

Léčivé stromy z aleje

Hora sv. Anny představuje příklad integrovaného umělecky a kulturně hodnotného skloubení přírodních zdrojů s tvůrčím působením člověka. Tato obec v sobě spojuje stejně působivé a univerzální přírodní a kulturní hodnoty. Zelený rámeček této památkové přírodní lokality představují rozsáhlé plochy více než 200-leté lipové kalvárie, staleté bučiny a stoleté třešňové aleje vedoucí do obce. Odtud pramení myšlenka přiblížit vlastnosti těchto výjimečných stromů.

V lipovém háji roste lípa

*Slovanská lípo, moje milá!
Lípo, jsi strom mého rodu,
Jediná úchvatná a spanilá
Ve stinných stromů tmavém průvodu!*

*Kdo chce, ať si chválí dub statný,
Palmy a cedry cizí:
Lípa je náš strom posvátný,
Slovanský znak ryzí. (Konstanty Damrot)*

Slovy kněze Damrota zesnulého před 125 lety, básníka a milovníka slezského kraje, bych chtěla začít dnešní vyprávění o tomto podivuhodném stromu. Lípa byla kromě dubu svatým stromem Slovanů a symbolem zralého ženství. Byla spojována s moudrou a mírnou bohyní Ladou, která se vyznačovala laskavostí k lidem a porozuměním pro ně. Stín lípy v slovanských hájích označoval svatý prostor a úkryt. Pod lípami probíhaly obřady spojené s plodností a

úrodou. Takové nahlížení na lípu bylo převzato křesťanstvím. Svaté ikony byly malovány na lipových deskách, sošky svatých byly vyřezávány z lipového dřeva, mrtví byli pochováni pod lípami, kapličky byly umísťovány právě na těchto stromech. K téměř každé šlechtické usedlosti vedla lipová alej, okolí chrámů a hřbitovů bylo osazováno lípami. Milovníkem lip byl velký polský král Jan III Sobieski. Je spojován především s bitvou u Vídně a s velkou láskou ke své francouzské manželce Marušce, ale král byl také neúnavným zahradníkem. Všude, kde se objevil, nechával sázet svou oblíbenou lípu. V Horním Slezsku připomínají lípy trasu pochodu armády obránce katolické víry k Vídní.

Je neobvyklé, že téměř každý slovanský národ tento strom nazývá stejně, ať už jde o Bělorusy, Hornolužické Srby, Makedonce, Ukrajince, Slovinci, Slováky, Chorvaty, Čechy nebo Rusy. Chorvati nazvali svou drobnou minci lipa. Všem zní slovo „lípa“ stejně. O tom, jak je tento strom důležitý pro Poláky, svědčí polský název měsíce červenec, „lipiec“. Musíme přiznat, že v polštině nebyl žádný jiný strom tak poctěn. Zajímavostí je také, že názvy měsíců v západních kulturách jsou věnovány především bohům, zatímco u nás odkazují na změny probíhající v přírodě. Na začátek července, nazývaného polsky *lipiec* a dříve *lipień*, totiž připadá kulminace kvetení lip. O jak smyslný zážitek jde, ví jen ten, kdo věnoval chvíli tomu, aby se kochal touto směsí vůně a zvuku včel poletujících kolem lípy. Etymologie výrazu není zcela vysvětlena, ale předpokládá se, že název „lípa“ je odvozen od pružnosti lýka v kůře. Dokud nebyly objeveny vlastnosti vláknitých rostlin, lipové lýko se používalo při výrobě motouzů, lan a sandálů.

V Polsku rostou dva druhy lip: lípa srdčitá a lípa velkolistá. Z bylinkářského hlediska nemá význam tyto druhy rozlišovat, protože oba mají



Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice shodné vlastnosti. Jak je rozlišit? Nejsnadnější to bude podle listů, ale jednoduché to je, pokud obě lípy rostou vedle sebe a můžeme je porovnat. Srdčitá má drobný a úzký řapík, velkolistá ho má dvakrát silnější. Velkolistá má okraj listu s ostřejším zoubkovaním. Nejjednodušší diagnostický postup je otočit čepel listu a věnovat pozornost nervové struktuře a výskytu chloupků v koutcích nervů. U velkolisté je výrazná nervová struktura, řapík má jemné ochlupení, v koutcích nervů jsou bílé chloupky. Naopak srdčitá má dolní straně listu, která je o jeden odstín světlejší, jemnou nervovou strukturu, postranní nervy jsou špatně viditelné a v koutcích jsou viditelné hnědé chloupky. Podstatně dříve kvete lípa velkolistá, její květy jsou větší.

