

MED

**Zdravé
včelstvo prý
příjemně voní,
má hezké plodové
těleso, okolo něj
má zásoby pylu
a nad ním
medu.**

**Abychom získali
1 kg medu, musí
včely sesbírat
nektar z nejméně
tří milionů květů**

SLADKÉ ZLATO

„Stejně jako lékaře, měli bychom mít i svého včelaře,“ říká se. Je proto dobře, že přibývá jak hobby včelařů, tak i studentů se zájmem o toto unikátní řemeslo s dávnou tradicí. Není totiž nad domácí med.

Co jsem se dal na včelařství a často ochutnávám med, v zimě takřka nestonám,“ pochvaluje si Tomáš, který chodí na Střední lesnickou školu Žlutice a věnuje se tam oboru včelařství.

„Dostal jsem se k tomu náhodou. U mě v rodině nikdo nic takového nedělal. Nejsem příliš na techniku, spíš na přírodu. A hmyzu se nebojím, tak mě to chytlo. Cítím, že dělám obor, který má smysl. Protože kdyby nebyly včely, tak není nic. Je nás zhruba 50 tisíc, a jsme tak jednou ze zemí, kde je včelařů nejvíc.“

Tomáš se zájmem vypráví, jakou barvu by měl med podle druhu mít, že lesní bývá kvalit-

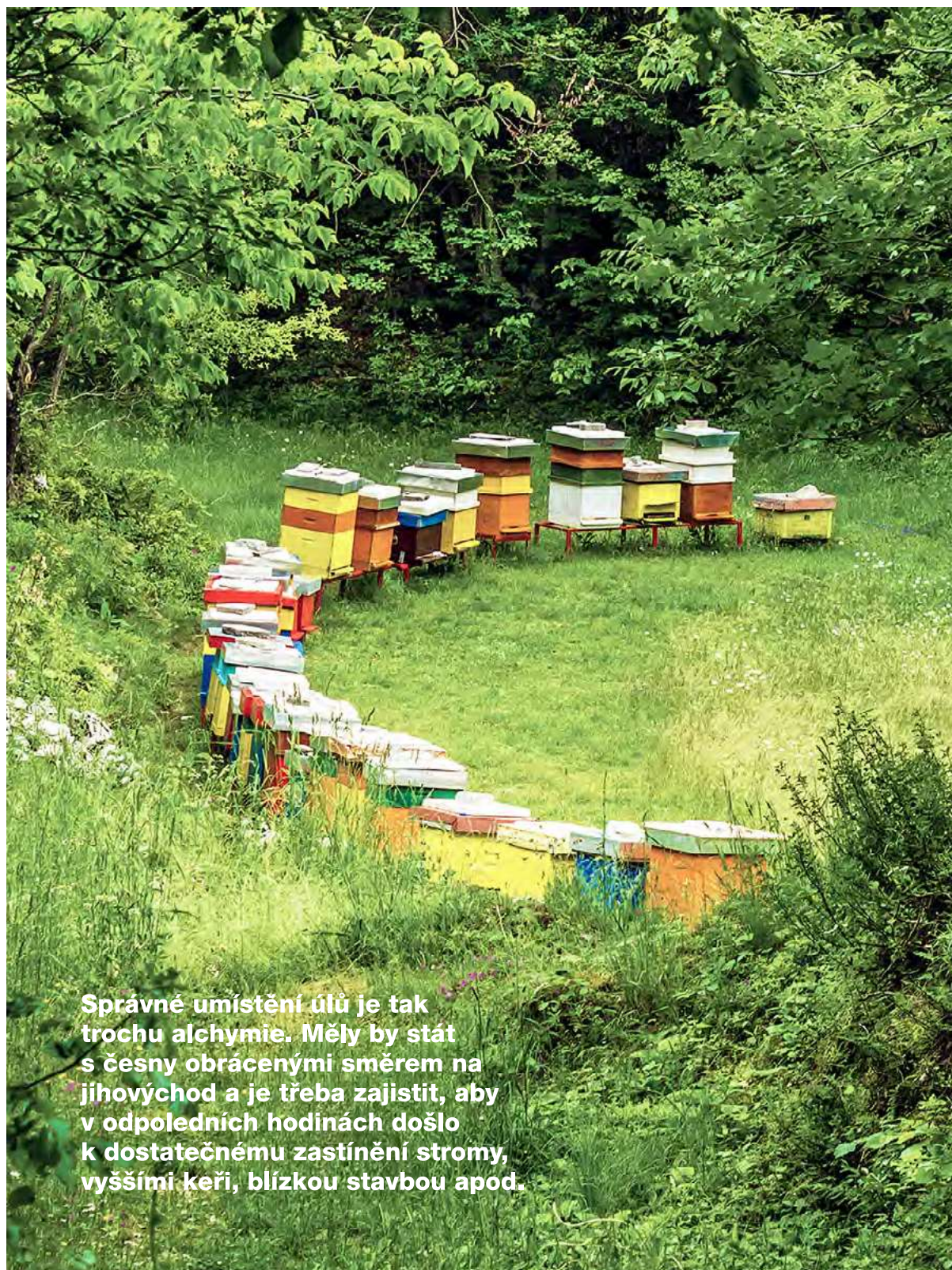
nější než květový, ten z řepky prý zase není nic moc, ale dobře poslouží v cukrářské výrobě.

Až školu dokončí, chtěl by si založit svou farmu. Uvědomuje si, že o kvalitní med je velký zájem.

O včely se zajímají i dívky. „Některé děti se jich bojí, ale mamka vyprávěla, že mi nedělal problém chytit včelu do ruky a pustit ji ven, když byla třeba za oknem. Je to asi láska k přírodě,“ řekla nám studentka Petra.

Boom zdravé stravy motivuje stavět úly

Včelařství je staré řemeslo, a jak už bylo zmíněno, má u nás dlouholetou tradici. V jaké je nyní kondici?



Správné umístění úlů je tak trochu alchymie. Měly by stát s česny obrácenými směrem na jihovýchod a je třeba zajistit, aby v odpoledních hodinách došlo k dostatečnému zastínění stromy, vyššími keři, blízkou stavbou apod.

Převážná většina aktivních včelařů je už v důchodovém věku, ale to se pomalu začíná měnit. Český statistický úřad loni v Česku evidoval 632 tisíc včelstev. Podle předsedkyně Českého svazu včelařů Jarmily

Machové se číslo v posledních letech zvyšuje, stejně tak i počet včelařů.

Kolik jich je celkem, je ale složité zjistit, protože ne každý je evidován. Přibývá i takzvaných hobby včelařů, kteří mají třeba jen dva, tři úly pro vlastní potřebu a jsou spokojeni.

Co se kontroluje?

Celosvětově se hlídá, zda med nepochází z ohniska výskytu včelího moru, velmi přísné požadavky jsou na obsah antibiotik. Provádí se rozbor

na sulfonamidy, tetracykliny a streptomycin. V České republice se antibiotika k léčení včel používat nesmějí, náš med je proto v zahraničí vysoce ceněn a uznáván pro svoji kvalitu.

Hlídá se, zda med nepochází z ohniska výskytu včelího moru, velmi přísné požadavky jsou na obsah antibiotik.

Hlavně ne neznámou směs!

V obchodech se často můžeme setkat s medy či směsí medů ze zahraničí. Tyto produkty někdy obsahují jen málo medu a jsou spíše směsicí kuřičného škrobu,

třtiny a různých sirupů.

V těchto „medech“ se neřídka objevuje velké procento hydroxymethylfurfuralu, což znamená, že tento výrobek byl prakticky uvařen, a tím pádem znehodnocen.

Připomeňme, že med je potravina vytvořená společně

členstvím včel ze sesbíraných sladkých šťáv rostlin – nektaru nebo medovice. Včely je přetvářejí, kombinují a obohacují svými specifickými látkami, ukládají a nechávají zrát v plástech. Je to mix cukrů, vody a dalších složek. Specifické složení medu závisí nejvíce na směsi květů navštívených včelami, které med produkovaly, a liší se podle lokality, sezony i jednotlivých včelstev. Obsahuje mnoho živin, vitamínů a stopové prvky.

I samotné včelstvo a jeho chování je unikátní a popsat ho by vystačilo na několik knih. To zdravé prý příjemně voní, má hezké plodové těleso, okolo něj má zásoby pylu a nad ním medu... ■

Medonosný hmyz v kostce

Včelstvo je zpravidla složeno z jedné matky, mnoha dělnic a určitého množství trubců.

