**Brzoza**

**Termin zbioru**:

wczesna wiosna sok z pnia (oskoła)

(zwykle marzec) miazga

kwiecień – maj młode listki

zima - przedwiośnie pędy z pąkami, kora

**Działanie (zwłaszcza liście, kora, pąki):**

* poprawiające przemianę materii
* oczyszczające (moczopędne) i odtruwające
* wzmacniające
* przeciwzapalne

**Wskazania**: obniżona odporność, problemy trawienne,

podczas oczyszczania organizmu, zapalenie nerek

i pęcherza moczowego, zatrucia

**Napar z liści**

1 łyżkę suchych liści (lub 2 łyżki świeżych) zalać 1 szklanką wrzącej wody, odstawić na 20 minut, przecedzić.

**Odwar brzozowy**

1,5 łyżki rozdrobnionej kory lub pociętych gałązek zalać szklanką zimnej wody, doprowadzić do wrzenia. Gotować 10 minut, odstawić pod przykryciem na 20 minut, odcedzić, wypić.

W odwarze z kory można też płukać po umyciu przetłuszczające się włosy oraz włosy z łupieżem. Odwar z kory znakomicie leczy również stany zapalne gardła i jamy ustnej.

**Orzeźwiająca lemoniada brzozowa**

0,5 litra soku brzozowego

sok z 1 cytryny

ksylitol do smaku

Sok przecedzić przez gęste sitko. Wszystkie składniki wymieszać. Lemoniada smakuje najlepiej, gdy jest mocno schłodzona (wstawiamy napój na1-2 godziny do lodówki lub dodajemy kostki lodu).

**Galaretka z soku brzozowego**

0,5 litra soku z brzozy

kilka pędów melisy lub mięty

2 łyżki cukry

4 łyżki żelatyny

1 szklanka owoców

W garnku zagotować sok z brzozy z cukrem i melisą. Melisę wyłowić, następnie dodać żelatynę i intensywnie mieszać aż do jej rozpuszczenia. Wystudzić. Przelać do salaterki, dodać owoce (na przykład truskawki, maliny, borówki), odstawić do stężenia.

***O tym pamiętaj…***

1. Sok brzozowy składa się głównie z wody, cukrów (0,5-2%) oraz śladowych ilości soli mineralnych, aminokwasów i kwasu jabłkowego. Oskołę można pozyskać tylko na przedwiośniu (zwykle przez 2-3 tygodnie) – podczas pierwszych słonecznych wiosennych dni, przed rozwinięciem liści, gdy temperatura w ciągu dnia osiąga 10-15° C.

więcej o pozyskiwaniu soków drzewnych: http://lukaszluczaj.pl/prawie-wszystko-o-spuszczaniu-sokow-drzew/

1. Sok brzozowy szybko się psuje (w cieple już po 24 godzinach), w lodówce można go przechowywać przez kilka dni.
2. Należy zbierać liście młode, jeszcze niezupełnie rozwinięte (gdy są jeszcze lepkie).
3. Z kory brzozowej robiono niegdyś dziegieć.
4. Okłady na oczy z naparu z liści lub odwaru z kory działają przeciwzapalnie, odkażająco i przeciwropnie (okład trzymać 5 minut i stosować 3-4 razy dziennie przy stanach zapalnych spojówek, gałki ocznej itd.)
5. Miazga brzozy była niegdyś pozyskiwana w Polsce, Rosji i w Skandynawii na przedwiośniu jako tzw. pożywienie głodowe. Jest ona dosyć twarda i pozbawiona smaku, jednak ze względu na śladowe ilości cukru dostarczała trochę energii głodującym ludziom i pomagała zapchać żołądek. Miazgę krojono na drobne kawałki i dodawano do mąki na chleb, do polewki lub zjadano ją po upieczeniu.