KOŘENÍ A BYLINKY Z CELÉHO SVĚTA

OBSAH

Koření a bylinky z celého světa 1
Obsah 2
Že kořeněné jídlo je nezdravé?! 6
Význam bylinek a koření pro naše zdraví 6
Koření chutná i léčí. 6
O bylinkách 8
Ajowan, kmín koptský 13
Mandle (Prunus dulcis) 13
Nové koření 15
Mango 15
Andělika 16
Anýz 16
Annatto 17
Aloe vera 18
Arrowroot 21
Čertovo lejno či ločidlo, Asafoetida 21
Bazalka 22
Bobkový list 24
Zavinutka podvojná, Monarda 26
Limetka 27
Brutnák lékařský 27
Lopuch větší 28
Carum carvi - kmín kořenný (kmín luční) 28
Kardamon 31
Kapara trnitá 32
Karob 32
Skořicovník čínský 33
Chili, ... 34
Celer 35
Celer čínský 36
Kerblík třebule 36
Čekanka 36
Pažitka 39
Skořice 39
Hřebíček 41
Kokos (Cocos nucifera L.) 43
Koriandr setý 44

Řeřicha (Lepidium sativum) 44
Pepř černý [pepřovník černý] 45
Pepř kubebový 46
Kmín římský 46
Kari prášek 46
Pampeliška 47
Datle 49
Kopr 52
Bez černý 53
Fenykl 55
Pískovice, Řecké seno 58
Fíky 59
Česnek 60
Česnek medvědí 61
Zázvor 62
Kustovnice čínská, Goji 64
Ibišek 65
Křen selský 66
Yzop lékařský 67
Hořčice 67
Mangostan, ... 68
Levandule 69
Citrón 71
Meduňka lékařská 71
Citrónová tráva 73
Lékořice 74
Libeček lékařský 75
Lucuma prášek 77
Macca prášek 77
Muškátový oříšek 78
Majoránka 79
Máta peprná 80
Miswak – přirodní zubní kartáček 82
Mulukhiyah - Jutovník zeleninový 84
Myrta 85
Lichořeřišnice větší 85
Černucha setá 86
Cibule 87
Oregano (Origanum vulgare) 89
Mučenka, Passiflora incarnata 89

Paprika sladká 90
Petržel 90
Pepř 91
Granátové jablko (Punica granatum) 91
Mák setý 92
Hrozinky 93
Růže šípková 94
Rozmarýna lékařská 96
Šafrán 98
Šalvěj lékařská 98
Saturejka 100
Sesam 101
Štovík 102
Badyán 103
Pepř sečuánský 103
Tamaryšek indický 104
Pelyněk pravý 105
Ostropestřec mariánský 106
Tymián 106
Sedmikráska obecná 108
Kurkuma 109
Vanilka 111
Wasabi, Japonský křen, ... 114
Maří list balšámový, Balsamita major 115
Čajovník 117
Zelený čaj 117
Čajovník čínský 118
Vinný kámen, Vínan draselný (E336) 120
Merlík vonný 120
Galangal 121
Kaffir citrusové listy 122
Pomeranč 123
Kosatec 123
Mydlice lékařská 124
Pepř sečuánský 126
Tamarind 127
Drmek obecný 128
Ženšen pravý 129
Med 131
med Manuka 140

Obrázková příloha 143
Na závěr 158

ŽE KOŘENĚNÉ JÍDLO JE NEZDRAVÉ?! VÝZNAM BYLINEK A KOŘENÍ PRO NAŠE ZDRAVÍ

Konzumujete kořeněné jídlo a potom vás pálí žáha nebo máte zažívací potíže? Mohu vás ujistit, na vině určitě není koření. Přesně naopak!

HISTORIE KOŘENÍ A BYLINEK

V dobách dávných byly bylinky a koření velmi luxusním zbožím, vyhrazené jen bohatým a mocným. Dnes je naštěstí všem dostupné, ale přesto zůstává nepostradatelnou součástí vaření s nedostižným zdrojem vůní a chutí, bez nichž by bylo jídlo velmi fádní. Používání koření v kuchyni je především otázkou chutí, ale tyto ingredience byly odedávna ceněny i kvůli léčebným schopnostem.

BYLINKY, KOŘENÍ A RAKOVINA

Asi netušíte, že malé zelené bylinky a barevné koření mají takovou moc a sílu poprat se s nejzákeřnější chorobou této doby. Je to opravdu fascinující, ale je to tak. Nádorové buňky nemají kořeněná jídla vůbec rády! Mezi pozoruhodné vlastnosti bylinek a koření patří vysoký obsah protizánětlivých látek, které jsou schopny brzdit zánětlivé procesy v buněčném prostředí, kde se nádorové buňky nacházejí. Jednoduše řečeno díky protizánětlivým a protinádorovým účinkům blokují bylinky a koření progresi nádoru. Ptáte se, které to jsou? Nebudu vás více napínat! Kurkuma, zázvor, chili, hřebíček, to jsou naši hrdinové.

Koření podporuje spalování toxinů a zajišťuje, aby se živiny z pokrmu vstřebaly do organismu. Koření však také mění vlastnosti potravin tak, že se stávají lehce stravitelnými.

KOŘENÍ CHUTNÁ I LÉČÍ.

Pojem koření zahrnuje více než 200 druhů rostlin z různých částí světa. Z hlediska obsahu základních živin není nijak významným zdrojem. Ceníme si ho však pro obsah mnoha účinných látek a také výrazné chutě a vůně, které zpestřují a obohacují naše pokrmy. Zjisti, jak ti koření může pomoci zlepšit zdraví.

Bez koření to nikdy není ono…

Koření se využívá v různých odvětvích potravinářského průmyslu, například při **konzervování** masa, ovoce, zeleniny nebo hub. Nenahraditelné je také v **likérnictví**, při výrobě cukrovinek, voňavek, **kosmetických přípravků** a léků.

Většina druhů evropského a exotického koření má kromě výrazné chuti a aroma i **léčivé účinky**. V koření najdeme látky ovlivňující trávení, žlučník, játra, ledviny, krevní oběh, ale i centrální **nervovou soustavu**. Léčebného účinku pomocí koření dosáhneš dávkami vyššími než jsou ty „kuchyňské“.

Kořením může být každá část rostliny

Léčivé látky se získávají buď z čerstvé, syrové rostliny, nebo z konzervovaného materiálu, tedy **drogy**. Za drogy považujeme sušené listy, kořeny, natě, květy a také produkty jako pryskyřice a slizy.

Podzemních části rostlin: česnek, zázvor, kurkuma
Kůra kmenů: skořice
Natě a listy: bazalka, rozmarýn, tymián
Poupata, květy, části květů: hřebíček, kapary, šafrán
Plody a semena: anýz, badyán, fenykl, kardamom, vanilka a další.

ČERSTVÉ NEBO SUŠENÉ?

Než se koření dostane až k tobě coby spotřebitelce, projde několika úpravami. Prvotní úpravy až na výjimky zlepšují jeho kvalitu, aktivují účinné látky a často i vůně. Další úpravy jsou výhodné z hlediska obchodu a spotřebitele. Nejčastější z těchto následujících úprav je **sušení koření** – buď celého, nebo pouze jeho částí. Následuje drcení nebo mletí. V této podobě nechochází k výrazné změně hmotnosti ani jakosti nebo poškození při skladování a převozu.

Koření v **čerstvém stavu** má ale jednu velkou výhodu: obsahuje mnoho biologicky aktivních látek, které prospívají tvému zdraví. Čerstvé koření lze dále upravit a konzervovat **nakládáním do**

nálevů, například slaného nebo octového. Další možností je **prosolování**, při kterém sůl odnímá vodu z pletiv. Nejšetrnější, ačkoliv poměrně mladou je metoda mrazení. Nízké teploty konzervují čerstvé koření po dobu několika měsíců, před použitím ho nemusíš ani rozmrazovat. Mrazení se však nehodí pro naťové koření.

SKLADOVÁNÍ, KTERÉ KOŘENÍ NENIČÍ

Sušené koření uchovávej v suchém, tmavém a **chladnějším místě**. Nejvhodnější jsou dobře těsnící, tmavé, popřípadě **neprůhledné kořenky**, třeba z tmavého skla se zabroušenou zátkou. Vyhneš se tak znehodnocení koření. Při nesprávném skladování totiž může dojít ke **žluknutí tuků**, jež koření přirozeně obsahuje, nebo **vyprchání silic**. Také místo nad kamny, topením či blízko sporáku je nevhodné. Vlivem par může koření **navlhnout a zplesnivět**, nebo přijmout pach připravovaných pokrmů.

CO VŠECHNO KOŘENÍ OBSAHUJE?

Alkaloidy – Působí na centrální nervovou soustavu, mohou zklidňovat, nebo dráždit, zmírňovat, nebo naopak zvyšovat bolest. Často jsou vysoce toxické, ale jsou i účinnými léky. Najdeš je například v pepři, pískavici, paprice, černuši nebo puškvorci.

Glykosidy – Podporují chuť k jídlu, zklidňují dýchání a regulují srdeční činnost, některé mají například i močopudné účinky nebo uvolňují křeče. Najdeš je ve skořici, hřebíčku, zázvoru, muškátu, badyánu, jalovci, šafránu a dalších.

Saponiny – Látky ve větším množství jedovaté. Mírně dráždí sliznice trávicího traktu. V malém množství mají močopudný a protizánětlivý účinek. Zlepšují vykašlávání a rozpouští hleny. Saponiny obsahuje tymián, černuše, brutnák, pískavice, majoránka a další koření.

Hořčiny – Tyto hořké látky řadíme do glykosidů. Ovlivňují zejména činnost trávicího traktu, podporují tvorbu slin, žaludečních šťáv, střevní peristaltiku, zlepšují chuť k jídlu a usnadňují tělu vstřebávání bílkovin. Jsou obsažené například v zázvoru, majoránce, puškvorci, levanduli, chmelu.

Flavonoidy (=bioflavonoidy)

Mezi tyto látky patří třeba kvercetin, rutin nebo hesperidin. Zdrojem je třeba routa nebo albedo (bílá část plodu mezi dužinou a slupkou) citrusů. Pomáhají proti lomivosti kapilár, kornatění tepen i vysokému krevnímu tlaku.

Silice (éterické oleje) – Velmi různorodá skupina látek. Ovlivňují dýchání a trávení, ničí bakterie, mají močopudný účinek, ale také tlumí činnost nervového systému. Jsou obsažené v hluchavkovitých rostlinách, v mátě, mateřídoušce, tymiánu. Také ve fenyklu, chmelu, kmínu a v citronové kůře, skořici, zázvoru, badyánu a mnoha dalších kořeních

Vitamíny – Zvyšují výkonnost a odolnost proti nemocem. V „zeleném koření“ (natích) je obsažen především vitamín C, A, skupina vitamínů B. Sušení výrazně snižuje obsah vitamínů, stejně jako vaření, proto se doporučuje dávat natě až do hotových pokrmů. Vitamín C obsahuje křen, petrželka, kopr, pažitka, libeček, cibulová nať, kopřivy a mnoho dalších. Vitamíny skupiny B jsou obsaženy v naťových kořeních a v cibuli. Vitamín A najdeš v nati celeru, petržele, kopru i cibule, dále třeba v řeřiše.

Fytoncidy – I v malém množství mají schopnost ničit některé choroboplodné zárodky – viry, bakterie a plísně. Některé pomáhají odstranit i střevní parazity. Sušením se neničí. Fytoncidy obsahuje cibule, česnek, křen, koriandr, rozmarýn, a najdeš je také ve chmelu, hořčici nebo tymiánu.

Třísloviny – Látky působící proti průjmu, krvácení nebo nadměrnému pocení. Mají antivirové a antibakteriální účinky. Najdeš je v bazalce, yzopu, saturejce, majoránce a dalších kořeních.

Barviva – Příkladem těchto látek je například chlorofyl, který je obsažený v zelených natích a má antibakteriální účinky, nebo již dříve zmíněné flavonoidy.

Slizové látky – Tento druh látek má schopnost bobtnat ve střevech, čímž způsobuje mírně projímavý účinek. Chrání sliznici zažívacího traktu před dráždivými látkami. Jsou obsažené v brutnáku, puškvorci, v pískavici nebo ve skořici.

JAK ZÍSKAT ÚČINNÉ LÁTKY Z KOŘENÍ?

Nejužívanější formou v domácnostech je **výluh**. Můžeš ho připravit třemi způsoby, popřípadě jejich kombinací:

Macerát je výluh za studena. Koření přelij šálkem vody a nech stát 3 až 12 hodin, případně i několik dnů, při pokojové teplotě 15 až 20 stupňů Celsia. Během této doby občas promíchej. Tento způsob se používá pro koření obsahující sliz a škrob, například lněné semínko, kořen ibišku, kořen kozlíku.
Nálev je za tepla získaný výluh. Koření přelij vroucí vodou a po 15 minutách v zakryté nádobě sceď. Tento postup volíme u siličných drog, například u máty, meduňky, anýzu, fenyklu nebo kmínu.
Odvar si připravíš uvedením koření ve vodě do varu na 10 až 15 minut. Poté necháš stát asi 15 minut v přikryté nádobě a nakonec scedíš. Hodí se pro přípravu nápoje z tvrdých rostlinných částí, jako je dřevo, kůry a kořeny, pokud neobsahují větší množství silic. Doba se u různých produktů může lišit. Raději respektuj návod prodejce nebo se poraď v lékárně. Při nedodržení návodu riskuješ, že účinné látky nevyzískáš nebo znehodnotíš.
Dále je možné koření zpracovávat jako **tinktury** neboli výluhy rostlinných látek připravené nejčastěji pomocí alkoholu. **Extrakty** jsou zahuštěné výtažky z rostlin. Mohou být tekuté nebo suché – například suchý extrakt lékořicový. **Sirupy** jsou koncentrované roztoky cukru v ovocných šťávách, ve vodě nebo ve výluzích z drog. **Aromatické vody** jsou lihové případně vodné roztoky rostlinných silic, jako voda fenyklová, mátová a podobně. **Lihy,** neboli lihové rostlinné výtažky, například jalovcový, mátový a jiné. **Léčivá vína** jsou rostlinné výtažky získané vyluhováním ve víně.

O BYLINKÁCH

TROCHU HISTORIE

Od svého vzniku se život na Zemi řídí všemocnými zákony přírody. Podle nich vše vzniká, rozvíjí se i zaniká. Živé organismy se řídí pudy a geneticky zděděnými podněty. Zvířata se umějí vyhnout jedovatým rostlinám, a když jsou nemocná, umějí užívat některé rostliny a minerály. Podobně se v souladu s přírodou vyvíjel i člověk, který svojí rozumovou činností dokázal tento proces samoléčení rozvíjet, objevovat nové léčivé rostliny, odevzdávat zkušenosti svým druhům, ale hlavně dalším generacím. Vždy se našli jedinci, kteří to ovládali lépe, a tak, ještě dávno před vznikem písma, se ze samoléčitelů stávali první lékaři. Svazky léčivých rostlin našli paleontologové mezi zkamenělými zbytky našich neandrtálských předků.

Písemná „paměť“ lidstva sahá do starého Egypta, odkud pochází první doklad o použití rostliny jako léčivého prostředku, datovaný do necelých tří tisíciletí před naším letopočtem. V tomto období se vynořuje z hlubin starověku první „zázračný lékař“ Imhotep. Jak plynul čas, přibývalo údajů o dalších významných lékařích. Zakladateli staročínské medicíny jsou dva soupeřící císaři – „žlutý“ Chuang II. a „červený“ Sen nung, kteří už v 27. století před n. 1. sbírali léčivé rostliny a léčili bylinkovými čaji. Bylinkářstvím se v 10. století před n, l. zabýval i slavný židovský král Šalamoun, jehož herbář obsahoval prý až tři tisíce rostlin. Ve starém Řecku působil ve 12. století před n. 1. „bůh lékařství“ Asklepios. Své pacienty léčil komplexní metodou, podobnou dnešním koupelím. Po něm přišel „otec lékařství“ Hippokrates (460-370 před n. 1.). Jeho zásada, že neléčí lékař, ale příroda, platí dodnes. Zakladatelem staroindické medicíny byli v 6.-8. století před n. 1. lékaři Šašruta a Čaraka. Od nich pocházejí první údaje o chirurgii, ale i potřebě správné výživy, když tvrdili, že pro nemocného je velmi důležité, co a jak jí. Lékařskou vědu starého Říma reprezentuje lékař řeckého původu Dioscurides, který kolem roku 60, už našeho letopočtu, vydal první knihu o léčivých rostlinách s popisem přibližně šesti set rostlin. Po něm následoval Galenos (129-200), který kromě geniálních chirurgických výkonů léčil i bylinkami.

Složité směsi z mnoha léčivých rostlin se po něm dodnes nazývají galenika.

V raném středověku se lékařství přestěhovalo do klášterů, kde setrvalo prakticky až do konce tohoto období. Prvními takovými lékaři byli v 3. století Kozma a Damián, po nich Benedikt z Monte Casina, zakladatelé tzv. klášterní medicíny. Její významnou představitelkou byla abatyše Hildegarda z Bingenu (1098-1179), jejíž obsáhlý herbář tvořil základní lékařskou literaturu budoucích staletí. Středověkou medicínu si nemůžeme představit bez díla Kánon lékařství z 11. století od arabského lékaře Avicenna, který později ovlivnil i evropské lékaře. Na jeho učení

reagoval Paracelsus (1493-1541), autor učení o tzv, signatuře, což znamená, že rostliny už svojí barvou, tvarem a podobností s jednotlivými lidskými orgány naznačují své léčebné uplatnění. Tedy ořech, podobný mozku, léčí mozek, žluté rostliny žlučník a-pod. Nejvýznamnějším dílem středověku se však stal v roce 1557 knižně vydaný herbář Petra Ondřeje Matthioliho.

Éra novověku přinesla další významné léčitele. Na Slovensku k nim patří mnich fráter Cyprián, který působil v Červeném klášteře u Dunajce a kněz Juraj Fándly, autor první slovenské knihy o bylinkách, která vyšla pod názvem Zelinkář v roce 1793. Jejich následovníky byli další významní bylinkáři, ale i vědci a publicisté zabývající se léčivými rostlinami. Z jejich velkého počtu si připomeňme české lidové bylinkáře Karla a Váňu, legendárního léčitele Jana Mikoláška, fytoterapeuty-publicisty Josefa A. Zentricha a Ing. Jiřího Janču. Z Francie jsou u nás známí bylinkáři Maurice Messéqué a Leclerc, z Německa propagátor vodních kúr Sebastián Kneipp, MUDr. R. F. Weiss, Franziska von Au, Barbara a Petr Tehissovi. Z Rakouska je to populární lidová bylinkářka Maria Tre-benová. Na Slovensku se léčivým rostlinám věnoval světoznámý pěstovatel Jozef Angelli, propagovala je autorka bylinkových atlasů

Eudmila Thurzovi Současnost reprezentují farmakognoz a autor Příručního atlasu léčivých rostlin a lesních plodů, naší nejrozsáhlejší publikace o léčivých rostlinách, dr. Jaroslav Kresánek, fytoterapeut MUDr. Karol Mika, Eva Mošovská, dr. Ferdinand Gašpierik a mnozí další.

S rozvojem vědy v 19. a 20. století se oficiální medicína a bylinkářství čím dál tím více rozcházejí, i když nové chemicky vyrobené syntetické léky vznikají na základě rozborů osvědčených rostlinných léků. Lékařská věda jde mílovými kroky dopředu a bylinky se dostávají na okraj zájmu. V druhé polovině 20. století a na přelomu milénia však nastává renesance bylinek, jako reakce na negativní vlivy nadměrného užívání syntetických léků. Staré, staletími ověřené recepty a bylinky o-pět nacházejí uplatnění. Už ne jako hlavní léky, ale jako zdraví podporující výživové doplňky, preventivní prostředky, na podpůrnou léčbu, ale i na domácí léčení trávicích, chřipkových a dalších každodenních onemocnění.

LÉKAŘ A BYLINKÁŘ

Jak ukazuje historie, od vzniku lékařství až donedávna byli lékař a bylinkář zajedno. Dnes se však jejich cesty čím dál tím víc rozcházejí a čím víc se lékařská věda vyvíjí, tím je tradičnímu bylinkářství vzdálenější. Lékařská věda dnes dosahuje obdivuhodných, někdy až zázračných výsledků. Těžko si může obyčejný člověk představit, jak je možné transplantovat živé orgány, vykonávat nejnáročnější operace, chirurgické zákroky, zachránit život a „poskládat“ rozbitá těla po různých nehodách. Na prahu velké budoucnosti stojí genetické inženýrství, každým dnem můžeme očekávat mimořádné nové objevy. Ale počet nemocných, i těžce nemocných, počet předčasných úmrtí na následky civilizačních nemocí ve věku, kdy kód genetických hodin ukazuje ještě mnoho let života, neubývá. Právě naopak. Lékaři mají čím dál tím více pacientů, musejí je léčit. Potřebují nemocného, na něm mohou uplatňovat nejnovější poznatky a posouvat vědu dopředu, bohužel, nemáme lékaře pro zdravé – alespoň dosud zdravé.

Je-li člověk zdravý, jako by se zdraví nebylo třeba vůbec věnovat. Ani zdravotní pojišťovny nemají zájem, aby takovým zůstal, i když určitě znají starou moudrost, že „zdraví je zadarmo, nemoc stojí peníze“. Úplně zadarmo však zdraví není– Kdo chce zůstat zdravý, musí pro to něco dělat. Musí se zdravě stravovat, užívat preventivně doplňky výživy, vitaminy, bylinky, rostlinné preparáty, chodit do přírody, tělocvičny, sauny, lázní… To všechno samozřejmě plně na vlastní náklady, neboť nemá nárok na nic – je přece zdravý. Když však své zdraví zanedbávají a tím si časem přivodí nemoc, nastupuje lékař i pojišťovna. Dostane drahé léky, operace, ozařování, chemoterapii, když to přežije, i rehabilitaci a lázeňskou léčbu. To někdy stojí i statisíce, prevence by byla za několik tisíc.

Zajímavé je, že takto zvrácená praxe neplatí v pojišťovnách u automobilů. Když několik roků nemáme žádnou škodu – neboť jezdíme obezřetně a opatrně – dostáváme značný bonus výše pojistného. Možná se jednou dočkáme i toho, že kdo nebude několik let nemocný – protože se stará o své zdraví –dostane nějakou formu příspěvku k udržování zdraví, aby mu ještě dlouho vydrželo.

Onemocní-li člověk, přirozeně jde k lékaři. Když se však stav nezlepšuje, někdy i po mnoha letech, hledá jinou pomoc a často se obrací na bylinkáře. Ten však není lékařem, nemá na léčení „papíry“, proto může jen poskytnout radu k léčbě bylinkami podle o-svědčených receptů. Když

člověk zemře pod lékařským dohledem, bereme to tak, že nebylo pomoci. Všechno je v pořádku. Jistě si dovedeme představit, jak by se asi řešil podobný případ, kdyby pacienta léčil bylinkář. Proto je úloha bylinkáře především preventivní. Právě bylinkář by se měl stát lékařem zdravých. Bylinkami bychom měli předcházet nemocem nebo je léčit už v zárodku, když ještě není nutná lékařská péče.

TABLETY A BYLINKY

Tak jako ve starých dobách lékař a bylinkář byli zajedno, i léky byly jen bylinky. S rozvojem chemie se začaly látky v nich obsažené zkoumat, nejúčinnější složky izolovat a vyrábět chemickou cestou. Začala éra tablet, které úplně ovládly zdravotnictví. Dnes si život bez tablet neumíme ani představit. Každý den přicházejí na trh nové a dražší. Protože jejich výzkum a výroba, to je především byznys. Tabletám nemůžeme upřít, že účinně pomáhají a v akutních případech mají plné opodstatnění, vzpomeňme jen téměř převratný aspirin či penicilin. Většina těchto léků má však i vedlejší účinky. I když na jednom místě organismu pomáhají, na druhém mu škodí. Na eliminaci této škody užíváme další tablety a roztáčí se tabletová spirála. Dostaneme-li se v tomto směru do tabletového extrému, budeme se muset vrátit k přírodě.

Bylinky působí v souladu se zákony přírody. Léčí pomalu, ale s trvalými výsledky, přitom až na řídké výjimky žádnému dalšímu orgánu neškodí. Jejich pravidelné užívání i při úplném zdraví nebo hlavně tehdy – nám pomůže vyhnout se potřebě užívat tablety. V dalších letech se návrat k přírodním léčivům projevil i v tom, že trh je dobře zásobený tak širokým sortimentem, že většinu bylinek si můžeme koupit. Ve specializovaných prodejnách dostaneme také tinktury, šťávy, oleje a jiné kvalitní výtažky z léčivých rostlin od seriózních výrobců.

TROCHU REKLAMY

Současný život ve vyspělé konzumní společnosti charakterizují bulvár a reklama. Téměř každý den vybíráme z poštovních schránek množství reklam, z médií a billboardů se na nás valí lavina nabídek.

Přechytralí manažeři hledají nové a nové způsoby, jak otevřít naši peněženku. Co může být lepší, než nabídnout něco pro zdraví, když téměř každý má nějaké zdravotní problémy? Nemocný člověk přece dá i to, co ne-má, když mu navodíme vidinu uzdravení.

A tak se nám nabízí množství „zázračných“, ale drahých prostředků. Nejlepší je, když je vyvinuli američtí vědci, pocházejí z Číny, Tibetu, amazonského pralesa či jiných exotických měst a nabízejí ty nejlepší výsledky. Také v seriózně se tvářícím časopise o zdraví nám na dvou stranách odborně vysvětlí, jak některý zdravotní problém vzniká, jak se vyvíjí, jak mu předcházet – a potom bum! Všechny látky, které při tomto problému pomáhají, se nacházejí právě v tabletě nabízené na následující straně. Ale reklama jde ještě dále. Z „aktivních rostlin“ nám nabídne tablety proti bolestem kloubů a páteře, bioaktivní výživový doplněk na hubnutí, *pomocí* kterého můžeme *ztratit* za sedm týdnů až třicet jeden kilogram, tablety, z nichž se naše váha každou noc sníží o jeden kilogram, to všechno samozřejmě beze změny stravovacích návyků a pohybu. Ale to ještě není všechno, Z „čistě přírodních látek“ se ženám nabízejí tablety na zvětšení prsou až o deset centimetrů, mužům zase na prodloužení penisu o stejnou míru. Zdá se, že tady končí zdravý rozum, že tomu nemůže přece nikdo uvěřit. Denně se však přesvědčujeme, že tento byznys funguje a zřejmě přináší i dobré zisky.

TŘI PILÍŘE ZDRAVÍ

Už první lékaři lidstva si uvědomovali velký vliv výživy na lidský organismus. Není těžké pochopit, že jsme to, nebo přesněji z toho, co jíme. Náš biologický „stroj“ byl „vyrobený“ na „palivo“, které poskytovala příroda syrové plody, ovoce, zelenina a obilniny, zpestřené občasným úlovkem. Civilizace, pokrok a potravinový byznys však přinesly pro náš organismus nevhodné potraviny, zničené nadměrnou výrobou, ale přizpůsobené chuti, jaká se v přírodě nenachází. Rafinovaný cukr, vymleté obilniny, přesolené nasycené tuky, konzervy, sladké nápoje a mnoho dalších potravinových lahůdek denně útočí na naše organismy. Také v populárních relacích a příspěvcích v médiích o vaření se všechno hodnotí podle toho, jak to chutná – ale o tom, jaký to má

vliv na zdraví, nepadne ani slůvko. Jako bychom od dob Hippokrata kráčeli ne dopředu, ale pomalu zpět. Výsledkem jsou obezita, cukrovka, kardiovaskulární nemoci, rakovina. O výživě vychází nekonečné množství článků a knih, vedou se sáhodlouhé diskuse. Maso, mléko, vejce – ano, nebo ne? Vegetariánství, veganství? Dělená strava? Taková, nebo onaká dieta? Čemu má člověk věřit a čemu ne? Když se vůbec zamyslí nad svým zdravím a výživou a chce ji zlepšit, co má dělat?

Vědci dokázali analyzovat a vyrábět takové množství *účinných potravinových* látek, že je těžko sečteme. Vitaminy, stopové prvky, minerály, enzymy a koenzymy. O každém se ví, jaká je pro člověka potřebná denní dávka, dostaneme je v tabletách, jen jaksi to nefunguje – je čím dál více nemocných lidí. Čím se bude věda o výživě více komplikovat, tím bude člověk více zmatený a jediným řešením bude vrátit se k matce přírodě. Přitom můžeme zásady zdravé výživy shrnout do několika vět.

Konzumujme jen plnohodnotné potraviny, ne prázdné „hlušiny“. Proto vylučme ze stravy vymletou bílou mouku a všechny výrobky z ní, rafinovaný cukr a všechno, co jej obsahuje. Omezme solení, kuchyňskou sůl nahraďme dietní s co nejmenším obsahem chloridu sodného. Konzumujme mnoho ovoce a zeleniny, nejlépe v syrovém stavu. Z masa jen občas rybí, trochu bílé, co nejméně červené. Vejce s mírou, mléko s ještě větší, ale jednou za čas formou zakysaných mléčných výrobků, tvarohu, brynzy nebo sýru. Jezme častěji v menším množství, najednou jen jedno jídlo, kombinujme jen dvě skupiny potravin, z nich jednou má být vždy ovoce nebo zelenina. Zvyšme příjem tekutin, minerálních vod, bylinkových čajů a ovocných šťáv.

Při dodržování těchto zásad můžeme jíst i chutně a bohatě. Z kuchařských knih vybírejme jídla, které jim odpovídají a dejme prostor vlastní fantazii. Potom nemusíme kupovat syntetické vitaminy a přepočítávat denně dávky, taková strava má všech potřebných látek dostatek. A když se těmito zásadami budeme v převážné míře řídit, můžeme si jednou za čas dopřát opéci slaninu nebo na návštěvě neodmítnout smažený řízek.

Ani nejlepší strava nám však nebude mnoho platná, když náš organismus nemá dostatek pohybu a fyzické námahy. Jen tak se také dobrá strava dostane na každé místo organismu, ke každé buňce, jen tak se pohybové, svalové a vnitřní orgány udrží v činnosti. To však neznamená, že si musíme hned zítra koupit některé z často reklamovaných jednoúčelových „mučidel“ a přes moc se trápit. Úplně stačí jednoduché domácí cvičení, jako někdy ve škole, nejlépe s malou činkovou zátěží. Z množství nabízených cvičebních postupů si můžeme vybrat takový, který nám nejlépe vyhovuje. Můžeme cvičit kalanetiku, leibo, tibeťany, strečink…, hlavní věc je pohyb a fyzická námaha. I zde dejme prostor vlastní fantazii a vymýšlejme si cviky podle vlastních potřeb. Součástí života mají být i procházky, turistika, cyklistika, plavání jakékoli jiné rekreační sporty, tanec, práce na zahradě, sběr hub, lesních plodů a samozřejmě léčivých rostlin. Zvykněme si na pravidelné otužování organismu od mytí studenou vodou, nejlépe po ranní rozcvičce, až po „lední medvědy“.

Člověk nepotřebuje jen „chléb a liry“. Člověk má nejen tělo, ale i duši. Bez životní pohody a míru v duši budou i dobrá strava a pohyb fungovat v organismu jen částečně. Duchovní potravu můžeme hledat v přírodě, umění i v božím chrámu. Najděme si smysl života, konejme dobro a pomáhejme druhým. Za každou cenu se zbavme každodenního stresu, ať ho už způsobují pracovní, sousedské, partnerské vztahy nebo cokoli jiného. Dobrá životospráva nám pomáhá stres překonat, ale ten nemůže být trvalý. Naše tělo potřebuje duševní klid a lásku.

ZÁVĚR

Člověk je sám strůjcem svého zdraví. Z neustálého toku informací a podnětů si musí sám vybrat, co a jakým způsobem ve svém životě uplatní. Samozřejmě za své konání a rozhodnutí i zodpovídá. Pokud je zdravý, na něm záleží, jak bude s tímto nejcennějším lidským pokladem zacházet. Když onemocní, má právo výběru lékaře, může přijmout nebo odmítnout nabízené možnosti léčby. Má právo obrátit se i na přírodní způsoby udržování zdraví podle bylinkových receptů, které ověřil čas. Má právo vědět, že takové možnosti existují, že staré přírodní zákony života stále platí. K tomu chce přispět i tato publikace.

„***Všechny kopce, pohoří, všechny louky a lesy jsou přirozené lékárny.“ (Poracelsus)***

„Na každou nemoc vyrostla bylina.“ (Stará lidová moudrost)

„Všeho s mírou* a *dobrého pramálo.“
(Farář Kneipp)

„Lékař léčí, příroda uzdravuje.“
(Hippokrates)

„Nechť ti je lék potravou a potrava lékem.“ (Poracelsus)

„Když nejsi ochotný změnit svůj život, není ti pomoci.“ (Hippokrates)

„Jako každému člověku je milé jeho zdraví, tak by měla být tato kniha v každém domě vzácná.“
(Juraj Fándly)

AJOWAN, KMÍN KOPTSKÝ

ajowan, kmín koptský *Trachyspermum ammi* synonyma *Trachyspermum copticum. Ammi copticum. Carum copticum*

Mrkvovitá rostlina, dorůstá výšky až 2 stop, tj. 60cm (jiné prameny uvádějí 2 metry, to ale považuji za omyl), trochu podobná kmínu nebo petrželi. Vyžaduje vlhkou půdu, ve stínu neroste. Podle pfaf není mrazuvzdorný. Semena jsou oblíbeným kořením, používají se v Indii a v arabském světě (Etiopie, Egypt, Afghanistán, Írán, Pakistán). V plodech obsahuje tymol, kterého má nejvyšší obsah ze všech rostlin tymol obsahujících (35-60%). Semena je doporučeno skladovat v chladu a tmě.
Ajowan, anglicky zvaný biskupova bylina (pozor, pfaf má jako biskupovu bylinu - bispop´s weed - uveden jiný druh, pakmín větší *Ammi majus*) nebo karambol se používá jako koření ve vegetariánské stravě. Semena ajowanu se podobají kmínu a a mají vůni podobnou tymiánu. Tato vůně je silnější, když jaou semena rozemletá nebo tepelně upravená na másle nebo oleji, ale tepelně upravená semena ztratí nahořklou a poněkud pálivou chuť. Často se žvýkají pro léčebné účely, pro vysoký obsah léčivého thymolu. Thymol, obsahová látka tymiánu je používán do zubních past, ústních vod a sirupů proti kašli. Používá se pro své antiseptické vlastnosti a je také přidáván do cigaret za účelem zlepšení jejich chuti.

Ajowan se používá hlavně v asijské, indické, arabské a etiopské kuchyni jako koření na ryby a brambory, ale nejčastěji do luštěnin. Semena jsou pečené na másle, aby zvýraznila vůně a chuť tymiánu, ale také na ochucení másla nebo tuku. Semena voní po tymiánu, v jihovýchodní Asii je přidávají na ochucení masa, ryb, zeleniny, hlavně luštěnin, také do chleba a pečiva. Působí i jako afrodisiakum.Luštěniny se pak dávají do takto upraveného másla a podávané se horké. Celými semeny se někdy posypává chleba. Syrová semena jsou zřídka používaná protože jejich chuť je velmi silná. Je součástí etiopské nebo egyptské směsi koření Berbera.

LÉČIVÉ ÚČINKY

Používá se jako prevence infekcí a křečí, je baktericidní, fungicidní, prostředek zlepšující trávení, afrodisiakum, zmírňuje astma a krátký dech. Semena i esenciální olej vyvolávají pocení, mají účinky diuretické (močopudné), podporují vykašlávání a působí jako povzbuzující prostředek (tonikum). Používá se při léčbě nachlazení, kašle, chřipky, astmatu, průjmu, cholery, koliky, poruch trávení, plynatosti, otoků, artritidy a revmatismu.
Semena se sklízí když jsou zcela zralé a používají se buď na destilaci esenciálního oleje nebo se suší pro pozdější použití. Semeno obsahuje asi 4 - 6% esenciálního oleje, z nichž 45 - 55% je silně antiseptický thymol. Silice se také přidává do léků proti kašli. Kořen je lék proti nadýmání a působí močopudně.

MANDLE (PRUNUS DULCIS)

Mandle obsahují velké množství hořčíku. Napomáhají zlepšovat činnost srdce a účastní se léčebně při srdečních chorobách. Mandlový olej se používá na pokožku k jejímu zvláčnění a bohaté výživě.
Velký význam mají mandle v pediatrii. Bylo zjištěno, že přeměna plnohodnotných bílkovin, jež mandle obsahují, je velmi rychlá a snadná a nezatěžuje dětský organismus.

MANDLE JSOU ÚŽASNÝM ZDROJEM MNOHA DŮLEŽITÝCH LÁTEK

Především jsou bohaté na minerály, mají vysoký obsah hořčíku (až kolem 300mg na 100g), vápníku (cca 250mg na 100g), draslíku, železa, a zinku. Také v nich najdeme řadu nezbytných vitaminů, např. vitamin E a vitaminy skupiny B (riboflavin, thiamin, kyselina listová). Obsahují nezanedbatelné množství tuků, ovšem při jejich rozumné konzumaci se nemusíme obávat, že bychom po nich přibírali na váze, jejich nenasycené mastné kyseliny jsou naopak zdraví velice přínosné. Dále v nich najdeme pro zažívací trakt prospěšnou vlákninu, cenné bílkoviny a menší množství cukrů.

Mandlové a sojové mléko je pro kojence mnohem lepší, než kravské, jež zapříčiňuje hnilobné procesy ve střevech. Tyto přednosti se využívají u dětí, trpících ekzémy. Jejich onemocnění se zhoršuje po požití kravského mléka. Nahrazení kravského mléka mandlovým má léčebné účinky.

Mandle se používají v české kuchyni od pradávna. Poslední studie dokazují, že jsou velmi zdravé, neboť oleje a další látky v nich obsažené dokáží výrazně snížit hladinu nebezpečného cholesterolu v krvi člověka a navíc obsahují další řadu vitaminů, které tělu prospívají. Nejdůležitější z nich jsou antioxidanty, které pomáhají tělu zbavit se volných radikálů působících v buňkách a tkáních velkou neplechu. Volné radikály dokáží podnítit vznik rakoviny nebo poškodit cévy a srdce. Antioxidanty z mandlí jim v tom mohou zabránit. Podle nového výzkumu dokáží mandle snížit i riziko vzniku Alzheimerovy choroby a diabetu.

CO TEDY VLASTNĚ MANDLE OBSAHUJÍ?

Jedna hrst mandlí vážící necelých 30 gramů (což je doporučená denní dávka mandlí, kterou bychom měli sníst), obsahuje až 20 různých flavonoidů, tedy látek, které pomáhají před rozvojem nemocí srdce a cév. Uvádí se dokonce, že tyto flavonoidy, pokud jsou v potravě zastoupeny v dostatečném množství, mohou snížit výskyt kardiovaskulárních chorob až o 22%.

MANDLE

V zimě, když listnaté stromy odhalují své větve, je mandloň obsypána nádhernými bělorůžovými květy, které oznamují příchod jara. Mandle představují součást lidské stravy už od nepaměti. Pro svou výživou hodnotu a kulinářské vlastnosti se staly jedinečnou potravinou se širokým uplatněním. Mandle jsou bohaté na všechny základní živiny. Mezi potravinami rostlinného původu patří mandle k jedněm z nejbohatších na proteiny. Více než polovinu hmotnosti mandlí tvoří tuky. Skládají se především z mononenasycených (34 %) a polynenasycených (11 %) mastných kyselin, hlavně kyseliny linolové, která v nervové soustavě plní důležitou funkci.

Obsahují méně sacharidů než proteinů či tuků. Proto je vhodné kombinovat je s chlebem nebo se sušeným ovocem, jako jsou rozinky či fíky. Jsou bohaté na vitaminy B1, B6 a na vitamin E. Mandle jsou jedním z nejbohatších rostlinných zdrojů vápníku a fosforu. Obsahují též významné množství hořčíku, draslíku a železa. Obsah vápníku v mandlích (266 mg/100 g) je o hodně vyšší než v mléku, ale běžně konzumujeme méně mandlí než mléka nebo mléčných výrobků. (Nejde však jen o množství minerálů, které mandle obsahují, ale i o to, jaký je jejich vzájemný poměr. Vápník, stejně jako fosfor a hořčík, musí totiž být v krvi ve správném poměru. Proto našemu tělu prospěje, když budeme konzumovat takové potraviny, v nichž jsou tyto látky zastoupeny v potřebném množství. Je dokázáno, že masitá strava s vysokým obsahem fosforu zpomaluje vstřebávání vápníku ve střevech. Navíc při ní dochází ke zvýšenému vylučování tohoto minerálu močí.)

Mandle jsou velmi bohaté na zinek, měď a mangan, tj. stopové prvky, které v těle plní důležité funkce.

Správná rovnováha mezi atomy vápníku, hořčíku a draslíku je důležitá pro udržování síly svalů a snižování nervového napětí. Nedostatek vápníku v krvi může způsobit nervozitu. Poměr těchto minerálů v mandlích zabezpečuje zdravou funkci nervového systému. Optimální množství fosforu a polynenasycených mastných kyselin (jako kyseliny linolové) pomáhá při tvorbě fosfolipidů, základní složky buněčných membrán.

Pravidelná konzumace mandlí posilňuje nervy, dodává pevnost svalům a pomáhá překonávat stres, depresi a únavu. Sportovci a těžce pracující najdou v mandlích potravinu, která dodává tělu energii a vitalitu.

Navzdory tomu, že mandle jsou bohaté na tuky, nezvyšují hladinu cholesterolu v krvi, ale naopak ji snižují. To stejné platí i o vlašských ořeších. Je to dáno vyváženým poměrem mastných kyselin a vysokým obsahem vitaminu E, který má výrazný antioxidační účinek.

Díky tomu, že mandle obsahují hodně vápníku, který podporuje srdeční činnost, a vitaminu E, mají příznivý vliv na zdravou funkci kardiovaskulární soustavy. Vitamin E, silný antioxidant, zabraňuje tvorbě arteriosklerotického plátu v tepnách.

Mandle obsahují velké množství minerálů, z nichž se skládá kostra (vápník, fosfor a hořčík), a mají alkalizující účinek, který podporuje zadržování vápníku v těle. Díky těmto vlastnostem jsou mandle ideální potravinou pro ty, kdo trpí osteoporózou nebo demineralizací kostí.

Mandle jsou ideální pro těhotné ženy, protože obsahují velké množství minerálů potřebných pro vývoj plodu. Je také dokázáno, že podporují tvorbu mateřského mléka.

Mandlové mléko je velmi výživný nápoj jemné chuti, který má srovnatelný obsah proteinů a minerálů jako kravské mléko. Doporučuje se především v případech alergie na kravské mléko (většinou zapříčiněná reakcí organismu na laktózu – mléčný cukr).

Kravské mléko může u dětí vyvolat alergické reakce, které se projevují ekzémy a vyrážkami. Dr. Bircher-Benner, klasik německé školy přírodní medicíny, s velmi dobrými výsledky aplikoval na kojence a děti postižené kožními a atopickými alergiemi léčbu založenou na mandlovém mléku. Tato léčba je účinná i při vážném novorozeneckém průjmu, střevních obtížích, nadýmání a jiných trávicích problémech.

Mandlové mléko neobsahuje žádný cholesterol a je bohaté na nenasycené mastné kyseliny. Mandlové mléko je osvěžující nápoj bohatý na kalorie a živiny. Je vhodnější než většina nealkoholických nápojů, které děti běžně pijí. Prospívá především psychicky labilním dětem nebo dětem s poruchami koncentrace, protože obsahuje velké množství kyseliny linolové a fosforu, které zvyšují duševní výkonnost.

Starší lidé, kteří nedokážou mandle dobře rozkousat, mohou namísto jejich konzumace pít neomezené množství mandlového mléka.

Mandlové mléko se doporučuje kojícím matkám, protože podporuje tvorbu mateřského mléka.

Mandle se mohou jíst ihned po natrhání a oloupání. V tomto stavu jsou stravitelnější než sušené.

Po nějakém čase od sklizně se v mandlích sníží obsah vody a ztvrdnou. I takto se však dají jíst syrové nebo se mohou jemně opražit. Při pražení sice ztratí část svých vitaminů, ale změknou a stanou se stravitelnější. Sušené mandle se dají lépe rozžvýkat a strávit, když se nechají přes noc namočené ve vodě. Další den jsou měkčí a po oloupání chutnají jako čerstvé. Bez slupky jsou mnohem lépe stravitelné.

Mandlové mléko je ve vodě rozpuštěný mandlový krém, průmyslově vyrobená světlehnědá pasta z mandlí a cukru (nejlépe z fruktózy), která se dá vyrobit i podomácku. Pije se místo kravského mléka. Jedná se o občerstvující nápoj, který se doporučuje zejména dětem. Připravuje se tak, že se několik lžic mandlového krému rozpustí ve sklenici vody.

Marcipán je homogenní směs mletých mandlí a cukru. Španělské Toledo je po celém světě proslulé svým vynikajícím marcipánem. Turrón (nugát): Vyrábí se z mandlí a medu. Může být měkký nebo tvrdý podle toho, jestli jsou mandle celé nebo mleté.

NOVÉ KOŘENÍ

Pimenta dioica, syn: *Pimenta officinalis, Eugenia pimento,* Fam: *Myrataceae*

Pochází z Jamajky, kde se i nyní nejvíce vyváží. Získáváme ho ze stromu jménem pimentovník. Je velmi podobné pepři. Svou chutí připomíná skořici a hřebíček, je i trochu ostré. Používá se do uzenin, při konzervaci masa, do polévek, při marinování ryb, na zavařování, do polévek. Tvoří také aromatickou esenci v likérnictví a parfumerii. Podporuje tvorbu slin a aktivitu amylázy. Mimo jiné má toto koření antimikrobiotické účinky.

LIDOVÝ NÁZEV: *jamajský pepř*

Původní obyvatelé Střední Ameriky znali toto koření dávno před příchodem evropských dobyvatelů. Kořenili jím například čokoládu. Pěstuje se především ve všech oblastech tropické Ameriky, zejména na pobřeží ostrova Jamajky. Nové koření má palčivou, ale příjemně kořennou chuť. Prý v sobě spojuje chuť a vůni nejoblíbenějších koření: pepře, hřebíčku, skořice i muškátového ořechu. Do střední Evropy se toto koření dostalo poměrně pozdě, až počátkem 17. století. Bylo tedy oproti již dříve známým druhům exotických koření nové a přišlo také z Nového světa, proto se mu u nás dostalo názvu "nové koření". Pro jeho velkou oblibu v Anglii se mu také často říká "anglické koření", nebo podle země původu též "jamajský pepř". Nové koření se používá do uzenin, při konzervaci masa, v kuchyni do omáček a do polévek, při marinování ryb, do směsí celého i mletého koření, tvoří aromatizující esenci v likérnictví, parfumérii i v lékařství.

MANGO

Mango je tropické ovoce, plod mangovníku. Mango patří do rodu *Mangifera*, který zahrnuje přes 1000 druhů tohoto skvělého ovoce. Není znám jeho přesný původ, ale má se za to, že mango pochází z jižní a jihovýchodní Asie. V Indii, Barmě, na Srí Lance, v Pákistánu a Bangladéši byly

nalezeny fosilie staré 25 až 30 milionů let. Jeho název pochází z Malayalamského *manga*, které si později portugalští obchodníci upravili na *manga*. Je výtečným zdrojem vitaminů A, C, beta karotenu a draslíku a vlákniny. Obsahuje málo tuku a sodíku. Plody jsou různé barvy, velikosti i tvaru.

VYUŽITÍ V KUCHYNI

V Asii se využívá i zelených mang k různým kulinářským účelům. Je třeba jej nechat dozrát při pokojové teplotě, až bude měkké. Mimo přímé konzumace čerstvých, zralých plodů se hodí např. jako příloha k masům a omáčkám.

LÉČIVÉ ÚČINKY MANGA

pomáhá při zrakové únavě a šerosleposti
přináší do kůže a vlasů barvu
působí preventivně proti infekcím a nemocem z nachlazení
uklidňuje nervy, dodává sílu ve stresových situacích

PRŮMĚRNÝ OBSAH LÁTEK A MINERÁLŮ

Tabulka udává dlouhodobě průměrný obsah živin, prvků, vitamínů a dalších nutričních parametrů zjištěných v plodech manga.

Složka	Jednotka	Průměrný obsah	Prvek (mg/100 g)	Průměrný obsah	Složka (mg/100g)	Průměrný obsah
voda	g/100 g	82,4	Na	2	vitamin C	37
bílkoviny	g/100 g	0,7	K	180	vitamin D	0
tuky	g/100 g	0,2	Ca	12	vitamin E	1,05
cukry	g/100 g	13,8	Mg	13	vitamin B6	0,13
celkový dusík	g/100 g	0,11	P	16	vitamin B12	0
vláknina	g/100 g	2,6	Fe	0,7	karoten	0,696
mastné kyseliny	g/100 g	0,1	Cu	0,12	thiamin	0,04
cholesterol	g/100 g	0	Zn	0,1	riboflavin	0,05
energie	kJ/100 g	245	Mn	0,3	niacin	0,5

ANDĚLIKA

Mimořádně posilující a aromatická – účinné látky a léčebné využití, kořeny a plody obsahují éterické oleje, třísloviny a hořčiny, pozitivně působí na zažívání, lidové léčitelství používá odvar z kořene při kataru průdušek a bronchitidě, je vhodná ke koupelím a kloktání.
Nákup – sušené listy a semena koupíme v lékárnách.
Uchování – kandované stonky v alobalu na chladném suchém místě mimo chladničku, sušené – lodyhy a semena na suchém místě.
Použití v kuchyni – kandované lodyhy ke zdobení moučníků, listy jsou použitelné čerstvé, kandované i sušené – čerstvé ovařené mladé výhonky přidáváme do zeleninových salátů a pudinků, lodyhy a sušená semena se hodí k ochucení džinu, vodky a vermutu, jsou i součástí likérů (benediktinka, chartreuska).

ANÝZ

POPIS ROSTLINY: Tato jednoletá bylina dorůstá do výšky 30 - 60 cm. Charakteristická je třemi rozdílnými tvary listů; spodní jsou jednoduché, srdčitě okrouhlé a zubaté, prostřední jsou jednoduše zpeřené a horní trojčetně peřenosečné. Její bílé květy jsou uspořádané v okolíky se 7 až 15 paprsky. Plod anýzu je štětinatě brvitý, obsahuje ve velké míře silici anetol a vedle něj i tuky, bílkoviny a cukry. Celá rostlina aromaticky voní.
Stanoviště: Nejlépe dozrají plody suchém místě. Ideální je vápenitá, humózní a dobře propustná

půda.
Období květu: Kvete od června do srpna.
Použitelné části: Po odkvětu se sbírají plody, které se sušené skladují v temnu a suchu, aby neztratily své účinné látky.
Léčivé účinky: Anýz je oblíbeným prostředkem proti kašli, neboť umožňuje odkašlávání a tlumí dráždění. Dále podporuje tvorbu mléka u kojících matek.
Bylinková kuchyně: Anýz, jinak známý jako „chlebové semínko“ je nezbytnou součástí mnoha druhů vánočního pečiva. Polévkám, omáčkám a dušené zelenině dodává zvláštní sladkou příchuť. Pokud se semena těsně před použitím rozdrtí a rozemelou, zřetelně vynikne typické anýzové aroma, které vám také zajistí svěží dech.

BEDRNÍK ANÝZ (*Pimpinella anisum*) je jednoletá rostlina z čeledi miříkovité (*Apiaceae*) pocházející ze Středozemí a Malé Asie.

ROZŠÍŘENÍ

Dnes se pěstuje na Balkáně, Španělsku, Indii, Turecku, Mexiku, ve středomořských státech. Je koření i lék používaný už ve starověku.
Pěstuje se i v Česku, v teplejších oblastech.

VYUŽITÍ

Pro léčebné využití i jako koření se používá plod – dvounažka zelenošedé, šedožluté či šedohnědé barvy. Sbírá se v srpnu až září, plody se nechají dozrát, suší se v tenkých vrstvách. Při sběru v terénu je možnost záměny s jedovatými plody bolehlavu.
Zralý anýz aromaticky voní a má kořenitou nasládlou chuť. Vůni dodává silice, ve které je hlavní složkou anetol. V léčebném využití se využívá hlavně nálev, méně již čistá silice, v případech předávkování silicí může dojít k otoku mozku a plic.
Anýz je výborným prostředkem podporujícím vykašlávání. Žvýkání semen anýzu zabraňuje páchnutí z úst. V trávicím traktu působí spasmolyticky. Jeho použití je vhodné i v pediatrii. Podporuje tvorbu mateřského mléka, do nějž se jeho účinky také přenáší. Zvyšuje tvorbu žluče, urychluje trávení, omezuje plynatost. Působí proti střevním katarům, křečím trávicího traktu.
Jeho použití je mnohostranné. Dává se do pečiva, do chleba, při nakládání červené řepy, červeného zelí. Hodí se i do jablečného a hruškového kompotu. Špetka anýzu je vhodná k žampionům, k rybám. Je součástí mnoha kořenitých směsí. V indické a čínské kuchyni je častý v masitých pokrmech. Vyrábějí se z něj likéry, je součástí léčivých čajů při nadýmání a odstraňuje z pokrmů nepříjemné pachy a aromatizuje je.

ZAJÍMAVOSTI

Anýz je neodolatelnou pochoutkou pro myši.
Ve středověku byl bedrník považován za účinný lék proti moru.
Zpívá se o něm v lidové písni *Babí rada*: „Pijme pivo s bobkem, jezme bedrník, nebudeme stonat, nebudeme mřít – tak to bába povídala, když do lesa chodívala na ten bedrník.“

VYUŽÍTÍ

kořeny této rostliny poskytují dobré služby na jaře a na podzim, tj. v době největšího nebezpečí nachlazení. Podporují vylučování a měly by být vždy po ruce při katarech dýchacích cest, a hrtanu. Současně řídí sekreci žaludku. Mohou se používat jako čaj, nebo se připraví extrakt z jednoho dílu kořenů a pěti dílů koňaku: třikrát denně se 20 až 40 kapek tohoto extraktu užívá na kostce cukru.

ANNATTO

Annatto, někdy volal Roucou, je derivát achiote stromy tropických oblastí Americas, zvyklý na produkci červené potravinové zbarvení a také jako příchuť. Jeho vůně je popisována jak “mírně peprný se špetkou muškátu” a příchuť jak “mírně sladký a peprný”.
Annatto je produkován od rudý drť který obklopí semeno achiote (Bixa orellana L.). To je používáno v mnoho sýry (např., Cheddar, Červený Leicester, a Plísňový sýr), margarín, máslo, rýže, kouřil ryba a pudink prach.

Annatto je obyčejně nalezený v latinské Americe a karibských kuchyních jako oba barvivo a pro příchuť. Centrální a jižní američtí domorodci používají semena, aby dělal barvu těla a rtěnku. Z tohoto důvodu, achiote je někdy nazýván rtěnkou-strom.

HISTORIE

Annatto dlouho byl použitý domorodý karibské a jižní americké kultury. To je věřil vzniknout v Brazílii. To bylo pravděpodobně ne zpočátku používal jako přísada jídla až na jiné důvody, takový jako obraz těla, odrazit zlo, a jako odpuzující prostředek hmyzu. Starověký Aztecs volal, že to achiotl a to bylo užité na mexický rukopisový obraz v šestnáctém století. V Jamajce, annatto měl mnoho použití přes století, obsahování jako barvivo jídla, barva těla, léčba pálení žáhy a úzkost žaludku, opalovací krém a odpuzující prostředek hmyzu.

POUŽITÍ

V Jamajka, annatto měl mnoho použití přes století, obsahování jako barvivo jídla, barva těla, léčba pálení žáhy a úzkost žaludku, opalovací krém a odpuzující prostředek hmyzu. V Venezuela, annatto (nazvaný místně onoto) je používán v přípravě hallacas, perico, a jiné tradiční pokrmy. V Brazílie, oba annatto (produkt) a strom (Bixa orellana L.) být volán urucum a produkt sám může také být volán colorau. V Karibik ostrovy, jak ovoce tak strom jsou populárně nazvaní achiote nebo bija (prohlásil "včela-ha") místo Bixa. V Filipíny, to je voláno atsuete a je používán jako zbarvení jídla v tradičních pokrmech.
To je hlavní součást populárního koření míchat "Sazón" vyrobený Goya jídly.

POUŽITÍ JAKO ZBARVENÍ JÍDLA

Annatto semeno obsahuje 4.5-5.5% barviva, který sestává z 70-80 % bixin..
Jako přísada jídla, annatto má E počítat E160b. Tučná rozpustná část hrubý extrahovat je nazýván bixin, voda rozpustná část je volána norbixin a oba sdílejí to stejný E číslo jako annatto.
Ve Spojených státech, annatto extrahují je vypsán jako přísada barvy "osvobozená od certifikace" ([1] titul 21 kódu federálních pravidel se rozdělí 73) a je obyčejně považován za přirozenou barvu. Nažloutlá oranžová barva je produkována bixin směsí a norbixin, který být klasifikovaný jak xanthophylls, druh carotenoid. Nicméně, na rozdíl od bety-carotene, další známý carotenoid, oni nemají správné chemické struktury být vitamín předchůdcové. Více norbixin v annatto barvě, více žlutý to je; vyšší úroveň bixin dá tomu více rudý odstín. Ledaže kyselinovzdorná verze je používána, to přijme růžový odstín u minima pH.
Cheddar sýr je často barevný a dokonce jak brzy jak 1860 skutečný důvod pro toto byl nejasný: Anglické cheesemaker Joseph Harding říkal "ke spotřebitelům sýra Londýna kdo preferovat pančované jídlo k tomu který je čistý já musím oznámit zlepšení v annatto se kterým oni přimějí cheesemakers obarvit sýr".

ALERGIE NA ANNATTO

Annatto byl spojený s mnoha případy jídla-příbuzné alergie, a je jediné přírodní jídlo zbarvení věřilo k příčině tolik alergický-klasifikovat reakce jako umělé potravinové zbarvení. Protože to je přirozený colorant, používání společností annatto smět označit jejich produkty za "celého předurčeného člověka" nebo "žádná umělá barviva". Nicméně, spotřebitelé se jídlem barví citlivost nebo nesnášenlivost může přát si se vyhnout produktům obsahovat annatto.

ALOE VERA

Aloe vera je víceletá, stále zelená rostlina. Aloe vera se vyskytuje především v sušších oblastech Ameriky, Afriky a Austrálie. V masivních listech je rostlina schopna uchovávat velké množství vody a díky tomu je schopna bez vody několik měsíců vydržet.
Čeleď Liliovité - Liliaceae
Latinský název Aloe vera

POPIS

Aloe vera je víceletá, stále zelená rostlina, která dorůstá do výšky kolem 30 cm. Listy jsou velké, kopinaté, na konci zašpičatělé, mají modrozelenou barvu a vyrůstají z přízemní tmavě zelené listové růžice. Po celém listu je rozeseto velké množství bílých skvrn. Uprostřed listové růžice vyrůstá stonek, na kterém jsou v hustých řadách sytě žluté květy. Aloe kvete v létě.

VÝSKYT

Rostlina se vyskytuje především v sušších oblastech Ameriky, Afriky a Austrálie. V masivních listech je rostlina schopna uchovávat velké množství vody a díky tomu je schopna bez vody několik měsíců vydržet.

DROGA

Listy aloe. Listy aloe vera jsou buďto celé nebo oloupané lisovány a vzniká šťáva. Aby však bylo možné šťávu konzumovat, musí z ní být jak hořké tak projímavé látky odfiltrovány. Při tomto procesu se však bohužel zničí některé hodnotné látky. Odstranit hořké látky je možné tak, že se ručně nebo strojově odstraní slupka a zeleň z listů. Čerstvě vylisovaná šťáva je velmi citlivá na kyslík, proto musí být listy ihned po sklizni zpracovány a šťáva z nich konzervována. Často je možné koupit šťávu z dřeně listů – gel.

Jen některé z cca 300 druhů aloe vera obsahují výrazněji vyšší množství látek, pro které je rostlina vyhledávaná. Nejvyšší koncentraci najdeme v listech Aloe vera barbadensis miller. Aloe miloti, která se s velkou oblibou pěstuje doma v květináči obsahuje výrazně nižší množství hodnotných látek.

CHEMICKÉ SLOŽENÍ

Aloe obsahuje steroidy,vitaminy A, C, E, B – včetně vitaminu B12 a kyseliny listové, minerály – hořčík, mangan, zinek, měď, chrom, vápník, sodík a draslík, aminokyseliny, glykosidy trávicí enzymy, lignin - umožňuje vstřebávání aloe pokožkou, saponiny – posiluje imunitu, tonizuje organismus, odstraňuje stres, zpomaluje proces stárnutí, potlačuje rakovinné onemocnění, snižuje a odstraňuje bolest, antrachinony (aloin a aloe emodin) - podporují peristaltiku střev (mají silný projímavý účinek). Proto je vývar z kůry (aloe latex) používán k ošetření zácpy. U aloinu je však podezření na rakovinotvorné účinky a nelze vyloučit ani poškození kódu DNA. Proto se dnes již aloe vera jako projímadlo nedoporučuje.

Látka acemannon podporuje imunitu (na druhé straně umí tlumit různé alergie), působí protibakteriálně a protizánětlivě a polysacharidy zase stimulují imunitní odpověď lidského organismu.

Aloe je mocným nástrojem k léčbě mnoha nemocí. Je nádhernou bylinou, která nás okouzluje svým mocným účinkem již po staletí. Rod aloe má asi 350 druhů. Nejvíce se však k léčebným účelům osvědčila Aloe vera. Její název vycházející z arabského slova "alloeh," vyjadřuje její vlastnosti – lesklý povrch listů a hořkou chuť. V antice byla oblíbenou rostlinou Nefertiti, Alexandra Velikého a císaře Nerona. Kleopatra využívala vlastností aloe ke svému zkrášlování.

Aloe pěstovaná v květníku by měla být v každé domácnosti po ruce jako první pomoc při drobnějších poraněních nebo popáleninách.

Od dávnověku se pěstuje v mnoha subtropických i tropických oblastech světa jako rostlina léčivá i dekorativní, občas zde také zplaňuje. Do Evropy se zřejmě dostala nejdříve do Španělska, kam ji přinesli Maurové. Sami Španělé začali později pěstovat Aloe vera i v Novém světě.

POPIS A VÝSKYT:

Aloe vera je víceletá, stálezelená rostlina, která dorůstá do výšky kolem 40- 50cm. Je to bylina rostoucí v růžicích bez kmene. Její dužnaté listy jsou velké, masité, kopinaté, na konci zašpičatělé, mají modrozelenou barvu a jsou po stranách opatřené trny. Uprostřed listové růžice vyrůstá stonek, na kterém v létě vykvétají v hustých řadách sytě žluté květy. Květ dosahuje výšky až 90 cm.

Rostlina se vyskytuje především v sušších oblastech Ameriky, Afriky a Austrálie. V masivních listech je aloe schopna uchovávat velké množství vody, a díky tomu může bez vody i několik měsíců vydržet. U nás je aloe vera rostlinou pěstovanou. S ohledem na její všestranné léčebné účinky se doporučuje pěstovat v domácnosti alespoň jednu rostlinu.

UŽÍVANÁ ČÁST: **šťáva z listů**

Listy se mohou z rostliny odebírat podle potřeby. U doma pěstovaných rostlin odřezáváme listy ze starších jedinců, které 6-8 dní nezaléváme. Vrcholky listů pak můžeme využít jako štěp pro další pěstování.

Čerstvá šťáva by měla být ihned spotřebována. Lze ji ale různým způsobem konzervovat, buď podle homeopatických pravidel nebo lihem či vazelínou. Vždy by ale mělo mít přednost zpracování zastudena, protože jen tak si zachová antibiotický účinek. Sušená šťáva se nazývá „sabur“.

LÉČIVÉ ÚČINKY:

Aloe vera obsahuje velké množství vitamínů a minerálů - jsou to vitaminy A, C, E, B – včetně vitaminu B12 a kyseliny listové. Dále je bohatá na minerály, jako jsou hořčík, mangan, zinek, měď, chrom, vápník, sodík a draslík.

Čerstvá šťáva z aloe **působí antibioticky** – lze ji užívat zevně i vnitřně. Aloe obsahuje řadu látek, které posilují náš imunitní systém natolik, že je schopen zlikvidovat škodlivé plísně a kvasinky, které žijí ve střevech. Gel z listů této byliny můžeme přidávat do džusů. Pitím tohoto lahodného nápoje provádíme vnitřní očistu těla od toxinů.

Aloe vera je vynikajícím **projímavým prostředkem**, který má mírný bezbolestný účinek. Aplikuje se zejména při dlouhotrvající zácpě, kde nepomáhají běžné léčebné postupy. Kromě projímavého účinku aloe pomáhá i **při chronickém zánětu tlustého střeva, při problémech s trávením a při nechutenství**. Prospěšná je i při zánětlivých stavech, a také **žaludečních a dvanáctníkových vředech**. Při poruchách střevní činnosti a správného příjmu minerálů a vitamínů, šťáva z aloe vera napomůže procesu trávení bílkovin ve střevech, která zároveň pročistí.

Aloe také **snižuje hladinu cukru v krvi**, tedy napomáhá léčení cukrovky. **Celkově pročišťuje a posiluje organismus a působí podpůrně na naše trávicí ústrojí**. Proto se při užívání aloe vera snižuje i přecitlivělost těla na některé látky, tedy pomáhá proti potravinovým alergiím a proti atopickému ekzému. Aloe také **napomáhá detoxikaci jater**, v nichž se hromadí všechny škodlivé látky z našeho těla.

Šťáva z aloe působí podpůrně při procesech regenerace buněk a při odstraňování mrtvých buněk. Regenerační proces zpomaluje stárnutí, **snižuje vliv stresu na náš organismus**, potlačuje rakovinné bujení, pomáhá při bolesti, a také velmi zmírňuje bolesti kloubů při artritidě a revmatickém zánětu kloubů.

POUŽITÍ ZEVNĚ

Při **lehčích poraněních kůže, řezných ranách, popáleninách** vyvolaných vysokou teplotou nebo slunečním zářením i při **omrzlinách** nám výtečně pomůže čerstvá šťáva z listů aloe vera. Utrhneme list byliny a bolavé místo potřeme průsvitným gelem, který z listu vytéká. Ten na povrchu kůže ztuhne a vytvoří tak přirozený obvaz. Zabraňuje přístupu infekce a podporuje hojení, také předchází kosmetickým defektům po zranění.

Aloe také tonizuje pokožku a svými antibakteriálními účinky pomáhá při problémech s akné a lupy. Šťáva ve směsi s bílým vínem, vtíraná několikrát týdně k vlasovým kořínkům, výrazně brání vypadávání vlasů.

Produkty z dužiny aloe podporují **zvlhčování suché pokožky**, chrání ji před infekcemi a napomáhají při léčbě již probíhajících infekcí.

Proplachování dutiny ústní šťávou z aloe, která působí protizánětlivě, zmírňuje bolest a regeneruje poškozené buňky, můžeme provádět při zánětech a infekci v dutině ústní, **proti aftům a krvácení dásní.** Gel z listů aloe působí protizánětlivě i proti kvasinkám a mykózám, zmírňuje svědění a záněty pokožky.

Dnes se aloe vera hojně používá v hojivých kosmetických přípravcích, v krémech na ruce i na pokožku celého těla, v mléce na opalování a do šamponů.

UPOZORNĚNÍ K ALOE:

Pozor! Aloe má razantní účinek. Neměla by se používat při onemocnění ledvin a během těhotenství, protože způsobuje stahy dělohy. Také by se neměla použít v době kojení, protože by mohla mít projímavý účinek pro kojence. S ohledem na výrazný účinek aloe se nedoporučuje míchat s jinými bylinami. Předávkování může přivodit značné nepříjemnosti, především překrvení břicha a pánve, ale také podráždění ledvin. Aloe by se neměla užívat při krvácejících hemeroidech, při menstruaci a při gynekologických obtížích. Velmi opatrně se musí postupovat při vnitřním užití u pacientů s vředy v kterékoliv části zažívacího traktu.

ZPŮSOB POUŽITÍ

Sirup z aloe

Rozmixujeme 300 g čerstvých listů aloe s malým množstvím vody. Přidáme ½ kg medu, 0,7 l červeného vína a 1 dl brandy. Mírně ohřejeme, dobře rozmícháme a necháme 2 - 3 týdny stát, občas protřeseme. Potom opět trochu ohřejeme, scedíme a podáváme lžíci 2x denně před jídlem.

Šťáva z čerstvých listů

Tuto šťávu může každý používat na léčení všech menších ran, popálenin, i jako obklady na puchýře. Na popáleniny se dělá olejová emulze, kdy smícháme čerstvou šťávu s olivovým nebo jiným za studena lisovaným olejem.

Aloe jako všeobecně posilující lék

Užíváme 1/2 až 1 čajovou lžičku čerstvé šťávy z rostliny se špetkou s kurkumy. Ve směsi s vodou nebo jablečným džusem je ještě chutnější.

Emulze z aloe

Emulzi připravujeme z 80 g šťávy z aloe, 10 g ricinového oleje, 12 g lanolinu a 10 kapek eukalyptové silice. Vše důkladně promícháme a uložíme v chladničce. Doporučuje se používat výhradně nerezové nástroje. Před uložením je vhodné rozdělit emulzi do malých lahviček.

Rady našich babiček

Aloe jako pomocník při zánětu uší

Při zánětech uší zvláště u dětí se doporučuje šťávu z aloe smíchat s jedlým olejem a nakapat do vnějšího zvukovodu. Ponecháme pokud možno 10 minut působit. Tento postup okamžitě uklidňuje veškeré záněty.

ARROWROOT

Arrowroot- škrobový prášek z Maranty třtinové (Maranta arundinacea). Ta pochází ze západní Indie a Ameriky. Existuje i nepravý arrowroot, který se získává z oddenků zázvorovitých rostlin rodu „Curcuma“. Také je znám brazilský arrowroot, který u nás asi nezakoupíme. Pochází z hlíz jedovaté rostliny z Jižní Ameriky. Arrowroot nemá žádnou chuť, koupíte ho pouze jako světlý bílý prášek nebo jako bílé hrudky.

POUŽITÍ

Arrowroot může být použit k přípravě želé, protože má skvělé želírovací vlastnosti. Můžeme ho použít do sušenek, pudinků, želé, koláčů a teplých omáček. Můžeme ho použít i k přípravě exotických jídel jako jsou sladkokyselé omáčky. Lze použít i do vývarů

POMÁHÁ PŘI NEMOCÍCH

Arrowroot je prospěšný pro všechny. Pomáhá hubeným dětem, kteří mají průjem (smíchá se s mlékem, polévkou nebo kaší). Je vhodný pro nemocné dospělé a používá se také jako lék proti otrávení. Odvar se připraví smícháním 3 lžiček arrowrootu s 30 ml vody a dále přidáme 250 ml vařící vody. Necháme povařit a můžeme přidat cukr, skořici, šťávu nebo sirup.

PŘÍPRAVA

Arrowroot lze jednoduše použít náhradou za škrob. Stačí 2 lžičky arrowrotu, které nám nahradí 1 lžíci škrobu. Před samotným použitím vždy arrowroot rozmícháme v troše vody. Potom směs přidáme například do omáčky, která se postupným vařením bude zahušťovat. Arrowroot dokáže vytvořit čisté lesklé ovocné želé, které nevytváří ledové krystaly. Hodí se třeba k přípravě domácí zmrzliny.

ČERTOVO LEJNO ČI LOČIDLO, ASAFOETIDA

Ferula assafoetida

Asafoetida

" ... tato aromatická pryskyřice kořene Ferula asafoetida se používá ve skutečně malém množství. Má velice zvláštní chuť a známé jsou také její léčebné vlastnosti. Asafoetida je v prevenci proti nadýmání tak účinná, že z špatného trávení může vyléčit i koně ... "

Očekáváte-li pod názvem "čertovo lejno" nějaké nechutnosti, tak vás musím zklamat. ¨Čertovo lejno" je bylinka, která pochází ze Středního východu. Používá se ale i v Indii a dále na východ - hlavně jako koření, ale též i jako lék. V Indii se traduje, že tato rostlina má v sobě ukrytou velikou moc a povzbuzuje činnost mozku a posiluje inteligenci.

Jestliže jsem vás trošku zmátl názvem "čertovo lejno" /který se běžně používal a používá/, tak to hned napravím.
Takže co je to ČERTOVO LEJNO
Některé běžně používané názvy pro tuto rostlinu:
- Hing (tento název se používá hlavně na východě)
- Asa smrdutá; Asa (tento název se používal převážně u slovanů)
- Asafetida (tento název se používá většinou v Anglii)
- Asafoetida (tento název vznikl pravděpodobně komoleninou latinského názvu a používá se často i v našich krajinách - většinou se pod tímto názvem prodává ve formě koření)
- Asant, Assa, Asa, Ferula (pravděpodobně se jedná též o komoleniny latinského názvu)
- Miřík (lidové označení, které pravděpodobně vzniklo podle čeledi této rostliny - patří totiž mezi miříkovité)
- Ločidlo
- Ferula asafoetida, Ferula assa-foetida, Ferula scorodosma, Scorodosma foetidum (odborné latinské názvy této rostliny)

Většinou se používá pryskyřice této rostliny (resp. pryskyřice z kořenu), ale v některých kulturách se používají i jiné části "čertova lejna". Převážně v Afganistánu se používají tepelně neupravené syrové listy a stonky. Pojídají se a přežvykují se podobně jako indiánská koka.

Koření je podobné svou vůní česneku a nechá se i použít tam, kde běžně používáte česnek, ale ve velice malém množství.

BAZALKA

Jednoletá příjemně vonící bylina se čtyřhraným až 60 cm vysokým stonkem, vstřícnými listy vejčitého tvaru a bílými až růžovofialovými květy. Používaná také jako vynikající koření.

POPIS

Bazalka je jednoletá bylina asijského původu se čtyřhranným stonkem vysokým do 60 centimetrů. Listy jsou vstřícné, vejčité, s dlouhými stopkami. Květy jsou bílé nebo růžovofialové, uspořádané v klasech po šesti v úžlabí listů, s pěticípou korunou a čtyřmi tyčinkami. Plody jsou suché a rozpadají se na čtyři hnědočerné, jednosemenné, hladké anebo jemnozrnné tvrdky. Celá rostlina příjemně voní.

DROGA

Nať bazalky (Herba basilici).
Nadzemní část rostliny sbíráme v době květu (červen–září). Při řezu natě je třeba určitou část stonku ponechat, aby mohly vyrašit nové rostliny. Nasbíraný materiál sušíme ve stínu nebo v sušárně při teplotě do 35 °C. Vysušená droga musí být jasně zelená, s bílými květy, charakteristicky vonící, slabě štiplavá a může mít vlhkost maximálně 12 %.

CHEMICKÉ SLOŽENÍ - ÚČINNÉ LÁTKY

Droga obsahuje éterický olej, třísloviny, glykozid, malé množství saponinů, flavonoidy a jiné chemické sloučeniny.

ÚČINEK A POUŽITÍ

Droga dráždí žaludeční žlázy, podporuje chuť k jídlu, účinkuje protizánětlivě při onemocněních ústní dutiny, chronické gastritidě, chronické kolice, cystách, uretritidě, nefritidě a podporuje tvorbu mléka při kojení. Má protikřečový účinek při chronické bronchitidě s výrazným kašlem, odstraňuje bolesti při plynatosti střev a zlepšuje srdeční činnost při onemocněních myokardu.

