



JAK NA BYLINKY



Rozmarýn lékařský

Rozmarýn se vyskytuje v oblasti středomoří, kde roste na suchých místech. Jinde ve světě se pěstuje. Pěstuje se také v Anglii, USA, Mexiku a téměř po celé střední a východní Evropě, zde ale nezplaňuje, neboť nepřežije tuhé zimy a musí přezimovat ve skleníku. Lze jej pěstovat i doma na slunném místě. V zimě za oknem a v létě na balkóně či terase (nedoroste však do výšky dvou metrů jako obvykle).

Jako koření se užívají listy jehličkovitého vzhledu, sušené i čerstvé, celé i drcené či jemně mleté. Pomáhá lepšímu trávení, vylučování žluči a moči, proti nadýmání, při nízkém krevním tlaku. Je třeba opatrnosti, může ve velkém množství škodit zdraví.



Bazalka pravá

Bazalce roste výhradně v teplých, slunných a chráněných polohách. Roste především v teplém středomořském podnebí. Rostlina vyžaduje 5 hodin slunečního svitu denně a teploty nad 10 °C. Daří se jí v dobře odvodněných půdách. Bazalka se v našich podmínkách pěstuje jako jednoletka, jsou odrůdy, které můžeme pěstovat trvale, ale je potřeba je chránit před mrazem.

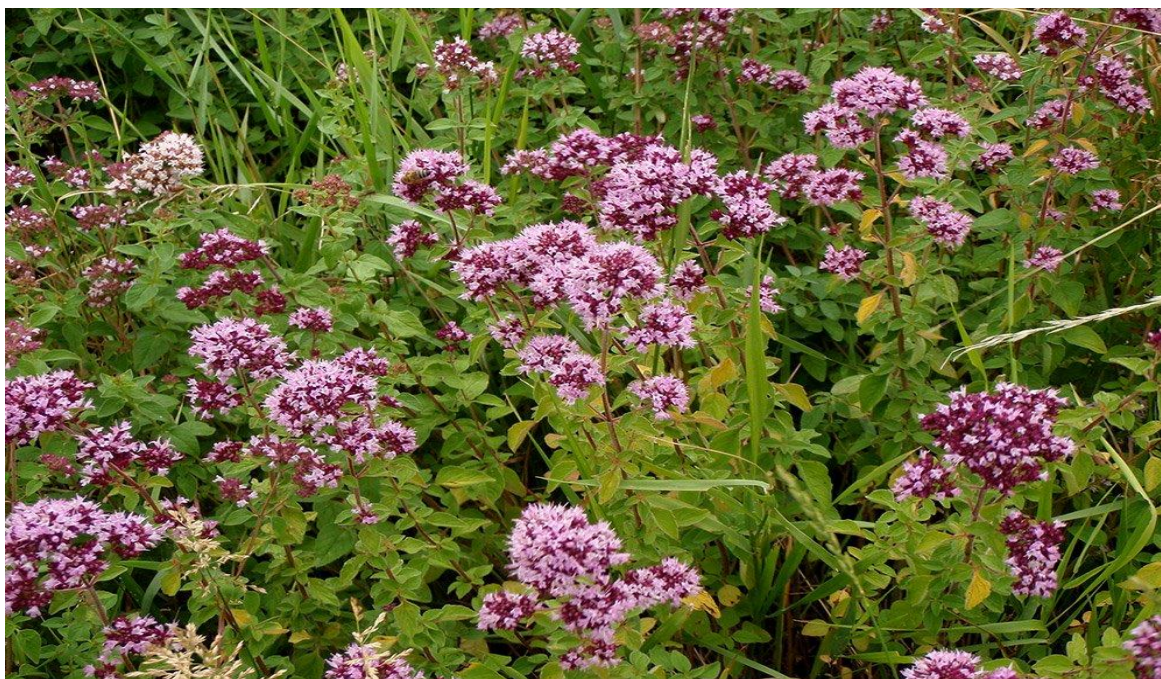
Čerstvé nebo sušené listy se používají jako univerzální koření. Bazalka je mimořádně univerzální bylina, tlumí křečové bolesti, zlepšuje trávení, působí proti nadýmání, protizánětlivě i mírně antibioticky. Je vhodná při nespavosti a migréně.



Dobromysl obecná

Původní místo rozšíření bylo v oblasti Středomoří, začala se však pěstovat již od antiky a rozšířila se i do ostatních oblastí Evropy. Zavlečena byla i do severní Ameriky. V ČR se vyskytuje poměrně hojně v teplejších oblastech, maximálně byla nalezena v nadmořské výšce 750 m v Krkonoších.

Nať dobromysly se používá zejména jako koření. Používá se v léčitelství pro své aseptické a protizánětlivé účinky, usnadňuje odkašlávání a zvyšuje vyměšování žluči. Droga je silným prostředkem uvolňujícím křečovitě stažení hladkého svalstva. Používá se i na obklady.



