magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 11. 10. 2021 | Coolinářka - Svatava Vašková

Tipy na domácí pěstování bylinek pro kulinářství i léčitelství

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Tipy-na-domaci-pestovani-bylinek-pro-kulinarstvi-i-lecitelstvi__s10012x20092.html

Bylinky patří do našich životů od pradávna. Označují listové nebo kvetoucí části rostliny. Dají se využít čerstvé i sušené. V minulosti se využívaly především jejich léčivé účinky. Kulinářské bylinky se používají v malém množství a poskytují jídlu chuť aroma.

Bylinky v léčitelství

Byliny v léčitelství se nejen konzumují, ale také se využívají na obklady či koupele. Můžete z nich vařit čaje, přidávat je do pokrmů či macerovat. Byly a

jsou **nedílnou součástí přírodního léčitelství** už od dob starověku, ale využívá je i moderní medicína. Existují také mnohé druhy bylinek, které se používají jak pro kulinářské, tak pro léčivé účely, např. máta či heřmánek. Ty lze zalít vroucí vodou a připravit z nich bylinné čaje, často používají jako **zdroj relaxace** nebo je lze spojovat s rituály.

Kulinářské bylinky – pečení a vaření bez nich: ani náhodou!

Kulinářské bylinky se používají v malém množství a poskytují jídlu chuť aroma. Některé rostliny se používají jako bylinky i koření, například koriandr nebo kopr (nať i semínka).

V tuzemsku se tradičně používá nať petržele, pažitky či kopr. Postupně se však

v našich kuchyních zabydlují i další druhy bylin, které je dnes už možné běžně koupit v supermarketech.

Většina z nás si nedovede představit vaření a pečení bez bylinek. Přidávají se do polévek, využívají se **při vaření příloh i k masu**, některé druhy se výborně se hodí i do sladkých pokrmů.

- Do polévek se přidává například celer, petržel, pažitka, saturejka nebo majoránka.
- Při přípravě masa využijete například rozmarýn, tymián, bazalku nebo oregáno.

Rozmarýn zlepšuje **prokrvení, posiluje paměť** a napomáhá k lepšímu soustředění. Je účinný také při problémech s játry a žlučníkem. Hodí se především k tučnému masu. Můžete ho využít při pečení skopového, vepřového nebo kachního masa.

Bylinky jako **oregano nebo bazalka** jsou součástí zejména středozemní kuchyně. Hodí se tak i k přípravě různých těstovinových omáček a pizzy. Bazalku si můžete **vypěstovat i doma v květináči**, na konci léta ji usušit a uložit do kořenky. Napomáhá trávení a při nervozitě. Tymián zase potlačuje střevní potíže a nadýmání.

Tvrdé druhy bylinek (např. rozmarýn) můžete přidávat do pokrmů už při tepelné úpravě. Naopak měkké bylinky jako třeba bazalka nebo pažitka se přidávají na hotový pokrm až na konci vaření či pečení, delší **tepelnou úpravou totiž ztrácí chuť** i aroma.

U bylinných čajů pozor na interakci s léky

Velmi oblíbené je užití bylinek k přípravě různých bylinných čajů. Zkušenosti s podpůrnou léčbou některých neduhů se předávaly mezi generacemi po dlouhá období. Konzumace bylinných čajů však **vyžaduje určitou opatrnost**.

> „Bylinné čaje se nehodí k dlouhodobému pití. Účinné látky v bylinách obsažené mohou vyvolávat některé nežádoucí účinky. Může docházet i **k interakcím s některými léky**“, doplňuje odborný garant Jiří Brát.

V truhlíku či v květináči – tipy na pěstování

Při pěstování bylinek máte několik možností. Byliny si můžete vsadit do zahrady nebo je nechat v truhlíku či v květináči, doma nebo na terase.

Ideální je zakoupit si semínka, případně malé sazenice. Velké byliny zakoupené v supermarketu jen **málokdy vydrží déle** než měsíc.

- Bylinky je potřeba vysévat řídce.
- V okamžiku, kdy bylina začne vytvářet lístky, je dobré ji **přesadit do samostatného květináče**. Při pěstování bylin můžete využít koupený univerzální substrát a rovněž také zeminu z kompostu.
- Velká část bylin je suchomilná, a tedy citlivá na přelití.
- Při napadení škůdci se doporučuje postižený stonek odstřihnout.

Sušené jsou více aromatické

Bylinky můžete na konci léta usušit, naložit do oleje, zamrazit a skladovat v sáčcích nebo v dózách. Přitom platí, že **čerstvé byliny** mají mnohem jemnější chuť než sušené – a proto je jich při přípravě jídla zapotřebí větší množství. Obecně je poměr 3: 1, což znamená, že musíme použít třikrát více čerstvých bylin než těch sušených.

Zdroj obrázků: Shutterstock.com

aromaterapie léčitelství vaření

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz