

# **Żywność**

Dodany przez paula26013

## **Do znalezienia w lesie**

-owoce lub kwiaty bzu czarnego, kwiatostany w całości smażyć w panierce, owoce jako dżem.

korzeń cykorii podróżnik przysmażony na maśle.

-liście cykorii - sałatka.

-jasnota biała - sałatka, do zup, do smażenia, jak szpinak.

-komosa biała, strzałkowata - jak szpinak.

-pięciornik gęsi - zupa, jak szpinak.

-pokrzywa - młode listki - zupa, sałatka, jak szpinak (przestaje parzyć po zanurzeniu we wrzątku).

-wewnętrzna kora brzozy, osiki, wierzby, świerka i jodły nadaje się do jedzenia nawet na surowo albo jako spaghetti. Można też ją sproszkować i używać jak mąkę.

-wszystkie trawy morskie są jadalne. Nadają się do sałatek i zup o korzennym zapachu. Mają dużo jodu i witaminy C.

-w korze brzozy i klonów należy wyłobić rowek głęboki na centymetr, a długi na 30 i na dole przymocować kubek. Po jednym - kilku dniach zbierze się sok, który po wygotowaniu jest bardzo słodki. (Rany się zablizną, jeśli się zrobi nie więcej niż jedną).

-korzeń cykorii albo mniszka lekarskiego, suszony, przypalony na patelni i zmielony wytwarza dobrą kawę.

mniszek lekarski na sałatkę jest nieco gorzki, ale traci gorycz, gdy się go zagotuje, odwar wyleje i ponownie zagotuje.

-wszystkie orzechy są jadalne (mają je świerki, buki, dęby, kasztany) Trzeba je przed jedzeniem uprażyć w ogniu. Żołędzie trzeba najpierw dwie godziny gotować, wodę wylać, a następnie przez 3 dni moczyć w zimnej wodzie, którą często zmieniać. Następnie suszy się je i mieli. Dawniej w latach klęski wypiekano z takiej mąki chleb. Kasztany po obraniu ugotować i utłuc jak ziemniaki.

-paproć - korzenie upala się i obdziera ze skóry, młode pędy gotuje lub dusi jak szparagi.

-lilia, lilia wodna - ich bulwy są jadalne na surowo i po przegotowaniu.