

---

# Lebioda

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 3412 razy.

Czy znane jest teraz w Polsce używanie liści młodej lebiody tak jak szpinaku?

Jest to pyszne warzywo, trochę cierpkie jak szpinak, które po oplukaniu rzuca się na gorące masło lub oliwę z czosnkiem, dodaje odrobinę śmietany, pieprzu i soli i jest gotowe do podania w minutę. Można jeść na chlebie, albo jako dodatek do obiadu. Albo robić spanakopita, nawet lasagna, albo omelety z posiekaną lebiodą. Radzę spróbować. Im młodsze liście, tym lepiej. Wszystkie ogonki należy obciąć, najlepiej nożyczkami.

From: magdalenab@aol.com (MagdalenaB)

---

Nie czytałam poprzednich komentarzy, po raz pierwszy szukam czegoś o lebidzie w internecie. Korzystam głównie z książek i własnej pamięci /75 lat/. Zastanowiło mnie, że w książkach zielarskich nic o lebidzie ani comosie nie znalazłam. Ja młode liście lebiody dodaję do zupy ziemniaczanej. Chętnie pokoresponduję na temat zbieranych, a nie uprawianych w ogrodach ziół leczniczych i przyprawowych. Pozdrawiam. J.

Nadesłał(a): Jania <jania2@poczta.fm> 2006-03-13 11:03:06

lebioda to coś okropnego jak możesz tak kłamać

Nadesłał(a):

proszę o przepis na lebiodę bo jeszcze jej nie próbowałam na adres e-mail paulina.skrańska@buziaczek.pl

Nadesłał(a): paulina <paulina.skrańska@buziaczek.pl> 2006-06-19 13:06:23

dzięki za informacje o lebidzie. Ci, którzy jedzą lebiodę są mocni i silni. Ale warunek trzeba ją jeść na surowo. W jaki sposób? Młode liście lebiody miksuje się razem z owocami z dodatkiem wody. I KOKTAJL GOTOWY. Bardzo zdrowy. Taki surowy koktajl poprawia wzrok, słuch i daje dużo energii.

Nadesłał(a): DANUTA 2009-12-29 21:12:30