

Růže a bez u chalupy - návrat k lidové tradici

V poslední době pozorujeme značné oživení zájmu o vlastnosti bylinek. Myslím si, že to vyplývá ze stesku po životě v souladu s přírodním rytmem a z touhy po návratu k životu bez zbytečného spěchu. Dříve přirozená nutnost sběru vyvolaná existenčními potřebami se nyní stala velkou vášní a koníčkem pro mnoho lidí.

Volně rostoucí bylinky byly sbírány hlavně na pastvinách, loukách, mezích a v lesích, ale řada bylin byla také pěstována na domácích zahrádkách. Kromě rostlin s čistě dekorativní funkcí tam rostly **heřmánek, pelyněk pravý, máta peprná, šalvěj, třezalka**. V minulosti také lidé nechávali růst rostliny, které současní lidé s nesmírným odhodláním likvidují jako plevel, tedy **pampeliška lékařská, sedmikráska chudobka, popenec obecný, hluchavky, pelyněk černobýl, kopřiva, jitrocel větší nebo řebríček**. Díky takovému přístupu bylinky rostly všude. Kromě bylin skoro u každé vesnické chalupy rostly nutně minimálně dva druhy keřů: **růže šípková a bez černý**, které byly považovány za nezbytné při léčení mnoha nemocí.

Pořádnou odměnu by si dnes zasloužil ten, kdo by na opolském venkově dokázal najít takové domy, kde ještě tyto keře rostou. U domů převládají zeravy (túje) a ozdobné květiny obklopené barevnými kamínky. Takové zahrady vypadají v každém ročním období skoro stejně, tedy upraveně, ale není v nich patrná žádná dynamika, která by vyplývala z bohatství flory a fauny. V poslední době je módní slovo „biodiverzita“, ale škoda, že se to netýká našich zahrad. **Vrat'me zahradám život a sílu!** I kdyby někdo považoval bez černý za nepříliš ozdobný (přestože v současnosti zahradníci vypěstovali nádherné odrůdy s ozdobnými listy, které dávají velkou úrodu velkých plodů), možná by se rozhodl ho zasadit, když bude znát jeho přednosti. Jde totiž o rostlinu s řadou možností použití: je léčivá, za určitých podmínek jedlá, dekorativní, odpuzuje hmyz, je kosmetická. Ano, v odvaru z bezových květů se koupala samotná Kleopatra. Neznám odvar, který by byl tak chutný jako odvar z květů bezu černého. Proč platit

velké peníze za zelený čaj, když jeho lepší alternativa roste v nejbližším okolí.

V Polsku i v České republice se vyskytují tři druhy z rodu bez (*Sambucus*): bez černý, bez červený a bez chebdí. Nejběžnější je bez černý (*Sambucus nigra*). Zde musíme zdůraznit, že ho nic nespojuje s šeríkem obecným, kterému se lidově říká „svatojánský bez“. Lidový název naznačuje příbuzenství mezi šeríkem a rodem bez, ale ve skutečnosti bez a šerík patří do zcela odlišných čeledí. Bez patří do čeledi

pižmovkovitých, zatímco šerík do čeledi olivovníkovitých. Šerík obecný je planě rostoucí cizí druh, proto ho často lze najít na venkově.

Bez černý roste na každém druhu půdy za předpokladu, že obsahuje velké množství dusíku. Panuje názor, že chuť plodů vypěstovaných v lehkých půdách je příjemnější než u jedinců, kteří rostou v těžších hlinitých půdách. Tento zázračný keř pomáhá lidem každou svou částí. Léčivo představují květy, plody, méně často kůra. Květy obsahují flavonoidy, zejména: rutosid, deriváty kvercetinu a kemferol. Najdeme v nich rovněž fenolové kyseliny, esenciální oleje, sliz a malé množství tříslovin. Naopak v bezových plodech se nacházejí antokyaninové glykosidy, třísloviny, organické kyseliny a vitamíny ze skupiny B, vitamín C, cukry a pektiny. Syrové plody bezu černého jsou zdraví škodlivé, protože obsahují sambunigrin a prunazin. Jedná se o látky, které mohou způsobit otravu projevující se nevolností, v těžších případech i zvracením. Tepelně zpracované (vařené) nebo sušené plody už neobsahují tyto sloučeniny, proto je lze bezpečně konzumovat. Tyto toxické látky se také vyskytují v kůře a listech bezu černého.

