Magdaléna Staňková-Kröhnová

Bylinky pro děti a maminky

Praktické použití léčivých rostlin pro rodiny s dětmi od jara do zimy

- popis bylin a jejich účinků
- návody pro domácí léčení
- 130 zdravých receptů
- rady pro těhotné a kojící matky
- nápady pro hry a tvoření s dětmi

GRADA

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.

GRADA®

Copyright © Grada Publishing, a.s.

Magdaléna Staňková-Kröhnová

Bylinky pro děti a maminky

Praktické použití léčivých rostlin pro rodiny s dětmi od jara do zimy

GRADA

Věnování

Tuto knihu věnuji čtyřem Ludmilám, které mě přivedly na mou bylinkovou cestu. Oběma babičkám Ludmilám, díky jejichž rodinám jsem dostala do vínku potřebné genové vybavení výtvarné, spisovatelské, fotografické, cestovatelské, kulinářské i bylinářské. Po mamince Lídě jsem zdědila lásku k přírodě i umění a díky dceři Lidušce jsem se sama stala maminkou a naučila se používat bylinky pro léčení sebe i dětí.

Magdaléna Staňková-Kröhnová
Bylinky pro děti a maminky

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 3504. publikaci
Odpovědná redaktorka Helga Jindrová
Graficky upravil a obálku navrhl Jindřich Hoch
Sazba Jindřich Hoch
Fotografie a ilustrace v textu Magdaléna Staňková-Kröhnová
Fotografie a ilustrace na obálce Magdaléna Staňková-Kröhnová
Počet stran 264
První vydání, Praha 2009
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2009
Cover Design © Jindřich Hoch, 2009
Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.
ISBN 978-80-247-2312-9 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-7785-6 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2012

Obsah

Úvod 5

Jak používat knihu a recepty 7

JARO – březen, duben a květen v bylinkové lékárně, v kuchyni, na zahradě a v květináčích na okně 13
Cibule kuchyňská a pažitka pobřežní 16
Kopřiva dvoudomá 20
Hrách setý 24
Pampeliška – Smetánka lékařská 28
Violka vonná a Violka trojbarevná 32
Jitrocel kopinatý 36
Bez černý 40
Kopr vonný 44
Kozlíček polníček a ptačinec žabinec 48
Česnek kuchyňský a Česnek medvědí 52
Petržel zahradní 56
Meduňka lékařská 60
Lípa obecná 64
Lichořeřišnice větší a řeřicha setá 68
Kontryhel obecný 72
Divizna velkokvětá 76

LÉTO – červen, červenec a srpen v bylinkové lékárně, v kuchyni, na zahradě a v květináčích na okně 79
Jahodník obecný 82
Borůvka černá 86
Heřmánek pravý 90
Třezalka tečkovaná a Pupalka dvouletá 94
Levandule lékařská 98
Máta peprná a další máty 102
Rybíz černý 106
Měsíček lékařský 110
Maliník obecný a ostružiník křovitý 114
Netřesk střešní 118
Bazalka pravá 122
Řebříček obecný a Řimbaba obecná 126
Mateřídouška úzkolistá a Tymián obecný 130
Sléz lesní a Proskurník lékařský 134
Růže šípková 138
Dobromysl obecná 142
Přeslička rolní 146

Obsah

PODZIM – září, říjen a listopad v bylinkové lékárně, v kuchyni, na zahradě a v květináčích na okně ... 149
Rakytník řešetlákový ... 152
Aronie – černá jeřabina a Jeřáb ptačí ... 156
Fenykl obecný ... 160
Kmín kořenný ... 164
Len setý ... 168
Jabloň domácí ... 172
Mák setý a mák vlčí ... 176
Ořešák královský – ořech vlašský ... 180
Dub letní ... 184
Slunečnice roční a další zdravá semínka ... 188
Rozmarýna lékařská ... 192
Šalvěj lékařská ... 196
Třapatka nachová – Echinacea ... 200
Majoránka zahradní ... 204

ZIMA – prosinec, leden a únor v bylinkové lékárně, v kuchyni, na zahradě a v květináčích na okně ... 207
Brusnice brusinka a Vřes obecný ... 210
Badyáník pravý a Skořicovník cejlonský ... 214
Citroník pravý a další citrusy ... 218
Mrkev obecná setá ... 222
Pohanka obecná ... 226
Fazol obecný a Vigna mungo ... 230
Saturejka zahradní a horská ... 234
Čekanka obecná ... 237
Pšenice setá a Oves setý ... 240

Seznam nemocí a zdravotních potíží ... 244
Doporučená řešení zdravotních potíží v těhotenství a po porodu ... 249
Prevence zdravou stravou proti alergiím a dalším nemocem ... 250
Co vlastně jíst a čemu se vyhnout, abychom byli zdraví ... 251
Rizikovější potraviny ... 252
Jak zásobovat organismus dostatkem nepostradatelných látek ... 254
Psychické příčiny nemocí ... 255
Psychické potíže ženy v těhotenství a mateřství ... 256

Použitá a doporučená literatura a užitečné internetové adresy ... 260
Rejstřík ... 262
Doslov o autorce ... 263

ÚVOD

Proč jsem napsala tuto knížku?

Protože jsem ji sama potřebovala a žádnou takovou jsem v knihkupectví nenašla.

Metodou vlastních pokusů a omylů a studiem dostupné literatury jsem se dopracovala k vlastním poznatkům jak využít fytoterapii – léčbu rostlinami v „maminkovském" období. O léčení bylinami už bylo mnoho napsáno, ale maminky, které mají zájem ho doopravdy vyzkoušet, nemají čas studovat hory literatury. Mnohdy ani nenajdou v textu upozornění, je-li bylina vhodná pro těhotné a kojící matky a malé děti, anebo je jim pro jistotu zakázáno úplně všechno.

Nejsem lékařkou ani léčitelkou, ale jen amatérskou „matkou bylinářkou". Nepíšu v nesrozumitelném odborném jazyce lékařů a botaniků. Doporučené léčebné postupy používám podle sedmidílného „Herbáře léčivých rostlin" od našich předních odborníků na fytoterapii J. Janči a J. A. Zentricha, ke kterým přidávám své osobní zkušenosti s používáním i pěstováním bylin. Troufla jsem si zhodnotit své zkušenosti s bylinkami a zdravou stravou z vlastního těhotenství a mateřství i zkušenosti s trápením s dětskými nemocemi. Přála jsem si předat své poznatky ve srozumitelné formě dalším maminkám a usnadnit jim tak cestu hledání při léčení přirozenou cestou.

Proč používat bylinky v dnešní moderní době, když máme účinnější prostředky?

Tuto otázku jsem už slyšela mnohokrát a předpokládám, že ten kdo si moji knížku čte, bylinkám a přírodě vůbec prostě věří jako já. I naše současné léky mají svůj přírodní původ.

Již od stvoření světa podle Bible je člověk od přírody vybaven k tomu, aby se živil především rostlinami. Dnešní rostliny přežily dinosaury a mnoho milionů let a předávají nám to nejlepší ze svého přirozeného výběru. Musely si samy vytvořit dostatek účinných látek, aby obstály, a právě tyto látky pomáhají i člověku, který užívá rostliny jako potravu i lék. Nepodléhejme iluzi reklamy na zázračné uměle vyrobené léky – největší a nejstarší lékárnou světa je naše stará dobrá „matka příroda".

Užívání moderních chemických léků je jistě snazší, než připravovat nějaké čaje a sirupy, ale ne každá jednodušší cesta je tou správnou. Čím větší pokrok nás vzdaluje od přírody, tím větší máme potřebu se k ní vracet a hledat své kořeny.

Já se snažím hledat své kořeny částečně i u babek kořenářek, které jsou však dnes již „ohroženým druhem." Sama si někdy zoufám, když mám celou zimu nemocné děti a přepadá nás jedna školková infekce za druhou. Trápí mě, když od dětí nemoci i já „chytám" a přepadá mě pak beznaděj. V takových chvílích se hodí vonící čaj z vlastnoručně nasbíraných bylin, vzpomínka na voňavé barevné léto. Bylinky jistě nevyřeší všechny zdravotní problémy, ale s jejich pomocí se dá doplňovat i mnohdy nezbytná léčba antibiotiky. Bylinky nám předávají pozitivní energii slunce i země, vzduchu i vody a tím nás léčí současně na úrovni duchovní i tělesné.

Návrat k přírodě a české lidové tradici

Nejde přitom o krok zpátky do minulosti, ale naopak o pokrok směrem k životnímu stylu v souladu s přírodou. Z tradiční kuchyně přežijí evoluční vývoj jen ty osvědčené životaschopné recepty a ty je třeba předávat dál našim dětem jako rodinné stříbro. Návrat k tradici ve stravovacích zvyklostech je jedinou záchranou našeho zdraví před hrozbou globalizace a univerzální fastfoodové kultury bez kořenů i chutě. Neomezené možnosti blahobytu a bohatá nabídka zboží z celého světa v obchodech jsou pro naše zdraví skrytým nebezpečím. Žijeme v chaosu protichůdných informací a doporučení, nikdo už vlastně neví, co je tedy zdravé a co vlastně jíst. V tom nám mohou poradit naše vlastní kořeny, prospěje nám nejvíce to, co roste u nás, co jedli naši předkové a na co jsme geneticky vybaveni. Stejně jako ve stravě to platí i o léčivých bylinách, proč hledat ty cizokrajné, když naši pomocníci rostou za každým rohem a často po nich v nevědomosti šlapeme a pomoc v nemoci hledáme jinde.

Otevřeme své oči i srdce dokořán a nadýchněme se zhluboka. Co to tu tak krásně voní? Mateřídouška nebo lípa? Najděme si svou vlastní bylinku z nejmilejších, poprosme ji a poděkujeme za její pomoc a naučme lásce k přírodě i své děti. Mateřídouška je mou bylinkou maminkovskou z nejmilejších, svou skromností a konejšivou vůní přímo symbolizuje to, čemu nás mateřství může naučit.

Co znamená nemoc v duchovní rovině?

Ze studia knih a ze své osobní zkušenosti jsem pochopila, že je potřeba změnit naše nahlížení na nemoc v duchovní rovině, abychom se mohli uzdravit. Když onemocním já nebo naše děti, zeptám se nejprve, kde jsme udělali chybu? A snažím se ji dostupnými prostředky napravovat. Když si nevím rady, radím se s doktory, které si vybírám tak, aby měli pochopení pro alternativní léčebné postupy jako jsou homeopatie a fytoterapie. Netroufám si plést se lékařům do řemesla a vážím si těch, kteří jsou tolerantní i k ostatním přírodním metodám léčby. Správná diagnóza je důležitá, potom teprve můžeme nemoci správně léčit a chyby napravovat.

