

Bylinkopedie v kuchyni



Bylinkové polévky, pomazánky, octy, oleje,
soli, čaje, medy, likéry, dekorace, kosmetika

Bylinkopedie v kuchyni

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Kolektiv autorů
(Martin Chvápil, Jitka Chvápilová, Jana Šrámcíková,
Markéta Hubáčková a další)

Bylinkopedie v kuchyni – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.



KOLEKTIV

Bylinkopedie v kuchyni



Cover © Malykalexa / Shutterstock.com

Fotografie: str. 1 – © alykalexa / Shutterstock.com, str. 8-9 – (c) JurateBuiviene/ Shutterstock.com, str. 11 – © Dream79 / Shutterstock.com, str. 13 – © Vladyslav Travel photo / Shutterstock.com, str. 15 – © Picture Partners / Shutterstock.com, str. 17 – © rawf8 / Shutterstock.com, str. 19 – © viki2win / Shutterstock.com, str. 21 – © FotoHelin / Shutterstock.com, str. 23 – © ffolas / Shutterstock.com, str. 25 – © Oxik / Shutterstock.com, str. 27 – © marilyn barbone / Shutterstock.com, str. 29 – © Melica / Shutterstock.com, str. 31 – © matin / Shutterstock.com, str. 33 – © mathom / Shutterstock.com, str. 35 – © AS Food studio / Shutterstock.com, str. 37 – © FotoHelin / Shutterstock.com, str. 39 – © Sokor Space / Shutterstock.com, str. 41 – © Heike Rau / Shutterstock.com, str. 43 – © vainillaychile / Shutterstock.com, str. 45 – © Veronika Idiyat / Shutterstock.com, str. 47 – © Natalia Lisovskaya / Shutterstock.com, str. 49 – © Tetiana Cherkashyna / Shutterstock.com, str. 51 – © Lunov Mykola / Shutterstock.com, str. 53 – © farheen Saqib Shah / Shutterstock.com, str. 55 – © Lunov Mykola / Shutterstock.com, str. 57 – © Chatham172 / Shutterstock.com, str. 59 – © Alf Ribeiro / Shutterstock.com, str. 61 – © GRACIELLADEMONNE / Shutterstock.com, str. 63 – © Madeleine Steinbach / Shutterstock.com, str. 65 – © Diana Sklarova / Shutterstock.com, str. 67 – © Vera Dolezalova / Shutterstock.com, str. 69 – © Pictures_for_You / Shutterstock.com, str. 71 – © Anna Bogush / Shutterstock.com, str. 73 – © SpelaG91 / Shutterstock.com, str. 75 – © Lunov Mykola / Shutterstock.com, str. 77 – © Simone Andress / Shutterstock.com, str. 79 – © Bozhena Melnyk / Shutterstock.com, str. 81 – © Timolina / Shutterstock.com, str. 83 – © Bunda Nada / Shutterstock.com, str. 85 – © JPC-PROD / Shutterstock.com, str. 87 – © VictorKomissar / Shutterstock.com, str. 89 – © Olga Ilna / Shutterstock.com, str. 90-91 (c) Nataliya Arzamasova / Shutterstock.com, str. 91 – © VIZ YYYYY / Shutterstock.com, str. 93 – © viki2win / Shutterstock.com, str. 95 – © Mykhaylo_Kozelko / Shutterstock.com, str. 97 – © Flena_13 / Shutterstock.com, str. 99 – © AJSTUDIO PHOTOGRAPHY / Shutterstock.com, str. 101 – © BartTa / Shutterstock.com, str. 103 – © Dar1930 / Shutterstock.com, str. 105 – © lcrms / Shutterstock.com, str. 107 – © lcrms / Shutterstock.com, str. 109 – © Svittlana / Shutterstock.com, str. 111 – © ju_see / Shutterstock.com, str. 113 – © MariaKovaleva / Shutterstock.com, str. 115 – © MorentinFood / Shutterstock.com, str. 117 – © hsunny / Shutterstock.com, str. 119 – © StockphotoVideo / Shutterstock.com, str. 121 – © Igor Normann / Shutterstock.com, str. 123 – © Tatiana Vorona / Shutterstock.com, str. 125 – © Lipatova Maryna / Shutterstock.com, str. 127 – © mirzamlk / Shutterstock.com, str. 129 – © Hatice Sever / Shutterstock.com, str. 131 – © Lunov Mykola / Shutterstock.com, str. 133 – © Cora Mueller / Shutterstock.com, str. 135 – © Nikolay Litov / Shutterstock.com, str. 137 – © ILEISH ANNA / Shutterstock.com, str. 139 – © Tatiana_Pink / Shutterstock.com, str. 141 – © Kristina Piankova / Shutterstock.com, str. 143 – © Chamille White / Shutterstock.com, str. 145 – © ju_see / Shutterstock.com, str. 147 – © BarbaraGoreckaPhotography / Shutterstock.com, str. 149 – © Purrfect_photo / Shutterstock.com, str. 151 – © Johannes Ziegler Photo / Shutterstock.com, str. 153 – © Ildi Papp / Shutterstock.com, str. 155 – © JurateBuiviene / Shutterstock.com, str. 157 – © PacoTorija / Shutterstock.com, str. 159 – © coka / Shutterstock.com, str. 161 – © allme / Shutterstock.com, str. 163 – © Gulcina / Shutterstock.com, str. 165 – © Lunov Mykola / Shutterstock.com, str. 167 – © Nataliya Arzamasova / Shutterstock.com, str. 169 – © joanna wnuk / Shutterstock.com, str. 171 – © Joshua Resnick / Shutterstock.com, str. 173 – © barmalini / Shutterstock.com, str. 175 – © vlasna / Shutterstock.com, str. 177 – © Daria_Cherry / Shutterstock.com, str. 179 – © FotoHelin / Shutterstock.com, str. 181 – © Vincenzo De Bernardo / Shutterstock.com, str. 183 – © 13Smile / Shutterstock.com, str. 185 – © Zhenyzyheny / Shutterstock.com, str. 187 – © Irina Sokolovskaya.

