

Léčivá vína a likéry pro každého

Simona Procházková



Milí čtenáři,

*zkoušejte, experimentujte, hrajte si, buďte tvořiví a hlavně si užijte
při přípravě a ochutnávání domácích vín a likérů spoustu radosti...*

To vám všem přeje Simona!



Léčivá vína a likéry pro každého

Simona Procházková



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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

Simona Procházková, DiS.

Léčivá vína a likéry pro každého

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 8495. publikaci

Redakce a korektura Magdalena Jimelová
Grafická úprava Antonín Plicka
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka
Fotografie z archivu autorky

Počet stran 184
Vydání 1., 2022

Vytiskla tiskárna TNM PRINT s.r.o., Nové Město

© Grada Publishing, a.s., 2022
Cover Photo © Depositphotos / anna.pustynnikova

ISBN 978-80-271-4848-6 (ePub)
ISBN 978-80-271-4847-9 (pdf)
ISBN 978-80-271-3115-0 (print)

Obsah

Úvod / 7

Suroviny / 8

Jak připravit likér a bylinné víno / 11

Léčivé látky v rostlinách a plodech / 12

Recepty / 19

Jaro / 20

Léto / 51

Podzim / 125

Zima / 155

O autorce / 173

Seznam receptů / 175

Rejstřík surovin / 179

Úvod

Z bylinek, divokých plodů, ovoce, zeleniny a koření si můžeme v pohodlí domova připravit širokou škálu vín a likérů. Tyto nápoje mají výživnou a léčivou sílu, která nám může během celého roku pomoci regenerovat i harmonizovat celý organismus.

Suroviny

Výroba domácích vín a likérů je záležitost, při které se snoubí příjemná vůně, chuť a léčivá síla koření s bylinkami. Tento proces je celkem snadný na přípravu, a ještě při něm můžeme všemožně experimentovat se skladbou či výběrem surovin i kombinací přísad. Získáme tak nepřeberně množství variant, které obohatí náš pitný režim a jídelníček ve všech ročních obdobích.

Základními surovinami na výrobu léčivých nápojů jsou alkohol, aromatické přísady – byliny, divoké plody, ovoce, zelenina, koření a sladidlo.

Alkohol

Prvotní přísadou pro výrobu likéru je alkohol. Ten vzniká přírodním kvasicím procesem neboli fermentací, kdy drobné mikroorganismy mění přítomný cukr na oxid uhličitý a alkohol. Samotný likér se pak připravuje louhováním rostlin či jiných surovin v lihu. Skladbě likéru se meze nekladou, můžeme použít prakticky vše, co lze macerovat – byliny, koření, ovoce, zeleninu, plody. Výhodou alkoholu je především to, že z aromatických přísad vytáhne téměř všechny léčivé a výživné látky, které perfektně zakonzervuje, jednoduše řečeno „v lihu se nic nezkaží“, a užívání je pak velmi praktické a jednoduché.

Víno je alkoholický nápoj, který vzniká technikou kvašení moštu z plodů vinné révy. Bylinné víno se pak připravuje macerováním rostlin a dalších přísad přímo v něm. Na výrobu můžeme použít všechno, co se dá louhovat – rostliny, koření, plody, ovoce, zeleninu. Alkohol vytáhne z ingrediencí výživné i léčivé látky, ty se smísí s účinnými složkami samotného vína a poté je mírně zakonzervuje. Bylinné víno skladujeme v lednici a jeho trvanlivost je cca 1 rok.

Výživné a léčivé účinky samotné vinné révy

Hrozny obsahují vitamin C, skupinu vitaminů B, mangan, draslík, železo, hořčík, vlákninu, glycerol. Slupky tohoto ovoce jsou cenné především kvůli flavonoidu – resveratrolu, který zvyšuje hladinu prospěšného HDL cholesterolu v krvi a rozkládá látky, které tvoří předstupeň tukových usazenin v cévách, dále výrazně posiluje celý organismus a je prevencí i doplňkovou léčbou civilizačních onemocnění včetně rakoviny. Červené víno obsahuje až 100× více resveratrolu než bílé.

