


Štědrý
BYLINÁŘŮV
ROK II

Zuzana Švédová



GRADA®

*Mé babičce Květušce,
která uměla sázet, sklízet, pohladit a milovat.
S grácií sedmikrásek, odvahou prvních jarních sněženek.
To když se na padáku spouštěla k zemi a stejnou zem
pak svými dlaněmi velebila a laskala.*



Štědrý
BYLINÁŘŮV
ROK II

Zuzana Švédová

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.

Mgr. Zuzana Švédová, DiS.

Štědrý bylinářův rok II

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 8702. publikaci

Fotografie archiv autorky, Yvona Kotrysová (zadní strana obálky)
Ilustrace Petra Škopac
Odpovědná redaktorka Andrea Černá
Grafická úprava Antonín Plicka
Zpracování obálky Antonín Plicka
Počet stran 424
Vydání 1., 2023

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2023

ISBN 978-80-271-6707-4 (pdf)
ISBN 978-80-271-3645-2 (print)



Obsah

Úvod	7
Jaro	10
Svatý Jiří, patron rolníků, vojáků a skautů bojující s drakem	14
Kouzelná filipojakubská noc	19
Bršlice kozí noha, výborná dnová bylina	24
Smetanka lékařská, jaterní a žlučnicková vzpruha	39
Kopřiva dvoudomá, žahavá kráska při okrajích cest	58
Bříza bělokorá, dárce mízy i léčivého listu	75
Sedmikráska chudobka, léčivka podporující vykašlávání	89
Jitrocel kopinatý, vztyčený panáček v rytířské zbroji	103
Brukev řepák vodnice, staročeská léčivá pochoutka	121
Třešeň ptačí, sladký plod nalitý šťávou	136
Krátká vsuvka o molech	157
Léto	160
Svátek Jana Křtitele	164
Letnice	171
Přeslička rolní, zázrak nabitý kyselinou křemičitou	176
Chrpa modrá, hojivý odkaz plynoucího léta	189
Tužebníček jilmový, účinné přírodní antipyretikum	199
Kontryhel obecný, střížený ženám na míru	214
Řebříček obecný, výtečná ženská bylina	226
Topolovka růžová, impozantní bylina zahrádek a luk	241
Jahodník velkoplodý, sladká pochoutka přímo ze záhonku	248
Krátká vsuvka o čiroku	263

Podzim

266

Posvícení	270
Dušičky	275
Lnice květel, bylina bojující proti žloutence	281
Pelyněk černobýl, mocná léčivka ulevující trávení	288
Líska obecná, poklad v podobě sladkých ořechů	300
Mrkev obecná setá, to pravé pohlázení pro naše játra	312
Rajče jedlé, výtečný zdroj lykopenu	330
Mák setý, symbol plodnosti, ale též bohatství	341
Slivoň švestka, úžasně sladký, šťávou nabitý plod	355
Krátká vsuvka o těhotenství, porodech a šestinedělí	367

Zima

374

Štědrý den se svými kouzly	389
Nový rok	402
Hromnice	406
Krátká vsuvka o medu	409
Závěr	412
Rejstřík receptů	413
Použitá literatura	420



Úvod



Dovol přírodě, aby tě naučila klidu.

ECKHART TOLLE

Můj milý čtenáři, setkáváme se spolu již podruhé, tímto Ti děkuji za Tvou přízeň. Je to už hezká řádka let, co mi bylinky učarovaly, uplynulo již mnoho vody od doby, kdy jsem se na ně vydala poprvé.¹ A tato vášeň, tato nezkrotná touha, která mne každoročně s prvními březnovými paprsky vytahuje ven, stejně jako slunce tahá každý klíček z půdy, mi vydržela až dodnes. Snad ani nelze jinak, neboť probouzí-li se příroda, počneme se probouzet také my samotní. Dychtící a bažící po prvním jarním doteku, ať už v podobě ptačího zpěvu, anebo louky plné žlutavého podbělu. Tam venku voní střemcha, rozkvétají trnky, přírodu rozsvítí první jarní křivatce. Postoupí-li pak slunce opět na své pouti, vracíváš se domů s kyticí bylinek, naplněným košíkem, bohatší o první jablka, drobné lesní jahody, doprovázen žabím kuňkáním, které plní libé léto tóny. Jen hvězdné nebe a hluboký klid v tobě. Prý to stačí pro dobrý a naplněný život. Neboť ten klid je odrazem duše a přijde s léty, poctivým




¹ Léčivé rostliny jsou výbornou prevencí, dovedou však pomoci také v počátcích běžných neduhů, které nevyžadují lékařskou péči. V některých případech je nicméně jejich účinek pomalý až zanedbatelný, a nejen z tohoto důvodu nejsou vhodné k léčení akutních onemocnění, kdy je vždy nutné vyhledat odbornou lékařskou pomoc. Proto by v případě jakýchkoli potíží měly být jejich použití a vliv konzultovány s odborným lékařem, a to i při probíhající medikaci, aby byl vyloučen jejich nežádoucí účinek. Cílem této knihy je informovat čtenáře o léčivých účincích bylin a plodů, autorka ovšem nenese žádnou odpovědnost za jejich případné nevhodné použití.

životem. A poté sklízíš, co jsi na jaře zasel, vybíráš a třídíš, jako když děláš zrna od plev, krájíš a chystáš, světiš a dotváříš, až na práh prosince, který konečně dopřeje pokoje dlaním. A pak? Pole přikrytá sněhem, ticho a klid po pěšině, stromy ojiněné šedým mrazem, pohádky a kouzla, jež náleží adventnímu času.

Spravedlivý koloběh, moudrost v každém detailu, všechny ty barvy a nespoutané vůně, možnosti, které se Ti tam venku nabídnou a otevrou. Tisíce směrů a tisíce cest, ať už Tvé kroky povedou do lesa, na hráz rybníka, nebo tam někam do luk, kde se to modrá léčivou chrpou, divoce voní rozkvetlou mateřídouškou. Tam všude jsme společně, pohromadě a zároveň, umíme-li číst z kaménků, smrkového jehličí, lišejníku a nebe. Máš-li rád přírodu, máš též rád lidi. Občas je potkáš, občas je zahlédneš, jak sbírají hříbky, hloh a rudý šípek. To až sokol vyletí vysoko a bude kroužit nad zoranými poli. Dokud kraj opět nepřikryje sněh.

Má kniha Tě provede celým jedním rokem: od jara do zimy, od zimy do jara, záleží na Tobě, jak ji budeš číst. Nabídne Ti také půvab prastarých, zapomenutých spisů,





které Tě vezmou do dávných dob, kdy se ještě pekly mílové buchtý, věstilo z jablek a věřilo v čarovné, kouzelné kapradí. Staré časy naplněné magií posvátné filipojakubské noci, legenda o svatém Jiří, náruč plná léčivé třezalky, to když vzal za kliku svatý Jan. A potom už letnice se svým stanovením lánů či veselou a rozvernou jízdou králů, po kterých přejdeme v poklidný podzimní čas, kdy se slaví posvícení a pečou žemle z dvojího těsta. Advent plný těšících se dětí, mihotání svíček o Štědrém večeru, mše sloužené i v zapadlých vesničkách, tam někde vysoko, na větrné hůrce. Rozhodné kroky s tmou splynuvšího ponocného, který střeží tajemství Nového roku, ometačky a koledníci, odkaz dávných pranostik. Pak člověk rozžehne hromniční svíčku, která jej uchrání před ohni a blesky. Vezmu Tě na místa, kde se dere peří, pořádají přástky a je teplo u krbu. Vybrala jsem svátky, které se mi líbily, zvolila jsem tradice, na které jsme zapomněli, vidím v nich kořeny, ze kterých jsme vzešli.

Přeji Ti tedy, abys neztratil onu vášnivou touhu, nespoutané nadšení a bezuzdnou radost, která tam u zvonice popožene kroky, abys stanul na louce plné tužebníků. Jdi tedy směle a s nadějí v srdci, neboť náš svět je nevídaně pestrý. Na lásku, laskavost i jahody v trávě.

