Meduňka: voňavá bylinka pro klid

Není divu, že si našla pevné místo na zahradách našich babiček i v moderních domácnostech, kde se znovu vracíme k jednoduchosti a přirozeným řešením.

Jak meduňku pěstovat?

Meduňka je vděčná a nenáročná rostlina, která odpustí i drobné pěstitelské chyby, a proto se hodí**jak na zahradu, tak do květináče na balkon či parapet**. Nejlépe se jí daří **na slunném nebo mírně zastíněném místě, kde má dostatek světla, ale zároveň není vystavena celodennímu úpalu**

Půda jí vyhovuje běžná zahradní, propustná a mírně vlhká, přičemž pravidelná, ale rozumná zálivka je důležitější než hnojení. Pokud ji budete průběžně zastřihovat, odmění se vám hustším růstem a svěžími mladými lístky, které mají nejintenzivnější vůni i chuť. **Je dobré počítat s tím, že se na záhoně ráda rozrůstá, takže pokud ji chcete mít pod kontrolou, je pěstování v nádobě velmi praktickým řešením.**

Kdy a jak meduňku sklízet?

Nejvhodnější doba pro sklizeň je těsně před rozkvětem, kdy obsahuje nejvíce aromatických látek a její vůně je nejvýraznější. Stříhají se celé vrcholky natě, ideálně dopoledne po oschnutí rosy, kdy jsou listy svěží a plné silic.

Pokud plánujete sušení, rozložte bylinku v tenké vrstvě na stinném a dobře větraném místě, aby si zachovala

barvu i aroma. **Čerstvá meduňka je ale nenahraditelná** – právě v ní se naplno projeví její svěžest a jemná citronová chuť, která dokáže obyčejnou sklenici vody proměnit v malý letní rituál.

Co se týče vaření, její list se používá nejčastěji v čerstvém stavu, ale též sušený, a to **na kořenění ovocných polévek, salátů, omáček, houbových pokrmů, jídel z drůbeže či zvěřiny a též k nakládání zeleniny**.

Proč je meduňka zdravá?

Meduňka je tradičně spojována s podporou klidu a psychické pohody, přičemž její účinky jsou připisovány především obsahu silic a dalších přírodních látek, které mají jemné zklidňující působení. V lidovém bylinkářství se využívá **při napětí, neklidu nebo potížích s usínáním a často se doporučuje i při zažívacích obtížích, kdy může přispívat k normální funkci trávení**. Dále se používá **na posilnění srdce, uvolnění křečí, k vyvolání chuti do jídla či při vysokém krevním tlaku**.

Její účinek je spíše pozvolný a přirozený, což z ní dělá bylinku vhodnou i pro citlivější osoby nebo děti ve formě slabšího čaje.

Co si z ní připravit doma?

Nejjednodušší cestou je meduňkový čaj, který připravíte zalitím čerstvých nebo sušených listů horkou, nikoli vroucí vodou, a necháte několik minut louhovat, aby si nápoj zachoval jemnou chuť i aroma. V létě si můžete z čaje připravit osvěžující ledový nápoj s plátkem citronu a trochou medu.

Oblíbenou variantou je také domácí meduňkový sirup, kdy se čerstvé lístky nechají louhovat ve vodě s citronem, následně se směs zahřeje s cukrem a přecedí do lahví, čímž vznikne základ pro letní limonádu nebo ochucení teplého čaje během zimních měsíců. S meduňkou lékařskou **lze připravit také kořeněný rostlinný ocet či olej.**

Pokud si chcete dopřát chvíli relaxace, zkuste přidat sušenou meduňku do koupele – její vůně dokáže navodit pocit uvolnění po náročném dni. **A pokud chystáte rodinnou oslavu, zamrazte lístky meduňky do kostek ledu, které ozdobí domácí nápoje a dodají jim jemný bylinný tón.**

Náš tip: Aromatický salát s meduňkou

½ hlávky bílé kapusty, 1 mrkev, 1 svazek ředkviček, 1 malá cibule, olivový olej, sůl, hrst čerstvě natrhané meduňky lékařské

Bílou kapustu, mrkev a ředkvičky nastrouháme, osolíme, promícháme. Přimícháme nadrobno pokrájenou cibuli. Dáme na salátovou mísu, kde pokropíme olivovým olejem. Na závěr salát posypeme meduňkou lékařskou a podáváme s čerstvým pečivem.