

# Bylinková zahrádka pro krásu, zdraví, chuť i vůni





*Málokteré rostliny přinášejí tolik radosti i útěchy jako vonné bylinky. Jsou krásné na zahradě i v květináči, pokrmy se díky nim stanou chutnější a zdravější. Přinášíme vám návod na založení bylinkové zahrádky a návod na pěstování 18 oblíbených aromatických rostlin včetně zajímavých receptů. Dozvíte se také, jak připravit bylinkový olej, likér nebo víno.*





**Jak zahrádku založit?**



**Vavřín čili bobkový list**



**Modrá vůně levandule**



**Saturejka, koření i lék**



**Majoránka, dobromysl, oregano**



**Bazalka: chuť i vůně léta**



**Rozmarýn pro povzbuzení**



**Hořká vůně léčivé šalvěje**



**Estragon, proslulá bylinka Francie**



**Voňavá meduňka uklidňuje**



**Svěží vůně máty**



**Není nad čerstvý kopr**





**Orientální  
koriandr**



**Myrta a verbena**



**Voňavý anýz  
osvěží dech**



**Bylinky na okenním  
parapetu**



**Fenykl: zelenina,  
koření, lék**



**Bylinkový olej,  
mast, koupel**



**Čechřice vonná**



**Bylinkový likér,  
šťáva, víno**



**Šanta kočičí:  
pro lidi i kočky**



**Léčivá vonná  
ruta**



# Jak zahrádku založit?

*Čerstvé aromatické bylinky poslouží jako výborné a zdravé koření, připravíte z nich léčivé nálevy, obklady a koupele. Jsou krásné na pohled, provoní zahradu i domácnost, odpuzují mnohé škůdce, dávají potravu včelám, čmelákům a motýlům. Je mnoho dobrých důvodů, proč si založit voňavou bylinkovou zahrádku! Může mít mnoho různých podob...*

Bylinkové zákoutí na zahradě je mnohostranně užitečné. Od jara do podzimu máme k dispozici čerstvé výhonky bylinek, květy, listy i semena. Aromatické rostliny zároveň vytváří půvabné zátiší, které se často stává nejvyhledávanějším místem k odpočinku. Jsou totiž pohledné, příjemné, a pokud zvolíte před větrem chráněné stanoviště, jejich vůně se bude na místě držet. Lákají motýly a včely.

## **Vůně slunce**

Řada aromatických rostlin (především stálezelené, dřevnatější keříky pocházející ze středomoří) má shodné nároky na slunnou polohu. Čím více slunečních paprsků jim dopřejeme, tím voňavější budou. Menší skupině pěstovaných bylinek pak svědčí místo polostinné či stinné (máta, petržel, čechřice aj.). Jednoletky, jako je bazalka, jsou rovněž náročnější na vláhu.



- Bylinky potřebují propustnou půdu.
- Ideální je mírný sklon či modelace bylinkové zahrádky, orientace na jih či východ. Postačí však i slunné místo na rovině.
- Proti větru bylinky nejlépe ochrání nízký živý plůtek, proplétané lískové větve, nebo i ochrana sestávající z vyšších odolných bylinek, jako je levandule či šanta.



Zastřiháváním získají bylinky pěkný kompaktní tvar, doplnit je dále mohou druhy a variety **půdopokryvné**. Vyšlechtěna je i řada vysloveně **ozdobných odrůd**, které si zachovávají chuťové vlastnosti i vůni.

## Různé podoby a uspořádání



Již na metru čtverečním na osobu lze při optimálním osazení vypěstovat dostatek bylinek pro běžné užívání. Pokud máme prostoru více,

zahrádka může být druhově bohatší, a přebytky ze sklizně lze uchovat na zimu.

Bylinkovou zahrádku je možné uspořádat nejrůznějším způsobem. V minulosti vzniklo mnoho stylů bylinkových zahrad a lidská fantazie a tvořivost jejich podoby stále rozvíjí.

- Můžete vytvořit styl formální, kde jednotlivé úseky v podobě čtverců, polokruhů a.j. odděluje tvarovaný živý plůtek například ze zimostrázu.
- Přírodní, uvolněná podoba vznikne, když se zvlněná cestička vine mezi polštáři voňavých bylin, a místo proti větru chrání například plůtek z jemné šanty kočičí, nebo treláž s popínavými rostlinami.
- Nižší bylinky vysazujeme či vyséváme dopředu, vyšší na pozadí.
- Na cestičky i jako jednotlivé nášlapné plochy jsou ideální ploché kameny. Usnadňují péči i sklizeň a přispívají k akumulaci blahodárného tepla, které bylinkám svědčí a také je přiměje k uvolňování vonných silic.
- Bylinkovou zahrádku může doplnit i zahradní jezírko a u něj stinný kout pro vlhkomilné druhy bylin.
- Rozhodně by zde neměla chybět lavička či zahradní křeslo pro posezení, aby bylo možné si voňavou pohodu v klidu vychutnat.
- Poslouží klasické či vyvýšené záhonky (ideální pro těžké půdy).
- Půvabná je bylinková skalka či skalka ve tvaru spirály.
- **Do promyšleně uspořádané bylinkové zahrádky se hodí především trvalky, jednoletky pak na okraje.** Při vaření oceníme, když bylinky nebudou příliš daleko od domu.

## Bylinky chrání zeleninu

Bylinkovou zahrádku je velmi výhodné umístit blízko zeleninové, protože mnohé aromatické byliny odpuzují mšice a další škůdce. Bylinky mohou záhonky se zeleninou také přímo lemovat.



Zrovna tak chrání okrasné rostliny. Osvědčená je například kombinace růží a levandulí, jež se skvěle doplňují i vzhledem a vůní.

---

### Vhodné kombinace bylinek a zeleniny:

- bazalka + rajčata, okurky, cibuloviny
- kerblík + saláty a ředkvičky, odpuzuje i slimáky
- koriandr + košťáloviny, okurky, jahody, červená řepa
- levandule + saláty, růže
- majoránka + mrkev
- saturejka + fazole a cibuloviny
- tymián + veškerá zelenina, především listová

---

### Příprava půdy a další péče o bylinky

Těžké půdy před založením bylinkové zahrádky vylehčíme pískem, velmi jílovité si žádají i **drenáž**, nebo vyvýšené záhony či skalku.

Vhodný je také přídavek **dřevěného popela** v množství dva kbelíky na metr čtverečný. Mimo dalších prvků přidá do půdy vápník, který většině aromatických bylin svědčí. Prospěje jim i menší dávka vyzrálého kompostu, ale obecně na živiny náročné nejsou, přemíra dusíku naopak potlačuje jejich voňavost.

Vzhledu bylinkové zahrádky i rostlinám samotným prospěje **mulčování**. Pro teplomilné bylinky jsou ideální oblázky či štěrky, tedy materiály, které akumulují teplo a pod bylinkami velmi dobře vypadají. Použít však můžeme i jakýkoli organický materiál, štěpku, řezanou slámu a podobně.

*Autor Jana Bucharová.*



Související témata a otázky i odpovědi čtenářů ke článku v diskuzi, do které se můžete i sami zapojit, najdete zde: <http://www.ireceptar.cz/zahrada/uzitkova-zahrada/jak-zalozit-vonavou-bylinkovou-zahradku/>



# Modrá vůně levandule

*Svěží vůně jejích květů okouzlí každého. Keříky s modrými, vzácněji i růžovými či bílými klásky květů jsou půvabné. Levandule je mrazuvzdorná, můžete ji pěstovat venku i v nádobách, v mnoha druzích a varietách. Provoní a ozdobí zahradu, květy i listy užijete v kuchyni, v koupeli, v prádelníku...*



Levandule je ve Francii i dalších zemích ve velkém pěstována a vonná silice, získaná z jejích květů, je používána v kosmetickém i farmaceutickém průmyslu. Prodává se i samotná, má uklidňující a harmonizující účinky na tělo i duši, napomáhá sladkému spánku, uklidňuje a čistí i pokožku. Získat čistou silici v domácích podmínkách je takřka nemožné, používat ale můžeme celé, nádherně vonící květy z vlastních rostlin. Seřezáváme je v době, kdy je přibližně polovina květů v klásku otevřená a sušíme ve svazcích hlavou dolů.

## **Levandule jako koření i léčivá bylina**

- Květy levandule mají v domácnosti velmi rozmanité použití. Voňavý nálev z čajové lžičky květů na šálek vody uklidňuje nervy, tiší bolesti hlavy, pomáhá trávení a provoní dech.
- Květ levandule je i oblíbenou součástí uklidňujících bylinných směsí (například spolu s třezalkou, meduňkou, a chmelovými šišticemi).



- Uklidňující je i koupel, do níž můžeme přidat litr silnějšího nálevu z levandulových květů, nebo sáček s nimi zavěsit do proudu horké vody.



- Sáčky se sušenou levandulí vložené do skříně provoní prostor i prádlo a především účinně odpuzují moly.
- Svazky sušených květů jsou krásnou dekorací a zároveň osvěžují vzduch.
- Čerstvé květy lze také kandovat a zdobit jimi dezerty, přidávat je do marmelád.
- Sušené květy patří do směsi provensálských bylin a hodí se například k dušeným pokrmům.



- K masitým jídlům a rybám se v jihoevropských kuchyních přidávají i ostře chutnající mladé lístky levandule.

### **Pleťová voda z levandulových květů**

- Hrst sušených levandulových květů zalijeme sklenicí nesycené minerální vody.
- Přidáme malý šálek jablečného octa a protřepeme.
- V dobře uzavřené necháme 1–3 týdny vyluhovat při pokojové teplotě.
- Přecedíme a slijeme do sklenice, nebo lahvičky s rozprašovačem.
- Do připravené pleťové vody můžeme přidat ještě rostlinný glycerin z lékárny.

Levandule pleť důkladně čistí a zároveň mírní jakékoli podráždění. Zvláště při večerní očištění její vůně příjemně uklidňuje. Jablečný ocet vyrovnává pH pleti a stahuje póry, minerální voda ji posiluje.

### **Ozdobné kultivary**



Kromě **levandule lékařské** se pěstuje i mnoho dalších druhů a kultivarů. **Levandule korunkatá**, tzv. francouzská levandule (*Lavandula*

Související témata a otázky i odpovědi čtenářů ke článku v diskuzi, do které se můžete i sami zapojit, najdete zde:

<http://www.ireceptar.cz/zahrada/uzitkova-zahrada/pestovani-vonave-krasne-a-uzitecne-levandule/>



*stoechas*), má velká nachová kompaktní květenství, ale je poněkud choulostivější. *Lavandula lanata* má velká květenství a je otužilá, nesnáší přemokření a je ideální do nádob. **Levandule úzkolistá** (*Lavandula angustifolia*), se pěstuje i ve varietách s jemně růžovými i bílými květy, které vyniknou především v kombinaci s modrými a fialovými levandulemi.

## Pěstování



- Levandule vytváří dřevnatějící, plně mrazuvzdorné keříky. Podle druhu a kultivaru mohou být jen **20**, ale i **60** cm vysoké.
- Potřebují **slunné stanoviště** a dobře **propustnou půdu**. Na živiny jsou nenáročné.
- Levandule je ideální rostlina k vytvoření voňavého bylinkového zátiší na zahradě, i k pěstování ve velkých nádobách. Je také medonosná, milují ji včely i motýli.
- Pro udržení pěkného vzhledu můžeme keříky na jaře **seřezávat**, ale pouze nové výhony, nikdy až na staré dřevo, které obráží špatně.
- Původní, botanické druhy, jako je právě levandule lékařská se dobře množí semeny i řízkami. Vyšlechtěné variety je pak třeba množit pouze řízkami, aby si zachovaly své vlastnosti.

*Pro Receptář speciál Jana Bucharová.*





# Majoránka, dobromysl, oregano

*Majoránka je bylina milá, voňavá, půvabná. Jižnější bratr majoránky, oregano, je plný chuti a slunce. Příbuzná dobromysl, aromatická léčivka, zdobí i naše louky. Můžete je pěstovat na zahradě i v květináči na balkóně či doma. Chuť čerstvých lístků učiní z pokrmů zdravou a lahodnou pochoutku, připravíte z nich čaj, koupel...*



Chuť a vůně čerstvé majoránky je skvělá. Zrovna tak velmi blízké dobromysli a ještě výraznějšího oregana. Všechny tyto bylinky patří do jednoho rodu, *Origanum*. Jméno pochází z řeckého *Oros ganos*, tedy radost z hor. Staří Řekové vůni oregana milovali, považovali jej za symbol štěstí i lék. Řecké hory voní divokým oreganem dodnes. Majoránku si posléze oblíbila i středověká Evropa, a nejen jako koření, ale i delikátní přírodní parfém, přísadu do koupele či čaje, který zaháněl všechny chmury.

## Léčivé koření

**Majoránka zahradní** (*Origanum majorana*) má typickou chuť a nasládlou vůni, bez níž si nedovedeme představit bramboračku ani bramboráky. Když ke konci vaření přidáme čerstvé lístky, pokrm se ocitne o chuťovou třídu výš. Dobré však budou také v dalších pokrmech z brambor i na pečená, dušená i grilovaná masa a ryby.

