Levandulové recepty

Jako kdysi, tak i dnes

Levandule si pro její velmi rozmanité využití cenili už staří Egypťané. Obyvatelé starověkého Říma aplikovali levandulovou esenci na tělo, vlasy i oblečení. A protože ji přidávali do voňavé lázně, dali jí i název (lavare=mýt se). Právě oni si všimli, že fialová bylinka umí také léčit.

Od té doby se používá**při bolestech hlavy, na problémy s trávením, při kožních problémech.** Už naši praprapředci si vážili toho, že**dokáže zlepšovat náladu, odhání tedy úzkosti a deprese**. Využívali i její **protizánětlivé a hmyz odpuzující účinky**.

Není levandule jako levandule

Kromě menší levandule lékařskése pěstuje i mnoho dalších druhů. Levandule korunkatá, tzv. francouzská levandule, má velká nachová květenství a dorůstá klidně do výšky až 100 cm. Je však poněkud choulostivější na přezimování. Lavandule lanata, tzv. “chlupatá” levandule, pěstovaná zejména ve Španělsku, má velká květenství a je otužilá, ideální na pěstování do nádob. Jen nesnáší přemokření. Levandule úzkolistá se pěstuje i ve variantách s jemně růžovými i bílými květy.

Pěstujeme levanduli

Rostlinku je možné pěstovat venku na zahradě i doma na balkóně – ve všech případech však**vyžaduje pravidelnou mírnou závlahu a teplo**. Vypěstujeme ji ze semínek, která vyséváme v únoru a březnu. Množí se také hřížením a řízkováním. Na podzim nebo na jaře je žádoucí levanduli zastřihnout, pak se odmění bohatou korunou plnou květů.

Ty jsi má, levandulová

Sušené kvítky levandule mají hojné využití. **I doma si můžeme vyrobit levandulová mýdla a koupelové soli, svíčky, éterický olej.** Sušené kvítky můžeme použít například **k výrobě voňavých sáčků do prádelníku a do skříně**. Oblečení nejen provoní, ale také ochrání před nevítanými moly.

Krásné jsou dekorace z levandule. **Skvěle vypadá z levandulových klasů uvitý věnec, který se dá zavěsit na dveře**. Francouzi z nich dokonce pletou i různé košíky.

A vůbec se nebojte zapojit levanduli do vaření. Lahodný čaj a sirup pomáhají proti nejrůznějším chorobám, ale uplatnění má, věřte nevěřte, i v sladké a slané kuchyni.

Vyzkoušejte naše levandulové recepty:

Levandulová sůl

Do neparfémované koupelové soli přisypeme dvě lžíce sušených levandulových květů a necháme ji 2 týdny odstát. Sůl bude nádherně provoněná éterickými oleji a **my si můžeme večer užívat aromaterapeutickou relaxační lázeň, která nás uvolní a připraví na spánek**.

Levandulový čaj

Je ideální na uklidnění, dobrý spánek a zažívací problémy.

1-3 malé lžičky levandulových květů zalijeme cca 2 dl vroucí vody. Necháme 10 minut odstát a scedíme. Doporučená denní dávka je 3 šálky denně.

Levandulový olej

Je skvělý pomocník při masáži bolavých nohou, hodí se do domácích repelentů i na potírání hmyzích kousnutí, ozdraví pokožku hlavy, přidává se do domácí kosmetiky i do receptů na vaření.

Do uzavíratelné sklenice nasypeme zhruba do poloviny květy sušené levandule a zalijeme kvalitním slunečnicovým, mandlovým či konopným olejem. Uzavřenou sklenici uložíme na zhruba šest týdnů na temné místo. Dvakrát týdně protřepeme. Nakonec směs přecedíme přes čisté plátno a uložíme.

Levandulové sušenky

2 hrnky hladké mouky, ½ kostky másla, 1/3 hrnku moučkového cukru, 1,5 lžíce sušených květů levandule, 1 citron, špetka soli

Ze surovin vytvoříme kompaktní tuhé těsto, které se nesmí drolit. Vytvarujeme kuličku, zabalíme ji do igelitu a necháme v chladu půl hodiny odležet. Poté těsto vyválíme na pomoučeném vále na placku a vykrajujeme sušenky o libovolném průměru. Sušenky dáme na plech vyložený pečicím papírem, potřeme vyšlehaným bílkem, pečeme zhruba 15 minut v troubě předehřáté na 180 °C. Hotové jsou, když zrůžoví.

Broskvový sorbet s levandulí

6 zralých broskví, 4 lžíce medu, 1 lžička citronové šťávy, 1 kávová lžička levandulových květů

Jednu broskev odložíme stranou. Zbylé broskve vypeckujeme, sloupneme a rozkrájíme na menší kousky. Dáme do misky, kterou uložíme na 3-4 hodiny do mrazáku. Mražené broskve zalijeme medem, přidáme citronovou šťávu a rozmixujeme. Zbylou broskev rozkrojíme, vyndáme z ní pecku a nakrájíme na silné plátky. Sorbet nalijeme do pohárků na zmrzlinu, posypeme levandulovými květy a ozdobíme plátky broskve.

Kuřecí maso s meruňkami a levandulí

16 „paliček“ z kuřete, 10 meruněk, 6 snítek levandule, 200 ml suchého bílého vína, 3 lžíce bílého vinného octa, 4 lžíce medu, 3 lžíce olivového oleje, cayenský pepř a sůl

Na pánev nalijeme 2 lžíce olivového oleje a postupně na něm všechny kousky kuřete opečeme ze všech stran dozlatova. Mezitím předehřejeme troubu na 190 °C. Do pekáče nebo zapékací mísy naskládáme kuře, přelijeme olejem z pánve. Na pánev nalijeme víno a vařením zredukujeme na polovinu. Přidáme 1,5 lžíce octa a stejné množství medu. Promícháme a nalijeme na kuře. Osolíme a opepříme.

Meruňky rozpůlíme, vypeckujeme, řeznou stranu potřeme olivovým olejem a rozložíme mezi kousky kuřete. Zbylý ocet a med rozmícháme v misce, kuře s meruňkami jím zakápneme a posypeme levandulovými květy.

Vložíme do trouby a pečeme zhruba 40 minut. Podáváme s bramborami nebo rýží.

Poznámka: *Místo pánve a trouby můžeme péct kuřecí paličky s meruňkami na grilu.*