Jednotliví členové včelstva jsou na sobě závislí – jeden bez ostatních nedovede plnit svou funkci a následně uhynie. Funguje mezi nimi dokonalá dělba práce.

Matka je samička, která má jako jediná z celého včelstva vyvinuté pohlavní orgány, nemá ale orgány uzpůsobené ke sběru. Žije tři až čtyři roky. Během života snese kolem dvou milionů vajíček.

Víte, že...

...chov včel se u nás vyvíjel hlavně od středověku? Divoké včely původně žily v dutinách stromů, takzvaných brtích. I proto se jejich chovatelům říkalo brtníci... Na našem území se tehdy vyskytovaly včely tmavé, které byly značně bodavější než současné kraňky (plemeno včel). Tehdy nebyly ručně zpracované úly, ale poblíž domků stály takzvané kláty, tedy duté špalky se včelstvy. Zajímavé je, že hlavní medobraní dříve probíhalo už brzy zjara. Ovšem výtěžnost byla menší, v porovnání s dneškem asi čtvrtinová.

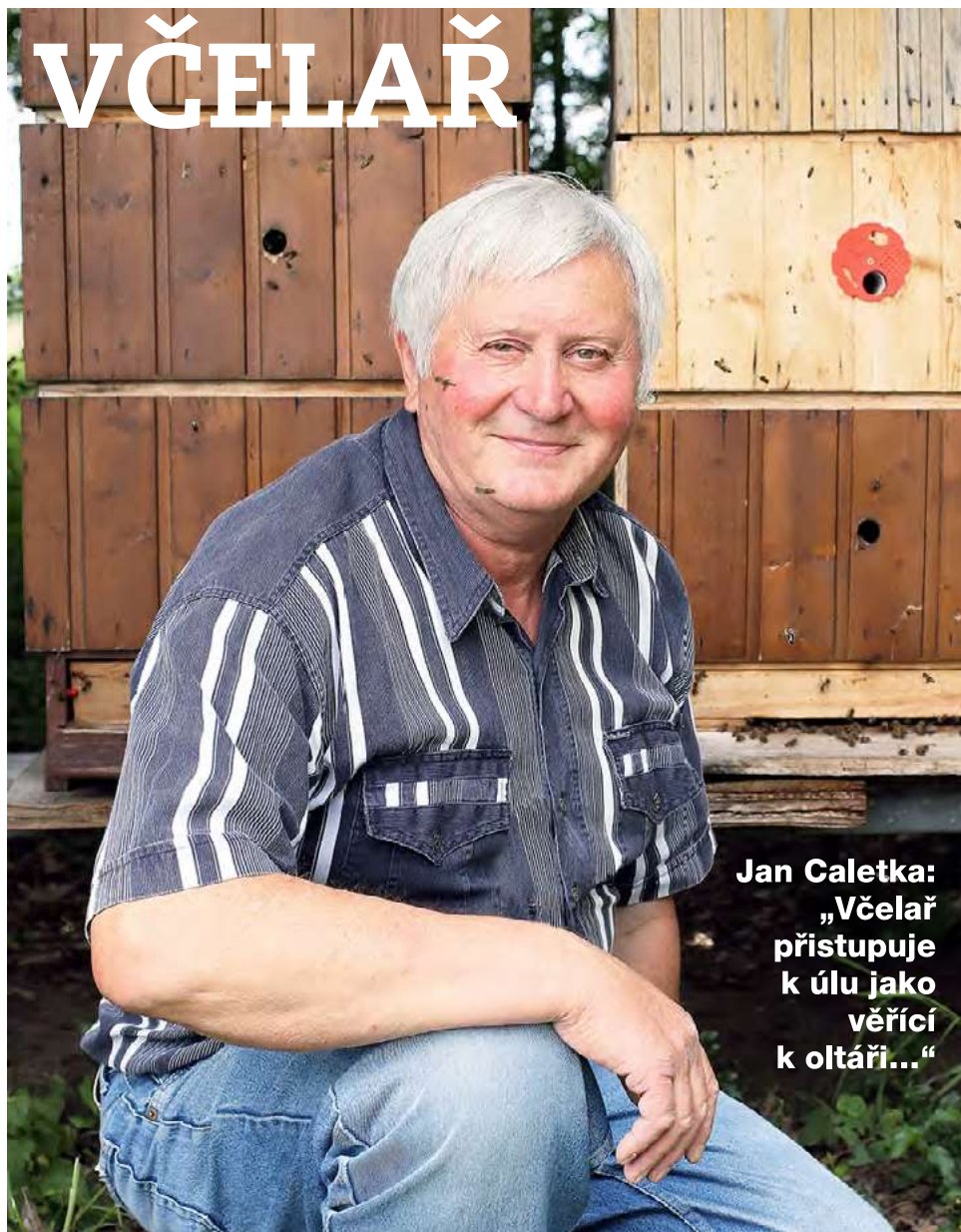
...v poslední době je zvýšený zájem o apiterapii – léčbu člověka s pomocí včel a jejich produktů? Je to zatím poměrně neprobádaná oblast, ale skutečně znám lidi, kteří se vyléčili ze smrtelné

nemoci a přičítají to právě vlivu apiterapie. Má se totiž za to, že včelstvo vyzařuje pozitivní energii. „I já si nechávám vodu v PET láhvích takzvaně ozářit od včel – dávám ji do blízkosti úlu a pak ji vypiju. Věřím tomu, jsem zdravý,“ říká včelař Jan Caletka.

...budečák je zadem přístupný nedělitelný typ úlu s neměnnou velikostí? Rozšířený byl na přelomu 19. a 20. století. I dnes jej část českých včelařů používá.

...pokud včely někam zalétnou, mají dost medu a včelař jim ho nevezme, klidně přezimují? Dodnes nejsou poznamenány nějakou domestikací a fyzicky jsou stejné jako ty zalité v jantaru z dávných dob. Člověku se jejich vlastnosti nepodařilo příliš pozměnit.

MISTR VČELAŘ



**Jan Caletka:
„Včelař
přistupuje
k úlu jako
věřící
k oltáři...“**

Před dvěma lety narazil náš redakční kolega cestou do Českých Budějovic v obci Pištín na pozoruhodnou sbírku ručně zpracovaných úlů, roztodivného včelařského náčiní a archivních dokumentů. Zjistil, že se o ni zasadil včelař **Jan Caletka**. Profesí bývalý zedník prošel stovky starých dokumentů, knih i časopisů a nashromáždil na 200 rozličných předmětů, které mu lidé darovali. Ze setkání s panem Caletkou vznikl tento rozhovor.

**Jaké jsou hlavní poklady
vaší sbírky?**

Máme tu pět medometů (mechanické zařízení pro vytáčení medu – pozn. red.). Jeden patří mezi vůbec nejstarší. Má pohyblivé koše a všelijaké roztodivné mechanismy. Nástroje jsou funkční, půjčujeme je na výstavy. Máme tu také třeba úl zvaný „dvoják“, kdy jsou dva včelíny jakoby srostlé. Včely tam nemrzly, vlastně se hřály, protože mezi

nimi byla přepážka. A pak třeba úly „almárky“. Ty se používaly v meziválečném období. Pokud by v nich někdo dnes včelařil, šlo by už spíše o folklor. Dodnes jsou nepřekonané tzv. nástavkové úly. Skládají se z dílů, které se dají rovnat na sebe.

Pečetě jsou pravé?

Jistě, včelí vosk je velmi trvanlivý. Byl součástí středověkých listin českých

králů. Některé jsou už ze 14. století.

Kde se vůbec vzal nápad vytvořit ve vaší malé obci expozici o včelařství?

Zdejší včelařský spolek potřeboval někde uložit knihovnu. Hledalo se místo, kam by se knihy svezily. Nakonec nám byl nabídnut celý půdní prostor. A protože místní lidé přinesli také dost různých historických předmětů, zau-

jalo mě to. Muzeum je tu od roku 2014.

Člověk se k včelaření nejspíš dostane díky tradici v rodině, že?