**Dobromysl obecná** (*Origanum vulgare*) má vůni jemnou a spíše než jako koření se používá na přípravu léčivého nálevu, který pomáhá při



trávicích obtížích i nachlazení, mírní bolest hlavy a tiší nervy. Lahodný je i čaj připravený z čerstvé dobromysli. Ovšem jižněji rostoucí poddruhy dobromysli obecné, známé spíše pod jménem **oregano**, mají často chuť i vůni velmi výraznou. Nemohou chybět v rajčatových omáčkách k těstovinám a na pizze, hodí se i k rybám, drůbeži, mořským plodům, restované zelenině. Intenzivní vůni a chuť si oregano zachovává i po usušení. Používat lze mladé listy i kvetoucí vrcholky rostlin.



### Dobromysl v koupelně

Pokud do vany přilijeme litr silnějšího nálevu z dobromysli, připravíme tak velmi osvěžující, povzbuzující koupel.

Silný nálev je také výborný kondicionér, který vlasy posiluje a provoní.

### Rajčata s oregánem

- Rozpůlíme 4 větší rajčata a vložíme je do zapékací mísy řeznou stranou nahoru.
- Smícháme 4 lžíce olivového oleje, stroužek utřeného česneku, vrchovatou lžící čerstvých lístků oregána, osolíme a opepříme podle chuti.
- Rajčata potřeme směsí a posypeme parmezánem (lžičku na polovinu rajčete).

- Zapékáme 15 minut v troubě nebo pod grilem.

### Pěstování



Všechny bylinky rodu *Origanum* jsou medonosné, vyhledávané včelami, čmeláky i motýly.

Jemnou, drobnou majoránku můžeme pěstovat jako sluncemilnou letničku, nebo jako přenosnou trvalku, silnější mrazy venku nepřežije. Daří se jí i celoročně v bytě, pokud jí dopřejeme dostatek čerstvého vzduchu. Majoránce vyhovuje výživnější půda nežli dobromysli a jejím kultivarům.

Dobromysl obecná pravá je rostlinou našich luk a strání, na zahradě ji na světlém místě lze pěstovat jako odolnou trvalku.

U oregana, poddruhů, kultivarů a kříženců dobromysli, záleží na původu a konkrétních vlastnostech. Přes zimu je vždy vhodná příkrývka, nebo umístění na světlé, bezmrazé místo v pěstebních nádobách. Vždy jim vyhovuje plné slunce a lehký substrát, který by neměl obsahovat nadbytek živin, nesnášejí přelévání.

Některé kultivary jsou i výrazně dekorativní, například zlatolistá dobromysl Aureum, která vytváří zářivé půdopokryvné koberce. Tento kultivar vyžaduje částečné zastínění.

*Pro Recepty receptáře Jana Bucharová.*

Související témata a otázky i odpovědi čtenářů ke článku v diskuzi, do které se můžete i sami zapojit, najdete zde:

<http://www.ireceptar.cz/zahrada/uzitkova-zahrada/majoranka-dobromysl-oregano-vonave-trio-na-zahrade-a-v-kuchyni/>



# Rozmarýn pro povzbuzení

*Rozmarýnka je právem považována za jednu z nejpůsobivějších bylinek. Také její povzbudivá, osvěžující vůně s nádechem pryskyřic je velmi podmanivá. Lze ji snadno pěstovat v přenosných nádobách, je krásná i užitečná. Do pokoje, na balkón, na zahradu i do kuchyně vnese atmosféru slunného Středomoří.*



**Rozmarýna lékařská** (*Rosmarinus officinalis*) pochází z jižní Evropy. Rodové latinské jméno *Rosmarinus* má původ ve slovech *rose* a *marina*, tedy mořská rosa. Rozmarýnce se daří na středomořském pobřeží, prosyceném vlhkým vzduchem. U nás ji můžeme pěstovat nejlépe jako přenosnou rostlinu. Je voňavá, dekorativní, využijeme ji v kuchyni, jako léčivou bylinku, v přírodní kosmetice. V létě na zahradě či balkóně potěší i včely, čmeláky a motýly.

## **Léčivé účinky rozmarýnky**

Rozmarýna je odedávna využívána jako koření i léčivá bylina.

## **V šálku čaje**

- Má dezinfekční a antiseptické účinky.
- **Povzbuzuje oběhový systém**, zlepšuje prokrvení všech částí těla včetně mozku, díky čemuž **posiluje paměť** a **usnadňuje soustředění**.



- Nálev připravený z poloviny lžičky sušených či čerstvých lístků na šálek vroucí vody také okamžitě **upravuje trávení a pomáhá při nadýmání.**



- Dále **podporuje činnost jater a vylučování žluči** – proto je kořenění tučných, masitých pokrmů rozmarýnkou nejen chutné, ale i velmi prospěšné.
- Kromě všech ostatních vnitřních orgánů podporuje i prokrvení dělohy, **neměla by se tudíž užívat v těhotenství**, neboť její působení může být v tomto období příliš silné a nežádoucí.

### V koupelně i ložnici

- V koupeli rozmarýna podporuje prokrvení pokožky, svalů a kloubů, čímž odplavuje únavu, hojí namožené svaly a prospívá i při revmatismu.
- Nálev poslouží i jako kondicionér pro tmavé vlasy, kterým zvýrazní barvu a lesk.
- Nálev je i výtečné antiseptické kloktadlo a ústní voda.
- Odpuzuje také hmyz, větvičky či listy v sáčku lze vkládat do prádla, podobně jako květy levandule.

### Nejvoňavější koření

Jedinečné uplatnění má rozmarýna v kuchyni, a to čerstvá i sušená, neboť aroma si dobře

zachovává. Nejlepší jsou křehké mladé výhonky a lístky sklizené před rozkvetem, které je třeba najemno nasekat. Ovšem i květy jsou lahodné a hodí se jako ozdoba mnoha pokrmů a dezertů, lze je kandovat, přidávat do džemů. Listy skvěle doplní tučná masa, jako vepřové, kachní, skopové. Hodí se i k pokrmům z brambor, k sýrům, do těstovin a na pizzu, do nádivek, přidávají se do klobás. Voňavé odrhnuté větvičky lze použít jako grilovací jehly.



Vůně a chuť rozmarýny je velmi intenzivní, proto stačí přidávat do pokrmů menší množství. Kulinařským zážitkem je i rozmarýnový ocet a olej.

### Sýrové tyčinky s rozmarýnou

- V míse smícháme **150 g** celozrnné mouky, nejlépe špaldové, **170 g** strouhaného tvrdého sýra (čedar, ementál), lžici parmezánu nebo dílek zralého hermelínu, lžici posekaných lístků rozmarýny a špetku pepře.
- Přidáme **50 g** rozpuštěného másla a vše prohněteme v těsto.
- Z těsta na válu nebo mezi dlaněmi tvoříme tyčky, které položíme na olejem potřený plech. Můžeme je zakroutit do vrtulek.
- Pečeme při teplotě **180 °C** dozlatova.

### Krásná bylinka mnoha podob

Rozmarýna tvoří pěkné, polodřevnaté keříky, které při pravidelném zastřihávání košatí a lze je velmi snadno tvarovat. Vyšlechtěna je řada



rozmanitých kultivarů. Nejvyšší, vzpřímeně rostoucí keříky vytváří například modře kvetoucí kultivar Tuscan blue, bujně rostoucí a intenzivně voňavý kultivar Gorizia, nebo růžově kvetoucí Portuguese pink. Husté, kompaktní, středně velké keříky tvoří modře kvetoucí Herb Cottage, Severn sea s obloukovitými větvemi, Corsican Blue, Majorca a další. Růžově kvetoucí variety Pink, Provence Pink, nebo poměrně odolná varieta Suffolk, bílé pak například Albus.



Kromě vzpřímených rostlin se pěstují také půvabné poléhavé odrůdy, které mohou splývat z nádob, nejlépe závěsných košů, nebo naopak šplhat po opoře. Patří mezi ně například blan-kytně kvetoucí, ale choulostivý Prostratus, pohledná Santa Barbara, Lockwood de Forest s krásně lesklými listy, nebo Shimmering Stars, z jehož růžových pupat se rozvíjejí modrofialové květy. Většina variet má sytě zelené listy, ovšem zvolit můžeme i pestrolisté.

## Pěstování

Pěstovat rozmarýnu na zahradě přináší riziko vymrznutí. Mírné zimy sice pod důkladnou příkrývkou přežít může, ale zaručit její mnohaleté prospívání nelze. Lepší je proto pěstovat ji v nádobách, ve kterých vypadá velmi pěkně, a na

zimou ji přechovat na světlém (je stálezelená), ale bezmrazém místě.

- Ideální je pro ni v létě pobyt venku, na slunném, závětrném stanovišti, v zimě pak odpočinek při teplotě mezi 5–15 °C.
- Prospívá i celoročně v bytě, pokud jí zajistíme vyšší vzdušnou vlhkost, například rosením.



- Svědčí jí velmi propustná půda, raději neutrální či mírně zásaditá.
- Nesnáší přelévání, ale nesmí ani zaschnout.
- Snadno se rozmnožuje vrcholovými řízků.



*Autor Jana Bucharová.*

Související témata a otázky i odpovědi čtenářů ke článku v diskuzi, do které se můžete i sami zapojit, najdete zde: <http://www.ireceptar.cz/zahrada/uzitkova-zahrada/rozmaryn-bylinka-pro-povzbuzeni/>



# Estragon, proslulá bylinka Francie

*Vyzkoušejte i méně známé druhy čerstvého koření, které vám v kuchyni umožní nová, neotřelá kouzla s chutí a vůní. Pohledný keřík estragon u nás běžně používán není, ale třeba francouzská kuchyně se bez něj neobejde.*



**Estragon** (*Artemisia dracunculus*) se celým jménem nazývá pelyněk estragon nebo pelyněk kozalec. Jeho chuť je na rozdíl od pelyňku pravého však jen mírně hořká, hřejivá a nasládlá, s pikantním pepřovým podtónem a stopou anýzové vůně. Estragon napomáhá zdravému trávení a jsou mu připisovány i tonizující účinky.

## **Na maso, ryby, do polévek i octa**

Estragon je velmi výrazný, proto jej ke koření stačí malé množství.

Estragon je nepostradatelný především ve francouzské kuchyni. Koření se jím nejčastěji drůbež a ryby, zeleninové a vaječné pokrmy, omáčky a polévky. Nakládá se také do vinného octa či olivového oleje, kterým propůjčuje typickou chuť a vůni. Estragonový ocet se používá například na přípravu proslulé francouzské omáčky béarnaise.

- Snítka čerstvého estragonu spolehlivě osvěžuje dech, pokud ji rozžvýkáme.



- Zajímavou vůni propůjčuje čerstvý estragon i letním koktejlům a ovocným či zmrzlinovým dezertům.

---

## Plněná kuřecí stehna na estragonu

---

### Potřebujeme

- čtyři kuřecí stehna nebo stehenní řízky (případně krutí)
- osminku másla
- lžící čerstvého estragonu
- sůl a pepř
- grilovací jehly nebo svorky
- bílé víno
- čerstvou petrželovou nať

---

### Jak na to

- Vykostíme čtyři kuřecí stehna, nebo zakoupíme přímo stehenní kuřecí řízky
- Osminku másla necháme změkhnout a utřeme ji s polévkovou lžící posekaného estragonu, osolíme a opepříme.
- Směs rozdělíme na čtyři díly a každý vložíme na vykostěné stehno, zavíneme a zajistíme grilování jehlou nebo svorkou.
- Pečeme na malém pekáčku nebo v zapékací míse **30** minut při teplotě **200 °C** přikryté pokličkou nebo alobalem, poté ještě **10** minut odkryté. Můžeme mírně podlít bílým vínem, které pokrmu ještě dodá na chuti.
- Podáváme ozdobené čerstvou petrželkou

Drůběž lze s estragonem upravovat na mnoho způsobů, výtečný je například i ke kuřeti ve smetanové omáče, případně s houbami.

### Pěstování

Polodřevnatý keřík s jemnými, úzkými listy může být až metr vysoký, s čímž je dobré počítat při vybírání místa. Bude pěkný na zahrádce, daří se mu na balkóně i na okenním parapetu.

- Estragon nejlépe rozvine své aroma na slunném místě.
- Půda mu svědčí lehká a spíše sušší, nesnáší přelévání. Při pěstování v nádobách proto nesmí chybět drenáž na dně.
- Při pěstování venku je obvykle mrazuvzdorný, ale silné, dlouhotrvající mrazy přežít nemusí. Přikryjeme jej ochranou z listí, slámy či chvojí a bílé netkané textilie.
- Při deštivém počasí je estragon náchylný k houbovým chorobám, nekropíme jej proto na listy.
- Množit lze dělením trsů i řízky.



Kromě tohoto takzvaného francouzského estragonu se pěstuje ještě příbuzný druh či poddruh, pelyněk kozalcovitý (*A. dracunculoides*), tzv. **ruský estragon**. Jeho chuť je hrubší a hořčí, rostlina je však odolnější a dokonale mrazuvzdorná.

