

A collage of natural products including tomatoes, herbs, berries, and nuts. The background is a warm, golden-yellow color with a subtle pattern of dried grasses or reeds. The products are arranged in a grid-like fashion, each in a rounded square frame. The text 'Hanka Synková' is written in a bold, white, sans-serif font, slanted upwards to the right. At the bottom, the phrase 'VŠECHNO JE DOBRÉ' is written in a large, bold, white, sans-serif font, also slanted upwards to the right, enclosed in a white rounded rectangular border.

Hanka Synková



**VŠECHNO
JE DOBRÉ**



TRITON
Praha / Kroměříž

tato kniha vznikla ve spolupráci s



*Poděkování přátelům i nepřátelům ☺
neboť Vše je dobré... jak říká Ivanka A.
(Ale přátelům přece jen víc ☺)*

Hanka Synková

**VŠECHNO
JE DOBRÉ**

Stanislav Juhaňák – TRITON

Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována, rozmnožována ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.

*Kniha budiž inspirací v rámci zdravotní prevence.
Nenahrazuje lékařské konzultace!*

Recenzoval:
MUDr. RNDr. Petr Nohel, DrSc.

© Hanka Synková, 2013
© Stanislav Juhaňák – TRITON, 2013
Illustrations © Inka Delevová, 2013
Cover © Renata Brtnická, 2013

Vydalo nakladatelství Stanislav Juhaňák – TRITON
Vykáňská 5, 100 00 Praha 10
www.tridistri.cz

ISBN 978-80-7387-644-9

Spisovatel, textař, moderátor Českého rozhlasu 2 a hlavně laskavý a dobrý člověk František Novotný napsal:

Pro tělo i pro duši

Škoda, že jsem nečetl knížky Hanky Synkové už jako kluk. Určitě bych získal respekt všech kamarádů třeba tímhle úžasným zaklínadlem. Zvedl bych u táboráku věštecky ruce a mocným hlasem zvolal: „Ačokča, amarant, azuki, cizrna, chlorella, karkade, perila, kardamom, kamut.“ A věřím, že by se slabším povahám zježily vlasy na hlavě a chlupy po celém těle, nemluvě o husí kůži a všichni by očekávali příchod neznámých bohů. Dnes by přišel nejspíš zkušený kuchař, který by suše prohlásil: „To znám, všechno je jedlé a výtečné, jen kdyby to tady bylo.“

Podle statistik věnujeme jídlu v průměru kolem sedmi let našeho života. Dnes je doba, kdy se z gastronomie stává vítaná atrakce, svět se zmenšil, a tak poznáváme i to, co velebí chuťové buňky jiných civilizací, byť to zní poněkud tajemně. Hanička, nevím jak to dělá, k tomu vyzkoumá i to, co našemu zdraví prospívá a co by mu mohlo škodit. Navíc objevuje i dávno zapomenuté ingredience z kuchyně našich babiček a prababiček, ale i neznámé či exotické druhy zeleniny a koření, aby to v rendlíku naší fantazie najednou zapěnilo představami a touhou ozkusit nepoznané.

Nejstarší sbírka receptů byla napsána na hliněných tabulkách v Babyloně před 3600 lety. Nejzajímavější ženská kuchařka, bez ohledu na letopočet, se prý jmenuje Kdo s kým peče. Jenže kuchyňské čarování si užíváme s oblibou i my, muži. Kdo to má po vás uklízet, bývá nejčastější pochvala těch lepších poloviček, ale při troše snahy taková večeře s krásnou dámou může vyznít i takto:

*Děkujeme za pozvání,
Bylo to fajn buď jak buď
Měli jsme se jako páni
Ztratil jsem hlad – dostal chuť*

Tak myslím, že k tomu, aby nám bylo hezky na těle i na duchu, je knížka Hanky Synkové velmi dobrým vodítkem. Ona totiž umí i do těch větiček plných vůní a chutí přimíchat to nejvzácnější koření na světě. Špetku radosti ze života, špetku pohody, zkrátka od všeho libého přiměřeně, přiměřeně...

Víte o lepším receptu?

S blaženou úklonou František Novotný

Netrap se tím, co nemáš.

Raduj se z toho, co máš!

Tuhle větu jsem slyšela ve snu – zřetelně a jasně. Přesto se někdy trápím tím, co nemám, a tak mi do života přicházejí lidé, kteří mi to poselství znovu – třeba i jinými slovy – sdělují. Například – Ivanka Adamcová, která na svých přednáškách vysvětluje, že *všechno je dobré*. Myslí tím všechny životní situace, neboť na každé se můžeme něco naučit. Můžeme to vztáhnout ale i na potraviny. Na každé je něco dobrého – zvláště když víme, k čemu ☺.

A tak se inspirujme, k čemu je dobrá ta která potravina, bylinka, koření...

AÇAÍ

Borůvky z palmy

Pomáhají hubnout



AÇAÍ je palma (rostoucí v deštných pralesech brazilské Amazonie) a také její tmavé, kulaté plody. Připomínají něco mezi borůvkou a arónií. Sklízají se, když mají asi půldruhého centimetru po obvodu.

To «céčko s ocáskem» v názvu nám poněkud komplikuje život. Třeba byste ve freshbaru rádi ochutnali to zvláštní ovoce, ale lámete si hlavu, jak se to čte. Zní to přibližně jako «asají». Nestyďte se a objednejte si, stojí to za to.

Už barva produktů, které se z tohoto ovoce v naší zemi objevily, dává tušit, že jde o něco zdravého, podobně jako borůvky nebo červené víno, které jsou plné antioxidantů. V açaí jsou antokyany, které údajně vykazují protirakovinný účinek, zejména u rakoviny střev, ale také třeba při leukemii.

Na chuť si člověk snadno zvykne.

Açaí se k nám dováží z Brazílie např. ve formě prášku, který vznikl z ovoce sušeného mrazem, ale také coby «zmrzlina». Ta se může konzumovat tak jak je, nebo se přidá k rozmixovanému banánu či jogurtu. Na rozdíl od mnohých zmrzlin, tato je chutná i zdravá zároveň.

Açaí obsahuje zejména vitaminy A a C a také vápník, železo a kyseliny omega-3, 6 a 9. Dále v něm je lutein, který prospívá očím. Açaí si oblíbili sportovci, kterým dodává energii.

Produkty, které se v naší zemi prodávají, jsou sice poněkud drahé, ale zase ušetříte za umělé vitaminy a doplňky stravy.

Když si dáte lžičku fialového prášku do snídaňových vloček, budete mít borůvkově barevnou, zdravou a dobře ochucenou kaši.

Nebo smíchejte lžičku semínek chia (informace o nich najdete o pár stránek dál) s poctivým, nejlépe farmářským jogurtem, nechte aspoň pět minut bobtnat, přidejte lžičku açaí a dle chuti oslaďte medem nebo javorovým sirupem. Je to zdravá svačinka, která v létě poslouží i jako základ na zmrzlinu. Stačí ho dát na pár hodin do mrazáku.

Těž je dobré pomixovat banán s trochou prášku z açaí.

Kdo má rád tvaroh (případně tofu), může si ho rozmixovat s práškem z tohoto ovoce, a tak ho krásně a zdravě obarvit.

Zkuste do poháru střídat bílou a fialovou vrstvu.

Nebo večer namočte hrst datlí a hrst kešu oříšků. Výkonným mixérem, např. v procesoru Zepter, rozmixujte na kaši a přidejte prášek z açaí dle chutí.

Açaí se stává módním ovocem – doporučuje se, třeba i ve formě kapslí, lidem, kteří chtějí zhubnout. To by mi přišlo líto peněz. Kapsle se zapijí a člověk z toho nic nemá. Když už dám do něčeho peníze, chci si pochutnat!

Zkuste to raději s práškem ze sušeného ovoce. Doporučuji uchovávat ho po načnutí sáčku v lednici. Více informací najdete na www.acaimania.cz.

AČOKČA (achoccha)



Do leča i na česneku

Pro včelaře

Jak název naznačuje, pochází z Jižní a Střední Ameriky. U nás se jí říká spíš okurkopaprika nebo paprikookurka. To je jedno, jak se jí říká, hlavně že se dá jíst. To, co nás zajímá nejvíc, je lusk s ostrým hrotem.

