Heide Bergmann | Ulrike Armbruster

LÉČIVÉ BYLINY
v květináči a na zahradě

Jak je pěstovat a sklízet

+ 90 receptů, jak je využít v kuchyni

GRADA®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy
Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Heide Bergmann, Ulrike Armbruster

Léčivé byliny v květináči a na zahradě

Z německého originálu
Wildkräuter aus Topf und Garten: Grüne Kraft pflanzen und genießen
přeložila Lucie Rybová

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401
jako svou 7664. publikaci

Odpovědná redaktorka Anita Ponešová
Sazba, grafická úprava a jazyková korektura Martina Mojzesová
Počet stran 160
První vydání, Praha 2020
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© 2018 by Eugen Ulmer KG, Stuttgart, Germany
© Grada Publishing, a.s., 2020

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-271-1640-9 (pdf)
ISBN 978-80-271-1005-6 (print)

Heide Bergmann | Ulrike Armbruster

LÉČIVÉ BYLINY

v květináči a na zahradě

Jak je pěstovat a sklízet

GRADA

Obsah

Divoké superrostliny 8

Superpotraviny z dob našich babiček 9
Rostliny s potenciálem 9
Pěstování divokých bylin 11
Potěšení smyslů 13

Jak na bylinky 15

Pěstování divokých bylin 16

V zahradě 17
Na balkonu a terase 18
Na okenním parapetu 20
To správné stanoviště 20
Květináče, truhlíky a nádoby 21
Správná zemina do květináčů 22

Setí, pěstování, péče 24

Sběr semen 25
Výsev na okenním parapetu 25
Rozmnožování odnožemi 26
Péče 28

Sklizeň a zpracování 30

Nejlepší doba sklizně 30
A po sklizni? 32

Lahodná a zdravá bylinková kuchyně 33

Jaké je ideální množství? 34
Co budete potřebovat? 34
Jak bylinky konzervovat 35

Bylinky od medvědího česneku k řeřišnici hořké 39

Česnek medvědí 40
Kopřiva dvoudomá 44
Jarní požitek 48
Dobromysl obecná 50
Pěťour srstnatý 54
Sedmikráska chudobka 58
Bršlice kozí noha 62
Pitulník žlutý 66
Popenec obecný 70
Merlík všedobr 74
Letní požitek 78
Česnáček lékařský 80
Pampeliška lékařská 84
Sléz lesní 88
Křen selský 92
Pupalka dvouletá 96
Mateřídouška vejčitá 100
Jetel luční 104
Šťovík kyselý 108
Řebříček obecný 112

Podzimní požitek 116
Orsej jarní 118
Jitrocel kopinatý 122
Ptačinec prostřední 126
Zimní požitek 130
Jahodník obecný 132
Krvavec menší 136
Svízel povázka 140
Řeřišnice luční 144

Kořeny a semena 152
Léčivá síla divokých bylin 154
Bylinkové čaje 154
Tinktury, masti a oleje 155
Rejstřík receptů 156
Poděkování autorek 160

Divoké superrostliny

Klidně by jich mohlo být víc: divokých rostlin jako pampeliška, kopřiva, bršlice kozí noha a jim podobných, které do našeho života přinášejí zdraví. Nic nestojí, rostou přímo před domovními dveřmi a takřka po celý rok jsou k mání čerstvé. Může to být ještě jednodušší: přeneste si zelený svazek síly do zahrady nebo na balkon!

Superpotraviny. Nejdříve byly populární exotické přísady jako plody goji neboli kustovnice, aronie nebo chia semínka. Pak to byly také domácí produkty jako brokolice, oves, brusnice borůvka, pampeliška nebo kopřiva. Používáme je k přípravě smoothies nebo je dáváme do müsli, abychom dobře jedli, udržovali se fit a aktivní a předcházeli nemocem.

Čerstvě sklizený jitrocel kopinatý obsahuje řadu cenných látek.

Ale co je vlastně superpotravina? Přesná definice neexistuje. Podle Německé společnosti pro výživu se jedná o potravinu bohatou na živiny, které jsou potřebné pro tělesné a duševní zdraví. Často obsahuje určitou speciální látku v neobvyklém množství: antioxidanty v borůvkách, vitamin C v lesních jahodách a sirné složky v česneku medvědím.
Pokud není tělo v rovnováze (například na konci zimy, v období chudém na světlo, když ještě nemáme čerstvé ovoce a jen málo zeleniny z domácích zdrojů), mohou tyto potraviny zaplnit mezery ve výživě. Také po nemoci nebo při stresu mohou organismus posílit. Pokud se stravujete převážně rostlinnými, z přírody pocházejícími potravinami, jako jsou zelenina, obilí, luštěniny, byliny, ovoce a ořechy, jste už na dobré cestě k optimálnímu zásobení těla. K tomu jsou domácí divoké rostliny smysluplné doplnění, taková třešnička na dortu vašeho jídelníčku.

Superpotraviny z dob našich babiček

I když superpotraviny vypadají jako módní trend, v dřívějších dobách byly životně důležité. Už anglický mořeplavec James Cook chránil před více než 250 lety své námořníky před kurdějemi kysaným zelím a citrony. Následoval tehdy radu námořního lékaře Jamese Linda. Ten doporučoval posádkám Britského královského námořnictva vzít si s sebou pro dlouhé měsíce na moři semena řeřichy a hořčice. Chybět nesměla ani zásoba kysaného zelí. Kurděje tak velmi brzy vymizely. Naše babičky a mnoho generací žen před nimi používaly místní bylinky zcela samozřejmě jako zásobárnu látek důležitých pro život. Když během zimy začaly docházet ve sklepě brambory, hledaly v přírodě, čím by je mohly nahradit. Našly první rašící listy kopřivy, pampelišky, orseje jarního a mnoha dalších. S jejich pomocí mohly svou rodinu lépe provést zbytkem zimy, protože byliny posílily imunitní systém a celý organismus.

Rostliny s potenciálem

Exotické plody aceroly či goji, které dostanete v supermarketu jako extrakt, usušené či ve formě prášku, do jídelníčku patří, ale spíše výjimečně pro jeho obohacení. Kvůli zpracování a dlouhému skladování však už mnoho účinných látek ztratily. Ani kontaminace pesticidy není výjimkou a dlouhé transporty poškozují životní prostřední a klima.

Těmi nejlepšími superpotravinami jsou čerstvé, z přírody pocházející výživné rostliny, které najdeme v přírodě či na zahradě. Čistou radost přináší, když si je můžeme sklidit přímo za domem, na balkoně nebo na terase. Sedmikráska, bedrník či popenec nestojí ani haléř a jsou tak čerstvé a po ruce, jak by produkty ze skladů supermarketů nikdy nemohly být. Kdo nechá růst bršlici kozí nohu, pochutná si na jaře na výborných salátech a polévkách. Kdo strpí kopřivu, získá cenné živiny kdykoli si vzpomene a zdarma.

