

V červnu

**Co sbírat, jak usušit,
jak zpracovat, k čemu
využít**



JAHODNÍK OBECNÝ (*Fragaria vesca*)



Jsou to známé lesní jahůdky, z nichž můžeme nejen sesbírat drobné červené aromatické plody, které upotřebíme všude tam, kam dáváme zahradní jahody. Plody můžeme konzumovat čerstvé bez další úpravy, lze je také sušit, mrazit, zavařovat, vyrobit z nich šťávu či sirup. Plody obsahují cukry, pektiny, kyseliny, aromatické látky a další složky. Sušené jahůdky přidáváme do čaje či teplých mírně alkoholických nápojů, dodají nápoji

červenou barvu a aroma. Antioxidanty v jahodách zlepšují paměť. Konzumace jahod zlepšuje pružnost cév, pomáhá při žaludečních vředech, dně a artritidě.

Jahodník je vytrvalá bylina 10–25 cm vysoká, z čeledi růžovitých, rozmnožující se nejen semeny, ale i plazivými, snadno zakořeňujícími výhonky. Lodyha je v dolní části odstále chlupatá a přitiskle chlupatá v horní části. Listy jsou trojčetné, s dlouhým řapíkem, lístky jsou pilovitě zubaté a chlupaté. Květy má bílé, pětičetné. Plody jsou souplodí drobných, hnědých až zelenohnědých nažek, které leží rovnoměrně rozmístěné na povrchu 1–2 cm velkého plodu jahody. Jahodník nacházíme na světlých místech, na lesních mýtinách, travnatých stráních, na okraji příkopů a u cest, snese sušší a chudé i kamenité půdy. Vyskytuje se i na humózních a mírně vlhkých půdách. Stinná a zamokřená místa mu nevyhovují.

Sbíráme list jahodníku (*Folium fragariae*) v době, kdy rostlina kvete. List jahodníku obsahuje třísloviny, flavonoidy, silice, vitamín C, draslík, fosfor, železo, měď, chrom, mangan a další látky. Listy sušíme rozložené na stinném, dobře větraném místě. Správně usušená droga má zůstat zelená, chuť má mírně nahořklou, bez výrazné vůně.

Jahodník má mírně svíravý a protizánětlivý účinek, blahodárně působí při zánětech střevní sliznice. Omezuje tvorbu žlučových i ledvinových i močových kaménků. Díky obsahu železa pomáhá konzumace jahod při chudokrevnosti, zlepšuje krevtvorbu. Jahodník obecný svým působením mírně rozšiřuje cévy, a tím snižuje krevní tlak a lehce zpomaluje srdeční rytmus. Lze jej využít i k omezení zápachu z úst a také jako kloktadlo při zánětech v dutině ústní.

Vysoký obsah vitamínu C může u citlivých jedinců při zvýšené konzumaci nebo ve formě užití plodů jako pleťové masky vyvolat alergickou reakci, projevuje se červenými svědivými pupínky na pokožce.

Horkou vodou spařené listy můžeme použít jako obklad na špatně se hojící poranění pokožky, látku navlhčenou v odvaru z listů jako zklidňující obklad při zevních hemoroidech.

Čaj z listů jahodníku

1 lžíce sušených listů zalijeme 0,5 l vroucí vody. Necháme 10 minut louhovat, pijeme teplý či vlažný. Můžeme ochutit citrónem nebo lístky máty. Lze užívat dlouhodobě, pít jej i jako náhradu černého čaje nebo listy přidávat do čajových směsí. Čaj má mírný detoxikační účinek, mohou ho pít i děti.

Kloktadlo

2 polévkové lžíce sušených listů povaříme 10 minut v 0,4 l vody. Necháme vychladnout, použijeme pro kloktání nebo výplach dutiny ústní.

Pleťová maska

Mrst čerstvých jahod rozmačkáme, smícháme se 2–3 lžícemi smetany a nanese na obličej. Po 10 minutách smyjeme. Pleť bude projasněná a vypnutá.

