

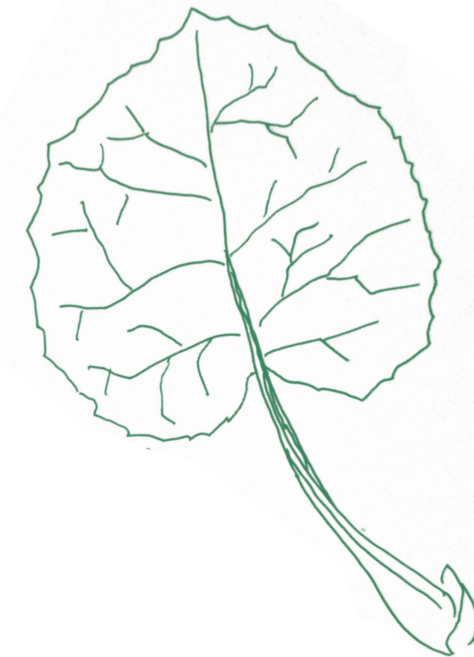
Podběl lékařský

Výskyt: náspy, okraje cest, břehy potoků, příkopy, lomy. **Kvete** III. až IV.

Tato žlutá bylinka je ceněná pro velký obsah slizových látek pomáhajících proti dráždivému kašli, astmatu a nachlazení. Slizové látky obsahuje zejména květ, jsou však také v listech. Ty obsahují i další léčivé látky. Je doporučováno podběl používat hlavně v sušeném stavu, zejména z důvodu snížení obsahu alkaloidů (organických toxických látek). Naopak čerstvé listy se používají k zevním obkladům.

ZAJÍMAVOSTI

Podběl patří mezi tzv. pionýrské rostliny – osidluje nově vzniklá stanoviště a připravuje tato místa pro příchod dalších rostlin.



Latinsky: *Tussilago farfara*;
z *tussis* = kašel, *farfara* = pomoučeněná
Anglicky: Coltsfoot (stopa hřiběte)
Německy: Der Huflattich



U podbělu nejprve vyrůstá květ a až poté listy. Bylina tedy roste ze zásob uchovaných v kořenech v předchozím vegetačním období.

Semena podbělu vyklíčí již po několika hodinách. Lze si jej vypěstovat i doma.

Popenec obecný

Výskyt: lužní lesy, křoviny, paseky, vlhké louky, zahrady. **Kvete** III. až V.

Všimli jste si, jak jsou lístky popence přichyceny ke stonku? Vypadají trochu jako ledviny. Ano, tato plazivá bylinka (nebo snad plevel?) má močopudné účinky a používá se při zánětech močových cest. Vhodná je ale také při kašli a astmatu. Její chuť je pikantní, lehce nahořklá, takovéto bylinky jsou také užívány při žaludečních potížích (podobně například také čekanka). Popenec je ceněn pro své detoxikační účinky – uvolňuje těžké kovy z těla.

latinsky: *Glechoma hederacea*
anglicky: Ground-ivy
německy: Der Gundermann

ZAJÍMAVOSTI:

Než se u nás začal ve větší míře pěstovat chmel, využívala se hořká chuť (na konci léta intenzivnější) popence při výrobě piva.

Tato půdopokryvná bylinka kvete velmi dlouho. Její fialovo-modré květy jsou medonosné a můžete na nich pozorovat mnoho druhů hmyzu.

VYZKOUŠEJTE

Popenec lze v malém množství použít jako koření. Jeho chuť je velmi výrazná. Více v části Ochutnávej.

Proč je plevel nazýván plevelem? Zkuste ho povýšit na květinovou ozdobu! Už máte za oknem truhlíky s bylinkami a kytičkami? Vsaďte mezi ně popenec a jeho převislé šlahouny vytvoří hezký, kvetoucí koberec.