Každá nemoc znamená, že jsme udělali chybu buď ve stravování, nebo v nesprávném myšlení, nebo se (hlavně my maminky!) příliš fyzicky a psychicky přetěžujeme a pak v oslabení snadno onemocníme. Vždy je dobré zvolnit tempo, odpočinout si a případně požádat ostatní z rodiny o pomoc. Když onemocní dítě, staráme se o něj s péčí a láskou tak, až si někdy ve stonání přímo libuje. Když onemocní maminka z celkového přetížení, nikdo ji obvykle neuloží do postýlky s teplým čajem, neobloží knížkami a hračkami, naopak se často musí sama unavená starat o ostatní. I pro děti je však někdy lepší vidět maminku také stonat (s tatínkovou či babiččinou pomocí s domácností), aby pochopily, že maminka není jen nerozbitný robot stále obsluhující zbytek rodiny. Je to ostatně velká úleva, když si uvědomíme, že nemusíme být za každou cenu supermatkami a rodina může chvíli fungovat i bez nás. Je to navíc pokrok v našem léčení nesprávného myšlení. [3./6.]

Neexistuje na světě jediný lék pro všechny, ani žádná zázračná bylinka na každou nemoc. Každý jsme jiný, proto by léčení pomocí bylin mělo být vždy individuální a šité na míru. Poslouchejte při hledání své bylinky nejvíce své srdce a svou intuici. A věřte, že nejlepším lékařem jsme sami sobě za pomoci naší přírody; vše co potřebujeme nám nabízí i v podobě „léčivých plevelů", rostoucích za každým rohem...

Svou osobní bylinkovou životní cestu jsem si zvolila v souladu s přírodou a chci po ní doprovázet i své děti. Je to cesta zelená i pestrá, voňavá, někdy i hořká a trnitá, voní hlínou, lesem a bzučí včelami.

Zvu vás na ni také prostřednictvím této knížky.

Magdaléna Dobromila Staňková-Kröhnová

• JAK POUŽÍVAT KNIHU „BYLINKY PRO DĚTI A MAMINKY“

Knížka, kterou právě otvíráte, by měla sloužit jako příručka k domácímu léčení a zdravému vaření a poskytovat jednoduché, dnes už často zapomenuté rady a recepty. Měla by sloužit maminkám a dětem jako moudrá babička bylinářka, za kterou můžeme přijít pro radu, když nás trápí nemoci i duševní strasti. V našich krajích bohužel bylinářské vědomosti předávané z generace na generaci skoro vymizely i s babkami kořenářkami, které dřív bývaly v každé vesnici místo dnešní lékárny. Staré osvědčené bylinkové recepty vystřídaly reklamy na „exotické a zaručeně působící léky“. Antibiotika jistě zachraňují životy při vážných onemocněních, ale na běžné nemoci je zbytečné používat drahé umělé léky, když dostupnější lék roste jako plevel za každým rohem. Podle indiánské moudrosti a zkušeností ze soužití s přírodou je důležité i v léčení bylinami naslouchat moudrosti stáří a tu předávat svým dětem; jen tak ji lze zachovat pro budoucnost.

Díky moudrým pánům J. A. Zentrichovi a J. Jančovi a jejich sedmidílnému herbáři léčivých bylin, ze kterého vycházím ve své knize, a díky vám osvíceným maminkám, zůstane doufám zachováno bohatství lidových bylinářských receptů i pro další generace.

Kniha obsahuje podrobný herbář 56 léčivých rostlin.

Herbář je rozdělený do čtyř částí podle ročních období z praktického hlediska: co, kdy a jak trhat, jíst, pít, vařit, pěstovat, sbírat, sušit... ze zahrady, z květináčů a z přírody. Každé roční období má vlastní úvod s přehledným výčtem rostlin, obsažených v herbáři, které se v daném období používají. Za herbářem následuje Seznam nemocí a zdravotních potíží – zde najdete nejčastější problémy maminek a dětí seřazené podle abecedy s odkazy na kapitoly o jednotlivých léčivých bylinách. Další kapitoly jsou o prevenci zdravou stravou a psychických potížích ženy v těhotenství a mateřství.

Čísla v závorkách vložená do textu jsou odkazy na konkrétní použitou a doporučenou literaturu.

BYLINKY PRO ZDRAVÍ

Zásady správného použití léčivých bylin

Všechny rostliny mají léčivé vlastnosti aneb: „Není na světě bylina, která by na něco nebyla“.

Léčbu bylinami je možno uplatnit na každou nemoc, ve vážných případech po poradě s odborníkem. Úspěch léčby je podmíněn správnou volbou byliny, dávkováním a formou použití. Fytoterapie = léčba bylinami má jemnější působení a je vhodná v případech, kdy nelze použít silné chemické léky, také v těhotenství, při kojení a pro děti. Léčba bylinami trvá většinou déle než léčba klasická a je k ní třeba trpělivosti. Čerstvé bylinky nám také dodávají potřebné minerální látky, vitamíny a enzymy, a jsou proto důležité také v prevenci nemocí a ve výživě. Při léčbě je potřeba respektovat individuální potřeby. Každý člověk i každá nemoc je jiná, a to, co pomohlo jinému, nám pomoci nemusí (podle Janči a Zentricha 1./1. – 1.díl).

Při léčbě dětí poslouchejme na prvním místě svou mateřskou intuici a rady skutečných odborníků, kterým důvěřujeme. U dětí hraje velkou roli psychika; někdy i přemíra podnětů může vyvolat stres a následnou odezvu ve fyzické rovině formou horečky a nemoci. Každé dětské onemocnění je především voláním po lásce a péči rodičů. U lehčích onemocnění pomůže někdy i čistá voda s láskou podaná či vhodně zvolený bylinkový čaj.

V JAKÝCH FORMÁCH POUŽÍVÁME LÉČIVÉ BYLINY VE FYTOTERAPII

Čaj (nálev) = bylinky čerstvé nebo sušené zalijeme vroucí vodou a louhujeme 10–15 minut, připravujeme z měkčích částí rostlin, listů a květů a silničnatých – aromatických bylin.

Čaj (odvar) = bylinky čerstvé nebo sušené vložíme do studené vody a přivedeme k varu, vaříme

podle konkrétního návodu 3–10 minut, pokud není uvedeno jinak. Tímto způsobem připravujeme čaje z tvrdších částí rostlin: z dřevnatých stonků, kořenů, kůry, plodů, semen a z koření. Některé jako například sušené fazolové lusky se musí vařit až 2,5 hodiny.

Výluh za studena – macerát = bylinky vylouhujeme zastudena ve vychladlé převařené vodě v pokojové teplotě asi 8–10 hodin, podle návodu. Před použitím lze mírně přihřát maximálně na 30 °C.

Letní nápoj – výluh za studena = bylinky vylouhujeme zastudena rozmixované ve vodě 1/2–1 hodinu, scedíme a pijeme pro osvěžení (máta, meduňka).

Tinktura – lihový výtažek = byliny vylouhované v 60%–70% lihu 1–2 týdny. Tinkturu kapeme do vody nebo do čaje ze stejné byliny. Dávkuje se po kapkách podle návodu obvykle 20–25 kapek 3x denně pro vnitřní použití. Zevně se používá k hojení ran a masážím. K potírání reflexních plošek na chodidlech – přimícháme do 50 ml tinktury 10 ml slunečnicového nebo olivového oleje (skořice celkově harmonizuje, švédské bylinky na ledviny a kožní nemoci).

Lihovodný roztok = spojení čaje – výluhu a tinktury ze stejné byliny je u některých bylin více účinný než samotný výluh, například šalvěj pro kloktání 2–3 lžičky tinktury na 250–500 ml čaje (lichořeřišnice a heřmánek).

Bylinný prášek = získá se rozdrcením sušených bylin či plodů na prášek a používá se k výrobě tablet a obkladů. Podává se obvykle vždy po jídle na špičku nože nebo jako tablety z lékárny (brusinka).

Čerstvá bylinná šťáva = šťáva z čerstvých bylin pomletých, rozmixovaných nebo vylisovaných a sezených, pije se vždy čerstvá hlavně na jaře v množství 20–50 ml 1x–2x denně nebo podle rady lékaře jinak. V lednici vydrží 2–3 dny (mrkev, jitrocel).

Zeleninový vývar = připravujeme z dostupných sezónních zelenin a ze slupek, košťálů a tvrdých částí, které nejdou jinak v kuchyni zužitkovat. Přidáváme je do polévek a pro léčebný efekt je pijeme vždy čerstvé; vývary mají příznivé zásadité působení, ale pouze krátkou dobu po uvaření. Nepřipravujeme je proto do zásoby.

Léčivý bylinný sirup a med = šťávu získanou z čerstvé byliny nebo plodů svaříme s cukrem či medem nebo čerstvé byliny prosypeme cukrem a necháme stát v chladnu asi 6 týdnů (jitrocel, černý bez, rakytník). Byliny lze také vyluhovat v horkém cukerném sirupu (máta, mateřídouška). Podáváme po lžičkách proti kašli nebo jako posilující nápoj s vodou. Léčivý med získáme vyluhováním čerstvých bylin v kvalitním medu a podáváme po lžičkách nebo do bylinného čaje (lípa, mateřídouška, tymián).

Léčivá vína a octy = byliny louhované v bílém víně, nejlépe odrůdy Ryzlink, nebo v jablečném či vinném octě. Vína se užívají vnitřně a mají rychlý účinek, obvykle se dávkuje 2–3x denně 50–100 ml. Octy se používají zevně na obklady a k oplachování pokožky a vlasů. Léčivá vína a likéry s obsahem alkoholu se nedoporučují užívat v těhotenství a při kojení (heřmánek, levandule, rozmarýn, bazalka).

Homeopatikum = několikrát zředěný přírodní lék vyrobený z výtažků z rostlin, minerálů či živočichů. Používá se ve formě granulí nebo tinktury. Domácí výroba je poměrně složitá, základní homeopatické léky lze zakoupit v lékárně, další předepisuje odborný homeopat. [2./5., 6.]