Vyzkoušela jsem ačokču zasyrova i nakládanou. A popravdě řečeno, moc mě nenadchla. Ovšem já, ovlivněna večerníčkem se psem Filipsem, si dodneška říkám: „...ale pes Filipes se nevzdává!“ A tak jsem to nevzdala a řekla si, to by v tom byl čert, aby se ačokča nedala připravit chutně. Můžete ji například vycpat směsí podobně jako plněné papriky a vařit ji v rajské omáčce. Hodí se i do leča.

Nejvíc mi ale zachutnala restovaná. Tento recept je také nejrychlejší. Nakrájím, vyberu semínka. Na pánvi, na olivovém oleji zpěním utřený česnek. Když začne vonět, přihodím ačokču, orestuji, dle potřeby podleji a nechám pod pokličkou změknout. Okořením bylinkovou solí a trochou sójové omáčky. Je také možné k docílení pikantnější chuti přidat vnitřek rajčete, který se rovněž dusí do měkka. Tento recept vyhovuje i mé neteři, a ta jen tak něco nesní! Dokonce se rozhodla, že ačokču bude pěstovat.

A tak na jaře produkuji sazeničky pro vícero přátel. Zkušenosti mají různé. Jednomu rostlinku podryl krtek. Dalšímu se osvědčila a dává ji dál. Jinému ji doma nenápadně zlikvidovali, protože se domnívali, když je to z Ameriky, že to musí být nějaká droga.

Přátelé, není to droga! Ačokča je jedlá, chutná, ale také zdravá! Obsahuje karoteny, vitaminy C, B1, B2.

Z plodů bez semen se prý připravuje odvar na snížení hladiny cholesterolu, ale zatím jsem to nepotřebovala, tak nevím. Pokud

hodláte experimentem potvrdit výše uvedené, dejte vědět. Využit můžete také list – ten se příkládá na pokožku postiženou zánětem. List je prý také jedlý, ale zatím jsem zas takový hlad neměla ☺.

O ačokču mají v poslední době zájem také včelaři – je to rychle rostoucí liána, která bohatě kvete a pěkně voní, takže včelky si na ačokče též přijdou na své.

Jen bych ještě připomněla: ačokča, přezdívána paprikookurka, stejně jako její jmenovkyně potřebuje to, co okurky a papriky, tedy teplo, živiny, vodu. A stejně jako ony nesnáší mráz, takže doporučuji vysazovat ven až «po zmrzlých» a sklídit před prvními mrazíky.

AGAR-AGAR

«Amaroun» čistí střeva i cévy



Nevím, proč se to píše dvojitě, ale jestli si téhle zvláštnosti díky tomu všimneme dvakrát, bude to jen dobře. V následujících řádcích to však budu psát jednoduše, aby mi knížka příliš nenaobobtnala.

Jako každá bobtnavá látka také agar čistí střeva, zaplňuje žaludek (takže máme dřív pocit nasycení a nepřibíráme tolik) a působí proti zácpě. Pomáhá též snižovat vysoký cholesterol.

Je to alternativa k želatině, která se vyrábí z živočišných chrupavek a kůží. Stejně jako ona je agar doporučován při bolestech kloubů. Agarem také můžeme zahušťovat omáčky, pudinky, vytvářet aspiky, polevy na dorty.

Je to vlastně mořská řasa. Pokud jste si teď odplivli, rychle dodávám: nebojte se, nesmrdí po rybách! Přesto obsahuje hodně jódu. A také vápníku a železa. Dočetla jsem se, že Japonky mnohem méně často onemocní rakovinou prsu. Přiřítá se to právě mořským řasám, protože obsahují speciální látku fucoidan.

Možná to zdraví Japonek souvisí ale i se sójou, a tak se podívejte také na heslo sója, tofu, tempeh...

Agar se dá dobře využít v redukčních dietách; svému hladovému žaludku pošlete pořádnou porci a přitom jen málo kalorií. «Moučníček» se dá vyrobit třeba z jednoho jablíčka, rozvařeného a zahuštěného agarem. Když jej jíte, máte pocit, že jste si právě dopřáli něco sladkého, a přitom po jablku ještě asi nikdo zbytečně kila nepřibral...

ALFALFA

Klíčky proti stárnutí a artritidě



Zas jedno zdvojené slovo – abychom je nepřehlédli... To byl jen žert. Slovo alfalfa prý znamená otec všech potravin, tedy v arabštině. My Češi téhle rostlině říkáme vojtěška. Pro jistotu uvedu ještě jedno jméno: medicago sativa. Vojtěšku objevil i farmaceutický průmysl; z jejích klíčků se vyrábějí různé preparáty. Já jsem pro to, abychom si na zdraví prospěšných věcech navíc ještě pochutnali. Takže chceme-li si, zvláště na jaře, obohatit jídelníček, koupíme si semínka vojtěšky (třeba ve zdravé výživě), dáme do misky na klíčení a minimálně dvakrát denně je proplachujeme. Až semínka vyklíčí, použijeme je třeba do salátu nebo do polévky.

Je to jednoduchý a poměrně levný způsob, jak si po jaru doplnit potřebné vitaminy a minerály (například vápník, fosfor, zinek, železo). Naklíčená vojtěška pomůže oddálit stárnutí, posílí nás, protože má hodně vitamínu A, D, E, K a také vitamínu B6 čili pyridoxinu. Má i bílkoviny. Přispívá ke zklidnění artritických bolestí a je rovněž vhodná pro pány, kteří mají potíže s prostatou.

Květy, listy, výhonky, to všechno můžeme jíst. Proč by měl vojtěšku konzumovat jen dobytek, když má tolik cenných látek? Jsme snad horší než dobytek? Já doufám, že ne ☺.

Vojtěška má dlouhé kořeny, takže si jimi sáhne pro to, co potřebuje. Prý se dovede zavrtat i šest metrů hluboko.

Kromě toho, že doplní cenné látky, také nás zbaví těch špatných. Odvodňuje. Vyrovnává kyselost krve, protože je zásaditá. Obsahuje i protiplísňové látky. Je vhodná též při chudokrevnosti, při bolavých kloubech, při vředech...

Pozor ale, musíme ji konzumovat čerstvou. Nejúčinnější jsou vojtěškové výhonky. Půl šálku má prý tolik vitaminů jako šest sklenic pomerančového džusu.

Musím ale pro úplnost dodat, že ani tyhle výhonky neprošly u všech výživářů. Prý i ony obsahují přirozené toxiny. Jenže to by člověk nemohl jíst ani fazole ani celer ani sóju. Co tím chtěl básník říci? Že když se někde – třeba i zde – píše, že jsou vojtěškové výhonky zdravé, nemínil se tím, že jich máte jíst na kila. Přesto byste měli vědět, že v klíčcích vojtěšky je třeba koenzym Q10, jeden z nejlepších antioxidantů, které zabraňují oxidaci škodlivého cholesterolu LDL.

A ještě s něčím se mi vojtěška pojí: je to rostlinka, která na kořenech vytváří dusíkaté látky, takže když se pěstuje na střídačku s jinými plodinami, doslova jako by půdu hnojila. Toho využívá i společnost, která v Utahu pěstuje mladý ječmen a místo na chemikálie spoléhá na vojtěšku a pak už jen na vodu z vyhlášených solných jezer, která má široké spektrum minerálií.

ALOE

Kaktus hojí sliznice



První informace, které ke mně k této rostlině v dětství přišly, se týkaly pouze vnějšího užití: List aloe odřízneme, rozřízneme a použijeme na spáleniny či odřeniny. Pak se začaly šířit recepty na léčivé víno z aloe. Chuť tedy nic moc – mixovaly se tam celé listy. Tehdy se dala sehnat většinou jen aloe stromkovitá. Až po otevření hranic jsem si za jedno euro dovezla aloe

pravou /aloe vera/. Byl to malinký kaktousek, na který jsem si musela nechat zajít chuť ještě několik let. Po čase jsem jej přesadila do většího květníku a zásobila kompostem a on rychle vyrostl a začal se množit. Snad každý, kdo ke mně přišel na nějaký kurz, si jako bonus odnášel sazeničku aloe. Jednou jsem byla v Astroapatyce a zrovna tam zvonil telefon – nějaká paní sháněla aloe a mně se jí zželelo. Cestovala jsem pak s pichlákem z venkova do Prahy a paní jsem tu sazeničku do té apatyky dovezla a ona si pak (coby mimopražská) pro ni někoho poslala. Bylo to všechno dost složité. Paní mi pak telefonicky děkovala, ovšem zavolala právě v době, kdy jsem vlezla do horké vany. Měla toho tolik na srdci, že jsem se z vany dostala už polomražená a s vybitou baterkou. Nu, každý dobrý skutek... Znáte to ☺. Jinak ale musím říci, že sazeničky léčivek ráda dávám dál. Někdy se mi to v dobrém vrátí, když mi původní rostlinka uhyne.

