

V říjnu se dny zkrátí, z polí a sadů se všechno ztratí



Tato krátká lidová pranostika obsahuje úplnou charakteristiku tohoto měsíce. Jde o poslední období příprav na zimu, jejíž průběh je pro každého velkou neznámou. Už mnoho let nás zima rozmazluje; nepříliš nízké teploty a malý objem sněhových srážek způsobují, že jsme zapomněli na její obtížnost. Na venkově byl kdysi říjen obdobím posledních příprav na zimu. Komory plné zpracovaných potravin, stodoly plné obilí, hromady brambor, kysané zelí a sušené bylinky umožňovaly pocit bezpečného přežití zimy.

Polský název října, „październik“, je odvozen od pazdeří, což je dřevnatá část stonku lnu nebo konopí zbavená vláken, která se oddělila během procesu rosení (dříve namáčení ve vodě). Hmota zbavená semen byla obvykle umísťována v srpnu do mokrého prostředí, aby

se umožnil vývoj plísní a bakterií, které pronikaly do stonků a rozkládaly cukry (pektiny) spojující vlákna s dřevnatými stonky. Další etapu představovalo tření neboli vyčesávání vláken pomocí mēdlice a trdlice ze zbytků pazdeří, aby se získalo čisté a dlouhé vlákno. Tato činnost obvykle připadala na klidnější období s méně každodenními činnostmi, tedy právě na říjen. Vyřazené, polámané a všudypřítomné pazdeří bývalo běžným prvkem venkovské scenérie. Je nutné dodat, že tato odpadní hmota nepřišla vniveč, ale využívala se jako stelivo pro zvířata.

Kromě běžně známých prádlných rostlin jako len a konopí je třetí rostlinou s velkým potenciálem běžně známá **kopřiva dvoudomá**. Málokdo ví, že její vlákna poskytují jemnou přízi, a proto se dokonale hodí na šití spodního prádla, prostěradel nebo rybářských sítí. Kopřivové tkaniny mají lehce lesklou strukturu, jsou jemnější než lněné tkaniny a pevnější než bavlněné. Kopřiva, ačkoliv nemilovaná většinou lidí, má tolik úžasných předností, ale lidé si na ni, bohužel, vzpomenu až v dobách krize. Francouzi v napoleonském období a Němci v době 1. světové války kvůli nedostatku bavlny používali vojenské uniformy z kopřivy. Nezájem o její využívání ve větším

rozsahu vyplývá především z výrazně obtížnějšího o procesu získávání vláken ve srovnání s lnem a samozřejmě ze žahavých vlastností této

Přípravek na vlasy z kopřivových kořenů

Složení:

- kořeny kopřivy
- čistá žitná vodka

Vyčištěné kořeny kopřivy rozdrobte a vložte do láhve nebo sklenice tak, aby naplnily celou nádobu. Poté zalijte alkoholem a nechte dva týdny odstát na teplém místě. Poté slijte, přefiltrujte a přelijte do čistých lahví. Používejte na vlasy na posílení vlasových cibulek a zlepšení stavu vlasů. Při systematickém používání získají vlasy lesk a budou hustější. Tento přípravek používejte zevně.

Projekt „Annogórska moc ziół” jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice „Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczności Obywatelskiej ze środków Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018–2030”

rostliny. Přesto stojí za to si připomenout Sdružení pro pěstování kopřivy založeném v době 1. světové války v Berlíně, jehož úkolem bylo rozšiřování plantážního pěstování kopřivy. Byly uplatňovány finanční pobídky ve formě peněžních prémie. To vedlo k rostoucí oblíbenosti kopřivové tkaniny. Němci ji vyváželi ve velkém množství do Velké Británie. Během 2. světové války si lidé na kopřivu vzpomněli znovu. Ve druhé polovině 20. století se kopřiva pěstovala v Sovětském svazu a vyráběly se z ní provazy a obvazové tkaniny.

Kopřiva je také barvířská rostlina, z níž se získává neškodné přírodní potravinářské barvivo s označením E140 (chlorofyl), které se používá v potravinách jako polévky, omáčky, olivový olej, sójový olej, zmrzlina a kvašené mléčné nápoje. Toto barvivo se také používá ve výrobcích jako antiperspiranty a ústní voda. Kopřiva se řadu let používá při péči o vlasy díky svému obsahu vitamínů A a E, kyseliny pantotenové a řady minerálů. Omezuje maštění vlasů, působí proti lupům, zlepšuje mikro oběh v pokožce hlavy. Vlasy získávají lesk, jsou příjemné na dotek a lépe se upravují. V minulosti měla kopřiva velký význam při barvení látek. Kopřivová nať s přidávkem kamencové pasty barví vlnu na tmavě šedozelenou barvu a hedvábí na krémovou barvu. V Bílou sobotu si můžete udělat pokus a použít kořeny a listy k barvení bílých vajíček nažluto a nazeleno.



