



ZEN

M A G A Z I N

19. 5. 2014 / číslo 04/14

PAOLO IANNONE

S obchodním ředitelem UniCredit Bank o tom nejlepším „Made in Italy“, čtyřjazyčných dětech a naslouchání klientům.

STYLOVÝ MĚSÍČNÍK. VYCHÁZÍ S DENÍKEM E15

E15

Mňam!



Talíře květů...

Redaktorka ZENy Viola Černodrinská
se vydala po stopách našich babiček
a ochutnala jarní lahůdky.
Dávno zapomenuté se dnes
vracejí na náš stůl.

■ Foto Petr Hricko

V aleji bílé
tajili jsme dech.
Jak sníh ležely květy
vysoko na stromech.
– Jan Skácel



Hindské přísloví říká, že člověk má být zdvořilý a květina má vonět. Jana Vlková by k tomu dodala „a chutnat“. Mířím do pražské Šárky na terénní seminář Jedlé květy, který tato food expertka pořádá společně s botaničkou Irenou Svobodovou. Zastavujeme se hned na prvním plácku kousek od tramvajové zastávky a hledíme na všude rostoucí pampelišky. „Když zakryjete růžici květináčem na tři dny, tak listy zbělají a chutnají jako čekanka,“ s nadšením vypráví Jana a vytahuje z batohu sklenici, z níž nám cosi pomocí kleštiček podává. „Jsou to poupata pampelišek naložená v octu a soli jako kapary.“ Kupodivu to opravdu chutná jako kapary, ne-li lépe. Vida, i pampeliška

může překvapit! Zkusila jsem to posléze sama na chalupě, ale budu to muset ještě pilovat. Správný lác je věda.

Víme, jak chutná máta a na co je dobrá bazalka, ale tím to u většiny z nás asi končí. Jenže na Zemi roste 350 000 druhů rostlin a mnoho z nich je jedlých a zdraví prospěšných, i když svou nenápadností třeba zcela zapadnou mezi trávu a plevel. Celosvětově je z 250 000 známých druhů vyšších rostlin k léčení používáno více než 10 000 druhů. Na území České republiky se v průběhu staletí k léčebným účelům užívalo 800 rostlin, nyní asi 200. Pamatuji si, jak babička říkala, že mateřídouška je na kašel, měsíček na bolavé klouby, vlaštovičník na bradavice, šalvěj na bolení v krku, řebříček čistí krev a květ sedmikrásky funguje proti bolení hlavy (stačí sežvýkat sedm květů).

Česnáček lékařský,
jedna z všudypřítomných
rostlin, voní a chutná jako
hořčice. (nahore vlevo)

Stoněk žabince ptačince
zkoumá botanička Irena
Svobodová. (nahore vpravo)

To bylo na začátku. Pak
jsme začaly rostlinami
plnit košíky. (dole vlevo)

Popenec břechtanolistý
v kuchyni nahradí
petržel. (dole vpravo)

■ ŽABINEC PTAČINEC CHUTNÁ JAKO HRÁŠEK.
KVĚTY TRNKY JSOU ZASE JAKO MANDLE.



Dnes už se bylinkářství nesměle proboují i do mainstreamu: herečky Linda Rybová a Kateřina Winterová uvádějí úspěšný televizní pořad *Herbář*, který nás učí, co jsme kdysi dávno věděli. Vždyť jak pravil proslulý lékař Paracelsus: „Všechny kopce a pohoří, všechny louky a lesy jsou lékárny.“

Naše skupinka novinářek vybavená nůžkami, krabičkami a papírovými pytlíky a se zvláštní tendencí ožírat všechno, co je po cestě, pokračuje dál po parku. Hle! Zde jitrocel kopinatý, tam popenec břechtanolistý, tady kokoška pastuší tobolka, onde bršlice kozí noha... Zastavujeme u čehosi nevábně vyhlížejícího, co naše guru Jana nadšeně koštuje. Je to žabinec ptačinec a chutná jako hrášek! Hned vedle je trnka – keř s bílými květy, jež se chutí podobají mandlím.

Natahuju ruce k nádherně vzrostlé jabloni, jejíž květy chutnají trochu jako opravdová jabl-

ka a trochu jako ty trnkové mandle. „Výborné je, když je přelijete čokoládou,“ dodává Jana. Míjíme lány česneku podivného. Nevypadá jako normální česnek ani jako ten medvědí. Vzhledem připomíná spíš bledule. Chutná však opravdu jako česnek, a sklízí tak od naší party úspěch. Hned plánujeme, do jakých jídel ten podivný zdravý česnek lupneme.

Na konci naší cesty za přírodní potravou jsem měla i přes zkonzumované množství všemožného kvítí a listí celkem hlad. Takže moje pečlivě nasbíraná krabička šťavelu kyselého padla, než jsem došla domů. Nevěřila bych, že v pražském parku můžete najít tolik jedlých rostlin, které vám zpestří třeba salát, sorbet nebo bábovku. A ještě jsou zdravé. Experimentování se meze nekladou, říkám si, když před domem trhám výhonky smrku a jdu vyrábět sirup... ➤

Míjíme trnku, jejíž květy chutnají jako mandle. (nahore)

Na protější straně shora:

Květy hluchavky skvrnité jsou o trochu míň sladké než ty bílé. „Vypadají ale nádherně na čemkoliv,“ říká Jana Vlková.

