

Petra Rehm-Hugová | Marina Westermannová

TRVANLIVÉ PRODUKTY Z BYLIN

100 receptů na výrobky od bylinné
soli po kosmetiku



Mladá fronta

Trvanlivé produkty z bylin

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.mf.cz
www.albatrosmedia.cz

mladá fronta

Petra Rehm-Hugová, Marina Westermannová
Trvanlivé produkty z bylin – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Co v knize najdete

PŘEDMLUVA 5

DŮLEŽITÉ VĚDĚT 6

Bylinné směsi, soli a cukry 14

Bylinné směsi od jara do podzimu, vonné soli a květinové cukrové kreace

Ocet, olej a naložené prochoutky 34

Chuťově výrazné octy a oleje se zahradními či divokými bylinkami. Naložené pupeny, ořechy, dřín a okurky. Třešňový kompot, polévková zelenina a pečivo ochucené bylinkami

Pomazánky, hořčice a dipy 52

Pomazánky z ovoce a květů, divoké druhy hořčice, exotická čatní a dipy, jemná rajčatová omáčka a bylinková pasta

Televizní prožitek 70

Voňavý sirup, ovocný likér a blahodárný čaj

Kosmetické recepty 94

Čistící peelingy, zklidňující koupelové soli, pečující lesk na rty, koupelové mléko, bomby do koupele, sprchové máslo, pečující oleje, osvěžující deodoranty, chladivý tělový pudr, denní a noční krémy

SEZÓNÍ KALENDÁŘ 120

LITERATURA 124

AUTORKY 125

PRO RYCHLÉ VYHLEDÁNÍ 126



Milé čtenářky a čtenáři,

ještě si dobře vzpomínám na výrok své známé lékařky: „To přece není žádný div, že bylinky mají léčivé účinky. Než jsem je sama nasbírala, láskyplně nasušila a pečlivě uložila do dózy, už jen tou prací jsem se skoro uzdravila!“ I když z právních důvodů toto nemohu nikomu slibovat – už hodně lidí poznalo léčivé účinky práce s divokými bylinami. Zájem lidstva o bylinné produkty stoupá – to pozorují obě autorky této knihy již mnoho let. O Petře Rehm-Hugové a její sérii výrobků z bylin „divoké & regionální“ jsem před nějakým časem psala reportáž a byla jsem ohromena odlehlým dvorem, ve kterém žije a kde na prastarém sporáku tvoří čatní z mišpulí a sirup z tužebníku a svízele vonného.

Marina Westermannová propojuje svou lásku k divokým bylinám s povoláním kosmetičky, vyrábí rozličné elixíry z pupenů, tělové oleje, peelingy a rozmazluje jimi své zákazníci.

100 svých nejlepších, nejoblíbenějších, nejchutnějších a nejosvědčenějších receptů prozrazují obě „babky kořenářky“ v této knize, k napodobení a jako inspiraci k dalšímu kreativnímu rozvíjení.

Kdo jako přímý prodejce začíná divoké byliny zpracovávat a hotové výrobky nabízet zákazníkům, pohybuje se v problematické oblasti. Příjemné, až meditativní sbírání

svízele, mateřídoušky či tužebníku se stane obživou a vtírá se otázka: Jsou zákazníci připraveni zaplatit za tento výjimečný způsob práce přiměřenou cenu?

Ve formě prodané skleničky pesta či sáčku bylinkového čaje se k vám, výrobci, vrací jen část vytvořené hodnoty. Domnívám se, že neméně důležité je stále znovu si uvědomovat hodnotu této činnosti jako takové. Každý, kdo láskyplnou ruční prací tvoří výrobky na prodej, musí najít svůj zcela osobitý styl, ve kterém má místo radost z práce stejně jako znalost výrobních nákladů a přiměřených prodejních cen.