*Autor Jana Bucharová.*

---

Související témata a otázky i odpovědi čtenářů ke článku v diskuzi, do které se můžete i sami zapojit, najdete zde:

<http://www.ireceptar.cz/zahrada/uzitkova-zahrada/estragon-proslula-bylinka-francouzske-kuchyne-recepty-a-pestovani/>



# Svěží vůně máty

*Chuť a vůně máty ochlazuje jako svěží vánek. Pěstuje se mnoho druhů, kříženců a kultivarů, díky čemuž je vzhled, vůně i chuť mát velmi rozmanitá. Porostou na zahradě i v nádobách. Máta je také cennou léčivou rostlinou, upravující nejen trávení.*

Výraznou pepermintovou vůni má **máta peprná** (*Mentha x piperita*) a **máta vodní** (*M. aquatica*). Varieta máty vodní **Bergamot** má ve vůni i stopy stejnojmenného koření. Klasickou, vyváženou mátovou vůni má také **máta klasnatá** (*M. spicata*) a její varieta se zvlněnými listy, **máta kadeřavá** (*M. spicata* var. *Crispa*). **Máta ušlechtilá** (*Mentha x gentilis*) má výrazná, fialová květenství. Odrůda **Ginger** má vůni dobarvenou zázvorovým nádechem. Nasládlá, obohacená jablečným nádechem, je vůně **máty vonné** (*M. suaveolens*). Poléhavá **máta polej** (*Mentha*

*pulegium*) má ostrou vůni i chuť. Jednou z nejintenzivnějších a nejušlechtilejších mátových vůní je obdařena **máta korsická** (*Mentha requienii*). Velmi ozdobné jsou **pestrolisté kultivary** s bílé či krémově panašovanými okraji lístků. Dekorativní vzhled na jejich chuťových vlastnostech a vůni nic nemění.

## Pěstování

Všechny máty jsou **vlhkomilné**, vyžadují **dostatek vláhy**. Svědčí jim **stinné** či **polostinné**



**stanoviště**, ale při dostatečné závlaze snesou i slunce.

- Pozor na to, že máty rostou v dobrých podmínkách velmi bujně a rychle se rozrůstají do šířky. Často je třeba omezit je zábranou zapuštěnou do půdy.
- Dobře se pěstují i v nádobách, které by však měly být pokud možno větší, aby substrát v nich příliš rychle nevysychal a nepřehříval se.
- Vyhovuje jim běžná zahradnická zemina, která může být obohacena rašelinou a vylehčená troškou písku.

Máta polej a máta korsická jsou skvělé půdopokryvné rostliny, kterým se daří na vlhkých místech.



## Máta v kuchyni

S mátou lze v kuchyni přímo kouzlit, ale je třeba počítat s tím, že její chuť je velmi výrazná. Pokud se používá společně s ostatními bylinkami, musí jí být pouze malé množství, aby je nepřehlušila.

- Je výborná do jogurtových zálivek na salát.
- Můžete ji přidat i do tvarohových pomazánek a k novým brambůrkům na loupačku.
- Je efektním doplňkem k různým koktejlům (tvoří i základ proslulého mochita, kde se kombinuje s třtinovým rumem a cukrem, limetkou a ledem).
- Ozdobí a ochutí ovocné saláty i dezerty.
- V arabské kuchyni se používá do masitých pokrmů, hodí se například k jehněčímu.
- **Máta patří mezi nejúčinnější přírodní pomocníky při trávicích obtížích, nadýmání, žaludečních křečích.** Nálev má navíc osvěžující, lahodnou chuť a vůni. Žvýkání čerstvých listů osvěžuje dech lépe než pepermintová žvýkačka.

---

## Okurkový salát s jogurtem a mátou

- Dvě salátové okurky nastrouháme na hrubém struhadle.
- V hrnečku jogurtu nebo hustého kefíru rozmícháme 2 stroužky česneku utřené se solí, 2 vrchovaté lžíce čerstvých posekaných mátových lístků, špetku mletého bílého pepře a fenyklu, 2 lžíce olivového oleje a lžící vinného octa.
- Smícháme okurky se zálivkou, podle chuti dosolíme nebo dopepříme.
- Podáváme chlazené, ozdobené mátovými lístky, případně kostičkami cukrového melounu.

*Autor Jana Bucharová.*

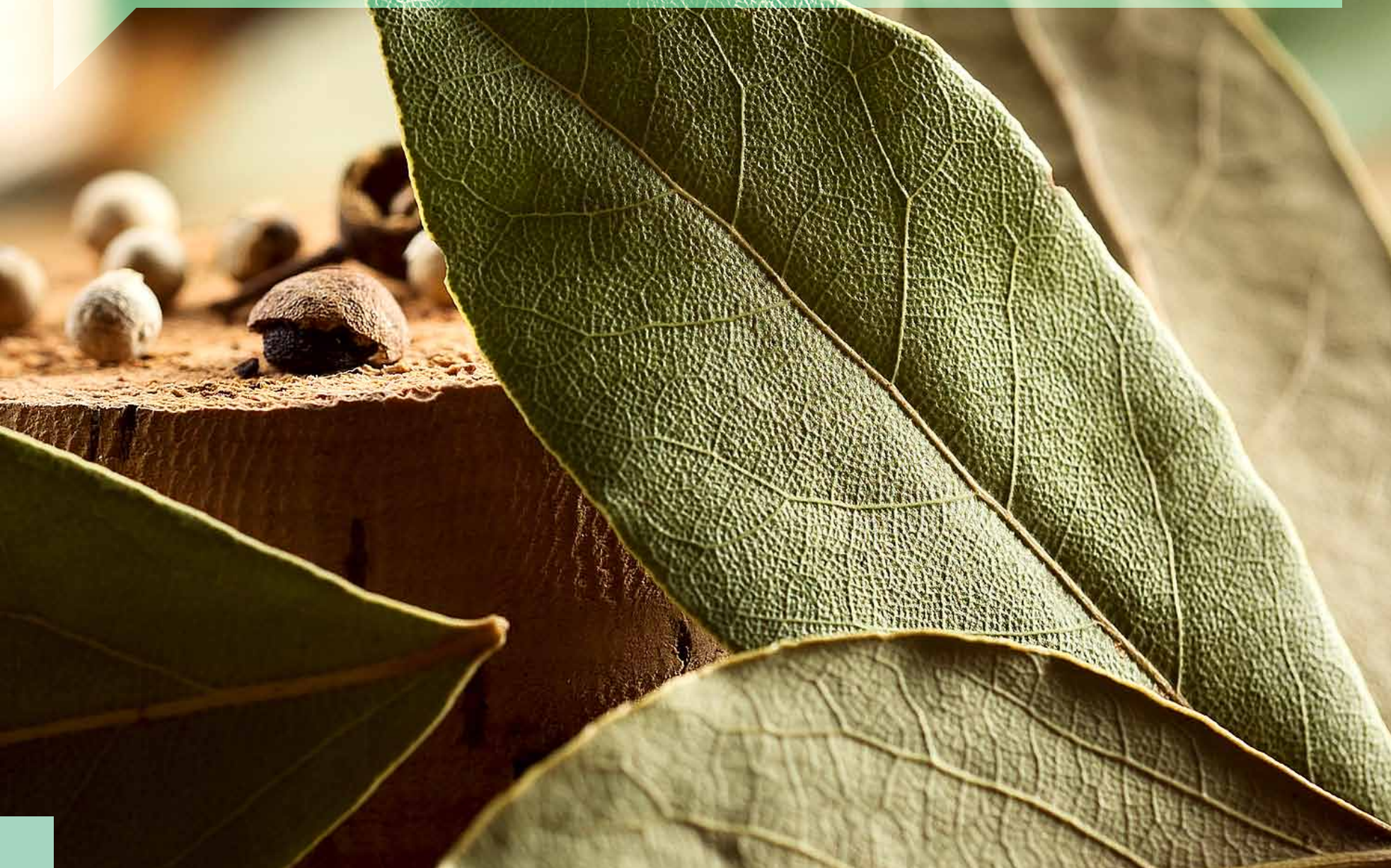
Související témata a otázky i odpovědi čtenářů ke článku v diskuzi, do které se můžete i sami zapojit, najdete zde:

<http://www.ireceptar.cz/zahrada/uzitkova-zahrada/mata-svezi-vune-na-zahrade-v-kvetinaci-i-receptech/>



# Vavřín čili bobkový list

*Vavřín, bobkový list, můžete pěstovat jako půvabnou přenosnou rostlinu. Od jara do podzimu bude strážit vchod do domu, zkrášlovat terasu. Jeho listy jsou nepostradatelným kořením v mnoha jídlech, podporují také zdravé trávení. V koupeli pak ulevují bolestivým a ztuhlým svalům. Čerstvé jsou nejlepší!*



**Vavřín vznešený** (*Laurus nobilis*), takzvaný bobkový list, byl ve starém Římě mýtickou rostlinou, schopnou přinášet štěstí a bohatství, vavřínové věnce byly znakem slávy a vznešenosti. Věštkyňe z Delf listy vavřínu žvýkala před viděním, a opravdu jí mohly pomoci navodit trans, neboť ve větší dávce působí mírně narkoticky. Ovšem při množství, jaké se používá ke kulinářským účelům, nemusíme mít z podobných účinků obavy.

## **Vůně bobkového listu**

- Bez výrazné, mírně kafrové a pepřné vůně bobkových listů si nelze představit mnoho polévek a omáček.
- Jsou výtečným kořením do dušených mas (například hovězího či vepřového bourgignonu), ke zvěřině, rybám i pokrmům na kari koření.
- Povařené v mléce dají svěží příchuť pudinkům a rýžovým dezertům.



- Sušené je lze vložit do nádoby s uskladněnou rýží, která přežme jejich vůni.

Bobkovému listu nevdá dlouhé vaření, naopak, jeho chuť a vůně se tak do pokrmu nejlépe vstřebá.

Listy z vlastního vavřínu můžeme používat čerstvé, sušit je, nebo naložit do vinného octa. Pokud je usušíme, je vhodné je spotřebovat co nejdříve, rychle totiž ztrácejí na kvalitě (i proto je výhodné vavřík pěstovat místo kupování). Z vavřínu můžeme lístky sklízet podle potřeby po celý rok.



### **Vanilkový pudink s vůní vavřínu**

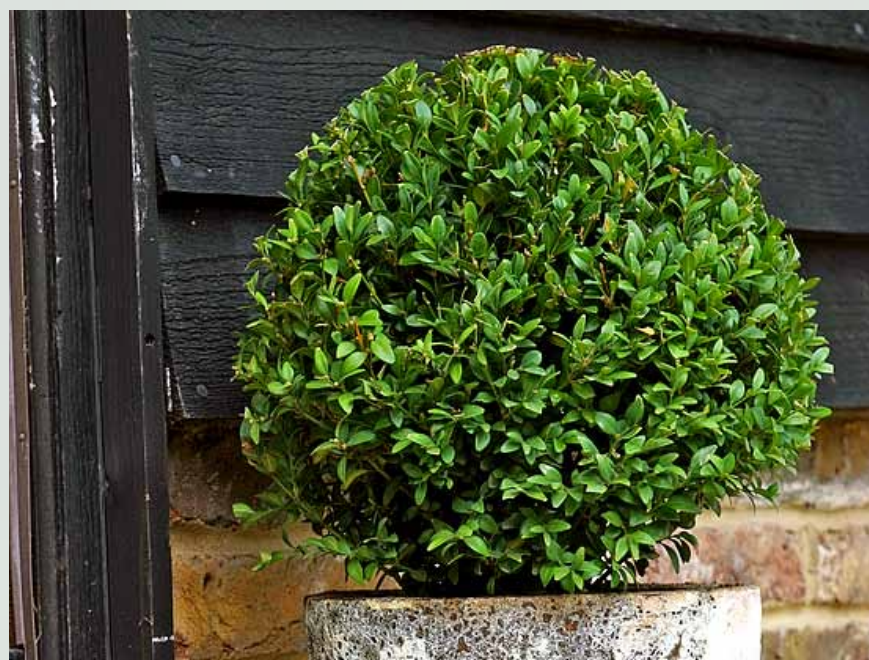
- Do hrnce vlijeme **150 ml** mléka a **150 ml** šlehačky, přidáme dva bobkové listy.
- Pomalu přivedeme k varu, poté odstavíme.
- Rozšleháme tři žloutky s vrchovatou lžící vanilkového cukru a vmícháme do odstaveného mléka se smetanou.
- Znovu pomalu zahříváme, ale nevaříme. Mícháme do té doby, než směs zhoustne.

Pudink je nejlepší horký, podávaný s kousky ovoce.

### **Pěstování**

Ve středozeší dorůstá vavřík velikosti stromu či mohutného keře. **V našich podmínkách jej můžeme pěstovat pouze jako přenosnou rostlinu**, neboť tužší mrazy by venku nepřežil, a pěstování v nádobě i klima omezuje jeho vzrůst. Zato jej však můžeme **vytvarovat** do podoby půvabného malého stromku s košatou, kulovitou korunkou. Odštipováním spodních listů

a větviček vznikne kmínek, košatou korunku pak tvoříme zakracováním větví. Ovšem vavříny lze tvarovat i do dalších rozmanitých tvarů.



