**Pokrzywa zwyczajna**

**Termin zbioru**:

kwiecień – maj całe pędy

czerwiec – wrzesień wierzchołki pędów

lipiec – listopad nasiona

**Działanie:**

* przyspieszające przemianę materii
* regulujące ciśnienie i pracę serca
* obniżające poziom cukru we krwi
* oczyszczające (moczopędne) i odtruwające
* wzmacniające i poprawiające odporność
* przeciwkrwotoczne, zwiększające liczbę erytrocytów

i poziom hemoglobiny

* lekkie działanie antywirusowe
* przeciwreumatyczne

**Wskazania**: obniżona odporność, problemy trawienne, anemia, reumatyzm, podczas oczyszczania organizmu

**Pokrzywa à la szpinak**

Pokrzywę umyć i przelać wrzątkiem, oderwać liście lub pokroić całe pędy. Na suchej patelni podprażyć migdały. Następnie podsmażyć na rozgrzanym tłuszczu pokrojony w plastry czosnek i czerwoną paprykę (pokrojoną w drobną kostkę), dodać sproszkowaną paprykę, pieprz, sól, czarnuszkę oraz pokrzywę, chwilę smażyć. Pokropić sokiem z cytryny i posypać prażonymi migdałami.

**Polewka pokrzywowa na kaszy jaglanej**

* ok.60-70 pędów młodej pokrzywy
* 2-3 pietruszki
* 1 por
* 1 duża cebula
* 1,5 -2 litry bulionu warzywnego
* 100 gramów surowej kaszy jaglanej
* bluszczyk kurdybanek (listki z kilku pędów)
* macierzanka

Warzywa obrać, pokroić, poddusić chwilę na oliwie. Zalać bulionem, wrzucić przepłukaną kaszę jaglaną, gotować do momentu, kiedy kasza będzie miękka. Pokrzywy umyć, następnie sparzyć i pokroić, dodać do zupy. Gotować przez kilka minut, doprawić do smaku solą, pieprzem, macierzanką, bluszczykiem.

***O tym pamiętaj…***

1. Aby pokrzywa przestała parzyć, należy przelać ją wrzątkiem lub wysuszyć.
2. Należy ograniczyć spożywanie roślin starszych (pędy zawierają składniki szkodliwe dla nerek i układu pokarmowego).
3. Ze względu na dużą zawartość białka, pokrzywa może stać się substytutem mięsa.
4. Pokrzywa stosowana zewnętrznie (na przykład w postaci płukanki do włosów) wzmacnia cebulki włosowe i zapobiega wypadaniu oraz przetłuszczaniu się włosów, działa również przeciwłupieżowo.
5. Spożywania pokrzywy należy unikać: przy lekach na cukrzycę, przy obrzękach serca spowodowanych ostrą niewydolnością nerek, przy lekach przeciwzakrzepowych, tydzień przed zabiegiem chirurgicznym oraz tydzień po nim.