Kopřiva se řadu let používá při péči o vlasy díky svému obsahu vitamínů A a E, kyseliny pantotenové a řady minerálů. Omezuje maštění vlasů, působí proti lupům, zlepšuje mikro oběh v pokožce hlavy. Vlasy získávají lesk, jsou příjemné na dotek a lépe se upravují. V minulosti měla kopřiva velký význam při barvení látek. Kopřivová nať s přidávkem kamencové pasty barví vlnu na tmavě šedozelenou barvu a hedvábí na krémovou barvu. V Bílou sobotu si můžete udělat pokus a použít kořeny a listy k barvení bílých vajíček nažluto a nazeleno.

Říjen je vhodné období na sběr kopřivy, přesněji plodů (jednosemenné nažky) a kořenů této rostliny. Obecně rozšířený názor je, že výhonky kopřivy je nejlepší sklízet v květnu, protože listy jsou mladé a nepoškozené hmyzem. Ve skutečnosti se pro kulinářské účely mohou listy této rostliny používat celoročně, pokud ji kosíte třikrát nebo čtyřikrát ročně. Rašící mladé výhonky jsou dokonalou kuchyňskou surovinou. Z listů si můžete připravit chutné pokrmy: polévky, omáčky, těsto, nápoje, nálevy. Kopřiva začínající kvést je vynikající bylinkářskou surovinou umožňující všestranné použití, kromě jiného při průjmu, úplavici, hemoroidech, při zastavení krvácení, při onemocněních ledvin a zánětech močových cest. Zevně ji můžete používat k výplachům dutiny ústní a krku, výplachům při výtoku a obkladům na vřidky. Stará metoda léčení revmatických onemocnění a osteoartrózy je švihání kopřivovou natí. Ukazuje se, že tuto starou lidovou léčebnou metodu potvrzuje vědecký výzkum. Za

žahavé vlastnosti vděčí rostlina droboučkým ampulkám, které se nachází v chloupkách, které pokrývají celou rostlinu. Při poškození chloupků se uvolní jejich žahavý obsah, který obsahuje především kyselinu mravenčí, serotonin, acetylcholin a

Koktejl s kopřivovými semeny

- velký kelímek kefiru (asi 400 ml)
- 2 lžičky semen kopřivy
- 1 lžice citronové šťávy
- 2 centimetrový kus zázvoru

Provedení

Rozemelte mlýnkem semena kopřivy, přidejte do kefiru a rozmixujte s ostatními přísadami. Podávejte k okamžité konzumaci.

Projekt „Annogórska moc ziół” jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice „Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczności Obywatelskiej ze środków Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018–2030”

histamin. Účinek šlehání je srovnatelný s akupunkturou nebo s použitím hřejivých mastí, např. s obsahem pepřovníku.

Kopřiva patří k dvoudomým rostlinám, což znamená, že na jedné rostlině jsou pouze samičí květy a na druhé pouze samčí květy. Ve druhé polovině léta začínají dozrávat plody, které se musí sklízet postupně. V případě příjemného počasí lze ještě v říjnu sklízet plody/semena, které mají zajímavou chuť a léčivé vlastnosti. Sklizené plody musí být zcela zralé, což poznáte podle změny barvy ze zelené na olivově hnědou. Musí se vyčistit, prosít na síte a usušit. Skladujte je v těsně uzavřené nádobě. Semena obsahují asi 30 % nenasycených mastných kyselin. Mají podobný účinek jako nať, ale pouze v semenech se nachází látky, které mají příznivé účinky na hormonální rovnováhu lidí. Už naše babičky doporučovaly, aby se kopřivový čaj používal na zvýšení sexuální aktivity u mužů. Semena kopřivy napomáhají při léčbě hypertrofie prostaty.