Modlitba

*Studánku dej mi blízko lesa
a nehlubokou
jenom na dlaň vody
a do ní žabku, která vodu čistí.*

*Na podzim z ní povybírám napadané listí
a v zimě postarám se, aby nezamrzla.
V srpnu dovedu k ní lidi žíznivé.*

*A to je všechno.
Snad je v moci tvé
udělat pro mne malý důlek vody,
ve kterém by se odrážela nebesa.*

JAN SKÁCEL

JARO





*Věci lásky jsou věci života. Po čase zimním přichází jaro,
po beznaději vzniká naděje, po hrůzách noci zasvítává den.*

VLADISLAV VANČURA

Je to právě jaro, které nás dokáže vytáhnout ven, posadit do trávy a nechat hloubat. Přemýšlet nad volně plynoucími mraky, prvními pupeny a svěžími lístky. Jaro, které nám doslova přiloží džbán k ústům, to když se otevírají studánky, ale též pupeny, jež jednoho dne vytrysknou v záplavu bezmezného zeleného. Výpravy do lesů, kde to již bzučí, brouká, překypuje životem. Už dávno se rozloučily prokřehlé sněženky, zamával talovín a zbytněly



Květy jabloně

Fotím-li první lístky medvědího česneku, spousta z nich má na svém vrcholku, pevném, ryze zeleném kopí, napíchnutou vlajku včerejšího listoví. Voní tu střemcha a bzučí zimou ztěžklí, odvážní čmeláci, kteří se vylíhli předešlého léta. Hledají nektar, sbírají pyl, stejně jako i pátravé, přičinlivé včely. I ony již smějí ochutnat úrodu, napít se z kalíšků křivatců a hluchavek.

A pak jaro počne svlékat hadům kůži, načese louky, slunci splete pruty. A těmi vytáhne i nejmenší lístky, květy prvních třešní, růž snových jabloní. Jedině pak se z korunních plátků utvářejí makovice, dozrává hloh a sladký myrobalán. V tom všem má prsty roztoužené jaro, protože dalo a bylo vyslyšeno, svěceno a velebeno včelami a motýly, dešti a bouřkami, sluncem a půdou, listy předešlého podzimu, pradávňým zákonem i radostí svatojánských ohňů. Tichými modlitbami žen, které vědí, žen, kterým stále čas nepožehnal číši. Občas je zahlédnu ve stínu lípy, u božích muk, s košíkem ptačince. Oči sevřené vráskami života, na krku růženec a v kapse chléb. Kus dobrého, naplněného, dávajícího života, který též nakrmil zítřejší poslušnost, skrze naše děti, děti jejich dětí.

sedmikrásky, které ustály studenou zimu a nyní konečně rozevrou korunky, aby se dosyta prohřály sluncem. Chodím tak z jara do lužních lesů na sběr prvních kopřiv, medvědího česneku, pozoruji, jak se z půdy počíná prodírat svízel, jak pozvolna země nasává listí, které je loňskou večerí jara a již brzy se promění v trávu. Vyživí též kořeny, nechá dozrát maliny, to vše však později, až se slunce dotkne svého prvního slunovratu, až i svatá Anna posvětit ráno chladem z mlh a loučení.



Čekání na první březové listí, to až se stromy dočkají mízy, která jim dovolí zadělat na listy, prodloužit větve, nechat dozrát jehnědy. Mízy, která sytí zejména během dne – v noci a k ránu proudí jen mírně, neboť i stromy potřebují spát. Nasávat vůně postupující noci, šustot křídel letících sov, jemný praskot trávy a semínek snažících se vymanit ze slupek a obalů. Kus toho jara si přineste domů, zamkněte na petlici, uvařte z něj čaj. Promiste s cukrem a svařte na sirup, prolněte s pálenkou a stočte do lahví, uložte k ledu, zavěste na trámy, rozpustěte v oleji, na másle či sádle, promněte s voskem a lečte jím rány. Neboť v jaru jsou ukryty trylky malých vrbců i odvaha jejich rodičů, se kterou je pouštějí z hnízda, s nadějí, očekáváním a vyhlídkou, že jedině takto plyne život správně.

Svatý Jiří, patron rolníků, vojáků a skautů bojující s drakem



*Svatý Jiří vstává, zemi odmykává,
aby tráva rostla, tráva zelená,
růžička červená, fiala modrá,
všelijaké kvítí, na věnečky vítí.*

LIDOVÁ PÍSEŇ

Svátek svatého Jiří býval oblíbeným svátkem českého lidu. Váže se k dávným historickým událostem. Svatý Jiří není totiž smyšlenou osobou, neboť skutečně žil a narodil se někdy kolem roku 270 n. l. v Anatolii, v dnešním Turecku, do křesťanské rodiny. Po vzoru svého otce se stal římským vojákem, brzy získal titul tribuna, následně se stal rytířem a členem osobní stráže římského císaře Diokleciána. V roce 303 vydal císař edikty k pronásledování křesťanů. Poněvadž se Jiří ke křesťanství přihlásil, císař jej po strašném mučení nechal popravit za zradu. Na jeho památku počaly některé církve Jiřího uctívat jako mučedníka, stal se také patronem rolníku, vojáků a skautů.

Ke svatému Jiří se však váže také stará legenda, která vysvětluje rčení: Na svatého Jiří vylézají hadi, štíři. Její kořeny se vážou k počátku třetího století, kdy se v mokřinách u města Kyrény usadila okřídlená obluda s dlouhým zakrouceným ocasem, která vše živé trávil jedovatým dechem. Aby obyvatelé ochránili město, vodili drakovi každý den lidskou oběť, kterou určili losem. Brzy los padl též na královskou dceru, kterou musel nechat král ustrojit jako nevěstu a dovést k močálům k dračí sluji. A byl to právě rytíř Jiří na koni, který draka probodnul, uťal mu hlavu a královskou dceru zachránil. Na jeho počest se pak nechali obyvatelé drakem zkoušeného města pokřtít. **Jiří tak byl odpradáva vnímán jako symbol boje dobra se zlem, čemuž zasvětil celý svůj život.**

Tato legenda již dnes upadla v zapomnění, nicméně na každém šprochu je pravdy trochu. A oni hadi a štíři, stejně jako i drak, vylézají ze země, žijí ve skulinách, ukryti před slunečním světlem, na které vylézají, aby se prohřáli. **Lidé skutečně věřili tomu, že na svatého Jiří ze země vylézají hádci, štíři** a jim podobná nepříjemná havěť, která však nemá ještě tolika jedu, aby mohla člověku či zvířeti uškodit. V dřívějších dobách bývali hadi obávanými stvořeními, zvláště na vesnicích a samotách, kde člověk žil v těsném kontaktu s přírodou. Jak píše Jarmila Glazarová v knize *Chudá přadlena*: „Kolem každého políčka, které horal urval divočině a skalinám, kupí se vysoké hráze kamení. Vykopaného,





vysbíraného kamení, kterého na políčku nikdy neubývá, které se na něm rodí. Je to šedivé hrazení kolem každého kousku zeleně, rám, zkrápěný krví a potem každého jara, kdy horské ženy znovu a znovu sbírají a vláčejí na kameňák nové a nové kamení. Kolem kameňáku se uchytilí ostružina a v štěrbinách zakoření netřesk a jahody. Slunce do něj praží, jahody rozkvetou bíle a ostružiny růžově. Za krátký čas vzplanou mezi balvany nachové krůpěje a voní horce, silně, přesladce. V kameňáku vybudoval člověk hadům nádherné letní příbytky.“

Svátek svatého Jiří je také dnem, kdy se otevírá země, jaro je již ve svém plném rozpuku, **poprvé v roce se vyhání dobytek z chlévů na pastvu** a tento akt doprovází celá řada obyčejů. Zvířata jsou zdobena věnci s červenými pentlemi, neboť červená barva je chrání proti uhranutí. Této tradici je přítomen i kněz. Dokonce bylo v tento den zvykem požehnat vojenské koně. V některých krajích hospodáři kropili dobytek svěcenou vodou, což mělo zvířeti zajistit sílu a zdraví po celý rok. Možná se to zdá úsměvné, nicméně jedna kravička bývala za dávných časů pro rodinu základem, na němž závisel život. Poskytovala mléko, ze kterého se stloukalo máslo, chystal sýr, připravovala smetana, tvaroh a kyška. Bývala obživou i příjmem – to když se povedlo na trhu prodat něco z rodinného přebytku. Pokud kráva uhynula, pro rodinu pak mnohdy nastaly velmi krušné časy.



Den první pastvy býval spojován s evidencí dobytka, u které asistoval také pastýř. Za rok, pokud počet sepsaného dobytka seděl, získal pasáček zasloužený plat. Tím bývaly především potraviny. Je nasnadě, že při tomto počítání stád vzniklo mnoho **pověr, ale i zvyků**, které měly zajistit zdraví dobytka a hodně mléka kravám, včetně vysokých přírůstků masa. Při prvním vyhánění dobytka obtáčel pastýř kolem stáda vařené vejce, aby stádo stále drželo při sobě a dobytek se nezatoulal. Vejcem se též hladil hřbet kravám, aby byly silné a dostatečně dojily. Vejce se pak také kladlo do brázdy v poli, aby se později pole zelenalo hojnou úrodou.