Aloe za to stojí. Nejen že snižuje překyselení, tudíž pomáhá hojit žaludeční vředy a ulevuje u artritidy a u astmatu, ale zlepšuje i stav střevní sliznice – třeba u Crohnovy choroby. Působí preventivně proti rakovině. Ten účinek si vysvětluji tím, že pomáhá vyrovnat rovnováhu mezi kyselinami a zásadami v těle, a také vysokým obsahem účinných látek, např. germania, vitamínu C, E, A. Aloe má prý i vitamin B12 a všechny esenciální aminokyseliny. I zpěvák Laďa Kerndl si tuto rostlinku pochvaloval poté, co mu pomohla – stejně jako jeho žena – zvítězit nad rakovinou.

Aloe obsahuje také kyselinu skořicovou, která vykazuje protivirové účinky.

Osvědčilo se mi před zamýšlenou sklizní (ufiknutím listu) rostlinku pár dní nezalévat. Pak květině vysvětlím, že ji potřebuji zbavit listu kvůli léčbě, za což jí aspoň v duchu poděkuji. List omyju, osuším, oříznu trny. Nakrájím na kusy adekvátní místu v chladničce a nechám pár dní v chladu a temnu. Pak dle potřeby ukrojím špalík, rozříznu, odříznu gelovitou část, tu sním jak je a zbylými vnitřky listu si ještě potru a tudíž vylepším pokožku.

Mám-li čas a chuť, udělám si nápoj – gel nakrájím, nasekám či umixuji s vodou, přidám med, citron a pár kapek vody z pomerančových květů a piju.

Aloe není náročná na pěstování. Zalévá se spíše méně než více. V létě je možné pěstovat ji venku – sluníčko má ráda, ale s mírou. Průvan stejně jako já «nemusí».

Co ještě nemusím? Konzumovat podivné vodičky, které jsou prý také z aloe. Jednu jsem si neprozřetelně koupila, ale intuice mi nevělela, abych to dojedla. Asi pro ty konzervanty – benzoan a sorban. Chuť byla zcela jiná, než jakou má moje květina.

AMARANT

Dárek od Indiánů

Proti věku i rakovině



Někdy se píše AMARANTH.

Amo, amare... Tohle latinské slovo znamená milovat, mít rád. I vy budete mít rádi amarant čili laskavec, což je přímo zázračně užitečná rostlina. Býval hlavní potravou Aztéků.

Vypráví se, že jejich nepřátelé dlouho nemohli přijít na to, jak to dělají, že přežívají s minimem potravy. A Aztékové zatím jedli amarant. Obsahuje cenné aminokyseliny, (například lysin), které třeba obiloviny postrádají, takže v lecčems dokáže nahradit i maso. Přitom amarant se používá jako obilovina, podobá se prosu, jenže jeho kuličky jsou menší. Cenný je také obsah vápníku, železa, hořčíku, zinku a mědi. V oleji obsaženém v amarantu je také squalen. Co to je? To je látka, která je i v játrech žraloků. Prý snižuje riziko vzniku rakoviny, zpomaluje stárnutí kůže a posiluje organismus proti infekcím.

Amarant je – vzhledem k vysokému obsahu aminokyselin – vhodný pro děti; přispívá ke zdárnému vývoji nervové soustavy.

Oceňují ho také sportovci pro vysoký obsah vitamínů a kvalitní bílkoviny – pomáhá jim budovat svalovou hmotu.

Je vynikající pro všechny, kdo jsou v chronickém stresu; příznivě tu působí bílkoviny, minerály a složení tuků.

Pro obsah vlákniny a škrobu s vysokou vazností na vodu pomáhá proti zácpě.

Díky nenasyceným mastným kyselinám je prospěšný všem, kdo mají problémy s cévami.

Je vhodný i pro pacienty s cukrovkou pro obsah složených pomalu odbouratelných cukrů. Má, jak říkají odborníci, nízký glykemický index.

A tak bych mohla pokračovat donekonečna. Není divu, že amarant se rozšiřuje po celém světě – i u nás. Mouka, získaná semletím zrníček amarantu, se přidává do sušenek nebo do těstovin. Obojí už lze koupit v prodejnách zdravé výživy, stejně jako mouku samotnou. (Tu mohou využít i lidé trpící celiakií, tedy ti, kdo nesnášejí lepek. Mohou si tak zpestřit jídelníček, protože jsou v podstatě odkázáni na rýži, jáhly a kukuřici.) Amarantovou mouku můžeme přidávat do jakéhokoli pečiva, aby obohatila jeho nutriční hodnotu. Obohacuje však i jeho chuť. Můžeme ji přidat také do kakaa – bude chutnější, hustší a výživnější.

Celá zrnka amarantu vaříme podobně jako celozrnnou rýži. K dostání jsou i zrnka extrudovaná – to jsou taková ta nafouklá.

Z amarantu si můžeme připravit i něco jako rizoto. Fantazii se meze nekladou.

Amarant lze pěstovat i jako okrasnou rostlinu, z jejíchž mladších lístků si můžeme udělat salát či špenát. Obohatí nás mimo jiné o vzácné prvky jako je zinek, měď, křemík či nikl.

A ještě tu mám poznámku, aby nedošlo k mýlce: amarant se nazývá také látka, která se přidává jako barvivo do potravin pod zkratkou E 123. Ta však našemu zdraví neprospívá.

AMBRŮŇ

Voní ze žvýkaček, mýdel i parfémů



Jestli vám tohle slovo připomělo ambru, jste na správně stopě. Tento stromek poskytuje vonnou pryskyřici styrax (sweet gum). Ambra šedá je tukovitá či voskovitá hmota vznikající v trávícím traktu vorvaně obrovského a ambra bílá vzniká v lebce vorvaně. Používá se k parfemaci. Možná proto byl strom, jehož dřevo i listy voní ambrou, nazván slovem ambrůň.

Když se ambroni nařízne kůra, může se sbírat žlutavá šťáva, připomínající hustý sirup. Šťáva postupně tuhne v hmotu podobnou jantaru. Nazývá se styrax nebo storax. Působením tepla opět změkne. Pryskyřice se rovněž získává z lýka, které se vaří nebo namáčí v horké vodě, lisuje a odstřeďuje. Získaná hmota se distribuuje pod názvy Styrax balsam, Copalm balsam, Styrax liquidus aj. Produkty mají široké využití v medicíně (k léčbě nemocí kožních, dýchacích, gynekologických, k léčbě trávících obtíží i při psychických a nervových onemocněních). Také se používají k výrobě parfémů a k aromatizování žvýkaček, mýdel, sladkostí, pečiva atd. Není divu, celý stromek opravdu krásně voní. Zkuste si rozemnout lístek, až na ambrůň v nějaké botanické zahradě či parku narazíte.

Balzám styrax obsahuje kyselinu skořicovou, vanilin a různé silice. Latinské jméno ambrůně zní *Liquidambar*. Liquid=tekutá a ambar=vonná. Ambrůň západní je možné pěstovat v teplejších oblastech naší republiky i venku. V drsnějších krajích je lepší pěstovat tuto rostlinu coby bonsaj v nevytápěném skleníku. Je to pěkný okrasný stromek s listy podobnými javoru. Stejně jako javor také ambrůň na podzim hraje barvami.

Zajímavě vypadají také plody, asi třicetimetrové mírně pichlavé kuličky, podobné plodům platanů. Přes zimu zůstávají na stromě. Jen je dobré je do léta sesbírat, protože po seschnutí mohou být docela nepříjemné pro ty, kdo rádi chodí naboso.

Pro původní obyvatele Severní Ameriky byla ambroň významnou součástí přírodní medicíny. Ztuhlou pryskyřici, která se působením tělesné teploty mění v pikantní gumovou, hořkosladkou lepkavou hmotu, používali ke žvýkání za účelem očisty ústní dutiny a zubů. Byly to vlastně první přírodní žvýkačky, které kolonizátoři časem okopírovali a vylepšili. Ze směsi drcené pryskyřice a zvířecího sádla vyráběli hojivé masti na rány, vředy a různé nemoci kůže. V silném odvaru ze zelených částí ambroně plus dalších rostlin namáčeli tkaniny, které pak sloužily jako antiseptické obvazy k ošetření řezných ran.