Dle bulharského lidového léčitelství se šťáva z čerstvé bazalky používá při hnisavých zánětech středního ucha, jako i při těžko se hojících ranách.
Droga z bazalky se musí užívat opatrně, protože vysoké dávky účinkují silně dráždivě.
Drogu používáme ve formě odvaru. Jednu polévkovou lžíci drogy zalijeme 300 ml vařící vody a vaříme 1 minutu. Odvar necháme vyluhovat 30 minut. Po přecezení odvar užíváme třikrát denně 80 ml po jídle. Při zánětech ústní dutiny se tento výtažek používá na vyplachování a kloktání ústní dutiny, a to pětkrát až šestkrát denně. Při nechutenství užíváme 80 ml odvaru 15 minut před jídlem.

Bazalka je letnička, která má ráda teplo a slunce. Příjemně voní a její vůně nám připomíná jižní země. Pochází z jižní Asie, kde se pěstuje již tři tisíciletí.
Bazalka prý rostla kolem Ježíšovy hrobky a v některých řeckých ortodoxních chrámech se z ní připravuje svěcená voda a květináče s bazalkou se staví na oltář.

Za kolébku bazalky je považována Indie, ale už ve středověku byla tato rostlina z čeledi hluchavkovitých rozšířená i v Evropě. Dnes je v obchodech k dostn velké množství kultivarů s rozmanitou barvou květů-v odstínech bílé, růžové až fialové. Ani listy nemusí být klasicky zelené, jejich až černo-fialová barva není nijak výjimečná.

Bazalka je fantastickým lékem proti nadýmání a zažívacím potížím, stejně jako **zázvor**. Petržel obsahuje několikanásobně více vitamínů C než citrusové plody, proto také dostala název domácí lékárnička. Nesmíme opomenout ani tu věc, že všechny bylinky obsahují velké množství minerálů, hlavně vápníku a železa, a tím sehrávají velice důležitou roli při překyselení organismu.

POPIS A VÝSKYT

Existuje mnoho druhů bazalky, liší se od sebe velikostí listů a zabarvením, mohou mít lehce odlišnou chuť a vůni, ale jejich použití a účinné látky jsou téměř stejné. Nejznámější, a u nás nejčastěji pěstovaná, je bazalka pravá. Je to bylina asi 40 cm vysoká, s přímou jednoduchou nebo větvenou lodyhou. Její listy jsou typicky vejčité a lesklé, v hořejší části jsou menší a přecházejí v listeny, z jejichž paždí vykvétají drobné světlé hluchavkovit květy.

Celá rostlina má pronikavou lehce nasládlou vůni. Vůně a chuť čerstvé bazalky je velmi výrazná a podmanivá.

Volně rostoucí bazalku v našem podnebném pásmu nenajdeme, ale můžeme si ji sami pěstovat jak na zahrádce, tak v truhlku či jiné nádobě. Má ráda sluníčko, proto jí bude dobře na slunnm místě na zahradě, na balkoně nebo za oknem.

UŽÍVANÁ ČÁST - list, kvetoucí nať

Pro léčení se sbírá kvetoucí nať bazalky, která obsahuje zejména vonné silice a z minerálních látek hodně železa. Při sběru stříháme pouze vrchní část byliny a necháváme spodní část s většími listy, ze které rostlina opět obrazí.
K použití jako koření trháme čerstvé lístky dle potřeby, ale vždy jen tolik, abychom bylinu neomezili v růstu.
Otrhané lístky či nať sušíme ve stínu, případně v umělé sušárně při maximální teplotě 40°C.
Pokud již pro kořenění jídel nemáme k dispozici bazalku čerstvou, pro zachování typického aroma je k jejímu uchování nejlepší zmražení, protože při sušení se její chuť značně mění a ztrácí na síle. Listy necháme buď zmrazit v mikrotenovém sáčku, nebo pokrájené s trochou vody ve formě na ledové kostky.

LÉČIVÉ ÚČINKY

Bazalka je známá především jako **koření,** které nelze jen tak něčím nahradit. Má však i mnoho velice prospěšných a léčivých účinků na lidský organismus, je tedy nejen kořením, ale i lékem.
Bazalka je bylina s všestrannou možností použití. Má mimořádný účinek **proti křečím a bolestem ze špatného trávení a nadýmání. Podporuje zažívání, působením na stěnu žaludku zvyšuje produkci trávicí šťávy, tím zahání nechutenství. Snižuje napětí hladké svaloviny trávicí trubice, a koriguje tak střevní obtíže.**

Působí také **protizánětlivě a mírně antibioticky. Podporuje srdeční činnost, uklidňuje nervy, pomáhá při nespavosti a při kašli, dokonce i při černém kašli. Působ také blahodárně při nervozitě, úzkosti, migréně a při psychickém přetížení.**

V našich zeměpisných šířkách je méně známé používání bazalky ve formě čaje. Čaj ze sušené bazalky má uklidňující a lehce dezinfekční účinek na žaludek a celou trávicí soustavu, je tedy účinný při žaludečních nevolnostech a kolikách. Ulevuje také při bolestech hlavy, pocitu úzkosti a nervovém vypětí, říká se, že bazalka je bylinkou dobré nálady. Je vhodným doplňkem léčení chřipky a nachlazení, usnadňuje odkašlávání a působí mírně antisepticky. Zajímavá informace pro kojící maminky jistě je, že rozumná konzumace bazalky stimuluje tvorbu mateřského mléka.

Zevně se bazalka používá k omývání špatně se hojících ran, ale především jako součást bylinných koupelí pro osvěžení a proti křečím.

Listy bazalky obsahují silice, které pomáhají snížit svědění při bodnutí hmyzem. Nejefektivnější jsou listy ještě nekvetoucí rostliny.
Kloktání nálevu pomáhá při léčení dásní či jiných zánětů v ústech nebo bolení v krku.

POUŽITÍ V KUCHYNI

V kuchyni je bazalka typickým jižním kořením. Používáme ji sušenou, avšak její chuť a vůně vynikne mnohem výrazněji v čerstvém stavu. Dobře se kombinuje s česnekem, cibulí, pažitkou, majoránkou, dobromyslí, saturejkou a tymiánem. Přidáním bazalky do jídla nejen ovlivníme a obohatíme jeho chuť a vůni, ale látky obsažené v této bylince mají velmi příznivý vliv na naše trávení. Stimulují tvorbu žluče, funkci žaludku a našeho metabolismu vůbec, dokáží výrazně pomoci při trávení tučných a těžkých jídel, a zároveň pomáhají při plynatosti a různých katarech, žaludečních a střevních potížích.

POUŽITÍ V AROMATERAPII

Povzbuzující účinky éterických olejů bazalky se uplatní při únavě, vyčerpanosti a stresu. Stejně jako samotná bylina, podporuje éterický olej z bazalky správné trávení, vykašlávání, tlumí nadýmání a odpuzuje hmyz. Příjemná je její vůně i v aromalampě. Její vonné silice jsou vhodné do aromatických bylinných koupelí. Slouží také jako výborné kloktadlo při bolestech zubů a v krku.
Tento olej by se však neměl používat v těhotenství.

ZPŮSOB POUŽITÍ

Čaj- nálev
1 čajovou lžičku sušené bazalky zalijeme vroucí vodou a necháme 10 minut odstát. Potom scedíme a pijeme po douškách.

„Pesto po česku“
Dnešní módní kulinářská specialita „pesto“ je zhotovena právě z bazalky, dále z olivového oleje, česneku, piniových oříšků a parmazánu. My si jej můžeme zhotovit sami následujícím způsobem: rozmixujeme 4 lžíce čerstvých lístků bazalky s jednou lžící nasucho opražených vlašských ořechů nebo slunečnicových semínek, se 75 g parmazánu, 2 stroužky česneku a 6 lžícemi oleje.
V chladničce se dá uchovávat několik dnů. Podává se k těstovinám, do salátů a na pizzu.

Éterický olej z bazalky při bolestech zubů
Smícháme jednu lžičku olivového či slunečnicového oleje se třemi kapkami bazalkového éterického oleje a pomocí vatové tyčinky masírujeme dásně.

Bazalkový ocet nebo olej
1 litr kvalitního jablečného či vinného octa mírně zahřejeme a nalijeme do skleněné lahve na čerstvé bazalkové listy a uzavřeme. Luhujeme dva týdny. Pak bazalku vyjmeme a ocet nalijeme do pěkné lahve, do které vložíme ještě snítku čerstvé bylinky pro dekoraci.
Do octa na saláty se hodí i česnek, rozmarýn či tymián. Další příchutě můžeme získat z dalších aromatických bylin jako jsou máta, saturejka, kopr, majoránka, bobkový list a další.
Stejným způsobem připravíme i olej z kvalitního slunečnicového či olivového oleje.

RADY NAŠICH BABIČEK

Osvěžující koupel s bazalkovým octem proti únavě
Do koupele přidáme 2-3 lžíce bazalkového octa. Ocet používáme také k oplachování vlasů - 1 lžíce na umyvadlo vody.

BOBKOVÝ LIST

Získáme z rostliny jménem vavřín, který se pěstuje ve Středomoří, Íránu a Sýrii. Pravděpodobně pochází z Malé Asie. Vařín je stále zelená rostlina. Užívá se v každé domácnosti na dochucení svíčkové, různých omáček a zvěřiny. Najdeme ho snad ve všech světových kuchních. Nesmí se dlouho vařit, jinak se stane velmi hořkým. Má mírně nahořklou chuť a je silně aromatický. Čím více je bobkový list zelenější, tím je kvalitnější. Pravidelně zaléváme, vyhovuje mu substrát pro pokojové rostliny. Jeho pěstování není náročné. Je vhodný pro diabetiky, podporuje trávení, chuť k jídlu a pomáhá při revmatismu.

Charakteristika: Bobkové listy produkuje vavřínový strom, který dorůstá výšky 15 metrů. Pěstuje se v Asii a ve Středomoří.

LÉČIVÉ ÚČINKY: Bobkový list podporuje chuť k jídlu a zažívání.

Použití v kuchyni: Bobkový list se používá jako celý list nebo mletý. Toto koření má v kuchyni široké uplatnění, přidáváme ho do omáček jako je svíčková, rajská a bešamelová, dále do nakládaných pokrmů, polévek a dušených jídel.

VAVŘÍN PRAVÝ NEBOLI BOBEK (Laurus nobilis.L.) jest keř nebo menší, 2-8 m vysoký stromek o jehlancovité koruně, jejíž zelenokoré, ohebné, uzlinaté větve, rostouce namnoze přímo, jsou ku kmeni více méně přiloženy.

Krátce řapíkaté, podlouhle kopinaté, přes 8-12 cm, dlouhé a 3 až 4 cm široké, po kraji vlnovitě zprohýbané, kožovité, vždyzelené, lesklé listy bobkové obsahují vedle jiných sloučenin etherický olej - laurin, který jim dodává silné vůně a kořenné, hořké chuti.

Květy, pometáním obyčejně dvoudomé, skládají krátce stopkaté úžlabní svazečky. Mají 4dílné, žlutavobílé okvětí a nejčastěji 8-12 tyčinek, jejichž prašníky se otvírají chlopněmi a nitky mají po stranách malé žlázky; svrchní vejčitý semeník súžuje se v jednoduchou čnělku.

Podobají se tudíž květy vavřínové složením svým květům skořicovníku, s nímž vavřín náleží do společné čeledi.

Plody jsou vejčité, posléze tmavohnědé nebo tmavomodré bobule zvíci malých třešní a obsahují v tenké, později vysýchající dužnině po jediném olejnatém semeni.

Vavřín pochází nejspíše z Malé Asie, kdež roste dosud místy planě. Odtud rozšířil se však již v dávném starověku do Řecka a Italie, jakož i do jiných zemí jihoevropských. Ale někteří chtějí tomu, že vavřín nebyl do Evropy přinesen z Asie, nýbrž že jest v jižní Evropě odjakživa domovem, a domněnku svoji opírají o tu okolnost, že skládá dosud na mnohých místech jižní Evropy, zejména v Řecku, celé samorostlé háje a že před dobou ledovou rostl najisto i v ostatní Evropě.

U nás pěstují vavřín ve studených sklenících, v létě též pod širým nebem, v obou případech ve velikých dřevěných kbelících. Užívať se ho často jako dekorace při různých slavnostech. V jižní Evropě a v teplé Asii pěstují však vavřín, rozmnožujíce jej obyčejně odnoži, netoliko pro okrasu, nýbrž také jako rostlinu užitkovou, dávající listy a plody.

Sušených listů vavřínových neboli bobkových (folia lauri) upotřebuje se hojně k účelům kuchyňským nejen v jižních zemích, nýbrž i u nás. Naše kuchařky užívají jich hlavně do omáček, při vaření ryb a při nakládání okurek.

Ze zralých plodů, které přicházejí do obchodu sušené a na povrchu svraskalé pod jménem bobků (baccae lauri), připravují - vaříce je roztlučené ve vodě - zelenavý, hustý olej bobkový (oleum lauri), jehož přidávají v lékárnách do mastí (unguentum aromaticum) na svrab a jiné kožní vyrážky a na ničení cizopasného hmyzu. Na Východě přidávají oleje bobkového též do masti na balsamování mrtvol.

V dřívějších dobách musila u nás býti spotřeba bobkového listí a bobkových plodů mnohem větší nežli dnes, jak o tom svědčí známá národní píseň: „Pijme víno (pivo) s bobkem, jezme bedrník, nebudeme stonat, nebudeme mřít“.

Doporučovali se tehdy bobek s vínem nebo pivem v nejrozmanitějších nemocech. V Mathiolově Herbáři (z r. 1596) na př. čteme:

„Bobek když se na prach ztluče, s medem a sladkým vínem smíchá, spomáhá proti souchotinám, krátkému a těžkému dechu i proti všelikým flusům do prsů padajícím.“

„Bobek s vínem užitečně se pije proti uštknutí štírův a pavoukův.“ „Proti kolice aneb žření dobré jest jeden quentík ztlučených bobkův do vína zavěsiti a z toho píti, neboť bobky rozhánějí větrnosti. ? též potřebě chová se v apatékách letkvář de baccis lauri, z bobků strojená“.

„Bobek na prach ztlučený, s medem smíšený a po lázních pomazovaný, shání pihy a fleky na kůži. Taková mast' uzdravuje také všeliké nečisté neduhy a vředy“.

„Kdož má mdlou hlavu, ztluč bobky, vlož je do pytlíčka, potom na noc přilož na vrch hlavy a bude zdráv.“ „Kohož uši bolejí, aneb že dobře neslyší, ten vytlač sobě šťávu z čerstvých bobků, přidej k ní starého vína a růžového oleje a vpouštěj krůpěje do uší: spomáhá.“

Ve starověku těšil se vavřín největší úctě u Řekův, kteří jej zasvětili Apollonovi. Proto nosili kněží Apollonovi vavřínové věnce na hlavě a kladli si vavřínové větévky pod podušky, aby se jim dostalo ve spánku prorockých snů. Také Pythia, kdykoli se blížila k věštecké trojnožce, okrášlené

větvemi vavřínovými, žvýkala vavřínové listy, aby mohla lépe věštiti. I při obětech bohům pálily se často vavřínové větévky a ze způsobu, jak hořely, soudilo se na šťastné nebo zlé časy: shořely-li s praskotem, bylo to znamením dobrým, pakli však shořely klidně, bez praskotu, očekávaly se časy zlé.
Ve starověkém Římě těšil se vavřín rovněž nemalé úctě: sázeli jej hlavně u chrámův a obydlí kněží a věřili o něm, že hrom do něho nebije.

Vavřínovými věnci byli věnčeni jak u Řekův tak u Římanův slavní básníci a vítězové po dobytých vítězstvích. Zvyk tento rozšířil se po všem vzdělaném světě a udržel se do jisté míry až podnes. Hlava našeho císaře pána, jak ji vidíme zobrazenu ku př. na poštovních známkách a stříbrných i zlatých mincích, jest ověnčena ratolestí vavřínovou. A vynikajícím umělcům podávají se po zdařilých produkcích podnes vavřínové věnce.

Ve středověku a ještě i později byli mladí učenci po vykonaných zkouškách na universitách věnčeni plodonosnými ratolestmi vavřínovými, odkudž se jim říkalo „bacca laurea coronati“ nebo „bacca laureati“, z čehož zkomolením vzniklo české bakaláři.
1Jménem laurus, z něhož vzniklo i české vavřín a něm. Lorbeer, nazývali tento strom už ve starověké Itálii.
2Lat. nobilis = vznešený.

ZAVINUTKA PODVOJNÁ, MONARDA

POPIS ROSTLINY:

Zavinutka podvojná je trvalka, vyhánějící trs přímých, asi půl metru vysokých lodyh s vejčitými, pilovitými listy. Květy vyrůstají v lichopřeslenech nejhořejších listových párů a jsou podepřeny pilovitými listeny. Mají trubkovitý, pětizubý kalich a dlouhou, dvoupyskou, šarlatově červenou korunu. Rostlina příjemně voní. Kvete v červnu a červenci.
Čeleď: *Lamiaceae* - hluchavkovité
Původ: Zavinutka pochází ze severoamerické Karoliny, u nás se často pěstuje jako dekorativní rostlina.
Sklizeň: Sklízíme list sbíraný těsně před rozkvětem, nebo celou kvetoucí nať.
Použití: Monarda je siličnatou bylinou s obsahem terpentýnových látek, tříslovin, flavonoidů, hořčin, organických kyselin a silice, která obsahuje vysoce antisepticky působící tymol. Obsahuje řadu dosud nezjištěných látek.

Droga byla už v roce 1829 uznána v USA za oficiální, užívala jako protirevmatický lék a jako prostředek pro podporu trávení. Také ji můžeme používat při horečnatém kataru horních cest dýchacích a při zimnici spojené s třesavkou. Dobře také působí při zánětu průdušek, zmírňuje zažívací potíže včetně žaludeční neurózy.
Droga má také uklidňující účinky, je možné ji použít jako mírný uspávací prostředek. Tlumí menstruační bolesti. Je možné ji také použít ve formě kloktadla při bolestech v krku.
Monardový olej byl mezi indiány proslulým prostředkem pro masáže při bolestech zad.
Obvyklou lékovou formou je nálev, připravovaný podle běžných pravidel. Výborná je forma bylinného balzámu v gynekologii. U průduškových indikací se doporučuje především inhalace.
Starým indiánským uklidňujícím nápojem je monadrové mléko. V přiměřených dávkách může bylina sloužit jako hranice mezi potravinou-nápojem a lékem-léčivým nápojem. Z tohoto důvodu žádné nežádoucí účinky nehrozí a nejsou známy žádné kontraindikace. Drogu je tedy možné podávat i během těhotenství a kojení. Vyšší dávky, nebo delší doba užívání nejsou ale vhodné.
Drogu můžeme podávat samostatně i ve směsích. V gynekologii ji kombinujeme především s řebříčkem nebo kontryhelem. V žaludečních indikacích je vhodné přidat puškvorec nebo jinou mírnější hořčinu.
V revmatologii se osvědčila kombinace s maceškou trojbarevnou nebo polní, s oddenkem pýru, vřesem a čekankou.

Vynikající je koupel rukou nebo nohou jako doplněk vnitřní protirevmatické léčby. Omývání čajem z monardy v kombinaci se slézem tlumí projevy alergických ekzémů, zejména u malých dětí.

Pro homeopatické zpracování je zavinutka velmi zajímavá.Všechny části byliny jsou aromatické. Základní částí je čerstvá nať trhaná na začátku květu.
Tinkturu užíváme nejčastěji při všech zánětech sliznic, při potížích s hrdlem obecně. Navíc je velmi vhodná do komplexů tinktur, mimo jiné i pro svůj aromatický a vzhledový účinek.

Svoje jméno dostala na počest španělkého léčitele a botanika dr. Monardese. Zřejmě on nazval tuto rostlinu bergamotkou, a to proto, že vůně jejích listů připomíná vůni plodu ze stromu Citrus bergamia; ten poskytuje silici používanou v parfémech a kosmetice.
Pije se jako čaj, přidává se do salátů, džemů, nádivek..
Používá se do směsi potpourri.

LIMETKA

Limetka je plod z řady citrusů. Podobá se citrónu, od kterého se však liší zelenou barvou, velikostí (menší) a mírou kyselosti (menší). Sklízí se nezralá, každopádně tento fakt jí neškodí na šťavnatosti. Barva je většinou zelená, je ale možné se setkat i se žluto-zelenou barvou. Vnitřek limetky se od citronu liší opět pouze barvou. Limetka roste na stromě v tropických oblastech, ale je možné si ji vypěstovat ve skleníku v takřka stejné kvalitě. Limetky dělíme na dva druhy:

Limetky mexické - jedná se o druh, který je ještě menší a krásně zelený (jsou u nás hojně k dostání).

Limetky perské - jedná se o druh, který je o něco větší a má zelenožluté zbarvení (u nás nejsou tak časté).
Limetky obsahují stejně jako citrony vitaminy B, C a minerální látky.

VYUŽITÍ

Limetka je hojně používaná do koktejlů (jako např. Cuba Libre nebo Mojito) a na salátové zálivky. Jejich šťávou se dá marinovat maso, v tomto případě už není zapotřebí maso solit. V arabských zemích se nakládají limetky stejně jako ve střední Evropě okurky. Její kůra se používá stejně jako citrónová (nastrouhaná) na sorbety a moučníky. Její chuť je mírně kyselá.
Výtažky a kousky limetky jsou používány v kosmetice pro údajné příznivé působení na pleť.

BRUTNÁK LÉKAŘSKÝ

Borago officinalis
Fam: *Boraginaceae*
Brutnák je jednoletá, mohutná bylina. Brutnák pochází z jižní Evropy a vnes je rozšířený po Evropě, v západní Asii, Americe, na Novém Zélandu a v Austrálii. Roste na slunných nebo polostinných místech.
Čeleď: Brutnákovité - Boraginaceae
Latinský název: Borago officinalis
Lidové názvy: Borač, borák, burák, bureč, borágo

POPIS:

Brutnák je jednoletá, mohutná, 20-80 cm vysoká bylina. Lodyha přímá, chlupatá, v horní části často červeně naběhlá. Listy mají vejčitý až kopinatý tvar, spodní jsou dlouze řapíkaté, horní přisedlé. Čepele mají vyniklou žilnatinu, jsou celokrajné, na kraji často vlnitě zprohýbané. Květy vyrůstají na převislých stopkách, které mají červenou barvu a jsou dlouhé asi 2 cm. Kalich je rozeklaný. Koruna má modrou (zřídka bílou) barvu. Plody jsou čtyři podlouhlé, hnědé, vejčité, drsné tvrdky. Rostlina kvete od května až do září. Má silně okurkovou vůni a chuť.

VÝSKYT

Brutnák pochází z jižní Evropy (oblast Středomoří od Španělska po Turecko). Dnes je ale rozšířený po Evropě, v západní Asii, Americe, na Novém Zélandu a v Austrálii. Roste na slunných nebo polostinných místech. Potřebuje velký prostor, protože se rozrůstá do šířky. Rostlině vyhovují kypré a minerálně bohaté půdy.

DROGA

Nať brutnáku. Sklízí se na počátku květu a suší se ve stínu nebo v sušárně při teplotě do 40 °C.

CHEMICKÉ SLOŽENÍ

Slizové látky (až 30%), pryskyřice, saponiny, asparagin, kyselina křemičitá, třísloviny, antokyanové barvivo, vitamín C (v čerstvých listech), minerální látky (hlavně draslík, vápník a mangan), aj.

ÚČINEK A POUŽITÍ

Droga působí projímavě a protizánětlivě, má mírné uklidňující a posilující účinky. Zlepšuje dýchání.
Vnitřně snižuje krevní tlak, posiluje srdeční činnost, podporuje tvorbu mléka u kojících matek, působí močopudně a mírně projímavě. Čerstvé listy naložené do mléka pomáhají při nervozitě, bušení srdce a melancholii.
Zevně má hojivé účinky (obklad zmírňuje záněty a hojí poranění).

LOPUCH VĚTŠÍ

Lopuch je dvouletá bylina vyskytující se od nížin do hor jako obecný plevel, hojný zejména na rumištích, smetištích, navážkách, neobdělávaných půdách, kolem cest a polí apod.
Čeleď: Hvězdnicovité - Asteraceae
Latinský název: Arcitum lappa
Lidové názvy: Hořký lupen, knoflíky, babí kořen, lapáčky

POPIS:

Lopuch je dvouletá bylina se silně rozvětvenou lodyhou. Má dlouhý, vřetenovitý, dřeňový, zvenčí šedohnědý a zevnitř bílý kořen. Lodyha dosahuje výšky až 1,5 metru (v prvním roce 0,9 metru). Lopuch rozvíjí velmi velké přízemní a menší stonkové listy. Květy jsou černo fialové, složené do úborů nacházejících se na vrcholech lodyh. Listeny jsou zelené s dovnitř zahnutými háčky. Květy jsou oboupohlavní, trubkovité. Plod je černá, ve spodní části zploštělá a žebrovitá, slabě vrásčitá vejčitá nažka s krátkým chmýrem. Kvete postupně od poloviny června do poloviny září.

VÝSKYT

Lopuch se vyskytuje od nížin do hor jako obecný plevel, hojný zejména na rumištích, smetištích, navážkách, neobdělávaných půdách, kolem cest a polí apod. Dává přednost sušším a bohatším, zejména vápencovým půdám.

DROGA

Kořen lopuchu. Sbíráme kořeny jednoletých rostlin. Vykopáváme je na podzim (říjen-listopad) anebo brzy na jaře (březen). Kořeny dvouletých rostlin nepoužíváme jako drogu, protože jsou dřevnaté a duté. Jednoletá rostlina se odlišuje tím, že nevytváří lodyhu, ale pouze listy a dvouleté rostliny mají květonosnou lodyhu. Kořeny jsou dlouhé a křehké. Po vykopání je umyjeme a nařežeme na kusy dlouhé do 15 cm. Suší se ve stínu nebo v sušárně při teplotě do 40 °C. Vysušené kořeny jsou tmavě hnědé, uvnitř šedožluté. Jsou hořké, nevoní a nezapáchají. Uskladňují se na suchém a vzdušném místě. Mohou mít vlhkost maximálně 12 %.

CHEMICKÉ SLOŽENÍ

Kořeny lopuchu obsahují polysacharidy, inulin (do 45 %), proteiny (okolo 12 %), glykosid arkciín, silice, kyselinu palmitovou a stearovou, slizovité látky, třísloviny, hořčiny, bílkoviny, živice, tuky, sulfáty a fosfáty vápníku, draslíku a hořčíku aj. Listy obsahují silice, slizovité látky, třísloviny a kyselinu askorbovou.

ÚČINEK A POUŽITÍ

Droga má diuretický, potopudný a antibakteriální účinek, zlepšuje látkovou výměnu, dobře účinkuje při dně, cukrovce, ledvinných a močových kamenech, gastritidě, žaludečních vředech, zánětech ústní dutiny, onemocnění kloubů a artrózách různého původu, některých kožních onemocněních, dermatitidě a ekzémech (ve formě obkladu).
V lidovém léčitelství se kořeny lopuchu doporučují při revmatismu, hemoroidech, malárii, žaludečních bolestech a meteorizmu, na zesílení a proti vypadávání vlasů, po poraněních a odřeninách (zevně).
Podobně jako lopuch větší je možné použít i lopuch menší (Arctium minus) a lopuch pavučinatý (Arctium tomentosum Miller).

CARUM CARVI - KMÍN KOŘENNÝ (KMÍN LUČNÍ)

Čeleď: Apiaceae - miříkovité (okoličnaté)

POPIS:

Dvouletá, 30 až 100 cm vysoká bylina. V prvním roce vytváří růžici přízemních, pochvatě řapíkatých listů, s lístky čárkovitými, 2x až 3x peřenosečnými. Ve druhém roce vyrůstá řídce větvená, hladká až jemně rýhovaná lodyha. Přízemní a dolní lodyžní listy jsou řapíkaté, s lístky v 8 až 12 jařmech postavených kolmo k vřetenu listu. Horní lodyžní listy jsou menší a jsou přisedlé na širokých pochvách. Okolíky jsou složeny z 8 až 11 okolíčků, každý s 15 až 18 květy, obaly i obalíčky chybí. Drobné květy jsou bílé, výjimečně růžové. Plodem je dvounažka 3 až 5 mm dlouhá. Kvete v V až VII.

STANOVIŠTĚ:

Louky, pastviny, meze, okraje cest, kamenité svahy, preferuje půdy čerstvě vlhké až vlhké, na živiny bohaté.

ROZŠÍŘENÍ:

V ČR téměř po celém území s různou hustotou výskytu, nejvíce v oblasti pahorkatin a podhůří, méně zřejmě v nížinách a v horských oblastech. Celkově roste takřka v celé Evropě vyjma Středozemí, dále na severozápadě Afriky, na Kavkaze, ve střední Asii, na Sibiři, na Dálném Východě, v severním Íránu, v Afghánistánu, v Mongolsku, v severozápadní Číně, v Himaláji, druhotně zavlečen do Severní i Jižní Ameriky a na Nový Zéland.

LÉČITELSTVÍ:

Sbíranou částí je plod. Obsahuje silici (3 až 7%), zejména karvon a limonen. Plody se sbírají když zhnědnou a začínají dozrávat, tedy v červnu až srpnu. Po sběru se nechají zaschnout.
Droga povzbuzuje činnost žaludečních a střevních šťáv, zmírňuje nadměrnou plynatost a snižuje křeče hladkých svalů. Karvon má dále bakteriostatický účinek a vnitřně působí proti parazitům. Nadužívání silic v droze obsažených však může vést k poruše jater a ledvin.
Užívá se buď ve formě nálevu (2 lžičky rozmačkaných plodů na šálek, pije se 2x až 3x denně) nebo přímo žvýkáním celých plodů (asi 3 g denně) nebo jako prášek na špičku nože proti nadýmání, žaludečním křečím, nechutenství a jiným poruchám trávení. Kmín rovněž zvyšuje vylučování mléka a podporuje vykašlávání při nemocích dýchacích cest.

DALŠÍ UŽITÍ:

Hojně se kmínu užívá jako koření a také při výrobě likérů. Mladé lístky je dále možno přidávat jako mírně aromatizující zeleninu do salátů či omáček. Kmínu se na našem území užívá již od středověku.

PĚSTOVÁNÍ:

Pěstované odrůdy kmínu mají oproti plané formě větší plody s menší opadavostí. Nejlépe se mu daří na čerstvě vlhkých a hlubokých půdách s vyšším obsahem vápníku.
Kmín v Českém herbáři z roku 1899:

Kmín luční (Carum carvi) má vřetenovitý, dvouletý kořen a lodyhy přímé, 1—2 st. vysoké, větvité, lysé. Listy podlouhlé, dvakrát zpeřené; kvítky drobné stojí v okolících bez obalů. Podlouhlé dvojnažky jsou lysé a kořenné. Roste na lukách, kvete v květnu a v červnu.
Dává se co koření do sýra, chleba, zelí, polévky, kořalky; olej semene toho podporuje zažívání a zapuzuje větry. Staří Římané již znali tuto vlastnost a dávali ho vedle soli na stůl. Olej kmínový utišuje bolesti, rozhání a přidává se po 2—4 kapkách do thé heřmánkového nebo melisového, jde-li o to, by nadýmání bylo zapuzeno. Zevně dává se co balsám, náplasť, zvláště na žaludek při obtížích žaludkových.
Černý kmín pochází z Orientu a dlužno dáti pozor, by símě jeho nebylo zaměněno se semenem durmanu.

CARUM CARVI

Kmín kořenný je známé koření často používané k ochucení chleba, brambor nebo ryb. Podle záznamů byl kmín používán již v době kamenné. I v antickém Řecku a Římě si ho vysoce cenili. Hojně se používá nejen pro svou libou chuť a vůni, ale také pro své léčebné účinky, ponejvíce pak na zklidnění trávicího ústrojí a nadýmání.

POPIS A VÝSKYT

Kmín je dvouletá bylina. V zemi vytváří vřetenovitý hlavní kořen, podobný kořenu mrkve, z nějž vyrůstá hranatá lodyha, která je hladká a větvená. V prvním roce je rostlina vysoká asi dvacet centimetrů, v druhém roce naroste až šedesát centimetrů a košatí se do šířky třicet centimetrů. Okolíky droboučkých bílých květů rozkvétají v druhém roce na počátku léta. Svěže zelené listy jsou dělené v jemné úkrojky a podobají se listům mrkve. Plody - dvounažky, se v době zralosti půlí ve dva tmavě hnědé, žebernaté, srpovitě zahnuté plůdky. Po rozdrcení vydávají silnou kořeněnou vůni.

Kmín kořenný se vyskytuje planě na loukách, pastvinách, mezích a podél cest. Má rád slunné polohy. Dříve se sbíral pouze v přírodě. Dnes se ve všech středoevropských zemích pěstuje. Pěstovaný kmín se od planého kmínu liší většími plody a jejich sníženou opadavostí.
Kmín chutná aromaticky a lehce pálivě, jeho vůně je silně aromatická.

UŽÍVANÁ ČÁST: **plod**

Kmín kořenný se pěstuje pro své aromatické plody, které se hojně využívají při přípravě pokrmů i ve farmacii. Můžeme jej používat celý nebo mletý.
Kmín se sklízí v době, kdy dozrává asi 75 % okolíků. Nať se sbírá před rozkvětem od července do září. Celá rostlina se nechá proschnout a pak se vymlátí. Semena se dosuší, prosejí, a poté se uchovávají v uzavřených nádobách.

LÉČIVÉ ÚČINKY:

Kmín kořenný **napomáhá vylučování žaludečních šťáv, uvolňuje žaludeční křeče, omezuje hnilobné a kvasné procesy v trávicím traktu**. Dále **působí dezinfekčně, vyhání střevní parazity a podporuje chuť k jídlu**. Semena se mohou žvýkat i syrová.
Kmín je vynikajícím prostředkem **proti nadýmání a kolice, je močopudný, dokáže zastavit průjem a celkově podporuje trávení.**

Čistá silice se užívá při astmatických záchvatech. Spazmolitické látky, které jsou součástí kmínu, uklidňují nejen trávicí ústrojí, ale všechno hladké svalstvo, mezi něž patří i děloha. Proto kmín dělohu spíše zklidňuje, než aby ji povzbuzoval. Proto je jeho užívání vhodné **pro ženy při menstruačních bolestech**. Kmín je prospěšný i při chudokrevnosti, také napomáhá ke zlepšení činnosti ledvin.
Šálek kmínového čaje dvakrát denně je **vynikající pro kojící maminky, poněvadž zvyšuje a zlepšuje tvorbu a kvalitu mateřského mléka a dítěti pomáhá proti nadýmání.** Malým dětem se může dávat při kolice i extrakt kmínu ve vodě. Při zánětu průdušek a jiných potížích dýchacích cest pomůže, budeme-li pít 3x denně šálek kmínového čaje, neboť **usnadňuje vykašlávání.**

ZEVNÍ POUŽITÍ:

K zevnímu použití **při revmatických bolestech** slouží různé prostředky s kmínovým olejem. Jimi se postižená místa potírají dvakrát až třikrát denně. Silnější odvar z kmínu můžeme použít jako **dezinfekci proti plísni na nohou** a i jiným mykózám. Nálevem ze semen se může kloktat při zánětu hrtanu.

POUŽITÍ V KUCHYNI:

Suchá semena kmínu kořenného se používají celá či mletá. Kmín je typickým chlebovým a pečivovým kořením, kořením vařených brambor, kde snižuje toxický solanin. Běžně se přidává do zelí, k pečenému masu (vepřové, kachna, husa), do uzenin, polévek a sýrů. Hodí se i do tvarohových pomazánek, omáček, gulášů, při kysání zelí, na sázená vejce, houby, na pečené ryby a na sypání slaného pečiva.
Rozžvýkáme-li malou dávku semen po těžkém kořeněném jídle, kmín osvěží náš dech a podpoří trávení.
Na jaře můžeme sbírat mladé lístky kmínu a přidávat je do polévek, pomazánek, salátů či k masu.

ZPŮSOB POUŽITÍ

Kmínový nálev

Jednu až dvě čajové lžičky semen kmínu roztlučeme v hmoždíři, a to bezprostředně před použitím. Silice se tak lépe rozpustí ve vodě. Přelijeme jedním šálkem vroucí vody, necháme přikryté 10 minut vyluhovat a scedíme. Čaj pijeme 2-3x denně po jídle. Pijeme jej při žaludečních kolikách, pro lepší trávení i proti střevním parazitům.
Kmínová semena můžeme míchat do směsí se semeny fenyklu, anýzu, koriandru nebo kopru. Čaj připravujeme výše uvedeným způsobem.

Odvar z kmínu kořenného
2 čajové lžičky kmínu vaříme dvě minuty ve 1/4 l vody a necháme 20 min. ustát, popíjíme chladný až dvakrát denně.
Čaj proti bolení bříška u dětí a na podporu tvorby mateřského mléka
Použijeme jednu malou lžičku semen kmínu a jednu lžíci jablečných slupek (sušených či čerstvých) z chemicky neošetřených plodů. Povaříme 7 minut a ještě 10 minut luhujeme. Nápoj získá příjemnou chuť a je prospěšný maminkám i nejmenším dětem.
Žvýkání semen
Žvýkání několika kmínů odstraňuje zápach z úst. Existují i ústní vody obsahující kmín, jež se používají ke kloktání nebo vyplachování.
Chlebová polévka s kmínem
300 g tmavého chleba, 2 lžičky kmínu, sůl, 1 litr vody, 2 lžíce másla, petrželka, česnek
Tvrdý chléb rozlámeme a rozvaříme ve vodě s kmínem a solí. Občas promícháme. Když se chléb rozvaří, přidáme máslo, nakrájenou petrželku, 1-2 stroužky utřeného česneku, zamícháme a podáváme.
Rady našich babiček

KARDAMON

Kardamon blokuje zahleňující účinek mléka a mléčných výrobků. Vhodné koření do sladkých jídel, mléka, mléčných výrobků a luštěnin. Kardamon detoxikuje kofein v kávě, používá se do studených a sladkých jídel. Zlepšuje chuť a aroma pokrmů. Podporuje zažívání, zvláště se skořicí a muškátovým oříškem, brání průjmu, snižuje plynatost a bolest žaludku, podporuje vstřebávání živin ze stravy. Kardamon chrání proti překyselení, posiluje trávení a zažívání.
Český název rostliny/drogy: Kardamom obecný
Latinský název rostliny/drogy: Elletaria cardamomum
Český název čeledi: Zázvorovité
Latinský název čeledi: Zingiberaceae
POUŽÍVANÁ ČÁST: Plod (Cardamomi fructus), semeno (Cardamomi semen), silice (Cardamomi etheroleum).
Významné obsahové látky: Silice s hlavní složkou cineolem, mastný olej, škrob.

INDIKACE :

Hlavní použití: Je uváděno, že droga vykazuje vylučování žluči zvyšující účinek a protivirové působení. Tradičně se užívá při běžném nachlazení, kašli spojeném se zánětem průdušek, teplotě z nachlazení, zánětech v ústní dutině a hltanu, jaterních a žlučníkových potížích, při ztrátě chuti k jídlu a poruchách trávení i při celkově oslabeném organismu vůči infekcím.

KONTRAINDIKACE :

Droga by neměla být podávána v těhotenství a době kojení ve větších dávkách než v jaké se droga vyskytuje jako přísada v různých potravinách.

NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY :

Žádné nežádoucí účinky při doporučených dávkách nejsou popisovány. Pouze při existenci žlučových kaménku může droga vyvolat křeče žlučníku.

INTERAKCE :

Interakce nejsou popisovány.

OBVYKLÁ DÁVKA :

Průměrná denní dávka mleté drogy (plodu, semene) je 1.5 g nebo tomu odpovídající množství extraktu (Cardamomi fructus extractum). Tinktura je dávkovaná v denní dávce 1.5-3 ml.

UPOZORNĚNÍ :

Kardamom je silně a příjemně aromatický, chuti aromatické a štiplavé. Droga nachází široké uplatnění kromě farmacie také v likérnictví, uzenářství a cukrářství.

KAPARA TRNITÁ

Capparis spinosa

Family: *Caparidaceae (closely related to the cabbage family)*

Capparis spinosa (Kapara trnitá), v Indii známá pod názvem Himsra, je poléhavý nízký keř, původně rostoucí v oblasti kolem Středozemního moře, zejména ve Francii, Španělsku, Itálii a Alžírsku. Uzavřená květní poupata, olivově zelené barvy, se v těchto zemích sbírají a pro svou pikantní nahořklou chuť se běžně používají jako součást místních tradičních specialit. Dále se tato rostlina vyskytuje na území Střední Asie, Severní Ameriky a Austrálie. Jak z dostupných historických pramenů vyplývá, Capparis spinosa se na území Indie dostala až v době nájezdů arabských a perských dobyvatelů. V současné době se tento keř vyskytuje zejména v provinciích Punjab a Rajastan.

Capparis spinosa (Kapara trnitá) roste ve formě nízkého poléhavého keře o výšce 100-150 cm. Listy jsou řapíkaté, široce vejčité, přičemž na bázi každého řapíku se nacházejí drobné krátké trny. Velké nápadné květy, bílé nebo bledě růžové barvy, rozkvétají na dlouhých stopkách v úžlabí jednotlivých listů. Plody mají formu mnohosemenných dužnatých bobulí, kyjovitého či hruškovitého tvaru.

K léčebným účelům se tradičně používá kůra kmene tohoto keře, ale také listy, kořeny nebo pouze povrchová část kořenů neboli tzv. epiderm. Capparis spinosa vykazuje diuretické účinky a zároveň pozitivně působí na funkci ledvin. Všeobecně je však Capparis spinosa známá především pro své příznivé účinky na funkci jater. Účinné látky, obsažené v povrchové části kořene, snižují negativní působení toxických látek a jejich metabolitů na buňky jaterního parenchymu. Jedná se především o účinky alkoholu, drog, léků, antikoncepčních preparátů, cizorodých látek přítomných v přijímané potravě a dalších negativních vlivů životního prostředí.

Hepatoprotektivního účinku Capparis spinosa lze využít zejména u chronického poškození jater alkoholem, při steatóze jater neboli zvýšeném ukládání tuků do jater, v počínajících stádiích jaterní cirhózy, při chronické aktivní hepatitidě, při nechutenství a nespecifických zažívacích obtížích. Capparis spinosa je právě pro své hepatoprotektivní účinky hlavní účinnou komponentou v přípravku LiverCare.

KAROB

Rohovník obecný neboli **svatojanský chléb** (Ceratonia siliqua L.) jest vždy zelený, 6-15 m vysoký strom mající přímý, hnědokorý kmen, košatou, dosti řídkou korunu z rozložitých, namnoze křivých větví a kožovité, střídavé, sudozpeřené listy složeny ze 2-4 párů podlouhle vejčitých, celokrajných lístků.

Dvojdomé mnohomanželné, tmavorůžové květy, vyrůstající po stranách loňských větví v přímých hroznech, mají 5zubý, záhy opadavý kalich, 5 tyčinek a podlouhlý, svrchní semeník s přisedlou, paličkatou bliznou; koruna chybí.

Plody jsou tlustostěnné, posléze tmavohnědé, 1-2 dm dlouhé a 2-3 cm široké lusky obsahující 3-8 hladkých, velice tvrdých semen.

Složením květův a povahou plodů rohovník připomíná dřezovec (Gleditschia triacanthos L.), jenž bývá někdy i v našich sadech a stromořadích vysazován a znám jest svými silnými, namnoze větvitými trny jakož i neobyčejně velikými, až přes 3 dm dlouhými, smáčknutými lusky. Náležejíť oba tyto stromy do společné čeledi rostlin sapanovitých (Caesalpineae), které v naší květeně mají nejbližšími příbuznými rostliny motýlokvěté (Papilionaceae).

Rohovník pochází z Palestiny, odkudž rozšířila se záhy kultura jeho do severní Afriky, zvláště do Egypta, jakož i do všech zemí jihoevropských, zejména do Řecka, Itálie a Španěl. Na ostrově Kypru tvoří veliké háje.

Rozmnožování rohovníku děje se semeny, která vysazují nejprve do školek a když z nich průběhem čtyř let vzrostly malé stromky, přesazují je na místa, kde už zůstanou. Ve věku asi 8 let počnou stromy roditi a rodí pak až do vysokého stáří, často až 300 kg lusků jediný strom ročně. Hlavní užitek skýtá rohovník svými lusky, které se klídí zpravidla nedozralé a suší se pak na slunci. Sušením dostávají tmavohnědou barvu a zatrpklá dužnina jejich mění se v žlutavě bílé, sladké,

vonné „maso“. Obsahují asi 50% třtinového cukru, asi 2% třísloviny a přes 1% kyseliny máselné, která jim dodává zvláštní vůně.

Ve všech zemích, kde pěstují rohovník ve větší míře, jsou lusky jeho neboli karuby potravou chudému lidu; také jimi (rozemletými) krmí dobytek, zejména koně. Na Kypru, kde se rodí lusky nejsladší, ale též na jiných ostrovech Středozemního moře, vytlačují z lusků sladkou šťávu, které užívají místo medu ke slazení pokrmův a nápojův a nakládají do ní ovoce.
U nás jest svatojanský chléb pamlskem dětí. Kromě toho užívá se odvaru z něho s některými přísadami jako domácího léku zvláště proti průjmu a proti kašli. Za tou příčinou prodávají jej také ve smíšených obchodech, drogueriích a v lékárnách; zde pod jménem siliquae dulces, fructus ceratoniae.

Pojmenování své zdědil prý svatojanský chléb po sv. Janu Křtiteli, který se jím meškaje na poušti živil. Dle výkladu Lutherova nebylo mláto, po němž toužil „ztracený syn“ - jak čteme u sv. Lukáše v 15. a 16. kap. - ničím jiným nežli výtlačky zbylé ze svatojanského chleba, z něhož byla sladká šťáva vylisována. Na Východě krmí dosud těmito výtlačky vepřový dobytek.

Zrnka svatojanského chleba byla druhdy lékárníkům a klenotníkům drobným závažím, kterýmž odvažovali vzácnější léky, vzácné kovy a drahokamy. Váha jednoho zrnka (asi $^{1}/_{5}$ g) nazývala se karát, což vzniklo z arab. kharrub. Pod tímto jménem rozumějí Arabové svatojanský chléb vůbec.
1Z řec. roh, růžek, vzhledem k povaze plodů. Pravdě podobnější však jest, že řec. růžek bylo utvořeno z arab. kharrub, aniť Řekové se svatojanským chlebem se seznámili prostřednictvím Arabův.
2Lat. siliqua = lusk. Římané říkali svatojanskému chlebu řecké lusky (siliqua graeca).

KAROB

Plody (struky) rohovníku se pod názvem *karob* používají v potravinářství a ve Středomoří i ke krmení dobytka. Mají nasládlou chuť, neobsahují kofein ani jiné psychoaktivní látky a často se používají jako hypoalergenická náhrada mouky při bezlepkové dietě a ke kojenecké výživě. Slouží též jako náhrada kakaa v zákuscích a zmrzlinách. Konzumuje se struk bez zrníček.

Z hmotnosti semen tohoto stromu byla historicky odvozena jednotka hmotnosti drahých kamenů, které bylo ve středověku používáno v Arábii a Persii pro určování jejich ceny. Semena v arabštině dostala jméno "kharrub", v řečtině "karation" z čehož vznikl i český název *„Karát“*. Důvodem je skutečnost, že velikost a váha těchto semen je poměrně uniformní a v uvedené oblasti světa jsou běžně dostupná.

SKOŘICOVNÍK ČÍNSKÝ

Skořicovník (Cinnamomum) roste v Indii co strom až na 25 st. vysoký. Kůra jeho tenká jest známé vůbec koření (skořice). Do obchodu přichází sice několik druhů, avšak nejlepší skořice jest cejlonská a javanská. Dobrá skořice musí býti tenká, pružná, žlutočervená, vonná, kořenná. Působí na žaludek, čivy, na krev a na materník. Osoby krevnaté nesnesou ji tak snadno. Potřebuje se k sílení žaludku, proti nadýmání, dávení a pod., proti krvotoku, a působí vůbec prospěšně na slabé tělo. Dává se jako voda skořicová, třeba smíchaná s jinými. Také s líhem se může upraviti; dále tinktura z 1 části skořice a 5 částí líhu, červená dává se při slabosti a krvácení matky. Proti čmýře užívá se skořice s muškátem ve víně neb žloutku, s kandisem a vařeným vínem, což smíchá se, nechá ustát a pak po lžíci se užívá.

Už Řekové a Egypťané pokládali skořici nejen za aromatickou přísadu, ale především za **účinný lék**. Dokonce je považována za typické koření Starého světa.

Zmínky o **skořicovníku** pochází již z Číny 4000 let před n. l. Skořice pochází z velmi aromatické kůry skořicovníku. Skořicovník (latinsky Cinnamomum) je tropický mohutný strom dorůstající výšky okolo 6 - 10 m. Vědci také zjistili, že skořice obsahuje naprosto výjimečné množství antioxidantů. Ceněná je zejména pro svůj obsah polyfenolů [*]. Pokud byste porovnali stejnou hmotnost borůvek a skořice, skořice jich obsahuje pětadvacetkrát více.

Říká se, že skořice působí i jako prevence proti rakovině, že i dokáže potlačovat rakovinové bujení. Dokáže totiž blokovat angiogenezi, tedy novotvorbu krevních kapilár, které dodávají tumoru živiny a kyslík potřebné k jeho růstu.

Skořice se používá i v podobě **masážních olejů**, tělových krémů nebo dokonce i ústní vody. Tyto přípravky jsou vyhledávány díky dezinfekčním účinkům, pomáhají při bolestech svalů a jsou vhodné k celkovému prohřátí lidského organismu, při svalových křečích, na revmatické bolesti kloubů a dokonce i k odstranění celulitidy. Skořici můžete využít i jako přírodní afrodisiakum, podporuje apetit, příznivě působí na zažívaní, pomáhá při nadýmání a průjmech, snižuje hladinu krevního cukru a cholesterolu - vhodná pro lidi s diabetem, antibiotické účinky - cenné při infekcích, ale také i při nachlazení a kašli
jako krém vhodný při léčbě revmatu a bolesti svalů, pomáhá při poruchách menstruace, antioxidační účinky

Stejně jako u jiných koření nebo potravin se může i při požití **skořice** objevit **alergická reakce**. Pokud však na skořici alergičtí nejste a budete ji užívat v umírněném množství (1 - 4 g denně), neměly by se žádné negativní reakce objevit. Pozor by si měly dávat také **těhotné ženy** - jim je doporučováno skořici neužívat (případně pouze v omezeném množství).

CHILI,

Ohnivé koření – chilli papričky (též psáno jaké chili nebo čili), bez kterého nepřipravíte žádnou lahůdku indické či mexické kuchyně, nalezl slavný objevitel amerického kontinentu Kryštof Kolumbus na jedné z cest do oblasti Karibiku. Chilli obsahuje látku capsicin, která způsobuje pocit ostrosti. V Ekvádoru se chilli papričky přidávají do jídla již více než 6000 let. Chilli papričky se používají jako koření především v asijské kuchyni, k ochucování rýže a omáček, jakož i k přípravě pikantního oleje (naložením těchto papriček do oleje).

Chilli má v duševně-duchovní oblasti silně povzbuzující účinky. Můžeme jej využít při psychických zábranách a sexuálních obavách.
Chilli papriky patří mezi nejvýznamnější zeleniny a koření kvůli své pálivé chuti. Na světě existuje kolem 3000 odrůd různých sladkých a pálivých druhů, které se od sebe odlišují nejen svým tvarem a barvou svých plodů, ale hlavně intenzitou pálivé chuti. Používají se celé, drcené nebo práškované, jak plody, tak i semena, buď samostatně, nebo v nejrůznějších směsích, například v kari.
Všechny druhy pocházejí z tropů a subtropů Ameriky, nejspíš z Kolumbie. Hodně druhů jsou rostliny víceleté. Do Evropy je v roce 1493 přivezl z ostrova Haiti Kryštof Kolumbus. V 16. a 17. století se již šířila po celé Evropě. Na území Čech se paprika pěstovala již kolem roku 1585.
Velmi populární je paprika křovitá (C. frutescens) ze severu Jižní Ameriky. známa pod obchodním názvem chilli. Je součásti koření Tabasco. Forma C. frutescens z Francouzské Guyany, z údolí řeky Cayen, se prodává pod jménem Cayenský pepř.
Pálivost paprik je způsobena kapsicinoidy. Nejdůležitější z nich je alkaloid kapsaicin, Jeho celkový obsah v paprikách se vyjadřuje pomocí stupnice pálivosti SHU (Scoville Heat Units). Sladké papriky mají hodnotu 0 SHU. Čistý extrakt kapsaicinu má hodnotu 16 milionů SHU.
Tato látka pomáhá při nachlazení, zlepšuje trávení, i (ničí bakterie) a omezuje střevní parazity - proto je pálivá paprika tak žádaná v tropických zemích. Dále tlumí bolesti hlavy a zad, pomáhá od nejrůznějších potíží, jako jsou křečové žíly, srdeční arytmie, zlepšuje krevní tlak a obnovuje pružnost buněčných struktur tepen, cév a kapilár. Možné je i zevní použití při ischiatických bolestech ve formě náplastí a tinktury.
Pálivosti paprik značně ovlivňují klimatické podmínky. Rozhoduje teplota a vlhkost lokality, kde se papričky pěstují. Jedna odrůda tak může mít na různých místech světa rozdílnou pálivost, proto se u vyhlášených pálivých paprik udávají i plantáže, kde byly vypěstovány.

DOBRÁ RADA NA ZÁVĚR

Pokud byste rádi zmírnili pálivost papriky, nezapíjejte je studenou vodou nebo pivem - protože kapsaicin je olejová látka a vodou se jen rozšíří. Nejlepší je mléko nebo jogurty, ochladí i rajčatový džus. Pomůže také chléb nebo citron (dojde k neutralizaci).

CELER

Již ve starém Egyptě byl celer používán jako koření, ale především jako přírodní afrodiziakum. V lidovém léčitelství je celer chronicky známý pro svůj blahodárný vliv na mužskou potenci.. jeho léčebné účinky ale výrazně přesahují tuto běžnou pověst..
Můžeme se setkat s různými druhy celeru. Jsou to především celer **řapíkatý**, z kterého se používá nadzemní část rostliny a celer **listový** a **hlíznatý**, u kterých můžeme zpracovávat jak listy, tak podzemní část, tzv. bulvu.
Celer, to je zelenina, koření i lék. My, jakožto jeho potenciální konzumenti, se zpravidla dělíme do dvou skupin - jedni ho milují, druzí ho snědí jen z donucení, pokud vůbec. Ale možná, že po přečtení tohoto článku si to i jeho odpůrci rozmyslí a skamarádí se s ním..

CELER JAKO OCHRÁNCE PŘED MIKROORGANISMY

Celer obsahuje velké množství **éterických olejů**, hlavních původců jeho typického aroma. Vysoký obsah těchto éterických látek má svůj smysl pro rostlinu samotnou, slouží totiž jako ochrana před možnými záškodníky, jako jsou plísně, bakterie a jiní vetřelci. Působí jako **ochranný štít rostliny**, stejně tak ale mohou **ochránit i naše tělo**, především naše sliznice. Při konzumaci celeru se tyto látky uvolňují při cestě trávicím traktem na všechny jeho **sliznice**, v ústech, v žaludku, ve střevech.. a působí tu stejně, jako u samotné rostliny - **antibakteriálně a antimykoticky** - jsou účinnou ochranou a dezinfekcí našeho trávicího traktu. Podobně působí i v jiných částech našeho těla, **zabíjejí infekce v ledvinách a močových cestách.** V mnohém se tedy působení celeru podobá fenyklu, o kterém jsme hovořili v minulém díle našeho seriálu. Nejinak je tomu i s působením na dýchací cesty při nachlazení.

Celer versus angína, chřipka a nachlazení

Dezinfekční účinky celeru nacházejí své uplatnění i v případě onemocnění dýchacích cest. **Celerové silice pomáhají s rozpouštěním hlenu a zároveň dezinfikují sliznice**, čímž nám pomohou s jejich čištěním a zároveň zabíjí mikroorganismy. Celer je tedy i strašákem na kašel a rýmu a je vhodným doplňkem léčby nachlazení, užívaný především v syrovém stavu. Nejúčinnější je při léčení nachlazení **šťáva z čerstvého celeru**, která obsahuje nejen ony éterické dezinfekční látky, ale i velké množství vitaminů a minerálů, které **posilují naši imunitu.**

VITAMINY A MINERÁLY OBSAŽENÉ V CELERU

Celer obsahuje mnoho velmi potřebných vitaminů a minerálů. Je považován za **významný zdroj vitaminů skupiny B** protože obsahuje všechny vitaminy z této skupiny ve vyváženém množství, je **zdrojem tzv. B-komplexu**. Vitaminy skupiny B jsou velmi důležité např. pro **zdravou kůži, nehty a vlasy, správnou funkci jater a střev,** ale i **pro "silné nervy".** Jejich dostatek v těle napomáhá člověku k udržení dobré psychické kondice, celer nám tedy může pomoci i na duši - v boji **proti stresu a depresi.**
Listy celeru obsahují velké množství **vitaminu C**, dokonce **více, než citron**. Dalšími zastoupenými vitaminy jsou např. **vitamin A, K a E.**
V celeru najdeme i řadu důležitých minerálů, jsou to např. **draslík, hořčík, chróm, sodík, vápník, železo, zinek a jód** - a to v poměrně vysokých dávkách. I tyto minerály jsou pro naše tělo velice potřebné a v běžné stravě často nepříliš zastoupené.

Celer léčí klouby

Celer působí jak **přírodní diuretikum - prostředek, který podporuje tvorbu moči, a tak čistí náš pohybový aparát**, rozpouští usazeniny a pomáhá je odplavovat z těla. Je proto velkým pomocníkem při léčbě nemocí pohybového aparátu, jako jsou **revmatismus, dna a artritida.** Především pravidelné užívání syrového celeru nebo celerové šťávy by mělo zmírnit problémy spojené s těmito nepříjemnými neduhy a ulevit našim kloubům.

Další významná působení celeru na naše tělo

Látky obsažené v celeru **snižují hladinu krevního cukru**, neměl by tedy chybět na talíři všech diabetiků. I lidé trpící vysokým tlakem by ho měli zařadit jako pravidelnou součást svého jídelníčku, protože přirozenou cestou **snižuje krevní tlak**. Působí také jako **stimulant produkce žluče**, čímž napomáhá trávení. I pro žaludek je velkým pomocníkem, pomáhá ho **chránit před žaludečními vředy** a dokonce **urychluje jejich léčení.**

CELER V KUCHYNI

Celer má v kuchyni opravdu mnohostranné využití. Používá se buď **jako koření**, a to především čerstvá či sušená nadzemní část rostliny, **řapíky a listy**, někdy dokonce i semena. Dodává nezaměnitelnou chuť pokrmům, jako jsou **polévky** (např. naše stará známá bramboračka), **omáčky, dresingy, marinády na pečení masa** apod. Široké využití má i **celerová bulva**. Tu můžeme konzumovat **syrovou**, například v salátech a pomazánkách, ale i **tepelně opracovanou**. Tepelná úprava může celer chuťově zpříjemnit pro ty z nás, kdo jeho chuti příliš neholdují, přesto by ho rádi konzumovali kvůli jeho blahodárným účinkům na naše tělo. Můžeme ho **vařit v polévkách, dusit s jinou zeleninou, péct s masem, smažit obalovaný v těstíčku..**
.. pravdou však zůstává, že **syrový má pro naše tělo největší význam**, jeho léčivé látky jsou zachovány v plné hodnotě. Komu celer "nejede", jeho typické aroma se dá zmírnit v salátech například přidáním strouhané mrkve, i čerstvá celerová šťáva chutná lépe po přimíchání mrkvové šťávy a pár kapek citronu.

CELER ČÍNSKÝ

je stejného druhu jako evropská odrůda známá většinou lidmi na Západě, Apium graveolens, ale má několik důležitých rozdílů. Celer čínský má mnohem tenčí stonky a silnější chuť. Celer čínský je zřídka podává syrový, ale většinou se přidává do vařených čínských a vietnamských jídel. Celer je starobylá rostlina s dlouhou historii použití v Číně, kde se objevil v kuchyni, od dob dynastie Han (206 př.nl až 220 nl). Celer čínský je blíže divoké odrůdy. Vypadá a chutná spíše jako bylina, podobně jako petržel.

Tenké stonky Celeru čínského jsou duté a křehké, a do jidel se přidávají stonky a listy k vaření pokrmů. Semena rostliny se používají také v kuchyni a v tradiční čínské medicíně. Celer čínský se může přidávat jak sušený tak i čerstvi k přichuyeni jídel.
Při nákupu Celeru čínského, podívejte se na ostrý stonky a svěží, živé listy. Nevybirejte celer s žloutými nebo zvadlými listy. Před vařením, umýt celer a odstraňte tuhý vnější řetězce. Může být uložen v chladničce v plastového sáčku týdny.

Celer je dobré pro zdraví, je bohatý na železo, draslík a vitamíny A, B1, B2, C a D. Teplý celerový čínský napoj se tradičně používá při léčbě žloutenky a nízká teplota, na podporu zdravého močení. Celer čínský byl rovněž používán k léčbě vysokého krevního tlaku, revmatismu, zažívací problémy, a kurděje.

KERBLÍK TŘEBULE

Anthriscus Cerefolium
Fam: *Umbelliferae*

PĚSTOVÁNÍ KERBLÍKU

Kerblík třebule je rychle rostoucí jednoletá bylina, která má příjemnou nasládlou (petrželovo-anýzovou) chuť. Kerblík je velmi nenáročný na pěstování, má rád mírný stín, můžeme ho vysévat i několikrát během roku - od března do září. Uzrává asi po šesti týdnech, poté celá rostlina uschne. Lze ho pěstovat i na balkoně.

POUŽITÍ KERBLÍKU

Kerblík se používá ve směsích bylin a všude tam, kde může nahradit petrželku. Je nezbytnou součástí jemných francouzských omáček. Do pokrmů se přidává až na poslední chvíli, aby nedošlo ke ztrátě vůně. Většinou se používá čerstvá nať, lze ji však i zmrazit a sušit.
Je ideální pro jarní bylinkové kúry, podporuje chuť k jídlu, příznivě působí na látkovou výměnu, je mírně močopudný. Pleťová maska z kerblíku čistí a zvláčňuje pleť a zabraňuje tvorbě vrásek.

ČEKANKA

Čekanka je vytrvalá bylina vysoká 0,3–1,2 metrů. Má rozvětvený stonek pokrytý chloupky. Přízemní listy tvoří tvoří přízemní růžici, spodní lodyžní listy jsou podobné přízemním, ale jsou přisedlé, horní lodyžní listy jsou podlouhlé až kopinaté.
Čeleď: Hvězdnicovité - Asteraceae

Latinský název: Cichorium intybus
Lidové názvy: Pocestník, cikorka, hanička, německá káva, koření sv. Petra

POPIS:

Čekanka je vytrvalá bylina vysoká 0,3–1,2 metrů. Má rozvětvený stonek pokrytý chloupky. Přízemní listy tvoří tvoří přízemní růžici, spodní lodyžní listy jsou podobné přízemním, ale jsou přisedlé, horní lodyžní listy jsou podlouhlé až kopinaté, zubaté až celokrajné. Květy mají blankytně modrou barvu, vyskytují se ale také rostliny bíle nebo růžově kvetoucí. Jednotlivé úbory květů mají až 4 cm v průměru. Plody jsou vejčité, rýhovné nažky se šupinatou chocholkou. Rostlina kvete od července do září.

VÝSKYT

Čekanka se vyskytuje témeř v celé Evropě, severní Africe a západní Asii. Jako pěstovaná rostlina byla zavlečena na Sibiř, do východní Asie, Severní a Jižní Ameriky, jižní Afriky a dokonce až do Austrálie a na Nový Zéland. Planá forma roste hojně podél cest, na pastvinách, sušších loukách, mezích, u příkopů, na úhorech a rumištích, často i na značně suchých půdách od nížin do podhůří. Nejvíce se pěstuje v západní Evropě. Forma foliosum poskytuje etiolované pupeny, známé jako "čekankové puky", z nichž se připravuje salát, zatímco forma radicosum poskytuje kořeny, z nichž se získává kávová náhražka, známá jako cikorka.

DROGA

Pro farmaceutické účely se sbírá především kořen a nať planě rostoucích rostlin. Nadzemní část rostliny sbíráme v době květu (červenec–září) a kořeny vyrýváme na podzim (říjen). Suší se ve stínu nebo v sušárně při teplotě do 40 °C. Suchá nať je světle zelená až šedozelená, kořeny jsou zvenčí šedohnědé, zevnitř bílé nebo nažloutlé.

CHEMICKÉ SLOŽENÍ

Kořeny obsahují inulín (40–60%), glykozid intibín, levulózu, bílkovinné látky, fruktózu, pentózu, cholin; živice, hořké třísloviny, olej, enzymy aj. Květy obsahují glykozid cichorín, listy obsahují inulín a mléčnou šťávu aj.

ÚČINEK A POUŽITÍ

Droga a přípravky z ní dobře účinkují při akutní a chronické gastritidě, při nechutenství (kořen zvyšuje chuť do jídla a zlepšuje trávení). Má také slabý čístící a močopudný účinek při ledvinných a žlučníkových kamenech. Předpokládá se, že celkově zlepšuje látkovou výměnu. Používá se jako změkčující prostředek při angíně a zánětech horních cest dýchacích, také jako prostředek na zklidnění nervové soustavy. Zesiluje srdeční činnost. Zevně se používá k obkladům při kožních zánětech a vyrážkách.
V lidovém léčitelství se droga doporučuje při žaludečních vředech, při onemocnění jater a žlučníku, žloutence, malárii, při tasemnici a roupech u dětí, při bolestech sleziny, při obtížích při močení aj.

PĚSTOVÁNÍ ČEKANKY

Čekanka je vytrvalá bylina, vysoká až 150 cm. Známe ji především jako příjemně chutnající a mírně nahořklou drť, nahrazující kávu v tzv. kávovinových směsích - cikorku. Kořeny se na podzim sklízejí, usuší, rozemelou a mírně upraží. Pražením dochází k chemickým změnám obsahových látek, což dodává cikorce lahodné chuti a vůně.

POUŽITÍ ČEKANKY

Sklízejí se tzv. čekankové puky. Jsou křehké, světle žluté a mírně nahořklé. Cikorka stejně jako čekankový salát má také léčivé účinky. Mírně zvyšuje vylučování žluči ze žlučníku a podporuje trávení.

ČEKANKA OBECNÁ

Jako strážkyně prašných cest nás čekanka zdraví blankytnou modří svých květů, které otvírá za slunečného dne dopoledne a s odpolednem je opět zavírá. Čekanka je vytrvalá planě rostoucí bylina lidově nazývaná také cikorka nebo německá káva.
Čekanka roste po celém světě a je známá již ze starého Egypta, kde ji používali jako bylinu posilující žaludek a zlepšující trávení. Pražený čekankový kořen „cikorka“ se používá od dob středověku jako náhražka kávy.

POPIS A VÝSKYT

Čekanka je vytrvalá bylina, dorůstající výšky až jednoho metru. Má rozvětvený stonek pokrytý chloupky. Přízemní listy tvoří růžici. Lodyžní listy jsou podobné přízemním, ale jsou přisedlé a kopinaté. Květy mají blankytně modrou barvu, vyskytují se ale také rostliny bíle nebo růžově kvetoucí. Jednotlivé úbory květů mají až 4 cm v průměru. Plody jsou vejčité, rýhované nažky se šupinatou chocholkou. Rostlina kvete od července do září.
Modré květy čekanky zdobí louky i parky, meze, okraje příkopů a cest, často v hojném množství. Pozor na to, že nenáročná čekanka se často spokojí i s náspem silnic, kde je ke sběru rozhodně nevhodná.
Jiná forma čekanky poskytuje pupeny, známé jako "čekankové puky", z nichž se připravuje salát, zatímco forma druhá poskytuje kořeny, z nichž se získává kávová náhražka, znmá jako cikorka.

UŽÍVANÁ ČÁST

Kořen výhradně z rostlin rostoucch planě, nať a květ
Kořen sbíráme buď na podzim (od září do listopadu) nebo na jaře. Použít lze i nať, kterou sbíráme před rozkvětem – především listy mají téměř stejné obsahové látky jako kořen. Čekankový květ se sbírá od července do září za slunečného počasí kolem poledne. Sušením však ztrácí světle modrou barvu.
Čekanka se suší se ve stínu nebo v sušárně při teplotě do 40 °C. Suchá nať je světle zelená až šedozelená, kořeny jsou zvenčí šedohnědé, zevnitř bílé nebo nažloutlé.
Bylina má charakteristický pach a hořkou chuť.

LÉČIVÉ ÚČINKY

Hořčiny, které čekanka obsahuje, podporují látkovou výměnu, **tvorbu žluči a funkci jater.** Odvar z kořene nebo z natě **podporuje práci srdce, chuť k jídlu, dobré trávení, ale v trávicím ústrojí má i protizánětlivé účinky.** Čekanka působí také **močopudně a žlučopudně, vypuzuje močové a ledvinové kameny, upravuje stolici a čistí krev.** Kořen čekanky obsahuje mimo jiné i polysacharid inulin, který je využíván jako **výživa pro diabetiky, taktéž pomáhá snižovat hladinu krevního cukru.** Podávání čekanky se doporučuje p**ři žaludečních vředech, při onemocnění jater a žlučníku, žloutence, malárii, při tasemnici a roupech u dětí, při bolestech sleziny a při obtížích při močení.**
Používá se jako změkčující prostředek **při angíně a zánětech horních cest dýchacích,** také jako prostředek na **zklidnění nervové soustavy.**
Zevně můžeme čekanku přikládat jako obklad na bolavé klouby, ale také pi některých ekzémech, při kožních zánětech a vyrážkách.
Obklady z natě a drceného kořene posilují pokožku a pomáhají proti tvorbě vrásek. Růst vlasů podpoří čerstvá šťáva z kořene, vtíraná do vlasové pokožky. Květ čekanky můžeme použít k výplachům očí při zánětu spojivek, očních víček, rohovky či duhovky.
Čekanka nemá vedlejší účinky a lze ji podávat i dlouhodobě.

POUŽITÍ V KUCHYNI

Z čekankového kořene je vyráběná u nás dobře známá Melta, která je zdravou alternativou klasické kávy. Cikorku si též můžeme připravit sami z usušených rozemletých kořenů čekanky.
Čekanka je bylinou používanou i v homeopatii.

ZPŮSOB POUŽITÍ

Čaj pro jarní očistnou kůru
Smícháme stejné díly natě čekanky, natě pampelišky a máty. Zalijeme vroucí vodou a necháme 15 minut vyluhovat a po té scedíme.
Čekankový čaj
Jednu lžičku natě i s kořeny (či pouze nať) přelijeme šálkem vroucí vody a necháme mírně ohřívat těsně pod bodem varu asi 20 minut, pak scedíme. Čaj pijeme po doušcích před jídlem. Tento odvar podporuje trávení, posiluje funkci jater a žlučníku, podává se také při „cestovní“ zácpě a je vhodný pro nečistou pleť.
Silnější odvar z čekanky se hodí na obklad bolavých kloubů a některých ekzémů.
Obklad na otoky a záněty pokožky
Naklepaný list čekanky na chvíli ponořený do vroucí vody přikládáme na postižená místa.
Nálev z květů

Nálevem z květů můžeme vyplachovat oči při zánětu spojivek.

RADY NAŠICH BABIČEK

Obklad na pleť

Odvar na obklady pro posílení pokožky a pro omezení tvorby vrásek připravíme tak, že dvě polévkové lžíce natě i kořene vložíme do dvou sklenic studené vody, necháme zahřívat asi 20 minut pod bodem varu a pak scedíme. V odvaru namáčíme bavlněný hadřík a lehce přiložíme na pokožku obličeje.

PAŽITKA

Oblíbenou vytrvalou bylinku s jemnou cibulovou chutí používáme především čerstvou. Abychom ji měli stále po ruce, můžeme ji snadno pěstovat i v květináči za oknem. Množí se semeny nebo dělením trsů. Odrostlou zavadající nať úplně seřízneme, aby se pažitka mohla opět brzy zazelenat novou nati. Poupaty a květy zdobíme různé pokrmy. Pažitka má vysokou biologickou hodnotu, obsahuje éterické oleje, vitaminy C, B a karoten, dále vápník, draslík, fosfor a železo. Patří do salátů a pomazánek, polévek a omáček. Pokrájenou pažitkou lze zdobit většinu slaných jídel, také ji můžeme smíchat s jinými bylinkami (koprem, saturejkou, dobromysli, petrželkou, kerblíkem, tymiánem, bazalkou)m a tak připravit několik druhů a chutí tvarohových pomazánek. Není vhodná k sušení, ale dá se dobře mrazit.

PĚSTOVÁNÍ PAŽITKY

Pažitka se dá snadno pěstovat nejen na zahrádce, ale i za oknem v truhlíku a mezi okny v květináči. Je mrazuvzdorná a můžeme ji seřezávat po celý rok (ne příliš nízko nad zemí, abychom nepoškodili růstová centra). Pažitku často přihnojujeme. Vysazujeme ji na místa, kde je dostatek světla. Pažitka má vysokou biologickou hodnotu, obsahuje éterické oleje, vitamíny C, B a karoten, dále vápník, draslík, fosfor a železo.

MNOŽENÍ PAŽITKY

Množit můžeme pažitku výsevem, nebo při pěstování v malém množství raději dělením starších trsů, což přináší užitek dříve.

POUŽITÍ PAŽITKY

Pažitku konzumujeme výhradně čerstvou a krájíme těsně před použitím. Chutná jako nejjemnější cibule, nepálí a pro svou svěže zelenou barvu je nejen kořením, ale i ozdobou mnoha studených a teplých pokrmů. Nikdy ji nevaříme, teplé pokrmy jí posypáváme nejlépe až na talíři. S oblibou se přidává do slaných tvarohových pomazánek, na chléb s máslem, do míchaných vajíček, majonéz a studených omáček, na sypání vařených brambor a ke zdobení studených mís. Není vhodná k sušení, ale dá se dobře zamrazit.

SKOŘICE

Skořicovník1 pravý náleží k rostlinám vavřínovitým (Lauraceae), s nimiž z našich rostlin jest nejblíže příbuzný dříšťál (Berberis vulgaris L.). Roste-li planě na otevřeném místě, má vzrůst stromovitý, dorůstaje výšky až 10 m a ve kmeni tloušťky 4-5 dm; je-li však pěstován a každá 2-3 léta pro vonnou kůru větví seřezáván5, má vzrůst křovitý a nedosahuje větší výšky nežli 3-4 m.

Větve mají hladkou, žlutošedou kůru a nesou vstřícné, z části též střídavé, krátce řapíkaté, vejčito-podlouhlé, 10-15 cm dlouhé a 6-8 cm široké, celokrajné, kožovité, lesklé listy, jakož i bohaté, přes 1 dm vysoké, dílem konečné, dílem úžlabní laty drobných, mnohomanželných, vně bělavých, hedvábitě pýřitých, uvnitř žlutozelených kvítků.

Libovonné květy, rozvíjející se v tropech v lednu a v únoru, mají na zdužnělé číšce 6dílné okvětí, 12 tyčinek, z nichž však jsou 3 vnitřní jalové, a svrchní semeník s jednoduchou čnělkou. Tyčinky jsou tím zvláštní, že prašníky jejich otvírají se chlopněmi (nikoli skulinami jako u většiny rostlin).

Plody jsou vejčité, posléze modročerné, jalovcem zavánějící bobule, asi do polovice objaté číškovitou spodinou okvětí.

