



*Dary z přírody
v naší kuchyni*

*Lokální superpotraviny
na dosah ruky*

*Bylinné nápoje
a elixíry*

*Zdravý jídelníček
podle sezóny*

RYTMUS ROKU

s Hankou Zemanovou

leden

- 18** Zárodečný čas
- 21** Co nás učí zima
- 22** Dívání se do světa
- 23** Ticho a tma
- 23** Spánek jako superpotravina
- 26** Spaní jako ve vlnce
- 28** Hospodaření s životní energií
- 30** Umění pěstování života
- 33** Jak v zimě pečovat o naše životní baterky aneb proč hýčkat ledviny

34 Jídla a nápoje posilující životní energii

36 Životní návyky podporující životní energii

39 Ostrá polévka z černých fazolí

40 Zahřívací nápoje

43 Solné zahřívací pytlíky

44 Vývary nejen pro naše ledviny

47 Zeleninový vývar

48 Hovězí vývar z masa a kostí

51 Slepíčí polévka aneb židovský penicilin

52 Makový jahelník

únor

56 Svítání aneb zimní jídelníček pomalu končí

60 Obrat vzhůru

62 Předjaří u MUDr. Martiny Ziskové aneb jarní jídelníček začíná

64 Kamarádkská mungo polévka s kořenovou zeleninou

67 Nápoje v předjaří

68 Čaj z kořene pampelišky

68 Čaj z kořene lopuchu

70 Očistná kúra horkou vodou

73 Kartáčování, drbání či poklepávání

74 Klíčící síla jara – u nás i u vás doma

78 Ječné kroupy v naší kuchyni

80 Proč obilná zrna před vařením namáčím?

83 Citlivá péče o ovocné stromy

březen

86 Měsíc omlazení a oživení

87 Možnosti jarní očisty

89 Posilovače trávicího ohně

90 Sedmikrásky

93 Šnečí ulity a slupky z cibulí

94 Kopřivy u nás doma v koloběhu roku

97 Kopřivy a zdraví

98 Jarní kopřivová kúra

99 Jak využít spařené kopřivy

100 První divoké lístky do jídel i na saláty

103 Divoký salát s pampeliškovými lístky

105 Ptačinec prostřední

106 Ptačinec a zdraví

106 Ptačinec v naší kuchyni

108 Kozlíček polníček

108 Popenec obecný

109 Fialková voda

duben

112 Zelená devítka jako vstupní brána do jara

115 Život ve městě – byliny do sklenice

117 Jarní polévka s devatero bylinami

118 Velikonoce u nás doma

118 Rosa, kopřivy, bršlice a jidáše

120 Zelený čtvrtek ve městě

120 Enzymy

123 Špenátová polévka s kopřivami a bršlicí

124 Okouzlený svět

127 Velikonoce jako možnost proměny

127 Co ze mě bude…

128 Mandlový beránek slazený rýžovým sirupem

131 Tajemství ukryté v pomlázce

132 Velikonoční mandlovo-ovesné sušenky

135 Bršlice kozí noha

136 Kde roste bršlice a co s ní v kuchyni?

138 Jáhlový nákyp s kopřivami

140 Zelené osení po Velikonocích vypijeme

143 Pampeliška jako jídlo i lék

146 Pampeliška u nás v kuchyni

148 Pampeliška a zdraví

150 Kúra s pampeliškovými stvoly

152 Čaj z květů i listů pampelišky

154 Příběh trnkového sirupu právě začíná

květen

158 První máj, lásky čas

161 Čas kvetoucích stromů

162 Květinové hodiny a ptačí chóry

164 Voda z šeříků a smrkových výhonků

166 Smrkové výhonky v lese i v kuchyni

166 Sběr listů na běžné pití

169 Jak na domácí ovocné čaje

171 Příprava domácích ovocných čajů

172 Jitrocel, král cest

174 Jitrocel u nás v kuchyni

175 Pesto podle sezóny

176 Šťáva z divokých bylin

179 Chřest v květnové kuchyni

179 Jak připravuju chřest

180 Špaldové kernotto s kozím sýrem a chřestem

183 Pažitkové květy

184 Klíčící nadšení právě končí

186 Příběh březového sirupu u Sirotků

189 Pohankovo-banánový chlebíček

190 Alej z jeřábů vede k domovu

193 Tinktura z květů jeřábu pro harmonizaci ženského hormonálního systému

195 Hloh léčí srdce

197 Jedlé živé ploty

199 Trávník nebo bylinník

200 Louka

200 Hmyz a biodiverzita

červen

204 Letní jídelníček začíná

207 Léčivé byliny – naši rostlinní přátelé

207 Jak rozvíjet vztah se světem bylin

208 Byliny jako lék

208 Byliny jako prevence

209 Byliny jako intuitivní seznamovací hra

210 Bylinkový koloběh u nás doma

213 Sedmero rad pro začátečníky, jak sbírat a sušit byliny

214 Léčivé bylinky do školy

216 Základní bylinky do každé rodiny

218 Černý bez oznamuje příchod léta

220 První léčivka, kterou jsem sušila

223 Jak sbírám a suším bezové květy

224 Černý bez a zdraví

224 Kvašené limonády z bylin či květů

226 Bezové a růžové kvašené limonády

227 Čisticí prostředek z octa a citrusových slupek

231 Listový salát s růžemi a kosmaticí

232 Kontryhel a ženské zdraví

235 Jak kontryhel pomáhá ženám

236 Kontryhel jako dárek

239 Ženské zdraví v souvislostech

240 Naše kamarádky slepice

242 Jahody a touha

244 Jahody a zdraví

247 Jahodové knedlíky

248 Jáhlový dezert s jahodami

250 Nejjednodušší ovocná zmrzlina

251 Nejjednodušší nanuky

252 Přirozené ochlazení

254 Šípkový květ a koherence srdce

256 Jak trénovat koherenci srdce?

259 Jako na svatbě

červenec

262 Letní bobule místo snídaně

262 Lokální ovoce neroste celoročně

265 Výlety za ovocem

265 Jaké ovoce je nejlepší a nejdzravější?

266 Dar celistvosti z přírody

266 Ovoce a zdraví

266 Enzymy v ovoci

268 Cukr v ovoci

268 Jak jíst ovoce?

269 Pesticidy v ovoci

270 Zahrada jako oáza

270 Kde sehnat nejlepší ovoce ve městě

270 Hlavní ovocná rada na závěr

271 Zavřenininy

272 Zavařování

272 Ájurvéda a uchování ovoce

275 Ovocný koláč z dvouzrnkové mouky

276 Sluneční nápoje

276 Úplňkové elixíry

279 Čerstvé bylinky v letní kuchyni

280 Jak poznávat kuchyňské bylinky

288 Kuchyňské bylinky v čaji, octu či oleji

290 Rozmarýnové sazenice

293 Rozmarýnový olej

294 Lebedy, zelené listy a méně obvyklé lupení na talíři

295 Lebedy, zelené listy a zdraví

296 Restované zelené listy

299 Pohankovo-špaldové palačinky s lebedou

300 Jáhlové rizoto se zelenými listy a tuňákem

303 Bylinkovo-konopné máslo

304 Měsíček lékařský

305 Měsíček a zdraví

306 Měsíčkový čaj

306 Odvar z měsíčku

308 Měsíčkový olej

308 Měsíčková mast

311 Syrové okurky jíme jen v létě

311 Ochlazující okurky u nás v kuchyni

312 Praktické tipy k okurkovým polévkám, salátům a dipům

313 Indické rajty

315 Jak se zchladit podle ájurvédy

srpen

318 Smysluplný jídelníček aneb jsme to, co jíme

322 Podzimní jídelníček pomalu začíná

324 Lichořeřišnice – zelenina a antibiotikum

325 Lichořeřišnice a zdraví

326 Divizny, ochranné síly i královny zahrady

329 Řebříček a bylinkové příběhy jako z pohádky

330 Děti potřebují přírodu

332 Uzemnění aneb povrch Země jako zdroj léčivé energie

334 Uzemnění ve městě

335 Práce s půdou jako antidepresivum

337 Půda

338 Jak skončil bylinkový minimalismus u nás doma

338 Srpnová bylinková bilance

340 V lese na houbách

342 Kulajda zahuštěná pohankovou moukou

345 Mandlový koláč s ostružinami

346 Komunitní zavařování rajčatové omáčky

348 Syrová rajčata jíme jen v létě

350 Kopřivová semínka

350 Kopřivová semínka a zdraví

353 Kopřivová semínka v kuchyni

354 Jeřabiny

355 Čaj z jeřabin

září

358 Podvečer roku

360 Jak nás zářijové plody připravují na podzimní období

360 Září je nejúrodnější měsíc

360 Temné plody

362 Tlusté střevo a plíce

365 Jsem sběračka

365 Podzimní sběry divokých plodů

366 Temné bezinky – čas tepla a světla odchází

367 Bezinky a zdraví

367 Nejíst syrové!

367 Sběr bezinek

367 Bezinková meditace

368 Co s nimi?

369 Bezinky u nás doma

371 Čaj z čerstvých bezinek

371 Čaj ze sušených bezinek aneb nápoj stoletých

371 Bezinkový sirup

372 Aronie po dědečkovi

375 Likér z aronie

375 Aroniové zavařeniny

375 Aroniovo-medový sirup

375 Macerát z aronie

375 Odvar a čaj

377 Rakytník do jedlé zahrady

377 Rakytník a zdraví

377 Sklizeň rakytníku

378 Rakytníková šťáva jako nejlepší využití rakytníku v kuchyni

378 Rakytníkový čaj

381 Nápoj z čerstvých šípků

382 Hložinky

384 Jablka jako dárek pro imunitu a pro střeva

386 Jablka a zdraví

386 Jaká jablka jsou nejzdravější?

387 Máte zdroj kvalitních jablek?

388 Jablka u nás v kuchyni

388 Křížaly a jablečné slupky

389 Čaje z jablečných slupek

390 Přesnídávký

391 Jablečný ocet

392 Nápoj s jablečným octem

392 Kdy nám pomůže jablečný ocet?

393 Příprava domácího jablečného octa

395 Červená řepa, biochemie rozkoše a svatojánští broučci

398 Řepný kvas

401 Červená řepa s pohankou a kozím sýrem

402 Vlašské ořechy a dárky pro zdraví

405 Zásoba ořechů na podzim a na zimu

405 Sběr a uskladnění ořechů

406 Ořechy a zdraví

406 Stravitelnost ořechů aneb ořechy u nás v kuchyni

406 Ořechy v medu nebo slivovici

říjen

410 Kloub bambusu

413 Zazimování člověka

414 Preventivní opatření v praxi aneb říjen u nás v kuchyni

415 Jak podporovat odolnost a imunitu

416 Režimová opatření na podporu odolnosti a imunity

417 Potraviny a nápoje na podporu podporu odolnosti a imunity

418 Když nachlazení propukne

421 Cibule při nachlazení i na bolavá ouška

423 Kopřiva i jako podzimní kúra

424 Pečená jablka

427 Postup na pečená jablka

427 Kari kokosová omáčka se zeleninou

428 Hrachová kaše se smaženým celerem

430 Šípký u nás doma v koloběhu roku

434 Sušení šípků

434 Šípký a zdraví

435 Šípkový olej po celý rok

437 Šípková marmeláda

440 Kysané zelí a mikrobiom

443 Naše domácí nakládané zelí

444 Čas kořenů