Pryskyřice (čerstvá tekutá i ztuhlá), mladé listy, lýko, kůra i kořeny se užívaly různými způsoby k tišení horečky, k léčbě dýchacích, trávicích, gynekologických, urologických, nervových a psychických potíží. Například se z té pryskyřice vyrobily válečky, které se zasouvaly do nosních dírek – tato metoda se používala především u zvířat, v omezené míře i u lidí. Jak původní obyvatelé, tak kolonizátoři užívali kapky tekuté ambroňové šťávy před jídlem jako prevenci proti průjmům a zažívacím problémům.

Aztékové, kteří žili na území dnešního Mexika, považovali ambroň nejen za léčivý, ale i posvátný strom. Jeho pryskyřice sloužila podobně jako kadidlo, a s tabákem jako směs ke kouření při různých rituálních obřadech.

První poznatky o této dřevině zachytil ve svém deníku španělský conquistador Don Bernal Diaz de Castillo, člen Cortézovy výpravy, který se zúčastnil uvítacího ceremoniálu mezi Cortézem a vládcem Montezumou v roce 1519. Během slavnostního obřadu se po jídle podával ke kouření tabák (v té době už v Evropě známý z Kolumbovy výpravy) s ambroňovou pryskyřicí.

Ambro coby náhražku té živočišné lze také koupit. Je to směs včelího vosku, pryskyřic, dřev a éterických olejů. Podobně jako pravá ambra dokáže uvolňovat napětí a přinášet pocit klidu a bezpečí a také vytvářet jemnou romantickou atmosféru pro chvíle ve dvou. Lze ji použít v bytě, kanceláři i šatníku, kde nám příjemně navoní ošacení. Také ji můžeme umístit do automobilu

na příjemnější cest, nejlépe vloženou ve speciální dóze na ambu. Indové si maličký kousek rozemnou mezi prsty a natrou na kůži, nejčastěji na místo třetího oka, jako parfém i jako prostředek posilující intuici a smyslové vidění.

Dovází se k nám také kůra odrůdy liquid orientalis, která se pak používá k vykuřování. Její vůně je sladce vanilková, pryskyřičná, konejšivá až erotizující.

ANANAS

Čistí a pomáhá proti laryngitidě



V dobách, kdy jsme žili za železnou oponou, to bylo něco luxusního, jíst ananasový kompot nebo pít ananasový džus.

Snad proto mám ananas spojen s Vánocemi a taky s pobytem v nemocnici. Coby dítě jsem ananas očekávala jako satisfakci poté, co jsem se zdržela protestů proti injekci. Ale co by člověk pro ananas nevydržel, že? O čerstvém ananasu jsem tehdy pouze slýchala. Dnes je běžně k dostání i čerstvý a to je dobře. Obsahuje totiž spoustu enzymů a tak může ulehčit trávení. Maso se pomocí čerstvé ananasové šťávy může stát stravitelnějším. Ananas obsahuje enzym bromelin, který pomáhá při trávení bílkovin. Takže pokud máte potíže s trávením, dejte si při obědě kousek ananasu. Samozřejmě, že čerstvého.

Ananasová šťáva nám také pomůže s «úklidem odpadu». Takzvané stařecké skvrny prý vznikají proto, že už se do našeho těla víc odpadků nevejde. „Kam s ním?“ ptá se tělo stejně jako básník Neruda, a pak se rozhodne, že odpad zatím odloží do kůže. A skvrna naskočí. A právě tyhle skvrny se dají trochu zesvětlit, když je potíráme tamponkem namočeným do ananasové šťávy. Pozor, kompot je v tomto případě nanic!

Ananas uklízí také zevnitř. Dokáže pomoci s rozpouštěním usazenin na stěnách cév. Tento vnitřní úklid bychom neměli podceňovat; velké prádlo počká, ale tohle nepočká. Mohla by nás

předběhnout mrtvice nebo infarkt, tedy onemocnění, která souvisejí právě s ucpanými cévami.

Ananas pomáhá také při laryngitidě (to je zánět hrtanu, doprovázený sípavým kašlem a bolestmi v krku). Dr. Jim Duke, odborník na léčivé rostliny z amerického ministerstva zemědělství, říká: „Kdybych měl laryngitidu, pil bych ananasovou šťávu se špetkou zázvoru, muškátového oříšku, rozmarýnu a máty peprné a na oslabení s kouskem lékořice.“ Všechny ingredience jsou lidovými léky, jejichž účinky ovšem postupně potvrzuje i věda. Do výše uvedeného koktejlu můžete přidat také tymián a kardamom.

Zajímavé je, že můj mladší vnuk na laryngitidu také trpí a Emil Václav Havelka z astroapatyky mu mj. také doporučil ananasovou šťávu...

Když se dlouho potýkáte s nějakým zánětem, namíříte si to do lékárny pro drahé enzymy v kapsli či tabletě. Zkuste to vzít oklikou přes prodejnu ovoce a zeleniny. Kupte si ananas. I když to není zrovna levné ovoce, přece jen vás vyjde levněji než prášky. A co se týče chuti, to snad ani srovnávat nemusím!

Jako s ničím, ani s ananasem by se to však nemělo přehánět. Pusa by vás mohla pěkně pálit!

ANGREŠT

Kartáč na vnitřnosti



Je to nejen chuťově vynikající ovoce, ale také skvělý kartáč na vnitřnosti. Je plný vlákniny, zejména pektinu, a ta na své cestě našimi útroby bere všechno, co tam nepatří. Navíc – kudy angrešt putuje, tam hojí – naše sliznice si potrpí na přísun provitaminu A, kterého má angrešt fůru. Vitaminy B6 a B7 (biotin čili vitamin H) se zase budou zamlouvat vlasům. Čistící účinky se neprojevují jen ve střevech, ale třeba i v mozku – angrešt zbavuje tělo těžkých kovů. Přičítá se to obsahu křemíku; ten přispívá k udržování pevných cév i jednotlivých buněk.

Angrešt svým pektinem pomáhá i v kuchyni při zavařování ostatního ovoce. On to je, kdo způsobuje, že nám džemy pěkně rosolovají. Pro tento účel by měly být plody méně zralé, jinak si ale dopřejte vyzrálé «tak akorát».

Angrešt nastaví ovocné omáčky typu žahour, když nemáme dostatek borůvek či malin.

Když už jsme se zastavili u prvního tuzemského ovoce v abecedě, řekněme si něco o ovoci vůbec. Objevují se hlasy pro i proti. Nemá cenu je vyjmenovávat, myslím, že úplně stačí selský rozum, který fungoval i německému lékaři MUDr. Reinhardu Steintelovi už v roce 1952: „...i ten «nejinteligentnější» kulturní člověk se musí nejdříve zeptat nějakého profesora, zda, kdy a kde může jíst ovoce, zda vařené nebo syrové – ubohé kulturní lidstvo! Ale potom se už nikdo tak úzkostlivě neptá, jestli, kdy a kde si může nechat vstříknout a jaký lékařský jed... Všechny druhy ovoce by měly být konzumovány zdravými i nemocnými. Především těmi, kdo trpí nemocemi žaludku, žlučníku, jater, ledvin...“

ANÝZ

Do kořalky i do mléka

Pro starce i pro kojence



To po něm voní kořalička anýzovka. Aby voněl i náš dech, můžeme žvýkat semínka anýzu. Anýz umí pomáhat i jinak. Má povzbuzující účinky, podporuje chuť k jídlu. Je prospěšný i lidem, kteří mají potíže se slezinou. Když nás trápí kašel, pomůže opět anýz. A když nemůžete spát? Svařte si mléko s anýzem – na sklenici mléka použijte asi lžičku rozdrcených anýzových semen. Přeceďte a přidejte lžičku medu.

Kojící maminky mohou anýzovým «čajem» povzbudit tvorbu mléka.

Anýz zlepšuje trávení. A abychom nezůstali jen u formy «čaje», můžeme vymyslet i něco chutnějšího. Přímo «chutney» – což se ovšem čte «čatný». Předpisy najdete dnes už v leckteré kuchařce – základem bývají rozvařená rajčata, jablíčka a rozinky. Prolisovaná směs se různě koření – například právě anýzem. «Čatný» pak přidáváme k jídlu – třeba k minutkám.