Čisticí pleťová voda

50 g čerstvých listů zalijeme 0,2 l vroucí vody. Louhujeme 30 minut. Vychladlý odvar nalijeme do lahvičky, uzavřeme a uchováme v chladničce. Používáme k čištění pleti.

ČERNÝ RYBÍZ (*Ribes nigrum*)

Černý rybíz (*Ribes nigrum*)



Keř z čeledi srstkovitých dorůstající výšky až 1,5 m nebo jeho stromková varianta je stále k vidění v zahradách. Listy rybízu jsou jednoduché, střídavé, se zoubkovanými okraji. Kvete v květnu. Květenství je uspořádané v hroznech po 10 až 20 jednotlivých květech, celé květenství může mít délku 8–10 cm. Květy mají chlupatý kalich složený z pěti lístků, které jsou delší než lístky okvětní. Plodem je tmavá bobule o průměru 0,7–1,5 cm. Všechny části rostliny jsou velmi

aromatické a právě pro svou nezaměnitelnou vůni má černý rybíz své neochvějně zastánce i zaryté odpůrce konzumace čerstvých plodů. V lidových názvech pro černý rybíz najdeme i nelichotivé výrazy jako například smradoch. Rybízové listy obsahují flavonoidy (hyperin, astragalín), které mají pozitivní účinek nejen na cévy, ale zejména v kombinaci s vitamínem C, obsaženým v plodech, mají nesporný ochranný vliv na buňky, orgány, cévy a na zvýšení hladiny antioxidantů. Dále obsahují silice v malém množství a prodelfininy.

Listy sbíráme od května do srpna, sdrhujeme je ručně po větvičce odzola nahoru a sušíme je ve vrstvě do 5 cm v místnosti s dobrým přístupem vzduchu nejlépe na sítech. Listy během sušení několikrát obracíme. Listy černého rybízu používáme při potřebě odvodnění organismu, pročištění ledvin, zánětech močových cest. Přidáváme je do čajových směsí podporujících pocení a při léčbě zánětů dýchacích cest.

Plody rybízu jsou bohaté na vitamín C, vitamíny skupiny B, obsahují i nezanedbatelné množství vitamínu A a řadu cenných minerálů a dalších biologicky aktivních látek, sacharidy a organické kyseliny, flavonové glykosidy, anthokyany. Rybíz působí jako antioxidant, konzumace plodů je účinná jako prevence demencí, únavy, stárnutí buněk a oslabení organismu. Plody dozrávají koncem června a v červenci. Plod rybízu sušíme v sušičce na nízkou teplotu nebo na plechu v troubě vyhřáté na 40 °C. Plody během sušení promícháváme a obracíme. Správně usušený plod rybízu při zmáčknutí nesmí barvit ruce. Pozor dáváme na přesušení nebo připálení plodů. Omezit konzumaci černého rybízu by měli lidé, kteří trpí překyselením žaludku nebo pálením žáhy.

Čaj z listů černého rybízu

2 čajové lžičky sušených listů přelijeme 200 ml horké vody, louhujeme 10 minut. Pijeme 2–3× denně. Lze užívat i dlouhodobě.

ČERNÝ BEZ (*Sambucus nigra*)

Květ bezu

Rozhlédneme-li se po krajině, v době květu si bezu nemůžeme nevšimnout. Pokrytý velkými světlými plochými květenstvími o průměru 10–25 cm doslova září. Lze jej najít na lesních mýtinách, na kamenitých místech, okrajích lesních porostů, v roklích, na mezích, u cest a na rumišťích. V přírodě roste volně na světlých i polostinných místech. Vyskytuje se na venkově



u starší zástavby v okrajových částech zahrad, v blízkosti hospodářských budov, chlévů a stodol. Vysazování bezu v blízkosti chlévů dle tradičního léčitelství mělo pomáhat v boji proti moru hospodářských zvířat.

