

Axel Gutjahr

BYLINKY PRO KAŽDÉHO



Vše o pěstování, ošetřování a používání bylinek



ZAHRADNÍ BYLINKY

PLANÉ BYLINKY

VYVÝŠENÝ ZÁHON

Z PALET

 GRADA®

Axel Gutjahr

BYLINKY PRO KAŽDÉHO

Vše o pěstování, ošetřování a používání bylinek

ZAHRADNÍ BYLINKY

PLANÉ BYLINKY

VYVÝŠENÝ ZÁHON Z PALET



OBSAH

Předmluva.....	5
----------------	---

ZÁKLADY

Říkáme jim bylinky	8
--------------------------	---

Stručná historie bylinkaření....	10
----------------------------------	----

Všechny jsou náročné.....	12
---------------------------	----

Osevní postupy a sousedé	18
-------------------------------	----

Proti nevitáním návštěvníkům	19
---------------------------------------	----

PĚSTOVÁNÍ BYLINEK

Místo pro bylinky je všude	24
---------------------------------	----

Stavíme vyvýšený záhon z palet.....	32
--	----

SKLIZEŇ BYLINEK

Nejlepší jsou čerstvé.....	40
----------------------------	----

Krátké cesty a správná konzervace	42
--	----

Bylinkové čaje	44
----------------------	----

OBLÍBENÉ ZAHRADNÍ BYLINKY

Bazalka pravá	48
Bedrník anýz	48
Bedrník obecný	49
Brutnák lékařský	49
Celer řapíkatý	50
Cibule kuchyňská	50
Čechřice vonná	51
Česnek kuchyňský	51
Česnek medvědí	52
Dobromysl obecná	52
Fenykl obecný	53
Gynostema pětilistá	53

Hořčice setá	54
Kerblík třebule	54
Kmín kořený	55
Kopr vonný	55
Koriandr setý	56
Křen selský	56
Levandule lékařská	57
Libeček lékařský	57
Lichořejšnice větší	58
Majoránka zahradní	58
Maří list balšámový	59
Máta peprná	59
Mateřídouška obecná	60
Meduňka lékařská	60
Měsíček lékařský	61
Ostružiník křovitý	61
Ostružiník maliník	62
Pažitka pobřežní	62
Pelyněk brotan	63
Pelyněk estragon	63
Pelyněk pravý	64
Petržel zahradní	64
Potočnice lékařská	65
Rozmarýn lékařský	65
Rybíz černý	66
Ředkev „krysí ocásek“	66
Řeřicha setá	67
Saturejka horská	67
Svízel vonný	68
Šalvěj lékařská	68
Šalvěj muškátová	69
Topolovka růžová	69
Třapatka nachová	70
Vavřík vznešený	70
Yzop lékařský	71
Zavinutka podvojná	71

OBLÍBENÉ PLANÉ BYLINKY

Bez černý	74
Brusnice borůvka	74
Břečťan popínavý	75
Bříza bělokorá	75
Čekanka obecná	76
Česnáček lékařský	76
Dub letní	77
Heřmánek pravý	77
Hloh	78
Hluchavka bílá	78
Chřpa modrá	79
Jahodník obecný	79
Jalovec obecný	80
Jírovec maďal	80
Jitrocel větší	81
Kontryhel ostrolaločný	81
Kopřiva dvoudomá	82
Kopřiva žahavka	82
Kyprej vrbice	82
Lípa velkolistá	83
Lípa srdčitá	83
Lopuch větší	83
Mák vlčí	84
Mateřídouška úzkolistá	84
Pampelišky smetánky	85
Pelyněk černobýl	85
Podběl lékařský	86
Popenec obecný	86
Proskurník lékařský	87
Přeslička rolní	87
Pýr plazivý	88
Rakytník řešetlákový	88
Rdesno blešníků	89
Rozrazil lékařský	89
Růže šípková	90
Řebříček obecný	90

