

První jarní bylinky

Bršlice kozí noha

Pampeliška lékařská

Medvědí česnek

Podběl

Kopřiva dvoudomá

Prvosenka jarní

Plicník lékařský

Jitrocel

Popenec

Ptačinec žabinec

Česnáček lékařský

Orsej jarní

Sedmikráska

Zběhovec plazivý

Jahodník obecný

Bršlice kozí noha

- podporuje látkovou výměnu, je močopudná
- má protizánětlivé, protirevmatické účinky
- metabolismus, odkyselení
- čerstvé listy před květem obsahují hodně vitamínu C, minerální soli
- Mladé rostliny jsou bohatým zdrojem i chlorofylu, železa, hořčíku a vápníku

Využití do polívek, pesto, špenát nebo zmrazit

Sedmikráska

- protizánětlivá (ledviny, močové cesty, močový měchýř)
- čistí krev, snižuje kyselost organismu
- podporuje vykašlávání
- zlepšuje vstřebatelnost vápníku
- obsahuje inulin, silice a organické kyseliny. Tvoří tak směs, která slouží jako dokonalé **prebiotikum**.
- výborná v dekorativní kosmetice

Čaj (výluh), do salátů

Kopřiva dvoudomá

- působí povzbudivě na metabolismus a na všechny fyziologické funkce organismu
- je silně močopudná, takže dobře vyplavuje choroboplodné zárodky
- při revmatických potížích a zatuhlosti
- obsahuje hodně: Fe, Ca, Mg, vydatný zdroj vitamínu C

Sběr listů – POZOR až po 16,00hod – obsahuje pak už málo dusíku. Nesbírat obrovské kopřivy ve stínu

Čistící čaj (může být i z kořenů), špenát, tinktura i uklidňuje (je lepší neobsahuje třísloviny)

Jako čistící kůru užívat max. 2-3 týdny, pozor na ledviny! Vršky kopřiv rozmixovat v převařené vodě, dát do lednice a užívat každý den 1 lžičku.

Pampeliška lékařská

- při trávících problémech
- podporuje látkovou výměnu, funkci jater a žlučníku
- poruchy ledvin, močového měchýře, močových cest
- snižuje hladinu krevního cukru při cukrovce (čerstvé listy, stvolý)
- vitamíny A, B a C, sodík, draslík a mangan, také třísloviny, hořčiny a inulin

Sirup z květů pomáhá slinivce, čistí krk od hnisu, celkově odhlehčuje

Čerstvé listy (obsahují vit. C, inulín, kys. listovou, vlákninu) – saláty, polévky, tinktura

Kořeny – sběr brzy zjara

Popenec

- proti kašli, onemocnění průdušek
- tinktura při očistě jater
- i na potíže s močovým ústrojím a ledvinami
- pro dobré trávení po těžkém jídle
- užívat spíše čerstvý, sušit moc ne

Do pomazánek, salátů

Ptačinec žabinec

- Posiluje dýchací a trávící ústrojí
- Je výborný i na pleť, dokonce i na lupenku a ekzémy (rozmixovat s vodou)
- velmi chutný

Do pomazánek, salátů

Prvosenka jarní (Petrklíč)

- uklidňující
- proti kašli

Medvědí česnek

- obsahuje vitamíny A, B a C, z minerálních látek železo, zinek, hořčík, vápník a jód.

Pesto, dá se také jen nasekat a smíchat s menším množstvím soli. V žádném případě se nesuší ani nezamrazuje.

Česnáček lékařský

- Obsahuje vitamíny A a C, dále saponiny a velké množství éterických olejů
- lék proti kašli, a to díky přítomnosti zmíněných saponinů, které usnadňují vykašlávání.
- slinivka, metabolismus, žlučník, játra
- z listů připravuje mast, která v kombinaci s měsíčkem a kostivalem urychluje hojení povrchových ran.

Sbírají se listy např. do salátů (nejlépe ještě před květem) – česnekové aroma.

Jahodník obecný

- je posilující, močopudný
- usnadňuje vykašlávání
- vhodný pro běžné pití
- krvetvorba, chudokrevnost záněty, cévní potíže

Sběr listů nejlépe zjara

Orsej jarní

- čistí krev, urychluje metabolismus
- obsahuje vitamín c

Čaj z listů – ale pozor, sběr pouze před květem!! Hrozí podráždění žaludku a střev

Plicník lékařský

- kašel, průdušky, bronchitida, katar a další dýchací onemocnění
- plicníková lázeň je výborná na oči

sběr mladých listů

Bylinkové pesto

120 – 150g g medvědího česneku (příp. bršlice apd.)

10 g soli

hrst slunečnicových semínek

100 ml za studena lisovaného oleje (olej slunečnicový, olivový, řepkový)

Postup:

Listy opláchněte, nechte okapat a. Přidejte sůl, semínka a olej a rozmixujte. Silice z medvědího česneku jsou hodně výrazné, takže přirozená chuť oleje se v pestu příliš neprosadí.

Pesto přemístíme do čisté skleničky a uchováme jej v lednici. Pokud jej nebudete okamžitě využívat, přilejte trochu oleje nahoru, které pesto oddělí od styku se vzduchem, a tak ještě lépe zakonzervují. Takto upravené pesto vydrží mnohdy i do příští sezóny.

Výborné je zamíchané do teplých těstovin, ale také v tenké vrstvě na tousty.

Nevařený pampeliškový sirup

- 1 litr pampeliškových květů (asi 100 ks)
- 400 g cukru krupice
- 2 dcl vody

Květy necháme mírně zavadnout. Vyleze z nich i hmyz

Neomyté květy dáme do větší uzavíratelné nádoby, zasypeme cukrem a necháme na slunném místě po dobu 2 dnů. Během této doby sklenici několikrát otočíme tak, aby se cukr dostal ke každému kvítku a navíc to ulehčí jeho rozpouštění.

Přidáme vodu, dobře promícháme a necháme dalších 24 hod uležet.

Následně přecedíme, dáme do skleniček a skladujeme v lednici.

Klasický pampeliškový sirup

- 500 květů pampelišky (asi 5 litrů)
- 1 kg třtinového cukru
- 1 pomeranč
- 1 citron
- 2l vody

Květy necháme mírně zavadnout. Vyleze z nich i hmyz.

Citron a pomeranč nejlépe v bio kvalitě omyjeme a nakrájíme na plátky.

Do hrnce dáme pampelišky, cukr, plátky citrusů a vodu. Směs za stálého míchání přivedeme k varu a na plotně necháme zchladnout. Vychladlou směs necháme pod pokličkou louhovat 24 hodin, v lednici klidně i 48 hodin.

Následně směs scedíme a z pampelišek ještě vymačkáme vodu. Vaříme na mírném plameni za občasného zamíchání asi 1,5 hod, dokud není směs přiměřeně tuhá. Tuhost sirupu zkusíme talířkovou zkouškou, kterou znáte z našich receptů na marmelády. Na talířek kápneme trochu sirupu a necháme zchladnout. Lžičkou pak zkusíme, zda je konzistence správná. Zejména na začátku varu sbíráme pěnu. Horkou směs nalíváme do čistých suchých sklenic, zavíčujeme.