Zkrášlující koupel KLEOPATRY v květech bezu černého

100 g čerstvých květů bezu černého zalijte 1/3 litru mléka a nechte odstát 4 hodiny. Poté oced'te květy a nalijte mléko do teplé koupele. Pokud chcete využít zahřívací koupel, zalijte bezové květy nejprve 3/4 l horké vody a nechte je odstát půlhodinu. Oced'te květy, přidejte mléko a nalijte do koupele.

Projekt je spolufinansovaný ze zdrojů Evropského Fundusu Rozvoje Regionálního oraz ze zdrojů rozpočtu státu. Przekraczamy granice. Zato se nevyskytují v květech bezu černého – jsou proto jedlé a mohou být využívány v kuchyni. Květy mají až desetinásobně vyšší obsah flavonoidů než plody. **Domácí léky z květů a plodů mají potopudné a močopudné účinky, zvyšují imunitu, mírní bolesti provázející chřipku a nachlazení, usnadňují vylučování usazeného hlenu.** Kůra získaná z mladých výhonků má potopudné a močopudné účinky. Zde však radši využijte hotové směsi, protože předávkování může mít nepříjemné následky.

Bez černý lze využít v boji proti škůdcům jako mšice a motýlí housenky tím, že vývarem z listů postříkáte napadené rostliny. Ukazuje se, že hraboši a polní myši vůbec nemilují vůni odvaru z čerstvých listů a takovým místům se jednoduše vyhýbají. Pokud čerstvými větvíčkami obložíte krtčí nory, je velká šance, že tato zvířátka se vystěhují. V boji proti komárům se hodí odvar z čerstvých listů – namažte jím pokožku na odkrytých částech těla. Pokud vám nevyhovuje zasadit si bez na reprezentativním místě v zahradě, možná se osvědčí umístění blízko kompostu vzhledem k jeho příznivému vlivu na rychlejší zpracování kompostové směsi. Nikdy však do blízkosti kompostu nesázejte ořešák vlašský vzhledem k velkému obsahu juglonu, protože pozdější kompost bude brzdit vývoj mnoha druhů zeleniny.

Plody černého bezu jsou vynikajícím krmivem pro volně žijící ptáky, např. pro kosy a drozdy kvíčaly. Zcela jinak na tyto plody reagují domácí ptáci jako papoušci, pávi a drůbež. Pro ně jsou velmi jedovaté – pro krůty jsou jedovaté i květy bezu. V dobách, kdy lidstvo neznalo chemická barviva, využívalo přírodní vlastnosti barvicích rostlin. Bez černý byl v tomto ohledu výjimečný, protože prakticky každý jeho orgán barvil: kůra a kořeny bezu černého barvily vlnu na černo, listy barvily tkaniny na tmavou zelenou, plody na fialovou nebo nebeskou barvu. V antických dobách se v Římě z plodů vařených ve víně získávala barva na vlasy.

Bezové dřevo je tvrdé a odolné vůči hnilobě. Na řezu výhonku a kmene je viditelné houbovitě měkké jádro (bílý lignin), který lze snadno odstranit. Bez černý je vzhledem k této struktuře dřeva označován jako trubkový strom. Tato vlastnost způsobila, že byl běžně používán k výrobě pastýřských hudebních nástrojů jako fujara, flétna a píšťala. Ohromuje samotný počet názvů nástrojů vyráběných z tohoto materiálu v Kurpie, na Mazurách a v Karpatech. V současnosti nemá bezové dřevo větší užitečný význam (až na kůru), ale v minulosti se používalo na výrobu zátek, jehel na spravování sítí, hřebenů nebo kolíků na upevnění latěk v plotech.