© Martin Chvapl, 2022

ISBN 978-80-264-4221-9

KOLEKTIV

Bylinkopedie u kuchyni

 PRESS

Obsah

Bylinky

A

Aloe pravá (<i>Aloe vera</i>)	10
Andělíka lékářská (<i>Archangelica officinalis</i>)	12
Anýz vonný – bedrník anýz (<i>Pimpinella anisum</i>)	14

B

Bazalka pravá (<i>Ocimum basilicum</i>)	16
Bez černý (<i>Sambucus nigra</i>)	18
Borovice lesní (<i>Pinus sylvestris</i> L.)	20

Č

Česnek kuchyňský (<i>Allium sativum</i>)	22
--	----

D

Divizna velkokvětá (<i>Verbascum densiflorum</i>)	24
---	----

H

Hadí kořen větší (<i>Bistorta major</i>)	26
Heřmáněk pravý (<i>Matricaria chamomilla</i>)	28
Hloh obecný (<i>Crataegus oxyacantha</i>)	30

J

Jírovec maďal – kaštan (<i>Aesculus hippocastanum</i>)	32
Jitrocel kopinatý (<i>Plantago lanceolata</i>)	34

K

Kontryhel obecný (<i>Alchemilla vulgaris</i>)	36
Kopřiva dvoudomá (<i>Urtica dioica</i>)	38

L

Libeček lékářský (<i>Levisticum officinale</i>)	40
Lichořeřišnice větší (<i>Tropaeolum majus</i> L.)	42
Lípa malolistá/srdčitá (<i>Tilia cordata</i>)	44

M

Maliník obecný (<i>Rubus idaeus</i>)	46
Mateřídouška obecná – tymián (<i>Thymus vulgaris</i>)	48
Měsíček lékářský (<i>Calendula officinalis</i>)	50

O

Ořešák královský (<i>Juglans regia</i>)	52
---	----

P

Pampeliška lékářská (<i>Taraxacum officinale</i>)	54
Pelyněk estragon (<i>Artemisia dracunculus</i>)	56
Petržel (<i>Petroselinum</i>)	58
Popenec břečťanovitý (<i>Glechoma hederacea</i>)	60
Ptačinec prostřední (<i>Stellaria media</i>)	62

