Školní statek Opava

+420 728709481

jan.weiss@skstatek.cz

www.skstatek.cz

Weiss Jan

Školní statek
Opava

KATALOG BYLINEK

HIT SEZÓNY!

STÉVIE CUKERNÁ

STÉVIE CUKERNÁ

(Stevia rebaudiana)

- **Teplota:**
  v době vegetace teploty vyšší než 9 °C, v zimě 5-10°C a výrazně omezit zálivku.
- **Zálivka:**
  střední úměrná prostředí.
- **Hnojivo:**
  hnojíme pouze rostliny v nádobách 1 x za 3 týdny v době vegetace přírodními organickými hnojivy.
- **Zemina:**
  přesazujeme vždy zjara, do hlinitopísčitého substrátu.

Věděli jste že, ...
Z jedné rostliny lze získat až 0,5 kg sušených lístku, a že je 300x sladší než cukr? Obsahuje ale komplex sladících látek, které způsobí, že se Vám nezvýší hadina cukru v krvi, naopak ho pomáhají udržovat v rovnováze.

Použití: listy lze konzumovat v sušeném, mraženém i čerstvém stavu. Do čajů, nápojů a sladkých moučníků. Sladké látky ve stévii tvoří více, když má dostatek světla a tepla.
Léčivé účinky: podporuje činnost slinivky, chrání před vysokým krevním tlakem, povzbuzuje trávení. Pomáhá při léčbě akné a ekzémů, snižuje chuť na alkohol a tabák. urvchluie hoiení ran a omezuie tvorbu zubního kazu.

www.skstatek.cz Weiss Jan : +420 728 709 481

FRANCOUSKÁ MOTÝLOVÁ LEVANDULE

(Lavandula stoechas)

- **Teplota:**
  mrazuvzdornost je -6 až -8°C.
- **Popis:**
  Druh s velmi atraktivními květy připomínající motýli. Dorůstá do výšky 50-80 cm.
- **Zemina:**
  slunečné stanoviště a hlinitopísčitou sušší zeminu.
- **Péče:**
  Pro udržení pěkného růstu je důležitý pravidelný každoroční zpětný řez, jinak vytvoří nevzhledné prosychající keře.

Věděli jste, že…
V silici byla nalezena složka, která má léčivé účinky na různé druhy nádorů a je dále zkoumána jako možná prevence a lék proti rakovině.

Použití: Z květů lze připravit také lahodný čaj, kandovat je, přidat do ovocných salátů nebo zmrazit v kostkách ledu používaných k ochlazení nápojů, kdy působí také dekorativně. Má repelentní účinky proti obtížnému hmyzu.
Léčivé účinky: Používá se v aromaterapii, na koupele a lahodné čaje. Působí jako afrodiziakum, zmírňuje bolest, podporuje trávení, hojí rány, účinkuje proti křečím a revmatismu. Pomáhá při nespavosti.

www.skstatek.cz Weiss Jan : +420 728 709 481

LEVANDULE MODRÁ/BÍLÁ

(Levandula)

- **Půda:**
  vysazujeme na slunná místa a do suché půdy. Před výsadbou je vhodné udělat drenáž půdy, jinak mohou zahnívat a vymrzat.
- **Péče:**
  Pro bohaté kvetení a pěkný habitus je nutné levandule stříhat. Pravidelně zhruba o jednu třetinu v jarním období, ještě před květem.
- **Teplota:**
  Mrazuvzdornost do -28 °C.
- **Kvetení:**
  Kvete modře a bíle.

Věděli jste, že…
Levandule byla a je součástí známé „Svatojánské a Maďarské vody“, sušená kořenící směs „Provensálské byliny“ obsahuje levandulové květy.

Použití: **v léčitelství, v kosmetickém průmyslu. Lze používat i v kuchyni - do dresinků, polévek, zmrzlin, pudinků, ovocných salátů. Je součástí Provensálských bylin, které jsou vhodné ke kořenění všech druhů masa, omáček a pizzy. Z květů lze připravit také lahodný čaj.**

www.skstatek.cz **Weiss Jan : +420 728 709 481**

CITRONOVÁ TRÁVA

(Cymbopogon citratus)

- **Světlo:**
  Plné slunce, při plném oslunění má nejvyšší obsah aromatických látek.
- **Teplota:**
  Přenosná rostlina, od jara do podzimu venku a v zimě doma, při pokojové teplotě roste dále. V chladu (5-10 C) rostlina odpočívá.
- **Zálivka:**
  Pravidelná, vydatná, důležitá je dobrá drenáž.
- **Hnojivo:**
  Přírodní organické hnojivo.
- **Zemina:**
  Hlinitopísčitý substrát.

Věděli jste že… čaj s citronové trávy zvyšuje schopnost koncentrace??