Černý bez je 2–6 m vysoký rozložitý keř se vstřícnými, řapíkatými, lichozpeřenými listy, nápadný velkými žlutobílými květenstvími, soukvětími uspořádanými do plochých chocholíků. Květy bezu (*Flores sambuci*) jsou pětičetné, bohaté na pyl a příjemně aromatické. Obsahují silice, organické kyseliny, rutin, cholin a minerální látky. Plodem jsou tmavě fialové až černé bobule o průměru 4–7 mm, lidově nazývané bezinky. Ve zralých plodech jsou antokyanová barviva, organické kyseliny, cukr, třísloviny, silice, hořčiny, vosk, pryskyřice, vitamíny A a B, silice a další látky. Květy sbíráme rozkvetlé, ustříhneme nebo ulomíme celá květenství i se stonky. Květy bývají často „obsazené“ různými broučky, necháme-li po sběru květy rozložené několik hodin na terase nebo venkovním stolku, broučci se většinou dobrovolně odstěhují.

Sušíme je rozložené na sítích nebo svázané a zavěšené pomocí provázků je necháme několik dnů zavadnout. Ze zavadlých květů odstříhneme stonek a necháme je dosušit. Suché květy mají příjemnou vůni a smetanově nažloutlou barvu.

Květ bezu má potopudné a močopudné účinky, podporuje vykašlávání, užíváme při nachlazení a horečnatých onemocněních. Rutin v květech obsažený zpevňuje a posiluje cévní stěny a pomáhá při krvácivých stavech, hemoroidech, křečových žilách. Bezové květy mají také čistící účinky na krev.

Odvar květu (použijeme dvojnásobné množství drogy než na čaj) lze používat také jako kloktadlo při zánětech v dutině ústní a tkaninu namočenou do vychlazeného odvaru jako tišící obklad při lehčích popáleninách pokožky.

Čaj z bezových květů

Polévkovou lžící sušených květů zalijeme 0,25 l vroucí vody. Přikryjeme a necháme 10 minut louhovat. Pijeme teplý nebo vlažný, 2–3 šálky denně. Dětem můžeme čaj přisladit medem. Čaj z bezových květů má mírný účinek a je možné ho bez rizika podávat i dětem.

Sirup z bezových květů

20 velkých květů černého bezu

5 plátek čerstvého zázvoru

1 citrón (nebo 2 lžičky kyseliny citrónové) 1 kg cukru, 1 l vychladlé převařené vody

Květy opláchneme, zalijeme vychladlou převařenou vodou. Omyjeme a na kolečka pokrájíme citrón, na plátky nakrájíme čerstvý zázvor a přidáme ke květům. Necháme do druhého dne odstát. Přidáme cukr, 10 minut za stálého míchání vaříme a ještě teplé plníme do nahřátých lahví. Uzavřeme a skladujeme v chladu a temnu.

Limonáda z bezových květů

4,5 l vody

1,2 kg cukru

10 květů bezu

½ citrónu

Do vody nasypeme cukr, přivedeme k varu a mícháme, dokud se cukr nerozpustí. Do horké tekutiny přidáme omyté květy a necháme vychladnout. Nalijeme do skleněné láhve se širokým hrdlem (ideální je sklenice od okurek), zakryjeme celofánem a necháme týden kvasit na teplém světlém místě. Slijeme přes sítko, naplníme do čistých lahví a uložíme v chladu.

Kosmatice – smažené bezové květy

4 porce

4 vejce

4 lžíce hladké

sůl

12 bezových květů

0,2 l světlého piva

mouky

olej na smažení

Bezové květy omyjeme, necháme oschnout. Oddělíme bílky od žloutků, z bílků ušleháme tuhý sníh. Vidličkou rozšleháme žloutky a vmícháme pivo. Po lžících a za stálého promíchávání přisypáváme mouku. Nakonec vmícháme sníh z bílků a dosolíme.

Na pánvi rozežřejeme olej, květy držíme za stonky, namáčíme v těstíčku a osmažíme jednu stranu dozlatova. Před obrácením ustříhneme stopku a osmažíme druhou stranu. Odložíme na ubrousek. Jako přílohu zvolíme brambory nebo bramborovou kaši.