

# Bez czarny

## (Sambucus nigra L.)

W zależności od regionu Polski określany jest mianem: bżyny, bżowiny, bżyny, hyczki, kaszki, bzu aptecznego, bzu dzikiego, bzu białego, czy też gołębiej pokrzywy. Jest to gatunek szeroko rozprzestrzeniony w Polsce i Europie, a z uwagi na długą historię uprawy, posiadający liczne odmiany, różniące się ubarwieniem i kształtem liści.

Zazwyczaj występuje w formie krzewu, rzadziej drzewa – dorastającego maksymalnie do 10 m wysokości. Jego charakterystycznymi elementami są: białe kwiaty zebrane w baldachy, ciemnozielone, zazwyczaj 5-listkowe liście oraz fioletowo-czarne owoce, pojawiające się na przełomie sierpnia i września.

Kwiaty bzu czarnego zawierają olejki eteryczne, flawonoidy, kwasy organiczne i sole mineralne. Jednakże jeszcze większą różnorodność substancji wykazują owoce – posiadające w szczególności dużo: witaminy C i prowitaminy A, jak również wapnia, potasu, sodu i glinu.

Należy pamiętać, że **spożycie niedojrzałych i nieprzetworzonych owoców skutkować może zatruciem**, gdyż owoce bzu czarnego zawierają szkodliwe dla zdrowia



– sambunigrinę oraz prunazynę. Skutecznym sposobem ich zniwelowania jest wysoka temperatura, która rozkłada trujące substancje. Wystarczy zatem roślinę ugotować lub usmażyć (bez przykrycia).

Warto podkreślić, że bez czarny jest jedną z najstarszych roślin leczniczych, od wieków wykorzystywaną również do celów kosmetycznych i spożywczych, która swoim kwitnieniem rozpoczyna fenologiczną fazę lata.

### Propozycje wykorzystania bzu czarnego

#### Składniki:

- 2 szklanki mąki
- 1,5 szklanki mleka
- ½ szklanki wody gazowanej (lub zwykłej)
- 2 jaja
- ½ łyżeczki soli
- 2 szklanki kwiatów dzikiego bzu (już po odcięciu łodyżek)
- olej do smażenia
- cukier puder do posypania

### Naleśniki z kwiatami bzu czarnego

Baldachy dzikiego bzu należy delikatnie opłukać i odsączyć z nich wodę (w tym celu warto położyć je na ręczniku papierowym), a następnie oddzielić łodyżki od kwiatów. Do tego zabiegu warto użyć nożyczek.

Mleko, mąkę, wodę, jaja oraz sól należy zmiksować, a następnie odstawić, żeby ciasto odpoczęło. Po zmiksowaniu ciasto powinno mieć konsystencję rzadkiej śmietany.

Do przygotowanego ciasta należy dodać kwiaty i ponownie wymieszać. Całość usmażyć i podawać z cukrem pudrem.

### Olejek do masażu z owoców czarnego bzu – doskonały na cellulit

#### Składniki:

- 500 g owoców oddzielonych od baldachów – dokładnie umytych i osuszonych

Tak przygotowane owoce wsypać do garnka i gotować, ciągle mieszając, przez około 10 minut. Otrzymany sok z owoców przelać przez gazę.

Po kilku godzinach olej z owoców zacznie wypływać na wierzch. Należy go ostrożnie zbierać łyżeczką.

Olej należy przelać do butelki z ciemnego szkła i odstawić w chłodne, ciemne miejsce.

Podczas masażu nie zmywaj od razu olejku, lecz pozwól mu, by nasączył skórę. Masaż można wykonywać kilka razy w tygodniu.

## Herbata z kwiatów czarnego bzu

## Składniki:

- 1–2 łyżki stołowe świeżych lub suszonych kwiatów
- 200 ml wrzątku

Świeże lub suszone kwiaty należy zalać 200 ml wrzątku i potrzymać pod przykryciem 10-15 min. Następnie należy przecedzić i pić herbatkę 2–3 razy dziennie.