Ano, můj děda i otec včelařili. Byli jsme tři bráchové, ale vytáčení medu jsem se účastnil vždy hlavně já. Vzpomínám si přesně, jak jsem tehdy sbíral svůj první roj, který seděl na nízkém stromku. Zatřásl jsem jím ně-

V průběhu času se včelíny i způsob chování medonosného hmyzu mění. Dobře je mapuje expozice v Pištíně.



jak nešikovně, takže jsem do jedné ruky schytl nepočítaně žihadel. Oteklo to, svědilo a dodnes si pamatuju, jak mi to natírali blátem. Nicméně tento „vstupní rituál“ mě neodradil. O včely jsem měl přirozený zájem, i když jsem v 15 letech šel do učení na zedníka. A ono se to hodilo: někdy v roce 1965, kdy otec budoval nový včelín, jsem pod něj zhotovil betonovou desku a podílel se na výrobě dalších. Se včelami jsem byl tehdy v kontaktu prakticky každý den.

Pak můj zájem na několik let opadl, taky kvůli vojně, ale když se otec dostal do důchodového věku, zase jsem se k tomuto koníčku vrátil a učil se, jak včely krmit (včelám se předloží nějaký ekvivalent květového nektaru, např. cukr s vodou, který nasají a odnesí do úlu, tam ho ukládají do plástů a od-

pařují tak, jak by to dělaly s normálním nektarem nebo medovicí; připravené zásoby poté mohou kdykoli pojídat – pozn. red.), jak je kontrolovat, aby nestrádaly, jak správně vytočit med.

Čím vás včely tak fascinují?

Pracovitostí, řádem... Nikdo jim neporoučí, co mají dělat, každá to přitom ví. Včelař přistupuje k úlu jako... Jako věřící k oltáři. Včelám věří. Někdo si s nimi popovídá a svěří se jim, co ho trápí. Ten vztah je skutečně silný.



Léčbu nachlazení si bez čaje s medem mnozí z nás snad ani nedokážou představit

Z historie včelařství

V zemích Blízkého východu je doložen chov včel v hliněných džbánech už v období **5 000 let před naším** letopočtem.

U nás se včelařství zmiňuje v **přemyslovské době**. Olomoucký biskup Bruno už ve svých listinách rozlišoval včely v lese a při usedlostech a nechal zřídit zahrady pro včely ve Svitavách, Mohelnici a Kelči.

První patent, týkající se včelařství, vydal Karel IV. (platil pro norimberskou oblast, ale stal se vzorem pro podobné listiny i v českých zemích). Ve středověku si společnost včelařů velmi vážila, mohli nosit zbraň, měli vlastní cechy, zvláštní práva a vlastní, tzv. včelařský soud.

V 18. století se včelaření stalo **součástí vzdělávání v kněžských seminářích**, a průkopníky lidového včelaření se tak stávali především venkovští kněží.

V roce 1852 patentoval objev „včelí mezery“ americký včelař Lorenzo Langstroth. Ze „včelí mezery“ vychází konstrukce úlu, která nese jméno objevitele – **Langstrothův úlový systém**. Je dnes známý po celém světě.

Významnou postavou přelomu 19. a 20. století byl **František Adamec**, který se věnoval propagaci Langstrothova úlu.



**„Chraň svá včelstva před průvanem a sluncem,“
zní jedno z pravidel
dobrého včelaře**

DRUHY MEDU

KVĚTOVÝ

Je velice ceněn v lidovém léčitelství. Jde o koncentrát nektaru z květů rostlin, v převážné většině z rostlin léčivých. Je zlatavé barvy, má sladší chuť než med lesní. Obsahuje pylová zrna různých rostlin, která obohacují med o významné přírodní látky s povzbuzujícími účinky. Obsahuje i více jednoduchých cukrů (glukóza, fruktóza), proto je vhodný pro okamžité dodání energie. Stáčí se převážně z jarních snůšek.

LESNÍ (MEDOVICOVÝ)

Je zpravidla tmavší, což způsobují rostlinná barviva obsažená v míze dřevin. Včely ji sbírají na jehličích, listech a větvích rostlin, odkud ji následně přenášejí do úlů, kde ji zpracují na lesní med. Obsahuje zejména polysa-

charidy, má méně bílkovin, zato je však mnohem bohatší na minerální látky: velké množství draslíku, sodíku, železa i manganu, které prospívají lidskému organismu. Ceněný je také pro lahodnou chuť a vůni.

SMÍŠENÝ

Je směsí určitého podílu medů nektarových květových a medů medovicových lesních. Smíšené medy mají velmi rozdílné vlastnosti, stejně jako chuť i celkový vzhled.



Pokud včelstvo v dutině stromu přečká první zimu, jeho šance na přežití stoupají

tk, snímky Jaroslav Jiříčka, Shutterstock, Profimedia.cz a archiv



LESNÍ APATYKA

— ANEB —

**NENÍ NA SVĚTĚ
BYLINA, ABY
NA NĚCO NEBYLA**

Dějiny lidstva jsou spjaté s dějinami lesa.

V pravěku neexistoval člověk, který by nevyužíval jeho bohatství. Dřevo ke stavbě příbytků, vodu z lesních studánek k napojení, lesní plody a zvěř k potravě, kůži zvířat pak k odívání. Naši předci však v rostlinné stravě postupně objevovali i „tajemné síly“, zbavující je nejrůznějších neduhů. A postupně se učili byliny používat k léčení.

Doklady o tom nalézáme už před více jak 4000 lety v Asii a Africe. Jen o něco později se objevují u národů Střední a Jižní Ameriky. Před 3000 lety už Číňané dokázali rostlinnými prostředky snížit horečky, Egypťané začali tišit bolesti zaschlou šťávou z makovic, Indiáni kurýrovali zimnici kůrou chinovníku a v Indii používali zmijovici k léčení duševních nemocí. Není bez zajímavosti, že právě tato bylina začala v polovině minulého století

sloužit k průmyslové výrobě hypotenziv, zejména reserpinu.

V 8. století dokonce nařídil císař Karel Veliký pěstovat léčivé byliny i uměle – díky jejich účinkům pak došlo k zakládání prvních lékáren. Od 11. století existují i u nás zprávy o sběru léčivek – především lesních. Zabývaly se jím zejména staré ženy. Na Šumavě jim říkali „waldbáby“ a na moravských kopanicích vešla do dějin kořenářka Pagačena, protože pomocí bylin dokázala navrátit zhrzenou

lásku, ztracené peníze, zaběhnutého psa, koně – a hlavně zdraví. Podle starých pověstí, zaznamenaných moravským „lidovědcem“ Františkem Bartošem, mají mít skutečnou moc

pouze rostliny vlastnoručně nasbírané, nejlépe o půlnoci při úplňku nebo na sv. Jana. Dnes už je však sbíráme kdykoliv a kdekoliv. A v lese jich prý roste nejvíce! ■



ANDĚLIKA LÉKAŘSKÁ

(*Archangelica
officinalis* L.)

Lidově: andělská bylina, děhel, janoklika, koření sv. Ducha aj.

Výskyt: u lesních potoků a na lesních pasekách

Užívaná část: kořeny a plody

Účinné látky: silice, terpeny, hořčina angelicin aj.

Využití: Nálev při nemocích trávicí trubice, nechutenství a ke zvýšení vylučování žluči, podporuje odkašlávání, ve formě lihového roztoku jde o výborné kloktadlo.



BARVÍNEK MENŠÍ

(*Vinca minor* L.)

Lidově: boleráz, brčal, čarodějova fialka, zimozel aj.

Výskyt: ve světlých lesích a křovinách

Užívaná část: nať

Účinné látky: alkaloidy, saponin, třísloviny, pektin, kyselina ursolová aj.

Využití: Výluh mírní krvácivé stavy

(nos, dásně, gynekologická krvácení), zánětech sliznice dutiny ústní, průdušek a plic.



BEDRNÍK OBECNÝ

(*Pimpinella saxifraga* L.)

Lidově: bedrnka, lomikámen, kubát, bedrnice, bedřinec, sladká zelina aj.

Výskyt: ve světlých lesích a na pastvinách

Užívaná část: kořen

Účinné látky: silice, kumarinový derivát pimpinellin a tříslovina

Využití: Nálev i lihový roztok usnadňují vykašlávání, podporují léčbu zánětu dutiny ústní, hrtanu, vhodné při onemocnění horních dýchacích cest.



BŘEČŤAN POPÍNAVÝ

(*Hedera helix* L.)