Kopřivy se – pokud je pěstujete v květináči – nerozšíří a vy získáte superpotravinu první třídy.

Protože 100 gramů listů kopřivy obsahuje téměř třicetkrát více vitaminu C než stejné množství hlávkového salátu a sedmkrát více železa a hořčíku. Obsah alicinu v česneku medvědím nebo pažitce čistí cévy a snižuje hladinu cholesterolu. Hořčiny v pampelišce a řebříčku rozpohybují hladinu žluči a pomohou játrům zbavit se jedovatých látek. Hořčičné oleje v řeřišnici srstnaté a v kořenech křenu selského posilují imunitní systém, oslabený zimou. A ptačinec prostřední, vyrostlý na okenním parapetu, jetel luční nebo pěťour srstnatý dodávají chlorofyl a další živiny.
Kuchyně divokých rostlin nabízí ještě i další výhody. Byliny patří k zásadotvorným potravinám a spolu se zeleninou, saláty a ovocem udržují onu zásadito-kyselou domácnost v našem těle v rovnováze. Kromě toho budete díky jejich bohatému aroma potřebovat méně soli.

Opět objevit přírodní rytmus

Dnes jsme si navykli, že je vše dostupné v kterékoli době, dokonce jahody a rajčata v zimě. V případě divokých rostlin je to jinak. Tady udává rytmus roční období. Česnek medvědí vyráží tehdy, kdy jej potřebujeme, aby nám po zimě dobil prázdné baterie. A stahuje se do země, když přijde čas zrání zeleniny a salátů, bohatých na vitaminy. Tak nám země dává v tom správném okamžiku to správné množství. Předávkování v průběhu roku je proto vyloučeno. Kouzelná formule tak nezní „čím více, tím lépe“, ale „vše v pravý čas“. Když se s bylinkami lépe seznámíte, zesílí se vám cit pro roční období a s rokem se měnící přírodu. Tím si začnete více uvědomovat i své vlastní tělo.

Pěstování divokých bylin

Bršlice, kopřiva a pěťour srstnatý… tento „plevel“ roste vlastně všude, také na místech, kde bychom jej mít vůbec nechtěli – tak to vnímá přinejmenším mnoho zahrádkářů.
Na druhou stranu zažíváme při našich bylinkových exkurzích a zahradnických seminářích stále znovu a znovu, že se nás účastníci ptají, kde mají čerstvé bylinky vzít. Většinou jsou to obyvatelé měst, kteří nemají v bezprostřední blízkosti žádnou možnost ke sběru. Pampelišky, sedmikrásky či jitrocel… kdo by chtěl své bylinky sbírat vedle silnic nebo na zelených plochách, kam se chodí venčit psi?

Využijte toho, na co žehrá tolik zahrádkářů: že mnoho divokých rostlin roste prakticky všude. Z vlastního pěstování získáte rychle a jednoduše čerstvou divokou zeleninu, kuchyňské bylinky nebo rostliny na čaj, a sice bez znečištění, špíny nebo strachu z tasemnice liščí. Vyloučena je také záměna s jedovatými dvojníky: stačí si pořídit rostlinky či semena v certifikovaném zahradnictví.
Jste fanoušek bylin, ale v zahradničení nováček? Pak si svůj první krok zkuste jednoduše s pampeliškou v balkonovém květináči. Budete žasnout! Semínka pampelišky klíčí během několika dní. Nebo zkuste popenec. Brzy se přehoupne přes okraj květináče a možná zakoření mezi dlaždicemi. Po pár prvních zahradnických pokusech zjistíte, že v případě divokých bylin máte co dělat s rostlinami, které jsou houževnaté a robustní, rychle rostou a nedají se zastrašit. Divoké byliny mají ohromný potenciál – nejen na talíři, ale také jako zahradní rostliny.

Všude je místo pro byliny

Dnes, kdy je především ve městech k dispozici jen málo zahradních ploch, stává se zajímavým pěstování v kbelících, truhlících a květináčích, na vyvýšených záhonech nebo okenním parapetu. Protože jsou víceleté divoké rostliny odolné vůči mrazu a některé i stálezelené, můžete je sklízet dokonce i v zimě. Některé se hodí také pro pěstování na okenní římse, kde si můžete rostlinky předpěstovat ze sadby pro pozdější přesazení. S trochou know-how a mírným klima můžete zelenou sílu pěstovat po celý rok. Na zahradě je to ještě jednodušší. Stačí nechat divoké rostliny jen růst a máte k dispozici skvělou zásobárnu bez námahy, protože většina rostlin žádnou zvláštní péči nepotřebuje.
Při šikovném plánování se dá v okolí domu rozmístit mnoho výživné zeleně. Stačí už jen několik květináčů a kontejnerů s vašimi oblíbenými květinami. Protože už jen jedna až dvě hrsti bylin denně stačí pro zajištění čtyřčlenné rodiny.

