

## Pořidte si za okno bylinky

---



### Ted' je ten správný čas

Bylinky lze velmi dobře **pěstovat i v květináčích a nejrůznějších nádobách na balkóně, terase či za oknem**. Pro přezimující bylinky jsou ideální květináče z terakoty, která je mrazuvzdorná a má skvělé tepelně izolační vlastnosti. Bylinky choulostivější na teplo můžeme přezimovat doma při teplotě 10 až 20 stupňů.

**Osivo dnes najdeme v široké nabídce nejen v prodejnách s potřebami pro zahrádkáře, ale i pochopitelně také v nabídce mnohých prodejen COOP.** Ted' je pro výsev ten nejvhodnější čas.

Bylinky většinou nejsou příliš náročné na bohatost substrátu. Měli bychom však dbát na to, aby zemina nebyla příliš těžká, neboť by to ztěžovalo klíčení a především zakořenění mladé rostliny. Jestliže máme k dispozici jen těžší zeminu, jednoduše ji smícháme s trochou písku, popř. rašeliny. Občas přihnojíme. Semena vyséváme řídce, protože vyžadují prostor pro vývoj kořenového systému i nadzemní rozvětvené části. K hustému výsevu se hodí pažitka, které se daří při růstu v trsu.

**Bylinky pěstované za oknem vyžadují častější zálivku, zároveň je ale důležité rostlinky nepřelít.** Vysazujeme je do nádob s dostatečně velkým dolním otvorem, na dně vytvoříme drenážní vrstvu z hrubšího písku nebo štěrku. To zajistí dostatek vzduchu pro kořeny a zabrání trvalému podmáčení.

### Petrželka kadeřavá

Vyséváme do malých nádob. **Aby semínka dobře vzešla, držíme je v pokojové teplotě.** Když se rostlinky

objeví, přesuneme je do chladné místnosti. Jak jen to počasí dovolí, přepícháme je do květníku a umístíme za okno nebo na balkón.

Petrželka kadeřavá obsahuje **velmi mnoho vitamínů C, A, D, K a vitamíny skupiny B**. Z minerálů je to **železo, vápník, hořčík, draslík**. Pomáhá **proti únavě, špatné náladě a šerosleposti**. Dále reguluje činnost žaludku, **čistí pokožku, upravuje krevní oběh i krevní tlak, čistí krev** a podporuje její tvorbu. Díky svým močopudným vlastnostem přispívá lepšímu fungování ledvin.

## Pažitka

Jarní mrazíky ji nezaskočí, **můžeme ji už teď nechat za oknem na slunném místě**.

Pažitka obsahuje **mnoho vitamínu C, vápník a hořčík**. Díky obsahu éterických olejů **podporuje trávení a ovlivňuje krevní tlak**.

## Bazalka

**Vyžaduje hodně slunce, nesvědčí jí vítr**. Ven za okno ji můžeme dát až po „zmrzlých“. Ze semínek vyrostou sazeničky zhruba za tři týdny. Vody má ráda tak akorát a nelíbí se jí zalévání přes listy.

Výtečně chutnající i vonící bazalka obsahuje silici, která **povzbuzuje činnost trávicích orgánů, zkvalitňuje trávení**, omezuje nadýmání a působí mírně dezinfekčně.

## Oregano

Nenáročná bylinka, která **potřebuje hodně slunce a zeminu bohatou na vápník**. Do květináče nebo truhlíku volíme odrůdu s nízkým vzrůstem.

Nenápadné bylince se od nepaměti připisovala kouzelná moc. Dokáže prý přičarovat lásku a natrhaná na svátek sv. Jana ochraňuje lidi i domácí zvířata před nemocemi. Každopádně **podporuje chuť k jídlu**.

## Máta

Na rozdíl od většiny bylinek jí **nesvědčí sucho**. Pěstovat ji můžeme v polostínu. Volit můžeme celou řadu odrůd od výrazně mentolové, po odrůdy s jemnou citronovou či ovocnou vůní. Uděláme z ní výtečný čaj i ozvláštíme pokrmy.

Máta **tlumí a odstraňuje křeče, zvláště v trávicím traktu**. Zmírňuje nadýmání, působí dezinfekčně, **pomáhá při nachlazení** a povzbuzuje vylučování trávicích šťáv, zejména žluči.

## Tymián

Bylinka, která si **na slunném místě za oknem či na balkóně přímo libuje**.

Jedno z nejsilnějších přírodních antibiotik, které **pomáhá léčit horní cesty dýchací, astma, angínu, ale užívá se i na cukrovku a revmatismus**

# Řeřicha

Řeřichu setou lze pěstovat klidně po celý rok. Dá se **pěstovat na buničité nebo obyčejné vatě**. Od výsevu je zpravidla ke konzumaci vhodná už za 4 až 5 dní. Do ploché místy rozložíme vrstvu buničiny nebo vaty a na ni rozprostřeme semena řeřichy. Na 1 cm čtvereční zhruba 10 semínek, která jsme před tím na den namočili do vlažné vody. Za několik dní lze nať ořezávat.

Nať řeřichy **obsahuje jak vitamín C, tak i železo a měď**, což jsou všechno složky nutné pro tvorbu hemoglobinu, tedy vlastně červených krvinek. **Působí močopudně a v močovém traktu navíc i dezinfekčně. Podporuje chuť k jídlu a trávení.** Hodí se jako příloha, jako zelenina i jako lék **při chudokrevnosti, jarní únavě** apod. Doporučuje se však určitá opatrnost – dospělí by neměli překročit dávku jedné polévkové lžice denně.

## Bylinky v přírodě

Bylinkám se však daří nejen za doma oknem, ale i venku – stačí se rozhlédnout v přírodě. Nejběžnější, ale velmi ceněnou a chutnou bylinkou vhodnou ke zpestření naší jarní stravy, může být **kopřiva**. Ta není jen nepříjemným plevelem, kterého roste všude dost a který nás při náhodném dotyku popálí. Naopak **obsahuje velké množství vitamínů i železa, podporuje krevní oběh, snižuje hladinu cukru v krvi, je močopudná**. Mladé jarní kopřivy se v kuchyni hodí do nádivek, polévek či bramboráku, chutný je z nich špenát. Všeobecně jsou známy **jarní čistící kúry z kopřiv či vlasové odvary**.

Bez problémů v přírodě nasbíráme také **smetanku lékařskou (pampelišku)**. Třebaže velmi cenné látky jsou obsaženy zejména v kořenu, který se doporučuje sbírat na jaře ještě před květem, **vitamíny se schovávají i v mladých pampeliškových lístcích**, které se přidávají do salátů. Z květů je možné připravit náhražku medu, vhodnou zejména k doslazování čajů.

Rostlinný med k doslazování čajů lze připravit také ze **sedmikrásky obecné**. Spolehlivě **ulevuje i při kašli**. V kuchyni má sedmikráska jedinečné postavení při dekoraci pokrmů – **můžeme ji kandovat v cukru** a potom s ní dozdobit zákusky a obložené talíře.

**Šťovík** obsahuje hodně **kyseliny šťavelové, organické kyseliny, vitamín C, minerální látky**. Zcela mladoučké jarní lístky bývaly dříve využívány jako zelenina, do polévek, do salátů. Oddenek je možno přimíchávat do projímavě působících čajů.