

Bylinná předzvěstí jara

Již několik let nemáme možnost sledovat tání zimní pokrývky, velké visící rampouchy. Zima se jemně prochází v jaro. A jak vlastně víme, že zrovna začalo? Prvním znatelným znakem je delší den a oživení u zvířat, obzvláště u ptáků. Druhým znakem je začátek vegetačního období, začínají kvést první rostliny, tj. líska, topol osika a následně začíná kvést i podběl. Shodou okolností mají všechny tyto rostliny léčivé vlastnosti. Definice bylin říká, že se jedná o rostliny obsahující látky ovlivňující lidský metabolismus.

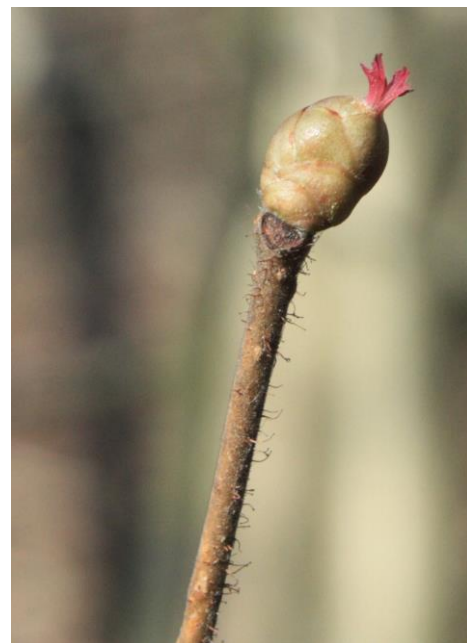
Všudypřítomné byliny jsou obecně rostoucí **líška obecná** *Corylus avellana* a **topol osika** *Populus tremula*. Původní název druhu líška označoval tento druh jako lesní (*silvestris*) a navazoval na boha lesu Silvana. Roste dobře na půdě s uhlíčitánem vápenatým, na úrodných půdách a rendzinách. Má ráda slunná místa, ve stínu má méně plodů. Líška byla uctívána stejně jako keř černého bezu. S rozpoznáním lísky v tomto období není žádný problém. Obrovské množství visícího mužského květenství tvoří opravdu úžasnou ozdobu. Avšak v případě lidí alergických na pyl se může kvetoucí líška ukázat jako opravdová nepříjemnost. Léčivými surovinami lísky jsou: lískové oříšky, kůra, mladé listy a mužská květenství. Věřilo se, že chrání před blesky a zlem. Právě proto byly ploty kolem domu z lískových větví. Líška také patří mezi rostliny, které byly zmíněny v Bibli. Mojžíš pomocí lískové hůlky vyvolal sedm egyptských ran. Matka Boží, když utíkala před Herodovými vojáky se s Ježíšem skryla pod lískovým keřem. Rostlina byla považována za symbol blahobytu a ochrany. Odvary z listů a kůry se používají vnitřně k léčbě křečových žil a poruch krevního oběhu. Olej získaný z ořechů se používá v boji proti parazitům. Líška se hodí i k vnějšímu použití, stejné odvary lze přikládat na těžko se hojící nebo hnisající rány, vředy a ekzémy.

V tuto roční období se sklízí přede vším samčí květy lísky, jelikož obsahují hodně pylu, flavonidy, alantoiny a fytosteroly.

Bylinný čaj z lískových květů:

1-2 polévkové lžíce květin zalijeme 1 sklenicí vroucího mléka nebo vody, necháme 20 minut zakryté, scedíme, osladíme medem.

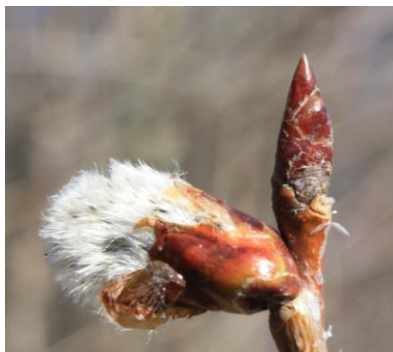
Pijeme při nachlazení, nespavosti, depresi, slabosti a v případě kožních onemocnění souvisejících s hormonálními poruchami a metabolismu, 2–4 sklenice bylinného čaje denně.



