

Bylinkopedie v kuchyni



Bylinkové polévky, pomazánky, octy, oleje,
soli, čaje, medy, likéry, dekorace, kosmetika

Bylinkopedie v kuchyni

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Kolektiv autorů
(Martin Chvapil, Jitka Chvapilová, Jana Šrámčíková,
Markéta Hubáčková a další)

Bylinkopedie v kuchyni – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

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


ALBATROS MEDIA

KOLEKTIV

Bylinkopedie u kuchyni



Cover © Malykalex / Shutterstock.com

Fotografie: str. 1 – © alykalex / Shutterstock.com, str. 8-9 – (c) JurateBuiviene / Shutterstock.com, str. 11 – © Dream79 / Shutterstock.com, str. 13 – © Vladyslav Travel photo / Shutterstock.com, str. 15 – © Picture Partners / Shutterstock.com, str. 17 – © rawf8 / Shutterstock.com, str. 19 – © viki2win / Shutterstock.com, str. 21 – © FotoHelin / Shutterstock.com, str. 23 – © ffolas / Shutterstock.com, str. 25 – © Oxik / Shutterstock.com, str. 27 – © marilyn barbone / Shutterstock.com, str. 29 – © Melica / Shutterstock.com, str. 31 – © matin / Shutterstock.com, str. 33 – © mathom / Shutterstock.com, str. 35 – © AS Food studio / Shutterstock.com, str. 37 – © FotoHelin / Shutterstock.com, str. 39 – © Sokor Space / Shutterstock.com, str. 41 – © Heike Rau / Shutterstock.com, str. 43 – © vainillaychile / Shutterstock.com, str. 45 – © Veronika Idiyat / Shutterstock.com, str. 47 – © Natalia Lisovskaya / Shutterstock.com, str. 49 – © Tetiana Cherkashyna / Shutterstock.com, str. 51 – © Lunov Mykola / Shutterstock.com, str. 53 – © farheen Saqib Shah / Shutterstock.com, str. 55 – © Lunov Mykola / Shutterstock.com, str. 57 – © Chatham172 / Shutterstock.com, str. 59 – © Alf Ribeiro / Shutterstock.com, str. 61 – © GRACIELLADEMONNE / Shutterstock.com, str. 63 – © Madeleine Steinbach / Shutterstock.com, str. 65 – © Diana Sklarova / Shutterstock.com, str. 67 – © Vera Dolezalova / Shutterstock.com, str. 69 – © Pictures_for_You / Shutterstock.com, str. 71 – © Anna Bogush / Shutterstock.com, str. 73 – © SpelaG91 / Shutterstock.com, str. 75 – © Lunov Mykola / Shutterstock.com, str. 77 – © Simone Andress / Shutterstock.com, str. 79 – © Bozhena Melnyk / Shutterstock.com, str. 81 – © Timolina / Shutterstock.com, str. 83 – © Bunda Nada / Shutterstock.com, str. 85 – © JPC-PROD / Shutterstock.com, str. 87 – © VictorKomissar / Shutterstock.com, str. 89 – © Olga Iliina / Shutterstock.com, str. 90-91 (c) Nataliya Arzamasova / Shutterstock.com, str. 91 – © VIZ YYYYY / Shutterstock.com, str. 93 – © viki2win / Shutterstock.com, str. 95 – © Mykhaylo_Kozelko / Shutterstock.com, str. 97 – © Flena_13 / Shutterstock.com, str. 99 – © AJSTUDIO PHOTOGRAPHY / Shutterstock.com, str. 101 – © BartTa / Shutterstock.com, str. 103 – © Dar1930 / Shutterstock.com, str. 105 – © lcrms / Shutterstock.com, str. 107 – © lcrms / Shutterstock.com, str. 109 – © Svittlana / Shutterstock.com, str. 111 – © ju_see / Shutterstock.com, str. 113 – © MariaKovaleva / Shutterstock.com, str. 115 – © MorentinFood / Shutterstock.com, str. 117 – © hsunny / Shutterstock.com, str. 119 – © StockphotoVideo / Shutterstock.com, str. 121 – © Igor Normann / Shutterstock.com, str. 123 – © Tatiana Vorona / Shutterstock.com, str. 125 – © Lipatova Maryna / Shutterstock.com, str. 127 – © mirzamlk / Shutterstock.com, str. 129 – © Hatice Sever / Shutterstock.com, str. 131 – © Lunov Mykola / Shutterstock.com, str. 133 – © Cora Mueller / Shutterstock.com, str. 135 – © Nikolay Litov / Shutterstock.com, str. 137 – © ILEISH ANNA / Shutterstock.com, str. 139 – © Tatiana_Pink / Shutterstock.com, str. 141 – © Kristina Piankova / Shutterstock.com, str. 143 – © Chamille White / Shutterstock.com, str. 145 – © ju_see / Shutterstock.com, str. 147 – © BarbaraGoreckaPhotography / Shutterstock.com, str. 149 – © Purrfect_photo / Shutterstock.com, str. 151 – © Johannes Ziegler Photo / Shutterstock.com, str. 153 – © Ildi Papp / Shutterstock.com, str. 155 – © JurateBuiviene / Shutterstock.com, str. 157 – © PacoTorija / Shutterstock.com, str. 159 – © coka / Shutterstock.com, str. 161 – © allme / Shutterstock.com, str. 163 – © Gulsina / Shutterstock.com, str. 165 – © Lunov Mykola / Shutterstock.com, str. 167 – © Nataliya Arzamasova / Shutterstock.com, str. 169 – © joanna wnuk / Shutterstock.com, str. 171 – © Joshua Resnick / Shutterstock.com, str. 173 – © barmalini / Shutterstock.com, str. 175 – © vlasna / Shutterstock.com, str. 177 – © Daria_Cherry / Shutterstock.com, str. 179 – © FotoHelin / Shutterstock.com, str. 181 – © Vincenzo De Bernardo / Shutterstock.com, str. 183 – © 13Smile / Shutterstock.com, str. 185 – © Zhennyzhenny / Shutterstock.com, str. 187 – © Irina Sokolovskaya.

