

# 1. Zdravé perníky



Výroba perníkov patrí neodmysliteľne k Vianočnému obdobiu. Perníkové cesto má výborné tvarovacie vlastnosti a stáťím (surové, pečené) nestráca na akosti. Tieto vlastnosti nabádali formovať z neho rôzne tvary a neskôr aj zvýrazňovať výjavy z vtedajšieho spoločenského života.

V stredoveku ešte nešlo o perníkárstvo ale len o medovníkárstvo. Piekli sa v jednoduchých nevyrezávaných formách a neozdobovali sa. Piekli väčšinou v kláštoroch, na panstvách a v domácnostiach v podobe jednoduchého domáceho pečiva.



Medovníkárstvo ako remeslo vzniklo na Slovensku už v 14.st. Písomný doklad je z r.1379 o prešporských medovníkároch. Medovníkára, ktorý piekol z medového cesta medovníky nazývali „dulciarius“.

Dobry medovníkár sa musel vyznať aj v rezbárskom umení. Mnohé zachované exempláre drevených

perníkových foriem sú umeleckými skvostami rezbárskeho umenia. Strediskom perníkárskeho umenia bola Bratislava, kde vznikol aj 1.perníkársky cech (1619).

Perníky sa piekli v rôznych podobách a tvaroch, podľa toho, komu boli určené. Pre deti sa piekli koníky, rybky, pušky, zvieratká, rozprávkové postavy, bábiky a i. Pre mládež a dospelých sa robili srdcia, jelene (symbol jari, sily), sedliacke figúry, dámy s vejárom, rytieri, husári, kolísky atď. Na vrchole perníkového rezbárskeho umenia sa piekli perníky s námetmi zo spoločenského a náboženského života, so spoločenskými námetmi to boli napr. dáma s pánom na koči, kone poháňané kočišom v dolománe, srdcia so zamilovaným párikom, muzikanti, poľovanie, rytierske zápasy atď. Z náboženských výjavov to boli Adam a Eva, narodenie Krista, ukrižovanie Krista, traja králi, Samson s levom atď.

Nezameniteľnú chuť perníkom dodávajú koreniny, ktoré majú aj liečivé účinky. Perníkové korenie obsahuje: Fenikel obyčajný, Klinčekovec voňavý, Bedrovník anízový, Škoricovník cejlónsky, Koriander siaty, Muškátovník pravý (muškátový oriešok), Anízovec pravý



(badián), Pimetovník lekársky (nové

koreníe).

### 1.1. Feníkel obyčajný (*Foeniculum vulgare*)



Je to 2-ročná až trváca bylina, vysoká do 2m. Jeho odroda fenikel obyčajný sladký (*Foeniculum vulgare* var. dulce) je 1-ročná 1,5m vysoká bylina.

Podľa gréckej mytológie získali ľudia vedomosti z hory Olymp v podobe žeravých uhlíkov vložených do zosilnenej stonky feniklu. Rímsky liečiteľ Plínius si všimol, že hady sa po zvliekaní z kože otierajú o rastlinu fenikla a ich oči sa potom čoskoro vyčistili. Plínius to považoval za znamenie, že fenikel je dobrý na ľudské očné problémy. V Ájurvéde sa používa na podporu trávenia. Žlté kvety feniklu sa spájali so žlčou a pečňou. Preto sa rastlina podávala pri žltacke. V pôstnych dňoch bolo v kostoloch povolené pojesť feniklové semenka, pretože sa verilo, že potláčajú chuť na jedenie. Anglosasi vešali túto rastlinu nad dvere proti čarodejnícom.

Zbierajú sa semená a listy, z fenikla sladkého dužinaté stonky (nepravé cibule).

Dužinaté stonky obsahujú draslík,  $\beta$ -karotén, éterické oleje, vit. C a minerálne látky (Mg, P, Ca). Majú sladkastú chuť, konzumujú sa surové. Spolu s listami olivovým olejom a vínnym octom sa pridávajú do šalátov. Na organizmus pôsobia osviežujúco. Môžu sa dusiť a podávať so šampiňónmi a maslom.

Plody sa používajú na zápar (1ČL lúhujeme 10min), prípravu tinktúry alebo sú vhodné aj na priamu konzumáciu. Obsahujú silicu, terpény, flavonoidy, organické kyseliny, oleje, limonén.

Feniklové plody s ostrou, korenistou chuťou sú tradičnou koreninou. V kuchyni sa používa ako korenina do omáčok, na ryby, pri pečení chleba a do šalátov. Majú význam pri liečbe miernych kŕčových tráviacich ťažkostí, porúch trávenia a pri nadúvaní. Podporujú tvorbu a vylučovanie hlienu, čo sa využíva pri zápaloch dýchacieho systému. Pri dojčení podporujú činnosť mliečnych žliaz a s mliekom sa účinné látky prenášajú do kojenca.

Zo semien sa destiláciou získava silica, ktorá má spazmolytické (proti kŕčom), karminatívne (proti nadúvaniu) a expektoračné (na vykašliavanie) účinky.

