



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 13. 5. 2017 | tla

# Přírodní léčivé poklady, které najdete na procházce

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Prirodni-lecive-poklady,-ktere-najdete-na-prochazce\\_\\_s10010x10335.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Prirodni-lecive-poklady,-ktere-najdete-na-prochazce__s10010x10335.html)

Stačí se kolem sebe dívat, trhat a pak si doma pochutnávat. Co obohatí náš jídelníček a dodá potřebné živiny? Každá bylinka je pro naše zdraví prospěšná. Většina se hodí spíše do studené kuchyně. Ideálně právě teď, v období salátů všeho druhu.



Bylinky jsme si zvykli používat, mnohé si sami v truhlících a na záhoncích pěstujeme. Bylinkami však můžeme nazývat i rostliny, které v lásce obvykle příliš nemáme a snažíme se jich zbavit.



Zdroj: [Pupálka, neboli pampeliška](#) z Shutterstock

**„Každá bylinka je pro naše zdraví prospěšná. Zelené natě mají vysoký obsah vitamínu C, je v nich kyselina listová, minerální látky. Lépe než do teplé kuchyně je vhodnější je používat do studené. Do pomazánek, salátů - v nichž si uchovají co nejvíce prospěšných látek,“** říká nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

## Zajděte na zahradu...

### Šťovík kyselý

Šťovík najdeme jak na loukách, tak se objevuje i v zahradních trávnicích, tedy pokud nepatříte mezi pravidelné sekáče a váš trávník nemá jen pár milimetrů. Kyselé lísky jsou jen tak osvěžením v horkém dni, když si jich natrháme větší množství jsou chuťově zajímavé nadrobno natrhané v zeleninových salátech. Jejich pikantnost vynikne i v teplé kuchyni ve smetanových omáčkách a krémových polévkách. **„Zkuste polévku lísky na talíři posypat jako petrželkou,“ přidává svůj tip Zuzana Douchová, která šťovík doporučuje zejména pro vysoký obsah vitamínu C.** Opatrní by s jeho konzumací měli být jen lidé, kteří mají problémy s tvorbou ledvinových kaménků, obsahují velké množství kyseliny šťavelové.

### Ptačinec žabinec

Žabinec je plevel, který ze zahrádek vypudit nelze. Roste i při nízkých teplotách, když nemrzne i v zimě. Hojně kvete a má stovky miniaturních semínek. Kdo doma chová slepice ví, že ho dokáží sezobat velké množství. A vědí proč. **„Ptačinec žabinec obsahuje vitamíny C, B1, B2. Dále rutin, železo, zinek, draslík, selen,“** vypočítává Zuzana Douchová. Propláchnuté lístky vyzkoušejte přidat do zeleninového salátu, má jemnou chuť. A krásně chroupe. Zkuste ho jako bylinku/zeleninu nasekat na chléb namazaný

margarínem či máslem. Případně přidat na talíř polévky jako petrželku.

### **Bršlice kozí noha**

Bršlice je další takřka nevyhubitelný plevel. Jak se na zahrádku dostane, můžeme bojovat, ale úplně se jí nikdy nezbavíme. Když už ji tam máme, proč ji nesníst... **„Chutí jsou mladé lístky podobné mrkvi. Výborné jsou nasekané v tvarohu jako pomazánka na chleba,“** uvádí Zuzana Douchová. Obsahuje velké množství vitamínu C, z minerálních látek zejména železo a mangan.

## **Doneste si z výletu...**

### **Česnek medvědí**

Zelené listy právě v tomto období dokážou doslova provonět celý les. Má všechny vlastnosti normálního česneku, navíc ho mohou konzumovat i lidé, kterým obyčejný česnek působí zažívací potíže. Listy by se měly trhat před tím, než rostlinka vykvete. **„Obsahuje velké množství vitamínu C, uvádí se že až 150 miligramů na 100 gramů,“** uvádí Zuzana Douchová. Má velmi dobré účinky na žaludek a střeva. Je vhodný při plynatosti, má uklidňující účinky na křeče hladkých svalů.

### **Kopřiva dvoudomá**

Skvělou službu nám na talíři dělá kopřiva. Obsahuje řadu minerálních látek a vitamínů. Kromě toho, že nasušená poslouží na čaj po celý rok, na jaře je ideální čerstvá i do pokrmů. Lze z ní připravovat polévky, kopřivový špenát, přidávat ji do nádivek a podobně. Nejideálnější období na sběr je do konce května.



### **Pampeliška lékařská**

Zelené listy jsou hořké, jazýček gurmána proto moc nepolaskají. Zjara je však dobrá v salátech. Hořkosti se zbavte tím, že pampelišku na tři až pět dní zakryjete například otočeným květináčem, listy „vyblednou“ a nebudou tak hořké. Pomáhá při nechutenství, žlučnickových či ledvinových kamenech, příznivě působí na činnost jater, pomáhá regulovat množství cukru v krvi při cukrovce. Jestli nemáte na salát odvalu, přidejte si pár lístků například k mátě či meduňce při přípravě čaje.

### **Sedmikráska chudobka**

Kvítky sedmikrásky posypaná polévka, ozdobený plátek masa či ovocné

knedlíky dokáže rozveselit každý oběd či večeři. **„Navíc z nich získáme prospěšné látky. Obsahují saponiny, třísloviny, hořčiny, minerální látky, flavonoidy... Jejich komplex působí protizánětlivě. Lidové léčitelství sedmikrásku doporučuje například při zánětech močových cest,“** uvádí Zuzana Douchová.

## **RECEPT: JARNÍ SALÁT S VEJCEM**



---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)