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

Byliny, ach ty zázračné rostliny...

V našem kulturním prostoru jsou byliny považovány výlučně za léčivé rostliny. Je však třeba si uvědomit, že se jedná pouze o podmnožinu větší skupiny. Vzhledem k jejich vlastnostem a obsahu účinných látek sehrávaly byliny důležitou roli v historii lidstva. Kromě dominantní léčivé funkce byly a jsou používány také jako koření v kuchyni V minulosti byly také používány k získávání přírodních barviv pro barvení vlny a lnu. Z listu černého bezu za použití síranu měďnatého a octa byly získávány žluto-zelené barvy, naopak z kopřivy za použití kamencové malty na vlně se získávala tmavě šedozelená barva, na hedvábí pak smetanová. Odvar z heřmánkových květů s přídavkem kamence a kyseliny vinné umožňoval získání nádherné zlatožluté barvy. Byliny byly využívány k odpuzování hmyzu a nežádoucích hostů. V letním období vznikal problém velkého množství much a měly je odpuzovat kytice černého bezu, levandule, máty, routy a pelyňku pravého. K odpuzování komárů byly používány muškáty, máta peprná, verbena. Za účelem vypuzování mravenců se používala máta rolní, vratič a routa. Myši se nezabydlely v domě, v němž se rozptylovala čerstvá máta a vratič. V domácnosti byly byliny využívány k dezinfekci, mytí a udržování příjemné vůně. Přesličky se obecně používaly k čistění hrnců, do dezinfekce podlahy byla používána routa obecná a tymián. Kosmetické vlastnosti bylin byly známy již dlouhou dobu a v zásadě, co se týče funkce, se příliš nezměnily. Rostliny, tj. kopřiva, šalvěj, heřmánek a bříza pomáhaly v péči o vlasy. Do relaxační koupele se stále používají chmelové šišky, lipové květy a heřmánek. Odvar z řebříčku, měsíčku, kontryhelu nebo kostivalu lékařského se používá do koupelí podporujících hojení ran. Naopak stimulační účinek mají koupele s použitím borovice, šalvěje, tymiánu nebo levandule.

V současné době je pozorován návrat ke starým receptům bez škodlivých chemických látek. Návrat k metodám přírodní péče o obličej způsobil renesanci tzv. kosmetických bylin. Lidé si vzpomněli na používání bylin v parních koupelích obličeje, např. že na mastnou pleť lze použít kakost smrdutý, drcená semínka lupiny, přesličky rolní a na zralou pleť květ černého bezu, listy a květy jetele rolního, květy a listy vratiče.

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

Naučili jsme se také bylinami podporovat vývoj zvířat. Naše prababičky přikrmovaly drůbež řebříčkem, kostivalem, pýrem, aby slepice nebo kachny rychleji rostly a měly krásné peří. Krávy dávaly více mléka, když se jim do krmiva přidaly byliny jako jsou: truskavec ptačí, vachta trojlistá, řebříček, smil. Krávy krmené sladkými trávami, kopřivou, jetelem, ovsem a sladkými lučními trávami dávaly chutnější mléko.

Byliny se běžně využívaly k boji proti chorobám plodin a k odpuzování mšic, květilky cibulové, apod. Za tímto účelem byly používány přípravky na bázi rostlin, jako jsou přesličky, kopřiva, pampeliška lékařská, česnek.

Kromě těchto nesporných výhod mohou byliny představovat vážné zdravotní riziko. Takovou nádhernou bylinou, která se spojuje s měsícem lásky, tj. květnem, je konvalinka. Všechny její části, dokonce voda, v níž stály kytičky, jsou jedovaté. Několik nádherných červených bobulí může být pro dítě přímo smrtelné. Pravděpodobně nejznámějším jedem je cikutin, jehož zdrojem je rozpuk jízlivý, který roste také v naší zemi. Jedna z nejjedovatějších rostlin v Polsku je překrásný náprstník červený, který roste v lesích a v zahradách. Stejně nebezpečnou rostlinou, která se běžně vyskytovala v našich středověkých lesích, byl tis červený. V dnešní době je chráněn v rezervacích, nicméně se nadále běžně vyskytuje i v domácích zahradách. Kromě červeného dužnatého obalu okolo semen je vše na této rostlině jedovaté. Přestože tyto rostliny mají jedovaté vlastnosti, při použití v přesně definovaných dávkách mohou lidem zachraňovat životy.