Mast = výtažek z bylin v sádle nebo v jiném tukovém základu k zevnímu použití. Vyrobit ji lze i s použitím lihové tinktury, líh se za tepla vypaří a účinná látka zůstane. Do mastí se přidává také včelí vosk a pryskyřice.

Olejový macerát = bylina vylouhovaná v oleji slunečnicovém, olivovém, arašídovém či jiném. Používá se většinou k zevnímu použití (levandule, měsíček, růže).

Éterický olej (silice) = 100% olejový výtažek z bylin, používá se v aromaterapii k inhalaci, do koupelí, k masážím a obkladům, do mastí a do aromamisek k odpařování v místnosti (levandule, rozmarýn, tymián, mandarinka a další).

Aromaterapie (přírodní) = vdechování vůní rozkvetlých rostlin a stromů nebo éterických olejů nakapaných na kapesníku nebo v odpařovači k provonění místnosti (borovice, eukalyptus, rozmarýna). [2./7.]

Bylinná inhalace = při vlhké inhalaci vdechujeme páry povařených bylin 10–15 minut pod ručníkem (heřmánek).

Léčebná masáž = provádíme pomocí bylinných mastí nebo olejů s přidáním éterického oleje nebo tinktury, do 1 lžíce základního olivového, slunečnicového či jiného oleje přidáme 3–5 kapek silice pro dospělé a děti od 10 let, mladším dětem jen 1 kapku (švédské byliny k potírání).

Léčebná koupel = do vany nalijeme odvar z byliny připravený podle návodu. U koupelí se může objevit „koupelová reakce“ a nemocného je potřeba hlídat. Při koupeli tělo vstřebává účinné látky celkovou plochou – u dospělého až 2 čtvereční metry; u vážně nemocných osob je potřeba konzultace s odborníkem. Domácí léčebné koupele provádíme také s použitím éterických olejů. Do vany nakapeme dětem od 10 let a dospělým 5–8 kapek oleje, teplota vody by neměla přesáhnout 37 °C a délku 15–20 minut. Kojencům jen 1 kapku oleje do vaničky, dětem od 1–5 let 2 kapky, 5–10 let 3 kapky.

Reflexní terapie = mačkáním či hlazením reflexních plošek na nohou dítěte můžeme příznivě ovlivňovat nemocné orgány v těle. Pro lepší účinek lze použít současně i léčivé oleje z bylin. Asi od 6 měsíců můžeme jemnou masáží – hlazením reflexního bodu pomáhat dítěti při bolení bříška (fenykl). Mačkání použijeme až od 3 let dítěte. [2./3., 4.]

Obklad = látkový obklad máčený v odvaru z bylin nebo list či kaše z čerstvé rostliny (zelný list).

Hojivá náplast = použijeme čerstvé listy rozdrcené na kaši a ovážeme čistým plátnem nebo při první pomoci v přírodě větším listem (jitrocel).

Pleťová maska a mléko = připravuje se z ovoce, zeleniny a z bylin smíchaných s jogurtem, olejem, medem a dalšími přísadami a nanáší se na obličej pro čištění, zpevnění a omlazení pokožky (fialka, petržel).

Léčebný polštářek = látkový obal vycpaný sušenou bylinou, po nahřátí se přikládá na bolestivé místo (meduňka).

BYLINKY A KOŘENÍ V KUCHYNI

Jak používat recepty v knize na zdravá jídla pro celou rodinu

K vaření podle mých receptů nepotřebujete ani velkou kuchyň ani speciální elektrické přístroje, neboť to sama nemám. Nemáme v kuchyni ani mikrovlnnou troubu, ani myčku nádobí, ani žádný kuchyňský robot. Zatím jsem si vždy vystačila s tyčovým mixérem a rychlovarnou konvicí. V malém prostoru, kde vaří táta i máma a ještě navíc pomáhají s vařením děti, je nutný velký organizační talent a především velká trpělivost, kterou se přiznám, také někdy nemám...

Málokdy uvařím stejné jídlo podle jednoho receptu, a proto jsou u mých receptů v závorkách uvedeny suroviny k dalším obměnám. Prášek do pečiva používám vždy v biokvalitě z vinného kamene, polévkové koření bez glutamanu a citrony a kůru z nich pečlivě omytou.

Pusťme děti do kuchyně!

Chcete-li udělat něco pro zdraví svých dětí, zapojte je odmalička aktivně do přípravy společného jídla. Nebojte se pustit děti do kuchyně, je to „dobrá investice“ do budoucna. Hra na opravdové vaření je školou života a trpělivosti se musíme naučit všichni, rodiče i děti, nikdo jí darem z nebes nedostane...

Malou bylinkovou zahrádku s bylinkami do kuchyně můžeme mít i na kuchyňském okně nebo na balkóně, i když nemáme zrovna zahradu.

Krizové mateřské období v kuchyni

Pro ostatní stejně nedostatečně trpělivé maminky jako jsem já nabízím jako inspiraci jednoduché recepty, které obstály u nás doma. Jako matka dvou dětí vím, že ideální recepty pro maminky na mateřské dovolené musí být nejen zdravé, ale hlavně rychlé a jednoduché. V krizovém období své mateřské dovolené, kdy jsem se snažila vařit s lezoucím miminem zavěšeným zezadu na mojí noze a s tříletou žárlící a řvoucí dcerkou opodál, jsme jedli většinou rozvařenou rýži nebo těstoviny, než jsem

objevila úžasný 15minutový kuskus, který je navíc chutný i zdravý! Vřele ho všem doporučuji spolu s hromadou zeleniny! V krizovém období se hodí i zelenina z mrazničky, neboť záhonky na zahradě zarůstají plevelem... Časem jsem zjistila, že plevel je také dobrý do salátu a že je někdy lepší namazat si chleba v klidu, namísto hektické snahy uvařit teplý oběd. Z vlastní zkušenosti radím: nebojte se v nouzi přiznat, že nestíháte být všestranně dokonalou matkou. Nebojte se také požádat o pomoc s vařením a domácností někoho z rodiny a věřte, že každé krizové období opravdu jednou přejde.

Použité míry a váhy v receptech pro zdraví i do kuchyně

1 hrnek = 250 ml, snídaňový hrnek
1 šálek = 150 ml, dětský hrnek
1 sklenice = 200 ml
1 kelímek od jogurtu = 125 g
1 lžička = čajová lžička
1 lžíce = polévková lžíce = 3 lžičky
1 hrst = 2 lžíce
1 špetka = množství sypké suroviny, co se vejde mezi palec a ukazováček
rychlovarná konvice 1,5 l
hrnec polévkový = 3litrový na asi 2 l vody
Množství v receptech na jídla je vždy pro čtyřčlennou rodinu – rodiče a dvě děti, pokud není uvedeno jinak.

PĚSTOVÁNÍ BYLIN V BIOZAHRADĚ, JEJICH SBĚR V PŘÍRODĚ A DALŠÍ ZPRACOVÁNÍ

O „škůdcích“ v biozahradě

V biozahradě pěstujeme rostliny bez použití chemických prostředků, k ochraně rostlin používáme buď výluhy a odvary z jiných rostlin, nebo zakoupené biologické prostředky s mírnějším působením. Proti škůdcům ze zvířecí říše nemusíme jen usilovně bojovat, ale snažíme se spíš s nimi spolupracovat a zachovávat ve své zahradě přirozenou harmonii. Když například na podzim připravíme s dětmi budky a krmítka pro ptáky, nastěhují se do naší zahrady a odvděčí se nám lovením hmyzu, který škodí rostlinám. Ježci se zase rádi krmí slimáky, a proto jim nabídneme vhodné příbytky a úkryty. Na slimáky jsou prý vysazené i výhradně masožravé kachny zvané „Běžec indický“, které neničí rostliny. S těmi ale zkušenosti zatím nemám. Pro šikovnější kutily není problém udělat kolem záhonů ohrádku z plechu, která je na vrcholu ohnutá a zešikmená a slimáci ji nepřelezou, výška ohrádky nad zemí je asi 10 cm, ohnutí cca 2 cm. A je po starostech.

Pěstování léčivých bylin

Každá rostlina má jiné nároky na půdu, pěstování a sklizeň, proto se nejprve snažíme nastudovat dostupnou odbornou literaturu, abychom rostlinám zajistili co nejlepší podmínky. Velkým nápadem do malé zahrady je bylinková spirála sestavená z kamenů na kruhovém místě. Můžeme ji osázet bylinkami podle vlastního výběru a podle rozdílných potřeb rostlin je umístíme na slunečnou či zastíněnou polohu. Spirála je zajímavým okrasným i užitečným prvkem v zahradě [5./5.]. V této knize není dostatek místa pro podrobnou zahradnickou příručku, ale u každé kapitoly naleznete základní rady, jak kterou bylinky pěstovat a sklízet podle mých osobních zkušeností. Některé bylinky a zelenina se každý rok neurodí a jiné nás zase překvapí bohatou úrodu, a proto je každý zahradníkův rok jiný a pestrý. Za deštivého léta sklízí své oblíbené rostlinky hlavně slimáci a biozahradník čeká, co na něj zbude... Soužití s vlastní zahradou je školou života, až po deseti letech jsem po mnoha pokusech dospěla k výběru rostlin, kterým se u nás daří, a o některé se už raději nepokouším. V knize možná nenajdete svou oblíbenou bylinku, můj výběr se řídí především užitečností pro maminky s dětmi, za druhé mojí oblibou dané byliny a místem v knize. Zahrada ale není nezbytnou podmínku pro pěstování bylinek, mnoha teplomilným druhům se daří i v květináčích na okně, balkóně či terase. Zahradnictví nabízejí velký výběr rostlin v květináčích, a proto v malém bytě stačí kuchyňské okno. Výhodou tak je, že máme bylinky a koření pro vaření stále po ruce. V zimě si dopřejeme kromě bylinek v květináči

pro zelenou nať jako je pažitka a petržel. A také naklíčená semínka, luštěniny a obilí pro zpestření jídelníčku i jako zdroj vitamínů a minerálů.

