**Mak polny**

**Termin zbioru**:

kwiecień – maj młode liście

maj - sierpień płatki kwiatów

lipiec – sierpień nasiona

**Działanie:**

* wykrztuśne i powlekające
* przeciwkaszlowe
* przeciwzapalne
* lekko uspokajające i nasenne

**Wskazania**: chrypka, kaszel, stan zapalny gardła i krtani, podrażnienie przewodu pokarmowego, zdenerwowanie, bezsenność

Gotowane liście można wykorzystać jako dodatek do zup czy nadzienie do tart i pierogów.

Nasiona są popularnym dodatkiem do pieczywa czy deserów, można z nich również wytłaczać olej.

Z płatków maku można przyrządzić napar na kaszel i bolące gardło – 1 łyżkę płatków należy zalać filiżanką wrzątku, odstawić na 15-20minut pod przykryciem, odcedzić. Napój można posłodzić miodem lub sokiem malinowym.

**Dżem z płatków maku** (na 1 słoiczek - 250 g)

ok. 1,5 litra płatków maku

1 szklanka wody

¾ szklanki brązowego cukru

sok z ¼ cytryny

szczypta chili lub imbiru

2,5 łyżeczki pektyny

Z wody i cukru ugotować syrop, gorącym zalać płatki. Odstawić na noc pod przykryciem. Następnego dnia odcedzić, dodać pektynę, sok z cytryny, przyprawy. Zagotować. Przelać do wyparzonego słoiczka.

**Czesław Miłosz**

***Przypowieść o maku***

Na ziarnku maku stoi mały dom,  
Psy szczekają na księżyc makowy  
I nigdy jeszcze tym makowym psom,  
Że jest świat większy-nie przyszło do głowy.

Ziemia to ziarnko, naprawdę nie więcej,  
a inne ziarnka - planety i gwiazdy.  
A choć ich będzie chyba sto tysięcy,  
domek z ogrodem może stać na każdej.

Wszystko w makówce. Mak rośnie w ogrodzie,  
Dzieci biegają i mak się kołysze.  
A wieczorami, o księżyca wschodzie  
Psy gdzieś szczekają, to głośniej, to ciszej.

***O tym pamiętaj…***

1. Z płatków maku można też przygotować czerwony „atrament” – wystarczy zalać płatki wrzątkiem (mają być tylko trochę przykryte wodą) i odstawić na kilka godzin albo na noc. Następnie należy dodać trochę kwasku cytrynowego i pogotować atrament (im więcej wody odparuje, tym mocniejszy będzie kolor). Gotowy atrament należy wystudzić, dodać odrobinę spirytusu i przelać całość do buteleczki z ciemnego szkła.
2. Zgodnie z teorią sygnatur, makówki (ze względu na charakterystyczny kształt) wykorzystywane były w lecznictwie przeciw bólom głowy.