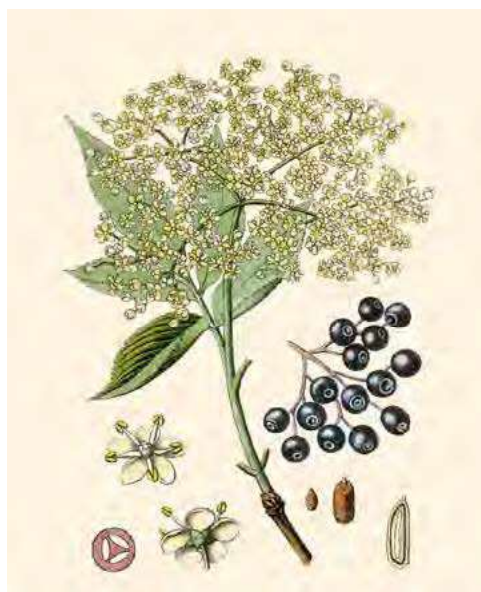
Lidově: beštrant, dřevořez, efaj, krušpán aj.

Výskyt: ve stinných lesích a na skalách

Užívaná část: listy

Účinné látky: saponin, glykosid hederin, třísloviny, kyselina chlorogenová, jód

Využití: Ve formě odvaru k vykašlávání hlenu při chronických a akutních zánětech cest dýchacích a proti parazitárním onemocněním, koupele léčí plísňě nohou, čerstvé listy se několik století používaly zevně na rány.



ČERNÝ BEZ

(*Sambucus nigra* L.)

Lidově: černíček, švarcho-lundr, kozičky, smradinky aj.

Výskyt: v lesích a hájích

Užívaná část: květ bez stoppek, květ se stopkami, plod

Účinné látky: silice, glykosid rutin a sambunigrin, látky blízké hormonům, tříslovina, ve zralém plodu vitaminy A a C, organické kyseliny

Využití: Tiší svalové křeče, při nadýmání, ve formě nálevu jako potopudný prostředek při nachlazení a chorobách dýchacích cest.



DEVĚTSIL LÉKAŘSKÝ

(*Petasites hybridus* L.)

Lidově: koňské kopyto, lopošice, morní kořen,

Výskyt: ke vlhkých lesích

Užívaná část: oddenek, některé kořenářky používaly i list

Účinné látky: silice, hořčiny, třísloviny, sliz, pepsin, kyselina angeliková, inulin, sirné sloučeniny...

Využití: Nálev vnitřně působí jako prostředek k uvolnění křečí, při dráždivém kašli, křečových žilách, bolestivé menstruaci.



BOROVICE LESNÍ

(*Pinus sylvestris* L.)

Lidově: opičí hádanka, pinie, chvůje, špendličí aj.

Výskyt: borové lesy

Užívaná část: pupeny, mladé výhonky, jehličí

Účinné látky: různé silice, vitamin C, karoten a další antioxidační látky

Využití: Jako sirup nebo čaj při onemocnění dýchacích cest, horečce či zánětech močového ústrojí, vegetativní dystonii, nespavosti a neurotických potížích má dezinfekční a posilující účinky.



BORŮVKA

(*Vaccinium myrtillus* L.)

Lidově: černá jahoda, černice, jafira

Výskyt: ve světlých, zejména jehličnatých lesích

Užívaná část: plod a list

Účinné látky: tříslovina, organické kyseliny, látky snižující hladinu cukru v krvi

Využití: Plody zlepšují zrak, zpomalují stárnutí organismu, snižují cholesterol, zmenšují riziko rakoviny, sušené léčí průjem, odvar z listů posiluje trávení.



BRUSINKA

(*Vaccinium vitis-idaea* L.)

Lidově: kalina, srdíčka sedmi lesních trpaslíků, brusnice, jahodnička aj.

Výskyt: v suchých lesích, zejména borových, na rašelinistích a vřesovištích

Užívaná část: listy

Účinné látky: arbutin, třísloviny

Využití: Výluh slouží při zánětech horních a dolních močových cest i při zánětech cest žlučových, pomáhá při cukrovce.



HLOH OBECNÝ

(*Crataegus laevigata* L.)

Lidově: bohyně, pliháč, hrášek skřítků, keř štěstí aj.

Výskyt: ve většině lesů a na kamenitých stráních

Užívaná část: list, květ, plod

Účinné látky: flavony, aminopuriny aj.

Využití: Nálev funguje jako antisklerotikum, sedativum, sílící prostředek při oběhových potížích nervového původu, při bušení srdce, těžkém dechu, bolestech u srdce, zvýšeném krevním tlaku, při infekčních chorobách.



JAHODNÍK OBECNÝ

(*Fragaria vesca* L.)

Lidově: jahodníček, podzemek, zemnice aj.

Výskyt: na lesních křovinatých stráních a pasekách

Užívaná část: list

Účinné látky: třísloviny a malé množství silice s citronově vonnou složkou, kyselina jablečná a salicylová, vitamin C a značné množství minerálních látek

Využití: Nálev pmáhá při zánětech střevní sliznice spojených s průjmy, nemocech ledvin a ledvinových kamenech, k obkladům při krvácejících hemoroidech, mokvavých ranách a ke kloktání při zápachu z úst.



JATERNÍK PODLÉŠKA

(*Anemone hepatica* L.)

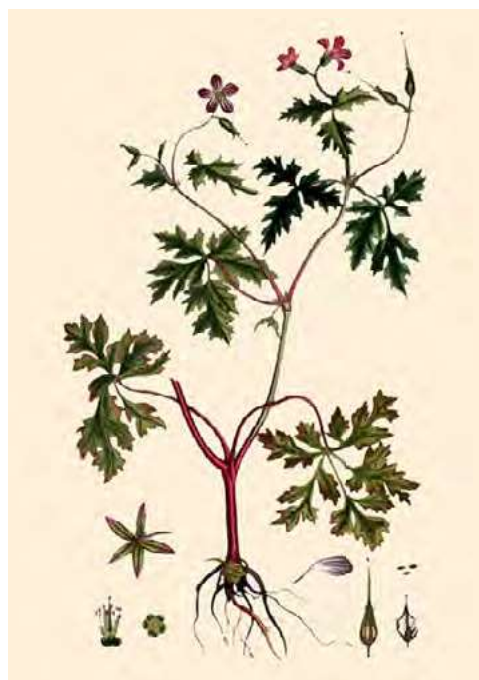
Lidově: podlístka, hořký mech, jaterní zelina, suchořitka aj.

Výskyt: zejména v listnatých vlhkých lesích

Užívaná část: list nebo list s květem

Účinné látky: třísloviny, amulsin, hepatrilobin aj.

Využití: Nálev jako lék usnadňující vykašlávání, při onemocnění dýchacích cest, zevně jako kloktadlo, naše prababičky ho používaly i při jaterních onemocněních a k zastavení krvácení.



KAKOST SMRDUTÝ

(*Geranium robertianum* L.)

Lidově: bylina sv. Roberta, býčník, čapí nůsek aj.

Výskyt: v lesích na celém území Čech a Moravy

Užívaná část: nať

Účinné látky: hořčina geraniin, třísloviny a silice

Využití: Nálev působí vnitřně jako močopudný prostředek při ledvinových kamenech a písku či při střevních obtížích spojených s průjmy a krvácením.



KAPRAĎ SAMEC

(*Dryopteris filix – mas L.*)

Lidově: čarodějný kořen, čertí péro, hadí žebro aj.

Výskyt: ve stinných lesích, na mýtinách, v horských lesních houštinách

Užívaná část: oddenek a základní části listových řapíků

Účinné látky: produkty kyseliny máselné a izomáselné s floroglucinolem

Využití: Lihový extrakt proti střevním cizopasníkům, dnes je užíván odvar k přípravě koupelí při těžko zhojitelných plísňových onemocněních.



KOZLÍK LÉKAŘSKÝ

(*Valeriana officinalis L.*)

Lidově: baldrián, bylina sv. Jiří, kozlíček, valeriána, kočičí kořen aj.

Výskyt: na okrajích lesů a v lesních příkopech

Užívaná část: oddenek

Účinné látky: silice, alkaloidy chatinin a valerin

Využití: Nálev jako tradiční sedativum, při nespavosti, nervovém vyčerpání, srdeční úzkosti, bušení srdce, uvolňuje křeče hladkého svalstva, působí proti žaludeční a střevní neuróze či nadýmání.



OSLADIČ OBECNÝ

(*Polypodium vulgare* L.)

