

Anita Ponešová a Lenka Tréglová

Levandule



Vše, co nutně potřebujete vědět,
abyste ji mohli pěstovat, inhalovat, vařit,
péct, vyšítat a koupat se v ní.



Levandule

Anita Ponešová
Lenka Tréglová

Obsah

Předmluva

Královna, milenka i léčitelka	7
-------------------------------------	---

Úvod

Levandulový trend a pár tajemství na úvod	9
---	---

Historie

Z pyramid přes zákopy až do chemické laboratoře	15
---	----

Výlety

Na cestách za levandulí	19
-------------------------------	----

V květináči

Levandule u vás doma	22
----------------------------	----

Na záhonku

Levandule na zahradě	25
----------------------------	----

Kosmetika

Naprostý základ – esenciální olej	30
Zázrak v kostce	33
Koupelová bomba	35
Peeling – obrousí hrany špatné nálady	36
Vílu i královnu poznáš po vlasech	39
Levandulové maskování	40
Ochranný a pečující krém s vůní levandule	42
Pečující balzám na ruce a nohy	44
Pomáda na rty	44
Jak na domácí parfém	46
Kosmetika pro váš byt	48

Lékárna

Čas na čaj není jenom o páté	52
Léčivé vůně	55
Jak na nepříjemný hmyz	56
Spáleniny a úrazy	59
Přehrajte stres	60
Nedejte šanci pupínkům	62

V kuchyni

Provoňte si jídlo levandulí	64
Cukr, sůl a koření... ..	66
Máslo a ocet.....	68
Sušenky s vůní levandule	70
Slané sušenky ze špaldové mouky	72
Citronovo-levandulový chlebiček.....	74
Levandulový chia puding s borůvkami	77
Lepkávé levandulové kuře	78
Ostružinovo-levandulová zmrzlina	80
Limonáda a likér.....	83
Kráska z říše snů	84

Dekorace

Víly vily věnce u vily	86
Levandulová nevěsta	88
Hoří!	91
Amulet klidu a štěstí	92
Levandulová je dospělá růžová	96
Omalovánka	98
Moje poznámky a recepty	100
Rejstřík	107
O autorkách	108



Králouna, milénka i léčitelka

„Levandule mi vždy připomínala malou ženu v zelených šatech s levandulovým baretem a bílým šátečkem kolem krku. Jednu z těch silných, milých a klidných osob, vedle kterých si krásně odpočínáte a jejichž dobrosrdečnost s vámi přetrvává, i když odejdou.“

Myrtle Reed

Takhle krásně si modrofialovou bylinku zosobnila americká spisovatelka a autorka viktoriánské romance *Levandule a stará krajka*. A měla pravdu. Levandule má svou vlastní osobnost. Je pronikavá, pro někoho domácíky uklidňující, jiného může rozčilovat její jižanská přímočarost. A city i vášně už v nás budí velmi, velmi dlouho.

Římskému senátorovi se snitky levandule houpaly na hladině mramorové vany, anglický farmář ji před stovkami let nosil pod čepicí proti úžehu, vojákům ve druhé světové válce s ní dezinfikovali rány a my? My si s největší pravděpodobností jen zapalujeme koupené levandulové svíčky, protože ta intenzivní a dnes už trochu babičkovská vůně odplavuje moderní stresy, ale my už se těšíme pouze jejichmi náhražkami. Pojd'te si s námi místo umělé esence užít procházku skutečnou levandulovou zahradou, a nebudeme muset ani jet do Provence, bude stačit na Moravu nebo ke květináči ve vašem obývacím pokoji. Snadné

to s touhle fialovou fajnkvou mít nebudete. Jakkmile ji přesadíte z jejího rodného středomořského prostředí, kde roste ve vedru a skoro na písku, musíte ji připravit stejné podmínky, aby se jí nestýskalo. Když ale vyhovíte jejím požadavkům, neexistuje snad vděčnější bylinka. Na zahradě zdobí a odhání hmyz, v kuchyni chutná, v koupelně voní, v čajích léčí, na polštáři uspává. Většina lidí si myslí, že levanduli zná a ví o ní vše – že je nemůže ničím překvapit. Nemohli by se více plést. Pokud takový pocit máte (a nejste Karel Dušek z Výzkumného ústavu rostlinné výroby, náš největší odborník na levanduli a spoluautor nové původní odrůdy Beata), pak vás na následujících stránkách čeká hodné překvapení, nápadů, tipů. Než se propracujete k závěrečnému přípitku levandulovým likérem (recept na straně 83), naučíte se levanduli sázet, sklízet, vařit, péct, louhovat i vyžívat. A jak řekla v úvodu Myrtle Reed, její dobrosrdečnost s vámi přetrvá, i když dojdete na poslední stránku.