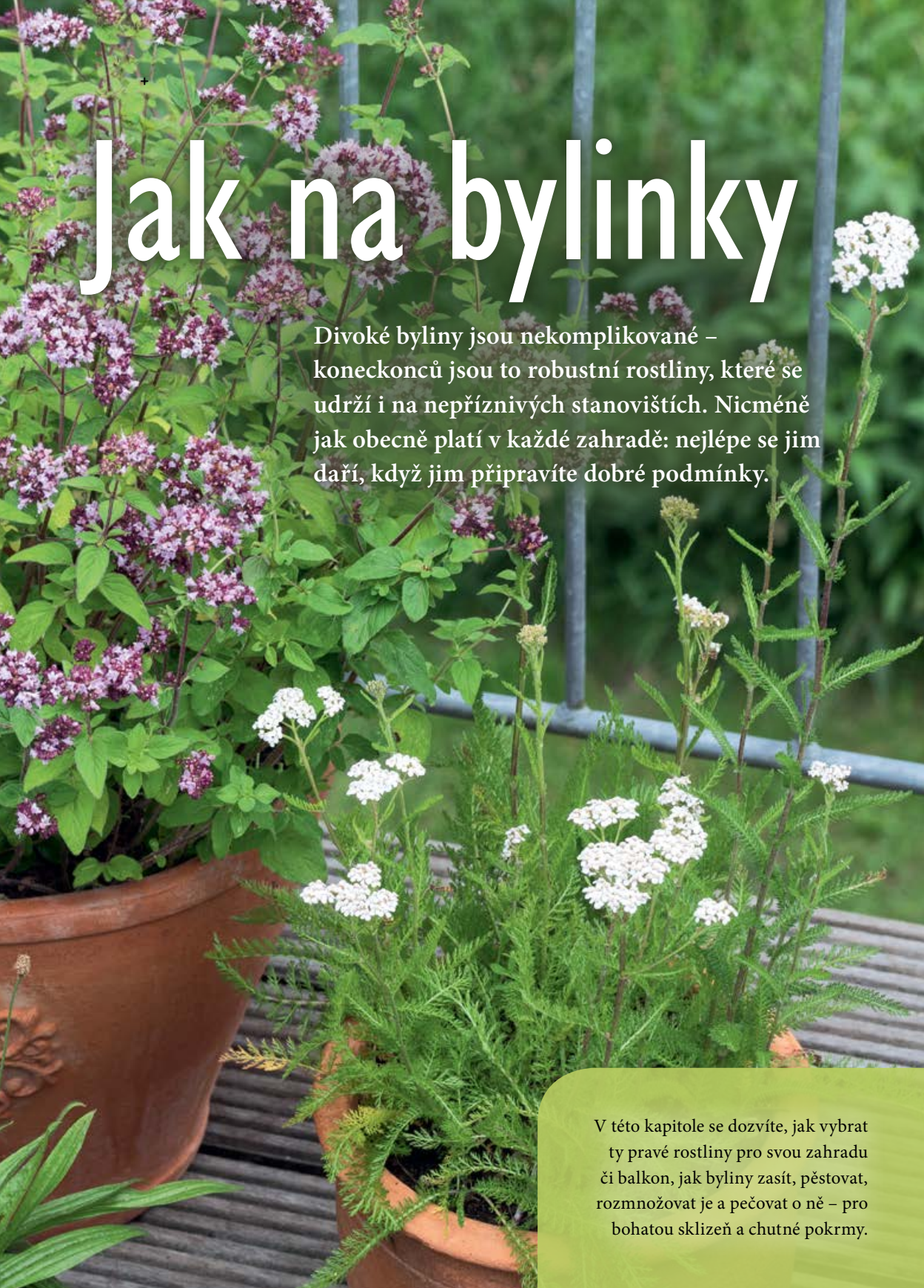
Tady roste popenec obecný spolu se salátem v jednom květináči a prospívají skvěle.

Potěšení smyslů

Naší knihou ve vás chceme vyvolat chuť vyzkoušet sílu domácích rostlin. Chceme vám ukázat, jak můžete své stravování obohatit o rostlinné živiny. Pro zdravý život podle nás není třeba dietních plánů ani kalkulačky. Mnohem více horujeme pro uvolněné nakládání s jídlem a pro požitek z něj. Ukážeme vám, jak si můžete domácí divoké bylinky sami vypěstovat a sklidit a jak otevřít smysly tomu, co roční doba nabízí. Radost z pěstování, ochutnávání, užívání si vůní a požitkářské vaření pak přijdou samy od sebe.

Jak na bylinky

Divoké byliny jsou nekomplikované – koneckonců jsou to robustní rostliny, které se udrží i na nepříznivých stanovištích. Nicméně jak obecně platí v každé zahradě: nejlépe se jim daří, když jim připravíte dobré podmínky.



V této kapitole se dozvíte, jak vybrat ty pravé rostliny pro svou zahradu či balkon, jak byliny zasít, pěstovat, rozmnožovat je a pečovat o ně – pro bohatou sklizeň a chutné pokrmy.

Pěstování divokých bylin

Divoké byliny jsou robustní a tvrdé – plné přírodní, působivé rostlinné síly. Některé divoké rostliny by se měly dokonce trochu krotit, většina se však dá velmi jednoduše pěstovat. Se správnou zeminou, vhodnou nádobou a příhodným stanovištěm se podaří jejich pěstování v zahradě, na balkoně i na kuchyňském okně.

Mnoho domácích divokých bylin se rozšiřuje samo nebo se rozmnožuje prostřednictvím kořenových výběžků. Pomyslete například na bršlici kozí nohu, která se táhne rýhami v kamenech a podplazí i polštářové rostliny, nebo na pěťour srstnatý, který se o potomstvo stará tisícem droboučkých semen. Žádný div, že jsou v zahradě neoblíbené a bývají označovány za plevel.

V těchto květináčích se daří zkroceným divokým bylinám, v pozadí roste jitrocel kopinatý na místě, které si sám vybral.

Divoké rostliny jsou adaptabilní. Například pampeliška roste stejně dobře na skládkách zeminy jako na bohatých loukách. Použijte tuto životní sílu rostlin k jejich kultivaci. To se často podaří lépe, když necháte přírodě volnější ruku, než abyste jim určovali přesný plán. Často se snažíme zasít znovu a znovu určitou rostlinu na dané místo, ale marně, vůbec se jí tam nedaří. Na jiném místě se naproti tomu objeví sama, divoce, semeno vyklíčí a rostlina vyroste. Divoké byliny si své stanoviště rády vybírají samy. A ze zkušenosti platí, že kde vyklíčí samy, tak se jim také bude nejlépe dařit. Nechejte je tedy ideálně růst tam, kde vyraší, kam si samy došly. Samozřejmě pokud na tom místě nepřekážejí. Když vyhovuje stanoviště a kořeny dostávají z půdy nutné živiny, rostliny produkují optimální látky – a mají pro nás velkou cenu jako zdroj živin.

V zahradě

Když osazujete zahradu, máte více možností, jak do ní začlenit divoké rostliny. Nejlepší je se nejdříve poohlédnout, které byliny už na místě jsou, a zvážit, jestli je na daném místě můžete tolerovat, nebo je naopak potřebujete držet v šachu.

Pokud chcete zabránit přílišnému rozšíření divokých bylin, radíme následující opatření: u rostlin, které se rozšiřují semeny, jako je pampeliška nebo pěťour srstnatý, ustřihněte stonek s květem ještě dříve, než jejich semena vítr roznese široko daleko. U rostlin, které se rozšiřují kořeny, jako bršlice kozí noha nebo kopřiva dvoudomá, můžete kořenový systém obrýt, abyste zabránili rozšiřování kořenů. Můžete také použít fólii, kterou umístíte vertikálně zhruba půl metru do hloubky kolem rostliny. To doporučujeme také při novém osázení. Divoký porost pěťouru nebo kopřiv může zastavit také pruh trávníku. Pravidelné sečení totiž zkracuje výhonky a unavuje celou rostlinu. Pokud je trávník dostatečně hustý, nebudou mít nové výhonky z kořenů šanci projít na povrch.

Na vitaminy bohatý orsej jarní se objevil sám od sebe a zdobí nyní časně na jaře kvetoucí roh zahrady.

