

Anita Ponešová a Lenka Tréglová

Levandule



Vše, co nutně potřebujete vědět,
abyste ji mohli pěstovat, inhalovat, vařit,
péct, vyšítat a koupat se v ní.



Levandule

Anita Ponešová
Lenka Tréglová

Obsah

Předmluva

Královna, milenka i léčitelka	7
-------------------------------------	---

Úvod

Levandulový trend a pár tajemství na úvod	9
---	---

Historie

Z pyramid přes zákopy až do chemické laboratoře.	15
---	----

Výlety

Na cestách za levandulí.	19
-------------------------------	----

V květináči

Levandule u vás doma.	22
----------------------------	----

Na záhonku

Levandule na zahradě.	25
----------------------------	----

Kosmetika

Naprostý základ – esenciální olej	30
Zázrak v kostce	33
Koupelová bomba.	35
Peeling – obrousí hrany špatné nálady	36
Vilu i královnu poznáš po vlasech	39
Levandulové maskování	40
Ochranný a pečující krém s vůní levandule	42
Pečující balzám na ruce a nohy	44
Pomáda na rty.	44
Jak na domácí parfém	46
Kosmetika pro váš byt.	48

Lékárna

Čas na čaj není jenom o páté	52
Léčivé vůně	55
Jak na nepříjemný hmyz.	56
Spáleniny a úrazy.	59
Přehrajte stres	60
Nedejte šanci pupínkům	62

V kuchyni

Provoňte si jídlo levandulí	64
Cukr, sůl a koření... ..	66
Máslo a ocet.	68
Sušenky s vůní levandule	70
Slané sušenky ze špaldové mouky	72
Citronovo-levandulový chlebiček	74
Levandulový chia puding s borůvkami	77
Lepkavé levandulové kuře	78
Ostružinovo-levandulová zmrzlina	80
Limonáda a likér	83
Kráska z říše snů	84

Dekorace

Víly vily věnce u vily	86
Levandulová nevěsta	88
Hoří!	91
Amulet klidu a štěstí	92
Levandulová je dospělá růžová	96
 Omalovánka	98
 Moje poznámky a recepty	100
 Rejstřík	107
 O autorkách	108



Králouna, milénka i léčitelka

„Levandule mi vždy připomínala malou ženu v zelených šatech s levandulovým baretem a bílým šátečkem kolem krku. Jednu z těch silných, milých a klidných osob, vedle kterých si krásně odpočínáte a jejichž dobrosrdečnost s vámi přetrvává, i když odejdou.“

Myrtle Reed

Takhle krásně si modrofialovou bylinku zosobnila americká spisovatelka a autorka viktoriánské romance Levandule a stará krajka. A měla pravdu. Levandule má svou vlastní osobnost. Je pronikavá, pro někoho domácí uklidňující, jiného může rozčilovat její jižanská přímočarost. A city i vášně už v nás budí velmi, velmi dlouho.

Římskému senátorovi se snitky levandule houpaly na hladině mramorové vany, anglický farmář ji před stovkami let nosil pod čepicí proti úžehu, vojákům ve druhé světové válce s ní dezinfikovali rány a my? My si s největší pravděpodobností jen zapalujeme koupené levandulové svíčky, protože ta intenzivní a dnes už trochu babičkovská vůně odpaluje moderní stresy, ale my už se těšíme pouze jejími náhražkami.

Pojďte si s námi místo umělé esence užít procházku skutečnou levandulovou zahradou, a nebudeme muset ani jet do Provence, bude stačit na Moravu nebo ke květináči ve vašem obývacím pokoji. Snadné