Obecně se věří, že byliny se sklízejí na jaře, nejlépe v květnu až červnu. Říká se například, že nejlepší kopřiva je „květnová“, ve skutečnosti však kopřivy mohou být sklízeny po celý rok. Kopřivy lze sklízet dokonce i několikrát za rok za předpokladu, že jsou sekány. Sběratel bylin se pouze částečně řídí gregoriánským kalendářem, důležitější je pro něho pozorování přírody. Nelze přece precizně určit termín získání např. šťávy z březových listů, jelikož závisí na průběhu atmosferických podmínek. Sběr bylin se většinou zahajuje v březnu a trvá až do listopadu. Vegetace konkrétní rostliny však začíná a končí v závislosti na povětrnostních podmínkách v mírně odlišném období, v závislosti na zeměpisné poloze a nadmořské výšce. Je zajímavé, že i lokálně mohou být patrné vlivy na životní prostředí. Náročný a zkušený sběratel ještě před zahájením sběru by měl prohlédnout všechny své byliny, určit své potřeby a přezkoumat místa, z nichž získá další. Pravidlo je jednoduché, doporučuje se sběr rostlin, které rostou v nejbližším okolí, s výjimkou chemicky kontaminovaných míst. Klíčem ke sběru bylin a stejně tak i hub je jejich znalost.

Sběratelé by se měli soustředit pouze na tu část rostliny, která obsahuje největší koncentraci aktivních látek. Na obsah aktivních látek má vliv velmi mnoho faktorů, ale

nejdůležitějším je vhodně provedený sběr a následné sušení. Obsah aktivních látek se liší v závislosti na období a části rostliny.

Kůra se sklízí hlavně brzy na jaře, jelikož v tu dobu se pod kůrou tvoří buničina (vrstva ročních mladých dělících buněk), která usnadňuje oddělování kůry. Nejdřív probíhá sklizeň vrbové kůry, již v prvních jarních měsících. Kůra se sundává z dříve uřezaných větví. Mladé větve, nejlépe dva až čtyři roky staré, hladké a zdravé, jsou vhodné pro léčebné účely. Z větve se uřežou boční větvičky a ve vzdálenosti cca 20 cm se kůra nařezává podél větviček až do dřeva. Následně je třeba kůru nařízнout podélně, vypáčit nožem a vyjmout. Tímto způsobem lze získat surovinu ve tvaru trubičky nebo rakvičky. Hoblování kůry se nedoporučuje, i když je rychlejší, nicméně získána surovina obsahuje dřevo.

Kořeny a oddenky se sklízí hlavně v období, kdy rostlina odpočívá. Nejlepším obdobím je pozdní podzim nebo časné jaro vzhledem k největšímu množství suroviny. Z toho pravidla existují výjimky, např. kořen mydlice lékařské se sklízí pozdním jarem, kořen kozlíku lékařského se získává před nebo po kvetení. Kořeny se vykopávají ručně pomocí vhodného nářadí přizpůsobeného hloubce kořenů. Následně je třeba kořeny protřepat a rychle opláchnout vodou. Očištěné z drobných kořínků se přenesou a vysuší v sušičce nebo troubě.