446 Pastináková krémová polévka s jáhlami a křenem

448 Výsadba jako oslava

453 Večer roku

listopad

456 Zimní jídelníček začíná

459 Zimní jídelníček v praxi

460 Co nepatří do zimního jídelníčku

460 Kadeřávek, superpotravina podzimně-zimní kuchyně

463 Pohankovo-kapustové karbanátky

465 Kontrabáš

466 Zeleninové stew s kadeřávkem, kurkumou, zázvorem a chilli

469 Šípký v listopadu

469 Šípkový protlak

469 Šípkový koncentrát

469 Čaj z čerstvých šípků

470 Čaj ze sušených šípků

472 Čaj z celých sušených šípků

473 Čaj z drčených sušených šípků

474 Příběh trnkového sirupu

477 Trnkový sirup a zdraví

479 Náš trnkový sirup

481 Kdoulový listopad

483 Kdoule a kdoulovec

485 Kdoulový kompot

485 Kdoulová povídla

486 Červený kdoulový rosol

486 Kdoulová kůže či gumové bonbónky

488 Kdoulové bonbóny

489 Kdoulový „sýr“

490 Sklep jako poklad

492 Kde shánět nejlepší zeleninu

493 Když se žije ve městě aneb příběh Petry a Tomáše Hajzlerových

496 Místo sklepa krecht aneb příběh samozásobitelství u Anny a Petra Špůrkových

499 Podzimní péče o duši

500 Jak píšeme Ježíškovi

502 Před adventem

505 Tichá slavnost, Adventní spirála

prosinec

508 Největší tma

511 Jančův ledvinový čaj

512 Masáž teplým olejem jako zimní „superfoods“

514 Ruční práce jako meditace

516 Vánoční cukroví

519 Vůně koření

520 Pohanka s brynzou

523 Houbový kuba

524 Bilancování

525 Jmelí

526 Adventní kalendář

529 Prosím Vás, mějte se rádi

529 Mám pro Vás, milí čtenáři, dva vánoční dárky…

530 O autorce

532 Rejstřík

POLÉVKY



39 / Ostrá polévka z černých fazolí



47 / Zeleninový vývar



48 / Hovězí vývar z masa a kostí



51 / Slepičí polévka aneb židovský penicilin



64 / Kamarádská mungo polévka s kořenovou zeleninou



117 / Jarní polévka s devatero bylinami



123 / Špenátová polévka s kopřivami a bršlicí



342 / Kulajda zahuštěná pohankovou moukou



446 / Pastináková krémová polévka s jáhlami a křenem

ZELENINA A SALÁTY



99 / Spařené kopřivy
146 / Blanšované pampelišky



103 / Divoký salát s pampeliškovými lístky



107 / Těstovinový salát s tuňákem a ptačincem



137 / Kořenová zelenina s jarními divokými bylinami



231 / Listový salát s růžemi a kosmaticí



296 / Restované zelené listy



312 / Okurková inspirace



313 / Indické rajty



396 / Salát s červenou řepou



401 / Červená řepa s pohankou a kozím sýrem



443 / Domácí nakládané zelí



445 / Příloha z kořenové zeleniny



138 / Jáhlový nákyp s kopřivami



180 / Špaldové kernotto s kozím sýrem a chřestem



299 / Pohankovo-špaldové palačinky s lebedou



300 / Jáhlové rizoto se zelenými listy a tuňákem



303 / Bylinkovo-konopné máslo



427 / Kari kokosová omáčka se zeleninou



428 / Hrachová kaše se smaženým celerem



463 / Pohankovo-kapustové karbanátky



465 / Kontrabáš



466 / Zeleninové stew s kadeřávkem, kurkumou, zázvorem a chilli



520 / Pohanka s brynzou



523 / Houbový kuba

SLADKÁ JÍDLA A DEZERTY



52 / Makový jahelník



128 / Mandlový beránek slazený rýžovým sirupem



132 / Velikonoční mandlovo-ovesné sušenky



189 / Pohankovo-banánový chlebiček



247 / Jahodové knedlíky



248 / Jáhlový dezert s jahodami



250-251 / Nejjednodušší ovocná zmrzlina a nanuky



171 / Domácí ovocné čaje



176 / Štáva z divokých bylin



226 / Bezové a růžové kvašené limonády



235 / Čaj z kontryhele



253 / Ochlazující nápoje



275 / Ovocný koláč z dvouzrnkové mouky



345 / Mandlový koláč s ostružinami



OVOCE A DALŠÍ PLODY



271 / Zavřeniny



391-393 / Jablečný ocet



276 / Sluneční nápoje a úplňkové elixíry



306 / Měsíčkový čaj s řebříčkem a pampeliškou



355 / Čaj z jeřabin



371 / Bezinkový sirup



378 / Rakytňková šťáva a čaj



375 / Zavařeniny z aronií



407 / Vlašské ořechy v medu



436-439 / Šípková marmeláda



485 / Kdoulový kompot a kdoulová povidla



486 / Červený kdoulový rosol a kdoulová kůže



381 / Nápoj z čerstvých šípků



389 / Čaje z jablečných slupek



398 / Řepný kvas



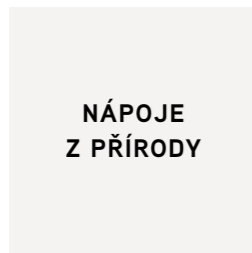
419 / Čaje při nachlazení



421 / Cibulový čaj s majoránkou



489 / Kdoulový „sýr“



NÁPOJE Z PŘÍRODY



40 / Zahřívací nápoje



68 / Čaj z kořene pampelišky a čaj z kořene lopuchu



152 / Čaj z květů a listů pampelišky



470-473 / Čaje ze sušených šípků



475 / Trnkový čaj



479 / Náš trnkový sirup



511 / Jančův ledvinový čaj



519 / Nápoje z koření

Zárodečný čas

Celou touto knihou se prolínají přirovnání mezi rytmy dne a rytmy roku. Prosinec a leden jsou z tohoto úhlu pohledu hlubokou nocí. Stačí se dobře dívat a pozorně vnímat, příroda nám vždy dává jasná znamení. Nejsou to žádné abstraktní poučky, kterým bychom museli uvěřit nebo se je učit zpaměti. Nejsou to ani příběhy o pohanském či křesťanském prožívání kola roku. Jsou to živé obrazy, které mění a maluje sama příroda, a my je máme každodenně před očima.

V létě nás vyživuje záplava světla, tepla, pestrá krása a vůně květů i šťavnatost plodů. V zimě je pro nás léčivá dlouhá tma, ticho i jednotvárná a nebarevná zimní krajina. Jsou to dary zimy, aby si odpočinuly naše smysly a mohlo dojít k regeneraci nervové soustavy. Jen na nás je, abychom to umožnili.

Prosinec a leden se u nás doma mimo jiné vyznačují tím, že čekáme, až napadne sníh. A když se to stane, zalije mě vděčný a klidný pocit, že všechno je tak, jak má být. Někde hluboko v sobě mám totiž zapsáno, že v zimě potřebujeme všichni pořádnou peřinu, že zimní obnažení zahrady a celé krajiny nedělá dobře půdě, spodní vodě ani lidské duši.

Sníh je jazyk přírody, je to obraz, kterým nám zima předává svůj vzkaz. Když vnímáme sníh v tichu zasněžených plání, mimo lyžařské areály, pak velmi snadno zjistíme, jaké jsou nejdůležitější lednové dary a „superpotravin“ , které nás chrání před vyčerpáním, nemocemi i chmurami. Je to energie ticha, klidu, pomalosti i pasivity, potřeba „uvnitřnění“. Je nutné šetřit sílu, nepouštět se teď do žádných velkých projektů či plánů.

Pod sněhem jsou ukrytá tajemství nového kola roku. Bílá barva je jako potenciál všeho možného. Leden je zárodečný čas, ideální pro pomalé spřádání plánů a snů. Jen tak v klidu a teple domova, u plamene svíčky nebo při praskání dřeva u kamen. Celá příroda odpočívá a my jsme její součástí. Dlouhé noci a sněhová peřina nám říkají, že to nejdůležitější, co si máme teď dopřát a vychutnat, je odpočinek, ticho a výživný spánek.



Jídla a nápoje posilující životní energii

Odborně se těmto jídlům říká ledvinová tonika, jsou bohatá na životní energii a minerální látky.

- Prohřívající nápoje a jídla připravovaná ze základních bio surovin.
- Slepíčí, hovězí i zeleninové vývary, nejcennější jsou kostní vývary, s pravidlem „všeho s mírou“ (str. 44).
- Vejce i kaviár.
- Ořechy a semínka, zejména vlašské ořechy, dýňová semena, kopřivová semínka (str. 350), mák, sezamová semínka.
- Fazole, zejména azuki a černé fazole, miso pasta.
- Ze zeleniny tmavá zelená listová zelenina, kořenová zelenina a mořské řasy.
- Celá řada bylin, například tinktura z kopřivového kořene, tzv. Jančův čaj (str. 511), ženšen, ašvaganda (pro které platí, že jejich užití je správné konzultovat s odborníky).
- Skvělý vánoční dárek pro naše tělo je tradiční štědrovečerní rybí polévka s mlíčem, popřípadě i s jikrami. Jak rybí vývar, tak mlíčí jsou pravá tonika pro ledviny. A když už jsme u pohlavních orgánů, tak i mužské sperma je při vnitřním užití elixírem a blahodárným dárkem pro ženskou ledvinu, svým složením dokonalý doplněk stravy.
- Velmi cenná je i mateří kašička, ale podle MUDr. Michaely Šimkové by se v žádném případě neměla přidávat do jakéhokoli smoothíčka jako moderní superpotravinu. Je to vzácný nektar, výživa larev a včelích matek, je třeba ji vnímat jako vzácný lék, který MUDr. Šimková doporučuje až pro lidi nad 45 let, jinak může způsobit nerovnováhu v hormonálním systému.
- Důležitý dárek pro ledviny i všechny ostatní orgány je vyloučení nejen průmyslové stravy, ale také jakéhokoli, třeba i sebezdravějšího jídla pozdě večer. V zimě nás oslabují i ledové nápoje, zmrzlina a přemíra sladkostí. A prospěje nám i omezení tzv. lilkovité zeleniny: rajčat, lilků i brambor.



Dvě čajové lžičky bio černých sezamových semínek se mírně vaří 10 minut ve ¼ litru vody. Necedí se, pije se 3 týdny na lačno 1x denně před snídaní nebo před večeří a semínka se rozkousají a sní. V tradiční čínské medicíně se odvar z černého sezamu používá jako podpora energetického okruhu ledvin. MUDr. Michaela Šimková ho proto doporučuje jako lék posilující slabé či vypadávající vlasy i po úrazech na podporu hojení kostí. Pomůže i v případě nedostatečné tvorby mléka u kojících maminek. Sezamová semínka jsou bohatá na minerální látky a rostlinné ochranné látky, tzv. fytoosteroly, které chrání cévy a posilují imunitní systém. Já doma ze sezamu připravuji nejraději tzv. gomasio, což je sezamová sůl (BioAbeceď str. 226).