Violka vonná

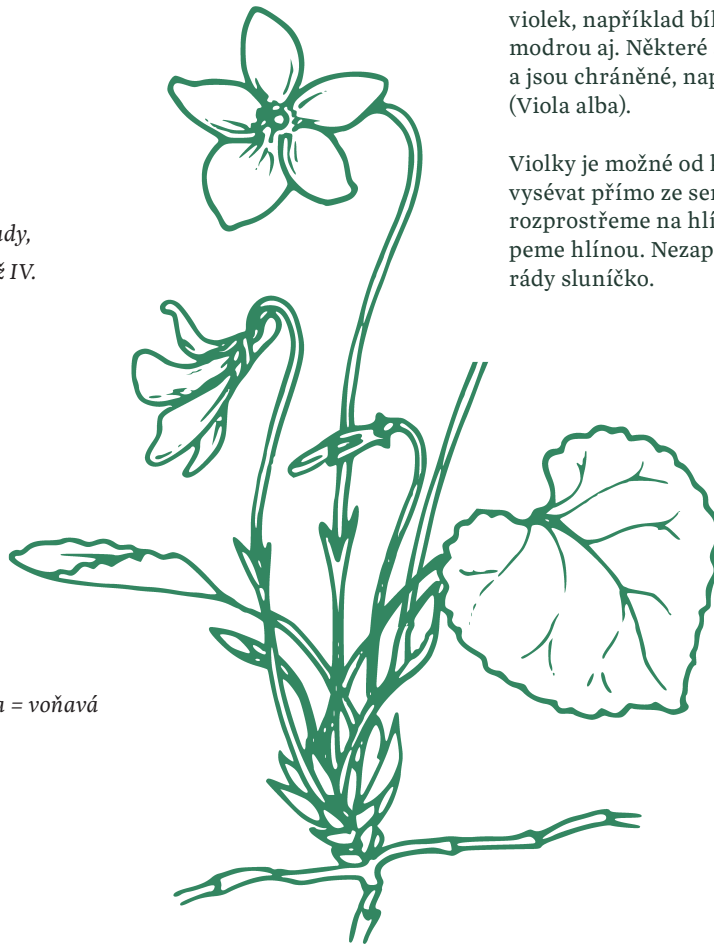
Výskyt: suché křoviny, a lesy, parky, opuštěné sady, okraje cest, obvykle v blízkosti sídel. **Kvete** III. až IV.

Violka, lidově fialka, je symbolem jara a objevuje se krátce po odkvětu sněženky a bledule. Používá se v čajových směsích pro vykašlávání, ale také pro své močopudné účinky. Její něžné, fialové kvítky jsou symbolem skromnosti, jemnosti, pokory. A jak už její název napovídá, její krásná vůně je velmi oblíbená a také využívána v parfumerii.

Latinsky: *Viola odorata* L., viola = fiala, odorata = voňavá

Německy: Das Dufgveilchen, Märzveilchen

Anglicky: Viola



ZAJÍMAVOSTI

Můžeme se setkat i s dalšími barvami violek, například bílou, žlutou, bledě modrou aj. Některé ale bývají vzácné a jsou chráněné, například bílá violka (*Viola alba*).

Violky je možné od konce léta do března vysévat přímo ze semínek. Semínka rozprostřeme na hlinu a jen lehce posypeme hlinou. Nezapomeňte, violky mají rády sluníčko.



Kopřiva dvoudomá

Výskyt: rumišťe, okraje cest, vlhká místa v jehličnatých i listnatých lesích, na dusíkem bohatých místech. **Kvete** VI. až X.

Kdo by neznal kopřivu! Ale věděli jste, že je to velmi univerzální bylina na mnoho neduhů? Pomáhá posílit imunitu, čistí krev, má močopudné účinky, pomáhá při léčbě exémů, působí proti vypadávání vlasů i dalším neduhům. Kopřivy obsahují mnoho vitamínů, vápník, železo i další prospěšné látky.

Latinsky: *Urtica dioica*, uro = pálím,

Německy: Der Brenn-Nessel

Anglicky: Nettle

ZAJÍMAVOSTI

Víte, proč se při popálení kopřivou říká: Až budeš starý, nebudeš mít revma? V minulosti se žáhání kopřivami používalo při léčbě revmatických bolestí. Popálená místa se více prokrví. A kde proudí krev, tam proudí více živin, tedy probíhá lepší látková výměna. Dnes se již tyto praktiky nevyužívají, rčení ale dodnes můžete slyšet.

Věděli jste, že kopřivy obsahují v chloupkách látky podobné včelímu či hadímu jedu? Duté chloupky při poškození propíchnou kůži a uvolní tento jed do kůže. Jed slouží rostlině jako ochrana proti spásání.

Z kopřivy se v minulosti vyráběl třeba i papír nebo potravinářské barvivo nebo látka, třeba na vojenské košile.

