

Heide Bergmann | Ulrike Armbruster

LÉČIVÉ BYLINY

v květináči a na zahradě

Jak je pěstovat a sklízet

+ 90
receptů,
jak je využít
v kuchyni

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 **trešně stíháno**.

Heide Bergmann, Ulrike Armbruster

Léčivé byliny v květináči a na zahradě

Z německého originálu

Wildkräuter aus Topf und Garten: Grüne Kraft pflanzen und genießen

přeložila Lucie Rybová

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

obchod@grada.cz, www.grada.cz

tel.: +420 234 264 401

jako svou 7664. publikaci

Odpovědná redaktorka Anita Ponešová

Sazba, grafická úprava a jazyková korektura Martina Mojzesová

Počet stran 160

První vydání, Praha 2020

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© 2018 by Eugen Ulmer KG, Stuttgart, Germany

© Grada Publishing, a.s., 2020

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-271-1640-9 (pdf)

ISBN 978-80-271-1005-6 (print)

Heide Bergmann | Ulrike Armbruster

LÉČIVÉ BYLINY

v květináči a na zahradě

Jak je pěstovat a sklízet





Obsah

Divoké superrostliny 8

- Superpotravin y z dob našich babiček 9
- Rostliny s potenciálem 9
- Pěstování divokých bylin 11
- Potěšení smyslů 13

Jak na bylinky 15

Pěstování divokých bylin 16

- V zahradě 17
- Na balkonu a terase 18
- Na okenním parapetu 20
- To správné stanoviště 20
- Květináče, truhlíky a nádoby 21
- Správná zemina do květináčů 22

Setí, pěstování, péče 24

- Sběr semen 25
- Výsev na okenním parapetu 25
- Rozmnožování odnožemi 26
- Péče 28

Sklizeň a zpracování 30

- Nejlepší doba sklizně 30
- A po sklizni? 32

Lahodná a zdravá bylinková kuchyně 33

- Jaké je ideální množství? 34
- Co budete potřebovat? 34
- Jak bylinky konzervovat 35



Bylinky od medvědího česneku k řeřišnici hořké ³⁹

Česnek medvědí 40

Kopřiva dvoudomá 44

Jarní požitek 48

Dobromysl obecná 50

Pěťour srstnatý 54

Sedmkráska chudobka 58

Bršlice kozí noha 62

Pitulník žlutý 66

Popenec obecný 70

Merlík všedobr 74

Letní požitek 78

Česnáček lékařský 80

Pampeliška lékařská 84

Sléz lesní 88

Křen selský 92

Pupalka dvouletá 96

Mateřídouška vejčitá 100

Jetel luční 104

Šťovík kyselý 108

Řebříček obecný 112





Podzimní počitek 116

Orsej jarní 118

Jitrocel kopinatý 122

Ptačinec prostřední 126

Zimní počitek 130

Jahodník obecný 132

Krvavec menší 136

Svízel povázka 140

Řeřišnice luční 144

Kořeny a semena 152

Léčivá síla divokých bylin 154

Bylinkové čaje 154

Tinkтуры, masti a oleje 155

Rejstřík receptů 156

Poděkování autorek 160



Divoké superrostliny

Klidně by jich mohlo být víc: divokých rostlin jako pampeliška, kopřiva, bršlice kozí noha a jim podobných, které do našeho života přinášejí zdraví. Nic nestojí, rostou přímo před domovními dveřmi a takřka po celý rok jsou k máni čerstvé. Může to být ještě jednodušší: přeneste si zelený svazek síly do zahrady nebo na balkon!

Čerstvě sklizený jitrocel kopinatý obsahuje řadu cenných látek.

Superpotravin. Nejdříve byly populární exotické přísady jako plody goji neboli kustovnice, aronie nebo chia semínka. Pak to byly také domácí produkty jako brokolice, oves, brusnice borůvka, pampeliška nebo kopřiva. Používáme je k přípravě smoothies nebo je dáváme do müsli, abychom dobře jedli, udržovali se fit a aktivní a předcházeli nemocem.



Ale co je vlastně superpotravinou? Přesná definice neexistuje. Podle Německé společnosti pro výživu se jedná o potravinu bohatou na živiny, které jsou potřebné pro tělesné a duševní zdraví. Často obsahuje určitou speciální látku v neobvyklém množství: antioxidanty v borůvkách, vitamin C v lesních jahodách a sírné složky v česneku medvědí.