Den svatého Jiří býval dnem hospodářského klidu, dle pověr se totiž nesmělo šlapat na zem, pracovat v zahradách, sadech či polnostech, aby se země měla šanci probudit. Za dob feudalismu odváděli na svatého Jiří poddaní vrchnosti tzv. jarní plat, což byl nájem za půdu, placený většinou obilím, jiným typem naturálií či konečně též penězi.

Na svatého Jiří se sbírají **čtyřlístky**, které mají dle lidové pověry zvláštní čarovnou moc, a to takovou, že dokáží ochránit před jakoukoli zhoubou. Pokud najde člověk pětílístek, bude obdařen dětmi, v šestilístku se opět zračí štěstí, avšak běda tomu, kdo najde jetelíček se sedmi lístky, neboť tohoto nálezce navštíví smrtka s nabroušenou kosou. Celé to však má ještě háček, neboť jetelina musí být tajně darována, skrytě zašita do oděvu zvoleného člověka. Teprve pak se může udát zázrak a bylinka z čeledi bobovitých vykoná to, co dostala do vínku. Čeněk Zíbrt ve svém díle *Staročeské výroční obyčej, pověry, slavnosti a zábavy prostonárodní* píše: „Mužskému-li se zašije do čepice nebo do oděvu, když hraje karty, vyhrává. Děvčeti-li se zašije a neví-li o tom, v tanci má štěstí, tak že si ji neustále tanečníci do kola berou. Obyčejně jetelinku tu zašívá přítelkyně přítelkyni, nebo milenka milenci svému a obráceně. Jetelinka čtverolistá má i tu moc, že kdo ji při sobě má, nevěda o tom, i věci nadpřirozené zírá.“

S jetelovým čtyřlístkem se však dalo čarovat na vícero způsobů. Velmi často se čtyřlístek usušil, rozetřel v hmoždíří a přimíchal do vína. Kdo se pak takového čarovného vína napil, zahořel láskou k podávajícímu. Našla-li dívka šťastný čtyřlístek,



zašila si jej do kordulky pod pravou paží nebo do takřčených jelítek u kordulek, na nichž bývaly připevněny sukně. Na svatého Jiří se též vijí první věnečky jakožto pocta postupujícímu jaru.

*Uvijíme věneček
ze všech našich kytiček,
zapleteme do věnečku
kvítek, lístek i větvičku.
Málo nás, málo nás,
pojdte, holky, mezi nás.*

Pranostiky spojené se svátkem svatého Jiří:

- Na svatého Jiří se země otevírá a voda ve studních je jedovatá.
- Co se před svatým Jiřím zazelená, to se po něm ztratí.
- Na svatého Jiří slavík poprvé zazpívá.
- Když před svatým Jiřím hřmí, bude po něm sníh.
- Je-li jasný svatý Jiří, bude hezký podzimek.
- Když je na svatého Jiří mráz, bude i pod křovím oves.



Kouzelná filipojakubská noc



Kromě svátku svatého Jiří se naši předkové těšili také z kouzla filipojakubské noci, která byla, podobně jako svatojánský večer, opředena řadou kouzel a zkazek. Její umístění v kalendáři se váže k překlenutí půlnoci z 30. dubna na 1. května, kdy **tato chvíle odděluje temnotu od světla**. Během této noci se vykonávají velebné obřady, které živé bytosti očišťují od všeho, co zůstalo odkazem z období temnoty. Pro tento účel se na vybraných místech zapalovaly posvátné ohně, jež v onen kouzelný čas hořely zázračnou a mocnou silou. Okolo nich pak probíhaly rituální tance, lidé skákali přes plameny, což mělo zajistit úplnou očistu od všeho, co se v zimních měsících v člověku nashromáždilo, a zároveň skokana chránit v období nastávajícím. K ohňům se vodíval rovněž dobytek – to aby byl uchráněn před urknutím, nemocí či jinak zlým osudem, sudbou či kletbou.

Kouzelné noci se často přezdívalo noc Valpuržina, filipojakubská anebo jednoduše noc čarodějnic. Lidé věřili, že právě v tento čas čarodějnice rády ujídají z měsíce (zatmění), dojí trlice (nástroj k tření lnu či konopí), slétají se povětřím na košťatech na tzv. sabet, který se obvykle odehrával na opuštěných a prokletých místech. Vzpomeňme například Petrovy kameny, jež jsou dodnes neblaze spojené s inkvizičním řáděním a smrtí stovky nevinných žen či mužů, kteří byli nařčeni z čarodějnictví. Smutným faktem je, že pouhá přítomnost na tomto místě, ať už skutečná, či domnělá, mohla popohnat zlost inkvizitorů, stejně jako obyčejného, závistivého lidu, a dohnat tak nešťastníka až k samotné hranici, již obližují ohnivé plameny. Důvodem k nařčení z čarodějnictví však mohlo být naprosto cokoli, ať už se jednalo o nápadné mateřské znaménko, majetek, či logickou zpupnost dívky, která odmítla být sezdána s o mnoho let starším vdovcem, případně být po vůli muži jinému, často velmi vlivnému. Mnoho žen tak skončilo v plamenech kvůli nabubřelosti cizího ega. Vzpomenu též knihu *Kladivo na čarodějnice*, kde byla z čarodějnictví nařčena stařenka, která v kostele nepřijala tělo Kristovo, aby onu hostii uschovala pro svou nemocnou krávu. Tento úkon ji později stál život. Jak málo stačilo, aby se člověk octnul na hranici.

Petrovy kameny nebyly výjimečné, neboť podobně očerněných míst existuje po celém Česku nespočet. Váže se k nim vždy stejný příběh plný čarodějnic, které obcují s ďáblem a s jeho pomocí pak člověk nečistý páchá své kejkle a zlověstné rejdy. Kromě košťat využívají také již zmíněné trlice či hřebľa, případně též kozla, na kterém jezdí zcela nahé, prostovlasé, s rozevlátými vlasy. Zíbrt ve svém díle čerpá rovněž ze spisu Vierova *De praestigis daemonum*, kde se o čarodějnických rejích píše toto: „... baby lítají v noci –



ale jen ve snu, namazavše se čarodějnou masťou, ukázanou prý od ďábla. Masť tato proniká tělo a přivodí tvrdý, hluboký spánek. V tom snu satan divné věci jim na oči staví, že se jim zdá, že komínem ven vylutují a v povětří široce a dalece se proletují, že hody skvostné, hry, tance provodí, muziky hlučně slyší, že na lukách krásných neb v zahradách bydlí, krásné mládence, krále, knížata vidí, nýbrž že mrzké rozkoše, které jim satan vnouká, provodí. Taková divadla nejvděčnější ďábel, mistr tisíc řemesel, jim na oči staví, tak že když procití, ne za jiné mají, než že to vskutku všecko viděly a činily. A jsou mnozí příkladové, že ženy takové, když pro čary své na řebřík přicházejí, k tomu se znají, znají bídné k věcem, které se nikdy nestaly, které nikdy nečinily.“

Čarodějnictví se také stalo námětem mnoha divadelních her, z nichž Čeněk Zíbrt ve svém díle *Staročeské výroční obyčeje, pověry, slavnosti a zábavy prstonárodní* vjmul tento krátký odstavec:

*Na svatého Filipa
své čary rozličně lípá.
Chtíc zkusiti svého štěstí,
běží úprkem k rozcestí,
tam lidských dobytků pase,
znamená je na ocase...
Tak lidským dobytčům škodí,
sobě užitek přivodí.*

Před černou magií nedobrych čarodějnic se lidé odpradáвна chránili a všemožně se snažili překazit jejich plány a kouzla.

Z tohoto důvodu zapichovali na dvorech trnkové větévky, košťata, zvláště účinnou ochranou měly být **velikonoční svčené kočičky**, kterými se obtáčely obrubně dveří, případně je lidé zasunovali pod práh. Před zlými duchy a uhranutím se používal také **česnek**, který nošený na těle nebo zavěšený na oknech či dveřích dokázal odvrátit sílu zlovolné moci. Vnitřek domů a chlévů byl vykrápěn svčenou vodou, případně byl vykuřován **bylinkami** k tomu určenými. Naši předkové využívali velmi často šalvěj, pelyněk, řebříček, tymián, meduňku či vrtič, zvláště vhodná byla také kopřiva. Tato bylina palčivá jako oheň zavěšená na dům, chlév nebo nad hlavy dobytka chránila i před bleskem a bouří. Někdo také zarazil srp do vrat, případně příbytek označil šípkovými větvemi stočenými do kruhu do podoby věnce, který ještě navíc propletl kopřivou.