Pro všechny rostliny, které se touží rozšiřovat, platí jedno: sklízet, sklízet, sklízet. Tři až čtyři řezy ročně narušují fotosyntézu a oslabují jejich nadměrný růst. Důležité je to především ve druhé polovině roku, abyste zabránili rostlinám uložit svou sílu do kořenů.
Pro většinu divokých bylin můžete v klidu hledat vhodné místo v zahradě. Rostliny jako řebříček obecný, sléz lesní nebo krvavec luční můžete pěstovat v jednom záhonu spolu s bylinami s podobnými nároky, tedy například s pupalkou dvouletou nebo šťovíkem kyselým. V nich mohou projevit vlastní dynamiku růstu. Tyto záhony jsou živoucími oblastmi v přírodní zahradě a lákají motýly, hmyz a ptáky. Další divoké byliny se hodí spíše na kraj zahrady, do blízkosti kompostů, jako například merlík všedobr nebo křen selský. Svízel povázka zase vypadá krásně u plotu, kde si může své bohatě zdobené květinové výhonky opřít o mříž. Pro rostliny, které rostou ve stínu remízku, zvolte místo u keřů, před živým plotem či pod stromem. Pitulník žlutý, česnáček lékařský nebo popenec obecný mohou tyto dosud spíše macešsky obhospodařované oblasti zahrady opticky pozvednout. Pro rostliny, které milují spíše sucho, jako dobromysl obecná a mateřídouška vejčitá, se nabízí výsadba na kamenité zahradě, na bylinkové spirále nebo na vršku zahradních zídek, kde je půda chudá. Luční rostliny jako řeřišnice luční, sedmikrásky chudobky, jitrocel kopinatý nebo jetel luční lákají trávníky. Pokud už je na zahradě máte, vytvořte sekačkou na trávu jednoduše ostrůvky, nebo nechejte na krajích nesekané pruhy, kde budou moci rostliny růst a kvést.

Na balkonu a terase

Kdo má k pěstování divokých rostlin k dispozici jen balkon či terasu, musí si na malé ploše pomoci využitím různých kontejnerů a zařízení. V posledních letech vznikly v mnoha městech iniciativy, které zahradničí s vášní a chytrostí. Z této barevné městské zahradní scény si můžete vzít hodně podnětů. Zelenina a bylinky raší v pekařských bednách, paletách, v rostlinných pytlích a vacích, na policích nebo vyvýšených záhonech…
Některé divoké byliny rostou zvláště dobře a daří se jim zcela bez problémů v květináčích, pokud jsou podmínky pěstování blízké jejich přírodnímu stanovišti. Dobrou zeminou a přiměřeným hnojením je podpoříte v silném růstu, cíleným střihem je pak držíte ve formě a brzdíte tvorbu květů. Šťovík kyselý nebo ptačinec

Čerstvá zeleň po celý rok: balkonový květináč s ptačincem prostředním.

prostřední patří právě k těmto obdivuhodným květináčovým rostlinám.

Další divoké byliny potřebují více místa a je vhodnější je umístit na vyvýšený záhon nebo do zahrady. Kořeny bršlice kozí nohy poměrně rychle narazí na ohraničující zeď květináče.

Na vyvýšených záhonech nebo v rostlinných kontejnerech toho můžete podniknout mnohem více. Místo například ušetříte kombinací divokých bylin s jinými kulturami. Dobře se tak doplňují rajčata či popínavé okurky s ptačincem prostředním nebo popencem obecným. Divoké rostliny profitují z hnojení a rajčata a okurky zase mají rády půdu pokrytou jemnými rostlinami. S trochou šikovného plánování můžete divoké rostliny, jako je například orsej jarní, využít jako spodní patro pro květináčové rostliny, například pro stromkové růže. Byliny raší velmi časně na jaře, dlouho před růžemi. Tak působí nádoba zeleně a bujně. Později se bylina stahuje a přenechává růži prostor pro slavnostní nástup.

Které divoké byliny kde pěstovat?

V květináči, truhlících nebo kontejnerech:

Dobromysl obecná
Jahodník obecný
Jitrocel kopinatý
Krvavec menší
Mateřídouška vejčitá
Pampeliška lékařská
Pěťour srstnatý
Popenec obecný
Ptačinec prostřední
Řebříček obecný
Řeřišnice luční
Řeřišnice srstnatá
Sedmikráska chudobka
Sléz lesní
Šťovík kyselý

Ve velké nádobě nebo na vyvýšeném záhonu:

Bršlice kozí noha
Česnek medvědí
Jetel luční
Kopřiva dvoudomá
Pitulník žlutý
Pupalka dvouletá
Svízel povázka

K vysazení spíše na zahradě:

Česnáček lékařský
Křen selský
Merlík všedobr
Řeřišnice hořká

Na okenním parapetu

Některým bylinkám se daří dokonce i na okenním parapetu. V teplých prostorách by však měly pobývat jen dočasně. Většina divokých rostlin vyžaduje chladnější teploty. Horký vzduch a nedostatek světla znamenají stres a brzy se na nich mohou objevit mšice. Použijte ale parapet pro pěstování sadby v době časného jara: zasejte si ptačinec prostřední nebo šťovík kyselý, nechejte vyrašit jetel luční nebo pěťour srstnatý či řeřichu.

Popenec obecný je robustní a můžete jej pěstovat i v květináči.

To správné stanoviště

Rostliny, které v této knize představujeme, jsou obyvateli rozmanitých oblastí: luk, suchých trávníků, trvalkových záhonů, okrajů lesa i vlhkých stanovišť. Rozhodujícím faktorem pro jejich životní pohodu jsou světelné podmínky. Ve městě se často potýkáme s nedostatkem světla na zadních dvorech i balkonech, které jsou stíněny zdmi domů.

Balkony orientované na východ či západ, s ranním či večerním sluncem, jsou optimální. Většina rostlinných druhů se dobře cítí v místech, kde se světlo a polostín střídají. Nicméně i pro balkony ve stínu, směřující severozápadně až severovýchodně, se dají najít vhodné rostliny. Patří k nim česnek medvědí a další zástupci z říše remízků. Jižně orientované balkony jsou příjemné na jaře, ale v létě jsou pro většinu rostlin příliš horké. Výjimky představují mateřídouška vejčitá a dobromysl obecná. Nepříznivé jsou však balkony vystavené větru. Rostliny na těchto místech odpařují příliš mnoho vody a musejí se častěji zalévat. Které místo je pro kterou konkrétní rostlinu vhodné, se můžete dočíst v medailoncích jednotlivých rostlin, které začínají na straně 39.
Obsah účinných látek v rostlinách však ovlivňují také další okolnosti, například světelné poměry a druh půdy. Éterické oleje se tak v dobromysli obecné a mateřídoušce vejčité tvoří jedině, pokud má dostatek světla a suchého tepla. Květináčová hlína by neměla být příliš bohatá na živiny a neměli byste ji přihnojovat. V biologické půdě, která je hnojena s mírou a organicky, se divokým rostlinám daří dobře, rostou zdravě a vyvíjejí své přirozené živiny.