Pěstovat můžeme také různé **kultivary**, například **zlatolistý Aureum**, nebo **úzkolistý Angustifolia**.

- Vavřínu svědčí slunné, závětrné stanoviště.
- Substrát by měl být kyprý, výživný, nádoba dostatečně hluboká.
- V letním období potřebuje vavřík dostatek vláhy.
- Zimování je ideální na chladném, bezmrazém, ale světlém místě (vavřík je, jako většina středozešních aromatických rostlin, stálezelený).
- Vavřík lze snadno množit stonkovými řízkami.
- **Pokud je rostlina již větší a nádoba těžká, vyplatí se podložka na kolečkách**, na níž ji na podzim snadno přemístíme.

### **Vavřík jako vysokokmen**

- Zasadíme rovný zakořeněný řízek nebo semenáč do **10 cm** květináče naplněného půdní směsí s pískem. Trvá asi rok, než řízek začne dobře růst, a během této doby ho uchováváme v teple skleníku a občas mlžíme, abychom zachovali vysokou vzdušnou vlhkost.
- Rostoucí rostlinu přesadíme do většího květináče. Současně odstraňujeme spodní listy a postranní výhonky tak,



aby se vyvinul pěkný kmínek. Kmínek přivážeme k opoře a na několika místech ho uchytkáme, aby rostl rovně. Pokračujeme v přesazování a přivazování podle potřeby.

- Když je stromek o něco vyšší, než je požadovaná výška, odstříháme mu vrcholek. Stále odstraňujeme postranní výhonky vyrůstající z kmínku. Větvičky v koruně seřízneme nebo zaštipneme, vždy když dosáhnou délky asi **15 cm**. Postranní výhonky vyrůstající z hlavních větví zkracujeme stejně.
- Stále vyštipujeme vrcholky postranních výhonků, abychom podpořili nárůst husté tvarované koruny z listů. Každý rok na jaře přesazujeme nebo alespoň vyměňujeme povrch substrátu. Korunu zastříháváme nůžkami dvakrát ročně.

*Autor Jana Bucharová.*



Související témata a otázky i odpovědi čtenářů ke článku v diskuzi, do které se můžete i sami zapojit, najdete zde:  
<http://www.ireceptar.cz/zahrada/uzitkova-zahrada/vavrin-vzneseny-dekorativni-stromek-i-uzitecne-koreni/>



# Saturejka, koření i lék

*Saturejka, bylinka s jemnými, svěže zelenými lístky, je nejlepším kořením do pokrmů z luštěnin. Nejen, že se její chuť k těmto jídlům dokonale hodí, ale dovede předcházet nadýmání, které požití čočky a fazolí většině lidí způsobuje. Na zahrádce i v květináči ji můžete mít čerstvou stále po ruce.*



**Saturejka** (*Satureja*), podobně jako mnoho dalších aromatických bylin, dovede díky vonným silicím optimalizovat trávení. Působí také dezinfekčně i mírně tonizačně. Staří Římané si jí cenili dokonce i jako afrodisiaka, pročez dostala jméno satyrova rostlina (*satureia*). Má příjemnou, mírně štiplavou, kořenitou vůni, která připomíná zemitější tymián i oregáno. Je součástí proslulé provensálské směsi koření.

## **Saturejka je ideální k masu i luštěninám**

- Saturejka umožní omezit používání soli, aniž by pokrm ztratil na chuti.
- Kromě luštěnin ji přidáváme do omáček i polévek.
- Je výtečná do mletých mas a sekané.
- Hodí se i do vaječných pokrmů a k dušené zelenině.



- Variety vonící po citrónu se velmi hodí i k rybám a mořským plodům.



Saturejka je výborná čerstvá, ale dobře si svou vůni a chuť uchovává i po usušení. Výtečný je také saturejkový ocet i olej.

### Nakládané fazolové lusky se saturejkou

- Fazolové lusky nakrájíme šikmými řezy na kousky.
- Pár minut je povaříme v osolené vodě.
- Okapané je vložíme do skleniček, přidáme k nim bobkový list a snítky čerstvé saturejky.
- Přelijeme horkým nálevem, svařeným z litru vody, 2 dcl bílého vinného octa, 2–3 lžice soli a 4–6 lžic cukru (podle chuti).
- Pro delší skladování sterilujeme.

### Nálev léčivý i kosmetický

Nálev ze saturejky, z čajové lžičky lístků na šálek vody, je možné použít jako prostředek upravující trávicí potíže, dále jako stahující a čistící pleťovou vodu pro mastnou pleť, i jako dezinfekční kloktadlo (nejúčinnější je pro tyto účely nálev z kvetoucích vrcholků rostliny).

### Pěstování

Nejčastěji se pěstuje jednoletá **saturejka zahradní** (*Satureja hortensis*) a vytrvalá **saturejka horská** (*S. montana*).

**Saturejka zahradní** je jednoletka, dorůstající do půlmetrové výšky. Rozkvétá pěknými růžovými květy. Lístky je nejlepší sklízet ještě před rozkvetem. (Květy jsou však medonosné a vyhledávané včelami a motýly, proto je dobré nechat některé rozvinout).

**Saturejka horská** je vytrvalá, polodřevnatějící rostlina. Její listy jsou trochu tužší a jejich vůně méně výrazná, nežli u saturejky zahradní. Kvete jemnými bílými květy. Velmi dekorativní je její plazivá varieta *prostrata*.

- Oběma druhům prospívá slunné stanoviště a neutrální nebo mírně zásaditá půda.
- Vytrvalá saturejka potřebuje půdu propustnou, jednoleté svědčí výživná hlinitá a je snadné ji pěstovat i doma v květináči.
- Vytrvalou saturejku je před zimními mrazy vhodné ochránit příkrývkou z listí, slámy či chvojí.
- Saturejky se snadno množí semeny i vrcholovými a stonkovými řízků, na jaře a na podzim také dělením trsů.

Dalšími, zajímavými a méně známými druhy saturejky jsou *Satureja thymbra*, převislá bylina vhodná do závěsných květináčů, a *Satureja viminea*, zvaná **jamajská máta**.

*Autor Jana Bucharová.*

Související témata a otázky i odpovědi čtenářů ke článku v diskuzi, do které se můžete i sami zapojit, najdete zde:

<http://www.ireceptar.cz/zahrada/uzitkova-zahrada/saturejka-skvele-koreni-i-lek-proti-nadymani/>



# Bazalka: chuť i vůně léta

*Latinské jméno bazalky mluví za vše: ocimum pochází z řeckého slovesa voněti, basileus je král. Královské koření je skvělé čerstvé, proto jej pěstují gurmáni celého světa.*

Výtečně chutnající i vonící bazalka obsahuje silici, která povzbuzuje činnost trávicích orgánů, zkvalitňuje trávení, omezuje nadýmání a působí mírně dezinfekčně. Pro lahodnou vůni se přidává do čajovin, je také složkou aromatických osvěžujících koupelí. Její hlavní místo je ovšem v kuchyni, při přípravě salátů (tradiční kombinaci tvoří v salátu caprese s mozarelou a rajčaty), omáček na těstoviny a polévek. Trsy bazalky pěkně vypadají a krásně voní. Můžete je pěstovat na záhoně i v nádobách.

## **Bazalka má mnoho tváří**

Vyberte si z variet rozmanitých barev, tvarů, chutí i vůní:

- **Siam Queen**, tedy Siamská královna, se honosí lesklými robustními listy, hustým květenstvím tmavě fialových květů a kompaktním růstem. Říká se jí též balkónová bazalka a v truhlíku je nejen užitečná, ale i velmi krásná na pohled.



- **Dark green** je pravá salátová bazalka, ve Středomoří nezbytná do boloňských těstovin, řeckých salátů, k rajčatům s mozzarelou i mnoha dalším pochoutkám. Roste bujně a její tmavě zelené listy jsou křehounké, široké a mírně zvlněné.
- **Red rubin** je bazalka pro všechny, kdo jedí i očima. Její tmavě červené listy dodají míchaným salátům libou vůni i krásnou barvu. Při pravidelném zaštipování docílíte bohatého větvení a kompaktního tvaru rostliny, která navíc krásně kvete.
- **Purple ruffles** je bazalka pro skutečné labužníky. Tato vzácná odrůda má červené a zároveň bohatě zkadeřené listy. Část rostlin je navíc zajímavě bíle panašována, což jim ještě přidává na kráse. Chuť ani vůně za vzhledem nijak nezaostává!
- **Cinamonette** je tazvaná skořicová bazalka. Zaujme zelenavými listy, fialovými stonky a tmavě fialovým květenstvím. Bazalková vůně má lehký nádech skořice, což je velmi příjemná kombinace s mnoha zajímavými možnostmi využití.



- **Blue spice** znamená „modrá vůně“, což opravdu vystihuje její jedinečné, výrazné aroma s nádechem skořice, hřebíčku, vanilky a citronu. Lístky této odrůdy jsou výtečné i do čajů či k originálním dezertům.
- **Compact** tvoří půvabné kulaté keříky s drobnými zelenými lístky. Výhodou této variety je pozdější kvetení

a rychlé obrůstání po seříznutí. Je velmi vhodná pro pěstování na balkónech, v truhlících nebo jiných nádobách.

## Jak pěstovat bazalku

- Bazalka je letnička, kterou si můžete vysít to nádoby za okno již koncem února a počátkem března, pokud chcete časnou sklizeň.
  - Další várku je vhodné zasít v polovině dubna – opět za okno, nebo do skleníku, pokud máte možnost.
  - Předpěstované sazeničky se na venkovní záhon vysazují až v druhé polovině května, kdy nehrozí přízemní mrazíky.
  - Bazalka vyžaduje teplé a slunné stanoviště. Čím více slunečních paprsků jí dopřejete, tím voňavější bude. Na teplo jsou obzvláště náročné červeně zbarvené variety.
  - Substrát bazalce svědčí lehčí, ale výživný.
  - Vláhý potřebuje na rozdíl od řady jiných bylinek více, neboť velká plocha tenkých listů odpaří mnoho vody.
- Nenechejte bazalku nikdy zaschnout.**

Nejcennější, tedy nejchutnější částí rostliny jsou mladé listy. V průběhu léta má ale bazalka tendenci vykvétat. Zaštipujte proto pravidelně kvetoucí výhony, abyste podpořili větvení, košatění a růst listů.

## Prodloužená sezóna

V bezmrazých klimatických oblastech se bazalka chová jako krátkodobá trvalka – všimněte si, že koncem léta začnou spodní části rostlin dřevnatět. Rostliny pěstované v truhlících můžete na podzim přenést na světlou chodbu nebo verandu. Do dalšího jara většinou nepřežijí, přesto sklizeň čerstvých listů o několik týdnů prodloužíte.

## Bazalka ve spíži

V průběhu léta vám několik keříků bazalky na záhonu nebo v truhlíku obvykle poskytne dostatek listů pro běžné použití. Co když se



však čerstvé bazalky nechcete vzdát ani v zimě? Sušením se její typické aroma, tvořené těkavými látkami, bohužel změní a ochudí. Výhonky bazalky nebo čerstvé listy proto raději zamrazte, nebo je naložte do oleje.

### **Chytrá konzervace: skladování v olivovém oleji**

Čisté lístky bazalky nasekejte, napěchujte je do sklenice a zalijte za studena lisovaným (panenským) **olivovým olejem** tak, aby se k nim nemohl dostat vzduch. Na povrchu sklenice (i při pozdějším používání) je třeba stále udržovat několikamilimetrovou vrstvičku oleje. Zabráníte tak oxidaci a hnědnutí lístků i napadení plísněmi. Olivový olej je nutností, má totiž vyšší viskozitu než olej slunečnicový nebo řepkový, a navíc jeho chuť k bazalce ladí. Při dlouhodobějším skladování lze povrch pro jistotu navíc posypat vrstvičkou soli. Takto zpracovanou bazalku můžete skladovat v lednici po dobu až půl roku, přičemž si zachová typickou chuť i vůni.

### **Pesto presto**



Pokud do nasekaných či namixovaných lístků bazalky kromě olivového oleje přimícháte také piniové oříšky (lze nahradit i levnějšími

vlašskými), česnek a strouhaný parmezán, získáte pravé italské pesto na těstoviny. Lžící jednoduše zamícháte do horkých těstovin a výborný pokrm je hotový!

### **Tisíce let s bazalkou**



Ve starém Římě byla bazalka považována za koření lásky. V rumunských tradicích zase hrála symbolickou roli při námluvách. Pokud dívka nabídla mládenci snítka bazalky a ten ji přijal, byli oficiálně zasnoubeni. Za posvátnou bylinu se symbolickým významem je bazalka považována v Indii. Keřík bazalky má ochránit dům i rodinu před zlými silami. Snítka bazalky položená na prsou mrtvého slouží jako vstupenka do ráje. I naše babičky mívaly za oknem květináč s bazalkou. Rostlinka jim sloužila jako aromatické koření do jídla a současně odpuzovala hmyz. V posledních letech je u nás skvělá bazalka vlastně znovuobjeveným kořením, mnoho lidí si bez ní letní kuchyni už vůbec nedovede představit.

