

Bylinky v kuchyni



Jaro je obdobím, kdy čistíme tělo od nahromaděných toxinů. Po dlouhé zimě potřebujeme dodat novou sílu a energii. A v tom nám mohou pomoci bylinky. Stačí, když si je v březnu zasadíme do truhlíků, dáme na okenní parapet a necháme se inspirovat nejen radami našich babiček, ale také přípravou zdravých jídel.

Proč jsou bylinky zdravé?

Bylinky v sušené i čerstvé podobě se od nepaměti používaly k léčení všech možných neduhů na těle i na duši. Protože dnes málokdo z nás ví, v jakém poměru a které z bylinek namíchat do léčivé směsi, necháme si s výběrem obvykle poradit v lékárně nebo ve specializovaných obchodech. Co ale pro sebe a své zdraví můžeme udělat, je pěstovat na zahradě nebo doma čerstvé bylinky. A proč? Kromě toho, že si z nich můžeme připravit zdravé nápoje, použít je k dochucení pokrmů nebo jen jako dekoraci k dezertům, dodají našemu organismu potřebné vitamíny, minerály a jiné zdraví prospěšné látky.

Bylinky pro začátečníky

Máte pocit, že nepatříte mezi zdatné zahrádkáře? Všechny kytky, co jste kdy měli doma, vám uschly nebo shnily? Nezoufejte. Existují bylinky i pro úplné začátečníky. Mezi ně patří např. pažitka. Nejen, že ji snadno vypěstujete ze semínek, můžete si ji koupit již vzrostlou téměř v každém velkém supermarketu. Stačí, když ji budete pravidelně zastříhávat, aby nepřerostla, a jednou za čas ji zalijete. Pažitka má velmi jemnou chuť, hodí se ke všem pokrmům z vajíček, do polévek nebo do pomazánek. Obsahuje karoteny, vitamín C a B12, z minerálních látek draslík, vápník, železo, fosfor, sodík a síru. Pažitka podporuje trávení a chuť k jídlu, některé druhy pažitky mají dokonce antibakteriální účinky.

Mezi další tzv. začátečnické a zároveň detoxikační bylinky patří petrželka a řeřicha. Podobně jako pažitka jsou nenáročné a spokojí se jen s vaší láskou, světlem a občasným zaléváním. Používají se k přípravě salátů, do polévek, k dušenému masu nebo zelenině, do rýžových a těstovinových pokrmů apod. Aby neztratily svou chuť, přidávejte je až ke konci vaření. Kromě minerálních látek jako je železo, měď, hořčík nebo draslík obsahuje petrželka a řeřicha vitamíny skupiny B, vitamín C a K. Posilují imunitní systém, ovlivňují trávení a látkovou výměnu. Působí protizánětlivě, pročišťují ledviny a močové cesty a řeřicha navíc pomáhá aktivovat žlučník.

Bylinky nejen na neděli

Nejen k přípravě nedělního obědu se hodí bazalka, oregano, libeček nebo saturejka. Tyto bylinky mají specifickou aromatickou chuť, díky které už není potřeba jídlo tolik solit. Bazalka jako jediná z těchto bylinek se přidává až ke konci vaření, aby nezhořkla. Vychutnat si ji můžete v salátech nebo použít podobně jako oregano k přípravě italských jídel. Obsahuje silice, třísloviny, minerální látky a vitamín C. Povzbuzuje činnost trávicích orgánů, podporuje chuť k jídlu, má dezinfekční a antibakteriální účinky a je považována za přírodní antidepresivum. Oregano nebo také dobromysl mimo jiné usnadňuje i odkašlávání a uvolňuje křečovitě stažení svalstva.

Libeček svou chutí připomíná celer, saturejka zase tymián. Obě tyto bylinky vydrží delší dobu varu. Hodí se k přípravě receptů z brambor, zeleniny a luštěnin. Skvěle dochutí polévky, omáčky a dušené masové pokrmy. Libeček i saturejka obsahují silice, třísloviny, vitamíny C, A, pryskyřici a jiné účinné látky. Usnadňují trávení, podporují chuť k jídlu, mají antiseptické a močopudné účinky. Libeček lékařský se používá při zánětu močových cest a močového měchýře, při snížení hladiny kyseliny močové v krvi, ke vzpružení nervové činnosti.

Na závěr: recept na bylinkové máslo

Ingredience: 125 g kvalitního másla (nebo margarínu), 1 lžíce nasekané pažitky, 1 lžíce nasekané petrželky, 1 lžíce nasekané saturejky, 1 lžička plnozrnné hořčice, špetka soli a čerstvě mletého pepře

Postup: Ve větší misce smíchejte změkklé máslo nebo margarín s nasekanými čerstvými bylinkami, přidejte hořčici, sůl a pepř. Zakryjte a dejte do chladničky rozležet přibližně na jednu hodinu. Pak už je čistě na vás, jak s bylinkovým máslem naložíte. Jestli si jej namažete na chleba nebo ho použijete k dochucení brambor na loupáčku, do polévky nebo třeba k mořským živočichům.

Přečtěte si také:

[Bylinky a jejich použití](#)

[Zdravé spaní – základ veselé mysli](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Nejlepší dietní jídelníčky“](#)



© Napsala Jana Vašáková
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.cz

www.mujuvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)