Látky obsažené v bobulích vinné révy posilují imunitní systém, vitalitu, celkově regenerují organismus. Také urychlují průchod moči ledvinami, močovým měchýřem a močovými cestami, vyplavují bakterie a snižují tak pravděpodobnost zánětů ledvin a močového měchýře. Toto ovoce rovněž mírní příznaky předmenstruačního syndromu. Fruktóza obsažená ve vinné révě mírně zvedá hladinu cukru v krvi, tím pomáhá při vyčerpání, únavě, nervozitě a vnitřním neklidu. Toto ovoce rovněž zpomaluje stárnutí, procesy degenerace mozku nejen všeobecně, ale i u konkrétních nemocí, jako je například Alzheimerova choroba.

Byliny, plody, ovoce, zelenina, koření

Na výrobu léčivého nápoje je nezbytné používat kvalitní přísady. Nejsilnější účinky mají čerstvé rostliny a plody. Pokud nemáme možnost si je sami nasbírat, můžeme použít i ingredience sušené, jen je potřeba u nich změnit poměr: 4 lžíce čerstvé rostliny, plodů, ovoce či zeleniny se rovnají 2 lžícím sušené rostliny, plodů či zeleniny.

Při sběru bylinek je důležité dodržovat několik pravidel:

- rostliny a plody sbíráme daleko od rušných silnic a továren
- léčivky nikdy neshbíráme do igelitových tašek či mikrotenových sáčků, ideální je proutěný košík či látková taška
- dary přírody sbíráme za suchého počasí, ne v dešti nebo krátce po něm
- květy sbíráme za plného slunce, v tuto dobu je jejich léčivá síla nejsilnější
- při sběru se chováme k rostlinám, stromům a keřům s úctou a láskou

Zelenina

Zelenina je významný zdroj minerálních látek, vitaminů, vlákniny. Jsou v ní obsaženy i další důležité ochranné látky, které podmiňují správnou funkci jednotlivých orgánů a systémů. Ani ovoce nemůže z hlediska obsahu minerálních látek zelenině v žádném případě konkurovat.

Ovoce

Ovoce je přírodním zdrojem ochranných látek, které potřebujeme denně pro své zdraví. Ve své různorodosti zabezpečuje ovoce celý komplex vitaminů, minerálních látek, vlákniny a dalších vitálních složek, které výrazně přispívají k silné obranyschopnosti organismu.

Divoké plody

Plody planých dřevin patří mezi velmi cenné dary přírody díky obsahu cenných látek a mají blahodárné účinky na naše zdraví. Mezi divoké plody patří bez černý, dřišťál, dřín, rakytník, jeřabina, šípek, hloh, jalovec, trnka...

Není koření jako koření

Koření se liší kvalitou a obsahem účinných látek. Já upřednostňuji po domácku vypěstované a usušené koření nebo kupované v bio kvalitě. Bio koření pochází výhradně z ekologického zemědělství a neobsahuje zbytky škodlivých chemických postřiků a hnojiv. Dále se do něho nesmí přidávat žádné látky zvýrazňující aroma, barvu a chuť. Na rozdíl od běžně prodávaného koření je plné vitálních a léčivých látek. Je to dáno i tím, že nesmí být během výroby ozařováno. Takové koření je pak opravdovým lékem!

Sladidla - cukr a med

Při přípravě likérů můžeme používat kromě známého bílého cukru i cukr třtinový. Tento tmavý cukr představuje o trošku zdravější variantu slazení, během výroby nebyl ochuzen o melasu (přírodní zdroj vitaminů, minerálů a aminokyselin) a vybělen. Tmavý cukr také dává likérům intenzivnější barvu a karamelovou chuť.

Včelí med je pro člověka nejpřirozenějším sladidlem a vlastně i lékem. Obsahuje jednoduché cukry, především glukózu a fruktózu, bílkoviny a aminokyseliny. Z vitaminů je bohatý na C, A, B1, B2, B6, B12, D, K, E, dále obsahuje flavonoidy, karotenoidy, organické kyseliny. Z minerálních látek a stopových prvků jsou to draslík, fosfor, vápník, sodík, chlor, železo, křemík, hořčík, měď, síra a selen.

