

Axel Gutjahr

BYLINKY PRO KAŽDÉHO

Vše o pěstování, ošetřování a používání bylinek



ZAHRADNÍ BYLINKY

PLANÉ BYLINKY

VYVÝŠENÝ ZÁHON

Z PALET

 GRADA®

Axel Gutjahr

BYLINKY PRO KAŽDÉHO

Vše o pěstování, ošetřování a používání bylinek

ZAHRADNÍ BYLINKY

PLANÉ BYLINKY

VYVÝŠENÝ ZÁHON Z PALET



OBSAH

Předmluva..... 5

ZÁKLADY

Říkáme jim bylinky 8

Stručná historie bylinkaření... 10

Všechny jsou náročné..... 12

Osevní postupy a sousedé 18

Proti nevítaným
návštěvníkům 19

PĚSTOVÁNÍ BYLINEK

Místo pro bylinky je všude 24

Stavíme vyvýšený záhon
z palet..... 32

SKLIZEŇ BYLINEK

Nejllepší jsou čerstvé..... 40

Krátké cesty a správná
konzervace..... 42

Bylinkové čaje 44

OBLÍBENÉ ZAHRADNÍ BYLINKY

Bazalka pravá 48

Bedrník anýz 48

Bedrník obecný 49

Brutnák lékařský 49

Celer řapíkatý 50

Cibule kuchyňská 50

Čechřice vonná 51

Česnek kuchyňský 51

Česnek medvědí 52

Dobromysl obecná 52

Fenykl obecný 53

Gynostema pětilistá 53

Hořčice setá 54

Kerblík třebule 54

Kmín kořený 55

Kopr vonný 55

Koriandr setý 56

Křen selský 56

Levandule lékařská 57

Libeček lékařský 57

Lichořejšnice větší 58

Majoránka zahradní 58

Maří list balšámový 59

Máta peprná 59

Mateřídouška obecná 60

Meduňka lékařská 60

Měsíček lékařský 61

Ostružiník křovitý 61

Ostružiník maliník 62

Pažitka pobřežní 62

Pelyněk brotan 63

Pelyněk estragon 63

Pelyněk pravý 64

Petržel zahradní 64

Potočnice lékařská 65

Rozmarýn lékařský 65

Rybíz černý 66

Ředkev „kryší ocásek“ 66

Řeřicha setá 67

Saturejka horská 67

Svízel vonný 68

Šalvěj lékařská 68

Šalvěj muškátová 69

Topolovka růžová 69

Třapatka nachová 70

Vavřík vznešený 70

Yzop lékařský 71

Zavinutka podvojná 71

OBLÍBENÉ PLANÉ BYLINKY

Bez černý 74

Brusnice borůvka 74

Břečtan popínavý 75

Břiza bělokorá 75

Čekanka obecná 76

Česnáček lékařský 76

Dub letní 77

Heřmánek pravý 77

Hloh 78

Hluchavka bílá 78

Chrpa modrá 79

Jahodník obecný 79

Jalovec obecný 80

Jírovec maďal 80

Jitrocel větší 81

Kontryhel ostrolaločný 81

Kopřiva dvoudomá 82

Kopřiva žahavka 82

Kyprej vrbice 82

Lípa velkolistá 83

Lípa srdčitá 83

Lopuch větší 83

Mák vlčí 84

Mateřídouška úzkolistá 84

Pampelišky smetánky 85

Pelyněk černobýl 85

Podběl lékařský 86

Popenec obecný 86

Proskurník lékařský 87

Přeslička rolní 87

Pýr plazivý 88

Rakytník řešetlákový 88

Rdesno blešník 89

Rozrazil lékařský 89

Růže šípková 90

Řebříček obecný 90

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

RECEPTY Z KUCHYNĚ, DOMÁČÍ MEDICÍNY A PŘÍRODNÍ KOSMETIKY

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

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





PŘEDMLUVA

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

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

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



ZÁKLADY



ŘÍKÁME JIM BYLINKY

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



O ROSTLINÁCH KRÁTKOVĚKÝCH A DLOUHOVĚKÝCH

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

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

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



Brutnák lékařský patří mezi jednoleté byliny



Jedle květy lichořeřišnice větší se skvěle hodí k dozdobení studených obložených mís

ZELENÁ MEDICÍNA, PODNĚTY PRO CHUŤOVÉ BUŇKY I OCHRÁNCI SVÉHO OKOLÍ

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

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

jako přísada do rajčatového salátu rafinovaný doplněk k mletému pepři.

