



BYDLENÍ, ZAHRADA 07. 05. 2020

Vypěstujte si jedlý trávník se spoustou bylinek

Bylinný jedlý trávník má sloužit jako zdroj léčivých rostlin i zeleniny. Krom toho je rájem i pro veškerý hmyz, který pomalu vymírá. Což je pro...

Jedlý trávník je nejen funkční, ale i velmi chutná záležitost. Konečně začíná vycházet z módy jednolitý posekaný trávník bez kousku bylinek či plevelu. Tahle móda byla dobrá jen pro majitele zahrad, kterým se takový trávník líbil. Avšak drobný hmyz trpěl. A začal vymírat. Naštěstí se vrací móda zarostlých zahrad i trávníků plných bylin a drobného kvítí. Poradíme vám, jak si takový pěkný jedlý trávník můžete opatřit i na své vlastní zahradě.

Jedlý trávník hezky vypadá i chutná

Bylinný jedlý trávník má sloužit jako **zdroj léčivých rostlin i zeleniny**. Krom toho je rájem i pro veškerý hmyz, který pomalu vymírá. Což je pro lidstvo špatně. Zachránit to však může každý z nás. A

co víc - péče o takový trávník je mnohem méně náročná, než o zelenou placku bez kousku barevného planého květu.

Bylinky a jedlý trávník

Pampelišky nebo sedmikrásky **chutnají v jarním salátu skvěle**. Můžete je přidat i do pomazánek nebo polévky. A jedlý trávník vám je dopřede každý den čerstvé. Skvěle chutnají i **jitrocelové listy, popenec nebo hluchavky**. Navíc jde o bylinky, které si zjara hravě poradí i s virózy, pokud si na nás zasednou. A **utrhnout si lék na kašel na vlastním trávníku je rozhodně příjemnější**, než stát frontu v lékárně na chemický preparát neurčité kvality.

Jedlý trávník bez chemie

Abyste však mohli bylinky na svém trávníku sbírat, je nutné nechat všechno tak jak je. **Přehnaně nepečovat a nesnažit se**. Jedlý trávník nic takového nepotřebuje. A v žádném případě **nepoužívejte chemické prostředky**. Stejně tak neaplikujte ani postřiky proti plevelům, konec konců **většinu bylinek řadíme mezi dvouděložné rostliny**, které jsou v intenzivním trávníku považovány za nezvané hosty. [Postřiky likvidují druhovou pestrost](#), takže bychom si vlastně i bylinky tímto způsobem sami ničili. A to by jedlý trávník pak zcela ztratil smysl. Stejně tak se **léčivé rostliny příliš nepřátelí s hnojivy**, druhově bohaté trávníky vznikají na chudších půdách, naopak dostatek nebo přebytek živin některé druhy nesnesou a z porostu mizí.



Rostliny navíc ve svých pletivech tyto syntetické látky ukládají, a pokud si na nich pochutnáme, skončí nakonec i v našem těle, a to bychom samozřejmě neměli chtít. **Pokud bude třeba jedlý trávník posekat**, pak je dobré vrátit se ke staré dobré kose nebo k srpku. Jestliže se vám do toho nechce, pak použijte elektrickou sekačku, nikoliv benzínovou.

Do čaje i na talíř: Jedlý trávník zahřeje na duši

V jedlém trávníku nebo v květnaté louce se najde opravdu **pestrá paleta různých jedlých a konečně i léčivých rostlin**. Prakticky v žádném trávníku nechybí jitrocel, kontryhel, popenec, [sedmikráska](#) nebo na živiny náročnější pampeliška. Jedlý trávník obsahuje téměř všechny. **Každá rostlina se vyznačuje zcela jinými vlastnostmi**, a proto se tedy hodí i pro jiný účel. Z některých lze vyrobit účinné tinktury, bylinné čaje, jiné zase poslouží do polévek, zeleninových salátů nebo pomazánek. **Díky léčivým vlastnostem** se také některé druhy rostlin a bylin perfektně hodí do produktů přírodní kosmetiky.

Bylinky pro jedlý trávník

Některé rostliny se vám sami na zahradě rozšíří, **jiné si můžete zasadit**. O žádnou z nich nemusíte příliš pečovat. Všechny rostliny si poradí samy. Mezi populární a velmi chutné patří například **hluchavka** (bílá či nachová), **jitrocel** (větší i kopinatý), **kontryhel obecný**, mateřídouška úzkolistá, pampeliška lékařská, popenec břechtanovitý, řebříček obecný, řepík lékařský, sedmikráska obecná či třezalka tečkovaná.