*Pro Receptář Peter Gajdošin.*

Související témata a otázky i odpovědi čtenářů ke článku v diskuzi, do které se můžete i sami zapojit, najdete zde:

<http://www.ireceptar.cz/zahrada/uzitkova-zahrada/zasejte-bazalku-sklidite-chut-i-barvu-leta/>



# Hořká vůně léčivé šalvěře

*Hořká chuť a intenzivní vůně šalvěře hřeje a léčí. Lístky se hodí pro přípravu čaje, ale také jako zajímavé koření. Tato trvalka se snadno pěstuje a na zahrádce i v květináči krásně vypadá. Můžete si vybrat z mnoha druhů a variet.*



**Šalvěj lékařská** je velmi pohledná, dřevnatější bylina s oválnými listy se stříbrošedým nádechem a výrazným modrým květenstvím, dorůstající až metrové výšky. Byly dokonce vyšlechtěny ještě okrasnější variety, například **Icterina** se žlutě žíhanými listy, **Tricolor** s listy růžově a bíle skvrnitými, či **Purpurea** s listy fialovými. Lze je k léčení i v kuchyni používat úplně stejně, jako původní druh.

Pěstovat však můžeme ještě řadu dalších druhů šalvěře. Velmi dekorativní je **šalvěj muškátová**

(*Salvia sclarea*) s širokými listy a růžovými květy, jejíž vůně má nádech vonné pelargónie a vína. **Šalvěj levandulolistá** (*S. lavandulifolia*) v sobě snoubí vůni šalvěře a levandule. **Šalvěj sličná** (*S. elegans*), s výraznými červenými květy, má vůni s nádechem ananasu. Hodí se proto i do ovocných salátů a nápojů, k dezertům. Velmi dekorativní je **šalvěj zahradní** (*Salvia hormium*, syn. *viridis*) se zářivě barevnými listeny, kterou však lze pěstovat pouze jako jednoletku či dvouletku.



## Šalvěj jako přírodní lék

Především jako léčivá rostlina je používána **šalvěj lékařská** (*Salvia officinalis*), která patří mezi nejúčinnější přírodní antiseptika. Je spolehlivou pomocí při zánětech dýchacích cest, dezinfikuje sliznice a hojí bolesti v krku, pomáhá při angíně i zánětech ústní dutiny.

- Silnější nálev z čerstvých či sušených listů se užívá jako kloktadlo.
- Okamžitou úlevu přináší i rozžvýkání čerstvého listu.

Nálev také mírní nadměrné pocení a patrně i posiluje paměť.

## Šalvěj v kuchyni

Šalvěj lze využít i jako koření. Její výrazná, hořká vůně s nádechem kafru se velmi hodí k tučným rybám a jakémukoli tučnějšímu masu. Podporuje trávení i vylučování žluči, což je právě u těžších pokrmů velmi prospěšné. Lze ji přidat i do dušené zeleniny s rajčaty, fazolové polévky či paštik, čerstvá je výborná i v bylinkovém másle.

## Ořechová paštika se šalvějí



- V troubě na pekáči opražíme **200 g** lískových nebo vlašských ořechů.

- Upražené ořechy podrtíme, část najemno, část ponecháme na větší kousky.
- **250 g** žervé nebo lučiny smísíme se dvěma stroužky utřeného česneku, špetkou soli a pepře, dvěma lžicemi olivového oleje a vrchovatou lžící čerstvých nasekaných listů šalvěje.
- Do směsi nasypeme ořechy a promícháme. V případě potřeby naředím mlékem.
- Paštiku můžeme naplnit do olejem potřených formiček, ze kterých ji posléze vyklopíme na talířky.

## Pěstování



- Šalvěji se daří na plném slunci.
  - Nejlépe poroste v propustné, neutrální nebo mírně zásadité půdě, která nemusí být příliš výživná.
  - Až na dvouletou šalvěj muškátovou jsou všechny druhy vytrvalé a mrazuvzdorné (při holomrazech je však raději přikryjeme).
- Dobře se množí semeny i vrcholovými řízkami, kterými lze rozmnožovat i šlechtěné kultivary.

*Autor Jana Bucharová.*

Související témata a otázky i odpovědi čtenářů ke článku v diskuzi, do které se můžete i sami zapojit, najdete zde: <http://www.ireceptar.cz/zahrada/uzitkova-zahrada/salvej-jako-okrasna-bylinka-lek-i-koreni/>



# Voňavá meduňka uklidňuje

*Meduňka je jednou z nejoblíbenějších bylinek pro uklidnění. Je mírná ale účinná, svěže voní po citrusech, má příjemnou chuť. Čerstvé lístky zpestří dezerty i slaná jídla. Meduňka je velmi pohledná, odolná a nenáročná trvalka, která by neměla chybět na žádné bylinkové zahrádce!*



**Meduňka lékařská** (*Melissa officinalis*) je jednou z nejoblíbenějších léčivých bylin. Přináší uklidnění a uvolnění, podporuje zdravý spánek. Proti melancholii, pro dobrou náladu, vitalitu a dlouhověkost doporučovali popíjení meduňkového čaje s medem lékaři již ve starověku i středověku. Prospěšné účinky meduňky na lidské tělo i duši potvrdily i současné výzkumy.

**Hojivý a uklidňující účinek** má meduňka nejen na nervy, ale i na žaludek. Pro tyto účely se používá především **nálev ze sušené nebo**

**čerstvé meduňky.** Vrchovatou lžičku posekaných čajových lístků zalijte šálkem vroucí vody a ponechejte přikryté luhotvat deset minut. Nálev můžete popíjet jednou až třikrát denně, v případě trávicích obtíží nejlépe již před jídlem. Velmi příjemná i účinná je také **meduňková koupel.**

## Nejcennější je list

Nať meduňky pro sušení se seřezává před květem, přibližně **10 cm** od země. Brzy znovu obrazí, sklízet tak můžete několikrát do roka.



## Meduňka jako čerstvé koření

Chuť a vůně meduňky, především **čerstvých lístků**, se uplatní i při přípravě jídel.

- Čerstvé lístky a vrcholky lze sklízet po celou vegetační dobu.
- Hodí se k rybím a drůbežím pokrmům.
- Můžete je přidat do nádivek, majonéz, jogurtových zálivek.
- Osvěží ovocné saláty i želé.
- Pěkně ozdobí dezerty, koktejly, i sklenku bílého vína.
- Lze je nakládat také do octa, nejlépe spolu s estragonem.

## Meduňkový sorbet

### Potřebujeme

- **80 g** moučkového cukru
- **4** polévkové lžíce čerstvých meduňkových lístků, případně další bylinky (máta, čechřice, vonná pelargonie)
- Šťávu z velkého citrónu
- Dva vaječné bílky

### Jak na to

- cukr nasypeme do **300 ml** vody a v hrnci povaříme.
- Když je cukr rozpuštěný, hrnec odstavíme a do horkého roztoku nasypeme meduňkové lístky. Můžeme přidat ještě lžící listů máty, čechřice, nebo vonné pelargonie.
- Necháme hodinu luhovat.
- Poté přimícháme citrónovou šťávu a vložíme do mrazničky.
- Ušleháme tuhý sníh z vaječných bílků a po **2–3** hodinách, když je sorbet částečně zmražený, jej do něj přimícháme. Směs vložíme zpět do mrazničky.

Podáváme jako zmrzlinový pohár, s mátovými či meduňkovými lístky, případně s kousky ovoce, například cukrovým melounem.

## Pěstování



Příjemná citrónová vůně meduněk byla dále kultivována. Například odrůda **Citronella** připomíná vůni oblíbenou citrónovou trávu, **Lime** zase voní po limetce. Můžete proto zvolit varietu, která vám voní nejlépe, případně pestrou směs různých odrůd.

Rostlina vytváří pohledné, až **80 cm** vysoké, kulovité a kompaktní trsy a má svěže zelené lístky. Vyšlechtěny jsou i odrůdy se zlatavými, nebo zlatě žíhanými listy (**Variegata**). Meduňka je proto ozdobou bylinkové zahrádky i záhonu.

- Meduňce svědčí slunné stanoviště. Kultivary se zlatavými listy je však lepší pěstovat v polostínu či stínu, jinak se jejich zbarvení ztrácí.
- Potřebuje dostatek vláhy, ale půda musí být zároveň propustná.
- Dobře roste i v nádobách.
- Snadno se rozmnožuje semeny i řízkami. Vegetativní množení řízkami zachovává vlastnosti vyšlechtěných kultivarů.

*Autor Jana Bucharová.*

Související témata a otázky i odpovědi čtenářů ke článku v diskuzi, do které se můžete i sami zapojit, najdete zde:

<http://www.ireceptar.cz/zahrada/uzitkova-zahrada/vonava-medunka-vas-uklidni-pestovat-ji-zvladne-kazdy/>



# Není nad čerstvý kopr

*Kopr dodá šmrnc mnoha rozmanitým pokrmům, je výtečným kořením i léčivou bylinkou. Sušený však ztrácí sílu: není nad čerstvé, šťavnaté lístky! Kopr by proto neměl chybět na žádné zahrádce. Tuto nenáročnou letničku můžete pěstovat dokonce i v nádobě na balkóně. Využijete její vonnou nať i semena.*

**Kopr vonný** (*Anethum graveolens*) je velmi oblíbená aromatická rostlina z čeledi okoličnatých, kterou odedávna využívá nejen evropská, ale i indická kuchyně i medicína. Cenili si jej již ve starověkém Egyptě. Kopr potěší především svou chutí a vůní. Prospívá ale také zdraví, využít jej můžete i pro přípravu přírodní domácí kosmetiky. Jemné, svěže zelené listy a žluté květy, lákající včely a motýly, působí na záhonech i v nádobách velmi esteticky.

## Čerstvý kopr, radost v kuchyni

Typickou chuť a vůni čerstvých lístků kopru lze využít nejen v tradiční **koprové polévce** a **omáčce**, ale i na různé úpravy **ryb, pokrmy z vajec či brambor, saláty, kuře**. Přidáváme je, podobně jako estragon, až na konci tepelné úpravy, aby neztratily chuť, vůni, ani s ní se pojící prospěšné látky.

Sušený kopr se čerstvému nikdy nevyrovná, lepší způsob uchování je zamražení nebo naložení do octa (nejvoňavější ocet vznikne z naložených



květů a semen). Po nějakou dobu lze v chladničce uchovat listy též prosolené.



### **Koprová semínka upravují trávení, pěstí vlasy a nehty**

Využít můžeme i zralá semena kopru. Nejen do láku na zavařování okurek, ale i do žitného chleba, nebo pro přípravu léčivého čaje, který působí při plynatosti a trávicích poruchách podobně blahodárně, jako fenykl či anýz. Kopr je bezpečný i pro malé děti a kojící matky.

Koprová semena obsahují kromě léčivých vonných silic také velký podíl minerálních látek, například vápník a fosfor. Proto odvar z nich posiluje vlasy a nehty. Žvýkání semen zase osvěžuje dech.

### **Posilující koprová koupel pro vlasy a nehty**

- Polévkovou lžící mírně podrceného koprového semene přelijeme šálkem vroucí vody.
- Necháme několik hodin luhovat a poté přecedíme.

- Přípraveným nálevem můžeme oplachovat vlasy, nebo v mírně vlažném deset minut koupat ruce či konečky prstů.

### **Pěstování**



- Kopr je jednoletka, které se nejlépe daří v propustné půdě, ale zároveň při dostatečné zálivce.
- Bujný růst a silné aroma podpoří dostatek slunečních paprsků.
- Některé kultivary kopru jsou přes metr vysoké a potřebují závětrné místo, nebo oporu – lodyhy jsou poměrně křehké.
- Pro sklizeň semen seřezeme celé okolíky, když dozrávají a necháme je zavěšené hlavou dolů dosušit. Semena sama vypadají na podložku umístěnou pod ně, nebo přímo do papírového sáčku, který zavěsíme pod rostliny.
- Kopr lze pěstovat i na terase či okenním parapetu, především pro sklizeň mladých listů.
- **Kopr se snadno kříží s fenyklem a vzniká tak nekvalitní potomstvo. Neměli bychom je proto pěstovat blízko sebe.**

*Autor Jana Bucharová.*

Související témata a otázky i odpovědi čtenářů ke článku v diskuzi, do které se můžete i sami zapojit, najdete zde: <http://www.ireceptar.cz/zahrada/uzitkova-zahrada/kopr-na-zahonku-i-v-kvetinaci-cerstvy-a-vonavy-vzdy-po-ruce/>



# Orientální koriandr

*V obchodech s kořením běžně zakoupíte kulatá koriandrová semínka. Jsou výborná do sladkého pečiva i omáček. Na jemné, pohledné jednoletce si je můžete vypěstovat i sami. A především budete mít k dispozici i čerstvé lístky, které mají zcela ojedinělou chuť a vůni, nepostradatelnou v orientální kuchyni.*



**Koriandr setý** (*Coriandrum sativum*) pochází z orientu, čemuž odpovídá jeho jedinečná, kořenitá, exotická vůně. Je ceněný již od starověku a velmi oblíbený v asijské, jihoamerické i mexické kuchyni. Voní celá rostlina a využívají se všechny její části: listy, které jsou nejlepší čerstvé, zralá sušená semena a také sušené kořeny. Rostlina nese okrouhlé i nitkovitě dělené, jemné lístky. Okolíky, na nichž dozrávají kulatá semínka, kvetou bíle.

