

Česnek medvědí

Výskyt: vlhká a stinná místa, hlavně v listnatých a lužních lesích. **Kvete** III. až V.

Dokážete uhodnout, jak získala tato bylinka svůj název? Tipli jste si, že kdo jí medvědí česnek, má taky medvědí sílu? Nebo proto, že ho jedí medvědi? Ano, máte pravdu! Tato bylina vám dodá sílu. Je považovaná za životabudič a pro medvědy je to jedna z prvních pochoutek, do které se mohou pustit, když na jaře vylezou ze svých brlohů.

Latinsky: *Allium ursinum*, *allium* = česnek, *ursinum* = medvědí

Anglicky: Bear's garlic, Wild garlic

Německy: Der Bärlauch



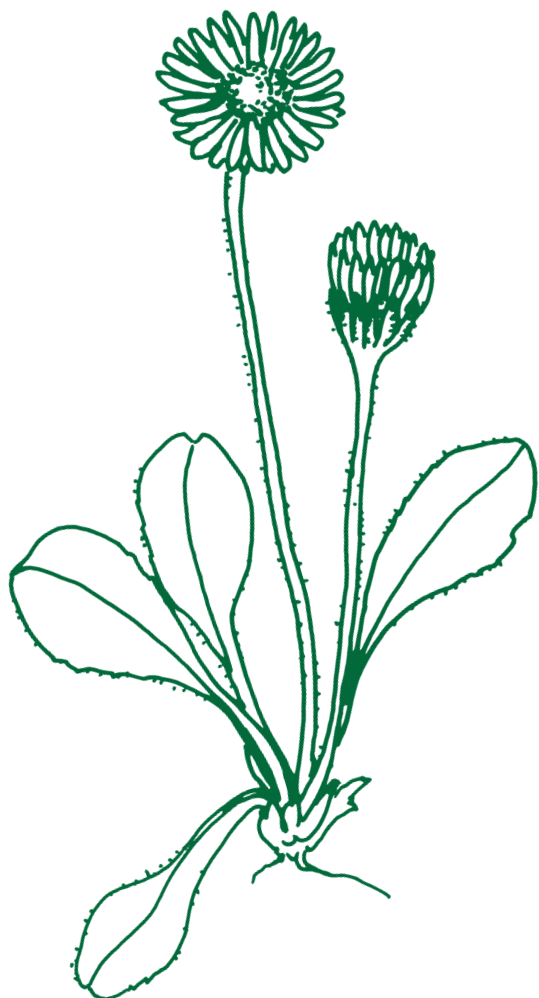
ZAJÍMAVOSTI

Medvědí česnek roste v listnatých lesích časně zjara, kdy stromy ještě nemají listy. Má tak dostatek světla a tepla pro svůj růst.

Má krásné květy, které po utržení vydrží dlouho ve váze. Ačkoliv rostlina má silnou česnekovou vůni, květy vám ve vázičce smrdět nebudou. Medvědí česnek je považován za přírodní antibiotikum.

Listy je možné zaměnit za listy konvalinky nebo ocúnu, proto se vždy ujistěte, že ty, které trháte voní po česneku.

Pozor, některá místa výskytu medvědího česneku jsou chráněná a medvědí česnek se zde nesmí trhat.



Sedmikráska obecná

Výskyt: trávníky, meze, sušší louky. **Kvete** II. až XI. (za mírných zim celoročně)

Sedmikráska je hodně odolná a dokáže kvést i v trávníku, po kterém se hodně chodí. Její listy jsou přitisklé těsně k zemi, takže jí nevádí ani sekání. A proč má v názvu, že je sedmkrát krásná? Možná proto, že dříve kvetla sedm měsíců v roce. Dnes, když už není v zimě tolik sněhu, ji můžete najít kvetoucí skoro celý rok.

Latinsky: *Bellis perennis*, *bellus* = hezký, *perennis* = celoroční

Anglicky: daisy

Německy: Das Gänseblümchen, *gänse* = husí, *das Blümchen* = kvítka

ZAJÍMAVOSTI

Jako léčivá bylinka se využívá od středověku. Její bílé kvítky se prý také používaly k věštění tak, že se odtrhávaly.

V některých zemích se sedmikráskám říká stokrásky. Anglický název daisy pochází ze spojení *day's eye* – květ sedmikrásky se totiž večer zavírá, ráno otevírá.