Med pomáhá při zažívacích problémech, snižuje bolestivost peptických vředů, podporuje regeneraci jaterní tkáně a přirozenou střevní peristaltiku. Rovněž pomáhá při stavech vyčerpání, rekonvalescenci po nemocech, posiluje činnost srdce, snižuje výskyt kardiovaskulárních chorob. Jeho hustá sirupová konzistence je výborná na zklidnění podrážděného krku a hlasivek. Také celkově zklidňuje nervový systém, posiluje obranyschopnost organismu. Med má i silné protizánětlivé působení a je aktivní proti bakteriím, z nichž jsou některé odolné vůči antibiotikům. Med působí proti kvasince *Candida albicans*, salmonelle, bakteriím *Helicobacter pylori*, *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli*.

Do léčivých nápojů nikdy nepoužíváme umělá sladidla!

Nejhorší volbou slazení jsou umělá sladidla. Především aspartam, E951, E952 aj. Aspartam se skládá ze tří složek, a to z kyseliny asparagové, fenylalaninu a metyl-

alkoholu. Tyto látky se v těle přeměňují, například metylalkohol na formaldehyd a pak na kyselinu mravenčí.

Šokující výsledky výzkumu umělých sladidel

Formaldehyd je karcinogen třídy A. Fenylalanin a kyselina asparagová jsou bez asistence ostatních aminokyselin obsažených v proteinech toxické. Kyselina asparagová způsobuje u pokusných zvířat poškození mozku. Výsledek FDA testů, jimž byl aspartam podroben, uvádí následující symptomy: snížení citlivosti, otupělost, bolesti různých druhů, závratě, zvracení, bušení srdce, úzkost, nespavost, růst novotvarů.

Výzkumníci v Massachusettském technologickém institutu zkoumali osoby trpící epileptickými záchvaty, které se objevily právě v důsledku požívání aspartamu. Jejich konečná zpráva je opravdu varující – například fenylalanin v něm obsažený snižuje práh citlivosti mozku vůči záchvatům a blokuje produkci serotoninu – hormonu štěstí, zvyšuje výskyt leukémie, nádorů na mozku, rakoviny jater a plic.

Jak připravit likér a bylinné víno

Samotná příprava je v podstatě velmi jednoduchá. Všechny ingredience dle jednotlivých receptů se smíchají, nechají se nějakou dobu odpočívat, nakonec se výluh přefiltruje a můžeme podávat.

Co budeme potřebovat na výrobu bylinného likéru:

- ideálně kvalitní pálenku – líc, ovocný destilát, ale můžeme použít i režnou, borovičku, rum
- léčivky, plody, ovoce, zeleninu, koření
- cukr či med
- skleněnou, dobře uzavíratelnou lahev
- jemné sítko
- sklenici s uzávěrem

Postup:

Léčivky, plody, ovoce či zeleninu dle receptu opláchneme pod tekoucí vodou, přidáme ostatní přísady a vše zalijeme alkoholem. Důležité je, aby všechny ingredience byly ponořené pod hladinou destilátu. Poté sklenici dobře uzavřeme a vše necháme 14 dní na klidném místě louhovat. Doporučuji dál od elektrosmogu – mobilů, PC, elektrobudíků. Nesmíme zapomenout 2× denně protřepávat, aby se uvolnily léčivé látky. Po uplynutí

této doby přecedíme přes jemné sítko, hotový likér nalijeme do alkoholem vypláchnuté skleněné lahve, dobře uzavřeme a uschováme v lednici. Před užíváním dobře protřepeme. Bylinný likér má dlouhou trvanlivost, více než 5 let.