Skořicovník pravý jest domovem na ostrově Ceyloně, kde roste místy v lesích dosud planě; ale ovšem v míře daleko větší se pěstuje, zvláště na západním pobřeží v okolí měst Kolomba a Matury. Ze Ceylonu rozšířila se kultura jeho do zemí sousedních zejména do Vých. Indie, do Číny,

na ostrovy Sundské (nejvíce na Javu) a na ostrovy Filipinské; v novější době zavedeno pěstování jeho též v Africe jakož i v horké Americe, zvláště v Brasilii a na ostrovech Antillských.

Nejlépe se mu daří v půdě písčité, zavlažované často deštěm. Pěstování jeho nedá mnoho starostí: Mladé odnože, jež se byly odebraly starším rostlinám, anebo též mladé rostliny, jež byly ve školce vypěstovány ze semen, zasadí se ve vzdálenostech asi 3 m od sebe do připravené půdy a dále kromě ničení plevele jiného ošetřování nevyžadují. Za málo let dospějí rostliny ve vzrůstu tak daleko, že se jim mohou některé větve, které dosáhly tloušťky prstu, za příčinou výroby skořice odebrati. Děje se tak v době největší mízy, tudíž obyčejně 2kráte do roka: po prvé v měsících květnu a červnu, po druhé v říjnu a listopadu, a to vždy každá 2-3 léta. Mezi tou dobou musí býti popřáno keřům klidu, aby ve vzrůstu opět sesílily.

Rozumí se samo, že vybírají se vždy větve „zralé"; slabší větve nechají se až do příští sklízně. Poněvadž na seřezávaném keři vždy nové a nové větve vyrůstají, možno při rozumném si vedení těžiti skořici z téhož keře po velikou řadu let.

S uřezaných větví odstraní se nejprve všecky postranní slabší větévky a otrhají se všecky listy, načež se větve kouskem válcovitého, tvrdého dřeva, které se na kůru silně přitlačuje, několikráte přejedou, aby se vrstva pletiva podkorního uvolnila a kůra pak snadněji dala se sloupnouti. Po té se kůra příčnými řezy ve vzdálenostech 3-5 drn kolkolem nařízne a dvěma podélnými řezy na protilehlých stranách se natrhne, tak že ji pak možno tupě zaokrouhleným nožem podebrati a odloupnouti. Odloupnutá kůra, mající podobu rozpůleného dutého válce, nechá se den ležeti, aby svadla a stala se poddajnější. Následujícího dne napne ji dělník na oblou tyč, která jest mnohem tlustší nežli větev, se které kůra byla sloupnuta, a měděným, do půlkruhu zakřiveným nožem počne s ní vnější bezcennou vrstvu (korek) odstraňovati, až zbude jen tenká vrstva vnitřní, asi ztloušti kreslícího papíru, velice vonná a kořenná. Netřeba snad ani připomínati, že tato manipulace jest dosti obtížná a že vyžaduje dělníků zvláště dovedných, kteří musí zejména dbáti toho, aby se kůra nepotrhala.

Dosud měla takto připravená syrová kůra barvu bělavou. Aby se změnila v skořici, jak se prodává v obchodech, položí se vždy 8-10 kor na sebe v malou slohu, načež se tyto korové slohy suší a to nejprve ve stínu, potom na parném slunci. Sušením změní se dosavadní bělavá barva kůry ve žlutohnědou (skořicovou) a oba okraje korových sloh svinou se dovnitř, tak že vzniknou dvojité trubice, jejichž stěny skládají se z tolika vrstev, často pouze 1/4-1/2 mm silných, kolik kor bylo na sebe položeno.

Usušená a pro obchod určená skořice sváží se pak do skladiště, kde zvláštní znalci neboli ochutnávači dle jemnosti ji roztřidují. Po té se svazují trubice stejné jakosti do svazků, obyčejně 100 trubic do jednoho, a ty zašívají se pak do plátna, aby se z nich libé aroma při obchodní dopravě nevytrácelo.

Úlomky a odpadky skořice, které vznikly při loupáni, oškrabování a sušení kůry, zužitkují se tím, že se buď rozemelou na moučku, která pak přichází do obchodu jako skořice mletá, anebo se z nich, tak jako z květův a listů, destillací vytáhne vonný, těkavý olej - silice skořicová (oleum cinnamomi), jíž upotřebuje se v lékařství, ve voňavkářství a v likérnictví.

Nejlepší a nejjemnější skořice pravá vyváží se z jihozápadního pobřeží Ceylonského, zejména z okolí města Kolomba. Skořice tato, vynikající lehkostí a palčivě kořennou, při tom však nasládlou chutí, prodává se v dvojnásobně svinutých, 3-10 dm dlouhých a asi 1 cm v průměru širokých trubicích, jejichž stěny, jak už svrchu pověděno, jsou složeny z 8-10 tenkých, těsně k sobě přiložených vrstev. Pro vysokou cenu prodá se však pravé skořice ceylonské u nás velice málo.

Původně těžili na Ceyloně veškeru skořici ze stromů planě rostoucích, které tam tvořily rozsáhlé lesy. Teprve v druhé polovici 18. století, když skořicovníkové lesy valně prořídly, počali Hollanďané zakládati skořicovníkové plantáže a zásobili pak skořicí celou Evropu. Když však přejali panství nad Ceylonem Angličané, omezili kulturu skořicovníku, poněvadž následkem vysokého cla a veliké konkurence se strany Číny málo se vyplácela. Teprve v 19. století povzneslo se na Ceyloně opět pěstování skořicovníku a dnes zaujímají plantáže skořicovníkové na tomto ostrově takovou rozlohu, že se z nich vytěží ročně přes 10.000 metr. centů skořice.

Většina této skořice spotřebuje se dílem doma, dílem v Anglii. Do našich zemí, jak už nahoře pověděno, dováží se jí velice málo.

Mnohem větší část skořice, která se u nás prodává jako koření v obchodech, pochází ze skořicovníku kassiového neboli sk. čínského (Cinnamomum cassia Blume, C. aromaticum Nees), jenž má oproti skořicovníku pravému poněkud užší listy se srstnatými řapíky.

Pěstují jej hlavně v jihovýchodní Číně, zejména v okolí města Kantonu, na ostrovech Sundských (Sumatře a Javě), v menší míře též ve Vých. Indii. Pěstování děje se podobným způsobem jako pěstění skořicovníku pravého na Ceyloně. Manipulace spojená se sušením kůry a její úpravou pro obchod jest však mnohem jednodušší a nevyžaduje tolik práce. A poněvadž skořice ze skořicovníku kassiového ani jakostí skořici pravé se nevyrovná, anať mnohem slaběji voní a zatrpkle chutná, jest mnohem lacinější. Od pravé skořice liší se skořice kassiová také tím, že přichází do obchodu v trubicích červenohnědých, na povrchu drsných - často ještě na vnějším povrchu se zbytky šedého korku - které mají mnohem silnější stěny a jsou jinak svinuty: Každá kůra jest totiž svinuta pro sebe v tenkou, jednoduchou (nikoli dvojitou) trubici a slabší trubičky jsou do silnějších volně nastrkány.
Hlavními tržišti kassiové skořice jsou čínská města Kanton a Honkong, odkudž se jí v obchodech obyčejně říká skořice čínská.

Vzhledem k tomu, že starověcí Peršané a Arabové skořici nazývali dar chini, t. j. dřevo čínské, zdá se, že původně vedl se obchod jen s touto skořicí a že skořice, o níž se zmiňují starověcí spisovatelé řečtí a římští, na př. Herodot a Plinius, a o níž děje se zmínka v Mojžíšově bibli, byla skořice ze skořicovníku kassiového.

Již z toho, co právě pověděno, vysvítá, že požívání skořice sahá do dob pradávných. Původně užívalo se jí jako léku velice proslulého, o němž platilo latinské přísloví: Miror, quod moritur homo, qui utitur cinnamomo, t. j. divím se, že ten člověk umírá, který skořice často požívá. Do našich zemí bylo zavedeno užívání skořice ke kořenění pokrmů nejspíše z Itálie, jak souditi možno ze stati jednající o skořici v Herbáři Mathiolově.

Na konec budiž poznamenáno, že oba druhy skořice (pravé i čínské) často se falšují korou z jiných, méně cenných skořicovníků, anebo korou, ze které skořicová silice byla vytažena. Do mleté skořice přidávají nepoctiví obchodníci rozemleté slupky z mandlí, ne-li dokonce prach z rozemletých pálených cihel.
Pozn. O skořici bílé, která pochází z kanelly (Canella alba Murr.), viz mezi rostlinami lékárnickými (v odd. V.)·

HŘEBÍČEK

Dnes vás neseznámíme s klasickou bylinou. Málokdo totiž ví, že hřebíček je vlastně usušené poupě stále zeleného tropického stromu hřebíčkovce vonného.
Poupata hřebíčku se sbírají v době těsně před jejich rozkvětem a poté se suší. Mezi léčivé látky patří především **silice**, kterých hřebíček obsahuje až 20 %, zvláště pak sloučenina eugenol.

VYUŽITÍ HŘEBÍČKU

Hřebíček každý zná jako výrazně aromatické **koření**, které se používá samostatně, nebo jako součást kořenících směsí. Má nasládlou, někdy až hořkou chuť. Méně známé jsou jeho dezinfekční a anestetické účinky, kterých se využívá především v zubním **lékařství**. Používá se buď samostatný hřebíček, nebo výtažky jeho silic - **tinktury a oleje**. Kvůli své vůni a pozitivnímu působení obsažených silic se hřebíček používá také v **kosmetice**, jako součást vonných olejů, koupelí, či parfémů.

VNITŘNÍ UŽITÍ

působí antisepticky (při otravách, střevních a žaludečních potížích)
působí proti nadýmání

VNĚJŠÍ UŽITÍ

dezinfikuje ústní dutinu, dezinfikuje a pomáhá léčit špatně se hojící rány, působí lokálně anesteticky například při bolesti zubů, dásní, kloubů (použitím tinktury), použití oleje v aromalampě dezinfikuje místnost a také naše dýchací cesty (léčí záněty), je považován za afrodiziakum.
Při nadužívání může hřebíček působit dráždivě.

Získáváme z tropického stromu hřebíčkovce. Pochází ze Západoindických ostrovů, dnes se hlavně pěstuje na Jávě, Srí Lance, Molukách, Zanzibaru a Madagaskaru. Dal by se zařidit do

indonéské a indické kuchyně, kde se používá velmi často. Má intenzivní, sladkou a silně aromatickou chuť. Nejvíce se používá do svařených vín, punče, ale i k masům, naložené zelenině. Mletým hřebíčkem se koření perník a vánoční cukroví. Hřebíček povzbuzuje krevní oběh a srdce. Nejúčinnější je však při bolestech zubů.

Hřebíček vyniká svou chutí a příjemnou aromatickou vůní. Před přípravou se doporučuje čerstvě mletý, protože svou specifickou vůni velmi rychle ztrácí. Jako jednodruhové koření tvoří součást mnoha směsí, např. kari, garam masala nebo francouzské směsi quatre épices. Použití hřebíčku je široké. Hodí se do slaných i sladkých pokrmů, sušenek, kompotů, pečiva, ale i svařeného vína. Dochutit s ním lze hovězí maso, omáčky, šunku, masové i zeleninové vývary a pokrmy či obyčejnou rýži.

Hřebíček je jistě jedním z koření, které pro nás neodmyslitelně dokresluje kouzlo vánoc. Má ale i generacemi ověřené léčivé účinky, dokáže nás zahřát, ba dokonce uvést do sladkého roztoužení..

Hřebíček není nic jiného, než usušené poupě stromu Hřebíčkovce vonného, které se sbírá těsně před rozkvětem. Tato poupata mají nejprve zelenožlutou barvu, která postupně přechází do oranžové až červené, a to je moment, kdy nastává čas sklizně. K nám se hřebíček dováží hlavně z Madagaskaru a Zanzibaru, kde se pěstuje na rozsáhlých plantážích. Poupata se sklízejí ručně a následně se suší, čímž získávají nám známou hnědou barvu a dřevnatou konzistenci. Rozkvetlý hřebíček nemá okvětní lístky, po rozpuku poupěte (oné malé kuličky na stopce) se objeví jen trs tyčinek a pestíků, který působí velmi jemně a ladně.

Bolí vás zub? Zakousněte se do hřebíčku!

Je to starý a osvědčený lidový recept, jak utlumit bolest z nejnepříjemnějších - bolest zubů a dásní. Hřebíček má totiž účinek mísního anestetika. Pokud mají jeho silice možnost proniknout do kůže či sliznice bolavého místa, spolehlivě tlumí bolest. Hřebíček tedy umístíme tak, aby se přímo dotýkal příslušné oblasti dásně a necháme ho působit.

Ke stejnému účelu se používá i hřebíčkový olej a tinktura - tedy výtažek silic z tohoto koření. V případě bolavého zubu nebo paradentózy jimi můžeme dáseň potřít, nebo výtažek kápnout na vatový tampón a přiložit. Hřebíček se dříve také běžně užíval k osvěžení dechu, odvarem se vyplachovala ústa, nebo se chvíli převaloval a žvýkal v ústech, což mělo navíc ten pozitivní efekt, že ústní dutinu zároveň dezinfikoval a chránil ji tak před řadou neduhů.

Schopnost lokálního znecitlivění lze využívat i např. v případě revmatické bolesti kloubů, kdy hřebíčkový olej vmasírujeme do kůže v okolí postiženého kloubu.

Důležité upozornění: k vnitřnímu a vnějšímu užití samozřejmě nikdy nepoužíváme olejíčky určené do aromalampy, ale jen speciální esenciální oleje k lékařskému použití.

Hřebíček má dezinfekční účinky

Toto koření bylo už před mnoha tisíci let uznávaným dezinfekčním prostředkem v Asii, především Číně, kde má jeho užití obzvlášť velkou tradici. Hřebíček a jeho výtažky se užívaly jak k výše zmíněné dezinfekci úst, tak i k dalším lokálním ošetřením kůže a špatně se hojících ran. Antisepticky působí i při vnitřním užití, například v případě žaludečních katarů, při otravách zkaženým jídlem a střevních potížích. Nejvhodnější je tinktura, kterou užíváme při potížích, dávkovanou po kapkách dle předpisu u zakoupeného preparátu.

Hřebíček nám pomůže i s léčbou kašle a rýmy

Dezinfekčního účinku hřebíčku se využívá také v aromaterapii. Silice, které se uvolňují do vzduchu z aromalampy s přidáním hřebíčkového oleje, dezinfikují naše dýchací cesty, jak plíce a průdušky, tak i nosní dutiny. Dodržujeme ovšem předepsanou dobu působení, aby nedošlo k nadměrnému podráždění sliznic. Tohoto efektu lze využít i k šetrné dezinfekci místnosti a bytu, kde se nemocný nachází, takže omezíme riziko nákazy i ostatních členů rodiny, či spolubydlících.

Nechte se očarovat vůní hřebíčku

Teplá, pronikavá a exotická vůně tohoto koření je podmanivá a vzrušující. Ne nadarmo je hřebíček považován za afrodiziakum, jeho aroma totiž probouzí naše smysly. Hřebíčkové silice se už za dob dávno minulých přidávaly do voňavek, koupelí a vonných olejů, i dnes je najdeme jako ingredienci parfémů s vůní exotiky, dálek a slunce.

V našich krajích máme hřebíček, ještě spolu se skořicí, neodmyslitelně spojený s vůní vánoc. Pár kapek oleje v aromalampě nebo na vašem svátečním pot pourri dokáže provonět celou místnost.

Hřebíček - koření s nezaměnitelným aroma

Využití hřebíčku v kulinářství zajisté nemůžeme opomenout. Jeho kořenící účinek je opravdu výrazný, proto s ním raději šetříme. Pokrmům dodává teple nasládlou vůni a přiostří jejich chuť. Můžeme ho najít v receptech na úpravu masa, hlavně zvěřiny, přidává se do některých kompotů a zavařenin, nebo k naloženým houbám a zelenině, své uplatnění nachází i při výrobě likérů a cukrovinek. Používá se nejen na ochucení sladkých i slaných pokrmů, ale i u nás tak oblíbených nápojů pro zahřátí - svařeného vína a punče, které by bez něj ztratily své typické a kýžené aroma.

KOKOS (COCOS NUCIFERA L.)

Kokosový ořech je druh ovoce, dutý nepukavý plod kokosovníku ořechoplodého s tvrdou skořápkou na povrchu, bílou dužninou a kokosovou vodou, kterou obsahuje uvnitř. Roste převážně v tropech na kokosových palmách. Je to vydatný zdroj energie, používá se v potravinářském sektoru jako pochutina, ale i pro lisování kokosového oleje. Z kůry plodů se získává kokosové textilní vlákno.

Jedná se v současnosti o jedno z největších semen na světě, které slouží k rozmnožování rostliny.[1]

SLOŽENÍ

Kokosový ořech se skládá z pevné dřevnaté skořápky, která má hnědou barvu a je pokryta odlupujícími se svazky lýka. Lýko zůstává na ořechu jako pozůstatek po zeleném obalu, ve kterém se kokosový ořech původně nacházel během růstu. Pod tvrdou skořápkou se nachází tvrdá bílá dužnina, které je složena z 60 % tuku, 20 % glycidů, 8 % proteinů a 6 % vody. Průměrný mladý kokos je zdrojem až 20 % denní dávky vápníku, 2 gramů vlákniny, stejného množství proteinů, 15 gramů cukrů a 3 gramů nenasyceného tuku.

Uprostřed kokosu se nachází dutina, která umožňuje ořechu plavat ve vodě a současně je vyplněna kokosovou vodou, někdy nazývanou kokosové mléko. Kokosová voda je bohatým zdrojem draslíku, vitamínu B (vyjma B6 a B12) a vitaminu C. Voda z kokosového ořechu prochází náročnou filtrací během cesty od kořenového systému do semene a je naprosto sterilní, což je výhodné v oblastech, kde jsou přirozené vodní zdroje infikované či jinak znečištěné.[2]

Čistá kokosová voda je i jedním z nejlepších elektrolytů, které se ve volné přírodě vyskytují.[3]

RŮST

Související informace lze nalézt také v článku Kokosovník ořechoplodý.

Kokosové ořechy rostou na vrcholku kokosové palmy zvané kokosovník ořechoplodý, která dává plody až po sedmi letech růstu. Jedná se až o třicet metrů vysoký strom, který se cíleně pěstuje déle než 3000 let. Původní výskyt tohoto stromu je neznámý, jelikož kokosový ořech může vydržet plavat v moři až několik měsíců a tedy se rozšířit po značném území.

Na vrcholku pevné skořápky kokosu se nacházejí tři otvory, které mají specifickou funkci během růstu a klíčení semena. Dva slouží jako místa, kudy procházejí vyživovací cévní svazky do plodu. Během zrání plodu postupně zarůstají pevnou a tvrdou blánou. Třetí díra je kryta jen tenkou blánou, jelikož slouží pro prorážející klíček kokosu.

OBSAHOVÉ LÁTKY

Semeno kokosu (vlastní plod) obsahuje 60-67% tuku, 20% glycidů, 8% proteinu a 6% vody. Lisováním nebo extrakcí se získává kokosový olej s bodem tání 23 - 26 °C.

VYUŽITÍ

potravinářství - ze žlutých květů se vyrábí sladká šťáva, která může být dále zpracována na cukr a palmové víno. Z kokosu se získává kokosový olej a kokosová moučka. Ze zkvašeného kokosového mléka se vyrábí lihovina zvaná arak. Z mladých listů se připravuje salát.

textilní průmysl - z vláknité vrstvy z oplodí se pletou rohože a pytle, spřádají se z ní motouzy

stavebnictví - listy si domorodé obyvatelstvo tropických oblastí pokrývá střechy

HISTORIE

Kokosovník se pěstuje již více než tří tisíce let, např. v Indii jsou první záznamy o jeho pěstování datovány již kolem roku 1000 př.n.l. Dříve se ze skořápek soustružily knoflíky a misky. Středoevropané se o kokosovníku dozvěděli v 16. století z antických spisů a herbářů.

KORIANDR SETÝ

Koriandr setý (*Coriandrum sativum*) je jednoletá rostlina z čeledi miříkovitých (*Apiaceae*), planě rostoucí ve Středomoří, odedávna pěstovaná v Indii a v Egyptě.

VYUŽITÍ

U koriandru se sbírá plod, který se využívá jako koření. Koriandr podporuje tvorbu žaludeční šťávy, čímž příznivě ovlivňuje trávení. Čaj z koriandru pomáhá při bolestech břicha, pocitu plnosti či nadýmání. Obklady z koriandru pomáhají při revmatických potížích kloubů.
Koriandr se pěstuje také i v Čechách, příbuzný anýzu, kmínu a kopru. Používá se především k nakládání hub a zeleniny (červená řepa a okurky), do chleba, který tak činí stravitelnější, uzenářských výrobků, k přípravě jehněčího, vepřového a hovězího masa či ryb. Využití nachází také ve výrobě alkoholických nápojů. U koriandru jsou poživatelné všechny části rostliny. Každá má své specifické aroma i chuť. Listy mají nepatrnou příchuť anýzu, semena jsou nasládlá, aroma připomínající pomerančovou kůru a kořen je intenzivnější verzí listu. Koriandr tvoří jednu ze základních součástí indického karí.

HLAVNÍ POUŽITÍ: Koriandrová silice podporuje vylučování žaludeční šťávy, snižuje nadýmání a působí protikřečově. Tradičně se droga používá při poruchách trávení, nechutenství a žaludečních potížích.

ŘEŘICHA (LEPIDIUM SATIVUM)

PĚSTOVÁNÍ ŘEŘICHY

Řeřicha setá je jednoletá bylina asi 60 cm vysoká, původem ze severní Afriky a západní Asie. Můžeme ji pěstovat doma po celý rok, ale především v zimě, kdy je nedostatek čerstvé zeleniny.

POUŽITÍ ŘEŘICHY

Z mladých klíčících rostlinek řeřichy se připravuje aromatický salát bohatý na vitamín C. Může se používat i k ochucení jiných salátů. Řeřicha se používá výhradně čerstvá, protože vařením se ztrácejí nejen vitamíny, ale i příjemná, mírně palčivá chuť se mění v nepříjemný zápach. Řeřicha se hodí i ke zdobení obložených mís a jako jemná příloha k sýrům. S ostatním kořením ji obvykle nemícháme.

JAK ŘEŘICHU NAKLÍČIT

Semena řeřichy naklíčíme velmi snadno: dáme je do misky s půdou nebo jen na talíř vyložený mokrou vatou. Semena vyséváme na povrch substrátu, který udržujeme stále dostatečně vlhký. Po vyklíčení (cca 3 týdny) můžeme sklízet mladé rostlinky se dvěma pravými lístky. Až do té doby nepotřebují žádné živiny, mají jich dostatečnou zásobu v semenech. Výsevy můžeme opakovat postupně každých 14 dní po celý rok.

Řeřicha je oblíbená hned ze tří důvodů - má výtečnou chuť, je velice zdravá, a její pěstování zvládne i úplný začátečník. Ozdobte si váš okenní parapet touto sytě zelenou a jemnou rostlinkou, určitě nebudete litovat!

Řeřicha setá (zahradní) je jednoletá rostlina, která dorůstá až 40 cm a má drobné bílé kvítky. Většina z nás ji ale kvést neuvidí, protože ke konzumaci se sklízí většinou v prvních 2-3 týdnech po vyklíčení. O jejím pěstování si povíme na konci článku, teď se ale podívejme, jak můžeme těžit z jejích mnoha blahodárných účinků na naše tělo..

Řeřicha je úžasným zdrojem důležitých látek, nejen v zimě

Řeřicha je skvělým zdrojem vitaminu C, což se nám náramně hodí právě v zimě, v čase s omezenými čerstvými zdroji tohoto vitaminu. Obsahuje i mnoho thiaminu (vitamin B1) a beta karotenu. Všechny zmíněné látky jsou nadmíru důležité pro silnou imunitu, jsou to účinné antioxidanty, které naše tělo zbavují toxinů a brání degenerativním procesům v buňkách a tkáních. V této lahodné a jemné bylince najdeme i řadu minerálů, např. draslík, železo, hořčík a vápník, další nepostradatelné látky pro naše zdraví a celkovou kondici.

Řeřicha posiluje imunitu, léčí infekce a prospívá našemu trávení
Řeřicha je ceněná jako bylina/zelenina, prospěšná našim ledvinám a močovým cestám. Zbavuje je toxických látek a eliminuje mikroorganismy způsobující záněty. Je tedy vhodné ji pravidelně konzumovat, pokud trpíme častými záněty močového měchýře nebo ledvin, a to jako prevenci i pro léčbu již rozvinuté infekce.

Jejich léčivých účinků lze využít také v případě nachlazení a nemocí dýchacích cest. Pomáhá léčit kašel a stimuluje náš imunitní systém v boji proti původci nákazy.
Další její výhodou je příznivé působení na naše trávení. Řeřicha podporuje produkci trávicích šťáv, povzbuzuje činnost žlučníku a jater, proto je dobře ji přidávat do tučnějších a těžkých jídel. Ulehčí nám jejich trávení a zabrání případným pocitům těžkosti po jídle.

Řeřicha - to pravé pro čistící kůru
Řeřichu můžeme použít jako součást detoxikační kůry. Díky poměrně bohatě zastoupenému draslíku působí močopudně, čistí tak naše ledviny a patří do skupiny bylin a zeleniny o kterých říkáme, že čistí krev. Tento blahodárný účinek je navíc posílen zmíněnými antioxidanty, řeřicha je tak tou pravou rostlinou pro čistící kůry a posílení imunitního systému.

Pěstování řeřichy zvládne i úplný začátečník
Vypěstovat si doma řeřichu může opravdu každý. Dokonce k tomu ani nepotřebujeme zeminu, úplně nám postačí obyčejná vata, kterou rozprostřeme na talíř nebo tácek, dostatečně navlhčíme a umístíme na okenní parapet s dostatkem světla. Na vatu pak rovnoměrně nasypeme semínka - můžeme i poměrně hustě - a každý den kropíme vodou tak, aby byla vata vydatně provlhčená. Sklízet můžeme už za týden, řeřicha roste opravdu rychle.

Mladé zelené rostlinky jednoduše odstřiháváme nad kořínkem, propláchneme vodou a můžeme rovnou konzumovat. Pokud několik dní počkáme, aby rostlinky dosáhly kolem 10 cm a odstřihneme jen jejich vršky, dorostou nám. Můžeme tedy z jedné dávky semínek sklízet dvakrát až třikrát.
Řeřichu lze doma pěstovat i např. v lehčím substrátu, v písku, jemnějších pilinách, nebo na vrstvě papírových ubrousků. V žádném případě ji ale nezapomeneme dostatečně a pravidelně zalévat. Venku ji lze opakovaně vysévat od března/dubna až do podzimu.

Řeřicha je lahodné a zdravé zpestření našeho jídelníčku
Mladé a křehké rostlinky řeřichy mají podobnou chuť jako ředkvička, jsou tedy výborné například jednoduše pokladené na chleba s máslem nebo sýrem. Drobněji nasekanou řeřichu můžeme přidávat do různých tvarohových, vaječných a sýrových pomazánek, je velmi chutná v zeleninových salátech nebo na vařených bramborách, či bramborové kaši. Její čerstvou natí dodáme delikátní chuť i např. míchaným vajíčkům nebo slané omeletě. Vaječným pokrmům nejenže propůjčuje kořeněnou a pikantní chuť, ale jak jsme uvedli výše, zároveň nám pomáhá s jejich trávením, protože stimuluje činnost žlučníku.
Řeřicha se dá i tepelně upravovat, hodí se například do zeleninových polévek, nevýhodou ovšem je, že při vaření ztrácí většinu vitaminu C a také svoji jedinečnou chuť. Pokud ji do polévky přidáme příliš, celý pokrm dostane nahořklou chuť, proto s ní v tomto případě šetříme. Rozhodně doporučuji dát přednost její konzumaci v čerstvém stavu.

PEPŘ ČERNÝ [PEPŘOVNÍK ČERNÝ]

Pepř černý (Piper nigrum) roste v Indii vých. a na ostrovech indických jako u nás chmel. Sbírá-li se ovoce po uzrání, kde již pozbylo valně své ostrosti, a pak se močí v mořské vodě, dostane barvu bledší a pak se nazývá bílý pepř. Větším dílem upravuje se v Anglii z černého pepře bílý tím, že se vaří a suší.
Aby pak dostal barvu přirozenou, bělí se pomocí výparů chlorových, sírových neb kamencem a vitriolem ; mletý či tlučený; falšuje se pak mimo to rozličným způsobem. Čím je pepř černější, lehčí a čím snáze dá se rozmačkati v prstech, tím horší jest.

Pepř obsahuje látku pryskyřnatou, piperin, a mimo to olej; působí silně na zažívání, pročež také se dává co lék při neduzích střevních. Není-li zánětu a má žaludek pouze povzbuzen býti k činnosti větší, hodí se k tomu účelu pepř velmi dobře.

Dává se za koření na zeleniny, saláty; má-li se rozčilení vyvarovati, poslouží lépe bílý pepř. Celá zrna účinkují slaběji na žaludek, jenž je neztráví a celé vyžene. Za lék potřebuje se často proti zimnici, a sice 5—15 zrn několikrát denně se ho užije.

Olej z pepře lze vytáhnout; kdo nemá k tomu stroje, nalij na tlučený pepř olej olivový a nech to uzavřeno státi několik neděl. Potom sleje se na nový pepř, a tak se pokračuje, až olej má dosti síly.

Při léčení zvířat užívá se pepř proti zastaralým neduhům ústrojů zažívacích, proti nadýmání a k povzbuzení pohlavního pudu u krav a klisen.

Zevně se přikládá na staré vředy a k rozehnání otoků a proti ochrnutí. Koním a skotu dává se 3,75—15 gr., ovcím 1,875—3,75 gr. lektvtaře nebo pilulí, obyčejně s nějakým hořkým lékem. Avšak musí býti utlučen, jinak by nebyl ztráven. Zevně se dává jako masť a sice 1 část pepře a 8—12 částí sádla. Též tinktura dává se, větším zvířatům 15—60 gr., ovcím 3,75—15 gr., jižto použíti lze také zevně. Způsobem tímže upotřebí se bílý a španělský pepř.

PEPŘ KUBEBOVÝ

Piper cubeba
Fam *Piperaceae*

Pepř kubeba (Piper Cubeba), keř rostoucí divoce v Indii východní, jehož ovoce, ostré, kořenné, hnědé slove kubeba a potřebuje se jakožto lék proti slizotokům a neduhům žaludkovým. Žene také na moč a potřebuje se proti kamenu; proti padoucnici vaří se s rozmarinou ve víně a tento odvar se pije. Též proti tripru a příjičnému bělotoku se požívá prášek z tohoto pepře po 1—1½ dr. 2—3krát denně; v homoeopathii se považuje tinktura za dobrý lék proti tripru. Chuť a vůni má podobnou jako pepř obyčejný.

KMÍN ŘÍMSKÝ

Je to koření především arabských a muslimských zemí, ale také dalších zemí kolem Středozemního moře, dále USA, Mexika, Brazílie, Argentiny - tedy střední Ameriky, také Asie, Afriky i Austrálie. Má odlišnou, výraznou chuť i vůni než náš kmín. Pro svou výraznou chuť i aróma se používají menší dávky - celého nebo mletého kmínu. Je součástí kari koření a dalších směsí. V řadě zemí je oblíben i při pečení chleba, pečiva, při výrobě salámů, sýrů. V Africe se dává do pokrmů tadžin, kuskus. Ve Španělsku se míchá se skořicí, v arabských zemích s koriandrem, kurkumou a kardamomem. Směsím koření dodává „exotickou“ chuť a aroma.

Kmín římský má dlouhou historii. Znali jej již před 5000 lety Egypťané, byl nalezen v pyramidách. Bible se zmiňuje o mlácení kmínu tyčí; tato metoda se používá ještě dnes v zapadlých oblastech východního Středomoří. Příznačná příjemná chuť římského kmínu je však unikátní a vydatně přispívá k pikantnosti mnoha pokrmu. Římský kmín bude vždy navozovat představu indické a mexické kuchyně, ve kterých je nezbytným kořením; hojně se užívá také v severní Africe a na Středním východě. Kmín římský prý podporuje chuť k jídlu, hojně se používá pro úlevu při žaludečních potížích, plynatosti, kolice, průjmu. Je součástí kari koření a dalších směsí, v řadě zemí je oblíben i při pečení chleba, pečiva, při výrobě salámů, sýrů.

KARI PRÁŠEK

Tvoří je směs nejméně tří druhů meltého koření, složení karí tvoří například kurkuma, kardamom, muškátový květ a ořech, nové koření koriandr, kmín, hřebíček, skořice, pepř, paprika, kayenský pepř a jiné.

Pod pojmem kari (také karí, či anglicky curry) se rozumí směs koření a také pokrm. Kari je svým původem tamilské označení pokrmu, připomínající ragú, tedy kousky masa, ryby nebo zeleniny v omáčce. V tomto významu je pojem dnes rozšířen po celé Indii. Během koloniální nadvlády však Britové začali tento pojem používat pro koření, které se pro přípravu těchto pokrmů používá; když se toto koření (jichž existuje nespočet druhů) dostalo do Evropy, zůstalo toto nesprávné označení. V Indii samotné (a v celé jihovýchodní Asii) se dodnes pod tímto pojmem rozumí jen pokrm, koření se říká masálá (jako kari je vyráběno výlučně pro export).

Pokrm kari je jistým druhem ragú (známé i z němčiny jako Eintopf), tedy různé druhy na malé kousky nakrájeného masa, ryby nebo zeleniny, podávané v (většinou relativně) husté omáčce; jako příloha slouží rýže nebo indický chléb.

Koření, které se pro přípravu těchto pokrmů používá, tedy masala (v Evropě známé jako kari), je rozdílné nejen od oblasti k oblasti, ale i od města k městu; je možno ho koupit připravené v obchodě (jako prášek nebo ve formě pasty), v mnoha případech si ho každá rodina míchá sama. Masálá na severu Indie je většinou jemnější nežli pikantní až velmi ostré druhy v jižní Indii. Složení kořenící směsi se se může velmi odlišovat. K nejčastějším komponentám patří kurkuma, pepř, chilli, kardamom, koriandr, zázvor, římský kmín, muškát, skořice a další.
Složení: Sůl (max.22%), kurkuma, pepř, paprika, koriandr, kmín římský, zázvor, chilli, nové koření, pískavice, kardamom), E 621.

Kari **koření** je neodmyslitelně spajato s thajskou a indickou kuchyní. Rozeznáváme několik základních drůhů kari podle složení a poměru ingrediencí. A to INDICKÝ TYP, který obsahuje zázvor chilli a kurkumu, v menší míře pak hořčici a bazalku, THAJSKÝ TYP, obsahuje méně kurkumy a převažuje koriandr, paprika a chilli, JAVÁNSKÉ KARI, má mnoho kurkumy, ale i ostřejších **koření**, přidává se bobkový list a citronová kůra a v neposlední řadě také ANGLICKÝ TYP KARI, které se vyznačuje největším obsahem kurkumi a je nepálivé chuti.
Používá se na všechny druhy masa, do smetanových omáček, dušené zeleniny a zeleninových salátů, rýže, na ryby a do některých polévek.

PAMPELIŠKA

Pampeliška je vytrvalá bylina, která se vyskytuje v celém mírném a severním pásu Evropy a Asie od nížin až vysoko do hor, především na travnatých místech jako jsou louky, meze, zahradní trávníky a zahrady, kde je nevítaným, zato ale velice častým hostem.
Čeleď: Hvězdnicovité - Asteraceae
Latinský název: Taraxacum officinale
Lidové názvy: Smetanka, mlíčí, husí kap, pleška, lucerny, mléčný lupen

POPIS:

Pampeliška je vytrvalá bylina s krátkým jednoduchým oddenkem, který přechází do masitého kořene. Z oddenku vyrůstá přízemní listová růžice. Čepele listů jsou protáhlé a charakteristicky vykrajované. Ze středu růžice vyrůstá hladká, bezlistá, válcovitá, dutá lodyha, vysoká 20-30 cm, která nese květní úbor zavinutý v množství světle žlutých, jazykovitých květů. Plod je malá, elipsovitá nažka s jemným chmýrem. Ve všech orgánech rostliny se nachází mléčná šťáva. Pampeliška kvete od časného jara až do podzimu, hromadně ale vykvétá počátkem května.

VÝSKYT

Vyskytuje se v celém mírném a severním pásu Evropy a Asie od nížin až vysoko do hor, především na travnatých místech jako jsou louky, meze, zahradní trávníky a zahrady, kde je nevítaným, zato ale velice častým hostem. Jako plevel je všudypřítomná a při pokusu o vytržení se dlouhý kořen zpravidla přetrhne a rostlina brzy vyroste znovu.

DROGA

Ve fytoterapii se používá především kořen pampelišky, doporučuje se však i nať, kořen s natí a také list.
Kořeny rostliny sbíráme na podzim, když začíná schnout listová růžice (září-říjen) nebo brzy na jaře (březen). Suší se ve stínu nebo v sušárně při teplotě do 40 °C. Kořeny sušíme do té doby, dokud při přelomení nepřestane vytékat mléčná šťáva. Po vysušení je droga světle až tmavě hnědá, slabě hořká a nevoní. Kořeny sbírané na podzim obsahují více léčivých látek. Uskladňují s na vzdušném a suchém místě. Mohou mít vlhkost do 14 %.

CHEMICKÉ SLOŽENÍ

Droga obsahuje hořčinu taraxacin, cerylový alkohol laktucerol (v mléčné šťávě), kaučuk, inozit, cholin, třísloviny, saponiny, organické kyseliny, slizovité látky, triterpény, , tuky (4-9 %), bílkovinné látky (12-15 %) aj. Na jaře rostliny obsahují malé množství inulinu, ale na podzim se jeho obsah zvyšuje až na 40 %. Čerstvá rostlina – listy a květy obsahují xantofyly, provitamin A a vitaminy C a B2.

ÚČINEK A POUŽITÍ

Droga a přípravky z pampelišky posilňují funkce jater, žlučníku a ledvin, proto se používá při zánětech jater, onemocněních žlučníku – žlučníkové kameny, při nedokonalém rozkladu tuků, i jako diuretikum při zánětech a kamenech v ledvinách a močovém měchýři. Používá se též jako protihlístový prostředek. Kromě toho stimuluje látkovou výměnu, zlepšuje chuť do jídla, trávení, účinkuje při žaludečních a střevních obtížích (žaludečním a střevním kataru, nadýmání a zácpě), používá se při cukrovce (list pampelišky). Dobře účinkuje při artróze a dně.

Lidové léčitelství doporučuje kořen pampelišky i při onemocněních sleziny, celkové slabosti, při anémiích, ke zlepšení složení krve, při ateroskleróze (tento účinek je pravděpodobně vyvolaný vázáním cholesterolu) a při chronických kožních onemocněních.

Při avitaminóze C se jako posilňující a zpevňující prostředek používá salát z čerstvých jarních listů pampelišky (listy se zalijí vlažnou slanou vodou a nechají se vyluhovat 30 minut, aby se odstranila jejich hořkost) nebo čerstvá šťáva.

Pampeliška roste na celém světě a patří mezi uznávané léčivky. Cenné látky, především množství inzulinu, který se uplatňuje při léčení cukrovky, jsou obsaženy hlavně v kořenu. Ten se sbírá v březnu a dubnu, ještě před květem. V té době se sbírají listy, které obsahují hořčiny, třísloviny, minerální látky, hojně vitaminu C s provitaminu A. Pampelišková nať se užívá ve formě nálevu, z kořene se vaří odvar. Kořeny neloupeme, ale důkladně vydrhneme kartáčkem. Odvar pomáhá jako diuretikum, při žaludečních a žlučníkových potížích, i jako podpůrný odvodňovací prostředek. Čerstvé listy se přidávají do salátům z květu se připravuje skvělý med, vhodný k doslazovaní čajů. Při poranění roní pampeliška hořkou bílou tekutinu, která způsobuje hnědé skvrny na pokožce i oděvu.

TARAXACUM OFFICINALE

Pohled nevšední krsy skýtá pohled na jarní louku nebo palouk tvořící souvislý koberec zářivě rozkvetlých pampelišek. Jejich svěží květy se rozvírají za slunečných dnů časně zrána, ale zavírají se opět v odpoledních hodinách či před deštěm. Latinský název pochází od slavného lékaře Aviceny a je odvozen od řeckého slova taraxis, což znamená zánět očí. V tehdejší době se mléko smetanky k odstranění zánětu používalo.

První písemné zmínky o pampelišce pocházejí ze sedmého století v Číně. Podrobnější záznamy zanechal středověk: mniši vyráběli z pampelišek víno, které pročišťuje játra, má diuretické účinky a působí jako antirevmatikum. Z pražených kořenů bohatých na minerály se po staletí připravovala káva coby nápoj posilující zubní sklovinu a stavbu kostí.

POPIS A VÝSKYT

Vejčité, kopinaté, různě vykrojené listy smetanky lékařské vytváří velkou přízemní růžici. V prvním roce vytváří rostlina pouze tuto růžici, nekvete. Její kořeny sahají velmi hluboko do země (i do hloubky, kde již půda není zoraná), a proto je těžké tuto často plevelnou rostlinu úplně odstranit z místa, kde není žádoucí. Z růžice zubatých listů vyrůstá několik lodyh se zářivě žlutými květy, pro které je pampeliška radostným poslem jara a slunce. Když rostlina odkvete a její nažky dozrají, vytvoří ochmýřenou kouli, které se říkalo „lampička“ nebo také „lucerna“. Její semena se sama rozsévají pomocí větru po okolí, proto bývá pampeliška opovrhovaným plevelem. Hlavně pokud je blízko louka plná těchto rostlin. Bylina je celá prostoupená mléčnicemi, které při utržení roní bílou hořkou šťávu.

Roste hojně na loukách, mezích, pastvinách a v zahradách.

UŽÍVANÁ ČÁST

List, kořen a kvetoucí nať

Kořen vyrýváme před rozkvětem rostliny. Důkladně jej očistíme kartáčkem a omyjeme. Suší se rychle na slunci, nebo ještě lépe umělým teplem při teplotě do 50°C. Nedostatečně usušený kořen snadno přijímá vlhkost a plesniví.

Listy sbíráme v květnu až září pouze pěkné, nepoškozené a také rychle sušíme. Nepřekračujeme však teploty přes 40°C. Listy pampelišek pro využití v kuchyni sbíráme v březnu a dubnu, neboť později hořknou.

Bylina nemá žádnou vůni a má mírně nahořklou chuť.

LÉČIVÉ ÚČINKY

Zužitkovat se dají všechny části pampelišky, to platí i pro léčebné využití.
Pampeliška se výborně hodí pro čistící jarní jaterní kůry: **čistí krev, odstraňuje škodliviny z těla, podporuje trávení a látkovou výměnu a je silně močopudná.**
Užívá se při **poruchách ledvin a močových cest, žlučníku a jater**. Právě na jaře naše játra očistu nejvíce potřebují.

Smetanka snižuje hladinu krevního cukru u diabetiků, pomáhá vnitřně i zevně při kožních chorobách, zklidňuje a omlazuje pleť. **Mírně povzbuzuje organismus a pomáhá při chronické únavě a revmatických obtížích. Podporuje krvetvorbu a stavbu kostí a také pomáhá vyvolat menstruaci.** Smetanku užíváme **i při žlučových a ledvinových kamenech. Zvyšuje tvorbu a vylučování žluči, při žaludečních poruchách zlepšuje chuť k jídlu a působí na tvorbu žaludečních kyselin. Pampeliškový sirup pomáhá v zimě proti kašli.**

Celá rostlina je mimo jiné bohatá na vitamíny A,C,D a vápník, a obsahuje jeden a půl krát více železa než špenát. Proto jíme na jaře hlavně listy smetanky, které používáme jak v kuchyni, tak i zevně na případná zranění, zarudlá zanícená místa apod., protože chladí, uklidňují a vyživují.
Na jarní pročištění krve, pro povzbuzení slinivky, pro občerstvení jater, žlučníku i ledvin doporučuje Maria Treben jíst na jaře během tří neděl pět až deset stvolů pampelišky denně.

POUŽITÍ V KUCHYNI

Kromě užití v léčitelství má smetanka důležité místo v jídelníčku, neboť se z mladých listů, zvlášť bohatých na vitamín C, připravuje zdravý jarní salát. Listy přidáváme též do polévek, těstovin a do jarních nádivek či vaječných omelet.

ZPŮSOB POUŽITÍ

Čaj
Jedna vrchovatá čajová lžička kořene se dá na noc do 1/4 litru studené vody, druhý den zahřejeme do varu a scedíme. Pijeme po douškách půl hodiny před a po snídani.
Sirup (pampeliškový med)
Do jednoho litru studené vody nasypeme dvě vrchovaté dvojhrsti květů a pomalu zahřejeme do varu. Necháme vzkypět, hrnec odstavíme a necháme stát přes noc. Druhý den šťávu scedíme přes síto, necháme odkapat a květy dobře rukou vymačkáme. Do šťávy přidáme jeden kilogram přírodního cukru, půlku citrónu nakrájeného na plátky (když je citrón chemicky ošetřen, použijeme ho bez kůry). Více citrónu se nedává, bylo by to kyselé. Hrnec postavíme na plotnu a slabě ohříváme tak, aby se tekutina odpařovala bez vaření. Sirup se nechá jednou či dvakrát vychladnout, a tak zjistíme správnou hustotu. Nesmí být hodně hustý, protože by při delším skladování krystalizoval. Nesmí být ani příliš řídký, po krátkém čase by začal kvasit. Musí to být správný, hustě se táhnoucí sirup, který výborně chutná. Lidé s nemocnými ledvinami nesnášejí kyseliny, které obsahuje pravý med, proto je pro ně sirup z pampelišky přijatelnější.
Pampeliškový ocet
Používá se k oplachování vlasů po umytí nebo do koupele jako tonikum a čistič.
Pro bohatství minerálů pomáhá na suchou pokožku hlavy na mastné vlasy.
Do láhve s vinným octem vložíme 15 pampeliškových listů a 4 květy. Zazátkujeme láhev a postavíme ji na 10 dnů na slunné místo, denně protřepáváme. Pak ocet přecedíme, staré pampelišky nahradíme novými a proces opakujeme. Nakonec po důkladném protřepání ocet přefiltrujeme, vlijeme zpět do láhve a přidáme pár čerstvých listů na ozdobu.
Rady našich babiček
Pampeliškový likér
Na půl kila květů a větších kořenů pampelišky se dá půl litru převařené vody, půl litru lihu a cukru podle chuti. Vše se vystaví na několik týdnů na slunce, pak přecedí a likér je hotov.
Užíváme po malých dávkách. Likér je prospěšný pro posílení činnosti ledvin, jater, žaludku a žlučníku.

DATLE

Rostlina Datlovník obecný (latinsky Phoenix dactylifera)
Další názvy Beduínský chléb, balah (čerstvé datle)
Chuť Sladká

Konzumace Datle se převážně suší a následně konzumují. V obchodě je v 99% seženete pouze sušené.

PLOD A ROSTLINA

Datle jsou plody datlovníku pravého (palma).
Čerstvé datle jsou bobule zbarvené od žluté přes oranžovou, červenou i černou. Jsou to oválné plody dlouhé 3 až 7 cm a široké okolo dvou centimetrů. V každém plodenství jich bývá až 100.
Palma plodí jedenkrát do roka a lze z ní sklidit až 100Kg datlí.
Strom je vysoký až 30 metrů. Listy bývají až 2m dlouhé. Daří se jim při vysokých teplotách, ale potřebují dostatečnou závlahu (úsloví "musí mít nohy ve vodě hlavu na slunci"). Datlovník je dvoudomá rostlina (samčí a samičí rostliny).
Existuje cca 300 různých druhů (kultivarů).
Datle - obsah látek a účinky na organismus: 70% sacharidů, draslík, chlór, fosfor, železo (pouze sušené datle), vápník, vitamíny B (hlavně B1, B2, niacin a B6), provitamín A, vitamín C (pouze čerstvé datle), rozpustná vláknina, stopové prvky měď, mangan a zinek,

Čerstvé datle obsahují 25 a 50% cukrů.

100g sušených datlí obsahuje až 300 kcal. 100g čestvých datlí obsahuje 107kcal.

Díky velkému množství přírodních cukrů se jedná o rychlý zdroj energie pro lidský organismus. Podle výzkumů nezvyšují hladinu glukózy v krvi. Datle je ovoce s nejvyšší energetickou hodnotou.

Datle pomáhají při nespavosti (obsahují tryptofan - základ pro tvorbu spánkových hormonů), snižují krevní tlak.Datle jsou považovány za mírné afrodisiakum pro ženy i muže.

NÁKUP A SKLADOVÁNÍ

SUŠENÉ DATLE

Vybírejte datle, které nebyly ošetřeny chemicky. Sušené datle můžeme v suchém prostředí skladovat několik měsíců (v uzavřené vzduchotěsné nádobě vydrží kvalitní datle až jeden rok, v mrazáku i několik let).

ČERSTVÉ DATLE

Plody by měly být měkké a šťavnaté. Je vhodné rozpůlit pár plodů - kvůli červivosti. Čerstvé datle se nejlépe skladují v chladném prostředí (vydrží několik týdnů).

VYUŽITÍ DATLÍ

Přímá konzumace čerstvých anebo sušených plodů. Výborně se také hodí k tvarohu, tavrohu, či smetaně.
Jsou neodmyslitelnou součástí arabské kuchyně (např. pečené na másle). Často se datle lisují do bochníků a jsou tak i konzumovány. Ze štávy čerstvých plodů se vyrábí datlový med. Ze sušených datlí se mele mouka.
V domovských zemích se datle často využívají i jako potrava pro zvířata - drcená semena datlí.

VÝSKYT A PĚSTOVÁNÍ

Datle se vyskytují v pouštních a subtropických oblastech. Největšími producenty datlí jsou Irák, Egypt, Maroko, Alžírsko, Tunisko, Španělsko. Roční produkce je cca 20 tun.

PŮVOD

Datle pocházejí z Přední Asie (Mezopotámie). Člověkem jsou pěstovány odhadem 5000 let.
Plody palmy datlové – datle - jsou šťavnaté bobule, ve zralosti barvy jantarové, hnědé až černé, často až 7,5 cm dlouhé o průměru asi 3,5 cm. Pěstují se v mnoha odrůdách a konzumují se čerstvé i sušené.
Šťavnaté datle vedle vody obsahují až 50 % cenných jednoduchých cukrů (glukózy a fruktózy), menší množství bílkovin, vitaminy B1 a karoten. Lisované do krabiček putují z teplých krajů i na náš stůl.
Čerstvé se jedí jako ovoce, z přezrálých vytéká hustý sirup, tzv.datlový med.
Z rozmačkaných, vypeckovaných datlí se hnětlo jakési těsto do tvaru bochníků a na karavanních cestách pouští poskytovalo hlavní potravu.

Datle sušené, rozemleté na mouku jsou pro arabské ženy nepostradatelnou součástí přípravy nejrůznějších pokrmů, ať vařených, pečených, smažených, nebo kaší, polévek.

Datlová mouka v kombinaci s čerstvými datlemi a datlovým medem slouží i k přípravě výtečných moučníků.

Datle jsou bohaté na draslík, vitamíny A, B, niacin, měď a železo. Pečují o svěžest a soustředěnost a startují energetickou přeměnu ve všech tělesných buňkách. Jsou ideálním zdrojem doplnění energie, důležitých minerálů a některých vitamínů při dlouhých bězích nebo turistických túrách.

Druh ovoce, který roste na datlovníku pravém (Phoenix dactylifera).

Jedná se tmavě hnědé oválné plody dlouhé 3 až 7 cm a široké 2 až 3 cm, které jsou tvořeny převážně ze sacharidů, které jsou zastoupeny v podobě přírodních cukrů až 70 % a nízkým obsahem vody. Datle jsou bohatým a významným zdrojem vitamínu A a vitamínů B, draslíku, chlóru, železa a mědi. Jedná se o bohatý a rychlý energetický zdroj pro lidský organismus, proto jsou jedinečné pro doplňování energie při maratonu, ultramaratonu nebo při přípravě na ně.

Jsou jedinečným zdrojem energie i pro dlouhé treky ale i cyklistické výpravy.

100 g datlí obsahuje přibližně 300 kcal. U datlí jednoznačně také platí, a nepotřebují k tomu žádné slogany, že je to: „Energie sbalená na cestu!“

Takže až zas budete přemýšlet, co si sebou vzít do své běžecké ledvinky, zda energetický gel, hroznový cukr, tatranku, tak vězte, že byste neměli zapomenout na DATLE.

V subtropických a pouštních oblastech, jako je například Severní Afrika a Blízký východ, se jedná o jednu ze základních složek zdejší potravy.

DATLE – VLIV NA ZDRAVÍ ČLOVĚKA

Datle jsou pro své složení výborné pro doplnění energie při fyzických aktivitách, delších výletech cestách. Cukry v něm obsažené dodají potřebnou glukózu, bílkoviny vyrovnají ztráty aminokyselin, malé množství tuku nám určitě na váze nepřidá zajistí déletrvající přísun energie.

Datle jsou výborným zdrojem draslíku, důležitého při udržování rovnováhy elektrolytů v buňkách šíření nervových vzruchů. Sušené plody navíc obsahují železo napomáhající při přenosu kyslíku v krvi.

Turci připravují z čerstvých datlí nápoj, který velice prospívá při křečích v žaludku. Čerstvé datle jsou prostředek, jenž utišuje dráždivost a pomáhá při respiračních onemocněních. Nezralé plody datlí se používají při průjmech.

Datle jsou odedávna používány jako účinný uspávací prostředek – obsahují totiž nadprůměrně vysoké množství aminokyselin tryptofanu, který se v těle přeměňuje na spánkový hormon melatoninu. Lidoví léčitelé v nomádských zemích doporučují krátce před uložením ke spánku sníst pár sladkých datlí.

Datle jsou ideální svačinkou pro duševně pracující a student, Snižují krevní tlak, Vápníku, který obsahují, prospívá kostem a zubům, Pojídání datlí prospívá i naší kůži a vlasům

Datle se konzumují převážně vysušené, což zlepšuje jejich trvanlivost, čehož bylo hojně dříve využíváno beduíny a karavanami křižujícími nehostinné pouště. V některých kulturách se současně věří, že datle mají afrodiziakální účinky. Zejména v arabských zemích jsou datle součástí každodenní kuchyně, podávají se zpravidla slisované do bochníku tzv. adšu a nebo se pečou na másle.

PŮVOD

Datle pochází původně z oblasti Přední Asie, přesněji z oblasti Mezopotámie. Odtud se datlová palma vlivem člověka úspěšně rozšířila do rozsáhlých suchých a teplých oblastí, kde je hojně pěstována. Odhaduje se, že datle jsou člověkem pěstovány déle než 5 tisíc let a píše se o nich jak v Bibli, tak i v Koránu.

K čemu nám jsou datle dobré, kromě toho, že jsou dobré?

sušené datle jsou obzvlášť bohaté na draslík a vitaminy B1 a A (vitamin C téměř chybí)

sušené datle představují koncentrovanější zdroj niacinu, mědi, železa a hořčíku než datle čerstvé (100 g sušených datlí přispívá k výživě asi 1/8 doporučované denní dávky všech těchto látek)

čerstvé datle jsou lepším zdrojem vitamínu C (100 g čerstvých představuje téměř 1/3 doporučované denní dávky); čerstvé i sušené datle jsou výživné enormním obsahem cukru (25 – 55 %, 100 g čerstvých datlí obsahuje 107 kcal, sušených 277 kcal), rychle dodávají energii; užitečný zdroj rozpustné vlákniny, působí jako slabé projímadlo

Datlovníky patří k nejstarším kulturním rostlinám. Přes víc než 5 000 let. Najdeme o nich zmínky v Bibli, v Koránu, posilňovali se jimi svatí a moudří ve všech kulturách. Posilňoval se jimi Mojžíš, Buddha i Ježíš. Patří mezi sedm „izraelských plodin“, základů lidské výživy v biblickém čase – pšenice, ječmen, hroznové víno, fíky, granátové jablko, olivy a datle.…
Dnes se datle pěstují hlavně v Iráku, Egyptě a Maroku, odkud pocházejí, ale také v Indii a Pákistánu a na Kanárských ostrovech.

A také v Kalifornii. V zemích svého původu, ale i tady už pár set let, poskytují datlové palmy nejen výživné ovoce a stín v poušti, ale i stavební materiál, z listů se pletou košíky, koberce a další pěkné a praktické věci. Vyrábějí se pevné provazy, používají se jako krmivo pro zvířata.

Podle muslimské legendy představuje datlová palma strom života. V tóře se pak praví: „Spravedlivý rozkvete jako palma“ ...je symbolem spravedlivých lidí.
V Koránu je datle vzpomenuta 29x … Porod panny Marie je v koránu popisován „trošku“ jinak, než v Novém zákoně: „A porodní bolesti ji přivedly ke kmeni datlové palmy: Ó kéž bych byla před tímto raději zemřela a upadla v zapomnění. A hlas z nebe jí odpoví: Pán tvůj pro tebe připravil potůček a zatřes kmenem palmy a tak k tobě spadnou čerstvé uzrálé datle ...“

Datle jsou považovány za mírné afrodisiakum pro ženy i muže. Aktivují sekreci spermatu. Doporučují se k podpoře mužné síly, pro těžce pracující, pro těhotné a kojící ženy (podporuje tvorbu mléka). Je prý prokázáno, že redukují riziko vzniku srdečních chorob a rakoviny. Ovocný cukr dodává tělu rychlou energii a zároveň je to velmi lehce a rychle stravitelná část potravy s vysokým obsahem vláknin, vitamínů a minerálů (hlavně draslíku, železa, B vitamínů).

POUŽITÍ DATLÍ V KUCHYNI

V kuchyni se dají použít datle čerstvé i sušené. Suché datle se pojídají přímo nebo slouží k přípravě sladkých moučníků, pečiva a cukroví; datlový med (hustý sirup) možno ředit vodou a zkvašovat na datlové víno a spolu s alkoholem na datlový likér.
Datle jsou proti všemu a na všechno a navíc chutnají výtečně, když je můžete jíst v čerstvém stavu, ale chutnají i sušené či lisované…

KOPR

PĚSTOVÁNÍ KOPRU VONNÉHO

Kopr je jednoletá bylina a rostliny z prvních jarních výsevů přinášejí semena v témže roce na podzim. Kopr je jednoletý, ale sám se vysemení, a tak není s jeho množením problém. Svědčí mu v úrodné půdě a na slunečných místech. Kopr lze pěstovat i v bytě nebo na balkoně.
Všechny nadzemní části kopru jsou aromatické, avšak nejjemnější a příjemně nakyslou vůni a chuť mají především dlouhé nitkovité úkrojky mladých listů. Abychom měli na zahrádce po celý rok čerstvou koprovou nať, vyséváme ho postupně od března do konce července. Za 6 týdnů po výsevu již můžeme sklízet nať.

POUŽITÍ KOPRU VONNÉHO

Ke kořenění se používají mladé listy i plody, popř. celé nezralé okolíky. Ty přidáváme do nakládaných okurek, zelí a cibule. Zvláště dobře harmonizuje aróma kopru s mléčnými omáčkami a polévkami, tvarohem a máslem nebo kyselými zálivkami salátů. Právě tak je možné jej používat ke kořenění syrové zeleniny a vařeného masa a ryb. Velmi chutným a jednoduchým pokrmem jsou vařené nové brambory či zelené fazolové lusky s koprem. Pro jeho typickou a osvěžující vůni ho zpravidla nekombinujeme s jiným kořením.
Kopr má i léčivé účinky - působí proti nadýmání, močopudně, proti škytavce a celkově uklidňuje. Obsahuje éterické oleje, vitamíny C a A, minerální látky. Pro zimní období nakládáme nať do octa či soli, můžeme ji i mrazit a sušit - v temnu a suchu při teplotě do 40°C.

Kopr se používá jako zelenina, koření a jako léčivka. Užívají se celé rostliny kromě kořenů - nať, listy, kvetoucí okolíky, zralé i nezralé semeno.
Na zeleno se sklízí do svazečků 15 až 20 cm vysoká mladá nať, ke konzervování se sklízí nať ve fázi prodlužovacího růstu. Lze sklízet až do doby květu. Výborně se suší. Chceme-li získávat semena, která při dozrávání snadno vypadávají, posekáme rostliny před jeho dozráním zrána za rosy a svážeme je do snopků, které dosuíme v panácích. Poté semena vymlátíme a dosušíme v tenké vrstvě.

VYUŽITÍ V KUCHYNI: Bylina se používá především jako dochucovadlo k rybám a vařenému masu i syrové zeleniny, do mléčných omáček a polévek, pomazánek a salátů. Koprová nať je důležitou součástí jak bylinkového octa, tak nálevu na nakládané okurky, zelí a cibule. Pro zimní zásobu konzervujeme nasekané listy do soli či do octového nálevu. Můžeme je rovněž sušit, ale velmi opatrně a rychle v proudu vzduchu ne teplejšího než 30°C, jinak voňavý a velmi snadno prchavý éterický olej vytěká. Sušený kopr pak uchováváme v dobře těsnicích nádobách. Z téhož důvodu přidáváme kopr k teplým pokrmům až těsně před podáváním.

LÉČIVÉ ÚČINKY: Koprový čaj působí tišivě při zažívacích obtížích a nadýmání. Díky svým močopudným vlastnostem je doporučován na ledvinová onemocnění. Kopr podporuje tvorbu mléka u kojících matek, podporuje tvorbu žaludečních šťáv, tiší kašel, pomáhá při nespavosti. Semena kopru obsahují vitamín C, A, dále silice, vápník, fosfor a mnoho dalších minerálních látek. Koupel s koprovými semeny posiluje nehty. Žvýkání koprových semen způsobuje sladší dech.

BEZ ČERNÝ

Všeobecně známý keř nebo menší strom s drobnými žlutavě bílými květy (bezinky) a drobnými černofialovými plody. Má široké využití v léčitelství, farmacii i potravinářství.
Čeleď: Bezovité - Sambucaceae
Latinský název: Sambucucs nigra
Lidové názvy: Bezinky, psí bez, smradlavý bez, smradinky, kozičky, kosmatice (bezový květ)

POPIS:

Bez černý je keř nebo malý stromek s rozvětvenou korunou a bílou dření. Listy jsou lichozpeřené s dvěma až třemi páry lístků dlouhých do 20 centimetrů. Jednotlivé lístky jsou vejčité anebo podlouhlé, na vrcholku špičaté a pilovité. Květy jsou velmi drobné, žlutobílé a jsou směstnány v bohatých plochých vrcholičnatých květenstvích, lidově zvaných bezinky. Mají pětizubý kalich a nažloutlou korunu, která je složená z pěti na bázi srostlých lupenů. Tyčinek je pět s velkými žlutými prašníky. Plody jsou kulaté trojsemenné peckovičky, mající asi 6 mm v průměru. Zralé jsou černofialové až černé s purpurově červenou šťavnatou dužninou.

VÝSKYT

Bez roste hlavně na vlhčích místech nebo v půdách, kde je hladina spodní vody dostatečně vysoká. Najdeme ho na neobdělávaných pozemcích, podél plotů a budov, na rumištích, skládkách nebo jako součást křovinových porostů.

DROGA

Květy (Flos sambuci), plody (Fructus sambuci) a listy (Folium sambuci).
Výjimečně se používají kořeny a vnitřní kůra stonku. Květy sbíráme za suchého a slunečného počasí před jejich plným rozvinutím (květen–červen). Hned se suší ve stínu nebo v sušárně při teplotě do 40 °C. Usušené květy jsou žlutobílé s příjemnou vůní. Po usušení drogu prosejeme na hustém sítu, přičemž se oddělí jen květy a zůstanou ostatní stopky. Plody sbíráme až po jejich úplném dozrání (srpen–září). Suší se ve stínu nebo v sušárně při teplotě do 40 °C. Usušené plody jsou fialovočervené, vejčité a scvrknuté. Kůru sbíráme brzy na jaře, když začíná proudit míza. Suší se ve stínu nebo v sušárně při teplotě do 45 °C. Kořeny vykopáváme na podzim (říjen) nebo na jaře (duben–květen). Umyjeme je, nahrubo nařežeme a sušíme ve stínu nebo v sušárně při teplotě do 40 °C. Všechny drogy bezu se skladují na suchém a vzdušném místě. Mohou mít vlhkost 12%.

CHEMICKÉ SLOŽENÍ - ÚČINNÉ LÁTKY

Květy obsahují éterický olej, hořčiny, alkaloidy, flavonoidy, živice, eldrin, slizovité látky, třísloviny, sacharidy, cholin, vitamín C, organické kyseliny, látky s potopudným účinkem aj. Kůra obsahuje éterický olej, fytosterin, kyselinu valerovou, cholin, třísloviny, živice aj. Plody obsahují glykozid sambunigrin, vitamín C, sambucin, sambukyanin, karoten, železo, třísloviny, kyselinu jablečnou a vinnou, aminokyseliny, vitamíny ze skupiny B a jiné.

ÚČINEK A POUŽITÍ

Květy účinkují protizánětlivě, potopudně, sekretolyticky a uvolňují hleny při zánětech dýchacích cest, prochladnutí, bronchitidě a pneumonii.

Plody mají účinek povzbuzující a listy uklidňující a močopudný.

Drogy se předepisují při žaludečně-střevních a jaterních onemocněních, při zánětech ledvin a močového měchýře, revmatizmu, dně.

V lidovém léčitelství se užívají i při vysokém tlaku, astma (záducha, dušnost), těžkostech při močení a močení krve. Kořeny a kůra se doporučují jako uklidňující prostředky, při obezitě a vodnatelnosti, výtažek z listů při revmatizmu, hemoroidech a kožních onemocněních a plody jako povzbuzující prostředek při neuralgii.

Listy a kůra jsou však poněkud jedovaté a mohou vyvolat zvracení a silné průjmy. Taktéž jsou mírně jedovaté čerstvé plody, ale sušením nebo tepelnou úpravou se tato vlastnost ztrácí. Jejich zápach však odpuzuje některé hlodavce. To byl důvod, proč byly keře černého bezu vysazovány u venkovských stavení a stodol.

Květy se používají ve formě výluhu. Dvě čajové lžičky zalijeme 250 ml vařící vody. Necháme vyluhovat 15–30 minut. Přecezený výluh užíváme denně dva až tři šálky. Při nachlazení pijeme horký čaj spolu s 1–2 gramy acetazylu.

SAMBUCUS NIGRA

Již od nepaměti je černý bez oblíbenou léčivou bylinou. O jeho významu svědčí i staré úsloví: „Před heřmánkem smekni, před bezem klekni.“ Bez černý je léčivý celý od kořene přes listy, kůru, květy až po plody. Je to rostlina s velmi širokým spektrem uplatnění. Šťáva z bezinek se dříve používala k barvení látek, ze dřeva se pak vyráběly kolébky či píšťalky.

POPIS A VÝSKYT:

Bez černý je všeobecně známý keř nebo menší strom, který dobře snáší vyšší obsah dusíku v půdě. Proto se mu daří na okrajích pol či cest, na rumištích, pustých místech, u zdí i plotů. Má šedohnědou rozpraskanou kůru, větve jsou uvnitř vyplněny bělavou dření, které se lidově říká bezová duše“. Vstřícné listy vyrůstají již časně zjara. Od konce května do července bez kvete smetanovými silně vonícími květy, které jsou uspořádány do plošně rozložených květenství. Plody dozrávají koncem srpna. Jsou to drobné černofialové peckoviky nazývané obecně bezinky.

UŽÍVANÁ ČÁST: KVĚT, PLOD, LIST, KŮRA I KOŘEN

Květy vykvétají od konce května do července. Celá květenství se odstříhávají za slunných dní nejlépe kolem poledne a ukládají se do košíků, aby se nezapařily. Sušme je volně rozložené či zavěšené na stinném vzdušném místě. Dbme na to, aby byliny nezahnědly, neboť tím ztrácí svou hodnotu. Čerstvé květy mají pronikavou vůni a slizovitou nasládlou chuť.

Na podzim se sbírají plody - bezinky. Sušení musíme začít na slunci a dosoušíme umělým teplem tak, aby se daly sdrhnout stopky. Dobře usušené plody mají černofialovou barvu, lesknou se a mají nakysle svíravou chuť.

LÉČIVÉ ÚČINKY:

Květ černého bezu **působí močopudně** a **potopudně, ochlazuje**. Používá se **při horečce,** pomáhá při nemocech z nachlazení a při chorobách **dýchacích cest**. Teplý čaj můžeme pít **při rýmě, kašli a zahlenění plic.** Květ bezu obsahuje mimo jiné vitamíny P a C, které zpevňují **cévní stěny**, proto jej užíváme při nemocech **cév, křečových žilách a hemeroidech**.

Chladný neslazený čaj popíjíme při žaludečních **nevolnostech a křečích, při žaludeční a střevní kolice, dále při menstruačních a neuralgických bolestech a migréně**.

Vlažný neslazený čaj pijeme po šálcích **proti vysokému krevnímu tlaku** a při nemocech **ledvin či močového měchýře**.

Zevně můžeme vlažný nálev používat jako kloktadlo při bolestech v krku, chrapotu, začínajícím kašli a při zánětu nebo otoku dásní.

Bezový květ nemá žádné vedlejší nežádoucí účinky a mohou jej užívat i těhotné a kojící ženy.

Plody - bezinky obsahují vitamíny A, B, C a E. Neužívají se v syrovém stavu, protože mají projímavé účinky. Odvar ze sušených plodů má však účinek opačný. Bezinky příznivě ovlivňují celou nervovou soustavu, pročišťují - odstraňují z těla škodlivé toxiny, tiší bolest a mají protizánětlivé účinky. Používají se při neuralgiích, tedy bolestech páteře, kloubů a trojklanného nervu. Nadměrné požití nepřevařené šťávy či syrových plodů může způsobit nevolnost nebo příznaky otravy.

Listy se používají jako obklad na bolestivé klouby a kolena. Čaj z listů čistí krev a pokožku.

POUŽITÍ V KUCHYNI:

Z této léčivé byliny můžeme připravovat mnoho chutných a zároveň léčivých nápojů či pokrmů - například bezinkové víno nebo likér, bezinkový med, marmeládu či osvěžující limonádu.

ZPŮSOB POUŽITÍ:

Čaj, nálev z bezových květů

Jednu vrchovatou lžičku byliny zalijeme ¼ litrem vroucí vody, necháme vyluhovat a přecedíme. Bezový květ můžeme při nachlazení kombinovat s květem lípy a divizny. Čaj popíjíme teplý vícekrát denně. Byliny smíchané ve stejném poměru zalijeme vroucí vodou a necháme krátce vyluhovat.

Bezinková marmeláda

Z dobře vyzrálých bezinek odstředíme šťávu a připravíme marmeládu s želírujícím prostředkem, který zakoupíme běžně v obchodě. Postupujeme podle návodu na obalu.
Bezinková marmeláda má vynikající lahodnou chuť. Můžeme s ní ochutit jogurty či kaše, nebo si jí namazat na pečivo.

Bezinková šťáva

Vymačkanou a vylisovanou šťávu ze zralých bezinek svaříme s cukrem (na 1l šťávy 80dkg cukru). Šťáva musí procházet varem alespoň 5 minut. Potom jí plníme do lahví a ihned uzavřeme. Aby se šťáva nekazila, můžeme lahve ještě krátce sterilovat.
Bezinková šťáva má osvěžující chuť a krásnou sytou barvu.
Babiččiny rady:

Kosmatice

Kosmatice jsou výborným nápadem pro rychlý a chutný jarní pokrm.
Použijeme celá květenství i se stopkami. Vidličkou v misce našleháme řidší těstíčko jako na palačinky (vejce, mléko, mouka, špetka soli). Květenství držíme za stopky, namáčíme v těstíčku a smažíme pouze z jedné strany na pánvi v rozpáleném oleji. Silné stopky můžeme před podáním odstřihnout nůžkami. Dozlatova osmažené kosmatice podáváme s brambory posypanými zelenou pažitkou. Zdobme listy různých druhů jarního salátu či ředkvičkami.

K čištění krve

používá se odvaru z mladého listí, který se musí uvařiti dosti silně, po 3-4 neděle po koflíku ráno v poledne a večer. 15 až 20 g na 1/2 l vody .

Při kašli, chrapotu, kataru nosním , prsním, průdušek, jakož i při zahlenění žaludku

Užívá se odvar z květu 5-15 g na ¼ l vody . K dosažení pocení pije se thé teplé před spaním. Nachlazením povstalé bolesti hlavy, uší a zubů odstraní se užíváním tohoto odvaru.

Zevně: Při zduření mandlí, čípku a zánětu v krku:

Připraví se kloktadlo z květů, polijeme-li tyto vařícím mlékem.

Při bolestech v uších a vředech v krku osvědčují se výborně lázně z bezového thé.

Ocet v němž byly květy naložené se používá na **revmatizmus a bolestivé svalstvo.**
Z plodů se připravuje **marmeláda, víno** a květenství se upravuje na způsob **vídeňských řízků.**

FENYKL

Fenykl je vytrvalá bylina vysoká až 2 metry. Lodyha je větvená a olistěná, modrozelená, uvnitř dřeňová. Má střídavé a mnohonásobně dělené listy s dlouhými listovými pochvami, rozdělené až v niťové úkrojky. Květy jsou žluté.
Čeleď: Miříkovité - Apiaceae
Latinský název: Foeniculum vulgare
Lidové názvy: Vlašský kopr, sladký kopr, římský kopr

POPIS:

Fenykl je vytrvalá bylina vysoká až 2 metry. Lodyha je větvená a olistěná, modrozelená, uvnitř dřeňová. Má střídavé a mnohonásobně dělené listy s dlouhými listovými pochvami, rozdělené až v niťové úkrojky. Květy jsou žluté, uspořádané do velkých složených okolíků, kterým chybí obaly. Plod je pětižeberní, až 1 cm dlouhá dvojnažka hnědožluté až hnědozelené barvy. Kvete od července do září.

VÝSKYT

Fenykl se odedávna pěstuje nejen jako léčivá, ale i kořenná zelenina téměř na celém světě v řadě vyšlechtěných odrůd a forem. Pro farmaceutické účely se jako nejhodnotnější pěstuje varieta vulgare s menšími tmavými plody, zato však s vysokým obsahem silice. Odrůdy se světlejšími velkými plody jsou sladší, ale mají menší obsah silice a používají se jako koření. U nás se někdy pěstuje v zahradách, na jižní Moravě ho však můžeme vidět i v polních kulturách. Má charakteristickou vůni. Vyžaduje hluboké, nejlépe vápenité půdy teplých chráněných poloh, kde často i zplaňuje.

DROGA

Plod fenyklu. Nadzemní část rostliny sečeme před dozrátím plodů (srpen–září), aby se zabránilo předčasnému vypadávání semen. Posečené rostliny vyvážeme do snopů, necháme je dozrát a potom je vyčistíme na sítech. Vysušené plody jsou zelenohnědé, příjemně voní a mají nasládlou, slabě štiplavou chuť. Skladují se na stinném, vzdušném a suchém místě. Droga může mít vlhkost max. 12 %.

CHEMICKÉ SLOŽENÍ

Hlavní složkou plodů je bezbarvá nebo nažloutlá silice (3–6 %), v níž je 60 % anetholu. Další složky jsou fenchon, fenikulin, mastné oleje, bílkoviny, cukr a sliz.

ÚČINEK A POUŽITÍ

Droga se používá především při nadýmání, poruchách trávení a chorobách dýchacích cest. Uvolňuje křeče hladkého svalstva a uvolňuje hleny, podporuje činnost střev. V lidovém léčitelství se používá jako prostředek podporující tvorbu mléka a všeobecně jako přísada upravující vůni a chuť léčivých přípravků.

PĚSTOVÁNÍ FENYKLU

Fenykl pěstujeme obvykle jako dvouletou rostlinu, dorůstá do výšky až 1,5 m. Má velmi intenzivní kořenitě nasládlou chuť a vůni.