Použití: sušená se přidává do čajů. Čerstvá se výborně hodí k dochucování jídel z rýže, mořských plodů, ryb a drůbeže. Výborně se kombinuje s česnekem, paprikou a koriandrem.

Léčivé účinky: má antibakteriální účinky, používá se při léčbě chřipky, uklidňuje, používá se při trávicích potížích a svalových bolestech. Obecně je citronová tráva prostředkem k povzbuzení a osvěžení organismu.

www.skstatek.cz Weiss Jan : +420 728 709 481

TYMIÁN

(Thymnus vulgaris)

- **Popis:**
  Nízký polokeř- dorůstá do velikosti 20 – 30 cm, pochází ze Středomoří. V létě vytváří droboučké, ale velmi četné květy světlounce růžové barvy.
- **Pěstování:**
  Pěstování tymiánu je možné v záhonu na zahrádce i v truhlíku a květináči za oknem.
- **Umístění:**
  Vyžaduje slunečnou a dobře propustou půdu, nesnáší zamokření.
- **Druh:**
  Tymián obecný, citronový, zelený, bílí…

Sběr tymiánu:
Tymián sbíráme za suchého počasí, nejlépe v poledne a těsně před rozkvětem. Sbíráme nedřevnatou nať.

Použití: Není v kuchyni nad doma vypěstovaný tymián. Jako koření se přidává do polévek, omáček a k přípravě uzenin a ryb. Podporuje a upravuje trávení.
Léčivé účinky: Nezastupitelné místo má tymián také v lidovém léčitelství, protože je jednou z nejsilněji antisepticky působících bylin vůbec. Tymián se používá při nemocech horních cest dýchacích, je účinný proti bakteriím, plísním a střevním parazitům. Nejčastěji jako čaj.

www.skstatek.cz Weiss Jan : +420 728 709 481

MEDUNKA

(Melissa officinalis)

- **Pěstování:**

  Skromná, nenáročná rostlina, vyžaduje teplejší místo- je ale dobře mrazuvzdorná.

- **Stanoviště:**

  Vyhovují jí chráněné a slunné polohy s propustnou humózní půdou a blízkost levandule lékařské.

- **Popis:**

  Vytrvalá, příjemně aromatická rostlina. Běžně dorůstá do velikosti kolem 40cm.

- **Aroma:**

  Celá rostlina má svou charakteristickou citrónovou vůni.

Věděli jste, že...
Již v 17. století z ní vyráběli mniši v klášteře bosých karmelitánů Karmelitské kapky.

Léčivé účinky: Meduňkový čaj z listů snižuje stres, uklidňuje, uvolňuje, zpříjemňuje spánek a zajišťuje dobré zažívání. Nově se uznávají protivirové účinky, zvláště u herpesvirů (opary). Působí proti migréně, nervozitě a pro zmírnění menstruačních bolestí.

Použití: V kuchyni se pro svou citrusovou vůni za čerstva přidává do míchaných nápojů a ovocných salátů. Z listů se rovněž připravuje meduňkový likér. Využívá se také jako koření.

www.skstatek.cz Weiss Jan : +420 728 709 481

MATEŘÍDOUŠKA

(Thymus)

- **Popis:**
  Mateřídoušky se v okrasných zahradách pěstují jen zřídka, spíše se vyskytují jako aromatické rostliny v bylinkové zahrádce. Přece jen by ale neměly chybět ani v okrasné zahradě. Brzy tvoří husté koberce
- **Pěstování:**
  V zahradách i v přírodě vytvářejí mateřídoušky husté trsy, musí ale růst na plném světle. V polostínu jsou trsy řídké a rostliny živoří. Vyžadují teplou výslunnou polohu a suchou, propustnou a poměrně chudou půdu.

Věděli jste, že....
Mateřídoušku v kuchyni známe hlavně jako o něco známější Tymián.

Použití: Ve francouzské, italské a německé kuchyni se používá jako koření obdobně jako tymián. Svůj význam má také ve výrobě likérů.
Léčivé účinky: Mateřídouškový čaj je účinný pří onemocněních horních cest dýchacích (kašel, chřipka, zánět průdušek), při poruchách zažívání spojených s plynatostí a kolikami. Rovněž navozuje klid, příjemný spánek, pomáhá při bolestech hlavy, závratích a nervových slabostech.

www.skstatek.cz Weiss Jan : +420 728 709 481

ROZMARÝN

(Rosmarinus officinalis)

- **Stanoviště:**
  Slunné v lehké, písčité a dobře propustné půdě. Vhodné v truhlících na balkoně či za oknem.
- **Zálivka:**
  Nesnáší přelévání, ale nesmí ani zaschnout.
- **Teplota:**
  V létě pobyt venku, na slunném, závětrném stanovišti, v zimě pak odpočinek při teplotě mezi 5°-15°C.
- **Kvetení:**
  Kvete v pozdním jaru a raném létě drobnými bílými až modrými kvítky.