R

Rakytník řešetlákový (<i>Hippophae rhamnoides</i>)	64
--	----

Ř

Řebříček obecný (<i>Achillea millefolium</i>)	66
---	----

S

Sadec konopáč (<i>Eupatorium cannabinum</i> L.)	68
Saturejka zahradní (<i>Satureja hortensis</i>)	70
Sedmikráska chudobka (<i>Bellis perennis</i>)	72

Š

Šalvěj lékářská (<i>Salvia officinalis</i>)	74
Šťovík kyselý (<i>Rumex acetosa</i>)	76

T

Trnka obecná (<i>Prunus spinosa</i>)	78
--	----

Třapatkovka (třapatka) nachová
(*Echinacea purpurea*) 80

V

Voňatka citronová (*Cymbopogon
citratus*) 82

Y

Yzop lékařský (*Hyssopus officinalis*) 84

Z

Zavinutka podvojná (*Monarda
didyma*) 86

Zázvor obecný (*Zingiber officinale*) 88

Recepty a návody

Bouquet garni 92
Bylinkové balzámy pro zdraví 94
Bylinkové medy 96
Bylinkové obklady pro aplikaci
v přírodě 98
Bylinkové octy „na cokoli“ 100
Bylinkové polévky 102
Bylinné koupele 104
Bylinné likéry na nejrůznější potíže 106
Čaje ze semínek 108
Čističe pro domácnost 110
Dochucovadla z bylinek 112
Domácí směsi koření 114
Hlavní jídla s bylinkami 116
Jedlé dekorace z bylinek 118
Klasické sirupy z bylin 120
Kosmetické vychytávky z bylinek 122
Léčivé čaje z plevelů 124
Léčivé čaje ze zbytků 126
Léčivé pokojové rostliny 128
Léčivé sirupy z bylin 130
Léčivé soli z bylinek 132
Masážní oleje 134
Másla a máslička z bylinek 136
Mražení bylinek 138

Mýdla z bylinek 140
Nápoje pro volné chvíle 142
Okouzlující bylinkové dárky 144
Oleje do kuchyně 146
Peelingy z darů přírody 148
Pesta z bylin 150
Pomazánky z bylinek 152
Potpourri z bylinek 154
Prostředky proti škůdcům 156
Receptury z okrasné zahrady 158
Recepty na rýmu 160
Recepty pro nejmenší děti 162
Recepty z kořenů 164
Saláty z bylinek 166
Sirupy bez vaření 168
Smažené chuťovky z bylinek 170
Sůl z bylinek 172
Sušenky s chutí bylinek 174
Šumivé koule do koupele 176
Tinktury z plevelů 178
Užitečné recepty z hub 180
Vína na chuť i pro zdraví 182
Výplach úst „v zeleném“ 184
Zelené moučníky a dezerty 186

Rejstřík

188

Bylinkopédie v kuchyni

Nad tématem třetího dílu Bylinkopedie jsme dlouho přemýšleli. Předchozí dva představily opravdu pestrou paletu známých i neznámých léčivých pokladů přírody – tak co nám vlastně pro tuhle knížku ještě zbylo? Nakonec jsme se rozhodli soustředit na recepty a vůbec na praktické využití všeho, co okolo nás roste, kvete a voní.

Ale nečekejte jen návody na bylinkové čaje a masti. Psaní téhle knihy bylo tak trochu dobrodružstvím. Prošli jsme si bylináře našich babiček, ptali se přátel a hledali ty nejlepší recepty, které nám mají co říct i dnes.

Rozdělili jsme je do dvou samostatných celků: podle bylinek a podle druhu nebo zamýšleného použití. V bylinkové sekci najdete kousky staré i nové. Chceme vám ukázat, jak všestranné bylinky jsou a co všechno s nimi lze dokázat.

Kapitolky s návody vás vezmou do světa lidové medicíny i řemeslných receptů. Obrázky jsme vybírali tak, aby bylo prohlížení knížky čistou radostí – radostí z pohledu na leckdy neuvěřitelné dary přírody, které jsou k dostání mnohdy doslova za humny.

