PŘEKRAČUJEME HRANICE
PRZEKRACZAMY GRANICE
2014—2020

EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO

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

„Září se vřesem zdobí, tělo z únavy zlobí“

Září vděčí za svůj polský název „wrzesień“ keříčku s názvem **vřes obecný**. Stejně jako srpen i září mělo kdysi jiné názvy, které souvisely se změnami v přírodě. Jeden název souvisel s pavučinami, protože v tomto období se pozorují tenká vlákna některých pavouků, jak je vítr v teplé dny roznáší. Tento jev vláken vznášejících se ve vzduchu se označuje jako „babí léto“, protože lidé kdysi věřili, že vznášející se vlákna jsou přízí pohádkových babek, které pro každého člověka tkaly "nit života" a v okamžiku smrti ji přestřihly. Jiný, ne tak populární, název pro září souvisí s podzimem, protože začíná podzim a v přírodě jsou patrny značné změny. Ve skutečnosti, jak říká výše citované lidové přísloví, jde o měsíc zvýšeného úsilí kvůli polním pracím, sklizni ovoce, ale i možnosti získat cenný bylinkářský materiál.



Začněme rostlinou, od níž pochází polský název měsíce. **Vřes** dává přednost kyselým stanovištím a roste především na mýtinách v suchých borech, kterých už je v chráněné krajinné oblasti „Sv. Anna“ málo, ale jinak bory rostou po celém Polsku. Vřes se uplatňuje v lékařství, kosmetice, včelařství a zahradnictví. Zajímavostí jsou jeho schopnosti barvení: z mladých výhonků lze získat žluté barvivo, naopak z větviček zelené. Vřes je výrazně dekorativní rostlina, proto byl vyšlechtěn ve velkém počtu odrůd, které zdobí naše podzimní zahradní kompozice. Velmi často si lidé, kteří je pěstují ve svých zahradách, pletou odrůdy vřesu s s odrůdami různých vřesovců. Vřes má šupinaté listy, které rostou na stonku pod úhlem, a jeho květy mají tvar kalichu. Listy vřesovců jsou jehličkovité, rostou kolmo k výhonku a květy mají tvar džbánku. Aby nedošlo k záměně těchto druhů ze stejné čeledi, zapamatujte si, že vřes kvete od července do října, zatímco vřesovec od konce února do dubna. Stojí za zmínku, že v Polsku se ve volné přírodě kromě velmi vzácného a chráněného vřesovce čtyřřadého jiné druhy vřesovce nevyskytují. Naopak vřes obecný je původní druh a vyskytuje se v Polsku hojně. Ve volné přírodě na některých suchých stanovištích může vřes růst až padesát let. Oba druhy jsou medonosné, o čemž se lze přesvědčit vlastním pozorováním někdy už v březnu, kdy květy vřesovce opyluje hmyz.



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

Bylinkářskou surovinu představují květy a nať vřesu obecného (horní nezdřevnatělé části kvetoucích větviček). Teplota při sušení suroviny smí být vyšší, a to až 60 °C. Známkou dobře připravené suroviny je, že neztratila barvu. Rostlina má protizánětlivé, dekontaminační a diuretické účinky, působí proti otokům. Je užitečná při onemocněních jater a poruchách trávení. Exkluzivní medový vřed je doporučován při zánětech ledvin a močových cest. Vřes se uplatní také v kosmetice. Díky hydratačním a zvláčňujícím vlastnostem, které chrání pokožku před negativními vlivy vnějších faktorů, přispívá vřes k udržení mladé pokožky. Vřes se zvláště doporučuje k péči o mastnou pleť a uhrovitou pokožku, protože má antibakteriální a protizánětlivé vlastnosti. Uplatní se také v péči o tmavé vlasy, které posiluje díky obsahu křemíku v rostlině. S použitím této bylinky si můžete připravit uklidňující léčivou koupel, tonikum, macerát na výrobu krému.

Relaxační směs do koupele

4 lžíce květu vřesu obecného
100 g jedlé sody
50 g kyseliny citronové
100 g sušeného mléka
2 lžíce oleje, např. ze sladkých mandlí
10-15 kapek oblíbeného esenciálního oleje (např. růžového)

Spojte složky pomocí mixéru. Hladkou hmotu přendejte do sklenice a uchovávejte na suchém místě.