© Martin Chvapil, 2022

ISBN 978-80-264-4221-9

KOLEKTIV

Bylinkopedie
u kuchyni

 P R E S S

Obsah

Bylinky

A		M	
Aloe pravá (<i>Aloe vera</i>)	10	Maliník obecný (<i>Rubus idaeus</i>)	46
Andělíka lékářská (<i>Archangelica officinalis</i>)	12	Mateřídouška obecná – tymián (<i>Thymus vulgaris</i>)	48
Anýz vonný – bedrník anýz (<i>Pimpinella anisum</i>)	14	Měsíček lékářský (<i>Calendula officinalis</i>)	50
B		O	
Bazalka pravá (<i>Ocimum basilicum</i>)	16	Ořešák královský (<i>Juglans regia</i>)	52
Bez černý (<i>Sambucus nigra</i>)	18	P	
Borovice lesní (<i>Pinus sylvestris</i> L.)	20	Pampeliška lékářská (<i>Taraxacum officinale</i>)	54
Č		Pelyněk estragon (<i>Artemisia dracunculus</i>)	56
Česnek kuchyňský (<i>Allium sativum</i>)	22	Petržel (<i>Petroselinum</i>)	58
D		Popenec břechtanovitý (<i>Glechoma hederacea</i>)	60
Divizna velkokvětá (<i>Verbascum densiflorum</i>)	24	Ptačinec prostřední (<i>Stellaria media</i>)	62
H		R	
Hadí kořen větší (<i>Bistorta major</i>)	26	Rakytník řešetlákový (<i>Hippophae rhamnoides</i>)	64
Heřmánek pravý (<i>Matricaria chamomilla</i>)	28	Ř	
Hloh obecný (<i>Crataegus oxyacantha</i>)	30	Řebříček obecný (<i>Achillea millefolium</i>)	66
J		S	
Jírovec maďal – kaštan (<i>Aesculus hippocastanum</i>)	32	Sadec konopáč (<i>Eupatorium cannabinum</i> L.)	68
Jitrocel kopinatý (<i>Plantago lanceolata</i>)	34	Saturejka zahradní (<i>Satureja hortensis</i>)	70
K		Sedmikráska chudobka (<i>Bellis perennis</i>)	72
Kontryhel obecný (<i>Alchemilla vulgaris</i>)	36	Š	
Kopřiva dvoudomá (<i>Urtica dioica</i>)	38	Šalvěj lékářská (<i>Salvia officinalis</i>)	74
L		Šťovík kyselý (<i>Rumex acetosa</i>)	76
Libeček lékářský (<i>Levisticum officinale</i>)	40	T	
Lichořeřišnice větší (<i>Tropaeolum majus</i> L.)	42	Trnka obecná (<i>Prunus spinosa</i>)	78
Lípa malolistá/srdčitá (<i>Tilia cordata</i>)	44		