Můj osobní tip zní: Nahlížejte na čas, kdy se zabýváte divokými bylinami, především jako na svůj osobní čas k regeneraci a uzdravování. Pracujte tempem, které dělá vaši duši dobře! Takto vzniklé produkty možná nebudou novým zdrojem hlavního příjmu – ale zcela jistě obohatí váš všední den a ve farmářském obchodě se stanou novým lákavým zbožím a zcela výjimečnou vzácností!

V tomto smyslu vám přeji mnoho radosti při četbě této báječné knihy, při sběru, zkoušení a dalším rozvíjení uvedených receptur!

Katja Brudermannová
Dipl. agr. ing. & nezávislá novinářka

Důležité vědět

Pronajímáte letní byt a chcete svým hostům nabídnout něco zvláštního? Provozujete vlastní bioobchod? Vlastníte stánek na trzích a chcete paletu produktů rozšířit o bylinkové speciality? Pak vám tato kniha určitě pomůže.

UDÁVÁNÍ MNOŽSTVÍ

Při udávání množství používáme, pokud je to možné, obvyklé váhové a měrné jednotky 1 kilogram, případně 1 litr. Má to dobrý důvod: Nenajdete-li přesné množství bylin uvedené v receptu, můžete bez problémů udané množství přepočítat. Chcete-li vyrobit větší množství, jsou naše recepty jednoduše násobitelné.

U naložených poupat jsme jako výchozí množství zvolily 500 gramů. Poupata, respektive semena, která se z nich stanou, zajišťují, aby byl dosavadní stav rostlin zachován i následující rok. Proto byste jich neměli sbírat velká množství. Ono nasbírat i „jen“ 500 gramů poupat je docela výzva.

POTRAVINOVÝ ZÁKON

O potravinách mluvíme tehdy, pokud je produkt určen k obživě či požitku. V potravinovém právu existují stovky příslušných předpisů týkajících se výroby, hygieny, označování a podobně. Než přikročíte k činu, informujte se důkladně o nutných předpisech.

Velmi nápomocná je zde včasná spolupráce se Státní zemědělskou a potravinářskou inspekcí. Úřady jsou, dle našich zkušeností, rády nápomocné.

Každý podnikatel v oblasti potravinářství je povinen se u příslušného úřadu nechat zaregistrovat. Tuto povinnost mají všechny provozovny, které potraviny produkují, zpracovávají či distribuují. K nim patří vedle pohostinství i řemeslní a průmysloví výrobci, zemědělské podniky a vinaři, ale i podniky, které mají potraviny jen jako okrajový sortiment. Pokud potraviny vyrábíte, měli byste si být vždy vědomi, že nesete velkou zodpovědnost. Výrobky musí být zdravotně nezávadné a bezchybné kvality. Při výrobě musí být respektována čistota a hygiena. Nejlepší je nechat si provozovnu schválit příslušným úřadem.

ZÁKON O KOSMETICE

Kosmetika jsou pouze substance určené k tomu, aby přišly do vnějšího kontaktu s lidským tělem (pokožkou, nehty, vlasy), zuby a sliznicí dutiny ústní. Kromě toho musí sloužit k očištění těla, k jeho parfemaci, ochraně nebo úpravě vzhledu, udržení dobrého stavu či ovlivnění tělesného pachu. To splňují mimo jiné: líčidla, lak na nehty, peeling, pleťový krém, lesk na rty, mýdlo, zubní pasta, deodorant nebo přísady do koupele.

Výrobek poskytnutý za účelem zmírnění nemoci není kosmetika.

Aby mohl být kosmetický produkt uveden na trh, musí splňovat platné předpisy. Všichni výrobci kosmetiky se musí pečlivostí ve výrobě a vlastním testováním postarat o bezpečnost svých výrobků. O schválení není nutné žádat, nicméně povinné je hodnocení bezpečnosti každého produktu příslušným expertem. Dodatečně musí být každý výrobek notifikovaný evropským **Cosmetic-Product-Notification-Portal** (CPNP). Tam musí být kromě rámcového složení a údajů o cíleně testovaných obsahových látkách uložena také fotografie každé velikosti balení uvedeného na trh. Vzorky kosmetických produktů uvedených do prodeje jsou zkoumány příslušnými úřady.