Lidově: sladké koření, sladké dřevo, sladuška

Výskyt: v lesích na celém území Čech a Moravy

Užívaná část: oddenek

Účinné látky: hořčina pryškyřičného charakteru, saponin, silice

Využití: V nálevu jako střevní dezinfekce, při zánětu průdušek ke snadnějšímu vykašlávání, ve staré lidové medicíně byl podáván i při chorobách žlučníku a zácpě.



OSTRUŽINÍK KŘOVITÝ

(*Rubus fruticosus* L.)

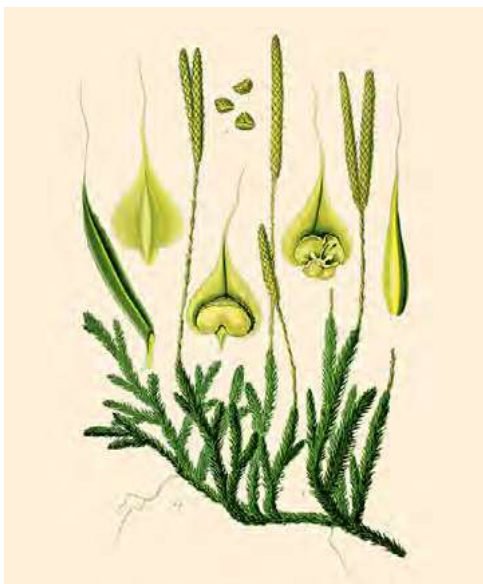
Lidově: vostružník, černice, ježina, černá malina

Výskyt: v lesních křovinách a na kamenitých stráních

Užívaná část: list

Účinné látky: tříslovina, flavon, stopy silice, organické kyseliny

Využití: Nálev hlavně proti průjmu při střevním kataru, při žaludečních obtížích, ale též proti kašli, působí protizánětlivě, zevně lze použít jako kloktadlo při zánětech dutiny ústní a do koupelí jako dezinfekce špatně se hojících ran.



PLAVUŇ OBECNÁ

(*Lycopodium clavatum* L.)

Lidově: čarodějná moučka, čertovo kopyto, jelení růžek, vlčí chvost aj.

Výskyt: zejména v lesích hornatějších poloh

Užívaná část: výtrusy, výjimečně usušená nať

Účinné látky: až 50 % mastného oleje, sporonin, polymerní terpen, stopy alkaloidů

Využití: Zásyp (prášek z výtrusů) pomáhá při léčení některých kožních onemocnění, mokvajících či svědících kožních zánětech, svrabu a vředech.



LILEK POTMĚCHUŤ

(*Solanum dulcamara* L.)

Lidově: čertí ocet, červené psinky, myší dřevo, psí víno aj.

Výskyt: na stinných lesních místech, na pasekách a mezi vlhkými křovinami

Užívaná část: 2 – 3leté výhonky

Účinné látky: glykoalkaloidy, solanin, třísloviny, hořčina dulcamarin

Využití: Po dohodě s lékařem jako podpůrný prostředek při revmatismu, dně a některých poruchách látkové výměny, osvědčil se rovněž při chronických ekzémech a lupénce.



MALINÍK

(*Rubus idaeus L.*)

Lidově: ostružiník, nebešťanek, malinčík, malena

Výskyt: v podhorských a horských lesích, na pasekách i v křovinách

Užívaná část: list

Účinné látky: třísloviny, stopy silice, kyselina jablečná, vinná, citronová, mravenčí a salicylová

Využití: Nálev stimuluje hladké svalstvo a působí proti křečím, má účinky stahující, močopudné, zvyšuje vylučování žluči.



MAŘINKA VONNÁ

(*Asperula odorata L.*)

Lidově: svízel, asperulka, božec, mařenka aj.

Výskyt: hlavně ve stinných bukových lesích

Užívaná část: nať

Účinné látky: kumarinové glykosidy, tříslovina a hořčina

Využití: Jako sedativum, prostředek k uvolnění křečí hladkého svalstva, ulevuje při nadýmání, nespavosti, hysterii, menstruačních potížích.



PLICNÍK LÉKAŘSKÝ

(*Pulmonaria officinalis* L.)

Lidově: cicalka, čmelník, urbánek, hvězdoš, korálky aj.

Výskyt: zejména v lesích a hájích

Užívaná část: nať

Účinné látky: kyselina křemičitá, sliz, saponin a třísloviny

Využití: Staříčká droga působí protizánětlivě, mírní dráždění při kašli, použitelná při nemocech plic, průdušek, zvyšuje krevní srážlivost (nesmí se používat současně s léčbou Warfarinem).



POPENEC BŘEČŤANOVITÝ

(*Glechoma hederacea* L.)

Lidově: zádušník, kadeřník, kundrlátek, husí nožka, vopuňka aj.

Výskyt: hlavně v lesích, křovinách a na stráních

Užívaná část: nať

Účinné látky: hořčina glechomin, silice a tříslovina

Využití: Nálev rozpouští hleny, působí dezinfekčně, hojivě a močopudně, pomáhá při léčbě dýchacích cest, kašli a zánětech dolních močových cest, zevně při zánětech dutiny ústní a ke koupeli špatně se hojících ran.



ROZRAZIL LÉKAŘSKÝ

(*Veronica officinalis* L.)

Lidově: čistec, uhlířská bylina, vřetýnko, veronika, hušec, úložník, trzník aj.

Výskyt: hojný zejména ve světlých lesích

Užívaná část: nať

Účinné látky: glykosid aukubin, hořčina, tříslovina

Užití: Nálev urychluje odlehčování při kašli, příznivě působí při žaludečních zánětech, střevních zánětech a vředovém zánětu tlustého střeva provázeném průjmou.



ŘEBŘÍČEK OBECNÝ

(*Achillea millefolium* L.)

Lidově: myší chvost, zaječí chléb, husí jazýček, žebráček aj.

Výskyt: nejčastěji na okraji lesů

Užívaná část: nať, v některých případech i květ

Účinné látky: silice s azulemem, alkaloid, flavony, glykosidní hořčiny a třísloviny aj.

Využití: Široké – nálev uvolňuje křeče hladkého svalstva, zvyšuje vylučování žluči, příznivě působí při žaludečních kolikách, nechutenství, průjmu, nadýmání, zvyšuje krevní srážlivost (neaplikovat při podávání Warfarinu!).



ŘEŠETLÁK POČISTIVÝ

(*Rhamnus cathartica* L.)

Lidově: posvátná kůra, psí jahůdky, řešetlačky, vlčí třešně aj.

Výskyt: ve světlých lesích a na slunných kamenných stráních po celém území Čech a Moravy

Užívaná část: plod a kůra

Účinné látky: hořčiny, flavony, cukr, vitamin C, antrachinonové sloučeniny

Využití: Nálev z rozmačkaných plodů, odstátý přes noc a pítý nalačno, působí proti střevní nečinnosti a chronické zácpě.



SNĚŽENKA PODSNĚŽNÍK

(*Galanthus nivalis* L.)

Lidově: bišonka, lesní cibule, vyskočilka, kozí drist aj.

Výskyt: v listnatých lesích (protože jí hrozí vyhubení, je částečně chráněná)

Užívaná část: nať a cibule

Účinné látky: až 20 alkaloidů různých skupin

Využití: Jako podpůrný lék k uvolňování kosterního svalstva, zvyšuje též schopnost stahů svalstva hladkého a příčně pruhovaného, v experimentální medicíně se osvědčil při léčení lehčích forem obrny.



VIOLKA VONNÁ

(*Viola odorata* L.)

Lidově: fialka, barvínek, božcová bylina aj.

Výskyt: v listnatých humózních lesích

Užívaná část: oddenek, případně nať

Účinné látky: alkaloid violin, saponiny, silice se sloučeninou kyseliny salicylové

Využití: Macerát lze používat při černém kašli, akutním i chronickém zánětu průdušek a jako močopudný prostředek, droga rozpouští hleny a usnadňuje vykašlávání.



VŘES OBECNÝ

(*Calluna vulgaris* L.)

Lidově: breščák, hnidavec, chvojčina, suchotiny aj.

Výskyt: v suchých lesích na písčité půdě

Užívaná část: nať

Účinné látky: flavonový glykosid kvercetin, značné množství kyseliny křemičité, saponin, tříslovina a jiné látky

Využití: Odvar působí protizánětlivě (v oblasti močových cest) a močopudně. Dezinfekce močových cest spojených se zánětem prostaty, případně onemocněním ledvin, pomáhá při horečce, revmatismu a kloubových bolestech.