to s touhle fialovou fajnůvkou mít nebudete. Jakmile ji přesadíte z jejího rodného středomořského prostředí, kde roste ve vedru a skoro na písku, musíte ji připravit stejné podmínky, aby se jí nestýskalo. Když ale vyhovíte jejím požadavkům, neexistuje snad vděčnější bylinka. Na zahradě zdobí a odhání hmyz, v kuchyni chutná, v koupelně voní, v čajích léčí, na polštáři uspává. Většina lidí si myslí, že levanduli zná a ví o ní vše – že je nemůže ničím překvapit. Nemohli by se více plést. Pokud takový pocit máte (a nejste Karel Dušek z Výzkumného ústavu rostlinné výroby, náš největší odborník na levanduli a spoluautor nové původní odrůdy Beata), pak vás na následujících stránkách čeká hodné překvapení, nápadů, tipů. Než se propracujete k závěrečnému přípitku levandulovým likérem (recept na straně 83), naučíte se levanduli sázet, sklízet, vařit, péct, louhovat i vyžívat. A jak řekla v úvodu Myrtle Reed, její dobrosrdečnost s vámi přetrvá, i když dojdete na poslední stránku.

Je skromná, a přece silná, delikátní, ale
odolná, krásná, ale neokázalá a funguje
trochu jako romantický stroj času.



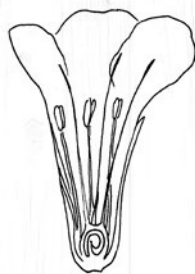
Levandulový trend a pár tajemství

„Pokud jde o to, co miluji - miluji ptáky, miluji levanduli.“

Michael Moore

Znáte nějakou holčičku jménem Levandule? Asi těžko, protože u nás se tak (zatím) oficiálně nikdo nejmenuje. V anglicky mluvících zemích je situace jiná. Lavender, jak zní překlad, je ženské jméno, jehož popularita roste každým rokem. Ve Spojených státech se vloni počet novorozenců Levandulí dokonce zdvojnásobil. Za tím vším ale není oblíbená bylinka – z běžného průměru se Lavender vymanila až v době, když tak jednu ze svých postav pojmenovala J. K. Rowling, autorka malého kouzelníka Harryho Pottera. Dívče jménem Lavender Brown sice neuspělo ve svádění Harryho kamaráda Rona, ale spustilo trend romantického jména. Skutečná levandule je naopak v módě už tisíce let. Její květinová a citrusová vůně se závanem jehličnatého lesa rozpáleného sluncem se stala synonymem jižní Francie,

oblasti Provence. Dlouhé fialové řádky levandulových polí hrají v rostoucím přívalu turistů stejnou roli jako nepřekonatelné víno a půvab kamenných stavení. A přitom Francie už pár let není největším „výrobcem“ levandule. Tipnete si, kdo jí sebral tuhle voňavou korunu? Bulharsko – země, která každému naskočí spíš, když se mluví o exportu růží. Ani jedna ze zmíněných bylin se samozřejmě nevyváží jako květina. To by kontejnery a nákladní vlaky vozily spoustu zbytečného voňavého vzduchu. Nejprve se z nich destiluje olej, ve kterém se koncentruje nejen vůně, ale i všechny léčivé vlastnosti, a na export jde on. Největšími vývozci levandulového oleje jsou tedy Bulharsko a Francie, z dálky, leč zdatně jim sekundují Austrálie, Argentina, Anglie, Maďarsko, Japonsko, Maroko, Itálie, Alžírsko, Indie a Rusko.



Vůně dobré nálady

Levandulová vůně, to jsou vlastně vzduchem unášené molekuly linalylacetátu, oleje, který stimuluje čichová centra v mozku a uklidňuje centrální nervovou soustavu. Vdechování tohoto aromatu navozuje relaxaci celého organismu. Stačí pár nádechů a nechat bylinku dělat její práci.

Čtyři hvězdy a síla horské destilace

Ze všech asi třiceti druhů levandule, které na světě rostou, si hlavní exportéři vybrali čtyři, které vždy v něčem vynikají nad ostatními. Takzvanou pravou levandulí, správným jménem úzkolistá či lékářská (*Lavandula angustifolia*), levanduli špičatou, zvanou také portugalská (*Lavandula latifolia*), potom lavandin, který vznikl zkřížením dvou předchozích rostlin, a levanduli korunkatou (*Lavandula stoechas*), známou též jako středomořská. Paradoxem je, že slavná levandule z Provence, která každému naskočí jako první, když se o téhle bylince mluví, a která se vyskytuje skoro na všech dekoračních předmětech s motivem této bylinky, vlastně levandulí vůbec není. Je to právě hybrid jménem lavandin. Má výraznější barvu i vůni, a proto to ve Francii vyhrál na celé čáře. Zatímco lavandin je takový švihák lázeňský, který zdobí, ale moc nepracuje, pravá levandule není tak nápadná, ale obsahuje silnější silice. Proto si tento druh zvolil i jeden z mála levandulových farmářů u nás, Lukáš Drlík z Bezděkova na severní Moravě. Na moravskou farmu se ještě podíváme, ale zatím zpátky do světa a do hor. Je možné,

