aura natury

Mniszek — karta rozpoznawania i zbioru

Aura Natury · dział Zioła · wydanie 26 lipca 2026

Mniszek czy mlecz

Mniszek lekarski	Mlecz (Sonchus) i podobne
Taraxacum officinale.	Inny rodzaj (Sonchus).
Jeden koszyczek na bezlistnej, pustej strzałce.	Ulistniona, rozgałęziona łodyga, wiele koszyczków.
Liście tylko w rozecie przyziemnej.	Liście na łodydze, często kolczaste.
Biały sok mleczny; owoc — dmuchawiec.	Też z sokiem mlecznym.

Gdzie nie zbierać

- Trawniki i pobocza w zasięgu psów i oprysków.
- Pasy przy drogach i tereny przemysłowe.
- Przy wątpliwości co do gatunku — nie zbieraj.

Co i kiedy zbierać

Surowiec i pora	Zastosowanie kulinarne
Kwiaty — wiosna, pełnia kwitnienia.	Syrop („miód z mniszka”).
Liście — wiosna, przed kwitnieniem.	Młode liście do sałatek.
Korzeń — jesień.	Palony korzeń jako namiastka kawy.

Syrop z kwiatów mniszka — w skrócie

- Zbierz kwiaty w słoneczny dzień, otrzep z owadów.
- Zalej wodą z plastrami cytryny, zagotuj i odstaw na kilka–kilkanaście godzin.
- Przecedź, dodaj cukier i gotuj do konsystencji syropu.
- Przelej do wyparzonych słoików.

Zastosowanie lecznicze — poza zakresem

Nie opisujemy działania mniszka na organizm ani zastosowań leczniczych. Osoby uczulone na rośliny astrowate (rumianek, krwawnik, arnika) mogą reagować także na mniszek. Osoby ze schorzeniami dróg żółciowych powinny stosowanie zdrowotne skonsultować z lekarzem lub farmaceutą.

Notatki