## **Lístky neobvyklé vůně a chuti**

Čerstvé listy jsou výtečné do orientálních pokrmů z masa, především dušených, jako přísada čatní, polévek, restované zeleniny. Přidáváme je až na konci tepelné úpravy, aby je vysoká teplota neznehodnotila. Zpestří například i sendviče, jednohubky, zeleninové i ovocné saláty.



Koriandr nese **dva typy listů na jedné rostlině**:

- Niťovitě dělené jsou velmi voňavé a pikantní
- Okrouhlé, plnější lístky mají navíc zemitou, petrželovou příchuť.

### **Aromatická semena jsou výtečná do pečiva**



Semena jsou silně aromatická a na rozdíl od listů nasládlá. Podrcená či celá se přidávají do **slaných omáček, sladkých jídel** a dezertů, pečiva jako jsou **sušenky**, a do domácího **chleba**.

- **Aroma semen se zvýrazní, pokud je před použitím krátce opražíme.**

Semena mají také léčivé účinky, a to ještě výraznější nežli listy:

- Působí proti plynatosti a odstraňují křeče.
- Mají i mírně antiseptické účinky.
- Silnější nálev působí mírně sedativně
- Při poruchách trávení lze užívat nálev ze lžičky podrcených semen.
- **Žvýkání semen osvěží a provoní dech.**

Silně aromatické kořeny jsou po usušení a rozemletí, podobně jako semena, součástí kari koření.

### **Citrónovo-jablečná šťáva s koriandrem**

- 2 lžíce čerstvých koriandrových lístků rozmixujeme v půl litru jablečného džusu a šťávou z jednoho citrónu.
- Podáváme chlazené, ozdobené plátkem citrónu a čerstvým koriandrem či mátou.

### **Pěstování**

Jednoletý koriandr dorůstá do výše **20–60 cm**, podle variety.



- Miluje slunce.
- Svědčí mu propustná, ale výživná půda.
- Potřebuje dostatek vláhy a vzdušné stanoviště.
- Semeny se množí snadno, klíčení urychlíme **2–3denním** máčením ve vlažné vodě či heřmánkovém nálevu, který semínka posiluje a chrání proti plísním.

Semena sklízíme stejně jako semena kopru. Před kulinářským použitím je ideální nechat je ještě několik týdnů až měsíců dosušovat, neboť dozráním se jejich kvalita zvýší.

Pro čerstvé lístky lze koriandr snadno pěstovat i v nádobě na okenním parapetu.

*Autor Jana Bucharová.*

Související témata a otázky i odpovědi čtenářů ke článku v diskuzi, do které se můžete i sami zapojit, najdete zde:

<http://www.ireceptar.cz/zahrada/uzitkova-zahrada/orientalni-bylinka-koriandr-se-pestuje-pro-listy-i-semena/>



# Voňavý anýz osvěží dech

*Sladké aroma a chuť anýzu jsou velmi příjemné. Voňavá, léčivá semena jsou výtečná v pečivu, likérech i čaji, listy v salátu. Semena můžete zakoupit jako koření, snadno si je i sami vypěstujete.*



**Anýz vonný** (*Pimpinella anisum*) je výtečným kořením i lékem nejen na zažívání. Semena účinně mírní nadýmání a křeče a zlepšují trávení. Vonné silice anýzových semen rovněž uvolňují dýchací cesty. Anýz můžete bez obav podávat i dětem, užívat jej mohou těhotné i kojící ženy, u kterých podporují tvorbu mléka.

## **Sladké koření**

Anýzovými semeny se koření těsto na slané i sladké pečivo. Pokud si pečete vlastní chléb,

zkuste do těsta přidat lžici anýzových semen. Chléb bude lahodný, voňavý a navíc velmi dobře stravitelný (ani čerstvý a ještě teplý nebude tolik vyvolávat nadýmání). Ještě známější je použití ve sladkých loupácích, koláčcích, pernicích... Anýz však příjemně okoření i nálevy k nakládání zeleniny. Drcená semena můžete přidávat k dušené i smažené zelenině. Odedávna se používala i k aromatizaci lihovin a likérů, například francouzského pastisu.



- Využít můžete i mladé výhonky a listy, které mají kořenitou chuť a výraznou vůni. Zpestří zeleninový i ovocný salát či polévku, rybu, dušenou zeleninu.
- Lahodný osvěžující nálev upravující trávení připravíte ze lžičky semen na šálek vroucí vody.
- Rozžvýkání několika semínek okamžitě osvěží a provoní dech.

## Lahůdkový salát s čerstvým anýzem

- Nakrájíme na kostičky 3 šťavnatá jablka a vložíme je do mísy.
- Smícháme 3 polévkové lžíce citrónové šťávy se lžičkou hnědého cukru nebo medu a vlijeme na jablka.
- Přidáme dvě hrsti posekaných mladých anýzových listů či výhonků a na kolečka pokrájený banán.
- Můžeme dochutit kysanou smetanou a posypat sekanými vlašskými ořechy.

## Pěstování a sklizeň



Anýz je jednoletka, část semen proto můžete uschovat pro výsev příštího roku.

- Anýz potřebuje dostatek slunce, aby se aroma plně rozvinulo.
- Svědčí mu lehká, propustná půda.
- Není náročný na zálivku ani hnojení, závlahu mu dopřejte ve velmi teplém a suchém počasí.
- **Pokud anýz vysejete kolem zeleninových záhonů, bude odpuzovat mšice.**

Semena se sbírají v srpnu. Těsně po dozrání můžete odříznout celá květenství – okolíky – a nechat doschnout na suchém, vzdušném místě zavěšené hlavou dolů. Semena lze zachytit na podložky, nebo přímo do papírových sáčků přivázaných k sušeným natím.



*Autor Jana Bucharová.*

Související témata a otázky i odpovědi čtenářů ke článku v diskuzi, do které se můžete i sami zapojit, najdete zde: <http://www.ireceptar.cz/zahrada/uzitkova-zahrada/vonavy-anyz-odstrani-nadymani-a-osvezi-dech/>



# Fenykl: zelenina, koření, lék

*Z fenyklových semen připravíte voňavý čaj, který působí proti nadýmání a křečím. Je vhodný pro děti i těhotné a kojící ženy. Semena jsou také skvělým kořením do domácího chleba a pečiva. Dužnaté listy sladkého zeleninového fenyklu jsou pak přímo gurmánskou zeleninou. Jak fenykl pěstovat a používat?*



**Fenykl obecný** (*Foeniculum vulgare*) je vyšlechtěný do mnoha odrůd s rozdílným použitím. Je kořením, léčivkou i zeleninou. Dužnaté listy sladkého, zeleninového fenyklu u nás nejsou používané tak běžně, jako třeba v jihoevropské a francouzské kuchyni. Jejich jedinečná chuť a vůně si však většinu lidí okamžitě získá. Jsou výtečné do salátů i tepelně upravovaných zeleninových jídel a specialit. V obchodech je běžně koupit nelze, nejlepší je vypěstovat si vlastní.

Aromatická, chutná i léčivá jsou fenyklová semena, uplatnění najdou i čerstvé lístky.

## **Dužnaté listy a aromatická semena**

- Pro zduřelé, křehké a vonné **báze listů** se pěstuje sladký, tzv. hlíznatý nebo **zeleninový fenykl** (*F. vulgare* var. *azoricum*, syn. *Dulce*). Je výborný do salátů, zapékané zeleniny.
- Pro aromatická, léčivá **semena** se pěstuje **vytrvalý fenykl**. Mají velmi podobné účinky



jako semena anýzu, a stejně se i sklízí. Jsou výtečná při rozmanitých trávicích obtížích. Užívat je mohou i děti, těhotné a kojící ženy, u kterých podporují tvorbu mateřského mléka a látky, které do něj přejdou, mohou kojencům ulevit při bolesti břicha. Lahodný, voňavý nálev se připravuje ze lžičky semen na šálek vroucí vody.

- Na jaře můžeme využívat **čerstvé výhonky** všech variet fenyklu.
- **Listy působí jako přírodní repelent na blechy.** Můžeme jimi potřít srst psa či kočky, nebo je vložit do jejich pelíšku.

## Fenyklový dortík

### Potřebujeme

- 175 g hladké, či jemně mleté špaldové mouky
- 75 g másla
- 1 velkou cibuli, 1 stroužek česneku
- Jednu hlízu sladkého fenyklu
- Polévkovou lžící fenyklových semínek
- Dvě polévkové lžíce čerstvých, posekaných fenyklových lístků a lžící celých lístků
- 250 ml sladké smetany
- Čtyři vejce
- Sůl, bílý pepř

### Jak na to

- Mouku smísíme se špetkou soli a s pomocí másla a vlažné vody vypracujeme vláčné těsto.
- Těsto vyválíme a vložíme do dortové formy.
- Na pánvi osmažíme jednu velkou pokrájenou cibuli a stroužek česneku, děrovanou naběračkou přeneseme do mísy.
- Na pánvi opražíme jednu hlízu fenyklu pokrájenou na kolečka.

- Usmaženou cibuli s česnekem i fenykl nasypeme na těsto ve formě.
- Navrch nasypeme fenyklová semínka a listy.
- Ušleháme vejce se smetanou, osolíme a opeříme bílým pepřem.
- Pečeme půl hodiny při **180 °C**.

Upečený dortík podáváme ozdobený čerstvými fenyklovými lístky. Je výborný teplý i za studena.

## Pěstování



- Fenyklu prospívají lehké, propustné, neutrální či zásadité půdy
- Svědčí mu dostatek slunce, které zvyšuje obsah vonných silic.
- Zeleninový fenykl se sklízí již prvním rokem, vytrvalý fenykl plodí až v druhém roce od výsadby.

Zeleninový fenykl se vysévá se přímo na záhon nebo do pařeniště, nejlépe na jaře či na sklonku léta, díky kratším dnům nevybíhá do květu. Můžeme také vysazovat předpěstované sazenice. Jsou však choulostivé na přesazování, je třeba je vysazovat i s kořenovým balem, dokud mají jen **3 až 4 listy**.

*Autor Jana Bucharová.*

Související témata a otázky i odpovědi čtenářů ke článku v diskuzi, do které se můžete i sami zapojit, najdete zde:

<http://www.ireceptar.cz/zahrada/uzitkova-zahrada/fenykl-jako-zelenina-koreni-lek-i-repelent/>



# Čechřice vonná

*Znaly ji naše babičky, nyní je trochu pozapomenutá. Čechřice, krásná rostlina podobná kapradině, je ozdobou zahrady a jejích romantických zákoutí a zároveň i zdravým zpestřením jídelničky. Její listy i plody mají jemnou, podmanivou vůni a svěží chuť. Ideální rostlina pro zahrady s malými dětmi.*



**Čechřice vonná** (*Myrrhis odorata*) je poměrně málo známá, aromatická, jedlá a zdravá a zároveň okrasná rostlina. Mohutné vějíře svěže zelených, jemně dělených listů, které se podobají kapradinám, raší časně zjara a vydrží krásné až do podzimu. Mají příjemnou, jemně anýzovou, jakoby lesní vůni se stopami myrhy a chutnají nasládle (přesto jsou bezpečné i pro diabetiky). Chutné jsou rovněž plody, podlouhlé, přes 2 cm dlouhé nažky rostoucí v okolíku.

## **Svěží chuť zelených listů**

**Čerstvé listy** čechřice jsou výtečné do salátů, jogurtových zálivek i smetanových omáček. Dodají jedinečnou chuť dušené zelenině i kompotům z ovoce, především kyselého.

Podobně lze využít i **čerstvá semena**, která jsou těsně před dozráním měkká, mají intenzivní vůni, a sladkou, oříškovou chuť. Lahodný je i kořen, který se jí syrový v salátech, vaří či dusí, nebo luhuje ve víně, kterému dodá vůni.



- **Listy i plody podporují trávení a pročišťují organismus.**

## Jogurtový koktejl s čechřicí



- Rozmixujeme půl litru jogurtového mléka, kefíru, nebo **250 ml** jogurtu s mlékem a **5** mladých listů čechřice.
- Dochutíme třtinovým či hnědým cukrem, medem, nebo mátovým sirupem.
- Podáváme vychlazené, ozdobené lístky čechřice nebo máty.

## Pěstování



- Čechřice přirozeně roste v horských oblastech celé Evropy, je proto **otužilá a zcela mrazuvzdorná**.
- Na zahradě jí svědčí **stinné či polostinné místo**, krásně vyplní tmavší kouty.
- Půda by měla být humózní a pokud v létě i ve stínu vysychá, svědčí čechřici **zálivka**.