## Napój mleczny

## Składniki:

- 1 litr mleka
- 4 kwiatostany bzu czarnego
- 2 żółtka jaj
- 1 łyżka cukru pudru
- ½ łyżeczki soli
- 1 opakowanie cukru waniliowego

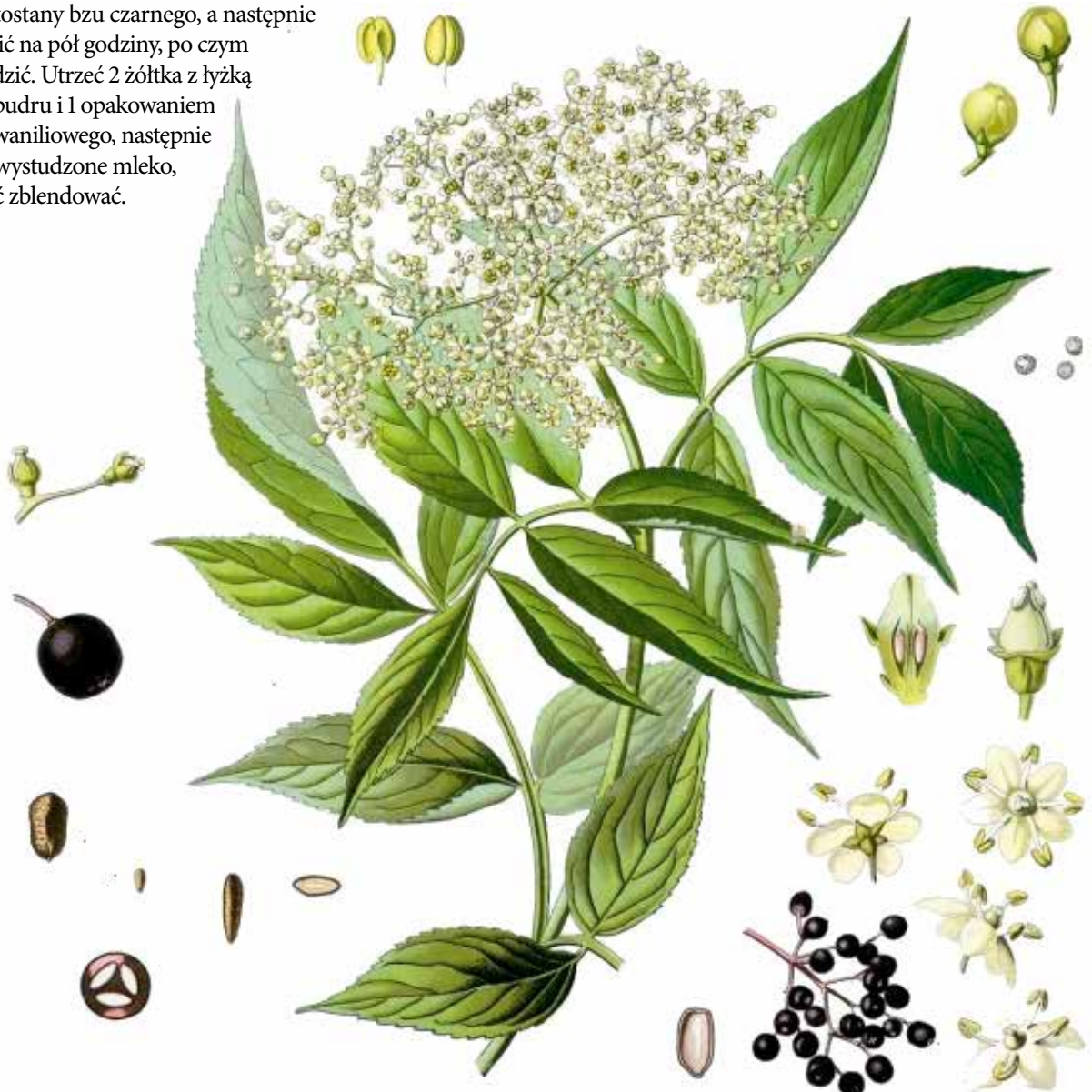
Zagotowanym 1 litrem mleka należy sparzyć 4 kwiatostany bzu czarnego, a następnie odstawić na pół godziny, po czym przecedzić. Utrzeć 2 żółtka z łyżką cukru pudru i 1 opakowaniem cukru waniliowego, następnie dodać wystudzone mleko, a całość zblendować.