Reklamní sliby a údaje o účinnosti kosmetických produktů

Reklama na kosmetický produkt nesmí předstírat žádné vlastnosti či funkce, které výrobek

Sbíráni bylinek je balzám na duši.

nemá. Nezáleží na tom, zda je tato výpověď písmem či obrazem.

Výrobní kosmetiky

Výroba kosmetiky probíhá v místnosti zvláště k tomuto účelu určené, tedy ne doma v kuchyni. Před započatím výroby se informujte u příslušného úřadu.

RADY OHLEDNĚ SBĚRU

Než začnete, seznamte se s několika základními pravidly sběru. Předpokladem je velmi dobrá znalost rostlin.

Komerční a soukromý sběr

Sběr divokých rostlin pro komerční účely na vlastním pozemku je samozřejmě dovolen bez dalších povolení. Ke sběru na pozemcích obce musí být obvykle získáno povolení od místního Úřadu pro ochranu přírody. Kromě toho potřebujete ke sběru na cizím soukromém pozemku i povolení vlastníka.



Zásady sběru

Při sběru divokých rostlin jsou velmi dobré znalosti bezpodmínečně nutné. Sbírejte jen to, co s jistotou znáte. Záměna může ohrozit život, například pokud byste zaměnili listy konvalinky s listy medvědího česneku.

Důležité je též dbát na zachování porostu rostlin. Nechte nejlépe $\frac{2}{3}$ rostliny dále růst. Pokud sbíráte kořeny či jiné podzemní části rostliny, nechte některé části v zemi.

Při sběru trhejte jen zdravé části rostlin a též jen tolik, kolik potřebujete.

Chráněné rostliny nejsou v této knize brány v úvahu. Mnoho bylin i plevelu najdete v dostatečném množství ve volné přírodě. Divoké rostliny však lze také velmi snadno pěstovat a sbírat ve vlastní zahradě. Tak víte přesně, odkud pocházejí, jak se s nimi zacházelo a jestli mohly být znečištěny škodlivými látkami a jedy.

Tip: Sbírejte semena vzácných rostlin nebo kupte tato semena či rostlinky v obchodě. Vysejte je, případně pěstujte, ve své zahradě. Jako vedlejší efekt přispějete k jejich rozšíření a zachování.

Kde sbírat?

Odpověď je relativně snadná, těžší může být taková místa najít: Sbírejte na neznečištěných místech. Tabu jsou tedy hlavní ulice, místa navštěvovaná pejskaři, hnojená pole, náspy u kolejí a podobně.

Kdy sbírat?

Teplé, suché počasí je nejlepší příležitost ke sběru rostlin. Pak mají nejvyšší obsah účinných

láték a jsou nejchutnější. Rosa by v optimálním případě měla být oschlá. Ideální také je, pokud minimálně dva dny před sběrem nepršelo. Pokud jsou rostliny příliš vlhké, rychle se kazí.

Většina rostlin se vyvíjí v následujícím pořadí: nejprve vyžene podzemní části (kořínky, cibulky a podobně), pak rozvine listy. Vzniknou pupeny, ze kterých se stanou květy. Rostlina pak vytvoří semena a plody a opět se stáhne do země. Přesně v tomto pořadí se také části rostliny sbírají.

Na podzim až do zimy a stejně tak za časného jara se sklízí podzemní části rostlin. Tedy **kořeny, hlízy, oddenky, cibulky** a podobně. Důležité je, aby zem nebyla zmrzlá.

Listy a celou **bylinu** můžete sbírat od jara až do podzimu. To platí zejména pro kuchyňské využití. Pro léčivou sílu by měla být u každé rostliny zohledněna speciální doba sklizně.

U **poupat** bychom měli hledět na to, aby byla v době sběru pevná a uzavřená. Jinak se při případném dalším zpracování rozpadnou.