**Množit lze řízky i semeny**, které je však třeba stratifikovat: smísit je s vlhkým pískem a umístit nejméně na **2** měsíce do mrazu. Jednodušší variantou je vysít je na určené místo již na podzim. Čechřice kvete drobnými bílými kvítky. Pokud ji však pěstujeme především kvůli listům, jejich tvorbu podpoříme, pokud celá květěná stvůlka, okolíky s poupaty, zaštípeme ještě před květem.



*Autor Jana Bucharová.*

Související témata a otázky i odpovědi čtenářů ke článku v diskuzi, do které se můžete i sami zapojit, najdete zde: <http://www.ireceptar.cz/zahrada/uzitkova-zahrada/cechrice-vonna-chutna-salatova-bylina-s-puvabem-kapradiny/>



# Šanta kočičí: pro lidi i kočky

*Pokud nechcete, aby vaši zahrada navštěvovaly kočky, pak šantu kočičí raději nepěstujte. Kočky ji totiž milují. Pokud se o vůni této bylinky naopak klidně podělíte, určitě si ji vysadte. Je krásná i léčivá. Vytvoří půvabné živé plůtky kolem cestiček nebo záhonů, můžete ji pěstovat i v nádobách...*



**Šanta kočičí** (*Nepeta cataria*) je u nás pěstována již od středověku. Své jméno nedostala náhodou. Svou silnou vůní přitahuje všechny kočky v okolí jako magnet, stále se o ni otírají. (Komáry však naopak odpuzuje). Sušená šanta se proto přidává i do hraček pro kočky, které je pak mnohem více zajímaví. Kromě toho je velmi pohlednou a léčivou bylinkou.

## Šanta pro uklidnění

Zatímco kočky a kocoury tato rostlina doslova poblázní, na nás má naopak **uklidňující účinky**. Vůni šantě propůjčuje léčivá silice s obsahem karvakrolu, thymolu a nepetolu. Dále zde nalezneme vitamín C, třísloviny, hořčiny.

- Šanta kočičí má uklidňující, tišící účinky. Je mírnějším sedativem než kupříkladu kozlík a také lépe chutná.



- Dovede zklidnit i nervově podrážděné vnitřní orgány.
- Pomáhá mírně snižovat krevní tlak.
- Upravuje trávicí poruchy včetně průjmu.
- Velmi užitečná je i při nachlazení, neboť podporuje pocení i vykašlávání, snižuje horečku a navozuje klidný spánek. Mírní menstruační bolesti.
- Působí močopudně.
- **V menších dávkách ji lze podávat i dětem, například při bolestivém prořezávání zoubků.**

### Léčivý nálev z vlastní zahrady

Nať sbírejte v době rozkvětu, počátkem léta, za slunného počasí. Takto časněji sbíraná, teprve rozkvétající nať je nejučinnější. Poté ji usušte na vzdušném, tmavém místě zavěšenou v tenkých svazečcích a uchovávejte v suchu.

- Dvakrát až třikrát denně, před jídlem, se užívá nálev z vrchovaté čajové lžice řezané natě na hrnek vody.
- Zevně můžete šantu upotřebit podobně, jako například kostival – kašovitě obklady hojí podlitiny i podrážděnou kůži.

### Pěstování



- Bylinka potřebuje slunné stanoviště a propustnou půdu. Za suchého počasí ji pravidelně zalévejte.
- Snadno ji namnožíte vrcholovými řízkami. Pěstovat ji lze i ze semen, tak však klíčí až při teplotách nad 20 °C.
- **Pěstovat můžete i citronově vonící varietu.**

Pokud máte kočky, mladé rostlinky na záhoně bude třeba chránit, například drátěným či skleněným poklopem s větráním. Poté, co se šanta rozroste do bujných trsů, náporu koček bez újmy odolá.

### Voňavé hračky pro kočky



Na kočky působí vonné látky nepetalaktony. Nejvíce na ně reagují dospělé kočky, méně malá koťata. Pokud pěstujete šantu, můžete své kočky vyrobit hračku, kterou bude opravdu milovat. Nejjednodušší je sušenou šantou vycpat plátěný váček a otvor zašít. Podobně můžete vytvářet i hračky různých tvarů, připevnit k nim rolničku...

*Autor Jana Bucharová.*

Související témata a otázky i odpovědi čtenářů ke článku v diskuzi, do které se můžete i sami zapojit, najdete zde: <http://www.ireceptar.cz/zahrada/uzitkova-zahrada/santa-kocici-bylinka-pro-lidi-i-kocky/>



# Léčivá vonná routa

*Její vůni lidé odedávna vyhledávali a rostlinu používali k provonění domů i k léčení nemocí. Leonardo da Vinci opěvoval routu za to, že posílila jeho zrak i tvořivou sílu. Na zahradě lahodí oku i nosu. Můžete ji využít jako vonný repelent, léčivku i koření, ovšem opatrně – její účinky jsou silné.*



**Routa vonná** (*Ruta graveolens*) je stálezelený polokeřík, který patří z voňavým darům jižní Evropy. Pro své vlastnosti je již odedávna pěstována i v severnějších polohách, kde při správné péči bez problémů roste i kvete.

Hodí se do bylinkové zahrádky, může vytvořit i pohledné nízké živé plůtky v okrasné i zeleninové zahradě, podél záhonů i cestiček. Využít můžete její žluté květy, jemně dělené listy i malá černá semena.

## **Routa pomáhá proti bolestem a křečím**

- Routa obsahuje až **0,5 %** silice a **2 %** flavonového derivátu rutinu, díky kterému **zpevňuje cévy** a brání praskání vlásečnic, dále alkaloidy, trísloviny, hořčiny.
- Nať routy **zvyšuje přívod krve ku hladkému svalstvu**, díky čemuž povzbuzuje a optimalizuje trávení: činnost střev, žlučníku i žaludku. Zároveň **tlumí křeče**, opět především hladkého svalstva. Uleví proto



při žlučových kaméncích i ledvinových kolikách, bolestivé menstruaci, nadýmání.

- **Dovede tišit bolesti hlavy a bušení srdce**, především pokud jsou nervového původu.
- **Ve vyšších dávkách je routa jedovatá, přivodí omámení a závratě. Lze ji užívat pouze v přiměřených dávkách** a nejlépe po poradě s lékařem.
- Nálev z čajové lžičky sekané natě na šálek vody se popíjí **nejvýše dvakrát denně**. Účinná je i tinktura.
- **V těhotenství se routa užívat nesmí!**

## Dobré hořké koření

Lístky routy jsou velmi kořenné, až hořké a trpké. Ovšem ve velmi malém množství mohou některá jídla proměnit v kulinářské zážitky. (Pouze malé množství, účinky jsou silné!)

- Jemně nasekané lístky propůjčí neobvyklou vůni tvarohovým a sýrovým pomazánkám.
- Podobně jako hořká šalvěj routa zajímavě okoření pečené i dušené ryby.
- Hodí se do omáček k masům, například spolu se švestkami či brusinkami a vínem.
- Podrcená semena jsou výtečným kořením na zvěřinu, či do marinád pro grilovaná masa.

## Provoněný domov

Zcela bez omezení můžete routu používat jako přírodní osvěžovač vzduchu. Krásně voní a má i schopnost potlačovat nejrůznější nežádoucí pachy. Usušená nať se přidává do směsí na misky, vkládá do aromatických polštářků, svazeček se zavěsí na vhodná místa.

- **Aromatické látky obsažené v routě slouží jako účinný přírodní repelent.**
- Routu lze pěstovat i v nádobách, na balkóně či celoročně v bytě.

## Při sběru je třeba opatrnost

V květnu až červnu se sbírá kvetoucí nať, nebo jen samotný list ještě před rozkvětem rostliny, kdy je jeho chuť a vůně jemnější (zvláště pro kulinářské účely). Nať či listy sušte ve stínu, nebo uměle při teplotě do 40 °.

Sběr je třeba provádět **v rukavicích**, čerstvá rostlina může při styku s pokožkou způsobit podráždění a vyrážky až závažné zánětlivé onemocnění. Furokumariny, které tyto problémy způsobují, působí v součinnosti se slunečním zářením. Od sušené rostliny však již žádné riziko nehrozí.

## Pěstování

- Routě se daří na výhřevných, slunných místech, ovšem snese i polostín.
- Vyžaduje zásaditou a dobře propustnou půdu.
- Na jaře ji lze vysévat, sazeničky můžete vysazovat i v průběhu léta. Ideální jsou rozestupy kolem 45 cm.
- Na sklonku léta ji lze snadno množit stonkovými řízků.
- Aby dřevnatějící bylinka vypadala stále pěkně a košatě, je třeba ji koncem léta či počátkem podzimu seříznout.

Routa je mrazuvzdorná, ale při holomrazech bude potřebovat přikrývku z chvojí či slámy. Vzhledem k tomu, že je stálezelená, ji také nesmíte nechat v zimě zcela bez vody. Na podzim a za bezmrazých dnů jí prospěje mírná zálivka.

Vyšlechtěny jsou i zajímavé **zahradní odrůdy**, ještě výrazněji voňavé, či velmi atraktivního vzhledu. Půvabná je například panašovaná odrůda **Variegata**, nebo drobná, kompaktní odrůda **Jackman's Blue** s šedomodrým zbarvením lístků.

*Autor Jana Bucharová.*

Související témata a otázky i odpovědi čtenářů ke článku v diskuzi, do které se můžete i sami zapojit, najdete zde:

<http://www.ireceptar.cz/zahrada/uzitkova-zahrada/routa-vonna-prirodni-osvezovac-vzduchu-lecivka-koreni/>



# Myrta a verbena

*Tyto aromatické dřeviny se pěstují v přenosných nádobách. Jsou krásné, lze je rozmanitě tvarovat, jejich listy i plody využít v kuchyni i domácím léčení. Pokud máte chladné místo na přezimování (pro verbenu stačí i temné) je pěstování snadné.*



V zahradách rodinných domků, kde není problém rostliny přenést na zimu do chladných prostor, by neměly chybět krásné, užitečné a voňavé stromky, jako je myrta, vavřík nebo citrónová verbena. V zimě nesnesou mráz, ale bez problémů přezimují i na velmi chladném místě, verbena dokonce i po tmě. Velmi dobře snášejí řez a tvarování. Mají rozmanité použití v kuchyni, například jako koření při vaření a grilování, i zajímavé využití v léčení.

## **Citrónová verbena**

*Aloysia triphylla*, nazývaná **citrónová verbena**, pochází ze Střední a Jižní Ameriky, odkud ji do Evropy dovezli Španělé. Celý keř krásně voní po citronech a jeho lístky se používají k dochucení nápojů i jídel.

- Vůně rostliny **působí antidepresivně**, uklidňuje, pročišťuje vzduch.
- Verbenu lze použít i na **zmírnění akutních bolestí zubů**.



- Lístky také můžeme použít pro ovonění pokrmů, u kterých by nám vadila kyselá chuť citronů.



**Verbena nesnese mráz a proto ji lze pěstovat pouze jako přenosnou rostlinu.** Na podzim stromek opadá a přes zimu tedy nepotřebuje tolik zalévat, nevyžaduje ani světlo a lze jej uchovat třeba v chladné garáži. Dobře snáší sestříhnutí a obráží i ze staršího dřeva.

## Vonná myrta

Tento stálezelený keř s drobnými lístky (*Myrtus communis*) se u nás pěstuje jako **nádobová rostlina**, protože **naše zimy nevydrží**. V bývalé Jugoslávii, v Itálii i kolem Středozevního moře však roste bez problémů venku. Vytváří zde husté keře vysoké až **3 m**.

Myrtovými snítkami, které mají symbolizovat dlouhý život a štěstí, se zdobí svatebčané. Myrta také příjemně voní, její větvičky se používají k vykuřování a do voňavých směsí. Používá se i v lidovém léčení či likérnictví.

Tento keř krásně kvete drobnými bílými kvítky, které v chladu zrudnou a **po odkvětu vytvářejí drobné bobule modročerné barvy** a mírně nasládlé, terpentýnové příchuti. Rostlina i plody mají dezinfekční účinky.

- **Keře myrty se dají dobře tvarovat.**
- Z čerstvých větviček lze připravit **čaj vhodný při onemocnění průdušek**, který je v důsledku vysokého obsahu terpentýnů mírně zakalený. Pro zjemnění chuti do něj můžeme přidat šťávu z mandarinky.
- **Plody lze sbírat a přidávat k masu** podobně jako jalovčinky, anebo je naložit do rezné a vyrobit si domácí likér proti chrapotu.



Myrty **snášejí teplotu kolem nuly**. Ideálním místem pro jejich přezimování byly verandy starých domů, kde se netopilo a kde byl dostatek světla. **Myrta je stálezelený keř, proto musí zimovat na světlém místě**, zeminu je nutné udržovat přiměřeně vlhkou, aby nezaschla a rostlině neopadaly listy.

Během léta může myrta růst jak na plném slunci (při dostatečné zálivce), tak i v polostínu.