POUŽITÍ FENYKLU

Fenykl působí proti kašli, zlepšuje trávení a překyselení žaludku, snižuje hladinu cholesterolu v krvi. Je rovněž důležitou součástí dětských čajů, velmi příznivě totiž působí proti bolení bříška u kojenců.
Jako koření se používají semena a nať, přidáváme do pokrmů z ryb, k dušené zelenině, k červené řepě, do zeleninových salátů, do pečiva a pikantních sušenek.
Fenykl je možné použít také jako zeleninu - pro tento účel se sklízejí bulvy.

FENYKL OBECNÝ

Foeniculum vulgare

Fenykl obecný patří do jedné rodiny s kmínem, anýzem, koprem, koriandrem, celerem, petrželí, libečkem a kerblíkem, tedy do skupiny rostlin, které mají široké užití jak v kuchyni, tak v lidovém léčitelství. První záznamy o užívání této byliny k léčení i v kulinářství pocházejí už z doby starověku, používali ho ve staré Číně, Indii, Orientu a v oblasti Středomoří. Už staří Římané pěstovali fenykl obecný pro jeho aromatickou vůni. V dnešní době má tato rostlina také široké využití. Fenykl obecný byl používán jako zeštíhlovací prostředek. Fenyklový čaj jistě není třeba představovat, je výborným pomocníkem snad každé mladé maminky.

POPIS A VÝSKYT

Fenykl je kopru podobná rostlina. Je to zpravidla dvouletá nebo vytrvalá bylina, která má v zemi silný, vřetenovitý kořen, bělavě zbarvený, z nějž vyrůstá oblá lodyha,dosahující značné výše, až 2 m. Na dlouhých řapících jsou umístěny listy, jež jsou čtyřikrát děleny a mají tenké nitkovité úkrojky. V červenci a srpnu se objevují žluté květy, sestavené do složených okolíků, z nichž každý má kolem dvaceti paprsků s drobnějšími okolíky, kde později dozrávají semena. Svou vůní připomíná celá rostlina anýz, tedy silně aromaticky voní. Chuť má kořenně nasládlou.

Domovem byl fenykl původně v středomořském Orientu. Později se začal pěstovat nejen jako léčivá, ale i kořenná zelenina téměř na celém světě v řadě vyšlechtěných odrůd a forem. U nás se pěstuje v zahradách, poměrně vzácně zplaňuje a roste divoce.

UŽÍVANÁ ČÁST: semena

Zužitkovat však můžeme rostlinu celou - zralé plody, listy, nadzemní řapíkatou část i kořen.

Způsob sběru může být různý - buď sbíráme samotná semena fenyklu, a to v září a říjnu za suchého počasí a sušíme na slunci, nebo při umělé teplotě do 40°C.

Nebo sečeme celou nadzemní část rostliny ještě před dozráním plodů v srpnu až září, aby se zabránilo předčasnému vypadávání semen. Posečené rostliny vyvážeme do snopů, necháme je dozrát a potom je vyčistíme na sítech. Vysušené plody jsou zelenohnědé, příjemně voní a mají nasládlou, slabě štiplavou chuť. Skladují se na stinném, vzdušném a suchém místě.

LÉČIVÉ ÚČINKY

V semenech najdeme mnoho pro člověka prospěšných látek, obsahují silice, éterické oleje, cukr, stopové prvky a vitaminy. Používání semen ve formě nálevu nebo odvaru má mnoho příznivých účinků na naše tělo.

Fenykl obecný se používá k **uvolnění křečí hladkého svalstva**, podporuje **vylučování trávicích enzymů**, užívá se **proti nadýmání a ke zvýšení činnosti střev**, což oceníme zejména při nadýmáni novorozenců a kojenců. Fenyklový čaj má totiž příjemnou nasládlou chuť, kterou snese i malé dítě a účinek se dostaví po velmi krátké době. Na zažívací trakt působí fenykl celkově blahodárně. Je účinný i **při menších poruchách trávení, křečích nebo překyselení žaludku**. Ve středověku prý dámy pily fenyklový čaj nebo žvýkaly celá semena jako prevenci proti obezitě, protože navozují pocit sytosti a tím snižují chuť k jídlu. Na trávicí trakt však fenykl působí také lehce dezinfekčně, můžeme ho tedy použít při menších katarech žaludku a střev.

Antiseptických účinků fenyklu obecného můžeme využít i **při kašli, nachlazení, chřipce, či angíně**, neboť významně zlepšuje odkašlávání, pomáhá čistit sliznici a **uvolňuje hleny při zánětech horních cest dýchacích.**

Látky obsažené v semenech působí mírně močopudně, čímž pomáhají s odvodňováním a čistěním organismu. Mají také příznivý vliv na játra a ledviny, čistí je, a tím zlepšují jejich funkci. **Lidové léčitelství fenykl využívá ke zvýšení tvorby mateřského mléka** a pro vyvolání opožděné menstruace.

Dříve se nálev z fenyklu také uplatňoval jako ústní voda pro zlepšení stavu dásní a osvěžení dechu. Za tímto účelem prý naši předkové dokonce žvýkali celá semena, jako my si dnes dáváme žvýkačku.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Vnější použití fenyklu není tak časté. Lidové léčitelství zevně fenykl používá ve formě nálevu k omývání či obkladům očí při různých očních zánětech, které se projevují zarudnutím očního bělma a pálením.

Fenykl se odedávna používal jako účinný prostředek **proti parazitům**. Fenyklová silice vetřená do kůže se vstřebává a ničí zákožku svrabovou, také působí na ostatní vnější parazity u lidí i zvířat.

FENYKL V KUCHYNI

Řapík fenyklu je v mnohých zemích oblíbený jako kulinářská lahůdka. Používá se buď v syrovém stavu či nakrájený do salátu. Po rozebrání řapíku na jednotlivá lůžka nám vzniknou jakési "mističky", které můžeme plnit podle chuti a zapékat na mnoho způsobů.

Listy mají silnou anýzovou vůni a dají se přidávat například k nakládané zelenině místo kopru, do omáček a pomazánek. V jižní Evropě se tyto aromatické listy přidávají jako koření k pečeným a grilovaným rybám a jiným masovým pokrmům.

Používání semen fenyklu má však také dlouhou tradici v likérnictví, jsou nedílnou součástí výroby mnohých bylinných alkoholických nápojů, například některých absintů a žaludečních likérů.

ZPŮSOB POUŽITÍ

Fenykl obecný lze používat samotný, ale hodí se i do bylinných směsí.

Fenyklový čaj

2 čajové lžičky semen, nejlépe podrcených, zalijeme šálkem vroucí vody a necháme 10-15 minut odstát, scedíme. Tento lahodný čaj můžeme pít až 3x denně.

Bylinná směs při nachlazení

Výše uvedeným postupem si můžeme připravit čaj ze směsi bylin proti nemocem z nachlazení. Semena fenyklu obecného můžeme kombinovat například s lipovým květem, květem černého bezu, hluchavkou a diviznou.

Odvar

2 polévkové lžíce na 0.5 l vody, povaříme 15 minut, scedíme. Po šálcích vypijeme v průběhu dne. Odvar má silnější účinek než nálev, je vhodný především na důkladné pročištění dýchacích cest při nachlazení. Díky dezinfekčním účinkům se silný odvar ze semen užívá i jako kloktadlo při bolesti v krku.
Rady našich babiček
Tinktura z fenyklu pro dobré zažívání
15 g semen fenyklu vložíme do lahve a zalijeme 1/2 l vodky. Za občasného protřepání necháme luhovat 1 - 2 týdny. Potom scedíme. Užíváme 2 - 3x denně jednu lžičku.
Oční voda
½ lžíce fenyklového prášku zalijeme 1/4 l vroucí vody, necháme krátce vyluhovat, scedíme a několikrát denně se studeným nálevem oplachují oči. Oční parní lázně z fenyklové vody mají ještě lepší účinky.
Čaj s rebarborou
Dobré thé pro žaludečně choré jest fenykl smíchaný s rebarborou.

PÍSKOVICE, ŘECKÉ SENO

Česky: Pískavice řecké seno
Latinsky: Trigonella foenum-graecum
Lidový název: fenugrek, řecké seno, jetel kozího rohu, kozí roh

Je to bobulovitá rostlina - léčivka i koření - podobná jeteli. Celá rostlina typicky kořenitě páchne. Chuť semen je kořenitě hořká a natrpklá. Nejvíce se pěstuje v Etiopii, Indii, Číně, Americe, Egyptě a Súdánu. Slouží jako léčivo, jako výživný prostředek i jako koření. Pískavice bývá součástí mnoha směsí koření, jako je indické karí, v Bulharsku známá Čubrica (saturejka, pískavice, pražená kukuřičná mouka, sůl, pálivé papričky, vše umleté a smíchané). Používá se také k aromatizaci sýrů.

Tato bylina patří k nejstarším kulturním rostlinám. Pískavice pochází ze Středozemí. Měla bohaté využití jako krmivo, léčivka i jako koření. Je to jednoletá rostlina z čeledi bobovitých. Celá rostlina má charakteristickou vůni polévkového koření. Pro její pěstování jsou vhodné slunné polohy, chráněné před větrem. Půda jí vyhovuje hlinito-písčitá s dostatkem živin, především vápníku a spodní vláhy.
Pískavice žádá půdu ve staré síle, nesnáší čerstvé hnojení chlévskou mrvou. Je třeba též dostatečné zásobení fosforem, doporučují se i mírné dávky dusíku. Seje se v dubnu do řádků 25 – 3O cm při výsevku 25 kg.ha_1. Na počátku růstu je nutné porost odplevelit. Semenářské porosty se sklízejí v době zralosti 2/3 lusků. Vegetační doba je 16 až 20 týdnů.

Na píci se pískavice pěstuje pro zkvalitnění krmných směsí. Hlavně se však pěstuje pro semeno, které je žádanou drogou. Využívá se u poruch výživy, v rekonvalescenci, neurastenii, zlepšuje chuť k jídlu, snižuje hladinu krevního cukru a krevní tlak. Příznivě působí při chorobách žlučníku, trávícího traktu jako celku. Při kombinovaném podání zlepšuje stav psoriatiků (lupénka). Zevně se používá na nezhojené rány, při artróze, na vředy, podlitiny. Její využití v potravinářství je především k aromatizování sýrů a jako potravinářské koření do masa, uzenin, polévek. Ve veterinární medicíně se používá jako prostředek podporující laktaci skotu a lepší příjem potravy.

POPIS:

Jednoletá bylina, až 50 cm vysoká, s jednoduchou přímou lodyhou s trojčetnými listy a žlutobílými květy, vyrůstajícími v úžlabí listů. Plodem je šavlovitý lusk se semeny. Celá rostlina má silný charakteristický pach.

POPIS SBĚRU: Sbírá se od srpna, semeno se získá výmlatem a suší se v průvanu v tenkých vrstvách.

UŽÍVANÁ ČÁST: Semeno

ÚČINNÉ LÁTKY:

Droga obsahuje slizy /20 až 30%/, dále alkaloid trigonelin, bílkoviny, tuky, triterpenoidní saponiny (diosgenin, gitogenin, trigogenin), amid kyseliny nikotinové, cholin, organicky vázaný fosfor a železo.

PŮSOBENÍ:

Droga usnadňuje odkašlávání, působí protizánětlivě, posiluje organizmus, působí cholagogně, ovlivňuje metabolismus a způsobuje mírný pokles krevního tlaku. Příznivě působí na snižování hladiny glukózy a triglyceridů v krvi.

UŽITÍ:

Používá se vnitřně jako roborans a expektorans a hlavně jako podpůrná terapie u Diabetes mellitus II. typu a poruch metabolismu triglyceridů. Zevně se používá ve formě kašovitých obkladů na otoky, podlitiny, na záněty kůže, vředy, dále se používá k výplachům dutiny ústní při zánětlivých onemocněních a bolestech zubů.

FÍKY

FÍKOVNÍK A JEHO SLADKÉ A LÉČIVÉ FÍKY

Budhovi se prý pod fíkovníkem dostalo jeho duchovního osvícení.. biblická vlčice, která odkojila Romula a Réma, také často odpočívala ve stínu koruny fíkovníku. Plody tohoto v mnohých krajích posvátného stromu mají ovšem léčivé účinky především pro naše tělo..

Fíkovník smokvoň je strom nebo keř, který může dorůstat až 10 metrů výšky. Pochází z Asie, kde dodnes najdeme jeho plané exempláře, v Evropě se vyskytuje hlavně v teplých oblastech středomoří. Pěstovat ho můžeme i u nás, vyžaduje však **teplé stanoviště** a pro přezimování se doporučuje ho přesunout domů nebo do skleníku, nebo pěstovat odolnější vyšlechtěné odrůdy. Fíkovník je stará kulturní rostlina, záznamy o jeho pěstování nacházíme už z období kolem 3000 let před n.l.

Pro prodej čerstvých fíků se plody trhají před jejich dozráním, protože jinak nevydrží několikadenní transport a manipulaci. Při sklizni trhači používají rukavice, latexové mléko, obsažené v nezralých plodech může podráždit pokožku. Nejčastěji se však fíky pro další prodej suší, vysoký obsah cukru jim zajišťuje dlouhou trvanlivost i bez chemického ošetření.

LÁTKY OBSAŽENÉ V PLODECH FÍKOVNÍKU

Čerstvé fíky obsahují až 70-80% vody a kolem 25% sacharidů. Jsou bohaté na **provitaminy vitaminu A**, dále obsahují **vitaminy skupiny B**, menší množství **vitaminu C** a **draslík**. Sušené fíky mají vysoký váhový podíl cukru, běžně kolem 50-70%, jsou tedy výborným okamžitým zdrojem energie. V sušených i čerstvých fících najdeme poměrně velké množství **bílkovin, aminokyselin, pektinu** a **vlákniny**, kombinace obsažených látek z nich činí zdraví velmi prospěšné ovoce.

LÉČIVÉ ÚČINKY FÍKŮ

Dříve se pro léčebné účely zpracovávaly i listy a kůra stromu, ze kterých se vyráběly různé masti a obklady na bolesti, vředovitá onemocnění, opuchliny a ztvrdlé boule pod kůží.
Dnes se v léčitelství používá běžně už jen plodů fíkovníku, jak čerstvých, tak sušených.
Vysoký obsah vlákniny dělá z fíků **ideální přírodní lék při zažívacích problémech**, především při **střevní nedostatečnosti** a **porušené střevní mikroflóře** - několik zkonzumovaných plodů zapitých sklenicí vody je **vysoce funkčním přírodním projímadlem**, které můžeme použít při akutních stavech v případě tzv. zácpy. Této vlastnosti fíků ale můžeme využívat i mírnější cestou jako **prevence**, když během dne sníme několik plodů mezi jednotlivými jídly. Prospěšný je pro naše střeva nejen projímavý účinek, zároveň dochází k jejich **čištění a zbavování usazených škodlivin**.
Vysoký obsah cukru v sušených plodech nám může sloužit jako **okamžitý zdroj energie**. Jelikož se jedná o nerafinované cukry, jsou ihned uvolňovány do krve a využívány tělem, obava, že bychom po konzumaci fíků přibírali na váze, je zbytečná. Naopak jich lze používat jako **součást programu pro hubnutí**, protože už 3-4 sušené plody nás dokáží zasytit až na několik hodin.
U nás méně známým využitím fíků je jejich aplikace **při nachlazení, kašli, bronchitidě** a pod. Lidoví léčitelé doporučují jak konzumaci plodů, tak pravidelné pití odvarů z fíků. Obsažené látky mají schopnost **rozpouštět usazené hleny v dýchacím ústrojí**, doporučují se i v případě chronických onemocnění dýchacích cest.
Stejný čistící účinek mají fíky i na **ledviny a močové cesty**. Působí mírně **močopudně** a dokáží **rozpouštět usazené škodliviny v ledvinách** ve formě tzv. **ledvinových kamenů** či **písku**. Už staří léčitelé popisují ve svých knihách zvýšené vylučování ledvinového písku u svých pacientů po dlouhodobějším užívání odvaru.

Recept na odvar: 6 sušených fíků pokrájíme a vaříme 15 min. v 0.5 l vody. Slijeme, podle chuti osladíme medem. Čaj je vhodný např. při kašli, nachlazení, bronchitidě, pro čištění ledvin a močových cest.

FÍKY V KUCHYNI

Jak jsme se již zmínili výše, fíky jsou zdravou alternativou pro ty z nás, kteří rádi mlsají sladkosti. Obsahu nerafinovaných cukrů, vlákniny, pektinu a vitaminů se žádný bonbon nebo čokoládová tyčinka nevyrovná.
Fíky ale nacházejí také mnoho způsobů využití při přípravě nápojů a pokrmů. Vyrábí se z nich **džusy**, **sirupy**, **marmelády**, **džemy** a **cukrovinky**, nebo je můžeme použít pro přípravu **ovocných koláčů** a gurmánských **omáček** k masovým pokrmům. V jižních oblastech Evropy se fíky též používají pro **pečení a nadívání masa**.
Pro inspiraci si uvedeme **recept** na výrobu jednoduchých domácích cukrovinek z fíků, podle Pavla Váni - **Fíkové kuličky:**
Ingredience: 1 balíček fíků, 1 polévkovou lžíci rumu, strouhaný kokos
- fíky odstopkujeme a umeleme na jemno (nejlépe v mlýnku na maso), přidáme lžíci rumu a důkladně promícháme, tvarujeme do kuliček a obalíme v kokosu.

Na co je třeba dávat pozor při konzumaci fíků?
Při nadměrné konzumaci fíků, může dojít k nežádanému efektu - **zažívacím problémům a průjmu**, stejně jako např. při nadměrné konzumaci třešní. Projímavý účinek se ještě zvyšuje, pokud fíky zapijeme vodou či jinou tekutinou, tohoto ovoce si tedy musíme užívat s mírou.
Velice dobře si vzpomínám na svou vlastní zkušenost, kdy jsem jednoho horkého dne u moře snědla celou mísu čerstvých, v lednici vychlazených fíků. Chutnaly báječně a byly nadmíru osvěžující, stejně jako sklenice pomerančového džusu, která následovala.. ovšem po zbytek odpoledne jsem se již příliš neopálila..

ČESNEK

Česnek je vytrvalá rostlina dosahující výšky i 1 metr. Má složenou cibuli, která je složena z jednotlivě rozdělených pacibulek - "stroužků". Z cibule vyrůstá do poloviny své výšky listnatý stvol s dlouze pochvatými, asi 1 cm širokými čárkovitými listy.
Čeleď: Česnekovité - Alliaceae
Latinský název: Allium sativum
Lidové názvy: Dryák, luček

POPIS:

Česnek je vytrvalá rostlina dosahující výšky i 1 metr. Má složenou cibuli, která je složena z jednotlivě rozdělených pacibulek - "stroužků". Z cibule vyrůstá do poloviny své výšky listnatý stvol s dlouze pochvatými, asi 1 cm širokými čárkovitými listy, které jsou na svrchu žlábkovité a mají šedavě zelené zbarvení. Stvol je zakončen chudým kulovitým okolíkem drobných, dlouze stopkatých, nazelenale až růžově bílých květů. Kvete od června do srpna, ale množí se zpravidla vegetativně pomocí stroužků.

VÝSKYT

Česnek pochází pravděpodobně z jižní Asie. Pěstoval se v Mezopotámii, starém Egyptě a s postupem civilizace v celém Středozemí. Dnes se pěstuje jako zahradní i polní zelenina po celé Evropě v řadě forem. Nejlépe se mu daří v hlubokých půdách teplejších poloh.

DROGA

Cibule česneku. Pro farmaceutické i potravinářské účely se cibule vytrhávají v době počínajícího vadnutí a žloutnutí natě, kdy jsou plně vyvinuty. Pečlivě se zbaví hlíny a po zaschnutí nadzemních částí se nechají doschnout. Skladují se na chladném suchém místě v syrovém stavu. Ve vhodném obalu (celofán) si česnek uchová vysoký obsah silice déle než půl roku. Droga má velice charakteristickou ostrou chuť a po mechanickém poškození cibule typický štiplavý česnekový zápach. Cibule česneku napadené plísní se nesmějí používat!

CHEMICKÉ SLOŽENÍ

Cibule česneku obsahuje éterický olej alicin. Při extrahování drogy s vodou vznikne aliín, který je rozpustný ve vodě a nemá vůni česneku. Pod vlivem enzymu aliináza a za přítomnosti kyslíku ze vzduchu se aliín rozkládá na alicín, která má baktericidní a fungicidní účinky. Droga také obsahuje vitamíny A a B, amid kyseliny nikotinové, hormony s účinkem na mužské a ženské pohlavní žlázy, enzymy, jod aj.

ÚČINEK A POUŽITÍ

Cibule česneku má různorodé účinky. Protihlístový a baktericidní účinek se využívá při infekčních onemocněních trávicího ústrojí. Éterický olej ničí chorobnou a pomáhá při rozvinutí normální střevní flóry. Je dokázaný baktericidní účinek česneku na streptokokové, stafylokokové, tyfusové a dyzenterické mikroorganismy. Stimuluje vylučování žaludeční šťávy a žluče a tímto způsobem zlepšuje trávení a funkci žlučníku. Část alicínu se vylučuje plícemi a účinkuje sekretolyticky při zánětech dýchacích cest a usnadňuje tak vykašlávání. Éterický olej snižuje vysoký krevní tlak, rozšiřuje cévy, zvětšuje amplitudu srdečních stahů a zpomaluje srdeční rytmus. Je dobrý preventivní prostředek proti ateroskleróze.

Lidové léčitelství doporučuje česnek při černém kašli, ekzémech, padání vlasů, panariciu a při paradentóze. Česnek se používá ve formě kaše (tampon do nosu) na prevenci proti chřipce, dva až tři stroužky je dostatečná denní dávka při žaludečně-střevních obtížích, nechutenství, bronchitidě, hypertenzi a ateroskleróze. Na odstranění zápachu z česneku je třeba před jeho zkonzumováním sníst oloupané jablko nebo lžíci medu.

ČESNEK MEDVĚDÍ

Allium ursinum

Medvědí česnek je velmi stará léčivá rostlina a byla známá už Germánům a Keltům. V sídlech z mladší doby kamenné v předhůří Alp se našly až překvapivě často zbytky medvědího česneku. Keltové z Walesu tuto rostlinu uctívali, jedli ji před bitvou, aby se tímto způsobem posílili a mohli jít do boje.

Česnek medvědí, má podobné vlastnosti jako česnek setý, ale jeho léčivá síla je ještě větší. Je dobré prozkoumat na jaře své okolí a zjistit, kde nejblíže domova roste medvědí česnek. Neboť po dlouhé zimě naše tělo volá po očistné kůře. Česnek medvědí patří k prvním poslům jara a výtečně nám poslouží k pročištění organismu. Medvědi to dělají také tak a dovedou za medvědím česnekem putovat i 100 kilometrů. Staří Germáni věřili, že jim česnek dodá medvědí sílu. Můžeme hádat, odkud název byliny vlastně pochází. Česnek medvědí užíváme pouze čerstvý, sušený ztrácí na své hodnotě. Proto je výhodné pěstovat jej ve své zahrádce na vlhkém stinném místě. Tak ho budeme mít po celou dobu jeho vegetace při ruce.

POPIS A VÝSKYT

Čerstvé zelené kopinaté listy česneku medvědího vyrůstají z podlouhlé cibule, která je obalena bílými, průsvitnými šupinami. Hladký, bledě zelený stonek, vysoký až 30 cm je ukončen koulí bílých květů.

Česnek medvědí je planě rostoucí bylinou, které se dobře daří na humusovitých vlhkých loukách, stinných a vlhkých nivách, pod keři a v listnatých lesích. Brzy zjara jsou mnohé lužní lesy pokryty kobercem zelených listů česneku medvědího.

UŽÍVANÁ ČÁST: LIST, CIBULE

Listy česneku medvědího vyrůstají ze země v dubnu a květnu, někdy i dříve, hned jak se jen trochu rozjaří. Česnek vykvétá uprostřed května a v červnu. Listy česneku medvědího sbíráme před rozkvětem rostliny, umyjeme je a konzumujeme v syrovém stavu. Jarní lístky a stonky se přidávají do salátů, nebo se konzumují pokrájené na chléb s máslem. Jejich chuť je klasická česnekovitá. Česnek medvědí se užívá čerstvý, sušením ztrácí na síle a jeho účinky ubývají.

Pozor!! Jasně zelené listy česneku medvědího se velmi podobají listům konvalinky, která je jedovatá. Pokud si nejsme jistí, rozemneme list a přivoníme. Pokud má typicky česnekovou vůni, můžeme si být jisti, že se jedná o divoký neboli medvědí česnek.

LÉČIVÉ ÚČINKY

Tato lesní bylina, která voní a chutná po česneku, se přímo nabízí **k jarním očistným kúrám**. Medvědí česnek je přírodní prostředek, který přispívá k optimální výměně látek v těle, což

má za následek zpomalení procesu stárnutí cév a buněk a přirozeně i buněk mozkových. **Působí antisepticky** tím, že **brání vzniku tukových a minerálních usazenin cévních stěn, rozšiřuje cévy a zabraňuje jejich kornatění, snižuje krevní tlak a prohlubuje práci srdečního svalu. Čistí krev** a úspěšně vylepšuje krevní obraz. **Snižuje krevní koncentraci cholesterolu a zvyšuje jeho vylučování**. Snižuje srážlivost krve a pomáhá tak předcházet chorobám srdce a kardiovaskulárním nemocem.
Medvědí česnek **působí současně i žlučopudně**, nezvyšuje riziko vzniku žlučníkových kamenů. Někomu však může naopak žlučník podráždit! Málokdo ví, česnek medvědí je také bohatým zdrojem vitamínu C: 100 g česneku medvědího obsahuje 150 mg vitaminu C, což je samo o sobě trojnásobkem doporučené denní dávky vitamínu C pro člověka.

Medvědí česnek můžeme použít jako **přírodní antibiotikum**, močopudný prostředek i mírné projímadlo. Pomáhá při léčbě nachlazení nebo onemocnění horních cest dýchacích. **Účinný je při plicních a průduškových zánětech**. Je vhodný jako podpůrný prostředek při zklidnění zánětlivého onemocnění slinivky.

Listy česneku medvědího jsou vynikajícím prostředkem **na čištění ledvin.** Ozdravuje střevní flóru, léčí infekční průjmy působí proti plísním a mykóze, střevním bakteriím a parazitům i proti nadýmání. Jelikož k poruchám spánku dochází v mnohých případech v důsledku žaludečních těžkostí, působí česnek medvědí současně i jako prostředek proti nespavosti. Česnek medvědí **je považován za účinný prostředek ke zničení zlatého stafylokoka**. Tonizuje oslabený nervový systém a **pomáhá při revmatických bolestech.**

Léčivé účinky medvědího česneku mají **antibakteriální a antivirový účinek**, navíc pak jako antioxidanty chrání tělo před rakovinou. Česnek má spolu s cibulí vliv na prevenci rakoviny jícnu, žaludku a tlustého střeva, která byla vyvolána nitrosaminy, což jsou karcinogenní látky, které jsou v potravinářství používány hlavně jako konzervanty.
Naši předkové věřili na léčebný účinek česneku medvědího při křečových žilách, návalech, závratích a dechových potížích.

Někteří lidé mohou být však alergičtí na česnekové silice. Alergické reakce se mohou projevit otokem hrdla nebo dýchacími potížemi, při kontaktu s pokožkou může dojít k jejímu podráždění a zarudnutí. Nadměrné užívání česneku může vyvolat průjem, nadýmání i záněty ledvin.
Použití v kuchyni

Medvědí česnek můžeme používat jako koření i jako jarní zeleninu. Mladé lístky a stonky přidáváme do zeleninových salátů, které tak získají pikantní česnekovou příchuť. Drobně nakrájené stvoly a listy použijeme stejným způsobem jako pažitku či petrželovou nať: dáváme je do polévek, nádivek, pomazánek, omáček, slaných palačinek i mletých masových pokrmů, sypeme je na chléb s máslem nebo na brambory. Z medvědího česneku a kopřivy lze připravit chutný špenát. Cibulky česneku medvědího můžeme používat místo česneku kuchyňského. Odvážní labužníci mohou také zkusit vyrobit netradiční pesto, kde pro italskou kuchyni charakteristickou bazalku nahradí štiplavým medvědím česnekem.

RADY NAŠICH BABIČEK

Tinktura z medvědího česneku

Protože česnek medvědí se nedá sušit, můžeme jeho léčivé látky uchovat tak, že si připravíme tinkturu. Nadrobno nakrájené listy i cibulky naplníme až po hrdlo do lahve a zalijeme 40% vodkou nebo čistým lihem z lékárny. Necháme luhovat asi 14 dní na slunci nebo při pokojové teplotě. Pak scedíme a užíváme jednu malou lžičku denně, ne však dlouhodobě. Tinktura z česneku medvědího se užívá proti skleróze, kornatění cév, nespavosti, sklíčenosti a proti snížení krevního tlaku.

ZÁZVOR

PĚSTOVÁNÍ ZÁZVOROVNÍKU

Svými až 2 metry vysokými listnatými lodyhami připomíná obyčejný rákos. Lodyhy zakončené květenstvím jsou zkrácené. Pod zemí jsou schované silně kořenité a palčivě aromatické oddenky, které jsou od pradávna vyhledávaným a dodnes obecně známým kořením. Rozmnožuje se vegetativně z oddenků nakrájených na kousky a vysazovaných do lehké a dostatečně vlhké půdy. Sklízí se vyoráváním za 6 až 12 měsíců po výsadbě.

POUŽITÍ ZÁZVOROVNÍKU

Koření se připravuje ve dvou formách:
- černý zázvor jsou oprané, usušené a neloupané oddenky
- bílý zázvor jsou oddenky pečlivě oloupané

Prodává se kusový, mletý či kandovaný a jako extrakt do zázvorového piva. Ke kořenění používáme zázvor jemně mletý a to jednak do sladkého pečiva a sladkých pokrmů vůbec, jednak do polévek, k masu a rybám. Mletý zázvor se také přidává do kečupů.

Zingiber officinale (Zázvor lékařský), v Indii známý pod názvem Adrak nebo také Sunthi, pochází z jihovýchodní Asie. Pro svou sladce pikantní chuť se pěstoval již ve starověké Indii a Číně. Do antického Řecka a Říma se pak dostal jako jedno z prvních běžně užívaných koření. V současné době se zázvor pěstuje pouze v uměle pěstovaných kulturách a planě rostoucí se již nevyskytuje. Užívanou částí zázvoru je jeho kořen nebo přesněji řečeno oddenek. Tyto oddenky se suší a následně melou, případně jsou používány v čerstvé podobě. Zázvor má využití v celé řadě světových kuchyní a nejčastěji se používá do masitých pokrmů, marinád na zvěřinu, ale také k výrobě likérů. V současné době více než padesát procent jeho světové produkce pochází z Indie, Jamajky, Brazílie a Nigérie.

Zingiber officinale je vytrvalá rostlina patřící do stejnojmenné čeledi Zingiberaceae. Z hlízovitě členěného plazivého oddenku vyrůstá několik lodyh, které dosahují výšky až 1 m. Tyto lodyhy jsou porostlé dvěma řadami úzkých přisedlých listů. Z oddenků také vyrůstají bezlisté květonosné stvoly, které jsou na svých koncích zakončené hustým, příjemně vonícím klasovitým květenstvím. Plody jsou ve formě trojpouzderné mnohosemenné tobolky.

LÉČIVÉ ÚČINKY zázvoru jsou v tradiční indické medicíně využívány již po celá staletí. Účinné látky obsažené v jeho oddencích optimálním způsobem ovlivňují procesy trávení v gastrointestinálním traktu. Příznivě působí zejména na funkční biochemii a digestivní funkce žaludku. Zmírňují dyspeptické obtíže, jako je pocit plnosti a těžkosti po požití stravy, časté říhání, pálení žáhy, nadýmání, plynatost a nucení na zvracení. Zázvor také potlačuje příznaky spojené s kinetózou (tj. nevolnost při jízdě automobilem, autobusem apod.), jako je nauzea, studené pocení a závratě. Extrakt z oddenků zázvoru má rovněž inhibiční vliv na syntézu prostaglandinů a prostaglandinových endoperoxidů, jako mediátorů zánětu a vykazuje tak protizánětlivé účinky. Zázvor působí také jako účinné afrodisiakum. Zingiber officinale (Zázvor lékařský) je, pro své příznivé účinky na funkci gastrointestinálního traktu, obsažen v přípravku GastriCare.

CHARAKTERISTIKA:

Ze zázvoru pravého se využívá pouze oddenek, často nesprávně nazýván zázvorový kořen. Jeho chuť je velmi výrazná, aromatická, mírně ovocná až citrusová a sladce pikantní (ve větším množství může být i velmi ostrá). Oddenek by měl mít šedobílou až žlutohnědou barvu a měl by být na dotek pevný. Tvoří poměrně komplikované tvary, které připomínají silné oblé kořeny, dužina je světle žlutá, šťavnatá, u starších oddenků dřevnatí.

Zázvor mění svou chuť podle druhu přípravy a podle stáří oddenku. Nejlépe se zachová chuť, pokud je přidán do pokrmu až na konci vaření. Smažený zázvor navíc chutná jinak než vařený, je proto nutné s tímto kořením zacházet opatrně a cíleně. Oddenky zázvoru je nevhodnější uskladnit v lednici, zabalené v papírovém ubrousku a pevně uzavřené v mikrotenovém sáčku. Takto uchovaný zázvor vydrží čerstvý i několik týdnů.

VYUŽITÍ:

Zázvor je typickým kořením Dálného Východu. Sušený zázvor je součástí směsi koření curry a výborně se hodí k jehněčímu
a drůbežímu masu, k rybám i mořským plodům. Často je používán také v britské kuchyni. Je obvyklou ingrediencí sladkých pokrmů – perníčků, vykrajovaného pečiva, mléčné rýže, ovocných salátů a ovocných dezertů.

Nakládaný se konzumuje například se sushi, kandovaný bývá používán do dezertů jako jemně kořeněné ovoce.

Čerstvý zázvor se nejprve zbaví kůry, avšak pouze na místech, která se budou zpracovávat. Poté jej lze nastrouhat nebo nakrájet na tenké plátky. Často se také krájí na tenké hranolky, zhruba o velikosti sirky, jako zelenina *julienne*.

PŮVOD, TIPY A ZAJÍMAVOSTI:

Zázvor se dnes nejvíce pěstuje v Indii, Indonésii, Číně, Japonsku, Austrálii, Jižní Americe a Nigérii. Čaj ze zázvoru se v alternativní medicíně používá při revmatismu, svalových bolestech či nachlazení. Zázvor povzbuzuje chuť k jídlu, podporuje trávení a uvolňuje žaludeční křeče.

KUSTOVNICE ČÍNSKÁ, GOJI

Kustovnice je keřovitá trvalka dorůstající výšky 1-3 metrů. Kustovnice čínská je blízkou příbuznou kustovnice cizí (Lycium barbarum), která u nás roste v živých plotech, u železničních náspů nebo na stráních jako plevel.
Čeleď: Lilkovité - Solanaceae
Latinský název: Lycium chinense
Lidové názvy: Bobule goji, wolfberry, západní pámelník

POPIS:

Kustovnice je keřovitá trvalka dorůstající výšky 1-3 metrů. Větve se snadno rozklánějí. Listy jsou kopinaté až vejčité a jsou na větvích jednotlivě nebo i ve svazečcích po třech. Květy mají nafialovělou barvu. Plodem je oválně protáhlá červená bobule, velká asi 2,5 centimetrů.

VÝSKYT

Kustovnice čínská je blízkou příbuznou kustovnice cizí (Lycium barbarum), která u nás roste v živých plotech, u železničních náspů nebo na stráních jako plevel. Kustovnice čínská roste zejména v severní centrální a západní Číně - především díky jejímu průmyslovému pěstování v těchto lokalitách. Roste dobře na lehčích půdách i půdách chudých. Při dobrých půdních podmínkách a dostatku vláhy se velmi odvděčí velikostí plodů i jejich vyšším počtem.

DROGA

Nejvíce se používají plody kustovnice, dále pak olej ze semen, sušené listy a kůra z kořenů.

Plody se sklízí, když je ovoce zralé z 80-90 %. Vyvarujeme se sběru po dešti. Bobule potřebují šetrnou péči, aby nedošlo k jejich stlačení a poškození. Sušit můžeme přirozeně vzduchem nebo mechanickou dehydratací.
Sušení vzduchem. Rozmístíme plody ve vrstvě 2 cm a plody během sušení neotáčíme, dokud nejsou suché.

Mechanická dehydratace. K sušení použijeme proud horkého vzduchu. Sušárna je rozdělena do tří teplotních sekcí. V první sekci je teplota 40 – 50 °C a plody se tu nechávají 24 hodin .V druhé sekci je teplota 50 – 55 °Ckde plody zůstanou 36 – 48 hodin. Ve třetí sekci je teplota 55 – 65 °C a plody zde zůstanou 24 hodin. Potom plody vyjmeme ze sušárny a odstraníme stonky.

CHEMICKÉ SLOŽENÍ

Z nutričního hlediska je kustovnice pravděpodobně nejhodnotnějším ovocem na planetě. Obsahuje 18 druhů aminokyselin, 22 stopových prvků – např. zinek, železo, měď, vápník, selen, fosfor a germanium, které se v potravinách nachází jen velice zřídka a působí proti rakovinovým buňkám. Dále pak 11 minerálů v organické formě. Je nejbohatším zdrojem karotenoidů ze všech známých rostlin na Zemi. Celá skupina karotenoidů má vysokou schopnost vychytávat volné kyslíkové radikály. Mezi nejvýznamnější karotenoidy patří alfa a beta karoten, lutein, lykopen a zeaxanthin. Kustovnice čínská obsahuje zejména karotenoidy betain, provitamín A karoten, zeaxanthin a fysalen. Obsahuje mnohem více beta karotenu než mrkev. Nechybí zde ani vitamíny C, B1, B2, B6 a E, dále pak protizánětlivý beta sisterol a unikátní skupina lycium polysacharidů, které odstraňují volné radikály.

ÚČINEK A POUŽITÍ

Plody posilují ledviny a játra, podporují krvetvorbu, snižují krevní tlak, hladinu tuku i cukru v krvi. Dále se používají při plicní tuberkulóze, některých očních chorobách a jsou účinným prostředkem při ženské i mužské neplodnosti. Užíváním dochází i k omezení vzniku bolestí v kříži a kolenou, bolestí hlavy, hučení v uších a závratí. Také zlepšují pevnost šlach a nehtů. Podporují trávení, zlepšují činnost střev a pozitivně působí na menstruační cyklus. Mají antioxidační účinky - eliminují riziko poškození buněk volnými radikály a slunečním zářením, tím zpomalují stárnutí kůže a těla.

Kůra z kořenů se používá při nachlazení, kašli, krvácení z nosu, diabetu, bolestech zad, bolest v krku, revmatismu, snižuje cholesterol, pomáhá při impotenci.

Čaj ze sušených plodů a listí snižuje krevní tlak, snižuje obsah cholesterolu v krvi. Pravidelné použití zlepšuje funkci ledvin a jater.

Olej ze semen je výborný na vysušenou pokožku, při svědění i jako antibiotikum.

Číňané považují kustovnici také za silné afrodiziakum, které u mužů zvyšuje hladinu pohlavních hormonů v krvi.

IBIŠEK

Ibišek - červený nápoj plný vitamínu C

Jestliže jste příznivci ovocných čajů, znáte ibišek docela dobře, aniž o tom víte. Je to častá přísada velkého množství ovocných čajů, i těch sypaných, protože velmi intenzívně zabarví horký nápoj sytě červenou barvou. (Zajímavé je, že jakmile se nápoj naleje do studené vody, zabarví se do modra, podobně jako český sléz, který je s ibiškem příbuzný) U nás je už méně známý čaj výhradně ibiškový, který je velmi oblíbený zejména v Egyptě. Má lahodnou kyselou chuť, která se kompenzuje velkým množstvím cukru, a silné aroma. Barva je krvavě rudá.

Ibišek se v Egyptě pěstoval od nepaměti, zdobil altány a zahrady bohatých šlechticů, letní i zimní sídla vládnoucího rodu. Zdobil vesnice a Nilské břehy, jeho vývar slazený medem byl oblíbený i u pouštních kmenů, sušené okvětní listy vydržely velmi dlouho a byly lehké a vydatné, navíc obsahují velké množství vitamínu C. I dnes na každém trhu v Egyptě najdeme koše plné tmavých plátků pod názvem karkade.

Karkade čaj je vyrobený z květů tropické rostliny. Tento nápadný keř patří do rodu slézů, který se nazývá **Ibišek** sabdariffa. Velké květy mají až 4 cm, mají tmavě červenou barvu a výraznou vůní.

Proč pít ibiškový čaj pravidelně

Okvětní lístky se používají k výrobě čaje. Temně **červený čaj** má osvěžující, mírně hořkou a velmi kyselou **chuť**. Podává se velmi oslazený. Pravidelné pití tohoto čaje pomáhá vyhnout se riziku nedostatků **vitaminů**. Vitamíny a stopové prvky obsažené v čaji oživí naši energii, zlepší a posílí **imunitní systém.** Je to nápoj pro zimní čas, kdy nám chybí vitaminy a jsme často zimomřiví nebo trpíme virovými infekcemi a nachlazením.

PROČ MÁ ČAJ KYSELOU CHUŤ

Květy jsou šťavnaté, masité, temně červené barvy. Květy karkade jsou využívány nejen pro čaj, ale také do želé, omáček, kompotů a dokonce marinád. Karcade **čaj** je zdrojem různých organických kyselin, jako jsou jablečná, vinná a kyselina citrónová. To je to, co dává tomuto nápoji příjemně kyselou **chuť**.

VÝHODY IBIŠKOVÉHO ČAJE

Anthocyans - látka, která dává čaji červenou barvu - přispívá k posílení stěny cév a reguluje jejich průchodnost.

Mnoho nemocí je způsobeno ukládáním tuku v cévách, které vede až k jejich neprůchodnosti. Hlavní prostředek proti ukládání **cholesterolu v cévách** je kyselina gama-linolenová, protože může rozpouštět tukové buňky. **Carcade** čaj je bohatým přírodním zdrojem gama-linolenové kyseliny, a tak pomáhá předcházet problémům s cévami, stejně jako účinným způsobem snižuje vysokou hladinu cholesterolu v krvi.

Karkade čaj má uvolňující a relaxační účinky způsobené **vitamíny** a esenciálními aminokyselinami obsaženými v nápoji. Pomáhá mužům i ženám v sexuální oblasti. Karkade podporuje **metabolismus mozku**. Karkade **čaj** je velkým pomocníkem při chronické únavě.

Nejlepší ibiškový čaj

Karkade čaj se může značně lišit v chuti a složení. Vyberte si pouze celé plátky květů, protože jsou nejkvalitnějšíi. Obecně platí, že prášek a čajové sáčky jsou nekvalitní. Čaj můžete pít studený nebo horký. U obou nápojů je velmi důležitý postup přípravy. Květy se dooporučuje vyluhovat 5-10 minut. Čaj by měl mít vinnou barvu a mírně hořkou **chuť**. Je-li čaj vařen příliš dlouho, může být příliš hořký a kyselý. Příliš výrazná ale není největší problém. Dlouhodobé působení teplé vody ničí

mnoho užitečných látek v tomto **čaji**. Například, vysoké teploty podstatně sníži **vitamin** C. Mimochodem, karkade je dvakrát bohatší na vitamin C než pomeranče.

KŘEN SELSKÝ

Křen je vytrvalá bylina s mohutným válcovitým kořenem. Pochází z jihovýchodní Evropy, ale jako léčivá rostlina a kořenná zelenina se pěstuje odedávna, dnes prakticky v celé Evropě, rozšířil se i v Severní Americe a dalších oblastech.
Čeleď: Brukvovité - Brassicaceae
Latinský název: Armoratia rusticana
Lidové názvy: Chřen

POPIS

Křen je vytrvalá bylina s mohutným válcovitým kořenem. Z kořene vyrůstá vyrůstá růžice velkých listů, které jsou dlouze řapíkaté, kopinaté až protáhle vejčité, s vroubkovaným okrajem. Květní lodyhy bývají 1-2 metry vysoké, se střídavými listy. Nahoře jsou rozvětvené a zakončené hustými hrozny drobných vonných bílých květů. Plody jsou kulovité šešulky, v našich podmínkách se však zpravidla nevytvářejí a křen se rozmnožuje vegetativně pomocí podzemních výběžků nebo úlomků kořene.

VÝSKYT

Křen pochází z jihovýchodní Evropy, ale jako léčivá rostlina a kořenná zelenina se pěstuje odedávna, dnes prakticky v celé Evropě, rozšířil se i v Severní Americe a dalších oblastech. Setkáme se s ním ve většině venkovských zahrádek, ve velkém se pěstuje v polních kulturách, u nás zejména v Polabí, na Kutnohorsku a Čáslavsku. Na mnoha místech křen zplaněl a jeho porosty vypovídají o dřívějších osídleních. Vyskytuje se hlavně na březích vod, ve vlhkých houštinách a v hlubokých hlinitých půdách, např. v chmelnicích.

DROGA

Kořen křenu selského. Pro léčebné i potravinářské účely se sbírá kořen zpravidla dvouletých rostlin. A to na podzim (září-listopad) a někdy také na jaře (březen-květen). Kořeny se vyryjí rýčem, opatrně očistí, aby se neotloukly a skladují v chladu a vlhku, nejlépe ve sklepě v písku.

CHEMICKÉ SLOŽENÍ

Nejdůležitější a také nenápadnější účinnou látkou křenu je thioglykosid . Při porušení pletiva (např. strouháním) se působením enzymu myrozinázy tento glykosid štěpí na cukr a izothiokyanáty, které se obecně nazývají hořčičné silice. Isothiokyanáty mají výrazné fytoncidní účinky. Významný je i vitamín C, jehož obsah je přinejmenším stejně vysoký jako u pomerančů a dvakrát vyšší než u citronů.

ÚČINEK A POUŽITÍ

Jako léčivá rostlina je dnes křen používán pouze v lidovém léčitelství.

V malých dávkách povzbuzuje křen chuť k jídlu a činnost trávicí soustavy, usnadňuje odkašlávání a má mírný močopudný účinek. Vyšší dávky mohou vyvolat překrvení a podráždění žaludeční sliznice. Křen působí preventivně proti bakteriálním, ale i některým chorobám způsobenými viry, houbami a prvoky. O fytoncidním účinku křene se můžeme přesvědčit při nakládání červené řepy, k níž přikládáme plátky křenu nebo ustrouhaných jablek s křenem; v tomto složení podléhají méně plesnivění. Směs strouhaných jablek s křenem můžeme v uzavřených sklenicích dlouho skladovat. Obdobně dlouho lze uchovávat i šťávu vylisovanou z nastrouhaného křenu nebo směs strouhaného křenu s cukrem.

V minulosti se používal křen zejména zevně. Přikládal se na omrzliny a klouby postižené revmatizmem a ještě v nedávné době se běžně používaly křenové placky(stejně se uplatňovaly i hořčičné placky). Přikládaly se zabalené na postižené místo, které se během krátké doby silně prokrvilo a revmatické bolesti polevily.

POUŽITÍ KŘENU

Nastrouhaný křen je velmi zdravý pro vysoký obsah vitamínu C a minerálních látek. Má štiplavou chuť. Ke kořenění používáme čerství, jemně nastrouhaný kořen. Velmi oblíbená je hustá

studená omáčka, připravená z nastrouhaného křenu, soli a octa. Samotný čerstvě nastrouhaný křen se výtečně hodí k teplým uzeninám a vepřovému ovaru namísto hořčice.

YZOP LÉKAŘSKÝ

PĚSTOVÁNÍ YZOPU

Yzop lékařský je vytrvalá bylina, pochází ze Středomoří. U nás yzop roste jen v zahradách, ve volné přírodě ji nepotkáme. Až 80 cm vysoké stonky zakončují klasy sytě modrých květů (zřídka kvete i bíle nebo růžově). Využívají se listy a kvetoucí stonkové vrcholy.
Yzop vyséváme na jaře přímo na slunečné místo s dobrou kyselou půdou. Množí se i stonkovými řízky.

POUŽITÍ YZOPU

Má podobné vlastnosti jako šalvěj. Chuť i vůně je zvláštně nahořklá. Yzop podporuje trávení, má desinfekční účinky, zmírňuje nadýmání, pomáhá při bronchitidě a pocení. Yzop se suší nebo zmrazuje. V kuchyni se přidává do masitých pokrmů, paštik, nádivek, ke grilovaným masům, ke skopovému a k rybám. Je nepostradatelný v bylinných likérech.
Yzop je krásná medonosná bylina užitečná i na zahrádce - odpuzuje běláska, proto ji vysazujeme v blízkosti záhonů se zelím nebo kapustou. Yzop (stejně jako šalvěj) se nesmí užívat v těhotenství! Je léčivý a prospěšný jen v přiměřených dávkách.

Původem je ve Středomoří a též ve východní Asii. U nás se převážně pěstuje v zahrádkách a místy i na polích. Řecký název hyssopos znamená svatá rostlina. Ve středověku si yzop získal úctu a vážnost jako léčivá rostlina a koření, s oblibou ho pěstovali v klášterech. Už v dávných dobách se yzop používal na čištění kostelů a rituální očisťování malomocných. V domácnostech jej sypali na podlahu, kolem stěn, kladli na police proti hmyzu a silným odvarem se také zbavovali vší. Použití: - při uvolňování kašle a při záchvatech průduškového astmatu. - při onemocnění močového měchýře - povzbuzuje trávení a snižuje potivost - preventivně jako ochrana proti nervové vyčerpanosti - zlepšuje chuť k jídlu - uklidňuje nervy –

Zevně se používá formou obkladů a koupelí, při ekzémech, pohmožděninách a na nehojící se rány. Při rehabilitaci různých paréz se aplikuje yzopový olej, který se používá k masážím ochrnutých končetin a páteře, např. při náhlých příhodách mozkových Čerstvé i sušené lístky se užívají v kuchyni do polévek, masitých omáček, nádivek a do zeleninových salátů. Běžná příprava: Nálev: 1 čajová lžička drogy se přelije šálkem vody, nechá se 10 minut louhovat a poté se přecedí. Pijí se 2 šálky denně. RECEPTY:

Yzopový olej: Hrst drogy jemně řezané se dá do láhve a přelije ½ l dobrého oleje, nejlépe olivového nebo slunečnicového. 14 dní se maceruje za občasného promíchání. Potom se scedí a uloží do chladna. Víno na posílení organismus: Nať yzopu, nať saturejky, nať rozmarýnu, nať benediktu, nať pelyňku – při přípravě můžeme použít čerstvé i sušené drogy, které nadrobno nasekané volně nasypeme asi do 1/3 objemu vhodné sklenice, doplníme bílým nebo červeným vínem a necháme za občasného protřesení 2-3 týdny vyluhovat. Přecedíme, případně přefiltrujeme nebo necháme usadit a pozorně slijeme nebo stáhneme hadičkou. Pijeme nalačno po kalíšku – ne více – ráno a večer

HOŘČICE

Hořčičné semínko je odpradávna známé koření z jednoleté hořčice žluté (*Sinapis alba*), která se pěstuje i v Česku a je příbuzná řepce olejce. Semeno hořčice je kulaté, žluté, má štiplavou chuť.

POUŽITÍ

Hlavní využití mají mletá semena při výrobě mnoha druhů hořčice. Celá semena se používají zejména při konzervaci zeleniny (zelí, červená řepa, okurky) a ryb. Lze je použít i při přípravě základů pokrmů na oleji (např. pod těstoviny).
Způsobuje prokrvení zažívacího traktu, tím urychluje trávení a látkovou výměnu. Doporučuje se při špatné funkci střev, nízké tvorbě žluči. Nehodí se při zánětech žaludku. Používá se i při kornatění cév, proti vysokému krevnímu tlaku. Používá se i v lékařství – placka z rozemleté hořčice s moukou tiší revmatické bolesti.

Celá hořčičná semena voní jen velmi málo - teprve po rozdrcení či semletí a promíchání s vodou či navlhčení se uvolní jejich ostré aroma a řízná chuť. Voda totiž aktivuje enzym obsažený v hořčičných semenech. Tento enzym pak reaguje s ostatními obsaženými látkami a výsledkem je éterický olej s charakteristickou chutí a vůní.

MANGOSTAN,

Garcinia indica

Mangostana lahodná (*Garcinia mangostana*), v běžné řeči **mangostan**, je tropický stálezelený strom původem z Indonésie, ze Sundských ostrovů a souostroví Moluky. Postupně se rozšířil do Afriky, Karibiku, Austrálie a Jižní Ameriky. Ze stromu se konzumuje pouze dužina plodu, která je obalena v tmavě červenofialové slupce. Do Evropy se jeho plody dovážejí především z Brazílie.

HISTORIE

Popis mangostanu poprvé zaznamenal švédský přírodovědec Carl Linné ve svém díle Species plantarum r. 1753.

V r. 1787 britská vláda financovala expedici za účelem přivezení mangostanu. Měl být pěstován v Karibiku, ale až kapitán White r. 1883 přivezl semena z indické Kalkaty a ve skleníku vévody z Northumberlandu v Syon Parku se podařilo vypěstovat první plody. Mangostan si poté údajně oblíbila i britská královna Viktorie.

ROSTLINA

Strom mangostanu vyžaduje tropické podnebí s teplotami do 38 °C. Při teplotách pod 0 °C strom odumírá. Dorůstá výšky 6–25 m, má tmavě hnědou kůru a při poranění roní žlutý latex. Koruna je jehlanovitá, podobná koruně smrku. Olivově zelené vstřícné listy jsou krátce řapíkaté, mají lesklý povrch a vejčitě protáhlou špičku. Jsou 10–25 cm dlouhé a 7–13 cm široké.

Květy se čtyřmi kališními a čtyřmi masitými žlutozelenými korunními lístky vyrůstají na špičkách větví. Květ tvoří vně zelenavé a uvnitř žlutavě červené korunní plátky, mnoho tyčinek, jejichž nitky srůstají na spodu ve čtyři svazečky a svrchní semeník s přisedlou 4–8 laločnou bliznou.

PLODY

Plody mangostanu jsou kulaté bobule o průměru přibližně 8 cm. Plod zraje 3 měsíce, přičemž na začátku je plod zelený a tvrdý. Až je plod zralý, tak se slupka zbarví do červenohněda až fialova a změkne. Pod slupkou je bílá dužina, která je rozdělena na čtyři až osm dílků s jadérky, které se nekonzumují. Dužnina je lahodná, šťavnatá, sladkokyselá.

Mangostan lze použít do kompotů, marmelád, džusů, do krémů, pudinků i koktejlů.

LÉČIVÉ ÚČINKY

Díky vysoké koncentraci xanthonů v plodech (podle některých zdrojů je mangostan nejbohatší zdroj xanthonů na světě) má mangostan léčivé účinky. Xanthony působí na různé bakterie (*Staphylococcus aureus*, *Salmonella*, *Helicobacter pylori* a *enterokoky*) a mají značné antioxidační schopnosti.

Mangostan se používá v tradiční medicíně v Asii, zejména v Thajsku, v Malajsii, na Filipínách, ve Vietnamu, v Indii a Číně. Účinkuje jako antibiotikum a antiparazitikum, užívá se při hojení ran, léčbě tuberkulózy, malárie, při zánětech uší, nosní sliznice, dýchacích cest, při zánětech močových cest, střevních potížích i dalších onemocněních. Mangostan dokáže utlumit bolest, odstraňuje únavu a nevolnost a snižuje teplotu.

NUTRIČNÍ HODNOTY

Plody mangostanu jsou velmi bohaté na xanthony, antioxidanty ze skupiny flavonoidů. Z více než 200 xanthonů, které jsou nyní známy, je 40 v plodech mangostanu. Dále obsahují polyfenoly, katechiny a velké množství vody. Jsou bohaté na bílkoviny, vitamin C a vápník. Džus mangostanu pomáhá při léčení depresí, protože reguluje hladinu serotoninu a tryptofanu v krvi. Energetická hodnota je přibližně 70 kcal ve 100 g dužniny.

LEVANDULE

Levandule je polokeř s původním výskytem v západním Středozemí, avšak pro potřeby farmaceutického a kosmetického průmyslu se v některých zemích pěstuje ve velkém.
Čeleď: Hluchavkovité - Lamiaceae
Latinský název: Lavandula angustifolia
Lidové názvy: Špikrnát, špikanard, devandule, dulenka

POPIS

Levandule je polokeř s rozvětvenou, čtyřhrannou lodyhou vysokou do 60 cm. Listy jsou vstřícné, čárkovité, v mládí plstnaté. Květy mají modrou korunu a kalich, jsou také plstnaté, příjemně voní a mají nahořklou chuť. Kalich je trubkovitý a ochlupený. Plod je čtyřsemenná tvrdka s černými, lesklými semeny. Rostlina je medonosná. Kvete v červenci a v srpnu.

VÝSKYT

Původní je západní Středozemí, avšak pro potřeby farmaceutického a kosmetického průmyslu se v některých zemích pěstuje ve velkém. U nás se pěstuje jen zřídka v nejteplejších oblastech, patří však mezi oblíbené zahradní rostliny a je vhodná zejména do větších skalek.

K pěstování jsou nejvhodnější lehčí suché vápenité půdy v chráněných polohách teplejších oblastí, nejlépe na jižních svazích, kde jsou rostliny chráněny před vymrzáním. V příliš úrodných půdách vytvářejí rostliny mnoho listů na úkor květů. Aby rostlina bohatě kvetla, je nutno každým rokem větvičky ostříhat a udržovat kulturu v čistotě.

DROGA

Květ levandule. Květy levandule sbíráme v době květu (červenec-srpen). Odřezáváme koncové klasy, které se suší ve stínu nebo v sušárně při teplotě do 35 °C. Květy poté sdrhnemea prosejeme. Vysušená droga je modrá nebo fialovo modrá, příjemně voní a má hořkou chuť. Uskladňuje se na vzdušném, suchém a stinném místě.

CHEMICKÉ SLOŽENÍ

Čerstvé i vysušené květy obsahují éterický olej (0,5-1 %). Nejvyšší obsah silice mají květy v době plného květu. Obsahují také okolo 10 % tříslovin. Silice obsahuje linalylacetát (30-60 %) a jiné linalylestery, bornylacetát aj.

ÚČINEK A POUŽITÍ

Květy levandule mají zklidňující a mírně sedativní účinky při závratích, migréně, nespavosti, neurastenii, nervovém přetížení a hysterii. Používají se také jako spazmolytický prostředek při žaludečních, střevních a ledvinných kolikách. Droga účinkuje také žlučopudně při žlučníkové dyskinéze, větropudně při nadýmání a také diureticky. Éterický olej ve formě masáží má povzbuzující účinek a rozpuštěný v lihu se používá na masáže při revmatických bolestech a neuralgii. Ve formě koupelí se používá k léčbě neurózy a kožních chorob.
Květy mají také baktericidní účinek

Krása této rostliny není jen v dřevnatém stříbrnozeleném keříku, ale i ve fialových květech, které zkrášlí každou zahrádku a nádherně voní.

„Lavandula“ znamená u Římanů mýt se či prát. Název rostliny vznikl proto, že si levanduli tamní lidé dávali s oblibou do koupelí. Do Evropy ji přivezli právě Římané. Od té doby se pěstovala v klášterních zahradách a dodnes se těší velké oblibě právě pro svou nenahraditelnou příjemnou vůni. Dnes se pěstuje ve velkém především ve Francii v Provence, kde se z jejích silic vyrábí různé voňavky a vonné oleje.

POPIS A VÝSKYT

Levandule je vytrvalý, až 70 cm vysoký polokeřík, který je velmi bohatě větvený. Listy jsou přisedlé, vstřícné a v mládí jsou šedoplstnaté, později zelenavé. Levandulové květy jsou drobounké, fialově, zřídka i bíle zbarvené, uspořádané do klasnatého květenství. Levandule kvete od června do srpna. Má charakteristickou příjemnou vůni a chutná hořce.

Tato bylina je domovem v západním Středomoří. U nás se pěstuje v zahradách. Miluje sušší slunná stanoviště.

UŽÍVANÁ ČÁST - KVĚT, KVETOUCÍ NAŤ

Chceme-li použít pouze květ, sbíráme květonosný stonek během období od června do srpna, a to ještě před úplným rozvinutím květů. Sbírá se výhradně za suchého počasí. Květy se suší co nejrychleji, nejlépe rozprostřené v tenké vrstvě na stinném a vzdušném místě. Můeme je sušit také zavěšené ve svazečcích. Pokud se použije umělé teplo, neměla by teplota přesáhnout 40°C. Po usušení se květy z natí sdrhávají buďto ručně nebo se odrolí přes síto, a poté se zbaví cizích příměsí. Levandulová nať s květem se sbírá a suší stejným způsobem jako květy. Během sušení se s ní však musí zacházet opatrně, aby nedošlo k opadávání květů. Důležité je skladovat byliny na suchém a tmavém místě v dobře uzavřených nádobách. Nejlepší jsou ze skla.
Usušená levandule si musí zanechat svoji přirozenou fialovou barvu, má charakteristickou silně aromatickou vůni a hořkou chuť.

LÉČIVÉ ÚČINKY

Levandule se používá nejčastěji **jako sedativum,** jelikož účinné látky obsažené v levandulových květech mají mírný tlumivý účinek **na nervový systém**. Tento účinek je však pouze podpůrný. Využívá se například při krátkodobé **nespavosti, špatném usínání, závratích, migréně či předrážděnosti.** Levandule se užívá ve formě nálevu, čaje. Je součástí některých léčivých čajových směsí, například **nervové směsi.** Čaj z levandule pomáhá **při nervové slabosti, návalech krve a bolestech hlavy.** Poradí si s takovými nepříjemnostmi, j**ako je stres, hysterie, třes končetin či migréna.**

Levandule mírně snižuje krevní tlak, osvědčila se i p**ři rekonvalescenci a astmatu.** Působí mírně močopudně. Dalšm účinkem levandule je **protikřečový účinek**. Tlumí kolikovité bolesti trávicí trubice. Používá se například **při křečových žaludečních stavech, při nadýmání a průjmech. Upravuje střevní činnost, také podporuje činnost jater a trávení, zvyšuje tvorbu žluče a enzymů. Levandule zabraňuje růstu bakterií, působí antisepticky.**

Zevně se levandule užívá jako součást mastí při zánětech nervů, revmatismu nebo dně (její silice podporuje prokrvení pokožky). **Levandulová koupel zlepšuje krevní oběh a celkově uklidňuje** a oživuje organismus dospělých i dětí. Oplachování vlasů pomáhá proti lupům a léčí i kožní potíže.
Levandule se také používá ke koupelím nohou a rukou, které působí blahodárně při revmatických bolestech, na unavené nohy a k léčení kožních ekzémů. Studené obklady pomáhají na vyvrtnutý kotník a k doléčení zlomenin.

Silný odvar či tinktura slouží jako kloktadlo, léčí drobné vřídky, afty a záněty v dutině ústní. Uvolňuje i ochrnutí jazyka a zajíkávání. Odvarem můžeme pravidelně potírat obličej pro zjasnění pleti
Plátěný sáček se sušenou levandulí vložený pod polštář údajně podporuje klidný spánek.
Levandule nemá žádné vedlejší účinky, pokud nepřekračujeme přiměřené dávky. Je vhodná i pro děti a starší lidi.

V aromaterapii je levandulový éterický olej jedním z nejznámějších a nejhojněji využívaných. Jeho účinek je velmi široký a mnohostranný. Vonná silice působí blahodárně při stresu, neurózách, poruchách spánku, při chřipce a virózách. Tento éterický olej je jedním z mála, který se může aplikovat na pokožku neředěný. Při bolestech hlavy potíráme kapkou oleje spánky, či krk a šíji. Zředěný jej můžeme používat i na čištění a hojení ran, ekzémů, proti lupence, na spáleniny, pohmožděniny, omrzliny a jizvy. Levandulový olej léčí i vředy, infekční rány a povrchové záněty. Pomáhá proti různým mykózám (plísním).

Do aromalampy jej můžeme nakapat při rýmě, kašli nebo při nevolnosti. Pomáhá též při senné rýmě, kdy jeho inhalování uklidňuje podrážděné sliznice. Dále se vdechováním urychluje léčba chřipky, angíny a bronchitidy.

Levandulový olej je dokonce vhodný i pro zklidnění a uvolnění svalů při porodních bolestech. Uklidňuje a navozuje příjemnou atmosféru domova a bezpečí.

ZPŮSOB POUŽITÍ

Čaj

Levandulový čaj uklidňující nervy, při migréně a pocitech úzkosti
Stejné díly levandule, mateřídoušky a meduňky - 2 lžičky směsi přelijeme šálkem vroucí vody, necháme asi 10 minut vyluhovat a scedíme.
Čaj proti křečím zažívání a žlučníku a proti nadýmání

Směs stejných dílů levandule, máty, měsíčku a heřmánku připravíme obvyklým způsobem.
Bylinná koupel s levandulí
Přibližně 3 hrsti směsi bylin, složené z levandule, kopřivy, heřmánku, lze přidat také tymián, meduňku či mátu, se naplní do plátěného sáčku, který se vloží do hrnce s vařící vodou a přikryje. Nechá se luhovat 15 minut, a poté se tento nálev scezený nalije přímo do koupele.
Levandulový olej pro lesklé vlasy
Vlasy po umytí oplachujeme v chladnější vodě s přidáním 1 lžíce jablečného octa a 3 kapek levandulového éterického oleje.
Koupel s levandulí na unavené nohy
1 hrst levandule s mateřídouškou necháme přejít varem v 1 litru vody, vyluhujeme 10 minut a vlijeme do lázně na nohy.
Postřik proti škůdcům
Levandule zahání nepříjemný hmyz, jako jsou komáři, mouchy a moli. Můžeme se s její pomocí také zbavit i různých škůdců na rostlinách (mšice, třásněnky, svilušky). Stačí každý den po dobu jednoho týdne stříkat rozprašovačem rostlinku tímto roztokem: na 0,5 l vody 10 kapek levandulového éterického oleje a 4 lžíce slunečnicového oleje.
Rady našich babiček
Levandulový pytlíček
Sušené levandulové snítky se zašijí do plátěného pytlíčku z pěkné látky. Levandulové pytlíčky můžeme pokapat i éterickým olejem. Vkládají se do komod či šatních skříní. Nejenže provoní oblečení, ale zároveň odpuzují moly. Podobným způsobem si můžeme vyrobit i levandulová ramínka na šaty.
Podobný plátěný pytlíček naplněný levandulí, popřípadě s kapkou levandulového oleje, položený na polštář podporuje dobrý spánek. Dětem můžeme obdobným způsobem ušít panenku Levandulku, která jim bude společnicí při klidném usínání a svou jemnou levandulovou vůní navodí příjemný spánek i u neklidných dětí.

CITRÓN

Citroník

Subtropický stálezelený, 3 - 6 metrů vysoký strom původem z jižní Číny, kde byly nalezeny formy, které jsou citroníku velmi blízké. V současné době se pěstuje ve všech vhodných subtropických oblastech kde dal vzniknout cele řadě velmi kvalitních odrůd. Má kulovitou nebo kulovitě vytaženou, nepravidelnou korunu a silné obvykle velmi trnité větve. Josu i odrudy bez trnů. Listy jsou většinou světlezené, oválné až elipsovitě oválné poměrně velké. Řapík je bez křídel a je výrazně odčlánkovaný od čepele. Květy vyrůstají v paždí lístu jednotlivě nebo ve skupinách záleží na odrůdě. Průměr okvětních plátku rozevřenehé květu je od 3 do 5 cm, koruní plátky jsou z venkovní strany narůžovělé a z vnitřní strany bílé. Citroníky jsou remontantní tj. kvetou několik krát během roku, některé stromy kvetou nepřetržitě.

Plody citroníku jsou bobule stejné stavby jako u všech citrusů. Jsou většinou 7 - 12 cm dlohé po dozrání většinou sytě žluté nebo s odstíny světle zelené. Plody se používají hlavně čerstvé k přípravě osvěžujících nápojů, zmrzliny, ochucení jidel, výrobě citronových koncentrátu či výrobě velmi známého likéru Limoncella. Citrony jsou vynikajícm zdrojem vytaminu C, který je nevíce zastoupen v tenké pigmentové vrstvě oplodí a nejmenší podíl má dužina. Kyselou chuť citronů způsobuje především kyselina citronová v menší míře kyselina jablečná. Ve 100g dužiny je obsaženo 52 - 60 mg vytamínu C, zatímco v oplodí až 140 mg. Proto se doporučuje, kde to lze jíst omyté citróny celé se slupkou.

MEDUŇKA LÉKAŘSKÁ

Meduňka je vytrvalá bylina pocházející z východního Středomoří, ale od pradávna se pěstovala jako léčivá a medonosná rostlina i ve střední Evropě a v teplejších oblastech i zplaňuje.
Čeleď: Hluchavkovité - Lamiaceae
Latinský název: Melissa officinalis
Lidové názvy: Melisa, včelanka, včelník, matečník, marulka, planá máta, lemonika

POPIS

Meduňka je vytrvalá bylina se čtyřhrannou, rozvětvenou lodyhou vysokou do 1 metru a s vejčitými, vstřícnými, tmavě zelenými listy s charakteristickou citronovou vůní. Spodní listy jsou velké s dlouhým, ochlupeným řapíkem, horní jsou protáhnuté, vroubkovaně pilovité s krátkým řapíkem. Květy jsou drobné, bílé, nažloutlé nebo růžové a nacházejí se po šesti v přeslenech v paždí listenů. Květ má pětičetnou korunu, krátce trubkovitý kalich a čtyři tyčinky. Plod je suchý, pukající, se čtyřmi semeny. Kvete od června do srpna.

VÝSKYT

Meduňka pochází z východního Středozemí, ale od pradávna se pěstovala jako léčivá a medonosná rostlina i ve střední Evropě a v teplejších oblastech i zplaňuje. Nejlépe se jí daří v dobře obdělávaných, hluboko výživných půdách. Na nechráněných místech snadno vymrzá. Vyžaduje slunnou polohu a dává přednost sušším stanovištím. Vytváří velké množství nektaru, takže je velice oblíbená u včelařů.

DROGA

List (nať) meduňky. Listy sbíráme krátce před rozkvětem (červen). Celou nadzemní část nejdříve posečeme a poté sbíráme listy. Při ukládání by se neměly pomačkat, protože potom při sušení tmavnou. Pokud meduňka rozkvete, listy už nesbíráme, protože již ztratily charakteristickou vůni a léčivé vlastnosti. Listy sušíme na vzdušném, stinném místě nebo v sušárně při teplotě do 35 °C. Vysušené listy jsou na líci zelené, na rubu slabě zelené, s typickou slabou nahořklou chutí, při rozmělnění mají citronovou vůni. Drogu uskladňujeme na suchém, vzdušném a stinném místě. Droga může mít vlhkost maximálně 12 %.

CHEMICKÉ SLOŽENÍ

Meduňka obsahuje silici, která obsahuje citral, citronelal, linalol aj., dále třísloviny, hořčiny, slizovité látky, kyselinu kávovou, enzymy aj.

ÚČINEK A POUŽITÍ

Droga posilňuje nervovou soustavu, účinkuje sedativně a spazmolyticky. Předepisuje se s dobrými výsledky při srdeční neuróze, migréně, nespavosti, nervovém vypětí a neurastenii. Dobře působí i při srdečních onemocněních – odstraňuje únavu a snižuje bolesti v oblasti srdce. Při vnitřním užívání přípravků z meduňky se zpomaluje dýchání, ztrácejí se rytmické těžkosti a snižuje se krevní tlak. Kromě toho působí spazmolyticky protinadýmavě při funkčních onemocněních střev – uvolňuje plyny ve střevech, zastavuje zvracení, stimuluje trávení a vylučování žlučové šťávy, podporuje chuť do jídla. Používá se též při závratích, na posílení zraku, při mozkové mrtvici, melancholii, bolestivé menstruaci, odřeninách kůže, revmatických otocích, vředech (zevně ve formě obkladů) a na kloktání při zánětu mandlí nebo dásní.

MELISSA OFFICINALIS

Latinský název meduňky vypovídá o oblibě této rostliny u včel, neboť „Melissa“ znamená řecky včela. Ve středověku meduňku nosily prosté ženy i urozené dámy v látkových amuletech na krku, aby jim přinášela štěstí v lásce. Věřilo se také, že pití meduňkového čaje prodlužuje život.

POPIS A VÝSKYT:

Meduňka je trvalka, která roste v bohatých zelených trsech dorůstajících do výšky až 80 cm. Celá rostlinka příjemně voní po citrónech a její chuť je kořenitá. Lodyha meduňky je přímá až poléhavá, porostlá vstřícnými řapíkatými listy vejitho tvaru. Kvete od června do srpna bílými, někdy i slabě růžovými drobnými květy, které jsou přisedlé v úžlabí listenů.
S meduňkou se setkáváme pouze na zahrádkách, kde příjemně voní, ve volné přírodě ji najdeme výjimečně.

UŽÍVANÁ ČÁST: LIST NEBO NAŤ

Nať meduňky k sušení sbíráme za suchého počasí, nejlépe kolem poledne, od května do července. Nejvhodnější ke sběru je nať mladé rostliny ještě před rozkvětem, nebo listy či vršky rostlin starších. K jídlu a na čaj z čerstvé byliny sbíráme první lístky od dubna až do podzimu. Pravidelné seřezávání podpoří růst rostliny.

Byliny sušíme na suchém vzdušnm stinném místě. Umělé sušení nesmí přesáhnout teplotu 35°C. Sušení musí probhat poměrně rychle, při pomalém sušení může dojít k zapaření a zhnědnutí byliny.

LÉČIVÉ ÚČINKY:

Meduňka uvolňuje pocity strachu a zmírňuje zkost, působí na stavy nervové vyčerpanosti, nespavosti a lehké depresivní nálady. Pomáhá také **při žaludečních a střevních neurózách. Má protikřečové působení a zabraňuje nadýmání. Příznivě ovlivňuje bušení srdce a srdeční arytmie. Pro posílení mozku a srdce,** což v těchto dnech jistě potřebujeme všichni, je doporučováno meduňkové víno. Při běžných dávkách nemá tato bylina žádné vedlejší nežádoucí účinky, je tedy vhodná i pro nastávající nebo kojící maminky a malé děti. Meduňkový čaj může zklidnit žaludek **při těhotenských nevolnostech, při kojení pak pomáhá zklidnit miminko**.

Koupel s meduňkovým nálevem zklidňuje a působí proti nespavosti. V aromaterapii se meduňkového oleje používá zevně při poštípání hmyzem a pro jeho odpuzení, při bolestech hlavy, kdy se jím potírají bolavá místa. V kosmetice se tento olej přidává do koupelových a sprchových olejů, kosmetických přípravků pro péči o obličej, vlasy, ústní dutinu a zuby.

POUŽITÍ V KUCHYNI:

Meduňka se užívá k aromatizaci nejrůznějších pokrmů jako jsou například saláty, octy, majonézy, másla, sýry i masitá jídla. Při delší tepelné úpravě byliny ztrácí svou vůni, proto ji přidáváme do pokrmů nejlépe čerstvou.

ZPŮSOB POUŽITÍ:

Čaj

Čaj připravujeme jak z listu, tak z nati. Na přípravu jednoho šálku potřebujeme 1 kávovou lžičku meduňky, zalijeme ji ¼ litrem vroucí vody, necháme vyluhovat a slijeme. Denně pijeme 2-3 takové šálky.

Při nespavosti je možné přidat k meduňce ještě lípu a majoránku, všeho stejným dílem.

Při bolestivých křečích z nadýmání a menstruace vaříme čaj ze stejných dílů máty a meduňky.

