

## Pelyněk povzbuzuje chuť k jídlu

---



Pelyněk (*Artemisia*) je rozsáhlý rod zahrnující asi 280 druhů dvouděložných rostlin z čeledi hvězdnicovitých. Jsou to aromatické byliny, keře nebo pololeře, pěstované pro svou vůni, ozdobné listy a někdy i pro palčivou svíravou chuť.

Mezi nejznámější druhy patří **pelyněk pravý** (*Artemisia absinthium*), **pelyněk estragon** (*Artemisia dracunculus*) a **pelyněk černobýl** (*Artemisia vulgaris*).

**Pelyněk pravý** je vytrvalá, hořce aromatická, až 120 cm vysoká stříbrně chlupatá bylina. Vytváří bohatá květenství z drobných žlutých úborů. Pro farmaceutické účely se využívají listy a kvetoucí nezdřevnatělá nať. Jeho jméno je možná odvozeno ze jména řecké bohyně Artemis. Je však také možné, že vychází z řeckého slova artemés, které znamená čerstvý nebo zdravý. Ve slovanských zemích měl celou řadu dalších názvů jako je pelun, pelyň, polének či palina.

### Účinné látky

Nať obsahuje hlavně silici s hlavní složkou **thujonem** a **azulenem**, dále hořčiny, pryskyřici, trísloviny a další látky. Účinná látka thujon, která se dá z něho izolovat, má **neurotoxické účinky**, proto je **používání silice z pelyňku omezeno nebo zcela zakázáno**. Pelyněk je již od 12. století uváděn jako významné **žaludeční amarum** (léky hořké chuti **povzbuzující chuť k jídlu**), přidává se ve zcela malém množství do čajových směsí a tvoří součást aperitivů a hořkých žaludečních likérů. Pelyněk pravý se **používá jako koření**.

# Absinth

Z pelyňku pravého se vyráběl známý alkoholický nápoj absint. Vzhledem k tomu, že jeho **časté užívání nezřídka vedlo k těžké závislosti, pomatenosti a někdy i demenci**, je jeho **výroba v současnosti v téměř celém světě zakázána**. Mezi slavné pijáky absintu patřili malíři Lautrec, Gauguin, Manet, Van Gogh nebo Picasso, spisovatelé Rimbaud, Verlaine, Oscar Wilde, Edgar Allan Poe a Jack London. Nejznámějším výrobcem byl distilér Henri-Louis Pernod.

Absint, který můžeme v současnosti sehnat v obchodech, neobsahuje již thujon a další silice, neboť **pelyněk se dnes při jeho výrobě již neluhuje v alkoholu, ale jen v teplé vodě** (v níž je thujon nerozpustný). Ve velmi malém množství se také dodnes pelyněk přidává do některých likérů a do vermutu.

## Jak si připravit čaj z pelyňku?

Kvetoucí nať si nasbíráme v délce 20 až 30 cm (v období od července do srpna) a necháme ji usušit.

**1 lžičku sušené natě přelijeme ½ l vařící vody** a necháme **15 minut louhovat**. Čaj užíváme chladný, 1 lžičci po dvou hodinách a to **při nechutenství, střevních kolikách, při nedostatku žaludečních kyselin, žlučnickových a jaterních poruchách**.

***Poznámka:** Pro příslovečně vyjimečně hořkou chuť je těžko snášen a proto bývá většinou součástí léčivých směsí s jinými bylinami jako jsou například již zmíněná máta nebo fenykl.*

## Upozornění!

Pelyněk, stejně jako jiná rostlinná amara **nesmí být podáván při překyselení žaludku, zánětlivých onemocněních žaludeční sliznice a také nesmí se užívat při žaludečních a dvanáctíkových vředech**. **Nesmí se užívat při kojení a v těhotenství**, maximálně jen po předchozím schválení lékařem. Vysoké dávky **mohou vyvolávat bolesti hlavy, závratě, zvracení, silné průjmy, měštnání moči, křeče a později ochabnutí kosterního svalstva!**

## Použití v kuchyni

Pelyněk je **kořením pro těžká a tučná jídla**, koření se jím vepřová vařená nebo uzená kolena, pečený vepřový bůček, či skopové maso, chléb se sádlem, sýry a vaječné pokrmy. **Místo soli můžeme pokrmy ochutit směsí** z 5 g pelyňku, 3 g bazalky, 2 g tymiánu a 2 g rozmarýnu.

## Použití v domácnosti

Odedávna používán v domácnostech **jako prostředek proti šatním molům**. V některých zemích se používal **na odhánění much a dotěrného hmyzu**. Podle některých zdrojů se **v saunách a potírnách** pálí rostliny pelyňku nebo se na horký kámen lije pelyňkový čaj.

# Alergie na pelyněk

Pyl pelyňku patří **mezi nejdůležitější alergeny letní pylové sezóny**, ale pylová alergie není jediným problémem s touto rostlinou. Jak již bylo zmíněno, pelyněk je v potravinářství používán jako koření (estragon) a jeho alergeny tak vnikají do těla právě konzumací potravin s pelyňkem. **Pelyněk může být v každé potravíně obsahující koření nebo výtažek z koření.** Výrobci navíc nejsou povinni udávat složení kořenící směsi. Je proto potřeba vyvarovat se například uzenářských výrobků, ale pelyněk může být i v sýru, v bylinkovém másle, v pomazánkách, v nealkoholickém nápoji Tonic, obsahují ho marinády, hořké likéry a vína. Dříve byl přidáván do piva. Důležitým ochucovadlem octa je estragonová silice, proto i potraviny s přídavkem octa mohou být pro alergiky hrozbou.