Květy sklízíme nejlépe v časném odpoledni. Éterické oleje jsou v plné síle a chuť je nejvýraznější. Zelené okvěti obsahuje hořčiny. Pokud nechcete, aby je obsahoval i váš produkt, měli byste použít výlučně barevné okvětní lístky (např. u květů pampelišky).

Semena a plody sbírejte plně dozralé.

Různé druhy rostlin transportujte odděleně a až do zpracování je tak i uchovávejte. Nepokládejte tedy medvědí česnek k bršlici



Sbírejte jen rostliny, které bezpečně znáte.

a květy ke kopřivám. Velmi dobře se k přepravě hodí košík, látkový či papírový sáček.

Zahradní, nebo divoké byliny?

Zahradní byliny si spolehlivě pěstujete, zatímco divoké musíte každý rok znovu hledat. Když chcete vysadit zahradní byliny, měla by pro vás být důležitá jejich dobrá chuť. Samozřejmě musíte v začátku počítat s pokusným obdobím, dokud neodhalíte, které druhy jsou nejvhodnější. Vyvstává též otázka: Chcete sami provést výsev, nebo koupíte mladé rostlinky? K výsevu potřebujete dostatek místa, vidíte však, jak vše vzniká od samého začátku. S mladými rostlinkami je zase méně práce. Ať už pracujete se semeny, nebo rostlinkami: kupujte pokud možno produkty ze svého regionu.

Divoké byliny mají výraznější chuť a trumfují vyšší koncentrací obsahových látek.

SUŠENÍ A SKLADOVÁNÍ BYLINEK

Často po sběru není hned čas byliny zpracovat. V tom případě je možné je usušit či zamrazit. Sušení by mělo započít bezprostředně po sběru. Byliny proberte, omyjte a v odstředivce osušte. V odstředivce na salát můžete byliny nejprve omýt, pak i usušit. Kdo odstředivku nemá, použije utěrku či látkovou plenu.

Byliny by se neměly sušit při vysoké teplotě. Volně je rozložte mezi utěrky nebo látkové pleny. Sušte je na suchém, vzdušném místě, ale ne na přímém slunci. Stále kontrolujte, jestli rostliny schnou stejnoměrně, případně je opatrně obračejte. Potřebujete-li větší množství, vyplatí se koupit či vyrobit sušičku.

Jako alternativní způsob můžete byliny pověsit ve svazku květy dolů. V tom případě dejte pozor, aby nebyly svazky moc velké, ať se netvoří plíseň.

Usušené byliny uchovávejte v papírových sáčkích nebo v uzavíratelných nádobách z kartonu či tmavého skla. Nezapomeňte je popsat, například: „Meduňka / 06. 06. 2020“. Byliny skladujte pokud možno v temnu a při teplotě pod 15 stupňů. Na menší kousky je podrťte až těsně před použitím. Uchovávejte jen takové množství, jaké spotřebujete za rok.

PŘÍPRAVA A PLNĚNÍ

Koření jako hřebíček, bobkový list a další by mělo být před povařením rozdrceno např. v hmoždíři. Tím se teprve plně rozvine jeho aroma. Pokud má být koření po uvaření odstraněno, doporučuje se použít papírový čajový filtr.

Existuje obrovská nabídka sklenic a lahví. Jaká nádoba se k čemu hodí, byste měli rozhodnout podle praktického použití. Pokud je obsah vazký nebo pevný (např. pomazánka či krém), měla by mít sklenice co nejméně hran a rohů, aby kupující získal z produktu co nejvíce. U suchého nebo velmi tekutého obsahu (např. sůl nebo ocet) mohou být bez problému použity umělecké, tvarované sklenice. Při plnění vazkých, studených specialit (např. hořčice) do sklenic je lepší použít plastovou lžici, protože z ní hmota sklouzne lépe než z kovové. Nemáte-li široký krátký trychtýř na malé sklenice, použijte obyčejný kuchyňský trychtýř a na vhodném místě ho zkratíte. Při plnění za horka má smysl zahřát víčka ve varné konvici. Takto jich můžete velmi snadno sterilovat potřebné množství.