Věděli jste, že…
V mnoha zemích světa se používá k destilaci silice užívané do šamponů, mýdel i kolínské. Mnohde se vkládá do šatníků jako ochrana proti molům.

Použití: uplatnění má v kuchyni, je užíván jako koření, je součástí provensálského koření. Ideální je při přípravě skopové a jehněčí pečeně, telecího masa, drůbeže, vařených ryb a rajské omáčky.
Léčivé účinky: léčivá bylinka, která má dezinfekční a antiseptické účinky, posiluje paměť, upravuje trávení. Čaj s rozmarýnu má uklidňující účinky. Ve formě mastí se používá při revmatických bolestech, není v hodné pro těhotné.

www.skstatek.cz Weiss Jan : +420 728 709 481

BOBKOVÝ LIST

(Laurus nobilis)

- **Popis:**
  Vavřín je víceletá rostlina vytvářející keřík nebo malý stromek, jehož podlouhlé, zelené kožovité listy jsou sklízeny a sušeny.
- **Umístění:**
  Přímé slunce nebo velmi světlé místo. Od jara do podzimu letníme na zahradě. Snese i mírný mráz. Na zimu schovat do bytu.
- **Péče:**
  Zálivka bohatší, přiměřená velikosti rostliny. V zimě jen málo. Sestříháváním dáváme vavřínu potřebný tvar a hustotu.

Věděli jste že…
Bobkový list je významnou ingrediencí při ochucení anglického mléčného pudingu, kde se před zapečením naaranžuje čerstvý list.

Použití: **Hojně je používán do smetanových omáček, voňavých polévek, kyselých jídel, při nakládání masa, okurek nebo hub, pečení masa a zvláště zvěřiny.**
Léčivé účinky: **Působí lehce sedativně, podporuje trávení, má i antiseptický (protizánětlivý) účinek. Má velmi zajímavý účinek na snižování krevního cukru. Jako doplněk léčby diabetiků. Pije se „čaj“, který uděláme ze dvou bobkových listů.**

www.skstatek.cz **Weiss Jan : +420 728 709 481**

BRAHMI

(Bacopa monnieri)

- **Pěstování:**

  Rostlina vyžaduje větší zálivku, tzn. 2 x 3 týdně, stanoviště pro tuto rostlinu zvolte polostín. Od konce května do poloviny září můžeme rostliny letnit v zahrádce, ale opět polostín. V zimním období ji pěstujeme při pokojové teplotě.

Brahmi se doporučuje!! Všem, kdo potřebují zlepšit koncentraci, schopnost učení a znovuvybavování naučené látky - studentům, duševně pracujícím, lidem starším 40 let...

- **Zajímavost:**

  Jedná se o bahenní rostlinu, která má domovinu v Indii. Pokud jste vlastníkem zahradního rybníčku nebo středně vytápěného akvária, máte z poloviny vyhráno. Brahmi potřebuje pro svůj bujný růst rozmezí teplot ideálně mezi 18-28°C a dostatek světla.

Použití: **Doporučuje se denní dávka 5-15 g (v sušeném stavu) ve formě čaje.**
Léčivé účinky: **Revitalizuje nervy a mozkové buňky, podporuje průtok krve mozkem, zlepšuje krátkodobou a dlouhodobou paměť, zvyšuje inteligenci, působí proti senilitě a stárnutí. Posiluje imunitní systém, urychluje hojení ran a pročišťuje krev, což má pozitivní vliv např. u kožních nemocí jako ekzém a lupénka.**

www.skstatek.cz **Weiss Jan : +420 728 709 481**

SMIL ITALSKÝ-KARI-YZOP

(Helichrysum italicum)

- **Pěstování:**

  Vyžaduje slunečnou, teplou a suchou polohu, nejlépe roste v teplých chudých a dobře propustných půdách. Nesnáší zamokření.

- **Popis:**

  Vytrvalá, ale jen částečně mrazuvzdorná rostlina. Vytváří hustý, polštářovitý porost výrazně šedo-stříbrné barvy.

- **Aroma:**

  celá rostlina voní po kari, ale ve srovnání s opravdovou směsí kari koření je méně aromatická.

Věděli jste, že…

destilací se získává jeden z nejdražších esenciálních olejů, který prý pomohl zregenerovat tělo i ducha už antickému hrdinovi Odysseovi.

Použití: **používá se do salátů, rýže, velmi vhodný je do jídel z drůbeže a ryb, do grilovacích marinád, majonéz, polévek, omáček, zeleninových i masitých pokrmů. Přidává se s dalšími bylinkami do bylinkového octu.**

Léčivé účinky: **je známá léčivka, ale musí se s ním opatrně. V inhalacích pomáhá při bronchitidě, čaj se užívá k pročištění průdušek.**

www.skstatek.cz **Weiss Jan : +420 728 709 481**

OREGÁNO (dobromysl)

(Origanum vulgare)

- **Popis:**

  Vytrvalá, silně aromatická a léčivá rostlina. Pěstuje se v několika odrůdách. Mezi velmi atraktivní patří oregano se zlatě žlutými listy.