Radka Adámková

MÁTA PEPRNÁ

Máta

Máta peprná je vytrvalá bylina z čeledi hluchavkovité, rodu máta. Kvete od července do září. Je to přirozený hybrid máty vodní a máty klasnaté. Pravděpodobně pochází ze západní Evropy, konkrétně z Anglie, ale dnes už se pěstuje v mírných pásech celého světa. Můžeme ji znát pod lidovými názvy pepřová máta, balšám, větrová bylina, větrové koření, fefermenc a podobně.

Stanoviště

Máta vyžaduje půdy hlinitopísčité až hlinité, humózní, s dostatečnou zásobou vody. Na rozdíl od ostatních siličnatých bylinek nemá ráda suchá místa. Stanoviště by mělo být dobře sluněné, aby se plně vyvinulo její aroma.

Pěstování

Máty jsou trvalky a snadno se pěstují. Vyžadují pravidelnou a bohatou zálivku. Kvete v druhé polovině léta. Protože roste delší dobu na jednom místě, příprava záhonu je velmi důležitá. Dobře ho odplevelíme a vyhnojíme uleželým kompostem. Máta se hojně šíří podzemními výhonky, pokud ji nechceme nechat volně se rozrůstat, vysadíme ji raději do nádoby. V předjaří mátu seřízneme a odstraníme zaschlé části výhonů. Druhy máty se snadno vzájemně kříží.

Sklizeň a sušení

Sbíráme průběžně listy nebo celé mladší výhonky od počátku nakvétání porostu. Po ukončení sběru odstraňujeme poškozené a napadené části, abychom urychlili další vývoj a růst rostliny. Mátu sušíme v zatemněných a dobře větratelných prostorách při teplotě do 35 °C, které zaručí zachování aromatických složek máty. Správně usušená nat' se drolí a při ohybu praská.

Léčivé účinky

Máta má dezinfekční účinky, podporuje tvorbu žluči a tím napomáhá trávení. Zmírňuje nadýmání, uvolňuje křeče v trávicím traktu, ale i jinde. Léčí záněty horních cest dýchacích.

Využití v kuchyni

Mátu v čerstvém stavu použijeme v kuchyni do různých míchaných zeleninových, ale i ovocných salátů. Také ji v menším množství přidáváme do nádivek a různých dalších pokrmů. V letním období je velmi osvěžující jemně nasekaná máta do míchaných nápojů. Čistá mátová silice (olej) se používá v likérnictví, při výrobě cukrovinek, žvýkaček nebo do zmrzliny.



MEDUŇKA LÉKAŘSKÁ

Meduňka

Meduňka lékařská (*Melissa officinalis*) je léčivá rostlina z čeledi hluchavkovitých, rodu meduňka. Je to vytrvalá rostlina dorůstající výšky 70–150 cm. Kvete od června do srpna. Původní oblastí rozšíření je východní Středozeemí a Malá Asie. Ve střední Evropě se pěstuje na polích a zahradách, občas zplaňuje.

Stanoviště

Původním domovem meduňky je oblast Středomoří, proto vyžaduje stanoviště co nejvíce ozářené sluncem. Upřednostňuje teplé, záhřevné půdy, nezamokřené a s vyšším podílem vápna. Rostliny vydrží na stejném místě po mnoho let a zcela se zapoří do souvislého porostu.

Pěstování

Sazenice meduňky, nebo ještě lépe oddělky trsů ze zahrady, můžeme vysadit i do různých přenosných nádob i do balkonových truhlíků. V bytových podmínkách můžeme také meduňku při teplotách okolo 15 až 20 °C a dobrém osvětlení pěstovat celoročně a tímto způsobem ji i přirychlovat. Zajistíme si tak čerstvé lístky i v době, kdy venku již nerostou. Takto pěstované mají trochu slabší vůni, ale oproti sušené nebo mražené meduňce stále dost intenzivní.

Sběr a sušení

Meduňku začínáme sklízet od začátku května za suchého a chladného a pokračujeme přes celou vegetaci v červnu a v červenci. Sklízíme listy, i celé výhony, a to nejlépe ještě před rozkvetem. Čerstvé vydrží v zabalené v chladničce skoro týden. K léčebným účelům meduňku co nejrychleji usušíme při teplotách mezi 30 až 40 °C na místě bez dopadu slunečních paprsků. Při pomalém sušení mají listy tendenci hnědnout, čímž se znehodnocují. V době plného kvetení meduňka voní o něco méně příjemně.

Léčivé účinky

Usušenou meduňku využijeme k přípravě bylinného čaje, který má uklidňující účinky na nervovou soustavu, proto uklidňuje při nervovém vypětí, stresu, onemocnění a nespavosti.

Použití v kuchyni

Meduňka má citrónovou vůni a chutná kořenitě. Čerstvou bylinu přidáváme do ovocných a zeleninových salátů, zdobíme jí poháry a různé dezerty, ochucujeme jí některé masité pokrmy a ryby. Také se z ní mohou připravovat vonné čaje, nejlépe ve směsi s mátou a dalšími bylinkami.