Anýzové silice dobře pronikají do všech tkání, snad i proto je anýz součástí protiparazitálních kúr.

Anýz se přidává i do některých kořenících směsí pro přípravu chleba.

Anýz se pro svou omamnou vůni přidával do tzv. vykuřovacích směsí, protože usnadňoval soustředění potřebné k meditování. Také prý napomáhá dobrému spaní. Proto se přidává do polštářků.

Čerstvé listy se v minulosti pohazovaly po místnosti, aby zahnyly všechno zlé – od hmyzu po duchy. Při nečisté pleti můžeme přilít anýzový odvar do očistné koupele – anýz dokáže doře dezinfikovat.

Anýz je blízce příbuzný našeho staročeského koření a bylinky bedrníku.

ARTYČOK (Cynara)

I bodlák může být chutný a užitečný

Pro cévy i játra



Cynara se podle antické pověsti jmenovala plavovláska, jejíž krásu obdivoval i sám nejvyšší bůh Římanů – Jupiter. Cynara ale jeho útokům odolala a zhrzený nápadník ji za trest proměnil v pichlavou rostlinu, o niž si každý rozdrásá ruce. Když prý se ale někomu podaří proniknout k jejímu nitru, čeká ho výtečná odměna.

Ano, je to bodlák, jehož květní lůžko se používá jako výtečná zelenina.

Je to lahodná krmě, leč poněkud drahá. Jednou jsem si užívala na zahraničním zájezdu, protože tam byly švédské stoly a člověk si mohl vybrat, co chtěl. Zatímco někteří lidé tvrdošjně zůstávali u špaget s kečupem, já jsem si řekla – tak ty mohu mít i doma – a dopřávala jsem si všelijakých zeleninových lahůdek včetně artyčoků. Ovšem i za těch pár dnů jsem si na ně zvykla a doma se mi stýskalo. Není divu – posilují jaterní tkáň a to moje poborreliózní játra vítají. A tak jsem si jednou v jedné pražské prodejně s italskými produkty jeden artyčok koupila. Při zjištění ceny se mi udělalo nevolno a umínila jsem si, že až se zas dostanu na podobný zájezd do ciziny, že si těch artyčoků užiju ještě víc!

Dočetla jsem se, že ve čtyřicátých letech 19. století se artyčoky pěstovaly v zelinářských zahradách v Praze. Doufám, že za touto historií Pražané neudělali definitivní tečku! Jindřich VIII. si artyčoky dával dovážet z Kréty, jenže takový dovoz něco stojí, že?

Některé národy považují artyčoky za afrodiziakum – a já se ani nedivím. Když nic jiného – kdo nabídne svému partnerovi či partnerce takovou dobrotu, určitě toho druhého přinejmenším velmi dobře naladí.

Kromě toho, artyčok téměř neobsahuje tuky, takže člověka nevede k útlumu jako vepřo-knedlo-zelo, má hodně béčkových vitaminů, céčko a taky trochu «vitaminu plodnosti», tedy vitaminu E. Rutein – ten je dobrý na cévy. Vápník, hořčík, železo, měď, bór, jód, a taky mangan – ten prý má vliv na žlázy s vnitřní sekrecí... Že by to tedy bylo hlavně tím manganem...? Ještě mě napadá – artyčoky se pěstují hodně v Itálii či ve Francii – no a už pouhá návštěva těchto zemí jako by přispívala k laskavějšímu naladění...

Omlazující látka, obsažená v artyčoku, se jmenuje cynarin. Jestli se cítíte mladí, omlazovat se nemusíte, ale pamatujte na zadní kolečka a vězte, že jednou se vám bude hodit i to, že artyčok snižuje hladinu cholesterolu v cévách. No, už i děti někdy mají zvýšenou

hladinu cholesterolu. Není divu, mají málo pohybu a hodně nezdravé stravy ze všelijakých hamburgerů a smažených brambůrek.

Pochutnat si lze nejen na dortíčkách, ale i na artyčocích. Dortíky s umělými sladidly taky nejsou nejlevnější a diabetici by měli vědět, že artyčok reguluje hladinu cukru v krvi.

Dobrá zpráva: omlazující cynarin je nejen v čerstvých artyčocích, ale i v nakládaných.

ASAFOETIDA (čti asafetida)

Proti virům, proti špatné náladě a na potenci



Koření s poněkud nepoetickým názvem čertovo lejno. Doslovný překlad znamená cosi jako páchnoucí pryskyřice.

Není to ale nic odpudivého – ani zdaleka nedosahuje intenzity jako nevinně se jmenující sýry tvarůžky nebo romadúr. Spíš bych to přirovnala k sušené cibuli a česneku. To dělají ty sirnaté složky.

Aromatická pryskyřice kořene *Ferula assafoetida* se většinou dává do směsi s rýžovou moukou, arabskou gumou a kurkumou, takže barva je příjemně nažloutlá.

Budete se divit, ale tuhle čertovu pomůcku používají nejen kuchaři a kuchařky, ale také rybáři – do návnad. Kapr prý neodolá!

Tak proč to také nezkusit?

Má velice zvláštní chuť – nahrazuje cibuli a česnek současně. Používá se při přípravě luštěninových a zeleninových jídel, které pomáhá dobře strávit.

Je také součástí indické směsi koření s názvem *Chat masala* /čát masála/. Tam je také hřebíček, černá sůl, mangový prášek, džíra, chilli, máta, zázvor a koriandr. Jedno koření lepší než druhé. Vylepší chuť jogurtových nápojů.

Doporučuji «kouzlo». Máte chuť na smažená vejíčka, ale z nějakého důvodu si je nemůžete dát? (Třeba proto, že je nesmíte,

nemáte po ruce, nemáte čas je smažit...) Vezměte si chleba a posypte *chat masalou*. Případně pod ni použijte máslo, ale není to nezbytné. Vůní i chutí vám ta vajíčka připomene!

Assafoetidu si můžeme také pěstovat – je to víceletá statná bylina. Růžice přízemních listů slouží jako zelenina i koření zároveň.

Asafoetida je silný antioxidant. Vědci se domnívají, že by mohla fungovat také v prevenci rakoviny.

Působí proti virům a bakteriím, pomáhá při zánětech průdušek, proti nepříznivému osídlení střev např. candidou /kandidou/, při neurózách, úzkostných stavech, špatné náladě, stimuluje mozek...

Dá se použít jako afrodiziakum. Pozor ale, při předávkování mohou být efekty kontraproduktivní – a pak byste v té malé místnůstce mohli přemítat, proč se to asi jmenuje čertovo...

AŠVAGANDA

Pro štítnou žlázu

Při únavě a chudokrevnosti



Tak jí říkají v Indii. Slovo pochází ze sanskrtského výrazu pro «pach koně». Přidejme pro jistotu i latinské jméno, pod nímž je známější: *Withania somnifera*. Jsem ráda, že jsem na gymnáziu v Sedlčanech ještě stihla výuku latiny – nejen proto, že je to základ i pro mnoho ostatních jazyků. U bylinek mi může leccos ozřejmit. Například slovo *somnifera* napovídá, že tahle bylina «nosí sen». Byla pojmenována správně – opravdu pomáhá při nespavosti, ale i v opačném případě – při vyčerpanosti a v rekonvalescenci. Je to sice vytrvalá rostlina, ale u nás se pěstuje jednoletá – asi jako rajčata ve skleníku. Je to asi 120 cm vysoká bylina. Ven se může vysadit, až když pomine nebezpečí ranních mrazíků. Na podzim se sklízí kořeny – vyčistí se a usuší. Po dvou letech už však nemají náležitou účinnost. Je to protizánětlivý močopudný prostředek, antioxidant. S tím sanskrtským názvem si hlavu ne-

lamte, důležité je, že tato rostlina svým konzumentům údajně předává vytrvalost a sílu plemenného hřebce. Hodí se také při otocích, astmatu, revmatismu, artritidě, revmatoidní artritidě, žaludečních vředech. Odvar z kořene se místy používá k léčbě nachlazení a rýmy. Ašvaganda dokáže ovlivňovat i štítnou žlázu, hodí se zejména pro léčbu hypotyreózy. Pomáhá i při stresu, únavovém syndromu a dokonce prý i při rakovině. Pro svůj vysoký obsah železa se osvědčuje při chudokrevnosti. Zmírňuje tak příznaky související s přechodem.