Často večer namočím hrst dýňových semínek nebo vlašských ořechů do vody. Ráno vodu slijí a semínka či ořechy sníme buď samotné, nebo v pomazánce, na kaši nebo je přidám do chlebového těsta, do uvařené rýže či dušené zeleniny. Když se semena či ořechy namočí, probudí se v nich život, aktivují se enzymy, zvyšuje se množství cenných vitaminů, minerálních látek a zlepšuje se jejich stravitelnost. Syrová dýňová semínka jsou známá tím, že vyhánějí parazity z těla. Obsahují hořčík, železo, zinek i celé spektrum dalších mikroprvků v ideální kombinaci pro zdraví prostaty a mužského pohlavního ústrojí.



Vlašské ořechy naložené tři týdny v medu nebo ve slivovici a pojidány po lžičkách jsou takovým zimním ledvinovým tonikem. Jsou koncentrovaným zdrojem živin. MUDr. Šimková tomu říká „přijemný záchranný pás na leden“, který oceníme, když se cítíme vyčerpaní. Vlašské ořechy obsahují zdravé tuky, velké množství minerálních látek, zejména zinek, měď, mangan a vitaminy skupiny B. Posilují nervovou soustavu, srdce i cévy a jsou dobrou výživou pro mozek. Je dobré jíst je pravidelně, po menších dávkách, celý podzim a zimu. V kombinaci s medem a skořicí jsou dobrou zimní posilou imunitního systému. My je máme moc rádi na chleba s máslem, medem a špetkou skořice (str. 406).



Slepičí vývar je odpradávná v mnoha kulturách používán jako léčivý a posilující domácí prostředek.

MUDr. Michaela Šimková ho doporučuje mimo jiné i proto, že obsahuje vitamin D a v játrech dokáže tvořit glutathion, který patří k nejsilnějším antioxidantům. Chcete-li zvýšit jeho antibiotický účinek a servírovat ho jako lék při nachlazení a chřipce, pak si do talíře připravte čerstvě utřený stroužek česneku, na jemňoučko nasekaný kousek pórků, lžičku čerstvě vymačkané šťávy ze zázvoru a vše zalijte horkým slepičím vývarem. Když to sníte, tak se jděte vypočit a odpočinout do postele. Kombinace síly slepičího vývaru a čerstvého česneku, pórků i zázvoru je lékem, který posiluje proti virům a bakteriím.

Slepičí polévka aneb židovský penicilin

cca 3–3,5 litru vývaru

SUROVINY:

1 slepice z domácího nebo ekologického chovu (cca 1,5 kg)

4 litry studené vody

kořenová zelenina:

cca 100 g mrkve, 100 g petržele, 100 g celeru

1 cibule (cca 150 g) – může být i se slupkou, je-li vypěstovaná bez postřiků

bílá část z pórků (cca 100 g), případně kousek řapíkatého celeru

3–4 stroužky lehce rozmáčkutého česneku (20 g)

kousek zázvoru (cca 20 g)

koření:

3 ks bobkového listu, 10–15 kuliček pepře, 5 kuliček nového koření

lze přidat i lžičku lopuchového kořene nebo kořene z kozince blanitého

1 pl soli (cca 15g)

pro servírování:

zelené natě nebo zelená část pórků, šťáva z čerstvého zázvoru, utřený česnek

POSTUP:

1. Do většího smaltovaného hrnce vloží celou nebo rozporcovanou omytou slepici, včetně vykuchaných vnitřností a pařátů, zaliju studenou vodou a velmi pomalu přivedu k varu.
2. Jakmile se na hladině začne tvořit pěna, tak ji sbírám malou naběračkou nebo nerezovým plochým sítkem. Při vaření slepice se ale pěny tvoří mnohem méně než při vaření hovězího vývaru. Někdy se pěna ani neudělá.
3. Když už se pěna netvoří, přidám zeleninu nakrájenou na větší kousky a koření.
4. Plotýnku stáhnou na úplné minimum nebo použiju rozptylku, aby se vývar jen táhl pod bodem varu cca 3–4 hodiny. Většinou hrnec nezakrývám poklicí, aby se mi vývar nezačal pod pokličkou vařit kлокotem. To hlavně když ho nechám táhnout na kamnech, kde se síla ohně mění. Když vývar táhnu v troubě na cca 110 °C, tak ho pokličkou zakrývám.
5. Sůl přidávám později, až v druhé polovině táhnutí.
6. Když je slepice měkká, plotýnku vypnu, vyndám slepici a vývar nechám chvíli usadit. Pak ho opatrně scedím přes jemné síto. Vyvařenou zeleninu do polévky nedávám. Vývar moc rádi popijíme rovnou po dovaření.
7. Maso oberu, nakrájím na menší kousky, zbytky nechám kočičkám. Před servírováním vývar dosolím a krátce v něm povařím malé kousky čerstvé zeleniny a do talíře dávám vždy něco zeleného, v sezóně petrželku nebo pažitku, v zimě nejsemno nasekané zelené části pórků a na jaře či na podzim mladé, nejsemno nasekané spařené kopřivy.

Jarní kopřivová kúra

Nejčastěji v druhé polovině března, ale někdy až během dubna, chystám dvakrát denně po dobu dvou týdnů čaj z čerstvých kopřiv pro celou rodinu. Hrst svrchních mladých lístků promyju a natrhám nebo pokrájím na menší kousky a následně je zaliju litrem horké vody. Nechávám louhovat 5–10 minut. Dětem čaj sliju do malých šálek už po 2–3 minutách, aby byl jemnější v účinku i chuti. Čaj pijeme po douškách na lačno půl hodiny před snídaní a před večeří. Dětem ho nabízím, ale nikdy je nenutím. Mladší Eliška ho zatím nechce pít, ale starší Natálce začal chutnat, když jí bylo 13 let.

Čaj z kopřiv pijeme s velkou chutí asi tak dva týdny, ale nikdy ne déle než tři. Přijde den, kdy si přivoním ke kopřivovému čaji a v těle jasně ucítím, že přišla chvíle se s kopřivami na čas rozloučit. Každý z nás to ucítí jinak a jindy, ale nejméně na týden či dva pak kopřivy vynechám a na ranní rodinné čaje sbírám mladé lístky pampelišky, řebříčku, černého rybízu, lesního maliníku a jahodníku či jitrocele. Různě to střídáme a po dvou týdnech se ještě ke kopřivám vrátíme. Přidávám je už jen občas a v menším množství do čajů z různých druhů čerstvých sezónních bylin. V květnu už kopřivu nepijeme ani nejíme. Je už dost narostlá, obsah dusíkatých látek v ní stoupá a hlavně, zahrada i louka nám už nabízejí zase jiné poklady.



Louhovat kopřivy můžete jen 2–3 minuty nebo 10–15 minut. Různí znalci doporučují různé časy. Ochutnejte a sami se rozhodněte, co je vám příjemné. Kopřiva je velmi silná bylina a neplatí vždy a u každého, že čím déle se bylina louhuje, tím lépe. Slavná bylinářka Maria Treben dokonce doporučuje jen velmi krátké, cca minutové louhování bylin. A třeba zjistíte, že čaj vám nevyhovuje, a raději budete jíst kopřivu jako zeleninu.



Jak využít spařené kopřivy

Když čaj vypijeme, scezené spařené kopřivy nakrájím najemno a přidám je do jídla, které se právě chystám uvařit. Nejraději je povařím několik minut v polévce, v dušené či restované zelenině či ve špenátu. Dají se přidat i do omelety, do míchaných vajíček před servírováním, k těstovinám, kroupám či do rizota. Když potřebuju větší množství kopřiv jako jarní listovou zeleninu na špenát nebo do slaného koláče, pak si je předvařím několik minut ve vroucí osolené vodě. Tím ztratí tuhost a zjemní se. Syrové kopřivy nepoužívám. Během jara jíme ale hodně syrových klíčků a prvních lístků divokých bylin. Na fotce jsou míchaná vejíčka se spařenými kopřivami, mistička klíčků alfalfa, salátek z ptačince žabince, polníčku a pampeliškových lístků a chléb je posypaný popencem a první pažitkou.



Život ve městě – byliny do sklenice

Pokud žijete ve městě, kde není možné kdykoli vyběhnout na louku a natrhat si vitální divokou zeleninu, mám pro vás tip na víkendové dny. Ať už jezdíváte na chalupu, za rodinou či za přáteli, nebo máte rádi nedělní výlety do přírody, vydejte se kousek dál od stříkaných polí, od měst, silnic i vesnic. Vezměte si s sebou do batohu zavařovací sklenice a přímo do nich si natrhejte ty divoké jedlé byliny, které bezpečně poznáte. V uzavřené sklenici v lednici vám v dobré kvalitě vydrží celý týden. Můžete tak být i během pracovních dnů ve větším kontaktu se silou jarní přírody a svému tělu dopřát svěží energii tzv. zelené devítky. Kdykoli jedu navštívit svoje rodiče nebo kamarádky, které žijí v Praze, tak jim vezu sklenici nějakých planých bylin, které jsou právě v nejlepší sezóně. Během dubna to jsou hlavně pampeliškové lístky, vrchní lístky kopřiv, jitrocel nebo třeba úplně mladounké bršlice. Lístky se používají do jídel i na čaje. Tajemství delší trvanlivosti je zřejmě ochranný mikrobiální povlak, který se nachází na listech i plodech. Je to podobné jako u tzv. zavřenin (str. 271). Jde o drobné ovoce, které dlouho vydrží, když ho do sklenice zavřeme rovnou při sběru v zahradě.

Zelený čtvrtek ve městě

Pokud žijete ve městě a nemáte možnost si pro kopřivy, ptačinec či bršlici vyjet na výlet do přírody, můžete si místo toho snadno vypěstovat i v květináči v bytě nebo na balkoně vlastní jarní lístky. Semínka rukoly a řeřichy každoročně seju do skořápek s troškou hlíny jako velikonoční dekoraci. Hrášek i slunečnice na klíčení se dají zasít do hlíny do menších květináčů a zelené výhonky a lístky pak můžete ustrihnout a zdobit s nimi jakákoli jídla. Poslouží vám i čerstvé klíčky z vojtěšky nebo ředkvičky. Když je necháte klíčit déle, budou svěže zelené (str. 75). Nejjednodušší zelené sypání získáte z cibulové natě. Stačí vložit cibuli do hrnečku s troškou vody. I ve městě tak můžete mít Zelený čtvrtek s energií probouzející se přírody. Semínka seženete třeba na www.sonnentor.cz, www.lahodnosti.cz nebo www.kitchenette.cz.

Enzymy

Jaro je období, kdy potřebujeme do těla po zimě doplnit enzymy. Když si představíme podlahu plnou smetí, enzymy jsou něco jako smeták či vysavač, který nám práci hodně usnadní. Na přísun enzymů teď naše tělo přímo čeká, je na očistu po zimě přírodou naprogramované. A ta nám to usnadňuje, protože nám od jara do podzimu nabízí syrové potraviny plné enzymů. Všechno, co teď klíčí a co se zelená, každá jedlá divoká bylina, pupen či list, všechno letní ovoce, saláty a syrová zelenina, to je základní enzymatická výživa.

Enzymy jsou živiny, které zodpovídají za metabolické procesy v buňkách. Bez enzymů se narušují všechny životní funkce, proto je třeba si udržovat vysokou hladinu enzymů i v pozdějším věku. Rodíme se s určitou zásobou enzymů, která se v průběhu života vyčerpává. Když jíme jen vařenou stravu, která enzymy neobsahuje, tělo se vyčerpává, protože si enzymy, potřebné na trávení potravy, musí tvořit ze svých rezerv.