ROZMARÝN LÉKAŘSKÝ

Rozmarýn

Rozmarýn lékařský nazývaný též rozmarýna lékařská je stálezelená léčivá rostlina z čeledi hluchavkovitých, keřovitého vzrůstu. Jméno této silně aromatické rostliny pochází z latiny. Kvete v pozdním jaru a raném létě drobnými bílými či nachovými až modrými kvítky. Původní areál zahrnuje Středomoří. Pěstuje se také v Anglii, USA, Mexiku a téměř po celé střední a východní Evropě.

Stanoviště

Rozmarýn vyžaduje teplé, slunné a dobře odvodněné stanoviště, daří se mu i v přenosných nádobách. V zimě ho venku chráníme před vlhkem a mrazem.

Pěstování

Rozmarýn zasadíme nejlépe do lehčí písčité, zásadité půdy. Vyhneme se těžkým substrátům a chráníme ho před přemokřením, na které by reagoval úhynem. Snáší teploty maximálně do - 5 °C, naše zimy většinou nepřežije a není-li chráněn, vymrzá. Rostliny v přenosných nádobách proto přezimujeme v chladné místnosti, nebo výhony seřízneme a rostlinu postavíme na parapet na plné světlo.

Sběr a sušení

K okamžité spotřebě se rozmarýn sklízí po celé léto. Pro sušení je dobrý sběr těsně před květem. Natě svazujeme do svazečků a sušíme zavěšené na vzdušném a stinném místě. Suché lístky odrhneme a uskladníme v dobře uzavíratelné nádobě.

Léčivé účinky

Čaj z rozmarýnu zlepšuje paměť, ulevuje při bolestech hlavy vznikajících z intenzivního studia nebo vyčerpávající duševní práce. Zvyšuje nízký tlak, lidé s vysokým tlakem by měli rozmarýn požívat omezeně. Pomáhá také při chronických potížích v důsledku nedostatečné produkce žaludečních šťáv a žluči.

Využití v kuchyni

Rozmarýn jako koření používáme na pečená a grilovaná masa, zvláště pak na jehněčí, telecí, zvěřinu, hovězí, drůbež a také ryby. Na půl litru marinády používáme asi půl kávové lžičky rozmarýnu. Dochutí oleje, octy, bylinná másla, krémové sýry, pokrmy z brambor, lilku, rajčat a další zeleninu i zeleninové polévky.



Barbora Denková

1. BYLINA	
NÁZEV:	Bazalka pravá
JAK SE O NI STARAT:	Potřebuje dostatek světla a tepla, pravidelné zavlažování.
ZPRACOVÁVANÁ ČÁST:	Používají se lístky.
DOBA SBĚRU:	Nať se sbírá v červnu, pokud se bazalka pěstuje kvůli nati s květy, sbírá se mezi červnem a zářím.
KDE JE TYPICKÁ:	Bazalka je původně z Indie, odtud se rozšířila do teplých oblastí celého světa.
POUŽITÍ:	Do polévek, omáček, pizz, těstovin, luštěnin, k rybám a všem druhům masa, ať už k pečeným nebo grilovaným. Ve studené kuchyni je typická pro bylinkové octy, marinády, dresinky a saláty.



2. BYLINA	
NÁZEV:	Rozmarýn lékařský
JAK SE O NI STARAT:	V květináči, nejvhodnější je světlé, slunné a teplé místo.
ZPRACOVÁVANÁ ČÁST:	Používají se jehličky nebo celá bylina bez kořenu.
DOBA SBĚRU:	Lístky rozmarýnu lze sbírat prakticky celý rok, ale největší účinky mají těsně před rozkvetem.
KDE JE TYPICKÁ:	Rozmarýn pochází z oblasti Středomoří, kde roste na suchých místech.
POUŽITÍ:	Přidává se k telecímu, jehněčímu, skopovému a drůbežímu masu, k pečeným rybám nebo do rajských omáček, salátům, nádivkám, sýrovým pokrmům nebo těstovinám. Hodí se také do bylinkového másla. Rozmarýn je důležitou součástí provensálského koření.



3. BYLINA	
NÁZEV:	Máta peprná
JAK SE O NI STARAT:	Sázet vždy do vlhké půdy. Vhodným místem je zahrada či balkon, kde bude máta chráněna před větrem - je totiž choulostivá a těžce nese jak chlad, tak i sucho. Máta peprná se musí pravidelně zalívat.
ZPRACOVÁVANÁ ČÁST:	Listy před rozkvětem nebo nať s mladými kvetoucími vršky.
DOBA SBĚRU:	Máta se sbírá mezi červnem a zářím.
KDE JE TYPICKÁ:	Máta peprná byla popsána až v 17. století v Anglii. Vyskytuje se téměř v celé Evropě.
POUŽITÍ:	Čaje, oleje, marinády ke kuřecímu, vepřovému, telecímu a jehněčímu masu, likéry, sirupy, koktejly, ovocné saláty, ozdoba k dezertům.



Aneta Dočkalová

Bazalka pravá

Bazalka pravá je aromatická rostlina. Kvete od června do září. Je původem z Indie a z dalších vlhkých tropických regionů Asie. V současnosti se pěstuje většinou na zahradách a v domácnostech.