Stavění májky

Tato noc je rovněž spojována s tradičním stavěním májky – stromu, který se utne a opět vloží do země: před okno na počest děvčeti, případně též na návsi pro celou obec. Většinou se vybíral smrk či borovice, které se na vršku osekaly a pak se na ně přivazovaly zrcadélka, střepy skla, věnce, zlatavé plíšky – čím zářivější, tím lepší. Často se také májka honosila barevnými pentlemi, které buď chlapi pobrali dívkám, nebo jim je dívky samy dávaly.

K tomuto tématu, jež se prolíná rovněž s čarodějnou nocí, bych ráda vepsala, co jsem našla v archivech, zejména v díle Josefa Růžičky *Nová sbírka cviků slohových pro učitele mládeže dospělejší* z roku 1898: „S májem vrací se každoročně doba radostí. Příchod jeho oslavuje se v našich dědinách v noci Filipo-Jakubské před prvním májem a proto bývá noc tato živá a neklidná. Ve staveních i kolem nich bývá třeba chrániti se čarodějnic a jiných zlých mocností, neboť mají té noci ke člověku volný přístup. Ale mládež jich nedbá a koná pilné přípravy k uvítání rozkošného máje.

Večer rovnají hoši na návrších do hranic dříví k pálení ohně a smolí stará košťata. Sotva pak noc denní světlo shasne, zaplanou na výšinách rudé ohně, z nichž chvílemi žhavými oblouky vylétají do výše smolná košťata, čemuž se říká »pálení čarodějnic«. Na některých místech vyhánějí čarodějnice ze vsi práskáním.

Když pak poslední oharek dodoutná a bujný rej ustane, rozejde se chasa, ozbrojena jsouc malými sekerkami do blízkého háje nasekat břížek, aby je v podobě »máje« zasadila před příbytky známých děvčat. Pilně hledí k tomu, aby strůmek byl hezky zrostlý a košatý; postaviti křivou máji bylo by pohaněním, urážkou. Kde břížek není, konají tu službu jedle a smrky. Strůmkům se větve nad polovinu výšky hladce osekají a koruna čili věník ozdobí se červeným fáborem; se stromů jedlových a smrkových se i kůra oloupá. Když jsou máje postaveny, zasadí hoši svorným úsilím společnou velikou máji na návsi, která k tomu cíli již dříve od děvčat řádně byla urovnána a umetena, tak aby prostranství kolem máje pěkné bylo. Také tato máje jest jako ostatní upravena a věník její kromě toho i věncem z jarních květin, pestrými stuhami a barevným šátkem ozdoben. Kmen ovinut jest zelenou chvojí. Všecky máje musí býti postaveny, než se rozední, takže druhého dne z rána dědina hájku se podobá.

Nazejtří pak odpoledne jdou hoši, provázeni jsouce hudbou, průvodem po vsi, zastavující se v každém stavení, u kterého byli máje postavili. Když všecka stavení obejdou a každou máji obtančí, sejdou se k vyšňořené máji na návsi, kde nastane veselý rej taneční. Po nějaké chvíli vyšplhá se některý obratný jonák s pilou v ruce na máji a za zvuků hudby vršek její na tři rázy uřízne; na to společnost odeběře se do hostince, kde se uříznutý věník vrcholkem dolů na stropě zavěsí; mnozí si pak z něho jednak na památku, jednak k ledajakým čarám po větvičce ulamují. Máje ponechány bývají na svých místech až do posvícení a tudíž povadlé jejich věníky dlouho vyčnívají nad nízké střechy vesnické.“

Bršlice kozí noha, výborná dnová bylina

Aegopodium podagraria



Bršlice, to je takový nebetýčný lump, nezmar a darebák, svízel, potíže, trampota a těžkost, zvláště pak, máte-li v merku okrasnou zahrádku, zahrádku, která je plná růží a pelargoníí, stejně jako katalpy, muchovníku, dříváku či levandule, šanty a liliovostce, kterému též přezdívají Kleopatřina jehla. Chápu, neboť na takové zahrádce nemá bršlice vlastně čím vyniknout, možná jen pokud by konečně vešla do květu, což se však děje až téměř v létě. Do té doby se v zahrádce rozrůstá jen cosi zeleného, vytvářejícího rozsáhlou síť oddenků s vysokou regenerační schopností. Vzhledný nebývá ani list, jedenkrát až dvakrát trojčetný, podlouhle vejčitý, ostře pilovitý, prostě jen list, kterým disponují i jiné miříkovité. A to není stále vše, neboť jakmile nasadíte zahradnické rukavice, abyste se s tím cosi udatně utkali, budete muset mnoho pracovat, mnoho rýt a mnoho trhat, aby byl váš boj po dlouhém čase vítězný. Jelikož bršlice je vskutku kabrňák. První rok si jen tak zlehka zadělává na přízemní růžici, nenápadně investuje do kořenového systému, dělá to úkosem, jakoby nic. O rok později však vytasí svou téměř metr dlouhou, rýhovanou lodyhu, se kterou boj již povedete stěží.

Pak jsou však tací, kteří tomu zloduchovi otevřou vrátka, vydávají se za ním do mokřadů a křovin, lesů a úhorů, sadů a zahrádek, k rumišťům a pasekám, do lesních světlin, k okrajům křoví, aby ten poklad dobývali ze země. Protože, věřte či ne, osobně mi trvalo velmi dlouhou dobu, než jsem si bršlicí dobrovolně zaplevelila zahrádku. A to jsem jí vybrala to nejstinnější místo, na kterém jí muselo být stejně tak dobře jako třeba břecťanu. Šla jsem na ni s lopatkou a proutěným košem a kus jsem jí odebrala tam někde u lesa.

První rok nic, neboť mohutněla v půdě, a pak napřesrok vehnala do květu, do složených okolíků s 10–20 okolíčky. A ten květ, panečku, jak jej mám ráda – bílý až narůžovělý, měnící se ve dvounažky. Ty se nápadně podobají kmínu, nicméně nevoní, do polévky je však bez obav můžete přidat. Stejně jako mladý list, případně i stonek. Protože bršlice patří do čeledi miříkovitých a jejími příbuznými jsou fenýkl, kopr, kmín, koriandr, libeček, mrkev, ale i petržel či lahodný pastinák. A bršlice má chuťově z každého z nich něco.

Jakmile jaro zaťuká na klíčky, vyhlížím v půdě mladé, sladké bršlicové výhonky, které strčí do kapsy i vyšlechtěné natě. Jsou tolik lahodné, svěží a rázné, výtečné do polévky, jarního salátu, karbanátků či pomazánky, smoothie či pest. Lze jimi nastavit zeleninový koláč, chleba či pečivo, přidat je do rizota, jakéhokoli slaného zeleninového pokrmu. A pak, pak tu máme ještě domácí apatyku, kde je bršlice naprostým králem. Však si počkejte, za moment uvidíte. Netřeba se za ní pouštět nekonečné míle, neboť roste opravdu všude. Když se na ni zaměříte, dáte mi za pravdu. Najednou ji uvidíte na každém kroku a budete si jí moci naplnit proutěný košík až po samý okraj.

A ještě jedna zajímavost na závěr. Bylinka je nápomocná při dnovém onemocnění, neboť **rozpouští soli kyseliny močové**. Dna se často projevuje postiženým palcem, který je napučený a připomíná kopýtko. Odtud tedy i její název – koží noha. Zaměříme-li se na její latinský název, podagra značí přímo dnu.

Co, kdy, jak sbíráme a uchováváme:

- sbíráme mladý list, oddenek,
- sběr mladých lístků do salátu provádíme brzy z jara, vzrostlý list na polévku či pesto sbíráme v průběhu vegetačního období, oddenky od dubna do září,
- uchováváme v podobě tinktury, pesta, čaje.

Předmětem kulinařského sběru bude víceméně mladý list, který je svěží a chuťově barevný. Nicméně nestihnete-li bršlici ochutnat na jaře, ještě stále ji můžete tzv. **zmladit**, kdy jí ostříháte několik centimetrů nad zemí a za pár týdnů se dočkáte svěžích a křupavých lístků. I později lze ještě bršlici sbírat, to se však již nehodí do salátu, avšak spíše do nádivek, polévek či pest. **Během sběru se vyvarujme zpracování kořene**, neboť je na rozdíl od zbytku rostliny jedovatý.



List bršlice koží nohy

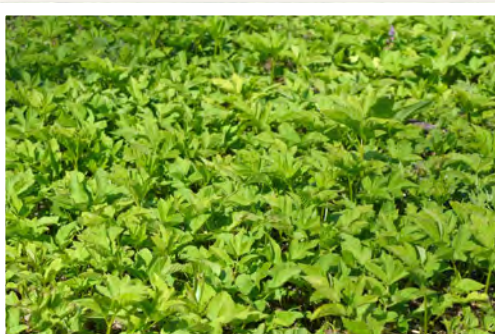
Léčivé vlastnosti:

- má močopudný a protizánětlivý účinek,
- léčí otoky a vodnatelnost,
- tlumí křečové bolesti břicha,
- harmonizuje práci střev,
- podporuje metabolismus,
- přispívá ke snadnějšímu udržení acidobazické rovnováhy těla,
- je výtečným zdrojem vápníku a vitamínu C,
- vnějším použitím v podobě obkladů léčí hemoroidy, zanícená místa.