*Autor Vlastimil Šindelář.*

Související témata a otázky i odpovědi čtenářů ke článku v diskuzi, do které se můžete i sami zapojit, najdete zde:

<http://www.ireceptar.cz/zahrada/okrasna-zahrada/citronova-verbena-a-myrtu-puvabne-vonave-stromky-v-nadobach/>



# Bylinky na okenním parapetu

*Na okenním parapetu se z bylinek můžeme těšit, i když zahradu nemáme, nebo je zasněžená. Trochu čerstvých lístků do kuchyně vždy poskytnou, jemně provoní místnost a budou i první pomocí při nachlazení.*

Je pravda, že bylinkám se nejlépe daří venku. Ale snadno je lze pěstovat i za oknem v květináčích, zvláště pokud zahradu nemáme. Přes léto bychom i těmto „domácím“ měli dopřát co nejvíce slunce a čerstvého povětří, ideálně na balkóně či terase, nebo alespoň u otevřeného okna. Díky tomu získají dobrou kondici a radost nám budou dělat i v zimě.

Zimní bylinková zahrádka v květináčích by však v domácnosti neměla chybět ani v případě, že máme bylinkový záhonek i na zahradě.

## **Přezimování bylinek v květináčích**

Ideální pro přezimování většiny bylinek je teplota kolem **10 až 15 °C**. Tedy například:

- ložnice
- místo u okna na chodbě



- meziokenní prostory, pokud v nich teplot neklesá pod bod mrazu.

Jsou-li zdravé, mohou bylinky být, pokud není jiná možnost, umístěny i ve větším teple. To je přímo žádoucí u rostlin určených k rychlení. Rychlené bylinky poskytnou větší sklizeň, ale dlouhodobě nebudou tak vitální jako ty, jež přes zimu odpočívají. Proto je nejlepší nechat část bylinek odpočívat a část rychlit.

## Osvětlení



Hlavním zimním problémem pěstování bylinek je nedostatek světla. Nejvhodnější proto bývá pozice na okenním parapetu, orientovaném na jih či východ. Květináče pravidelně otáčíme, pokud nechceme, aby se bylinky nakláněly za světlem na jednu stranu. Světlo potřebují bylinky rychlené i odpočívající, neboť jsou stálezelené a při snížené aktivitě v nich fotosyntéza probíhat.

- **Pokud chceme mít bohatší sklizeň i přes zimu, vyplatí se pořízení zářivky, jejíž spektrum rostlinám umožňuje fotosyntézu.** K dostání jsou i úsporné typy.

## Zálivka

Sníženému přísunu světla a nižší teplotě je třeba přizpůsobit zálivku. Bylinky, až na vlhkomilnější výjimky jako je máta, nesnášejí kořeny trvale v mokru.

- Dobrá drenáž na dně květináče a pískem vylehčená půda usnadní péči o rostliny.

- Voda by neměla trvale stát ani v podmiskách. Zálivka musí být mírná, ale pravidelná. Přizpůsobujeme ji vzrůstu rostliny a především teplotě.
- V zimě bylinky rovněž nepřihnojujeme. Možné je to sice při rychlení, tedy intenzivnějším způsobu pěstování, ale bylinky obecně příliš hnojiva nepotřebují, jsou skromné.

## Vyšší vlhkost vzduchu jako prevence vůči škůdcům

Název jedné z nejaromatictějších bylinek, rozmarýnky, pochází patrně z řeckého *rose marine*, tedy mořská rosa. Daří se jí blízko moře, kde je vzduch vlhký a rozmarýnu osvěžuje hojnost rosy. Suchý vzduch vytápěných místností nesvědčí většině pokojových rostlin a o bylinkách to platí dvojnásob. Velmi jim proto prospěje pravidelné rosení i celkové zvlhčení vzduchu.



- **Skvělou pomůckou jsou odpařovací misky pod květináčem,** ze kterých stoupá kolem bylinky vlhkost, přitom dno květináče s vodou v kontaktu není. Keramická miska vyplněná oblázky je navíc pohlednou dekorací. Odpařování je obzvláště účinné, stojí-li bylinky nad radiátorem.

Zvýšená vlhkost chrání byliny proti sviluškám. Objeví-li se přesto ony nebo mšice, můžeme je odstranit výluhem z pelyňku, bramborovou vodou (z brambor vařených ve slupce či samotných povařených slupek) nebo přípravkem na



bázi řepkového oleje a lecitinu, který škůdcům zalepí dýchací otvory a jinak je zdravotně naprosto nezávadný. Ošetřovat insekticidy bylinky v interiéru, když je navíc chceme používat v kuchyni, dobré není.

---

## Vůně bylinek léčí

Bylinky nám přinášejí užitek nejen v kuchyni. Z jejich listů se spolu s odpařovanou vodou stále uvolňují silice. Sice v tak malé koncentraci, že je nevnímáme, ale na lidské zdraví i mysl mají patrně pozitivní účinky.

- **Nejúčinnějším lékem na zanícený krk je šalvěj lékařská.** Můžete z lístků připravit nálev, nebo je čerstvé žvýkat.

Při počínajícím nachlazení, nebo jen únavě, poskytnou bylinky první, jemnou, ale přesto účinnou pomoc. Stačí, když z podrcených konců větviček připravíme nálev, nebo vdechujeme samotnou jejich vůni. Při dotyku a zvláště rozemnutím uvolňují léčivé vonné silice mnohem více. Dezinfekční účinky mají silice rozmarýny, která zároveň povzbuzuje, levandule a meduňky, která je uklidňující, yzopu, saturejky, tymiánu, máty, dobromysli.

*Pro Receptář Jana Bucharová.*

---



Související témata a otázky i odpovědi čtenářů ke článku v diskuzi, do které se můžete i sami zapojit, najdete zde: <http://www.ireceptar.cz/zahrada/uzitkova-zahrada/bylinky-na-okennim-parapetu/>



# Bylinkový olej, mast, koupel

*Aromatické bylinky a léčivé rostliny, které jste si v létě vypěstovali na zahrádce nebo v květináčích, mohou zpříjemnit zimní období a pomoci při nejrůznějších obtížích. Hojí, uklidňují, povzbuzují...*



## Voňavé bylinkové oleje

Z čerstvých bylinek si můžete připravit třeba bylinkový olej. Nejoblíbenější je olej mátový, levandulový, třezalkový, koprový, tymiánový, meduňkový a rozmarýnový. Rostlinné silice jsou v oleji dobře rozpustné. Pro přípravu jsou ideální za studena lisované oleje, například olivový, slunečnicový, hojivý konopný, jemný mandlový, voňavý sezamový a další.

- Do litru oleje přidejte velkou hrst čerstvých nebo suchých, nasekaných

či podrcených bylin a na nádobu pak nechte 2–3 týdny působit slunce.

- Poté olej scedte a byliny prolisujte přes jemné síto.

Bylinné oleje jsou ideální pro masáže, jako přísada do koupele nebo k zevnímu mazání. Použit je však můžete i pro chutné zálivky salátů.

Pokud do oleje přidáte zahřátý včelí vosk nebo parafín, získáte léčivou, hojivou mast.



## Hojivé masti a balzámy

Léčivé masti, balzámy a krémy jsou určeny k zevnímu použití, především na zmírnění bolesti. Na jejich přípravu můžete použít čerstvé i sušené byliny uchované v sádle, mandlovém oleji či lanolinu.



- **Všechny masti uchovávejte v chladničce,** mají pouze několikadenní trvanlivost!

### Jak připravit babiččinu měsíčkovou mast

- Při nízké teplotě rozpusťte v hrnku **200 g** vepřového sádla.
- Přidejte hrst květů měsíčku, dobře promíchejte a zchlaďte.
- Po **24** hodinách hmotu znovu rozpusťte a přecedte přes plátno.

Mast se používá především na léčbu křečových žil, pohmožděnin a opruzenin.

### Bylinkové obklady

Rozdrťte jitrocel kopinatý, majoránku, tymián, česnek, cibuli, mrkev, brambory a listy bílého zelí a hmotou potřete čistý ubrousek. Obkladem se léčí otlaky, pohmožděnin a výrony, nepřikládejte ho však na otevřené rány.



### Přísady do koupele

Jeden z nejpříjemnějších způsobů využití léčivých rostlin je koupel. Pokožka celého těla vstřebává vonné silice, vůně působí příjemně i na psychiku. Do koupele můžete použít jeden druh aromatické rostliny, nebo si připravit kombinaci podle chuti a nálady. Dávkování je **50–100 g** bylin na jednu koupel.

### Kterou bylinku si do vany vybrat?

- kozlík lékařský – při nespavosti a nervozitě
- heřmánek – při kožních chorobách a hemeroidech
- levandule – pro uklidnění a proti stresu
- meduňka – při nervozitě a srdeční neuróze
- rozmarýn – při nízkém krevním tlaku, proti revmatizmu a pro všeobecné povzbuzení
- tymián – při onemocnění dýchacích cest

Mezi další oblíbené bylinky do koupele patří řebříček, máta, růže, dobromysl a další.

*Autor Josef Dušek.*

Související témata a otázky i odpovědi čtenářů ke článku v diskuzi, do které se můžete i sami zapojit, najdete zde: <http://www.ireceptar.cz/zdravi/pripravte-si-vlastni-bylinkovy-olej-hojivou-mast-uklidnujici-koupel/>



# Bylinkový likér, šťáva, víno

*Život s bylinkami je pestrý, voňavý a zdravý. Přes zimu si však jen některé a v omezeném množství můžeme uchovat v květináči. Ostatní nezbyvá než usušit... a nebo je uchovat ještě zajímavějšími způsoby.*



Nejběžnějším způsobem uchování bylin je sušení. Existuje ale celá řada dalších zajímavých možností, jak bylinky zpracovat.

## Bylinkové pálenky a likéry

Bylinková pálenka, likér či žaludeční hořká, to jsou nápoje, v jejichž přípravě naši dědové vskutku vynikali. Po vydatném jídle bylo na hojivé účinky bylinných likérů vždy spolehnoutí.

Příprava je jednoduchá:

- Na 1 l extraktu použijte hrst sušených bylin ve směsi (nejčastěji meduňka, máta, libeček, třezalka, plody trnky, arnika, rozmarýn, tymián, špetka pelyňku), kterou zalijte 30% pálenkou z hroznů nebo žitnou.
- Směs nechte 3 týdny na slunném místě. Poté ji sceďte a přelijte do čistých suchých láhví. Pokud chcete získat bylinkový likér, doplňte extrakt cukrem svařeným s vodou.



## Léčivá vína

Pro přípravu léčivých a kořeněných vín jsou nejvhodnější mařinka vonná, rozmarýn, bazalka, meduňka, pelyněk, šalvěj, levandule, heřmánek, ale samozřejmě i jiné bylinky.



- Litr bílého nebo červeného vína vlijte do keramické nebo skleněné nádoby, přidejte hrst bylin (asi 30–40 g) a nádobu postavte na tmavé místo při pokojové teplotě.
- Asi po týdnu obsah nádoby sceďte a víno je hotové.

Domácí bylinkové víno vydrží i několik let.

## Bylinkové šťávy

Čerstvé šťávy z některých bylin se používají jako léčebná čistící kúra. Mezi nejznámější patří čerstvá šťáva z kopřiv. Pro jarní kúru se používají také potočnice, sporýš, bedrník anýz a různé plevele jako například kokoška, hluchavka, chmel, řepík, pampeliška a další. Pro zdokonalení chuti i účinků můžete přidat i pěstované bylinky.

- Šťávy připravíte jednoduše – rostliny rozmixujete a následně vymačkáte.
- Pokud připravíte šťávy větší množství, nejlépe ji uchováte zmrazením do kostek nebo sáčků na led. Před použitím pak

rostlinnou šťávu rozřeďte minerálkou, mlékem, jogurtem nebo keфіrem.

## Kloktadla pro zdraví i svěží dech



Na přípravu kloktadel používejte především šalvěj, mátu a meduňku, které vyluhujte ve slunečnicovém oleji a pak nařeďte slanou vodou. Bylinná kloktadla pomáhají při bolestech v krku, onemocnění dásní, parodontóze i proti zápachu z úst.

## Za čerstva jsou nejlepší: kouzla našich babiček

I když všechny uvedené způsoby pomohou bylinky uchovat, naše babičky preferovaly konzumaci čerstvě utržených částí bylin, především mladých listů, protože věděly, že čerstvé bylinky jsou nejúčinnější. A tak třeba pro zlepšení zažívání a získání chuti k jídlu využívaly lístky máty, meduňky, šťovíku nebo brutnáku. Pro okamžité zahnání hladu stačilo několik semeníků slézu. Proti rýmě pak rozemnuté listy šalvěje a vdechování uvolněné silice. Ale pozor, některé bylinky mohou při dotyku vyvolat u citlivých jedinců alergickou reakci – k takovým bylinám patří třeba routa vonná, řimbaba, pyl zlatobýlu nebo fenykl.

*Autor Josef Dušek.*

Související témata a otázky i odpovědi čtenářů ke článku v diskuzi, do které se můžete i sami zapojit, najdete zde:  
<http://www.ireceptar.cz/vareni-a-recepty/napoje/jak-si-vyrobit-vlastni-bylinkovy-likor-stavu-ci-vino/>