Děti a zahrada

Pro děti může být zahrada místem prvního objevování a ochutnávání nového světa venku, místem pohádkových her a opravdových pokusů s přírodou. Pro maminky může být podobným dobrodružstvím soužití s vlastní bylinkovou zahrádkou; stále se od přírody máme co učit a stále nás něčím překvapuje. Práce na zahradě byla pro mě vítaným odreagováním od únavného stereotypu mateřských povinností s maličkými dětmi. Rostliny totiž na rozdíl od dětí nekřičí a nedožadují se neustálé pozornosti. Za péči nás odmění úrodou a vynaložená námaha je na zahradě hned vidět. Naproti tomu námaha s výchovou dětí je někdy až neskutečná dřina a běh na dlouhou trať a na výsledky si musíme dlouho počkat. Četla jsem někde moudrou radu, která se mi mnohokrát osvědčila: „Když děti doma nesnesitelně zlobí nebo se nudí, vezměte je ven i když třeba právě prší, venku se najde vždy něco zajímavého.“ Pobyt venku v přírodě umožňuje dětem vybít nadbytečnou energii a nám často unaveným rodičům ji zase načerpat...

Dnes už mi děti v zahradě pomáhají a mají tam nejen pískoviště, ale i své koutky, bunkry a domečky pro skřítky a víly, své záhonky a malá pole pro traktory na hraní. Malé děti žijí v pohádkovém světě a věří na pohádkové bytosti jako víly a skřítky, které dospělí svým rozumem zamítají. Neberme jim předčasně klíč do tohoto světa fantazie a zamysleme se raději, kdo skutečně našim rostlinkám a stromům v zahradě pomáhá. Poděkujme všem dobrým přírodním bytostem i přesto, že nemáme schopnost je vidět. Pomocí zahrady můžeme učit naše děti úctě k životu a ke všemu živému.

Naše děti milují hrášek, každé jaro si ho samy sází a v létě sklízí. Děti, které si vyzkoušejí samy zasít obilí, starají se o něj a ze získaných zrn si umelou mouku a upečou chléb „boží dar“, ho nikdy nevyhodí do odpadků a budou si ho vážit po celý život. Málokdo však může ještě dnes pěstovat obilí, přesto může být i obyčejné pěstováním bylinek v květináči či domácí klíčení semínek cennou školou úcty k životu.

Sběr léčivých rostlin v přírodě

Všichni asi víme, že rostliny určené k léčení se mají sbírat jen v čisté přírodě, ale takových míst ubývá a mnohé bylinky rostou nejraději právě na těch zakázaných znečištěných místech. Jako například pampeliška nebo modrá čekanka u cesty, vyrůstají často i z obrubníku a okraje některých cest a silnic jsou v létě celé modře rozkvetlé. Sbírat bychom neměli u silnic do vzdálenosti 200 metrů, podél železnic a prašných cest, na skládkách ani u chemicky postřikovaných a hnojených polí. Ne-

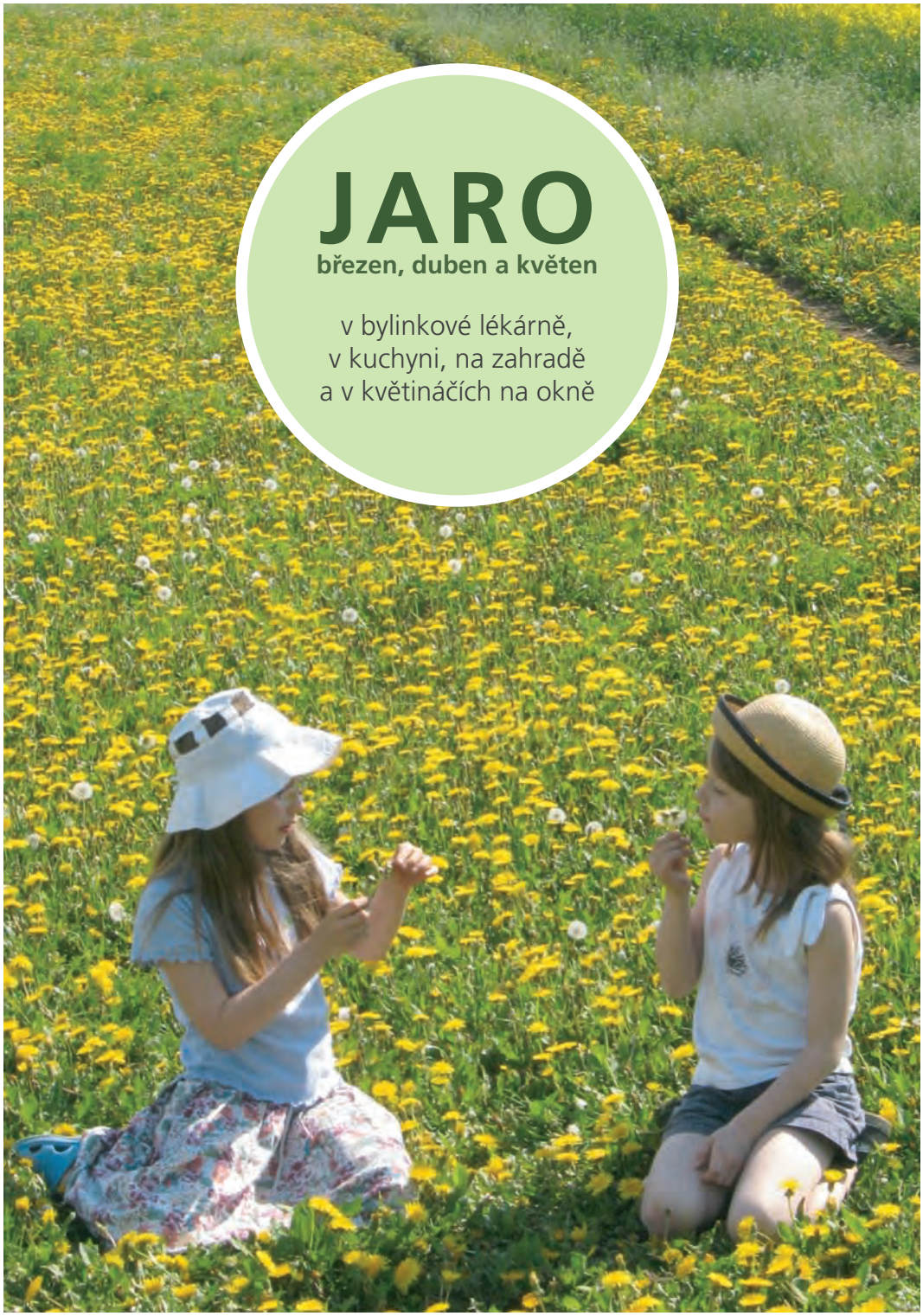
sbíráme ani květy z keřů a stromů napadených škůdci a nesbíráme ani v chráněných přírodních rezervacích, kde je sběr zakázán. Vždy ponecháme část rostlin na místě, abychom nedevastovali okolí. Sbírat bychom měli jen malé množství, které skutečně spotřebujeme nebo předáme svým blízkým. S ohledem k mizejícím druhům bylinek, jako je například světlík lékařský nebo mateřídouška, si některé druhy raději sami vypěstujeme nebo zakoupíme, abychom neničili přírodu. Respektujeme také nejvhodnější dobu sběru podle jednotlivých druhů a nikdy je nesbíráme do igelitových, ale spíš do plátěných či papírových sáčků nebo košíku či látkové tašky. Děti poučíme, aby nesbíraly ani neochutnávaly rostliny jedovaté a neznámé, odmalička je dobré znalosti rostlin učíme a tím předejdeme případným otravám.

Sbírat bylinky bychom měli především s láskou a vděčností a s dobrou myšlenkou na toho, komu mají pomoci, tím zvýšíme jejich léčivý účinek. Indiáni Čerokíjové při léčení bylinami poděkují nejprve všem čtyřem živlům – Zemi, Vodě, Vzduchu a Ohni a pak poprosí byliny, aby mohli jejich léčivé schopnosti použít. I naši předkové prosili za dobrou úrodu a děkovali za ni a před každým jídlem se pomodlili.

Sušení a další zpracování léčivých bylin

Nasbírané rostliny na čaje sušíme každý druh zvlášť, nejlépe v zastíněném dobře větraném prostoru, například na půdě. Některé byliny a jejich kořeny se dají sušit i na slunci, zavěšené ve svazcích, ty pak na noc uklízíme, aby nenavlhly. Drobné rostlinky jako heřmánek sušíme nejlépe na čistém papíře, listy a natě rostlin na sítech a ošatkách a květy můžeme sušit v košících či ošatkách. K sušení se mi osvědčila domácí sušárna vyrobená ze

dvou starších nočních stolků = šestipatrová police, kam ukládám dřevěné rámy o rozměrech 40 x 50 cm potažené síťovinou (silonová síť do oken). Síta vyměňuji podle potřeby a jednotlivé druhy bylin sušším zvlášť. Plody rostlin jako třeba šípky můžeme sušit umělým teplem v sušičce či v troubě při nejnižší teplotě do 40 °C. Usušené natě buď drhneme ze stonků ručně, nebo je nastříháme celé zahradnickými nůžkami. Tvrdší části usušených bylin se dají rozmixovat nasucho v mixéru na drť. **Dobře usušené rostliny uchováváme v suchu a temnu ve skleněných uzavřených nádobách nebo plechovkách, menší množství v papírových sáčcích.** Důležité je označení a popis byliny, aby nedošlo k záměně; doba spotřeby se liší u každého druhu, ale obecně platí, že nasbírané čaje bychom měli spotřebovat nejpozději do roka – než nasbíráme nové. Přebytky můžeme rozdávat přátelům. Kromě sušení zpracováváme čerstvé byliny do léčivých obkladů a koupelí, sirupů, mastí, olejů nebo je použijeme v kuchyni, z plodů připravujeme siru-py, marmelády a pečivo.


JARO
březen, duben a květen
v bylinkové lékárně,
v kuchyni, na zahradě
a v květináčích na okně

BYLINKY JAKO POMOCNICE V NEMOCI A PŘI JARNÍ ÚNAVĚ

V předjaří řádí chřipkové epidemie a my maminky se často trápíme s dětskými nemocemi. Léčivé bylinky jsou v léčení našimi pomocnicemi spolu s vírou, nadějí a láskou. Nemoci nás tak učí vážit si zdraví, které není vždy samozřejmostí. Po špatném období přijde vždycky to lepší, s odchodem zimy vše neužitečné zahyne jako staré listí a vrátí se zpět k Matce Zemi, aby se zrodilo nové a lepší. Podobně jako při jarním pálení ohňů a vyhánění zimy spálíme ze zahrady všechno suché a nepotřebné z loňska spolu s našimi zimními chmurami a nemocemi. A přivítáme nové jaro.