Celkově se u hustých směsí (např. hořčice) doporučuje dát při plnění pod sklenice

utěrku. Vzduchové bubliny vzniklé při plnění odstraníte opatrným poklepáváním sklenic o utěrku.

TRVANLIVOST, DATUM MINIMÁLNÍ TRVANLIVOSTI A OZNAČOVÁNÍ

Datem minimální trvanlivosti („minimální trvanlivost do ...“) potraviny je datum, do kterého si potravina uchovává své specifické vlastnosti při správném způsobu uchovávání. V případě potřeby se tento údaj doplní údajem o nezbytných podmínkách pro uchovávání, jejichž dodržení umožní zajistit uvedenou trvanlivost. Potraviny by se již neměly používat, pokud změnily vůni, barvu či konzistenci. Jaké datum minimální trvanlivosti bude uvedeno na vašem produktu, je na vás jakožto na výrobci. Jste odpovědní za to, že je váš výrobek do konce data minimální trvanlivosti v pořádku.

Upozorněte zákazníky, že mnoho potravin má při správném skladování delší trvanlivost, než je vyznačena na obale. Tak zabráníte i zbytečnému odpadu.

Před stanovením data minimální trvanlivosti¹ se informujte o podobných produktech, nebo se spolehněte na své zkušenosti konzumenta.

V případě potravin, které z mikrobiologického hlediska snadno podléhají zkáze, a mohou tedy po krátké době představovat

¹ Určení doby minimální trvanlivosti závisí na druhu potraviny, použitých surovinách, technologickém postupu, výsledku analýzy nebezpečí a dodržování správné výrobní a hygienické praxe (Nařízení ES č. 853/2004 o hygieně potravin).

bezprostřední nebezpečí pro lidské zdraví, se datum minimální trvanlivosti nahradí datem použitelnosti („spotřebujte do“). Za tento údaj se doplní popis podmínek uchovávání, které musí být dodrženy. Po uplynutí data použitelnosti se potravina nepovažuje za bezpečnou v souladu s čl. 14 odst. 2 až 5 nařízení (ES) č. 178/2002.

Trvanlivost kosmetiky

V souladu s evropskými kosmetickými předpisy musí být produkty s trvanlivostí nižší než 30 měsíců označeny datem minimální trvanlivosti. Kromě použitého typu balení je zde třeba brát v úvahu také mikrobiologickou stabilitu (dokázanou biologickým zátěžovým testem).

Po otevření se doba trvanlivosti kosmetických produktů výrazně zkracuje. Obsahové látky reagují s kyslíkem a zárodky z okolního prostředí. To způsobuje, že se produkty rychleji kazí. V zásadě platí – pokud výrobek obsahuje málo vody, vydrží déle.

Informace o době trvanlivosti od prvního otevření balení je pro spotřebitele vyznačena na vytištěném symbolu otevřeného kelímku s uvedeným počtem měsíců.

Označování potravin

Potraviny musejí primárně splňovat povinnosti, které jim ukládá Nařízení (EU) č. 1169/2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům. Nařízení stanovuje povinnosti jako např. uvádění povinných informací (včetně

I s jednoduchými domácími prostředky můžete dobře pracovat.



výživových údajů, povinné velikosti písma, uvádění původu potravin či složek).

Dále pak zákon č. 110/1997 Sb., v platném znění, o potravinách a tabákových výrobcích, obsahuje rámcová ustanovení o označování, kde jsou v § 6–9 uvedeny požadavky na označování balených potravin, potravin zabalených bez přítomnosti spotřebitele a nebalených potravin. Podrobnější pravidla pro označování jsou uvedena v prováděcích vyhláškách.