Rady našich babiček:

Karmelitské kapky

Od začátku 17. století mniši v klášteře bosých karmelitánů vyráběli proslulé karmelitské kapky, jejichž podávání je vhodné při žaludeční a střevní kolice, bolestech hlavy a nervové slabosti. Smícháme ½ kg řezané sušené natě meduňky, 20 g citrónové kůry z chemicky neošetřených citrónů, 10 g mleté skořice, 10 g muškátového oříšku mletého a zalijeme 1 litrem kvalitního koňaku. Necháme stát několik dní na teplém místě, pak scedíme a slijeme do menších skleněných lahviček, které uchováme v chladu a temnu. Užívají se maximálně 2-4 lžičky denně.

CITRÓNOVÁ TRÁVA

Možná jste se s citronovou trávou již setkali a možná jste si to ani neuvědomili. Kromě toho, že bývá tradiční součástí asijské kuchyně, se také přidává do čajů, ale i do parfémů a jiných kosmetických přípravků. Oblíbená je především pro svoji příjemnou vůni po citronech, kterou způsobuje obsažená silice citral. Pokrmům dodává lehce pikantní chuť, nikoliv kyselou, jak by se mohlo na první pohled zdát. I přesto, že citronová tráva působí v našich končinách poněkud exoticky, lze si ji bez problémů ze semínek vypěstovat i doma.

Citronová tráva, známá také pod názvem voňatka citronová, pochází z jihovýchodní Asie, ale hojně se pěstuje také v Africe či v Austrálii. Poznáte ji podle úzkých šedozelených listů, dorůstajících do výšky až 150 cm, a příjemné citronové vůně. Jako subtropická rostlina vyžaduje neustále teplé prostředí, proto je dobré pěstovat ji v květináči, abychom ji na zimu mohli bez problémů přenést do chráněných prostor. V případě, že budeme citronovou trávu pěstovat na záhoně, je nutné vybrat plně osluněné místo, nejlépe u zídky, která akumuluje teplo.

Vzhledem k obsaženým látkám, můžeme citronovou trávu zařadit i mezi léčivky. Významný podíl mají především silice, např. citral, limonen, geraniol, a také flavonoidy, které jsou známé pro svoje antioxidační působení. Citronová tráva má také účinky antibakteriální a úspěšně se používá při teplotě, nachlazení i při léčbě chřipky. Kromě toho uklidňuje a využívá se pro léčbu nervových onemocnění. Čaj z citronové trávy podporuje schopnost koncentrace. Obsažené silice příznivě

působí při trávicích obtížích, zevně také při svalových bolestech. Úspěšně se používají i na rány a otoky. Obecně je citronová tráva prostředkem k povzbuzení a osvěžení organizmu.

Využití citronové trávy v kuchyni je velmi rozmanité. V jihovýchodní Asii je dokonce nejdůležitějším kořením, které vyrovnává chuť ostrých chili papriček, zdůrazňuje chuť máty a dodává šmrnc polévkám z kokosového mléka. Pro přípravu pokrmů se uplatňují nakrájené nebo roztlučené stonky, které se zpracovávají buď čerstvé nebo sušené. Čerstvé se do jídel přidávají nakrájené jako pórek, sušené stonky, které jsou po chuťové i aromatické stránce méně výraznější, se užívají méně. Kromě toho se využívají i cibulovité konce trávy nakrájené na plátky a tužší stonky, které jsou vhodné pro přípravu vývarů a které se před podáváním odstraňují.

Citronová tráva se výborně hodí k dochucení jídel z rýže, z mořských plodů, ryb a drůbeže. Dobře se kombinuje s česnekem, paprikou a koriandrem. Čerstvá tráva je vhodná do zeleninových salátů, sušená se zase často přidává do čajových směsí. Lahodná je především kombinace se zeleným čajem.

CHARAKTERISTIKA:

Listy této robustní, až 1 metr vysoké traviny mají příjemnou citronovou vůni a chuť. Ke kulinářským účelům se listy (bez horních částí) používají odřezány v malých, těsně semknutých trsech, které mají tvar jako velmi (až 25 cm) dlouhá protáhlá kapka. Jsou světle zelenkavé až bíložluté barvy a na povrchu suché, se zřetelnou jemnou travní žilnatinou.
Čerstvé stonky lze nejlépe uchovávat v mikrotenovém uzavíratelném sáčku v chladničce, kde vydrží poměrně dlouho. Ve vlhku mohou začít plesnivět. Lze je snadno zmrazit.

VYUŽITÍ:

Citronela je typická především pro pokrmy thajské, vietnamské a indonéské kuchyně. Jako koření se výborně hodí k drůbežímu masu, rybám a darům moře. Kombinuje se nejčastěji s česnekem, šalotkou, koriandrem či paprikou. Omáčkám s curry a různým druhům čatní citronela dodá velmi pikantní chuť. Citronela se hojně využívá i k přípravě lahodných čajů.
Čerstvé stonky se používají celé nebo nasekané. Stonky se nejdříve mírně pomačkají, aby se dostatečně uvolnila chuť a vůně. Používá se pouze spodních 10–15 cm listu, horní vláknitá část se okrajuje.

MŮŽETE VYZKOUŠET

Ostrá kyselá polévka z garnátů, chilli a citronely
Letní kuřecí rolky se zázvorem, chilli papričkami, citronelou a bazalkovými lístky
Dušené krabí nožky s citronelou, česnekem a sojovou omáčkou
Thajský salát s hovězím masem, citronelou, mátou, chilli a cherry rajčátky
Horký africký nápoj z citronové trávy (citronela svařená s vodou, doslazená medem nebo třtinovým cukrem – podává se horké)

PŮVOD, TIPY A ZAJÍMAVOSTI:

Blahodárně působí na zažívání a nervovou soustavu, slouží také proti nachlazení. Rostlina je nejvíce rozšířená v jihovýchodní Asii, především v Indii, přestože se hojně pěstuje i v Austrálii, Africe, Jižní Americe, a dokonce i v některých oblastech USA.
Citronela se často používá také v parfumerii k výrobě voňavek, toaletních vod, mýdel a masážních olejů. Dále je využívána k výrobě vonných tyčinek užívaných v tropech k odpuzování moskytů.

LÉKOŘICE

Lékořice je vytrvalá bylina pocházející z jižní Evropy, kde se i dnes vyskytuje v planých formách. Dříve se pěstovala hojněji na jižní Moravě, dnes se její kultury opět obnovují.
Čeleď: Bobovité - Fabaceae
Latinský název: Glycyrrhiza glabra
Lidové názvy: Sladké dřevo

POPIS

Lékořice je vytrvalá bylina s rozvětvenou lodyhou vysokou až 1 metr. Listy jsou lichozpeřené, na líci lysé, na rubu jemně žlaznaté a lepkavé. Květy se nacházejí v úžlabí horních list, jsou

uspořádané do hroznů a mají růžovofialovou barvu. Plod je kožovitý červenohnědý lusk se třemi až šesti hnědými, hladkými semeny. Lékořice kvete od června do srpna.

VÝSKYT

Rostlina pochází z jižní Evropy, kde se i dnes nachází v planých formách. Dříve se pěstovala hojněji na jižní Moravě, dnes se její kultury opět obnovují. Nejlépe se jí daří v hlubších lehčích půdách teplých poloh. Množí se kořenovými odnožemi nebo částmi podzemních výběžků.

DROGA

Kořen lékořice lysé. Kořeny vykopáváme z nejméně tříletých rostlin koncem vegetačního období (září-říjen), kdy rostliny shazují listy. Vykopané kořeny třídíme, potom opatrně očistíme od kůry a vysušíme je. Oloupané kořeny mají světle žlutý povrch, mají válcovitý tvar a jsou různě dlouhé a silné (od 5 do 50 milimetrů). Uvnitř jsou citronově žluté, lom je vláknitý a paprsčitý. Droga má charakteristický pach a sladkou, mírně škrablavou chuť. Kořeny se mohou používat nařezané na pravidelné kousky nebo rozemleté na prach.

CHEMICKÉ SLOŽENÍ

Základní složkou lékořice je saponin glycirhizin (6-12 %), který způsobuje sladkou chuť drogy. Glycirhizin je padesátkrát sladší než cukr. Droga dále obsahuje sacharózu (5 %), glukózu (3 %), glykosid likviritin (způsobuje citronově žluté zbarvení drogy), hořčiny, živice, škrob (20 %) aj.

ÚČINEK A POUŽITÍ

Glycirhizin obsažený v droze působí sekretolyticky a expektoračně při zánětech dýchacích cest. Kořen má i močopudný a pročišťující účinek. Lékořice účinkuje také protizánětlivě a spazmolyticky a používá se s dobrými výsledky při léčbě žaludečních vředů. Zjištěný je také jeho antialergický účinek při ekzémech, horečce, zánětech kůže a očí, při otravách houbami, potravinami a při mnohých jiných intoxikacích.

INDIKACE :

Hlavní použití: Je uváděno, že lékořice vykazuje odkašlání zlepšující, sliznice chránící, křeče uvolňující, protizánětlivý a projímavý účinek. Tradičně je droga používána při kataru průdušek, chronických žaludečních vředech, kolikách a při nedostatečnosti kůry nadledvinek. Dále byl prokázán účinek snižující krevní srážlivost, snižující účinnost enzymu zodpovědného za některé komplikace provázející cukrovku (oční poruchy), účinek proti baktériím a houbám. Chrání játra před účinkem některých jedů.

KONTRAINDIKACE :

Droga může způsobit zvyšování hladiny sodíku a vody v organismu a zvýšené ztrátě draslíku. Lékořice by proto neměla být užívána pacienty s existujícími poruchami srdeční činnosti a cévního sytému. Užívání drogy není doporučováno v těhotenství a době kojení; tradičně je uváděn její potrat vyvolávající účinek.

NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY :

Vysoké dávky lékořice nohou vyvolat příznaky zvýšené funkce kůry nadledvin – vyšší krevní tlak, zadržování vody a sodíku v organismu, ztráta draslíku atd. Vynechávání menstruace může být také příznakem předávkování přípravkem obsahujícím lékořici.

INTERAKCE :

Lékořice může ovlivňovat existující léčbu pohlavními hormony nebo léčbu snižující hladinu krevního cukru.

OBVYKLÁ DÁVKA :

Práškovaný kořen 1-4 g nebo ve formě odvaru třikrát denně. Tekutý extrakt (Liquiritiae extractum fluidum).

UPOZORNĚNÍ :

Lékořicový kořen je široce používán v potravinářství jako doplněk upravující chuť (sladkost). Některé státy limitují obsah drogy v konečném produktu.

LIBEČEK LÉKAŘSKÝ

PĚSTOVÁNÍ LIBEČKU

Libeček lékařský je mohutná, až 2 m vysoká vytrvalá bylina s dužnatým oddenkem a dlouhými rozvětvenými kořeny. Dobře roste na hlubokých půdách se spodní vláhou. Množí se semeny a oddenky. Pro kořeninovou zahrádku bohatě stačí jediná rostlina. Na podzim listy libečku zežloutnou a uschnou, libeček raší každý rok znovu. Množí se semeny nebo dělením trsů. Sušení natě se provádí při teplotě do 35 °C. Koření uchováváme v těsnících nádobách.

POUŽITÍ LIBEČKU

Jako koření je možno používat čerstvé i sušené listy, kořen i plody. Svou vůní i chutí libeček připomíná polévkové koření "Maggi". Proto se jeho listy používají především ke kořenění polévek, zejména hovězích. Právě tak dobře se ale hodí i do omáček, zeleniny, salátů a pečení. Z oddenků i kořenů se vyrábí polévkové koření. Všechny části libečku můžeme používat v čerstvém i sušeném stavu, celé, podrcené nebo rozemleté.

Libečkový kořen je léčivou drogou, která se využívá do žlučníkových čajových směsí (podporuje vylučování trávících šťáv a žluče), působí proti nadýmání a pomáhá při zánětech močového měchýře.

Libeček je silným aromatickým kořením, ale i velice prospěšnou bylinou.. všechny jeho části mají výrazné léčivé účinky, a to jak pro ženy, tak pro muže..

Libeček lékařský je trvalka, která při dobrých podmínkách dorůstá až 2 metrů do výšky a během několika let se mohutně rozroste. Má rád vlhčí zkypřené půdy a slunce nebo polostín. Rozmnožuje se jednoduše semeny, pokud nebudeme pravidelně každý rok jeho plody odstraňovat před dozráním, časem by se nám mohl po zahradě rozšířit až příliš.

Tradice pěstování libečku je v Evropě velká, dříve byl často k nalezení i v klášterních bylinných zahradách, kde ho používali jak na výrobu bylinných likérů, jako koření, ale i jako lék. Jeho chuť je výrazná a léčivé účinky velice prospěšné ..

Libeček léčí mnohé zažívací potíže

Jednou z velmi prospěšných vlastností libečku je příznivý vliv na naše zažívání. **Zlepšuje trávení** a **stimuluje produkci trávících šťáv**. Může pomoci lidem trpícím **nechutenstvím**, **nedostatečností žaludku** a **žlučníku**, **pocitem plnosti po jídle** a celkově **pomalým zažíváním**. Je také účinným pomocníkem **při plynatosti**, za tímto účelem můžeme přidávat jeho listy či semena do pokrmů, nebo si po jídle připravit slabší čaj z listů a semen, popřípadě kořene.

Pomáhá při revma a čistí krev

Čaj z libečku má výrazně **močopudné** a tím také **čistící účinky**. Naše tělo zbavuje usazených toxických látek, čistí krev a je prospěšný pro jedince trpící **kloubními potížemi**, jako je **revma**, **artróza** nebo **dna.** Za tímto účelem můžeme použít všechny části rostliny, ale nejvýraznější účinek má v tomto případě **kořen**. Krátkým povařením sušeného kořene si připravíme čaj, který pijeme několikrát denně. Kořen se dá ale konzumovat za čerstva, stačí když ho oloupeme a vaříme jako zeleninu, např. v polévce.

Detoxikační působení se může projevit i lehce zvýšením pocením po jeho konzumaci, kdy z těla odcházejí škodlivé látky. Často se přidává do bylinných směsí proti **potížím s močením**, **ledvinami** a **prostatou**. *Těhotné ženy by se mu však měly raději vyhnout.*

Pro **vnější účely** se libeček používá spíše výjimečně, a to jeho silný odvar, který se přidává do koupele jako **deodorant**. Někteří léčitelé ale koupele s přídavkem odvaru doporučují i lidem trpícím výše jmenovanými **kloubními potížemi**.

LIBEČEK JE VÝBORNÉ KOŘENÍ

Chuť libečku, především jeho listů, je často přirovnávána k **chuti maggi**, proto se mu také někdy říká "**rostlina maggi**". Nejvýrazněji je prý tato chuť cítit, když si na chleba se sýrem položíme několik čerstvých listů. Čerstvé i sušené listy jsou skvělým kořením na dochucení **polévek** a **omáček**, do **pomazánek**, **masových pokrmů**, nebo **luštěnin**, hodí se i do **salátů** nebo např. na **vařené brambory** či bramborovou kaši.. Jeho **aroma je výrazné**, takže ho do pokrmů přidáváme poměrně málo.

Oddenky libečku a jeho oloupaný čerstvý kořen se dají upravovat **jako zelenina**, nejlépe pokrájené a přidané do polévky.

Plody - semena libečku mají o něco sladší chuť než listy. Používají se jak k **dochucování jídla**, tak na výrobu **bylinných likérů**, kterým dodávají nasládle kořenitou chuť. Vhodné jsou i do salátů

nebo na vařené brambory, v některých krajích se používají i jako koření k dochucení masa. Své tradiční uplatnění semena nacházejí i jako **ingredience na výrobu parfémů**.

Všechny části rostliny se dají **sušit** pro další uskladnění. Listy a oddenky můžeme navíc **zmrazit** pro pozdější použití. Sušené listy skladujeme v tmavé nádobě, aby si zachovaly zelenou barvu.

Libeček je kořením, kterému mnozí z nás přicházejí na chuť až s přibývajícím věkem.. ti, kdo si jeho výrazné aroma nakonec oblíbí, v něm pak najdou skvělého pomocníka nejen v kuchyni, ale i pro své zdraví.

LUCUMA PRÁŠEK

Plody lucuma - Pouteria lucuma, pocházejí z Peru. Patří mezi v**elmi aromatické ovoce** s chutí a vůní připomínající javor, se žlutooranžovou dužinou podobnou dýni. Jsou výborným zdrojem beta-karotenu, vitamínů B a niacinu.

Využívají se při přípravě koktejlů, zmrzlin a jiných cukrářských výrobků.

Právě pro svojí skvělou chuť a významnou nutriční hodnotu se lucuma stává jedním z nejvýznamějších exportních artiklů Peru.

Můžeme použít při výrobě koktejlů, jelikož chuť lucumy se velmi snoubí s mlékem, ale i jako přídavek do těst.

Lucuma je subtropické ovoce pocházející z oblastí suchých údolí Andského pobřeží v Peru, především z oblasti Cajamarca, Ancash, Lima a Ayacucho. Postupně se stromy lucumy rozšířily i do Ekvádoru a Chile. Lucuma roste v nadmořské výšce 1000 – 2400m. Původní obyvatelstvo kmene Moche považovalo lucumu za velmi významnou zemědělskou plodinu, kterou spolu s ovocem a zeleninou často zobrazovalo ve svých uměleckých vizích v podobě kreseb, keramiky apod.

Ovoce lucuma má široké zastoupení živin, zejména vysoký obsah beta-karotenu, vitamínu B3, uhlohydrátů, vlákniny, vitamínů a minerálů, především železa a vápníku. V řadě jihoamerických zemí je lucuma jednou z nejoblíbenějších příchutí zmrzlin, dezertů apod. Často také převyšuje poptávku po globálně populárních příchutích, jako je jahoda, čokoláda nebo vanilka.

Lucuma slouží i jako zdravé a čistě přírodní sladidlo mírně oříškovo-vanilkové chuti s vlákninou, bez vedlejších účinků, které se objevují při konzumaci bílého a hnědého cukru a umělých sladidel. Od těchto se v některých zemích postupně upouští (např. Japonsko) a přechází se k přírodním alternativám.

Prášek z lucumy je velmi všestrannou, zdravou a chutnou potravinou, je vhodným doplňkem přírodního betakarotenu už ve zmrzlině, dětských pokrmech, obilných kaších a cereáliích, koktejlech, cookies atd. Chutí mírně připomíná vanilkovou zmrzlinu ochucenou javorovým sirupem, proto má ideální použití v kuchyni. Je výborným doplňkem jídelníčku nejen pro osoby vyznávající aktivní životní styl, sportovce a osoby, pro něž je jejich zdraví důležité, dále osoby vyznávající vegateriánský a veganský styl, pro jedince na dietním režimu, diabetiky a osoby trpící řadou civilizačních chorob. Lucuma je skvělou volbou i pro všechny zdravé osoby, včetně malých dětí.

Lucuma je přírodním zdrojem beta-karotenu, vitamínu B3 (niacin), železa, vlákniny, vápníku, fosforu a dalších živin v čistém přírodním stavu. Neobsahuje žádné přidané látky, rafinovaný cukr, umělá sladidla, barviva, konzervanty či jiné syntetické deriváty.

100% ovocný prášek je hodný jako přísada do ovesné/rýžové kaše, cereálií, tvarohu, jogurtu, smoothie koktejlů, proteinových nápojů apod. Pokrmům dodává příchuť vanilky a javorového sirupu.

MACCA PRÁŠEK

Maca je prastará bylina peruánských And. Současný vědecký výzkum potvrdil její výrazný účinek na zlepšení fyzické a psychické výkonnosti, prodloužení života a především má významný vliv na reprodukční zdraví. Pomáhá při sexuální impotenci mužů, frigiditě žen a neplodnosti. Maca stimuluje jak mozková centra, tak reprodukční orgány prostřednictvím normalizace hormonální

hladiny. Napomáhá řešit krizi středního věku a manažerský syndrom v sexuální oblasti zvýšením libida a výraznou podporou erekce. Pro své účinky je nazývána "Peruánskou viagrou".

Kdy Maca pomáhá:

- při mužské impotenci a ženské frigiditě,
- dlouhodobě výrazně podporuje erekci,
- stimuluje sexuální funkce,
- zvyšuje libido,
- při neplodnosti (zvyšuje počet a pohyblivost spermií),
- kladně působí na prostatu,
- působí proti duševní vyčerpanosti, stresu, posiluje psychickou odolnost,
- posiluje a omlazuje organismus, zmírňuje příznaky stárnutí,
- podporuje růst svalové hmoty,
- 100% bezpečná bez vedlejších účinků.

Maca je známá jako účinné afrodiziakum. **Pomáhá znovu probouzet sexuální touhu, zvyšuje vitalitu, odstraňuje psychickou únavu a podporuje plodnost. Udržuje organismus v rovnováze a posiluje imunitní systém.** Tlumí dokonce i **menstruační bolesti** a **menopauzální projevy**. **Maca stimuluje centrální nervový systém a pohlavní žlázy. Podporuje dozrávání vajíček a spermií a zvyšuje jejich počet. Rostlinné estrogeny obsažené v Mace se v lidském těle mění na pohlavní hormony.**

MUŠKÁTOVÝ OŘÍŠEK

LÉČIVÉ KOŘENÍ I NEBEZPEČNÁ DROGA

Dobrý sluha, špatný pán.. pokud se jím léčíme, nebo s ním čarujeme v kuchyni, měli bychom o něm vědět, že méně je někdy více. Je to koření s kouzelným aroma, před jeho silou bychom se však měli mít na pozoru..

Muškátovník v našich krajích volně růst nenajdeme, původně pochází z poměrně malého souostroví Indonésie, ale dnes je pěstován i v mnoha dalších zemích s tropickým podnebím. Tento sličný strom dorůstá někdy až 15-20m výšky a jeho koruna má kuželovitý tvar. Květy muškátovníku tvarem i vůní trochu připomínají konvalinku, plody by se zase daly přirovnat k peckovicím typu broskve nebo meruňky, mají zelenožlutý, někdy načervenalý odstín.

Muškátový oříšek není v pravém slova smyslu ořechem. Je to **jádro pecky muškátového plodu**. Mimo dužnaté části plodu je krytý ještě jakýmsi kožnatým míškem a tvrdou skořápkou, kterou je třeba rozbít a "oříšek" z ní vyloupnout. Někdy můžeme v obchodech narazit i na takzvaný **muškátový květ**. Ten opět není květem muškátovníku, ale **usušeným červeným míškem**, pokrývajícím tvrdou pecku. I "muškátový květ" se používá jako koření a lék. U nás však běžněji kupujeme oříšek, buď celý, nebo strouhaný.

Muškátový oříšek podporuje trávení a působí proti nadýmání

K léčbě zažívacích potíží muškátový oříšek používali už lékaři staré Číny. Látky obsažené v muškátovém květu i oříšku **podporují chuť k jídlu**, **stimulují produkci trávicích šťáv** a v neposlední řadě působí **proti křečím v břiše** a **nadýmání**. Mimo obohacení chuti tedy činí pokrm i lépe stravitelný. Už tradičně se muškátový oříšek i květ přidávají do mnoha asijských jídel, jak slaných, tak sladkých.

Proti nadýmání a pro zlepšení trávení můžeme muškátový oříšek užívat i samotný, je ale třeba **dbát na dávkování!** Úplně postačí užít po jídle **na špičku nože strouhaného oříšku**, dávku nepřekračujeme a *dětem takový lék raději nepodáváme vůbec.*

Jaká rizika má užívání muškátového oříšku?

Muškátový oříšek byl hlavně v minulosti používán jako **narkotikum**, a to hlavně v Asii a Egyptě, postupně pak, s rozvojem zahraničního obchodu, i v dalších částech světa. Jeho narkotický účinek sice může v nižších dávkách působit jako prostředek proti nespavosti či pro uklidnění při extrémním stresu a nervozitě*, po předávkování však dochází k otravě. Ta se projevuje malátností,*

"omámením", ospalostí, zmateností, někdy úzkostí, vytržením z reality apod. Při hodně vysokých dávkách pak až upadáním do ***hlubokého a dlouhého spánku, také přirovnávaného k narkóze, v některých případech i doprovázeného halucinacemi.*** *V extrémní situaci by silná otrava mohla skončit i smrtí. Celý stav je většinou spojen se silnou* ***nevolností s následným zvracením, s bolestí hlavy a někdy i změnami v motorice jedince.***

Kdy se raději vyhneme používání muškátového oříšku?
Jelikož látky v muškátovém oříšku působí na hladké svalstvo, **lidem se srdeční slabostí či jinými srdečními poruchami** nelze muškátový oříšek doporučit, pouze po poradě s lékařem. Ze stejného důvodu by ho neměly vůbec užívat ani **těhotné ženy**, protože by mohlo dojít k **potratu** či **předčasnému porodu**. Jak bylo již řečeno, i u **malých dětí raději zvolíme jiný lék.**

Muškátový oříšek je koření s osobitým aroma
V našich zeměpisných šířkách se muškátový oříšek používá spíše jako koření než jako lék. Jeho aroma je zajímavou a nelehce popsatelnou směsicí, **je nahořklý, nasládlý a zároveň štiplavý.** Najdeme ho jako **součást kořenících směsí**, zejména pro přípravu asijských specialit (např: kari). Dále se přidává do některých moučníků, **do perníků** a cukrovinek, setkáme se s ním i v receptech na **vánoční cukroví**. Je ingrediencí pro přípravu některých **alkoholických likérů** a lze ho pro zpestření malou špetku přidat i do svařeného vína. Používá se také **k úpravám masa, paštik, uzenin, zeleniny nebo omáček**, i když u nás je spíše vyhledávaný gurmány a experimentátory, než skalními zastánci klasické české kuchyně.
Zapomenout bychom neměli ani na užití muškátového oříšku **ve výrobě kosmetiky**, **vonných olejů a parfémů**.

Pokud se s muškátovým oříškem chcete léčit, nebo si jím zpestřit vaše kulinářské výtvory, pamatujte.. ***stačí na špičku nože!***

MAJORÁNKA

PĚSTOVÁNÍ MAJORÁNKY

Majoránka zahradní je vytrvalá keřovitá rostlina až 20 cm vysoká, která kvete od července do září. Vyžaduje lehčí záhřevnou a vápnitou půdu, dostatek živin a vláhy. Semena vyséváme brzy na jaře a mladé rostlinky vysazujeme na záhon až když nehrozí mrazíky.
Alespoň pár rostlinek majoránky by nemělo chybět ani na sebemenší kořenové zahrádce. Majoránce se dobře daří i v předokenní bylinkové zahrádce.

POUŽITÍ MAJORÁNKY

Sklízet a sušit můžeme již začátkem léta, než majoránka vykvete. Odřezáváme ji asi 6 cm od země a ona opět obrazí a na podzim nám poskytne druhou bohatou úrodu. Ze suchých rostlin odrhneme lístky a zbytky květů. Stonky vyhodíme - kazily by kvalitu koření.
Je možné ji používat také v čerstvém stavu - do bramborové polévky, bramborových placek, do omáček k dušenému masu, nádivek a paštik.
Majoránka působí příznivě proti nadýmání, nechutenství, průjmech a nachlazeních.

LÉČIVÉ ÚČINKY: Majoránka napomáhá při poruchách zažívání, působí proti křečím a podporuje tvorbu žaludečních šťáv. Dále pomáhá při bolestech hlavy, pro zklidnění a proti únavě.

POUŽITÍ V KUCHYNI: V české kuchyni je majoránka nepostradatelným zeleným kořením. Používá se do polévek, omáček, luštěninových jídel, pokrmů z brambor, obilovin, dále je výborná k dochucení gulášů, salámů, uzenin a masa. V neposlední řadě je to nejdůležitější koření při domácích zabíjačkách.

ZAJÍMAVOST: Majoránka je tak voňavá, že dámy ve středověku si ji přidávaly do koupele.

MÁTA PEPRNÁ

Máta je vytrvalá bylina pěstující se v několika kulturních odrůdách ve většině evropských zemí na velkých plochách, velice často se však vyskytuje i ve venkovských zahrádkách. Celá rostlina příjemně voní a má pálivou chuť.
Čeleď: Hluchavkovité - Lamiaceae
Latinský název: Mentha piperita
Lidové názvy: Pepřová máta, balšám, větrová bylina, větrové koření, fefrminc

POPIS

Máta je vytrvalá bylina s vodorovným oddenkem, ze kterého vyrůstá několik čtyřhranných rozvětvených lodyh, vysokých až 1 metr. Listy jsou tmavě zelené s krátkými řapíky, vstřícné, vejčitě kopinaté, zašpičatělé, pilovité a pokryté jemnými chloupky. Pomocí lupy můžeme na rubové straně listů pozorovat žlázky, které vylučují éterický olej. Máta má drobné červenofialové květy, uspořádané do klasů na vrcholcích lodyh. Plod je složený ze čtyř jednosemenných, vejčitých, červenohnědých tvrdek.

VÝSKYT

Pěstuje se v několika kulturních odrůdách ve většině evropských zemí na velkých plochách, velice často se však vyskytuje i ve venkovských zahrádkách. Nejlépe se jí daří v lehčích humózních půdách s dostatkem vláhy a světla v teplejších chráněných polohách.
Celá rostlina příjemně voní a má pálivou chuť. U nás jsou rozšířené dva druhy máty, ale silice získané z nich neobsahují mentol (anebo jen velmi málo), který je nejcennější složkou mátového oleje. Množí se dělením trsů nebo řízky výběžků.

DROGA

List (nať) máty peprné. Mladé kvetoucí vrcholky s listy odřezáváme nebo sežínáme několikrát do roka vždy před rozkvetením (červen-srpen). Nejvhodnější je to brzy ráno nebo večer a listy hned sbíráme. Potom je rozprostřeme do tenké vrstvy a sušíme ve stínu nebo v sušárně při teplotě do 30 °C. Vysušené listy jsou na líci tmavě zelené, na rubu světlejší. Mají štiplavou chuť a aromatickou vůni. Uskladňují se na suchém, vzdušném a stinném místě. Mohou mít vlhkost do 14 %.

CHEMICKÉ SLOŽENÍ

Listy máty obsahují 1-3 % silice se složením okolo 50 % mentolu, 4-11 % esteru mentolu, 7-25 % mentónu, mentenónu, piperitónu aj. Droga ješět obsahuje třísloviny, hořčiny, kyselinu nikotinovou a její amid, kyselinu kávovou a chlorogenovou, karotenoidy, flavonoidy aj.

ÚČINEK A POUŽITÍ

Mátový olej v malých dávkách zvyšuje chuť do jídla, dobře účinkuje proti zvracení při nevolnosti, odstraňuje křeče, zejména při kolikách žaludku a střev, žlučových cest a působí protinadýmavě. Aktivizuje vylučování jater a slinivky břišní. Působí také protizánětlivě, na žlučník žlučotvorně, žlučopudně a utišuje bolest. Pro tyto vlastnosti je droga dobrým prostředkem při léčbě funkčních onemocnění žaludku, žlučových cest, žlučových kamenů, při chronické pankreatitidě, trávicích těžkostech, nevolnostech, zvracení, průjmech. Mentol vyvolává reflexní rozšiřování koronárních cév při stenokardii. Účinkuje také antisepticky a tišivě při zánětlivých onemocněních horních dýchacích cest, při bronchitidě a bronchiektáziích (používá se vnitřně nebo ve formě inhalací). Mátový olej použitý ve formě lihového roztoku lokálně utišuje bolest při neurodermatitidě.

V lidovém léčitelství se máta doporučuje při závratích, nespavosti, melancholii, epilepsii a mozkové mrtvici. Odvar z listů se používá na koupele při nervovém vypětí, na kloktání při zánětu dásní, bolení zubů a na odstranění pachu z ústní dutiny.

PĚSTOVÁNÍ MÁTY PEPRNÉ

Máta peprná je vytrvalá bylina až 60 cm vysoká, pěstovaná v několika odrůdách, od formy s čistě zelenými listy nebo červenými na spodní straně.
Mátu je možné rozmnožovat vegetativně pomocí odkopků. Na půdu není nároční, je však citlivá na sucho, proto je třeba pro její pěstování volit stanoviště se spodní vlhkostí. Hlavní složkou mátové silice obsažené v listech je mentol, který dobře známe z ústních vod, zubních past. Zajistíme-li pravidelnou zálivku, lze mátu pěstovat i na balkoně či v bytě.

POUŽITÍ MÁTY PEPRNÉ

Jako koření slouží sušené listy. S jiným kořením mátu obvykle nekombinujeme. Hodí se dobře k nejrůznějšímu ovoci a do ovocných salátů, nápojů a pudinků, a to zvláště v horkých letních dnech, protože příjemně chladí v ústech a osvěžuje dech. Velmi chutný a výborný je mátový čaj, který není třeba sladit. Podporuje vylučování žaludečních šťáv a žluče, a tím i trávení a zmírňuje nadýmání.

MENTHA PIPERITA

Máta peprná je jednou z nejstarších léčivých bylin a znali ji již staří Egypťané. Pěstuje se v různých odrůdách, které se mezi sebou snadno samy kříží. Podle starých herbářů toto větrové koření nechybělo v žádné domácí lékárničce, neboť „má vůni příjemnou, jeho chuť je chladící, kořenatá a zahřívající“.

POPIS A VÝSKYT:

Máta je vytrvalá aromatická bylina. Její lodyha je chlupatá až 75 cm vysoká. Listy mají vejčitý kopinatý tvar na líci jsou tmavozelené, na rubu světlejší. Máta kvete jemně nachovými květy, které jsou seskupeny do klasnatého květenstv. Při pěstování je nutné mátu něčím ohradit, neboť se rychle rozrůstá.

Roste na březích a v příkopech, ale dnes se hojně pěstuje v zahradách.

Užívaná část: list před rozkvětem nebo nať s mladými kvetoucími vršky

Listy se sbírají od června do září, nať stříháme na začátku kvetení za suchého počasí okolo poledne a suší se ve stínu, pokud možno rychle. Při pomalém sušení listy hnědnou. Umělá teplota by neměla překročit 35° C. Bylina musí být každý rok vyměňována a uchovávána v dobře utěsněných nádobách. Máta má slabou charakteristickou vůni a palčivě kořenitou chuť s příjemně chladivou příchutí.

LÉČIVÉ ÚČINKY

Největší uplatnění máty je při všech druzích žaludečních potíží. Uvolňuje křeče, zlepšuje žaludeční nevolnost, zastavuje zvracení, léčí koliky a nemoci střev. Máta také zlepšuje chuť k jídlu, tiší bolesti při podráždném žlučníku či žlučových kamenech, celkově zlepšuje vylučování žluče a posiluje celou nervovou soustavu.

Máta je vhodná i pro zevní použití, neboť hlavní složkou, kterou máta obsahuje je mentol, který je silně antiseptický a **vyvolává pocit chladu a mírně znecitlivuje,** čímž se ztrácejí nepříjemné pocity jako svědění, mírná bolestivost a podráždění. Při vnějším použití je máta výborná jako odvar na **výplachy při bolestech zubů a dásní, přičemž zpříjemňuje a čistí dech.** Mentol se také přidává do zubních past. Čerstvé mátové lístky je možno přidat **i do vody na koupel, protože mají osvěžující účinky.**

Mátové silice se hojně využívají v aromaterapii.

Působení máty peprné je velmi silné, proto není vhodná pro malé děti a v prvních týdnech těhotenství, v tomto období místo ní používáme raději příbuznou mátu kadeřavou neboli balšám. Mentol, který máta obsahuje se v žádné formě, ani v zubní pastě, nesmí používat při homeopatické léčbě, neboť ruší její účinky.

POUŽITÍ V KUCHYNI:

Silně aromatická máta peprná dobře chutná v moučnících a nápojích. Skvěle poslouží k ozdobení pokrmů.

ZPŮSOB POUŽITÍ:

Čaj, nálev z máty

Na šálek použijeme čajovou lžičku listů nebo dvojnásobek nati. Zalijeme vroucí vodou a luhujeme 15 minut. Nálev lze pít 2–3 krát denně.

Velmi dobrá je kombinace máty s dalšími léčivými bylinami.

Při průjmu, zvracení a nadýmání kombinujeme mátu s heřmánkem, semeny fenyklu, anýzu nebo kmínu.

Pro celkové uklidnění a při bolestech hlavy si připravíme lahodný čaj z máty, meduňky a semene anýzu.

Čajová směs při žaludečních potížích

1 díl máty, 1 díl meduňky, 1 díl nati z řepíku, 1 díl nati z benediktu. Dvě lžíce směsi zalijeme litrem vroucí vody a necháme přikryté patnáct minut luhovat. Přecedíme a pijeme nálev třikrát denně půl hodiny před jídlem. Nálev si připravujeme denně čerstvý.
Rady našich babiček:
Mátový nápoj
Jednoduchý mátový nápoj získáme vyluhováním byliny v pramenité vodě. Čerstvé mátové listy rozmixujeme s vodou a luhujeme 1 hodinu. Pak scedíme a pijeme vychlazené, můžeme dosladit bylinkovým sirupem nebo medem. Tento nápoj je lahodný a osvěží nás v horkých letních dnech.

MISWAK – PŘIRODNÍ ZUBNÍ KARTÁČEK

PŘEDNOSTI MISWAAKU

Hadhrat Ibn Abbas Radhiallahu Anhu zaznamenal že miswaak má deset ctností.
Jsou to:
1. odstraňuje žlutost zubů
2. posiluje oční zrak
3. posiluje dásně
4. čistí ústa
5. odstraňuje hlen
6. potěšíme andělí
7. získáme Alláhovo (swt) zalíbení
8. je to Sunnat Rasulullaha Sallallahu Alaihi Wasallam.

Je přímo zaznamenáno z Hadhrat Anas Radhiallahu Anhu že , " Buď pevný v používání miswaaku pro jeho výhody. Odstraní to žlutost ze zubů, tak dobře jako hleny, pro posílení zraku a dásní, odstraní zápach z úst, udrží zdraví žaludek, vyzdvihne pozici v Ráji a andělé vychvalují miswaak. Jeho používaní potěší Alláha (swt) a rozlobí šajtana"..

LÉKAŘSKÉ OBJEVY

Miswák je přirozeným nástrojem pro čištění zubů. Jsou to vlastně kořeny nebo větvičky určitých pouštních stromů. Liší se od jedné oblasti k druhé, ale v Arábii a Asii je odebírán ze stromu Arak. To je nejznámější druh a je to ten druh, který používal také Prorok, nechť mu Alláh žehná a dá mír. Vědecký název tohoto stromu je Salvadora persica. Miswák je získáván také z jiných druhů stromů, v Africe je například řezán z citrónovníků a pomerančovníků a v Americe někdy ze stromů senny.

Protože strom Arak je dobře známý a byl to také druh, který používal Prorok, nechť mu Alláh žehná a dá mír, byl tento strom široce studován. My zde shrneme závěry několika výzkumů. Tento strom roste v horkých rovníkových oblastech, zvláště v pouštních údolích. Je velmi rozšířen na jihu Saudské Arábie, v Jemenu, Súdánu, Egyptě a jinde.

Salvadora persica je vzpřímený stálezelený stromek nebo keř, zřídkakdy měří v průměru více než jednu stopu a jeho maximální výška je tři metry. Listy jsou malé, oválné, silné a sukulentní, se silnou vůní po řeřiše nebo hořčici.

ZDRAVOTNÍ ÚČINKY MISWÁKU

Fyzicky je miswák přírodním zubním kartáčkem. Skládá se z kompaktní skupiny drobných přírodních vláken, které vykonávají stejnou práci, jako běžný zubní kartáček, ovšem jsou z přírodního materiálu a nikoliv z plastu. Z toho důvodu je vhodnější a jemnější pro dásně. Přírodní zubní pasta miswáku je tvořena mnoha substancemi, které hrají důležitou roli při čištění zubů. Mnoho výzkumníků zkoumalo miswák do hloubky a dokázali, že obsahuje více než deset různých chemických složek, které jsou pokládány za podstatné pro dobrou ústní a zubní hygienu. Jsou to: fluorid, sloučeniny křemíku, kyselina tříslová, pryskyřice, alkaloidy (salvadorin), těkavé oleje (sinigrin), síra, vitamín C, uhličitan sodný, chloridy, vápník, benzylisothiokyanát (BIT) a další, jako kyselina salicylová, steroly, trimetylamin, saponiny a flavonoidy.

Některé z těchto složek odstraňují skvrny a bělí zuby, jiné chrání před zubním kazem, jiné mají antibakteriální a antiseptické účinky, další pomáhají hojit a opravit tkáň, další podporují remineralizaci zubní skloviny a jiné dávají miswáku dobrou chuť a vůni.

ÚČINKY JEDNOTLIVÝCH SLOŽEK

Fluorid
Brání zuby před zubní kazem zpevněním skloviny
Sloučeniny křemíku
Pracují jako abrazivní materiál, který odstraňuje skvrny a bělí zuby
Kyselin tříslová
Má stahující účinek na sliznici a tím redukuje záněty sliznice dásní.
Pryskyřice
Formují vrstvu nad sklovinou a tak chrání proti zubnímu kazu.
Alkaloidy (salvadorin)
Účastní se v boji proti bakteriím a stimuluje dásně.
Těkavé oleje
Mají charakteristické aroma a působí proti nadýmání a antisepticky. Jemně trpká chuť stimuluje tvorbu slin, které působí antibakteriálně.
Síra
Dává štiplavou chuť a vůni a má antibakteriální účinky.
Vitamín C
Pomáhá při hojení tkání.
Uhličitan sodný
Kromě toho, že působí baktericidně, působí také mírně abrazivně a tím učinkuje jako zubní prášek.
Chloridy
Miswák způsobuje až šestinásobné zvýšení koncentrace chloridu. To působí proti vzniku zubního kamene a odstraňuje skvrny ze zubů.
Vápník
Miswák způsobuje až 22-násobné zvýšení koncentrace vápníku. Sliny nasycené vápníkem inhibují demineralizaci a podporují reminalizaci zubní skloviny.

VĚDECKÉ SROVNÁNÍ MISWÁKU A ZUBNÍHO KARTÁČKU

Redukce zubního kamene: Klinické pokusy u etiopských školáků, ve kterých byl srovnáván mefaka (miswák) s běžným zubním kartáčkem ukázaly, že miswák je v odstraňování usazenin na zubech stejně účinný jako zubní kartáček. Studie také ukázala, že je důležité instruovat děti a dohlížet na ně, neboť děti neznaly správnou techniku použití miswáku.
Atrofie dásní: Bylo zjištěno, že uživatelé miswáku mají znatelně více míst s atrofií dásní (ustupování dásní) než uživatelé běžného zubního kartáčku; ovšem to může být pouze odrazem špatné techniky čištění zubů.

Miswák	**Zubní kartáček**
Oba jsou stejně efektivní v péči o zuby	Oba jsou stejně efektivní v péči o zuby
Levný	Relativné dražší
Přírodní	Průmyslově vyrobený
Nevyžaduje odborné znalosti nebo zvláštní zdroje ke své výrobě	
Je vždy připraven k použití v kapse	Používá se pouze na určitých místech
Je dostupný i na venkovských oblastech nejchudších zemí	
Obsahuje mnoho aktivních složek	Většinou je aktivní složkou pouze fluorid, záleží na složení zubní pasy (podle druhu a ceny pasty)
Má příjemnou přírodní chuť a vůni	Vůni a chuť dodává zubní pasta
Štětinky leží ve stejné ose jako rukojeť	Šikmé uložení štětin je vhodnější pro čištění zadní

	části zubů
Je znám už od dávných dob	První záznamy o jeho použití pocházejí z roku 1800.

JAK POUŽÍVAT MISWÁK

Metoda přípravy misváku k použití je rozřezat větvičku nebo kořen stromu Arak na kousky dlouhé 10-20 cm v průměrem mezi 4-15 mm. Někdy můžou být i silnější. Čerstvý miswák má hnědou barvu a štiplavou, příjemnou chuť. Lidé obvykle stáhnou kousek tenké kůry na jednom konci větvičky, potom tento konec trochu požvýkají, aby se uvolnila jednotlivá vlákna a větvička dostala podobu kartáčku. Potom je miswák připraven k použití.

DÉLKA A PRŮMĚR

Je doporučena délka okolo 15 cm. Je to tak pohodlné k uchopení a snadné manipulaci. Průměr je obvykle menší než 1 cm. Takto získáme poddajný kousek dostatečně pevný na to, aby vykonával na zuby tlak, aniž by se zlomil.

ČERSTVOST: Miswak by měl být čerstvě uříznut, tak aby byl poddajný, lehce sežvýkatelný a bohatý na aktivní složky. Barva kořene by měla být bělavě hnědá, tmavě hnědá barva indikuje, že miswák není čerstvý. Pokud je suchý, konec ke žvýkání by měl být nejprve na 24 hodina namočen do vody. Musíme připomenout, že namáčení přehnaně dlouhou dobu způsobí ztrátu aktivních složek a sníží se terapeutické vlastnosti, přestože mechanické vlastnosti misváku a jejich efekt na zuby zůstanou.

Na závěr: Předtím než použijeme miswák, bychom měli jeho konec omýt ve vodě. Můžeme ho používat opakovaně dokud vlákna stojí jako štětinky kartáčku. Vlákna musíme odříznout každých 24 hodin.

ČISTÍCÍ TECHNIKA

Technika používaná k mechanickému odstranění zubního kamene je podobná jako při použití běžného kartáčku, tj. vertikální a horizontální čištění. Čistící pohyby by měly být vždy směřovány od dásní a na obou stranách zubů – straně bukální (vnější/lícní) i linguální (vnitřní/jazykové). Musíme dávat pozor, abychom nepoškodili měkké tkáně úst. Dostatečné vyčištěné zuby získáme pokud budeme proceduru provádět 5 minut.

Existují dva základní typy držení misváku: jako pero (třemi prsty) nebo dlaňové (pěti prsty). V každém případě je cílem zajistit pevný, ale kontrolovaný pohyb kartáčkového konce misváku v ústní dutině, tak aby byla lehce a pohodlně dosažena každá oblast úst.

KDY POUŽÍT MISWÁK

Obecně je doporučováno, aby byl miswák používán pětkrát denně. Když máme miswák v puse, měli bychom se věnovat čištění. Častou chybou je zvyk držet miswák v ústech zatímco se věnujeme jiným věcem.

ČASTÉ CHYBY PŘI POUŽÍVÁNÍ MISWÁKU

- konec je buď příliš tenký nebo tlustý
- držení misváku v ústech zatímco se věnujeme jiným věcem
- neodstříhávání použitého konce každých 24 hodin
- zapomínání, že zuby mají 5 stran (vnitřní, vnější, dvě boční strany a kousací plošku) a čištění pouze vnější plochy.

ZÁVĚREM

Miswák může být dobrou, zdravou a přírodní alternativou zubního kartáčku.

MULUKHIYAH - JUTOVNÍK ZELENINOVÝ

Pěstuje se zejména na Středním východě, Egyptě a Súdánu. Patří mezi jednoletky. Dorůstá výšky 2 - 4m. Stonek se větví až v horní části a může červenat. Střídavé listy mají eliptický až vejčitý tvar s jemně pilovým okrajem a dobře patrnou pravidelnou žilnatinou. U krátkého řapíku vytváří navíc drobné střelovité úkrojky. Kvete žlutými květy v hroznech vyrůstajících z paždí listů.

Plodem je válcovitá tobolka délky až 10cm. Obsahuje 3boká semena. V potravinářství se používá podobně jako špenát.
Vyhovuje mu teplota kolem 25°C a pravidelná bohatá zálivka. Půdu botřebuje bohatou na živiny a hlubokou (pro velmi rozvětvené kořeny dodávající rostlině velké množství živin).
Množí se semeny. Jutovník zeleninový (*Corchorus olitorius*) je listová zelenina.

MYRTA

PĚSTOVÁNÍ MYRTY

Myrta je neopadavý stálezelený keř, který v podmínkách střední Evropy vymrzá. Pro dekorativní květy a lesklé listy se často pěstuje jako hrnková květina pro okrasu. Je starým zvykem že svatební hosté nosí větvičku myrty ověnčenou bílou stužkou na šatech a nevěsty si jí věnčí hlavu. Květy se přeměňují v zelené plody, které během zrání postupně modrají. Rostliny myrty pěstované v hrnkách sice kvetou, ale plody vytvářejí jen zřídka.

POUŽITÍ MYRTY

Nejtypičtější způsob použití myrty je poněkud ojedinělý: její čerstvě uříznuté větvičky se přidávají do ohně při rožnění celých skopců. Vonná silice z nich přitom teplem destiluje a rozpouští se do opékaného masa. Čerstvé, ale i sušené listy můžeme používat i ke kořenění tučného masa, především vepřové pečeně.

Ottův slovník naučný k myrtě uvádí: "Listy tzv. myrtinky jsou příjemné kořenné chuti a vůně a bývaly proto užívány jako posilňující lék při běhavce, krvotoku a vodnatelnosti. V době klasické považována mimo jiné za odznak mládí a krásy a byla proto zasvěcena bohyni Afroditě a Ladě. Odtud asi pochází užívání myrtových věnců svatebních." Dnes má zřejmě tato droga význam jen v likérnictví.

Tato bylina je známa také pod názvy nejcennější strom Venuše, stromek myrtový, stromek svatební nebo svatební myrta.

LICHOŘEŘIŠNICE VĚTŠÍ

PĚSTOVÁNÍ LICHOŘEŘIŠNICE

Lichořeřišnice větší je jednoletá plazivá letnička. U nás je známá pod názvem řeřicha. Nevoní, ale má výraznou chuť (štiplavou podobně jako ředkvičky). Obdobnou pikantní chuť má i řeřicha setá, kterou často pěstujeme doma na vatě, konzumují se klíčící rostlinky. Ta ale kupodivu není ani s lichořeřišnicí příbuzná.
Lichořeřišnice není náročná na půdu, daří sejí v truhlících nebo v kamenných korytech. Vyséváme ji přímo na stanoviště, ale až po posledních jarních mrazících. Listy i květy konzumujeme čerstvé a jen v malém množství.

POUŽITÍ LICHOŘEŘIŠNICE

Lichořeřišnice má zářivé žluté, oranžové a červené květy, které jsou jedlé a často se používají na ozdobu salátů, studených mís, míchaných nápojů a dezertů. Kvetou od začátku léta do podzimu.

LICHOŘEŘIŠNICE VĚTŠÍ, latinským názvem Tropaeolum majus l. je letnička, která má poléhavé lodyhy, u některých odrůd pnoucí. Listy mají dlouhý řapík a členitě desetidílnou čepel. Květy jsou oranžové nebo žluté. Plodem je trojpouzdrá tobolka. Tato rostlina pochází z Jižní Ameriky. Léčivou drogou jsou listy, květy, kořeny a semena. Rostlina se rovněž používá jako lahůdková zelenina, protože má pikantní ostrou chuť. Obsahuje především isothyokyanát benzylnatý, draslík, silici, bílkoviny.

LÉČIVÉ ÚČINKY

Lichořeřišnice působí především antibioticky. Likviduje streptokoky, stafylokoky, proteus vulgaris, escherichia coli, salmonely a další druhy bakterií. Účinek se projevuje při zánětech močových cest, chřipkách, dýchacích potížích atd. Tato léčivka je rovněž výborným prostředkem proti vypadávání vlasů a pro podporu jejich růstu.

PŘÍRODNÍ ANTIBIOTIKUM

Při nachlazení, chřipce, zánětech průdušek či astmatu, problémech urologických užíváme po dobu dvaceti dnů, čtyřikrát denně dvacet kapek lichořeřišnicové tinktury rozpuštěných ve dvou dcl

neperlivé vody. Důležitá je pravidelnost a dodržení dvaceti denní kúry, je to kvůli možné recidivě.

ANTIBAKTERIÁLNÍ KÚRA

Lidský organismus je zanesen spoustou bakterií, virů, plísní a dalších choroboplodných zárodků. Proto bychom si alespoň jedenkrát ročně, nejlépe však dvakrát, měli udělat osmi týdenní antibakteriální kúru. Pro tyto účely se výborně hodí právě lichořeřišnice. Užívá se dvakrát denně dvacet kapek. Pro silnější efekt ji můžeme zkombinovat s dalšími léčivkami jako jsou šalvěj, yzop, tymián, měsíček. Důležitá je pravidelnost a dodržení osmi týdnů.

VLASOVÝ STIMULÁTOR Z LICHOŘEŘIŠNICE

Potřebujeme dvě hrsti listů a květů lichořeřišnice, 0,5 litru vody. Postup: Drogu vložíme do studené vody a pomalu přivedeme k varu, vaříme pak deset minut. Po vychladnutí dobře přecedíme, nalijeme do sklenice a uložíme v lednici. Po dobu jednoho měsíce si tímto roztokem denně masírujeme vlasovou část hlavy.

TONIKUM PROTI VYPADÁVÁNÍ VLASŮ

Potřebujeme dvě hrsti květů a listů lichořeřišnice, půl litru šedesáti procentního lihu. Postup: Drogu zalijeme lihem a necháme čtrnáct dní na teplém místě louhovat. Nesmíme zapomenout denně protřepávat. Po uplynutí této doby dobře přecedíme, nalijeme do skleněné lahve a dobře uzavřeme. Touto tinkturou si denně, po dobu třech a čtyř měsíců masírujeme vlasovou pokožku.

EXTRAKT NA POSÍLENÍ VLASŮ

Potřebujeme jeden díl kořene kopřivy, jeden díl kořene lopuchu, jeden díl květu měsíčku lékařského, dva díly lichořeřišnice, jeden litr šedesáti procentního lihu. Postup: Všechny uvedené drogy zalijeme lihem a necháme čtrnáct dní na teplém místě louhovat. Po uplynutí této doby přecedíme, nalijeme do skleněné lahve. Tímto extraktem si vždy po umytí jemně namasírujeme vlasovou část hlavy.

Tato léčivka je i oblíbená v kuchyni. Její květy a listy můžeme používat do salátů, pomazánek, polévek. Lichořeřišnice nemá žádné nežádoucí účinky. Můžou jí tedy užívat i děti, těhotné a kojící ženy.

ČERNUCHA SETÁ

Lidový název: *černý kmín, nigela, semena černé cibule*

Černucha má široké použití hlavně v Indii a na středním východě. Používá se k okořenění chleba, pečiva, sýrů, luštěnin apod. Je součástí směsí koření Karí a různých druhů Másal. Má příjemnou mírně ostrou chuť, něco mezi cibulí, mákem a pepřem. Černucha je koření pro toho, kdo rád experimentuje. Dobře se doplňuje s koriandrem a novým kořením, saturejkou a tymiánem.

ČERNUCHA SETÁ - znáte léčivý černý kmín?

Semena černuchy mají až překvapivě široké spektrum blahodárných účinků. Působí proti virům, bakteriím, plísním, zlepšují trávení.. a navíc jsou příjemným aromatickým kořením.

Ač je u nás černucha pěstována přesevším jako okrasná rostlina, v mnoha oblastech je už po generace uznávaným kořením a lékem. Tato ladná květina původně pochází z jihozápadní Asie, její pěstování se však postupně rozšířilo i na ostatní kontinenty, také u nás zdobí nejednu zahradu. Černucha setá je **letnička**, vyséváme ji na jaře, nebo na podzim a z jejích bělavých, modravých a nafialovělých květů se pak můžeme těšit po celé léto, často až do října. Po odkvětu se na rozvětvených rostlinkách tvoří jakési “makovičky” - semeníky ve tvaru srostlých měchýřků, obsahující drobná, černá semínka, která nám mohou sloužit jako koření do jídel, nebo jako lék na celou řadu zdravotních potíží.

Léčivá síla semen černuchy

Semena černuchy mají až překvapivě široké spektrum blahodárných účinků. V Asii a na Balkáně se jako lék používají již odpradávna, postupně si našla své místo i u našich léčitelů a zastánců přírodní a alternativní léčby. Semena se aplikují v různých formách, nejčastěji však **podrcená**, nebo **pomletá na prášek**, kdy se z nich připravuje **vodní nálev nebo odvar** pro vnitřní užití, ještě mocnější účinek pak má **odvar v červeném víně**. Také se z nich lisuje kvalitní **aromatický olej**,

který se dá užívat vnitřně a přidává se do přípravků pro vnější aplikaci, také např. pro ústní hygienu.

Černucha působí proti virům, bakteriím a plísním
Semena černuchy se úspěšně používají v boji proti infekčním onemocněním, působí **antivirově**, **antibakteriálně** i **antimykoticky**. Čaj ze semen je vhodné užívat např. při **léčbě kašle**, **rýmy**, **bronchitidy**, **zánětu dutin** apod. Působí ale i v našem zažívacím traktu, aplikujeme ho tedy i pro eliminaci původců **infekcí žaludku a střev**, při **kolikách**, **průjmech** a **otravách jídlem** (recept na čaj si uvedeme níže). V Asii se černucha též často užívá v boji proti **střevním parazitům**. Močopudný účinek semen též přispívá k **detoxikaci** našeho těla.

Černucha pomáhá při bolestech břicha
Působení účinných látek na hladké svalstvo nám může pomoci při bolestech v břiše - při **křečích v žaludku**, bolestech doprovázejících **střevní potíže**, ale také při nepříjemných **bolestech při menstruaci**. Někdy se černucha doporučuje pro **vyvolání opožděné menstruace.** *Pro své působení na hladké svalstvo by se semena černuchy neměla užívat v těhotenství!* Pro **stimulaci laktace** je černucha naopak vhodná v období kojení.

Semeno černuchy - koření pro dobré trávení
Látky obsažené v semenech černuchy mají příznivý účinek na náš **žlučník**, podporují **produkci trávicích šťáv** a **usnadňují tak trávení**. Působí také **proti nadýmání**, hodí se tedy jako koření do těžších a tučných pokrmů, nebo do kynutého pečiva. Drcené semeno tedy nejenže dodává aroma, zároveň pomáhá s trávením daného pokrmu.
Černuchu tak najdeme v některých kořenících směsích, např. pro přípravu **kari** a jiných tradičních asijských či balkánských receptech, přidává se do chlebových placek i sladkého pečiva. Aroma semene černuchy připomíná **něco mezi pepřem a kmínem**, proto si vysloužila lidový název **"černý kmín"**. Používá se též přímo jako **náhražka pepře nebo kmínu**, je lehce peprná, její aroma je příjemně zemité.

Recept na čaj / nálev ze semen černuchy:
Rovnou polévkovou lžíci podrcených semen zalijeme 0,5 l horké vody, nádobu přiklopíme a necháme cca 15 minut luhovat.
- nálev přecedíme a užíváme po doušcích během dne.

Sušené tobolky černuchy pro krásu domova
Jak jsme se zmínili výše, semena černuchy jsou ukrytá v měchýřovitých tobolkách, trochu připomínajících makovičky. Pokud tyto semeníky po jejich částečném uschnutí z rostliny sklidíme s částí lodyhy a doma pak zavěšené dosušíme, získáme tak **velice dekorativní "slaměnky"**. Zelené i suché tobolky velice pěkně doplní **květinové vazby a aranžmá**, můžeme je píchat do aranžovací pěny, dekorovat s nimi věnečky, hodí se dokonce i na vánoční stromek, či prostě položené do keramické či proutěné mísy.

CIBULE

POUŽITÍ CIBULE

Cibule obsahuje vitamin C, vitaminy skupiny B, cukry a minerální látky jako je draslík, síra, vápník, fosfor a železo. Pomáhá při léčbě revmatických potíží, stimuluje srdeční činnost a posiluje celý imunitní systém. Nejvíc zdraví prospěšná je cibule v čerstvém stavu. Ne každý ovšem snese vysoký obsah silic a silně štiplavou chuť. Syrová cibule není vhodná pro kojící matky.

CIBULE - DOMÁCÍ LÉKÁRNA

O cibuli se dá říci, že má všestranné léčebné použití a její hlavní význam je v prevenci nemocí. Už naše babičky nám vařily cibulový čaj na kašel a dobře dělaly. Přečtěte si, k čemu všemu lze cibuli využít a jak je zdravá.

Cibule působí preventivně proti infekcím dýchacích cest a léčí jejich nemoci jako jsou kašel, **zahlenění**, **špatné dýchání**, **chrapot**, **rýma**, **angína**, chřipka, **bolesti v krku**. Dezinfikuje

ústní dutinu, **dýchací cesty** a **nosní sliznici**. Preventivně působí proti oparu. Podporuje **růst vlasů**, jejich kvalitu a sílu. Posiluje slabé nehty. Léčí zánět středního ucha. Podporuje chuť k jídlu. Zvyšuje sekreci trávících šťáv v žaludku a ve střevech, dále sekreci žluče a enzymů slinivky. Posiluje sliznice žaludku a střev. Dezinfikuje **střeva**, ničí **střevní parazity**. Léčí **hemeroidy.** Z gynekologických problémů léčí **trichomoniázní výtok.** Posiluje **srdce** a **krevní oběh**, zpevňuje cévní stěny. **Čistí krev**, podílí se na krvetvorbě a zvyšuje prokrvování. Snižuje krevní tlak, hladinu cukru a tuku v krvi. Při cukrovce snižuje hladinu cukru v krvi. Posiluje imunitní systém. Při poranění, vyrážce a akné chrání před infekcí. Zmírňuje ekzém a zklidňuje takto poškozenou pokožku. Působí jako mírné sedativum na nervový systém. Podporuje tvorbu stresových hormonů. Likviduje **kuří oka** a bradavice. Posiluje **unavené svaly**. Působí jako **afrodiziakum.**
Cibuli nekonzumujte při otevřených žaludečních vředech. Při skladování v rozkrojeném stavu se cibule stává mírně toxickou.

Cibule na dýchací cesty

Při prvním náznaku chorob dýchacích cest, snězte cibuli. Další rozkrájejte a dejte do místnosti, ve které se nacházíte. **Cibule** vyčistí místnost od choroboplodných bakterií. Tuto cibuli již nekonzumujte, vstřebáním bakterií se stává toxickou. Všechny uvedené varianty receptů mají stejné **léčebné účinky**. Záleží jen na Vás, který si vyberete, např. podle dostupnosti surovin.

1. Šťávu ze syrové cibule smíchat s medem v poměru 2:1. Užívat při rýmě, kašli, chřipce, angíně, zahlenění, chrapotu a bolesti v krku.
2. Syrovou cibuli nakrájet na kolečka, přelít vřelou vodou, přidat špetku majoránky, nechat 1/4 hodiny louhovat. Podávat s medem. Užívat při rýmě, kašli, chřipce, angíně, zahlenění, chrapotu a bolesti v krku.
3. Cibuli nakrájet, zasypat lžící práškového cukru. Za hodinu pustí cibule šťávu, bere se třikrát denně po jedné polévkové lžíci. Užívat při rýmě, kašli, chřipce, angíně, zahlenění, chrapotu a bolesti v krku.
4. Smíchat drcenou cibuli, med a trochu drceného fenyklu. Užívá se 1 lžička před jídlem. Užívat při rýmě, kašli, chřipce, angíně, zahlenění, chrapotu a bolesti v krku.
5. Nakrájenou cibuli přelít horkou vodou, povařit, scedit, smíchat s lipovým čajem, přidat med nebo cukr. Recept vhodný **pro děti** při rýmě, kašli,chřipce, angíně, zahlenění, chrapotu a bolesti v krku.
6. **Obklad krku** při zánětu. Nadrobno nakrájet 100 g syrové cibule, podusit cca 10 minut s lžící anýzu. Přiložit teplé na krk, měnit po 2 hodinách.
7. Při poraněných nosních sliznicích cibulovou šťávu kapat do nosu.

Cibule na hemeroidy

1. Opéct 4 cibule, následně uvařit v 125 g oleje, natřít na pláténko a přiložit.
2. Uvařit cibuli, vymačkat z ní šťávu, dát na plátno a přiložit na hemeroidy, možno vložit do konečníku.
3. **Mast**: 2 lžíce cibule, mrkve a olše rozmixovat a vmíchat do 100 g sádla. Mazat dle potřeby.

Cibule na gynekologické obtíže

Léčí **výtok** vyvolaný parazitem trichomonem, výtok je zelenožlutě zbarven, nikoliv bílý výtok, ten je způsoben kvasinkou. **Tampon** s cibulovou šťávou vložit do pochvy.

Cibule na vysoký krevní tlak

Nakrájet 4 cibule, 4 **citrony**, nastrouhat 80 g česneku a 40 g křenu. Svařit 3 litry vody s 1 kg cukru. Vlažné nalít na směs, občas zamíchat. Za 14 dní přecedit a dát do menších lahviček. Užívá se třikrát denně jedna polévková lžíce.

Cibule na zánět středního ucha

Kapat cibulovou šťávu do ucha nebo vložit vatový tamponek. Vložení tamponku je vhodné pro děti.

Cibule na trávící problémy, bolesti břicha, podpora srdce, krevního oběhu, žil a čištění krve a další problémy

Vhodné je užívání syrové cibule nebo **tinktury** podle tohoto receptu. Nadrobno nasekat 2 větší cibule a vyluhovat 10 dní v 1/2 litru režné **kořalky**; v případě potřeby pít 1 - 2 x denně po 0,02 litru. Tinkturu lze použít na všechny nemoci, při kterých umí cibule pomoci a vhodná je také jako jejich prevence.

Cibule na ekzém
Tři polévkové lžíce dubové kůry, heřmánku a třezalky, 50 g drcené cibule. Povařit 8 min v cca 1 l vody, 8 min nechat vyluhovat, scedit a přidat do teplé koupele. V koupeli setrvat 15 min. Koupel se provádí v třídenních cyklech, tj. tři dny koupat, tři dny přestávka atd. Lze použít i pro děti.
Cibule jako prevence křečových žil
Do 4l vařící vody dát 100g cibule, hrst dubové kůry a trošku pelyňku, vařit 10min přidat hrstku soli a vlít do vany s horkou vodou.
Cibule na včelí bodnutí, rány, vyrážky, akné a slabé nehty
Potírat je čerstvou cibulovou šťávou. Zabrání vzniku **infekce**, otoku a posílí poraněné místo.
Cibule na záněty šlach a kloubů
Nakrájet cibuli, zabalit do gázy, upevnit na postižené místo, po dvou hodinách sejmout a natřít vhodnou mastí.
Cibule na bradavice
Na bradavici přiložit kašičku cibule naložené v cukru. Nanášet opakovaně do vymizení bradavice.
Cibule na kuří oko
Syrovou cibuli naložit na 24 hodin do octa, na noc přiložit na kuří oko, podle potřeby opakovat. Nebo na 3 dny přiložit cibuli mírně povařenou ve víně na kuří oko.
Cibule na vlasy
Cibulovou tinkturu smíchat s odvarem z dubové kůry a vtírat do vlasů.

OREGANO (ORIGANUM VULGARE)

Oregáno - přírodní antibiotikum
Olej z oregana (Organum vulgare) je přírodní antibiotikum s protibakteriálními a protiplísňovými vlastnostmi. Pomáhá při kašli a trávicích potížích.

ÚČINKY:

1) Antimikrobiální účinek
Velmi silné protibakteriální a protiplísňový účinek organa je dán aktivitou thymolu a karvakrolu, které se nacházejí v organu ve značném množství.
2) Antikatarální účinek
Oreganový olej je velmi účinný expektorant, pomáhá uvolnit a vyloučit hlen z dýchacího traktu.
3) Spasmolytický účinek
Uvolňuje křečovité stahy v trávicím traktu, zmírňuje nadýmání a stimuluje tok žluči.
4) Tlumí kašel
Kombinace anikatarálního a spasmolytického účinku může vysvětlit shopnost organa tlumit kašel. Dále je prospěšný i antibakteriální účinek při infekčním kašli.
5) Antioxidační účinek
Studie prokázaly, že thymol je silný antioxidat.
Vhodné aplikace oregána:
- bakteriální infekce
- plísňové infekce (především candida albicans)
- chronický kašel
- bronchitida - zánět průdušek
- ochrana před poškozením volnými radikály
- trávicí potíže a nadýmání

Aktivní složky:
Thymol, karvakrol
Kontraindikace:
Je nutno se vyvarovat silnějším dávkám v těhotenství.

MUČENKA, PASSIFLORA INCARNATA

Český název rostliny/drogy: Mučenka pletní
Latinský název rostliny/drogy: Passiflora incarnata

Český název čeledi: Mučenkovité
Latinský název čeledi: Passifloraceae
Používaná část: Nať (Passiflorae herba).
Významné obsahové látky: Flavonoidy, pyrony, stopy alkaloidů.
Indikace :
Hlavní použití: Je uváděno, že nať mučenky vykazuje účinky zklidňující, navozující spánek, a protikřečové. Tradičně je droga používána při bolestech nervového původu, hysterii, zrychlení srdeční činnosti nervového původu, křečovitém astmatu a při nespavosti.
Kontraindikace :
Droga se nedoporučuje užívat v těhotenství a době kojení.
Nežádoucí účinky :
Nežádoucí účinky nejsou uváděny.
Interakce :
Vysoké dávky mohou vykazovat spolupůsobení a zesílení účinku léků proti depresím.
Obvyklá dávka :
Sušená nať 0.5-2 g ve formě nálevu (150 ml vroucí vody zalít dávku drogy a po 10 minutách scedit) třikrát denně, poslední šálek před spaním. Tekutý extrakt (Passiflorae extractum fluidum) 1:1 v 45% alkoholu 0.5-2 ml třikrát denně. Suchý extrakt (Passiflorae extractum siccum) 0.02-0.1 g třkrát denně.

PAPRIKA SLADKÁ

Paprika přišla do Evropy dvěma směry - jednak jako "turecký pepř" z Východu a také jako indický nebo "indiánský pepř" s Kolumbovou výpravou z Ameriky. Tento červený prášek, jímž Indiáni kořenili jídlo a opojné nápoje, byl podle nich sídlem "boha ohně". V té době se v Evropě paprika z Ameriky nepovažovala za koření, ale spíše za zvláštnost nebo za zajímavou okrasnou rostlinu.

V Evropě se paprika začala šířit v 16. a 17. století. Paprika je národní koření Maďarů a Španělů. Ovládla prakticky celý svět - pro Francouze je to kayenský pepř, pro Latinskou Ameriku chilli nebo chile, používá se v Asii, v Africe, kde tvoří podstatnou složku koření "berbera". U nás běžná paprika jsou rozemleté sušené plody druhu Capsicum annuum, což je jednoletá rostlina, mající svůj původ pravděpodobně v Jižní Americe, odkud přišla do celého světa. Za nejkvalitnější se považuje paprika španělská a maďarská. Paprika sladká maďarská má barevnost 140° ASTA a patří mezi špičkové druhy. Je výborná na tepelnou úpravu, a zvláště na dobarvení pokrmů, protože za tepla dokáže uvolnit více barviva, než jiné druhy paprik. Samozřejmá je výrazná, sladká chuť.

Paprika je národním kořením Španělů a Maďarů. U nás na trhu jsou čtyři druhy papriky: 1. lahůdková paprika, která má jemnou a sladkou chuť. 2. sladká paprika, která má sladkou, nepatrně nahořklou a pálivou chuť. 3. gulášová paprika, která je jemně pálivá. 4. pálivá paprika, která má ostře pálivou a mírně nahořkou chuť. Paprika zjemňuje masové, drůbeží i rybí pokrmy. V Maďarsku se přidává do všech možných gulášů. Paprika je propěšně zdravé koření pro naše tělo. Má vysoký obsah vitamínu C, omezuje srdeční choroby a zabraňuje kornatění cév.

PETRŽEL

Tato dvouletá bylina se pěstuje pro kořen (petržel kořenová) a pro nať (petržel kadeřavá neapolská) a kvete až ve druhém roce. Vysévá se brzy zjara, protože dlouho klíčí, poměrně dobře však snáší mráz. Vyžaduje kyprou humózní půdu. Kořenová petržel se nepřesazuje, ale protrhává. Kadeřavou petržel můžeme přesazovat a pěstovat i v květináči na okně. Petržel je zdravé zelené koření, které se dobře uplatní v mnoha pokrmech. Nesmíme to s ní ale přehánět – doporučená dávka je lžíce sekané nati za den, ve větším množství může apiol obsažený v silici způsobit překrvení, bolest hlavy a malátnost. Kromě silic obsahuje petrželová nať hodně vitaminů, flavonoidy a také např. železo a hořčík. Má antiseptické účinky. Jako podpůrný prostředek se bylina uplatňuje při nemocech ledvin a močové měchýře, je zastoupena v urologických čajích jako močopudný prostředek. Užívá se i zevně, jako nálev k osvěžení vlasů i jako kondicionér. Přidává se do pleťové vody a pleťových masek – k osvěžení a zesvětlení suché pleti. Petrželovými lístky zdobíme obložené mísy.
Svazek petrželky, kterou chcete použít ke zdobení chlebíčků či salátů, vložte do sklenice vody a

postavte alespoň na 2 hod. do lednice. To můžete udělat se všemi bylinkami, které mají být n talíři svěží a krásné. Tato studené lázeň prospěje i hlávkovému salátu.

PEPŘ

Druhů pepřů je mnoho. Základní rozdělní je na bílý a černý pepř. Méně známý je pak pepř zelený, růžový a sečuanský. Používá se celý i mletý. Pochází z Indie a pěstuje se v tropických oblastech Asie. Jisté ale je, že se pepř nikdy nesmí kombinovat s otcem, to způsobuje rozežírání sliznice trávicího ústrojí, snadno tak mohou vzniknout vředy. Pepř obsahuje pryskyřici, piperin a další jiné látky, které působí drážlivě na sliznici a podporují trávení. Stimuluje činnost srdce a pohlavních orgánů. Kladně ovlivňuje metabolismus. Bílý pepř je jemnější a používá se do salátů a polévek a všude tam, kde se kombinuje těsto s masem. Černý pepř se používá k masům a rybám, polévkám, omáčkám a zeleninovým salátům. Růžový pepř ve skutečnosti pepřem není. Má slabě pryskyřitou a nasládlou chuť. Ve větším množství může být toxický. Přidáváme ho hlavě jako dokoraci. Zelený pepř je velmi oblíbený u labužníků. Sečuánský pepř vůbec není příbuzný s pepřem černým. Je velmi oblíbený v Japonsku. Používáme ho k přípravě čínských pokrmů.

GRANÁTOVÉ JABLKO (PUNICA GRANATUM)

Granátové jablko je aromatické ovoce se sladkokyselou chutí, plod granátovníku obecného (*Punica granatum*, jiný název marhaník granátový). Granátovníky jsou menší stromy rostoucí hlavně ve Středozemí.

Granátové jablko je až 12 cm v průměru velký plod se zakulaceným šestiúhelníkovým tvarem. Pod tlustou, tvrdou slupkou je šest až dvanáct pouzder, v nichž se ve sladkém červeném, bílém či růžovém rosolovitém míšku nachází semena. Celkový počet semen v jednom plodu zpravidla přesahuje 600.

Granátová jablka obsahují cca 77 % vody, vápník, fosfor, železo, hořčík, velké množství sodíku, draslíku, cukrů, organické kyseliny (zejména kyselinu citrónovou), z vitamínů jsou významně zastoupeny vitamín B (B1, B2 a B3) a C, v menší míře pak i vitamín A ve formě provitamínu (karotenoidů); obsahují také 6 esenciálních a 9 neesenciálních aminokyselin.

Slupka granátového jablka a vnitřní přepážky mají vysoký obsah hořkých a trpkých (svíravých) látek, např. kyseliny taninové, které mají obstipační (stavěcí) účinek. Jedlé části granátových jablek působí spíš projímavě. (Pojmy jako taniny, polyfenolické látky, třísloviny a flavonoidy se u granátového jablka hodně prolínají.)

Obsahem hořčíku, draslíku a sodíku je šťáva granátovníku vhodná pro sportovce, těžce pracující a osoby s horečkou a pracující v horku, kteří potem a vyšším příjmem tekutin ztrácejí minerály.