Při přidání do koupele (v libovolném množství) má relaxační účinek, omlazuje a změkčuje pokožku, jemně ji zesvětluje a příjemně voní.

Září je měsíc, kterým začíná podzim. O tomto ročním období zpíval Czesław Niemen: „*Mimózami podzim začíná, doba zlatá a milá. A ty jsi ta jediná, dívka roztomilá.*“

Text tohoto hitu bude příspěvkem k povídání o **„mimóze“**, což je nesprávné označení pro zlatobýl. V Polsku roste pět druhů zlatobýlů, z toho tři jsou cizího původu. Ještě v 2. polovině 19. století bylo možné pozorovat zlatobýl pocházející ze Severní Ameriky pouze v botanických zahradách jako exotickou rostlinu. První kusy byly vysazeny v londýnské zahradě, odkud přicestovaly do jiných evropských zahrad, a odtamtud se dostaly „na svobodu“. Mimořádně invazivní ráz zlatobýly získaly díky značnému množství semen, které vítr roznáší na obrovské vzdálenosti, intenzivnímu růstu během vegetačního období, ale i vytváření chemických sloučenin, jimiž nepříznivě působí na rozvoj sousedních rostlin (alelopatie). I když pro lidi je zlatobýl při rozumném používání darem přírody, pro dobytek a koně je jedovatý a pro původní zdejší přírodu je brutálním „vrahem“.



Pro účely léčitelství se uplatní dva druhy, náš původní zlatobýl obecný a zlatobýl kanadský. Používají se v léčitelství díky silným močopudným a choleretickým účinkům. Rodový název zlatobýlu

Solidago znamená spojování, konsolidaci. Ve starověku byl běžně používán k léčbě ran, které utrpěli vojáci, a dokonce mu byla přisuzována schopnost spojovat kosti podobně jako u kostivalu lékařského. Druhový název našeho zlatobýlu je velmi hezký, *virgoaurea*, což znamená „zlatá panna“ nebo „korunovaná panna“. Zlatobýlu byly přisuzovány zázračné schopnosti přivolávání bohatství, postačilo jen mít ho u sebe celý rok. A je pravda, že to není nic těžkého, stačí si vysušit bylinku 😊. Zlatobýl je dokonalým lékem při léčení poruch látkové výměny, hlavně pokud jde o dnu. Pomáhá při léčení vysokého tlaku, při revmatických onemocněních a gastroenteritidě. Nesmí se však používat v případě otoků způsobených poruchami činnosti srdce nebo ledvin. Rostliny nesmí být v žádné formě podávány ani dětem a těhotným ženám. Stejně jako výše zmiňovaný vřes má také kosmetické účinky. Používá se při péči o ochablou zralou pokožku. Květy zlatobýlu pomocí kamence barví nažluto přírodní tkaniny z vlny a lnu.

Takže si trhejte zlatobýl a využívejte jeho dostupnost bez jakýchkoliv omezení.
Pomůžete nejen sobě, ale i naší původní flóře!

Září si také spojuji s krásnými červenými „korálky“ jeřabiny, která se často používá k zdobení dožínkových věnců, kterým se v Slezsku říká koruny. **Jeřabina** je hovorové označení stromu s názvem jeřáb ptačí. Jde o jeden z osmi druhů jeřábů, které se vyskytují v Polsku. Kromě jeřábu ptačího se nejčastěji pěstují odrůdy druhů jeřáb břek, jeřáb muk a ustálený mezidruhový kříženec těchto druhů nazývaný jeřáb prostřední. Je přitom zajímavé, že na volně rostoucí druhy jeřáb břek a jeřáb prostřední (chráněné v Polsku od r. 1919) se vztahuje přísná ochrana druhu a místa jejich přirozeného výskytu jsou často chráněna jako přírodní rezervace. Nejvyšší z jeřábů, jeřáb břek, je předmětech ochrany dokonce ve 14 rezervacích!