- **Pěstování:**

  Vyžaduje slunečnou a teplou polohu, nejlépe roste v suchých, chudých a dobře propustných půdách.

- **Druh:**

  Oregáno zelené, oregáno žluté

Věděli jste, že… tato rostlina při pravidelném používání zlepšuje náladu a působí jako lehké antidepresivum.

Použití: Dobromysl se stala neodmyslitelnou přísadou různých pokrmů, např. omáček k těstovinám, pizzy, salátů, pečených mas a ryb. Vynikající jsou z ní ochucené oleje a octy

Léčivé účinky: hlavně se využívá při poruchách trávení, nadýmání či křečích trávicí soustavy a svalech. Je vynikajícím prostředkem na dráždivý kašel, usnadňuje vykašlávání, připravují se z ní kloktadla a čaje, vhodná je i k inhalacím při rýmě. Podporuje chuť k jídlu.

www.skstatek.cz Weiss Jan : +420 728 709 481

LIBEČEK

(Levisticum officinale)

- **Popis:**
  Mohutná vytrvala rostlina původem z jižní Evropy. Dorůstá do velikosti 150-200 cm.
- **Pěstování:**
  Upřednostňuje na živiny bohaté, mírně vlhké, ale dobře odvodněné půdy na slunečném, nebo velmi mírně zastíněném stanovišti.
- **Teplota:**
  Mrazuvzdorná trvalka, ale lze pěstovat přes zimu doma, v chladnější místnosti (5-10 C).

Tip!
Všechny části rostliny se dají sušit pro další uskladnění. Listy a oddenky můžeme navíc zmrazit pro pozdější použití. Sušené listy skladujeme v tmavé nádobě, aby si zachovaly zelenou barvu.

Použití: Listy se používají jako ochucovadlo salátů, polévek, nebo při dušení masa. Ke gastronomii se využívají všechny její části. Listy jako koření do polévek, omáček, salátů, do pečení. Plody do nakládané zeleniny i některých druhů pečiva. Oddenky lze kandovat.

Léčivé účinky: používá se při léčbě revmatických potíží, proti nervovému vyčerpání, hysterii, pro podporu trávení a proti nadýmání. Nesmí se užívat při onemocnění ledvin ani v těhotenství.

www.skstatek.cz Weiss Jan : +420 728 709 481

PETRŽEL

(Petroselinum hortense)

- **Popis:**
  dvouletá, někdy vytrvala rostlina. Pěstuje se obvykle ve dvou základních formách- jako kořenová či naťová zelenina.
- **Pěstování:**
  Vyhovuje mu hlubší, lehká až středně těžká půda. Nesnáší kamenité půdy. Naťové odrůdy se snadno pěstují i v nádobách, kde se dají kombinovat s velkým efektem i s jinými druhy bylinek.

ZAJIMAVOST!
Rozeznáváme petržel s listem hladkým nebo kadeřavým (kudrnka).

Použití: má vysoké uplatnění při přípravě polévek, omáček a příloh. Nať se používá k dozdobení i dochucení pokrmů, rozemletá nať se používá jako základ k výrobě různých past pro dochucení těstovin.

Léčivé účinky: vykazuje účinky uvolňující střevní plyny, protikřečové, podporující odkašlávání. Tradičně je užívána k léčbě zánětů močového ústrojí, při poruchách trávení spojených s nadýmáním, střevních křečích, průduškovém kašli ve stáří a poruchách menstruace.

www.skstatek.cz Weiss Jan : +420 728 709 481

BAZALKA

(Basilicum)

- **Pěstování:**
  Vyžaduje slunečnou a teplou polohu, nejlépe roste v teplých a dobře propustných půdách.
- **Popis:**
  Jednoletá, pravidelně se rozvětvující bylinka. Pěstuje se celá řada různých odrůd, lišící se barvou, velikostí, tvarem i vůní.
- **Aroma:**
  od typické vůně bazalky po skořicovou a citrónovou
- **Druh:**
  Bazalka práva, Bazalka drobnolistá, Bazalka červená, Bazalka vytrvala…

Tip!
Bazalkové pesto: 150g čerstvé bazalky, 50g piniových semen, 65g čerstvého nastrouhaného parmazánu, 2 nasekané stroužky česneku, 0,125 olivového oleje, sůl a pepř.

Použití: Při úpravě jídel- do letních zeleninových salátů, dochucení masových pokrmů, těstovin, konzervování okurek, při úpravě rybího masa, jako polévkové koření. Výborně se konzervuje mražením.

