**Szczawik zajęczy**

**Termin zbioru**:

wiosna - jesień liście

kwiecień – maj kwiaty

**Działanie:**

* przeciwzapalne
* wzmacniające i poprawiające odporność
* chłodzące
* oczyszczające organizm z toksyn
* moczopędne

**Wskazania**: obniżona odporność, podczas oczyszczania organizmu, podczas upałów

**Kwaskowa lemoniada na upały:**

Świeże lub suszone liście wrzucić do garnka z wodą, zagotować, odcedzić. Otrzymany płyn należy wystudzić, a następnie schłodzić w lodówce, można też posłodzić miodem lub cukrem.

**Szczawikowe pesto:**

Zblendować razem: szczawik (min. pół szklanki listków), 3 ząbki czosnku, pół łyżeczki soli, łyżkę oliwy. Używać do makaronu, kanapek, twarogu…

**Liście oraz kwiaty szczawika można też:**

* zjadać na surowo,
* dodawać do sałatek (szczególnie owocowych),
* używać do ozdabiania potraw, ciast, deserów itd.
* …

***O tym pamiętaj…***

1. Szczawik charakteryzuje się wysoką zawartością witaminy C (warto żuć świeże liście na przykład przy stanach zapalnych dziąseł).
2. Nie należy spożywać szczawika przy chorobach nerek i dróg moczowych (roślina zawiera, podobnie jak szczaw, szczawiany).
3. Ze względu na kwaskowy smak szczawik bywa nazywany leśną cytryną lub kwaśną koniczyną.
4. Szczawik był niegdyś popularną przekąską wśród wiejskich dzieci pilnujących pasących się zwierząt.
5. Liście podnoszą się, gdy zbliża się deszcz lub burza – możemy więc wykorzystać roślinę do przewidywania pogody w najbliższych godzinach.