Popis

Je to nízká (20-40 cm) jednoletá bylina, s lysou lodyhou. Lodyha je větvená, se stopkatými, vstřícnými, vejčitými až podlouhlými listy, ve vyšších partiích zastřižovaně zubatými okraji. Horní listy přecházejí v malé, červenavé listeny. Má bílé květy, poměrně velké. Jsou opylovány hmyzem. Plody jsou čtyři černohnědé tvrdky. Vyžaduje vlhkou, výživnou půdu a přímé slunce. Lze ji rozmnožit semeny nebo řízkováním nekvetoucích postranních výhonů

Pěstování

Bazalka se daří výhradně v teplých, slunných a chráněných polohách. Bazalka roste především v teplém středomořském podnebí. Rostlina vyžaduje 5 hodin slunečního svitu denně a teploty nad 10 °C. Daří se jí v dobře odvodněných půdách. Bazalka se v našich podmínkách chová jako jednoletka, jsou odrůdy, které můžeme pěstovat trvale, ale je potřeba je chránit před mrazem.

Využití

Bazalka má v kuchyni široké využití. Po celou dobu vegetace je chutnou i voňavou přísadou salátů z čerstvé zeleniny. Můžeme ji přidat k dušenému masu, do omáček i do polévek. Jen pozor na dávkování - vyšší dávky nepůsobí uklidnění, ale naopak podráždění. Bazalka tvoří základ italské kuchyně, používá se zejména u receptů, jejichž součástí jsou rajčata (saláty, těstoviny s rajčatovou omáčkou apod.), a vyrábí se z ní omáčka pesto.



Pažitka pobřežní

Pažitka pobřežní je druh jednoděložné rostliny používané i jako zelenina. Z botanického hlediska patří do rodu česnek.

Popis

Jedná se o vytrvalou trsnatou rostlinu, na bázi s poměrně malou cibulí, zpravidla do 1 cm v průměru. Stonek je gracilní, do asi 1/3 krytý pochvami listů, trubkovitý, dutý. Listy jsou jednoduché, přisedlé, s listovými pochvami. Čepele jsou celokrajné, trubkovité, cca 2–6 mm v průměru, se souběžnou žilnatinou. Květenství je podepřeno 2 listeny, které jsou vytrvalé, kopinaté až široce vejčité a přibližně stejné. Pacibulky v květenství chybí. Okvětí se skládá z 6



okvětních lístků bledě nachové až fialové, vzácně bílé, barvy. Plodem je tobolka.

Pěstování

V polní kultuře pěstujeme pažitku ze sazenic předpěstovaných brzy na jaře v pařeništi, které vysazujeme po několika do sponu 0,5 X 0,15 m. V průběhu vegetace několikrát sklízíme seřezáváním listy, když dosáhnou délky 15 cm. Kulturu udržujeme nejdéle 3 roky, v posledním roce používáme celé rostliny k rychlení v hrnkách.

Využití

Má cibulové aroma, které povzbuzuje chuť k jídlu a podporuje trávení. Používá se čerstvá, ale nedoporučuje se v sušeném stavu, protože ztrácí své aroma. Lepší je pažitku skladovat v zamražené podobě. V kuchyni má široké použití. Dá se jí ochutit chléb s máslem nebo polévky. Výborně chutná nasekaná do salátů či vaječných jídel, kde může nahradit cibuli, která má mnohem dominantnější chuť i vůni, ale i houbových pokrmů. Přidává se i k lehkým rybím specialitám nebo do omáček. Pro svou zelenou barvu bývá nejen kořením, ale i ozdobou jídel na talíři

Tymián obecný

Tymián obecný také mateřídouška obecná je rostlina. Jedná se o druh rodu mateřídouška pocházející ze Středomoří. Je nazývána též mateřídouška dymián. Na rozdíl od našich domácích druhů mateřídoušky má dřevnatějící lodyhy.

Popis

Jedná se o nízký polokeř vysoký 20–30 cm. Zesponu dřevnaté lodyhy jsou hustě obrostlé drobnými čárkovitými listy. Tymián začíná kvést v květnu a kvete až do září. Poté, aby tymián nezvadl, ostříhají se odumřelé květy. Plody jsou čtyři vejcovité tvrdky.

Pěstování

Roste na slunných, sušších a lehčích půdách. Semena vyséváme na jaře do sadbovače s výsevním substrátem a necháme vzejít v pařeništi. Když se semenáčky dají uchopit do prstů, přepícháme je do 8 cm širokých květináčků se sadbovým substrátem, nebo přímo na stanoviště. Koncem dubna a v květnu lze vysévat přímo ven do bylinkové zahrádky.

Využití

Tymián je koření, tvořené sušenými větvkami s listy a květy, nebo odrhnutými listy tymiánu obecného. Sklízí se nať v létě po začátku kvetení. Je to koření Španělska, Francie, Itálie, Řecka, ale i Albánie a Balkánu.



Bylinky na pěstování

Michaela Legerská



Liběček lékařský

Popis

Liběček lékařský je vytrvalá bylina, která dorůstá do výšky až 2 metrů, má rozvětvené oddenky, dlouhé kořeny a střídavé listy.

