**Lešanski zvezdni čaj**

**KOKALJ** **METKA, FOTO: KOKALJ METKA**

Mešanico čaja smo prvič predstavili 26. septembra 2009, ko je v Leše prvič prišla astronavtka Nase, Sunita L. Williams. Od tod tudi ime zvezdni. Mešanico čaja so pripravile članice skupine Leske.

Leske zelišča nabiramo prek celega leta v lešanski neokrnjeni naravi in lahko rečemo, da je čaj ekološki. Zdrave rastline trgamo ob pravem času, kot priporoča zeliščarka Marija Thun. Posušimo jih v senci in na prepihu.

V jeseni, ob koncu sezone nabiranja in sušenja, prinese vsaka svojo košarico zelišč v šolo na naša tedenska srečanja. Odstranimo olesenela in debelejša stebla ter pripravimo mešanico. Nato jo zapakiramo v lične darilne vrečke, namenjene raznim priložnostim. Zase ga shranimo večjo količino, saj ga na svojih srečanjih ob torkih redno pijemo.

Posušena zelišča ali čajno mešanico shranjujemo na suhem, v zaprtih steklenih posodah in na temnem. Čas uporabnosti je približno eno leto.

**Sestavine**

Mešanica vsebuje posušeno meto, meliso, ranjak, bezgove cvetove, materino dušico, na koščke narezana posušena jabolka, v res manjših delih še rman, kamilico, lipovo cvetje, koruzne laske, šentjanževko, pa tudi kakšno fižolovo luščino. Po potrebi lahko dodamo še šipek in bezgove jagode.

**Priprava**

S približno 2 dl vroče vode prelijemo večji ščepec mešanice in pustimo pokrito nekaj minut, nato precedimo.

**Zdravilnost**

Čaj pomirja, pomaga pri nespečnosti, pri glavobolu, blaži kašelj in prehlad, pomaga pri želodčnih težavah in težavah s sečili. To je čaj za dobro počutje. Je dobrega okusa, sladkor skoraj ni potreben, in ko ga skuhamo našim gostom, so navdušeni.

Hvala, Leske.