Pokud není tělo v rovnováze (například na konci zimy, v období chudém na světlo, když ještě nemáme čerstvé ovoce a jen málo zeleniny z domácích zdrojů), mohou tyto potraviny zaplnit mezery ve výživě. Také po nemoci nebo při stresu mohou organismus posílit. Pokud se stravujete převážně rostlinnými, z přírody pocházejícími potravinami, jako jsou zelenina, obilí, luštěniny, byliny, ovoce a ořechy, jste už na dobré cestě k optimálnímu zásobení těla. K tomu jsou domácí divoké rostliny smysluplné doplnění, taková třešnička na dortu vašeho jídelníčku.

Superpotraviny z dob našich babiček

I když superpotraviny vypadají jako módní trend, v dřívějších dobách byly životně důležité. Už anglický mořeplavec James Cook chránil před více než 250 lety své námořníky před kurdějemí kysaným zelím a citrony. Následoval tehdy radu námořního lékaře Jamese Lind. Ten doporučoval posádkám Britského královského námořnictva vzít si s sebou pro dlouhé měsíce na moři semena řechy a hořčice. Chybět nesměla ani zásoba kysaného zelí. Kurděje tak velmi brzy vymizely. Naše babičky a mnoho generací žen před nimi používaly místní bylinky zcela samozřejmě jako zásobárnu látek důležitých pro život. Když během zimy začaly docházet ve sklepě brambory, hledaly v přírodě, čím by je mohly nahradit. Našly první rašící listy kopřivy, pampelišky, orseje jarního a mnoha dalších. S jejich pomocí mohly svou rodinu lépe provést zbytkem zimy, protože byliny posílily imunitní systém a celý organismus.

Rostliny s potenciálem

Exotické plody aceroly či goji, které dostanete v supermarketu jako extrakt, usušené či ve formě prášku, do jídelníčku patří, ale spíše výjimečně pro jeho obohacení. Kvůli zpracování a dlouhému skladování však už mnoho účinných látek ztratily. Ani kontaminace pesticidy není výjimkou a dlouhé transporty poškozují životní prostředí a klima.

Těmi nejlepšími superpotravinami jsou čerstvé, z přírody pocházející výživné rostliny, které najdeme v přírodě či na zahradě. Čistou radost přináší, když si je můžeme sklídit přímo za domem, na balkoně nebo na terase. Sedmikráska, bedrník či popenec nestojí ani haléř a jsou tak čerstvé a po ruce, jak by produkty ze skladů supermarketů nikdy nemohly být. Kdo nechá růst bršlici kozí nohu, pochutná si na jaře na výborných salátech a polévkách. Kdo strpí kopřivu, získá cenné živiny kdykoli si vzpomene a zdarma.

Kopřivy se – pokud je pěstujete v květináči – nerozšíří a vy získáte superpotravinu první třídy.



Protože 100 gramů listů kopřivy obsahuje téměř třicetkrát více vitamínu C než stejné množství hlávkového salátu a sedmkrát více železa a hořčíku. Obsah alicinu v česneku medvědím nebo pažitce čistí cévy a snižuje hladinu cholesterolu. Hořčiny v pampeliše a řebříčku rozpohybují hladinu žluči a pomohou játrům zbavit se jedovatých látek. Hořčičné oleje v řeřišnici srstnaté a v kořenech křenu selského posilují imunitní systém, oslabený zimou. A ptačinec prostřední, vyrostlý na okenním parapetu, jetel luční nebo pětour srstnatý dodávají chlorofyl a další živiny.

Kuchyně divokých rostlin nabízí ještě i další výhody. Byliny patří k zásadotvorným potravinám a spolu se zeleninou, saláty a ovocem udržují onu zásadito-kyselou domácnost v našem těle v rovnováze. Kromě toho budete díky jejich bohatému aroma potřebovat méně soli.

Opět objevit přírodní rytmus

Dnes jsme si navykli, že je vše dostupné v kterékoli době, dokonce jahody a rajčata v zimě. V případě divokých rostlin je to jinak. Tady udává rytmus roční období. Česnek medvědí vyrazí tehdy, kdy jej potřebujeme, aby nám po zimě dobil prázdné baterie. A stahuje se do země, když přijde čas zrání zeleniny a salátů, bohatých na vitamíny. Tak nám země dává v tom správném okamžiku to správné množství. Předávkování v průběhu roku je proto vyloučeno. Kouzelná formule tak zní „čím více, tím lépe“, ale „vše v pravý čas“. Když se s bylinkami lépe seznámíte, zesílí se vám cit pro roční období a s rokem se mění příroda. Tím si začnete více uvědomovat i své vlastní tělo.