JARO A TRADICE

V březnu se příroda probouzí ze zimního spánku a počasí bývá vrtkavé; naši předkové to věděli a řídili se moudrým lidovým pořekadlem: *„Březen, za kamna vlezem, duben, ještě tam budem a máj vyženeme kozy v háj"*. Když nám to počasí dovolí, vylezeme zpoza kamen obvykle dřív než v máji a stejně jako ti naši předkové hledáme první zelené lupeníčko k snědku v zahradě či v přírodě nebo si ho aspoň zakoupíme či vysejeme v květináči na okně. Bývá totiž stejně jako ty první bledule po zimě vybledlí a vyprahlí po čerstvých vitamínech. Takový jarní salát z ptačince, pampelišek či polníčku nenahradí žádné dovozové ovoce či zelenina z dalekých zemí ani umělé multivitaminy a zažene jistě naši jarní únavu. Stojí nám za to vynaložit trochu více námahy a natrhat si salát venku v čisté přírodě, uděláme tak mnoho pro své zdraví a svoje děti naučíme úctě k přírodě a jejím darům. Velikonoce jsou příležitostí obnovovat tradiční zvyky a učit je své děti: na Zelený čtvrtek jíme první zelené byliny, na Velký pátek se chodíme omývat do čistého pramene, abychom byli zdraví po celý následující rok, pečeme jidáše s medem z kynutého těsta. Na Bílou sobotu malujeme vajíčka, pleteme pomlázky, pečeme mazance a nádivky s kopřivami. V neděli a v pondělí jíme sváteční jídla z vajec [4./11., 12., 14.].

V dubnu se lid zahrádkářský slastně rýpe v kyprém životodárné půdě a věnuje se hlavně zahrádce nebo alespoň květináčům s bylinkami. V máji, měsíci lásky a květů, kromě vyhánění koz v háj a líbání pod rozkvetlými stromy, nezapomene sbírat nadílku vonných a léčivých květů pampelišek, sedmikrásek, černého bezu a dalších. Z květů si připravíme domácí léčivé sirupy nebo je nasušíme na čaje na zimu.

CO JE DOBRÉ NA JAŘE JÍST

Stejně jako se v zimě jinak oblékáme než v létě, měli bychom respektovat rytmus ročního cyklu i v tom co jíme, abychom byli zdraví. Od našich předků se můžeme poučit tím, že budeme jíst stravu sezónní a pokud možno čerstvou v biokvalitě a z našeho podnebního pásma.

Postní období s bezmasou stravou se podle našich tradic dodržovalo od konce Masopustu v únoru až do Velikonoc a i dnes prospěje našemu zdraví odlehčení jídelníčku v tomto období. Základem postního jídelníčku vždy byly vařené **obiloviny** všech druhů: pšenice, špalda, jáhly, ječmen, oves, žito a pohanka a **luštěniny**: fazole, čočka, cizrna, hrách, kroupy a pučálka – naklíčený a osmažený hrách. Jedlo se také celozrnné domácí pečivo, jídla z brambor vždy vařených s kmínem a kysané mléčné výrobky jako tvaroh a syrečky. Jedla se **domácí uskladněná kořenová zelenina, brambory, cibule, česnek a kvašené zelí**, po Velikonocích podle tradice vejce a obvykle 1x týdně maso. Na jaře k tepelně upravené stravě přidáváme kvůli vitamínům, minerálům a enzymům co nejvíce čerstvých zelených natí – pažitky, petržele, mladé listy pampelišek, sedmikrásky, listy kopřiv, jarní zeleniny – ředkvičky a saláty. **Doplňujeme tělu také vitamíny a minerály z naklíčených semen a výhonků** (stačí asi 2x týdně). Syrová zelenina v podobě salátů a klíčky však velmi ochlazují, proto je v chladnějším období přidáváme k tepelně upravené stravě jen v malém množství. Plané zeleniny, jako kopřivy, ptačinec žabinec, kozlíček polníček a další upravujeme také tepelně jako polévky, omelety, karbanátky a špenáty.

CO JE DOBRÉ NA JAŘE PÍT

Z bylinných čajů pijeme čaje počišťovací, močopudné a játra podporující hořké byliny: čekanku, pampelišku, kopřivu, přesličku, vřes, černý bez, šípek, popenec břečťanolistý a měsíček lékařský. K přípravě čajů využíváme také čerstvé narašené pupeny ovocných keřů: rakytníku, maliníku, ostružiníku, šípku a černého rybízu. Pupeny mají v sobě velkou jarní sílu, sbíráme jich jen malé množství, abychom zbytečně neškodili rostlině, hodí se nejlépe větve z jarního prořezávání keřů. Nezapomínáme ani na čerstvé zeleninové šťávy kopřiv, mrkve, červené řepy a dalších. Dojídáme zásoby uskladněných domácích jablek a ovocných zavařenin a dětem děláme šťávy ze sirupů z rakytníku a černého rybízu.

NA ZAHRADĚ SÁZÍME A SEJEME

Ranou zeleninu: hrášek, petržel, cibuli, pórek, mrkev karotku, mangold, saláty a špenáty, brokolici, kopr, řeřichu setou a lichořeřišnici, ředkve a ředkvičky, čekanku k zimnímu rychlení, kedlubny, kapusty a červenou řepu. Z léčivých jedno- až dvouletých bylin a koření vysíváme přímo na záhony anýz, bazalku, fenykl, heřmánek, kerblík, kmín, koriandr, len setý, mák setý, majoránku, měsíček lékařský. **Doma na okně pěstujeme** pažitku, petržel, řeřichu setou a zimní naťovou cibuli. **Vysíváme do květináčů semínka bylinek**, které budeme pěstovat v květináčích nebo později vysazovat ven: pažitku, petržel, bazalku, majoránku, řeřichu setou, slunečnice a další. Vytrvalé druhy bylinek kupujeme jako sazenice: tymián, šalvěj, dobromysl, máty, mateřídoušku, levanduli, vavřín, rozmarýnu, saturejku, yzop, třapatku, kontryhel a další. Ze zeleniny si doma předpěstujeme cibuli zimní, brokolici, kapusty, zelí, rajčata, okurky, tykve a papriky. **Naklíčené domácí uskladněné brambory** se nedoporučují jíst, obsahují jed solanin, ale můžeme je **zasadit do květináčů** a přesadit ven do záhonu, až přejdou mrazy. Z jedné zasazené brambory při dobrých podmínkách vyroste slušná hromádka nových brambor pro celou rodinu k letnímu obědu.

V PŘÍRODĚ A NA ZAHRADĚ SBÍRÁME

První zelené rostlinky: Pažitku, česnek medvědí, ptačinec žabinec, popenec, kopřivy, sedmikrásky, pampelišky, jitrocel a v zahradě přezimující poníček kozlíček, zimní pórek, růžičkovou kapustu, kadeřávek či naťový celer, petržel a nově vyrašenou meduňku. Hořké byliny, jako pampeliška a rychlená čekanka, prospívají našim játrům nejvíce právě v tomto období na začátku jara. Kvašené kyselé zelí nám také prospívá. Stačí ho jíst v malém množství, 1 lžíce kvašeného zelí denně přidaného k jídlu jako salát, pokryje tak naši potřebu vitamínu C, dodá tělu prospěšné bakterie a zlepší stravitelnost vařených jídel. **Od dubna sbíráme a sušíme bylinky** na léčivé čaje na zimu: kopřivu, pampelišku, jitrocel, bez černý, meduňku, lípu, kontryhel a diviznu. **Připravujeme domácí sirupy** z černého bezu, jitrocele, sedmikrásek, fialek a pampelišek. Z vonných fialek si můžeme připravit také olej, ocet a pleťové mléko pro kosmetické použití.

Na jaře nejvíce z celého roku platí lidové rčení *„Co zaseješ – to sklidíš“*. Pravdivost tohoto rčení je mnohem hlubší – platí nejen v tom, co zasejeme do truhlíků či do zahrady, ale také v tom, co jíme a co naučíme jíst naše děti. Vše se nám vrátí v podobě dobrého zdraví či nemoci. Platí to i v duchovní rovině, chceme-li, aby se k nám ostatní chovali laskavě, měli bychom se stejně chovat i my k nim. Zasejme proto s každým novým jarem do všech „svých truhlíků“ semínka laskavce – amarantu, ať nám láska vyklíčí a přinese ovoce.

Cibule kuchyňská a Pažitka pobřežní

Allium cepa a Allium schoenoprasum

Lidově *CIBULE: cíba, cibule hlavatá, elixír intelektuálů, klenot mezi zeleninou*
PAŽITKA: pažitka planá, šnytlík

Cibule kuchyňská

Pažitka pobřežní

CIBULE se k nám dostala z Asie a pěstuje se jako zelenina od nejstarších dob po celém světě. Znali ji už ve starém Egyptě, jedli ji dělníci při stavění pyramid. V Řecku a Římě se dávala vojákům, aby jim dodávala sílu a odvahu. V zemích, kde je zvykem pojídat denně syrovou cibuli, se prý téměř nevyskytuje rakovina. Podle lidového pořekadla je účinným všelékem: *„Cibule! Z tvého objetí uprchne každá nemoc.“* Zelená sestřička cibule – PAŽITKA pobřežní roste planě v Evropě, Asii a severní Americe a pěstuje se jako nenáročná a oblíbená zelenina s cibulovou chutí; husté trsy dutých lístků vyrůstají z drobných cibulek.

● CO OBSAHUJE A JAK PŮSOBÍ

CIBULE obsahuje antibakteriální látky, silici s desinfekčním účinkem, fosfor, vápník, fluor, železo, jód a selen, vitamíny C, B, A, E. Cibule působí preventivně **proti chřipce a bakteriálním infekcím**, infekčním zánětlivým onemocněním, **zlepšuje imunitu, posiluje cévy, utišuje kašel**, napomáhá vykašlávání, tiší bolest, pomáhá při angíně a snižuje krevní tlak. Povzbuzuje také chuť k jídlu a trávení, snižuje hladinu tuku v krvi, **čistí krev**, je močopudná a podporuje růst vlasů. **ZELENÁ CIBULOVÁ NAŤ A JARNÍ PAŽITKA jsou hlavně v předjaří výborným zdrojem vitamínů C, A, B2 a minerálů, především vápníku a železa, fosforu, draslíku** a dalších. Cibuli lze využít jako **první pomoc při bodnutí hmyzem a na rány a spáleniny u dospělých:** rozkrojenou cibuli řeznou plochou přiložíme na postižené místo a potíráme 1–2 minuty. U dětí použijeme v přírodě spíš jitrocel nebo netřesk. Všechny cibulovité rostliny mají zahřívající účinek.