Sedmikrásky, podobně jako slunečnice, otáčí své květy (hlavu) za sluncem.

Pampeliška lékařská

Výskyt: louky, okraje cest, rumišťě, spáry mezi dlažbou apod. **Kvete** IV. až IX.

Kdo by neznal žlutou záplavu květů pampelišek na jarní louce a pak i bílé poletující chmýří s pampeliškovými semínky. Pampeliška je výbornou jarní bylinkou pro očistu a posílení jater, ledvin i žlučníku. Obsahuje vitamíny A, B, C, D, ale také mnoho minerálních látek. Pampelišku můžete využít úplně celou – květ, listy i kořen. Mladé listy pampelišky neobsahují ještě takové množství hořkého mléka a jsou chutné i v čerstvém stavu. Pampelišku mají rádi také včelky, je to medonosná bylina. Pozor, mléko pampelišek jde stěží vyprat.

ZAJÍMAVOSTI

Anglický název pochází z francouzského „dent de lion“ – zub lva (díky zubatému listu). Stejně vznikl i název německý.

Latinsky: *Taraxacum officinale*

Anglicky: dandelion

Německy: Der Gewöhnliche Löwenzahn, Die Löwen = lvi, Der zahn = zub



Květy pampelišky se navečer zavírají, je-li však ještě den a pampelišky jsou zavřené, bude asi pršet.

Pampelišek je obrovské množství různých druhů, je jich údajně dokonce několik tisíc a jejich rozlišení bývá „oříškem“ i pro odborníky.

Chmýří většinou uletí jen pár metrů, ale když jsou dobré povětrnostní podmínky, mohou se některá semínka dostat i víc než kilometr daleko.

Šťavel kyselý

Výskyt: stinná místa v lesích, nejčastěji smrkových. **Kvete** IV. až V.

Šťavel je stínomilná rostlina, která vytváří menší či větší zelené koberec s bílými květy protkanými fialovými žilkami. Jeho zelené, srdčité lístky jsou spojeny do trojlístku. Příjemně kyselá chuť je dána malým obsahem kyseliny šťavelové, která ale ve větším množství způsobuje nevolnost a zvracení. Obsahuje mimo jiné i vitamín C a minerální látky.

ZAJÍMAVOSTI

Šťavel nemá rád příliš mnoho sluníčka a pokud se mu ho dostane nad míru, pak své lístky svěsí. Chrání se tak většinou odparu vody z rostliny. Listy svěsí i za deště, v noci, nebo pokud se ho budete opakovaně dotýkat.

Jiný název pro šťavel je například zaječí zelí nebo zaječí jetel. Ale proč se mu tak říká?



Latinsky: *Oxalis acetosella*

Německy: Der Waldsauerklee,

Der Wald = les, sauer = kyselý, klee = jetel

Anglicky: wood sorrel, wood = les, sorrel = šťavík

Na zahradách a zahrádkách se můžete setkat také se šťavelem evropským (*Oxalis stricta*), který má menší, žluté květy a je rovněž jedlý.

VYZKOUŠEJTE

Nezapomeňte při svých toulkách lesem pár čistých lístků šťavelu ochutnat, jsou velmi

osvěžující. Ale zůstaňte skutečně jen u pár lístků, jinak by vám mohlo být nevolno. Rod *Oxalis* zahrnuje mnoho různých i barevných druhů, které si můžete pěstovat i doma, v truhlíku nebo na zahradě, spíše ale na polo stinném stanovišti. Slušet mu to bude třeba i ve starém keramickém hrnku.

Bršlice koží noha

Latinsky: *Aegopodium podagraria*,
z řeckého *aigos* = koza, *apodos* = noha
Anglicky: ground elder (přízemní bez)
Německy: Der Gewöhnliche Giersch

Výskyt: břehy potoků a řek, příkopy, zahrady,
louky a stinnější trávníky. **Kvete** V. až VIII.

Až zjistíte, jak je tento „nevyhubitelný plevel“ v bylinkářství významný, mnoho z vás se určitě zaraduje. Tato bylina, jejíž listy mohou připomínat otisk kožího kopytka, roste ráda v polostínu, s dostatečným množstvím vláhy a živin. Ráda se usídluje v našich zahrádkách, dokáže vyrůst i z malého kousku špatně vytrženého oddenku. Bršlice obsahuje množství vitamínu C a A, železa, manganu, vápníků aj. Při pravidelném užívání odvádí z těla sůl a kyselinu močovou, což pomáhá při revmatismu a dně („podagrě“) – z toho její latinský druhový název. Pomáhá srovnat překyselení organismu.