Léčivé účinky: Při použití inhalace snižuje krevní tlak a je vhodným prostředkem při těžkém nachlazení i při únavě. Podporuje trávení, používá se pro relaxační koupel. Vhodná při nespavosti a migréně, tlumí křečové bolesti.

www.skstatek.cz Weiss Jan : +420 728 709 481

MÁTA

(Mentha)

- **Máta obecně:**

  Patří mezi nejznámější léčivky. Pěstují se téměř po celém světě. Je to mrazuvzdorná bylinná trvalka do -28 C. Dorůstá do výšky 20-100 cm, neomezeně se rozrůstá všude kolem. Všechny druhy vyžadují slunné stanoviště či polostín a humózní půdu.

- **Druhy mát:**

  Máta má obrovské množství druhů, něco kolem 30 od základní máty mojito a peprné, také mata ananasová, jahodová čokoládová, mandarinková, indiánská, pomerančova…. Liší se hlavně příchuti.

LEDOVÝ ČAJ

Čerstvé či sušené lístky mát zalijeme horkou vodou, osladíme medem a necháme vychladit. Poté smícháme s citronovou šťávou. Do sklenic vložíme led, rozdělíme čaj a dolijeme vychlazenou minerálkou. Nahoru dáme řez citronu a máty.

Použití: **Máta je nejčastěji používaná do koktejlů a čajů. Je vhodná pro použití do salátů, dezertů.**

www.skstatek.cz Weiss Jan : +420 728 709 481

PAZITKA

(Allium schoenoprasum)

RADA!
Včasné odstraňování vyvíjejících se soukvětí podporuje vitalitu rostliny.

- **Popis:**
  Vytrvala rostlina s tenkými trubkovitými listy, které vyrůstají v hustých trsech. Od konce jara do první poloviny léta vytváří fialové soukvětí.
- **Pěstování:**
  Nenáročná rostlina. Pěstuje se stejně snadno ve volné půdě i v nádobách. Potřebuje slunné vzdušné polohy. Pravidelné seřezávání natě podporuje bohatý růst.

Použití: pro dozdobení pokrmů, o ochucení pomazánek a salátů. Cenný zdroj minerálů a vytáhnu, zejména pro zimní období. Obsahuje hodně vitamínů a minerálů, zvláště B2, C, vápník a draslík.
Léčivé účinky: Její konzumace posiluje imunitu díky příjmu vitamínů, povzbuzuje chuť k jídlu a má mírné protizánětlivé účinky.

www.skstatek.cz Weiss Jan : +420 728 709 481

ČESNEKOVÁ TRÁVA

(Tulbaghia violacea)

- **Pěstování:**
  na slunném místě v propustném substrátu určeném pro pokojové rostliny. V létě ji pěstujeme na zahradě, přes zimu přemístíme do bytu nebo domu. Není totiž příliš mrazuvzdorná. Pravidelně zaléváme, ale nepřemokřujeme.
- **Popis:**
  Fialové květy rozkvétají v pozdním létě. Rostlina dosahuje výšky 50 až 60 cm. Od pažitky ji lze odlišit plochými listy.

Zajímavost!
Česneková tráva je okrasnou i jedlou bylinkou, zároveň poslouží na zahradě jako odpuzovač krtků a hrabošů.

Použití: **Česnekovou trávu v kuchyni používáme jako pažitku, sklízíme celoročně odříznutím si množství, které potřebujeme. Výhodou je, že po konzumaci česnekové trávy není tolik cítit z úst.**

Léčivé účinky: **Rostlina pochází z Jižní Afriky, tam ji používají místní obyvatelé jako léčivou bylinu proti nachlazení, migréně, dokonce i proti hmyzímu štípnutí. Pomáhá proti bolesti hlavy a dutin. Odvar se používá při léčbě kašle a nachlazení. Ničí střevní parazity.**

www.skstatek.cz **Weiss Jan : +420 728 709 481**

KORIANDR VIETNAMSKÝ

(Persicaria odorata)

- **Popis:**

  Bylina s dlouhými podélnými lístky a tmavým zabarvením v jejich středu. Prospívá v humózní půdě na slunečném i polostinném stanovišti.

- **Péče:**

  Od jara do podzimu ji lze pěstovat v květináči na zahradě, na zimu ji přeneseme do bytu nebo zimní zahrady. Čerstvé listy můžeme tak sklízet i přes zimu

- **Aroma:**

  připomíná koriandr, má kořeněnou chuť, mírně štiplavou, citrusovou a nahořklou.

Tip!
Dbáme na to, abychom vietnamský koriandr používali až těsně před dokončením pokrmu, protože vařením ztrácí aroma.