Co budeme potřebovat na výrobu bylinného vína:

- kvalitní červené nebo bílé víno
- léčivky, plody, ovoce, zeleninu, koření
- skleněnou, dobře uzavíratelnou lahev
- jemné sítko
- sklenici s uzávěrem

Postup:

Léčivky, plody, ovoce, zeleninu dle receptu opláchneme pod tekoucí vodou, přidáme ostatní přísady a vše zalijeme vínem. Důležité je, aby všechny ingredience byly ponořené pod hladinou. Poté sklenici dobře uzavřeme a vše necháme 14 dní na klidném místě louhovat. Doporučuji dál od elektrosmogu – mobilů, PC, elektrobudíků. Nesmíme zapomenout 2× denně protřepávat, aby se uvolnily léčivé látky. Po uplynutí této doby přecedíme přes jemné sítko, hotové víno nalijeme do alkoholem vypláchnuté skleněné lahve, dobře uzavřeme a uschováme v lednici. Před užíváním dobře protřepeme. Bylinné víno vydrží cca 1 rok.

Léčivé látky v rostlinách a plodech

Antioxidanty

Antioxidanty jsou látky, které omezují negativní působení volných radikálů, což jsou agresivní molekuly obsahující kyslík, které vznikají v těle při oxidačních procesech. Radikály mohou narušit buněčnou membránu. Živnou půdou jsou pro ně nejrůznější vlivy životního prostředí. Pokud se radikály příliš rozšíří, tělo se jim nedokáže ubránit a mohou vyvolat rakovinu. Flavonoidy, antokyany, antioxidanty jsou schopny negativní vliv radikálů omezit.

Mezi antioxidanty patří vitaminy A, E, C, B3, karotenoidy, antokyany, flavonoidy, třísloviny, selen, zinek, měď, germanium, mangan, taurin. Tyto látky výrazně a cíleně přispívají k ochraně obranyschopnosti organismu, regenerují, harmonizují, zpomalují stárnutí, podporují celkovou vitalitu i psychickou pohodu.

Antokyany

Antokyany jsou silná přírodní barviva (obvykle modrá, červená a fialová), která najdeme především v ovoci, divokých plodech (borůvka, aronie, černý rybíz, malina, lesní jahůdka, ostružina, višně, třešeň, hroznové víno...). Patří k flavonoidům. Mají širokou škálu léčivých, posilujících i regeneračních účinků na celý organismus. Prospívají imunitnímu systému, silném zraku, jsou prevencí i doplňkovou léčbou všech očních potíží, příznivě působí na srdce, činnost cévního a žilního systému, krevetvorbu, játra, ledviny.

Enzymy

Enzymy jsou biokatalyzátory, molekuly bílkovin, které řídí biochemické reakce. Pomáhají nám potravu strávit a přijmout do krve. Jsou velmi úzce spjaty s činností každé molekuly lidského organismu, ale také rostlin a ostatních forem života. Enzymy jsou velmi citlivé na teplotu vyšší než 45 stupňů Celsia. Při teplotě vyšší než 54 stupňů Celsia zanikají.

Flavonoidy

Flavonoidy neboli bioflavonoidy jsou látky (je jich cca 60 druhů) podobné vitaminům. Najdeme je především v ovoci i divokých plodech (borůvka, aronie, trnka, rakytník, moruše, ostružina, hroznové víno), zelenině i léčivkách, které vykazují silné antioxidační působení a celkově velmi blahodárné působení na celý náš organismus. Léčí ho, regenerují, vyživují, pomáhají posilovat imunitní systém, působí jako prevence civilizačních nemocí, onkologických potíží, podporují činnost mozku, krevetvorbu, pružnost cévních a žilních stěn, činnost srdce, jater, ledvin, plic, střev. Dále mají příznivý vliv na zrak, pokožku, nehty i vlasy. Nesmíme rovněž zapomenout na příznivé působení i na emoční sféru.

Fytoncidy

Rostliny uvolňují těkavé léčivé látky, jejichž součástí jsou fytoncidy (fyton – rostlina, cid – schopnost likvidovat jiné organismy). Jsou to velmi účinné látky s antibiotickým, antivirovým a antimykotickým působením.

(**Viry** jsou mikroorganismy, které mohou vyvolat různá infekční onemocnění, **bakterie** jsou jednobuněčné organismy, které mohou při přemnožení vyvolat onemocnění, ale jsou i součástí běžné flóry kůže, střev, sliznic v lidském organismu. **Plíseň** neboli **mykóza** je onemocnění způsobené houbami – plísněmi a kvasinkami.)