Třapatkovka (třapatka) nachová
(*Echinacea purpurea*) 80

V

Voňatka citronová (*Cymbopogon
citratus*) 82

Y

Yzop lékařský (*Hyssopus officinalis*) 84

Z

Zavinutka podvojná (*Monarda
didyma*) 86

Zázvor obecný (*Zingiber officinale*) 88

Recepty a návody

Bouquet garni 92

Bylinkové balzámy pro zdraví 94

Bylinkové medy 96

Bylinkové obklady pro aplikaci
v přírodě 98

Bylinkové octy „na cokoli“ 100

Bylinkové polévky 102

Bylinné koupele 104

Bylinné likéry na nejrůznější potíže 106

Čaje ze semínek 108

Čističe pro domácnost 110

Dochucovadla z bylinek 112

Domácí směsi koření 114

Hlavní jídla s bylinkami 116

Jedlé dekorace z bylinek 118

Klasické sirupy z bylin 120

Kosmetické vychytávky z bylinek 122

Léčivé čaje z plevelů 124

Léčivé čaje ze zbytků 126

Léčivé pokojové rostliny 128

Léčivé sirupy z bylin 130

Léčivé soli z bylinek 132

Masážní oleje 134

Másla a máslíčka z bylinek 136

Mražení bylinek 138

Mýdla z bylinek 140

Nápoje pro volné chvíle 142

Okouzující bylinkové dárky 144

Oleje do kuchyně 146

Peelingy z darů přírody 148

Pesta z bylin 150

Pomazánky z bylinek 152

Potpourri z bylinek 154

Prostředky proti škůdcům 156

Receptury z okrasné zahrady 158

Recepty na rýmu 160

Recepty pro nejmenší děti 162

Recepty z kořenů 164

Saláty z bylinek 166

Sirupy bez vaření 168

Smažené chuťovky z bylinek 170

Sůl z bylinek 172

Sušenky s chutí bylinek 174

Šumivé koule do koupele 176

Tinktury z plevelů 178

Užitečné recepty z hub 180

Vína na chuť i pro zdraví 182

Výplach úst „v zeleném“ 184

Zelené moučníky a dezerty 186

Rejstřík

188

Bylinkopédie v kuchyni

Nad tématem třetího dílu Bylinkopedie jsme dlouho přemýšleli. Předchozí dva představily opravdu pestrou paletu známých i neznámých léčivých pokladů přírody – tak co nám vlastně pro tuhle knížku ještě zbylo? Nakonec jsme se rozhodli soustředit na recepty a vůbec na praktické využití všeho, co okolo nás roste, kvete a voní.

Ale nečekejte jen návody na bylinkové čaje a masti. Psaní téhle knihy bylo tak trochu dobrodružstvím. Prošli jsme si bylináře našich babiček, ptali se přátel a hledali ty nejlepší recepty, které nám mají co říct i dnes.

Rozdělili jsme je do dvou samostatných celků: podle bylinek a podle druhu nebo zamýšleného použití. V bylinkové sekci najdete kousky staré i nové. Chceme vám ukázat, jak všestranné bylinky jsou a co všechno s nimi lze dokázat.

Kapitolky s návody vás vezmou do světa lidové medicíny i řemeslných receptů. Obrázky jsme vybírali tak, aby bylo prohlížení knížky čistou radostí – radostí z pohledu na leckdy neuvěřitelné dary přírody, které jsou k dostání mnohdy doslova za humny.

