Żywność

Dodany przez paula26013

Do znalezienia w lesie
-owoce lub kwiaty bzu czarnego, kwiatostany w całości smażyć w panierce, owoce jako dżem.
korzeń cykorii podróżnik przysmażony na maśle.
-liście cykorii - sałatka.
-jasnota biała - sałatka, do zup, do smażenia, jak szpinak.
-komosa biała, strzałkowata - jak szpinak.
-pięciornik gęsi - zupa, jak szpinak.
-pokrzywa - młode listki - zupa, sałatka, jak szpinak (przestaje parzyć po zanurzeniu we wrzątku).
-wewnętrzna kora brzozy, osiki, wierzby, świerka i jodły nadaje się do jedzenia nawet na surowo albo jako spaghetti. Można też ją sproszkować i używać jak mąkę.
-wszystkie trawy morskie są jadalne. Nadają się do sałatek i zup o korzennym zapachu. Mają dużo jodu i witaminy C.
-w korze brzóz i klonów należy wyżłobić rowek głęboki na centymetr, a długi na 30 i na dole przymocować kubek. Po jednym - kilku dniach zbierze się sok, który po wygotowaniu jest bardzo słodki. (Rany się zabliźnią, jeśli się zrobi nie więcej niż jedną).
-korzeń cykorii albo mniszka lekarskiego, suszony, przypalony na patelni i zmielony wytwarza dobrą kawę.
mniszek lekarski na sałatkę jest nieco gorzki, ale traci gorycz, gdy się go zagotuje, odwar wyleje i ponownie zagotuje.
-wszystkie orzechy są jadalne (mają je świerki, buki, dęby, kasztany) Trzeba je przed jedzeniem uprażyć w ogniu. Żołędzie trzeba najpierw dwie godziny gotować, wodę wylać, a następnie przez 3 dni moczyć w zimnej wodzi, którą często zmieniać. Następnie suszy się je i mieli. Dawniej w latach klęski wypiekano z takiej mąki chleb. Kasztany po obraniu ugotować i utłuc jak ziemniaki.
-paproć - korzenie upala się i obdziera ze skóry, młode pędy gotuje lub dusi jak szparagi.
-lilia, lilia wodna - ich bulwy są jadalne na surowo i po przegotowaniu.