Je skromná, a přece silná, delikátní, ale
odolná, krásná, ale neokázalá a funguje
trochu jako romantický stroj času.



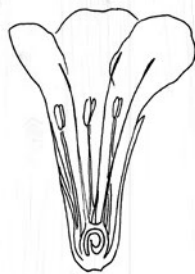
Levandulový trend a pár tajemství

„Pokud jde o to, co miluji - miluji ptáky, miluji levanduli.“

Michael Moore

Znáte nějakou holčičku jménem Levandule? Asi těžko, protože u nás se tak (zatím) oficiálně nikdo nejmenuje. V anglicky mluvících zemích je situace jiná. Lavender, jak zní překlad, je ženské jméno, jehož popularita roste každým rokem. Ve Spojených státech se vloni počet novorozených Levandulí dokonce zdvojnásobil. Za tím vším ale není oblíbená bylinka – z běžného průměru se Lavender vymanila až v době, když tak jednu ze svých postav pojmenovala J. K. Rowling, autorka malého kouzelníka Harryho Pottera. Děvče jménem Lavender Brown sice nespělo ve svádění Harryho kamaráda Rona, ale spustilo trend romantického jména. Skutečná levandule je naopak v módě už tisíce let. Její květinová a citrusová vůně se závanem jehličnatého lesa rozpáleného sluncem se stala synonymem jižní Francie,

oblasti Provence. Dlouhé fialové řádky levandulových polí hrají v rostoucím přívalu turistů stejnou roli jako nepřekonatelné víno a půvab kamenných stavení. A přitom Francie už pár let není největším „výrobcem“ levandule. Tipnete si, kdo jí sebral tuhle voňavou korunu? Bulharsko – země, která každému naskočí spíš, když se mluví o exportu růží. Ani jedna ze zmíněných bylin se samozřejmě nevyváží jako květina. To by kontejnery a nákladní vlaky vozily spoustu zbytečného voňavého vzduchu. Nejprve se z nich destiluje olej, ve kterém se koncentruje nejen vůně, ale i všechny léčivé vlastnosti, a na export jde on. Největšími vývozci levandulového oleje jsou tedy Bulharsko a Francie, z dálky, leč zdatně jim sekundují Austrálie, Argentina, Anglie, Maďarsko, Japonsko, Maroko, Itálie, Alžírsko, Indie a Rusko.



Vůně dobré nálady

Levandulová vůně, to jsou vlastně vzduchem unášené molekuly linalylacetátu, oleje, který stimuluje čichová centra v mozku a uklidňuje centrální nervovou soustavu. Vdechování tohoto aromatu navozuje relaxaci celého organismu. Stačí pár nádechů a nechat bylinku dělat její práci.

Čtyři hvězdy a síla horské destilace

Ze všech asi třiceti druhů levandule, které na světě rostou, si hlavní exportéři vybrali čtyři, které vždy v něčem vynikají nad ostatními. Takzvanou pravou levanduli, správným jménem úzkolistá či lékářská (*Lavandula angustifolia*), levanduli špičatou, zvanou také portugalská (*Lavandula latifolia*), potom lavandin, který vznikl zkřížením dvou předchozích rostlin, a levanduli korunkatou (*Lavandula stoechas*), známou též jako středomořská. Paradoxem je, že slavná levandule z Provence, která každému naskočí jako první, když se o téhle bylince mluví, a která se vyskytuje skoro na všech dekoračních předmětech s motivem této bylinky, vlastně levandulí vůbec není. Je to právě hybrid jménem lavandin. Má výraznější barvu i vůni, a proto to ve Francii vyhrál na celé čáře. Zatímco lavandin je takový švihák lázeňský, který zdobí, ale moc nepracuje, pravá levandule není tak nápadná, ale obsahuje silnější silice. Proto si tento druh zvolil i jeden z mála levandulových farmářů u nás, Lukáš Drlík z Bezděkova na severní Moravě. Na moravskou farmu se ještě podíváme, ale zatím zpátky do světa a do hor. Je možné,

že Bulharsko převálcovalo Francii v exportu levandulového oleje právě proto, že pěstuje bylinku ve vyšších polohách. Levandule vyrostlá a destilovaná ve výšce mezi 600–1 500 metry nad mořem má větší sílu. Je to tím, že destilace probíhající ve vyšších nadmořských výškách uvolňuje z rostlin olej už při 92–93 místo při 100 stupních Celsia a ten pak obsahuje víc esterů.