Nechceme, aby se tato knížka stala jakýmsi komplexním návodem na české bylinkářství, ale mnohem spíše vaším průvodcem, kterého si vezmete do ruky ve volných chvílích a který vás čas od času ponoukne k vyzkoušení toho či onoho receptu na vonnou svíčku nebo uklidňující čaj. Pokud budete chtít objevovat ještě víc, navštivte náš blog, na kterém každý den přibývají nové nápady a návody.

Autoři



A collection of dried herbs and flowers in burlap bags. The bags are arranged in a cluster, each containing different types of dried botanicals. The colors range from vibrant purples and pinks to muted greens and browns. The background is a soft, neutral tone, making the colors of the dried plants stand out.

Bylinky

Aloe pravá

(Aloe vera)

I když u nás nepatří mezi domácí bylinky, přesto dosahuje na horní příčky oblíbenosti. Seznamte se s několika netradičními recepty.

TINKTURA NA ZAŽÍVÁNÍ Z ALOE VERA

- * 100 g čerstvých listů
- * 50 g medu
- * 5 lžic vodky

Listy aloe nasekáme a smícháme s ostatními ingrediencemi. Uložíme do temna a chladu na týden. Poté propasírujeme a uložíme do tmavé lahve do chladničky. Užíváme po lžičkách, a to před každým jídlem. Hodí se pro posílení organismu a pro dobré zažívání.

MEDOVÁ ŠTÁVA PRO POSÍLENÍ IMUNITY

- * listy aloe
- * med

Celé listy aloe vložíme do odšťavňovače – budeme potřebovat velkou hrst. Vzniklou šťávu můžeme ještě propasírovat přes jemné síto. Přidáme vrchovatou lžici tekutého medu a opravdu pečlivě promícháme. Přelijeme do tmavé lahve (kvůli oxidaci) a uložíme do lednice. Užívejte lžičku 2–3x denně pro lepší imunitu, na zažívání nebo jako vnitřní podporu při hojení nejrůznějších ran. Obsahuje zejména vitamíny A, C a E, jež naší pokožce více než prospívají.

KRÉM Z ALOE VERA A KOKOSOVÉHO OLEJE

- * $\frac{1}{3}$ hrnku gelu z aloe vera
- * $\frac{1}{2}$ hrnku kokosového oleje
- * esenciální olej dle vašeho výběru

Gel z aloe přidáme do misky ke kokosovému oleji a mícháme 5 až 10 minut. Až se vytvoří hustý krém světlé barvy, máme hotovo. Pak už jen stačí přidat pár kapek esenciálního oleje a krém uchovávat v uzavíratelné skleněné nádobě při pokojové teplotě. Krém aplikujeme přímo na pokožku stejně jako jiný tělový krém. Největší účinky bude mít při užívání hned po vysprchování, kdy je vaše pokožka ještě vlhká a s otevřenými póry. Hodí se na kožní alergie, vyrážky, akné, vrásky, strie nebo na spáleniny od slunce.



Andělíka lékařská

(*Archangelica officinalis*)

Její jméno v překladu znamená archanděl a určitě mu dáte za pravdu, až se seznámíte s jejími léčivými účinky.

ANDĚLÍKOVÝ ČAJ PRO LEPŠÍ TRÁVENÍ

- * 1/2 lžičky nadrceného kořene andělíky
- * 1 šálek vody

Andělíkový čaj připravíme z poloviny lžičky nadrceného kořene, který zalijeme vařící vodou. Po vylouhování scedíme a pijeme 1× až 2× denně, a to v maximální dávce 6–12 gramů denně.

ANDĚLÍKOVÉ VÍNO PRO LEPŠÍ NÁLADU I ZAŽÍVÁNÍ

- * 5 lžic nasekaného kořene
- * 0,5 l červeného vína

Nasekaný kořen zalijeme červeným vínem a necháme v klidu při 20 °C louhovat. Víno během louhování občas protřepeme. Po dvou dnech ho přecedíme a můžeme popíjet 3× denně před jídlem. Mimo dobu užívání ho uskladněte v lednici.

