Pořiďte si za okno bylinky

Teď je ten správný čas

Bylinky lze velmi dobře **pěstovat i v květináčích a nejrůznějších nádobách na balkóně, terase či za oknem**. Pro přezimující bylinky jsou ideální květináče z terakoty, která je mrazuvzdorná a má skvělé tepelně izolační vlastnosti. Bylinky choulostivější na teplo můžeme přezimovat doma při teplotě 10 až 20 stupňů.

Osivo dnes najdeme v široké nabídce nejen v prodejnách s potřebami pro zahrádkáře, ale i pochopitelně také v nabídce mnohých prodejen COOP. Teď je pro výsev ten nejvhodnější čas.

Bylinky většinou nejsou příliš náročné na bohatost substrátu. Měli bychom však dbát na to, aby zemina nebyla příliš těžká, neboť by to ztěžovalo klíčení a především zakořenění mladé rostliny. Jestliže máme k dispozici jen těžší zeminu, jednoduše ji smícháme s trochou písku, popř. rašeliny. Občas přihnojíme. Semena vyséváme řídce, protože vyžadují prostor pro vývoj kořenového systému i nadzemní rozvětvené části. K hustému výsevu se hodí pažitka, které se daří při růstu v trsu.

Bylinky pěstované za oknem vyžadují častější zálivku, zároveň je ale důležité rostlinky nepřelít. Vysazujeme je do nádob s dostatečně velkým dolním otvorem, na dně vytvoříme drenážní vrstvu z hrubšího písku nebo štěrku. To zajistí dostatek vzduchu pro kořeny a zabrání trvalému podmáčení.

Petrželka kadeřavá

Vyséváme do malých nádob. **Aby semínka dobře vzešla, držíme je v pokojové teplotě.** Když se rostlinky

objeví, přesuneme je do chladné místnosti. Jak jen to počasí dovolí, přepícháme je do květníku a umístíme za okno nebo na balkón.

Petrželka kadeřavá obsahuje **velmi mnoho vitamínů C, A, D, K a vitamíny skupiny B**. Z minerálů je to **železo, vápník, hořčík, draslík**. Pomáhá **proti únavě, špatné náladě a šerosleposti**. Dále reguluje činnost žaludku, **čistí pokožku, upravuje krevní oběh i krevní tlak, čistí krev** a podporuje její tvorbu. Díky svým močopudným vlastnostem přispívá lepšímu fungování ledvin.

Pažitka

Jarní mrazíky ji nezaskočí, **můžeme ji už teď nechat za oknem na slunném místě**.

Pažitka obsahuje **mnoho vitamínu C, vápník a hořčík**. Díky obsahu éterických olejů **podporuje trávení a ovlivňuje krevní tlak**.

Bazalka

Vyžaduje hodně slunce, nesvědčí jí vítr. Ven za okno ji můžeme dát až po „zmrzlých“. Ze semínek vyrostou sazeničky zhruba za tři týdny. Vody má ráda tak akorát a nelíbí se jí zalévání přes listy.

Výtečně chutnající i vonící bazalka obsahuje silici, která **povzbuzuje činnost trávicích orgánů, zkvalitňuje trávení**, omezuje nadýmání a působí mírně dezinfekčně.

Oregano

Nenáročná bylinka, která **potřebuje hodně slunce a zeminu bohatou na vápník**. Do květináče nebo truhlíku volíme odrůdu s nízkým vzrůstem.

Nenápadné bylince se od nepaměti připisovala kouzelná moc. Dokáže prý přičarovat lásku a natrhaná na svátek sv. Jana ochraňuje lidi i domácí zvířata před nemocemi. Každopádně **podporuje chuť k jídlu**.

Máta

Na rozdíl od většiny bylinek jí **nesvědčí sucho**. Pěstovat ji můžeme v polostínu. Volit můžeme celou řadu odrůd od výrazně mentolové, po odrůdy s jemnou citronovou či ovocnou vůní. Uděláme z ní výtečný čaj i ozvláštníme pokrmy.

Máta **tlumí a odstraňuje křeče, zvláště v trávicím traktu**. Zmírňuje nadýmání, působí dezinfekčně, **pomáhá při nachlazení** a povzbuzuje vylučování trávicích šťáv, zejména žluči.

Tymián

Bylinka, která si **na slunném místě za oknem či na balkóně přímo libuje**.

Jedno z nejsilnějších přírodních antibiotik, které **pomáhá léčit horní cesty dýchací, astma, angínu, ale užívá se i na cukrovku a revmatismus**

.

Řeřicha

Řeřichu setou lze pěstovat klidně po celý rok. Dá se **pěstovat na buničité nebo obyčejné vatě**. Od výsevu je zpravidla ke konzumaci vhodná už za 4 až 5 dní. Do ploché místy rozložíme vrstvu buničiny nebo vaty a na ni rozprostřeme semena řeřichy. Na 1 cm čtvereční zhruba 10 semínek, která jsme před tím na den namočili do vlažné vody. Za několik dní lze nať ořezávat.

Nať řeřichy **obsahuje jak vitamín C, tak i železo a měď**, což jsou všechno složky nutné pro tvorbu hemoglobinu, tedy vlastně červených krvinek. **Působí močopudně a v močovém traktu navíc i dezinfekčně. Podporuje chuť k jídlu a trávení.** Hodí se jako příloha, jako zelenina i jako lék **při chudokrevnosti, jarní únavě** apod. Doporučuje se však určitá opatrnost – dospělí by neměli překročit dávku jedné polévkové lžíce denně.

Bylinky v přírodě

Bylinkám se však daří nejen za doma oknem, ale i venku – stačí se rozhlédnout v přírodě. Nejběžnější, ale velmi ceněnou a chutnou bylinkou vhodnou ke zpestření naší jarní stravy, může být **kopřiva**. Ta není jen nepříjemným plevelem, kterého roste všude dost a který nás při náhodném dotyku popálí. Naopak **obsahuje velké množství vitamínů i železa, podporuje krevní oběh, snižuje hladinu cukru v krvi, je močopudná**. Mladé jarní kopřivy se v kuchyni hodí do nádivek, polévek či bramboráku, chutný je z nich špenát. Všeobecně jsou známy **jarní čistící kúry z kopřiv či vlasové odvary**.

Bez problémů v přírodě nasbíráme také **smetanku lékařskou (pampelišku)**. Třebaže velmi cenné látky jsou obsaženy zejména v kořenu, který se doporučuje sbírat na jaře ještě před květem, **vitamíny se schovávají i v mladých pampeliškových lístcích**, které se přidávají do salátů. Z květů je možné připravit náhražku medu, vhodnou zejména k doslazování čajů.

Rostlinný med k doslazování čajů lze připravit také ze **sedmikrásky obecné**. Spolehlivě **ulevuje i při kašli**. V kuchyni má sedmikráska jedinečné postavení při dekoraci pokrmů – **můžeme ji kandovat v cukru** a potom s ní dozdobit zákusky a obložené talíře.

Šťovík obsahuje hodně **kyseliny šťavelové, organické kyseliny, vitamín C, minerální látky**. Zcela mlaďoučké jarní lístky bývaly dříve využívány jako zelenina, do polévek, do salátů. Oddenek je možno přimíchávat do projímavě působících čajů.