Mimo této obranné schopnosti proti bakteriím mají fytoncidy schopnost čistit vzduch a snižovat množství škodlivých příměsí v něm obsažených (pyly, kouř, smog) cestou pohlcování, imobilizace či srážení.

Glukany

Beta glukán je unikátní přírodní polysacharid, který má výrazně léčivé a posilující účinky na celý organismus. Najdeme ho nejčastěji v houbách (hlíva ústříčná, žampion, chaga, reishi, shiitake).

Beta glukán má klíčovou roli při léčbě onkologických nemocí, spouští celou řadu autoimunitních procesů, podporuje detoxikaci těla, při chemoterapii a ozařování účinně chrání zdravé buňky, zlepšuje vstřebávání vitaminů do organismu, usnadňuje následnou rekonvalescenci. Imunomodulátor beta-1,3-D-glukan posiluje imunitní systém, chrání zdravé buňky před poškozením, dodá vitalitu, posiluje činnost jater, ledvin. Zklidňuje nervový systém, pomáhá při stresu, neklidu, psychických obtížích, nespavosti. Zlepšuje činnost srdce, krevního oběhu, udržuje zdravou hladinu krevního cukru i cholesterolu. Působí protialergicky.

Hořčiny

Hořčiny, zvané také amara, jsou látky, které příznivě působí na činnost celého trávicího ústrojí (žaludek, játra, žlučník, slinivka břišní). Posilují činnost těchto orgánů, podporují tvorbu a vylučování trávicích šťáv, žluči. Prospívají také peristaltice.

Karotenoidy

Karotenoidy jsou přírodní barviva obsažená v ovoci, zelenině, plodech, která mají silné antioxidační působení, vyživují organismus, posilují imunitní systém, prospívají zraku, srdci, krevnímu oběhu, jsou cílenou prevencí a doplňkovou léčbou všech civilizačních onemocnění.

Minerální látky

Minerální látky jsou složky potravy, které výrazně posilují organismus, jsou důležité pro látkovou výměnu a prevenci všech zdravotních neduhů.

Funkce jednotlivých minerálů

Draslík	srdce, svaly, zažívání, odvodnění, snižuje krevní tlak, prevence infarktu a mozkových příhod.
Fosfor	kosti, zuby, nehty.
Hořčík	správná činnost srdce, svalů, mozku, nervového systému, únava, celkové vyčerpání, těhotenství, snižuje krevní tlak, astma, menstruační křeče, cukrovka.
Chrom	metabolismus tuků, slinivka, játra, krevní cukr, cholesterol.
Vápník	stav kostí, zubů, nervové funkce, svaly, srážlivost krve.
Jód	štítná žláza, kosti, metabolické procesy, chemoterapie*, imunita.
Křemík	kosti, cévy, kolagen, pokožka, vlasy, nehty, zuby.
Mangan	kosti, zuby, tkáně, pohlavní hormony, ochrana před poškozením volnými radikály.
Měď	krvetořba, kosti, zuby, plodnost, podpora vstřebávání železa z potravy, tvorba vazivové tkáně, cévy, žíly, šlachy, nervy, krevní srážlivost.
Selen	chrání buňky před poškozením, obranyschopnost, zdravá prostata, srdce, cévy, zrak, opary, lupus.
Síra	chrání buňky, tkáně, hormony, enzymy.
Zinek	imunita, pokožka, pohlavní orgány, prostata, plodnost, nehty, vlasy, vnímání vůně a čichu, ochrana před poškozením volnými radikály, hučení v uších, kloubní potíže.
Železo	přenos kyslíku z plic do tkání, vitalita, krvetořba, růst, chudokrevnost, těhotenství.

* Jód je důležitý pro prevenci, ale i doplňkovou léčbu onkologických onemocnění. Eliminuje nežádoucí účinky radioterapie, chrání štítnou žlázu a je nezbytný pro tvorbu hormonů štítné žlázy.