KANDOVANÁ ANDĚLIKA JAKO OZDOBA NA KOLÁČE

- * 700 g stonků andělíky lékařské
- * 1 kg cukru
- * 1 l vody
- * 1 citron
- * zelené (popř. i jiné) potravinářské barvivo

Nejprve stonky spaříme ve vroucí vodě a po vychladnutí je oloupeme. Poté je povaříme v čisté vodě cca 5 minut. Potom je vyjmeme a vložíme do nádoby s čistou studenou vodou a necháme hodinu odstát. Mezitím si připravíme sirup, a to svařením 1 kg cukru v 1 litru vody. V tomto sirupu následně andělíku povaříme 15 minut. Potom opět vyjmeme, vložíme do zavařovacích sklenic, přidáme zelené barvivo, několik plátků citronu a zalijeme ještě horkým sirupem. Uzavřeme a sterilujeme po dobu 5 minut při 100 °C. Takto máme jistotu, že se nám kandovaná andělíka nezkaží. A jak potom kandované stonky využít v kuchyni? Andělíkové stonky můžeme krájet na menší kousky a zdobit jimi dorty, pečivo, zákusky, cukroví a další cukrářské výrobky.



Anýz vonný – bedrník anýz

(*Pimpinella anisum*)

Ve středověku byla tato bylinka používána také jako afrodiziakum, dnes si jí ceníme zejména pro její vůni. Nabídne však i četné léčivé účinky.

ANÝZOVÝ ČAJ NA TRÁVENÍ

- * 1 lžička semen anýzu
- * 1 šálek horké vody

Čaj z anýzu je vhodný jako první pomoc při problémech s trávením nebo při žaludeční nevolnosti. Stačí jednu lžičku semen přelít cca 150–200 ml horké vody a nechat louhovat přibližně 10–15 minut. Poté scedte. Doporučuje se vypít šálek anýzového čaje 2× denně, nejlépe ráno a večer. Čaj chutná lépe, dokud je teplý.

PŘÁŠEK S ANÝZEM PROTI NEVOLNOSTI

- * 1 lžička semen anýzu
- * 1 lžička fenyklu
- * 1 lžička kořene hořce žlutého
- * 1 lžička skořice

Smícháme lžičku anýzových semínek, lžičku fenyklových semínek, půl lžičky skořice a lžičku kořene hořce žlutého. Všechny přísady rozemeleme na prášek, který můžeme při pociťované nevolnosti užívat až 2× denně na špičku nože. Dobře zapijeme čistou vodou.

ANÝZOVÉ PODMÁSLÍ PRO LEPŠÍ ZAŽÍVÁNÍ

- * 1 lžička drcených semen anýzu
- * 200 ml podmáslí

Podmáslí ohřejeme, nasypeme do něj drcený anýz a necháme vše přibližně 15 minut odležet. Poté po douškách popijíme. Je to vynikající pomoc při náhlém pocitu podrážděného žaludku, pokud vám nějaké jídlo dobře nesedne.

ČAJ PRO KOJÍCÍ MAMINKY S ANÝZEM

- * 1 lžička anýzu
- * 1 lžička fenyklu
- * 1 lžička jestřabin
- * 300 ml vroucí vody

Tento čaj je skvělý prostředek pro zvýšení kvality i tvorby mateřského mléka. Směs bylinek zalijeme vroucí vodou a vše necháme 10 minut louhovat. Po přecezení popijíme po douškách v průběhu dne.

ANÝZOVÁ HYDRATUJÍCÍ MASKA

- * 1 lžička semen anýzu
- * 1 lžice tučného tvarohu
- * 1 lžice nastrohaného jablka

Všechny ingredience smícháme dohromady a naneseeme na obličej a dekolt. Po 20 minutách jednoduše opláchneme čistou vodou.



Bazalka pravá

(*Ocimum basilicum*)

Běžně se využívá v domácnosti jako koření, má však také vlastnosti, které se dají užít i v domácí lékárně.

BAZALKOVÝ ČAJ PROTI KAŠLI

- * 1 hrst čerstvé bazalky
- * 250 ml vody

Sušenou či čerstvou bazalku spaříme v 250 ml vody a necháme 10 minut louhovat. Čaj je vhodný proti kašli a pro lehké dezinfekční účinky. Doporučujeme výrazné aroma bazalky zjemnit jinými bylinami, např. meduňkou (která je vhodným doplňkem zejména při zmírňování bolestí hlavy).