Řepík lékařský	91
Řimbaba obecná	91
Sadec konopáč	92
Sedmikráska obecná	92
Sléz lesní	93
Smrk ztepilý	93
Světlík lékařský	94
Šťovík kyselý	94
Třezalka tečkovaná	95
Tužebník jilmový	95
Úročník bolhoj	96
Violka trojbarevná	96
Vřes obecný	97
Zábělník bahenní	97

RECEPTY Z KUCHYNĚ, DOMÁČÍ MEDICÍNY A PŘÍRODNÍ KOSMETIKY

Z čajovny	100
Zelené smoothie	102
Pesto na dva způsoby	104
Olej z planých bylinek	106
Salát z planých bylinek	107
Máslo a omáčka aioli s bylinkami a květy	108
Okurkový salát	110
Ostružinová marmeláda s tymiánem a pepřem	112
Tinktury	114

Měsíčková mast	116
Heřmánková parní lázeň	117
Bylinkový peeling na nohy	118
Koupel s květovým čajem	119
Měsíčkový olej	120
Jedlový olej	121
Koupelová sůl s květy	122
Pudrový pleťový olej	123
Rejstřík	124
O autorovi	126
Poděkování	126





PŘEDMLUVA

Velká skupina takzvaných bylin (nebo důvěrněji řečeno bylinek) je pro lidstvo nesmírně důležitá. Bylinky se používají nejrůznějším způsobem v kuchyni, například jako koření nebo k dozdobení hotových pokrmů. Také v lékařství se už po celá tisíciletí využívají účinné látky, které mnohé z bylinek obsahují. A v neposlední řadě se spousta bylinek těší značné oblibě z důvodu svého pozitivního působení při využití v kosmetice.

Zatímco se značné množství bylinek výborně hodí k tomu, abychom si je sami pěstovali na zahrádkách, u mnohých je stále ještě výhodnější nasbírat si je ve volné přírodě.

Tato kniha by vás chtěla pozvat na výpravu do pozoruhodného světa bylinek. Na této cestě nejen poznáte početné druhy bylinek na základě textu a mnoha fotografií, ale také se dozvíte, jakým způsobem se dají nejlépe využít. Dostanete navíc i užitečné rady, jak můžete pěstovat bylinky v zahradě, na balkoně, nebo dokonce na okenním parapetu, a to tak, aby vám poskytly co nejlepší výnosy. Účinné tipy na skladování a konzervování bylinek následované množstvím rafinovaných kuchařských receptů i rad k léčebnému využití těchto přírodních darů pak celé téma završují.



ZÁKLADY



ŘÍKÁME JIM BYLINKY

Je lhostejné, zda mluvíme o bylinkách z volné přírody, nebo o těch, které pocházejí ze zahrádky. Fascinují nás nejen rozmanitým vzhledem a značným množstvím chuťových nuancí, ale také nespočetnými možnostmi využití.



O ROSTLINÁCH KRÁTKOVĚKÝCH A DLOUHOVĚKÝCH

V hovorovém jazyce velmi často používáme pojem **bylinky** pro mnohé rostliny, které nacházejí své uplatnění v kuchyni či v lidovém léčitelství. I já bych se v této knize chtěl přidržet tohoto pevně zakotveného pojmu, ačkoli ne u všech takto označovaných rostlin se z botanického hlediska skutečně jedná o byliny.

V botanice řadíme mezi byliny pouze takové rostliny, jejichž stonky nedřevnatí a u kterých neprobíhá druhotné tloustnutí – nevytvářejí tedy druhotná pletiva. Kromě toho všechny

byliny každoročně tvoří květy a jejich nadzemní části vždy v ročním rytmu odumírají. Zatímco krátkověké byliny takto přecházejí pouze jeden nebo dva roky, přežívají ty dlouhověké podstatně delší časová období. Ze svých odumírajících nadzemních částí byliny každoročně stahují hodnotné látky a ukládají si je do zásobních orgánů, kterými jsou například hlízy nebo oddenky (přeměněné části stonku, rostoucí převšim pod zemí nebo těsně nad ní). Tímto způsobem dokážou byliny bez větší újmy přežít chladná, popřípadě suchá roční období a následujícího jara znovu vyrašit.