že Bulharsko převálcovalo Francii v exportu levandulového oleje právě proto, že pěstuje bylinku ve vyšších polohách. Levandule vyrostlá a destilovaná ve výšce mezi 600–1 500 metry nad mořem má větší sílu. Je to tím, že destilace probíhající ve vyšších nadmořských výškách uvolňuje z rostlin olej už při 92–93 místo při 100 stupních Celsia a ten pak obsahuje víc esterů.

Pro představu o množství produkce snad stačí fakt, že líder Bulharsko svou výrobu levandulového oleje od roku 2011 zdvojnásobilo a už přesáhla 120 tun. Sto dvacet tun koncentrované přírodní síly, a to jen od jednoho exportéra. Jestli tohle nekorunuje levanduli královnou bylinek, pak už nic.

Klíč do vašeho vlastního světa

Dnes už s levandulí nepereme ani nevymýváme rány jako před tisíci let – teď je v hlavní roli její schopnost nosit dobrou náladu. A to nejen obsahem látek, které umějí přeladit mozek do pozitivna, ale i celkovým charakterem a vzhledem. Je skromná, a přece silná, delikátní, ale odolná, krásná, ale neokázalá a funguje trochu jako romantický

*Slavná levandule z Provence
vlastně žádnou levandulí není.*

*Je to hybrid jménem lavandin,
který má výraznější barvu a vůni.*



stroj času. Proto zdobí její jméno názvy obchodů s dárkovými předměty, její vyšívaný obraz polštáře na chatách a chalupách a sušené svazky květů voní všude tam, kde chceme mít pohodu. Levanduli najdete na čím dál tím více zahradách i v květináčích, množí se recepty na domácí levandulovou kosmetiku, pořádají se zájezdy načasované podle toho, kdy vykvete v Provence které pole (přestože jak už víme, na něm levanduli vlastně nenajdete). Cukrárny nabízejí levandulové makronky i dorty, luxusní restaurace podávají levandulovou zmrzlinu a servírují ji s hořící snítkou sušených květů. V Maďarsku, Chorvatsku, Anglii i Americe se pořádají levandulové festivaly, a kdybyste se chtěli potkat s opravdovými

nadšenci, na sociálních sítích najdete víc než dost skupin, které rozebírají vše od správného hnojiva po druh čokolády, který se k levanduli nejvíce hodí (prý je to hořká, alespoň 70% a doslazovaná medem).

Levandule, její barva i vůně, se stala symbolem místa a času, kde je nám dobře. Krásně to vystihla Paula McLain v knize Pařížská manželka, kde vypráví fiktivní příběh prvního manželství Ernesta Hemingwaye: „Byla to naše oblíbená denní doba, jakýsi mezičas, který vždycky trval déle, než by vlastně měl – kouzelný levandulový prostor nezávislý na hodinách, které mu předcházely a které ho následovaly, čas mezi světy.“ A takový čas mezi světy vám díky levanduli chce nabídnout i naše kniha.

Levandule na vaši zahradu

Pokud hledáte na zahrádku vyšší, výrazně barevnou a voňavou rostlinu, pak je lavandin to pravé pro vás. Dorůstá 70 až 100 cm a přirozeně odděluje části zahrad nebo sluší oblasti před plotem.

Kdo chce pěstovat levanduli pro její terapeutické účinky, měl by raději sáhnout po odolné úzkolisté horalce. Přežije téměř cokoliv, nepotřebuje moc vody a může přezimovat venku.