Pro germánské, slovanské a keltské kmeny byl jeřáb kouzelnou rostlinou, s níž souvisela řada pověr a předsudků. Ve středověku pomocí jeřábu léčili například nadměrnou sexuální vzrušivost u mužů a nemoci srdce. Plody se používaly jako návnada při lovu ptáků.

Plody všech druhů jeřábů jsou jedlé a lze je používat ke kulinářským účelům, pokud zneškodníte kyselinu parasorbovou. Plody volně rostoucích odrůd jsou méně chutné než plody odrůd vyšlechtěných zahradníky. Jedovaté kyseliny parasorbové se lze zbavit, a to několika způsoby: sušením, uvařením nebo zmrazením po dobu dvou dnů. Tím dosáhnete rozložení této kyseliny na nejedovatou kyselinu sorbovou, která je v potravinářském průmyslu známá jako konzervant.

Jeřabinová marmeláda

- 1 kg plodů jeřábu
- 0,5 kg oloupaných a nakrájených jablek
- 0,5 kg ostružin
- 1 kg cukru
- 1 tyčinka skořice, pektin

Jeřabinu přeberte, umyjte a uvařte, nechte odkapat na sítku. Upražte jablka, přidejte umyté ostružiny, skořici a jeřabinu a vařte na mírném plameni 5 minut. Přidejte cukr a vařte ještě několik minut. Přidejte pektin. Hotovou marmeládu přelijte do sklenic a okamžitě uzavřete.

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

Konzumace většího počtu syrových plodů způsobí silné žaludeční potíže a bolesti hlavy. Plody, květy a listy jeřabiny se používají v přírodním léčitelství, v kuchyni a při aranžování květin.

Zralé plody rozprostřené do tenké vrstvy sušte zpočátku při nižší teplotě (do 30 °C), později je dosušte v pekárně při teplotě 60 °C. Naproti tomu květenství, která kvetou v květnu, sušte na stinném vzdušném místě při pokojové teplotě. Po usušení vyhoďte stopky. Plody mají svíravé, močopudné, choleretické, antiaterosklerotické a posilující účinky. Jeřabina má také schopnost upravit metabolismus a předcházet avitaminóze. Napomáhá při léčbě onemocnění jater. Podobné vlastnosti mají květy. V léčitelství se používají alkoholové výtažky a odvary z bylinkové hmoty. Jeřabina měla v staropolské kuchyni svou zaslouženou roli. Připravovali z ní vynikající likéry a světoznámou polskou vodku s jeřabinovou příchutí, ale i vynikající přísady k masu a sýrům, marmelády, džemy, želatiny, kandované směsi a sirupy. Ještě za dob PLR bylo možné koupit sušenou jeřabinu v čokoládě v téměř každém obchodě nebo ve stánku Ruch. Dnes jde o vzácnost, kterou si ale můžete připravit sami s použitím receptu na kandovaný jeřáb. Větvičky s plody představují pěkný aranžérský doplněk na podzimní stoly, ozdobu na dveře nebo do kytic. Dřevo jeřábu ptačího má hezky uspořádané letokruhy, proto se používá na výrobu obkladů a dýh. Kdysi se používalo při výrobě sudových obručí, vycházkových holí nebo hudebních nástrojů (flétny nebo píšťaly). Z kůry jeřábu se získávají barviva barvicí na šedou, černou a hnědou barvu.



Kandovaný jeřáb

- 1 kg plodů jeřábu
- 1,2 kg cukru
- 3 sklenice vody
- šťáva vymačkaná z jednoho citronu

Z cukru a vody připravte sirup. Poté umyté plody zalijte vařící vodou a vařte několik minut. Okapané plody vložte do sirupu a přiveďte k varu. Nechte odstát několik hodin a znovu uvařte. Tento postup zopakujte několikrát, dokud nevznikne hustá marmeláda. Kvůli zachování hezké barvy plodů při posledním vaření přidejte citronovou šťávu nebo trošku kyseliny citronové.
Plody sušte v pekárně - pak vznikne kandovaná hmota.
Marmeládu můžete také naplnit do skleniček a využít jako přílohu k masu nebo k sýrům.
Sušený kandovaný jeřáb může posloužit jako polotovar pro domácí verzi „jeřabin v čokoládě".

Beata Wielgosik