Látky charakteru polyfenolů v jedlých částech představují jak zdroj hořké a trpké složky chuti a červené barvy šťávy (bioflavonoidy), tak zdroj hlavního protizánětlivého, antioxidačního účinku, který je posílen přítomností vitamínu C (synergický účinek). Antioxidační účinek těchto flavonoidů představuje hlavní léčebný a ochranný vliv granátových jablek na lidský organismus. Obsahem antioxidantů pomáhá šťáva v prevenci a léčbě nemocí horních cest dýchacích a v eliminaci části zátěže způsobené špatným životním prostředím.

Podle kalifornských a ohijských výzkumníků nejméně deset z obsažených fenolických látek funguje jako přírodní prevence rakoviny prsu, prostaty a dalších nádorů, na jejichž rozvoji se mohou podílet estrogeny.

Z granátového jablka se využívá především štáva, ze které se dělá řada koktejlů a džusů, nejznámějším nápojem je orientální nealkoholický nápoj šerbet. Známý je také sirup grenadina, který se často používá v koktejlech. Dále se využívá ve studené kuchyni, kde se přidává do mnoha salátů, v teplé kuchyni se přidává především k drůbeži, grilovanému masu a rybám. V Asii se využívá i jako koření, k tomuto účelu se lépe hodí divoce rostoucí rostliny, především z úpatí Himálaje.

Jadérka a listy obsahují fytoestrogeny s příznivým vlivem na zdraví mužů i žen - ovlivňují stav cév, kůže aj.

Fenolické látky obsažené ve šťávě působí proti některým střevním parazitům.

Granátová jablka se pěstují v celém Středomoří, Indii, Argentině, USA a po celé Asii. Za nejkvalitnější jsou považovány plody z Íránu. Sklizeň probíhá v září až listopadu, výjimečně i dříve.

Marhaník pochází původně z malého ostrova Sokotra u pobřeží Somálska, kde byl endemitem. Odtud jej lidé rozšířili přes Írán do celého Středomoří, kde je odedávna symbolem plodnosti.

Na základě tvarové podobnosti s granátovým jablkem vznikl název pro tříštivou střelu „granát“, který existuje v mnoha jazycích. Slovní základ je i ve slově granit - žula. Podle semen marhaníku se jmenují i české granáty. Latinský název Punica granatum mohl vzniknout ze dvou věcí: 1) punica mohlo znamenat kartaginský původ, nebo 2) červenou barvu.
Granátové jablko je rovněž symbolem španělské Granady (viz stejný slovní základ).

MÁK SETÝ

PĚSTOVÁNÍ MÁKU

Existuje mnoho druhů máku, ale jen jeden z nich, který nikdy nebyl nalezen volně rostoucí v přírodě a který je podle všeho výtvorem člověka, vyšlechtěným z planého máku pocházejícího ze Středomoří, patří mezi užitkové rostliny. Je to hned z několika důvodů: Farmaceutický průmysl zpracovává opium vytékající z nařezaných makovic a zralé vyprázdněné makovice na morfium a celou řadu dalších opiových alkaloidů. Při sklizni máku je třeba dbát na to, aby se makovice nechaly řádně uzrát, protože nezralá semena mají stejné účinky jako opium.

POUŽITÍ MÁKU

Zralá semena jsou zdrojem jedlého oleje. V kuchyni se zralá semena máku používají k přípravě makových moučníků a náplní do koláčů. Vařením a pečením se zvýrazní jeho příjemná chuť připomínající oříšky. Mák řadíme též mezi chlebová koření a používá se k sypání sladkého i slaného pečiva. Jinak se přidává rozemletý do směsí ostrých koření, a to nejen z důvodů chuťových, ale také pro zlepšení jejich konzistence a zvětšení jejich hmotnosti.

Mák setý (Papaver somniferum L.) je rostlina z čeledi makovitých. Jedná se o významný zdroj opia, což má za následek, že je v některých státech jeho pěstování zakázano. Co se legální produkce týče, Česká republika patří ve světovém měřítku k nejvýznamnějším pěstitelským zemím.

POPIS

Jednoletá rostlina s květy bílé, růžové, červené a fialové barvy.

HISTORIE

Mák je využíván již několik tisíc let. Prvně se nejspíše využíval již v 6. tisíciletí př.n.l. v oblasti Středomoří a o tisíc let později se v Mezopotámii využíval jako zdroj pro opium. Některé civilizace jako např. Egypťané využívaly opia jako sedativa.
V 9. století se dostal z oblasti Persie na území Číny, kde se později, přibližně v 18. století, stalo opium významnou silou ovlivňující společnost.

Na území dnešní České republiky se mák ve velkém jako olejnina začal pěstovat počátkem 19. stol. po katastrofálních škodách na olivových plantážích v jižní Francii. V roce 1896 se mák pěstoval na ploše 1772 ha, s průměrným výnosem 0,71 t/ha, nejvíce ve středních Čechách okolo Prahy a v okolí Tábora a Čáslavi. Do roku 1946 vzrostla plocha na které se mák pěstoval na 31 000 ha a od té doby postupně klesala na méně než 8 000 v roce 1989, poté začala prudce vzrůstat k 30 000 ha v roce 1994. Další prudký skok následoval po roce 2004 (hektarový výnos 0,9 t/ha) a v roce 2007 bylo mákem oseto téměř 60 000 ha (0,58 t/ha). Pěstování máku postupně nahradilo plodiny regulované EU jako je cukrovka.
Mezi odrůdy vyšlechtěné na českém území patří Azur (pěstován během let 1928-73), Hanácký modrý (1934-80) a Amarin (1975).
Podle zákona 167/1998 Sb o návykových látkách je zakázáno z máku získávat opium (§ 15) a pěstování máku na výměře větší než 100 m^2 podléhá ohlašovaci povinnosti (§ 29)

VYUŽITÍ

Téměř všechna produkce je určena pro potravinářstvi, makovina (makovice) je využívána ve farmacii. Mák se široce používá především při přípravě makového pečiva. Přes 4/5 produkce je exportováno, především do slovanských zemí, kde je mák tradiční pochoutkou. V západních zemích

jsou makové produkty často pokládány za nevhodné, protože je částečně mylně předpokládáno, že obsahují návykové látky.

V potravinářském máku, který je pěstovaný v České republice by však morfinu a kodeinu mělo být jen nepatrné množství. Nedávný výzkum provedený lékařským týmem fakultní nemocnice v Plzni však naznačuje, že hodnoty těchto látek v krvi by mohly ve výjimečných případech dosáhnout hodnot, které sice k navození euforického stavu ještě nevedou, ale mohly by postihnot reakční rychlost řidiče. Při hodnocení policejní hlídkou by velké jedlíky makových koláčů proto mohlo čekat i obvinění z řízení pod vlivem omamných a psychotropních látek.

Při sklizni máku je nutné klást důraz na zralost semene. Nedozrálé semeno máku může obsahovat více kodeinu, který má sedativní účinky.

HROZINKY

Rozinky, často též **hrozinky** (latinsky *racēmus*) jsou sušené plody vinné révy. Mohou se jíst syrové, především však se používají při pečení (do těsta - např. bábovka, mazanec, vánočka, či se přidávají do náplní - především tvarohové k plnění drobného sladkého pečiva - koláče, šátečky aj.) či vaření (např. některé omáčky, kapr na černo, chutney). Rozinky jsou velmi sladké díky velké koncentraci cukrů. Pokud se rozinky skladují delší dobu, cukr uvnitř krystalizuje, krystalky se však dají rozpustit krátkým ponořením rozinek do nějaké tekutiny (alkohol, ovocná šťáva, mléko či horká voda).

České slovo *rozinka* pochází z němčiny *Rosine*, kam přešlo z francouzského *raisin*, což znamená *(suchý) hrozen*. Původ je v latinském *racēmus*, což znamená *zrno, hrozen*. Název **hrozinky** vznikl v lidové etymologii přikloněním ke slovu *hrozen*. Podle současných pravidel pravopisu jsou však obě možnosti pravopisně správné.

Rozinky se někdy prodávají též pod názvem **sultánky**. Sultánky jsou obzvlášť sladké rozinky sušené z vinných odrůd s velkými, bezsemennými plody, zpravidla žlutozelenými. Rozinky jsou toxické pro psy a podobné účinky se předpokládají i u koček.

Rozinky nebo také hrozinky jsou sušené plody révy vinné. První doložené záznamy o konzumaci rozinek jsou přes 4000 let staré. Rozinky byly oblíbenou pochoutkou ve starověké Persii, Mezopotámii, Egyptě, Řecku a Římě.

V současné době jsou k dostání rozinky nejrůznějších odrůd pocházejících ze všech koutů světa. Rozinky se vyrábí z velmi sladkých hroznů, proto se na jejich výrobu specializují především země s teplejším klimatem. Tradičními producenty rozinek jsou země Blízkého původu a státy kolem Středozemního moře. Významnými vývozci sušených plodů vinné révy je také Austrálie, Nový Zéland, Jihoafrická republika, Argentina, Chile a Kalifornie.

Na trhu se vyskytují rozinky různých barev (černé, hnědé, červené, žluté, zelené) a velikostí. Prodávají se odrůdy bez peciček i s pecičkami. Obyčejné rozinky s pecičkami jsou označovány jako cibeby. Sultánky jsou rozinky bez jadérek. Známé jsou Korintky – malé rozinky bez peciček, velmi tmavé barvy pěstované v Řecku. Ze Španělska pochází oblíbená odrůda Malaga.

Tradiční způsob výroby rozinek probíhá sušením hroznů na přímém slunci. Dnes se využívá pro dehydrataci plodů vinné révy též účinku horkého vzduchu.Ve finálním stádiu výroby jsou rozinky ošetřeny oxidem siřičitým, který brání oxidaci plodů a předčasné ztrátě barvy. Někteří jedinci jsou však na sulfáty citliví. Nejvíce jsou jejich účinkem ohroženi astmatici. Většinou však lidé nemívají po požití sušeného ovoce žádné zdravotní potíže. Přesto je dobré před konzumací rozinky propláchnout v horké vodě a sulfáty z povrchových vrstev odplavit. Řešením je též nakupovat bio rozinky pěstované a vyráběné bez použití chemických látek.

Rozinky mají značnou výživovou hodnotu. Nejvýznamnější nutrientem jsou sacharidy. **Ve 100 g rozinek se nachází kolem 70 g sacharidů.** Cukry jsou tvořeny především fruktózou a glukózou. Hroznové víno, resp. rozinky mají vůči ostatním druhům ovoce větší zastoupení glukózy, pro to je glykemický index rozinek vyšší – dosahuje průměrné hodnoty GI 65. Znamená to tedy, že hladina krevního cukru po jejich konzumaci stoupá poměrně rychle. V situacích kdy potřebujeme bleskově „dotankovat“ energie jsou rozinky dobrou volbou. V hydratované (nabobtnalé ve vodě) podobě, ale i v suchém stavu jsou vhodnou traťovkou při všech vytrvalostních aktivitách. Rozinky obsahují rozpustnou i nerozpustnou **vlákninu,** která je příznivá pro zažívací soustavu a prevenci častých civilizačních onemocnění. Rozinky chrání vůči nádorovým onemocněním a

kardiovaskulárním chorobám též díky zastoupení antioxidačních látek. Patří mezi potraviny s nejvyšším množstvím **polyfenolů,** které vykazují značný **antioxidační potenciál.** Pro sportovce je přísun antioxidantů zvláště důležitý, protože intenzivní fyzická aktivita je značným producentem volných kyslíkových radikálů. Sušením - ztrátou vody se obsah nutrientů koncentruje. Přesto je množství ostatních dvou makroživin – bílkovin a tuků nízký. Ve srovnání s čerstvým ovoce jsou rozinky mnohem bohatším zdrojem minerálních látek, stopových prvků a některých vitamínů.

Rozinky považujeme za významný zdroj draslíku, vápníku, hořčíku, fosforu, zinku a železa. Rozinky vynikají obsahem bóru. Tento stopový prvek je důležitý pro přeměnu estrogenů a vit D na své účinnější formy. Takto se bór spolupodílí na pevnosti kostí a chrání před osteoporózou. Zajímavý je protektivní vliv rozinek proti vzniku zubního kazu. Na základě vysokého obsahu sacharidů – potravy pro bakterie Streptococcus mutans bychom očekávali, že rozinky budou podporovat jejich množení. Opak je pravdou. Rozinky totiž obsahují fytonutrienty, které brzdí vývoj těchto nepříznivých baktérií.

Rozinky se nejčastěji používají jako **přídavek ke sladkým jídlům** (obilné kaše, vločky, nákypy), při pečení (bábovky, mazance). Najdeme je v müsli, cereálních směsích, müsli tyčinkách. Jejich příjemné chuti se využívá při přípravě omáček, vzácně i úpravě ryb a masa. Výborné jsou rozinky ve sladkých nápojích a alkoholických likérech.

Rozinky jsou nutričně hodnotným pamlskem bez zbytečné zátěže tuky a cholesterolem. V každém případě je nutné počítat s vyšší náloží cukrů a pokud není zajištěn dostatečný energický výdej, nelze jich konzumovat neomezené množství. Výhodné je před použitím rozinky namočit na 1-2 hodiny do vody. Nabobtnáním se naředí obsah cukrů a celkové energie. Rozinky jsou výborné alternativní přírodní sladidlo. Na rozdíl od běžného rafinovaného cukru se však rozhodně nejedná o „prázdné“ kalorie.

Při nákupu rozinek sledujte **na obale datum spotřeby.** Dopřejte si čerstvé a kvalitní suroviny. Proti nadměrnému vysychání rozinek je výhodné ukládat je do vzduchotěsných obalů a skladovat při nižších teplotách. Pokud jsou rozinky starší, cukry v nich obsažené krystalizují. Krystalizací se však nemění jejich nutriční hodnota. Krystalky se dají rozpustit ponořením rozinek do jakékoliv tekutiny (horká voda, mléko, alkohol, ovocná šťáva).

RŮŽE ŠÍPKOVÁ

Růže šípková je keř s dlouhými, rovnými nebo zahnutými větvemi. Růže je nenáročná na stanoviště. Roste na svazích, při cestách, na mezích, tvoří součást křovinných porostů na skalnatých stráních na okrajích lesů až do výšky 1 000 metrů nad mořem.
Čeleď: Růžovité - Rosaceae
Latinský název: Rosa canina
Lidové názvy: Šípek, planá růže, divoká růže, trnová růže

POPIS

Růže šípková je keř s dlouhými, rovnými nebo zahnutými větvemi dosahujícími délky až 4 metry. Větve jsou pokryté mnohými tvrdými, pichlavými trny. Listy jsou střídavé, lichozpeřené, složené z pěti až sedmi vejčitých a pilovitých lístků, které jsou na rubu na střední žíle ochlupené a s palisty srostlými s řapíkem. Květy jsou většinou jednotlivé nebo je jich seskupeno několik na vrcholcích stonků. Jsou růžové, zřídkakdy bílé. Koruna i kalich jsou pětidílné, kalich je neopadavý a tyčinek je mnoho. Plod je masitý, světle červený, uvnitř plný štětinových chloupků s mnohými žlutými a tvrdými nažkami. Rostlina kvete v květnu až červnu.

VÝSKYT

Růže je nenáročná na stanoviště. Roste na svazích, při cestách, na mezích, tvoří součást křovinných porostů na skalnatých stráních na okrajích lesů až do výšky 1 000 metrů nad mořem.

DROGA

Plod růže. Plody růže šípkové sbíráme několik dní před jejich plnou zralostí, když se zbarví do světle červena a jsou ještě tvrdé (září-říjen). Suší se rychle v sušárně při teplotě do 100 °C. Takto se uchová obsah vitaminu C a odstraní se nepříjemný vliv enzymů. Plody můžeme sušit i ve stínu, ale tímto způsobem se ničí část vitaminu C. Vysušená droga je oranžovo červená nebo světle červená, kysele trpká , nevoní a nezapáchá. Uskladňuje se na stinném, suchém a vzdušném místě.

CHEMICKÉ SLOŽENÍ

Plody růže šípkové obsahují třísloviny (2-3 %), invertní cukr (10-14 %), sacharózu (2,5 %), pektin (11 %), kyselinu citronovou a jablečnou, stopy vanilinu, silice, flavonoidy, kyselinu nikotinovou, vitamin C (0,5 %), vitaminy B, vitamin K, karoten, fosfor, vápník, draslík, hořčík aj.

ÚČINEK A POUŽITÍ

Pro bohaté složení vitaminů a flavonoidů mají plody růže šípkové různorodé účinky. Mají močopudný účinek, zastavují krvácení a také mají stahující účinek. Snižují hladinu cholesterolu v krvi, zpomalují ukládání ateromatózních látek v cévách. Obsah vitaminu C (flavonoidy) snižuje lámavost kapilár, zlepšuje využití kyseliny askorbové organizmem, vitamin K se zúčastňuje vytváření protrombinu a má vliv na normální srážlivost krve. Jiné vitaminy obsažené v droze plní důležité fyziologické funkce. Droga příznivě účinkuje při avitaminóze a také jako povzbuzující prostředek v rekonvalescenčním období. Používá se při blokování tekutin v organizmu, písku a kamenech v močovém měchýři, žlučníkových kamenech, ateroskleróze, jako prostředek zvyšující odolnost organizmu na lokální nebo celkové infekce a intoxikace (spála, záškrt, pneumonie, černý kašel aj.), při špatně se hojících ranách, pro zlepšení srůstu kostí po zlomeninách, při snížené vylučovací schopnosti žaludku aj.

V lidovém léčitelství se šípky doporučují (šípková moučka – jedna čajová lžička po jídle) při cukrovce, černém kašli, těžkostech při močení, únavě, úplavici, vykašlávání krve, silné menstruaci, hemoroidech, při slzení očí (umývání odvarem) aj.

ROSA CANINA

Planá šípková růže je keřem, který je krásný téměř v každém ročním období. Na krajích cest zdraví poutníka na jaře svými jemně růžovými květy a na podzim se červená mnoha drobnými plody. Šípek byl zkladem lidové medicíny již dlouho před antikou. Z růže plané bylo vyšlechtěno mnoho rozmanitých druhů růží zahradních. V Evropě se pěstování růží rozšířilo ve středověku, kdy se pěstovaly v klášterních zahradách. V současnosti se pěstuje asi 8000 kultivarů.

POPIS A VÝSKYT:

Planá růže, jak se někdy růži šípkové říká, je až 3 metry vysoká keřovitá rostlina se silně ostnatými větvemi porostlými množstvím opadavých listů. Lichospeřené listy jsou na větvích střídavě posazeny. Pokud si list prohlédneme, zjistíme že je vejčitý až elipsovitý a na okraji pilovitý. Květy této růže jsou světlounce růžové, posazené buď jednotlivě nebo v květenství lata. Rozkvetlé šípky můžeme vidět od června do července. Plody růže šípkové určitě všichni velmi dobře známe. Jedná se o krásné červené šípky, které se uvnitř skládají z několika malých hranatých tvrdých nažek. Šípkové růži se daří na mezích, okrajích polí a podél cest od nížin až po horská pásma.

UŽÍVANÁ ČÁST: PLOD, KVĚT

Velmi časté a známé je využití šípků. Sbírají se v září až říjnu. Musí být vyzrálé - jasně červené a tvrdé. Po prvních mrazech se již trhají pouze pro dekorační účely. Šípky sušíme co nejrychleji v tenké vrstvě na dobře větraném místě. Vhodná jsou zejména síta, kde k plodu může vzduch ze všech stran. Dosušujeme umělým teplem nepřevyšujícím 60 °C. Pozor, při vysoké teplotě se šípky připalují a černají. Takové je třeba ze sběru vyřadit. Sušení urychlíme namáčknutím plodu. Dobře usušené šípky mají červenou barvu a při zmáčknutí praskají. Bylina je slabého charakteristického zápachu, chuti sladkokyselé, poněkud svíravé.

LÉČIVÉ ÚČINKY:

Šípky obsahují **velké množství vitaminu C**, dokonce dvakrát více než citrusové plody. Avšak sušením a tepelnou úpravou se ho mnoho ztrácí. **Jsou bohaté i na obsah vápníku, vitaminu B, E a K, fosforu a železa.** Pravidelné užívání nálevu zvyšuje **obranyschopnost organismu proti nachlazení a chřipce.** Vhodný je i k léčbě **úplavice, kašle, bolesti v krku, průduškových potíží, krvácení dásní, močového ústrojí, ledvin či průjmu**. Šípkový čaj se užívá k celkovému posílení organismu a vzhledem k tomu, že působí i mírně močopudně, lze jej využít i při zánětlivých onemocněních močového ústrojí nebo **při ledvinových či močových kaméncích.** Jeho působení je příznivé i proti infekčním chorobám a podporuje některé enzymatické pochody v organismu. **Květy růže** mají **protizánětlivý a protirevmatický účinek. Léčí průjem, pomáhají při kašli,** příznivě upravují střevní mikroflóru po užívání antibiotik. Pomáhají při **silné menstruaci a posilují**

játra a nervy. Celkově růže harmonizuje. Esence z různých druhů růží se používají v aromaterapii a v kosmetice.

POUŽITÍ V KUCHYNI:

Ze šípků můžeme připravit lahodnou **šípkovou marmeládu.**

ZPŮSOB POUŽITÍ:

Čaj, odvar z šípků

Čaj je nejlépe připravovat z drcených šípků, které se vaří asi 10 minut (použijí se 2 čajové lžičky šípků na 250 ml vody).

Čaj z šípků - macerát

Je také možné nechat šípky luhovat přes noc ve studené vod a před pitím ohřát.

Při této úpravě nedochází ke ztrátám vitaminu C.

Dětský čaj s květy růží

Smícháme po jednom dílu listů maliníku, ostružiníku, lesního jahodníku, meduňky a červených či růžových okvětních růžových lístků. Tento čaj připravíme běžným způsobem (1 lžičku bylin na šálek vroucí vody) a sladíme jej medem. Čaj je dobrý pro zklidnění i běžné pití.

RADY NAŠICH BABIČEK:

Šípkový likér

Jako posilující prostředek bývá doporučován i šípkový likér.

1 litr šípků a 0,5 kg cukru se 8 dní luhuje ve 3 litrech žitné, pije se pak 1 sklenka denně před jídlem.

ROZMARÝNA LÉKAŘSKÁ

PĚSTOVÁNÍ ROZMARÝNY

Rozmarýna lékařská je stálezelený keř dorůstající ve Středozemí, které je také její domovinou, výšky až 2 metry. Květy mají barvu světle modrou. Snadno vymrzá a proto ji často pěstujeme v hrnkách a na zimu přenášíme do světlých a chladných místností. Ke kořenění je nejlépe použít čerstvé listy, při jejich sušení nesmí teplota přesáhnout 35 °C. Listy sbíráme v době květu a po odkvětu, kdy jsou nejaromatičtější.

POUŽITÍ ROZMARÝNY

Rozmarýna se přidává k masu, především skopovému, vepřovému a k divočině, ale i do drůbeže, ryb, omáček, polévek, salátů a nakládané zeleniny. Přidáváme ji podrcenou nebo rozemletou až do téměř hotových pokrmů. Rozmarýna je vynikající koření, ale musí se používat opatrně, protože ve větším množství může škodit zdraví.

Nejvíce rozmarýny se spotřebuje k destilaci silice, užívané do šamponů, mýdel a kolínské vody. Jako bylinka má dezinfekční a protizánětlivé účinky. Používá se většinou ve směsi s jinými bylinkami na uklidnění při depresi, proti migréně, při léčbě žlučníkových potíží.

Rozmarýn používáme hlavně k dochucování polévek, rajčatových pokrmů, lilků, zeleninových salátů, měkkých sýrů a mletých i grilovaných mas. Rozmarýn má silnou kafrovitou vůni a nahořkle kořenitou chuť. Hodí se také na dochucení zvěřiny, do olejů a octů a do těstíčka na obalování ryb. Na 1kg potravin stačí 1 čajová lžička rozmarýnu, ve vyšších dávkách není rozmarýn zdravý, hlavně v době těhotenství.

Rozmarýn

Rozmarýn obsahuju látku, která napravuje defektní buňky tlustého střeva, tím nedovolí progresi nádoru. Spousta pokusů na laboratorních myších tuto informaci definitivně potvrzují.

ROSMARINUS OFFICINALIS

Latinský název rozmarýny v překladu znamená „mořská rosa“, protože ráda roste na mořském pobřeží a její modravé kvítky z dálky vypadají jako drobné krůpěje rosy. Tuto rostlinu znali již staří Řekové a Římané a považovali ji za posvátnou bylinu, římští studenti nosili při vyučování na hlavě rozmarýnový věneček pro zlepšení paměti. O rozmarýně se traduje mnoho mýtů a legend a byla často používána v lidovém léčitelství. Symbolizuje lásku, věrnost a smrt, proto byla spojována se svatbami a pohřby.

Rozmarýna lékařská pochází ze Středomoří. V řadě evropských států, zvláště ve Španělsku, se pěstuje ve velkém převážně pro potřeby potravinářského a voňavkářského průmyslu. U nás se místy pěstuje pro ozdobu v zahradách nebo květináčích.

POPIS A VÝSKYT

Rozmarýna lékařská je vytrvalý, vždy zelený keřík s přímým nebo vystoupavým dřevnatějším stonkem. Listy má přisedlé, čárkovité a kožovité. Z úžlabí listů vyrůstají jemně fialové dvoupyské kvítky.

Rozmarýna lékařská je domácí v oblastech Středozemního moře, kde běžně roste v přírodě, ale dá se pěstovat v teplých, slunečných a chráněných polohách i u nás na zahrádce či v bytových prostorech. Protože pochází z teplejších krajin, nesnáší mráz. Je velmi vhodná pro pěstování v květináčích, slouží také jako stálezelená dekorace. Pěstujeme-li rozmarýnu v zahradě, je nutné ji na podzim vyrýt a umístit do chladných, avšak nepromrzajících světlejších prostor.

UŽÍVANÁ ČÁST: **nezdřevnatělá nať nebo list**

Listy či vršky rostlin se sbírají v době květu od června do srpna. Suší se na suchých vzdušných místech. Teplota při umělém sušení nemá překročit 45°C. Usušené listy jsou zavinuté a tvarem i barvou připomínají jehličí. Bylina má kafrovitě kořenitou vůni a hořce výrazně aromatickou chuť.

LÉČIVÉ ÚČINKY

Ve středověku se rozmarýna lékařská používala především jako léčivá bylinka. Čaj je osvědčeným prostředkem **na uklidnění, při migréně, astmatu, při nadýmání a zažívacích potížích.**

Má **dezinfekční a antiseptické účinky, povzbuzuje oběhový systém, zlepšuje prokrvení všech částí těla, posiluje paměť a usnadňuje soustředění.**

Rozmarýna **zlepšuje prokrvení trávícího traktu, podporuje tvorbu trávících fermentů i žluči. Je proto vhodným léčivem stavů s nadýmáním, při nedostatečné tvorbě nebo vylučování žluči a vůbec při špatném trávení a bolestech v trávícím ústrojí**. Rozmarýna **podporuje činnost jater**. Celkové zlepšení psychické a fyzické kondice lze přičíst tomu, že rozmarýna vhodně odstraňuje pocit fyzické, ale především psychicky podmíněné únavy a vyčerpanosti. Působí též **močopudně, mírně upravuje krevní tlak a zvyšuje chorobně snížený tlak**. Rozmarýna též **zlepšuje prokrvení malé pánve, což napomáhá k otěhotnění**.

Naopak v těhotenství a při kojení by se neměla používat, neboť její působení může být v tomto období příliš silné a nežádoucí.

ZEVNÍ APLIKACE

Při zevní aplikaci dochází k **rychlému ústupu bolestivosti v revmatických kloubech**. Působivá je i při neuralgiích. Výhodou rozmarýnových mastí je jejich příznivé působení na hlouběji uložené tkáně, tuto vlastnost však může do značné míry ovlivnit masťový základ. Rozmarýnový nálev se používá **k čistění problematické pleti**, lihový extrakt zase zevně při revmatických potížích. Rozmarýnovou tinkturou napuštěné obvazy přinášejí úlevu u **zhmožděnin a poranění.**

Rozmarýnová silice je také výborným prostředkem v aromaterapii, dále se užívá formou koupelí a vonných mazání.

ROZMARÝNA V KUCHYNI

Dnes je rozmarýna jako koření používána především v italské, francouzské a španělské kuchyni, ale též v balkánské. Ve větších dávkách může rozmarýna působit opojně, proto musíme dávat pozor při dávkování. Přidávání rozmarýny do pokrmů zjemňuje jejich chuť. Mladé výhonky a lístky rozmarýny můžeme nadrobno nasekat a přidat do zeleninových salátů, k masovým pokrmům rozličných druhů, do nádivek, k pokrmům z brambor, sýrům, do těstovin a na pizzu. Dodává pikantní chuť omáčkám, polévkám i zeleninovým pokrmům. Květy rozmarýny lze kandovat, přidávat do džemů a nebo je použít jako ozdobu dezertů.

Čerstvé listy a boční výhonky mají jemné aroma, sušené listy mají výraznou chuť. **Rozmarýnu nepoužíváme společně s bobkovým listem.**

ZPŮSOB POUŽITÍ

Rozmarýnu můžeme používat buď samostatně, vhodná je však i v kombinacích s dalšími bylinami, jako jsou např.: meduňka, máta, routa, hloh, řebříček, měsíček nebo jablečník.

Rozmarýnový čaj

Jednu lžičku pokrájených čerstvých či sušených lístků rozmarýny zalijeme šálkem vroucí vody a luhujeme 10 minut. Pijeme dva šálky denně, ne však dlouhodobě.

Kneippova rozmarýnová mast

8 g rozmarýnové silice, 4 g kafru, 4 g mentolu a 100 g tuku z ovčí vlny. Mast připraví v lékárně a používá se k masážím a ke vtírání.

Inhalace

10 gramů rozmarýny vložíme do 1 litru studené vody, přivedeme k varu, odstavíme a necháme 10 minut vyluhovat. Inhaluje se několikrát denně, ale doporučuje se přitom i napařování hlavy. Tato inhalace zvyšuje obranyschopnost těla při senné rýmě. Inhalujeme také při bronchitidě.

Pleťová voda na nečistou pleť

Na pročišťování pokožky při nečisté pleti je nejlepší dešťová voda s rozmarýnou a pomerančovými slupkami: 1/4 litru dešťové vody s 1 polévkovou lžící nakrájené rozmarýny a dobře omytou kůru z 1 pomeranče pomalu přivedeme k varu a necháme přikryté 10 minut vařit. Přecedíme a skladujeme v chladnu nejdéle 3 dny. Touto vonnou tekutinou omýváme pokožku obličeje, která se pročistí a získá tak mladistvý vzhled.

Podobně lze použít místo čerstvé byliny a kůry i éterické oleje, pak vodu nevaříme, ale přilijeme do ní lžíci mléka a po třech kapkách éterických olejů (místo pomeranče můžeme užít i mandarinku).

Rady našich babiček

Tinktura proti klíšťatům

1 l vody přivedeme k varu, odstavíme a vložíme hrst rozmarýny, luhujeme do vychladnutí. Potom přidáme lžíci bílého vinného octa. Přefiltrujeme. Tinkturu nalijeme do čistého prázdného rozstřikovače. Před návštěvou lesa si s ní postříkáme celé tělo. Tato tinktura prý skutečně klíšťata odpuzuje.

ŠAFRÁN

Dnes se pěstuje ve Španělsku, Francii až po Indii a Kašmír. Na 1 kilogram se spotřebuje asi 100 000 květů, a ty se musejí sbírat ručně, proto je velmi drahý. Obsahuje žluté barvivo. Chuť má podobnou medu, je hořký, pikantní a aromatický. Šafrán by se dal zařadit do španělské a francouzské kuchyně, ale nesmí chybět ani v indické a čínské. Používá se spíše jako barvivo. Barví se jím rýže, máslo, pomazánky, sýry, mastné a rybí pokrmy. K obarvení stačí minumum šafránu. Stimuluje srdeční činnost, pomáhá při menstruačních potížích a na zvířatech byl zjištěň proti rakovinový účinek.

ŠALVĚJ LÉKAŘSKÁ

Šalvěj je vytrvalý polokeř. Šalvěj se pěstuje na teplých slunných místech, nejlépe na vápencových půdách.

Čeleď: Hluchavkovité - Lamiaceae

Latinský název: Salvia officinalis

Lidové názvy: Babské ucho, koníčky, smrtky

POPIS

Šalvěj je vytrvalý polokeř s rozvětvenými, naspodu zdřevnatělými a v horní části bylinnými, čtyřhrannými a chlupatými lodyhami. Dosahuje výšky do 1 metru. Listy jsou vstřícné, podlouhlé nebo kopinaté, vespod zúžené, tupě zubaté s dvěma malými palisty a se síťovitou žilnatinou. Mladší listy jsou šedě plstnaté, straší jsou zelené. Květy jsou velké, modrofialové s 30 mm korunou, 6-12 květů se nachází na vrcholu stonku. Kalich je trubkovitě zvonkovitý, dvojpyský. Horní pysk koruny je téměř rovný, dolní je trojdílný. Tyčinky jsou 2. Plod tvoří 4 tvrdky, které se při dozrání rozpadají. Celá rostlina specificky voní a kvete od června do července.

VÝSKYT

Šalvěj se pěstuje na teplých slunných místech, nejlépe na vápencových půdách. Pěstuje se v různých formách a množí se buď ze semen vysetých časně zjara (březen) do pařeniště, kde se předpěstují semenáčky, které se později přesazují, nebo dělením trsů či řízků, které dobře zakořeňují.

DROGA

List šalvěje. Listy sbíráme před rozkvětem květů. Suší se ve stínu nebo v sušárně při teplotě do 40 °C: Pokud se listy používají pro získání silice, sbíráme je v době plného květu (červen-červenec).

Nejvyšší množství silice obsahují dvou až šestileté rostliny. Droga je světle zelená, příjemně voní a je štiplavě hořká. Uskladňuje se na stinném, vzdušném a suchém místě.

CHEMICKÉ SLOŽENÍ

Listy obsahují silice (1-2,5 %), saponiny, třísloviny – katechin (3-8 %), glykosidy, hořčiny, živičnaté látky (5-6 %), vosky, aminokyseliny, vitamin C, karoten, fytoncidy, terpeny aj.

ÚČINEK A POUŽITÍ

Droga a přípravky z ní zeslabují vylučovací funkce – snižují exkreci (vylučování) potních žláz a používají se při nočním pocení nemocných s tuberkulózou, jako i při pocení způsobeném vegetativními poruchami a klimakteriem. Snižují též laktaci kojících matek. Působí protizánětlivě při akutních a chronických onemocněních trávicího traktu (kolitida, gastritida, vředy nadýmání, průjem), žlučových cest a jater, přim ledvinných a močových kamenech. Šalvěj lékařská se používá jako kloktadlo při angíně a zánětech ústní dutiny, při bronchitidě ve formě inhalací silice ze šťávy šalvěje lékařské, při vykašlávání krve, při hemoroidech, dlouhotrvající menstruaci a ve formě obkladů při špatně se hojících ranách a ekzémech.

SALVIA OFFICINALIS

V dávných dobách se šalvěji připisovala mimořádná léčivá moc. Používání šalvěje je velmi rozířeno a taktéž podle lidových názvů, jako například bylina královská, posvátná či ušlechtilá, byla odjakživa považována za všelék. Dříve se běžně a hojně pěstovala v zahrádkách pro ochranu zdraví, ale také proto, že její přítomnost odpuzuje bělásky a plže.

POPIS A VÝSKYT:

Šalvěj lékařská je vytrvalý polokeř, dorůstající běžně kolem 50 centimetrů. Listy jsou vstřícné, řapíkaté, podlouhlé nebo vejčité, jemně vroubkované a dosti tlusté s hustou síťovou nervaturou. Někdy jsou na líci lysé, na rubu pak šedé a plstnaté, barvy stříbrošedé nebo zelené. Fialové květy, které vykvétají v červnu a červenci, jsou uspořádány do lichopřeslenovitého květenství.
Šalvěj lékařská je pěstovaná rostlina, které se nejvíce daří v teplém suchém podnebí na slunečném stanovišti. Její příbuzná šalvěj luní, rostoucí planě v přírodě, je také léčivá, ale má jiné složení léčivých látek.

UŽÍVANÁ ČÁST: LIST

Listy se sbírají krátce před kvtem kolem poledne za suchého počasí, protože vlhké listy hnědnou. Suší se v tenkch vrstvách pokud možno rychle ve stínu. Při umělém sušení nemá teplota překroit 35° C. Sušená nať by měla být zelenavá až stříbrošedá. Má silný kořenitý pach a kořenitou, hořkou a svíravou chuť. Listy se mohou také sbírat tak, že se sebere nať a po usušení se listy prostě sdrhnou.

LÉČIVÉ ÚČINKY:

Působení šalvěje je velmi široké. V malých dávkách šalvěj **snižuje vylučování potu, působí antibioticky** na široké spektrum mikrobů, **svíravě, baktericidně**, a podporuje vylučování moči. Působí též blahodárně na **kůru velkého mozku,** posiluje a uklidňuje **nervy** a **oči**, **bystří smysly a paměť** a tlumí **stařecký třes.**
Čaj ze šalvěje výborně odstraňuje noční pocení, pomáhá při nespavosti, pracovní přetíženosti a následném stresu a má i celkově **uklidňující účinky na náš organismus**. U kojících žen snižuje nadměrnou tvorbu mateřského mléka, či vede k úplnému zastavení laktačního procesu. Dále pomáhá **při nepravidelné menstruaci**, **oživuje krevní oběh** a **zlepšuje činnost nervové soustavy.**
Hojné je i zevní použití šalvěje, neboť má výborné antibakteriální účinky. Na kloktání, výplachy či obklady si připravíme silný odvar. Výplachy odvarem z této byliny jsou osvědčené například při **zánětu dásní, aftech, otocích v dutině ústní a bolestech v krku**, zejména u angíny. Po vytržení zubu vyplachujeme ústní dutinu odvarem ze šalvěje, čímž dosáhneme toho, že rána se rychle zahojí a v žádném případě nebude hnisat. Při kožních neduzích, jako jsou akné či různé rány, nám výborně poslouží vymývání nebo obklady ze šalvěje.
Výtažky ze šalvěje se přidávají do ústních vod a past na zuby, podporují léčbu zánětů v ústní dutině a zároveň potlačují nepříjemný zápach z úst. Stejnou službu nám poskytne i obyčejné žvýkání čerstvého listu nebo kloktání nálevu.
šalvěj není vhodná k dlouhodobému užívání.

POUŽITÍ V KUCHYNI:

Jako koření se používají čerstvé i sušené listy, které se sbírají po celé období vegetace. Šalvějí se obvykle koření skopové maso a ryby. Dále je vhodná do směsí na přípravu karbanátků a paštik. Čerstvá šalvěj spolu s petrželkou a yzopem příjemně aromatizuje bylinkové máslo. Pro zvýraznění chuti i vůně se však používají na jednu porci nanejvýše dva čerstvé lístky nebo špetka lístků sušených.

ZPŮSOB POUŽITÍ:

Čaj, nálev ze šalvěje

1 vrchovatá čajová lžička bylin na 0,25 l vroucí vody, necháme asi 5 minut vyluhovat a pijeme po doušcích

Stejný nálev můžeme použít i zevně.

RADY NAŠICH BABIČEK:

Prášek místo pasty na zuby

15g listů šalvěje a 15g listů máty opereme, osušíme čistou utěrkou a nahrubo pokrájíme. Bylinky rozložíme na plech a posypeme 25g hrubozrnné soli. Plech dáme do předehřáté trouby na 150° C na dvacet minut, až bylinky oschnou a začnou se drolit. Pak vše rozdrtíme v hmoždíři a přepasírujeme přes husté sítko. Hotový zubní prášek uchováme v uzavřené nádobě. Používáme následovně místo zubní pasty: Zubní kartáček navlhčíme a ponoříme do prášku, pak zuby vyčistíme, vypláchneme vodou a vychutnáme si pocit svěžesti.

Šalvěj proti cukrovce

Konzumace 3-5 listů denně pomáhá udržovat nízkou hladinu cukru v krvi. Mohou se rozmixovat do pití, nebo konzumovat jako součást salátu. Mimo sezónu je možné nahradit šalvějovou tinkturou.

SATUREJKA

PĚSTOVÁNÍ SATUREJKY

Tato aromatická bylina se pěstuje jako letnička (saturejka zahradní) i jako trvalka (saturejka horská).

Saturejka zahradní je jednoletá bylina až 30 cm vysoká s lodyhou na spodu dřevnatící a keřovitě rozvětvenou. Kvete od července do zámrazu. Je velmi vhodná k pěstování na kořeninových a bylinkových zahrádkách. Množí se semeny, které vyséváme brzy na jaře přímo do volné půdy. Sklízejí se nezdřevnatělé části kvetoucí natě a suší se ve svazečcích na vzdušných místech, kde teplota nepřesahuje 35 °C. Suché koření uchováváme v dobře zavřených nádobách.

POUŽITÍ SATUREJKY

Saturejka zahradní se dobře hodí k rybám a nakládané zelenině. Nejjemnější vůní vynikají čerstvé nejmladší vrcholové lístky, které jsou vhodné i k ochucování salátů. Saturejka je také rostlinou léčivou - proti průjmu a nadýmání.

Jako koření a desinfekční přípravek znali saturejku už staří Římané. Egypťané jí dávali do nápojů lásky. Používala se také ke zklidnění pokožky po vosím či včelím bodnutí a při zvonění v uších. Saturejka nošená ve váčku na krku prý posiluje mysl.

Ve středověku nechyběla saturejka v žádné z bylinných zahrad, protože byla považována za univerzální všelék. Od toho se mezitím upustilo, i když saturejky zůstaly nadále velmi důležité, a to jak léčebně, tak kulinářsky.

POPIS A VÝSKYT

Saturejka je zdomácnělá středomořská rostlina, která se již od středověku pěstuje i v našich zahradách jako aromatické koření i léčivá bylina. Saturejka zahradní je letnička na rozdíl od vytrvalé saturejky horské, která vytváří hezký keřík.

Saturejka zahradní dorůstá do výšky asi 30 cm. Její přímá lodyha je porostlá drobnými čárkovitě kopinatými lístky. Rozkvétá droboučkými narůžovělými květy.

Saturejka horská (Satureja montana) je rostlina příbuzná saturejky zahradní. Je to nízký, otužilý, stálezelený keřík. Tato užitečná bylina nemá tak jemnou chuť jako saturejka zahradní, ale je k dispozici po celý rok.

Na chráněném slunečném zhoně je saturejka dobrým společníkem tymiánu a levandule. Saturejka se pěstuje velmi snadno a často se v zahradě sama vysemení.

Bylina má příjemnou kořenitou vůni a ostře kořenitou chuť.

UŽÍVANÁ ČÁST – NAŤ, LISTY

Mladé výhonky s lístky je nejlepší sklízet ještě před rozkvětem, a to po ránu. Květy jsou však medonosné a vyhledávané včelami a motýly, proto je dobré nechat některé rozvinout. Výhonky odstřiháváme podle potřeby, rostlina dorůstá, a proto ji můžeme sklízet i několikrát za rok. Když ji zastřihneme asi 7–10 cm nad zemí, stonky znovu obrazí. Zastřižení stonků může oddálit kvetení. Jakmile rostliny rozkvetou, slouží jako voňavá výplň květinových aranžmá.

Byliny sušíme rychle na stinném suchém místě volně zavěšené ve svazečcích. Při sušení v sušičce teplota nesmí překročit 40°C. Lístky ze stonků odrhneme a skladujeme ve vzduchotěsných nádobách. Nať můžeme uchovat ještě jinými způsoby. Můžeme ji zmrazit, či naložit do oleje. Jako koření se používají odtrhané lístky.

LÉČIVÉ ÚČINKY

Saturejka není jen kořením, ale zároveň i léčivou bylinkou. Na žaludeční problémy je nejlepší čaj z listů, který odstraňuje poruchy zažívání a ztrátu chuti k jídlu. Saturejka **zvyšuje vylučování žaludeční kyseliny, uvolňuje křeče hladkých svalů trávicí trubice.** Užívá se u všech **stavů spojených s nadýmáním, přemnožením chorobných mikroorganismů projevujících se průjmy a při nechutenství. Podporuje činnost žaludku a střev, posiluje organismus.**
Na bolesti v krku se používá odvar, protože má antiseptické účinky. Saturejka má i mírné močopudné účinky. Nezanedbatelnou funkci má i při **snižování krevního tlaku a pro lidi s mastnou pletí, kterou čistí.**

Čaj ze sušené saturejky **rozpouští hleny a působí proti kašli.** Čaj chutná nejlépe se lžičkou medu. Pokud včely snášejí nektar ze saturejky, přijme med její aroma. A včelky kvítky této byliny milují.

Použití v kuchyni

Saturejka se používá jak čerstvá, tak sušená. Má příjemnou a voňavou chuť. Saturejka svým aroma může nahradit pepř. Svojí výraznou pepřovou chutí se hodí zejména k masitým pokrmům a do nádivek. Také milovníci pokrmů z ryb ocení její chuť. Kdo miluje masové špízy, neměl by saturejku opominout. Skvělá je i ve sterilovaných okurkách, zelí či houbách. Čerstvé lístky jsou výborné do nejrůznější salátů - italských nebo francouzských, polévek a luštěninových jídel. Sušenou přidáváme do smetanových omáček, vaječných pokrmů, na maso i k houbám. Pro výrazné aroma používáme saturejku střídmě.

Pokrmy z luštěnin jsou často těžko stravitelné a nadýmají. Přidáme-li do pokrmu trochu saturejky, tyto problémy odstraníme. Taktéž těžká stravitelnost tučnějších jídel se po přidání saturejky zmírní.

ZPŮSOB POUŽITÍ

Čaj (nálev)

Proti nadýmání, průjmu a při poruchách zažívání.
1 lžičku bylinek zalijeme šálkem vroucí vody, spaříme a krátce vyluhujeme, nakonec scedíme. Vychlazeným nálevem můžeme **kloktat při angíně a aftech.**

Obklad ze saturejky

Při drobných poraněních a kožních plísních - vychladlým nálevem navlhčíme čistou tkaninu a přikládáme na postižená místa.

RADY NAŠICH BABIČEK

Saturejkový ocet nebo olej

1 litr kvalitního jablečného či vinného octa mírně zahřejeme, nalijeme do skleněné lahve na snítky čerstvé saturejky a uzavřeme. Luhujeme dva týdny. Pak saturejku vyjmeme a ocet nalijeme do pěkné lahve, do které vložíme ještě snítku čerstvé bylinky pro dekoraci.

Do octa na saláty se hodí i česnek, rozmarýn či tymián. Další příchutě můžeme získat z dalších aromatických bylin jako jsou máta, bazalka, kopr, majoránka, bobkový list a další. Stejným způsobem připravíme i olej z kvalitního slunečnicového či olivového oleje.

SESAM

Říká se o něm, že žádná skála před ním nezůstane celá. U nás se jím zdobí pečivo. Řeč je o sezamu,

dvoumilimetrovém semínku, nejstarším koření na světě, ve kterém se ukrývá velká léčivá síla. Obyvatelé východu již po staletí znají jeho léčivé schopnosti. Z pohledu čínské medicíny má vztah k ledvinám, játrům, slezině-slinivce a plicím.

MEZI JEHO LÉČIVÉ ÚČINKY PATŘÍ:

- Doplňování " esence ledvin ", její dostatek ovlivňuje **kvalitu kostní tkáně** (pomoc při osteoporóze), **tvorbu krve** (chudokrevnost), **plodnost** (zvýšení množství a kvality spermií). Protože podle TČM jsou vlasy "zbytkem ledvin" a uši jejich vývodem, tak dostatek "esence ledvin" ovlivňuje **kvalitu vlasového porostu a sluchu**.
- Další vlastností sezamu je " zvlhčující" efekt. Znamená to, že je ho možné úspěšně použít **v prevenci a léčbě zácpy** způsobené suchostí a horkostí v tlustém střevě a také **při léčbě suchého kašle**.
- Sezam by měl být častým doplňkem výživy u žen **v menopauze**, projevující se návaly horka a pocení, nespavostí, bušením srdce, slabostí?, které jsou způsobené vyčerpáním jinové (vyživující, chladivé) složky jater a ledvin.
- U žen s **předčasnou a silnou menstruací** způsobenou "horkem v krvi" z oslabení "jinu" ledvin a jater může být pravidelná konzumace sezamu skvělým doplňkem další léčby.
- Pro jeho "chladivý" účinek by ho měli konzumovat také **lidé "horkokrevní"** - nadměrně se potící, hyperaktivní, se sklonem k vysokému tlaku, srdečním onemocněním a mozkovým příhodám.
- **Zevně** se sezamový olej užívá **při bolestech v uších a spáleninách**, kdy se nanáší vatou do ucha nebo spálenou kůži. **Při horečce** má mazání kůže horko odnímající účinek.
- **Život prodlužující účinek.** Podle dávných tradic čínské medicíny když dojde k vyčerpání "esence ledvin", tak lidský život je u svého konce a sezam, jak je známo esenci doplňuje?

JAK SE DÍVÁ NA SEZAM MODERNÍ DIETOLOGIE?

Obsahuje tyto nejdůležitější látky : 20% bílkovin, 50% rostlinných olejů, 16%sacharidů a 9% vlákniny. Z vitaminů jsou to tiamín(B1) - 1 mg, riboflavín(B2) - 0,25mg, niacín(B3) - 5mg, karoteny. Minerální složení ukazuje na sezam jako skvělou multiminerální potravinu (složení na 100g) : vápník - 500 až 1500 mg, hořčík - 350 mg, železo - 10 mg, zinek - 10 mg, draslík - 410 mg, fosfor - 890 mg.

Toto složení ho předurčuje k prevenci a léčbě mnohých nemocí například:

- Vysoký obsah organického vápníku, hořčíku a fosforu je možné využít v prevenci a léčbě **osteoporózy a zlomenin**. Doporučuje se **těhotným a kojícím** ženám.
- Pro vysoký obsah železa je vhodný pro ženy a **při chudokrevnosti**.
- Vysoký obsah vitaminů skupiny B a hořčíku s fosforem z něho dělají lék na **deprese a neurózy**. Ze stejného důvodu je vhodný pro **studenty, sportovce a těžce pracující**.
- Pro svůj vysoký obsah nenasycených mastných kyselin a hořčíku je vhodným dietním doplňkem **u nemocí srdce a cév**.
- Vysoký obsah zinku **zlepšuje imunitu a metabolismus**.
- Vysoký obsah karotenů s hořčíkem, vápníkem a zinkem jsou lékem na **nemoci očí, vlasů, kůže, sliznic a nehtů.**
- Sezamové mléko může nahradit mléko kravské u lidí **s nesnášenlivostí laktózy.**

Lepší je konzumovat přírodní - neloupaný sezam, protože obsah minerálů a vitaminů se snižuje odstraněním povrchové slupky semínka.

ŠTOVÍK

PĚSTOVÁNÍ ŠŤOVÍKU

Šťovík kyselý je vytrvalá bylina. Velmi často jej nacházíme především na vlhkých loukách, a to hlavně v květnu, kdy z přízemní růžice kopinatých listů vyrazí až 50 cm vysoký holý stonek s latou drobných červenozelených květů, které vysoko vyčnívají z nízké trávy. Tehdy je vhodná doba pro sběr mladých listů.

Bylinku můžeme pěstovat i na okně v květináči.

POUŽITÍ ŠŤOVÍKU

Listy šťovíku lze žvýkat čerstvé pro osvěžení (léčí i malé afty v ústech) nebo je přidáváme do polévek, omáček (jejichž součástí je i mléko) a jarních salátů. Šťovík obsahuje kyselinu šťavelovou, třísloviny, ale i draslík, vápník a vitamin C. Působí mírně projímavě a podporuje trávení. Šťovíkové listy nesušíme!

BADYÁN

Lidový název: *hvězdičkové koření, čínský anýz, hvězdicový anýz*
Do Evropy se dostal až na počátku 17. století. Daleko dříve byl znám v Rusku.V Číně bylo toto koření pěstováno a používáni i jako léčivo již před 3000 lety. Badyán má vůni podobnou anýzu, příjemnou kořenně nasládlou a jemnější chuť než skutečný anýz. Používá se zejména v asijských kuchyních. U nás se většinou přidává do pečiva, perníků, do hruškových a jablečných kompotů a povidel. Do svařeného vína se dávají celé hvězdičky které vypadají nádherně.
Nejvíce badyánu se po celou jeho historii spotřebuje v Číně, která ho ovšem také nejvíce vyprodukuje.
Badyán je plod jihočínského magnoliového stromu, svůj původ má v Číně a Vietnamu. Pěstuje se i na Filipínách a Jamajce. Nejvíce se používá v asijské kuchyni. Má příjemně nasládlou chuť, podobnou anýzu, ale je jemnější. U nás se dává především do sladkých jídel, sladkého pečiva, perníku, ale i ke zveřině a zjemňuje ryby. Badyán velmi pozitivně působí na nervy (jemně nás zmalátní a zahání stres). Éterické oleje působí proti žaludečním a střevním křečím. Je obvykle součástí sirupů proti kašli.

PEPŘ SEČUÁNSKÝ

Lidový název: *fagara, čínský pepř, japonský pepř*
Česky: Žlutodřev pepřový
Latinsky: Zanthoxylum piperitum
Místní názvy: Sečuánský pepř, anýzový pepř, čínský pepř, japonský pepř, divoký pepř, sansho, fagara

POPIS:

Jedná se o keř s ostny, se střídavými, lichospeřenými, poloopadavými listy. Květy vyrůstají v úžlabí listu ve svazečcích. Plodem je tobolka.

POPIS SBĚRU:

Plod (tobolka) se sklízí před dosažením své zralosti. Semena v tobolce způsobují nežádoucí hořkost a proto se po sklizni odstraňují

UŽÍVANÁ ČÁST:

Tobolka

ÚČINNÉ LÁTKY:

Droga obsahuje silice (citral, phellandren,geraniol , cineol, citronellal), pyranokumariny (xanthoxyletin, alloxanthyletin, xanthyletin), alkaloidy(skimmianin, dictamin), pryskyřice, škrob a další.
Zanthoxylum americanum mimo jiné obsahuje isochinolinové alkaloidy (berberin, laurifolin, magnoflorin, nitidin, chelerythrin).

PŮSOBENÍ:

Vzhledem k obsahovým látkám droga působí diureticky, protizánětlivě a mírně snižuje krevní tlak.

UŽITÍ:

Droga se mimo koření používá jako močopudný prostředek.

DÁVKOVÁNÍ:

Denní dávka drogy je 1,5 - 4 gramy

KONTRAINDIKACE:

Nejsou známy

ZDRAVOTNÍ TÉMATA:

Močové cesty, Trávení

POZNÁMKY:

Pro zvýšení aroma se doporučuje tobolky celé nebo drcené opražit. Droga se používá při přípravě japonských nebo čínských pokrmů, zvláště drůbeže. Je výborný jako náhrada pepře, protože má pepřovou chuť, ale nemá pepřovou ostrost. Obvykle se do jídla přidává krátce před podáváním, neboť vařením ztrácí svou typickou chuť.

Je to jedno z nejstarších čínských koření, velmi vážené a uctívané, používané jako oběť bohům. Tento "pepř" ale vůbec není příbuzný se známým pepřem černým. Jsou to červenohnědé plody, sušené tobolky vyššího keře podobného akátu, nazývaného žlutodřev peprný, rostoucího v jihovýchodní Asii. Říká se mu také japonský nebo čínský pepř, nebo fagara. Plody žlutodřevu, tedy sečuánský pepř, obsahují silici palčivé chuti, jsou aromatické. Sečuánský pepř je značně ostré, až chuť otupující, aromatické koření. Pro zvýšení aroma se doporučuje tobolky celé nebo drcené opražit.

Ke kořenění používáme jen malé dávky. Pepř sečuánský používáme celý nebo drcený při přípravě japonských nebo čínských pokrmů, zvláště drůbeže (kachna, kuře apod.). V číně si mletým opraženým sečuánským pepřem koření zelený čaj. Před použitím se doporučuje vyřadit všechny uvolněná černá semínka která jsou velmi hořká.

TAMARYŠEK INDICKÝ

Rostlina Tamarind indický
Latinsky Tamarindus indica
Další název Tamaryšek, kyselé datle, indické datle
Chuť Silně sladkokyselá chuť
Konzumace Dužina se může pojídat čerstvá, vařená, sušená, zavařená jako povidla. Z dužiny tamarindu se připravují také osvěžující nápoje a často se využívá jako přísada do jídla.

PLOD

Luskovité plody tamarindy, jsou cca až centimetrů dlouhé a dva centimetry široké. Lusky obsahují čtyři až dvanáct jader obklopených červenohnědou až téměř černou kašovitou dření. Dřeň má silně sladkokyselou chuť a má vysokou cukernatost (až 35 %).

Dřeň tamarindu je třeba spotřebovat co nejrychleji. Hodí se k přípravě speciálních kořeněných omáček a také osvěžujících nápojů (vzhledem k obsahu kyselin působí lehce projímavě). Tamarindy se také zpracovávají na čatní a do rýžových a zeleninových pokrmů.
Nákup a skladování
U dovážených tamarindů musíme dbát, aby při podávání dosáhly správné zralosti. Aby lépe snášely přepravu, pěstitelé je dodávají většinou nedozrálé a k dozrání pak často nedochází ve ve správných podmínkách. Jejich chuť pak za mnoho nestojí.

Dozrálé ovoce je obvykle velmi choulostivé, je mu třeba věnovat určitou pozornost a péči a uchovávat je na chladném místě, kde není vystaveno průvanu. Působení tepla vysušuje dužinu a snižuje svěžest plodů. Teplota by neměla klesnout pod osm až deset stupňů Celsia. Důležitá je poměrně vysoká vzdušná vlhkost dosahující pokud možno 85 - 90 procent a dostatečná výměna vzduchu, to přispívá k prodloužení možné skladovací doby. Nevzhledné, přezrálé a poškozené plody je třeba odstranit.

POPIS ROSTLINY

Stromy z čeledi motýlokvětých - tamarindy (Tamarindus indica) jsou středně vysoké stromy dosahující výšky až 20m s hustou pravidelnou korunou.

PŮVOD

Původně z afrických tropických oblastí.

ROZŠÍŘENÍ

Tropické a subtropické oblasti.

Tamarind, Tamarind indický, Tamarindus indica. Tamaryšek, kyselé datle, indické datle. Silně sladkokyselá chuť. Dužina se může pojídat čerstvá, vařená, sušená, zavařená jako povidla. Z dužiny tamarindu se připravují také osvěžující nápoje a často se využívá jako přísada do jídla. Luskovité plody tamarindy, jsou cca až centimetrů dlouhé a dva centimetry široké. Lusky obsahují

čtyři až dvanáct jader obklopených červenohnědou až téměř černou kašovitou dření. Dřeň má silně sladkokyselou chuť a má vysokou cukernatost (až 35 %).

Dřeň tamarindu je třeba spotřebovat co nejrychleji. Hodí se k přípravě speciálních kořeněných omáček a také osvěžujících nápojů (vzhledem k obsahu kyselin působí lehce projímavě). Tamarindy se také zpracovávají na čatní a do rýžových a zeleninových pokrmů. U dovážených tamarindů musíme dbát, aby při podávání dosáhly správné zralosti. Aby lépe snášely přepravu, pěstitelé je dodávají většinou nedozrálé a k dozrání pak často nedochází ve ve správných podmínkách. Jejich chuť pak za mnoho nestojí. Dozrálé ovoce je obvykle velmi choulostivé, je mu třeba věnovat určitou pozornost a péči a uchovávat je na chladném místě, kde není vystaveno průvanu. Působení tepla vysušuje dužinu a snižuje svěžest plodů. Teplota by neměla klesnout pod osm až deset stupňů Celsia. Důležitá je poměrně vysoká vzdušná vlhkost dosahující pokud možno 85 - 90 procent a dostatečná výměna vzduchu, to přispívá k prodloužení možné skladovací doby. Nevzhledné, přezrálé a poškozené plody je třeba odstranit.

PELYNĚK PRAVÝ

Pelyněk je vytrvalá bylina (někdy polokeř). Pelyněk se vyskytuje od nížin až po podhorské pásmo. Roste zejména na suchých místech, kamenitých stráních, rumištích. Dává přednost teplým, zejména vápencovým podkladům s dostatkem dusíku.
Čeleď: Hvězdnicovité - Asteraceae
Latinský název: Artemisia absinthium
Lidové názvy: Absint, peluň, hořký stříbrník, chlebníček

POPIS

Pelyněk je vytrvalá bylina (někdy polokeř) vysoká až 1,5 metru. Stonek je silně rozvětvený, v dolní části dřevnatý (při sběru drogy se tato část vyřazuje). Listy jsou střídavé, přízemní s dlouhými řapíky, vejčité a třikrát peřenodílné. Jednotlivé lístky jsou podlouhlé, celistvé a tupé. Střídavé lodyžní listy jsou přisedlé, postupně s méně dělenou čepelí, spodní dvakrát, hořejší jednoduše peřenodílné, které nakonec přecházejí až v nedělené, dlouze kopinaté listeny. Celá rostlina, zejména listy, je jemně stříbřitě chlupatá. Květní úbory jsou žluté, kulaté (s průměrem 3-4 mm), nacházejí se v úžlabí horních listů a jsou uspořádané do řídkých hroznů. Květy jsou trubkovité, žluté, vnější samičí a vnitřní oboupohlavní. Plody jsou vejčitě hnědé nažky bez chmýru. Rostlina kvete v červenci až v srpnu.

VÝSKYT

Rostlina se vyskytuje od nížin až po podhorské pásmo. Roste zejména na suchých místech, kamenitých stráních, rumištích, navážkách, podél cest apod. Dává přednost teplým, zejména vápencovým podkladům s dostatkem dusíku.

DROGA

Nať pelyňku. Na získávání drogy se používají buď jednotlivé listy, které se sbírají před květem rostliny (červenec-srpen), nebo odlistěné vrchní části stonku s květy, max 0,25 metru od vrcholu. Suší se ve stínu nebo v sušárně při teplotě do 50 °C. Stonek vysušené drogy je zelený a květ žlutý. Při sběru je třeba dávat pozor, aby se pelyněk pravý nepomíchal s ostatními druhy pelyňku, jejichž listy jsou hladké, tmavě zelené a pouze na rubu chlupaté. Pelyněk charakteristicky příjemně voní a je silně hořký. Vysušená nať se uskladňuje na stinném, vzdušném a suchém místě. Může mít vlhkost maximálně 12 %.

CHEMICKÉ SLOŽENÍ

Droga a přípravky z ní obsahují silice (0,2-0,5 %), hořčiny, třísloviny a další látky. Izolovaná silice, jejíž nejvýznačnější složkou je značně toxický thujon, slouží k přípravě různých galenických přípravků.

ÚČINEK A POUŽITÍ

Droga a preparáty z ní stimulují vylučování trávicích žláz, žlučníku a dvanácterníku a tímto způsobem zlepšují chuť do jídla a trávení. Droga se předepisuje při nechutenství, gastritidě se sníženou kyselostí žaludku a žaludečním nadýmání, kolikách v žaludku, cholecystopatii (dyskinéza

žlučových cest, cholecystitida), onemocněních jater a anémii. Mají i protizánětlivé účinky a tonizující (povzbuzující) efekt při chřipce a nachlazení. Používají se také při střevních parazitech.

Lidové léčitelství doporučuje pelyněk i při bílém výtoku u žen, nepravidelné menstruaci, malárii, angíně pectoris, nespavosti, epilepsii, ke zpevnění dělohy, při tuberkulóze, zvracení apod. Ve formě obkladů z čerstvých rostlin používáme při revmatizmu a ekzémech.
Droga se nesmí používat při žaludečních a dvanáctníkových vředech a při vnitřním krvácení. Pro obsah thujonu se nesmí používat dlouhodobě, protože může způsobit křeče až bezvědomí.

OSTROPESTŘEC MARIÁNSKÝ

Ostropestřec je jednoletá až dvouletá bylina. Původně se vyskytoval od Kanárských ostrovů na západě, přes Středomoří do Malé a Přední Asie. Pěstuje se však ve všech světadílech, i u nás a mnohde i zplaňuje.
Čeleď: Hvězdnicovité - Asteraceae
Latinský název: Silybum marianum
Lidové názvy: Bodlák opilců, bejlí panny Marie, bodlák ostrý, bodlák pestrý, kardus Marie, kotlačka, ostropes, podstřel, volčec

POPIS

Ostropestřec je jednoletá až dvouletá, 30 až 200 cm vysoká bylina. Z kořene vyrůstá přímá, dole hustě, nahoře řidčeji olistěná lodyha. Listy jsou střídavé, přisedlé, ostře zoubkované a mají na okrajích pichlavé ostny. Jsou bíle mramorované. Úbory jsou jednotlivé, dlouze stopkaté , ostnaté a hákovitě zahnuté. Květy jsou trubkovité a mají světle až tmavě červenofialovou barvu. Plodem je nažka s bělavým chmýrem. Kvete od června do září.

VÝSKYT

Původně se vyskytoval od Kanárských ostrovů na západě, přes Středomoří do Malé a Přední Asie. Pěstuje se však ve všech světadílech, i u nás a mnohde i zplaňuje (převážně v blízkosti zahrad, kompostů, podél cest).

Je to suchomilná rostlina, proto se doporučuje pěstovat ji v teplejších slunečních, ne však suchých oblastech, chráněných před větrem. Půda by měla být kvalitní, bohatá na vápník.

Pro mléčně bílé pruhy na listech byl ostropestřec nazýván mariánským bodlákem – podle legendy na jeho listy spadlo několik kapek mléka, když Panna Marie kojila jezulátko.

DROGA

Plod ostropestřce. Krátce před dozráním se odříznou celé úbory a nechají se dozrát na suchém a vzdušném místě. Následně se plody z úborů vymlátí a zbaví chmýru. Droga je bez pachu a má mírně nahořklou chuť.

CHEMICKÉ SLOŽENÍ

Obsahuje flavonolignany silybin, silydianin a silychristin, kterým se souhrnně říká silymarin. Dále jsou v plodech přítomny bílkoviny (asi 27 %), jedlý olej (okolo 30 %) složený z kyseliny linolové, olejové a nenasycených mastných kyselin, biogenní aminy tyramin a histamin, aminokyseliny, cukry aj.

ÚČINEK A POUŽITÍ

Silymarin se váže na membrány jaterních buněk a zabraňuje tak vniknutí toxických látek do jaterní tkáně. Vedle toho také podporuje regeneraci poškozených jaterních buněk, zvyšuje vylučování žluči do střev, posiluje imunitní systém a působí jako dosti silný antioxidant. Plody ostropestřce jsou doporučovány při poruchách trávení, při poškození jaterní tkáně jedovatými látkami, jako podpůrná léčba chronických jaterních onemocnění a jaterní cirhóze a při žlučníkových potížích a nechutenství.

TYMIÁN

Tymián pochází za západní části Středomoří. Běžně se pěstuje hlavně ve Španělsku, Albánii, Itálii, Francii a Řecku. Obsahuje poměrně vysoké množství účinných látek (hořčiny, silice), které pomáhají při dýchacích potížích. Charakteristický je svou silně pikantní až lehce hořkou chutí, kterou připomíná kafr nebo hřebíček. Tymián je účinný proti bakteriím, plísním

střevním prvokům a parazitům. Tymián lze použít k dochucení sýrů, pizzy, masných pokrmů, salátů, omáček a zvěřiny. Přidává se také při uzení masa. Je obvyklou přísadou provensálského koření. Tymián se pěstuje na slunném místě, ale vyžaduje ochranu před prudkým větrem. Zálivka je nutná jen při mírně suchých obdobích. Tymián není potřeba přihnojovat. Tymián je trvalka a není na pěstování náročný.

THYMUS VULGARIS

Ve Francii tymiánu obecnému říkají penicilin chudých. Je jednou z nejsilněji antibioticky působících bylin. V lidovém léčitelství patří tymián mezi nejspolehlivější prostředky při chorobách horních cest dýchacích, kašli a bronchitidě.
Léčivé a dezinfekční účinky tymiánu jsou známy už tisíce let. Nařezanou nať užívali už Egypťané při balzamování, Řekové do koupelí a Římané jako deodorant a dezinfekci.

POPIS A VÝSKYT:

Tymián je malý polokeřík dosahující výšky 30-40 cm. Čtyřhranné lodyhy jsou porostlé vstřícnými úzkými drobnými listy. Starší lodyhy dřevnatí. Na koncích lodyh vyrůstají v úžlabích listů světle nachové květy, které vykvtají v květnu a červnu. Celá rostlina má kořenitou vůni a příjemnou aromatickou chuť.
Tymián je původem ze Středozemí. Dnes je v různých zemích pěstován. Daří se mu na sušších slunných stanovištích.

UŽÍVANÁ ČÁST: nať, kvetoucí nať

Olistěnou nať sklízíme krátce před květem od května do června. Seřezáváme-li bylinu pravidelně, můžeme ji sklízet i několikrát. Sbírat můžeme i nať kvetoucí, kterou stříháme na počátku kvetení za slunných dní. Největší obsah vonných látek má bylina v poledne za suchého počasí. Nať rychle uschne rozložená ve vzdušné sušárně, i ve vyšší vrstvě; v sušičce ji sušíme při teplot do 40 °C.

LÉČIVÉ ÚČINKY:

T ymián je jedno z nejsilnějších rostlinných antibiotik a má antiseptické a desinfekční účinky. Je výborným desinfekčním prostředkem při nemocech z **nachlazení, při zánětech dýchacích cest a pro trávicí ústrojí.** Působí léčivě při **astmatu, bronchitidě, suchém, dráždivém, záchvatovitém či černém kašli a usnadňuje vykašlávání hlenů.** Při angíně a průduškovém astmatu můžeme tymián žvýkat i v syrovém stavu. Tato bylina působí **proti křečím, střevním parazitům i plísním a při zánětech zažívacího traktu.** Má také schopnost m**írnit zažívací obtíže, jako jsou nechutenství, bolesti břicha, pocit špatného trávení, nadýmání a průjem**. Celkově povzbuzuje organismus **fyzicky i psychicky, ovlivňuje krevní oběh ve vlásečnicích a posiluje nervový systém**. Také představuje důležitého dodavatele **železa,** které podporuje **tvorbu červených krvinek.**

Zevně se tymián používá k horkým koupelím rukou či nohou, které působí **protirevmaticky,** celkově zlepšují metabolismus a pomáhají při únavě končetin. V koupelích nebo obkladech je vhodný na špatně se hojící nebo zhnisané rány, vředy a proleženiny. Prospěšná jsou i kloktadla z tymiánu při zánětech hrdla a dásní. V zubním lékařství, při výrobě past a ústních vod je tymián výborným prostředkem **na zanícené dásně, po vytržení zubu a pro svěží dech.**

Olej z tymiánu je výrazně antiseptický a protiplísňový a hodně zředěný se dá používat k ošetření ran. V aromaterapii se silice z tymiánu používají proti bakteriím a virům jako desinfekce.

Tymián neužíváme dlouhodobě ani nepřekračujeme doporučené množství. Nemá se užívat při akutním zánětu střev, při onemocněních srdce a v těhotenství.

Čistá tymiánová silice je toxická, musí se dále zpracovávat.

POUŽITÍ V KUCHYNI:

Tymián je dlouho známým a užívaným kořením, především ve středomořské kuchyni. Hodí se na pizzu, k masům či do omáček. Protože usnadňuje trávení, přidává se i do hůře stravitelných luštěninových či tučnějších jídel.

Tymián je základní bylinou provensálského koření a můžeme jej při vaření kombinovat s bazalkou, bobkovým listem, česnekem a oregánem. Nemáme-li po ruce čerstvý tymián, můžeme jej stejně tak dobře nahradit mateřídouškou.

ZPŮSOB POUŽITÍ:

Tymiánový čaj

1 plnou lžičku tymiánu zalijeme 250 ml vroucí vody, necháme vyluhovat a přecedíme. Můžeme osladit medem.

Kloktadlo

Jednu vrchovatou lžičku byliny přelijeme 150 ml studené vody, přivedeme k varu a vaříme 10 minut. Necháme krátce vyluhovat a odvarem vychlazeným na příjemnou teplotu kloktáme.

Inhalace

Asi 1 l vody přivedeme k varu a přidáme 3 lžíce tymiánu. Hrnec odstavíme ze sporáku. Vše necháme asi 10min louhovat. Inhalujeme při onemocněních dýchacích cest, zánětu průdušek, při suchém kašli a černém kašli.

Silně desinfekční a antibiotický čaj podle J.A. Zentricha

Mimořádně silného antibiotického účinku dosáhneme, jestliže do šálku tymiánového čaje nakapeme 3-5 kapek Tea Tree oleje. Pro vnější použití pak můžeme do tohoto množství nakapat 10 až 15 kapek. Používá se při nemocech dýchacích cest, při virózách a proti parazitům.

RADY NAŠICH BABIČEK:

Domácí tymiánové kapky

150g čerstvé nasekané natě tymiánu dáme do zavařovací sklenice. Přidáme 300ml čistého alkoholu z lékárny a vše necháme dva týdny odpočívat na teplém místě. Čas od času obsah sklenice promícháme. Potom scedíme, zředíme s 300ml převařené vody a naplníme do malých skleniček, které uchováme v chladu a temnu.

SEDMIKRÁSKA OBECNÁ

Chudobka, jak se této něžné kytičce říká, kvete po celý rok. Nejlépe se jí daří v nízkých, často sekaných trávnicích, velmi rychle se rozrůstá a vysemeňuje (k nelibosti všech zahradníků). Sedmikráska se používá jako podpůrný prostředek při léčení kašle, odstraňuje zahlenění a podporuje vykašlávaní. Zevně její nálev slouží k obkladům na podlitiny, drobná poranění a kožní vyrážky. Nálev se vaří z čerstvých nebo sušených květů sedmikráskové listy se přidávají syrové do zeleninových salátů. Z květů, které mají nahořklou chuť, lze také připravit med nebo nebo různé sirupy proti kašli. Jinak se sedmikráska užívá spolu ostatními podobně působícími bylinkami (mateřídouškou, jitrocelem, černým bezem, lipovým květem) v čajových směsích. V kuchyni má sedmikráska jedinečné postavení při dekoraci všech pokrmů – můžeme ji i kandovat v cukru a poté ji ozdobit zákusky a obložené talíře. Sušené květy se pro ozdobu přidávají do ovocných nebo nebo rodinných bylinkových čajů. Stejný význam mají i ve směsích potpourri.

BELLIS PERENNIS

Sedmikráska, chudobka by kvetla po celý rok, kdyby travnaté plochy, na kterých se jí daří, nepřikryla sněhová pokrývka. Svými drobnými kvítky rozsvítí náš trávník, je tak drobná, lidé po ní šlapou, a přece kvete stále dál a ještě k tomu nám může odpomoci od mnohých neduhů.

Ve středověku patřila chudobka mezi univerzální léky. Tato bylina se používala při zánětech průdušek. Čerstvě rozdrcenými listy se urychlovalo hojení ran a již tehdy se z mladých listů připravoval salát.

POPIS A VÝSKYT

Sedmikráska je drobná vytrvalá bylina až 15 cm vysoká s krátkými plazivými oddenky. Listy vyrůstající v přízemní růžici jsou obvykle vejčité, celokrajné, pokryté jemnými chloupky. Květní úbory se skládají z květů jazykovitých, které jsou bílé, někdy i narůžovělé, a z květ trubkovitých, které tvoří žlutý střed.

Této bylině se daří na trávnících v zahradách a v obcích, na kulturních loukách a pastvinách.

UŽÍVANÁ ČÁST: květ se stonkem

Sbírají se květní úbory se stonkem nejlépe na jaře, kdy bylina obsahuje nejvíce účinných látek. Sedmikráska se dá v podstatě sbírat celý rok. Vyšlechtěné kultivary se nepoužívají.