Ptačinec prostřední



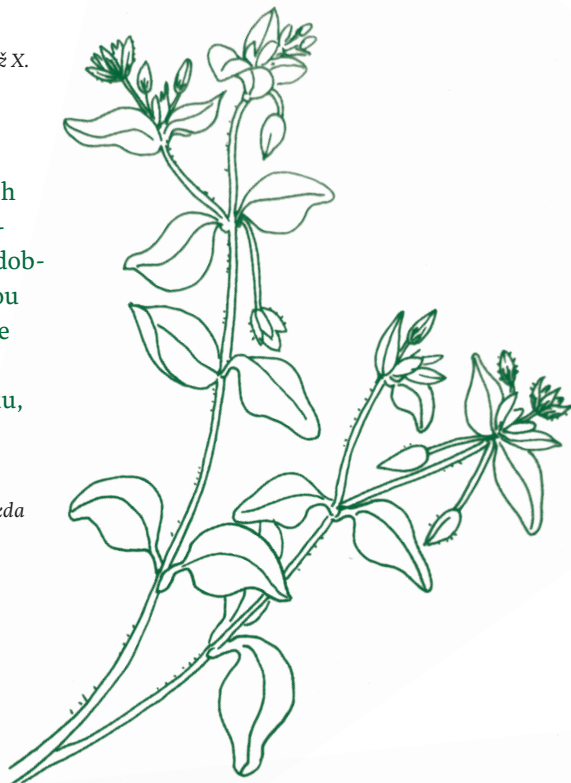
Výskyt: pole, zahrady, úhory, rumišťe, navážky zeminy a komposty. **Kvete** III. až X.

Znáte rostlinku, která kvete po celý rok, dokonce i v mírných zimách? Vytváří husté půdopokryvné trsy? A dokonce velmi dobře chutná? Že byste rádi takovou měli na své zahrádce? Tak tohle všechno umí ptačinec a je dost možné, že pokud máte zahrádku, tak ho tam také najdete!

Latinsky: *stellaria media*; z *stella* = hvězda

Německy: *Die Gewöhnliche Vogelmiere, Die Vogel-Sternmiere, Der Hühnerdarm*

Anglicky: *Chickweed*



ZAJÍMAVOSTI

Tato poléhavá bylina neustále dorůstá a nakvétá a vytváří okolo tisíce semínek z jedné rostliny.

Kašovitě obklady se doporučují na místa postižená atopickým exémem a jinými kožními chorobami.

Prozkoumejte vaši zahrádku také v zimním období, když není sníh a nemrzne. Určitě ptačinec najdete a můžete jej využít jako zimní zásobárnu výživných látek. Chutná dobře i dětem!

VYZKOUŠEJTE

Všimli jste si krásných květů hvězdicovitého tvaru? Mohou nám posloužit jako „rostlinná rosnička“ - pokud jsou zavřené, asi bude pršet.

Máte ve svém okolí drůbež? Nebo třeba i jen ptačí krmítko? Zkuste ptačinec natrhat a dát slepicím nebo ptáčkům a pozorujte, jak jim bude chutnat! Mimochodem, už víte, proč se bylinka jmenuje ptačinec?

Dejte ptačinci prostor, zasaďte ho do obyčejného starého hrnečku a dobře zalévejte. Uvidíte, jak krásný kvetoucí koberec s něžnými kvítky dokáže vytvořit.

Máta peprná

Výskyt: Zplanělá v blízkosti lidských obydlí. Jiné druhy máty (rolní, vodní...) rostou v přírodě na vlhkých místech. **Kvete** VII. až IX.

Je to jedna z nejnámějších bylin a také velmi oblíbená pro svou typicky mátovou chuť. Existuje velké množství odrůd máty, uveďme mátu peprnou, mátu kadeřavou, mátu vodní, ale i méně obvyklé druhy jako máta čokoládová, ananasová, jahodová aj. Velmi dobře se pěstuje, současně je ale velmi rozpínavá, proto ji nechejte dostatek místa, aby v zahrádce neutlačovala jiné rostliny, nebo ji ohraničte prostor (zasazením do květináče). Máta je vyhledávaná pro své zklidňující účinky na trávicí ústrojí, mírní křeče, je užívána při příznacích nachlazení a je velmi chutná a osvěžující v nápojích, ať už horkých či studených.



ZAJÍMAVOSTI

Máta je bylina povzbuzující, pomáhá vstřebávat nové myšlenky, soustředit se, učit se.

Věděli jste, že prášek z máty byl již v dávné historii používán jako první zubní pasta?

Máta se velmi ráda kříží. Chcete-li mít jistotu, že vám vyroste ta správná máta, nikoli její zkřížený „potomek“, je lepší ji rozmnožit oddělením části rostliny (vegetativní způsob rozmnožování).

Nic pro zimomřivé – máta obsahuje látku, která má chladivý účinek.

Latinsky: *Mentha piperita*; z *mentha* = myšlenka

Německy: *Die Pfefferminze*

Anglicky: *peppermint*