Použití: **V celé asijské kuchyni do zeleninových salátů, které získají pikantní charakter. Může se také nakrájet na chleba s máslem. Dává se také do "Laksy" což je typická východoasijská polévka s kokosovým mlékem. Použijeme ho do rýžových pokrmů, k rybám, i pod dušené maso.**

Léčivé účinky: **Asisjká medicína používá tento koriandr k léčbě otoků, akné, poruchy trávení, nadýmání a bolení břicha.**

www.skstatek.cz **Weiss Jan : +420 728 709 481**

ESTRAGON

(Artemisia dracunculus)

- **Umístění:**
  sazenice se vysazují do záhonu v polovině května na slunné a teplé stanoviště. Daří se jí v humózní a živinami bohaté půdě v teplých a chráněných polohách. Na zimu chráníme rostliny, přikrytím slámou nebo listím před vymrzáním.
- **Aroma:**
  má příjemnou aromatickou vůni a ostrou, slabě nahořklou chuť.
- **Zálivka:**
  Na záhonu vyžaduje vydatnou zálivku, v květináči ale nesnáší přelití.

Rada!
Sušení musíme provádět co nejrychleji a teplota při tom nesmí přestoupit 35°C, jinak se ztrácí aroma a rostlina hnědne.

Použití: **čerstvé listy můžete použít do omáček, marinád, polévek, k masu, do salátů, k nakládání zeleniny a k výrobě bylinkového másla. Do čínských a francouzských pokrmů.**
Léčivé účinky: **významně podporuje tvorbu žluči, působí mírně močopudně, zvyšuje chuť k jídlu a zlepšuje trávení.**

www.skstatek.cz **Weiss Jan : +420 728 709 481**

CIBULE ZIMNÍ

(Allium fistulosum)

Věděli jste že… pochází z jihovýchodní Sibiře, a proto je ji možno přes zimu ponechat na záhoně. Roste dokonce pomalu i pod sněhem.

- Lidově se nazývá *CIBULE SEČKA*.
- **Popis:**
  Cibule sečka je vytrvalá zelenina, která se hodí hlavně do kuchyňské zahrádky. Na jaře velmi brzo raší, netvoří cibuli. Sklízí se hlavně aromatické stvoly, bohaté na vitamíny.
- **Teplota:**
  Cibule sečka je mrazuvzdorná rostlina.
- **Umístění:**
  vyžaduje bezplevelnou, nepříliš vlhkou, lehčí až střední půdu ve

Použití: Ke konzumaci se dají použít také zelenobílé, kulovité květy. Používáme jako cibuli naťovou, podobně jako pažitku. Má jemnější chuť než cibule kuchyňská a je velmi šťavnatá. Oproti cibuli kuchyňské má v nati 2x větší obsah vitaminu C.
Léčivé účinky: Díky obsahu fytoncidů a silic příznivě ovlivňuje trávení a obrany-schopnost organismu.

www.skstatek.cz Weiss Jan : +420 728 709 481

ŠALVĚJ
(Salvia)

- **Popis:**
  Šalvěj známe též pod názvem babské ucho. Roste jako polokeř. Hodí se i k pěstování v přenosných nádobách a truhlících.
- **Sběr:**
  Listy sbíráme krátce před květem nejlépe v květnu a červnu, a to jen za suchého počasí a sušíme při teplotě do 35 °C.
- **Druh:**
  Šalvěj trikolor, šalvěj zlatá, šalvěj modrá, šalvěj ananasová…

Pozor!
látky obsažené v šalvěji snižují tvorbu mateřského mléka, čehož se dá využít, pokud chceme kojení ukončit. Těhotné by se vnitřnímu užívání šalvěje měly také raději vyhnout.

Použití: Jako koření slouží čerstvé nebo sušené listy. Sušené používáme podrcené nebo rozpráškované. Šalvěj je možné použít jako koření pro vepřové maso a na pečené ryby, do nádivek.
Léčivé účinky: Šalvěj je vhodná jako podpůrný prostředek při poruchách trávení. Na bolesti v krku, jako bylinný čaj nebo proti nadměrnému pocení. Jako kloktadlo při zánětlivých onemocněních a krvácení dásní.

www.skstatek.cz Weiss Jan : +420 728 709 481

AZTÉCKÝ CUKR- LIPIE

(Gynostemma pentphyllum)

- **Umístění:**
  Vyžaduje velmi světlé stanoviště, plné slunce snese jen s dostatečnou zálivkou.
- **Teplota:**
  celoročně pokojová. Teploty pod 10°C způsobují opad listů. Teploty okolo 5°C jsou pro rostlinu ohrožující.
- **Zálivka:**
  Zaléváme bohatě v závislosti na velikosti rostliny.
- **Aroma:**
  Listy voní po mátě

Věděli jste že…
Lippia je ještě sladší než stévie. Je vhodná pro diabetiky.

Použití: V každém případě se jedná o zajímavou aromatickou bylinku, která může být také netradiční okrasnou rostlinou. Jsou používány domorodými obyvateli ke slazení čaje, přidávají se do salátů, nebo se žvýkají.

