

## Jarné bylinky pre zdravie

### Podbeľ liečivý - *Tussilago farfara* L.



Trvalka, 10-15cm vysoká so žltými úbormi kvetov a prízemnou ružicou srdcovito okrúhlych listov. Rastie na hlinitých a ílovitých pôdach. Je to rastlina včelárskeho predjaria, keď včely ešte len naberajú sily. Preto sa vysádza často pri včelínoch. Poznali ho už za čias Hippokrata, ktorý ho používal proti kašľu a jeho listy sa dokonca fajčili, keď ešte nebol známy tabak.

Zbierajú sa kvetné úbory a listy. Listy sa niekedy zamieňajú s listom deväťsilu. Listy podbeľa majú červenú žilnatinu a pri deväťsile je svetlozelená. List obsahuje rastlinné slizy, horčiny,

inulín, triesloviny,

flavonoidy, terpény, steroly a vit.C, z minerálov draslík

a zinok. Úbory obsahujú triesloviny, horčiny a slizy.

Používa sa v dávke 1,5g (2ČL), kvetné úbory na zápar, list na zápar aj odvar. Pôsobia pozitívne pri dráždení a zápaloch horných dýchacích ciest, suchom kašli, na odkašliavanie, pri akútnych i chronických ťažkostiach ústnej dutiny a hrtanu (aj ako kloktadlo). List je základom liečby astmy. Z čerstvo podrvených listov je možné pripraviť pleťovú masku – osviežuje pokožku. V ľudovom liečiteľstve nájde využitie aj externe – na kožné zápal a vredy predkolenia. Listy sa sparia a prikladajú sa hornou stranou na zle hojace sa rany, zapálené žily, popáleniny, na boľavé miesta pri reumatizme a dne.

Z kvetov sa pripravuje podbeľový med a listy sú vhodné do jarných šalátov.

Vnútorne nie je vhodný na dlhodobé používanie (max. 6 týždňov nepretržite do roka), pre dojčiace a gravidné ženy, ľudí s poškodením pečene. Opatrní by mali byť aj ľudia s ťažkosťami s krvným tlakom.

### Žerucha siata - *Lepidium sativum*



Jednoročná, do 50cm vysoká rastlina. Zbiera sa už vňať pri vzraste pod 10cm. Z vitamínov obsahuje vit. A, skupiny B, C, E, K a minerálov železo, vápnik, draslík, mangán, fosfor, horčík a i.

Mimo využitia v kuchyni sa používa pri málokrvnosti, celkovo posilňuje organizmus, uľahčuje odkašliavanie, je močopudná a protizápalová. Potreté miesto na pokožke odháňa hmyz a zahrieva dané miesto. Žuvanie posilňuje ďasná a pomáha pri krvácaní ďasien. Je zdrojom  $\omega$ -3 nenasýtených mastných kyselín, čo pôsobí priaznivo pri srdcovocievnych ochoreniach, upravuje krvný tlak a vplýva priaznivo na vývoj a činnosť mozgu, podporuje tvorbu kože, spevňuje vlasy a nechty.

## Cesnak pažítkový *Allium schoenoprasum*



Pažítka je trvalka dorastajúca do výšky až 50cm. Zbierajú sa dužinaté listy.

Povzbudzuje chuť do jedla a podporuje trávenie. Pôsobí močopudne. V kuchyni nachádza využitie pri príprave nátierok a do šalátov alebo „len tak“ na zakusnutie.

## Kostíhoj lekársky - *Symphytum officinale*



až

Názov tejto rastliny pochádza z antických čias, keď varením koreňa vznikla lepivá pasta, ktorá po čase stvrdla. Plátno v nej namočené sa používalo k obväzovaniu zlomených kostí. Mal teda úlohu sadry.

Ide o trvalku 50-100cm vysokú s fialovými purpurovými (zriedka bielymi) kvetmi trubicového tvaru. Predmetom zberu je koreň mimo kvitnutia, na jar alebo na jeseň.

Užívať ho môžeme vo forme obkladov, záparu a tinktúry.