Není třeba si kupovat enzymatické doplňky z lékárny, mnohem lepší je jíst ke každému jídlu trochu sezónní syrové či v zimě fermentované zeleniny, na jídlo sypat čerstvé zelené natě a bylinky, občas zařadit fermentovaná semínka a vločky a během jara jíst podle možností jakékoli čerstvé zelené lístečky, lupeny i klíčky, které patří k nejpřirozenějším jarním zdrojům enzymů.



Zelené výhonky slunečnice



Výhonky hrachu a vojtěšky (alfalfa)



Rukola v hrnci i ve velikonoční skořápce, cibulová nat'

Kúra s pampeliškovými stvolý

Než pampelišky rozkvetou, nebo ještě i během kvetení, téměř každý den si v zahradě utrhnu tak 5–10 hezkých stvolů (tak se botanicky správně nazývají pampeliškové stonky). Omyju je nebo rukou očistím chloupky, odstraním květy či poupata a stvolý rozžvýkám. Ty z odkvetlých pampelišek už pro jejich tuhost nepoužívám. Ráda si stvolý беру i s sebou do kuchyně, omyju je a nejemno nakrájím do jakéhokoli salátu. Užívám si křupavost, svěžest a hlavně hořkost, která nám v jídelníčku často chybí. Ta chuť mě přenese na chvíli do Francie, kde jsem kdysi rok žila. Vidím paní domu a její nahořklý salát z čekankových puků, který jsem tehdy v 17 letech neuměla dostatečně ocenit. Stvolý mají podobnou chuť jako právě čekanka, a proto jsou nejemno nakrájené příjemné v salátech.

Slavná bylinářka Maria Treben doporučovala dospělým vždy na jaře 14denní kúru s každodenním požíváním stvolů. Během ní si zregenerujeme a pročistíme játra, žlučník a krev. Posílíme močové cesty a sliznice a uděláme prevenci proti zánětům v těle. Pampeliškové stvolý jsou vhodné i pro diabetiky, protože snižují hladinu cukru v krvi. Nepřehánějme ale množstvím, ve vzácných případech může mléčná šťáva způsobit alergii.

PS: Bradavice či kuří oka se podle řady herbářů dají odstraňovat mlékem z pampeliškových stvolů. Několikrát denně se mají potukávat, nejlépe při ubývajícím Měsíci.



Předtím než pampelišky rozkvetou, nebo nejpozději během jejich kvetení, doporučovala slavná bylinářka Maria Treben dospělým dvoutýdenní kúru s každodenním požíváním stvolů. Během ní se pročistí a zregenerují játra, žlučník a krev.



Jak kontryhel pomáhá ženám

Kontryhel nás ženy provází v každém životním období. Čaj z kontryhele buď samotný, nebo spolu s řebříčkem pomáhá dívkám v dospívání k pravidelným měsíčkům bez bolestí. Zralým ženám usnadňuje přechodové období, když vstupujeme do věku moudrosti. A mezitím je mnoho situací, kdy může pomoci. Doporučuje se při nepravidelné nebo bolestivé menstruaci, při křečích v podbříšku, při silném menstruačním krvácení i při bělavém výtoku. V premenstruačním období utiňuje nervovou soustavu a pozvedne špatnou náladu. Pije se také před porodem i po porodu pro zahojení ran a lepší zavinování dělohy. Je pomocí při neplodnosti a zpevňuje svaly podbříšku při náchylnosti k potratům. Konejší po znásilnění i potratu či při jiných bolestech ukrytých v podbříšku.

ČAJ Z KONTRYHELE:

Množství 1 pl sušené nati kontryhelu i s květem nebo 1–2 stonky čerstvé bylinky zalijeme ¼ litrem vroucí vody a necháme louhovat 5–10 minut. Pije se preventivně po doušcích 1–2 šálky denně po dobu 10–14 dnů. Poté se vynechá na cca 14 dnů. Když se pije cíleně jako podpora léčby, je důležité poradit se znalci bylin o tom, kolikrát denně ho pít, jak dlouho a v jakých kombinacích.

Zajímavost: Podle Marie Treben je kontryhelový čaj nejlepší prostředek po vytržení zubu – když se opakovaně ústa vyplachují, rána se během dne zcelí.

ČAJ PRO DOSPÍVAJÍCÍ DÍVKY I ŽENY V KLIMAKTERIU PODLE MARIE TREBEN:

Směs 1 čl kontryhele a 1 čl řebříčku se zalije ¼ litrem vroucí vody. Maria Treben doporučuje louhovat jen minutu, běžně se uvádí 5–10 minut. Pije se 2x denně při všech bolestech podbříšku už od prvních menstruací, ženy po čtyřicítce ho mohou pít 10–14 dnů v měsíci pro lepší průběh celého období přechodu.

ODVAR Z KONTRYHELE NA SEDACÍ KOUPELE, VÝPLACHY I OBKLADY:

Nejjednodušší způsob je připravit si silný kontryhelový čaj z 5 pl sušeného nebo ze 3–4 hrstí čerstvého kontryhele a 1 litru vody. Povaříme 2–3 minuty a necháme louhovat 20 minut. Na sedací koupel přilijeme odvar do teplé vody ve škopku nebo v sedací vaně, anebo po zchladnutí na příjemnou teplotu provádíme výplachy pochvy. Pomůže při vaginálním výtoku, který je doprovázen zánětem a svěděním, při mykózách, trhlínách a ekzémech v anální oblasti i při hemoroidech.

Zajímavost: Odvar z kontryhele se používá i jako pleťová voda, která zpevňuje a rozjasňuje pokožku. A nejen na obličej. Obklady z odvaru se přikládají i na prsa, aby se vypnula, když mají tendenci být povislá.

Přirozené ochlazení

Ve velkém horku se toužíme zchladit, a tak roste spotřeba zmrzliny a nápojů plných ledu.

Podle tradiční moudrosti ale nic ledového v létě nepomáhá ani neprospívá. Je-li člověk jakžtakž v rovnováze, tak ani příliš netouží mít v břiše kostky ledu. Jak jsme si mohli přečíst v minulé kapitole, ájurvéda argumentuje tím, že máme horkem oslabený trávicí oheň a cokoli ledového ho ještě utlumí. Slabé trávení pak stojí za hromaděním nečistot v těle. Tradiční čínská medicína mluví o horkem oslabené slezině, kterou vůbec nepotěšíme, když si za letního večera dáme ledovou tříšť nebo extra velkou porci zmrzliny.

Můj dědeček žádná podobná moudra neznal, ale dělal si domácí kysané mléko a ve velkém horku chodil občas upíjet po malých troškách pivo. Měl ho ve špajzu, takže nebylo ledové.

Paní doktorka Martina Zisková mi v této souvislosti vyprávěla, že její babička nosívala za horkých dnů na pole šípkový čaj.

Pokud se chceme zchlazovat moudře, tedy přirozeně, bez extrémů, bez narušování naší celkové vnitřní rovnováhy a bez oslabování trávicího ohně, pak vynechme vše ledové a studené a zkusme něco z přirozených „ochlazovačů“. A postupně zjistíme, že když jsme celkově ve větší rovnováze, tak instinktivně vybíráme takové potraviny, nápoje (ale i vztahy a činnosti), které nás vedou do ještě větší rovnováhy. Naopak nerovnováha se projeví tím, že naše volby ji dál prohlubují.



CO NÁS PŘIROZENĚ ZCHLADÍ:

- Pivo (ne úplně ledové), jehož hořká chuť mírně stahuje horkost.
- Šípkový čaj pokojové teploty, protože jeho kyselá chuť svírá, reguluje pocení, zadržuje tekutiny a je to místní, lepší a přirozenější varianta vody s citronem.
- Syrovátka plná nejlépe stravitelných bílkovin se nám osvědčila jako nejlepší „energy drink“ při kosení a sušení sena, chutnější je jemně nakvašená.
- Voda s růžemi (část si ji dejte i do rozprašovače a osvěžujte si pleť).
- Limonáda z květů bezu, buď kvašená, nebo z domácího bezového sirupu, anebo jen výluh za studena (str. 164).
- Mátový čaj pokojové teploty nebo úplně obyčejná voda či minerální voda s mátou, citronem, jahodami či jinými bobulemi.
- Sezónní letní ovoce, které právě zraje.
- Jogurtové nápoje typu ajran. Bílý jogurt se rozmixuje s vodou a solí. Někdy se místo vody přidává okurková šťáva.

Více tipů na str. 315.

Letní bobule místo snídane

Během letního a částečně i podzimního období nás lesy, sady i zahrady doslova zasypávají ovocem a bobulemi. Příroda je ve své vrcholné energii a obklopuje nás nektarem a živinami. Naše tělo, buňky i orgány se řídí podle letního programu fungování. To mimo jiné znamená, že tenké střevo je právě teď připraveno vstřebat maximum živin, vitaminů, enzymů a zároveň dokáže strávit více cukru v ovoci. Červenec a srpen jsou tak díky teplu a hojnosti plodů jediné měsíce v roce, kdy docela ráda začínám den ovocem. Často vyjdeme všichni ráno ven, nakrmíme slepice a kočky, ovcím dáme vodu, sklídíme nějakou zeleninu a během obchůzky po zahradě se doslova napaseme. Nejčastěji muchovníkem, kterému se říká indiánské borůvky, a hlavně malinami – těm se u nás moc dobře daří. Někdy zobeme černý rybíz, třešně, broskve či angrešty. V pozdním létě je vystřídají ostružiny, letní jablka a dáváme si pár kuliček aronie. Jíme vždy to, co zahrada nabízí. Co se ten který rok urodí a co nám neozobali špačci. Někdy také vyměňujeme přebytek s kamarády a sousedy nebo vyrážíme pro lesní úrodu.

Lokální ovoce neroste celoročně

Kdybychom se sladili s rytmy přírody a jedli ovoce i zeleninu jen podle sezóny, pak bychom v létě doslova dychtili po čerstvém ovoci. Jen si to na chvíli představte: nemohli bychom si koupit, kdykoli by nás to napadlo, banány, jablka, pomeranče, jahody ani hroznové víno. Často se objevující doporučení, že máme jíst celoročně několik porcí čerstvého ovoce denně, by se nám v lokálním životě jevílo úplně nesmyslné a naše instinkty by byly méně zmatené. Těšili bychom se, až nás osvěží první dozrálé ovoce. A ani bychom nepotřebovali vědět, jakou službu pro naše zdraví čerstvé plody každoročně dělají.

Všechny druhy sytě barevných jedlých bobulí pomáhají našim buňkám udržovat tělo zdravé, čisté a odolné. Každý druh má mnoho konkrétních léčivých účinků, z nichž mnohé ještě ani nejsou známy. Všechny ale snižují riziko zánětů a rozvoje mnoha nemocí včetně rakoviny.



Červené a černé maliny, angrešt



Muchovník a moruše



Rybíz černý a červený



Bylinkovo-konopné máslo

Když v červenci vykvetou lichořeřišnice a měsíčky, tak s dětmi moc rádi chystáme bylinkové máslo. Je to způsob, jak si vychutnat jednotlivé bylinky nebo jejich soulad, a milují to většinou i děti. Hlavně tehdy, když bylinky samy vybírají.

