**Dąb (szypułkowy i bezszypułkowy)**

**Termin zbioru**:

wczesna wiosna kora

wrzesień – październik żołędzie

**Działanie (szczególnie kory):**

* ściągające
* przeciwzapalne
* antyseptyczne

**Wskazania**: stosowanie wewnętrzne: nieżyty żołądka i jelit, biegunka, zatrucia pokarmowe

stosowanie zewnętrzne: stany zapalne skóry, oparzenia, trudno gojące się rany

Świeże liście można przykładać do ran na skórze – hamują krwawienie i wspomagają leczenie. Młode liście można też dodawać do sałatek oraz do kiszonych ogórków. Podłożone pod chleb zamiast papieru do pieczenia, nadadzą delikatnie gorzkawy aromat.

**Odwar z kory dębu:**

1 łyżeczkę sproszkowanej kory zalać filiżanką przegotowanej wody, odstawić do ostygnięcia.

*Takim odwarem można przemywać skórę, płukać jamę ustną oraz stosować jako płukankę do włosów (zapobiega ich wypadaniu i przetłuszczaniu, ale także przyciemnia włosy).*

Żołędzie zawierają dużą ilość skrobi, można z nich zrobić mąkę lub kawę.

Żołędzie należy najpierw poddać ługowaniu, aby pozbawić je nadmiernej goryczy. Można zastosować 2 metody:

1. metoda szybsza, ale wymagająca więcej energii

Rozłupane (przy pomocy tłuczka do mięsa lub dziadka do orzechów) żołędzie należy kilka razy zagotować (po każdym zagotowaniu odlewamy wodę i wlewamy do garnka z żołędziami świeżą) – gotujemy aż żołędzie stracą gorycz.

1. Metoda czasochłonna, ale tańsza

Rozłupane żołędzie zalewamy gorącą wodą, dodajemy łyżkę sody lub popiołu z drzew liściastych i zostawiamy na noc. Rano żołędzie płuczemy i powtarzamy cały proces co kilka godzin przez kolejne 2 dni.

Odgoryczone, miękkie żołędzie należy wypłukać i zmielić w blenderze, a następnie wysuszyć w piekarniku (w 50°C). Po wysuszeniu ponownie zmielić na mąkę.

**Kawa żołędziówka**

Żołędzie ługujemy (jak w opisie powyżej) – po wysuszeniu i zmieleniu prażymy je na suchej patelni (uważamy, żeby ich nie spalić!). 1 łyżeczkę zmielonej i uprażonej żołędziówki należy zalać szklanką wrzątku, przykryć, odstawić na 5-10 minut. Warto dodać korzenne przyprawy (cynamon, kardamon, goździki, gałkę muszkatołową etc.) oraz miód.

Żołędziówka nie zawiera kofeiny, pozytywnie wpływa na układ nerwowy (uspokaja, poprawia pamięć i koncentracje) oraz pokarmowy. Mogą ją pić dzieci, kobiety w ciąży oraz osoby z nadciśnieniem.

**Pierniczki z amarantusem i żołędziami** (przepis z książki „Smakowite drzewa” M. Kalemby-Drożdż)

190 g mąki pszennej

70 g mąki amarantusowej

60 g mąki żołędziowej (można kupić lub zrobić KLIK)

2 łyżeczki zmielonego cynamonu

1 łyżeczka imbiru

1 łyżka karobu

1 czubata łyżeczka proszku do pieczenia (BIO)

250 ml miodu (dałam gryczany i eukaliptusowy)

1 łyżka wody

1 czubata łyżeczka mielonego siemienia lnianego

80 g oleju kokosowego

Suche składniki wymieszać w misce. Miód stopić z tłuszczem. Lekko przestudzić i wlać do sypkich składników. Zagnieść lekko lepiące ciasto. Przykryć ściereczką i odstawić na pół godziny. Z ciasta toczyć kulki o średnicy ok. 3 cm, układać je na papierze do pieczenia i lekko rozpłaszczyć. Piec w 180ºC przez ok. 15 minut. Na początku pierniczki są miękkie potem twardnieją.