Květináče, truhlíky a nádoby

Zatímco v zahradní půdě se dokážou rostliny samy obstarat vším potřebným, v květináči je prostor pro kořeny ohraničen. Na to je nutné při osazování bylin na balkonech myslet. Aby mohly kořeny rovnoměrně přijímat vlhkost a živiny z půdy, měla by být nádoba dostatečně veliká. Rostliny ze zahradnictví se prodávají obvykle v osm či devět centimetrů širokých květináčích, jak je to běžné při zakládání sazenic. Takový kontejner ale rychle vysychá. Přesaďte proto mladé rostliny brzy po jejich koupi do nádoby odpovídající velikosti. Doporučujeme velikost o průměru nejméně 15–20 cm nebo balkonové truhlíky standardní velikosti. U větších kultur, jako jsou kopřiva dvoudomá nebo bršlice kozí noha, byste měli použít kontejner o obsahu nejméně 15 litrů. Při plnění je důležité, aby měly nádoby na dně drenážní vrstvu, aby mohla voda dobře odtéci. Vhodné jsou pro to drobný štěrk, jíl, hliněné střepy. Z jakého materiálu jsou nádoby, to záleží jen na vašem vkusu. Plastikové květináče jsou lehké, zato neprodyšné. Hliněné nádoby jsou těžké, propouštějí však vzduch a vlhkost. Také staré nádoby, jako velké dózy, konve, hrnce, dřevěné bedny nebo koše, můžete skvěle

Stanoviště ve stínu, či na slunci?

Slunce potřebují:
Dobromysl obecná
Jetel luční
Jitrocel kopinatý
Krvavec menší
Křen selský
Mateřídouška vejčitá
Pěťour srstnatý
Pupalka dvouletá
Řebříček obecný
Sedmikráska chudobka
Sléz luční
Svízel povázka

Ve stínu prospívají:
Bršlice kozí noha
Česnáček lékařský
Česnek medvědí
Jahodník obecný
Orsej jarní
Pitulník žlutý
Popenec obecný
Ptačinec prostřední

přeměnit na květináče. Důležité je jen, aby z nich mohla voda odtékat. Pokud je to nutné, můžete vyvrtat několik odtokových otvorů do dna.
Pro rostliny se silným růstem kořenů je vyvýšený záhon ideálním řešením. Takový záhon je skvělou náhradní zahradou například ve vnitřních dvorech, kde není k dispozici přímo země. Rostliny se nacházejí v ideální výši, což ulehčuje zahradní práce. V nabídce jsou hotové sestavy v různých velikostech. Můžete si jej také sami vytvořit, například ze dřeva nebo z proutěného pletiva.

Správná zemina do květináčů

Kvalitní zemina je alfa a omega pro růst rostlin. Připlatit si kvalitní substrát se vyplatí. Pokud mají divoké byliny v nádobách kořenit nejen jednu sezonu, je důležité vybrat takovou zeminu, která se nesesype, neztvrdne a neutěsní se. Měla by dobře ukládat vodu a živiny, ale také si udržet dostatek otevřených pórů, aby mohly kořeny dýchat kyslík. Písek, jíly nebo lávové kameny substrát prokypří a provzdušní. Kořeny se pak mohou lépe rozšiřovat a struktura půdy zůstává déle stabilní.
A ještě něco: při koupi volte raději zeminu bez obsahu rašeliny. Tak přispějete k tomu, že močály a zvířecí i rostlinné druhy, které v nich žijí, zůstanou zachovány. V zahradnictvích jsou k dostání vhodné substráty, které místo rašeliny obsahují kompostovanou kůru, kokosová vlákna, kompost nebo dřevní vlákna.
Pro většinu zde popsaných rostlin jsou vhodné bylinkové zeminy ze specializovaných obchodů. Obsahují jílové minerály, jsou hnojeny organicky a jen v malé míře. Divoké trvalky v nich rostou zdravě a kompaktně, mají také delší život. V případě potřeby je možné je s pomocí písku ochudit, nebo naopak hnojivo přidat.
Pro pěstování sadby na okně doporučujeme substráty pro výsev. Pro rychle rostoucí a silně plodící rostliny, jako například křen selský nebo merlík všedobr, může být zeminy více. K tomu můžete využít také půdu pro rajčata či okurky z obchodu. Použít půdu ze zahrady pro naplnění květináčů se nedoporučuje: bude brzy těžká a tuhá.

Jak si zeminu namíchat

Samozřejmě si můžete zeminu do květináčů sami namíchat z různých komponent. To ušetří peníze. Základem je dobrá zahradní

půda. Ideální je jílovitá půda s vysokým obsahem humusu, která je dobře zásobena vodou. V pořádku je také využít krtince. Je vhodné zeminu přesít, a odstranit tak kořeny plevelů.
Nicméně semena plevelů se takto odstranit nedají. K zahradní půdě přidejte část bohatého kompostu. Dodá půdní život a živiny. Nejlepší je kompost ze zahradního odpadu. Kompost z kuchyňských odpadů by se měl používat jen střídmě. K tomu přidejte dle volby písek, drobný štěrk, lávové kameny nebo jíly pro provzdušnění. Množství závisí na tom, zda je zahradní půda spíše písčitá, či jílovitá.

Příklad pro namíchání zeminy

- 60–70 % běžné zahradní půdy nebo krtinců
- 20–30 % písku, jílu či lávových kamenů
- 5–15 % kompostu (pro rostliny upřednostňující chudší půdy kompost vynechejte)

Zeminu si můžete namíchat i sami. Přísadami jsou zahradní půda, minerální materiály a kompost.

Podzimní požitek 116
Orsej jarní 118
Jitrocel kopinatý 122
Ptačinec prostřední 126
Zimní požitek 130
Jahodník obecný 132
Krvavec menší 136
Svízel povázka 140
Řeřišnice luční 144

Kořeny a semena 152
Léčivá síla divokých bylin 154
Bylinkové čaje 154
Tinktury, masti a oleje 155
Rejstřík receptů 156
Poděkování autorek 160

Sběr semen

Divoké rostliny však přece jen můžete získat i z volné přírody, pokud vynecháte chráněné oblasti: a sice ve formě semen. Po hlavním odkvětu v květnu či červnu se vyvíjejí semeníky. Dávejte pozor na to, aby už byla semena zralá, tedy měla hnědou barvu a byla tvrdá, nicméně aby ještě nevypadávala ze semeníků. Například u česnáčku lékařského jsou semena uložena v šešulích. Jejich zralost poznáte právě podle toho, že jsou tyto schránky hnědé a suché. Semena uvnitř jsou černá a tvrdá. Šešule odebírejte opatrně a semena rozprostřete na novinový papír. Pokud jsou suchá, můžete je uložit do malého papírového sáčku a nechat je tam až do setí. Nezapomeňte sáček označit nejen jménem byliny, ale také datem sběru.