Lípy se používají v lékařství, kosmetice a v kuchyni. Lipový odvar se doporučuje při neurózách, nespavosti, zánětech, nachlazení, ale také při onemocněních trávicí soustavy a



močových cest. Má také příznivý vliv na žaludek. Odvar z lipového květu se zevně používá na výplach dutiny ústní a krku při zánětech. Lze ho také používat k omývání ran nebo pokožky se zánětlivými změnami. Používat se má pouze rozvíjející se květy, odkvetlé mají lehce omamné vlastnosti. Lipový květ má široké uplatnění v kosmetice při výrobě krémů, tekutých přípravků a šamponů. Vlasy ošetřované přípravky z lípy se stávají lesklé a hladké. Lípa má příznivý vliv na pokožku obličeje a rukou. Koupele s lipovým odvarem mají relaxační účinek.

Jedlé a velmi chutné jsou mladé lipové listy zbavené pupenových obalů. Můžete je používat místo hlávkového salátu a kombinovat libovolné saláty podle chuti s octovou zálivkou. Z plodů lze získat olej, který bohužel velmi rychle žlukne. Je velmi prospěšný při ústním podání a aplikaci na pokožku. Odvar z nezralých a zralých lipových plodů léčí záněty pokožky, víček, spojivek, zesvětluje a vyživuje pokožku, zvlhčuje ji, zmírňuje projevy atopického zánětu pokožky.

Babský likér Lipovička

5 hrstí čerstvě nasbíraných lipových květů

1 l líhu 95 %

1 kg cukru

vanilkový lusk

Do skleněné nádoby vhodíme lipový květ a zalijeme ho lihem ředěným dvěma sklenicemi vody. Těsně uzavřeme a uložíme na tmavé místo, přičemž čas od času zatřeseme nádobou. Po dvou týdnech slijeme a profiltrujeme přes filtrační papír nebo složenou gázu.

Naložené lipové plody

Složení:

300 g zelených lipových plodů

1 litr vody

3 lehce vrchovaté lžičky kuchyňské soli nejodizované

Vodu uvedeme do varu, osolíme a spáříme oříšky, předem si však připravíme zálivku.

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

Přísady zálivky

2 sklenice bílého vinného octu 6 %

1 sklenice vody

1-2 stroužky česneku

1-2 mladé cibule

6 lžiček cukru

2-3 bobkové listy

14 zrněk černého pepře

1 lžička zrněk bílé hořčice

2 větvičky čerstvého pelyňku nebo lžička sušeného

Ocet s vodou uvedeme do varu, přidáme cukr a ostatní přísady. Spařené plody zalijeme zálivkou a otočíme víčko nebo pasterizujeme tradičním způsobem.

Kraj kvetoucích třešní.

Už řadu let na přelomu dubna a května přijíždějí do Chráněné krajinné oblasti "Hora sv. Anny" televizní štáby, fotoreportéři a turisté, aby dokumentovali neobvyklou nádheru třešňových alejí obklopených zlatem řepkových polí. Kulminace kvetení třešní je obdobím venkovních fotografických seancí a invaze osob toužících zažít tento přírodní zázrak.

Velmi často je ostatně tato doba přirovnávána k japonskému svátku kvetoucích višní. Není na tom nic divného, protože višně a třešně jsou blízké příbuzné. Plný správný název třešně je třešně ptačí. Z hlediska klasifikace představuje třešně druh třešně ptačí, který patří do čeledi růžovitých a rodu

slivoně.