Pro představu o množství produkce snad stačí fakt, že líder Bulharsko svou výrobu levandulového oleje od roku 2011 zdvojnásobilo a už přesáhla 120 tun. Sto dvacet tun koncentrované přírodní síly, a to jen od jednoho exportéra. Jestli tohle nekorunuje levanduli královnou bylinek, pak už nic.

Klíč do vašeho vlastního světa

Dnes už s levandulí nepereme ani nevymýváme rány jako před tisíci let – teď je v hlavní roli její schopnost nosit dobrou náladu. A to nejen obsahem látek, které umějí přeladit mozek do pozitivna, ale i celkovým charakterem a vzhledem. Je skromná, a přece silná, delikátní, ale odolná, krásná, ale neokázalá a funguje trochu jako romantický

*Slavná levandule z Provence
vlastně žádnou levandulí není.*

*Je to hybrid jménem lavandin,
který má výraznější barvu a vůni.*



stroj času. Proto zdobí její jméno názvy obchodů s dárkovými předměty, její vyšívaný obraz polštáře na chatách a chalupách a sušené svazky květů voní všude tam, kde chceme mít pohodu. Levanduli najdete na čím dál tím více zahradách i v květináčích, množí se recepty na domácí levandulovou kosmetiku, pořádají se zájezdy načasované podle toho, kdy vykvete v Provence které pole (přestože jak už víme, na něm levanduli vlastně nenajdete). Cukrárny nabízejí levandulové makronky i dorty, luxusní restaurace podávají levandulovou zmrzlinu a servírují ji s hořící snítkou sušených květů. V Maďarsku, Chorvatsku, Anglii i Americe se pořádají levandulové festivaly, a kdybyste se chtěli potkat s opravdovými

nadšenci, na sociálních sítích najdete víc než dost skupin, které rozebírají vše od správného hnojiva po druh čokolády, který se k levanduli nejvíce hodí (prý je to hořká, alespoň 70% a doslazovaná medem).

Levandule, její barva i vůně, se stala symbolem místa a času, kde je nám dobře. Krásně to vystihla Paula McLain v knize Pařížská manželka, kde vypráví fiktivní příběh prvního manželství Ernesta Hemingwaye: „Byla to naše oblíbená denní doba, jakýsi mezičas, který vždycky trval déle, než by vlastně měl – kouzelný levandulový prostor nezávislý na hodinách, které mu předcházely a které ho následovaly, čas mezi světy.“ A takový čas mezi světy vám díky levanduli chce nabídnout i naše kniha.

Levandule na vaši zahradu

Pokud hledáte na zahrádku vyšší, výrazně barevnou a voňavou rostlinu, pak je lavandin to pravé pro vás. Dorůstá 70 až 100 cm a přirozeně odděluje části zahrad nebo sluší oblasti před plotem.

Kdo chce pěstovat levanduli pro její terapeutické účinky, měl by raději sáhnout po odolné úzkolisté horalce. Přežije téměř cokoliv, nepotřebuje moc vody a může přezimovat venku.





A photograph of a lavender field. In the foreground on the left, a white wicker basket filled with purple lavender flowers sits on a wooden stool. The background is a vast field of lavender plants, with some white daisies scattered in the lower right. The text is overlaid on the right side of the image.

Vše, co jste chtěli vědět o levanduli

Odkud pochází, kde roste ta nejkrásnější, jak si ji vypěstovat na zahrádce i doma, dokonce i na co sloužila královně Viktorii a proč ji panovnice spotřebovala několik žebříňáků týdně.

Královna Viktorie
rozšířila slávu
levandule na svém
dvůře i po celém
království.