Pěstování divokých bylin

Bršlice, kopřiva a pětour srstnatý... tento „plevel“ roste vlastně všude, také na místech, kde bychom jej mít vůbec nechtěli – tak to vnímá přinejmenším mnoho zahrádkářů.

Na druhou stranu zažíváme při našich bylinkových exkurzích a zahradnických seminářích stále znovu a znovu, že se nás účastníci ptají, kde mají čerstvé bylinky vzít. Většinou jsou to obyvatelé měst, kteří nemají v bezprostřední blízkosti žádnou možnost ke sběru. Pampelišky, sedmikrásky či jitrocel... kdo by chtěl své bylinky sbírat vedle silnic nebo na zelených plochách, kam se chodí venčit psi?

Využijte toho, na co žehrá tolik zahrádkářů: že mnoho divokých rostlin roste prakticky všude. Z vlastního pěstování získáte rychle a jednoduše čerstvou divokou zeleninu, kuchyňské bylinky nebo rostliny na čaj, a sice bez znečištění, špíny nebo strachu z tasemnice liščí. Vyloučena je také záměna s jedovatými dvojníky: stačí si pořídit rostlinky či semena v certifikovaném zahradnictví. Jste fanoušek bylin, ale v zahradničení nováček? Pak si svůj první krok zkuste jednoduše s pampeliškou v balkonovém květináči. Budete žasnout! Semínka pampelišky klíčí během několika dní. Nebo zkuste popenec. Brzy se přehoupne přes okraj květináče a možná zakoření mezi dlaždicemi. Po pár prvních zahradnických pokusech zjistíte, že v případě divokých bylin máte co dělat s rostlinami, které jsou houževnaté a robustní, rychle rostou a nedají se zastrašit. Divoké byliny mají ohromný potenciál – nejen na talíři, ale také jako zahradní rostliny.

Všude je místo pro byliny

Dnes, kdy je především ve městech k dispozici jen málo zahradních ploch, stává se zajímavým pěstování v kbelících, truhlících a květináčích, na vyvýšených záhonech nebo okenním parapetu. Protože jsou víceleté divoké rostliny odolné vůči mrazu a některé i stálezelené, můžete je sklízet dokonce i v zimě. Některé se hodí také pro pěstování na okenní římsě, kde si můžete rostlinky předpěstovat ze sadby pro pozdější přesazení. S trochou know-how a mírným klimu můžete zelenou sílu pěstovat po celý rok. Na zahradě je to ještě jednodušší. Stačí nechat divoké rostliny jen růst a máte k dispozici skvělou zásobárnu bez námahy, protože většina rostlin žádnou zvláštní péči nepotřebuje.

Při šikovném plánování se dá v okolí domu rozmístit mnoho výživné zeleně. Stačí už jen několik květináčů a kontejnerů s vašimi oblíbenými květinami. Protože už jen jedna až dvě hrsti bylin denně stačí pro zajištění čtyřčlenné rodiny.



Potěšení smyslů

Naší knihou ve vás chceme vyvolat chuť vyzkoušet sílu domácích rostlin. Chceme vám ukázat, jak můžete své stravování obohatit o rostlinné živiny. Pro zdravý život podle nás není třeba dietních plánů ani kalkulačky. Mnohem více horujeme pro uvolněné nakládání s jídlem a pro požitek z něj. Ukážeme vám, jak si můžete domácí divoké bylinky sami vypěstovat a sklídit a jak otevřít smysly tomu, co roční doba nabízí. Radost z pěstování, ochutnávání, užívání si vůní a požitkářské vaření pak přijdou samy od sebe.

Tady roste popenec obecný spolu se salátem v jednom květináči a prospívají skvěle.



Jak na bylinky



Divoké bylinky jsou nekomplikované – koneckonců jsou to robustní rostliny, které se udrží i na nepříznivých stanovištích. Nicméně jak obecně platí v každé zahradě: nejlépe se jim daří, když jim připravíte dobré podmínky.

V této kapitole se dozvíte, jak vybrat ty pravé rostliny pro svou zahradu či balkon, jak bylinky zasít, pěstovat, rozmnožovat je a pečovat o ně – pro bohatou sklizeň a chutné pokrmy.

