

# Dary lasu

Las jest nieograniczonym źródłem darów, z których korzystamy. Najważniejszym jest drewno – surowiec w pełni odnawialny, naturalny, zdrowy i ekologiczny. Jednak oprócz niego las dostarcza nam także produktów wykorzystywanych na przykład w kuchni, medycynie naturalnej, pielęgnacji ciała lub przy wielu innych okazjach!



kwiaty  
bzu  
czarnego



kwiaty  
lipy



kora dębu

## KORA

Pozyskiwana z wybranych gatunków drzew – najczęściej wiosną, posłużyc może do sporządzenia naparów, płukanek czy niasadówek w celach leczniczych.



liść dębu



liść lipy



igły sosny

## LIŚCIE

Stosowane najczęściej do przygotowania naparów. Mogą być również kiszzone lub wykorzystane jako składniki zup czy sałatek.

## KWIATY DRZEW I KRZEWÓW

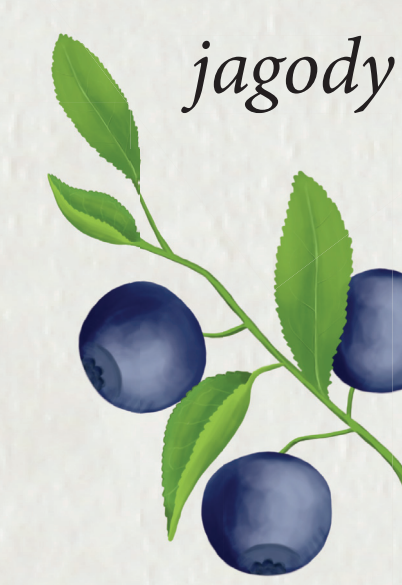
Kwiaty niektórych gatunków drzew i krzewów są jadalne. Wykorzystuje się je nie tylko w kuchni jako składniki potraw, lecz także do produkcji nalewek lub syropów o działaniu leczniczym.

## OWOCE

Zawierają bardzo dużo witamin, dzięki czemu są bardzo zdrowe. Przede wszystkim wykorzystuje się je do przygotowania przetworów.