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



Bazalka pravá ochrání před škůdci zeleninu pěstovanou v její blízkosti

STRUČNÁ HISTORIE BYLINKAŘENÍ

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



STARÉ JAKO LIDSTVO SAMO

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

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



Šamani často používali bylinky při svých rituálech

BYLINKY V MEDICÍNĚ

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

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

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

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

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

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

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



VŠECHNY JSOU NÁROČNÉ

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



VĚTŠINA BYLINEK MILUJE SLUNCE

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

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



Středomořské bylinky mají většinou v oblibě poměrně suchou půdu

bylinek po slunečním svitu doslova lační. Jestliže pěstujeme na jednom záhonu více druhů bylinek, mělo by být jejich uspořádání vůči jižní světové straně (odkud přichází nejintenzivnější sluneční záření) řešeno tak, že nejnižší druhy rostlin budou růst vpředu a nejvyšší naopak v zadních částech záhonu. Tímto uspořádáním zabráníme tomu, aby vysoké rostliny trvale vrhaly stín na rostliny nižší.

DŮLEŽITÝM FAKTOREM JE I TEPLOTA

Vedle intenzity slunečního záření má rozhodující vliv na růst rostlin také teplota, a to nejen teplota okolního vzduchu, ale i půdy. Podle **van't Hoffova pravidla** urychluje vyšší teplota půdy rašení a růst rostlin, čímž je umožněna vyšší produkce biomasy a/nebo také časnější sklizeň.

Teplotu můžeme sice ovlivnit jen v malé míře, můžeme z ní však mít prospěch tím, že vhodným způsobem zvolíme stanoviště pro pěstování bylinek. Jednou z možností je využít tepla vyzařovaného z obytných budov. Rostliny zasazené v bezprostřední blízkosti trvale vytápěné budovy raší na jaře téměř vždy dříve než srovnatelné druhy, protože půda i vzduch v blízkosti budovy jsou o něco teplejší.

Také ty části zahrady, které jsou chráněné před větrem, mívají často – ačkoli to sami jen stěží postřehneme – vyšší teplotu, protože sem vítr nepřivane chladnější vzduch. Ačkoli jsou teploty na takových místech v ročním průměru pouze o 0,2–0,5 °C vyšší než v okolí, přesto se to na růstu rostlin projevuje prospěšně.

JE DOBRÉ VĚDĚT

Tzv. **van't Hoffovo pravidlo** uvádí, že všechny procesy látkové výměny (tedy i s nimi úzce spojený růst bylin) probíhají při zvýšení teploty o 10 °C dvakrát až třikrát rychleji.

Rychlejší růst má rovněž tu výhodu, že mladé rostliny nestačí tolik poškodit případní škůdci, a mohou se z nich proto vyvinout silnější exempláře.



Většina bylinek patří obrazně mezi „děti léta“

ZÁLEŽÍ TAKÉ NA PŮDĚ

Říká se, že nejen chlebem živ je člověk – a to platí analogicky i u rostlin. Vedle vody a oxidu uhličitého důležitých k procesu fotosyntézy představuje kvalita půdy další rozhodující faktor pro tvorbu biomasy.

Půda slouží bylinkám nejen jako stanoviště, na kterém se svými kořeny pevně uchytily, ale také jako zásobárna živin. Z půdy si bylinky čerpají – podle potřeby – rozdílná množství životně důležitých látek, mezi něž mimo jiné patří **dusík, vápník, draslík, hořčík, železo, síra, fosfor, mangan a bor**. Pokud tyto zásobárny potřebných látek průběžně nedoplňujeme prostřednictvím vhodného hnojení, ztrácí půda v průběhu času stále více ze své úrodnosti, což má za následek nižší výnosy.

Vedle obsahu živin je kvalita půdy také podstatným způsobem ovlivňována schopností akumulovat teplo, svou provzdušněností a množstvím obsaženého humusu.



Půda je rovněž důležitou zásobárnou živin

JE DOBRÉ VĚDĚT

Humus je soubor nestrukturní hmoty v půdě, která v průběhu času vzniká rozkladem rostlinných a živočišných pozůstatků. Tento rozklad probíhá především za přispění nespočetných malých i mikroskopických půdních organismů, označovaných jako edafon, jejichž spektrum sahá od žížal přes chvostokoky a roztoče až k miniaturním řasám, houbám a bakteriím. Společně s vápníkem obsaženým v půdě působí humus také prospěšně na žádanou jemnou drolivou strukturu půdy. Čím drolivější je půda, tím lépe v ní může cirkulovat vzduch, což představuje další důležitý faktor pro růst rostlin.

U humusu rozlišujeme mezi humusem živným a trvalým. U prvně jmenovaného se jedná o ty organické látky, které jsou v půdě rychle odbourávány. V porovnání se živným humusem probíhá odbourávání humusu trvalého velmi pomalu. Trvalý humus je koncovým produktem vznikajícím přeměnou živného humusu a/nebo obsáhlým kompostováním.

Hrubou představu o obsahu trvalého humusu v půdě si můžeme udělat už podle jejího zbarvení. Čím tmavší je zbarvení půdy, tím vyšší je za běžných podmínek podíl půdního humusu.