Kořen i listy člověka povzbuzují. Listy se užívají také k lokální léčbě boláků a proleženin.

Doporučuje ji i Emil Václav Havelka ve svých apatykách.

AVOKÁDO

Pro chuť, na pleť, pro maminky i proti únavě



Český název zní hruškovec přelahodný. Ten přívlastek je opravdu výstižný. Je to skutečně velmi dobrý plod, ovšem avokádo musí být správně zralé. Hrušce se také podobá – někdy, záleží na odrůdě. Někdy připomíná spíše velké vajíčko, ovšem tmavě zelené.

Možná vám to bude připadat divné, ale řadí se mezi ovoce!

Avokádo je bohaté na vitaminy, minerály – a tuk. Snad proto ho někteří výživáři nedoporučují. Jenže ten tuk je pro tělo příznivý, takže pokud se současně nenandáváme špekem a jitrnicemi, určitě nám avokádo neublíží. Naopak. Hlavní složku v avokádovém oleji tvoří kyselina olejová a ta má antioxidační vlastnosti. Snižuje hladinu triglyceridů i škodlivého cholesterolu LDL a pomáhá udržovat hladinu dobrého cholesterolu HDL. (Někdy se mu říká **hodný** cholesterol – to aby se dobře pamatovalo rozlišení zkratk HDL a LDL.) Příznivě ovlivňuje srdečně cévní a nádorové choroby. Olej z avokáda rozšiřuje cévy.

Avokádo je též vynikajícím zdrojem bílkovin a často se doporučuje kojícím matkám. Obsahuje lecitin, označovaný někdy za «potravu mozku».

Taky na pokrývku hlavy má dobrý vliv – pro vysoký obsah kyseliny pantotenové se hodí k léčení kožních nemocí a vypadávání vlasů.

Působí velmi dobře na osoby s nízkou hladinou krevního cukru, tedy při hypoglykemii. Z tohoto důvodu lze avokádo doporučit i při redukčních dietách; dlouhodobě totiž potlačuje pocit hladu. Navíc prý (spolu s lněným semínkem) pomáhá podpořit produkci testosteronu. (Když je ho málo, místo aby se energie využila, ukládá se do tukových zásob.) Zamilujte se buďto do avokáda nebo do vhodného partnera: Zamilovaní, sexuálně aktivní lidé totiž mají dostatek testosteronu a většinou tolik netloustnou.

Víte, že avokádo obsahuje všechny esenciální aminokyseliny? To jsou ty, které k životu nezbytně potřebujeme a sami si je neumíme vytvořit.

Působí též příznivě na játra. Obsahuje vitamin E, provitamin A, vitamin C. Z béčkových vitaminů v něm je B1 (thiamin), B2 (riboflavin), niacin, B5 (kyselina pantotenová), kyselina listová a B6 (pyridoxin).

Avokádo někdy dokáže pomoci i při střevních infekcích – odborníci v něm objevili něco jako antibiotika.

Též pro bledá děvčata je vhodné – obsahuje dobře stravitelné železo.

Také v něm našli lutein; to je barvivo, které má silné antioxidační účinky. Prospívá například očím. Prostě avokádo je skvělé opravdu po všech stránkách (mimořádně, jako afrodisiakum je používali už staří Aztékové). Ale hlavně je moc dobré.

Všude už je spousta receptů na přípravu avokáda. Myslím, že nejlepší je ten nejjednodušší: kostičky avokáda pokapeme citronovou šťávou a posolíme bylinkovou solí. Jíme okamžitě, tak je to nejzdravější, protože avokádo nestačí zoxidovat a zhnědnout. (Pokud ho připravuji pro sebe, někdy ho ani ne-

stihnu posolit...☺) Už i v Čechách zdomácněl recept na tradiční gaucamole: cibulku nakrájíme na malinké kostičky; pokud je palčivější, doporučuji ji přelít vroucí vodou a vodu slít. Správně zralé avokádo rozmačkáme, našleháme, ochutíme citronovou šťávou, solí a chilli kořením a smícháme s tou cibulkou. Mažeme na pečivo.

Některý druh avokáda se dobře loupe, jiný – s tvrdší slupkou – je lepší rozpůlit, vyjmout jádro a pak vnitřek vydlabat.

To jádro si můžete zasadit a pěstovat jako pokojovou květinu. Máte-li ovšem vysoké stropy; je to totiž poněkud bujnější zeleň. Taky budete bujní, když budete jíst avokádo. Obsahuje ještě ke všemu speciální druh cukru, který dodává energii chronicky unaveným osobám. I já jsem si prošla obdobím chronické únavy, takže když vidím avokádo, mám ony proslulé pavlovovské reflexy.

Avokádo zasytí podobně, jako kdyby si člověk dal vajíčko. Jenže někdo nemá vajíčko povolené, protože má vysoký cholesterol. A vy už víte, že avokádo se naopak doporučuje lidem, kteří s cholesterolem mají problémy. Tak jestli vám nevádí, že nebudete mít žloutek žlutý, ale zelený, dejte si na chleba avokádo. Do oloupaného, rozpůleného avokáda zaboříme ostrou lžičku nebo speciální vykrajovátko a vykroužíme polokouli. Tu pak servírujeme na chlebičky. Některé odrůdy opravdu chutí připomínají žloutek.

Mimochodem, avokádo má dokonce více vitamínu E než zmíněný žloutek! Éčku se někdy říká rozmnožovací vitamin; to proto, že je potřebný pro nastávající rodiče.

Pokud na slupce zbyde kousíček zelené hmoty, můžeme si potřít pleť – ušetříme za pleťovou masku, která dodá vitamin E a zatočí s volnými radikály. Je však lepší si ji smýt, než se nám členové rodiny vrátí domů. Mohli bychom jim připadat poněkud zelenější... Pokud ji stihneme smýt, naopak jim budeme připadat zdravější, hebcí a mladší.

AZUKI

Na nemocné ledviny i proti osteoporóze



Nazývá se též adzuki či vigna hranatá. Slovo azuki znamená «malé fazole»; Japonci tu «malou fazoli» nazývají královnou fazolí, což navzdory malým rozměrům naznačuje velký význam. Pochází z Číny a pěstuje se v celé jihovýchodní Asii. Fazolky azuki jsou tmavočervené až hnědé barvy. Po uvaření mají jemnou ořechovou chuť. Hodí se k přípravě hustých polévek.

Uvítají je zejména ti, kteří mají problémy s ledvinami. Obsahují dost fosforu a vápníku. Pomáhají regulovat stolici a vylučovat jedy z těla. Azuki jsou prospěšné také ženám, které mají problémy s nepravidelnou nebo bolestivou menstruací. Jako lék si mohou brát denně malé množství těchto fazolek.

Když fazolky uvaříme hodně doměkka a vložíme je na podušnou cibulku a okořeníme majoránkou a česnekem, získáme velice dobrý a zdravý prejt.

Americká dietoložka Laura Pinian různé fazole doporučuje jako zdroj vápníku, ale také proto, že obsahují rozpustnou vlákninu, která přispívá k mírnému poklesu kolísání hladiny krevního cukru. Diabetici by je rozhodně měli zařadit do svého jídelníčku. O fazolích více v samostatné kapitole.

BADYÁN

Voňavé hvězdičky proti chřipce



Koření, krásné na první pohled – hvězdička, která upoutá svým tvarem i vůní. Bez něj by perník nebyl perníkem.

Badyán je sušené plodenství badyáníku pravého, který je do movem v Číně. Však se mu také někde říká «čínský anýz». Jako koření i lék byl znám už před třemi tisíci lety. Badyán opravdu svou vůní trochu připomíná anýz. Chuť je příjemná, jemně na-

sládlá. Vždyť se také používá k aromatizování některých bonbonů. Také mnohé likéry voní i po badyánu.

A jak si badyánem vylepšíme zdraví? Můžeme ho žvýkat pro osvěžení dechu. Vyplatí se přidat jej dětem do tzv. průduškového čaje. Badyán mimo jiné čaj krásně ovoní a dítě, které do té doby čajičky odmítalo, začne si samo říkat o «pendrekový čaj».

Pamatujete si na aféry s všelijakými těmi ptačími a prasečími a kdovíjakými chřipkami? Jak se uměle vyvolával zájem o jisté léky proti nim? Součástí jednoho z nich byl výtažek právě z badyánu! Takže až vás zase budou strašit chřipkami a až budete muset vyrazit tam, kde je hodně lidí, cucejte si kousek badyánu – když nic jiného, tak to neuškodí a váš dech bude vonný.