Využití v kuchyni

Přidávají se čerstvé nebo sušené do polévek, omáček s masovým základem, karbanátků, nádivek, rajčatového salátu a k dušeným masům. Do pokrmů dáváme jen několik lístků, právě proto, že je tato bylina výrazně aromatická. Jemně sekané lístky můžeme použít na ozdobu a dochucení brambor, rýže, nebo na chléb s pomazánkou.

Pěstování

Liběček lékařský se pěstuje v zahradě nebo v květináči. Rostlina je vytrvalá a může růst několik let. Je odolná vůči mrazu a suchu. Pro úspěšné pěstování je důležité zvolit slunné místo a pravidelně zalívat. Rostlina je schopna přežít zimu a na jaře začne růst znovu. Pokud rostlina začne žloutnout, může to být známkou nedostatku živin nebo vody. Pravidelné seřezávání pomáhá udržet rostlinu v dobrém stavu a prodlužuje její život.

Liběček lékařský vydrží i několik let, přes zimu nadzemní část rostliny umrzá, avšak na jaře začínají růst opět nové výhonky.

Kvete od července do srpna.



Rozmarýn lékařský

Popis

Rozmarýn je stálezelený až 2 m vysoký výrazně vonící keř. Stonky jsou husté, větvené, ve spodní části dřevnatějící, se šedavou kůrou. Listy jsou úzké, vstřícné přisedlé, aromatické, svrchu tmavé a lesklé, vespod šedavé.

Květenství tvoří liché klasy v úžlabí horních listů, složeny jsou z 5 až 10 květů. Kalich je zvonkovitý, dvoupyský.

Plodem jsou hnědavé tvrdky.

Využití v kuchyni

Rozmarýn má velice silnou aromatickou chuť, proto je třeba dávat opravdu pozor při dávkování. Je přidáván hlavně k masu, protože mu dodá chuť zvěřiny – hlavně k telecímu, skopovému, králíčímu i drůbežímu. Opékanému masu na rožni dodá slabě uzenou příchut'. Je dobrý s baklažánem, cibulí, rajčaty, pastinákem, se zelím, s čočkou, houbami, s výše uvedeným masem, bramborami, s vejci, rybami, smetanovým sýrem. Je také dobrý v ovocných nápojích, s meruňkami.

Pěstování

Rozmarýn má rád písčitou propustnou půdu, spíše vápnitou. Nemá rád přemokření, hrozí zahánívání kořenů, rostlina vadne a tak to láká rostlinku zalít, aby se vzpamatovala, ale tím jí hrozí úplná likvidace.

Nesnáší mráz, musí se přes zimu dát na chladnější místo – kolem 15 °C (může být i méně, ale ne pod 5 °C), umístěte ji na jižní stranu, potřebuje i v zimě dostatek světla a hlavně omezte zálivku. V létě jí dopřejte plné slunce (na jaře postupně otužujte – nevystavujte ji okamžitě na slunce, aby neutrpěla šok. Po zmrzlých ji dejte nejprve cca na 14 dní někam do polostínu.

Kvete v pozdním jaru a raném létě.



Tymián obecný

Popis

Tymián obecný je trvalka s dřevnatým stonkem, který se rozvětluje. Lístky jsou čárkovité, malé a hustě uspořádané. Květy jsou malé a bílé. Plody jsou čtyři vejcovité tvrdky.

Využití v kuchyni

Tymián má v kuchyni pestré využití. Hodí se do omáček, polévek, zeleninových salátů. Ochucujeme jím kysané zelí, rýžové pokrmy, těstoviny, domácí nádivky a uzeniny. Nesmíme na něj zapomenout při přípravě ryb, zvěřiny, drůbeže. V kombinaci s rozemnutým oreganem a bazalkou zvýrazní pizzu, ale třeba i domácí lansoše.

Čerstvý tymián se používá jako koření, sušený je dobrý přidat hned na začátku, aby se do pokrmu stihly uvolnit vonné silice.

Pěstování

Při pěstování tymiánu musíme myslet na to, že se bylince bude dařit v dobře propustné písčité půdě. Můžeme jej pěstovat v truhlíku, větším květináči, ale i na vlastní bylinkové zahrádce. Při růstu dopřejeme tymiánu dostatek slunečního svitu a horko. Sbíráme lístky a celé snítky tymiánu. Aby nám stonek nedřevnatěl a nerostl zbytečně do výšky, otrháváme tymiánové lístky co nejčastěji. Pokud chceme koření s výrazným aroma, otrháváme jej těsně před rozkvetem - v tomto období je tymián nejvhodnější také pro domácí sušení.

Kvete od května do září.



Bylinky k pěstování – Dominik Oborný

Tymián:

Pěstování:

Tymián má rád propustnou písčitou půdu s dostatečnou zásobu vápníku. Prospívá jim horko sálající z dlažby na vnitřním dvorku a z kamenů ve skalkách. Nebude se mu dařit na místech, kde je půda zamokřená a kyselá. Také nesnáší přímé hnojení chlévským hnojem ani jiným silnějším organickým hnojivem.