Zvonka sa aplikuje vo forme obkladov ako protizápalový prostriedok pri zápale kĺbov, svalov a pri zápalových procesoch v ústnej dutine (paradentóza, zápal ďasien, zápal sliznice ústnej dutiny, a pod.). Užíva sa pri poruchách okostice (najvrchnejšia vrstva kostí), na podporu zrastania kosí a pri krvných podliatinách. Urýchľuje regeneráciu tkanív, a tak nájde využitie pri zle hojajúcich sa ranách (napr. vrede predkolenia), popáleninách a omrzlinách.

Vnútorne sa používa zápar 3x denne z 4g (1ČL) podrveného koreňa. Nemali by ho používať ľudia s poškodením pečene a nemal by sa užívať dlhodobo. Štyri týždne macerovaný list sa používa ako hnojivo na rajčiaky a zemiaky. Mlade listy z dôvodu vysokého obsahu bielkovín sa

používajú

do šalátov alebo sa upravujú ako špenát.



## *Slnečnica hľuznatá Helianthus tuberosus*



Je to zelenina, ktorá má vysokú biologickú hodnotu, ale zatiaľ sa málo využíva v kuchyni. Niektorí ju poznajú pod názvom kanadské zemiaky alebo židovské zemiaky, pretože ju často konzumovali Židia. Názov „topinambur“ je odvodený od indiánskeho kmeňa Topinambov, ktorí sa živili hľuzami tejto rastliny. Ich pravlastou je teda Amerika. Pripravujú sa podobne ako zemiaky, ale ich výhodou je, že sa dajú jesť aj za surova (neobsahujú alkaloid solanín).



Je to trvalka vysoká až 3m kvitnúca žltými kvetmi. Zbierajú sa podzemné hľuzy, podľa odrody s žltou, hnedou alebo červenou šupkou. Sú mrazuvzdorné (do  $-30^{\circ}\text{C}$ ), a tak sa môžu zbierať aj na jar po rozmrznutí pôdy pred klíčením.

Prednosťou slnečnice hľuznatej je, že namiesto škrobu obsahuje polysacharid inulín (16%), a preto je vynikajúcou zeleninou hlavne pre diabetikov (nehrozí zvýšená koncentrácia glukózy v krvi). Obsahuje veľa účinných látok ako organické kyseliny, enzýmov, stopových prvkov (draslík, horčík, vápnik, fosfor, železo), minerálne látky a vitamíny ( $\beta$ -karotén, C, B3).

Napomáha odvodneniu tela pri opuchoch. Kvôli vysokému obsahu  $\beta$ -karoténu je dobrou prevenciou proti rakovine a na správnu funkciu očí. Výborne tlmia hlad, a tak nájdú využitie pri chudnutí. Pri trávení v čreve sa rozmnožujú baktérie rodu Bifidus, ktoré sú telu vlastné a majú dôležitú úlohu pri tvorbe zdravej črevnej mikroflóry.

Pri kuchynskej úprave je dôležité hľuzy po oškrabaní namočiť do okyslenej vody, pretože na vzduchu rýchlo černejú. Konzumujú sa surové alebo tepelne spracované, celé alebo nastrúhané. Veľmi chutné sú ako pyrė aj na spôsob zemiakového šalátu. Možno ich opekať alebo pridať do polievok s koreňovou zeleninou.

## *Využite v zdravej výžive a stravovaní*

Bylinky majú mimo svojho terapeutického využitia aj široké použitie v kuchyni. Najlepšie je, keď sa tieto dve oblasti prekrývajú. V uvedených receptoch sú spomenuté bylinky, ktoré môžeme nájsť pri jarných prechádzkach v prírode alebo v záhrade. Sú to: podbeľ lekársky, prhľava dvojdomá, púpava lekárska, slnečnica hľuznatá (topinambur), žerucha siata, cesnak pažítková a cesnak medvedí. Recepty sú jednoduché a vyskúšať ich môže každý.

### **Podbeľový med.**

Potrebujeme 250 kvetov, 1kg cukru, 1l vody, 1 citrón. Kvetý sa dajú do vody s pokrájaným citrónom a varia sa 15min. Nechajú sa 24h stáť, a potom sa precedia. Pridá sa cukor a varí sa to tak dlho, aký hustý sirup chceme.