PLEŤOVÁ MASKA Z BAZALKY

- * 1 lžice citronové šťávy
- * 2 lžice čerstvé bazalky

Bazalka pravá pomáhá proti akné a dalším nepříjemným kožním defektům. Stačí si z ní vyrobit účinnou pleťovou masku. Rozdrtíme bazalkové listy s citronovou šťávou nebo šťávou z aloe vera a nanese na pleť. Necháme působit 20 minut, poté omyjeme. Jsou-li na obličejí místa, která vás trápí dlouhodobě (černé tečky, hluboké akné apod.), naučte se několikrát denně utrhnout bazalkový list, trochu ho pomačkat v prstech a přilípnout na postižené místo. Stačí pět minut působení a už za několik dní se stav vaší pleti výrazně zlepší.

JAHODOVÁ LIMONÁDA S BAZALKOU

- * několik kusů větších jahod
- * snítka bazalky
- * limetka
- * voda
- * třtinový cukr

Limetku nakrájíme na plátky a vložíme do džbánu. Pár kousků jahod a trochu bazalky si odložíme. Zbytek jahod, bazalky a třtinový cukr mixujeme malou chvilku s trochou vody. Směs nalijeme do džbánu (můžeme rozdělit přímo do skleniček), dolijeme vodou a ozdobíme plátky jahod a lístky bazalky.



Bez černý

(*Sambucus nigra*)

Je to velmi známá a oblíbená bylina, která je hojně využívána v kuchyni, farmacii a léčitelství.

SIRUP Z BEZU ČERNÉHO

- * 1 l zralých bobulí
- * 250 ml vody
- * 500 g cukru

Litr přebraných, sytě černých, zralých bobulí černého bezu pozvolna vaříme 15 minut ve čtvrt litru vody. Po uvaření hmotu propasírujeme přes síto. Do litru takto připravené tekutiny přidáme půl kilogramu nejlépe hnědého cukru a vaříme dalších 10 minut. Vroucí šťávu nalijeme do lahví, které jsme před tím řádně vymyli a nahřáli, a těsně uzavřeme. Necháme pozvolna vychladnout, nejlépe v teple, třeba pod peřinou. Sirup užíváme v dávce 3× denně 50 ml neředěný. Podporuje imunitní systém a čistí krev. Nápoj zapíjíme doušky vody, neboť je velmi sladký.

ŠŤÁVA Z BEZU PRO STABILIZACI ORGANISMU

- * 1 l zralých bobulí
- * 750 ml vody

Jeden kilogram zralého černého bezu přesypeme do hrnce, přidáme kůru z jednoho citronu a zalijeme 750 ml vody. Vaříme, dokud ovoce nepustí šťávu. Po ochlazení přecedíme přes síto nebo gázu, aby se oddělily plody (ty nevyhazujeme, lze je použít třeba k výrobě pěny nebo džemu). Opět zahřejeme a nalijeme do sterilizovaných lahví. Sterilujeme 15 minut při 100 °C.

Šťáva z bezinek je přirozeným prostředkem proti nachlazení, horečkám, zažívacím poruchám a bolestem nervů. Funguje také dobře v případě rekonvalescence po nemocech a stimuluje imunitní systém. Můžete ji pít jako dochucovací složku vody nebo čaje 2–3× denně (max. 50 ml denně). Její užívání je bezpečné a mohou ji užívat i děti nad dva roky věku.

BEZOVÝ MASÁŽNÍ OLEJ PROTI CELULITIDĚ

- * 0,5 kg zralých bezinek

Nemusíme utrácet za drahé přípravky z obchodů. Stačí si v přírodě nasbírat půl kila zralých bezinek. A co s nimi? Omyjeme je, nasypeme do hrnce a za stálého míchání vaříme 10 minut. Vzniklou šťávu přecedíme do mísy přes gázu. Necháme odpočívat. Po několika hodinách se na povrch šťávy dostane tolik cenný bezinkový olej, který pečlivě sebereme a nalijeme do tmavé skleněné lahve. Skladujeme na tmavém a chladném místě a používáme několikrát týdně. Nanášíme ho za pomoci energických kruhových pohybů na postižené partie. Krásně prohřívá, zlepšuje vzhled vaší pokožky a zanechá ji nádherně hladkou a vláčnou.