Kvítky sušíme na suchm stinném místě nebo uměle při teplotě do 40 stupňů. Vyvarujme se sbírání seschlých či odkvétajících úborů. Dbáme na důkladné prosušení bylinky, jinak hrozí plesnivění. Květy se vyznačují velmi příjemnou vůní, avšak nálev z nich připravený chutná trpce a pro někoho může být i nepříjemně dráždivý.

LÉČIVÉ ÚČINKY

Sedmikráska výborně podporuje vykašlávání, působí protizánětlivě a hojivě. Používá se do kloktadel a směsí určených pro snadné vykašlávání. Pomáhá ke zvýšení látkové výměny v játrech. Doporučuje se také při chorobách žlučníku. Působí močopudně, lehce podporuje pocení a čistí krev. Chudobka je též vhodná při zánětech močových cest a při zánětu ledvinových klubíček (glomerulonefritidě). Při léčbě bércových vředů sedmikrásku užíváme zevně i vnitřně.

Zevně ve formě koupelí či obkladů se využívá na vyrážky či akné a taktéž na špatně se hojící rány. Kloktáním napomáhá léčbě zánětů hrdla a dásní.

Žádné kontraindikace nejsou známy.

POUŽITÍ V KUCHYNI

Listy i květy sedmikrásky můžeme jíst syrové. Pro kuchyňskou úpravu jsou nejvhodnější listové růžice s poupátky, sebrané brzy zjara. V té době lidský organismus nejvíce potřebuje vitamíny. Můžeme je upravovat jako salát v kombinaci s jinými planými bylinami jako jsou mladé lístky smetánky, jitrocele, bršlice, lichořeřišnice nebo šťovíku. Taktéž můžeme mladé listy a květy přidávat do bylinkových másel, nádivek, omáček či pomazánek.

Květ sedmikrásky nám výborně poslouží ke zdobení polévek, rozmanitých pokrmů, ale i nápojů. Květy sedmikrásky můžeme kandovat v cukru a potom jimi dozdobit zákusky a obložené talíře. Pokud chceme sedmikrásku tepelně upravovat, tak jen krátce v páře nebo na konci varu. Květy můžeme také vyzkoušet jíst pokladené na chléb s máslem.

ZPŮSOB POUŽITÍ

Samostatně se tato bylina užívá jen zřídka pro svůj poměrně slabý účinek, zato je velmi oblíbená ve směsích, neboť zlepšuje jejich vzhled a dodává jim takzvané teplo domova.

Čaj (odvar)

3 lžičky vhodíme do 1/2 l vroucí vody a necháme přejít varem. Na 15 minut odstavíme a potom pijeme po doušcích 2 šálky denně.

Při zánětu průdušek kombinujeme s jitrocelem a podbělem.

Při onemocnění dýchacích cest pijeme teplý, jinak vlažný nebo studený.

Odvar můžeme použít (s příměsí řepíku) na koupel při kožních chorobách.

Jako metabolický čaj se používá směs s mateřídouškou.

Odvar na astma

30 g květů a listů dáme do litru studené vody, přivedeme k varu a vaříme 3 minuty. Pak necháme zakryté 10 minut stát a přecedíme. Popíjí se po celý den, může se přisladit medem.

Sirup

Hrst květů vhodíme do 1/2 l vařící vody a necháme 12 hodin stát. Scedíme, prolisujeme přes plátno a šťávu dále vaříme s 1/2 kg cukru až do zhoustnutí.

Užíváme 2–4 lžičky denně proti kašli.

Podobně jako se vyrábí pampeliškový med, lze vyrobit med i z květů chudobek.

RADY NAŠICH BABIČEK

Sedmikráskový sirup

Natrháme květy rostliny. Na dno dostatečně velké, dobře umyté láhve se širokým dnem dáme vrstvu cukru, na ní nasypeme čerstvé květy, pak opět vrstvu cukru. Tak pokračujeme, až spotřebujeme všechny květy, vrchní vrstvu tvoří cukr. Láhev dobře uzavřeme a dáme na teplé místo, nejlépe i slunečné, a počkáme, až se cukr rozpustí. V případě, že se cukr rozpouští nesnadno, můžeme proces podpořit teplou vodní lázní (ale nevařit).

Podporuje vykašlávání, působí protizánětlivě, má vliv na močové cesty a ledviny. Působí mírně.

KURKUMA

Kurkuma je také známa pod názvem indický šafrán. Pochází pravděpodobně z Indie a Číny. Indický šafrán je sitě žlutý prášek, který voní jako pomeranče a zázvor. Chutná slabě palčivě. Sušená kurkuma se používí do vegetariánské stravy, do rýže, luštěnin, omáček, dušených a pečených mas, ale i do moučníků a knedlíků. Obsahuje žluté barvivo, kterým se obarvuje máslo, sýry, pomazánky i likéry a mastě. Posiluje funkci jater, žlučníku a žaludku. Působí antibakteriálně. Snižuje obsah serumcholesterinu a je dobrým repelenten na mravence.

Rostlina po generace uznávaná Ajurvédou, příjemně štiplavé a aromatické koření Asie.. nejen to je kurkuma, přírodní lék, který nás možná ještě překvapí..

Kurkuma, jejíž původ nejspíš sahá do oblasti Východní Indie, patří do jedné rodiny se zázvorem. Dnes se pěstuje hlavně v Číně a Indii, ale i v dalších zemích s tropickým klimatem. Rostlina s vejčitě protáhlými listy dorůstá velikosti mezi 0,5 až 1m. Pro další zpracování se sklízí její oddenky. V obchodě můžete najít dva typy: tzv. *"kulatou kurkumu"*, která má oválný či hruškovitý tvar, nebo tzv. *"dlouhou kurkumu"*, což jsou oddenky postranní, podlouhlé, velké asi jako prst. Běžněji ji ovšem pořídíme ve formě prášku, tedy sušených, drcených oddenků.

KURKUMA JAKO KOŘENÍ

Aroma samotné kurkumy je velmi specifické, její **chuť je ostrá až štiplavá**, trochu podobná příbuznému zázvoru, proto si vysloužila lidové pojmenování *"žlutý zázvor"*. Toto koření se u nás jen zřídka používá samotné, díky svému typickému kořennému aroma ho však najdeme jako **součást kořenících směsí a dochucovadel**, jako jsou například **kari** nebo tekuté koření **Worcester**. Samotná kurkuma se hodí pro úpravu chuti některých **pikantních omáček** k masům a zelenině, přidává se také jako ingredience při výrobě **hořčic** a **dresinků**.

KURKUMA

Musí být rozpuštěna *v oleji*, aby ji tělo dokázalo vstřebat. Při přípravě polévky restujeme na zdravém oleji cibulku, přidáváme další ingredience a *před závěrem* vaření přisypeme špetku kurkumy. Jestliže přidáme i černý pepř, urychlíme a usnadníme vstřebání kurkumy. Kurkumu je možno přidávat do každého jídla včetně zeleninových zálivek. Kurkuma odlehčuje každé jídlo, současně detoxikuje játra. Kurkumín obsažený v kurkumě, který také způsobuje to výrazné žlutooranžové zbarvení, má veliké antioxidační účinky

KURKUMIN – BARVIVO I ANTIOXIDANT

Kurkumě se díky jejímu **výrazně žlutému barvivu** také říká *"indický šafrán"*. Barvivo kurkumin je lidskému **zdraví naprosto neškodné**, ba právě naopak. Lze ho používat k **barvení potravin** jako jsou máslo, sýry, omáčky, cukrovinky, likéry apod. Dříve se dokonce používalo k **barvení látek a dřeva**, své uplatnění nejspíš nacházelo i ve výrobě barev pro malířství.
Ale kurkumin má pro nás význam i jako lék. Je velmi **silným antioxidantem**, jež nás zbavuje nebezpečných volných radikálů a zabraňuje patologickým změnám v tkáních.

KURKUMA JE STARÝM LÉKEM NEJEN NA TRÁVENÍ

Blahodárné účinky kurkumy na naše trávení znali lidé už ve středověku. Přidávání kurkumy do pokrmů tedy neslouží jen k úpravě jejich chuti a vůně, toto koření **napomáhá trávení těžších a tučnějších jídel**, protože **stimuluje funkci žlučníku a jater**. Zvyšování produkce trávicích šťáv je u tohoto exotického koření tak význačné, že se cíleně používá jako součást terapie při trávicích potížích, najdeme ji dokonce jako ingredienci známého a účinného léku Cholagol. Příznivý vliv má též na **žaludek** a používá se i **proti nadýmání**.

KURKUMA NÁS MOŽNÁ JEŠTĚ PŘEKVAPÍ

Účinky kurkumy na náš organismus ještě nejsou úplně prozkoumány, ale stále probíhající výzkumy jasně ukazují, že nám tato rostlina může být velkým přínosem na mnoha frontách. Její **dezinfekční**, **antibiotické** a **protizánětlivé** účinky jí dávají široké spektrum působnosti. Používá se k léčbě nemocí **dýchacích cest**, podobně jako zázvor ji můžeme aplikovat **proti kašli**, strouhanou a smíchanou se lžičkou medu. Dezinfekčně působí v celém našem **zažívacím traktu**. Zevně se používá k **ošetření problémů kůže**, jako např. **akné** a pro podporu léčby **zanícených ran**. Obklady ze silného odvaru kurkumy zlepšují **prokrvení artrotických kloubů** a tlumí jejich **záněty**.

Aktuálně se také zkoumá účinnost kurkumy proti některým formám **rakoviny**, např. **prostaty**. Tato rostlina, uznávaná celostní medicínou a ajurvédou, je díky svému působení na krevní oběh též považována za **prevenci mozkové mrtvice** a **krvácení do mozku**. Vypadá to tedy, že léčivá síla oddenků tohoto oblíbeného asijského koření nás svými léčivými účinky ještě překvapí..
Jako žluté sušené oddenky nebo jako žlutý prášek byla kurkuma známa v Evropě už ve starověku. Z Indie a ze Srí Lanky ji tehdy dováželi arabští obchodníci. Ve středověku byla v Evropě známa pod jménem "indický šafrán". V té době byla používána spíše jako léčivo a barvivo než jako koření. Tato tropická bylina původem z jihovýchodní Asie se pěstuje pro oddenky nazývané také "žlutý

zázvor". Kurkuma obsahuje silici s charakteristickou ostrou vůní a jasně žluté barvivo zvané kurkumin. Toto lidskému zdraví neškodné barvivo se používá k barvení másla, tuků, sýrů, mastí i likérů, ale mohou se jím barvit i jiné materiály jako látky, dřevo apod. Pro význačnou kořennou chuť se kurkumy používá jako koření při přípravě různých omáček, přidává se do hořčice, používá se dále k přípravě tekutého koření - vorcesterské omáčky a nejrůznějších druhů koření Karí.

Zlatožluté koření získávané z kořene rostliny Curkuma longa se používá k léčebným účelům minimálně již 4000 let. Kurkuma hrála prominentní úlohu již na začátcích ajurvédy, nejstarší celostní medicíny na světě, jejíž počátky se stanovují kolem roku 2000 př. n.l. Kurkuma podporuje funkci vnitřních orgánů, čistí krev i pomáhá ochraňovat kůži před kožními chorobami.
Kurkuma (sanskrtsky Haridra) neboli indický šafrán byla v ajurvédské medicíně pokládána za hlavní prostředek k nastolení dobré funkce jater. Později bylo zjištěno, že ještě lepších účinků je dosahováno při kombinaci kurkumy s jiným kořením, a tak po pečlivém experimentování vznikla skupina koření nazývaná kari koření, které obsahuje kromě kurkumy černý pepř, kajanský pepř, kmín, koriandr, pískavici a další koření.

Oblíbenou kombinací k léčbě jaterních potíží byla v tradičním indickém léčebném systému též kombinace zázvoru a kurkumy. Zázvor zrychluje krevní oběh a tím zajišťuje urychlenou dodávku kurkumy do jater.
Kurkumu ajurvédští léčitelé používají i jako prostředek posilující žaludek.

K neutralizaci otravy po uštknutí hadem či pavoukem se v Indii pije tento nápoj: 3 polévkové lžíce hrubě nasekaného kořene kurkumy se vloží do mixéru s půl šálkem vody a dvě minuty se mixuje. Pro zlepšení chuti se může smíchat se sklenicí mrkvové či rajčatové šťávy. Po přidání mouky se vytvoří pasta, která se přikládá na místo kousnutí.
Silný čaj z kurkumy, kdy se kořen vaří 15 minut, lze využít jako prostředek při občasných teplotách nebo otocích způsobených požitím nevhodné vody či jídla. Pokud se tímto roztokem omývá kůže, pomůže to odstranit parazity.

Ženy a dívky si v některých částech Indie oplachují tvář ve vodě s kurkumou. Kurkuma zanechává zlatavou zář a chrání pleť před akné a podobnými kožními problémy, reguluje totiž činnost mazových žláz, zlepšuje prokrvení, podporuje tvorbu kolagenu a tím přispívá k regeneraci kůže.
V dnešní době je kurkuma pro své účinky využívána v Asii i v kosmetické průmyslu.

Kurkuma má své působení i na psychiku člověka. Údajně pomáhá proti snílkovství, dennímu snění a nedostatku vztahu k přítomnosti.
Kurkuminoidy - látky zodpovědné za žluté zbarvení kurkumy jsou uznávanými antioxidanty, které pomáhají chránit náš organismus před negativním účinkem volných kyslíkových radikálů. Mají být 5x účinnější než vitamín E.

PŮVOD, TIPY A ZAJÍMAVOSTI:

Kurkuma se nejvíce pěstuje především v oblasti tropické Asie. Pro svou jedinečnou barvu (obsahuje pigment kurkumin) byla
kurkuma velmi často využívána i jako barvivo.
Jako ostatní příbuzné rostliny i kurkuma příznivě působí na zažívací systém, pomáhá při bolestech břicha a jater, při nechutenství a při poruchách menstruačního cyklu. Snižuje také krevní tlak a hladinu cholesterolu.

VANILKA

Vanilkovník je tropická orchidej. Pochází z jihovýchodního Mexika. Dnešním hlavním producentem je Madagaskar, Mexiko a Indonesie. Chuť má sladce pikantní, aromatickou. Obsahuje vanilín, který jí dodává tu správnou chuť, ale vanilín se nyní také vyrábí synteticky. Používá se do všech sladkých pokrmů (pudinky, perníky, buchty, polevy). Je přísadou likérů i zmrzlin. Často se přidává do parfémů. Má příznivý vliv na srdce a dobrou náladu.

Vanilka je aromatické koření původem z Mexika používané zejména při přípravě některých sladkých jídel, pochutin a nápojů. Jedná se o fermentovanou tobolku (nesprávně lusk) některých druhů orchidejí rodu vanilovník (*Vanilla*).

HISTORIE

Toto koření znali již původní obyvatelé jihovýchodního Mexika, Toltékové a Aztékové, kteří ji nazývali *tlilxochitl* (*černý lusk*). Používali ji nejen jako přísadu při přípravě do nápojů z kakaových bobů a placek, ale i jako léčivý prostředek a tonikum, především k povzbuzení srdeční činnosti a k celkovému vzpružení organismu.

Do Evropy bylo toto koření poprvé dovezeno v první polovině 16. století, pravděpodobně v roce 1520 nebo 1521 a stalo se velmi žádaným. Vzhledem k tomu, že původní druh vanilovník plocholistý (*Vanilla planifolia*) byl endemický v jihovýchodním Mexiku a byl vázán na opylování včelami rodu *Melipona*, žijícími pouze v této oblasti, a některými druhy kolibříků a protože se nepodařilo zajistit opylování jinými způsoby či introdukovat jeho přirozené opylovače do jiných tropických kolonií, bylo až do poloviny 19. století výhradním producentem Mexiko a až do jeho osamostatnění měli tedy Španělé na vanilku celosvětový monopol.

Teprve objev metody umělého opylování v roce 1841, umožňujícího tvorbu plodů vanilovníku (podrobnosti viz popis rostliny), dovolilo rozšířit jeho zemědělské pěstování i do jiných kolonií, především do francouzských (ostrovy Madagaskar, Réunion a Komory v Indickém oceánu a Francouzská Polynésie, především ostrov Tahiti v Tichém oceánu a Guadelupe v Malých Antilách), též britských (na Ceylon, nyní Srí Lanku, na Bahamy, do Zanzibaru a na Seychely) a do holandských (do nynější Indonésie, především na ostrov Jávu) i do západní části rovníkové Afriky.

OBSAHOVÉ LÁTKY

Nejdůležitější obsahovou látkou vanilky je aromatický fenolický aldehyd vanilin, který je odpovědný za příjemnou vůni a sladkou chuť tohoto koření. Vzhledem k vysoké ceně přírodního koření je vyráběn jako náhrada také synteticky, je však proti přírodnímu aromatu, které obsahuje mnoho desítek dalších organických látek, méně lahodný a má ostřejší chuť. V Československu byl proto v polovině 20. století vyvinut a patentován jako vhodnější náhražka jeho derivát etylvanilin.

DRUHY POSKYTUJÍCÍ KOŘENÍ

Jako koření se používají nezralé fermentované tobolky, nazývané v obchodní terminologii obvykle „lusky“ nebo „vanilkové tyčinky“, následujících druhů orchidejí z rodu *Vanilla* (vanilovník):

V. planifolia – vanilovník plocholistý, čili vanilka pravá
V. pompona – vanilovník velkokvětý
V. tahitiensis – vanilovník tahitský

PŘÍPRAVA KOŘENÍ

I když se jako koření dají použít tobolky divokých vanilovníků, jsou plody pěstovaných kultivarů mnohem kvalitnější a aromatičtější. Rostliny se pěstují na plantážích, kde buď ovíjejí jiné stromy, nebo umělé podpěry (tyče). Často bývají tyto vanilkové plantáže kombinovány s pěstováním cukrové třtiny. Rostliny se na plantážích rozmnožují řízkováním, neboť pro klíčení semen potřebují - jako většina orchidejí - specifickou symbiotickou houbu.

Rostliny začínají plodit v třetím roce, dožívají se 12 i více let, ale optimální pro sklizeň jsou rostliny pěti- až osmileté. V době maximální plodnosti produkuje jedna rostlina až půl stovky plodů ročně.

Tyto liánovité rostliny, které v přírodě dorůstají délky až desítek metrů, jsou zakrucovány na plantážích tak, aby nepřesáhly výšku 1,5 až 2 metrů, takže všechny jejich části jsou dostupné dělníkům. Ti musejí rostliny pravidelně kontrolovat, neboť kvetou necelých 24 hodin. V této době je nutno provést jejich umělé opylení přerušením přepážky mezi tyčinkou s pylem a bliznou a stisknutím květu, aby došlo k jeho samoopylení. Zkušený pracovník obslouží 1000 až 1500 květů za den.

Po přirozeném nebo umělém opylení květu dozrává semeník v plod (tobolku) přibližně za tři čtvrtě roku. Tobolky se však trhají dříve, po jejich zežloutnutí, přibližně 6 až 7 měsíců po odkvětu, neboť u plně dozrálých tobolek dochází k jejich pukání, aromatický tmavohnědý obsah se semeny vytéká ven a plod ztrácí většinu aroma. Proto se plody vanilovníku sklízejí ještě nedozrálé. Po sklizni se zpracovávají jedním ze dvou rozdílných způsobů, charakteristických pro jednotlivé pěstitelské oblasti.

Mokrý způsob, používaný především v bývalých francouzských koloniích a v Indonésii, spočívá v půlminutovém spaření tobolek ve vařící vodě, rychlém osušení a uložení na slunce. V době poledního žáru jsou tobolky zakryty plachtou, zapaří se a zbylý chlorofyl se v nich rozloží. Pak se v polostínu v dřevených bednách dosušují a nechávají po dobu až 8 měsíců dozrát. Je nutné proces sušení pečlivě sledovat, neboť přeschlé tobolky ztrácejí část aromatických látek a jsou méně kvalitní. Take je nutno kontrolovat, zda tobolky nejsou napadeny plísní. V průběhu fermentace a sušení ztrácejí tobolky až 75 % svojí původní hmotnosti.

Suchý způsob, používaný především v Mexiku, začíná zavadnutím tobolek v polostínu. Pak se tobolky střídavě suší na slunci a potí ve stínu. Tento proces trvá necelý týden podle okolní teploty. I zde je nutno kontrolovat proces sušení v průběhu následujícího několikaměsíčního dozrávání.

Celý proces pěstování a zpracování vanilky je velmi náročný na lidskou práci, proto je přírodní vanilka drahá. Její cena však silně kolísá, v závislosti zejména na úrodě, která bývá ovlivňována přírodními pohromami, především tropickými bouřemi (tajfuny a hurikány). V současnosti se pohybuje kolem 40 USD za kilogram, ale v např. v roce 2004 vzhledem k předchozí tříleté neúrodě, tajfunům a politické nestabilitě dosáhla až 500 USD/kg.

Největším producentem vanilky je v současné době Madagaskar, který se na světovém obchodu s ní podílí přibližně 50 %. Původní země původu Mexiko se podílí na světové produkci jen asi 10 %.

Jednotlivé druhy vanilky se označují podle místa původu, jako *Totonac* čili *mexická*, *bourbonská* (z ostrova Réunion, podle jeho starého názvu Bourbonský ostrov, tj. l'Ile Bourbon) či *tahitská* (z Francouzské Polynésie) nebo *madagaskarská*. Nejkvalitnější druhy jsou charakteristické jemným popraškem drobných bílých krystalků vanilinu na jejich povrchu.

Sušená vanilka se distribuuje v kovových nebo skleněných hermeticky uzavřených nádobách, aby neztrácela aroma.

POUŽITÍ

V současné době se vanilka používá v potravinářském průmyslu a v kuchyni jako přísada do sladkých jídel, především moučníků, pochutin jako je zmrzlina, čokoláda a výrobky z ní, pudinky apod. Je také součástí řady nealkoholických i alkoholických nápojů.

Hlavním průmyslovým odběratelem vanilky jsou firmy Pepsi-Cola Corp. a Coca-Cola Corp., které ji používají k ochucování svých hlavních produktů, Pepsi-Coly a Coca-Coly. Její roční spotřeba těmito firmami se pohybuje kolem 40 tun. Přechod na použití syntetického vanilinu v roce 1985 při zavedení tzv. „nové koly“ („New Coke“) firmou Coca-Cola způsobil dokonce takový pád cen vanilky, že téměř došlo k hospodářskému krachu Malgašské republiky na Madagaskaru. Po nepříznivém přijetí tohoto nápoje spotřebiteli se firma vrátila ke klasické receptuře, což opět oživilo obchod s vanilkou, a v roce 2002 dokonce zavedla nový druh „Vanilla Coke“, s vyšším podílem vanilkové esence.

Další uplatnění nachází extrakt z vanilky při přípravě voňavek a parfémů.

V minulosti se vanilka používala i v oficiálním lékařství a to jak v předkolumbovských dobách ve Střední Americe, tak později v Evropě jako prostředek proti horečce a jako afrodiziakum. Dnes ji již s výjimkou některých přírodních léčitelů medicína nepoužívá.

PŮVOD JMÉNA

Název „vanilka“ pochází ze španělského názvu *vainilla*, což je zdrobnělina z *vaina*, tj. *pochva*, *pouzdro* či *lusk* (původně z latinského *vagina*), odvolávajícího se na druh plodu, sloužícího jako koření. Do češtiny se toto pojmenování dostalo jako řada dalších kulinářských termínů přes francouzštinu a němčinu.

CHARAKTERISTIKA:

Ačkoliv je správný název vanilková tobolka, používá se častěji vanilkový lusk. Lusky vanilky mají černou či hnědočernou barvu, bývají 10–20 cm dlouhé a velmi tenké, jemně svraštělé, s mírně zakroucenými konci. Typická sladká chuť a vůně vanilky je využívána v gastronomii, parfumerii i léčitelství. Kvalitní lusky by měly být kypré a měkké, pružné, spíše lesklé. Nepoužívejte lusky, které jsou suché a křehké.

VYUŽITÍ:

V Evropské kuchyni se vanilka používá především k dochucení sladkých pokrmů jako je čokoláda, dezerty, ovocné kompoty a saláty. Pro zjemnění se přidává také do koláčů a pečiva. Vanilka je vhodná také k dochucení zmrzlin, likérů a tabáku. V Mexiku se vanilka používá i do pikantních pokrmů, typicky připravených z korýšů, nebo do ostatních masitých jídel.

PŮVOD, TIPY A ZAJÍMAVOSTI:

Vanilka je získávána z orchidejí druhu Vanilla, původem z Mexika. Většina průmyslově pěstované vanilky se musí opylovat ručně, protože v přirozeném prostředí je vanilku schopen opylovat jen jeden specifický druh včely. Proto je dnes vanilka ve většině případů nahrazena synteticky vyráběným vanilinem, který ovšem funguje pouze jako náhražka a nemá stejné vlastnosti jako přírodní vanilka.
Největšími producenty vanilky jsou v současné době Madagaskar, Mexiko, Guatemala, Portoriko a celý region Střední Ameriky.

WASABI, JAPONSKÝ KŘEN,

Wasabi (*Wasabia japonica* (Miq.) Matsum., syn. *Eutrema japonica* (Siebold) Maxim.) se překládá do češtiny jako **japonský zelený křen**,[zdroj?] je velmi ostrý. Jsou různé druhy wasabi. Tvoří jednu z nejběžnějších ingrediencí japonských jídel, například suši. Používá se jako přísada v japonské kuchyni. Na trh se dostává v podobě kořene, pasty nebo prášku. Ve styku se vzduchem ztrácí na síle.[zdroj?] V přírodě roste u břehů japonských horských řek, pěstuje se na na polích, nebo ve vodě na políčkách zatopených vodou (obdobně jako rýže). Největší kořen mají ve vodě pěstované rostliny. Chuť je odlišná od českého křenu. V ČR se jako wasabi prodává i běžný křen s pouze 5 % wasabi a zeleným barvivem.

Snad každý se již setkal s tímto názvem japonské delikatesy, někteří ji také ochutnali jako kořenící přílohu k sushi nebo sashimi. Nyní máte možnost vypěstovat si vlastní a pravé **wasabi**.

Málokdo však ví, že většina restaurací podává náhražku jinak velmi drahého a kvalitního pravého wasabi. V japonštině se tato náhražka jmenuje "**seiyó wasabi**", což je označení pro tzv. **západní wasabi**, neboli u nás známý obyčejný křen. Sám jsem nedávno naivně koupil lahvičku s typickým světle zeleným krémem a etiketou, na které se psalo "**Wasabi**". Tuto jsem otevřel, krém ochutnal, a lahvička letěla do koše. Nevadí mi konzumovat jako přílohu klasickou pastu z křenu, ale tento paskvil, snažící se napodobit originál byl opravdu nechutný.

Tato náhražka se vyrábí z **křenu selského** (*Armoracia rusticana*), na jemno rozmixovaného, pro ostrost se přidává hořčice, pro barvu potravinářská barviva nebo kurkuma, gardénie či světlice lékařská. Výsledkem jest něco, co barvou vzdáleně připomíná originál, ale chutí ani náhodou.
Co je pravé wasabi?

Je to najemno nastrouhaný oddenek v Japonsku rostoucí byliny z čeledi *Brasicaceae* - **brukvovité**. *Wasabia japonica* (synonymum *Eutrema wasabi*) je 20 - 30 cm vysoká rostlina, má větší srdčité listy, vyrůstající ze silného oddenku, květy bílé, drobné. V přírodě roste v podrostu stromů a keřů, podél břehů potoků a říček, zejména v chladnějších podhorských oblastech a u pobřeží. V těchto lokalitách jí kořeny omývá studená voda (12-15°C) a teplota vzduchu se pohybují od 8°C do 18°C.

PĚSTOVÁNÍ WASABI JAKO POKOJOVÉ ROSTLINY

Wasabia je, co se týká mrazuvzdornosti, zařazena do zóny 8, což jsou teploty od -6°C do -12°C. Teoreticky by tedy mohla přezimovat i v ČR, v mírnějších oblastech a za vydatné zimní přikrývky být pěstována jako **trvalka** poblíž **rybníčků**, **potůčků**, ve vlhké zemině. Toto ale nemáme zatím vyzkoušeno, pokud se o to pokusíte, je třeba počítat s možným rizikem. Vyzkoušeno máme ale pěstování **wasabi v květináči**, tzv. jako **přenosnou rostlinu**. Umístíme ji od jara do podzimu na zahradu, lodžii apod., kdy je důležité, aby bylo stanoviště stinné, případně osvětlené pouze ranním nebo večerním sluncem. Přímé polední slunce rostlině neprospívá. Zemina humózní, výživná a stále vlhká, květináč může stát i v misce s vodou nebo jej lze umístit na okraj zahradního potoka. V létě, kdy se u nás teploty pohybují nad 20°C, *Wasabia* roste pomaleji, listy jsou menší.

Na podzim přeneseme květináč do bytu, zimní zahrady apod. Ideální teplota se pohybuje v rozmezí od 8°C do 18°C. U drtivé většiny přenosných rostlin v této době nastává tzv. období vegetačního klidu, ale u **Wasabie** je tomu právě naopak. Díky nízkým teplotám a menší intenzitě světla, blížící se hodnotami optimu v její domovině, začne růst velmi bujně, tvoří pěkné, velké listy a přirůstají oddenky. Zeminu udržujeme stále vlhkou, vhodné je také přihnojování. Jelikož se jedná o bylinku, kterou budeme konzumovat, doporučuji používat pouze přírodní, organická hnojiva, která můžete zakoupit taktéž u nás.

POUŽITÍ V KUCHYNI

Oddenek wasabi se odřízne i s listovou částí. Listy i s řapíky lze také konzumovat, např. je přidat do zeleninových salátů nebo jako kořenící příloha k masu, lze je naložit do slaného nálevu nebo sojové omáčky. Mladší listy jsou jemnější, chutnají podobně jako řeřicha, starší listy mají výraznou, ostrou křenovou chuť. Odlistěný oddenek se omyje ve vodě a můžeme začít strouhat. Připravíme si vždy pouze takové množství, které ihned zkonzumujeme. Je známo, že se z nastrouhaného oddenku rychle uvolňují aromatické látky a po 10- 15 minutách ztrací část své chuti. Pokud tedy nepoužijeme oddenek celý, lze zbytek, podobně jako křen, uchovat např. zabalený ve fólii a uložený v chladničce, nebo spodní část ponořit do nádobky s vodou. Na strouhání wasabi se tradičně v Japonsku používá speciální struhadlo vyrobené ze žraločí kůže, které svojí strukturou vytvoří z oddenku spíše krémovou hmotu, strouhá se krouživými pohyby. Není-li k dispozici toto speciální struhadlo, lze použít keramické nebo kovové, vždy velmi jemné. Vznikne nám krémová hmota, světle zelené barvy, velmi ostré chuti, která ovšem v ústech nezůstává déle, jako je tomu u feferonek. Pak už nezbývá, než tzv. " Oroshi Hon wasabi" (tedy pravé wasabi), přidat k pokrmům a servírovat. Wasabi je samozřejmě vhodné k sushi, sashimi, soba nudlím atd., výborné také v kombinaci ze sojovou omáčkou. Kromě čerstvého, se používá také jako nakládané, sušené, do omáček a dresinků. Pro milovníky pikantního míchaného nápoje " Bloody Mary ", může být zpestřením přidání wasabi místo pepře, je to opravdová chuťovka.

LÉČIVÉ ÚČINKY

Wasabia byla samozřejmě podrobena pečlivým zkoumáním také z hlediska obsažených látek a jejich léčivých účinků. Bylo zjištěno, že obsahuje glukosinoláty, které se žvýkáním v ústech štěpí na isothiokyanáty, které jsou účinné při prevenci různých druhů rakoviny a zpomalují nebo zastavují toxické účinky při klasické léčbe rakoviny ozařováním a chemoterapií. Dále posilují imunitní systém, působí jako antioxidant. Zanedbatelné není ani použití wasabi jako přírodního antibiotika, které potlačuje růst některých bakterií, kvasinek a plísní. Byla prokázána antibakteriální schopnost proti *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli*, *Heliobacterium pylori*. Díky inhibičnímu účinku na *Streptococcus mutans*, se zvažuje používání výtažků z wasabi do zubních past a ústních vod.

Látky obsažené v rostlině působí jako antikoagulant, mohou být používány k prevenci mozkových příhod a infarktu, brání osteoporóze. Je zřejmé, že v budoucnu nebude wasabi známo pouze jako delikatesa pro gurmány, ale také jako léčivá rostlina.

Wasabi dříve a nyní

Wasabia japonica je v Japonsku známa a pěstována přibližně od 10.století. Již v dávné minulosti poznali místní obyvatelé, že lze tuto rostlinu používat jak v léčitelství, tak v kuchyni a velmi si jí vážili. Od té doby její popularita stále roste a proto je hojně komerčně pěstována. Přesto poptávka převyšuje nabídku a prodejní ceny jsou na vysokých hodnotách. Je to způsobeno i specifickými požadavky rostliny na stanoviště a klima, takže ji nelze pěstovat kdekoliv. V Japonsku se pěstuje hlavně na poloostrově Izu a v oblastech Shizuoka, Nagano, Shimane, Yamanashi, Iwate. Mimo Japonsko se pěstuje v několika málo lokalitách Číny, Taiwanu, Nového Zélandu, v Kanadě - Britské Kolumbii, USA - Severní Karolíně.

MAŘÍ LIST BALŠÁMOVÝ, BALSAMITA MAJOR

Dříve hojně pěstovaná a oblíbená rostlina, balšám našich babiček. Pochází z Asie, vzácně zplaňuje. Používá se list, čerstvý nebo sušený, ojediněle nať. Poupata se dříve nakládala do octa jako kapary. V kuchyni se užívá prášek ze sušených listů jako koření (masa, saláty, ovocné

polévky) nebo čerstvé listy. Léčivé účinky jsou: na žlučníkové potíže, i na kameny, proti nadýmání, močopudná, dezinfikuje trávicí ústrojí, proti křečím.

Zvyšuje tvorbu mateřského mléka, uklidňuje, proti bronchitidě.
Zvyšuje pružnost a pevnost cévních stěn. Působí příznivě na játra a slezinu. Používá se nálev ze sušeného listu a na bolesti maří olej. Na léčení hemoroidů se kombinují sedací koupele s pitím nálevu, na koupel se dají použít i čerstvé listy. Čerstvými listy se dají ošetřovat rány, otoky, záněty nebo bodnutí hmyzem.
Sušené listy se používali na ovonění prádla a jako záložky do knih (modlitebních).
Anglicky alecost, costmary.

Maří list neboli **marolist**, **ženská máta**, **bylina matky boží** jest vytrvalá bylina vyhánějící z oddenku dlouze řapíkaté, podlouhle elliptické, často poněkud nesouměrné, po kraji pilovité listy, které tak jako celá rostlina silně voní balšámem a palčivě hořce chutnají; větevnaté, mělce brázdované lodyhy maji listy přisedlé. Drobné úbory, zvíci bohatého hrachu, skládající chocholíkovité květenství, obsahují samé květy trubkovité, an jim paprsek chybí.

Rostouc planě na zdech jižnější Evropy, pěstuje se velice často v selských zahrádkách pro balšámovou vůni. Druhdy se jí užívalo též v lékařství.

POPIS ROSTLINY:

Maří list balšámový je vytrvalá statná rostlina. Má plazivé světle hnědé oddenky a žebernatou lodyhu, která na bázi dřevnatí. Listy jsou vejčité, jemně zubaté, dlouhé až 30cm. Úbory květů rozkvétají v bohatých chocholících koncem června, většinou jsou žluté, ale vnější část úboru může být na plném slunci smetanová nebo bílá. Celá rostlina slabě voní a chutná po mátě.

Anglické jméno „alecost“ je odvozeno z řeckého slova „kostos“ = orientální bylinné koření. Alecost je možné přeložit jako „bylinné koření k výrobě piva“.

Maří lis balšámový je zasvěcen sv. Máří Magdaléně, patronce padlých žen. Údajně Máří omývala balzámem z této rostliny nohy Ježíše Krista.

Maří list byl téměř výhradně bylinou žen a bohyň. Nálev z rostliny se přidával do vody při posledním máchání oděvů, aby krásně vonělo. Suché květy a listy se vkládaly do skříně a do prádelníku jako přírodní repelent a parfém.. nálev z listů a květů používaly ženy k opláchnutí těla a vlasů po rituální koupeli zasvěcené Bohyni matce i pro blahodárný účinek na vlasy i pokožku.

Maří list se také díval do polštářků pro lepší spánek. Malý polštářek se naplnit sušenými listy a květy a položil na normální polštář, aby se ve spánku vdechovala vůně a duše byliny. To mělo napomoci také spojení s Bohyní matkou.

Maří listy přidávaly ženy do koláčů a piva během rituálů zasvěcených Bohyni matce. Čerstvé nebo sušené listy se přidávaly do náplně koláčů nebo do sladu při přípravě piva. Na hostině po rituálu se také přidávaly do nádivek nebo se z nich připravoval čaj.

PŮVOD:

Maří list balšámový pochází z Přední Asie. Dříve se u nás často pěstovala v zahradách, ale dnes se vyskytuje vzácně, a v chladnějších zemích Evropy nevytváří semena.

PĚSTOVÁNÍ:

Tato rostlina dává přednost slunným polohám a živným, suchým, dobře propustným půdám. Během zimy nadzemní části rostliny odumírají.

Semena rostliny necháme vyklíčit pod sklem a rostliny vysadíme ven na vzdálenost 60cm. Na zimu je třeba rostliny zakrýt a tak chránit před mrazem.

MNOŽENÍ:

Vegetativní množení kořeny je možné na jaře nebo na podzim. Pro povzbuzení vitality rostliny by se mělo vždy po několika letech opakovat.

POUŽITÍ:

Nálev z listů se dá použít k opláchnutí vlasů a pokožky. Může se také pít jako čaj, který uleví při nachlazení, katarech, průjmech, červech a při podrážděném žaludku. Pomáhá také při žlučníkových potížích a při chorobném hubnutí. Rozmačkané listy se přidávají do masti na spáleniny a bodnutí hmyzem.

ČAJOVNÍK

je stále zelený keř s silnými zebrovanými listy. Z původního čajovníku (Camellia siennesis) byly vyšlechtěno mnoho kultivarů. A pěstování a výroba čaje se rozšířila do celého světa. Surovinou pro výrobu čaje jsou čajové lístky ty se zabírají čtvrtým rokem od výsadby a produkce trvá zhruba třicet let. Sběr se povětšinou provádí ručně a sbírají se mladé výhonky s třemi až pěti lístky. Různým způsobem zpracování sebraného listu lze získat různé druhy čaje.

ZÁKLADNÍ DĚLENÍ ČAJE

Zelené čaje jsou čaje nefermentované, aby fermentační proces nezačal je potřeba ihned po tom co byli lísky utrženy tyto lístky zahřát, tím se zataví proces fermentace. zahřátí se provádí na kovových pánvích nebo v Japonsku se používá prohřívání párou.

Bíle čaje jsou částečně fermentované, list není ihned po utržení prudce zahříván ale je poměrně rychle usušen.

Žluté čaje jsou zlehka dodatečně fermentované čaje jedná se o velice vzácný čínský čaj. Postup je držen v tajnosti, ale probíhá asi takhle. Po sběru jsou listy prudce zahřáty, pak různě formovány a hněteny a před koncem sušení je v čaji vyvolán uměla proces fermentace.

Polozelené čaje jsou částečně fermentované čaje. po sklizni se v lístcích které mají částečně narušené okraje započíst proces fermentace, který je po určité době přerušen prudkým zahřátím.

Černý čaj je dokonale fermentovaný čaj. sklizený čaj se nechá při konstantní teplotě 22°C a vlhkosti nechá zavadnou, poté je probíhající proces fermentace, který probíhá obvykle 150 minut podpořen narušením buněčných struktur. V konečné fázi je čajový list tříděn a sušen.

ZELENÝ ČAJ

Zelený čaj obsahuje látky, které účinně brání tvorbě zubního kazu, je účinný při onemocnění dásní, zpomaluje růst bakterií typu streptococcus mutans. Prokazatelně snižuje hladinu cholesterolu v krvi a přispívá k ochraně organismu před zhoubnými nádory. Přispívá i ke snížení tělesné váhy, posiluje krevní stěny a snižuje cukr v krvi.

ÚČINKY ZELENÉHO ČAJE

zelený čaj obsahu několik tisíc různých látek z níž mnohým jsou připisovány příznivé účinky na lidský organizmus. Mezi tyto látky patří především polyfenoly, flavonoidy, katechiny, kyselina askorbová a mnohé další. zelený čaj je také zdrojem některých stopových prvků důležitých pro lidské tělo (mangan, fluor, zinek a další).

Účinky jednotlivých látek

Polyfenoly - jsou v zeleném čaji obsaženy ve vysokých koncentracích a díky nim má zelený čaj lehce svíravou chuť. Polyfenoly působí preventivě proti vzniku srdečních onemocnění a rakoviny.

Flavonoidy - jsou rostlinné pigmenty, většina z nich má antioxidační vlastnosti, čímž chrání lidské tělo před antioxdačním stresem.

Katechiny - jsou velmi hojně zastoupeny v zeleném čaji. Nejvýznamnější z nich je epigallokatechin gallát (EGCG), který tvoří 10 - 50 % všech katechinů v zeleném čaji. Jeho význam s přibývajícími studiemi stoupá a ukazuje se že je to významný anioxidant, který je 25 - 100 krát účinnější než vitamin C a E. Nejnovější studie odhalila, že tato látka má velmi významný vliv na zabránění tvorby zhoubných nádorů blokováním enzymu urokinázy, díky kterému se rakovinné buňky mohou rozmnožovat.

Tanniny - skupina jednoduchých a složených fenolù. Tyto látky zmírňují žaludeční obtíže a mají uklidňující efekt na centrální nervový systém, čímž působí proti účinkům kofeinu.

Kofein - svoji strukturou je podobný kyselině močové. Jeho účinky na lidský organismus jsou následující. Kofein odstraňuje únavu. Kofein odvodňuje organizmus.

ÚČINKY (VĚDECKY PROKÁZANÉ)

• Zelený čaj a bílý čaj má prokazatelné protirakovinné účinky. Odstraňuje z těla karcinogeny a katechin EGCG obsažený v zeleném čaji blokuje enzym urokináza produkovaný rakovinnými buňkami ke svému množení a k napadání živé tkáně. V závěru vědecké zprávy výzkumu vedeného v Medical College of Ohio se píše „Jen pár šálků zeleného čaje denně stačí k tomu, aby působil preventivně proti rakovině nebo aby alespoň zpomalil její nástup.“

• Zelený čaj a bílý čaj upravuje vysoký krevní tlak, zabraňuje kornatění tepen a odbourává cholesterol v krvi.
• Neutralizuje škodlivé vlivy záření, lidé trávící hodně času před televizní obrazovkou by jej měli pít pravidelně.
• Tein obsažený v čaji podporuje činnost centrální nervové soustavy. Působí na rozdíl od kofeinu v kávě mírně a dlouhodobě.
• Zelený čaj a bílý čaj oddaluje stárnutí díky vitaminu E, který zpomaluje degeneraci buněk.
• Flavanoly zabraňují rozmnožování strůjců nejrůznějších chorob.
• Fluor brání vzniku zubního kazu.
• Obsahuje důležité minerály: draslík, hliník, hořčík, vápník, zinek, železo, fosfor, sodík, fluor, mangan a vitaminy C, A, E, B1, B2, B6, B12 a P.
Rozdílné druhy a tradice pití zeleného čaje: Rozdílné druhy a tradice pití zeleného čaje:
V Číně se v dřívějších dobách při vaření čaje používaly čerstvě nasbírané lístky. V některých oblastech s nedostatkem jídla se čajové lístky smíchaly s rýží a daly vznik koláči, který se pak spolu s bylinkami, zeleninou a kousky masa použil na výrobu výživné polévky. Později se čerstvé lístky napařovaly a formovaly do malých stlačených koláčků nebo tablet, vysoušely a před přidáním do vroucí vody rozdrtily. Za dynastie Tang v letech 618 až 903 n. l. bylo běžné pít nálev ochucený cibulí, zázvorem, mátou, kousky pomeranče nebo solí. Šlehání práškového čaje v horké vodě v 10.–12.století šířili buddhističtí kněží. Většina zelených čajů, které se dováží do Evropy, pochází z Číny a Japonska. Čínské čaje se suší a tvarují bezprostředně po sklizni, například klasický Chun mee nebo malé srolované kuličky oblíbeného čaje Gunpowder. V Japonsku se lístky před tvarováním a sušením ošetřují parou. To jim dodává výraznější vůni, někdy až rybí chuť a více hořkosti, pokud jsou luhovány déle než 2-3 minuty. Mezi tradiční japonské zelené čaje patří hrubá a stonkovitá Bancha, tmavě zelené jehličky čaje Šejcha, pražená Hojicha a Genmaicha s typickým přídavkem pražené rýže. Drahé Gyokuro a také Matcha (práškový čaj na čajový obřad) jsou poněkud vzácnější. V Mongolsku se používají kostky zeleného čaje, které se před vařením rozdrtí na prášek a smíchají s mlékem a solí, v Maroku je zelený čaj základem pro tradiční mátový čaj s cukrem. Připravuje se ve vysokých zdobených konvicích, ze kterých se hotový z výšky nalévá do malých sklenic.

ČAJOVNÍK ČÍNSKÝ

Čajovník čínský (*Camellia sinensis* či též *Thea sinensis*) je stálezelená kulturní rostlina z rodu čajovník (*Camellia*), původem z jihovýchodní Asie. Rostlina se pěstuje jako keř nebo strom na plantážích v tropických a subtropických oblastech v různých nadmořských výškách (až nad 2000 m) po celém světě. Sušená a tzv. fermentovaná, různými způsoby upravovaná poupata (tipsy) a listy této rostliny se využívají hlavně k přípravě nápojů – čaje. Z větviček se připravuje speciální druh hořkého čaje.

ETYMOLOGIE

Většina cizojazyčných názvů pro čajovník pochází z čínského slova pro čaj, resp. z čínského znaku. Portugalští obchodníci dováželi čaj z oblastí Macaa a tak jméno přijali z kantonské čínštiny jako **čcha**, odtud například české „čaj“ nebo portugalské „chá“. Druhou variantou výslovnosti je z oblasti Fu-ťienu a Tchaj-wanu a to „čche“, kterou používali holandští obchodníci, obchodující s touto oblastí. Odtud pochází například anglické „tea“, francouzské „thé“ či třeba norské „te“.

HISTORIE A PŮVOD

Čajovník pochází z jihovýchodní Asie. První písemné zmínky o čaji známe ze třetího století n. l. nicméně četné legendy vypráví o objevení čajovníku jakožto rostliny poskytující podivuhodný nápoj již ve třetím tisíciletí př. n. l. První celistvé popisy v čele s proslulou *Klasickou knihou o čaji* mistra Lu J&uuml pochází z Číny z doby dynastie Tchang (7.–10. stol.). Postupem času rostla obliba čaje pro jeho výjimečnou chuť a blahodárné účinky nejenom v Číně. Čaj se brzy stal významným obchodním zbožím a po vodě neoblíbenějším nápojem vůbec. Se zájmem o čaj stoupal také počet míst, kde byl čajovník pěstován. V současnosti najdeme čajové plantáže převážně v Číně, Japonsku, Indii, Indonésii, ve Vietnamu, v oblasti Kavkazu, na Cejlonu a Tchai Wanu, ale také v Evropě (oblast Gruzie a Azory), na Jávě, Sumatře či v jižní Africe.

ZÁKLADNÍ POPIS

Čajovník je stálezelená rostlina s listy různé velikosti, krátkými stonky, bílými květy (podobné květům třešní) a plody podobnými ořechu, ve skutečnosti dřevnaté trojpouzdré tobolky s jedním až třemi hnědými semeny. Lístky čajovníku jsou dlouhé zhruba 3–25 cm a široké 1–10 cm. Charakteristické je silné žebrování a jemné bílé chloupky na spodní straně listu, které jsou nejlépe viditelné na tzv. tipsech, což jsou ještě nerozvinuté pupeny listů. Čajovník kvete na podzim a celou zimu, květy jsou cizosprašné.

SYSTEMATIKA

Systematika rodu čajovník (*Camellia*) není stále ustálená. V současné době se však uvádí pouze jediný druh: čajovník čínský (*C. sisnensis*). Ten se někdy člení na varietu *sinensis* a varietu *assamica*. Čajovník čínský je menší (až 6 m, většinou ale kolem 2–3 m) s menšími a tmavšími lístky vhodný pro pěstování ve vyšších subtropických oblastech s mírným klimatem, čajovník assamský je větší (dosahuje i 20–30 m) a pěstuje se ve všech výškových oblastech převážně v tropickém pásu.

Někdy se jako třetí druh uvádí **čajovník indonéský** neboli ceylonský, jenž se vlastnostmi nachází mezi již zmíněnými základními druhy.

PĚSTOVÁNÍ

Čajovník se pěstuje ze semen nebo řízků v subtropickém až tropickém podnebí,

Čajovník se pěstuje jako keř nebo strom na plantážích v tropických a subtropických oblastech v různých nadmořských výškách, od nížin až po vysokohorské oblasti nad 2000 m n. m. Čajovníky pěstované ve vyšších oblastech mají menší listy a chudší, nicméně většinou podstatně kvalitnější sklizeň. Množí se pomocí semen nebo řízků. Semena se pěstují v pařeništích a po půl roce se přesadí na plantáže. Řízky se přesazují osm měsíců po zakořenění. Zhruba po dvou letech jsou keře poprvé stříhány a po třech letech jsou připraveny na první sklizeň.

Čajovník je poměrně nenáročná rostlina, dobře snáší různé klimatické podmínky, vyžaduje velké množství srážek po celou dobu roku. Lze jej pěstovat i u nás pokud se na zimu pořádně přikryje, nejlépe slámou. Roste v různých půdních podmínkách, vhodná je hlinito-písčitá půda, v tuzemských podmínkách doporučují pěstovat v rašelině a ve stále vlhké pudě. Čajovník nenávidí přemokření a nejraději má polostín. V Číně a Japonsku na plantážích přibližně půl roku před zasazením rostlinek sází vyšší stromy[zdroj?], aby jim vytvořili polostín. Čajovník dosahuje přirozeně velikosti 5–15 m (výjimečně i 30 m), na plantážích se však nenechává dorůst do větší výšky než 1 metr kvůli sběru lístků. Je stálezelený. Zejména v Japonsku bývá často zastiňován rohožemi, výsledný produkt je pak označován "Kabuse" [3]. Keře se sází v dlouhých pravidelných řadách.

SKLIZEŇ

Lístky z nových keřů lze sklízet po třech letech, u čajů vyšších sort je to však později. Kvalitní čaj produkují asi třicet let. Doba sklizně se výrazně liší podle druhu čaje a hlavně místa pěstování. Většinou je přizpůsobena srážkám. Některé čaje, především nižší třídy, jsou sklízeny celoročně (až 30 sklizní). U kvalitnějších je to například i jen třikrát až čtyřikrát do roka. Kvalita sklizně během roku silně kolísá. Například plantáže Darjeelingu produkují při svém prvním sběru v únoru a březnu špičkové čaje nejvyšší kvality, kdežto lístky ze třetího podzimního sběru jsou kvalitativně o několik tříd níž a často se používají pouze do směsí. Sklizně jsou vždy přesně načasované a striktně dodržované.

Čajové listy se sklízí většinou ručně – buď trháním prsty nebo stříháním nůžkami – nebo mechanicky speciálními stříhacími stroji (využíváno hlavně v Japonsku). Sklízí se vždy „tips“ spolu s přilehlými dvěma až pěti lístky. Nejkvalitnější jsou právě tipsy s nejmladší lístky, proto čím větší je obsah tipsů, tím kvalitnější je čaj.

ZPRACOVÁNÍ

Všechny druhy čaje (z listů – bílé, zelené, polozelené, černé; ze stonků atd.) pochází z této jediné rostliny. Dělí je od sebe hlavně stupeň fermentace. Zpracování se tedy liší podle druhu čaje.

FÁZE ZPRACOVÁNÍ

Fermentace je přirozený kvasný proces, který začne probíhat prakticky hned po utržení lístků od rostliny. Jedná se vlastně o oxidaci polyfenolů, jež tvoří asi 30% čajového listu. Dochází ke změně chemických vlastností. Zastavit fermentaci je možno zahřátím. To se provádí buď na kovových pánvích (čínský způsob) nebo spařováním (japonský způsob).

Zavadnutí – čerstvě sklizené lístky se nechají na suchém vzdušném místě 10–16 hodin zavadnout tak, aby ztratily svou křehkost a bylo možné s nimi dále pracovat, aniž by se rozdrtily.
Rolování – strojový proces, při němž se rozruší buněčná struktura listu a uvolní se různé chemické látky a enzymy podporující fermentaci
Sušení - lístky se suší na pásových sušičkách. Obsah vody by měl klesnout pod 3%, ale nesmí dojít k připálení lístků, protože čaj poté většinou získá nežádoucí praženou či karamelovou příchuť či aroma.
Třídění je konečný proces zpracování lístků.

TYPY ČAJE

Zelený čaj: nefermentovaný
Bílý čaj: lehce fermentovaný
Žlutý čaj: lehce dodatečně fermentovaný
Polozelený čaj: částečně fermentovaný
Černý čaj: čaj dokonale fermentovaný
Puerh: 2× fermentovaný, 2. fermentace za přítomnosti bakterií

VINNÝ KÁMEN, VÍNAN DRASELNÝ (E336)

Látka je známa jako vinný kámen. Vzniká jako produkt při kvašení vína. Látka je využívána jako zahušťovadlo, stabilizátor a k úpravě kyselosti. Používá se k výrobě droždí, kypřících prášků, cukrovinek, pudinků, margarínů, vína, zavařenin apod. Látka je považována za látku bezpečnou bez nežádoucích účinků. V ČR je používání vinanu draselného povoleno v nezbytném množství. Forma L+ je v omezeném množství povolena při výrobě dětských příkrmů.
Stabilizátor, sekvestrant, regulátor kyselosti, emulgátor. Zabraňuje nežádoucím reakcím kovů, které jsou přítomny v potravinách ve stopových množstvích. Používá se při výrobě sýrů, zavařenin, margarínů. Bezpečná látka. Látka upravuje pH a v kypřícím prášku působí jako regulátor kyselosti. Nejsou známy žádné negativní účinky.

MERLÍK VONNÝ

Merlík vonný (*Dysphania ambrosioides*, dříve *Chenopodium ambrosioides*) je jednoletá léčivá léčivá bylina z čeledi laskavcovité (původně merlíkovité). Původním areálem výskytu je Střední a Jižní Amerika. Extrakty z rostliny se používají tradičně v lidovém léčitelství v Jižní a Střední Americe již od dob Mayské civilizace. Komerčně výráběný olej ze semen *D. ambrosioides* byl hlavním používaným anthelmitikem proti střevním parazitům u lidí (*Ascaris lumbricoides*, měchovci či tenkohlavci) do objevu benzimidazolů. Podstatou antiparazitárního účinku je terpenická látka ascaridol obsažená především v semenech této rostliny.

Merlík[1] vonný neboli **hrozníček** (Chenopodium[2] ambrosioides[3] L.) jest jednoletá bylina poněkud podobná merlíku bílému (Chenopodium album L.), který u nás hojně roste jako plevel na polích a rumištích. Přímá, hranatá lodyha bývá přes 1/2 m vysoká, střídavé listy jsou kopinaté, k oběma koncům súžené, po kraji oddálené zubaté, na květonosných větvičkách však mnohem menší a celokrajné.
Zelenavé kvítky, téhož složení jako květy merlíků našich, jsou směstnány do úžlabních klubíček, která skládají přetrhované listnaté klasy. Čočkovitá drobná semena jsou hladká a lesklá.
Celá rostlina, zvláště však rozemnuté listy, vydávají silnou kořennou vůni, připomínající vůni máty peprné (Mentha piperita L.).
Jsa domovem v Mexiku a Jižní Americe, merlík vonný pěstuje se dnes i v jižní a střední Evropě, zvláště v jižních Uhrách a ve Slavonii. Také u nás jej vídáme někdy v zahradách a jako vzácnost vyskytne se někdy tu a tam též zplanělý.
Sušená kvetoucí nať prodává se v lékárnách pod jménem mexického neboli jesuitského thé (herba chenopodii), jež se doporučuje zvláště jako dobrý prostředek močopudný.
1Od stslov. kmene merli = nslov. mrleti = slabě páliti, vzhledem k palčivé chuti některých druhů.
2Slož. z řec. husa + nožka, vzhledem ke tvaru listů některých druhů.

3Ambrosii co do vůně podoben.

Úžasně voňavá jednoletá rostlina s léčivými účinky. V Mexiku se používá na vaření jako ochucovadlo, na internetu ji najdete pod názvem epazote. Dá se pěstovat i u nás.
Kvetoucí nať proti střevním parazitům, proti astma. Obsahuje silice, saponiny, cymol, má kafrovou vůni. Usnadňuje strávení jídla v žaludku a ve střevech. Podáváme jen v malých dávkách, pro rychlé působení je pokládán za jedovatý.
životnost: jednoletý, vysoký do 30 cm (s květem do 90 cm)
další informace: aroma, jedovatý, koření, planý
Planě roste u nádraží, na náspech. Semena vyséváme začátkem dubna přímo na stanoviště.
Stonek vzpřímený, podélně rýhovaný.
Mírně jedovatý. Listy, květy i plody používáme jako koření, mají až nahořklou chuť, někdy voní po mátě, i po citronu. Přidávají je k masům a k luštěninám.

GALANGAL

Lesser galangal,

POPIS:

Alpinia officinarum, známá jako lesser galangal, je rostlina patřící mezi zázvorníkovité rostliny. Lesser Galangal pochází z Číny a roste především na jihovýchodním pobřeží. Zároveň tuto kytičku můžeme nalézt v Indii, která je druhým největším vývozcem rhizomu (kořenů). Kořeny byly hojně využívány v Evropě již od starověku. Narozdíl od Greater Galangalu, který má kořeny obarveny do světle žluté až bílé, má tento druh tmavě hnědé zabarvení kořenů. Pro svoji sladší a silnější chuť se stal více populární, než Greater Galangal. Rostlina roste do výše 5ti stop, rovné dlouhé listy, a květy v různých zvláštních formách.

VYUŽITÍ:

Ve východní Evropě slouží Galangal (Alpinia officiarum) jako aroma k octu. Používá se také stále jako koření a medicína v Luisianě a v Estonsku. Ve střední Asii Tataři připravovali druh čaje, který Alpinii obsahoval.

ÚČINKY:

Používá se především jako stimulant a lék proti nadýmání. Je obzvlášť využíván při léčbě dyspepsie, zvracení a žaludečních potížích, zároveň je doporučován jako lék na mořskou nemoc. Je vhodný také ke snížení horečky a k rozšíření tkání.

Galangal rostlina je rhizome s culinary a léčivá použití. To používalo v různých orientálních kuchyních. Ačkoli to se podobá zázvoru že to je příbuzné k, tam je malá podoba se vkusem.
V jeho surové formě, galangal má citrus, zemitá vůně, s narážkami na borovici a mýdlem v příchuti. To je dostupné jako kořen celku nebo řez nebo napudrovaný. Celek čerstvý kořen je velmi těžko, a krájet to vyžaduje ostrý nůž. Směs galangal a džusu citrusu je používána jako pleťový krém v dílech Southeast Asie. To je řekl, aby měl účinek afrodiziakální, a se chovat jako povzbuzující prostředek. V Indonéský jazyk, větší galangal je volán *lengkuas* nebo *laos* a galangal lesser je volán *kencur*. To je také známé jak *galanggal*, a poněkud matouce *galingale*, který je také jméno pro několik rostlin nespojený *Cyperus* rod třtiny (také s aromatickými rhizomes).

Pokud se ve vašem jídelníčku objevuje často thajské koření zvané galangal - (alpinie, galgán, galgán menší, galgán pravý, galgant, kalkan, koření galagánové, laos, siamský zázvor, lidově i kořen mochny nátržníku), ochraňujete své tělo před rakovinou. Alespoň si to myslí angličtí lékaři. Ti podrobili kořen podobný zázvoru, který je k dostání i v Česku, důkladným testům a zjistili, že dokáže u nemocných osob zabíjet rakovinné buňky. Svatá Hildegarda však toto koření doporučovala i na srdeční a trávicí potíže. Vědci jí i v těchto případech dali za pravdu.

Jak informoval list The Sun, galangalový kořen dokáže podle lékařů ochránit před onemocněním rakovinou i zdravého člověka.
V indočínské oblasti se **galangal** dnes běžně používá **jako alternativní přípravek při léčbě**

rakoviny žaludku a je známý také jako **afrodiziakum**.
Zatímco naši asijští kolegové používají galangal při léčbě rakoviny žaludku, nám se podařilo prokázat jeho blahodárné účinky **při rakovině prsu a plic.** Extrakty z tohoto koření dokáží redukovat rakovinné buňky,? uvedl profesor Peter Houghton z londýnské King´s College.
Koření galangal se používá nejen v thajské kuchyni, ale také v Evropě. Je to velmi houževnatý oddenek příbuzný zázvoru a v chuti překvapí příjemným citrusovým nádechem. Je možné ho koupit jak **čerstvý, tak v prášku jako tzv. ?laos?** a provází ho **pověst výborného prostředku usnadňujícího trávení.**
Galangal je výborný prostředek podporující sekreci žaludečních šťáv, peristaltiku střev a zmírňující produkci střevních plynů.
Němečtí vědci, kteří studovali spisy Svaté Hildegardy (1098-1179), potvrdili, že galangal je **účinný také na bolesti srdce jako nitroglycerin**, avšak nemá žádné vedlejší negativní účinky. Ti samí vědci poukázali na to, že Hildegarda byla první bylinkářka, která zaznamenala účinek galangalu na srdeční bolesti.

CHARAKTERISTIKA:

Chuťově se galgán podobá zázvoru, je však aromatičtější a méně peprný. Barva oddenků galgánu je žlutošedá, z oddenku vyrůstají růžově až červeně zbarvené tužší postranní výhonky. Oproti zázvoru je subtilnější s hrubším, členitějším povrchem.
Čerstvý galgán má výraznou chuť i aroma podobné zázvoru, při delším skladování získává jemnější, až skořicově nasládlý podtón. Postupem času dřevnatí, ale vydrží dlouho uskladněný (mění se pouze chuť). Skladuje se nejlépe v mikrotenovém sáčku v chladničce, kde vydrží 2–3 týdny.

VYUŽITÍ:

Galgán se hojně využívá na Dálném Východě. Je to nejoblíbenější koření především v Thajsku a Indonésii. Používá se do polévek a zeleninových pokrmů, ale také ke kuřecímu a jehněčímu masu, do omáček z kokosového mléka a k mořským plodům.
Čerstvý galgán se loupe podobně jako zázvor a poté se strouhá nebo krájí na tenké plátky či jemné hranolky o velikosti sirky (*julienne*).

PŮVOD, TIPY A ZAJÍMAVOSTI:

Galgán se nejvíce pěstuje v Indii, Indonésii, Malajsii a v Thajsku. Ve středověku se hojně používal i v Evropě, a to nejen jako koření, ale též pro farmaceutické účely.
Má příznivé účinky na nadýmání, nechutenství a průjmy. Doporučuje se proti bolesti zubů a při horečnatých stavech. Jsou mu rovněž připisovány výrazné afrodiziakální účinky.

KAFFIR CITRUSOVÉ LISTY

Citrus hystrix
Jako koření používáme listy se silnou citrónovou vůní. Vhodné k masům i rybám. Celé svařené plody se používají místo šamponu nebo mýdla.
Kaffir citrusové listy jsou také populární v západu Kambodži, ale méně tak v Vietnamu. Malay a Indonésan (obzvláště, Balinese; vidět také Indonésan bobkový list) kuchyně používají je sporadicky se kuřetem a rybami.
Listy mohou být používány čerstvý nebo usušený, a moci být uložen zmrzlý. Džus a kůry citrusu mohou také být používáni ale méně často.
Jak pro požitek, to je široce použité v kreolské kuchyni a dávat příchuť k “dohodnutému” rhums v Shledání ostrov a Madagascar.

CHARAKTERISTIKA:

Ve skutečnosti se nejedná o listy limety, ale rostliny z podrodu citrusovníku jménem Kaffir. Vůně listů kaffir lime je nezaměnitelná, silně citrusová, avšak se zajímavým nasládlým podtextem. Vůně listů se plně rozvine teprve po rozdrcení či tepelné úpravě. Listy mají zvláštní tvar, jsou jakoby složeny ze dvou lístků, které jsou spojeny nepatrnou stopkou.

VYUŽITÍ:

V Thajsku a Malajsii jsou listy při vaření užívány ke zvýraznění citronové chutě pokrmů. Listy se roztrhají, jemně rozmačkají, a pak jsou použity do polévek či do dušených pokrmů. Sušené listy je

dobré nejdříve rozdrtit v hmoždíři a zalít malým množstvím horké vody, jsou pak stejně chutné jako listy čerstvé. Lze je však také vhodit do pokrmů a po uvaření vytáhnout.
Limetovými listy je možno nahradit v receptech častěji uváděnou citrusovou kůru. Aroma a chuť jsou poté jemnější, méně agresivní a přirozenější.
S limetovými listy se většinou zachází podobně jako s bobkovým listem. Lze jimi ochutit například kuřecí vývar, dušené maso nebo lístky nadrtit do jemných salátů. Zajímavé je použití v boršči. Pečené ryby lze připravit na loži v pekáči vystlaném limetovými listy. Po dovaření se v evropské kuchyni listy z pokrmu obvykle vyndávají. Lze je ovšem také nasekat a posypat jimi hotový pokrm. Chuť limetových listů se výrobně kombinuje s bazalkou, chilli, koriandrem, tamarindem, citronovou trávou, mátou, kurkumou či kokosovým mlékem.

PŮVOD, TIPY A ZAJÍMAVOSTI:

Limetové listy se nejvíce pěstují v jihovýchodní Asii, především v Thajsku, Malajsii, Indonésii, ale také v Kambodži nebo Laosu.

POMERANČ

Pomeranč je plod pomerančovníku pravého (*Citrus sinensis*) z čeledi routovité (*Rutaceae*). Pomerančovníky jsou stromy, zřídka i keře. Pochází pravděpodobně ze subtropických hraničních oblastí Číny a Vietnamu, nikde neroste jako planá rostlina. V 15. století byl do Evropy dovezen portugalskými obchodníky a záhy po objevení Ameriky i tam. Nyní je rozšířen do všech subtropických oblastí, v tropech se mu pro přílišnou vlhkost nedaří. Jde o nejvíce pěstované citrusové ovoce.

CHARAKTERISTIKA

Pomerančovník je stálezelený mělce kořenící strom, má kulovitou korunu a v mládí trnité větvičky. Listy jsou podlouhle vejčité až eliptické, středně veliké, tmavě zelené s úzkými řapíky. Jsou to rostliny jednodomé a vytvářejí oboupohlavé květy, opylovány jsou hmyzem. Květy jsou bílé, vonící, 2 až 3 cm veliké, obvykle 5četné, petaly podlouhlé, asi 15 x 6 mm velké, tyčinky asi 14 mm, semeníky téměř kulovité.
Plody jsou bobule (hesperidium) ve velikostech 5 až 12cm, kulovité až oválné. Kůra plodu (perikarp) bývá barvy žluté, oranžové nebo šarlatově červené, je poměrně tenká, přiléhající k dužnině, někdy obtížně loupatelná. Dužina je tvořena klínovitými semeníkovými pouzdry vyplněnými tenkostěnnými váčky, které obsahují sladkou šťávu obklopující semena umístěná na středoúhlé semenici. Dužina je barvy žluté až oranžové, u některých kultivarů i fialově červené a je šťavnatá, osvěžující sladkokyselé chuti. Semena poměrně velká, mnohozárodečná (polyembryonická), existují i bezsemenné kultivary.

POUŽITÍ

Plody jsou kvalitním zdrojem vitamínu C a konzumují se čerstvé, kompotují se nebo lisují na osvěžující šťávu. Téměř 90% produkce pomerančů je průmyslově zpracováno. Ze slupek se získává pektin a hlavně esenciální oleje, které slouží k aromatizaci potravin a v kosmetice, v menší míře se používají v lékařství k výrobě tinktur.
Květu se pro jeho vůní a chuť používá jako upravující složka řady čajových směsí. V lidovém lékařství se užívají okvětní plátky svařené se solí k uklidnění nervů, proti astmatu, vysokému tlaku, horečce a zvracení, svařené s cukrem proti nechutenství.

KOSATEC

[kosatec německý, Iris germanica]
Kosatec (Iris), a sice německý má oddenek tlustý, mečovité sivé listy, na konci lodyhy as 2 st. vysoké nalézá se květ. Roste planě v jižnější a střední Evropě a pěstuje se zhusta v zahradách. Kořen má silný zápach omamující, způsobuje dávení a průjem.
V Čechách roste kosatec český s krátkým stvolem, jenž žene z dolejška květné stopky vedle listů. Kosatec vodní, také puškvorcem (nepravým) zvaný, roste v bahnitých místech. Kořen má chuť ostrou, stahující a způsobuje dávení a průjem. Semeno se potřebuje co náhražka kávy a sílí žaludek. Z květů lze vytáhnouti barvu. Jiný druh, rostoucí v Itálii, má bílé, vonné květy; ostatně podobá se předešlým. Kořen jeho v lékárnách za fialkový kořen se chová.

LÉČIVKA:
Sběr starších, čtyřletých kořenů. Po usušení získají příjemnou fialkovou vůni. Obsahují sacharidy, oleje, slizy, velké množství škrobu (až 50 %), iridin. Díky slizu a škrobu je výborný na odkašlávání a léčení horních cest dýchacích. Dříve dávali dětem kořen na žvýkání, aby se jim lépe prořezaly zoubky.

POPIS A TRADIČNÍ POUŽITÍ
Oddenek kosatce má expektorační účinky. Svým slizem ochraňuje zanícené sliznice. Používá se na léčbu kataru horních cest dýchacích. Má mírný močopudný, žlučopudný a projímavý účinek.
Křen kosatce podáváme formou nálevu, nebo práškovaný 2 - 4 denně na špičku kulatého nože denně.
Tato bylina je známa také pod názvy brunátné lilium, brunátný mečík, fialkový kořen, fiolný kořen, iris, koření fiolné, koření fiolové, kosatec vlašský, kosatík, leluja noční, modré lilium, modrý tulipán, nebeský mečík, nože, smrdutý mečík, šavle nebo tulipánek.

MYDLICE LÉKAŘSKÁ
SAPONARIA OFFICINALIS
Slovensky: Mydlica lekárska

POPIS:
Vytrvalá, často dlouze výběžkatá, 25 až 80 cm vysoká bylina. Lodyha přímá nebo jen krátce vystoupavá, často červeně až fialově naběhlá. Listy obvykle zřetelně 3žilné, vstřícné, přisedlé, jen dolní krátce řapíkaté, špičaté, podlouhlé nebo eliptické, v řapík zúžené, celokrajné. Květenství mnohokvěté, květy 20 až 25 mm v průměru, bílé až narůžovělé, 5četné, v ústí se 2 zoubky. Kvete v VI až X.

STANOVIŠTĚ:
Břehy, příkopy, podél cest, rumiště, meze, křoviny, na půdách kyprých, vlhčích, dusíkatých.

ROZŠÍŘENÍ:
V ČR dosti hojně od nížin po podhorské oblasti (max. asi 680 m n.m.). Celkově roste v Evropě na severu až po Skandinávii, na východě přes Sibiř až na Dálný Východ, druhotně pak v mírném i subtropickém pásmu Severní i Jižní Ameriky.

LÉČITELSTVÍ:
Sbírá se kořen včetně oddenků a výběžků (Radix saponariae) ze 2 až 3 letých rostlin, jež se vykopávají nejlépe v období září až listopadu, případně brzy na jaře (březen až duben). Někdy se sbírá i nať a to na počátku květu. Po omytí studenou vodou se kořeny suší na dobře větraném místě a na slunci nebo za umělého sušení při teplotách do 60 °C.
Droga obsahuje velké množství saponinů (asi 5%), dále sacharidy, pryskyřice, sliz, kaučuk, basorin a minerální kyseliny.
Vzhledem k tomu, že saponiny ředí hleny v zanícených průduškách a zároveň působí antimykoticky i antibakteriálně, využívá se mydlice zejména při zánětu průdušek, kdy usnadňuje odkašlávání. Ve formě obkladů se používá na zanícené rány nebo se z ní připravují antirevmatické obklady. Pro vnitřní podání se nejčastěji připravuje ve formě odvaru (1 g drogy na šálek vody), jenž se podává nejvíce 3x denně v maximálně jednotlivé dávce 3 až 8 polévkových lžic. Odvaru lze použít i při kožních potížích, při ucpaných lymfatických cévách, při žloutence, dně, revmatismu či astmatu, pozitivně působí i při nemocech jater, sleziny a střev, při zahlenění hrtanu nebo při chronických kožních problémech. Mydlice lze využít i k regeneraci vlasů (1 až 2 polévkové lžíce drogy se vhodí do 1 l vařící vody, 15 minut se luhuje a po vychladnutí se vzniklým roztokem řádně propláchnou vlasy) či k vyčištění nečisté (trudovité) pleti (1 polévková lžíce natě nebo listů mydlice se luhuje přes noc v šálku podmáslí, ráno se trochu ohřeje a jemně se vtírá do pokožky obličeje).
Informace v tomto odstavci převážně převzaty z: J. Janča, J.A.Zentrich: Herbář léčivých rostlin, díl 3.

DALŠÍ UŽITÍ:

Dříve se mydlice používala k odmašťování vlny, k praní a mytí, v současnosti jsou mydlicové saponiny využívány při výrobě zubních past a čistících prostředků, které se používají např. při restaurování velmi choulostivých starých tapet nebo oděvů.

PĚSTOVÁNÍ:

Vedle přírodní formy se mydlice pěstuje i ve formách plnokvětých s květy růžovými nebo bílými. Vyžaduje vlhčí a výživnou půdu, stanoviště by mělo být slunné. Někdy roste značně expanzivně, takže může vytlačovat okolní rostliny. Množí se obvykle dělením trsů.

MYDLICE V ČESKÉM HERBÁŘI Z ROKU 1899:

Mydlice (Saponaria) roste vůbec u nás divoce a též v zahradách jako ozdobná květina. Kořen a listy mají chuť sladkou ; radí se za lék mírnící, počišťující; kořen však má větší sílu než listy.

Saponaria obsahuje hodně saponinu, látky, která pění ve vodě a má mírně čistící účinky. Než byl znám proces vaření mýdla, namáčely se rozlámané kousky kořene mydlice lékařské do vody a dělal se z nich prací prostředek. V současné době to dělají už jen restaurátoři a čistí tak velmi choulostivé staré tapety a historické oděvy.
Rovněž léčebně je mydlice lékařská nyní méně důležitá. Působí projímavě, čistí krev, rozpouští hleny, ale saponin je jedovatý, takže po neodborném užívání mohou vzniknout záněty v žaludku a ve střevech. Proto vnitřní použití této rostliny nedoporučujeme.
Výluh z kořenů se přidává do koupele, kterou se léčí lupénka a další kožní nemoci, při nichž se tvoří šupiny. Je to také populární prostředek proti lupům.
Květy, které rozkvétají mezi červnem a srpnem, šíří nádhernou vůni, a proto udělají ve váze dvojnásobnou radost. Jsou velké a krásně jemně růžové až bílé.
Ačkoliv mydlice lékařská rostla původně pravděpodobně pouze v lesích jižní Evropy, nyní se vyskytuje planě také u nás. Tato vytrvalá bylina dorůstá do výšky 1 m. Nejlépe se jí daří ve výživné půdě udržující vlhkost na krajích lesů a remízků. Mydlice lékařská je nádherná nezničitelná zahradní rostlina.

