1. **Mniszek lekarski – sałatka i właściwośći.**

Napisane Kwiecień 20, 2013 przez admin w [mniszek lekarski](http://ziolowyzakatek.com.pl/ziola-i-przyprawy/mniszek-lekarski/) |[Opisy ziół](http://ziolowyzakatek.com.pl/ziola-i-przyprawy/opisy-ziol/) | | [33 comments](http://ziolowyzakatek.com.pl/mniszek-lekarski/#comments)



Dzień dobry,

Kilka dni pokazywałam Wam w jaki sposób [upuszczam sok z brzozy](http://ziolowyzakatek.com.pl/sok-z-brzozy/) – dzisiaj chciałam przedstawić kolejną pyszną rzecz z cyklu, który nazwałam roboczo „Dary natury” – **sałatkę z liści mniszka lekarskiego.**

O dobroczynnych właściwościach tej sałatki dowiedziałam się na studiach zielarskich, ponoć jest sekretną bronią francuzek w walce o piękną i promienną cerę. Niestety, nie byłam we Francji więc trudno mi stwierdzić, czy cera francuzek rzeczywiście jest taka idealna (i co dodatkowo robią, aby ją upiększyć), jednak wiem z pewnością, że **mniszek lekarski (mlecz)** jest rośliną jak najbardziej pożądaną (w rozsądnych dawkach) dla naszego organizmu  -zwłaszcza po długiej, wyczerpującej zimie.

Stąd też w tym poście znajdziecie nie tylko **przepis na sałatkę z liści mniszka** z dressingiem z molasy z granatów (spokojnie, można go zastąpić!:)), ale też garść informacji o **zastosowaniach** i **właściwościach mniszka lekarskiego.**

Zapraszam!

Uwaga techniczna: piszę o miszku pospolitym (TARAXACUM OFFICINALE), który u nas jest nazywany potocznie „mleczem”

Pod nazwą zwyczajową „mlecz” występuje również SONCHUS (nie zdziwię się, jeśli wszyscy poza moją wsią mówiąc mlecz mają jego na myśli;)), który skąd inąd też jest jadalny: nie pamiętam dokładnie jaki gatunek jadłam jesienią na warsztatach dzikiego gotowania, ale jadłam:)

Sałatka z mniszka lekarskiego i właściwości mniszka lekarskiego

Sałatka sama w sobie jest bardzo smaczna, nie czuć prawie wcale, że jemy „łąkową zieleninę”, młode liście praktycznie nie mają goryczki.

W moim wypadku, **słodko-kwaśny dressing**(dzięki dodatkowi melasy z grantów), podkreśla smak liści mlecza.

Sałatkę robi się w kilka sekund, natomiast najbardziej czasochłonnym zajęciem jest zbieranie samych listeczków – niemniej, jest to łatwiejsze, niż zbieranie kwiatów na [wino z mlecza:)](http://ziolowyzakatek.com.pl/wino-mlecz-mniszek-lekarski/)

1. **Właściwości mniszka lekarskiego – czyli po co zbierać mlecz? (oprócz wicia winaków i wrzucania ich do falującej wody)**

**Uwaga:**piszę tutaj o ogólnym zastosowaniu mniszka, jeśli robice sałatkę – efekty będą bardzo delikatne – głównym **surowcem zielarskim** jest **korzeń**. Post jest czysto informacyjny (bibliografia na końcu), przed zastosowaniem skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą:)

Kto ma kawałek ogrodu ten wie, że mlecz jest popularnym chwastem – zapewne, gdyby nie rozsiewał się z taką zastraszającą łatwością, byłby uznawany za zioło i być może nawet chętnie sadzony w ogrodach. Wzmianki o dobroczynnym działaniu mlecza można znaleźć w pracach arabskich z XI wieku, w wieku XVI mlecz pojawiał się już często w europejskich zielnikach i był cenionym surowcem zielarskim.

Mlecz ma działanie oczyszczające.

