

## 1, Úvod

Bylinky provází člověka při jeho kulinářských pokusech od nepaměti. Nejenže zlepšují chuť jídla, ale lze je konzumovat i samotné a navíc mívají blahodárný vliv na organismus. Z některých se pak připravují bylinkové čaje, které mají léčebný účinek.

## 2, Pěstování

- a) ze semínek
- b) koupené sazenice
- c) přesazení z přírody

## 3, Sběr

Ke sběru jsou vhodné rostliny nebo části bez vnějších škůdců a viditelných onemocnění. V přírodě pak vybíráme lokality bez znečištění prachem, hnojivy a pesticidy či jinými prostředky.

## 4, Sušení a uchovávání

Sušíme nejlépe v místnosti s proudícím vzduchem bez přímého slunce. Možné je i sušení umělým teplem, které nesmí přesáhnout 60°C.

Části rostlin (květy, listy) se suší v tenké vrstvě. Celé rostliny je vhodné svázat a sušit zavěšené.

Kořeny je třeba před sušením dobře očistit, omýt a osušit, pak je třeba je nakrájet na menší kousky a při sušení obracet.

Sušené bylinky uchováváme nejlépe ve skleněné vzduchotěsné nádobě. Dobře též slouží papírové nebo plátěné sáčky. Doba použitelnosti je jeden rok.

## 5, Bylinky a recepty

### \*Bazalka

- listy před květem
- čerstvá i sušená do salátů, omáček a polévek
- charakteristická pro italskou kuchyni, vhodná kombinace s česnekem
- snižuje nadýmací schopnosti luštěnin

### \*Česnáček

- listy a mladé vrcholky před květem
- lze ho použít všude tam, co česnek
- obsahuje vysoké množství vitamínu C (170mg/100g)

*Bramboračka:* 4 větší brambory, 1 cibule, 150g kořenové zeleniny, 2 lžíce sádla, 2 lž poloh. mouky, hrstka krupky, miska česnáčku, sůl, pepř, ¼ masoxu. V 1,5 l vody uvaříme zeleninu a krupky, pak zehustíme jíškou a nakonec dáme česnáček a masox a 5 min. povaříme.

*Omáčka k pečení:* 1 lž oleje, 3 stroužky česneku, ½ l vývaru, 3 lž maizeny, šťáva z 1 citronu, 5 lž drobně nasekaného česnáčku, sůl, kurkuma, pepř. Na oleji osmahneme česnek, přidáme vývar a zahustíme maizenou. Nakonec přidáme česnáček, koření a citronovou šťávu.

Lze podávat teplou i studenou ke grilovaným či pečeným masům nebo do salátu.

### \*Dobromysl

- kvetoucí natě
- čerstvé i sušené do omáček, salátů a polévek
- má dobrý vliv na psychiku, lze vařit i čaje

### \*Fialka

- mladé listy i kvítky
- používá se ve směsi s jarními bylinkami

*Polévka z jarních lístečků:* Větší miska jarních lístečků (fialka, popenec, řebříček, jitrocel, plicník, šťovík, sedmikráska..), ½ šálku pažitky, ¼ šálku petrželky, 2 lž másla, 3 lž mouky, 1 hrnek mléka nebo smetany, strouhaný sýr, 1 vejce, 1 bujón, sůl, pepř. Jíšku prošleháme s 1 litrem horké vody a povaříme 15 min. Přidáme bujón a bylinky. Vaříme asi 5 min. Ochutíme, osolíme a zalijeme mlékem s vajíčkem a povaříme. Na talíři posypeme sýrem.

*Salát po turecku:* 2 hlávky salátu, miska listků i s květy, 2 lž sekaných vlašských ořechů, 2 lž rozinek, 1 bílý jogurt, 1 vařené vejce, sůl, cukr, citron, pálivá paprika.

*Sirup z květů:* Miska květů bez stonků, 2 l vody, 2 kg cukru, šťáva z 5 citronů. Květy spaříme a necháme 12 hodin vyluhovat. Výluh přecedíme, vymačkáme, přidáme cukr a zahříváme za stálého míchání až do rozpuštění. Přidáme šťávu. Horký sirup naléváme do vypařených lahví. Používá se při kašli a nachlazení.

