



Czarny bez

Przypomnijmy sobie co robiły dla nas nasze babcie i mamy, i róbmy to dla naszych dzieci. Pamiętam soki z czarnego bzu na przeziębienie, a wy?

Przypomnijmy sobie co robiły dla nas nasze babcie i mamy, i róbmy to dla naszych dzieci. Pamiętam soki z czarnego bzu na przeziębienie, a wy?

Czarny Bez zwany też bzem dzikim jest krzewem, z którym chyba wszyscy się spotkaliśmy. Rośnie w całej Polsce i choć od kilkunastu lat jest traktowany jako chwast, nadal trwa wbrew sile ludzkich pił i siekier. Znaleźć go można wszędzie. W bardziej zaniedbanych zakamarkach miast, na przedmieściach, w starych sadach, na obrzeżach łąk i samym środku lasu. U mnie dziki bez w sporych ilościach rośnie sobie na brzegach bobrowych rozlewisk, w samym środku lasu. Kwiatów i owoców mam więc pod dostatkiem.

Długo się przekonywałam do tego specyfiku, bo gdy byłam małą dziewczynką mama nas poila sokiem z owoców dzikiego bzu, zawsze gdy zaczęły pojawiać się oznaki przeziębienia. Nikt nas po pierwszym kichnięciu nie wysyłał do lekarza po stertę niepotrzebnych tabletek. Gdy dziecko zaczynało być przeziębione nasze mamy, babcie wyciągały z szafy najpierw swój arsenał specyfików. Miód, czosnek, i zniechęcony przeze mnie w smaku sok z owoców czarnego bzu. Jak to wszystko nie pomogło, były jeszcze bańki, a lekarza się widziało raz na dwa, trzy lata. Przyznać muszę, że sok z czarnego bzu w tamtych czasach był dla mnie gehenną. Jak można dziecko poić czymś tak niedobrym? Dzisiaj siadam sobie przy kominku z lampką wina z czarnego bzu i śmieję się z siebie, bo dzisiaj jest moim ulubionym obowiązkiem - wiosną zebrać kwiaty, a jesienią owoce.

Z Wikipedii kilka słów: "Napary z kwiatów są używane przy przeziębieniach, do leczenia różnego rodzaju nieżytów i stanów zapalnych dróg oddechowych i chorób reumatycznych. Z owoców zazwyczaj wykonuje się odwary używane do leczenia migreny, nerwobólów, biegunki, chorób reumatycznych, i neurologicznych, a dzięki ich właściwościom odtruwającym także przy zaburzeniach przemiany materii. Zewnętrznie naparami z kwiatów przemywa się skórę przy zapaleniach skóry, wypryskach skórnych i oparzeniach, płucze jamę ustną i gardło przy stanach zapalnych. Napary z kwiatów bzu czarnego przy przeziębieniach mają wielokrotnie silniejsze działanie, niż napary z lipy. Kora z dwu i trzyletnich gałązek w medycynie ludowej była używana jako środek moczopędny silniej działający niż kwiaty i owoce. Wyciągi z owoców mają także słabe działanie przeciwbólowe."

Po tej notce stwierdzić trzeba, że w tym „chwaście” klucz do nieba.

Jej kwiaty i owoce naszpikowane są całą gamą dobroczynnych związków i witamin - związki wapnia, potasu, sodu, glinu i żelaza, garbniki, witaminy A, B1, B2, C (w dużych ilościach) no i kwasy organiczne.