Výsev na okenním parapetu

Na jaře vás už určitě svrbějí prsty. Chcete se hrabat v zemi, zasévat a pěstovat. S pěstováním sazenic na okně můžete začít už v květnu či dubnu. Ideálně se pro to hodí světlé okno. Pokud máte zimní zahradu, máte skvělé podmínky. Potřebujete sadbovač – dobře poslouží kelímky od jogurtu nebo obaly od vajíček – a výsadbovou zeminu. Některá semena vyžadují pro klíčení světlo. Přikrýt se mají jen zcela lehce nebo jednoduše jen trochu zamáčknout. Během klíčení je třeba je pravidelně rosit. V žádném případě by neměla vyschnout.

Jakmile rostlinky na okenním parapetu vyklíčí, musíte je nechat stát na světle, jinak budou výhonky dlouhé a slabé. Pokud je to nutné, nainstalujte dodatečné osvětlení. Po jednom až dvou týdnech můžete sazenice rozdělit nebo nechat v malých skupinách a rozsadit je do květináčů. Odštípněte přitom nehtem špičky kořínků a malé rostlinky usaďte dostatečně hluboko, aby se samy udržely vzpřímeně. Tomu se říká pikýrování.

Když se mladé rostliny rozvinou do síly, můžete je umístit na vyhlídnuté místo na zahradě či na balkoně. Nejprve je však aklimatizujte, tedy nechejte navyknout na světlo a venkovní teplotu. K tomu si vyberte zamračený den a postavte rostliny na pár dní na místo, které je chráněno před přímými slunečními paprsky. Samozřejmě můžete divoké bylinky zasít také přímo venku do truhlíku nebo na záhon. Tak budou už od mala navyklé na venkovní podmínky.

Klíčení v chladu

Některé rostliny potřebují ke svému vyklíčení zůstat pět až osm týdnů v chladu, při teplotách mezi 0–4 °C. Tato semena není jednoduché vypěstovat. Přesto se o to pokuste. Vysévají se na podzim přímo ven, kde je chcete nechat růst, ať už do truhlíků, či do půdy.

Rozmnožování odnožemi

Mnoho zde popisovaných trvalých divokých rostlin se v přírodě rozmnožuje odnožemi. Bršlice kozí noha, řebříček obecný nebo kopřiva dvoudomá tvoří podzemní kořenové výhonky, jahodník obecný nebo popenec obecný vystrkují vedlejší výhonky nad zemí. Tyto výhonky jsou vlastně takovým uzlíčkem, na kterém se už tvoří kořeny i listy. Vznikají tak dceřiné rostliny. Aby tyto

výhonky díky kontaktu se zemí založily dostatek kořenů a listů, potřebují jen oddělit od mateřské rostliny a zasadit.
Orsej jarní se zase rozšiřuje pomocí kořenových hlíz. Stačí je jednoduše vyhrabat a odebrat. Byliny, jako například dobromysl obecná, tvoří silné trsy, které můžete rozříznout nožem nebo i ručně roztrhnout. Seřízněte před zasazením rostlinu o dvě třetiny a zkraťte i kořeny. Pak oddělená část lépe poroste.

Příklady z praxe

Které rostliny můžeme pěstovat spolu?

V zásadě platí: rostliny s nároky na stejné stanoviště k sobě také na záhonu či na balkoně dobře pasují.

Luční balkonové truhlíky:

Jetel luční
Šťovík kyselý
Jitrocel kopinatý
Krvavec menší

Ve stínu remízků:

Pitulník žlutý
Popenec obecný
Česnáček lékařský

Slunečné a chudé půdy:

Dobromysl obecná
Pupalka dvouletá
Mateřídouška vejčitá

Rozmnožovat bylinky není vůbec těžké. V oddělených nádobách se odnože rychle mění v silné mladé rostliny.

Nejlepší čas pro vykopání, dělení a zasazení je časné jaro, ještě před začátkem hlavní růstové sezony, nebo podzim. Nejlépe je si zvolit zamračený, deštivý den. To pomůže rostlinkám dobře se ujmout. Rostliny usaďte v dostatečných vzdálenostech a dobře přitlačte kořeny. Dokud se neujmou, udržujte půdu vlhkou. Pokud sadíte rostliny z květináčů, ponořte nádobu před vysazením do kbelíku s vodou, a nechejte ji tam, dokud z ní budou unikat bublinky.

Péče

HNOJENÍ: Během zahradnické sezony přidejte v případě potřeby organické dlouhodobé hnojivo. Působí pomalu, protože se z něj živiny uvolňují jen postupně. Pokud nedostatečný růst nebo žluté listy ukážou akutní nedostatek dusíku, můžete tento problém rychle vyřešit tekutým hnojivem.
ZALÉVÁNÍ: Ideální je zalévat ráno nebo navečer. Používejte pokud možno odstátou vodu. Divoké rostliny, které rostou v zahradě, potřebují zalévat, jen dokud nejsou dobře zakořeněné. Poté je zalévání zapotřebí jen zřídka, například v době extrémních veder.
PŘESAZOVÁNÍ: Většina divokých bylin jsou silné rostliny, které se dobře rozšiřují, květináč jim tedy bude brzy malý. Každých několik let by se tak měly omladit a přesadit. Ten správný okamžik zjistíte jednoduše: když se rostliny dostanou přes svou nádobu, přerostou a působí chudě, pak potřebují nový domov. Obvykle jejich kořeny kompletně zaplnily květináč. Pak vyjměte rostlinu, kořeny zkuste vyrovnat a zastřihněte jim špičky. To je pro rostliny startovací signál, že mohou prorůstat do čerstvé půdy.
Jednoleté kultury se rozmnožují samy, díky vlastním semenům, což platí i v balkonových truhlících. Stačí se jen na jaře porozhlédnout, která kde vyrašila, a případně rostlinkám vytvořit místo.
NEMOCI ROSTLIN: Napadené listy odstraňte a postarejte se o dostatečný odstup mezi rostlinami.
STŘIH: Odumřelé stonky odstřihujeme časně na jaře.
OCHRANA PŘED MRAZY: V zahradě si nemusíme dělat starosti s tím, jestli jsou víceleté druhy rostliny mrazuvzdorné. Nicméně může se stát, že květináč na balkoně kompletně promrzne, následkem čehož mu odumřou kořeny. Můžete tomu předejít, když nádobu obalíte rounem nebo fólií.
Vždy se samozřejmě může stát, že rostlina zajde. Občas pro to ani nenajdete žádnou příčinu. To je normální, koneckonců máme co

Čerstvá zemina a větší květináč nechají sedmikrásky dýchat.

dělat s živoucí přírodou, tady je mnoho věcí nepředvídatelných. Vyzkoušejte jednoduše něco jiného, vyměňte zeminu nebo stanoviště a pozorujte, jak na to rostlina zareaguje. Ono pozorování je při zahradničení vůbec zásadní. Rádi mluvíme o tom, že ten či onen má talent na zahradničení. Ale on je to spíše jen lepší vhled do přírodních procesů. Zahradničení je dlouhodobý, napínavý proces učení. Možná si to vyzkoušejte zprvu jen se dvěma třemi rostlinami. Jednoduše s tím začněte.

