki).
2. Kwiaty mają gorzkawy smak, lepiej więc dodawać do potraw ograniczoną ich ilość (albo wykorzystywać kwiaty lilaka wyłącznie do aromatyzowania potraw).
3. Z zawierającej syringinę kory lilaka można sporządzać odwar, który działa ochronnie na wątrobę i wspomaga jej pracę.