Od wiosny do jesieni regularnie odwiedzam bobrowe rozlewiska, by nie przegapić momentu w którym czarny bez będzie gotowy do zbioru. Zacznę od kwiatów. Zbieranie kwiatów to delikatna sprawa. Zawsze powinniśmy pamiętać, że zerwany baldachim kwiatów nie da nam owoców. W związku z tym polecam nie szaleć ze swoją zachłannością. Z jednego krzaka zrywam ok 10% kwiatów. Trzeba zawsze wziąć pod uwagę, że nie ze

wszystkich kwiatów powstaną owoce. Owady, ptaki i inne ssaki też muszą coś dla siebie uszczknąć. Wydawało by się, że to mało, ale mało wcale nie jest. W domu trzeba kwiaty oddzielić od baldachimów, chyba, że ma się ochotę na placuszki z kwiatów. Gdzieś to widziałam, zatapiane w cieście i smażone całe baldachimy. Nie robiłam więc, nie wiem. Ja kwiaty oddzielałam. Nie opanowałam jeszcze robienia soków z kwiatów, ale napar ze świeżych kwiatów – bajka. Kwiaty głównie lądują w nalewce, którą dla zdrowotności czasem sobie sączymy.

Wczesną jesienią przychodzi czas na owoce. Tu też staram się nie być zbyt zachłanna. Zbieram największe i najbardziej dorodne baldachimy. Mniejsze zostawiam dla ptaków i innej zwierzyny leśnej. Nigdy nie ogołacam krzaków do zera. Takie masowe zbieractwo do ostatniego owocu to dla mnie złodziejstwo. Możemy sobie nawzajem wmawiać, że Panami tej planety jesteśmy i wszystko nam wolno, ale ja czuję inaczej.



Sok z owoców to już prosta sprawa. Oczyszczenie z zielonych części, wyciskanie i wyciskanie. Przepisów na sok z owoców znaleźć można w internecie już wiele, więc nie będę się rozpisywać. Warto jednak zaznaczyć, że czysty sok z czarnego bzu (a właśnie takim mnie mama raczyła) nie wszystkim smakuje. Wprowadzenie odrobiny inwencji twórczej przy robieniu soku załatwia sprawę. Nieprzyjemny smak można przykryć przyjemnymi smakami nie zabijając przy tym dobroczynnych właściwości. Miód, albo cukier, może być sok z cytryny, lub z innych owoców (w moim przypadku z czeremchy), może goździki, albo imbir. Wybór należy do każdego z nas. Pasteryzacja – zalecana, ale ja jej nie robię. Mam chłodną piwniczkę i nic się z sokiem nie dzieje. Co robić z sokiem? Głupie pytanie. No pić, z wodą, bez wody, do herbaty, czy innego naparu. Zrobić nalewkę, czy wino. W przypadku wina wyciśnięty sok należy przegotować. Ponoć jakieś tam związki z czarnego bzu w połączeniu z niedużą ilością alkoholu (jaka jest w winie) tworzą mieszaninę wybuchową po której ma się nieźle perturbacje żołądkowe. W nalewce już tego efektu nie ma. Ale są jeszcze inne zastosowania. Chociażby,

żeberka w sosie zaprawianym takim sokiem. Schab w dzikich ziołach i w soku z czarnego bzu. A bigos? Bigos właśnie – u mnie musi być kwaśny, ostry i lekko słodki. Słodkość osiągam suszonymi śliwkami i sokiem z czarnego bzu.

Jestem zwolenniczka profilaktyki, a nie leczenia, dlatego większość nawet leczniczych specyfików używam w kuchni na co dzień. Mniejsze ilości, mniejsze dawki, a organizm ma siłę walczyć z pojawiającymi się z różnych stron zarazkami. Przypomnijmy sobie co robiły dla nas nasze babcie i mamy i róbmy to dla naszych dzieci. Nie zrzucajmy odpowiedzialności za zdrowie na lekarzy i koncerny farmaceutyczne. Witaminy i lekarstwa są wszędzie – nie trzeba ich kupować. Tym bardziej, że sok z czarnego bzu, czy jakiegokolwiek inny specyfik domowej kuchnio-apteczki jest zupełnie innym produktem od tych oferowanych nam tabletek, gdzie związki lecznicze w tabletkach to zaledwie jakiś tam % w całej gamie innych chemicznych i trujących często dodatków do tabletki.

PS. Zdjęcia ukradłam z netu :)

Źródło: http://http://layo.priv.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=86:czarny-bez&catid=4:zdrowie&Itemid=3

Licencja: [Creative Commons](#)