● PRO ZDRAVÍ TĚLA

1. Cibulový sirup proti kašli: 1 pokrájenou cibuli zasypeme cukrem nebo smícháme s medem. Čerstvou šťávu, kterou cibule pustí, podáváme po lžičkách při potížích. V chladničce neskladujeme déle než 24 hodin.

2. Čaje (odvary) z cibule proti kašli: Na zmírnění kašle a k usnadnění odkašlávání vyzkoušejte následující varianty cibulového odvaru, který je třeba povařit 7–10 minut nejlépe v konvici z varného skla, potom přecedit a mírně dosladit medem. Odvar s jablkem je vhodný zejména pro děti, jablko zmírní výraznou chuť i vůni cibule.

1 cibule pokrájená + 1 jablko pokrájené celé i se slupkou a jadřincem

1 cibule + 1 lžička semínek fenyklu (anýzu) + 1 jablko

1 cibule + 1 lžíce hrozinek předem propláchnutých horkou vodu – čaj není nutné přislazovat

1 cibule + 1 lžička anýzu + kousek hvězdičky badyánu

1 cibule + 1 lžička tymiánu (pro dospělé a děti starší 3 let) nebo + 1 lžička majoránky

1 cibule + 1 lžička anýzu + hrst lístků mladých nebo sušených kopřiv

3. Teplý cibulový obklad při bolení uší u dětí: Aplikujeme teplý pouze v případě, že dítěti zahřátí ucha dělá dobře; pokud mu teplé na ucho vadí, zkuste obklad studený. **Postup:** 1 malou cibuli oloupeme a nakrájíme, na pánvi ji nasucho na mírném ohni zahřejeme asi 5 minut. Pak cibuli zabalíme do látkového kapesníku a jako obklad přiložíme na nemocné ucho a upevníme šátkem nebo čepicí. Obklad nesmí být horký, jen mírně teplý, aby se lépe uvolnily účinné antibakteriální látky z cibule. Necháme působit 1–2 hodiny. Z vlastní zkušenosti jsme takto několikrát překonali noc, kdy se dítě vzbudilo s pláčem, že ho bolí ucho, a s cibulovým obkladem se zklidnilo a usnulo. Pokud bolest trvá i ráno nebo ušní bubínek praskne a z ucha vytéká tekutina, je potřeba navštívit ušního lékaře, aby ucho prohlédl a případně doporučil další léčbu.

● PRO ZDRAVÍ DUŠE

Tolik trpělivosti, jako má cibule sukýnek, měj maminko pro svoje děti. Poplač si při krájení cibule, uleví se ti od zbytečných smutků.

● VYUŽITÍ V KUCHYNI

Ořechové cibuláčky

2 větší cibule (na 250 g cibulové kaše)
1/2 kostky másla
2 vejce
1 lžíce soli
6 lžic cukru
1 lžička prášku do pečiva
350 g hladké mouky
300 g vyloupaných a nahrubo nasekaných vlašských ořechů

Postup: Oloupané cibule nakrájíme na kostičky a pak rozmixujeme na kaši, odvážíme si z ní 250 g. Pak ji smícháme s rozpuštěným máslem, vejci a ostatními přísadami. Z těsta vykrajujeme lžící malé bochánky na pečící papír na plech a pečeme asi 20 minut v troubě předehřáté na 220 °C.

Tip: Návštěvu jistě překvapíte tímto netradičním sladko-slaným pohoštěním s nezaměnitelnou vůní cibule. Nebo můžeme vyzkoušet tento recept jako neobvyklý druh vánočního cukroví. [1./7.]

Velikonoční kolednický vajíčkový salát

Mnohé maminky o Velikonocích řeší, co si počít s hromadou vykoledovaných vajec natvrdo, které přinesou domů z koledy naše vlastní děti. Vyzkoušejte můj tip – „kolednický salát" se zelenými natěmi z cibule, pažitky a dalších jarních bylinek. Pažitku kromě salátů uplatníme do polévek, pomazánek, omáček, pokrmů z vajec a na vařené brambory.

6 ks natvrdo vařených vajec
2 rajčata
1 menší salátová okurka
1 žlutá paprika
3 kyselé okurky
Hrst drobně pokrájených zelených natí: jarní cibule, pažitky, kopru, řeřichy, kerblíku či libečku – podle vlastní chutě.
Na salátovou zálivku:
2 lžíce plnotučné hořčice, 1 lžíce olivového oleje, 1,5 lžičky soli, 1 lžička cukru + 1 lžíce okurkového láku nebo citrónové šťávy či jablečného octa.
Postup: Vykoledovaná vejce oloupeme, okrájíme obarvené části bílku a vyhodíme všechna podezřelá vejce, která nevypadají čerstvě. S loupáním a krájením vajec na kostičky pomocí mřížky mohou pomáhat děti. Všechny suroviny nakrájíme nadrobno a v míse promícháme se zelenými natěmi a zálivkou. Podáváme vychlazené s pečivem jako lehkou večeři.

Jarní tvarohová pomazánka s pažitkou a popencem
1 vanička měkkého tvarohu
1 bílý jogurt
1 lžička soli
1 lžíce olivového oleje
1 hrst čerstvých jarních bylinek: svazek pažitky, popenec břečťanolistý, kopr, petržel, kerblík, ptačinec žabinec, česnek medvědí, mladé pampeliškové lístky, listy kmínu a dalších.
Postup: Pažitku nadrobno pokrájíme a ostatní oprané bylinky nakrájené nahrubo rozsekáme v nádobě ručního mixéru spolu se lžící oleje a lžičkou soli. Popenec břečťanolistý svou pikantní chutí skvěle doplňuje jarní chuť tvarohu a pažitky, pokud ho však nemáme, použijeme jiné dostupné bylinky. Směs rozmícháme v misce s tvarohem, jogurtem a pažitkou. Namazané chleby zdobíme některou z bylinek, salátovou okurkou nebo natvrdo uvařeným vejcem.

• PRO DĚTI

Před Velikonocemi schováváme všechny čisté slupky z cibule žluté i červené na barvení vajec. Na Velikonoční neděli si natrháme s dětmi venku první zelené lupeníčko – lístky jetelíčku, pampelišky, lístky i kvítky fialek, sedmikrásek, řebříčku a dalších. Na omytá syrová vejce připevníme lístky kouskem staré silonové punčochy a pevně zavážeme. Vejce dáme vařit na mírném ohni do hrnce se studenou vodou a cibulovými slupkami (vody dáme jen tolik, aby byla vejce ponořená – čím více slupek a méně vody, tím bude barva tmavší). Vaříme asi 15 minut a vejce ponecháme v hrnci do vychladnutí. Potom z nich odstraníme punčochy s listím (po vyprání punčochy můžeme schovat k opakovanému použití), po oschnutí vejce vyleštíme hadříkem se sádlem či olejem a schováme je v chladnu do druhého dne pro koledníky. Při „cibulovém barvení" mohou pomáhat i nejmenší děti a koledníci dostanou nejen krásnou, ale i zdravou koledu bez umělých barviv.

• PRO TĚHOTNÉ A KOJÍCÍ MATKY

Užívání cibule nemá sice vedlejší účinky, ale **ve větším množství může způsobit nadýmání**, proto by ji těhotné a kojící matky i malé děti měly konzumovat jen přiměřeně, nebo cibuli v pokrmech nahrazovat jinými cibulovinami – pažitkou a pórkem, které jsou většinou lépe snášeny. Při přípravě jídel spolu s cibulí je vhodné používat protinadýmavé byliny a koření (kmín, fenykl, anýz, bazalku, majoránku, dobromysl, tymián). Stejně jako při přípravě čajů – odvarů proti kašli. **Pažitka je dobrým lékem při nedostatku železa** a dalších minerálů a vitamínů v těhotenství a při kojení.

• PĚSTOVÁNÍ

CIBULE se pěstuje snadno, nesnáší čerstvě hnojenou půdu. **V biozahradě ji pěstujeme ze semen nebo z malých cibulek sazeček, které sázíme do půdy v dubnu** mezi řádky mrkve nebo petržele – tato kombinace je oboustranně výhodná pro odhánění škůdců. Proti napadení mouchou cibulovou (zkroucené listy a červíci požírající cibuli) zaléváme preventivně výluhem z kopřiv. Odolnější odrůda je **cibule šalotka**, která z jedné zasazené cibulky vytvoří celý trs menších cibulek. Zralé cibule k uskladnění se sklízí, až když jim nať zežloutne. Šalotku a **cibuli zimní – naťovou** můžeme pěstovat i v květináči a zelenou nať použít v zimním období do salátů a polévek. V květináči úspěšně pěstujeme také **PAŽITKU**, která je k dostání v obchodech už koncem zimy, nebo si ji v listopadu přesadíme ze záhonu do květináče. Zvadlé a oschlé trsy pažitky nevyhazujeme, ale když doma v kvetináči dosloužíí, přesadíme je ven do záhonu. Příští jaro nás za to odmění bohatou úrodou. Půvabné a pikantní růžové květy přidáváme do polévek či salátů pro ozdobu a chuť nebo je sušíme pro dekoraci.

Kopřiva dvoudomá

Utrica dioica

***Lidově** jehlička, kopřiva žahavá, pichlavka, polní špenát, prhlice, včela rostlinného světa, žahavka, žihlava*

KOPŘIVA je vytrvalá a houževnatá bylina s tuhým kořínkem a pichlavými listy. Je to rostlina dvoudomá a má na jedné rostlině samčí a na druhé samičí květenství. Je královnou rumišť, starých zdí, zarostlých koutů zahrad, pustých míst, křovin, cest a příkopů. Je u nás hojně rozšířeným plevelem a od pradávna se využívala k léčení i v kuchyni, ke krmení domácích zvířat a drůbeže či jako přadná rostlina pro pevná vlákna. Oděv z kopřiv byl nalezen v Dánsku v hrobě z doby bronzové. Ve středověku se věřilo, že kopřivy označují místo, kde žijí skřítci. V lidovém léčitelství se používala k jarnímu čištění krve a šlehala se s ní revmatická kolena. Věřilo se, že zahání zlé duchy a čarodějnice, zakopaná v rohu zoraného pole prý ochraňovala úrodu před housenkami. Pivovarníci ji přidávali do piva při vaření, aby pivo v horkém létu nezkyslo. Léčbu kopřivou doporučovala už ve středověku Hildegarda z Bingenu a vodoléčitel farář Kneipp přikazoval pacientům, aby běhali v kopřivách tak dlouho, až budou mít puchýře, podporuje to prý prokrvení těla. Tuto drsnou léčbu už dnes nikdo asi praktikovat nebude, ale všichni můžeme využít kopřivu jako vynikající zdravou jarní zeleninu.

