**Растения для зеленых коктейлей**

**Сорняки и дикорастущие травы:**

амарант (щирица); марь белая (лебеда); портулак; звездчатка (мокрица); крапива; одуванчик; подорожник; сныть; клевер; пастушья сумка (прикорневая розетка); спорыш (горец птичий); заячья капуста; осот огородный (не путать с колючим); просвирник (калачики); цикорий; тысячелистник; яснотка

**Огородная зелень:**

Щавель; шпинат; ревень; сельдерей; черемша; мангольд (листовая свекла); лист земляники и малины; зелень горчицы; ботва моркови; ботва свеклы; ботва редиса; ботва дайкона; салатная зелень - всевозможная; люцерна; бораго (огуречная трава).

**Цветы:**

акации; клевера; одуванчика; плодовых деревьев и кустарников; листки эхинацеи и цикория.

**Пророщенные побеги:**

пшеница; рожь; чечевица; нут; маш; кресс-салат; подсолнечник; тыква (лучше голосемянная); горчица

**Пряновкусовые и лечебные травы:**

укроп; петрушка; базилик; кинза; фенхель; мята; мелиса; чабрец (тимьян); чабер; стевия; иссоп; эстрагон (тархун); душица (материнка); майоран; настурция; любисток; рута; лафант; локалут; эхинацея пурпурная; зверобой.

**Молодые листья:**

гороха; топинамбура; огурцов; тыквы; момордики; винограда; крыжовника; смородины ; вишни; барбариса; липы

в листьях, к слову, витамина на С в 4 раза больше, чем в ягодах малины, клубники и земляники;

В листьях черники витамина С в 11 раз больше, чем в ягодах.