Bez černý byl považován za magickou a svatou rostlinu jak Slovany, tak Germány. Aby se smělo využít darů tohoto keře, prováděl se obřad omluvy. V žádném případě nesměl být pokácen. V pozdějších dobách se bezové větve používaly k činnostem souvisejícím s pohřbem. Nejprve se kvůli výrobě rakve bezovou větvíčkou získávaly míry a tato větvíčka byla pohřbena se zesnulým. Kočí při jízdě na hřbitov používal místo biče bezovou větvíčku. Navíc nad hrobem byla nad křížem vyrobena stříška z bezu. Lidé věřili, že tam, kde rostou tyto keře, neudeří blesk, z čehož vznikl zvyk obklopovat se bezovými keři. Slované věřili, že místo, na němž roste bez, dává sílu, a tak ukládali pod keř nemocné děti a věřili v jejich uzdravení. Neštěstím bylo, když bez uschnul, protože to věštilo sucho na polích. Malá zajímavost: vdávající se žena dostala jako věno dva bezové keře a musela jeden zasadit u domu, druhý u stodoly. Lidé totiž věřili, že v keři bydlí domácí duch, který rodině zajistí štěstí a zdraví. Bohužel křesťanství vytlačilo pohanské obřady včetně kultu bezového keře. Tvrdilo se, že ve větvích sídlí ďábel, že právě na bezu se oběsil Jidáš, že čarodějnice používaly bez k začarování. Lidé byli varováni, aby neusínali pod keřem, protože je může přenést do podzemního světa. A tak se z obřadního stromu stal strom nežádoucí. Jistou spojitost mezi Jidášem a bezem tvoří houba rostoucí na tomto stromě, bolcovitka bezová, lidově zvaná ucho jidášovo. Není jedovatá, spíše není chutná, má zajímavou křupavou konzistenci a má léčivé vlastnosti. Ale to už je jiné téma, neméně zajímavé. Ony nepříznivé doby pro bez skončily a dnes nejen lidové lékařství, ale i řada vědeckých prací potvrzují značné léčivé schopnosti bezu.

Název "**ruže**" pochází z latinského slova *rosa*, které zase bylo odvozeno sv. Klementem Alexandrijským od hezké květiny z ostrova Rhodos. Ženy ji všeobecně považují za královnu květin.

Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice

Polský spisovatel židovského původu Alfred Konar napsal: „Ženy jsou jako růže: jakoby navzájem podobné, ale vůně, tvar a barva každé z nich jsou trochu jiné.“ Na tomto tvrzení je toho hodně pravdivého. Dnes lze jen těžko spočítat druhy a z nich odvozené odrůdy růží na světě. Předpokládá se, že existuje více než 200 divokých druhů a asi 40 000 ušlechtilých odrůd. Pěstování růže má historii dlouhou 5000 let – nejprve ji pěstovali v Číně a v Sumeru, poté se rozšířila v celé Mezopotámii. Nejstarší zahradní růže v Evropě je růže bílá (*Rosa alba*), známá od konce 16. století. Stojí za to zdůraznit, že jedním z nejdůležitějších míst výskytu růží v Evropě (s až 11 druhy divokých růží) je přírodní rezervace „Pepřové hory“ nedaleko Sandoměře. Díky vědcům víme, že v naší zemi (v Polsku) se vyskytuje 14 původních druhů. Nejběžnějším druhem (více než 80 % jedinců) je však růže šípková (*Rosa canina*). Poměrně často se na suchých slunných stanovištích najdou: růže podhorská (*Rosa dumalis*), růže vinná (*Rosa rubiginosa*) a růže plstnatá (*Rosa tomentosa*). Naopak na xerothermních trávnících v jižní části Polska roste přísně chráněná růže keltská (*Rosa gallica*). Kromě nich u nás narazíte také na několik druhů cizího původu, planě rostoucích, někdy už zdomácnělých, tzn. růže svraskalá, růže damažská a růže stolistá.

Všechny uvedené růže jsou vynikající bylinky, ale vzhledem k rozšíření se zaměříme na dvě, růži šípkovou a růži svraskalou. Některé růže vypadají majestátně, jiné naopak nenápadně, ale všechny spojuje totéž - velmi rozvinutá symbolika. Růže hrála v lidských dějinách nesporně důležitou roli, od mýtických antických dob až po současnost. V tomto článku nemáme dostatek místa na podrobné probrání této tematiky, ale je dobré si uvědomit, že na rozdíl od odsuzovaného bezu hrála významnou roli v křesťanském symbolismu. Zajímavostí je, že růže je atribut mnoha svatých: Máří Magdaléna, Rita z Cascie, Juan Diego, Rozálie z Palerma, Růžena z Limy nebo Terezie z Lisieux. Dokonce už v 5. století biskup Noyon-Tornai ve Francii stanovil 8. června svátkem růží. Právě tehdy byl zaveden zvyk zdobit květem růže bílé nejctnostnější dívku v celém regionu v biskupství Noyon. V křesťanské kultuře rudé květy růže symbolizovaly krev prolitou Kristem na kříži, i když v tomto případě šlo nejčastěji o rudou růži s pěti lístky, což mělo také navíc odkazovat na pět Kristových ran. Kristovo utrpení vyplynulo z lásky k člověku, a proto se růže stala symbolem čisté lásky. Dodnes se udržel zvyk, při němž papež věřícím ukazuje čtvrtou neděli velkého půstu zlatou růží, která symbolizuje utrpení a zmrtvýchvstání Krista.