Sklizeň a zpracování

Bylinky by měly být v čase sběru svěží, čerstvé a aromatické, oplývat životodárnými živinami. Trhejte a zpracovávejte je ve správnou chvíli a co možná nejšetrněji, aby si zachovaly cenné látky, které obsahují.

Doba, kdy je obsah vitaminů, minerálů a prospěšných látek na vrcholu a nastává čas sklizně, se liší od rostliny k rostlině. Koneckonců i růst a kvetení bylin se různí a oscilují mezi jarem a podzimem.

Nejlepší doba sklizně

Bylinky, které si své živiny ukládají především do listů, jako jsou česnek medvědí, pampeliška lékařská, řebříček obecný – tedy většina jarních bylin –, se sklízejí zpravidla od vyrašení až do začátku kvetení. To jsou listy křehké, chutnají jemně kořeněně a jejich hodnota pro naše zdraví je optimální. Sezona těchto divokých rostlin trvá od března až do časného léta. S výjimkou orseje jarního můžete samozřejmě trhat listy také během květu a po jeho odkvětu. Pak je však používejte spíše jako koření.

V létě, když už slunce stojí opravdu vysoko, přechází síla rostliny především do jejích vrcholů, protože je zapotřebí pro vývoj květů, plodů a semen. Byliny, jako jsou mateřídouška vejčitá, pupalka dvouletá, sléz lesní nebo dobromysl obecná, mají čas sklizně nyní.

Na podzim se síla přesouvá opět do kořenů a ukládá se tam ve formě zásob. Tehdy můžete vyhrabat křen selský. Jakmile jsou listy křenu žluté a zatahují se, je právě ten správný čas. V zimě odolává mrazivým teplotám jen pár obzvláště houževnatých divokých rostlin. Řeřišnice, sedmikráska chudobka a ptačinec prostřední patří k nim. Ty nás v zimním období, kdy už se ostatní divoké byliny uložily k zimnímu spánku, zásobují vitaminy a dalšími cennými látkami.

Dobu vhodnou pro sklizeň najdete u jednotlivých rostlin v jejich medailoncích. Udáváme tam poměrně široké rozmezí, pokud je chcete využít jako doplněk stravy. Pokud si je chcete pěstovat jako léčivky, pak je rozmezí vhodné pro sklizeň obvykle užší, protože je důležitá optimální koncentrace účinných látek. Jejich obsah se

U česnáčku lékařského sklízejte horní listy a vrcholy stonků. Tak si prodloužíte dobu sklizně.

totiž v průběhu roku mění. Většina druhů divoké zeleniny je však k dispozici v průběhu celého roku.

Ideální denní doba

Při sklizni hraje důležitou roli také denní doba, kdy k ní přistupujeme, a to především v případě, že bylinky konzervujeme, chceme je tedy uložit na delší čas. Stříhejte byliny v pozdních dopoledních hodinách – až opadne vlhkost a dříve, než slunce odpaří éterické oleje. Netrhejte jednotlivé lístky, ale odvážně ustřihněte nůžkami celou špičku rostliny. Mnoho bylin pak vytvoří boční výhony a zahustí se, místo aby vyrazily do výšky. Sklízecím řezem můžeme rostliny trochu usměrnit, zabránit kvetení, a delší čas si tak užívat křehkých lístků. Ke sklizni však přistupte až poté, kdy rostlinky dorostou do určité velikosti. Myslete také na to, že byliny potřebují i období klidu, a malé sazenice šetřete, aby mohly zesílit.

Ze zahrady přímo do kuchyně – čerstvěji to už nejde.

Květy a semena

Kvetení je krátké a choulostivé. Nejlepší je květy otrhat přesně v okamžiku, kdy se rozvinou a otevřou. U některých druhů podporuje častější sklizeň nasazování nových květů, například sléz lesní tím aktivujete a kvete o to bujněji. Semena sbírejte, když se zbarví do hněda a ztvrdnou. Vystihněte ten správný moment, dříve než začnou opadávat. Pokud chcete uložit celé semeníky, rozložte je na novinový papír, aby dobře vyschly.

A po sklizni?

Kvalita a čerstvost jsou základem bylinkové kuchyně, zaměřené na zdravý životní styl. Zpracovávejte proto svou sklizeň opatrně a rychle. Čím kratší čas uplyne mezi sklizní a konzumací, tím lépe: stonky, které jste právě odstřihli, nenechávejte dlouho ležet v kuchyni, protože éterické oleje reagují s kyslíkem, lehce vyprchají a vitaminy se zničí. Bylinky tak ztratí svou hodnotu. Raději nechejte rostliny zprvu vcelku. Listy odtrhněte a nakrájejte až krátce předtím, než je vhodíte do salátové mísy nebo do hrnce. Co zbude, uložte do nádoby a skladujte v chladničce, než to v příštích několika dnech využijete.

Umývat bylinky?

Často se mě lidé ptají, zda by se měly bylinky mýt, nebo ne. To necháváme na rozhodnutí každého z vás. My radíme využít je pokud možno nemyté. Když je ale vzduch znečištěný různými škodlivinami, což je ve městě poměrně časté, měly by se bylinky opatrně omýt. Ponořte je do mísy s vodou, po vylovení z nich vyklepejte kapky a rozložte je na kuchyňskou utěrku. Květy nemyjeme nikdy, jen je jemně vytřepeme, aby vypadli zástupci hmyzu, kteří se v nich mohou skrývat.

Lahodná a zdravá bylinková kuchyně

Začleňte divoké rostliny do běžné každodenní kuchyně, jednoduše a jen s malými náklady. Stačí jen natrhat hrst bylin, nakrájet nadrobno a je to. Už při krájení, mixování či drcení v hmoždíři vám budou do nosu stoupat jejich vůně. Je dobré si uvědomit, že s každou bylinkou přichází na talíř také špetka zdraví.

Největší užitek vám divoké bylinky přinesou, když je budete jíst v syrovém stavu. Právě chuť zemních a jarních bylin, které si přidáváme na talíř kvůli vysokému obsahu vitaminu C, na nás působí nejvíce. Nasypte si orsej jarní nebo řeřišnici srstnatou na čerstvý jarní salát, namixujte si smoothie s čerstvými kopřivami, bršlicí kozí nohou nebo pampeliškou lékařskou. Ozdobte si jednohubky květy sedmikrásek nebo si šťovíkem kyselým nazdobte obložený chléb. Vyzkoušejte si přidat pár lístků křenu selského do salátu z čerstvé zeleniny, doplňte jogurtový dip svými oblíbenými bylinkami nebo jen jednoduše ozdobte chléb s máslem kvítky slézu lesního. Některé byliny můžete povařit, jako například mateřídoušku vejčitou a dobromysl obecnou. Dokonce právě tyto byliny teprve vařením uvolní své plné aroma.