Naopak kopřivové kořeny se vykopávají na podzim (po vegetačním období) nebo brzy na jaře. Po vykopání se suší při teplotě asi 50 °C. V lidovém léčitelství se kořen kopřivy používal při léčení ledvinových a močových kamenů. Všeobecně má kořen značně silnější účinky než nať. Má silnější diuretický a čistící účinek, je to jedna z nejúčinnějších bylin při léčbě počátečních stadií hypertrofie prostaty. Doporučuje se na posílení a zvýšení obranyschopnosti organismu, pomáhá při vyrovnání nedostatku takových minerálů jako mangan, železo, hořčík, draslík, křemík, vápník. Jsou známy také jeho schopnosti čištění organismu a úpravy látkové výměny.

Když jsem přemýšlela o léčivých rostlinách, uvědomila jsem si, že jsem nic nenapsala o **pampelišce lékařské**. Ale ještě není pozdě, protože podzim a začínající jaro jsou vhodná doba na hledání kořene této výjimečné rostliny. Pampeliška není mléč! I když jsou si podobné, liší se téměř ve všem. Pampeliška lékařská je léčivka, zatímco mléč rolní, který byl kdysi v Polsku považován za jedovatý, není léčivý. Pampeliška má obvykle několik stonků vyrůstajících z kořene, zatímco mléč má vždy jen jeden stonek. Pokud jde o pampelišku, myslím si, že příroda nám v ní dala nejzázračnější lék na



tzv. civilizační nemoci. Léčivé vlastnosti má celá rostlina, tedy nať neboli kvetoucí nadzemní část, listy, květenství a kořeny. Různá doba na sklizeň bylinkářských surovin znamená, že s ní budete mít co do činění brzy na jaře i pozdě na podzim. Nať pampelišky má příznivý účinek na játra a žlučník, upravuje činnost slinivky břišní a žaludku, potlačuje zácpu. Šťáva z pampeliškové natě poslouží blahodárně osobám vyčerpaným po dlouhodobých nemocích, po chemoterapii a radioterapii.

Šťáva z pampelišky také napomůže při léčbě anémie a anorexie. V poslední době se mluví o výzkumu pampelišky z hlediska její užitečnosti při ničení rakovinových buněk u některých druhů rakoviny, např. lymfomů, heptapomů, rakoviny prostaty, tlustého střeva a prsu. Pampeliška může napomoci, ale taková léčba musí probíhat ve spolupráci s ošetřujícím lékařem. Na jaře, když je náš organismus oslabený po zimních infekcích a nedostatku slunečního světla, stojí za to využít v kuchyni čerstvé

Projekt „Annogórska moc ziół” jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice „Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczności Obywatelskiej ze środków Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018–2030”



mladé a nepříliš hořké listy, ale i nerozvinutá poupata. V tomto období zkuste aspoň jednou za život vyzkoušet mladé pupeny uvařené v osolené vodě a polité máslem se strouhankou. Aby měly pampeliškové listy příjemnější chuť, zkuste je vybělit. Tato procedura spočívá v ukrytí rostlin před světlem několik dnů pod slaměnou rohoží nebo tmavou fólií. Rašící pampelišky můžete také zakrýt květináči. Žluté usušené okvěti pampelišky může posloužit

jako náhrada za mnohem dražší šafrán, která dodá pokrmům nazlátlou barvu. Navzdory tolika pozitivním léčivým vlastnostem pampelišky ji nemůže využít každý.

Kontraindikacemi pro pampelišku v jakékoliv formě jsou vředy a akutní zánět žaludku, překyselení, obstrukce močových cest.

V říjnu můžete vykopat kořeny různých léčivých rostlin, například žlučopudné čekanky obecné, violky vonné rozpouštějící hlen, uklidňujícího kozlíku lékařského, mydlice lékařské nebo kostivalu. Nezapomeňte ani na sklizení plodů trnky obecné, růže šípkové, kdouloně obecné, jeřábu ptačího a hlohu obecného.

Směs z pampeliškových kořenů k masitým pokrmům

Složení

- 2 mrkve
- 5 cibulí
- lžíce sušených rajčat
- 250 g čerstvých kořenů pampelišky
- 2-3 lžíce řepkového oleje
- sůl a pepř podle chuti

Provedení

Cibuli nakrájenou na měsíčky poduste na oleji. Až cibule zesklivatí, přidejte nahrubo nastrohanou mrkev. Po chvíli přidejte ostatní přísady, poduste doměkka a přikryjte. Okořeňte podle chuti.

*Beata
Wielgosik*

Projekt „Annogórska moc ziół” jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice „Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018 –2030”