Nejdůležitější zásady:

- Etiketa musí být umístěna viditelně, musí být zřetelná, čitelná a odolná.
- Font, odstup mezi písmeny a kontrast barev musí napomoci čitelnosti.
- Povinné údaje nesmí být překryty obrázky, reklamou nebo jinými údaji.
- Název potraviny, množství náplně a případně obsah alkoholu musí být ve stejném zorném poli.

→ Všechny povinné údaje by měly být minimálně 1,2 mm velké. Tato velikost se vztahuje na malé „x“.

→ U obalů, jejichž největší plocha čítá méně než 80 cm² (velikost zhruba poloviny pohlednice), musí být „x“ minimálně 0,9 mm velké.

Zabalené potraviny musí **povinně** obsahovat následující údaje:

Podle nařízení (EU) č. 1169/2011 jsou povinnými informacemi na obale balených potravin:

1. název potraviny
2. seznam složek
3. alergenní látky
4. množství složky nebo skupiny složek
5. čisté množství potraviny
6. datum minimální trvanlivosti nebo datum použitelnosti

Soulad s předpisy a kreativita se při označování navzájem nevylučují.



7. podmínky uchování nebo podmínky použití
8. jméno nebo obchodní název a adresa PPP
9. země původu nebo místo původu
10. návod k použití
11. obsah alkoholu – nápoje nad 1,2 % alkoholu
12. výživové údaje

Vypuštění určitých povinných údajů je přípustné ve výjimečných případech.

U určitých druhů nebo skupin potravin jsou povinné ještě další, pro tyto potraviny relevantní údaje, týkající se např. balení v ochranné atmosféře, přídavku sladidel, lékořice, fytoosterolů, dále vysokého obsahu kofeinu (nad 150 mg/100 ml) nebo přídání kofeinu do potravin jiných, než jsou kávové a čajové nápoje, a také údaj o datu zmrazení. Zvláštními předpisy je řešeno uvádění údajů určených k identifikaci šarže (u balených a zabalených potravin).

Povinné údaje musejí být uvedeny viditelně, čitelně, nesmazatelně, primárně slovy a čísly (pouze doplňkově piktogramy nebo symboly), uvádějí se v českém jazyce. Ve stejném zorném poli se uvádí název potraviny, čisté množství potraviny a údaj o objemových procentech u nápoje s obsahem alkoholu vyšším než 1,2 % objemových).

I u potravin, u nichž určité údaje nejsou povinné, ale jsou uváděny dobrovolně, musí být splněny požadavky kladené na údaje uváděné povinně. Uvádění dalších dobrovolně poskytovaných informací je omezeno těmito

obecnými zásadami: nesmějí uvádět spotřebitele v omyl, nesmějí být pro spotřebitele nejednoznačné, musí být v případech, kde je to vhodné, podloženy příslušnými vědeckými údaji, nesmějí být uvedeny na úkor prostoru pro povinné informace.

Internetový prodej

Online prodejci musí též poskytnout nutriční údaje. U balených potravin prodávaných přes internet musí být veškeré povinné údaje zveřejněny v popisu produktu, aby byly kupujícímu přímo k dispozici před uzavřením kupní smlouvy. Výjimkou je doba minimální trvanlivosti a datum spotřeby: uvádějí se na obalu.

Označování kosmetiky

Nejdůležitější předpisy jsou:

1. Všechny ingredience (INCI – Mezinárodní nomenklatura kosmetických přísad) uvést sestupně podle jejich podílu hmotnosti. Pod 1 % může být pořadí zvoleno libovolně.
2. Označení aromatických látek, shrnuté pod termínem parfém či aroma. Existuje seznam parfémových obsahových látek, které vzhledem k jejich alergenickému potenciálu musí být v INCI uvedeny jednotlivě.
3. Údaje o distributorovi / zodpovědné osobě
4. Účel použití
5. Trvanlivost, pokud je kratší než 30 měsíců
6. Návod k použití a varování
7. Číslo šarže

Zdraví škodlivé látky jako olovo či rtuť nesmí být v produktech obsaženy, ani byliny obsahující jed nebo látky vyvolávající alergie.