Kopřiva dvoudomá

• CO OBSAHUJE A JAK PŮSOBÍ

Kromě kopřivy dvoudomé se používá stejně léčivá menší **kopřiva žahavá** *(Utrica urens)*. **LISTY KOPŘIVY** *(Folia utricae)* a **NAŤ** *(Herba utricae)* obsahují hlavně zdravé zelené rostlinné barvivo chlorofyl a mnoho minerálních látek, především **hořčík, vápník, draslík a železo**. Obsahuje také **kyselinu křemičitou** (křemík prospívá vlasům a nehtům) **a kyselinu mravenčí** (ta dodává rostlině palčivost). Dále bílkoviny, lipidy, **vitamín D, fosfor, vitamín C, serotonin** (pomáhá proti úzkosti, depresi a pro dobrý spánek), **histamin, rutin, kvercetin** (flavonoid účinný proti rakovině prsu), cholin, třísloviny a fytoncidy. Kopřiva má mimořádné působení, chlorofyl působí povzbudivě na metabolismus celého těla a pomáhá při nedostatku železa při anémii. **Působí protivirově při chřipkách, virózách a proti zahlenění.** Účinkuje také **protiprůjmově, protirevmaticky,** podporuje funkci žluče, slinivky i funkci vaječníků. **Listy a především kořeny**

působí močopudně a používá se při léčbě potížích močového měchýře a prostaty u mužů. Odvádí vodu z těla a pomáhá tak snížit tělesnou hmotnost. Při poranění staví krvácení a podporuje hojení ran. Pomáhá také nemocným kardiakům a diabetikům. Zevně se využívá především **KOŘEN KOPŘIVY** *(Radix utricae)* nejčastěji jako odvar **proti vypadávání vlasů**. V homeopatii se úspěšně používá kopřiva na léčení akné a kopřivkové vyrážky. O zázračném účinku kopřiv už toho bylo mnoho napsáno, zájemcům o podrobnější využití doporučuji praktickou příručku „Léčivá síla kopřivy" (viz doporučená literatura 2.) .

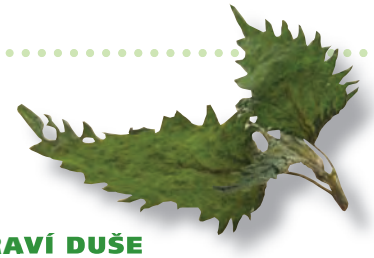
• PRO ZDRAVÍ TĚLA

1. Čaj z čerstvých nebo sušených listů či z natě kopřivy: 2 lžičky nařezaných listů necháme přejít varem v 1 hrnku vody a louhujeme 10 minut. Scedíme a pijeme teplý pomalu po doušcích 1 šálek ráno a večer. Horký čaj uchováváme nejlépe v termosce, po nějaké době sice změní barvu na temně zelenou, což ale nemá vliv na kvalitu. Kopřivový čaj se dobře kombinuje s jinými bylinami pro zlepšení chutě, při nachlazení s květem černého bezu a fenyklem.

2. Kopřivová šťáva z čerstvých rostlin pro jarní očistnou kůru: Košík natrhaných čerstvých mladých výhonků kopřiv opereme studenou vodou a v odšťavovači nebo mixéru připravíme šťávu, kterou pijeme zředěnou minerálkou nebo kombinujeme s jinými zeleninovými či ovocnými šťávami (okurka, mrkev, celer, petržel, pórek, kopr, pampeliška, ptačinec žabinec, černá a bílá ředkev, rajčata, červená řepa, jablka, hrušky, brusinky, černý rybíz, hroznové víno, pomeranč, citrón). Při očistném půstu pijeme místo jídla zeleninové šťávy a zeleninové vývary (3 až 4 litry tekutin za den), přispíváme tak k vyloučení škodlivých usazenin z těla nahromaděných v důsledku špatné výživy a ke snížení nadváhy. Několikadenní půst může pomoci při léčení chronických nemocí, například revmatických. Ideální půst by měl trvat asi dva týdny při odpočinkovém režimu [3./3.]. Vždy se ale předem poradíme s lékařem či léčitelem. **Pro děti, těhotné a kojící matky se půsty nedoporučují vůbec.** Naši předkové dodržovali postní období 40 dnů od Masopustu do Velikonoc, kdy nejedli maso a tučná jídla. My se můžeme od nich poučit a ubrat ve stravě živočišných bílkovin a přidat více zelených natí, naklíčených semen, planých rostlin do polévek a salátů a čerstvých zeleninových šťáv i z kopřiv.

3. Odvar z kořenů kopřivy pro zevní použití při padání vlasů a proti lupům: Hrst kopřivových kořenů opereme a dáme do 1/2 litru vinného či jablečného octa a pomalu vaříme v zakryté nádobě asi 10 minut. Po vychladnutí přecedíme přes plátěnko a 1x denně vtíráme do vlasů.

4. Kopřivový šampon pro posílení růstu vlasů, při padání vlasů a proti lupům:
50 g březových větviček + 50 g kořenů kopřivy + 50 g listů kopřivy + 50 g kořene lopuchu + 30 listů rozmarýnu povaříme v 1 litru vody ve skleněné konvici, scedíme a vychlazené použijeme k omývání vlasů. Vodu k poslednímu oplachování vlasů použijeme vždy chladnější (pokožka se lépe prokrví) a přidáme do ní lžíci jablečného octa a 3 kapky éterického oleje s oblíbenou vůní (viz Levandule). Vlasy budou lesklé a voňavé.



• PRO ZDRAVÍ DUŠE

Kopřiva je velkým zdrojem železa, symbolem vnitřní síly a vytrvalosti. I nám dodá touhu žít a jít životem přes překážky, na kterých sílíme a uzráváme. Pro léčbu revmatismu pomůže spolu s kopřivou zamyšlení nad svým chováním k sobě i ostatním: Tak jako pálí kopřiva, tak mnohdy bolí tvé činy lidi vůkol; skromností a láskou zahlaď, cos napáchal, měj rád svůj život.

• VYUŽITÍ V KUCHYNI

Pro kuchyňské použití kopřivy trháme vždy jen vršky mladých rostlin v rukavicích a po oprání ve studené vodě je krátce spaříme vroucí vodou a necháme okapat na cedníku. Tato úprava zvaná „blanšírování" nám umožní krájet kopřivy bez rukavic, protože už nepálí. Pozor! **Nikdy nejíme syrové kopřivy bez tepelné úpravy**, jak se uvádí v některých receptech!

Podle tradice se má na Zelený čtvrtek velikonoční jíst zelené jídlo, připravíme si ho právě z kopřiv. Vyzkoušejte také zelenější tradiční velikonoční nádivku s více kopřivami a menším množstvím masa. Podle chutě maso můžeme nahradit částečně nebo úplně pórkem.

Polévka Kopřivačka

Košík nasbíraných vršků mladých kopřiv a jiných jarních bylin (česnek medvědí, pampeliška, petržel, libeček, listy jahod a fialek, jitrocele a popence)

Na jíšku: 1 lžíce másla (oleje) + 1 lžíce mouky + 1 nadrobno nakrájená cibule

1/2 lžičky mletého kmínu + špetka muškátového květu + 1 stroužek drceného česneku

sůl + polévkové biokoření

2 l vody nebo zeleninového vývaru, mléko na zjemnění chutě

kostičky chleba osmahnuté na tuku + nastrouhaný sýr parmazán

Postup: Všechny zelené rostlinky důkladně propereme nejprve ve studené vodě a přebereme je, odstraníme všechny tvrdé stonky, uschlé listy a nečistoty. Kopřivy spaříme zvlášť a pak vše zelené nakrájíme nadrobno. Připravíme si jíšku s cibulí a zalijeme ji vroucí vodou z vaření brambor či zeleninovým vývarem. Osolíme, dochutíme česnekem a kořením podle chutě a vaříme 20 minut. Nakonec můžeme rozmixovat a zjemnit přidáním mléka a doplnit vařenými bramborami. Podáváme s kostičkami osmahnutého chleba a s nastrouhaným parmazánem.

Kopřivový špenát

Kopřivy na špenát můžeme kombinovat se všemi druhy listových špenátů a s planými rostlinami, jako jsou pampeliška, jitrocel nebo česnek medvědí. Listy kopřiv opereme důkladně ve studené vodě a odstraníme tuhé stonky, použijeme gumové rukavice. Pak kopřivy krátce spaříme ve vroucí vodě a necháme okapat na cedníku. Připravíme si jíšku z 1 lžíce oleje či másla a 1 lžíce hladké či celozrnné pšeničné mouky a nadrobno pokrájené cibule. Zalijeme vroucí vodou nebo zeleninovým vývarem a povaříme 20 minut spolu s kopřivami, případně s dalšími listy vhodnými na špenát. Osolíme, ochutíme drceným česnekem, kmínem a muškátovým květem a nakonec rozmixujeme.

• PRO DĚTI

Pozor na popálení kopřivou u dětí, na popálená místa přiložíme oloupaný lupínek netřesku nebo pomačkaného jitrocele jako chladivý obklad. Až se budou děti na kopřivu zlobit, že je popálila, vysvětlíme jim prospěšnost této léčivé rostliny a můžeme si společně připravit kopřivový jarní pokrm.