Jiří Janča a Josef A. Zentrich ve svém díle *Herbář léčivých rostlin I* píše o bršlici toto: „I když se jedná o prastarou léčivku, přesto je její obsahové složení poměrně málo známé. Obvykle se uvádí silice, hořčiny, třísloviny, organické kyseliny, tanin, prchavý olej, mastný olej, aegopodin. Bylina je výrazně močopudná. Empiricky bylo prokázáno zvýšené vylučování solí kyseliny močové a chloridů. Proto je droga vhodná do diuretických, protirevmatických, protidnavých a krev čistících čajů. Zevně drogu přikládáme na zanícená místa. Rozdrcené čerstvé listy hojí rány, ale především se od nepaměti užívají jako horké kašovitě obklady na bolavé klouby.“

Při jakých problémech pomáhá:

- dnové onemocnění,
- kloubní těžkosti,
- revmatické potíže,
- diskomfort během trávení,
- alergické otoky,
- akutní nedostatek vitamínu C,
- detoxikace organismu,
- jaterní vzpruha,
- onkologická problematika: podporuje správnou funkci imunitního systému.



Lány plné bršlice

Kontraindikace:

Ve větším množství může vyvolat nevolnost a podráždění ledvin. Rovněž bychom ji neměli popíjet či konzumovat dlouhodobě, neboť může negativně ovlivnit minerální hospodaření organismu.

Bršlice kozí noha v domácí lékárně

Neboť je bršlice vyhledávána především při léčbě dnového onemocnění², zkusme se této chorobě podívat na zoubek, případně jí přijdme na kloub, což je mnohem trefnější.

Dna neboli podagra, pakostnice či nemoc králů je onemocnění způsobené poruchou látkové přeměny kyseliny močové, která je konečným produktem metabolismu purinů. Nejčastěji bývá postižen kloub u kořene palce, nemoc se však může projevit přítomností

ledvinových kamenů či urátovou nefropatií. Kvůli zvýšené hladině kyseliny močové v krvi dochází k jejímu ukládání v oblasti kloubů, šlach, ale i zmíněných ledvin či jiných orgánů, které tím poškozují. Výskyt dny je do jisté míry genetickou záležitostí, nicméně i zde sehraává podstatnou úlohu životní styl pacienta. Dna je velmi často doprovázena metabolickým syndromem, který je kombinací břišní obezity, vysokého krevního tlaku, inzulínové rezistence a nezvykle vysoké hladiny lipidů. K dnovému onemocnění přispívá také přílišná konzumace alkoholu, který zvyšuje hodnoty kyseliny močové a dále též znesnadňuje vyloučení kyseliny ledvinami. Problém je, že mnohý alkohol, například pivo, dokáže velmi dobře zaplnit žaludek, což zastírá pocit hladu. Při hladovění se hladina kyseliny močové přirozeně zvyšuje. Přijatelná dávka purinů při dnové chorobě čítá zhruba 200 mg na den. Pivo však v jednom litru tekutiny obsahuje 160 mg purinů. Víno je na tom sice o poznání lépe, neboť je na puriny velice chudé, nicméně vždy mějme na paměti, že jakýkoli alkohol zabraňuje vylučování kyseliny močové z těla,



² Maria Treben při dně doporučovala užívat nálev z blizen kukuřičných klasů, kdy jednu polévkovou lžici blizen pokrájíme najemno, následně zalijeme 250 ml vroucí vody, louhujeme půl minuty a přecedíme. Každé dvě až tři hodiny uijeme doušek takto připraveného nápoje.

která se pak hromadí na místech, kde činí problém. Současné výzkumy také potvrzují, že k problematice přispívá nadměrná konzumace fruktózy. Pozor tedy na rádoby sladidla typu agáve, případně i na zvýšenou spotřebu glukózo-fruktózového sirupu.

Další potraviny, které jsou na puriny velmi bohaté:

- maso, zvěřina, vnitřnosti (např. játra, ledvinky), uzeniny, paštiky,
- ryby a mořské plody, slanečci, rybí konzervy, zavináče, kaviár,
- houby, smažená jídla, plísňové a tučné sýry,
- čokoláda, sladkosti, kynuté těsto,
- luštěniny – hrách, čočka, fazole,
- ostré koření – kari, chilli, pepř,
- dochucovadla, masové vývary,
- sójová omáčka, ořechy,
- kakao a kakaové produkty,
- česnek, špenát, křen, chřest, hrášek,
- mnohé polotovary.

Jak nastavit dnovou dietu:

- masové dny prostřídat se dny vegetariánskými,
- pokud už maso, tak vařit jej ve vodě, čímž eliminujeme obsah purinů,
- nehladovět, při hladovění se vyplavuje kyselina močová a může způsobit záchvat,
- zajistit plynulou pravidelnost stravy během dne,
- dopřát si alespoň 3 porce zeleniny denně, 2 porce čerstvého ovoce,
- zajistit dostatečný pitný režim,
- kořenit jemně, spíše vybírat mezi bylinkami,
- jídelníček stavět na neopracovaných potravinách,
- zcela odbourat alkoholické nápoje (pivo, destiláty), vyhýbat se fruktóze,
- eliminovat stres, zařadit léčivý pohyb.

Jak nahlíželi na dnové onemocnění před více než 115 lety? V díle Arnolda Ramsdorfa *Sbírka výborných domácích prostředků proti většině lidských nemocí a popis léčivých bylin*



z roku 1905 se o dně píše takto: „Pakostnice povstává rozmnoženou kyselinou močovou v krvi. Postihuje hlavně ty osoby, které se při bohaté stravě málo pohybují. Dědičné zárodky hrají při pakostnici velikou roli. Člověk náchylný ku pakostnici nesmí mnoho jísti a pítí, musí se omeziti na polévku, ovoce a zeleninu, nesmí jísti masa a pivo, víno, kávu a čaj musí si úplně odříci. Naproti tomu má se nemocný co nejvíce pohybovati na čerstvém vzduchu, vyhledávati tělesné namáhání a pilně pítí vodu. Jest-li že se při záchvatech pakostnice nepočne za včas s uvedeným způsobem života a tato nechá se nejprve v celém organismu zakořeniti, pak stává se pakostnice ne sice smrtelnou, ale nevyhojitelnou.“

Jak se léčila dna neboli pakostnice dle díla Arnolda Ramsdorfa:

- listy ze zelné hlávky (ze které se připravuje kyselé zelí) paří se několik minut ve vodě a přikládají se na nemocná místa,
- každý rok, jakmile uzrají jahody, má se jich hodně s cukrem jísti,
- údy natírají se mravenčím líhem,
- uvaří se listy a kořeny jehlice obecné (dnes pod názvem jehlice trnitá), tekutina se vymačká a pije po delší čas 1–2 litry denně,
- do osminy litru vody vmícháme za 5 haléřů tragantu³, dáme na mírný oheň a za ustavičného míchání přidáme za 4 hal. pryskyřice. To vše svaří se na masť, která se potom natírá na plátno a to přikládá se na bolavá místa,
- čtyři hrstě heřmánkových květů, dvě hrstě otrub a hrst kuchyňské soli promícháme a zašijeme do lněného váčku. Ten zahřejeme na cihle a přikládáme na bolavý úd,
- bílek, právě tolik soli a přepuštěného másla, třikráte tolik jemně roztlučného cukerkandlu smíchá se navzájem, natře na látku, která se teplá přiloží na bolavé místo a nechá 4–8 dní ležeti. Tím docílí se neobyčejného výsledku.

Útlou knížku Arnolda Ramsdorfa zcela jistě doporučuji, neboť je plná zajímavých tipů a léčiv, téměř vše je samozřejmě na bázi bylin a stravy. Nyní však opět popojdeme v čase a trápí-li nás dna, vyzkoušejme například čaj bylináře Pavla Váni. Tento čaj, stejně jako předpisy pana Ramsdorfa, ulevuje od revmatických bolestí.

³ Tragant se získává podélným nařezáváním kůry, aby se docílilo vytékání pryskyřice, která na vzduchu tuhne a po dvou dnech se začíná sbírat. Jedná se o bílou až nažloutlou slizovitou látku bez chuti a zápachu s podobnými vlastnostmi jako vykazuje třešňová nebo arabská guma. V potravinářství se užívá pod označením E413, kdy při běžných dávkách používaných v potravinách nejsou známy nežádoucí účinky. U citlivých osob však může dojít k alergické reakci. Tragant působí jako zahušťovadlo, stabilizátor a emulgátor. Jedná se o velmi drahou přísadu.