Využití:

Významné obsahové látky tymiánu jsou silice, třísloviny a hořčiny. Tymián je vynikající koření na masa a do omáček, také se dobře uplatní jako přísada do různých zeleninových salátů, na pizzu, k pečeným bramborám, smaženým houbám i do hustých polévek. Tymián má i léčivé účinky: Upravuje trávení, podporuje tvorbu žluči, uvolňuje silný kašel, působí jako antiseptikum, bývá významnou složkou ústních vod, zubních past nebo koupelových směsí.

Petrželka:

Petrželka potřebuje propustnou a úrodnou půdu.

Daří se jí na slunném nebo částečně zastíněném stanovišti. Petrželku na zimu pěstujeme na chráněném jižním stanovišti. V chladnějších oblastech ji zakryjeme krytem, čímž zajistíme nerušený růst i v zimě.

Využití:

Hlavní účinnou látkou petržele jsou silice, které pomáhají při nemocích ledvin, močového měchýře. Nakrájená pažitka se dá využít do většiny polévek, omelet, zeleninových salátů, nádivek a mletého masa.

Oregano:

Pěstování:

Oregano sadte do lehké spíše suché a dobře propustné hlinitopísčité vápenité zeminy. Bylinku zalévejte odstátou vodou o pokojové teplotě, kterou nalijete do misky a nechte vsáknout do půdy. Půda musí být stále vlhká. Při nedostatečné zálivce oregano neporoste. Pozor však i na přeletí, protože při nadměrné zálivce oregano může shnit. Hnojte rostlinu v době vegetace pravidelně jednou za 14 dní tekutým hnojivem naředěným s vodou.

Využití:

Oregano se používá při léčení astmatu a kašli. Kromě toho pomáhá při nadýmání a reguluje množství vylučované žluči. Oregano se také používá v kuchyni jako dochucovadlo při výrobě pizzy nebo špaget. Je také součástí provensálského koření a chilli koření.

J. Radolcová

Bazalka

Bazalka pravá je jednoletá rostlina z čeledi hluchavkovitých. Pochází z Indie a tropických asijských míst, u nás se pěstuje od 16. století. Dorůstá 20 – 50 cm. Bazalek se pěstuje několik odrůd, liší se barvou, chutí i vůní.

K pěstování potřebujeme hlinito-písčitou výživnou půdu a hodně světla. Místo by mělo být chráněné před větrem a také by se mělo dávat pozor na polední žár, aby ji nespálil. Bazalka je také prospěšná některým druhům zeleniny. Pokud se vysadí vedle rajčat, chráníme je tak před padlím a navíc se zlepší jejich chuť.

Tuto bylinku můžeme vysévat 2x ročně – na jaře a na podzim. Protože je to rostlina teplomilná, která nesnáší jarní mrazíky, vysévají se semínka na záhon nejdříve v průběhu května. Semínka jsou poměrně velká, vysévají se řídce, bazalka se krásně rozrůstá. Klíčit by měla v teplotě 15-18 stupňů. Po vytvoření prvních pravých lístků sazenice po 2-3 rostlinkách rozesadíte do květináčů.

Bazalka potřebuje na rozdíl od jiných bylinek hodně zalévat. Nesmí zaschnout, jinak se velmi těžko vzpamatovává. Pozor ale na přelévání, které se projeví žloutnutím listů. Pokud je sucho, zaléváme bazalku spíše kolem poledne, a vyhýbáme se zálivce na listy, začaly by černat.

Jako většina bylinek má i bazalka nejsilnější aroma těsně před květem. Jakmile se na ní objeví bílé květy, je nejvyšší čas sklídit. Rostlinky seřízneme nad prvním rozvětvením. Na podzim se pak počkáme druhé úrody. Pro běžnou konzumaci otrháváme zelené lístky podle potřeby. Sklizenou bazalku ihned zpracujeme. Lístky dáme ideálně zamrazit.

Využití v kuchyni: jako mražená bazalka do polévky, caprese, výborně chutná k dochucení vařených nebo zapečených těstovin, bazalkové pesto, čaj na utišení bolesti a při migréně, bylinkové máslo, přísada do smoothie.



Meduňka

Meduňka lékařská je z čeledi hluchavkovitých. Pochází z Asie, ovšem znali ji i staří Řekové, kteří ji používali při bolestech hlavy, krku a také pro dlouhověkost. My ji pěstujeme zejména pro její schopnost zklidnit mysl, zlepšit náladu, posílit tělo a navodit spánek.

Meduňka si libuje na slunném stanovišti. Čím více slunečních paprsků jí dopřejete, tím aromatictější vůní se odmění. Vyrostе i v polostínu. Volíme takové místo, které je chráněno před větrem. Půda pro pěstování meduňky by měla být dobře propustná, písčitá či hlinitopísčitá a bohatá na živiny. Bylince se dobře daří i v nádobách. Jen je potřeba zvolit dostatečně velký a hluboký květináč. Rostlina koření v cca 25-30 cm.

Semínka meduňky se vysévají do pařeniště počátkem jara, ideálně v březnu, a ve vzdálenosti cca 3 cm. Klíčí dlouho, přibližně 3-4 týdny. Na záhon vysazujeme dostatečně silné sazenice o velikosti cca 5 cm. Rostlinku lze v průběhu vegetace hnojit přibližně každé dva týdny organickým hnojivem. Stačí ji zalévat a občas odstranit okolní plevel.