Zastosowanie mniszka lekarskiego jest dość szerokie – mlecz w anglosaskim piśmiennictwie zielarskim jest kwalifikowany do grupy „bitters – tonic” czyli do **goryczek** (związków goryczkowych) i **roślin oczyszczających organizm.**Właściwości oczyszczające połączone są z właściwościami diuretycznymi, czyli moczopędnymi (bo jak miałby się inaczej organizm oczyszczać?) – do właściwości moczopędnych nawiązuje jedna z łacińskich określe na mlecz, używanych dawniej w aptekach: *Herba urinari.*Stosuje się go przy przewlekłych zapaleniach dróg żółciowych, kłębków nerwowych (pomocniczo),  pęcherza czy kamicy.

W odróżnieniu od innych specyfików ziołowych o działaniu moczopędnym, mniszek lekarski **nie powoduje dużego wypłukania potasu z organizmu:**sam mniszek jest rośliną **bogatą w potas,** więc co się wypłucze (głównie jony sodu i potasu), to mniszek w pewnej części uzupełni\*.

Mniszek lekarski jest stosunkowo bezpieczny do użytku, **reguluje pracę nerek i wątroby,**pomaga **w niestrawności.**



1. **Zastosowania kulinarne mniszka lekarskiego.**

* Oczywiście – **sałatka ze świeżych liści,**pożywna i dawniej częściej przygotowywana: do tej pory sałatkę przygotowuje się we Francji. Sałatka z liści mlecza jest bombą witaminową: nieblanszowane liście zawierają witamy A,B,C,D (aż dwie z grupy witamin ADEK, czyli tych, których nasz organizm sam nie jest w stanie zsyntetyzować), z czego **zawartość witaminy A jest wyższa niż w marchewkach.**
* Blanszowanych liści używa się jako nadziennia.
* Z kwiatów mniszka można **przygotować** [**wino**](http://ziolowyzakatek.com.pl/wino-mlecz-mniszek-lekarski/) i oczywiście, **ocet**(skwaszone wino:))
* **Herbatka  z mniszka:**profesor Ożarowski, pisząc o postaiach leku z mlecza, zapisuje taki oto przepis na herbatkę z mlecza (która ma mieć właściwości medyczne):

**„2 łyżki korzeni lub kwiatów (korzystna mieszanka równych części obydwu surowców) zalać 2 szklankami ciepłej wody, gotować powoli 5 minut pod przykryciem, przecedzić do termosu i pić 1/2 szklanki, 2-3 razy dziennie, 30 minut przed jedzeniem” (Ożarowski 1980: 258).**

1. **Inne zastosowania mlecza.**

* Tradycyjnie z kwiatów mniszka przygotowuje się **syrop** (tzw. miód z mniszka), który jest remedium na przeziębienia: ze zdrowotnego punktu widzenia jednak miód z kwiatów mniszka wytworzony przez pszczoły ma więcej zdrowotnych właściwości.
* Sok z mniszka (białe mleczko) ma **właściwości gojące** kurzajki, liszaje, etc.
* Oczywiście **króliki** chętnie mlecz wcinają
* Wyciąg z kwiatów mlecza jest **naturalnym surowcem barwierskim**- można nim np. zabarwić bawełnę. Chętnie bym spróbowała, ale nie mam talentu do szycia i co ja z taką bawełną potem zrobię?:)
* Mlecz może być stosowany jako **ekologiczny nawóz do kwiatów,**ze względu na to, że jest dobrym źródłem miedzi.

Nie próbowałam tej formuły, ale przepis na taki nawóz jest następujący:

**Przepis na ekologiczny nawóz do roślin z mlecza: Bierzemy trzy całe mlecze – korzreń, kwiaty, liście, wszystko. Wkładamy do wiadra, zalewamy litrem gorącej wody, przykrywamy i parzymy przez 30 minut. Po tym czasie przecedzamy, chłodzimy i od razu podlewamy nasze rośliny.**

Jak widzicie, zasstosowania mniszka są bardzo szerokie i wychodzą daleko poza pojęcie chwastu.:) A wracając do sałatki..