Nikdo ze současníků kromě milovníků bylinek není milovníkem plané formy plodů třešně ptačí. Její plody jsou menší a méně chutné než plody odrůd třešní, které byly vyšlechtěny v průběhu řady století. Naštěstí odrůdy třešní mají stejnou hodnou z hlediska chemického složení jako jejich planý předek. Pouze Slované rozeznávají sladké třešně od kyselých višní slovem "třešně". V západní kultuře jsou třešně a višně zahrnuty pod jeden název s označením "sladké" nebo "kyselé". Třešně jsou pro naši původní flóru cizím druhem, ale jen těžko si bez nich dokážeme přestavit krajinu Hory sv. Anny. Jako opodstatněná se jeví otázka, proč právě zde se setkáváme s takovým počtem třešní. Odpověď je jednoduchá, pokud poznáte zdejší obyvatele, kteří prosluli pracovitostí a hospodárností. Kdysi nebyly známy žádné zakrslé odrůdy třešní, přitom stromy kvůli rozložitým korunám potřebovaly hodně místa, a proto byly vysazovány u silnic. Místní lidé si natolik oblíbili třešně, kterým zde říkají "czešnie", že v minulosti si nikdo nedokázal představit slezskou svatbu bez třešňového kompotu.

Prvními Evropany, kteří poznali chuť třešní, byli Římané. V 2. století př.n.l. přivezl do Říma sazenice třešně ptačí Lucullus, který byl znám světu jako odvážný generál a



Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice politik, ale také jako organizátor okázalých hostin v Římě. V okolí města Cerasos (dnešní Turecko, kdysi Pont) narazil na stromy, jehož plody si oblíbil. Ve středověku se už sladké třešně pěstovaly v celé Evropě.

Dnes představuje třešeň ptačí nejoblíbenější podnož pro ušlechtilé odrůdy třešní. Vzhledem k velkému počtu odrůd se třešně dělí obecně na dvě skupiny: srdcovky a chrupky. Toto rozdělení není zcela logické vzhledem ke změně struktury dužiny v průběhu zrání a ke křížení odrůd. Srdcovky, jak je patrné ze samotného názvu, mají plody ve tvaru srdce a měkkou dužinu šťavnatější než chrupky. Více oceňovány jsou chrupky. Většina třešní patří mezi volně sprašované, ale často narážíme na jev zvaný intersterilita, který spočívá v neschopnosti opylení jinou odrůdou. Pokud si k zasazení vyberete konkrétní odrůdu, stojí za to si zjistit, co ji opyluje. Odrůdy lze kombinovat tak, že si budete užívat jejich plodů téměř dva měsíce. Neoptimálnějším řešením je vlastní pěstování třešní, ale pokud to není možné, stojí za to zajistit si správný a bezpečný původ těchto plodů. Je to důležité, protože nejlepším léčivem jsou v tomto případě čerstvé plody. Doporučuje se jejich konzumace v množství asi 0,5 kg denně. Třešně jsou velmi hodnotné ovoce díky neuvěřitelné kombinaci nutričních složek. Nachází se v nich draslík, fosfor, vápník, hořčík, síru, chlór, sodík, zinek, mangan, železo, měď a jód. Třešně mají bohatý obsah vitamínu C, A a PP a vitamínů skupiny B. A zde si všimněte: plody třešní obsahují nejvíce kyseliny asparagové ze všech druhů místního ovoce. Kyselina asparagová ve formě draselné soli se používá při fyzickém a psychickém vyčerpání, rekonvalescenci po nemocích a chirurgických zákrocích, ale i jako složka řady výživových přípravků pro osoby ve vyšším věku.