SUROVINY:

250 g bio másla

7 pl kvalitního a zdravého oleje
(konopný, ořechový, pupalkový,
olivový...)

¼–½ čl himálajské nebo mořské soli
(nebo dle chuti)

30 g čerstvých bylinek úplně
nejemno nasekaných (střídáme
a různě kombinujeme pažitku,
kopr, petrželku, koriandr, jitrocel,
dobromysl, tymián, rozmarýn
či saturejku)

10 g nejemno nakrájených květů
lichoreřišnice nebo měsíčků

lze přidat i utřený stroužek česneku

POSTUP:

1. Máslo nechám změkknout.
2. Do změkklého másla zašlehám buď metličkou, nebo v robotu olej a sůl. Olej máslo obohatí a díky němu se bude bylinkové máslo dobře roztírat i po vyndání z ledničky.
3. Nakonec vmíchám nejemno nasekané bylinky a květy. Někdy přidám i utřený stroužek mladého česneku. Množství bylinek a květů je zcela proměnlivé a libovolné a mění se podle nálady a aktuální úrody.
4. Směs másla a bylin nechám v ledničce trochu zatuhnout a pak vytvaruji v pečicím papíru váleček nebo kostičku, případně jen máslem vyplním nějakou hezkou formičku. Uchovávám v ledničce.

*Měsíček hojí záněty, léčí játra a žlučník a působí antibioticky.
Je léčivý pro trávicí ústrojí i pro ženské orgány (více na str. 305).*

Kopřivová semínka

Před pár lety jsem se dozvěděla, že kopřivová semínka mají pravděpodobně účinky srovnatelné s tzv. „adaptogeny“. To jsou královské byliny s mimořádnými účinky, které v těle nastolují rovnováhu a podporují celkovou odolnost, vitalitu a pohodu.

Jarní mladé kopřivy používáme už mnoho let, ale kopřivová semínka jsem zatím jen každoročně mnula mezi prsty, ochutnávala a pozorovala rozdíly mezi kopřivou-ženou a kopřivou-mužem. Dokonce jsem si natrhala pár kopřiv jako kytku do vázy – to abychom se vzájemně lépe poznaly. Jedna rostlina má vztyčené části s bělavými květy, zatímco ta druhá je obtěžkána povislými zelenými hrozny, které jsou plné semen. Kterou vnímáte jako kopřivu-ženu a kterou jako kopřivu-muže?

Kopřivová semínka a zdraví

Semínka, která se na konci léta tvoří na samičím květenství – tedy právě v tom zeleném střapci, patří mezi lokální Superpotravin s velkým „S“. Když si uvědomíme odolnost a životaschopnost kopřiv nebo si nalistujeme březnovou kapitolu o kopřivách (str. 94), nepřekvapí nás, že jejich semínka jsou nositeli velké životní síly. Jsou plná minerálních látek (např. draslíku, vápníku a železa...), vitaminů (A, B, C, E...), chlorofylu a rostlinných hormonů. Básník Ovidius, který psal mimo jiné i erotickou poezii, považoval kopřivová semínka za nejlepší afrodiziakum na světě. Také se o nich dočteme, že přinášejí „oheň do beder“, čímž je myšleno totéž, a sice že podporují sexuální libido a zvyšují potenci. Etnobotanik W.-D. Storl uvádí, že ve starých herbářích se o kopřivových semenech píše: „Nасыпаны до вина, пробужејі чуте к нецудноstem.“ Možná jejich účinky přímo souvisí s tím, že ve středověkých kláštrech prý byla kopřivová semena zakázána. Doporučují se ale i při léčbě artrózy a na zlepšení paměti, zánětech močových cest, zánětlivých nemocech střev, při problémech s prostatou, na posilu nehtů i vlasů, jater i žlučníku. MUDr. Mlčoch uvádí, že kopřivové semínko mohou používat i těhotné a kojící ženy.



Samčí rostliny nemají semínka a vytvářejí bílá květenství obsahující pyl. Když se květy otevrou, pyl se větrem přenesse na samičí květy. Právě tam, na kopřivě-ženě, od konce srpna a během září dozrávají „střapce“ plné semen.

Podvečer roku

Kdybychom rok vnímali jako jeden den, září a začátek října by bylo pozdní odpoledne nebo podvečer. Barva červánků a ohně je s námi od září čím dál častěji v podobě všech plodů zbarvujících se do červenooranžových tónů... Poslední rajčata a zrající jablka, podzimní maliny, alej obsypaná jeřabinami, na talíři máme často dýně a téměř každé jídlo zdobím oranžovými květy lichořeřišnice. Na procházkách trhám první šípky a hložíny a nedávno mi psala kamarádka Anna, že rakytníky se u nich v zahradě prohýbají pod záplavou oranžového zlata.

Červánková barva plodů jako by nás ladila na podvečer a večer roku. Jako by nám chtěla říct, že bude dobré postupně zpomalit, omezovat množství plánů, zážitků a podnětů. Podobně jako večer, když se chystáme ke klidnému spánku.

V září a začátkem října ale míváme ještě energie dostatek. Stále bývají občas dny plné slunce a máme hojnost čerstvé zeleniny i ovoce. Navíc jsme vyživeni vším, co jsme načerpali v létě: živiny z letních plodů a dostatek čerstvého vzduchu, krása květů, slunce a teplo, volnost, prázdninové bezčasí a setkávání s rodinou a přáteli. Síla a krása léta je ukrytá v nás i v plodech, které dozrávají.

Současně jsme nedílnou součástí přírodních procesů, které ještě nejsou úplně vidět, ale už naplno probíhají. Chystají příchod podzimu. Dokonalý plán přírodní moudrosti nabízí plody, které nám pomáhají adaptovat se na změny a neztratit přitom mnoho síly.



Temné bezinky – čas tepla a světla odchází

V květnu na nás mává černý bez svými bílými květy, jako by nám oznamoval, že se blíží nejsvětější a nejteplejší dny. Teď v září jsou na stejném keři temné, černofialové plody. Stojí spolu s dalšími právě dozrávajícími plody u vstupní brány k podzimnímu období. Bez je světlý i temný, nese v sobě lék i jed, je kultovně spojován se smrtí a zároveň uctíván i jako strom zrození. Keř polarity. Lidé ho často ve svých zahradách vnímají jako keř plevelný. Přitom sedláci v minulosti, kteří s přírodou spolupracovali, si neodvážili jen tak pro nic za nic bezový keř vykácet nebo spálit. Dokonce se traduje, že bohyně bezu si sama vybírá to pravé místo, kde má černý bez růst, plodit a kvést.



Bezinky a zdraví

Všechny jedlé plody temné barvy obsahují díky barvivům velmi cenné látky. Bezinky nás připravují na blížící se podzimní a zimní dny. Představuju si, že nás posilní podobně jako stěhovavé ptáky před dlouhým letem do jižních zemí. Bezinky podporují protivirovou imunitu našeho organismu, chrání nás před nachlazením, zápalom plic a chřipkami. Mají antibakteriální účinky. Působí v těle protizánětlivě, jako analgetikum při ischiasu, bolestech páteře a kloubů a pomáhají při neuralgických potížích (tj. bolestech nervového původu).

Nejíst syrové!

Bezinky se nekonzumují zasyrova, ale až po převaření, usušení nebo naložení do alkoholu. Tím se uvolní kyselina kyanovodíková, kvůli které by syrové bezinky mohly způsobit zvracení, bolesti hlavy či nevolnost. Bezinky jsou velmi zdravé, ale nejsou tak chutné jako třeba ostružiny nebo maliny. Je to s nimi podobné jako s jeřabinami, sama příroda je vybavila takovou chutí, která nám nedovolí jich konzumovat velké množství. A to samozřejmě platí i u tepelně upravených bezinkových sirupů, čajů či povidel. Ideální je používat je jen jako doplňující lék: malý šálek čaje či šťávy, lžička sirupu či malá miska bezinkové omáčky. Žádná bezinková smoothie ani freshe! Pokud bychom je použili do povidel, pak jen jako menší příměs třeba k hruškám, švestkám, hložínkám nebo jablkům a po společném povaření, ideálně s přidávkem koření, je dobré přepasírovat semínka. Rčení „všeho s mírou a dobrého pomálu“ je tady úplně na místě. Pokud rádi ochutnáváte podzimní bobulky a plody, pak za syrova můžete pojídat ostružiny, dřín, aronii, rakytník, moučné hložíny či chloupků zbavené šípky.

Sběr bezinek

Bezinky dozrávají postupně od konce srpna po celé září. Sklízí se jen plně vyztřelé temné kuličky. Nezralé zelené kuličky, stejně jako stopky, je třeba pečlivě odstranit. Nejjednodušší je sbírat do košíků vyložených papírem celé střapce a doma jednotlivé černé kuličky ze střapců sdrhnout pomocí vidličky nebo hřebenu s širokými mezírkami. Ale jde je samozřejmě obírat i prsty, což je skvělé cvičení jemné motoriky. Pokud si nejste identifikací černého bezu úplně jisti, před sběrem se podívejte na rozdíl mezi bezinkami a plody bezu chebdí, které jsou jedovaté. Oproti povislým, polehavým bezinkám plody bezu chebdí stojí pevně vztyčené vzhůru. Bez chebdí je rostlinou s měkkým bylinným stonkem a bez černý je keř se stonkem dřevnatým.

Bezinková meditace

Chcete-li vyzkoušet sirup, povidla nebo rituální bezinkovou polévku, je třeba obrát ze stopek třeba půl kila či kilo bezinek. To už je v naší rychlé době dost náročná disciplína. Ale dá se k takové práci přistoupit jako k meditaci či k prožitku soustředěné pozornosti v úplné přítomnosti. Jsme v přírodě, tichu a na vzduchu. Díváme se do černých perel a během obírání nám jemně tmavnou prsty i dlaně. Jak jinou energii má letní sbírání květů měsíčku či divizny! A tak tuhle titěrnou práci s pohledem do temnoty beru jako rituál plný uvědomění, že čas léta odchází.



Nápoj z čerstvých šípků

Výjimečný je tím, že neprochází žádnou tepelnou úpravou, a proto nám na prahu podzimu může šípkový „fresh“ posloužit jako pravý multivitamin. A to nemluvím o lahodné chuti podzimu, se kterým jsme pak v hlubším kontaktu. Čerstvé šípky jsou u nás nejbohatším zdrojem vitamínu C, jenže je málo možností, jak je konzumovat syrové. Nejčastěji se suší na čaje nebo zpracovávají na marmelády, čímž dochází k postupným ztrátám vitamínů. Proto jsem si vymyslela tento vitaminový elixír, který připravuju, jakmile začnu na zářijových procházkách potkávat první do červena vybarvené šípky. Čím je červená barva sytější, tím jsou zralejší a co do obsahu živin hodnotnější. Můžete je i ochutnat, jen je třeba je v zubech opatrně rozlousknout a pak špičkou prstu nebo klacíkem vydlabat všechny chloupky a jádýrka. Na čas je to ale dost náročné, tak si tímto způsobem syrových šípků moc neužijeme. O tom, jak šípky využíváme a kdy je suším, je říjnová kapitola Šípky u nás doma v koloběhu roku (str. 430) a kapitola Šípky v listopadu (str. 469).