Léčivé účinky: Lidoví léčitelé doporučují listy k léčbě onemocnění průdušek a černého kašle.

www.skstatek.cz Weiss Jan : +420 728 709 481

PĚTILISTÝ ŽENŠEN - JIAOGULAN

(Gynostemma pentphyllum)

- **Popis:**

  Jiaogulan roste jako liána, takže je vhodné ji zasadit do závěsného květináče, pak bude vytvářet pěkné převisy.

- **Teplota:**

  Údajně je mrazuvzdorná až do -15°C ale silnější mrazy ji mohou uškodit.

- **Péče:**

  Daří se jí na slunci, v polostínu a dobré humózní vlhké zemině. Přes zimu mohou odumřít výhony a rostlina přezimuje v kořenech a na jaře zase obroste.

Věděli jste že... díky svým léčivým účinkům vysloužil název rostlina nesmrtelnosti, zázračná bylina nebo bylina dlouhověkosti".

Použití: Čerstvé mladé výhonky lze také nasekat nadrobno do zeleninových salátů. Nejčastěji se z něj vaří čaj.

Léčivé účinky: ovlivňuje trávení, snižuje cholesterol, léčí nespavost, zlepšuje funkci jater a ledvin, snižuje hladinu cukru v krvi. Reguluje krevní tlak. Používá se jako prevence proti infekční žloutence, rakovině, mrtvici a infarktu, posiluje imunitní systém.

www.skstatek.cz Weiss Jan : +420 728 709 481

- **Máta čokoládová:**
  Je velice podobná mátě peprné, je však více vybarvená do hněda. Co se týče vůně lze nalézt nádech čokolády, která jinak ostrou vůni máty zjemňuje.

- **Máta ananasová:**
  Vyniká svým vzhledem. Vůně někomu připomíná ananas, někomu jablko. Je vhodná pro použití do salátů, dezertů, nejen jako dekorace, ale i pro svoji zajímanou ovocnou vůni s jemnou příměsí mentolu. Výborná je též na čaj čerstvá i sušená. Výška je 25-30cm.

- **Máta mandarinková:**
  Máta s jemnou mandarinkovou vůní je vhodná do všech letních koktejlů a přípravu osvěžujícího čaje.

Léčivé účinky / Vnější použití: Hlavní složkou, je mentol, který vyvolává pocit chladu a znecitlivuje, čímž se ztrácejí nepříjemné pocity jako svědění, mírná bolestivost a podráždění. Při vnějším použití je tedy výborná jako odvar na výplachy při bolestech zubů a dásní, přičemž zpříjemňuje a čistí dech.

www.skstatek.cz **Weiss Jan : +420 728 709 481**

- **Máta čajová:**

  Silně aromatická máta, nejvhodnější je do čaje. Roste rychle, nesmí přeschnout. Tvarem je spíše kudrnatá.

- **Máta mojito:**

  Máta mojito má jemnou vůni, byla vyšlechtěna speciálně do koktejlů.

MOJITO

½ limetky pokrájet, 2 lžičky třtinového cukru, 6-10 lístků máty.

Vše vložíte do sklenice a umačkejte v hmoždíři. Dosypte ledovou tříšť(kostky ledu), přidejte 0,04l bílého rumu, 0,02l limetkového sirupu a dolijte sodou. Podává se slámkou a ozdobené lístkem máty.

Léčivé účinky / Vnitřní použití: Při žaludečních potížích, uvolňuje křeče, zlepšuje žaludeční nevolnost při kocovině, zastavuje zvracení, zlepšuje chuť k jídlu, tiší bolesti při podrážděném žlučníku, posiluje celou nervovou soustavu, má mírné afrodiziakální účinky. Velmi dobrá je kombinace máty s dalšími léčivkami.

www.skstatek.cz **Weiss Jan : +420 728 709 481**

SATUREJKA

(Satureja)

- **Popis:**

  Jedná se o 10 – 30 cm vysokou letničku, která má malé bílé nafialovělé kvítky. Nať obsahuje velké množství silic, dále hořčiny a třísloviny.

- **Pěstování:**

  Na pěstování nenáročná. Vyžaduje lehčí půdu a teplé, slunné místo. Klíčí přibližně 2 týdny.

- **Sběr:**

  Čerstvé listy a větvičky můžete uřezávat kdykoliv. Krátce před květem a během květu je aroma nejsilnější. V tuto dobu se saturejka sklízí ve větším množství, váže se do kytic a zavěšuje k sušení.

ZAJÍMAVOST!

Saturejka (lidově satorka, číbr, šubra) je druh koření. Je součástí směsi koření s názvem čubrica, která je oblíbená v balkánské kuchyni.