Třešňová terapie umožní vyčištění organismu od toxinů a škodlivých metabolických produktů. Jsou doporučovány pacientům se dnou. Třešně mají příznivý vliv na záněty močových cest a žlučových cest, při výskytu kamenů a písku v ledvinách a v močovém měchýři. Dieta z velmi tmavých třešní může výrazně zlepšit činnost oběhové soustavy a snížit a normalizovat tlak. Draslík přispívá k odstraňování nadměrného obsahu soli z organismu, proto má toto ovoce příznivý vliv na oběhovou soustavu. Je zásadité a odkyseluje organismus, čímž nastoluje acidobazickou rovnováhu. Reguluje též chuť k jídlu, proto je vhodné je podávat dětem, které nechtějí jíst. Dámy budou mít velkou radost ze skutečnosti, že třešňová terapie nejenže detoxikuje a omlazuje organismus, ale má vliv na snížení hmotnosti. Pravidelná konzumace po celé období jejich dostupnosti vede k dobrému fungování žaludku, zlepšení střevní peristaltiky a zrychlení trávení, ale také k zrychlenému odbourávání metabolických produktů, protože třešně mají mírně projímavý účinek. Je sice pravda, že plody třešní jsou k dispozici po krátkou dobu, ale ještě zůstávají třešňové stopky, které obvykle vyhazujeme, ale přitom obsahují důležité aktivní látky. Stojí za to je usušit a namlít. Mleté stopky jsou hořké, proto musí být konzumovány v menším množství s přidávkem jiných bylin a medu.

Třešně jsou doporučovány těhotným ženám a dětem vzhledem k obsahu železa, vápníku, fosforu a vitamínů, které hrají důležitou roli v procesu vzniku kostní tkáně a zubů a mají vliv na tvorbu krve.

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

Díky obsahu antokyanů mají silné protizánětlivé, antimikrobiální a protinádorové účinky. Kromě toho dokonale působí na zrak, protože posilují cévy oční bulvy a stimulují sekreci rodopsinu, který odpovídá za lepší vidění po setmění. Zajímavostí je i to, že plody třešní obsahují více jódu než ryby. Jód napomáhá činnosti štítné žlázy tím, že kromě jiného upravuje látkovou výměnu. Jód napomáhá produkci hormonů štítné žlázy, které kromě jiného upravuje látkovou výměnu a růst u dětí - má kladný vliv na činnost štítné žlázy.

Systematická konzumace třešní způsobuje, že kůže se napne a stane pevnější. Svými vlastnostmi povzbuzují růst vlasových cibulek a omlazují tkáň. Díky výskytu bioflavonoidů se třešně, zvláště červené, řadí k vynikajícím antioxidantům, které působí proti volným radikálům, čímž zpomalují proces stárnutí pokožky a kůže se stává výrazně mladší a jasnější.

Takže milé dámy, jezme třešně, a tím budeme mladší, zdravější a obratnější.☺

Přísada k masu - pikantní třešně:

1,5 kg zralých červených třešní
2 sklenice vinného octu
asi 400 g cukru
kousíček skořice
1 bobkový list
100 ml převařené vody

Vodu s cukrem a kořením uveďme do varu, přidejme vinný ocet. Vložíme ovoce do malých sklenic, zalijeme horkou marinádou, těsně uzavřeme, pasterizujeme nasucho, uložíme na chladné místo.

Přísada do zmrzliny - třešně ve víně

1 kg červených třešní
0,5 kg cukru
sklenka vody
skořicová tyčinka
špetka mletého hřebíčku
0,5 suchého červeného vína



Opláchnuté třešně odpeckujeme. Zasypeme cukrem a odstavíme na hodinu. V hrnci přivedeme vodu do varu a přidáme cukr. Mícháme do rozpuštění. Poté vaříme na mírném plameni, dokud nevznikne hustý sirup. Přidáme třešně a koření. Nalijeme víno. Přivedeme k varu a odstavíme z plotny. Tuto činnost několikrát zopakujeme. Hotovou směs nalijeme do malých nádob vypláchnutých horkou vodou. Uzavřeme a sklenice postavíme vzhůru víčky.

Ušlechtilá a aromatická třešňovice

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

2 kg zralých třešní

0,5 kg cukru

1 litr rumu

1 vanilkový lusk

10 hřebíčků

Odpeckujeme třešně. Nasypeme do objemné sklenice a přidáme zbylé přísady. Necháme odstát čtyři měsíce, přičemž každý den protřepeme sklenici. Poté přefiltrujeme a nalijeme do menších lahví a necháme odstát další 3 měsíce. Stihneme to tak akorát na velikonoce. Ideálně se hodí do čaje, kávy a silných nápojů.

Beata Wielgosik