jarzębina



jagody



poziomki

bukiew



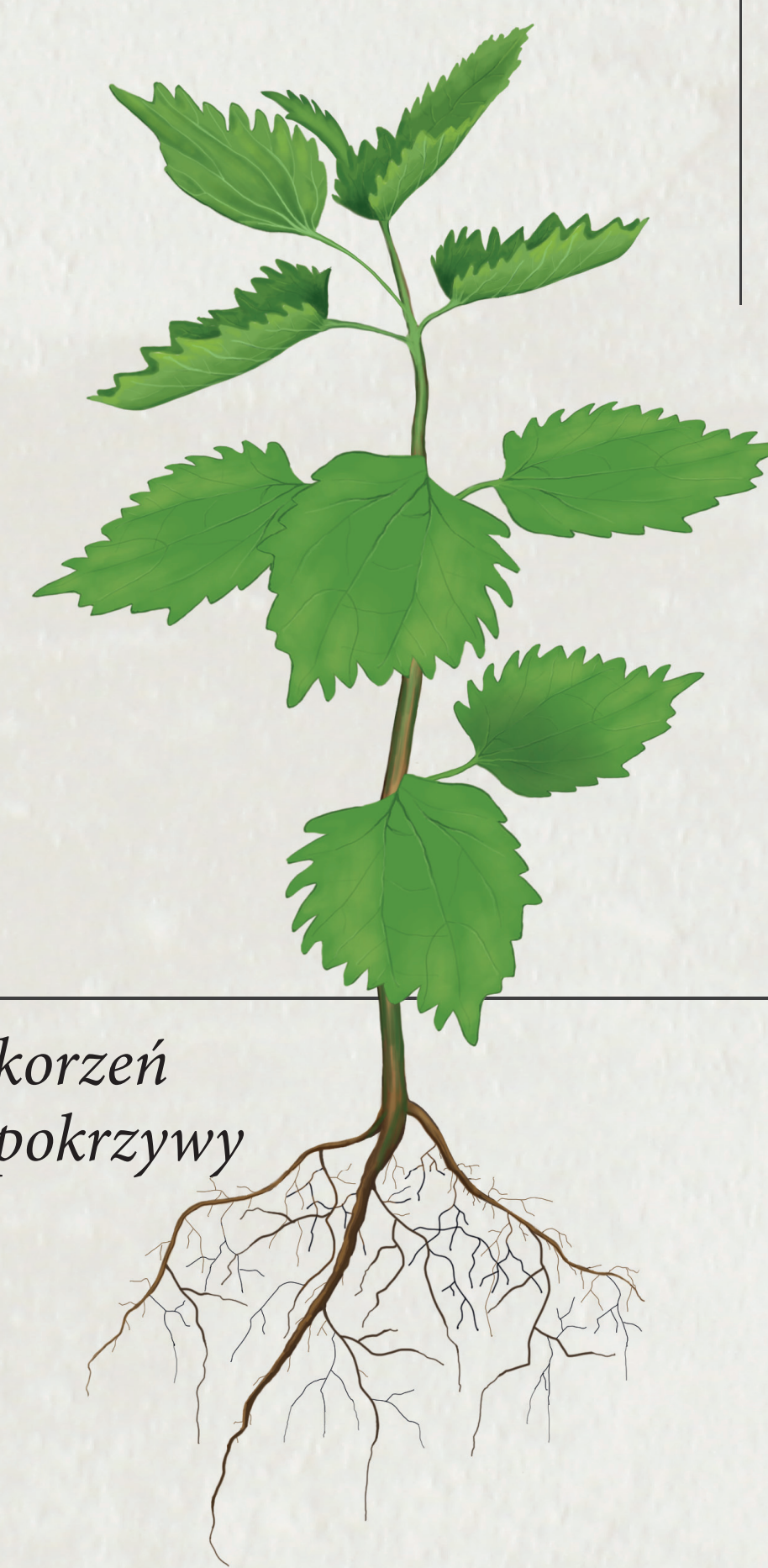
orzechy  
laskowe

## ORZECHY

Zbierane jesienią. Dzięki twardym łupinom mogą być długo przechowywane, by finalnie wykorzystać je w kuchni do przygotowania orzechowych pyszności.



korzeń  
pokrzywy



## KORZENIE I KŁĄCZA

Pozyskiwane z wybranych roślin są wykorzystywane w medycynie naturalnej.

#BĄDŹDOBRYDLALASU #TOTAKIEPROSTE



jodła

świerk

sosna

## CHOINKI

Pochodzące ze szkółek leśnych lub pasów pod liniami wysokiego napięcia, które przebiegają przez las.