ZEMĚŽLUČ OKOLÍKATÁ

(*Centaurium erythraea* L.)

Lidově: cintorie, čantoryjka, chlistník, zelenuša aj.

Výskyt: na lesních loukách, mýtinách a vřesovištích

Užívaná část: nať

Účinné látky: glykosidické hořčiny, alkaloid erytricin, žluté flavonové barvivo, silici a jiné látky

Využití: V nálevu při nechutenství, žaludeční slabosti, špatném trávení, nedostatku kyseliny solné v žaludeční šťávě, účinkuje při nemocech jater a k podpoře léčby cukrovky.



SVĚTLÍK LÉKAŘSKÝ

(*Euphrasia officinalis* L.)

Lidově: ambrožka, boží tráva, bradavník, okotěška aj.

Výskyt: v modřínových lesích, na okrajích lesů smíšených, na rumišťích

Užívaná část: nať

Účinné látky: hlavně glykosid aukubin, tříslovina typu gallotaninu, silici, hořčiny, vitamin C a provitamin A

Využití: Působí protizánětlivě (už oftalmolog prof. Deyl ho v minulém století doporučoval k vymývání očí), užívá se též při zánětech horních cest dýchacích, nechutenství, chorobách žlučníku.



ŽINDAVA EVROPSKÁ

(*Sanicula europaea* L.)

Lidově: měchýřník, ráček, černý žanykl, svatojánské žito aj.

Výskyt: ve stinných, hlavně bukových lesích

Užívaná část: nať

Účinné látky: saponin, silice, hořčina, třísloviny, kyselina chlorogenová a kávová

Využití: Vnitřně v nálevu při žaludečních a střevních zánětech, žaludečních a dvanácterníkových vředech a jaterních poruchách, zevně pomáhá při kožních vyrážkách, ekzémech, vředech a nehojících se ranách.



LESNÍ LÉČIVÉ JEDŮVKY

České a moravské lesy poskytují i léčivky, které by v torbičkách kořenářek místo mít neměly. Jsou jedovaté. Přitom v rukou lékařů či farmaceutů dokážou s lidským dělat zázraky.



ARNIKA, lidově řečeno prha. Ke sběru se hodí oddenek i květ. Bývá doporučována při astmatických záchvatech, selhávání srdeční či cévní činnosti nebo angině pectoris. Za jistých okolností však může být jedovatá.



DYMNIVKA neboli holubí vole, rostoucí ve světlých lesích, je významná především svou hlízou. Patří mezi byliny přinejmenším rizikové, schopné přivodit kolaps a dokonce i smrt. Snižuje krevní tlak (někdy až moc), působí na nervovou soustavu, ochromuje činnost mozku a prodloužené míchy. Lékaři však zabijáka mění v účinné léky.



JANOVEC nebo také chvostěnka obsahuje léčivé látky především v částech větviček, v nati a semenech. Roste jako podrost na okrajích lesů, na pasekách a vřesovištích. Ten je k samoléčitelům o něco vlídnější, ale jedovatý je také. Jeho alkaloid spartein dokáže ovlivnit dýchací centrum, lékaři ho testovali při některých nemocech srdce a ledvin.



KONVALINKA VONNÁ alias bimbonka či mariánský klíček je velmi rozšířená. Jedovatá je dokonce i voda z vázičky, v níž kytička zdobí příbytky. Soubor jejich účinných látek ji řadí mezi kardiotonika, nicméně někteří lékaři v historii jí připisovali význam daleko větší.



OMĚJ aneb šalamounek je bylina vyskytující se ve vlhkých horských lesích. Její hlízy, mající léčebný význam, však kromě nevinných alkaloidů obsahují i akonitin – jeden z nejprudších a nejrychleji působících rostlinných jedů. Stačí si prohlédnout předválečná čísla

Čsl. sborníku kriminalistického, abychom žasli, za kolika případy vražedného travičství i u nás droga stála. Ve farmacii působí jako anti-neuralgikum, antirevmatikum.



PODRAŽEC KŘOVISTNÍ nebo také úžovník je při vnitřním použití jedovatý také. Podstatnou roli hraje kyselina aristolochová, která podporuje účinek antibiotik, působí hojivě, podporuje imunitu, brání křečím trávicího ústrojí a účinně hojí i povrchová poranění. Bez vědomí lékaře však bylinu lze používat jen zevně do koupelí.



RULÍK ZLOMOCNÝ, občas nazývaný vrahova bobule. Nekvalifikovaná indikace může přivodit i hluboký narkotický spánek, ochrnutí dýchacího ústrojí a smrt. Jenže „Pán Bůh asi věděl, proč rulík sadil.“, napsal už K. Klostermann. Z jeho listů se vyrábějí desítky farmak.

Připravila **jud**; snímky **Shutterstock**

Ilustrace **A. G. Dietrich, O. W. Thomé, V. Martin de Argenta, E. Hamilton, W. Woodville, W. J. Hooker, G. Spratt, A. Maseñef. F. Losch, T. Moore, E. Blackwell, D. L. Oskamp, J. Zorn, Carl Lindman, Jan Kops, J. Sturm, Franz Eugen Köhler**

Užijte si léto na talíři



Na závěr našeho speciálu jsme pro vás připravili malou kuchařku. Je složená výhradně z receptů postavených na využití lesních plodů a umožní vám tak vychutnat si les i doma.

Malinová šťáva

30
minut

NA 2 LITRY:

- maliny 1 kg
- cukr krupice 750 g

PŘÍPRAVA:

Do sklenice o objemu 5 litrů střídavě vrstvěte maliny a cukr. Promíchejte, zakryjte a uložte do chladu na 2 dny. Pak přecedte přes čisté plátno, šťávu 15 minut povařte, rozlijte do suchých a čistých sklenic, nechte vychladnout a uzavřete. Uchovávejte v chladu.

Kynutý koláč s borůvkami

Tip:
Borůvky
nahrad'te jiným
ovocem.



105
minut

NA 8 PORCÍ
(plech 23 cm):

- 300 g borůvek

TĚSTO

- 250 ml mléka
- 3 lžíce cukru krupice
- 15 g droždí
- 200 g hladké mouky
- 300 g polohrubé mouky
- 2 žloutky
- 30 g másla (nebo hery)
+ na vymazání plechu
- 80 g sádla
- sůl

NÁPLŇ

- 1 vejce
- 500 g měkkého
tvarohu
- 4 lžíce cukru moučky
- 1 vanilkový pudink
- 60 g másla
- 1 lžíce citronové kůry

PŘÍPRAVA:

1. Borůvky vložte do cedníku, opláchněte je a nechte okapat.

2. TĚSTO: Do hrnce nalijte 100 ml mléka a ohřejte, až bude vlažné. Pak ho odstavte, přisypte do něj 2 lžičky cukru a rozdrobené droždí, přikryjte utěrkou a nechte 25 minut vzéjít kvásek. Do větší mísy nasypete obě mouky (jen asi 2 lžíce hladké si nechte na vysypání plechu), přidejte špetku soli, zbytek mléka a cukru, žloutky a vykynutý kvásek. Vypracujte těsto, přidejte rozpuštěné máslo a rozpuštěné sádlo a opět zpracujte. Nechte 45 minut kynout.

3. Plech vymažte tukem a zaprašte trochou mouky. Těsto položte na plech a postupně ze středu prsty

opatrně vytahujte na velikost plechu. Okraje nechte trochu vyšší, aby náplň nevytekla. Troubu předehřejte na 180 °C.

4. NÁPLŇ: Vejce rozdělte na žloutek a bílek. Tvaroh a žloutek dejte do misky, přisypte cukr a vanilkový pudink, pak přidejte roz-

puštěné máslo a citronovou kůru. Vše dohromady vyšlehejte šlehačem.

5. Tvarohovou náplň rozprostřete na těsto, pokladte borůvkami a okraje potřete rozšlehaným bílkem. Plech vložte do předehřáté trouby a koláč pečte asi 15 minut.

Malinové semifredo s ostružinovou polevou



Tip:
Šťávu z malin
i ostružin vždy
raději přelijte
přes sítko
a zbavte
semínek.

