



RECEPTY A JÍDLO 20. 04. 2018

Sami sobě lékařem. Zázračné divoké jarní bylinky, které si nasbíváte zdarma v přírodě

Než se vypravíte do přírody na sběr divokých bylin, měli byste znát několik zásad, jak bylinky sbírat: Divoké byliny nesbírejte u silnice....

Jaro je v plné síle tady a s ním i zázračná moc přírody. S tím, jak se všechno začíná zelenat, začínáme objevovat první jarní bylinky. Existují jarní byliny, které jsou až notoricky známé a dají se snadno koupit v každém obchodě. Oproti nim ale stojí divoké byliny, pro které musíme do volné přírody. A právě jim bude věnován dnešní článek.

Řeřicha, kerblík, pažitka, bazalka. Pokud se vám tyto jarní bylinky ještě nezelenají v kuchyni na okně, pak je můžete snadno koupit v každém obchodě.

Oproti tradičním bylinám ale stojí divoké byliny. Takové, které najdete na louce za domem i v městském parku. **Některé z nich jsou všude kolem nás a působí jako plevel**, jiné je třeba v přírodě vypátrat. **V těchto bylinkách je kumulovaná síla jara**, a proto by našemu zraku neměly uniknout.

Jak sbírat jarní bylinky v přírodě?

Než se vypravíte do přírody na sběr divokých bylin, **měli byste znát několik zásad, jak bylinky sbírat:**

- **Divoké byliny nesbírejte u silnice.** Olovnaté benzíny, které dříve způsobovaly markantní

znečištění zeleně u silnic, už nejsou běžné. Přesto se ale doporučuje bylinky u silnice ze sběru vynechat.

- **Nesbírejte chráněné druhy.** Možná vám některá bylina padla do oka, není ale chráněná? Pokud ano, nechte ji v zemi.
- S bylinkami je to jako s houbami. **Pokud si nejste jistí, zda je rostlina jedlá, nekonzumujte ji.**
- Trhejte jen takové byliny, které nejsou povadlé a **vypadají svěže a chutně.**

Jarní divoké byliny - známé i neznámé

Jitrocel větší

Jitrocel větší je k vidění všude - a **většina lidí ho považuje za plevel**. Roste hlavně při cestách a to jak v přírodě, tak ve městě. **Nejchutnější je mladý a má obdobné vlastnosti jako jitrocel kopinatý, [ze kterého se připravuje tradiční jitrocelový sirup.](#)**

Popenec břechtanovitý

Popenec zahlédl ve volné přírodě asi někdy každý. Tahle bylina totiž patří mezi nejběžnější u nás. **Popenec pomáhá uvolňovat hleny** a podporuje trávení. **Sbírá se v dubnu a květnu**, čím mladší rostlinka, tím lepší chuť i účinky.



Smetanka lékařská (pampeliška)

Pampeliška patří mezi zázračné divoké byliny. **Dá se zpracovat úplně celá od listů, přes květy po kořen**. Mladé listy využijte do salátu, z kořene si připravte čaj a [z květů připravte pampeliškovou šťávu, pampeliškový med nebo pampeliškové víno.](#)



Bez černý

Bez černý patří mezi **divoké keře, které se většinou nevysazují uměle**. Semení se přitozeně a usazují se i na místech, na kterých bychom to nečekali. U bezu platí jedno pravidlo - **domácí bezové šťávy není nikdy dost**. [Udělejte si tedy pořádnou zásobu na celý rok podle našeho receptu.](#)

Medvědí česnek

Sezóna medvědího česneku je poměrně krátká, **roste jen časně z jara a většinou jen na určitých místech**. Najít ho můžete v okolí říček, ve vlhčích částech lesa nebo u lužních lesů. **Medvědí česnek je silný antioxidant** a patří mezi jarní bylinky se silným zdrojem jarní energie. Zpracujte ho na [pesto z medvědího česneku](#), [udělejte z něj pomazánku](#) nebo další recepty.



Sedmikráska chudobka

I tato krásné květina patří mezi jarní divoké byliny. Najdete ji všude v přírodě a měli byste vědět, že nepatří jen do váziček, ale také do salátů, polévek nebo koláčů. **Je totiž jedlá.**



Svízel přítula

Svízel přítula **nepatří mezi prvoplánové jarní bylinky, které by znal každý.** Většinou ho známe spíše jako plevel, který okupuje zemědělská pole i malé zahrádky. Na omak je nepříjemný kvůli své lepivosti, **při konzumaci je naopak příjemně sladký.**

- Svízel přítula pomáhá **správnému proudění lymfatického systému.**
- **Pomáhá čistit krev** a zlepšuje činnost jater.
- Má **velké množství vitamínu C.**
- Má vícero využití. Připravit z něj můžete čaj, pesto nebo si ho přidat do salátu.



Kopřiva dvoudomá

Kopřiva je královnou mezi bylinami a největší léčivou moc má právě v brzkém jaru. **Listy můžeme zpracovat na polévku, špenát, pesto, pomazánku nebo nákyp.** Celou rostlinu můžeme využít i v kosmetice - **kopřiva působí blahodárně na vlasy.** Konzumovat by ji měli všichni, **kdo mají nedostatek železa.**

Bukvice lékařská (čistec lékařský)

Nepříliš známá bylina s růžovými květy, dlouhým stonkem a středně velkými listy. V Česku se jedná o poměrně rozšířený jedlý druh byliny. **Má příjemně hořkou chuť, neboť je plná tríslovin, silic a hořčin.** Proto je vhodná na problémy s trávicím ústrojím. Vyzkoušet z ní můžete připravit čaj, tinkturu nebo pesto.



Divoká máta

Běžně se uvádí, že **máty se vyskytuje až 500 druhů.** Mátu si tedy můžeme odnést i divokou - z volné přírody. Zpracovat ji můžeme tak, jak je to běžné. Na čaj, do salátů, pomazánek, smoothie nebo třeba [do letního osvěžujícího mojita.](#)