Nechceme, aby se tato knížka stala jakýmsi komplexním návodem na české bylinkářství, ale mnohem spíše vaším průvodcem, kterého si vezmete do ruky ve volných chvílích a který vás čas od času ponoukne k vyzkoušení toho či onoho receptu na vonnou svíčku nebo uklidňující čaj. Pokud budete chtít objevovat ještě víc, navštivte náš blog, na kterém každý den přibývají nové nápady a návody.

Autoři



A collection of dried herbs and flowers in burlap bags. The bags are filled with various botanicals, including purple lavender, green herbs, pink rosehips, purple rose petals, and dried chrysanthemums. The text "Bylinky" is overlaid in a green, cursive font on a white rectangular background in the center of the image.

Bylinky

Aloe pravá

(Aloe vera)

I když u nás nepatří mezi domácí bylinky, přesto dosahuje na horní příčky oblíbenosti. Seznamte se s několika netradičními recepty.

TINKTURA NA ZAŽÍVÁNÍ Z ALOE VERA

- * 100 g čerstvých listů
- * 50 g medu
- * 5 lžic vodky

Listy aloe nasekáme a smícháme s ostatními ingrediencemi. Uložíme do temna a chladu na týden. Poté přepasírujeme a uložíme do tmavé lahve do chladničky. Užíváme po lžičkách, a to před každým jídlem. Hodí se pro posílení organismu a pro dobré zažívání.

MEDOVÁ ŠTÁVA PRO POSÍLENÍ IMUNITY

- * listy aloe
- * med

Celé listy aloe vložíme do odšťavňovače – budeme potřebovat velkou hrst. Vzniklou šťávu můžeme ještě propasírovat přes jemné síto. Přidáme vrchovatou lžici tekutého medu a opravdu pečlivě promícháme. Přelijeme do tmavé lahve (kvůli oxidaci) a uložíme do lednice. Užívejte lžičku 2–3x denně pro lepší imunitu, na zažívání nebo jako vnitřní podporu při hojení nejrůznějších ran. Obsahuje zejména vitamíny A, C a E, jež naší pokožce více než prospívají.

KRÉM Z ALOE VERA A KOKOSOVÉHO OLEJE

- * $\frac{1}{3}$ hrnku gelu z aloe vera
- * $\frac{1}{2}$ hrnku kokosového oleje
- * esenciální olej dle vašeho výběru

Gel z aloe přidáme do misky ke kokosovému oleji a mícháme 5 až 10 minut. Až se vytvoří hustý krém světlé barvy, máme hotovo. Pak už jen stačí přidat pár kapek esenciálního oleje a krém uchovávat v uzavíratelné skleněné nádobě při pokojové teplotě. Krém aplikujeme přímo na pokožku stejně jako jiný tělový krém. Největší účinky bude mít při užívání hned po vysprchování, kdy je vaše pokožka ještě vlhká a s otevřenými póry. Hodí se na kožní alergie, vyrážky, akné, vrásky, strie nebo na spáleniny od slunce.



Andělíka lékařská

(*Archangelica officinalis*)

Její jméno v překladu znamená archanděl a určitě mu dáte za pravdu, až se seznámíte s jejími léčivými účinky.

ANDĚLÍKOVÝ ČAJ PRO LEPŠÍ TRÁVENÍ

- * 1½ lžičky nadrceného kořene andělíky
- * 1 šálek vody

Andělíkový čaj připravíme z poloviny lžičky nadrceného kořene, který zalijeme vařící vodou. Po vylouhování scedíme a pijeme 1× až 2× denně, a to v maximální dávce 6–12 gramů denně.

ANDĚLÍKOVÉ VÍNO PRO LEPŠÍ NÁLADU I ZAŽÍVÁNÍ

- * 5 lžic nasekaného kořene
- * 0,5 l červeného vína

Nasekaný kořen zalijeme červeným vínem a necháme v klidu při 20 °C louhovat. Víno během louhování občas protřepeme. Po dvou dnech ho přecedíme a můžeme popíjet 3× denně před jídlem. Mimo dobu užívání ho uskladněte v lednici.