Jako ostatní bylinky, i meduňka se sbírá těsně před rozkvetem. To je v tomto případě v období červen-srpen. Po odkvetu ztrácí svou vůni. Nať a listy se sklízají za slunného a suchého počasí, ideálně okolo poledne. Meduňku stříháme či seřezáváme ve výšce cca 10 cm nad zemí, za pár týdnů znovu obrazí. Sklízet ji tedy můžeme několikrát do roka.

Využití v kuchyni: Meduňka svou citrónově mátovou příchutí skvěle doplňuje chuť ryb a plodů moře, dobrá je v různých omáčkách na drůbež, do nádivek, marinád a salsy. Meduňku přidáváme do jemného bylinkového másla, ochucujeme jí ovocné octy. Podtrhne chuť měkkých bílých sýrů, i zeleninových nebo ovocných salátů.



Majoránka

Majoránka zahradní je středomořská bylinka, která se u nás pěstuje od cca 16. století. Dorůstá do výšky asi 40 cm. V přírodě volně neroste. Je to jednoletá rostlina, každý rok se tedy vysazuje znovu. Kromě použití v kuchyni a kosmetice má také příznivé účinky na naše zdraví. Ty znali už staří Římané. Používali ji hlavně při potížích s trávicí a nervovou soustavou.

Majoránka vyžaduje teplé a slunné stanoviště, chráněné před větrem. Půda musí být bohatá na živiny, zároveň ale dobře propustná. Pokud není půda dostatečně kvalitní, je vhodné majoránku v průběhu růstu přihnojovat organickými hnojivy. Dobře se jí bude dařit jak na záhoně, tak v květináči za oknem či na terase.

Semínka majoránky se do půdy vsazují koncem dubna a lehce je přikryjte zeminou. Když povyrostou, je třeba rostliny přesadit, velmi rychle se totiž rozrůstají do šířky. Ideální je do trojsponu se vzdáleností alespoň cm. V průběhu růstu majoránku přiměřeně zalévejte. Dávejte pozor, je citlivá na přemokření. Snese spíše suchu, než vydatnou závlivku. Záhon okolo plejeme a občas okopeme. Většina středomořských bylinek ale prakticky žádnou péči nepotřebuje.

Z majoránky se používají lístky, a to jak čerstvé, tak sušené. Nejvíce voní rozkvětem, v tu dobu se také sklízí. Kvete od června do srpna, drobné kvítky jsou bílé či narůžovělé barvy. Stříhat bychom jí měli za slunného počasí, ideálně okolo poledne. Rostlinku ostříháme cca 5 cm nad zemí, znovu obroste. Sklízet můžeme za sezónu 2-3x. Poslední sklizeň probíhá na podzim, ještě před prvními mrazíky, kdy se sklízí celá rostlina a následně se suší.

Využití v kuchyni: Hodí se do polévek, omáček, bramboráků, do sekané, luštěninových jídel, pokrmů z hub a brambor, k dochucení gulášů, salámů, uzenin a masa. V neposlední řadě je to nejdůležitější koření při domácích zabijačkách. Výborná je také k jehněčímu, k vepřové pečení. Čerstvou majoránku přidávejte do pokrmu až těsně před zhotovením, naopak sušenou vařte současně s jídlem. Dobře se kombinuje s bazalkou, bobkovým listem, česnekem, paprikou a kmínem.



ELIŠKA ŠEVČÍKOVÁ

Pažitka pobřežní

Popis: Víceletá mrazuvzdorná aromatická rostlina s lidovým názvem šnytík má rourkovité listy vyrůstající z cibulek, jejichž kořeny jsou propleteny v zemi. Ze 100 gramů pažitky získá lidské tělo 10 miligramů vitamínu C.



Výška: 0,3 m

Tvar: trs

List: jednoduchý, celokrajný, přisedlý

Barva listu: zelená

Květ: Oboupohlavní květy se šesti tyčinkami jsou uspořádány ve vrcholičnatém květenství zvaném šroubel. Květenství je podepřeno dvěma listeny.

Barva květu: bílá, růžová, modrá/fialová

Plod: tobolka

Nároky na půdu: humózní, hlinitá

Nároky na půdu: pH: zásadité

Nároky na světlo: polostín

Nároky na vlhkost: střední

Použití: Listy pažitky mají bohaté využití v kuchyni (polévky, saláty, omáčky apod.). Obsahují vitamíny C a B2, provitamin A, silici se sírou a minerální látky (soli vápníku, draslíku, fosforu a železa) a mají cibulové aroma, které povzbuzuje chuť k jídlu a podporuje trávení. Pažitka snižuje krevní tlak. Používá se čerstvá či mražená, vždy syrová, nevaří se. Nedoporučuje se její sušení, protože ztrácí aroma. Pažitka se pěstuje pro své květy též jako okrasná rostlina vhodná i do nádob.