Noste si s sebou jednu hvězdičku, a jak ucítíte, že na vás «něco leze», ulomte jedno «křídlo» a dejte si je pod jazyk. Určitě je to příjemnější a lacinější než většina umělých preparátů, nad kterými tak jásají protagonisté televizních reklam. Ověření účinku už nechám na vás ☺.

Zkuste si přidat špetku mletého badyánu do povidel, která se dávají na koláče i do buchet. Bude to příjemné zpestření.

Čínská «vejce pěti vůní» také vyžadují badyán. Vajíčka uvaříme natvrdo. Po ochladnutí je opatrně poválíme a naklepeme, abychom jemně rozrušili skořápku. Pak je vložíme do láku připraveného z několika lžic čaje, z několika lžic sójové omáčky, z vody a z koření: badyán, kmín, pepř, skořice, zázvor. Vaříme asi půl hodiny. Pak je necháme v láku vychladnout. Oloupeme a kocháme se mramorovými a voňavými vajíčky. Podáváme je pokapaná kvalitním olejem, ozdobená salátem.



BANÁNY

Sladkost plná hořčičku



Zná je každý. Někdo je zatracuje, že jsou zdaleka a že v nich mohou být plísně, někdo je doporučuje – že jsou lehce stravitelné a plné všeho užitečného. Navíc jsou dobré.

Podívejme se na ty klady: banány mají hodně vlákniny, a tak zbavují organismus jedovatých látek. Jsou bohaté na draslík a pomáhají léčit vysoký krevní tlak. Hořčík, který je v banánech též obsažen, dělá dobře srdíčku. Pochvalují si je i ti, které trápí žaludeční vředy.

Obsahují hodně tryptofanu, což vědět nemusíme, ale přece jen je zajímavé, že z této aminokyseliny vzniká v těle serotonin, který tlumí rychlost nervových vzruchů, a má tedy uklidňující účinek. Kromě toho banán obsahuje hodně vitamínu B6, který je též dobrý «na nervy». Takže než se s někým hádat, nabídněte mu banán.

Kousky banánu pokapeme citronem a obalíme v kokosu, který dodá další hodnotné látky, např. selen. Taková svačinka se hodí okolo čtvrté odpolední hodiny, kdy už jídlo od oběda bylo spotřebováno a do večere je ještě daleko.

Banány pomáhají neutralizovat krev, což dělá dobře těm, kdo mají potíže s dnou či dnovou artritidou.

Banán se dá použít jako vhodné sladidlo – do pečiva, třeba do muffinů (to jsou takové ty americké bábovičky z třeňého těsta), do koktejlů i jako zmrzlinový základ.

Recept na zmrzlinu mám od Janinky Konečné, která nás učila v Institutu životního stylu: Banány oloupeme, nakrájíme na kolečka a dáme do mrazničky. Když z okna zahlédneme, že k nám jede návštěva s dětmi, vyjmeme banány a jdeme přivítat návštěvu. Banány mezitím porozmraznou. Pak je dáme do výkonného mixéru a rozmixujeme. Část hmoty ochutíme rozmixovanými jahodami, část oříšky, část karobem. A máme hned tři druhy zmrz-

liny. Bez cukru a bez mléka, tudíž zdravější. Přísní makrobiotici by mě i tak hnali, že zmrzlina je «moc jin» a «moc studená», ale já myslím, že když si podobné dobrůtky dopřejeme jen výjimečně, že to tělo vydrží.

Můžeme zkusit i banány zatepla – «banány po indicku»:

Potřebujeme banány, rozinky, kari koření a skořici.

Seženeme-li levnější banány, jde o jídlo levné, rychlé a zdravé.

Banány nakrájíme na kolečka, položíme na vyšší pánvičku do rozpáleného másla, necháme malinko osmahnout, přisypeme předem namočené rozinky, přidáme kari koření a skořici a prohřejeme. Podáváme s rýží.

A ještě jeden tip: když v létě grilujeme, nemusíme používat jen maso, ale také třeba lilky, cukety, papriky. A na závěr se hodí jedna sladká tečka: neoloupaný banán položíme na rošt či na misku a grilujeme. No a to je všechno – slupku odkryjeme a teplá sladkůstka je tady!

BAZALKA



Královská bylina do salátu, do těstovin

Pro dobrou náladu

Kdo má mezi kořením bazalku, dobře dělá. Nejen proto, že bazalka je tak výtečná v pokrmech s česnekem a rajčaty. Samozřejmě, máme-li bazalku čerstvou, využití této vonné bylinky je pestřejší. Čerstvé bazalkové lístky se uplatní zejména do salátů nebo k ozdobení chleba, třeba s tvarohovo-česnekovou pomazánkou. Lístky se vkládají také do octa, který se potom používá k ochucení salátů.

Ale i sušená bazalka má široké využití. Ochucuje zeleninová i masová jídla.

Levný a chutný salát vznikne z jemně nakrájeného hlávkového zelí, sušené bazalky, soli a oleje. Bazalka pomůže to zelí dobře strávit.

Je výborné naložit vepřové nebo kuřecí maso do směsi bazalky, česneku, oleje a sójové omáčky.

Skvěle ochutí i těstoviny, zejména když ji kombinujeme s rokfórem. Bazalka je také součástí směsi koření «bylinková sůl».

Bazalka zlepšuje činnost žaludku, snižuje nadýmání, podporuje chuť k jídlu. Má protikřečový účinek. V lidovém léčitelství se používá dokonce i při začínajícím zánětu v uchu. Pomačkaný list se opatrně vsune do zvukovodu.

Středověcí bylináři ji doporučovali také proti smutku a melancholii.

Matthioli se domnívá, že bazalka dokonce způsobuje dobrou náladu: *„Usušená bazalka vložená do moštu, aby s ní vykvasil, dělá dobré víno a vonné jako muškát. Dává se píti lidem smutným, melancholickým a těžkomyslným pro obveselení a vyražení z trudnomyslnosti.“*

Bazalka má snad jedinou nevýhodu – že je jednoletka a nesnáší mrazy. Musíme ji každý rok znovu vysazovat, a to až «po zmrzlých». Doby, kdy se u nás nedala koupit, naštěstí už minuly. Dnes už je všude – když ne čerstvá, tedy aspoň sušená. Pěstuje se u nás dokonce ekologicky na Pálavě.

O bazalce se říká, že její jméno pochází od Basilikon fyton, což je výraz pro královskou bylinu. Bazalka prý vyrostla kolem Ježíšovy hrobky, poté, co vstal z mrtvých.

V některých řeckých chrámech se z bazalky připravuje svččená voda.

Bazalku má velmi ráda i herečka s vonným jménem: Naďa Konvalinková. Oblíbila si například zdravé, rychlé, dobré jídlo ze špaget: Vezme olivový olej, asi šest stroužků česneku, cibuli, rajčata (pokud možno oloupaná) nakrájená na drobounko. Všechno se to podusí a přidá na špagety. Naďa Konvalinková dodává, že by měly být ještě dost pevné, protože prý po rozva-

řených se tloustne. Když však jsou «tak akorát» (špagetou plác-
neme o kachličku a když se tam udrží, je to ono), tak prý se po
nich hubne... Tak tohle jsem dlouho sice respektovala, ale pova-
žovala spíše za pověru. Člověk nikdy nemá nic hodnotit, dokud
nemá dost vědomostí. Paní Naďa měla pravdu! Dodatečně jsem
se totiž dočetla, že rozvařené těstoviny mají jiný glykemický in-
dex než ty nerozvařené. V textu též stálo, že špagety, které jsou
lisované pod tlakem, mají pro boubelky příznivější index než
ostatní těstoviny.

Tak vida!