DOMÁCÍ ŠAMPON Z MYDLICE LÉKAŘSKÉ

Tento šampon je univerzální pro všechny typy vlasů a pokožky hlavy a k mytí ho používaly už mnohé indiánské kmeny proslulé hustými a zdravými vlasy.
Při použití tohoto šamponu se vám nevytvoří bohatá pěna tak, jak jste zvyklí při používání klasických obchodních šamponů, zato si můžete být jistí, že je stoprocentně bez chemie a tudíž vaše vlasy mohou vstřebávat čistě přírodní substance.

Budete potřebovat:
30 g kořene mydlice lékařské
350 ml vody
10 kapek vašeho oblíbeného esenciálního oleje pro vůni
několik lžic bylinek -lze vynechat

Přehled bylinek, které lze použít:
normální vlasy - kopřiva, rozmarýn, přeslička
suché vlasy - levandule, potočnice lékařská
mastné vlasy -mateřídouška, lopuch
řídnutí vlasů -kopřiva, bazalka, šalvěj

Příprava
1. Rozdrťte kořen mydlice a to buď ve hmoždíři nebo ho dejte do igelitového pytlíku a poté ho roztlučte kladívkem.
2. Takto upravený kořen dejte do vody v nerezovém hrnci, přiveďte do varu a pak vařte na mírném plameni deset 10 minut. Odstavte, vhoďte bylinky a nechte vychladnout. Pak sceďte, přidejte esenciální olej a přelijte do uzavíratelné láhve.
3. Před použití protřepte. Uchovávejte v lednici, šampon tam vydrží týden.
Vlasy umyjte vlasy šamponem a potom je opláchněte vodou, ve které jste rozmíchali trochu jablečného octa. Při mytí vlasů můžete také odlít potřebné množství šamponu, rozmíchat v něm jedno vejce a poté si umýt tímto šamponem umýt vlasy.

MYDLICE LÉKAŘSKÁ (SAPONARIA OFFICINALIS)

Čeleď: Caryophyllaceae - hvozdíkovité (silenkovité)
Rod: Rod Saponaria zahrnuje asi 30 druhů, které rostou v Eurasii.
České i latinské rodové jméno je odvozeno od slova mýdlo (latinsky sapo=mýdlo), ježto kořen mydlice rozemnutý pod vodou pění a dá se také jako mýdlo použít.
Popis: Vytrvalá, často dlouze výběžkatá, 25 až 80 cm vysoká bylina. Lodyha přímá nebo jen krátce vystoupavá, často červeně až fialově naběhlá. Listy obvykle zřetelně 3žilné, vstřícné, přisedlé, jen dolní krátce řapíkaté, špičaté, podlouhlé nebo eliptické, v řapík zúžené, celokrajné. Květenství mnohokvěté, květy 20 až 25 mm v průměru, bílé až narůžovělé, 5četné, v ústí se 2 zoubky. Kvete v VI až X.
Stanoviště: Břehy, příkopy, podél cest, rumiště, meze, křoviny, na půdách kyprých, vlhčích, dusíkatých.
Rozšíření: V ČR dosti hojně od nížin po podhorské oblasti (max. asi 680 m n.m.). Celkově roste v Evropě na severu až po Skandinávii, na východě přes Sibiř až na Dálný Východ, druhotně pak v mírném i subtropickém pásmu Severní i Jižní Ameriky.
Léčitelství: Sbírá se kořen včetně oddenků a výběžků (Radix saponariae) ze 2 až 3 letých rostlin, jež se vykopávají nejlépe v období září až listopadu, případně brzy na jaře (březen až duben). Někdy se sbírá i nať a to na počátku květu. Po omytí studenou vodou se kořeny suší na dobře větraném místě a na slunci nebo za umělého sušení při teplotách do 60 °C. Droga obsahuje velké množství saponinů (asi 5%), dále sacharidy, pryskyřice, sliz, kaučuk, basorin a minerální kyseliny. Vzhledem k tomu, že saponiny ředí hleny v zanícených průduškách a zároveň působí antimykoticky i antibakteriálně, využívá se mydlice zejména při zánětu průdušek, kdy usnadňuje odkašlávání. Ve formě obkladů se používá na zanícené rány nebo se z ní připravují antirevmatické obklady. Pro vnitřní podání se nejčastěji připravuje ve formě odvaru (1 g drogy na šálek vody), jenž se podává nejvíce 3x denně v maximálně jednotlivé dávce 3 až 8 polévkových lžic. Odvaru lze použít i při kožních potížích, při ucpaných lymfatických cévách, při žloutence, dně, revmatismu či astmatu, pozitivně působí i při nemocech jater, sleziny a střev, při zahlenění hrtanu nebo při chronických kožních problémech. (Informace v tomto odstavci převážně převzaty z: J. Janča, J.A.Zentrich: Herbář léčivých rostlin, díl 3.)
Další užití: Dříve se mydlice používala k odmašťování vlny, k praní a mytí, v současnosti jsou mydlicové saponiny využívány při výrobě zubních past a čistících prostředků, které se používají např. při restaurování velmi choulostivých starých tapet nebo oděvů.
Pěstování: Vedle přírodní formy se mydlice pěstuje i ve formách plnokvětých s květy růžovými nebo bílými. Vyžaduje vlhčí a výživnou půdu, stanoviště by mělo být slunné. Někdy roste značně expanzivně, takže může vytlačovat okolní rostliny. Množí se obvykle dělením trsů.

PEPŘ SEČUÁNSKÝ

Pepř sečuánský je název pro druh koření. Jedná se o jednosemenné tobolky druhu *Zanthoxylum piperitum* z čeledi routovité (*Rutaceae*).
Je to jedno z nejstarších čínských koření. Nejde o pepř, ale o sušené tobolky keře s názvem žlutodřev peprný, tedy sečuánský pepř - obsahuje silici palčivé chuti. Je to značně aromatické koření. Sečuánský pepř je ostrý úplně jiným způsobem než chilli nebo klasický pepř. Je výborný jako náhrada pepře, protože má pepřovou chuť, ale nemá pepřovou ostrost. V Číně si opraženým drceným sečuánským pepřem koření zelený čaj.

Lidový název: *fagara, čínský pepř, japonský pepř*
Je to jedno z nejstarších čínských koření, velmi vážené a uctívané, používané jako oběť bohům. Tento "pepř" ale vůbec není příbuzný se známým pepřem černým. Jsou to červenohnědé plody, sušené tobolky vyššího keře podobného akátu, nazývaného žlutodřev peprný, rostoucího v jihovýchodní Asii. Říká se mu také japonský nebo čínský pepř, nebo fagara. Plody žlutodřevu, tedy sečuánský pepř, obsahují silici palčivé chuti, jsou aromatické. Sečuánský pepř je značně ostré, až chuť otupující, aromatické koření. Pro zvýšení aroma se doporučuje tobolky celé nebo drcené opražit. Ke kořenění používáme jen malé dávky. Pepř sečuánský používáme celý nebo drcený při

přípravě japonských nebo čínských pokrmů, zvláště drůbeže (kachna, kuře apod.). V číně si mletým opraženým sečuánským pepřem koření zelený čaj. Před použitím se doporučuje vyřadit všechny uvolněná černá semínka která jsou velmi hořká.

Latinsky: Zanthoxylum piperitum
Lidový název: Fagara, Čínský pepř, Japonský pepř
Je to jedno z nejstarších čínských koření, velmi vážené a uctívané, používané jako oběť bohům. Tento "pepř" ale vůbec není příbuzný se známým pepřem černým. Jsou to červenohnědé plody, sušené tobolky vyššího keře podobného akátu, nazývaného žlutodřev peprný, rostoucího v jihovýchodní Asii. Říká se mu také japonský nebo čínský pepř, nebo fagara.
Plody žlutodřevu, tedy sečuánský pepř, obsahují silici palčivé chuti, jsou aromatické. Sečuánský pepř je značně ostré, až chuť otupující, aromatické koření. Pro zvýšení aroma se doporučuje tobolky celé nebo drcené opražit. Ke kořenění používáme jen malé dávky. Pepř sečuánský používáme celý nebo drcený při přípravě japonských nebo čínských pokrmů, zvláště drůbeže (kachna, kuře apod.). V číně si mletým opraženým sečuánským pepřem koření zelený čaj. Před použitím se doporučuje vyřadit všechny uvolněná černá semínka která jsou velmi hořká.

TAMARIND

Rostlina Tamarind indický
Latinsky Tamarindus indica
Další název Tamaryšek, kyselé datle, indické datle
Chuť Silně sladkokyselá chuť
Konzumace Dužina se může pojídat čerstvá, vařená, sušená, zavařená jako povidla. Z dužiny tamarindu se připravují také osvěžující nápoje a často se využívá jako přísada do jídla.

PLOD

Luskovité plody tamarindy, jsou cca až centimetrů dlouhé a dva centimetry široké. Lusky obsahují čtyři až dvanáct jader obklopených červenohnědou až téměř černou kašovitou dření. Dřeň má silně sladkokyselou chuť a má vysokou cukernatost (až 35 %).

VYUŽITÍ

Dřeň tamarindu je třeba spotřebovat co nejrychleji. Hodí se k přípravě speciálních kořeněných omáček a také osvěžujících nápojů (vzhledem k obsahu kyselin působí lehce projímavě). Tamarindy se také zpracovávají na čatní a do rýžových a zeleninových pokrmů.

NÁKUP A SKLADOVÁNÍ

U dovážených tamarindů musíme dbát, aby při podávání dosáhly správné zralosti. Aby lépe snášely přepravu, pěstitelé je dodávají většinou nedozrálé a k dozrání pak často nedochází ve ve správných podmínkách. Jejich chuť pak za mnoho nestojí.
Dozrálé ovoce je obvykle velmi choulostivé, je mu třeba věnovat určitou pozornost a péči a uchovávat je na chladném místě, kde není vystaveno průvanu. Působení tepla vysušuje dužinu a snižuje svěžest plodů. Teplota by neměla klesnout pod osm až deset stupňů Celsia. Důležitá je poměrně vysoká vzdušná vlhkost dosahující pokud možno 85 - 90 procent a dostatečná výměna vzduchu, to přispívá k prodloužení možné skladovací doby. Nevzhledné, přezrálé a poškozené plody je třeba odstranit.

POPIS ROSTLINY

Stromy z čeledi motýlokvětých - tamarindy (Tamarindus indica) jsou středně vysoké stromy dosahující výšky až 20m s hustou pravidelnou korunou.

PŮVOD

Původně z afrických tropických oblastí.

ROZŠÍŘENÍ

Tropické a subtropické oblasti.

TAMARIND INDICKÝ ZPESTŘÍ JÍDELNÍČEK

Sušené lusky tamarindu v posledních létech lákají i naše milovníky exotických kuchyní. V čerstvém stavu obsahují chutnou dužninu, které se používá k přípravě nápojů, marmelád a tradičních

asijských jídel. Tamarind je krásný a zajímavý tropický strom, v mnoha oblastech považovaný za posvátný.

Lusky, ukrývající lahodnou dužinu, dozrávají na pomalu rostoucích statných tropických stromech s rozložitou korunou a převislými větvemi. **Tamarind indický** (*Tamaridnus indica*), patří do čeledi bobovitých, kde bychom vzrostlý strom ani nečekali. Lusky jsou nazývány též **tamaryšky, indické či kyselé datle**. Chutnají příjemně nakysle, jsou aromatické a mají příjemnou lepivou konzistenci, se kterou se dobře pracuje.

STROM, KTERÝ PŘEDPOVÍDÁ POČASÍ

Listy tamarindu připomínající akát, jsou složeny z dvaceti až čtyřiceti lístků porostlých v mládí jemnými chloupky. V noci se lístky přitisknou k sobě a brzy ráno se opět rozevírají. Obyvatelé Indie, kde tamarindy rostou, dokážou podle postavení listů předvídat počasí.
Když jsou listy ráno za svítání už rozevřené, bude jasno a slunečno.
Pokud má pršet, tamarind s rozevíráním listů nespěchá.
Na konci větví se tvoří vzdušná **hroznovitá květenství** s deseti až patnácti květy. Lusky tamarindu jsou zploštělé, zaškrcované, v dospělosti dužnaté, nepukavé, matově hnědé s nenápadným síťováním.

PĚSTOVÁNÍ ZE SEMÍNKA

Každý lusk obsahuje až dvanáct ve zralosti černých semen, která dobře klíčí. Z vyklíčeného semenáčku můžeme tamarind indický pěstovat doma jako **pokojovou dekorativní rostlinu** bez ambicí vypěstovat plody. Rostlina pochází z tropů, chráníme ji tedy před sebemenším mrazíkem a před průvanem. Svědčí jí světlé, teplé místo.

TAMARIND V KUCHYNI

Semena v lusku obklopuje **dužnina lepkavé konzistence**, velmi příjemně nakyslé, nezvykle aromatické chuti.
Dužina tamarindu se do jídla přidává během vaření, podle potřeby ji můžeme předem naředet ve vodě.
Je možno ji konzumovat přímo, jako exotický **ovocný dezert.**
Krátkým povařením prášku z dužniny ve sladké vodě získáme **pikantní chutný nápoj**.
Dužnina se používá k dokořenění různých pikantních thajských a indických **omáček čatní.** Lusky se máčejí deset až patnáct minut v horké vodě, poté se z nich vymačká dužnina. V tomto stavu se i prodává, jako **sirup, marmeláda** nebo v neupravené rosolovité konzistenci. Používá se také pasta či koncentrát, které se přidávají v přesně odměřeném množství.
Ve specializovaných obchodech se prodává tamarindové **pyré**, kterým lze nahradit čerstvý tamarind.

DRMEK OBECNÝ

Vitex agnus - castus, mnišský pepř

Drmek obecný (latinsky Vitex agnus castus), lidovým názvem mnišský pepř je bylinka, která je určena především ženám. V těle ženy působí na ženské hormony, pomáhá od bolestivé menstruace a upravuje menstruační cyklus.

CO OBSAHUJÍ BOBULE?

Plodem mnišského pepře jsou bobule, které se sklízejí v říjnu. Tyto bobule obsahují silice (limonen, cineol, pinen a sabinen), flavonoidy (kaempferol, isovitexin a orientin) a látky podobné hormonům. Všechny tyto látky mají estrogenní a gestakční účinky.

CO VŠECHNO DRMEK OBECNÝ LÉČÍ?

Léčivé účinky má především pro ženy. Užíváním mnišského pepře ocení při problémové menstruaci (bolestivá menstruace, nepravidelná menstruace, nadměrné krvácení při menstruaci a krvácení z dělohy). Mnišský pepř se využívá při menopauze, léčbě akné, léčbě ženské neplodnosti i jako prevence samovolného potratu u pacientek s nízkou hladinou příslušných hormonů. A nejen to. Mnišský pepř pomáhá při poruchách trávení a při nachlazení..

DRMEK OBECNÝ A LÉČBA NEPLODNOSTI

Bobule Drmku obecného ovlivňují hladinu dvou ženských hormonů (progesteronu a prolaktin), jejichž hladina může být důvodem neplodnosti - vysoká hladina prolaktinu a nízká hladina progesteronu snižuje ovulaci. Drmek tyto hladiny upravuje – zvyšuje tvorbu progesteronu a snižuje tvorbu prolaktinu.

DRMEK OBECNÝ A RIZIKA UŽÍVÁNÍ

Jako vedlejší účinek se mohou objevit nevolnosti, zvracení, bolesti hlavy, sucho v ústech a kopřivka. Pokud užíváte antipsychotika a antikoncepci, poraďte se o užívání nejprve s lékařem. Drmek obecný není vhodný pro těhotné a kojící ženy.

MNIŠSKÝ PEPŘ

Vitex agnus castus je latinský název pro **drmek obecný**, lidově mnišský pepř, slovensky Vitex jahňací. Je určen hlavně ženám. V těle působí podobně jako některé ženské hormony. Příznivě pomůže při bolestivé menstruaci a upraví Váš menstruační cyklus.

JAK V TĚLE PŮSOBÍ?

Celkové působení je způsobeno **nepřímým působením na hormony**. Vitex potlačuje sexuální touhy, reguluje menstruační cyklus, napomáhá donošení dítěte a podporuje ovulaci (uvolnění vajíček). Svým působením pomáhá také při léčbě akné. Působí také proti baktériím a houbám. Mechanismus působení je komplikovaný a nemá cenu ho zde uvádět.

CO SE SKLÍZÍ

Z rostliny se sklízí **plod**. Jedná se o bobule, které se sbírají v říjnu. Pro znalce uvádím, že hlavní obsahové a účinné látky jsou vonné prchavé látky tzv. silice (limonen, cineol, pinen a sabinen). Dále flavonoidy (kaempferol, orientin a isovitexin) a hormonům podobné látky.

VÝHODY POUŽITÍ

Její účinky ocení hlavně ženy. Používání vitexu pomůže **při problémové menstruaci**. Jedná se o bolestivou menstruaci, nepravidelnou menstruaci, krvácení z dělohy a nadměrné krvácení při menstruaci. Dále je vhodné používat vitex při menopauze, akné, ženské neplodnosti a při prevenci samovolného potratu u pacientek s nízkou hladinou patřičných hormonů. Vitex Vám také pomůže při nachlazení a poruchách trávení.

MOŽNÁ RIZIKA

Vitex je velmi **dobře snášen** a ve výjimečných případech může působit žaludeční nevolnosti, bolesti hlavy, zvracení, sucho v ústech a kopřivku. Zvýšené opatrnosti dbejte při užívání léků zvaných antipsychotika a léků proti početí. Konzultace s lékárníkem či lékařem je na místě.

MÁM TO BRÁT

Máte **problémy s menstruací**? Míváte silné bolesti a často krvácíte? Pravidelné užívání vitexu by mohlo pomoci Vaše problémy zmírnit. Užívejte 20-240 mg surového extraktu ve 2-3 rozdělených dávkách. Lze užívat **až 1800 mg denně**. Tekutého extraktu se užívá 40 kapek. V jednotlivých přípravcích se obsah liší a vhodné dávkování je uvedeno v přívalovém letáku.
Vitex lze také vyzkoušet v případech neplodnosti, při přechodu, při nedonošení a při potratu.

ŽENŠEN PRAVÝ

všehoj ženšenový – Panax ginseng

(též 人參, všehoj ženšenový / pravý, ženšen asijský / čínský / korejský, nebo pouze ženšen)
Ženšen pravý je nejsilnějším posilujícím prostředkem asijské medicíny. Je předmětem rozsáhlého výzkumu a je hodnocen jako nejúčinnější adaptogen. Tato stránka je pouze shrnutím těch nejzákladnějších faktů. Podrobné informace naleznete na příslušných podstránkách. Veškerá prohlášení jsou detailně podložena vědeckými zdroji.
Ženšen obsahuje směs několika desítek unikátních, silně účinných látek, které tvoří více něž 20% hmotnosti sušeného kořene. Ženšen předčí běžné povzbuzující látky (káva, čaj, nikotin, energetické

nápoje atd.). Jeho účinek nastupuje pomaleji, je však dlouhodobý a po všech stránkách zdraví prospěšný:
při stresu a depresi, pro lepší soustředění, paměť a vůli, při fyzické námaze, regenerace svalů výrazně posiluje libido, potenci a erekci
Ženšen brzdí odumírání buněk, zpomaluje jejich stárnutí a pomáhá proti civilizačními chorobám:

- **srdečně-cévní** – arterioskleróza, zvýšený krevní tlak a cévní problémy (včetně křečových žil a hemoroidů)
- **imunitní** – tlumí chronické záněty, alergie a bolest (třeba kloubů), chrání před viry (včetně chřipky), uplatňuje se v léčbě nádorů
- **nervové** – bolest hlavy a kocovina, slábnutí mentálních funkcí, parkinsonizmus atd.
- **metabolické** – diabetes obou typů, úprava metabolismu tuků

Při radiačním poškození se ženšen považuje za nejlepší existující lék vůbec.

K nejznámějším exotickým bylinám patří ženšen, původem z Číny. V překladu ženšen znamená "síla země v podobě člověka". Tvar kořene totiž připomíná lidské tělo. Jsou mu přisuzovány téměř magické vlastnosti. Prvotřídní surovina čínského ženšenu je drahá, proto se na trhu objevují náhražky - ženšen korejský je údajně silnější, ženšen americký postrádá některé vlastnosti orientálních druhů a ženšen sibiřský, ačkoli nejde o pravý ženšen, má podobné vlastnosti jako jeho asijští druzi.

V oficiální lékařské literatuře je ženšen doporučován jako prostředek k posílení organismu a v prevenci stresu. Ženšen je v lékárnách k dostání buď samostatně, pod českým nebo upraveným latinským názvem rostliny, nebo v kombinaci s ostatními látkami, většinou vitamíny. Působí stimulačně a relaxačně na centrální nervový systém. Působí podobně jako adrenalin - podporuje srdeční činnost, zlepšuje střevní peristaltiku, snižuje hladinu krevního cukru a pomáhá organismu mobilizovat energii k zvládnutí fyzicky i psychicky náročných situací, krátkodobě zlepšuje koncentraci, posiluje životní sílu a vitalitu. Čínští lékaři ho používají k léčbě nechutenství, nespavosti, zapomnětlivosti, celkové slabosti a ochablosti.

V neoficiální mírně lechtivé literatuře se píše: "Číňané považují svůj ginseng, prudký to kořen rostliny panax quinquefolia (kteréžto lot druhdy v Číně třicet lotů stříbra stál) za lék, pohlavní pud pobuřující. V Americe by ho jistě co drahé thé zavedli, kdyby tam dotyčná rostlina v lesích divoce nerostla." Jisté je, že ženšen obsahuje látky, které povzbuzují schopnost a chuť k pohlavní aktivitě. Podobně působí i kořen mandragory. Pro tvar lidského těla se mu říkalo "mužíček". Ani mandragora neroste u nás, jakkoli bychom si to po shlédnutí filmu Císařův pekař mohli myslet. Věřilo se, že dokáže formovat postavu a překonávat neplodnost. Kniha ovšem praví: "Kořenům mandragory se připisují znamenité moci k plodnosti a za mnoho zlatých se prodávají, ale všecko to o nich je klam, šálení a škrabuňk lidí o peníze." Těžko říci, jak mocně mandragora působí. U jejího kořeně je také důležité, jak a kde je sebrána. Pravá mandragora vyrůstá pod šibenicí, z moči či krve oběšeného. Chceme-li kořen opatřiti, je nutné se řídit následujícím návodem: Uvaž bylinu černému psu za ocas a lákej jej masem. Pes vyrazí za kořistí a vytrhne kořen ze země, což má za následek jeho smrt. Aby i ten, kdo pro kořen přišel život neztratil, musí s zakrýt oči a uši. Mandragoru lze nahradit kořenem posedu, ale jeho účinky nejsou vůbec zmiňovány a lze se tedy domnívat, že v námi zkoumané oblasti nejsou žádné.

LIDSKÝ KOŘEN

Všehoj ženšenový (Panax ginseng), lidově označovaný jako ženšen, není vůbec tak bezpečnou rostlinou, jak se zdá. Je to bájná a žádaná rostlina ke zlepšení a posílení celkového stavu organizmu, ale její použití nemusí být v řadě případů bezpečné. Kromě toho se na trhu vyskytuje řada komerčních druhů ženšenu, z nichž některé mají velmi nízkou kvalitu a uživatel platí pouze za jméno.

CO OBSAHUJE

Hlavními obsahovými látkami kořenů jsou **triterpenoidní saponiny** (ginsenosidy, panaxosidy). Tyto látky mají významnou adaptogenní aktivity – jsou jakýmsi etalonem protistresového účinku, podle kterého jsou porovnávány ostatní adaptogenní rostliny. Většina těchto sloučenin působí také stimulačně na centrální nervový systém, posilují imunitní funkce a mají antikancerogenní efekt. Stimulují aktivitu přirozených zabíječů (natural killer cells) a potencují růst nerve growth factor (chrání nervovou tkáň), které se běžně v organizmu vyskytují. Působí v organizmu také antioxidačně a zhášejí volné radikály, brání invazi nádorových buněk.
Další skupinou látek jsou **polyacetylenové sloučeniny**, které tlumí tvorbu různých typů nádorových buněk. Extrakty inhibují Helicobacter pylori, který má vliv na rozvoj žaludečních vředů, mají protizánětlivé účinky, příznivě se podílejí na normalizaci střevní mikroflóry, snižují hladinu cholesterolu a triglyceridů, snižují inzulínovou rezistenci, zvyšují sexuální aktivitu a vykazují řadu dalších účinků, popsaných na pokusných zvířatech.

CO SE POUŽÍVÁ

Léčivým substrátem je extrakt z kořene.

JAK PŮSOBÍ

Extrakty z kořenů se používají jako **adaptogenní prostředek** ke snížení negativního vlivu stresových faktorů na organizmus, **zlepšují duševní pochody** (koncentraci, paměť, duševní pracovní výkonnost) a životní elán, výrazně zpomalují stárnutí tkání,stimulují imunitní funkce, zvyšují fyzickou a sportovní výkonnost, zlepšují stavy depresí, strachu, u cystické fibrózy zlepšují stav po infekci tkáně patogenem rodu Pseudomonas.
Zlepšují hojení ozářených a zanícených tkání, zlepšují stav při anemiích, diabetu, zánětu žaludeční sliznice, neurastenii, pohlavní impotenci a mužské neplodnosti, zlepšují chuť k jídlu, odstraňují žaludeční nevolnost, uplatňují se jako pomocný prostředek při léčbě některých typů nádorového bujení, při zánětech střev, průjmech, křečích, revmatizmu a bolestech hlavy.

MOŽNÁ RIZIKA

Neuvážené použití všehoje přináší mnohá rizika. Obsahové látky mohou způsobit interakce s rostlinami obsahujícími kofein (guarana, káva, čaj) a zvýrazňovat jejich účinek, dále s léčivými rostlinami a potravními doplňky, které snižují hladinu cukru v krvi a s prostředky, které působí proti srážení krve. Všehoj interaguje s velkou řadou léčiv a může tak způsobit nežádoucí vedlejší účinky, hlavně s léčivy snižujícími krevní srážlivost, srážlivost krevních destiček, s antidiabetiky, léčivy používanými v psychiatrii, s kofeinem, furosemidem, imunosupresivy, inzulínem, inhibitory MAO, stimulačními léčivy, warfarinem a řadou dalších léčiv.
Ovlivňuje také výsledky některých laboratorních testů, zejména tromboplastinový, protrombinový a trombinový čas, hladinu glukózy a glukosylovaného hemoglobinu. Může také ovlivnit některá onemocnění, jako např. krvácivost, srdeční činnost, vývoj rakovinných nádorů citlivých na hormony, nespavost, schizofrenii a reakce po transplantaci orgánů.
V průběhu těhotenství a při kojení se všehoj nepodává.

POUŽITÍ

Ideální je používání standardizovaného suchého extraktu v celkové **denní dávce 200-600 mg**, rozdělení do několika dílčích dávek. Pokud jsou používány mleté kořeny, doporučuje se 600 mg až 3 g jednou až 3krát denně a to buď ve formě prášku nebo ve formě vodného nálevu.
Někteří jedinci jsou na všehoj citliví a po jeho podání u nich dochází k výrazné excitaci. V takovém případě je nutné přípravek ihned vysadit. Přípravky z všehoje by neměly být používány déle než jeden měsíc; po určité přestávce (2 týdny) je možné zahájit znova užívání.

MED

Med je hustá sladká a lepkavá kapalina, vytvářená včelami, případně i jiným hmyzem sběrem a zahušťováním sladkých šťáv – především nektaru květů (med květový) a výměšků hmyzu (mšice, medovice) živícího se sáním mízy rostlin (med medovicový).

VÝZNAM A ZÁKLADNÍ VLASTNOSTI

Pro včelstvo je med zásobou energeticky bohaté potravy. Během roku silné včelstvo vyrobí a z větší části i spotřebuje řádově stovky kg medu. Většina spotřeby probíhá v sezoně, na přečkání zimy včelstvu stačí přibližně 1 kg na měsíc.

Med má zvláštní chuť, pro kterou mu někteří lidé dávají přednost před cukrem a jinými sladidly. Má vhodné chemické vlastnosti pro pečení.

Kapalný med se nekazí. Díky vysokému obsahu cukru ničí bakterie procesem zvaným osmolýza (prasknutí buňky destrukcí buněčné membrány). Nemohou se na něm uchytit ani kvasinky ze vzduchu, protože obsah vody je příliš nízký. Přírodní neupravený med má obsah vody asi 14–18 %. Je-li obsah vody pod 18 %, nemůže se v medu množit prakticky žádný organismus.

Při dlouhodobém skladování při pokojové (nebo vyšší) teplotě se může díky sedimentaci (usazování) cukrů na povrchu medu v nádobě vytvořit tenká řidší vrstvička, v níž se rozmnoží osmofilní druhy kvasinek (zkvášejí koncentrované roztoky cukrů – nad 50 %), které jsou v medu přirozeně obsaženy. Takové kvašení ovlivňuje především senzorické, nikoliv nutriční vlastnosti medu.

SLOŽENÍ

Med je směs cukrů, vody, a jiných složek. Specifické složení medu závisí nejvíc na směsi květů navštívených včelami, které med produkovaly a liší se podle lokality, období/sezony i jednotlivých včelstev. Hmotnost 1 litru medu je asi 1,4 kg. Typické složení ukazuje tabulka:

Typické složení medu

Složka	Obsah
Fruktóza	38 %
Glukóza	31 %
Sacharóza	1 %
Jiné cukry	9 %
Voda	17 %
Popel	0,17 %

Rozborem pylů a výtrusů (rostlin) v neupraveném medu (Melisopalynologie) lze určit květy, z nichž byl sesbírán. Protože včely přenášejí elektrostatický náboj a mohou přitahovat jiné částice, některé techniky Melisopalynologie mohou být použity v oblasti environmentálních studií radioaktivních částic, prachu, nebo částicového znečištění. Tato zátěž je ale v medu ve srovnání s ostatními vzorky z přírody překvapivě malá. Pro rostliny jsou totiž květy reprodukční orgány a jsou poměrně dobře ochráněné před znečištěním. Proto je autentický med velmi čistý. Většina cizorodých látek se do medu dostává až při zpracování.

MED V KUCHYNI

Než se začal v evropské kuchyni používat třtinový a posléze i řepný cukr, hlavním sladidlem byl med. Až do 17. století se používal zejména do kaší, některých druhů chleba, nápojů (medovina), ale i masitých jídel, na některé věci se však nehodil (např. piškot a cukrovinky). Dost časté bylo spojení medu a pepře (peprník→perník), zázvoru, šafránu.

ZDRAVOTNÍ ÚČINKY

Po 2700 let byl med užíván pro léčení chorob včetně tropických až do plného pochopení příčin infekce v moderních dobách a nasazení antibiotik. Lidové používání medu se tak dostalo vědeckého vysvětlení: med působí jako antibakteriální/antiseptický činitel. Antibakteriální vlastnosti medu jsou výsledkem nízké aktivity vody v medu způsobující osmózu, efekt peroxidu vodíku a vysoké kyselosti.

OSMÓZA

Med je v první řadě nasycený roztok dvou monosacharidů. Tato směs má nízkou vodní aktivitu; většina vodních molekul je vázána cukry a jen zbývající jsou k dispozici pro mikroorganismy. Vzhledem k nízkému počtu volných molekul vody nemají mikroorganismy vhodné podmínky k množení.

PEROXID VODÍKU

Peroxid vodíku v medu je aktivován ředěním. Nicméně, na rozdíl od lékařského peroxidu vodíku, běžně v koncentraci 3% objemu, je v koncentraci jen 1 mmol/l medu. Železo je v medu oxidováno kyslíkem volné radikály a uvolňováno prostřednictvím peroxidu vodíku.

glukóza + H_2O + O_2 → glukónová kyselina + H_2O_2

Při použití v tropech (jako například jako tekutý obvaz rány), je peroxid vodíku produkován smísením s tělesným potem. Výsledkem tohoto procesu je, že peroxid vodíku se pomalu uvolňuje a pracuje jako antiseptikum. Na rozdíl od 3% lékařského roztoku, pomalé uvolňování nezpůsobuje poškození okolní tkáně.

KYSELOST

pH medu je běžně mezi 3,2 a 4,5. Tento relativně vysoký stupeň kyselosti zabraňuje růstu bakterií způsobujících infekci. Kyselost také závisí na druhu medu. Například med květový má všeobecně nižší pH než med lesní, neboli medovicový med.

NUTRIČNÍ EFEKTY

Na základě relativně nových poznatků má med znatelné pozitivní efekty při dlouhodobém užívání. Med totiž obsahuje nejen mnoho uhličitanů, ale také nezřídka polyfenoly, které mohou působit jako antioxidanty. Antioxidanty, jako výživný prvek, zabraňují působení negativních důsledků stresu v organismu. Bylo zjištěno, že antioxidanty v medu příznivě působí proti rakovině tlustého střeva. Mimoto, med je zodpovědný také za zvyšování populace probiotických bakterií ve střevech, což má za následek zvýšení obranyschopnosti organismu, zlepšení trávení, snížení cholesterolu a již zmiňovaná prevence proti rakovině střeva.

UŽITÍ V LIDOVÉ MEDICÍNĚ

Časté užívání medu jako protibakteriálního činitele je jeho užití pro krytí ran, popálenin a vředů. Toto užití má dlouhou historii v tradiční medicíně. Navíc, užívání medu redukuje otoky a jizvy; také zamezuje např. bavlněnému obvazu nalepit se na léčené zranění.
Některé zdroje hovoří o metodě léčení slabých forem zánětů spojivek pomocí kapky malého množství medu, kápnutého do oka

Z důvodů antiseptických vlastností, med (speciálně je-li kombinován s citrónem), může být užíván orálně pacienty, kteří jsou sužováni Pharyngitídou a Laryngitídou, ke zmírnění příznaků. Navzdory všeobecně přijímané myšlence, že med zmírňuje alergie, kontrolované studie prokázaly, že med není více efektivní než placebo Většina sezónních alergií je totiž způsobených pylem ze stromů a trav, který včely většinou nesbírají.

MOŽNÉ NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY

Med není vždy zdravý. Protože je sbírán z květů ve volné přírodě, jsou případy, kdy může být toxický. Traduje se, že jedovatý med poskytuje rododendron. Tímto jménem jsou ale v pontské oblasti nazývány některé druhy rodu oleandr *Nerium*, které jsou opravdu silně jedovaté. Rododendron a azalka, které rostou v parcích, nijak konzumenty medu neohrožují. Ve střední Evropě se jedovaté medy nevyskytují.
Přesto med, kukuřičný sirup a jiná sladidla tvoří potenciální a akutní riziko pro kojence. K několika bakteriím, které v znečištěném medu přežijí, patří *Clostridium botulinum*. Tyto bakterie produkují botulotoxin. Spory jsou u dospělých neškodné kvůli vyšší kyselosti žaludku. Protože však žaludeční šťávy kojence nejsou dostatečně kyselé, konzumace medu obsahujícího výtrusy může způsobit až botulismus. Proto je doporučeno nepodávat žádný med nebo jiné sladidlo dětem mladším 18 měsíců. Až když dítě začne přijímat tuhou stravu, začnou být žaludeční šťávy dost kyselé na prevenci růstu spór (výtrusů). Kvalitní med žádné nebezpečné bakterie neobsahuje. Kontaminace bývá ze špinavých nádob.

STRDÍ

Ve staročeských textech se med (resp. plást medu, plástev, latinsky *favus*, anglicky *honeycomb*) označuje slovem *strdí* (střední rod, to strdí, původně nesklonné, též ta *stred*, ten *strda*) které je všeslovanského původu. V odborné včelařské terminologii se jako strdí označuje medem zanesené včelí dílo volně žijících včel.
V Olomoucké bibli se ve verši 16,14 z knihy *Numeri* překládá „ješto (země) ploue potoky mléka i strdi“.Olomoucká bible překládá spojení *favus distillans* z verše 4,11 z Písně písní slovy *plást strdí kapagiczy*. V Bibli drážďanské je formulace z Ezechiela (20,15) „jížto (zemi) sem jim dal plowucy (plovúcí) mlékem a strdí, natczituu ze všelikých zemí“. Spojení „strdím oplývající (“*tvé strdí plowuczye milosti nepoznal sem*) se objevuje i v překladech ze svatého Augustina. Výraz se objevuje i v dalších starých rukopisech, lékařských, duchovních i jiných. Formulaci z biblických knih Numeri a Ezechiel o „zemi oplývající mlékem a strdím“ věnované Bohem vyvolenému národu

převzala začátkem 12. století i Kosmova kronika a vztáhla ji k příchodu praotce Boema do české země, v rámci nepříliš konkrétního archetypálního příběhu o příchodu do země zaslíbené (která byla podle Kosma před příchodem kmene Boémů po biblickém vzoru „v čas potopy lidu zbavená“), v němž se Kosmas důkladně inspiroval Biblí a Vergiliovou Aeneidou, mnohde slovo od slova. Příběh dále rozvíjela Hájkova kronika a Jiráskovy Staré pověsti české. Strdí se objevuje již v Kosmově verzi příběhu, byť v novějších překladech uváděné jako med: „To jest ona, to jest ona země, kterou jsem vám – jak se pamatuji – častokráte sliboval, země nikomu nepoddaná, zvěře a ptactva plná, sladkým medem a mlékem vlhnoucí, a jak sami pozorujete, podnebím k obývání příjemná. Vody jsou všude hojné a nad obyčej rybnaté.“

CITÁTY

Med je příjemná pochutina vyjasňující mysl a prodlužující život. -Askepaides

ZAČAL SBĚR LETOŠNÍHO MEDU

Konečně tu máme jaro 2011 a s ním první oteplení. Pro včely to znamená, že se po dlouhé zimě mohou konečně proletět a začít se sběrem letošního květového medu. V těchto slunečných dnech včely neváhají a využívají každého takového dne ke sběru tohoto lahodného medu. Květový **med** je něco jako přírodní koncentrát z květů rostlin. Většina těchto rostlin josu léčivé a jejich účinky tak nalezneme právě v tomto medu. Květový med je snadno stravitelný díky vyššímu obsahu jednoduchých cukrů - glukózy a fruktózy. Dále obsahuje pylová zrnka z květů rostlin, které dodávají medu významné výživné přírodní látky s povzbuzujícími účinky, jako éterické oleje, rostlinné hormony a mnoho dalších. Chcete li si dopřát lahodnou dávku přírodního bohatství, doporučuji právě tento med.

JAKÝ MED VYBRAT?

Jak vybrat správný med? Tak především je na úvod nutné říci, že medů je několik druhů, které se liší květinami, které včely navštíví. Základní tři druhy jsou: Med květový, Med míšený, Med lesní. Med květový je přírodní koncentrát nektarů z květin rostlin, v převážné většině z rostlin léčivých. Je snadno stravitelný díky vyššímu obsahu jednoduchých cukrů - glukózy a fruktózy.Obsahuje pylová zrna různých rostlin, které obohacují med o významné výživné přírodní látky s povzbuzujícími účinky - rostlinné hormony, éterické oleje, aromatické látky apod. Květový med je velice ceněn v lidovém léčitelství.

Med lesní je zpravidla tmavší, což způsobují rostlinná barviva v míze dřevin. V porovnání s květovými medy obsahují více fruktózy a dextrinů, ale hlavně větší množství minerálních látek a stopových prvků. Kromě toho existuje tzv. med melecitózní (cementový), který je sice vzácný, ale o to více pro včely nebezpečnější. Snůška z tohoto medu (modřínové a smrkové lesy) překvapila nezkušené včelaře natolik, že způsobila masivní zimní úhyn včelstev v zimě 2002-2003. Zkušený a pečlivý včelař mohl těmto úhynům zabránit včasným vybráním plástů a dokrmením včel cukrovým roztokem případně roztokem invertovaného cukru. Med míšený je něco mezi lesním a květovým.

Jak vybrat správný med v obchodu? Přijdete-li do obchodu s medem, který není zaměřený přímo na med(různé velkoobchodní řetězce), nemusíte zde najít med dobré kvality. To je způsobeno hlavně tím, že med z takovýchto obchodů je dovážen z cizích států, které do medu přimíchávají různé sirupy a konzervanty. Takovýto med není rozhodně kvalitní. Med nepotřebuje žádné konzervanty, jelikož má od včel nadělenou schopnost se zakonzervovat, čímž se mu může zvýšit životnost i na několik let. Tomuto stavu se říká zcukernatění a pozná se tak, že med zhoustne natolik, že již není v tekutém stavu. Toto zcukernatění medu nějak neublíží v tom smyslu, že by z něj odprchaly léčivé účinky. Opak je pravdou, cukernatění medu je důkazem kvality. Nejlepší koupě medu je přímo od českého včelaře, který se na medu nesnaží pouze vydělat a závisí mu na své pověsti. Zákazník většinou pozná, že takovýto včelař prodává kvalitní med, a proto se k němu rád vrací. Když už přeci jen přijdete do obchodu, který prodává med a není tento med označován českým, vybírejte med, u kterého jsou alespoň náznaky cukernatění. Většinou tak vypadají dětské medy. Z tmavších medů vybírejte ty, které nemají naplaveniny na dně sklenice.

CO JSOU VLASTNĚ VČELÍ PRODUKTY?

Včelí produkty se dělí do dvou skupin. Jsou to produkty rostlinného a živočišného původu. Mezi produkty rostlinného původu patří- MED, PYL, PROPOLIS- které včela sbírá z rostlin, obohatí a poté přináší do úlu.
Mezi produkty živočišného původu patří- MATEŘÍ KAŠIČKA, VČELÍ VOSK, VČELÍ JED- které včely vytváří přímo ve svém těle. Tyto látky se dělí mezi celé včelstvo, proto z nich má užitek každá včela v úlu. Všechny tyto látky jsou pro včely důležité pouze jako celek. Každá látka navazuje na jinou látku, kterou včela potřebuje pro přežití.
MED je pro včelu nejen příjmem energie kvůli jeho cukrům, ale i zásoba minerálů, tukových látek, léčivých silic a samozřejmě vody.
Z PYLU získává včela mnoho důležitých bílkovin potřebné pro život. Včela neumí tyto látky ve svém těle vytvořit (podobně jako člověk).
PROPOLIS používá včela na stavební zásahy ve své domovině. Dále brání šíření choroboplodných zárodků v úlu. Jako další využití se také počítá to, že přispívá k lepší komunikaci mezi včelami, které se dorozumívají vibracemi, které se šíří právě po této látce. PROPOLISEM jsou totiž mnohdy přilepeny jednotlivé části v úlu k sobě.
MATEŘÍ KAŠIČKA se využívá ke krmení čerstvě vylíhlých larviček dělnic a včelí matky, dokonce svým hormonálním působením určují příslušnost včel k jednotlivým kastám.
VČELÍ VOSK používají včely, jako materiál na stavění svých plástů, do kterých později ukládají své zásoby ba zde zapečeťují larvy, ze kterých se v budoucnu stávají pilné včely. Představte si, jaká je asi v úlu tma. Ano naprostá, proto se včely musí umět dorozumět vibracemi právě po tomto materiálu.
Poslední produkt, který zmíním, je VČELÍ JED. Je to produkt, který slouží k ochraně včelstev před různými vetřelci, kteří by se chtěli zmocnit jejich bohatství.
Na závěr ještě napíši, že spousta těchto látek se používá v lékařství. Neznamená to však, že jsou tyto látky zázračné a dokáží vyléčit všechno. Rozhodně by se tyto látky neměli snažit nahradit roli lékaře. Včelí látky se musí využívat s rozumem a znalostmi, jen tak svému tělu opravdu pomůžeme.

PRODEJ MEDU OD VČELAŘE

Jistě mluvím za všechny včelaře, když řeknu, že včelaři nemůže udělat větší radost než to, že si od něj zákazník koupí med.

V současné době mnoho včelařů prodává svůj med pod cenou do výkupu, aby se medu co nejrychleji zbavili. Tento med se často odváží do ciziny, kde se jeho cena někdy i zněkolikanásobí. Takový způsob prodeje medu není pro včelaře příliš výhodný, protože med je hlavním zdrojem příjmu pro včelaře a včelaření se potom stává proděleční činností. Proto chcete-li podpořit české včelaře, ale i něco udělat pro své zdraví,
kupujte med od českých včelařů!!!

NENÍ MED JAKO MED

Výzkumný ústav včelařský- Beedol provádí každý rok rozbor prodávaných medů a výsledky nejsou zrovna přívětivé. Ukazuje se, že na českém trhu je mnoho medů, které pocházejí ze zemí, jako je Čína přičemž tyto medy obsahují jen zlomek toho, čemu my včelaři říkáme med. Ostatní látky jsou směsicí škrobu kukuřice, třtiny a různých sirupů.

V těchto, dá-li se vůbec říci medech, se nachází velké procento hydroxymethylfurfuralu, což je indikační látka teplotního zpracování medu. Zatímco by měl med obsahovat max. 0,4 mg/kg této látky, rozbory ukazují, že tyto medy obsahují až 100mg/kg. Z toho vyplývá, že byl tento med prakticky uvařen a tím pádem znehodnocen, jelikož se varem zničí veškeré léčivé látky. Některé medy obsahovaly dokonce i těžké kovy.

Proto chcete li si být jisti kvalitou kupovaného medu, kupujte med od českých včelařů. Každý včelař vám jistě rád prodá svůj med, protože jeho hlavní zisky pro přežití pochází právě z tohoto produktu. Kupujete-li med v obchodech, hledejte medy s českým původem. Takovéto medy jsou označovány, jako české a mají pečeť. Medy s tímto označením jsou přísně kontrolovány, a proto jsou to kvalitní medy. Český med má dobré jméno po celé Evropě a například v Rakousku se po něm vždy jen zapráší. Kupujte tedy med český, nejlépe přímo od včelařů a můžete si být jisti, že kupujete kvalitní medové bohatství.

Jistě víte, že mnohé rostliny jsou léčivé. Jistě také víte, že med se vyrábí z pylu těchto rostlin, a proto se v medu nachází i léčivá síla těchto rostlin. V medu je něco kolem 360 látek,

vitamíny, minerály, bílkoviny dokonce i kyseliny. Toto množství prospěšných látek dělá z medu jednu velkou lékárnu. Svému tělu se můžete odvděčit například tím, že vyměníte obyčejný cukr za med. Slazení medem je zdravé a vaše tělo tím získá spoustu energie a životně důležitých látek. Jestli pro sebe chcete něco udělat, vyměňte drahé vitamíny v tabletkách za přírodní vitamínové bohatství v medu. Ne nadarmo dávní egypťané nazývali med, jako **NEKTAR BOHŮ**.

Med si můžete dávat do čaje a kávy, mazat ho na chleba nebo jen tak jíst po lžičkách. Můžete ho vlastně použít všude tam, kam jste zvyklí dávat cukr, ale pozor: zahřejete-li med na víc jak 40 stupňů, jeho léčivé účinky se ztrácí. Takže když ho přidáte do těsta, které potom pečete v troubě, bude sice výsledná buchta sladká, ale už ne tak léčivá. Pokud tedy budete chtít buchtu vitamínovou, musíte ji medem pokapat až po vychladnutí. To platí i pro slazení čaje – med přidávejte až ve chvíli, kdy jste schopni čaj pít bez rizika popálení. Máte-li doma mikrovlnou troubu, s medem se k ní ani nepřibližujte. Evžen Báchor varuje : „mikrovlnná trouba je vrahem všech přírodních látek, její záření likviduje všechny živé organismy v medu a stane se z něj jen mrtvá sladká hmota.“

10 Z MNOHA DŮVODŮ, PROČ JÍST MED

V tomto článku nechci dělat nic jiného, než chválit včelí med:-) Mnoho lidí trápí různé nemoci a musí se
trápit užíváním spousty léku, které jim předepsal jejich lékař. Proč ale nezkusit i přírodní léčebnou sílu medu? Vždyť med obsahuje tolik prospěšných látek pro lidský organismus, že je škoda neuvědomit si, jaká léčebná síla v medu vlastně je. Med se používá, při různých nemocech, ale i jako prevence proti nim. Je škoda, že si lidé neuvědomují, jak může být med prospěšný pro jejich organismus. V dávných dobách byl med používán, jako hlavní léčivo pro spousty nemocí. Konec konců i v dnešní době se med používá v lékařství. Chcete li dát svému tělu přírodní životabudič, není nic jednoduššího, než pravidelně konzumovat český včelí med.

- Léčivé látky medu se používají nejméně 3000 let na léčení různých zdravotních potíží.
- Syrový med skvěle pomáhá na 90% různých alergií.
- Trápí-li vás bolest v krku, užívejte med 3x denně. Med obsahuje látky, které bojují v krku s infekcí.
- Sklenice teplé vody spolu s dvěma lžičkami medu a citronového džusu každé ráno čistí krev.
- Trápí vás chřipka? Cucejte 2 lžičky medu a popijejte horký čaj - několikrát denně.
- Med se může aplikovat na povrchové a zanícené rány. Obsahuje malé množství peroxidu vodíku. Může být účinný proti některým bakteriím, které jsou odolné vůči antibiotikům.
- Říká se, že med pomáhá řešit problémy se špatným trávením a tiší žaludek.
- Med je již po staletí prostředkem k léčení astma rychle a efektivně.
- Med je velmi dobrý proti chudokrevnosti, protože zvyšuje úroveň hemoglobinu v krvi. Je bohatý na železo, měď a hořčík.
- Pro zvýšení počtu červených krvinek: Vezměte mísu plnou vašeho oblíbeného salátu, fazolí a další listové zeleniny a pokapejte dvěma čajovými lžičkami medu.

VČELÍ MED

Jak již bylo napsáno v mnoha článcích,**včelí med** nejen že je vynikající a chutná potravina, ale dokáže léčit i všelijaké neduhy. Včelí med obsahuje protizánětlivé látky, dále zlepšuje trávení, působí pozitivně na lidskou psychiku a má blahodárné účinky na srdce. Med se používá při léčbě nemocí, jako například nemoc srdce, žaludku, léčí střevní potíže, chřipková onemocnění (proto si lidé dávají med do čaje), dokonce léčí tuberkulozu plic a černý kašel.

Z vlastní zkušenosti mohu opravdu potvrdit, že při občasném požívání medu jsem se cítil mnohem vícesvěží a plný energie. Dával jsem si lžičkumedu ráno a večer a za tu dobu jsem nechytil ani náznak nějakého onemocnění. Mohla to být náhoda, ale med obsahuje spoustu vitamínů, díky kterým bylo mé tělo v opravdu dobré kondci.

Tato kapitola by mohla být mnohem větší, protože o medu se píše v mnoha knihách, kde o medu uvidíte pouze pozitiva. Někteří lidé dokonce požívají med, protože si myslí, že si tímto způsobem prodlouží život. Nevím, jestli je med opravdu tak mocný, každopádně si myslí to, že jestli vám na sobě záleží a chcete žít život plný energie, vyplatí se investovat do medu.

CO MED OBSAHUJE?

Jak již bylo zmíněno, **med obsahuje spoustu vitamínů**. Ovšem základ medu tvoří cukry, a to především jednoduché, sacharóza, fruktóza a glukóza. Lidské tělo tyto cukry dokáže rychle zpracovat, a tudíž se rychle uvolňují do lidské krve, a proto dodají okamžitou energii. **Med obsahuje také bílkoviny**, která závisí na druhumedu, i když se píše, že nejvíce bílkovin má med květový. Mezi vitamíny, které med obsahuje patří například A, C, vitamíny skupiny B(B1,B2,B6,B12), dále vitamíny D ,K ,E..., minerály například vápník, fosfor, draslík, sodík, hořčík, železo, křemík...V medu dále najdeme látky, jako mateří kašička, pyl, aminokyseliny, éterické oleje a další. Z tohoto výčtu je jasné, že med je vlastně koktejl životně důležitých látek. není divu, že je med často nazýván elixírem zdraví a dlouhého žití.

DRUHY MEDU

Jak jistě víte, včely získávají med a nektar z květin tak, že přeletují z květiny na květinu. Včely nesbírají tyto látky pouze z květů, ale sbírají také medovici a jiné sladké šťávy obsažené v rostlinných útrobách stromů. Jícnem a hltanem pronikají tyto látky do váčku, který se nazývá medný, kde k nim včela přimíchá vlastní látky ze svého těla. Na 1 kg medu musí jedna včela obletět přibližně milion květů. Ne nadarmo se tedy říká pilný jako včelka:-).

Květový med

Květoví med se získává především z nektarů okvětí. Tento med je pro lidské tělo lehce stravitelný a obsahuje největší množství pylu. Tento med se vytáčí v jarním období. Mezi hlavní včelí zdroje patří řepka, slunečnice, akát. Tento med je světlé barvy a jeho hlavní znak je rychlá krystalizace.

Smíšený med

Smíšený med se získá z opylení malin, lípy a ostružin, ale také z bylin a později kvetoucích květin. Tento med je tmavší barvy než květový med a krystalizace je pomalejší.

Medovicový med

Medovicový med se získává z hmyzem předělané mízy stromů. Tento med je obohacen o větší množství minerálů a vitamínů, ale obsahuje i vetší množství baktericidních látek. Vytáčení tohoto medu začíná až v letních snůškách, má palčivější chuť a lepší vůni. Krystalizuje mnohem později a je tmavé barvy.

Plástečkový med

Takovíto med je podáván ve formě, ve které byl převzat od včel. Není nijak zpracován od včelaře a je konzumován i se včelím plástem, který se ovšem pouze rozžvýká a vyplivne.

Krystalizace medu

Krystalizace medu je čistě přírodní věc, při které se přírodními silami zakonzervovávají některé druhy medu, díky nimž si med uschová své léčivé účinky. Po zkrystalizování medu se z medu nestrácejí žádné léčivé účinky, naopak krystalizování medu je důkazem kvalitního medu.

Ochucený med

Ochucený med vznikne přimícháním různých aromatických bylin do některého z druhu medu.

EKOLOGICKÝ A EKONOMICKÝ VÝZNAM

Včely mají na rozdíl od ostatních opylovačů jednu velkou výhodu a to tu, že mohou přežít zimní období v mnohem větším počtu opylovačů, než většina jiných druhů opylovacího hmyzu. Z těchto důvodu mají včely mnohem větší výkonnost a jejich přežití je tedy důležité. Výkonná včelstva dokážou přežít zimu i v počtu až 15.000 včel a to je jeden z hlavních důvodu, proč se jim nemohou jiné druhy opylovačů rovnat. Včelstva se dokáži rychle množit, a proto zatím člověk nemusí ve velké míře řešit jejich úbytek na světě. Zde ovšem nastává další otázka a to ta, že v posledních několika letech se objevují čím dál více zprávy o včelích morech, které mají tendenci vyhubit celá včelstva v okruhu několika kilometrů. Já jako včelař si dnes nedokážu představit včelstva, která nejsou léčena a testována. Každý rok se objevují různé zdroje nákaz, které se šíří bleskovou rychlostí, kde likvidují početná včelstva. Mnozí takto postižení včelaři se k tomuto koníčku po této zkušenosti raději nevrací. Nejen z těchto důvodů se zakládá takzvané řízené opylování. To funguje tak, že se kočovná včelstva předsunují k zemědělské kultuře. Tady se využívá jedna z důležitých vlastností včely-věrnost květu. Včela se vrací ke stejným druhům kvetoucích rostlin po celé období kvetení.Pro kvetoucí kulturu se včela stává ekonomickým

VÝZNAM VČELY V PŘÍRODĚ

Včela medonosná je jediný druh opylovače, který se chová. Je to jediný druh, kde se pro užitek berou zásoby krmiva. Zisk z opylovací práce včel je asi 137x větší než zisk z produkce medu, vosku, pylu, propolisu a mateří kašičky.

Již staří Egypťané věděli, že mnohé z rostlin se sami nedokážou oplodnit. K této činnosti potřebují nezbytné druhy a množství hmyzu. Tím, že včelař chová včely, přispívá přírodě k oplodnění mnoha druhů rostlin a tím pádem i k zemědělské kultuře. Již mnoho různých vědců v dávných dobách zkoumali chování různých druhů včel. Zkoumali včely po celém světě, až se shodli na jediném druhu včely, která je podle nich nejlepší. Je to včela medonosná. Dnešní moderní technika nám včelařům umožňuje křížení včel za účelem vyšší výkonnosti a snížení agresivity včelstev. Můj dědeček kdysi sbíral každý roj, co vyhlédl někde na stromě. Po mnoha letech od tohoto upustil a nyní se zajímá pouze o včely, které jsou především křížené a zaručují tak vysokou výnosnost. Křížení včelstev jsem začal aplikovat i já a mohu potvrdit, že takto křížené včely zvýší obrat někdy až o 80%.

PYL – JEHO VÝZNAM PRO ČLOVĚKA

Mnoho vědců tvrdí, že vlastnosti pylu jsou téměř celé prozkoumány, ale každý vám řekne, že jeho tajemství jsou stále zakryta. Mnohé z jeho složení, jako například rutin, působí na zvyšování odolnosti stěn kapilár, čímž zlepšují srdeční činnost srdce. Při požívání medu některé nemoci mizí a některé se pomocí pouhého pylu zcela vyléčí. laboratorní výzkum ukázal, že pyl v sobě obsahuje nejméně 27 prvků jako nikl, sodík, draslík, titan,hliník, mangan, hořčík, vanan, vápník, železo, měď...Je tedy vidět, že i pouhý pyl je něco zvláštního, k čemu by jsme měli mít vlastně úctu. Pyl je zdrojem i látek, které jsou potřeba pro zdravý lidský vývoj a existenci, jako tuky, bílkoviny, uhlovodíky, vitamíny, stimulátor růstu a jiné. I zde se tedy dá říci, že pyl je životabudič, který je pro lidský organismus ve všem prospěšný.

PŮVOD MEDU

Květový med

Neboli nektarový, často také nazývaný luční. Pochází z nektaru rostlin. Většinou z květů, někdy také z mimokvětních nektárií. Včely-létavky přinesou v medném váčku přibližně 40 mg sladiny do úlu, kde ji předají úlovým včelám. Ty uloží řídký nektar (60-70 % vody) do buněk a postupně jej přenáší, zahušťují a obohacují o výměšky svých žláz. Klesne-li obsah vody na zhruba 18 %, med v buňkách zavíčkují a skladují na bezsnůšková období - nijak se nekazí.

Medovicový med

Neboli lesní. Vzniká složitějším způsobem. Mšice (a jiní podobní živočichové - červci a mery) nabodávají rostlinná pletiva, kterými proudí míza bohatá na živiny, hlavně cukry. V době rozmnožování mají mšice velkou spotřebu bílkovin. Těch je ale v míze relativně málo. Nasátou mízu tak mšice filtrují a přebytečný sladký roztok (medovici) rozstřikují po okolí.
Kapičky medovice sbírají nejen včely, ale také třeba mravenci - Ferda Mravenec mšice dokonce "choval"...

Včely jsou při snůšce věrné jednomu zdroji nektaru (či medovice) tak dlouho, dokud z něj získávají sladinu. Vznikající med tak většinou bývá jednodruhový, ale včelař jej musí vytáčet krátce po skončení dané snůšky. Jednodruhové medy mají svoji jedinečnou chuť a vůni - pohankový, akátový, řepkový, ...
Méně pracné je vytáčet pouze 2-3x do roka. Z prvního medobraní je květový med, z druhého smíšený. Třetí medobraní bývá medovicové.

SLOŽENÍ MEDU

Med tvoří cukernou část včelí potravy, je zdrojem energie pro činnost včelstva. Za rok včelstvem projde celkem asi 150 kg medu. Většinu však průběžně spotřebovává, pouze malou část však může včelař odebrat.

"Cementový" med

Jednou za pár let se vyskytne medovicová snůška, která v plástech začne během pár dnů krystalizovat. A to tak, že ani včely nedokáží takový med využít. Příčinou je zvláštní složitý cukr v medovici - trisacharid melecitóza. Pokud včelař včas med nevytočí, "zkamení" v plástech a včely na něm nevyzimují...

HMF

Hydroxymethylfurfural vzniká při zahřívání glukózy a fruktózy. Jeho přítomnost v medu poukazuje na stáří či zahřívání medu. Nezahřátý med obsahuje ±10 mg/kg. Maximální povolené množství je 40 mg/kg u běžných medů, u tropických 80 mg/kg. Pro směsný med platí také limit 80 mg/kg - bez ohledu na množství tropického medu. Přidá-li tedy zpracovatel lžičku tropického medu na tunu tuzemského, již jej může deklarovat jako "směs medů z EU a mimo EU" a přitom zakrývá vysoké HMF vzniklé přehřátím... Ale být to tak samozřejmě nemusí.
Původ a složení medu výrazně ovlivňuje jeho chuť. Medovicové medy chutnají ostřeji, mají lehce kořeněný nádech. Jednodruhové medy jsou chuťově velmi odlišné. V každém případě je ale slazení medem zdravější než cukrem.

ZPRACOVÁNÍ MEDU

Před vynálezem medometu (1865) se med jedl i s plásty. V některých oblastech je to běžné i dnes ("plástečkový med"). Také se plásty lisovaly či nechávaly vykapat. Dnes se převážně "vytáčí" v medometu = odstředivou silou se vymetá med nejprve z jedné a pak z druhé strany odvíčkovaného plástu. Scedí se přes síta, nechá vyčeřit a natočí do sklenic.

Při zpracování medu jej lze pouze pokazit - vylepšit nikoliv... Používání nevhodných pomůcek (špinavý medomet, rezavá síta, sklenice od okurek či zelí, ...) zanechá v medu minimálně pachové stopy. Příliš vysoká vlhkost při skladování či zpracování rozředí vrchní vrstvu a ta začne kvasit... Stejně tak je-li med v jakkoliv "aromatickém" prostředí, začne časem sám "vonět" stejným způsobem.

Krystalizace medu

Je přirozený proces. Některé medy (hlavně řepkový) začnou krystalizovat během týdne či dvou. Stalo by se to i včelám v plástech. Takový med můžeme buď rozehřát anebo napastovat. Teplota vyšší než 50 °C však z medu udělá pouhé sladidlo - dojde ke zničení enzymů a jiných cenných látek.
Jsou ale i medy, které krystalizují velmi pomalu - například akátový.

Ultrafiltrované a přehřáté medy

Ztuhlý med se špatně prodává. Zpracovatelé medu (zejména ti velcí) se jej proto snaží upravit tak, aby nedocházelo ke krystalizaci. Krystaly v medu vznikají kolem krystalizačních jader, většinou pylových zrn. Filtrací rozehřátého medu přes hustá síta se tato jádra odstraní. Kvalita medu se tak sníží hned dvakrát:

- med byl zbytečně zahříván, často více než je zdrávo
- z medu byly odstraněny cenné látky

Po odstranění pylových zrn již také není možné vysledovat geografický původ medu (podle druhu rostlin). S výjimkou akátového a tmavého medu proto pozor na podezřele dlouho nekrystalizující medy.

Skladování

Hlavně v suchu. Při dlouhodobém skladování je důležité i temno. V chladu med být nemusí, ale svědčí mu to. Mráz nevadí - naopak, biologická aktivita medu se sníží na minimum a navíc se zpomalí i krystalizace.
Ke snížení enzymatické aktivity medu na polovinu dojde zhruba po 4 letech, skladuje-li se med při teplotě 20 °C.

VYUŽITÍ MEDU

V kuchyni

Existuje řada kuchařek s recepty zaměřenými na využití medu v kuchyni. Zde proto nabízíme jen pár osvědčených receptů, které často využíváme.
Snídaně skotského včelaře
Hrnek ovesných vloček zalijeme v nepřilnavém kastrůlku vodou a krátce povaříme. Servírujeme na vyhřátou mělkou misku, dochutíme medem a smetanou či mlékem. Případně i mletou skořicí.
Rehydratační nápoj

1 litr vody, 1-2 vymačkané pomeranče, 1 čajová lžička soli, ±10 čajových lžiček medu (rozmícháme v malém množství vody). Slouží k doplnění tekutin, energie a iontů při déletrvající sportovní aktivitě.

K léčení

Při nachlazení

Jako podpůrný prostředek při nachlazení se med používá od pradávna. Kromě doplnění energie působí i psychologicky - i malé děti vědí, že med je zdravý. Dostatek tekutin, teplo a klid zařídí vše ostatní.

Dáváme-li med do čaje (zejména s citrónem), je lepší, když není čaj vroucí - med i citrón si uchová více hodnotných látek.

Tišení kašle

Lékaři ze Státní univerzity v Pennsylvánii v rámci vědecké studie zjistili, že čajová lžička medu (nejlépe pohankového) podaná večer před spaním při zánětu horních cest dýchacích napomáhá tlumení kašle a klidnému spánku více, než volně prodejné léky. Stejné využití pomáhá i proti nespavosti.

Hojení ran a popálenin

Již staří Egypťané, Řekové i Římané používali med k hojení ran - zejména těch válečných. Studie našich odborníků potvrdila, že med desinfikuje ránu, snižuje otok a napomáhá obnově tkáně. Nízké pH květového medu působí nepříznivě pro růst bakterií a plísní. Med působením osmotického tlaku navíc odčerpává z rány vodu nutnou pro jejich růst. Při postupném ředění medu tkáňovým mokem se uvolňuje peroxid vodíku v malém množství, avšak dostatečném k aktivnímu působení na bakterie.

Med aplikujeme na obvaz, který poté přiložíme na ránu tak, aby ji medový zábal překrýval. Díky jeho tekutosti a nelepivosti na tkáně jsou převazy bezproblémové (1x denně) - med při nich není potřeba omývat.

UPOZORNĚNÍ !!!

- Pozor na znečištění medu v průběhu zpracování! Zejména staré a nevhodné nádoby (konve, síta i medomet) mohou být zdrojem bakterií. Zjistěte si původ medu a vybavení včelaře.
- Med nemívá "příbalový leták". Pokud by jej měl, určitě by na něm v dnešní době stálo: *"Léčbu konzultujte s vaším lékařem nebo lékárníkem!"* ...

MED MANUKA

Manuka je stálezelený keř, sytě jantarové barvy, intenzivního bylinného aroma. Tento keř je součástí původní flory Nového Zélandu, jinde na světě se nevyskytuje. Med tohoto keře má mnoho mimořádných vlastností, které jsou předmětem rozsáhlého výzkumu. Manuka obsahuje speciální enzym, který produkuje peroxid vodíku, který je prokazatelně antiseptikum. Má vyšší hladiny tohoto enzymu a tím i vyšší vyšší antiseptické a antibakteriální vlastnosti. Je velmi bohatá na bílkoviny, vitamíny a minerály, má schopnost léčit, vyživovat a uklidňovat pokožku. Kosmetické přípravky vyrobené s medem manuka jsou vysoce čístící, podporující regeneraci, udržující vlhkost pleti. Unikátní novozelandský med je proslulý svými léčivými vlastnostmi.Pro své vyjimečné vlastnosti je žádanou přisadou kosmetických a zdravotnických výrobků. Obsahují aktivní AAH (Antibakteriální Antioxidant Honey) 650 +. Jedná se o jedinečně testovaný manuka med, který je ochrannou známkou přísně kontrolován s cílem zajistit pouze nejlepší manuka výrobky. Produkty manuka jsou vhodným účinným prostředkem i při léčení různých druhů kožních onemocnění. Pleť citlivá, alergická, náchylná ke kožních onemocněním - tato pleť ocení zázračné vlastnosti Manuka medu nejvíce.

Využijte staletími prověřenou léčivou moc dřeviny, jejíž pomocí potírali neduhy již staří Maorové, původní obyvatelé Nového Zélandu. Vyzkoušejte výrobky z Manuky přímo od zdroje!

Med Manuka UMF pochází z květů keře manuka rostoucího v nedotčené divočině Nového Zélandu. Med Manuka UMF je testován v laboratořích za účelem určení jeho terapeutických a léčivých účinků. vyjádřeným stupnicí UMF (obvykle 5+ až 25+). • Je ceněný pro své antibakteriální, antivirové a protizánětlivé vlastnosti, díky kterým je tento med s UMF klasifikací vyšší než 5+ schopen čelit i bakteriím odolným proti běžně používaným antibiotikům. (antibiotika, antibiotikum) • Radiačně ošetřený Manuka med je britským státním zdravotnictvím používán k zevnímu ošetření při léčbě a hojení ran, nežidů, diabetických vředů a menších popálenin. Manuka med také je dobrým pomocníkem při léčbě vedlejších účinků ozařování (diabetické vředy, popáleniny, radioléčba) • Napomáhá odstranit poruchy trávení. Podporuje regeneraci (regenerace) buněk při žaludečních potížích a žaludečních vředech. • Napomáhá posilovat imunitu, energii a vitalitu. (imunita, energie, vitalita) Je výborným pomocníkem při prevenci a léčbě chřipky (chřipka) a nachlazení. Díky svým vynikajícím antibakteriálním vlastnostem (viz. UMF faktor) může výrazně pomoci i při léčbě angíny (angína). Manuka medy s UMF faktorem 10+ a vyšším jsou považovány za "přírodní" léky • Má blahodárný vliv na kvalitní spánek, odbourávání únavy a bolesti hlavy. (únava, bolest hlavy) Dávkování: 1-2 čajové lžičky (10g) půl hodiny před jídlem, nebo tradicne jako pomazanka.

LEPTOSPERMUM SCOPARIUM

Česky se tato rostlina jmenuje balmín košťatý a pochází z Nového Zélandu. Na svazích s dostatkem slunečního svitu, ale i vláhy může tento stále zelený keř dorůst výšky 2–5 m. Kvete drobnými bílými kvítky. Nejvíce ceněný je však pro vysoký obsah léčivých silic. Z rostliny lze vylisovat olej s antiseptickými účinky. Hojivých účinků manukového oleje využívali už Maorové.

MANUKOVÝ MED PRO KRÁSU

Léčivých účinků pravého včelího medu (vytvořeného zdravými včelstvy z pylu rostlin v nenarušené přírodě) využívali už starověcí lékaři k hojení ran. Dnes najdeme jako „zaručeně léčivý prostředek“ manukový med. Je prý stejně jako olej antibakteriální. Jak účinkuje z pohledu dnešní vědy? Na drobných poraněních či lehkých popáleninách (opět pouze velmi malého rozsahu) jej testovali vědci z Auckladu. Ukázalo se, že med hojivé účinky má. V podstatě stejné jako běžná léčba. Nikoli lepší.

CO ZABÍRÁ NA VŘEDY

Jednou z nejhorších komplikací zanedbané žilní nedostatečnosti dolních končetin jsou vředy. Špatně se hojí, a když už se rána zacelí, stačí drobný úraz a vřed je na noze zas. Mohl by v jejich léčbě pomoci manukový med? Podle studie aucklandských lékařů žádné zázraky čekat nelze. Výzkumy dublinských zdravotníků nicméně ukázaly, že manukový med v kombinaci s kompresivní terapií je přinejmenším srovnatelný s léčbou hydrogely (současná léčba dostupná v ČR).

Manukový olej i med si nejspíš díky svým antibakteriálním vlastnostem své místo na kosmetickém trhu najdou. Na zhodnocení jejich léčebných účinků si budeme ještě muset počkat. Stejně jako u každé nové kosmetiky je při jejich zkoušení potřebná určitá opatrnost. Určitě se vyplatí nákup v důvěryhodném obchodě. Také balení výrobku musí být nepoškozené. A při aplikaci na tělo je nejlepší zkusit nanést malé množství přípravku tam, kde nám případná alergická vyrážka nebude vadit.

Mnoho zdravotních problémů je zvláště účinná dopadá být med. Zejména stojí za zmínku, je produkce medu z nektaru květin, tea tree z Nového Zélandu - Manuka, charakteristický svými unikátními vlastnostmi.

Manuka medu je 100% přírodní produkty s unikátními prospěšné vlastnosti, které mají vliv na zdraví a vitalitu celého organismu. Vyznačují se silnou antibakteriální účinek, anti-pobuřující a antimykotika. Se používají jako doplněk k mnoha onemocnění žaludku a střevních onemocnění, stejně jako účinná antibakteriální přípravek používat na rány a popáleniny.

Akční Manuka med byl potvrzen v případě takových onemocnění a onemocnění, jako jsou žaludeční vředy, bolest v krku a břicha, krku a nosu infekce, špatně se hojící rány a diabetické rány, ekzémy, proleženiny, bakterie Streptococcus, syndrom dráždivého střeva, prsu a zánětu Staphylococcus a dásní a akné.

Balmín Košťatý neboli **manuka** je druh novozélandského čajovníku, jehož léčivých, hojivých a regeneračních účinků využívali již původní obyvatelé Nového Zélandu. Pro své účinky je tato léčivá bylina považována za účinný prostředek v boji s bakteriemi a plísněmi, které čas od času napadají lidskou pokožku. **Manuka** je tak velmi hojně využívána v kosmetických přípravcích určených pro každodenní péči o pokožku. Prokázané účinky jsou velmi podobné jako v případě **Tea tree oil**. Účinně pomáhají při léčbě plísní a ekzémů, lupénky nebo při bodnutí hmyzem a drobných poranění. **Manuka** má také výrazné antiseptické účinky.

OBRÁZKOVÁ PŘÍLOHA

Ajowan

Mandle

Nové koření

Mango

Andělika

Anýz

Annatto

Aloe vera

Arrowroot

Asafoetida

Berberis

Bazalka

Bobkový list

Monarda

Kmín

Limetka

Brutnák

Lopuch

Kmín

Kardamon

Kapara

Karob

Skořice

Paprika

Celer **Kebrlík**

Čekanka

Chilli

Pažitka

Koriandr

Skořice

Hřebíček

Kokos (Cocos nucifera L.)

Koriandr

Řeřicha

Kubeb

Kmín římský

Kurry Listy

Pampeliška

Datle

Kopr

Bez černý

Fennykl

Pískavice

Fíky

Česnek

Zázvor

Hrozny

Goji

Ibišek

Levandule

Křen selský

Yzop

Hořčice

Mangostan

Citron

Meďunka

Citronová štáva

Lékořice

Limetka

Libeček

Lucuma

Macca

Majoránka

Máta perpná

Lichořeřišnice

Miswak

Mulukhiyah

Myrta

Černucha

Muškátový oříšek

Olivy

Cibule

Manuka Med

Oregano mariánský

Ostropestřec

Mučenka

Paprika sladká

Honey

Petržel

Pepř

Granátové jablko

Mák setý

Hrozinky **Růže**

Rozmarýn **Šalvěj**

Šafrán

Saturejka

Sezam

Štovík

Badyán

Sečuánský pepř

Tamarind

Tymián **Sedmikráska**

Čajovník

Kurkuma

Vanilka

Wasabi

Maří list

Merlík vonný

Galangal

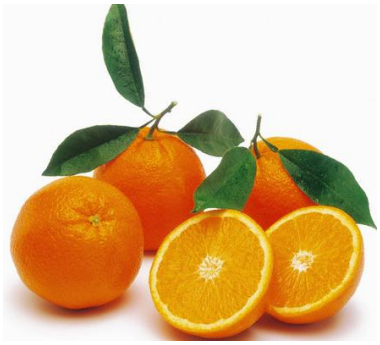
Kaffir citrosové listy

Mydlice lékařská

Sečuánský pepř

Drnek obecný - Vitex agnus-castus

Tamarind



Pomeranč

Iris kořen

Ženšen

NA ZÁVĚR

KOŘENÍ JAKO LÉK

Po dlouhá léta byli lidé přesvědčeni, že jediným řešením na nemoci a různé další obtíže jsou léky, které koupí v lékárně. Poslední dobou si ovšem stále více uvědomují, že léky jsou sice velmi důležité a někdy se bez nich obejít prostě nedá, ale na druhou stranu existuje i další varianta, která byla dříve hojně využívána, ale pak se na ní trochu pozapomnělo - totiž příroda.

Mnozí z nás používají koření pro zlepšení chutě a vůně připravovaného pokrmu. Málo kdo používá koření i pro jeho léčebný účinek. Koření však dokáže potěšit smysly, podpořit naše tělesné zdraví i povzbudit náladu a ducha. Mnoho druhů koření se též používá v aromaterapii ve formě esence.