+

Z pyramid přes råkopy až do chemické laboratoře

Historie levandule je zřejmě stejně dlouhá jako historie lidstva. První zmínky o ní jsou přes dva a půl tisíce let staré. Egypťané ji používali při mumifikaci, staří Arabové jako parfém nebo koření do jídla. Řekové a Římané se v ní koupali a také jí dali jméno. Latinské sloveso „lavare“, tedy mýt nebo omývat se, tvoří základ jejího dnešního pojmenování. Už tisíce let levandule voní čistotou a ničí choroboplodné zárodky. Není divu, že bylina, která je tak krásná a ještě tak užitečná, se stala královnou všech ostatních. V bibli se levandule vyskytuje pod názvem pocházejícím z řečtiny – nard: „Marie tehdy vzala libru velmi drahé masti z pravého nardu, pomazala Ježíšovy nohy a vytřela je svými vlasy.“ Připomíná vám nard něco? Možná tohle pojmenování znáte z písničky Marty Kubišové: „Na rtech jejich réva sladká, nardem voní kůže hladká. Jmenuje se Magdaléna, není svatá, je jen žena.“

Zdá se, že i biblické časy voněly po levanduli. Říká se dokonce, že Adam a Eva si na odchodu z rajske zahrady odnesli právě tuhle rostlinku. I když je to asi jen mýtus, kdo by se jim divil. Pravdou zůstává, že v křesťanské tradici má levandule pozici ochránkyně proti zlému a v mnoha věřících domácnostech dřív visival nade dveřmi kříž svázaný z jejich stonků – pro bezpečný domov. V časech středověku pomáhala levandule dezinfikovat prostředí ohrožené morem. Dnes už víme, že vůni fialové bylinky nesnáší hmyz, takže to dává smysl. Mor totiž šířily krysy vši, a kde jim smrděla levandule, tam se nezdržovaly. Trochu méně bohubíběmu účelu sloužila v takzvaném lektvaru čtyř lupičů – octovém nálevu, kterým si potírali ruce olupovači mrtvol nakažených morem. Ať už byly jejich úmysly jakkoliv špatné, levandulové silice opravdu fungovaly a lupiči se málokdy nakazili. Ve viktoriánské éře milovala levanduli šlechta včetně

Jak si uvázat tussie mussie

Česky by se jí asi říkalo vonička a historie ji zná od čtrnáctého století jako malý kulatý svazek květin a bylinek. Každá z použitých rostlin měla zvláštní význam, takže takovou tussie mussie jste mohli vyznat lásku, prokázat úctu, projevit soucit, ale i slušně urazit. Třeba bazalka znamenala v Itálii přání všeho nejlepšího, v Řecku nenávisť a v Indii posvátnou úctu. Levandulovou tussie mussie můžete ale udělat jen radost – stačí ji doprovodit jejími zahradními kamarádkami: růží, rozmarýnem, meduňkou, tymiánem.



Otec aromaterapie zachráněn levandulí

Z deníku Reného Gattefossého, červenec 1910: „Při výbuchu v parfemářské laboratoři mě zasáhlo několik hořících látek. Nejprve jsem oheň udusil válením se po trávniku před budovou a hned jsem si všiml masivních popálenin na rukou a naskakujících puchýřů. Stačilo je ale jen jednou opláchnout levandulovým olejem a puchýře zmizely. Léčbu jsem opakoval a tkáň se už druhý den začala hojit.“

anglické královské rodiny. Královna Viktorie měla speciální dodavatelku – slečnu Sarah Sprules, která zásobovala palác hromadami levandule pro všemožné využití. Služebnictvo s ní mylo podlahu i nábytek a parfémovalo královské prádlo. Nesměla chybět mezi pochutinami na královském stole a také se jí pokrývaly kamenné podlahy, aby drcena podrážkami dvořanů vydávala svou omamnou vůni.

Královnina příkladu se samozřejmě chytily i ostatní urozené dámy – na každém tržišti tak úspěšně prodávaly květinářky a květináři celé snopy levandule a anglické zahrady adoptovaly voňavou středomořskou bylinku za svou vlastní. Šlechtičny si z ní nechávaly třeba vázat malé voničky. Svazečky zvané tussie mussie pak nosily ve výstřihu, aby jednak voněly a jednak odháněly dotěrný hmyz.

Na dvoře francouzského krále Karla VI. se zase levandulí vycpávaly polštáře na sezení. Těžko říct, jestli mačkaná levandule měla spíš odhánět mouchy nebo neutralizovat nevábně páchnoucí královské větry – důsledky příliš masité stravy. Kdyby král věděl, co víme dnes, připravil by si z levandule žaludeční čaj a udělal by ještě lépe.