Vynikající jsou také **sirupy** vyrobené z čerstvých lískových květů, které lze vyrobit na medu, víně, roztoku vody a alkoholu, cukru a sorbitolu. Fungují dobře při kašli, nachlazení a chraplavosti.

Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice

Trochu těžší je rozpoznat **osiku**, ale pokud spatříte obrovské kočičky, připomínající ty vrbové, zřejmě se jedná o osiku. Pokud však budete mít nějaké pochybnosti, pak byste se měli podívat na suché podzimní listy osiky, které jsou kulaté a na okrajích vroubkované.



Léčivými surovinami, které se využívají v k léčení nemoci jsou v případě topolu osiky: kůra, mužské květenství, mladé listy. Samčí květy topolu osiky, ale také černého topolu jsou užitečné při léčbě hyperplazie prostaty, zánětu močových cest, krku, poruch menopauzy a puberty.



Recept na léčivou tinkturu z pupenů osiky

0,5 kg mladých pupenů osiky

0,5 l 45% vodky

Pupeny osiky vložíme do zavařovací sklenice o objemu nejméně 1 l z černého skla. Následně zalijeme alkoholem a ponecháme 10 dnů na temném a teplém místě. Po uplynutí této doby tinkturu procedíme hustým sítem.

Výše zmíněný **podběl** (*Tussilago farfara*) je trvalka. Latinský název této rostliny je odvozen od slova *tussis*, což znamená kašel. Používá se při nachlazení nebo zánětu horních dýchacích cest. Podběl působí ochranně - tvoří ochranný povlak, antibakteriálně, podporuje vykašlávání, je protizánětlivý a uvolňuje. Na začátku jara tvoří na vrcholcích stonků pokrytých šupinkami žluté květy v květních úborech. Květní úbory se v noci neuzavírají. Kvete od března do dubna. Lidové názvy jsou: mateří líčko, koňské kopyto (v návaznosti na tvar listů), babuška nebo zaječí lupen. Po rozkvětu vyrůstá listová růžice - listy mají dlouhý řapík, jsou široké, srdčitého tvaru a mají nepravidelně vroubkovaný okraj. Horní část listu je zelená, spodní pak bělavá, s hustými listovými chloupky. Řapík a žilnatina jsou fialové. Podběl roste na vlhkých loukách, neobdělávané půdě, na březích řek a u cest.

Tinktura

40-45 květních úborů podbělu

500 ml 70% alkoholu

250 ml vody

250 ml cukru

Květní úbory zalijeme alkoholem a odložíme stranou na 2 měsíce. Následně vlijeme sirup připravený z vody a cukru. Ponecháme na 2 týdny, načež přelijeme do láhví a opět odložíme na 2 měsíce. Tinkturu pijeme při zánětech horních dýchacích cest, při nachlazení, chřipce, angíně.

Pro léčebné účely se sklízí květy a mladé listy. Ihned po rozkvětu se uřezávají květní úbory, listy se sklízí na jaře, jelikož se na nich v pozdějším období objevují rezavé skvrny. Výtažek z listů tvoří silnější ochranný povlak, zatímco květy mají intenzivnější uvolňující účinek.

V lékařství lze podběl používat vnitřně formou bylinných čajů a odvarů pro léčbu zánětů horních dýchacích cest a vytrvalý kašel. V případě spálení sluncem a při zánětech kůže lze používat vodní

Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice

extrakt formou obkladů. Naopak alkoholové extrakty lze používat v ředěné formě k proplachování ústní dutiny.



Během vegetačního období podběhu lze živé listy použít pro obklady na těžko hojící se rány, odřeniny a dokonce i vředy.

Podběl lze úspěšně použít k péči o pleť. Pravidelné mytí obličeje odvarem může dokonce eliminovat jaterní skvrny nebo omezit výskyt uhrů. Obecně by se podběl měl používat pro péči o mastnou pleť nebo pleť spálenou v důsledku dlouhého vystavení slunci.