Čaj na revma, dnu a ischias dle Pavla Váni

20 g listů bršlice kozí nohy, 20 g listů šalvěje lékařské, 50 g listů břízy bělokoré,
20 g plodů jalovce obecného

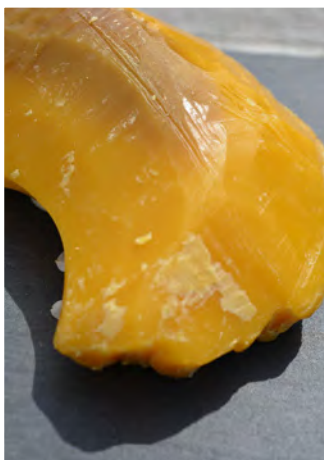
Veškeré bylinky smísíme, následně odebereme 2 čajové lžičky, které zalijeme 250 ml vroucí vody, necháme zhruba 10 minut louhovat. Nálev pijeme 2–3× denně.

Tato směs je velmi účinná: šalvěj přispívá svým silným protizánětlivým účinkem, list břízy podporuje ledviny, a tedy i vylučování moči z těla, stejně jako plod jalovce obecného, který navíc zlepšuje látkovou výměnu v kloubech. List bršlice lze také nasušit, případně zmrazit.

Mast z bršlice kozí nohy

Při dně lze také aplikovat mast z bršlice kozí nohy, kterou přichystáme následujícím způsobem.

1 hrst listů bršlice kozí nohy, 50 g kořene kostivalu lékařského,
1 hrst listů šalvěje lékařské, 200 ml olivového oleje,
100 ml CBD konopného oleje, 60 g včelího vosku



Včelí vosk k přípravě masti

List bršlice, stejně jako i list šalvěje nakrájíme nadrobno, vložíme do hrnce. Kořen kostivalu nastrouháme, abychom uvolnili co nejvíce léčivé složky, a přidáme k listům. Směs zalijeme jednotlivými oleji a po dobu pěti dní ji pravidelně zahříváme. Poslední den budoucí mast přecedíme a rozpustíme v ní včelí vosk. Jakmile je hotovo, mastí plníme připravené dózy, uchováváme na stinném místě při pokojové teplotě.

- **Můj tip:** Pokud budeme chystat mast na jaře, k čerstvé bršlici lze přidat i kořen kostivalu lékařského, který bude zrovna v kurzu. Šalvěj lze použít sušenou. Chystáme-li mast na podzim, kostivalový kořen opět nebude problém, stejně jako i šalvěj. Bršlici, která již pravděpodobně pozbyla veškerých léčivých účinků, lze přidat v podobě tinktury, případně pak v sušené podobě. Zde je však třeba počítat již s umenšenou silou. Máte-li dnové trable, na přípravu masti si vyhradte prostor spíš na jaře. CBD olej přidáváme z důvodu jeho silného protizánětlivého účinku. Výborně se též hodí do mastí, které mají léčit ekzémy.

Kašovitý obklad z bršlice kozí nohy na hemoroidy⁴

Babských rad, jak se zbavit hemoroidů, existuje nespočet, často bývá doporučována kostivalová mast, stejně jako i sedací koupel z odvaru jírovce maďalu. Jírovec má výtečnou vlastnost, že zlepšuje prokrvení a posiluje cévní stěnu. Herbáře uvádějí také odvar z dubové kůry, který aplikujeme rovněž v podobě sedací koupele. Dalším výtečným tipem je i obklad z cibulové šťávy, který uplatníme v oblasti konečníku. Podobným způsobem lze využít i kašovitý obklad z bršlice, který nachystáme následujícím způsobem.

2 hrsti čerstvého listu bršlice kozí nohy

Bršlici nakrájíme najemno, naklepeme paličkou na maso, snažíme se, aby pustila co nejvíce šťávy. Podrcenou bršlici poté nanášíme do oblasti hýždí až ke konečníku, snažíme se hodinu poležet na břiše. Následně bylinku odstraníme, pokud můžeme, šťávu, která ulpěla na kůži, ještě necháme působit. Nakonec omyjeme, ošetříme mastí, například z jírovce nebo kostivalu.

Farář Künzle doporučoval výplach bršlicí ke zmírnění bolestivosti zubů.

V takovém případě navrhol svařit bršlici ve víně, a to následujícím způsobem.

⁴ Při krvácivých hemoroidech se doporučuje zkombinovat léčbu mastí s nálevem z řebříčku obecného. Mast z řebříčku doplníme o maliník, přichystáme tradičním způsobem a následně vmasírujeme do bolestivých míst. K tomu popijíme nálev připravený z řebříčku obecného, kdy jednu polévkovou lžici bylinky zalijeme 250 ml vroucí vody, louhujeme 10 minut, přecedíme a pijeme po doušcích po jednom šálku ráno a večer. Myslíme také na stravu, ve které zvýšíme příjem cenné vlákniny, a to alespoň na 30 g za den. K tomu všemu dbáme na příjem vitamínu C, E, K a rutinu, který zpevňuje cévní stěnu a zabraňuje tak krvácení z hemoroidů. Snažíme se také eliminovat sedavý způsob života, každý den zařadíme léčivé procházky, ale i jógu.

Výplach z bršlice kozí nohy ke zmírnění bolesti v dutině ústní

1 polévková lžíce bršlice kozí nohy, 200 ml bílého vína

Víno svaříme společně s najemno nakrájenou bršlicí. Poté asi 15 minut louhujeme. Hotovým přípravkem několikrát denně vyplachujeme zanícenou ústní dutinu. Osobně bych do vína přidala též list šalvěje lékařské a květ měsíčku lékařského.

Tinktura z bršlice kozí nohy

1 hrst čerstvých listů bršlice kozí nohy, 200 ml 40% pálenky

Listy bršlice pokrájíme najemno, nejlépe keramickým nožem. Následně je vsypeme do tmavší nádoby, do které přidáme také alkohol. Uzavřeme, macerujeme po dobu 6 týdnů ve tmě, při pokojové teplotě. Následně přecedíme, užíváme vždy 1 kapku tinktury na 1 kilogram tělesné hmotnosti. Výsledný počet kapek vydělíme třemi a tuto rovnoměrnou dávku užíváme ráno, v poledne a večer.

Bršlice kozí noha v kuchyni

A teď se již konečně dostáváme k plně prostřeným stolům, salátovým mísám a obědovým tabulím, svátečním předkrmům a slaným koláčům, protože se v hlavní roli představí báječně tvárná a chuťově zajímavá bršlice. Jak jsme si pověděli výše, nejlépe uděláme, vydáme-li se na sběr lístků hned z kraje jara, neboť tehdy je mladé bršlicové lupení největší pochoutkou. Nejprve se ze země tlačí něco jako malý, lesklý vějířek, který se později rozvine v 1 až 2× trojčetný, podlouhle vejčitý, ostře pilovitý list. Dokud jsou lístky ještě mladé, křupou, jsou šťavnaté, chutí se velmi blíží petrželové nati. Později, když zesílí, jsou již hůře rozmělnitelné a ve své podstatě také nahořklé.

Ve sběru bršlice si libovali rovněž naši předkové, kteří ji sbírali společně s popencem břechtanolistým, medvědíím česnekem, ale i ptačincem žabincem či kyseláčem lučním. Po úspěšném sběru se z takovýchto bylinek často chystaly první jarní polévky. A to bylo,



panečku, něco, po dlouhé zimě naplněné jen luštěninami, kvašeným zelím, kroupami, sádlem a poskrovnu též masem. Konečně talíř čítal něco enzymaticky zeleného, naplněného chlorofylem, vitamínem C. O tom ostatně píše též Čeněk Zíbrt ve své zajímavé knize *Česká kuchyně za dob nedostatku před sto lety* z roku 1917: „Nasbírání se jarních bylinek, totiž: opence, hřebříčku, jahodových a **fialkových lístků**, chudobičky, cichorie (čekanky), zelené petrželky, mladé zelené cibulky, kmínových lístků. To vše se dobře očistí a v několika studených vodách přemeje, aby v tom ani trávy ani písku nezůstalo, naleje se na tyto bylinky dle potřeby polévky nějaké, a nechá se to asi deset minut vařit. Pak to procedí a zeleninky na prkénku drobnince rozsekej, do čistého hrnku dej, a tu polévku, v níž se ty bylinky vařily, na to vlej, nech to opět, až se to vaří počne, u ohně státi. Zatím kolik žejdlíků polévky (na každý žejdlík tři žloutky dej), tolik rovných kávových lžiček mouky a tolik lotů čerstvého másla a tolik lžic sladké smetany s těmi žloutky



Květ violky vonné

rozmíchej, okořeň květem a s tou vařící polévkou to zakloktej a na smaženou žemličku nebo na smažený hrášek nalej. Tato polévka, když jest zakloktaná, nesmí se vařiti, na nejvýš se jeden var přejíti nechá, při čemž se ustavičně míchatí musí.“

Tak tedy, naladíme-li se na stravu našich předků, na stole nám přistane jedna tuze dobrá polévka, kterou si můžete uchystat i vy.

