



HERBÁŘ ROSTLIN 24. 02. 2012

Smetanka lékařská /*Taraxacum officinale*/

Pampeliška je vytrvalá plevelná bylina vysoká 5 - 40 cm, s houževnatým zásobním kořenem. Listy tvoří přízemní růžici. Květenství vyrůstají z listové...

Smetanka lékařská - popis

Pampeliška je vytrvalá plevelná bylina vysoká 5 - 40 cm, s houževnatým zásobním kořenem. Listy tvoří přízemní růžici. Květenství vyrůstají z listové růžice na dutých stvolech a tvoří je zářivě žluté květní úbory. Květní úbory jsou tvořeny až dvěma sty jednotlivými jazykovými květy. Plodem jsou nažky s bílým padáčkovitým chmýřím, díky kterému se semena velmi snadno šíří větrem na velké vzdálenosti. Celá rostlina je prostoupená mléčnicemi, které při utržení roní bílou hořkou šťávu - latex, zanechávající po zaschnutí na kůži tmavé skvrny.

Smetanka lékařská - léčivé účinky

Pampeliška se užívá v lidovém léčitelství při jaterních obtížích a revmatismu. Má mírné močopudné

a žlučopudné účinky. Působí pozitivně na metabolismus a i při onemocnění cukrovkou. Výborná je také při chronické únavě. Také působí proti degradaci kostí a chrupavek a v neposlední řadě pomáhá vyvolat menstruaci.

Kořen pampelišky obsahuje hořčiny lactopicrin, taraxacin a taraxasterin, tríslovinu, inulin (na podzim až 40%, ale na jaře jen okolo 2%), triterpeny taraxasterol a taraxerol, cholin, trísloviny, inosit, steroly, aminokyseliny, pryskyřice, silice, kaučuk (až 25%) fytoncidy a minerální látky (zejména měď, draslík a mangan), v mladých listech je obsaženo navíc značné množství vitamínu C a kyselina křemičitá, v květech jsou přítomny flavonoidy, karotenoidy, silice aj. Obsah inulínu je největší na podzim, obsah taraxacinu v červenci a září.

Použitelné části smetanky lékařské: kořen, list i květ

Období květu: duben až květen

Smetanka lékařská - použití v kuchyni a pěstování

Pampeliška roste hojně na loukách, mezích, pastvinách a jako obtížný plevel v zahradách. Vyskytuje se ve společenstvech mezofilních luk, na světlých sušších loukách, mezích, zahradách a také jako konkurenční plevel na polích. Mladé rostliny jsou velmi dobrým krmivem pro domácí hlodavce. Mladé **pampeliškové listy**, které ještě neobsahují hořké mléko, jsou výbornou zeleninou do jarních salátů, jako hodnotný **zdroj vitamínu C**. Pražené **pampeliškové kořeny** lze použít jako náhražku kávy stejně jako kořeny čekanky. Z rozkvetlých pampeliškových úborů se dá připravit dobrý **pampeliškový med**.

Tip: Příprava pampeliškového odvaru pro vnitřní použití

2 čajové lžičky usušeného, řezaného smetánkového kořene se zalije šálkem vody, nechá se povařit přibližně 2 minuty, nechá se vyluhovat 10 - 15 minut v uzavřené nádobě a poté se scedí. Přípravuje se vždy čerstvý, bezprostředně před použitím. Pije se 2 - 4 krát denně.