ZAJÍMAVOSTI

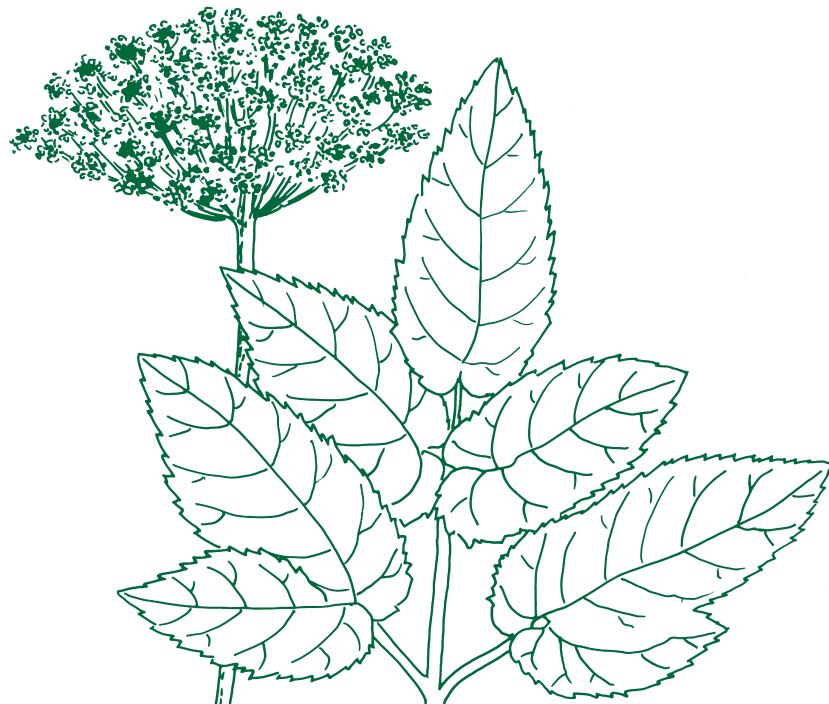
Pro své léčivé účinky byla již ve 12. století pěstována jako cenná bylina v kláštorech. Lidově se jí říká husí noha.

Je nazývána královnou divokých kuchařek. Zkuste si lístky přidat třeba do polévky, pesta nebo špenátu.

Obklady ze spařených i čerstvých listů se používají na tlumení bolesti nohou a otoků.

Bršlici milují také vaši králíci, morčata aj., zkuste jim ji někdy natrhat pro zpestření jídelníčku.

Bršlice s v angličtině nazývá ground elder, tedy přízemní bez. Najděte keř černého bezu a zkuste listy obou rostlin porovnat.



Latinsky: *Salvia officinalis*, *salvare* = léčit

Anglicky: sage

Německy: Der echte Salbei

Šalvěj lékařská

Výskyt: Na zahrádkách v propustné půdě na slunném místě. Některé druhy šalvěje rostou v přírodě, ale jen v teplých oblastech Čech a Moravy. **Kvete** V. až VII.

Šalvěj je velmi známá bylina, jedna z těch, které by na zahrádce opravdu chybět neměly, a to nejen pro své léčivé účinky, ale i pro svůj dekorativní vzhled. Její půvabné modré kvítky s oblibou vyhledávají motýli, ale i čmeláci a jiný hmyz! Šalvěj je svou vůní i chutí velmi výrazná bylina s trpkou, stahující chutí. Známa je pro své protizánětlivé, antibakteriální i antivirové účinky. Výborná je na kloktání při bolestech v krku, aftech, po zákrocích v ústní dutině, při žaludeční nevolnosti, pomáhá také účinně snižovat pocení aj. V našich podmínkách přezimuje a vydrží na stanovišti přibližně 5 let.

ZAJÍMAVOSTI

Listy šalvěje obsahují thujon, který je toxický. Z toho důvodu se šalvěj užívá pouze krátkodobě a v malém množství.

Listy se používají v kuchyni při přípravě tučných jídel (pro lepší stravitelnost), přidávají se však také pro své konzervační účinky (podobně jako rozmarýn), zpomalují kazivost jídla.