Krémová polévka z bršlice kozi nohy (4 porce)

Tato polévka vás doslova nabije energií a vůní, kterou disponuje jarní, probouzející se příroda. Její příprava není nikterak složitá, a co je nejdůležitější, určitě si i pochutnáte. Upřednostněte ji spíše na jaře, kdy se z půdy klubou sladké, šťavnaté bršličky, které polévce dodají říz. Nejste-li fandové chlebových krutonů, osobně využívám kousky kváskového pohankového chleba nebo polévku doprovodte jáhly, pohankou, quinoou či slzovkou. Ostatně jako vždy – fantazii se meze nekladou.

200 g bršlice kozi nohy, 1 menší cibule, 3 větší mrkve, 100 g pórků, 100 g hrášku, 4 stroužky česneku, hrst čerstvé dobromysli obecné, 800 ml vody, 100 ml smetany, 1 polévková lžíce kokosového oleje, himálajská sůl, chlebové krutony, sezam



Na kokosovém oleji zpěníme najemno nakrájenou cibulku. Následně přidáme kousky mrkve, omytý pórek, hrášek, dobromysl, prolisovaný česnek a nadrobno nasekanou bršlici. Polévku jemně osolíme, vaříme zhruba 35 minut. Jakmile je hotová, umixujeme ji společně se smetanou do krémové konzistence a následně na talíři dozdobíme chlebovými krutony a sezamovým semínkem.

Mandlové pesto z bršlice kozi nohy

Pesta mám opravdu velice ráda, neboť se dají připravit prakticky z čehokoli zeleného. Výtečně se osvědčuje medvědí česnek, kopr, mrkvová nať, koriandr, libeček, česnáček, ale též petržel, bazalka či dobré řecké olivy. Jednotlivé bylinky lze mezi sebou také kombinovat. Vůbec se tedy nebojte umixovat medvědí česnek s hrstí kvalitních oliv, mrkvovou nať s koprem, petržel s bazalkou. Výsledkem bude vždy velmi chutný dip, kterým lze doprovodit pečené brambory, batátové placky, kváskový žitný chléb, případně svěží hodování uprostřed přírody v jarním rozpuku. Jak na takové pesto z bršlice?

4 plné hrsti bršlice kozi nohy, 150 ml olivového oleje, 30 g mandlí,
půl kávové lžičky himálajské soli

Bršlicové lupení omyjeme, necháme oschnout na plátýnku, poté jej umixujeme s olivovým olejem, mandlemi a himálajskou solí. Hotovým pestem plníme vyvařené a suché sklenice, ty dobře zavíčkovujeme, uchovávat je v lednici. Osobně pesto servírují k dobrému pohankovému kváskovému pečivu či sýrům za doprovodu bohaté porce zeleniny.



Špenát z bršlice kozí nohy (2 porce)

Tento špenát bude od toho klasického téměř k nerozeznání, chcete-li si tedy na své rodině ověřit, zda se i přes nedůvěru v zařazení léčivých bylinek do stravy něčeho dopídí, zkuste to určitě s mladými lístky divoce rostoucí bršlice kozí nohy.

250 g listů bršlice kozí nohy, 1 větší červená cibule, 3 stroužky česneku, 1 vejce,
100 ml smetany, 1 polévková lžice kokosového oleje, himálajská sůl

Na kokosovém oleji opražíme cibulku. Mezitím si omyjeme a najemno nasekáme mladé lístky bršlice. Výtečně nám zde poslouží kolíbkový nůž, se kterým bude krájení opravdu rychlé. Jakmile cibulka jemně zezlátne, přidáme k ní najemno nakrájenou bršlici, prolisovaný česnek, vejce, smetanu. Směs jemně osolíme, dusíme a mícháme. Jakmile je hotovo, špenát hezky zavoní. Servírujeme jej s bramborem uvařeným ve slupce, plátkem hovězího masa nebo jen tak, s vejcem a pohankou.

Jablečná limonáda s divokými bylinkami (4 porce)

1 hrst mixu bylinek bršlice kozí nohy, máty vonné, pelyňku brotanu, meduňky lékařské, svízele povázky, 1 litr jablečného moštu, ½ litru jemně perlivé minerálky, šťáva z jednoho pomeranče



Meduňka lékařská

Bylinky omyjeme, nasekáme najemno, vložíme do džbánu, zalijeme jablečnou šťávou, necháme zhruba 4 hodiny louhovat. Následně šťávu přecedíme, bylinky dáme stranou. Do bylinné šťávy přidáme perlivou minerálku, stejně tak pomerančovou šťávu. Servírujeme dle své fantazie a chuti.

Slaný koláč s bršlicí (8 porcí)

200 g špaldové mouky, 125 g másla, 1 vejce, 1 kávová lžička chlebového koření, himálajská sůl, 3 hrsti bršlice kozí nohy, 3 rajčata, 4 stroužky česneku, 200 g libovolného tvrdého sýru, 1 vejce, dobromysl, kokosový olej a ovesné vločky na vymazání formy

Z mouky, másla, které jsme nechali při pokojové teplotě povolít, vejce, koření a soli vypracujeme vláčné těsto a necháme ho chvíli odpočinout v lednici. Následně, jakmile jej vytáhneme, těsto rozválíme na tenkou placku, kterou vložíme do kokosovým olejem vymazané a ovesnými vločkami vysypané formy. Snažíme se stěny formy těstem kopírovat, aby nám vznikl vyvýšený okraj. Bršlici vložíme do mixéru, stejně tak česnek, sýr, vejce, dobromysl a sůl. Mixujeme, abychom získali hezkou, hutnou směs. Do té nakonec přidáme najemno nakrájená rajčata. Směsí vyplníme nachystaný korpus, který vložíme do trouby a pečeme asi 50 minut při 180 °C. Servírujeme jako lehčí oběd či večeři s miskou dobrého čerstvého salátu.

- **Můj tip:** Pokud jste na bezlepkové dietě, namísto špaldové mouky lze použít pohankovou.
- U pohankového těsta je velmi nutné nechat jej chvíli odpočinout v lednici. S výsledným těstem se bude pracovat stejně dobře jako s tím ze špaldy. Pokud by se těsto přece jen trhalo, pomůžeme si prsty a místa, kde vznikly trhliny, šikovně zacelíme.

Salát z bršlice kozí nohy (2 porce)

2 hrsti listů bršlice kozí nohy, 100 g ledového salátu, 10 ředkviček, 1 sladké jablko, ½ salátové okurky, 1 červená paprika, 4 polévkové lžíce olivového oleje, 20 g mandlí, 2 polévkové lžíce pomerančové šťávy, himálajská sůl

Bršlici, stejně jako i ledový salát nakrájíme najemno, přidáme kousky ředkviček, jablka, salátové okurky, papriky. Z olivového oleje, pomerančové šťávy a soli uchystáme zálivku, kterou vmísíme k připravené zelenině. Na závěr salát posypeme mandlemi.



2. 4. 2021

Když přijde jaro, jsem vždy moc ráda, protože každý den je naplněn pocitem těšení se a neustálou touhou po malých bylinkových výpravách. Je to jako byste každý den prožívali takové malé

voňavé Vánoce, kterých se můžete dotknout a které můžete posbírat a uschovat na dlouhou zimu. A až Vánoce skutečně nadejdou, celé je posvětíte. Uvaříte si čaj, cukroví plátke svou vlastní marmeládu, do které přidáte třeba vanilku či zázvor. A vytáhnete Likés, ořechový, chřstáný na svatého Jana. A jenom jste, sami pro sebe, pro druhé, spolu.

Když rostan první jarní bylinky, není to jen o tom, že nám zpříjemní ranní procházku rosou, je v nich víc, hluboká přírodní apatyka, je v nich ukryt život sám, touha nás uzdravit. Věděly to i naše babičky a babičky tchýně babiček a tak pořád dál a dál až k samotné podstatě prapůvodní života. Zima, to bylo období klidu a ticha, sněhu, který se sypal z těžké prostuzené oblohy na toužící zem. Stůl prostraný teplými vřivými kašemi, tukem a pohankou, stejně jako zdrojů tepla a soli, prokvašenou zeleninou, luštěninami, hořkým bylinkovým čajem, dokud nepřišly první jarní dny, které oživily půdu a nechaly kořeny opět vzklíčit v první jarní bylinky.