Jak si nejlépe vychutnat syrový česnek medvědí? Jako pesto.

Jaké je ideální množství?

Množství syrových divokých rostlin, které bude při jídle vyhovovat právě vám, se různí. Co člověk, to různé chutě. Pokud s konzumací divokých bylinek začínáte, pak si vezměte nejdříve jen lístek. Syrové byliny mohou u citlivých lidí způsobit svědění v ústech, zřídka pak také mohou vyvolat alergickou reakci. Také pokud nejste navyklí na hořčiny a střeva vám začnou rámusit, zvolte příště o trochu menší množství.

Zelenina, nebo koření?

Mezi typickou divokou zeleninu patří kopřiva dvoudomá, bršlice kozí noha, merlík všedobr a pampeliška lékařská. Tyto rostliny můžete příležitostně jíst i ve větším množství. Většinu divokých bylinek, jako například orsej jarní, popenec obecný, krvavec menší nebo řebříček obecný, však využíváme méně, spíše pro dochucení. U mnohých, jako šťovíku kyselého, se nedoporučuje konzumace ve větším množství kvůli obsahu kyseliny šťavelové. Detailní informace najdete v medailoncích rostlin. Obecně se doporučuje byliny střídat a hledat tu správnou míru. Používejte je spíše jako koření a doplněk stravy, ne jako plnohodnotné hlavní jídlo. Jedna až dvě plné hrsti bylin postačují na čtyři porce.

Květy a semena

Recepty s květy jsou estetickým požitkem. Koneckonců jíme i očima. Listový salát s fialovými kvítky slézu lesního, čokoládový pudink s rozkvetlým popencem obecným či zákusek s kvítky pampelišky lékařské vypadají zkrátka dobře. Použijte také semena. Sklenička s usušenými semeny pupalky dvouleté nebo plody kopřivy dvoudomé přijde vhod, když si budete chtít posypat ranní müsli nebo ochutit chlebové těsto.

Co budete potřebovat?

Tím nejdůležitějším náčiním pro bylinkovou kuchyni jsou nůžky na rostliny, dobrý nůž a prkénko na krájení. Optimální je kvalitní kuchyňský nůž s širokou čepelí a délkou, která vám vyhovuje. Měl by dobře padnout do ruky. Musí se jím dát nakrájet bylinky nahrubo, ale také velmi drobně. Opatřit si opravdu kvalitní se vyplatí, a to nejen pro bylinkovou kuchyni. Kdo chce, může použít kolébkový nůž. Dobrým doplněním je hmoždíř, my jej používáme rádi. Při drcení

S pomocí kolébkového nože nařežete bylinky rychle a šetrně.

listů nebo semen stoupají do nosu bohaté vůně. Když k tomu přidáte hrubou mořskou sůl a střik dobrého oleje, je jednoduchá kořeněná pasta na světě.
Na výrobu smoothies potřebujete také ponorný či tyčový mixér. Vyplatí se také pořídit si mlýnek na koření. Můžete s ním rozmělnit semena a hrubou bylinkovou sůl. K uchování bylin pak budete potřebovat sklenice se šroubovacím uzávěrem, hezké lahve a potravinové dózy.

Jak bylinky konzervovat

V létě jsou byliny plné šťávy a obsahují nejvíc blahodárných látek. Máte jich také k dispozici nadbytek. Co dělat? Co hned nespotřebujete, můžete uložit, a v zimě pak profitovat ze svých zdravých zásob. K sušení nebo i nakládání využijte jen rostliny v perfektním stavu, bez skvrn, hmyzu nebo stop po ožeru. Byliny předtím pokud možno nemyjte.

Květy řebříčku obecného se suší na vzdušném proutěném tácu. Jen několik suchých letních dní stačí k prodloužení jejich trvanlivosti.

Sušení

Svažte odstřihnuté stonky do krásné kytice a krátce ji sušte květy dolů na zastíněném, vzdušném místě. Nejlepší je místo s lehkým průvanem, například u pootevřeného okna nebo v kůlně. Volné listy a květy sušte ideálně rozložené na tácu vystlaném čistou papírovou či látkovou utěrkou.

Pokud se rozhodnete sušit byliny ve velkém množství, vyplatí se pořídit si dřevěný rám s vypnutou mřížkou uvnitř nebo sušičku. V té budou květy a listy sušeny proudícím vzduchem. Většina rostlin je usušena po zhruba třech až pěti dnech. Pokud je prohrábnete prsty, budou šustit. Usušené rostliny uchovávejte nerozmělněné ve sklenici se šroubovacím uzávěrem. Dobře uzavřené a uložené na tmavém místě vydrží až jeden rok. Tak si můžete vytvořit zásoby pro kořenicí směsi, čaje, bylinkovou sůl a mnoho dalšího pro zimní časy. Dobromysl obecná, mateřídouška vejčitá, krvavec menší, květy slézu lesního, listy a květy řebříčku obecného, stejně jako kopřivy

se dají sušit velmi dobře. Pro tvorbu zásob se hodí také usušená semena kopřivy dvoudomé, česnáčku lékařského nebo pupalky dvouleté.

Nakládání a zamrazování

Správné zakonzervování zabrání rozmnožení hnilobných bakterií, které rostlinu zničí. K tomu existuje několik starých osvědčených metod. Důležité je vždy použít čisté sklenice, dodržovat hygienu a rostliny nakládat tak, aby neměly kontakt se vzduchem. Byliny si drží svou kvalitu, pokud jsou naložené v oleji, octu nebo alkoholu. Pokud takto naplněné lahve umístíte na teplé místo, ale zároveň ne na přímé slunce, přejdou jejich cenné látky i vůně do tekutiny. Můžete tak vyrobit kořeněné bylinkové oleje, octy nebo likéry pro svou divokou kuchyni. Také sůl a cukr jsou už odpradávna dobrými přírodními konzervanty. Mají ještě jeden skvělý bonus: takové bylinkové lahůdky jsou milými dárečky.

Dobrou metodou, jak prodloužit trvanlivost bylin, je jejich zamrazení. Vitaminy a minerální látky přitom zůstávají v rostlinách. Listy a stonky k zamrazení by měly být zcela suché. Rostliny nakrájejte nadrobno a naplňte jimi vhodnou nádobu, z níž můžete později po troškách odebírat. Samozřejmě můžete byliny a květy také zamrazit do kostek ledu, což je skvělé osvěžení především v nápojích horkého léta. Květy sedmikrásky chudobky, popence obecného nebo jahodníku obecného se skvěle hodí právě pro tyto účely.

V bylinkovém oleji nebo octu je uložena celá síla léta.