SUROVINY:

1–2 hrsti pevných a co nejčerveněji vybarvených šípků

0,5 litru vody



Je-li chladno, dá se z čerstvých šípků připravit i čaj světlé barvy a nakyslé chuti podle str. 469.

POSTUP:

1. Cca 100 g šípků doma propláchnu a dám do vyšší zavařovačky. Zaliju 0,5 litrem vody a krátce rozmixuju ponorným mixérem.
2. Nechám louhovat půl hodiny, ale vypít se dá i hned.
3. Nápoj nádherné barvy promíchám dřevěnou lžičkou a scedím přes plátýnko.
4. Piju ho jen tak nebo osladím medem jako šípkovou limonádu. Když je chladnější počasí, tak výluh opatrně přihřeji ve skleněné konvici. Nevařím ho.
5. Připravíte-li výluh s menším množstvím vody, můžete ho přidávat do jakéhokoli čaje pro okyselení a obohacení vitamíny. Většinou rozmixované šípky zaliju trochou vody i podruhé a postup opakuju.
6. Přeceděná šípková semínka dávám na kompost nebo slepicím. Kdysi se prý sušily jako náhražka kávy. Jsou velmi cenná, tak věřím, že se třeba něco z nich dostane do vajíček. Pravdou je, že slepice po nich moc netouží, ale postupně ze slepičí misky mizí, tak třeba si na nich pochutnají i jiní, kolem letící ptáci... Nevím...

Čas kořenů

Lékem podzimu nejsou jen ořechy a podzimní bobule, ale také kořenová zelenina, která je v plné síle v půdě připravená ke spotřebě. Energie rostlin se totiž právě stahuje do kořenů a do země.

Kořeny jsou symbolem stability a síly. Rostou v temnotě, v tichu a klidu, jsou ukotveny pevně v zemi, kde soustřeďují živiny. Mají úplně jiný příběh než letní listové saláty, které si poletují na větru a na slunci. Proto nám kořeny předávají jiné kvality než zelené listy či voňavé bylinky. Příroda to má skvěle vymyšlené. Dává nám vždy to, co nejvíce potřebujeme.

Nejzatíženější orgány podzimu jsou, jak už víme, plíce a tlusté střevo. A kořeny, jako třeba mrkev, pastinák, celer nebo řepa, zvlhčují sliznice, vyživují plíce a čistí střevo. Konkrétně mrkev povzbuzuje funkci plic, zvlhčuje je a tím pomáhá při



léčbě podzimního suchého kašle. Velkou očištnou sílu zejména pro játra, žlučník a slinivku má černý kořen neboli hadí mord. Říká se mu chřest chudých a podobně se i připravuje. Stojí za to, aby se více pěstoval a byl běžněji k sehnání. My ho pěstujeme v malém množství na zahrádce a používáme ho jen občas pro zpestření a jako léčivý doplněk podzimního vaření. Obsahuje cenný inulin. Na léčivý čaj se 1 pl očištěného a nastrohaného kořene zalije 300 ml horké vody a 15 minut se louhuje.

V přirozeném rytmu roku jíme nejčastěji kořenovou zeleninu během podzimu a zimy. Právě v tu dobu naše tělo i duše nejvíce ocení, že nás kořeny vyživí a předají nám něco ze své stability, síly a pevnosti. Představuji si, že jsou jako kotva, která nás uzemňuje z rozevlátosti a volnosti léta. To všechno je s příchodem podzimu i s nejistotou všedních dnů moc potřeba. Kdybychom ale jedli po celý rok jenom kořeny, možná že bychom byli více strnulí, možná by nám chyběla lehkost, možná chuť hýbat se a tancovat.

Výborná příloha z kořenové zeleniny k masu, vajíčkům nebo třeba k tofu. Mrkev a celer nakrájím škrabkou na tenké plátky a orestuju na přepuštěném másle (ghíčku) s kostičkami zázvoru. Je to i výborný základ teplého salátu, do kterého se dá přidat kernotto nebo pohanka a orestovaná hlíva.



Do zimní kuchyně patří koření, které dodává chuť a vůně, zahřívá nás, podporuje trávení, obsahuje velké množství cenných látek a často má antibiotické účinky. Každý druh koření je svým určitým způsobem léčivý, ale aby tak mohlo působit, je důležité, aby bylo vypěstováno bez chemie, ideálně v biokvalitě, aby bylo šetrně zpracované a nebylo příliš staré. Jeho síly se dá využít nejen při vaření, ale i na přípravu zahřívajících a antivirových zimních nápojů (str. 519).

Zimní jídelníček v praxi

- Do stravy zařadíme kvalitní kostní, masové, rybí i zeleninové vývary, popřípadě vývary z mořských řas.
- Jídla připravujeme s větším množstvím tuků z ekologických chovů (máslo, přepuštěné máslo, sádlo) nebo za studena lisovaných olejů.
- Jíme více ořechů a semínek. My vybíráme hlavně místní vlašské a lískové ořechy, ale máme rádi i dýňová, slunečnicová, někdy konopná semínka. Nejlépe stravitelná jsou předem namočená, pomletá nebo lehce opražená. Lahůdkou jsou ořechová másla.
- Významným zdrojem minerálních látek je tmavě zelená zelenina, která je v zimě dostupná (kapusta, kadeřávek, růžičková kapusta).
- Minerály dodává i zelenina kořenová, ať už je dušená, pečená, smažená nebo vařená v nejrůznějších polévkách a jídlech z jednoho hrnce.
- Důležité jsou i luštěniny. Já si bez nich neumím ani představit husté zahřívající polévky a omáčky. Nejčastěji v zimě vařím černé i červené fazole, azuki, ale i čočku a hrách. O tom, jak je správně vařit, pojednávám detailně v BioAbecedáři.
- V zimě vařím i více různých minoritních obilovin. Nejraději máme asi pohanku, jáhly, černou rýži, kroupy, špaldové kernotto. Přidávám je do hustých polévek, k restované zelenině, zapékám je do nákyplů.
- Červené maso je nejvýhřevnější ze všech druhů masa. Zima je proto nejvhodnější doba pro bifteky a masitá jídla.
- Na doplnění vitaminů, enzymů a podporu mikrobiomu se k jídlům přidávají různé fermentované zeleniny nebo kysané zelí.
- Do zimní kuchyně patří koření, které nejen že dodává pokrmům chuť a vůně, ale současně nás zahřívá, podporuje trávení, provádí vnitřní dezinfekci a často má i antibiotické účinky.
- Rozproudit energii můžeme občasnou konzumací malého množství pálenky nebo svařeného vína s kořením. Staří Slované si pomáhali ohřátou medovinou a lahodné jsou i likéry z trnek, aronií či šípků.
- Na povzbuzení energie MUDr. Martina Zisková doporučuje čokoládu, kakao, kávu nebo černý čaj. A dodává: „Ne nadarmo se obyvatelé britských ostrovů denně v čase vrcholící slabosti nervové soustavy potkávají na malý doping v podobě černého čaje o páté.“

Pokud máme pocit, že si nezvládneme zajistit výživnou stravu plnou minerálních látek, nebo zrovna prožíváme v životě těžké chvíle, pak právě od listopadu do ledna se dají zařadit i různé kupované, kvalitní minerální potravinové doplňky. Podle MUDr. Šimkové je právě v zimě tělo nejlépe využije a správně nasměruje do kostí, zubů a tkání. Ale nekupujme si doplňky jako náhražku za poctivé vaření. Nedokážou totiž nahradit celistvost ani lásku doma uvařených polévek, omáček, vývarů či kadeřávků.



Pohanka neobsahuje lepek, pečuje o pružnost našich cév, zdraví střev a spolu s kysaným zelím je to blahodárné jídlo pro naše zdraví a imunitní systém.

Kontrabáš

suroviny na 4–5 porcí / bez lepku

Kontrabáš patří u nás doma mezi nejoblíbenější pohanková jídla. V chladné části roku ho vařím docela často. Troufám si tvrdit, že bude chutnat i vašim dětem a těm členům rodiny, kteří jinak pohance, kroupám či jáhlám moc nefandí. Kontrabáš je slavné valašské jídlo, ve kterém se spolu zapéká uvařená pohanka, šťouchané brambory a dle zvyklostí rodiny se přidává buď jen slanina, nebo kousky uzeného masa, klobásy nebo celá vejce. Vše se dochucuje česnekem a majoránkou a jí se to s domácím kysaným zelím. Chuť záleží i na kvalitě pohanky. My doma vaříme z mechanicky loupané světlé pohanky. Kupujeme ji ve vratném kyblíku od pohankových specialistů ve společnosti Probio. Je-li to možné, vybírám si vždy tu českého původu. Buď si můžete koupit pohanku lámanku, nebo pohanku kroupu. Do kontrabáše dávám kroupu. O pohance podrobněji a o jejím výborném vlivu na lidské zdraví se můžete dočíst v BioAbecedáři.

SUROVINY:

*750 g uvařené pohanky
(tj. 200 g pohanky – kroupy
uvařené v 500 ml vody)*

¾ kg uvařených brambor

3 lžíce sádla (domácího nebo bio)

*100 g bio slaniny
(např. www.biofarma.cz nebo
www.ukusaku.cz)*

2–3 cibule (200 g)

6–8 stroužků česneku

2 lžičky majoránky

1 necelá lžíce soli

dle chuti pepř

POSTUP:

1. Pohanku promyju a nechám ji před vařením namočenou ve vodě na několik hodin nebo na celou noc. Není to sice technologicky nutné, ale z hlediska stravitelnosti, cenných látek i chuti je to podle mých zkušeností lepší.
2. Uvařím si brambory ve slupce, nechám je zchladnout, oloupu a promačkám strunovým kráječem jako do salátu na Štědrý den. Jiná možnost je brambory rozšťouchat.
3. Pohanku přivedu k varu ve stejné vodě, ve které se namáčela. Ideální je na vaření obilovin litinový hrnec. Seberu pěnu, lehce osolím a vařím cca 10 minut. Vypnu a nechávám ještě dojít tak 10–20 minut pod pokličkou.
4. Na sádle osmažím cibulku nakrájenou na kostičky a plátky česneku, přidám na menší kostičky nakrájenou slaninu a vše společně restuju (nedávám ani uzené, ani vejce).
5. Přidám pohanku a brambory, vše dobře promíchám, dochutím majoránkou, česnekem, dle chuti solí a pepřem a přendám do sádlem vymaštěného pekáče.
6. Zapékám na 180 °C cca 20 minut nebo tak, aby byl povrch zlatavý a křupavý. Jako přílohu jíme naše domácí kysané zelí nebo pickles salátek ze zelí, mrkve a cibule.

Příběh trnkového sirupu

Žijeme v trnkovém kraji. Na jakoukoli stranu vyjdu, potkávám remízky protkané trnkami. Děkuju v duchu těm, kteří je kdysi nerozorali. Jejich kořeny jsou tak vitální, vyražejí ze země všude kolem trnkového keře. Zpevňují půdu a chrání ji proti erozi.

Trnky dokonce lemují i velkou část naší zahrady. Kamarád zahradník nám vždy říkal, abychom je dali pryč a místo nich vysadili nějaké „pěkné okrasné keře“. Já nad nimi ale držím ochrannou ruku. Živý plot z trnek a šípků mi vytváří pocit bezpečí. Navíc je domovem velkého množství ptáků. Když se zjara na temných větvích objeví malé bílé kvítky, ještě dávno předtím, než vyraší listy, jsou důležitou potravou pro včely.