## Lecznicy syrop

## Składniki:

- ok. 40–50 baldachów kwiatów (w zależności od ich wielkości)
- ok. 2 litrów wody (najlepiej mineralnej lub źródlanej), w ilości umożliwiającej zakrycie kwiatów.
- 1 kg cukru
- 1 łyżka cukru pudru
- ½ łyżeczki soli
- plasterki z 4 cytryn (opcjonalnie)

Kwiaty zalewamy wodą i odstawiamy na noc. Potem doprowadzamy do wrzenia, dodając cukier oraz cytryny. Po zagotowaniu przecedzamy syrop, przelewamy do wyparzonych butelek i odstawiamy w chłodne, ciemne miejsce.



**CIEKAWOSTKI**

- W średniowiecznej Europie ciemnowłose elegantki używały soku z owoców bzu czarnego do farbowania pierwszych siwych włosów.
- Ten powszechnie występujący krzew skutecznie pomaga obniżyć gorączkę, działa napotnie, łagodzi kaszel, a także oczyszcza i wzmacnia organizm.
- Owoce czarnego bzu zawierają witaminę A i B oraz duże ilości witaminy C, której jest w nich więcej niż w pomarańczach.
- We wszystkich niemal kulturach bez czarny uznawany był za roślinę magiczną, której nie wolno było ścinać. Wierzono, że osobę, która bez powodu niszczy krzew, za karę będzie łamało i wykręcało w kościach.
- Twarde drewno bzu służyło do wykonywania np. fujarek umożliwiających uzyskiwanie interesujących

akordów muzycznych, a gąbczasty rdzeń pędów wykorzystywano w technice mikroskopowej do przygotowywania ciekawych preparatów; w zegarmistrzostwie zaś – do czyszczenia delikatnych mechanizmów.

- Bez czarny ma również zastosowanie w ogrodnictwie, gdyż z liści tej rośliny sporządza się gnojówkę, która skutecznie odstrasza nornice, krety, jak również mszyce i inne szkodniki.
- Sambuca – po łacinie oznacza instrument muzyczny, będący rodzajem niewielkiej harfy. Sambuca – to również rodzaj włoskiego likieru, wytwarzanego z anyżu, kopru włoskiego i lukrecji z dodatkiem bzu czarnego.
- Nazwę Sambucus nigra nadał Karol Linneusz, gdzie nigra nawiązuje do koloru owoców i oznacza czarnej (łacińskie nigrum).

- Nasi zachodni sąsiedzi Germanie bez czarny traktowali jako drzewo życia, należące do roślin świętego gaju.

Z kolei plemiona słowiańskie wierzyły, że bez czarny chroni ludzi przed gorączką i febrą. Aby się tak stało, musiały być spełnione pewne warunki: kwiaty musiały być zerwane na świętego Jana (24 czerwca) w samo południe, a następnie usmażone i zjedzone.

- Kwiaty bzu czarnego mają również właściwości upiększające. Zrobione z nich toniki, maseczki, kremy czy kąpiele z ich udziałem, działają ściągająco, przeciwzapalnie i antyseptycznie.

**UWAGA! W stanie surowym wszystkie części rośliny są trujące.**

Wiąże się to z zawartością w ich tkankach glikozydu o nazwie sambunigrina.

Artykuły z cyklu „Smaki polskiej przyrody” to teksty o charakterze edukacyjno-informacyjnym, niepełniące funkcji poradnika medycznego. Informacje, rady i sugestie zamieszczone w ww. tekście nie mogą zastępować osobistych wizyt i konsultacji z lekarzem.

**Pamiętaj!** Zbieraj wyłącznie zioła, które znasz i rób to w miejscach oddalonych od ruchliwych dróg oraz innych źródeł zanieczyszczeń.

Rośliny zbieraj z umiarem, czyli z jednego stanowiska zbierz tylko część roślin, pozostałe pozostaw. Zebranie zbyt dużej ilości ziół z jednego miejsca, może spowodować, że w przyszłym roku już ich tam nie będzie.

tekst/ foto: Joanna Szczepanik

Na stronie <http://domkultury-starebabice.pl> w zakładce GAZETA BABICKA / SMAKI POLSKIEJ PRZYRODY znajduje się pełen tekst o bzie czarnym i więcej przepisów.