#### **Drožd'ová nátierka.**

100g droždia osmažíme na 1 posekanej cibuli, aby bolo tekuté, do vajička vmiešame 1 hrst' jemne nasekaných listov podbeľa, 2PL ovsených vločiek, 2 strúčiky cesnaku a vylejeme na panvicu. Chvíľu podusíme. Okoreníme a namažeme na čerstvý chlieb.

#### **Nátierka so žeruchou a reďkovkou.**

Reďkovky najemno nastrúhame a rukami vytlačíme prebytočnú vodu. Zmiešame s jemným tvarohom a pridáme nadrobno nasekanú žeruchu. Dochutíme soľou, alebo korením.

#### **Pažitkový krém.**

4 vajička uvaríme na tvrdo a zmixujeme ich 50g masla a 1dc kyslej smotany. Okoreníme 2 zväzkami na veľmi jemno pokrájanej pažitky, štipkou mletého bieleho korenia a dobre vymiešame. Osolíme a prikryté uložíme do chladničky na 1 až 2 hodiny, aby chuť pažitky dobre vošla do krému. Môžeme použiť na obložené chlebíčky, dochutenie syrov alebo pečeného mäsa.

#### **Obalované listy z kostihoja.**

Na cesto potrebujeme 80g hladkej múky, 1PL kukuričnej múky, ½ ČL lyžičky soli, 250ml studenej vody. Vymiešaným cestom obalujeme listy kostihoja a vyprážame na panvici. Môžeme podávať s ryžou.

#### **Omeleta s topinamburi.**

600g topinambúr a 160g zeleru nastrúhame, pridáme 3 vajička rozšľahanú v mlieku, soľ, rozotretý cesnak a na panvici snažíme omeletu. Podávame so zeleninovým šalátom.

#### **Přhlavový špenát.**

Na tuku speníme nadrobno pokrájanú cibuľu a pridáme 2 lyžice múky. Zamiešame a pridáme jeden tanier umytých a jemne nasekaných přhlavových listov. Zalejeme mliekom, krátko povaríme a pred dokončením vmiešame cesnak utretý soľou a jedno vajce. Podáva sa ako špenát s varenými zemiakmi.

#### **Přhlavová polievka.**

Na masle speníme pokrájanú cibuľu a koreňovú zeleninu, zalejeme vodou, osolíme a povaríme. Môžeme použiť mäsový alebo zeleninový vývar. Keď je zelenina mäkká, pridáme za hrst' umytých a pokrájaných přhlavových listov. Povaríme ešte 10min. Nakoniec zahustíme múkou rozmiešanou v smotane alebo mlieku a krátko povaríme. Pred podávaním okyslíme citrónovou šťavou.

#### **Púpavový šalát.**

Misku púpavových listov, 3 paradajky a 2 červené cibule pokrájame. Pridáme nasekanú petržlenovú vňať, bazalku a 1 vajičko na tvrdo. Prelejeme nálevom z octu, soli, oleja a korenia.

#### **Cesnakové pesto. (Cesnak medvedí)**

500g listov pokrájame, pridáme kešu oriešky, cesnak, parmezán a pomocou ručného mixéru rozmixujeme na pastu. Pridáme korenie a soľ podľa chuti, natlačíme

nahusto do sklenených fliaš a zalejeme olivovým olejom. Môžeme pridávať do omáčok, na cestoviny, pizzu alebo ako prílohu k mäsu.

### ***Použitá literatúra:***

- KRESÁNEK, Jaroslav st., KRESÁNEK, Jaroslav ml. Veľký atlas liečivých rastlín a lesných plodov, Osveta, 2008
- CASTLEMAN, Michael. Velká kniha léčivých rostlin, Columbus, 2004
- Liečivé rastliny – Ottov sprievodca prírodou, Ottovo nakladateľství, 2010
- KOŠŤÁLOVÁ, D., FIALOVÁ, S., RAČKOVÁ, L. Fytoterapia v súčasnej medicíne, Osveta, 2013
- KLEŇOVÁ, Mária. Inulínové plodiny, Osveta, 2013
- Slničnica hl'uznatá (Topinambur): Liečivé rastliny 4/2013. Herbapress 2013
- Ovocie a zelenina: <http://zelovoc.nazdravie.sk/>