



## **Gwiazdnica pospolita**

Gwiazdnica bogata jest w wapń, żelazo i magnez. Znajdziemy w niej także witaminę A i C.

Jej liście i kwiaty to świetny dodatek do sałatek. Do sałatki należy zbierać młode, delikatne listki. Latem łodygi stają się włókniste.

## **Gwiazdnica ma działanie :**

-tonizująco na wątrobę

- uśmierza ból

-przyśpiesza gojenie ran jak i rozpuszcza płytki miażdżycowe w naczyniach krwionośnych

Ma również właściwości przeciwkrwiotoczne,

przeciwnowotworowe, odtruwające, moczopędnie,

przeciwreumatyczne zmiękczające, wykrztuśne jak i wiatropędnie i przeczyszczające.

**Można ją stosować wewnętrznie jak i zewnętrznie.**

Wewnętrznie stosuje się ją :przy wadliwej przemianie materii, reumatyzmie, artretyzmie, schorzeniach skórnych, hemoroidach, dolegliwości serca, nadciśnieniu, schorzeniach nerek, kaszlu, chrypce, stanach zapalnych organizmu. Są również polecane jako środek odchudzający.

Zewnętrznie stosuje się ją:przyśpiesza gojenie się ran, pomaga w schorzeniach skórnych.

Można zażywać kąpiele z dodatkiem naparu z gwiazdnicy- łagodzi swędzenia i podrażnienia skóry.

ODWAREM- naciera się skórę w bólach reumatycznych.

## Zastosowanie w kuchni

Zamiast ziele wyrywać (chyba, że się właśnie plewi), najlepiej obcinać ją nożyczkami, ponieważ trzyma bardzo dużo ziemi na korzonkach.

## Zupa :

1,5 l rosolu z kury, 6 cebul wiosennych, 1 duży ziemniak, 2 paczki gwiazdnicy, sol, pieprz, trochę śmietany.

Do ugotowanego rosolu dodać drobno pokrojoną gwiazdnicę, ziemniak i cebule i gotować 10 minut. Przyprawić i dodać śmietanę.

## Salata z gwiazdnicy i czosnku niedzwiedziego :

duży paczek gwiazdnicy, garść świeżego czosnku niedzwiedziego, 20 g kwaśnej śmietany, przyprawy, 1 gotowane jajko. Ziela posiekać nożem, wymieszać ze śmietaną, przyprawić i udekorować jajkiem.



foto: Iza Kulińska smacznaprzyza.blogspot.com

**Przepisy z gwiazdnicy**

## **pospolitej;**

### **Herbatka z ziela gwiazdnicy;**

- łyżkę świeżego ziela zalać szklanką wrzątku, odstawić na 20 minut pod przykryciem,  
odcedzić; pić po 1 szklance 3 x dziennie przy kuracjach oczyszczających organizm; działaprzeciwmiażdżycowo

### **odwar z ziela gwiazdnicy;**

- 2 łyżki stołowe ziela zalać 2 szklankami ciepłej wody, ogrzewać do wrzenia i gotować na wolnym ogniu pod przykryciem przez 5 minut; odstawić na 10 minut, odcedzić; pić po ½ szklanki 3 x dziennie; wspomaga kurację odchudzającą

### **Maść z gwiazdnicy;**

- roztopić kostkę smalcu, wrzucić garść świeżego ziela i podgrzewać w emaliowanym naczyniu mieszając, aż tłuszcz się nie spieni;
- odstawić na 12 godzin i jeszcze raz podgrzać;
- płynny tłuszcz przecedzić przez gazę dobrze odciskając zioła;
- przelać do czystego słoiczka, przechowywać w lodówce

*stosować na hemoroidy, podrażnienia skóry, wypryski; łagodzi także świąd po ukąszeniach owadów.*

### **Okłady na chorą, spuchniętą wątrobę;**

- zmiażdżyć 3 garście świeżych pędów gwiazdnicy z kwiatami, obłożyć nimi brzuch w okolicy wątroby bezpośrednio na skórze; trzymać przez 30 minut; powtarzać 2 x dziennie.

### **Pasta z gwiazdnicą;**

- 100 g. liści gwiazdnicy
- 50 g. tartego chrzanu
- 100 g. masła
- sól i pieprz

Drobno pokrojoną gwiazdnicę połączyć z chrzanem, masłem i przyprawić do smaku. Pasta może służyć do smarowania pieczywa.

### **Zupa z gwiazdnicą**

- garść świeżych grzybów
- 1 filiżanka pokrojonych listków gwiazdnicy
- cebula, masło, parę ziemniaków, kwaśna śmietana
- 2 ząbki czosnku, szczypiorek, sól i pieprz, 1,5 l. wody

Cebulkę poddusić na maśle, dodać pokrojone grzyby, zalać wodą, dodać sól i pieprz, pod koniec gotowania dołożyć pokrojone ziemniaki, na samym końcu gdy już będą miękkie, dodać zmiążdżony czosnek, gwiazdnicę, szczypiorek. Po lekkim ostudzeniu połączyć ze śmietaną.

### **Zupa z gwiazdnicą;**

- 1,5 l rosółu z kury
- 6 cebul wiosennych, 1 duży ziemniak, 2 pęczki gwiazdnicy, trochę śmietany, sól, pieprz

Do ugotowanego rosółu dodać drobno pokrojoną gwiazdnicę, ziemniak i cebule, gotować 10 minut. Dodać śmietanę i przyprawy.

*Aby nie stracić wartości odżywczych gwiazdnicy, warto dodać ją pod sam koniec gotowania.*

### **Salatka z gwiazdnicą i czosnku niedźwiedziego;**

- duży pęczek gwiazdnicy, garść świeżego czosnku niedźwiedziego
- 20 g kwaśnej śmietany, przyprawy, 1 gotowane jajko

Zioła posiekać drobno, wymieszać ze śmietaną i przyprawami, udekorować jajkiem.

## Napój z gwiazdnicy;

- 1 pęczek gwiazdnicy, 100 g chrzanu, 2 l wody, 60 g cukru

Gwiazdnicę i chrzan rozdrobnić w mikserze, zalać wodą, odstawić na 3 – 4 godzin. Odcedzić, osłodzić, podawać na zimno.

*Napój chłodząco-wzmacniający.*



## **Ciasteczka z gwiazdnicy**



2 banany

300 g orzeszków ziemnych

70g cukru kokosowego nieraf.

6-7 dużych garści gwiazdnicy pospolitej

wiórki kokosowe do obtaczania

banany rozciapać widelcem, orzeszki zmielić w blenderze z cukrem na puder. Gwiazdnice posiekać grubo. Zmieszać na lepką zieloną papkę ( papka ma być zielona, jeśli nie jest to za mało gwiazdnicy!) . Lepiące się 'kulki' obtoczyć w wiórkach i piec do zarumienienia. Ostudzić i zajądać się na Zdrowie!