Ostatní: Pažitka se dá pěstovat volně v půdě i v truhlíku. Je možné vyjmout ji na podzim z volné půdy, přesadit do květináče, ten umístit domů a mít tak rostlinu po celou zimu ke konzumaci. Pažitka vysazená poblíž růží je má chránit před mšicemi a plísněmi.

Kvetení: červen až červenec

Máta peprná

Popis: Máta peprná je nenáročná zahradní bylina s příjemnou mentolovou vůní. Vznikla roku 1696 zkřížením máty klasnaté, plané rostliny z jižní Evropy, s mátou vodní, jež je původem z Anglie.

Výška: 0,75 m

List: vejčitý, celokrajný, kopinatý, opadavý

Barva listu: tmavě zelená

Květ: Květy vytvářejí na konci výhonků a často i kolem vstřícných listů lichopřeslen.

Barva květu: růžová, modrá/fialová

Nároky na půdu: výživná

Nároky na světlo: plné slunce až polostín

Nároky na vlhkost: vyšší

Atraktivita: květ, medonosné, sklizeň, list, vůně, rychle rostoucí, snadné pěstování, k sušení

Použití: Máta se používá v potravinářství (listy k přípravě čaje, omáček, k dochucení salátů, sýrů, likérů, jako dekorace dezertů či ingredience do alkoholového nápoje Mojito), v lékařství (doporučuje se při nadýmání, nevolnosti, chřipce, nachlazení, průjmu, revmatizmu, pomalé produkci žluči či bolestech nervů, proti kožním vyrážkám, podporuje pocení a podobně), jako součást potpourri.

Kvetení: červen až září.



Meduňka lékařská

Popis: Trvalka s aromatickými listy, které voní jako citron, pochází z východního Středomoří a Malé Asie. Ve střední Evropě se pěstuje v zahradách i na polích, občas zplaňuje.

Výška: do 0,8 m

Tvar: trs

List: vejčitý, pilovitý, opadavý, řapíkatý

Barva listu: zelená

Květ: Květy jsou ve 4- až 12květvých lichopřeslenech, které jsou přisedlé v úžlabí listenů. Koruna je dvoupyská.

Barva květu: bílá, růžová, modrá/fialová, žlutá/zlatá, dvoubarevná

Nároky na půdu: propustná, humózní, lehká

Nároky na světlo: plné slunce až polostín

Nároky na vlhkost: vyšší

Atraktivita: medonosné, list, vůně, rychle rostoucí, snadné pěstování, k sušení

Použití: Meduňka roste v zahradách (jako solitéra i do skupinových výsadeb) i v nádobách. Používá se v kuchyni k aromatizaci pokrmů. Má léčivé účinky: zklidňuje při žaludečních neurózách, působí sedativně, uvolňuje křeče svalů, je možné ji použít při lehčích depresích, migrénách i revmatismu. Zpomaluje tep, zvyšuje produkci žluče, snižuje krevní tlak a působí proti plynatosti.

Ostatní: Sbírá se list nebo celá nať, než začne kvést. Je třeba sušit ji rychle, ale ne na slunci. Zvláště pro mladé rostliny se doporučuje zimní ochrana.

Kvetení: červen až srpen.



Bylinky – Monika Zámrská

Rozmarýn

- stálezelená léčivá rostlina
- čeleď hluchavkovitých
- keřovitý vzrůst
- silně aromatická rostlina

Gastronomie

- užívají listy jehličkovitého vzhledu
- listy mohou být sušené i čerstvé, celé i drcené či jemně mleté
- Pomáhá lepšímu trávení, vylučování žluči a moči, proti nadýmání, při nízkém krevním tlaku
- Ve velkém množství může škodit zdraví
- Používá se buď samotný, nebo jako součást provensálského koření
- Dodává trpce kořeněnou chuť
- vůní se podobá kadidlu
- užívá se při přípravě různých druhů masa, ryb a rajských omáček

Další

- V některých zemích se používá proti molům
- Používá se k destilaci silice užívané do šamponů, mýdel či kolínské
- Používal se i jako ochrana proti černé magii - položen pod lůžko měl chránit spícího před vším zlým.



Oregano

- Čeleď hluchavkovitých
- Celá rostlina příjemně aromaticky voní
- Dobromysl obecná
- V ČR se vyskytuje poměrně hojně v teplejších oblastech

Gastronomie

- typickým použitím je kořenění pizzy
- též součástí provensálského koření
- výrazná chuť
- Sbírá se kvetoucí nať, přítomnost plodů je nežádoucí

Pěstování

- Preferuje slunečné polohy
- propustné půdy s obsahem vápníku
- lze pěstovat bez zálivky
- může být použita v záhonech, ve skalkách nebo suchých zídkách



Šalvěj

- čeledi hluchavkovitých
- nejvíce druhů roste ve Střední a Jižní Americe, ve Středomoří a ve východní Asii
- Šest druhů se považuje za původní v české květeně
- Využívána v kosmetice, lékařství a gastronomii

Gastronomie

- Její listy se využívají jako koření
- Hlavně na grilovaná masa, ryby a do omáček
- dochucovadlo do sýrů, bylinkových másel nebo větrových bonbónů