25
minut

**NA 6 PORCÍ (forma
na terinu 20 cm):**

- 3 hrsti malin + pár kousků na ozdobu
- 4–5 lžic cukru krupice
- 300 ml smetany ke šlehání
- 2 zakysané smetany
- lístky máty

POLEVA

- 2 hrsti ostružin
- 2 lžice krystalového cukru
- 1 lžička citronové šťávy

PŘÍPRAVA:

1. Vyložte formu na terinu potravinovou fólií tak, aby přečnívala přes okraje. (Za vykukující konce budete vytahovat zmrzlinu.)

2. Rozmačkejte nebo rozmixujte 2 hrsti malin. Přecedte je a propasírujte přes sítko, abyste oddělili semínka od šťávy. Zbytek

malin jen trochu pomačkejte vidličkou a smíchejte s polovinou cukru.

3. Smetanu ušlehejte se zbytkem cukru do polotuha. Zakysanou smetanu dobře promíchejte s propasírovanými malinami a poté zlehka smíchejte obě smetany dohromady.

4. Do smetanové směsi vsypte pomačkané maliny a párkrát lžící otočte. Směs přelijte do formy a na povrchu ji uhladte. Dejte zamrazit.

5. POLEVA: Rozmačkejte ostružiny s cukrem a citronovou šťávou a propasírujte přes sítko.

6. Před podáváním vyjměte semifredo hodinu předem z mrazničky a vložte do ledničky. Podávejte přelité polevou z ostružin a zdobené čerstvými malinami a lístky máty.

Horká láska

15
minut

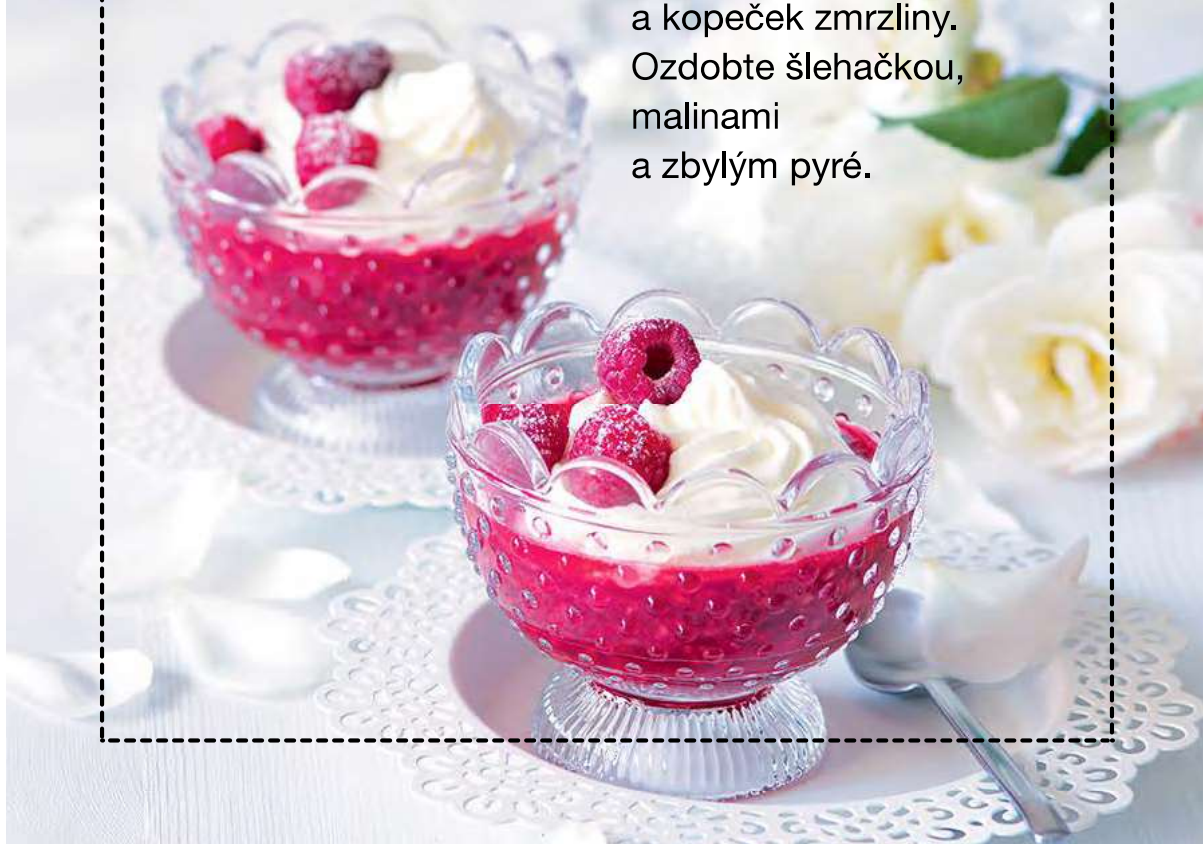
NA 2 PORCE:

- 100 ml smetany ke šlehání
- 1 balíček vanilkového cukru
- 300 g mražených malin
- 1 lžice krupicového cukru
- 200 g vanilkové zmrzliny

PŘÍPRAVA:

1. Smetanu ušlehejte do- tuha s vanilkovým cukrem a dejte do chladu. Maliny svařte s cukrem a pak je protřete sítem.

2. Většinu takto připra- veného malinového pyrě dejte na dno sklenek a přidejte trochu šlehačky a kopeček zmrzliny. Ozdobte šlehačkou, malinami a zbylým pyrě.



Masové kuličky



Brusinková omáčka

Tip: Masové kuličky s brusinkovou omáčkou patří k jídlům, kterým neumíme odolat. A nejlepší jsou právě domácí.

Masové kuličky

30
minut

NA 4–6 PORCÍ:

- mleté maso (mix hovězího a vepřového) 1 kg
- cibule 1 ks
- máslo 1 lžička
- mleté nové koření 1 lžice
- muškátový oříšek špetka
- vejce 1 ks
- sůl a pepř
- olej na smažení

PŘÍPRAVA:

Na másle zpěňte nadrobno nasekanou cibuli. Vmíchejte ji do mletého masa, přidejte koření, vejce, sůl, pepř a promíchejte. Vytvarujte kuličky, ve vyšší vrstvě oleje je osmažte dozlatova a nechte okapat na papírové utěrce.

Brusinková omáčka

25
minut

NA 4 PORCE:

- čerstvé nebo mražené brusinky 250 g
- kůra a šťáva z ½ citronu
- cukr krupice 70 g

PŘÍPRAVA:

Brusinky vsypte do rendlíku, podlijte 60 ml vody, přidejte citronovou šťávu a kůru. Vařte asi 15 minut. Jakmile se brusinky začnou rozvářet, přidejte cukr a vařte, dokud se nerozpustí. Omáčku podávejte vychlazenou.

Palačinky s ostružinovým džemem a krémem z ricotty



30
minut

NA 4 PORCE:

- hladká mouka 200 g
- vejce 2 ks
- mléko 400 ml
- ořechový džem
- ricotta 200 ml
- smetana ke šlehání 200 ml
- vanilkový lusk
- cukr krupice 1–2 lžičky
- sůl špetka
- ořechy k podávání

PŘÍPRAVA:

1. Do mísy prosejte mouku a přidejte vejce prošlehaná s mlékem a špetkou soli. Míchejte, dokud nezískáte hladké těsto. Nechte asi 10 minut odležet. Mezitím rozpulte vanilkový lusk, nožem vyškrábněte semínka a vmíchejte je do smetany. Přidejte cukr, vyšlehejte smetanu do tuha a stěrkou opatrně vmíchejte k ricottě.

2. Rozpalte nepřilnavou pánev a mašlovačkou ji lehce potřete olejem. Postupně přilévejte těsto a osmažte palačinky. Hotové namažte ořechovým džemem a podávejte s vanilkovým krémem a čerstvými ořechy.

Panna cotta s lesním ovocem



20
minut

NA 4 PORCE:

- 500 ml 33% smetany
- 1 vanilkový lusk
- 3 plátky želatiny
- 4 lžíce cukru krupice
- 500 g lesního ovoce (maliny, borůvky a ostružiny)
- 1 lžíce malinové šťávy
- 1 vanilkový cukr

PŘÍPRAVA:

1. Smetanu nalijte do kastrolu. Vanilkový lusk podélně rozřízněte, špičkou nože seškrábněte semínka do smetany, přidejte i lusk a cukr a vařte na mírném ohni 15 minut. Poté lusk vyndejte a vyhodte. Do smetany vložte plátky želatiny a za stálého míchání je rozpustte. Již nevařte.