KANDOVANÁ ANDĚLIKA JAKO OZDOBA NA KOLÁČE

- * 700 g stonků andělíky lékařské
- * 1 kg cukru
- * 1 l vody
- * 1 citron
- * zelené (popř. i jiné) potravinářské barvivo

Nejprve stonky spaříme ve vroucí vodě a po vychladnutí je oloupeme. Poté je povaříme v čisté vodě cca 5 minut. Potom je vyjmeme a vložíme do nádoby s čistou studenou vodou a necháme hodinu odstát. Mezitím si připravíme sirup, a to svařením 1 kg cukru v 1 litru vody. V tomto sirupu následně andělíky povaříme 15 minut. Potom opět vyjmeme, vložíme do zavařovacích sklenic, přidáme zelené barvivo, několik plátků citronu a zalijeme ještě horkým sirupem. Uzavřeme a sterilujeme po dobu 5 minut při 100 °C. Takto máme jistotu, že se nám kandovaná andělíka nezkaží. A jak potom kandované stonky využít v kuchyni? Andělíkové stonky můžeme krájet na menší kousky a zdobit jimi dorty, pečivo, zákusky, cukroví a další cukrářské výrobky.



Anýz vonný – bedrník anýz

(*Pimpinella anisum*)

Ve středověku byla tato bylina používána také jako afrodiziakum, dnes si ji ceníme zejména pro její vůni. Nabídne však i četné léčivé účinky.

ANÝZOVÝ ČAJ NA TRÁVENÍ

- * 1 lžička semen anýzu
- * 1 šálek horké vody

Čaj z anýzu je vhodný jako první pomoc při problémech s trávením nebo při žaludeční nevolnosti. Stačí jednu lžičku semen přelít cca 150–200 ml horké vody a nechat louhovat přibližně 10–15 minut. Poté scedte. Doporučuje se vypít šálek anýzového čaje 2× denně, nejlépe ráno a večer. Čaj chutná lépe, dokud je teplý.

PRÁŠEK S ANÝZEM PROTI NEVOLNOSTI

- * 1 lžička semen anýzu
- * 1 lžička fenyklu
- * 1 lžička kořene hořce žlutého
- * 1 lžička skořice

Smícháme lžičku anýzových semínek, lžičku fenyklových semínek, půl lžičky skořice a lžičku kořene hořce žlutého. Všechny přísady rozemeleme na prášek, který můžeme při pociťované nevolnosti užívat až 2× denně na špičku nože. Dobře zapijeme čistou vodou.

ANÝZOVÉ PODMÁSLÍ PRO LEPŠÍ ZAŽÍVÁNÍ

- * 1 lžička drcených semen anýzu
- * 200 ml podmáslí

Podmáslí ohřejeme, nasypeme do něj drcený anýz a necháme vše přibližně 15 minut odležet. Poté po douškách popijíme. Je to vynikající pomoc při náhlém pocitu podrážděného žaludku, pokud vám nějaké jídlo dobře nesedne.

ČAJ PRO KOJÍCÍ MAMINKY S ANÝZEM

- * 1 lžička anýzu
- * 1 lžička fenyklu
- * 1 lžička jestřabin
- * 300 ml vroucí vody

Tento čaj je skvělý prostředek pro zvýšení kvality i tvorby mateřského mléka. Směs bylinek zalijeme vroucí vodou a vše necháme 10 minut louhovat. Po přecezení popijíme po douškách v průběhu dne.

ANÝZOVÁ HYDRATUJÍCÍ MASKA

- * 1 lžička semen anýzu
- * 1 lžíce tučného tvarohu
- * 1 lžíce nastrohaného jablka

Všechny ingredience smícháme dohromady a nanese na obličej a dekolt. Po 20 minutách jednoduše opláchneme čistou vodou.



Bazalka pravá

(*Ocimum basilicum*)

Běžně se využívá v domácnosti jako koření, má však také vlastnosti, které se dají užít i v domácí lékárně.

BAZALKOVÝ ČAJ PROTI KAŠLI

- * 1 hrst čerstvé bazalky
- * 250 ml vody

Sušenou či čerstvou bazalku spaříme v 250 ml vody a necháme 10 minut louhovat. Čaj je vhodný proti kašli a pro lehké dezinfekční účinky. Doporučujeme výrazné aroma bazalky zjemnit jinými bylinami, např. meduňkou (která je vhodným doplňkem zejména při zmírňování bolestí hlavy).