Jana ochutnává jedlé květy stromů.

Česnek podivný očichávám a v hlavě už spřádám recepty.

Šťavel kyselý, ten mi domů nevydržel. Na to je příliš dobrý.



ZENové tipy: Bylinkové menu

Třezalka tečkovaná (lidově krev svatého Jana)

Je to trvalka s bohatě větvenou lodyhou, vyrůstá do výšky 60 cm a disponuje krásnými zlatožlutými květy – ty se sbírají od května do září. Dají se použít na přípravu Jánova oleje, který zklidňuje popáleniny všeho druhu. Celá kvetoucí nať se dá využít i na koupele a přípravu čajů. Pomáhá rovněž **při zánětu trojklanného nervu, chronického ekzému či akné**. Třezalka se trhávala o půlnoci na svatého Jana Křtitele, víly se z ní věnce a tančilo se kolem svatojánských ohňů. Větvičky se pak házely do řeky, a když znovu vykvetly, znamenalo to svatbu.

Netřesk střešní (lidově Jupiterův vous)

Jedná se o robustní víceletou rostlinu dorůstající do výšky 60 cm, která kvete pouze jednou, a to krásnými růžovými květy. Dužinaté skvrnitě listy se dají sbírat celoročně, lze z nich připravit obklad, přidat je do salátu nebo vylisovat šťávu. Musí se s ním však nakládat opatrně, je to alergen. Zevně se dá použít jako obklad na **popáleniny všeho druhu, na bradavice, kuří oka, na záněty v dutině ústní či při silné bolesti zubů**, kterou dokáže utiší do 15 minut. Navíc blesk prý do netřeskem chráněného domu „netřeske“.

Měsíček lékařský (lidově krušínek)

Tato jednoletá bylina dorůstá do výšky až 80 cm a pyšní se krásně žlutými květy, které se sbírají od června do podzimu. Z usušeného měsíčku můžeme připravovat čaje, koupele, oleje, masti a tinktury. Používá se **proti žloutence, klidní naběhlé uzliny, výborně hojí pooperační jizvy** a působí také jako prevence rakoviny ženských pohlavních orgánů. Dříve měsíček zdobil domácí oltáře při Dušičkách, kdy jeho zářivá barva ukazovala duším zemřelých cestu na zem.

Ostropestřec mariánský (lidově bejží Panny Marie)

Je to vzrostlý krásný bodlák, vyskytující se jako letnička či dvouletka. Jeho květy jsou purpurové a listy mají dlouhé ostré špičky. Z ostropestřce se koncem léta sbírají semena ukrytá v bodláku, která pak sušíme. Lze z nich připravit čaj, tinkturu, olej nebo je jen tak jíst. Semena pomáhají **regeneraci jater při jejich poškození alkoholem, drogami nebo chemoterapií**. Na léčivé účinky tohoto bodláku upozorňoval v 16. století i Mattioli ve svém Herbáři.

Levandule lékařská (lidově dulenka)

Tento větvený polokeř vyrůstá do výšky 60 až 120 cm. Levandule má velmi charakteristickou aromatickou vůni. Kvete celé léto a její květy a kvetoucí nať se sbírají za sucha, nejlépe před rozvinutím samotného květu. Levanduli můžeme použít ve formě čajových směsí, masážních či vonných olejů třeba do koupele. Má mírný **sedativní až antidepresivní účinek, a je tak vhodná při nervozitě či nespavosti**. Mírně snižuje krevní tlak. Levandulový olej navíc zklidňuje štípance od hmyzu. A tam, kde roste, se prý lidé dožívají vysokého věku.

Kopretina řimbaba (lidově maří baba)

Vytrvalá bylina, jejíž keřky vyrůstají do výšky 20 až 50 cm. Lodyha je přímá a větvená, květy jsou žlutavé a výrazně voní. Nejčastěji se sbírá kvetoucí nať. Kopretina kvete během léta až do pozdního podzimu. Funguje jako **analgetikum při bolestech hlavy a migrénách**. Používá se buď v podobě lihové tinktury, nebo sušená na čaj. Žvýkání dvou až tří listů, které následně spolkneme, pomáhá při bolestech hlavy, která by tak do 15 minut měla polevit. Kopretinu lze konzumovat pravidelně právě jako prevence proti bolesti hlavy. Lze si ji pořídit i domů do květináče jako trvalku.

Kostival lékařský (lidově černý kořen)

Šedesát až sedmdesát centimetrů vysoká bylina s přímou lodyhou, listy kopinatého tvaru a květy nachové barvy. Kořen se sbírá na začátku jara nebo na podzim, dá se použít i čerstvý. Lepší je však jej usušit a udělat z něj mast. Kostival uleví od bolesti kloubů, kostí a svalů a podporuje tvorbu hojivé tkáně. Používá se výhradně zevně.

Zdroj: Herbář, Edice České televize, 2014