Zápar môžu používať aj tehotné ženy, deti a kojenci, známy je detský feniklový čaj proti tráviacim ťažkostiam dojčiat. Silicu by zas nemali užívať tehotné ženy, dojčatá a malé deti.

## 1.2. *Klinčekovec voňavý (Syzygium aromaticum)*



Ludovo klinček, v češtine hřebíček je vždyzelený strom, z ktorého sa zbierajú kvetné púčiky. Púčiky sa sušia až do hnedočervenej farby, ako ich poznáme v kuchyni. Importuje sa hlavne z Madagaskaru, Indonézie a Malajzie. Do Európy sa dostal v 4.st n.l. prostredníctvom Arabov.

Klinčeky sú známe ako korenie a ako droga sa používajú v liečbe zápalov v ústnej dutine a hrdla. Silica sa používa zvonka v stomatológii na utlmenie bolesti a ako antiseptikum, podobne ako z nej izolovaný eugenol. Vnútorne sa užíva na podporu chuti do jedenia a trávenia, proti nadúvaniu a pri zápaloch žalúdka.

Eugenol – hlavná zložka silice – má antibakteriálne a antivírusové účinky. Boli dokázané aj ochranné účinky pri vredovej chorobe žalúdka. Farmaceutické prípravky tvoria masáže roztoky, ústne vody, tinktúry, je súčasťou kloktadiel, mydiel a pod.

## 1.3. *Bedrovník anízový*



Bedrovník anízový je 1-ročná, vzpriamená asi pol metra vysoká, jemné chlpatá rastlina s anízovou vôňou. Jeho pravlast'ou je Stredomorie.

Aníz je jedna z najstarších liečivých rastlín. Egypťania ho už r. 1500 pred n.l. používali na prípravu rôznych jedál a nápojov a z plodov robili liečivé prípravky. Karol Veľký ho v 9.st. nariadil pestovať na kráľovských majetkoch, a tak sa rozšíril po celej Európe. Rovnako známa je jeho silica – zložka vychýrených francúzskych aromatických likérov – anízoviek.

Zbierajú sa plody alebo sa z nich získava silica.

Môže sa užívať vo forme záparu (2ČL na 250ml vriacej vody) alebo na priamu konzumáciu ako korenie v kuchyni.

Droga má tradičné uplatnenie pri žalúdočno-črevných ochoreniach. Vďaka spazmolytickému účinku sa používa v symptomatickej liečbe tráviacich ťažkostí vrátane nadúvania a nadmernej plynatosti. Podporuje vykašliavanie, čo sa využíva pri kašli, prechladnutí a zápaloch horných dýchacích ciest.

Z ľudového liečiteľstva je známe užívanie plodov anízu na zvýšenie mlieka u dojčiacich matiek.

Silica sa používa do kozmetických prípravkov, je v masiach a olejoch ako externé mazadlo a repelent proti hmyzu.

Plody anízu sú vhodné počas tehotenstva a pri dojčení vo forme záparu.



## 2. Výroba sviečok zo včelích plastov



Svetlo patrí k základným ľudským potrebám. K osvetľovaniu sa najprv používali pochodne a tie boli neskôr nahradené sviečkami. Je doložené, že okolo r.160 n.l. sa v Rímskej ríši používali pri obradoch voskové a lojové sviečky. Používali aj sviečky drahšie zo zmesi loja, smoly a vosku. Od 11.st. je výroba sviečok

doložená vo Francúzsku a od 14.st. v Nemecku. Vosk pripravovali voskári a sviečky vyrábali svietnici. V súčasnej dobe rastie obľuba sviečok zo včelieho vosku, kvôli ich vzhľadu a príjemnej vôni.

Na výrobu sviečok budeme potrebovať: medzistenu do včelích úľov, knôt, nôž, fén.

Hrúbka sviečky závisí od hrúbky knôtu a naopak. Hrúbka knôtu by mala byť asi 2x väčšia ako pri klasických parafínových sviečkach. Väčšinou je odporúčaná hrúbka sviečky napísaná na obale knôtu. Pri výrobe nikdy knôt nenapíname, ale položíme ho voľne na vyrezaný obdĺžnik. S fénom ho postupne nahrievame a otáčame, aby sme vytvorili valec. Sviečku môžeme ozdobiť úzkymi pásikmi z medzistien. Tento postup je najjednoduchší, existuje však mnoho postupov. Neobmedzené možnosti nám dáva používanie foriem, kde si môžeme vyrobiť tvar sviečky podľa našich predstáv.

### *Použitá literatúra:*

- KRESÁNEK, Jaroslav st., KRESÁNEK, Jaroslav ml. Veľký atlas liečivých rastlín a lesných plodov, Osveta, 2008
- Liečivé rastliny – Ottov sprievodca prírodou, Ottovo nakladateľství, 2010
- KOŠŤÁLOVÁ, D., FIALOVÁ, S., RAČKOVÁ, L. Fytoterapia v súčasnej medicíne, Osveta, 2013
- DEMETER, Štefan. Apiterapia, Ing.Štefan Demeter Csc., 2014
- TITĚRA, Dalibor. Včelí produkty mýtu zbavené, Brázda, 2013
- Staromestské medovníky – Z histórie: <http://www.bonad.sk/historia.htm>