Sběr **květů** probíhá na začátku kvetení a v plném květu, nikdy se nedoporučuje trhat zvadlé květy. Květy, jejichž sběr probíhá na začátku kvetení, jsou květy podbělu, pampelišky, smilu, jelikož v pozdějším období se rozpadají. Sběr je nejvhodnější po dešti, ale když jsou květy již suché, v dopoledních hodinách. Je třeba je sbírat jemně, jelikož ty pomačkané ztmavnou. Kromě jednotlivých květů se sbírají také květenství, někdy i části květu, tj. koruna, pestíky nebo tyčinky. V případě květu hluchavky se sbírají koruny květů, naopak v případě chrpy polní vnější modré květy. Obvykle se květy trhají bez stopky. Květenství některých rostlin, tj. bezu černého, řebříčku černého se sbírají celá ve vhodném období. Teprve po vysušení se z květů odstraní stopky okolíků.

Listy se nejčastěji sbírají těsně před kvetením nebo v období kvetení. Toto se však nevztahuje na rostliny, které nejprve tvoří květy a později listy, např. podběl obecný. Listy podobně jako květy se nesmí pomačkat, proto sběr probíhá ručně. Někdy se otrhává také řapík. Drobné listy, např. brusnice brusinky se suší celé s celými výhonky. Teprve po vyschnutí se odtrhávají drobné lístky. Po přinesení by měla být tato surovina pozorně vytříděna, a to za účelem vyhození nemocných jedinců.

Sběr **býlí** začíná na začátku kvetení. Výjimkou je řebříček, který se sbírá v plném květu nebo kokoška pastuší tobolka a violka trojbarevná. Lze je sklízet i v období, kdy se na nich objeví první plody. Bylinu je třeba uříznout bez spodní části, která je obvykle dřevitá, s bezcennými listy.

Plody a semena jsou vhodné pro sklizeň, když jsou zralé. Ne vždy však máme tak ideální situaci, že všechny plody jsou zralé, např. bez černý. V takovém případě se plody sbírají, až je většina zralá.

Pokud jde o kvalitu suroviny, denní doba a počasí mají velký význam. Sběr nadzemních částí musí probíhat vždy v bezdeštných dnech. Je ideální, když den před tím pršelo a rostliny již uschly. Pokud budete trhat květy (surovina pro výrobu olejíčků), je vhodné začít v odpoledních hodinách.

Proces sušení je zaměřen na správnou fixaci účinných látek. Čerstvá rostlina obvykle obsahuje 70 až 89 % vody. Sušením se sníží její obsah na přibližně 10 %. Nevhodné sušení může vést ke zničení účinných látek, pak jsou byliny bezcenné. Nezapomínejte, že by se rostliny neměly sušit na slunci, ale ve stinné, vzdušné místnosti. Úspěch sušení závisí zejména na přístupu vzduchu, ale také ochraně proti prachu. Pokud nelze dosáhnout požadované teploty, což závisí hlavně na povětrnostních podmínkách, je třeba zvýšit průtok vzduchu, např. rozprostřením tenčí vrstvy na sítech, otevření oken, apod. Aktuálně stále větší popularitu získávají elektrické sušičky bylin. Lze je využít v rámci další etapy sušení, za účelem dosažení vhodné míry vysušení, aby se bylinná surovina rozpadávala v rukou.

Vysušený materiál se doporučuje skladovat v plátěných nebo papírových sáčcích. Každý druh bylinné suroviny vyžaduje jinou teplotu sušení. Plody se nejčastěji suší při teplotě cca 80-90° C, následně pak dosušuje při teplotě 40° C. Květiny a listy vyžadují teplotu cca 35° C, zatímco kořeny a oddenky lze sušit při teplotě cca 50° C. Nikdy se nesmí sušit smíchané druhy bylin. Je třeba si zapamatovat, aby byl čas sušení co nejkratší. Správně připravený materiál se volně rozpadává v rukou. Takto vysušenou bylinnou surovinu skladujeme nejlépe v papírových nebo textilních sáčcích nebo skleněných dózách.

Beata Wielgosik