Pěstování divokých bylin

Divoké byliny jsou robustní a tvrdé – plné přírodní, působivé rostlinné síly. Některé divoké rostliny by se měly dokonce trochu krotit, většina se však dá velmi jednoduše pěstovat. Se správnou zeminou, vhodnou nádobou a příhodným stanovištěm se podaří jejich pěstování v zahradě, na balkoně i na kuchyňském okně.

V těchto květináčích se daří zkraceným divokým bylinám, v pozadí roste jitrocel kopinatý na místě, které si sám vybral.

Mnoho domácích divokých bylin se rozšiřuje samo nebo se rozmnožuje prostřednictvím kořenových výběžků. Pomyslete například na bršlici kozí nohu, která se táhne rýhami v kamenech a podplazí i polštářové rostliny, nebo na pětour srstnatý, který se o potomstvo stará tisícerm droboučkých semen. Žádný div, že jsou v zahradě neoblíbené a bývají označovány za plevel.



Divoké rostliny jsou adaptabilní. Například pampeliška roste stejně dobře na skládkách zeminy jako na bohatých loukách. Použijte tuto životní sílu rostlin k jejich kultivaci. To se často podaří lépe, když necháte přírodě volnější ruku, než abyste jim určovali přesný plán. Často se snažíme zasít znovu a znovu určitou rostlinu na dané místo, ale marně, vůbec se jí tam nedaří. Na jiném místě se naproti tomu objeví sama, divoce, semeno vyklíčí a rostlina vyrostе. Divoké byliny si své stanoviště rády vybírají samy. A ze zkušenosti platí, že kde vyklíčí samy, tak se jim také bude nejlépe dařit. Nechejte je tedy ideálně růst tam, kde vyraší, kam si samy došly. Samozřejmě pokud na tom místě nepřekážejí. Když vyhovuje stanoviště a kořeny dostávají z půdy nutné živiny, rostliny produkují optimální látky – a mají pro nás velkou cenu jako zdroj živin.

V zahradě

Když osazujete zahradu, máte více možností, jak do ní začlenit divoké rostliny. Nejlepší je se nejdříve poohlédnout, které byliny už na místě jsou, a zvážit, jestli je na daném místě můžete tolerovat, nebo je naopak potřebujete držet v šachu.

Pokud chcete zabránit přílišnému rozšíření divokých bylin, radíme následující opatření: u rostlin, které se rozšiřují semeny, jako je pampeliška nebo pětour srstnatý, ustříhnete stonek s květem ještě dříve, než jejich semena vítr roznese široko daleko. U rostlin, které se rozšiřují kořeny, jako bršlice kozí noha nebo kopřiva dvoudomá, můžete kořenový systém obrýt, abyste zabránili rozšiřování kořenů. Můžete také použít fólii, kterou umístíte vertikálně zhruba půl metru do hloubky kolem rostliny. To doporučujeme také při novém osázení. Divoký porost pětouru nebo kopřiv může zastavit také pruh trávníku. Pravidelné sečení totiž zkracuje výhonky a unavuje celou rostlinu. Pokud je trávník dostatečně hustý, nebudou mít nové výhonky z kořenů šanci projít na povrch.



Na vitaminy bohatý orsej jarní se objevil sám od sebe a zdobí nyní časně na jaře kvetoucí roh zahrady.

Pro všechny rostliny, které se touží rozšiřovat, platí jedno: sklízet, sklízet, sklízet. Tři až čtyři řezy ročně narušují fotosyntézu a oslabují jejich nadměrný růst. Důležité je to především ve druhé polovině roku, abyste zabránili rostlinám uložit svou sílu do kořenů. Pro většinu divokých bylin můžete v klidu hledat vhodné místo v zahradě. Rostliny jako řebříček obecný, sléz lesní nebo krvavec luční můžete pěstovat v jednom záhonu spolu s bylinami s podobnými nároky, tedy například s pupalkou dvouletou nebo šťovíkem kyselým. V nich mohou projevit vlastní dynamiku růstu. Tyto záhony jsou živoucími oblastmi v přírodní zahradě a lákají motýly, hmyz a ptáky. Další divoké byliny se hodí spíše na kraj zahrady, do blízkosti kompostů, jako například merlík všedobr nebo křen selský. Svízel povázka zase vypadá krásně u plotu, kde si může své bohatě zdobené květinové výhonky opřít o mříž. Pro rostliny, které rostou ve stínu remízku, zvolte místo u keřů, před živým plotem či pod stromem. Pitulník žlutý, česnáček lékařský nebo popenec obecný mohou tyto dosud spíše macešsky obhospodařované oblasti zahrady opticky pozvednout. Pro rostliny, které milují spíše sucho, jako dobromysl obecná a mateřídouška vejčitá, se nabízí výsadba na kamenité zahradě, na bylinkové spirále nebo na vršku zahradních zídek, kde je půda chudá. Luční rostliny jako řeřišnice luční, sedmikráska chudobky, jitrocel kopinatý nebo jetel luční lákají trávničky. Pokud už je na zahradě máte, vytvořte sekačkou na trávu jednoduše ostrůvky, nebo nechejte na krajích nesekané pruhy, kde budou moci rostliny růst a kvést.