Brutnák lékařský patří mezi jednoleté byliny



Jedlé květy lichoreishnice větší se skvěle hodí k dozdobení studených obložených mís

ZELENÁ MEDICÍNA, PODNĚTY PRO CHUŤOVÉ BUŇKY I OCHRÁNCI SVÉHO OKOLÍ

Mnoho bylinek pěstovaných v zahrádkách či rostoucích ve volné přírodě působí jako **zelené léčivo**, s jehož pomocí můžeme předcházet řadě nemocí nebo je jím následně vyléčit. Zřejmě největší výhodou takových léčiv je, že neobsahují žádné přídavné chemické látky. Z tohoto důvodu lidé většinou léčivé bylinky dobře snášejí, neboť ty v jejich těle zřídka vyvolávají nežádoucí vedlejší účinky.

Podobně je tomu i při použití **bylinek v kuchyni**. Řada z nich zvýrazňuje chuť pokrmů – jako například saturejka, kterou mnozí kuchaři s oblibou používají jako koření do polévek či přísadu do salátů a houbových jídel. Jiné druhy bylinek, jako například pažitka, se nám postarají o pikantní příchut nebo vhodně doplní celkovou chuť pokrmu. Kromě toho často můžeme použitím bylinek omezit množství přidávaného koření s ostrou chutí. Bazalka se například vyznačuje ostrou až peprnou příchutí, a proto představuje

jako přísada do rajčatového salátu rafinovaný doplněk k mletému pepři.

Mnohé byliny se v zahradách dokonce uplatňují jako opravdoví **ochránci svého okolí**, a proto můžeme s jejich pomocí upustit od používání chemických prostředků k hubení zahradních škůdců. Pěstujeme-li určité byliny v blízkosti záhonů se zeleninou či jinými užitkovými rostlinami, zabraňují vonnými, popř. páchnoucími látkami, které ze sebe vylučují, napadání příslušných druhů zeleniny škodlivým hmyzem. Saturejka je například vynikající bylinou pro pěstování vedle záhonů s fazolemi. Zabrání tomu, aby byly porosty fazolí napadeny mšicí makovou (černým druhem mšic). Ale kromě toho saturejka pomáhá fazolím také k lepšímu růstu i tvorbě výraznějšího aromatu. Rovněž bazalka pravá pěstovaná v blízkosti záhonů s rajčaty nebo různými druhy zelí působí proti napadení těchto druhů zeleniny houbovými chorobami, popřípadě molice-mi skleníkovými. Vůně pelyňku pravého zase udrží škodlivou vrtalku pórovou v dostatečném odstupu od záhonů s pórem.



Bazalka pravá ochrání před škůdci zeleninu pěstovanou v její blízkosti

STRUČNÁ HISTORIE BYLINKAŘENÍ

Už odjakživa se lidé intenzivně zajímali o své okolí. Stále se snažili přijít na kloub tomu, jaká tajemství se skrývají za všemi možnými přírodními objekty. Jakmile odhalili tajemství působení bylinek, ihned je začali využívat ke svému prospěchu.



STARÉ JAKO LIDSTVO SAMO

Lidstvo používá bylinky už od samého počátku své existence. Zpočátku tvořily důležitou součást denní obživy a při jejich konzumaci lidé postupně sbírali mnohostranné zkušenosti. Během procesu trvajícího desetitisíce, ne-li dokonce statisíce let postupně přišli na to, že se jim po požití určitých druhů bylin daří po zdravotní stránce lépe. Tyto zkušenosti si lidé ústním podáním předávali z generace na generaci. Někteří z nich, jako například **šamani**, kteří žili ve společenství

lovců a sběračů, se často začali bylinkami zabírat intenzivněji. Šamani bylinky pravděpodobně používali i při určitých rituálech, kdy je například přinášeli jako obětinu bohům a na oplátku bohy prosili o úspěch při lovu a zdárný prospěch svého společenstva. Tito privilegovaní jedinci byli zároveň předchůdci prvních lékařů. Tím, že nemocným mimo jiné předkládali specifické bylinky ke konzumaci, příležitostně docílili patřičných úspěchů. Pravěcí lidé si také už pravděpodobně začali svou potravu určitými bylinkami kořenit.