#### \*Hluchavka

- mladé listy a květy na jaře či na podzim
- do salátů, plévek, nádivek
- čaj z květů se používá ve směsi s kontryhelem na ženské problémy

*Hluchavková rýže s vejci:* 4 šálky mladých listů, 4 šálky vařené rýže, 4 vejce, 2 cibule, 4 lžíce oleje, sůl, kari. Na oleji zpěníme cibuli a pak přidáme nasekané listy. Přidáme kari a promícháme. Vsypané rýži a rozšlehaná vejce a necháme ztuhnout. Lze posypat sýrem nebo polít kečupem.

*Zelené noky se sýrovou omáčkou:* Miska listů, 1 tvaroh, 2 vejce, 2-3lž škvarků, sůl, pepř, muškátový oříšek, 2-3lž krupice.

40g taveného sýra, 2dl smetany. Strouhaný sýr, bylinková sůl, 2 rajčata. Hluchavky spaříme, dáme okapat a nasekáme. Připravíme těsto a v horké vodě uvaříme noky. Omáčku připravíme ze sýra a smetany, necháme rozpustit, nakonec ochutíme a přidáme nakrájená rajčata.

#### \*Jitrocel

- mladé listy, čerstvé i sušené

*Tvarohové smaženky s jitrocelm:* 40g másla, sůl, 4 vejce, 1 tvaroh, 1/8 l smetany, strouhanka na zahuštění, 5 lž listů, tuk na pečení. Máslo utřeme se solí a vejci, přidáme smetanu a tvaroh. Zahustíme jako na lívance. Přidáme jitrocel. Smažíme malé lívanečky.

#### \*Kontryhel

- mladé listy před květem
- používat velmi střídavě
- do polévek, omáček a nádivek
- sušený do ženské směsi

#### \*Kopřiva

- nejmladší rostliny před květem, později jen vrcholky
- použití jako petrželka či špenát

*Rýžová polévka:* 3lž oleje, 1 cibule, 1 šálek rýže, mletá paprika, 2 šálky kopřiv, 1 vejce. Na oleji zpěníme cibulku, opražíme rýži a zalijeme 1,2 l vody. Okořeníme, osolíme a vaříme 15min. Přidáme nakrájené kopřivy a vaříme 15 min. Vlijeme rozšlehané vejce a necháme ztuhnout.

#### \*Netřesk

- listy před květem, lze sbírat po celý rok z nekvetoucích rostlin

*Osvěžující nápoj:* 10 lístků netřesku, 2dl chladné vody. Lístky macerujeme (ve vodě je lžičkou

pomačkáme) 3-5 hod v chladné vodě. Nápoj má lehce nakyslou chuť a je osvěžující v létě nebo při horečce.

#### \*Pampeliška

- využití má celá rostlina včetně kořene
- je velmi vhodná pro diabetiky a žlučníkáře

*Pampeliškový salát s bazalkou a rajčaty:* miska maldých listů, několi lístků bazalky, petrželka, 4 rajčata, 2 cibule, 2 lž vinného octa, 3 lž oleje, sůl, pepř. Listy natrháme na kousky, rajčata nakrájíme na kolečka. Vše smícháme a podáváme chlazené.

#### \*Ptačinec – žabinec

- lze sbírat celý rok
- celá rostlina
- nejlépe čerstvá

*Pomazánka s ptačincem:* 2 vařená vejce, 60g margarínu, 50g měkkého salámu, 1 vařený brambor, miska ptačince, sůl, pažitka, cibule. Vše drobně nakrájíme a smícháme. Lze zředit trochou mléka.

#### \*Řebříček

- mladé, přízemní listy před květem
- užívat v malých dávkách

*Plněné pečené brambory:* 8 velkých brambor, 30g másla, 2 tavené sýry, 100g měkkého salámu, 3 lž zakysané smetany, sůl, 3 lž řebříčku. Brambory ve slupce uvaříme do poloměka. Rozřízneme a částečně vydlabeme. Vydlabanou dužinu smícháme s máslem, smetanou.....Směsí pak naplníme brambory a dáme 20 min zapéct.

#### \*Sedmikráska

- listové růžice s poupaty
- květy lze ozdobit pudink, dorty, polévky...