Na balkonu a terase

Kdo má k pěstování divokých rostlin k dispozici jen balkon či terasu, musí si na malé ploše pomoci využitím různých kontejnerů a zařízení. V posledních letech vznikly v mnoha městech iniciativy, které zahradníci s vášní a chytrostí. Z této barevné městské zahradní scény si můžete vzít hodně podnětů. Zelenina a bylinky raší v pekařských bednách, paletách, v rostlinných pytlích a vacích, na policích nebo vyvýšených záhonech...

Některé divoké byliny rostou zvláště dobře a daří se jim zcela bez problémů v květináčích, pokud jsou podmínky pěstování blízké jejich přírodnímu stanovišti. Dobrou zeminou a přiměřeným hnojením je podpoříte v silném růstu, cíleným stříhem je pak držíte ve formě a brzdíte tvorbu květů. Šťovík kyselý nebo ptačinec



Čerstvá zeleň
po celý rok:
balkonový
květináč
s ptačincem
prostředním.

prostřední patří právě k těmto obdivuhodným květináčovým rostlinám.

Další divoké byliny potřebují více místa a je vhodnější je umístit na vyvýšený záhon nebo do zahrady. Kořeny bršlice kozí nohy poměrně rychle narazí na ohraničující zeď květináče.

Na vyvýšených záhonech nebo v rostlinných kontejnerech toho můžete podniknout mnohem více. Místo například ušetříte kombinací divokých bylin s jinými kulturami. Dobře se tak doplňují rajčata či popínavé okurky s ptačincem prostředním nebo popencem obecným. Divoké rostliny profitují z hnojení a rajčata a okurky zase mají rády půdu pokrytou jemnými rostlinami. S trochou šikovného plánování můžete divoké rostliny, jako je například orsej jarní, využít jako spodní patro pro květináčové rostliny, například pro stromkové růže. Byliny raší velmi časně na jaře, dlouho před růžemi. Tak působí nádoba zeleně a bujně. Později se bylina stahuje a přenechává růži prostor pro slavnostní nástup.

Které divoké byliny kde pěstovat?

V květináči, truhlících nebo kontejnerech:

Dobromysl obecná
 Jahodník obecný
 Jitrocel kopinatý
 Krvavec menší
 Mateřídouška vejčitá
 Pampeliška lékařská
 Pětour srstnatý
 Popenec obecný
 Ptačinec prostřední
 Řebříček obecný
 Řeřišnice luční
 Řeřišnice srstnatá
 Sedmikráska chudobka
 Sléz lesní
 Šťovík kyselý

Ve velké nádobě nebo na vyvýšeném záhonu:

Bršlice kozí noha
 Česnek medvědí
 Jetel luční
 Kopřiva dvoudomá
 Pitulník žlutý
 Pupalka dvouletá
 Svízel povázka

K vysazení spíše na zahradě:

Česnáček lékařský
 Křen selský
 Merlík všedobr
 Řeřišnice hořká

Na okenním parapetu

Některým bylinkám se daří dokonce i na okenním parapetu. V teplých prostorách by však měly pobývat jen dočasně. Většina divokých rostlin vyžaduje chladnější teploty. Horký vzduch a nedostatek světla znamenají stres a brzy se na nich mohou objevit mšice. Použijte ale parapet pro pěstování sadby v době časného jara: zasejte si ptačinec prostřední nebo šťovík kyselý, nechtejete vyrašit jetel luční nebo pětour srstnatý či řeřichu.



Popenec obecný je robustní a můžete jej pěstovat i v květináči.

To správné stanoviště

Rostliny, které v této knize představujeme, jsou obyvateli rozmanitých oblastí: luk, suchých trávníků, trvalkových záhonů, okrajů lesa i vlhkých stanovišť. Rozhodujícím faktorem pro jejich životní pohodu jsou světelné podmínky. Ve městě se často potýkáme s nedostatkem světla na zadních dvorech i balkonech, které jsou stíněny zdi domů.