Když přijde jaro, miluji chřstání pesta, ať už z medvědlího česneku, bršlice, česnáčku, později koriandru, či kopru. Jsou velmi snadná, plná protizánětlivého chlorofylu, vitamínu C či železa. Jednoduše je umixujete s dobrým olivovým olejem, solí a semínky, nejlépe slunečnicovými. A pokud stejně jako já zbožňujete parmazán, přidejte klidně i ten.

Pláte do skleniček, nechte odpočinout. Užívejte k pečazým bramborám, plackám, batátům, nejrozličnějším zeleninovým směsím. Pláte se vinnými, chutí a láskou, kterou nám příroda daruje v každém zeleném kvítku, stromu i listu. Neboť jaro je skutečnou oslavou života.

Smetanka lékařská, Jaterní a žlučnicková vzpruha

Taraxacum officinale



Když rozkvétá smetanka, kterou budu, s laskavým dovolením čtenáře, nazývat v kapitole pampeliškou, je to, jako byste do trávy rozházeli tisíc zářivých sluncí. Rázem je louka jednou velkou pastvou, na které si smlsne roj příčinlivých včel. A země bzučí a pozvolna zlátne, to když pampelišky jedna za druhou pomalu nakvétají, aby se pak rozletěly, bez jediného parašutistického kurzu, a přesto přímo a zlehka, daleko, daleko do světa. Věděli jste, že mateřská rostlina vyšle do světa padáček, ze kterého vyroste navlas stejná pampeliška? Pampelišky též signalizují blížící se dešť. Není-li příliš chladno a slunce stále ještě svítí, avšak pampelišky se počínají zavírat, můžeme si s jistotou do tašky přibalit deštník. Zajímavý je též anglický překlad této byliny – *dandelion*, ve francouzštině *dent-de-lion*, lví zub. Podíváme-li se na pampelišku, je ve své podstatě vyzbrojena desítkou zubatých lístků, které jsou pro ni skutečně příznačné. Zde má tedy kořeny její anglický i francouzský název.



Naši předkové pampelišku zbožňovali, neboť je na seznamu prvních jarních bylinek, které se dají využít v kuchyni. A to po zimě plné kvašeného zelí, pohanky, ječných krup, luštěnin a sádla, kdy síly začínají pomalu docházet a játra dostávají zabrat, přijde víc než vhod. Milé jsou také **lidové názvy**, kterými předci pampelišku častovali, ať už se jedná o hadí mlíčí, husí kap, lucerničku, lví zub, pamprlici, plesku, plešku, nebo smetaník. Zajímavý je také původ slova pampeliška, který pramení ze slova plěška. Jakmile květ dozraje v semínka, do kterých se opře vítr, zůstane jen lysina, tzv. plěška.

Čínský herbář zmiňuje pampelišku již v 7. století, kdy opěvuje kořen, list i květ, zatímco první evropská zmínka přichází ve století 15. a chybí poznatky o kořeni. Tradiční venkovský člověk se však nedal, již odpradáвна pampelišku užíval v polévce, salátu a z kořene chystával lahodnou kávu, která se též hojně objevuje ve 20. století, konkrétně v období válečném a meziválečném. Zde výtečně supluje klasickou kávu, které bylo za války jako šafránu. Pampeliška lékařská však nenachází své uplatnění pouze v lidovém lékařství a kuchyni, neboť se též jedná o důležitou medonosnou bylinu, která svým pylem přivábí včelky. A ty, pokud si již oblíbí některé z rozkvetlých a pylem oplývajících míst, nemohou jinak a s pravidelností jim vlastní tato místa po dobu svého života navštěvují. Velmi zajímavý je i způsob, kterým včela informuje ostatní v úlu, kde našla dobré zdroje pylu. Děje se tak pomocí tzv. **včelího tance**⁵. Díky tomu jsou včely společně s primáty jedinými žijícími tvory, kteří jsou schopni symbolické komunikace.

Co, kdy, jak sbíráme a uchováváme:

- sbíráme kořen, stvol, nať, mladý list a květ,
- sběr kořene provádíme brzy na jaře, nejlépe v březnu, případně na podzim po odkvětu rostliny (říjen až listopad), stvol konzumujeme čerstvý během květenství byliny, list sbíráme před rozkvetem léčivky, květ pak v období růstu květních úborů,
- uchováváme v podobě tinktury, čaje, medu, vína, masti, sirupu či kávy.

Předmětem sběru bývá především **kořen**, na který se vydáváme nejlépe po dešti, kdy jej lze snadněji vyprostit z půdy. Pampeliškový kořen bývá až půl metru dlouhý, nelze mu odepřít křehký charakter, proto je třeba jej vyrývat opatrně a následně omýt pod tekoucí vodou, otřepat a před usušením podélně rozkrojit. Kořen je na povrchu černohnědý, na lomu světlý. Sbíráme-li kořen s natí, upřednostňujeme dobu kolem druhé hodiny odpolední, vydáme-li se pro změnu na sběr listu, činíme tak mezi polednem a druhou hodinou odpoledne.

⁵ Rok 1973 byl velmi příznačný pro etologa Karla von Frische, který získal Nobelovu cenu za výzkum smyslového vnímání včel, který později potvrdila mnohá další bádání. Frisch na základě svého dlouholetého pozorování včel zjistil, že včely praktikují kruhový, natřásavý a osmičkový tanec. Tento způsob komunikace signalizuje, jak daleko od úlu se nachází významný zdroj potravy. Pokud je zřídlo pylu v okruhu několika metrů, včelka svým tělem opisuje kruh. Je-li však ona vzdálenost větší, včela natřásá zadeček a opisuje osmičky. Natočením těchto osmiček ve vztahu k poloze Slunce určuje, kterým směrem se potrava nachází, počtem opsaných osmiček a rychlostí jejího tance pak ostatním včelám sdělí vzdálenost.





Léčivé vlastnosti:

- povzbuzuje trávení,
- působí močopudně a žlučopudně,
- příznivě ovlivňuje metabolismus,
- účinné látky povzbuzují funkci jater, žlučníku, slinivky, střev, ledvin i krevtovorných orgánů,
- s úspěchem se též používá při léčbě močových a ledvinových kamenů, chronické únavě, diabetu⁶,
- působí proti degeneraci kostí a chrupavek,
- představuje výrazné antirevmatikum,
- podporuje vstřebávání mozkových edémů nejrůznějšího původu,

⁶ Při diabetu je pampeliška účinná zejména pro svůj obsah inulinu. Inulinem rozumíme polysacharid patřící do skupiny fruktanů, který u rostlin z čeledi hvězdnicovitých a zvonkovitých nahrazuje škrob jako zásobní látku. Inulin je chuťově sladký, není štěpen amylázou, ve střevě se pak chová jako rozpustná vláknina. Jelikož nezvyšuje hladinu krevního cukru, bývá s oblibou využíván k dosazení diabetických výrobků. V nadměrném množství způsobuje nadýmání a průjem.

- vyvolává menstruaci,
- květ čistí krk od hnisu,
- nálev z květů zesvětluje pihy,
- zevně pak bylina slouží k omývání akné a hemoroidů.

Mathioli ve svém díle *Herbář neboli bylinář* píše: „Na vrcholu lodyhy jsou zelená, chlupatá poupata, z nichž se rozvíje krásný, žlutý, plný květ podoby pěkně vymalovaného slunce. Po uzrání mění se tento v jakousi pýřitou hlavičku, což je semeno, když toto pýří větrem jest odváto, zbývá samotná holá, okrouhlá bílá hlavička podoby mnišské pleši, odkudž se také nazývá latinsky *Caput Monachi*, německy *Pfaffenblatt*, tj. mnišská hlava a kněžská pleš. Ženy mají obyčej mýti se pleškovou vodou v domnění, že dostanou jasné a hladké tváře.

Pleska je téže přirozenosti a moci jako čekanka, to jest suší a studí, ale má při sobě větší hořkost, a proto více suší, nežli čekanka, vyčišťuje a otvírá. Vnitřní použití: Odvar z plesky staví průjmky; odvar její a čočky hojí červenou nemoc (úplavici). Při mimovolném odcházení semene má se pítí nápoj z plesky připravený. Pleska jest dobrá také pro ty, již vyhazují krev. Bylina spolu s kořenem svařená v dobrém vinném octě až na bradavice zahání větry, ucpání a kapání moče; užívá se procezená a teplá v množství obyčejného koflíku stolního ráno a večer.“