Použití: Sušenou saturejku používáme jako koření v kuchyni, pro přípravu mletých i jiných mas, zapékané zeleniny, do slaných pomazánek, polévek a luštěninových pokrmů. Ale také jako čaj, nebo pro přípravu koupelí.

Léčivé účinky: Pozitivně působí na trávení, upravuje poruchy zažívání, pomáhá při ztrátě chuti k jídlu. Odstraňuje nadměrnou plynatost. Působí proti průjmu. Pomáhá léčit zánětv horních cest dýchacích. Snižuie krevní tlak.

www.skstatek.cz Weiss Jan : +420 728 709 481

KOTVIČNÍK ZEMNÍ

(Tribulus terrestris)

- **Pěstování:**

  Kotvičník je jednoletá rostlina, která se pěstuje ze semen, která jsou ukryta v plodech. Plod je složený z pěti hvězdicovitě rozložených bradavičnatých plůdků a uprostřed každého plůdku je jedno asi 1 mm velké, kulaté semeno. Je možno sít celé plody. Nejvhodnější jsou půdy lehčí, písčité a stanoviště slunné. Pěstujeme-li venku, vhodné je sázení do řádků.

- **Sklízíme:**

  Nať využíváme v průběhu celé vegetace a dozrávající plody sklízíme průběžně.

Kotvičník se doporučuje používat ve formě odvaru (1 lžička na půl litru vody), prakticky ovšem stačí i nálev (tedy příprava jako klasický čaj).

TIP: Zkuste kotvičník jako ŽIVOTABUDIČ - třeba na jarní únavu nebo pokud máte např. pracovně náročné období. Za týden se určitě budete cítit líp.

Léčivé účinky: Využívaný při chorobách ledvin a močových cest. Zlepšuje krevní oběh, rozšiřuje cévy a snižuje krevní tlak. Léčí srdeční ischémii a angínu pectoris. Snižuje hladinu tuků v krvi. Působí jako výtečný lék při diabetu II. typu, na inzulínu nezávislém. Blahodárné účinky této rostliny jsou prokázané zvláště u mužů a žen starších 40 let, u kterých postupně klesá tvorba testosteronu a estrogenu. Zlepšuje mužskou plodnost.

www.skstatek.cz Weiss Jan : +420 728 709 481

KORIANDR SETÝ

(Coriandrum sativum)

- **Pěstování:**

  Jednoletý koriandr setý dorůstá výšky 20 až 60 cm. Pěstujeme jej v propustné, výživné půdě s dostatkem vláhy a vápníku. Pro pěstování koriandru využijeme záhon na zahrádce i nádobu na okenním parapetu. Pěstování koriandru je snadné

- **Sběr:**

  U koriandru se sbírá plod a list. Semena koriandru sklízíme vyzrálá, po zhnědnutí. Chceme-li zvýšit jejich kvalitu před použitím v kuchyni, necháme je několik týdnů a měsíců dosušit. Listy dle potřeby.

TIP!
Čaj z koriandru pomáhá při bolestech břicha, pocitu plnosti či nadýmání; je doporučován též v čajové směsi s kmínem.

Použití: Používá se jako koření, především k nakládání hub a zeleniny, do chleba, je klasickou přísadou do perníku, uzenářských výrobků, k přípravě jehněčího, vepřového a hovězího masa či ryb. Využití nachází také ve výrobě alkoholických nápojů včetně vín. U koriandru jsou poživatelné všechny části rostliny.

Léčivé účinky: Koriandr podporuje tvorbu žaludeční šťávy, čímž příznivě ovlivňuje trávení. Obklady z koriandru pomáhají při revmatických potížích kloubů.

www.skstatek.cz Weiss Jan : +420 728 709 481

OLIVOVÁ NAŤ

- **Popis:** (Santolina viridis)

  Jedná se o aromatickou trvalku, má světle zelené roztřepené lístky a koncem června se objeví malé žluté kvítky, které vydrží, proto se používá i jako okrasná rostlinka.

- **Pěstování:**

  V našich podmínkách může vymrzat. Lze ji pěstovat vysazenou přímo na záhon, ale na zimu je potřeba rostliny zakrýt vrstvou chvojí nebo slámy nebo ji můžeme pěstovat jako nádobovou rostlinu se zimním umístěním v chladné, bezmrazé místnosti a při omezené zálivce.

- **Aroma:**

  Má intenzivní chuť nakládaných oliv.

ZAJÍMAVOST!

Aby se dostatečně rozvinulo požadované aroma, je třeba rostlině poskytnout co nejvíce světla.

Použití: Pro konzumaci jsou květy příliš tvrdé, proto je lepší používat jen jehlicovité lístky (čerstvé, sušené nebo mražené). Je vynikající také do marinád k hlávkovému salátu a k rajčatům, chutná výborně jako koření na ryby a pokrmy z nich, do omáček a k sýrům.

www.skstatek.cz Weiss Jan : +420 728 709 481