Kvetou totiž mezi prvními, když téměř nic jiného ještě nekvete. A plody dávají jako poslední, když už nic jiného ke sbírání v přírodě není.

Okouzily mě už dávno svými temnými větvemi, které jsem každoročně používala jako nádhernou zimní dekoraci. Jejich vnitřní hodnotu pro lidskou odolnost a psychiku jsem objevila mnohem později, hlavně díky paní doktorce Hance Sirotkové, znalkyni antroposofické medicíny. Hanka mi vysvětlila, že šípky, hlohy a trnky vytvářejí v přírodě přirozené hranice, a tak jsou i vhodným lékem pro lidi, kteří své vlastní hranice nerespektují nebo si je často nechávají narušit. O trnce mluvila jako o bujícím plevelném keři, který podporuje naši životní sílu, předává nám svou odolnost a životaschopnost.

Nejvíc mě nadchlo Hančino vyprávění o tom, jak už téměř třicet let každoročně připravují trnkový sirup. Jeho příběh začíná už v dubnu, kdy celá rodina i s prarodiči sbírají trnkové květy (viz str. 154). Usušené květy čekají až do podzimu, kdy se v trnkovém sirupu spojí síla bílých květů jara a temných plodů podzimu, začátků a konců. To je kouzlo a podstata tohoto rodinného pokladu. Květ přináší expanzi a rozpuk, podzimní plod v sobě nese usebrání. Dohromady květ s plodem jsou symbolem rovnováhy.



Modré trnky se dají potkat v přírodě už od září. Zralé jsou ale později, nejlepší jsou až po přemrznutí. Proto je sbíráme hlavně v listopadu a někdy i v prosinci. Hrst plodů pomačkám vidličkou, přidám skořici, hřebíček, někdy slupky z jablka nebo kousek borovicové větvičky a zaliju horkou vodou. Po 15 minutách osladím medem. Čaj se může místo louhování i chvíli povařit. Je výborný, má překrásnou barvu a podporuje odolnost a vitalitu.

V zimě příjemný je i trnkový likér nebo trnková pálenka. Na tu se vloží přemrzlé trnky do zavařovací sklenice s kůrou z bio pomeranče, pár hřebíčky a svitkem skořice a zalijí se slivovicí. Necháme alespoň 8 týdnů louhovat. Chceme-li lahodnější likér, přidá se ke slivovici cukr a vanilkový lusk anebo se místo slivovice použije rum.



Podzimní péče o duši

Kdykoli sestupuji po kamenných schodech do temného sklepa, uvědomuju si, jak nový životní pocit mi tím od listopadu vstupuje pravidelně do života. Vnímám, jak je to jiné, než když v letní záři slunce lezeme do korun stromů pro ovoce. Často bývá těžší se vnitřně účastnit podzimního uvadání, tlení a umírání, než být součástí letní hojnosti nebo jarní obnovy života, kdy se všechno zelená, klíčí, bují a je na startu života.

Když se na podzim život noří do temné poloviny roku a v přírodě zavládnou síly smrti, postupně mizí podněty pro naše smysly. Místo rozkvetlé voňavé a vyhřáté louky, azurového nebe a zahrady plné plodů a krásy bývá celodenní šero. Po chvíli strávené venku máme boty samé bláto. Téměř všechno, co teď potkám na procházce, splývá do odstínů tmavě zelené a hnědo-černo-šedé.

Když si nenecháme zahltit duši přemírou vánočních nabídek a možností, můžeme dopřát odpočinek našim smyslům a obrátit pozornost dovnitř sebe. Máme otevřený vstup do svého vnitřního sklepa. Lépe než v létě se nám teď vnímá, co v našem nitru září a kvete, co usychá a hnije. Na řadu pak přicházejí terapeuti, kteří nám radí, jak léčivé je pobýt nějaký čas v klidu s vlastními stíny, bolestmi či chmurami. Jak důležité je být s procesem rozkladu a tlení ve spojení. Vědět, že smrt je stále tu. Že jen díky ní může každá všední chvíle mít svou hodnotu.

I když se trochu bojíme nebo se nám nechce, můžeme zkusit spočinout v podzemí své duše. Nesnažit se rychle zabouchnout vrata a utéct temnotě. Nepromarnit tuhle každoroční příležitost horlivými aktivitami a činnostmi. Nepodléhat reklamám, které nám vnucují, že už teď je čas na vánoční cinglátka a nazdobené svítící stromečky. Čas Vánoc tu ještě není. Blížíme se k době adventní. A mě napadá, že se otvírá prostor pro jeden dárek, který můžeme během celého listopadu nebo i na začátku adventu věnovat sami sobě.

Silou své vůle zkusme temný, trochu strašidelný sklep proměnit v představu ulity, měkkého hnízda, zimní nory či hřejivé peřiny. Dáme si tím dar klidu, ticha a bezpečí. Dar pocitu, který prožíváme, kdykoli se schoulíme do náruče.

Adventní přemítání v bezpečí vlastní náruče může začít. Třeba o tom, jaké jsou plody naší letošní práce, co jsme se naučili, co už necháme z našeho života jako podzimní list odpadnout a co stojí za to opečovat jako semínko pro další jaro.



prosinec...



Vůně koření

Svařeným červeným vínem rádi vítáme pořádnou zimu a Vánoce. Atmosféra při vaření koření, jeho vůně a temná krása svařeného vína nám dělá v adventní době dobře. Já do něj kromě skořice, hřebíčku a kousku badyánu přidávám někdy i skrojek kůry z bio citrónu nebo z bio pomeranče. Z kůry odkrajuju jen svrchní část škrabkou na zeleninu, protože bílá část pod kůrou bývá nahořklá. Nebo přidávám několik kousků nasušených křížal a šípků. Jenže zjišťuju, že s každým dalším rokem po čtyřicítce vypiju svařeného vína, ale i jiného alkoholu, méně a méně. Cítím, jak mě oslabuje. Zásobu „svařákového“ koření si ale dělám před zimou každoročně. Používám ho nejen do vína, ale i do horkého jablečného moštu pro děti, do trnkového sirupu nebo mi chutná i samotný slabý vývar z koření.

ZAHŘÍVACÍ SMĚS KOŘENÍ PODLE MUDr. MARTINY ZISKOVÉ:

Do hmoždíře dám 4 lžíce celého kardamomu, 4 lžíce celého hřebíčku, 4 lžíce sušeného zázvoru, nalámu 2–3 svitky skořice a přidám 1 lžici celého černého pepře. Vše dohromady lehce podrtím v hmoždíři a přesypu do dobře uzavíratelné skleničky. Ze směsi vařím zahřívací čaj tak, že ¼ čl kořeněné směsi krátce povařím v šálku vody. Pije se samotné nebo s troškou medu, který se přidává až po mírném zchladnutí. Trošku koření mám v zimě ráda i v černém čaji. Zahřívací nápoj z koření zlepšuje cirkulaci, zevnitř nás prohřeje, odstraňuje hleny a stagnace. Jen Martina upozorňuje, že není pro lidi, kteří mají žaludeční či dvanácterníkové vředy, protože je příliš zahřívací.

JANČOVA ANTIBIOTICKÁ SMĚS KOŘENÍ DO ZIMNÍCH ČAJŮ

Smícháme stejný díl kardamomu, hřebíčku, anýzu, skořici nalámanou na malé kousky a koriandr. Použijeme celé koření v biokvalitě a namíchanou směs uschováme v uzavíratelné skleničce. Před použitím nabereme 1 pl směsi, lehce podrtíme v hmoždíři, přidáme do konvičky s 2 pl nakrájeného čerstvého zázvoru, zalijeme vroucí vodou a necháme 15 minut louhovat. Lze přidat i ½ pl mleté kurkumy. Tato směs má mimo jiné silné antibiotické a antivirové účinky.

Skořice je koření s antibiotickými účinky, zahřívá tělo, rozpouští hleny, působí protizánětlivě při nachlazení a obsahuje mnoho minerálních látek a vitamínů. Hřebíček podporuje trávení, má dezinfekční, antibiotické a protiplísňové účinky. Když se rozkouše na kaši, tlumí bolesti zubů a brání v rozšiřování infekcí. To hlavní ale je, že jejich vůně působí jako vánoční aromaterapie.

Rejstřík

A

abhjanga (samomasáž teplým olejem) 512–513
advent 505
adventní kalendář 526
Adventní spirála 504
ajran 253
ájurvéda 29, 30, 62, 250, 265, 272, 315, 410, 512
alfalfa 75
alkohol 40
aloe 216
angrešt 263
antibiotikum (přírodní) 50, 324–325, 404, 458, 519
antidepressivum (přírodní) 331, 335, 531
antioxidanty 112, 264, 266, 265, 279, 244, 332–333, 360, 372, 377
antropologie jídla 319
antroposofická medicína 192
anýz 322, 519
aronie (jeřáb černý) 169, 190, 191, 197, 360, 367, 372, 375

B

Bachovy esence 276
banán 189
barvení vajíček 93
bazalka pravá 280, 284
bez černý 168, 212, 216, 217, 220–226, 231, 366
bez chebdí 221, 223, 367
bezinky 360, 366, 370
bilancování 524
biodiverzita 197, 199, 200, 337
biofilie 330
bobule (bobulové ovoce) 262
bonbóny kdoulové 486, 488
borovice 217
borůvky 197, 264, 265
brokolice 295, 296
bršlice koží noha 100, 103, 112, 113, 115, 117, 118, 123, 135, 136
brutnák lékařský 210
brynza 520
bříza 67, 186, 187
bylinkovo-konopné máslo 303
bylinky kuchyňské 279–288, 303
bylinník (bylinný trávník) 199
byliny divoké 112, 115, 123, 176
byliny léčivé 207–217, 303, 329, 338

C

celer 428, 520
celík zlatobýl 511
cibule (na léčení) 217, 421
cirkadiánní hodiny, cirkadiánní rytmus 23, 24, 162
cukroví 516–517

Č

čaj Jančův ledvinový 34, 511
čaj kopřivový 97
čaj královský ženský 329
čaj mateřídouškový 67
čaj měsíčkový 239
čaj pampeliškový (z kořene) 68
čaj pampeliškový (z květu a listu) 149, 152
čaj rakytníkový 378
čaj z aronie 375
čaj z čerstvých bezinek (z plodů) 371
čaj z čerstvých šípků 469
čaj z jablečných slupek 389
čaj z jeřabin 355
čaj z kořene lopuchu 68
čaj z kontryhele 235
čaj z kontryhele a řebříčku 235
čaj z kořene lopuchu 67
čaj z řebříčku 329, 239
čaj ze sušených bezinek 371
čaj ze sušených šípků 470, 472, 473
čaj ze sušených šípků 470, 472, 473
čaje ovocné 169–171
časově omezené stravování 416
čekanka 322
černá malina 263
černá sůl 216
černý kořen 445
černý rybíz 98, 138, 138, 171, 174
čertovo lejno viz hing
červená řepa 395–398, 401
česnáček lékařský 112
čchi 396
čisticí prostředek z octa a citrusových slupek 227