Pro Portugalce bazalka znamená něco jako pro Kelty jmelí.
Zjistila jsem to kdysi na služební cestě v městě Porto. Na každém
rohu, na chodnících, na tržištích, v každé výloze byla bazalka!
Květináče malé, velké i obří. Bazalka živá i umělá – opět asi jako
u nás o Vánocích jmelí. Bazalka tu ale patří zejména ke svátku
sv. Jana. Bazalka provoněla celé Porto, není divu, že jsem tu vůni
chtěla i s sebou domů. Sháněla jsem semínka – to byla totiž ta
drobnolistá bazalka, co tvoří takovou tu úhlednou kouli a která se
tehdy u nás vůbec neprodávala. Moc času ale nebylo, protože jsem
tam měla povinnosti a služebka byla jen třídní, takže ve dvou
obchodech, které jsem stihla navštívit, jsem semínka nesehnala.
Tak jsem si koupila bazalku v květináči – tu nejmenší jakou jsem
sehnala – a vpašovala jsem ji postupně do tří letadel, kterými jsem
se vracela domů. Měla jsem ji jen tak v tašce. Vidět nebyla, ale
měla jsem strach, že se prozradí sama – svou nádhernou vůní! ☺

Bazalka je považována za bylinku lásky. Zpívá se o ní v nejedné
lidové písničce, kupříkladu:

*„Zasela sem bazaličku zasela,
dyž sa naša věrná láska začala;
a ešče tá bazalička nevzešla,
už sa naša věrná láska rozešla.“*

Jak funguje bazalka v lásce romantické, není přesně doloženo. Lásku manželskou dozajista povzbudíme, nabídneme-li partnerovi maso (nebo robí maso – tedy maso rostlinné, a nebo tofu ze sóji) v bazalkové marinádě. Sušenou bazalku smícháme s dobrým olejem a bylinkovou solí. Přidáme utřený nebo propasírovaný česnek. Nešetříme ani česnekem ani bazalkou. (Můžeme též přidat trochu sójové omáčky a lžičku sušeného, mletého koriandru, nebo špetku směsi koření *adžika*, ale to není podmínkou.) Jednotlivé plátky masa potíráme po celé ploše připravenou směsí. Vrstvíme je do komínku, uložíme do nádoby s dobře těsnícím víčkem a zalijeme zbylým lákem tak, aby vrchní plátek byl důkladně poolejován. Uložíme v chladu. Podle potřeby odebíráme. Vždy krátce osmahneme jako minutky nebo upravujeme na roštu. Pozor – po bazalce tráví a s jídlem roste chuť. Nejen na jídlo.

BEDRNÍK

Do salátu i na pomazánky



Dříve než s kořením setkala jsem se s bluegrassovou kapelou toho jména. Umožnili mi textovat jim několik písniček z mezinárodního repertoáru a otevřeli mi svět country bálů, takže s tímto slovem mám spojeny výhradně pozitivní emoce.

Až když se u nás po roce 1989 otevřel trh i s kořením, poznala jsem i jiný bedrník a zařadila ho mezi ostatní kořenky. Mladé lístky bedrníku mají nasládlé kořenitou chuť. Přidávají se do «zelených» omáček, do polévek a k salátům, třeba i do hlávkového, nebo do jogurtového dresinku, bylinkového másla či tvarohových pomazánek.

Ve staré písničke se zpívá:

*Pijte pivo s bobkem,
jezte bedrník,
nebudete stonat,
nebudete mřít.
Tak to bába povídala,
když do lesa chodívala
na ten bedrník.*

No hlavně aby to ta babička nezaměnila s jedovatými plody bohlelavu. Osobně bych se v tomto případě radši spoléhala na kupované koření v sáčcích.

Bedrník je blízce příbuzný také s anýzem. Oba jsou z rodiny s poněkud komickým jménem pimpinella. Náš bedrník se jmenuje pimpinella saxifraga čili bedrník obecný (bratia Slováci říkají lomikameňový), kdežto anýz dovážený většinou z Jihovýchodní Asie a ze Středozeší se latinsky jmenuje Pimpinella anisum. Pimpinell je asi 70 druhů.

BERTRÁM

Do polévky, k rybě i proti kašli



Bertrám, někdy nazývaný rmen řimbabový nebo také peltram, je tradiční koření, ale objevila jsem si ho až nedávno, protože dlouho nebyl k mání. Ve středověku se s ním kořeno běžně. Patřil spolu s mateřídouškou a galgánem ke třem bylinkám, které abatyše Hildegarda používala nejčastěji .

Mletým kořenem se ochucují polévky, omáčky, zeleninové, masové i rybí pokrmy. Může se přidávat už při zhotovování pokrmů, ale je možné ho konzumovat tak jak je – třeba na chlebu. Doporučená dávka je «na špičku nože».

Napomáhá lepšímu trávení, proti kašli, proti zácpě, při žloutence.

Používá se všude tam, kde bychom použili řebříček, který je vlastně jeho příbuzným. Účinky má prý ještě silnější – třeba se doporučuje při bolestivé menstruaci nebo zevně na špatně hojící se rány.

Budoucí maminky by se mu ale měly vyhnout.

Kvetoucí rostlina trochu připomíná heřmánek. Z mladých listů a výhonů se v některých zemích připravuje salát.

BEZ ČERNÝ

Zahání zimnici i bolest trojklaného nervu



Nahoře bez... I bez černý si zaslouží místo nahoře. ☺ A to přesto, že je mnohde vnímán jen jako vyháněný plevel. Bez je pěkný na pohled, ať už kvete svými krémovými květy nebo je obsypán temnými kuličkami. A nejen na pohled – je skvělý coby chutné léčivo.

No, chutné... Jak kdy... Tak třeba «čaj» z květů mi moc nechutná, snad proto, že ho mám spojen s počínající chřipkou. Je ale ohromně účinný, zvláště když se podá včas. Květ zalijeme čtvrtlitrrem vroucí vody a necháme čtvrt hodiny ustát. Pak přidáme med a citron. Ještě teplý «čaj» vypijeme a radujeme se, že bolest kloubů a hlavy a taky ta zimnice polevují...

Bezovou limonádu mám spojenu s příjemnějšími zážitky – když jsem coby malá holka chodila do zahradnictví k Heránovům, což byli dědeček a babička mé spolužačky Jany Řezaninové. Moc se mi líbilo u nich ve skleníku... Dneska má skleník kdekdo, ale tenkrát byl ve vesnici jediný, a tak tam byly už brzy zjara nádherné kyticíky. A také měli pařník a v něm svěží ředkvičky a já si mohla vybrat...

Ale zpátky k limonádě. Tu jsem prvně ochutnala právě u Heránů; voněla a perlila a byla skvělá – a já mám pocit, že ať dělám co dělám, že se mi nikdy nepovede taková dobrá, jakou mi

dali tehdy v dětství v tom skleníku. Receptů na ni je hodně, někdo dává víc květů, někdo citronu. Asi tak deset–patnáct bezových «talířů» – tedy květenství bezu – vytřepeme a pro jistotu necháme ještě chvíli někde za oknem nebo na balkóně, aby měli broučkové dost času k evakuaci. Pak kvítka ještě prohlédneme a přelejeme je vychladlou vodou (asi osm litrů), kterou jsme předtím svařili s kilogramem cukru. Přidáme čtyři rozkrájené citrony, nejlépe, pokud seženeme nestříkané. Nádobu zakryjeme plátkem a zagumičkujeme. Necháme v teple kvasit – pozor, voda obživne a začne bublat.

Asi tak po týdnů nápoj přecedíme a nalijeme do láhví se šroubovacím uzávěrem a přendáme do lednice.

Z bezu můžeme dělat také zvláštní krmi – kosmatice. Celé květenství namočíme do těstíčka jako na amolety, vložíme do horkého oleje, počkáme, až se po jedné straně opeče, pak odstříhneme stopku a kosmatici obrátíme a dosmažíme. Je dobrá třeba se skořicovým cukrem.

Podobně, jako se dělá pampeliškový «med», si můžeme uvařit bezový «med»: květenství (asi 25) spaříme litrem vody, přidáme plátky citronu a pomeranče, necháme přes noc vyluhovat, pak přecedíme, vymačkáme, přidáme cukr (asi kilo), nezakryté vaříme.

Když hmota začne houstnout, zkusíme, jestli už je to tak akorát. Na talířek kápneme trochu «medu» a talířek nakloníme. Když «med» steče, než se nadějeme, ještě nekončíme. Když se jen tak líně přemísťuje, to bude ten pravý čas. Pokud se ani nehne, hneme se naopak my a hrnec okamžitě odstavíme z tepla. Kdybychom ještě chvíli odpařovali tekutinu, po vychladnutí bychom «med» taky nemuseli odesat. Moc řídký sirup se kazí, moc hustá hmota se špatně porcuje. Chce to vyzkoušet metodou pokusů a omylů.

Bezovým «medem» sladíme nápoje při nachlazení nebo problémech s průduškami.