PLEŤOVÁ MASKA Z BAZALKY

- * 1 lžice citronové šťávy
- * 2 lžice čerstvé bazalky

Bazalka pravá pomáhá proti akné a dalším nepříjemným kožním defektům. Stačí si z ní vyrobit účinnou pleťovou masku. Rozdrtíme bazalkové listy s citronovou šťávou nebo šťávou z aloe vera a nanese na pleť. Necháme působit 20 minut, poté omyjeme. Jsou-li na obličeji místa, která vás trápí dlouhodobě (černé tečky, hluboké akné apod.), naučte se několikrát denně utrhnout bazalkový list, trochu ho pomačkat v prstech a přilpnout na postižené místo. Stačí pět minut působení a už za několik dní se stav vaší pleti výrazně zlepší.

JAHODOVÁ LIMONÁDA S BAZALKOU

- * několik kusů větších jahod
- * snítka bazalky
- * limetka
- * voda
- * třtinový cukr

Limetku nakrájíme na plátky a vložíme do džbánu. Pár kousků jahod a trochu bazalky si odložíme. Zbytek jahod, bazalky a třtinový cukr mixujeme malou chvilku s trochou vody. Směs nalijeme do džbánu (můžeme rozdělit přímo do skleniček), dolijeme vodou a ozdobíme plátky jahod a lístky bazalky.



Bez černý

(*Sambucus nigra*)

Je to velmi známá a oblíbená bylina, která je hojně využívána v kuchyni, farmacii a léčitelství.

SIRUP Z BEZU ČERNÉHO

- * 1 l zralých bobulí
- * 250 ml vody
- * 500 g cukru

Litr přebraných, sytě černých, zralých bobulí černého bezu pozvolna vaříme 15 minut ve čtvrt litru vody. Po uvaření hmotu propasírujeme přes síto. Do litru takto připravené tekutiny přidáme půl kilogramu nejlépe hnědého cukru a vaříme dalších 10 minut. Vroucí šťávu nalijeme do lahví, které jsme před tím řádně vymyli a nahřáli, a těsně uzavřeme. Necháme pozvolna vychladnout, nejlépe v teple, třeba pod peřinou. Sirup užíváme v dávce 3× denně 50 ml neředěný. Podporuje imunitní systém a čistí krev. Nápoj zapíjíme doušky vody, neboť je velmi sladký.

ŠŤÁVA Z BEZU PRO STABILIZACI ORGANISMU

- * 1 l zralých bobulí
- * 750 ml vody

Jeden kilogram zralého černého bezu přesypeme do hrnce, přidáme kůru z jednoho citronu a zalijeme 750 ml vody. Vaříme, dokud ovoce nepustí šťávu. Po ochlazení přecedíme přes síto nebo gázu, aby se oddělily plody (ty nevyhazujeme, lze je použít třeba k výrobě pěny nebo džemu). Opět zahřejeme a nalijeme do sterilizovaných lahví. Sterilujeme 15 minut při 100 °C.

Šťáva z bezinek je přirozeným prostředkem proti nachlazení, horečkám, zažívacím poruchám a bolestem nervů. Funguje také dobře v případě rekonvalescence po nemocech a stimuluje imunitní systém. Můžete ji pít jako dochucovací složku vody nebo čaje 2–3× denně (max. 50 ml denně). Její užívání je bezpečné a mohou ji užívat i děti nad dva roky věku.

BEZOVÝ MASÁŽNÍ OLEJ PROTI CELULITIDĚ

- * 0,5 kg zralých bezinek

Nemusíme utrácet za drahé přípravky z obchodů. Stačí si v přírodě nasbírat půl kila zralých bezinek. A co s nimi? Omyjeme je, nasypeme do hrnce a za stálého míchání vaříme 10 minut. Vzniklou šťávu přecedíme do misky přes gázu. Necháme odpočívat. Po několika hodinách se na povrch šťávy dostane tolik cenný bezinkový olej, který pečlivě sebereme a nalijeme do tmavé skleněné lahve. Skladujeme na tmavém a chladném místě a používáme několikrát týdně. Nanášíme ho za pomoci energických kruhových pohybů na postižené partie. Krásně prohřívá, zlepšuje vzhled vaší pokožky a zanechá ji nádherně hladkou a vláčnou.