Клевер луговой

Многолетнее травянистое растение с мощным корнем и прямым стеблем высотой до 50 см.

**Время цветения**: с мая по сентябрь.

**Используют** траву и цветы.

Клевер считается одним из лучших медоносных растений. Клеверный мед — мягкий, ароматный, содержит множество ценных микроэлементов. Клеверный мёд рекомендуется для лечения гипертонии, атеросклероза. Эффективен он и при лечении простуды и кашля, так как обладает отхаркивающим и противовоспалительным действиями. Мёд очищает кровь, восстанавливает силы после болезни.
Из клевера готовят отвары и настои, сок, настойки, которые принимают внутрь и используют наружно для полосканий, примочек, лечебных ванн. Клевер входит в составы, мазей, присыпок, лосьонов для умывания и лечения кожных заболеваний. Волосы после шампуня с клевером становятся блестящими.

В кулинарии листочки клевера добавляют в салаты, в зелёные щи.
Листочки и соцветия, собранные ранней весной, не только очень нежные на вкус, но и богаты витаминами, содержат полезные жиры, клетчатку и растительный белок.