Někde dokonce v rámci stejné kultury symbolika růže zahrnuje protikladné významové prvky. Růže může být stejně symbolem věčnosti jako pomíjivosti, smrti i zmrtvýchvstání, nezničitelnosti i křehkosti života, cudnosti i nevázanosti. Především však symbolizuje mládí, dokonalost, krásu a lásku. Do značné míry o jejím symbolickém významu rozhoduje barva. Která z nás žen nesnila o tom, že dostane červenou růži na rande nebo obrovskou kytici těchto květin neodmyslitelnou při žádosti o ruku. Cudnost, pobožnost a čistotu zase znamená bílá barva, ne červená. Jiné barvy (například žlutá) symbolizují závist nebo dokonce nenávisť.

Výhonky **růže svraskalé** míří nahoru, jsou hustě pokryté trny, její listy jsou kožnaté, vrásčité, složené z 5-9 lístků a zdola ochmýřené. Na začátku vegetačního období jsou listy znatelně lesklé, později jsou na dolní straně výrazně ochmýřené. Tkáň mezi hlavními nervy je výrazně vrásčitá, z čehož je odvozen název této růže. Má jednotlivé převážně tmavě růžové hezké květy a podmanivou vůni, které nemůže odolat opylující hmyz ani lidé. V druhé polovině léta vytváří hezké kulovité plody korálové barvy. Plody růží z botanického hlediska představují početné oříšky ukryté uvnitř dužnatého květového lůžka, které se označuje jako nepravé ovoce. Jak okvětní lístky, tak i plody představují dokonalé léčivo.

Méně dekorativní růže je růže **šípková** nazývaná i polní. Ve středověku se lidé domnívali, že rostlina léčí psí kousnutí (vzteklinu), z čehož pochází její latinský název *canina*. Slovanský název šípková nebo šípek je odvozen od slova šíp, čímž je míněn trn. Keř dorůstá do výšky asi 3 m, má obloukové výhonky dosahující délku až 10 m a je poměrně hustý. Má silné hákovité trny. Má světle růžové nebo bílé

Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice kwěty na výhonicích ne mladších než rok. Kvete kratší dobu než růže svraskalá, a to od konce května do konce června. Plody tohoto druhu růže mají různý tvar: vejčitý, kulatý, hruškovitý.

Šípkový sirup

½ kg šípků
250g cukru
1 lžice citronové šťávy
1,5 l vody

- Rozmixujte šípky předem umyté a zbavené stopek a chloupků, nejlépe s přídavkem 1 sklenice vody.
- Vzniklou hmotu navíc protřete přes síto.
- Poté vylijte zbylé množství vody a na mírném ohni hmotu ohřejte, ale nevařte.
- Při míchání postupně přidávejte cukr a citron.
- Horký sirup (ale ne uvařený) nalijte do pečlivě vyčištěných sklenic nebo láhví. Zašroubujte je a otočte dnem vzhůru.
- Jako poslední krok zakryjte nádoby pokrývkou nebo ručníkem, dokud nevychladnou.

Způsob používání: Můžete ho přímo přidávat do čaje nebo vypít lžičku denně v případě oslabené imunity.

Plody růže šípkové jsou považovány za nejzdravější ovoce na světě, protože v jejich složení lze najít až 130 sloučenin, které mají příznivý vliv na člověka. Z hlediska obsahu vitamínu C se jim nic nevyrovná. Denní potřebu vitamínu C můžete pokrýt konzumací 3-4 šípků. Popis všech aktivních látek by zabral příliš velkou část tohoto článku, ale je dobré si zapamatovat, že šípky jsou přírodním dobře vstřebávaným multivitaminem. Mohou léčit zánětlivé stavy kloubů, stav fyzického vyčerpání a anémii. Posilují imunitní systém, zlepšují výkon mozku, snižují dobu léčby nachlazení a chřipky.

Okvětní lístky růže šípkové léčí žaludeční vředy a pálení žáhy, mírní projevy klimaktéria a mají uklidňující účinek. Dokonale působí při léčení průjmu a otravy jídlem. Odstraňují také afty a parazity u dětí. Olej z okvětních lístků růže je nenahraditelný při masážích a koupelích.

Doufám, že po přečtení tohoto článku se budeme chtít vrátit k zapomenuté tradici sázení a pěstování bezu a růže a najdeme na své udržované zahradě místo pro tyto pozoruhodné rostliny.

Beata Wielgosik