borowik

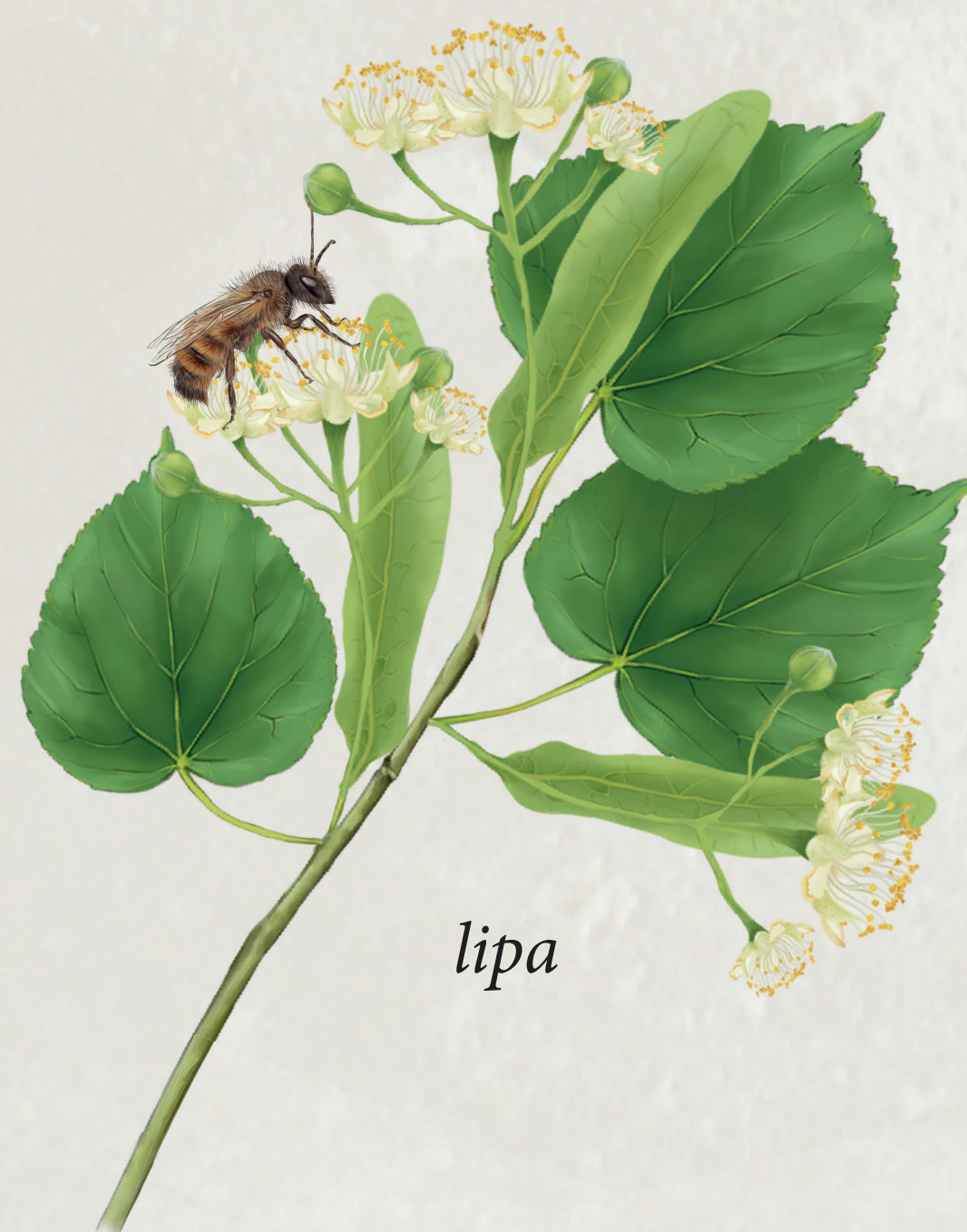
pieprznik jadalny

## GRZYBY

W Polsce, w przeciwieństwie do wielu krajów Europy, każdy może zbierać grzyby w dowolnej ilości i kiedy tylko chce.

## MIÓD LEŚNY

Pszczółki, których ule wystawiane są w lesie, zbierają nektar i spadź z wielu gatunków roślin typowo leśnych. Dzięki temu robią charakterystyczne i wyjątkowe w smaku miody, np. spadziowy lub leśny miód wielokwiatowy.



lipa

## ROŚLINY ZIELNE

Wiele roślin zielnych jest jadalnych; często wykorzystuje się je w kuchni jako dodatek do potraw.

bluszczyk  
kurdybanek



szczawik zajęczy



## PAMIĘTAJ!

ZBIERAJ TYLKO TE DARY LASU, KTÓRE ZNASZ. PRZESTRZEGAJ POLSKIEGO PRAWA – ZARÓWNO JEŚLI CHODZI O OCHRONĘ GATUNKÓW, JAK I MIEJSCA ORAZ METODY ZBIORU. MOŻESZ KORZYSTAĆ Z LASU, ALE W ZRÓWNOWAŻONY SPOSÓB, DLATEGO W KAŻDEJ SYTUACJI KIERUJ SIĘ DOBREM PRZYRODY

Opracowanie: Centrum Informacyjne Lasów Państwowych  
Projekt graficzny: Polska Grupa Infograficzna