D

devatero bylin viz zelená devítka
dívání se do světla viz trátaka
divizna 210, 326
dobromysl 210, 216, 223, 280, 282
dotek 512–513
dřín 197, 360, 367
dýně 363
dýňové semínko 35, 175

E

ekologické zemědělství 318–321
elektromagnetické pole 265
elektrony 332
environmentální žal 159
enzymy 128, 140, 145, 266

F

farmáři (biofarmy) 318–321
fazole 34, 39
Feng-šuej 266
fenykl 89, 322
fermentace luštěnín a obilných zrn 80
fermentace zeleniny 440, 443, 398
fialka (violka vonná) 109, 113, 117
fialková voda 109
fytoestrogeny 190, 191
fytochemikálie 265, 286, 360

G

Garbha Samskara 29
gomasio 35

H

hálka šípková 431
heřmánek pravý 40, 212
hing (čertovo lejno) 216
hloh 194–196
hložinky 360, 367, 382–383
hluchavka bílá 236
hluk 23
hmyz 200
Hokkaidó 39
hormonální systém (hormonální rovnováha) 14, 23, 24, 33, 34, 36, 190, 191, 456

houbový kuba 523
houby 340–342
hovězí vývar viz vývary
hrách 428
hřebíček 40, 519

CH

chilli 427
chronobiologie 162
chrpa 210
chřest 179, 180

I

imunita 24, 40, 44, 48, 166, 415, 431, 519

J

jablečné slupky 322
jablečná přesnídávka 390
jablečný ocet viz ocet
jablka 384–393, 424
jáhly 52, 138, 248, 300, 323, 446
jahodník lesní 90, 98
jahodník obecný 113, 166, 167, 168, 171
jahody 242–245, 247, 248, 250, 251
Jančův ledvinový čaj viz čaje
jarní bylinky viz byliny divoké
jarní očista 87
jarní únava 86
játra a žlučník (péče o ně) 60, 67, 445
ječmen (kroupy) 78, 323, 523
ječmen čerstvý (šťáva) 140
jeřáb černý viz aronie
jeřáb ptačí moravský 354
jeřáb ptačí pravý 354
jeřabiny 211, 354–355, 360
jetel luční 212
jitrocel 90, 96, 98, 103, 112, 113, 115, 117, 118, 146, 172–174, 199, 212, 326
jmelí 525

K

K2F (ájurvédský čaj) 89
kadeřávek 39, 295, 296, 300, 460, 466
kapusta 295
kardamom 248, 250, 519

kari 427
kartáčování 73
kdoule 481–489
kdouloň 189
kecanda (bezinková povidla) 368
kedlubna 295
klíčení viz nakličování
kloub bambusu (dle ájurvédy) 410
kmín 322
Kneippův čaj viz čaj ženský královský
koherence srdce 254–255
kokos 250, 427
kokoška pastuší tobolka 236, 237, 254
kompot kdoulový 485
konopí (konopný olej) 303
kontrabáš 465
kontryhel 210, 212, 216, 217, 232–239
kontryhelová sedací koupel 235
kopr vonný 280, 286
kopřiva dvoudomá 94–99, 112, 113, 117, 123, 131, 138, 423
kopřivová kúra 98, 423
kopřivová polévka 123
kopřivová semínka 350–353
koriandr setý 89, 280, 285, 322, 519
koření do zimních čajů 519
kořenová zelenina 444
kořeny (kořen pampelišky, čekanky…) 322
kosmatice 231
kozí sýr 180, 401
kozinec blanitý 49, 51
kozlíček polníček (kozlíček polní) 100, 101, 103, 108
kozlík lékařský 196
křen 397, 446
křížaly 388
kukuřičná polenta 52
kúra popíjení horké vody 70, 417
kurkuma 216
kvas řepný 398
kvašené limonády viz limonády
květák 295
květinové hodiny 162
kysané zelí viz zelí
kyselina šťavelová 295

L

lebeda 294–296, 295, 296, 299, 300
ledvinová tonika (potraviny a nápoje posilující ledviny a životní energii) 33–35
ledviny 28, 44, 33, 511
lékořice 322
libeček lékařský 280, 286
lichorejšnice 303, 324–325
likér trnkový 475
likér z aronie 375
limonády (kvašené limonády) 224–226
lípa 168, 212, 217
lípa list 180
líška 197
lopuch 49, 51, 67, 68
louka 200

M

macerát z aronie 375
mák 52
maliník 166, 168, 171, 180
maliník lesní 98
maliny 264
mandlová smetana 250
mandlové máslo 248
mangold 294, 296
marmeláda šípková 437
masáž 73, 512–513
máta 89
mateří kašička 34
mateřídouška 67, 210, 217, 280, 282
med 35, 89, 406, 418, 421
medicinální houby 342
meditace 36, 514–515
meduňka lékařská 196, 212
medvědí česnek 103, 112, 113, 117, 137
melatonin 14, 23
merlík (merlík bílý) 294
měsíček lékařský 208, 210, 237, 239, 304–309
měsíčková mast 308
měsíčkový olej 308
mikrobiom 440, 428, 363, 398, 386, 384, 417, 443, 440
minerální látky 33, 45, 49, 140, 456, 459, 460
miso (miso polévka) 117

Morana 93
muchovník 197, 263
mungo 62, 64, 76, 323

N

nachlazení 418, 421, 425
nakládání (zelí) 443
nakličování 74, 184
nanuky (domácí nanuky) 251
nápoj s jablečným octem 392
nápoj z čerstvých šípků 381
naťová cibulka 280, 286

O

ocet – čistící prostředek 227
ocet jablečný 67, 391
odvar z aronie 375
ochlazení (přirozené ochlazení) 252–253
okurky 311–312
olej šípkový 435
ořechy vlašské viz vlašské ořechy
ostružiník 166, 168, 171, 180, 197, 212, 367
ostružiny 367, 345
otužování 416
ovocné čaje viz čaje
ovocné stromy (péče o stromy) 83
oxid dusnatý 395–396

P

pampeliška 67, 94, 96, 98, 100, 101, 103, 112, 113, 115, 117, 118, 138, 142–153, 212, 322
pastinák 363, 446
pažitka 280
pažitkové květy 183
pelyněk černobýl 112
perličkový ječmen (hato-mugi) viz slzovka
pesticidy 158, 199, 245, 265, 269, 386, 440, 265
pesto podle sezóny 175
pesto podzimní 407
petrželka kadeřavá 280, 286
pickles 441
plíce (zdraví) 362
pohanka 52, 189, 323, 401, 463, 465, 520
pohanková mouka 299
popenec obecný 100, 103, 108, 112, 113, 117
posilovače trávicího ohně 89
potočnice lékařská 112
povidla kdoulová 485

probiotický povlak na ovoci 265, 267
přeslička rolní 511
přesnídávky 390
ptačí chóry 162
ptačinec žabinec (ptačinec prostřední) 100, 101, 103, 105–106, 112, 113, 117, 120
půda 337
půst 87

R

rajčata 346–349
rajčatová omáčka 346–347
rajta (raita) 313
rakytník 197, 360, 367, 377, 378, 418–419
rdesno (ptačí, blešní) 511
resveratrol 360
rosol kdoulový 486
rozmarýn lékařský 280, 284, 290–293
rozmarýnový olej 293
rozvracecí energie 362
ruční práce 514
růže 217
růže svraskalá 210, 224, 228, 231, 237
růže šípková 254
rybí polévka 34
rybíz černý 263
rybíz červený 263
rytmus 14–15, 21, 23, 36, 59
rýžový sirup 52, 247, 248

Ř

řebříček obecný 95, 103, 113, 117, 329
řebříčková sedací koupel 329
ředkve 363
ředkvičkové klíčky 184
ředkvičky 184, 363
řepa viz červená řepa
řepík lékařský 212
řeřicha 77
římský kmín 89, 322

S

saturejka (zahradní, horská) 210, 280, 282, 401
sedmikráska 90
sezam – odvar z černého sezamu (semínka) 35
sirup aroniovo-medový 375
sirup bezinkový 371
sirup březový 186, 187

sirup diviznový 326
sirup trnkový 154, 474–479
sirup z březového listí 67
skořice 40, 322, 349, 519
slepice (přirozené krmení) 240
slepičí polévka viz vývary
sléz 322
slezina (péče o slezinu) 322
sluneční nápoje 276
slzovka 80
smrkové výhonky 164, 166, 167
solné zahřívací pytlíky 43
spánek 23–27
spánková deprivace 24
srdce (péče o srdce) 194–195, (koherence srdce) 254–255
stew zeleninové 466
sůl 43, 37
sušení bylinek 222–223
světlo 22
sýr kdoulový 489
syringin 164

Š

šalvěj lékařská 280, 285
šeřík 164
šípky 197, 360, 367, 381, 430–439, 468, 469
šípkový koncentrát 469
šípkový nápoj 381
šípkový olej 435
šípkový protlak 469
špalda (špaldové kernotto) 180
špaldová mouka 299
špenát 294, 300
šťavelany 295
štítná žláza 190–193
štovík 112

T

těhotenství 29
ticho 23, 36
tinktura z květu jeřábu 193
tinkтуры 193
tlusté střevo (zdraví) 362
tma 23
tradiční čínská medicína 30, 33, 35, 44, 47, 60, 78, 254–255, 259, 322, 349, 362, 414, 511
trávicí oheň 89

trnka 197, 360, 474–497
třezalka tečkovaná 196, 212
tuňák 300
tvaroh 52
tymián 40, 210, 217, 280, 282

U

umění pěstování života viz yangsheng
úplňkové elixíry 276
uzemnění 332–334

V

violka vonná viz fialka
vlašské ořechy 34, 35, 402–407
vlna 26–27
vlněné příkrývky 27
voda z šeříků a smrkových výhonků 164
voda horká 71, 322, 417
vojtěška 75, 121
vrbovka malokvětá 212
vývary 44
vývar hovězí z masa a kostí 48
vývar slepičí 51
vývar zeleninový 47, 67

Y

yangsheng (umění pěstování života) 30

Z

zahřívací nápoje 40
zavařenina z aronie 375
zavařování 272, 346
zavřeniny 271
zazimování 413
zázvor 40, 47, 67, 89, 216, 415, 419, 519
zelená devítka (jarní byliny) 112
zelený ječmen 140
zelí 440, 443
zimolez kamčatský 197
zmrzlina (domácí ovocná zmrzlina) 250–251

Ž

žabinec viz ptačinec žabinec
žahour 368
židovský penicilin viz slepičí polévka 51
živé ploty (jedlé živé ploty) 197
životní energie (zděděná a osvojená esence) 28
žlučník 60, 61, 67, 112, 152, 445



LOVIME.BIO
www.lovime.bio

PRŮVODCE SVĚTEM BIOPOTRAVIN
A EKOLOGICKÉHO ZEMĚDĚLSTVÍ.
LOVTE BIO S NÁMI!



NEOBOTANICS®

TO NEJLEPŠÍ Z VĚDY A PŘÍRODY

Produkty Neobotanics jsou vyráběny ve vlastních laboratořích uprostřed nádherné krajiny Brdských lesů. Zde probíhá vývoj unikátních účinných látek, šetrná extrakce léčivých rostlin a mikroskopických řas a jejich zpracování jak do řady tradičních tinktur, tak do nejmodernějších liposomálních a nano-micelárních forem, s vysokou biologickou účinností v organismu.



www.neobotanics.cz