Do moderních časů uvedl levanduli otec aromaterapie

René-Maurice Gattefossé, který se jednou spálil při práci v laboratoři, a protože si spáleninu potřel levandulovým olejem, jenž byl první po ruce, všiml si, jak rychle se spálenina hojí. A navíc se mu nevytvořily žádné jizvy. Hojivých účinků levandule pak využívali i vojenští lékaři a ošetřovatelky ve světové válce (prameny se různí v tom, která ze dvou velkých válek to byla, každopádně v ní levandule dosáhla významného vítězství v boji proti infekci ran).

Ze své středomořské kolébky se už levandule rozšířila do celého světa. Bylinka, která kdysi pomáhala uchovat těla faraonů pro posmrtný život, dnes roste na zahradách i farmách na Novém Zélandu, v Indii, u nás, v Severní Americe nebo na Kapverdách. Její esenciální olej je ten nejprodávanější, a to vědci ještě neobjevili všechny blahodárné účinky levandule. Zatím poslední výzkum zjistil, že díky obnovení přirozené hormonální rovnováhy v těle pomáhá při gynekomastii – poruše dospívajících chlapců, kterým v pubertě rostou divící prsa.

*Levandulí navoněný dopis
měl obměkčit srdce nedobytné
milanky či milence.*





Na cestách za levandulí

První tři týdny v červenci – tak zní odpověď na otázku, kterou položilo Googlu už půl milionu lidí. Ta otázka zní: Kdy kvete v Provence levandule? Právě na začátku prázdnin můžete na jihu Francie prožít levandulové orgie. Všude fialové lány měnící se na zelené řádky, traktory svázejí fůry, za kterými se táhne ostrá vůně a... všude je spousta turistů. S tím se bohužel nedá nic dělat. Kempy i hotely jsou plné, vyrazit jen tak bez rezervace se nevyplácí. Zkušení levanduloví cestovatelé radí nehledat ubytování v centru fialové oblasti kolem městečka Sault, ale zaměřit se na odlehlejší okolí. Kromě srovnaných polí tak najdete i louky s divokou levandulí, které mají své vlastní divoké kouzlo.

Provence ví, jak se svým bohatstvím nakládat, proto se můžete při cestování řídit levandulovými stezkami (Routes de la Lavande), které vás provedou krajinou mezi rozkvetlými poli, destilieriemi, kde se pod tlakem horké páry přímo v přírodě získává levandulový olej, a úly, ve kterých včely shromažďují levandulový med.

Během léta se v jižní Francii pořádá bezpočet levandulových slavností a trhů, třeba Montélimar Couleur Lavande, Levandulové korzo ve Valréas nebo Levandulové slavnosti v Sault, kde mimo jiné probíhá mistrovství v ruční sklizni.

Stejně jako u nás na Moravě mezi vinicemi jsou v Provence oblíbené cyklistické stezky, ze kterých můžete obdivovat kvetoucí levanduli ještě více na vlastní nos a oči.

Stovky kilometrů tras vám v horkém létě sice dají trochu zabrat, ale takovému zážitku se nic nevyrovná. Díky pečlivému značení nebudete potřebovat mapu, kolo si můžete půjčit i na místě a občerstvení vám nabídnou místní trhy, na které narazíte cestou v každé vesnici. A pro skutečné nadšence je tu možnost obdivovat fialové lány z výšky – při letu v horkovzdušném balónu.

Nejen „americká levandulová kráska“

Rájem fialové královny ale není jen jižní Francie – třeba městečko Sequim v americkém státě Washington se díky dostatku slunce a nízkým srážkám stalo „hlavním městem levandule v Severní Americe“. Posledních dvacet let tam farmáři pilně pracují, aby na místních polích nahradili obvyklé plodiny právě levandulí. A díky speciálnímu podnebí se jim to daří, Sequim totiž leží v takzvaném dešťovém stínu na závětrné straně horského masivu Olympic Mountains. Středomořská bylinka pak přinesla do Sequimu nový život – díky ní vznikl v oblasti průmysl zaměřený na její zpracování. Desítky farem po celém kraji produkují více levandule než jakékoliv jiné místo v USA, což jim pomohlo i k masivnímu přílivu turistů. Farma Purple Haze Lavender je jedním z mnoha míst, kde se můžete ubytovat, procházet se vonícími zahradami, natrhat si vlastní levanduli a pak si pochutnat na místní specialitě – levandulové zmrzlině. O festivalech a speciálních turistických stezkách ani nemluvíme – Sequim je prostě taková americká Provence.