Šamani často používali bylinky při svých rituálech

BYLINKY V MEDICÍNĚ

Ze starých vrcholných kultur, například ze starověké Číny, starověkého Egypta nebo z antických řeckých městských států, se nám dochovaly písemné zprávy o tom, že již tehdy se bylinky používaly v kuchyni i v medicíně. Ačkoli byly tenkrát mnohé byliny ještě aplikovány z medicínského hlediska chybně nebo neúčinně, přesto bylo tehdejší povědomí o účincích bylin už velmi úctyhodné.

Na začátku středověku se bylinkářství intenzivně věnovali především obyvatelé klášterů. Mnohá z těchto míst obklopovaly rozlehlé zahrady, na kterých se pěstovaly jak léčivé byliny, tak i bylinky pro kuchyňské použití. Zřejmě nejznámější bylinkářkou oné doby byla **abatyše Hildegarda z Bingenu (1098–1179)**, která se intenzivně zabírala léčivými účinky bylin.

Slavným lékařem, který provozoval svou praxi ke konci středověku a formuloval při ní řadu revolučních myšlenek, byl **Theophrastus Bombastus von Hohenheim (1494–1541)**, lépe známý pod jménem **Paracelsus**. Zcela cíleně používal

bylinky k terapeutickým účelům a při tom dosáhl na tehdejší dobu celé řady vynikajících léčebných úspěchů.

Mezi průkopníky, kteří používali k léčebným účelům nejen bylinky, ale vehementně propagovali také zdravý životní styl, patřil rovněž přírodní léčitel a zakladatel vodoléčby **Sebastian Anton Kneipp (1821–1897)**.

V průběhu minulých sta až sto padesáti let se vědě podařilo přesně analyzovat početné biochemické látky obsažené v rostlinách a zároveň odhalit jejich význam pro lidské tělo. Vědci například zjistili, že určité rostliny obsahují bohaté množství vitamínu C, který představuje životně důležitou složku pro zdraví a výkonnost lidského organismu. Na základě těchto objevů začalo mnoho lidí ještě intenzivněji než dříve využívat předností bylinek v kuchyni i v domácím léčitelství.

V minulých dvaceti až třiceti letech také výrazně vzrostl zájem o přírodní kosmetiku. Důvodem tohoto zájmu je, že takové produkty neobsahují buď žádné chemické látky, nebo je obsahují jen ve velmi omezeném množství.



VŠECHNY JSOU NÁROČNÉ

Často se mluví o tom, že ta či ona rostlina je nenáročná. Tímto tvrzením máme na mysli, že nároky na péči o tento druh rostliny jsou poměrně nízké. Ale i takovéto rostliny mají své specifické nároky, jako například suché stanoviště, u kterého je častější zalévání spíše ke škodě než k užitku. Budeme-li takovou suchomilnou rostlinu zalévat nesprávně, a tedy příliš intenzivně, může se stát, že bude chřadnout, nebo jí dokonce budou uhnívat kořeny.

.....

VĚTŠINA BYLINEK MILUJE SLUNCE

Podstatná část bylinek představených v této knize upřednostňuje slunná až polostinná stanoviště. Sluneční záření a jeho intenzita i trvání jsou nejdůležitějšími předpoklady pro fotosyntézu. Čím déle oba tyto faktory působí, tím větší je jejich vliv na proces fotosyntézy. V průběhu **fotosyn-**

tézy přeměňuje zelený rostlinný pigment označovaný též jako **chlorofyl** oxid uhličitý a vodu na sacharidy (cukry). Tyto sacharidy jsou následně rozhodujícím faktorem pro tvorbu biomasy spojenou s růstem, ale i pro všeobecný vývoj rostlin. Proto je velmi vhodné vybírat pro bylinky pěstované na zahradě slunná stanoviště, protože většina



Středomořské bylinky mají většinou v oblibě poměrně suchou půdu