*Polévka za sedmikrásek a hub:* 1,5 l vody, 3 lž sušených hub, ½ lžičky kmínu, 2 lž krupice, talíř sedmikrásek, pažitka, svazek mladé cibulky nebo 2 lž listů česnáčku, sůl, pepř, olej. Ve vodě uvaříme houby s kmínem, přidáme na sucho upraženou krupici a vaříme 15 min. Vsypeme pokrájené sedmikrásky a cibulku, povaříme, dochutíme. Lze zahustit vejcem.

#### \*Šťovík

- mladé listy na jaře nebo po posečení
- neužívat u lidí s močovými a ledvinovými kameny

*Šťovíková čorba:* Miska listů, 1lž másla, 2 lž mouky, 1 cibule, sůl, pepř, 1 dl zakysané smetany, citronová šťáva, 1,2 l vývaru, 2 žemle. Uděláme cibulovou jíšku a zalijem vývarem. Povaříme, ochutíme. Přidáme hrbě nasekaný šťovík a 10 min povaříme. Nakonec dáme smetanu a okyselíme. Na tálíři posypeme opraženou houskou.

*Šťovíková omáčka k těstovinám nebo karbenátkům:* 1 cibule, 40g másla, 1 lž mouky, 1/8 vývaru, 1/4 l mléka, 1 tavený smetanový sýr, pepř, sůl, muškátový oříšek, 2 hrsti šťovíkových listů. Uděláme cibulovou jíšku a zalijeme vývarem. Přidáme mléko a sýr, který rozpustíme na mírném ohni. Ochutíme a přidáme hrubě nasekané listy a necháme projít varem. Lze posypat sýrem.

### **Boršč**

500 g předního hovězí  
150 g vepřového plecka  
50 g slaniny  
100 g klobásy  
1 cibule  
150 g kořenové zeleniny  
200 g zelí  
200 g brambor  
100 g červené řepy  
150 g rajčat  
150 g slaniny,  
30 g hladké mouky  
100 g smetany  
cca 2 l vody  
bobkový list  
nové koření  
pepř celý

Slaninu nakrájíme na kostičky, rozškvaříme a osmažíme na ní cibuli a kořenovou zeleninu. Do hrnce vložíme maso, divoké koření, vodu osolíme a vaříme do měkka. K téměř uvařenému masu přidáme osmahnutou zeleninu, pokrájené zelí a kostičky nakrájenou červenou řepu, oloupaná rajčata, brambory. Vaříme do měkka. Měkké maso vyjmeme a nakrájíme na kostičky. Mouku rozmícháme ve smetaně, vlijeme do vývaru a cca ½ hodiny provaříme. Maso vrátíme do polévky a prohřejeme. Polévku dosolíme, ochutíme cukrem, citronovou šťávou a polévkovým kořením. Polévka je při podávání hustá, můžeme ji zjemnit kopečkem ušlehané smetany.

### **Pelmeně**

120 g mouky,  
400 g vepřového plecka,  
1 cibule,  
1 vejce,  
200 g kysané smetany,  
2 lžice másla  
sůl

Maso uvaříme v osolené vodě, vyjmeme a umeleme. Na části másla vzpěníme najemno nakrájenou cibulku a smícháme s masem. Z mouky a vejce vypracujeme těsto, které vyválíme na tenkou placku. Vykrájíme čtverce o straně cca 6 cm, plníme masovou náplní, čtverec křížem přehneme a stisknutím okrajů trojúhelníky uzavřeme. Pelmeně vhodíme do vroucího masového vývaru a vaříme cca 10 minut. Omastíme zbytkem rozpuštěného másla, přelijeme kysanou smetanou a podáváme.

### **Golubce**

500 g mletého masa,  
100 g vařené rýže,  
1 vejce,  
sůl, pepř, česnek, majoránka,  
8 větších spařených zelných listů,  
2 lžice másla

Maso smícháme s rýží, vejcem a ochutíme. Směs klademe na zelné listy, zabalíme a zajistíme párátkem. Listy klademe do pekáčku, přelijeme másle a za mírného podlévání dusíme v troubě. Hotové golubce opět můžeme přelít kysanou smetanou.