V lidovém léčitelství se využíval také odvar z kořene při revmatickém zánětu šlach a dně, naopak vtahováním šťávy z listu do nosu se léčila rýma. Čerstvými listy podbělu se obkládalo křečové žíly na stehnech.

Podbělem se však člověk nemohl léčit moc dlouho, maximálně 6 týdnů vzhledem k obsahu alkaloidů (stopové množství). Nesmí být kombinován s kostivalem, plicníkem a hadincem.

Odvar z květů podbělu

2 lžíce sušených květů
2 sklenice vody.

Způsob přípravy: Vaříme po dobu 5 minut, ponecháme v klidu na 10 minut. Odvar používáme 2-3krát denně po půl skleničky pro léčebné účely.

Kulinářské recepty

Lívance s kočičkami lísky, s medem a olejem z lístkových oříšků

Suroviny: 500 g květenství lísky, vrchovatá sklenice hladké mouky, 1 vejce, 25 g droždí, 1,5 sklenice mléka, 1 lžíce cukru, olej z pražených lístkových oříšků, sádlo na smažení, med na mazání.

Na začátku připravíme kvásek, tj. v malém množství teplého mléka rozpustíme droždí a přidáme lžičku cukru a lžici mouky. Tuto směs necháme odpočívat, aby vzešel kvásek. Poté, co zdvojnásobí svůj objem, přidáme je k proseté mouce a následně přidáme i ostatní suroviny. Vše pak promícháme s kočičkami a necháme v teple po dobu 30-60 minut. Na pánvi zahřejeme půl kostky sádla a smažíme lívance dozlatova. Lze namazat medem nebo olejem z ořechů.

Tip: Lze použít velmi zralá květenství, ale v takovém případě je třeba je rozdrtit v dlaních, vyhodit jádra a tvrdší lusky.



Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice

Lískové kočičky v palačinkovém těstě

Na začátku připravíme palačinkové těsto ze směsi jáhlové moky (nebo libovolné jiné), přidáme vodu nebo mléko, trochu oleje, soli, vejce, čerstvé lískové kočičky - promícháme na rozehřáté pánvi, smažíme cca. 2 minuty až lehce změní barvu. Lze podávat slané nebo s medem.

Křehké sušenky z kočičkami

Suroviny: nasekané květenství lísky (půl sklenice), drcené lískové oříšky (půl sklenice), 2/3 kostky másla, sklenice cukru, 2 sklenice mouky, lžička kypřicího prášku, 2 vejce.

Z uvedených ingrediencí rychle zaděláme těsto, přidáme oříšky a květenství lísky. Následně vytvarovanou kouli vložíme na hodinu do ledničky. Následně těsto rozválíme a vystříhneme libovolný tvar. V předehřáté troubě (180°C) pečeme přibližně 15 minut.

Zapečené smetanové brambory s podbělem

cca. 1 kg brambor
100 g mladých listů podbělu
několik lžiček tuku (např. másla)
několik stroužků česneku
velký kelímek 36% smetany
koření: muškátový oříšek, sůl, pepř.

Způsob přípravy: Brambory oloupeme, nakrájíme na plátky, povaříme 5 minut, scedíme. Podběl očistíme a nasekáme nadrobno. Žárovzdornou mísu promažeme máslem, vložíme předvařené brambory smíchané s podbělem a česnekem (v kouskách nebo nasekaným). Zalijeme smetanou a posypeme kořením. Přikryjeme, pečeme cca. 40 minut při 150-180° C až brambory ve smetaně lehce chytanou barvu.

Závitky z listů podbělu

1 kg žampionů
1 cibule
sklenice rýže
sklenice vývaru
svazek dobromysli obecné
špetka oregana
listy podbělu

Způsob přípravy: Listy lehce opaříme a necháme vychladnout. Žampiony chvíli podusíme na cibulce, přidáme uvařenou rýži a okořeníme. Závitky svineme tradičním způsobem. Závitky vložíme do namazané žárovzdorné mísy, zalijeme vývarem a pečeme při teplotě 180° C. Podáváme s oblíbenou omáčkou, např. rajskou.



Beata Wielgosik