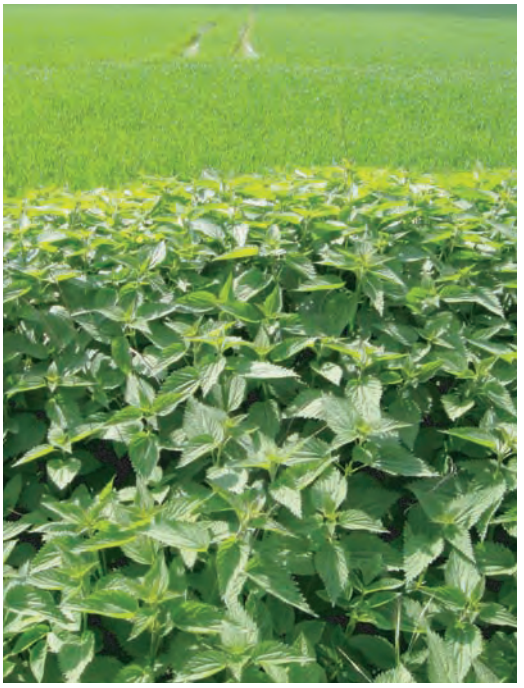
• PRO TĚHOTNÉ A KOJÍCÍ MATKY

Pozor na silně močopudné účinky kopřivy, pití kopřivového čaje může být na obtíž ke konci těhotenství, kdy rostoucí děloha tlačí na močový měchýř. Naopak se doporučuje pít kopřivu při kojení – podporuje tvorbu mateřského mléka. O vhodnosti vnitřního užívání kopřivy u alergických dětí i dospělých se poradíme vždy předem s lékařem. Histamin obsažený v kopřivě může vadit alergikům, kteří užívají léky pro snižování množství histaminu v krvi – antihistaminika. Individuální snášenlivost kopřivy vyzkoušíme jednoduchým testem: na umyté předloktí naneseme prášek z usušené kopřivy smíchaný s vodou a necháme působit 24 hodin. Pokud místo zarudne nebo se vytvoří puchýřky či silné svědění, raději se užívání kopřiv vyhněte. Kopřiva může vadit i lidem alergickým na pyl.

• PĚSTOVÁNÍ A SBĚR

Kopřiva se na zahradě pěstuje často sama a musíme ji spíš usměrňovat, aby nám nezarostla celý pozemek. S úctou k jejím léčivým vlastnostem a k tradicím velikonoční kuchyně jí ponecháme alespoň malý kout jinak odplevelené zahrady. Odvděčí se nám po zimě jako jedna z prvních jarních vitamínových zelenin, ale také jako pomocník ostatním rostlinám; kopřivový zákvas pomáhá hubit mšice a další škůdce a funguje i jako hnojivo. **Zákvas z kopřiv** připravíme jednoduše: do kbelíku namočíme do vody tolik kopřiv, aby byly potopené a za občasného promíchání necháme zkvasit. Asi za týden poznáme podle zápachu, že zákvas je hotov. Zředíme ho vodou a scezený nalijeme do konve s kropítkem a nejlépe navečer zaléváme růže, jahody i zeleninu, zaléváme ale tehdy, když zrovna nechystáme zahradní party, aby „kopřivová vůně" neodpuzovala kromě škůdců rostlin také naše hosty...

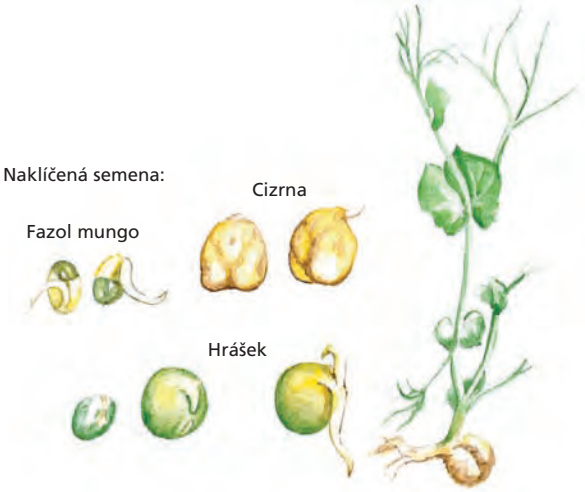
Z rostlin sbíraných od časného jara do konce května kolem 14. hodiny odpoledne jsou léčivé látky kopřivy nejúčinnější, do kuchyně můžeme sbírat až do podzimu, ale jen vršky rostlin. Ve volné přírodě sbíráme jen vršky mladých rostlin a nikdy nesbíráme kolem cest, kde chodí pejskaři, kvůli znečištění rostlin. Nesbíráme také v zastíněných místech a paradoxně ani tam, kde se kopřivám nejvíce daří – v bývalé kulturní půdě zamořené dusičitany. Podle bujných porostů kopřiv se dá v krajině poznat i po letech, kde jsou pozůstatky lidských obydlí.

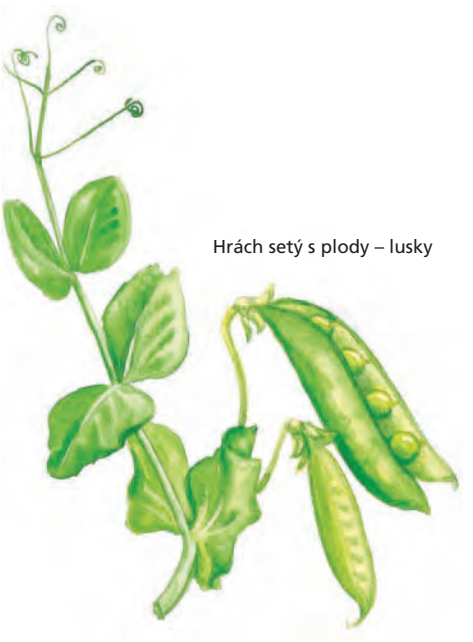


Hrách setý

Pisum sativum

***Lidově** lusky, hrachovina, kulihrášek, hrách zahradní*





Hrách setý s plody – lusky

HRÁCH SETÝ je jednoletá bylina pěstovaná od pradávna po celém světě. Rostlina s úponky je vysoká 20–40 cm a kvete na jaře bílými květy. Z nich postupně dozrávají v létě zelené lusky. Z vykopávek víme, že se užíval už 7000 let př. n. l. Pěstovali ho ve velkém Řekové a Římané. Hrách byl odjakživa pokrmen chudých lidí, díky svým hodnotným bílkovinám často nahrazoval maso. Podle lidové písně byl právě hrách pro naše předky denním chlebem: *„Hrách a kroupy, to je hloupý, to my jíme každej den, ale vdolky z bílý mouky jenom jednou za tejden."*

● CO OBSAHUJE A JAK PŮSOBÍ

ZRALÁ SEMENA obsahují bílkoviny, cukry, vitamíny skupiny B, minerální látky – draslík, sodík, vápník, fosfor, hořčík, železo, měď a zinek a látky vyvolávající nadýmání. Proto se suchý hrách před vařením namáčí nebo nakličuje. Naklíčený hrách obsahuje enzymy podporující trávení a je tak lépe stravitelný. **ZELENÝ NEZRALÝ HRÁŠEK je bohatý na vitamíny A, B a C** a je výbornou zeleninou nejen pro děti, ale také pro diabetiky. Hrách není sice moc znám jako léčivá rostlina, ale využívá se hlavně pro své bílkoviny, které mají podobné složení a výživovou hodnotu jako bílkoviny z masa. Pro vegetariány a makrobiotiky představují naklíčená semena a luštěniny zdroj bílkovin a minerálů místo masa.

● PRO ZDRAVÍ

Klíčení pro zdraví: naklíčený hrách dodá tělu potřebné vitamíny a minerály i v zimě a v předjaří. Klíčit můžeme v domácích podmínkách snadno nejen hrách, ale i **čočku, cizrnu a zelené fazolky mungo** (viz Fazol zahradní a mungo). V zimním období si dopřávejte raději klíčky jako přirozený zdroj minerálů a vitamínů místo tropického ovoce a umělých vitamínů, které organismus mnohdy ani neumí využít. Malé množství čerstvých klíčků denně postačí. **Pozor na předávkování, i u klíčků platí pravidlo 1 hrsti a pozor na jejich ochlazující účinek.** V zimě je přidáváme k tepelně upraveným jídlům či pečivu a do salátů ze syrové zeleniny spíš v teplejším období. O klíčení dalších semen jako slunečnice, dýně, vojtěška Alfa alfa, obilí, ředkvičky

a receptech s použitím klíčků a výhonků se dočtete v podrobné publikaci p. Jablonského. [5./1.]

Jak klíčit luštěniny:

Potřebujeme čistou zavařovací sklenici s proděravělým víčkem nebo převázanou silonovou punčochou. Do sklenice namočíme do studené vody hrst semen hrachu a necháme bobtnat přes noc v chladničce. Ráno vodu slijeme, propláchneme ve sklenici, děrované víčko funguje jako cedník. Sklenici necháme stát na světlém místě na okně, nikoliv na přímém slunci. Proplachujeme čistou vodou 2–3x denně a za 1,5–3 dny se objeví klíčky. Konzumujeme čerstvé do salátů nebo na pečivo s máslem či pomazánku jako zdravou snídani či večeři a přidáváme k vařeným pokrmům.

• VYUŽITÍ V KUCHYNI

Pravidlo 1 hrsti při konzumaci luštěnin: Každý, kdo nechce mít bolení břicha, může najednou sníst jen tolik luštěnin, kolik se mu vejde do hrsti (děti malou, dospělí větší).

Budulínkova hrášková polívčička

1,5 hrnku zmraženého zeleného hrášku
1 lžíce olivového oleje nebo másla
1 malá cibule nadrobno pokrájená
2 l vody + sůl
1 lžíce sušeného ovesného mléka
1–2 prolisované stroužky česneku
Čerstvé bylinky svázané do kytičky – *„bouquet garni“*: snítka máty (+ snítka saturejky, tymiánu, bobkového listu, majoránky, petrželky nebo bazalky)

Postup: V hrnci vaříme hrách spolu se svazkem bylinek a prolisovaným česnekem a cibulí 20 minut v neosolené vodě (použijeme buď 1 hrnek hrachu zmraženého, nebo celé zelené lusky, pak musíme polévku propasírovat přes síto, nebo v zimě 2/3 hrnku suchého zeleného neloupaného hrachu namočeného den předem, nebo naklíčeného za 2–3 dny). Z bylinek si vybereme ty, které nám vyhovují. Když nemáme čerstvé po ruce, lze použít i sušené. Spolu s hrachem můžeme povařit i kousek zelené natě celeru nebo jiné natě ze zahrady. Potom vytáhneme bylinky, polévku rozmixujeme a přecedíme, abychom odstranili slupky hrachu. Zjemníme sušeným ovesným mlékem a přidáme olej či máslo a dosolíme. Do polévky přidáme čerstvý vyloupaný hrášek (nebo mražený) povařený zvlášť 10 minut v trošce vody. Malým dětem přidáváme jen jeden druh bylinky a osolíme jen mírně. Polévka je nejlepší s přidáním čerstvého hrášku a děti rády pomáhají s jeho vyloupáváním, ohlídejte však, aby jej při tom všechen nesnědly...