**Mniszek lekarski**

**Termin zbioru**:

Kwiecień – maj młode liście, pąki, kwiaty

wrzesień – kwiecień korzenie

**Działanie:**

* odtruwające i poprawiające trawienie
* wzmacniające i poprawiające odporność (kwiaty)
* żółcio- i moczopędne (korzeń)

**Wskazania**: obniżona odporność, osłabienie, na poprawę trawienia, podczas oczyszczania organizmu

**Prawie wszystkie części mniszka można wykorzystać kulinarnie:** młode liście są często dodawane do sałatek, kwiaty można smażyć w cieście, zjadać na surowo czy wykorzystać do zrobienia syropu, pąki kwiatowe można smażyć lub marynować, a z korzenia robi się napój przypominający kawę.

**Miodek majowy**

250 kwiatów mniszka

250 g cukru

1 cytryna pokrojona w cząstki

Kwiaty wkładamy do garnka i zalewamy zimną wodą (wlewamy tylko tyle wody, by przykryła kwiaty). Podgrzewamy na małym ogniu aż do zagotowania, następnie odstawiamy do wystudzenia. Przecedzamy płyn i dokładnie odciskamy kwiaty. Do otrzymanego płynu dodajemy cytrynę oraz cukier i gotujemy aż syrop trochę zgęstnieje. Wyławiamy cytrynę. Gotowy syrop przelewamy do słoiczków i szczelnie je zakręcamy.

*Syropu używamy jak miodu – możemy słodzić napoje, dodawać do deserów i ciast czy do kanapek.*

**Marynowane pąki mniszka**

1 szklanka nierozwiniętych pąków kwiatowych mniszka

2 szklanki wody

¼ szklanki octu spirytusowego

1/5 szklanki cukru

1 łyżeczka soli

kilka listków laurowych, ziaren ziela angielskiego, trochę gorczycy

Pączki mniszka umyć i poczekać aż wyschną. Przygotować zalewę: wszystkie składniki (oprócz pąków) umieścić w garnku, podgrzać, gotować przez 5 minut. Garnek zestawić z ognia, do gorącego płynu wrzucić pąki mniszka, delikatnie zamieszać, przelać całość do słoiczków i dokładnie zakręcić. Po tygodniu – dwóch można już ich używać (na przykład do sałatek, sosów itp. – tak jak kapary).

***O tym pamiętaj…***

1. Mlecz zwyczajny i mniszek lekarski to dwie różne rośliny (choć mleczem popularnie i niepoprawnie nazywany jest zwykle ten drugi).
2. Gatunki z rodzaju mniszek można łatwo pomylić z innymi podobnymi roślinami: brodawnikiem, prosienicznikiem, pępawą czy jastrzębcem. Na szczęście wszystkie podobne do mniszka rośliny są jadalne, mają nawet dość podobny, gorzkawy smak.
3. Mleczny sok ze świeżej rośliny hamuje powstawanie brodawek i kurzajek
4. Jedna z potocznych nazw mniszka brzmiała „męska stałość” – nie chodziło jednak o dochowanie wierności ukochanej, ale raczej o „utrzymanie gotowości”.