1. **Przygotowanie sałatki z mniszka lekarskiego – kilka uwag.**

Liście mlecza smakują trochę jak rukola, są pikantne, nieco starsze – zaczynają być gorzkawe.

Używamy jak najmłodszych liści, te, które zaczynają wydzielać białe mleczko – będą gorzkie. Można próbować usunąć goryczkę poprzez zblanszowanie liście w gorącej wodzie przez około minutę i potem szybkie wstawienie ich do wody zimnej, aby nie straciły koloru. Wiadomo,że tracimy wtedy trochę składników odżywczych, ale nie jest tragicznie:)

Liście zbieramy z dala od drogi (wiadomo)

Sałatkę można oczywiśćie przygotować **w wersji wegetariańskiej,** bez boczku.

Liście **bardzo dokładnie płuczemy** – najlepiej dwa razy, pod bieżącą wodą: nie chcemy,żeby naszm biesiadnikom grząścił w zębach piasek:)

1. **Wiosenna sałatka ze świeżych liści mlecza z dressingiem z melasą z granatów – przepis.**

/oczywiście ilości orientacyjne, w końcu to sałatka:)/

* 3 garście liści mniszka, umytych (patrz: uwagi powyżej)
* kilka jajek w koszulkach (tutaj znajdziecie przepis w jaki sposób przygotować [jajka w koszulkach)](http://ziolowyzakatek.com.pl/jajka-w-koszulkach-z-czosnkowymi-croutons/)
* kilka kawałków boczku, podsmażonego do chrupkości (opcjonalnie) plus dwie łyżki wytopionego z boczku tłuszczu

Na dressing – będzie dobrze smakować także z [dressingiem musztardowym z tego przepisu.:](http://ziolowyzakatek.com.pl/mo%C5%BCna%20wykona%C4%87%20dowoln%C4%85%20ilo%C5%9B%C4%87%20dressingu,%20dobrze%20przechowuje%20si%C4%99%20w%20lod%C3%B3wce/%20%2090%20ml%20oliwy%20z%20oliwek%2020-30%20ml%20octu%20balsamicznego%20%C5%82y%C5%BCka%20musztardy%20%28ja%20lubi%C4%99%20mocno%20musztardowe:%29%29)

/można wykonać dowolną ilość dressingu, dobrze przechowuje się w lodówce/

* 90 ml oliwy z oliwek
* 20-30 ml octu (tym razem jabłkowy miałam pod ręką, może być dowolny, byle nie spirytusowy:))
* łyżka-dwie melasy z granatów (do kupienia w sklepie kuchnie świata, ja zamówiłam przez internet)

**Przygotowanie:**

Do oliwy dodajemy ocet, energicznie ubijamy, aż stworzy się emulsja, dodajemy melasę z granatów, ewentualnie dwie łyżki tłuszczu, ubijamy i gotowe!:

Do miski wkładamy liście mniszka, jajka, boczek, polewamy dressingiem (tyle, ile lubimy), doprawiamy solą i pieprzem.

Podajemy od razu.

Smacznego!

Prawda,że banalnie proste? Spróbujecie?:)

————-

Pisząc post korzystałam z książek:

Jekka McVicar, [Jekka’s Complete Herb Book: In Association with the Royal Horticultural Society](http://www.amazon.co.uk/gp/product/1856267806/ref=as_li_ss_tl?ie=UTF8&camp=1634&creative=19450&creativeASIN=1856267806&linkCode=as2&tag=ziolozakat-21)http://www.assoc-amazon.co.uk/e/ir?t=ziolozakat-21&l=as2&o=2&a=1856267806

Aleksander Ożarowski (red), Ziołolecznictwo. Poradnik dla lekarzy, 1980

**Źródło: blog poświęcony zielarstwu: www.ziolowyzakatek.com.pl**