2. Formičky, misky nebo sklenky vypláchněte studenou vodou a poté

naplňte teplou smetanou. Dezert nechte nejméně 4 hodiny vychladit a ztuhnout.

3. Několik bobulí ovoce odložte stranou a zbytek rozmixujte s malinovou šťávou a vanilkovým cukrem.

4. Dezert vyklopte na talíř. Půjde vám to lépe, pokud formičku nejprve ponoříte na pár vteřin do horké vody. Přelijte ovocnou omáčkou a ozdobte bobulemi ovoce.

Brusinkový dort

Tip:

Chcete-li mít na stole slavnostní vysoký dort, jako jsme vyrobili na focení my, musíte upéct korpusy dva. V takovém případě je pak nutné připravit i náplň z dvojitého množství.



105
minut

NA 10 PORCÍ:

- 600 g čerstvých nebo mražených brusinek
- 2 hrnky cukru
- 2 lžíce jemně nastrouhaného čerstvého zázvoru
- 200 g krémového sýra
- 4 lžíce hnědého cukru
- 400 ml smetany ke šlehání

KORPUS

- 200 g másla
- 1 hrnek cukru
- 2 hrnky hladké mouky
- 4 vejce
- 2 lžičky vanilkového extraktu
- ½ lžičky soli

PŘÍPRAVA:

1. KORPUS: Troubu rozehřejte na 170 °C. Formu na dort vytřete máslem a vysypte moukou nebo vyložte pečicím

papírem. Elektrickým mixérem našlehejte máslo s cukrem na hladký a nadýchaný krém. Postupně přidávejte vejce, vanilku a sůl. Na závěr přisypte mouku a mixujte již jen do spojení v těsto. To nalijte do připravené formy a pečte asi 1 hodinu. Hotový korpus vyjměte z formy a nechte vychladnout.

2. V kastrole smíchejte brusinky s cukrem a zázvorem a zalijte 100 ml vody. Lehce povařte (15 minut) a nechte vychladnout.

3. Elektrickým mixérem našlehejte sýr s cukrem a při střední rychlosti postupně přilévejte dobře vychlazenou smetanu. Šlehejte, až se začnou tvořit měkké špičky.

4. Korpus dvakrát prokrojte, na spodní část navršte třetinu brusinek a šlehačky, přiklopte pro-

středním plátem, opět potřete brusinkami a šlehačkou a dokončete poslední částí korpusu i náplně.

Kynuté ovocné knedlíky s lesním ovocem



70
minut

NA 4 PORCE:

TĚSTO

- 500 g polohrubé mouky
- 30 g droždí
- 300 ml mléka
- 60 g krupicového cukru
- 2 vejce
- 1 lžička soli

NÁPLŇ

- 500 g lesního ovoce (borůvky, maliny, ostružiny)

NA POSYPÁNÍ

- 50 g másla
- 50 g moučkového cukru
- 50 g mletých vlašských ořechů

PŘÍPRAVA:

1. Do mísy prosejte mouku. Uprostřed vytvořte důlek a do něj rozdrobte droždí. Zalijte je asi 100 ml vlažného mléka a nechte na teplém místě zpěnit.

2. Do mísy přisypte cukr,

vyklepněte vejce, přilijte zbytek mléka a přisypte sůl.

Vařečkou vypracujte hladké a měkké těsto, to přikryjte utěrkou a nechte asi 30 minut kynout na teplém místě.

3. Z vykynutého těsta oddělujte kousky velké asi jako vlašský ořech a rukou je vytáhněte do tvaru placiček. Ty naplňte směsí lesního ovoce a v dlani z nich vytvořte kulaté knedlíky, které nechte před vařením ještě 15 minut odpočinout přikryté utěrkou.

4. Nakynuté knedlíky vložte do vroucí osolené vody a vařte asi 14 minut. V polovině vaření je otočte.

5. Knedlíky vyndejte z vody, několikrát je propíchněte, aby unikla pára, a ihned je přelijte rozpuštěným máslem.

6. Podávejte pocukrované a posypané mletými vlašskými ořechy.

Ovocný cheesecake



20
minut

NA 8 PORCÍ
(forma 20 cm):

- 250 g máslových sušenek
- 125 g másla
+ na vymazání formy

KRÉM

- 300 g krémového sýra Lučina
- 300 g žervé
- 250 g moučkového cukru
- 1 vanilkový cukr
- 250 g zakysané smetany
- 1 lžička citronové šťávy
- 2 lžíce malinové marmelády
- 150 g malin

PŘÍPRAVA:

1. Sušenky rozdrťte a smíchejte s rozpuštěným máslem. Dortovou formu vymažte máslem, těsto

ze sušenek pořádně namačkejte na dno formy a dejte do chladničky vychladit.

2. KRÉM: Smíchejte lučinu s žervé a šlehačem je ušlehejte do hladka. Přisypte moučkový i vanilkový cukr, přidejte zakysanou smetanu a citronovou šťávu a opět vše dohromady promixujte.

3. Marmeládu nechte v kastrůlku lehce rozehřát, aby byla tekutější. Sundejte ji z plotny a přimíchejte do krému.

4. Hotový krém vlijte na sušenkový podklad a nechte 5 minut odstát. Poté ho posypte malinami a dejte na 1 hodinu do chladničky.

Koláčky se zapečenými ostružinami

Tip:

Na přípravu koláčků
můžete použít i pozdní
maliny nebo rybíz
(ten ale ještě trochu
přísadíte).



25
minut

NA 4 PORCE:

- 300 g ovesných vloček
- 200 g hladké mouky
- 100 g pískového cukru
- 180 g másla
- špetka soli
- 1 lžíce másla na vymazání formiček

NÁPLŇ

- 150 ml smetany ke šlehání
- 1 žloutek
- 2 lžičky vanilkového cukru
- 1 lžička čerstvé citronové kůry z biocitronu nebo lžíce kandované citronové kůry
- 250 g ostružin

PŘÍPRAVA:

1. Troubu rozehejte na 200 °C. V hluboké nádobě smíchejte vločky, mouku a cukr. Přidejte máslo,

osolte špetičkou soli a zpracujte těsto jako na drobenku. Takto připravené těsto vložte do formiček vymazaných máslem, trochu je stlačte a předpečte 10–15 minut dozlatova.

2. Mezitím omyjte ostružiny a položte je na cedník, aby z nich okapala voda. Koláčky vyndejte a nechte je částečně zchladnout. Teplotu trouby snižte na 170 °C.

3. NÁPLŇ: Ušlehejte šlehačku a vmíchejte do ní žloutek, cukr a nastrouhanou citronovou kůru. Na povrch koláčků rozložte ovoce, lžící na ně navrstvěte šlehačkovou směs a pečte ještě 20 minut při teplotě 175 °C.

Obrácený brownies s brusinkami



40
minut

NA 1 DORTOVOU FORMU:

- 90 g másla
- 6 lžic pískového cukru
- 1 hrst nasekaných
vlašských ořechů
- 500 ml čerstvých
nebo mražených brusinek
(mražené nerozmrazujte)
- 4 lžíce rybízového džemu

TĚSTO

- 150 g másla
- 250 g kvalitní hořké
čokolády
- 3 vejce
- 150 g cukru
- 110 g mouky

PŘÍPRAVA:

1. Troubu rozehřejte na 180 °C. V pánvi nechte rozpustit máslo a cukr, za stálého míchání je přiveďte k varu a horké nalijte na dno menší dortové formy (průměr do 24 cm) nebo pekáčku. Posypte nahrubo

nasekanými ořechy, na ně rovnoměrně rozložte brusinky a lehce je zamáčknete.

2. TĚSTO: Máslo nechte rozpustit a odstavte ho stranou. Vsypťe do něj namlámanou čokoládu a vymíchejte vše na hladký krém.

3. Vejce vyšlehejte s cukrem do husté pěny. Při nejnižších otáčkách pozvolna přilévejte rozpuštěnou čokoládu a nakonec stěrkou lehce vmíchejte prosátou mouku. Těsto nalijte na brusinkový základ, plech vložte do vyhřáté trouby a koláč pečte 25 minut (pokud jste použili mražené brusinky, pak o 5 minut déle).

4. Po upečení nechte koláč 2 minuty odpočinout, nožem jej uvolněte od formy a překlópte na talíř. Ještě teplý potřete rozehřátým rybízovým džemem.

Red velvet trifle



30
minut

SUROVINY:

- korpus podle základního receptu 1 ks
- mascarpone 250 g
- sýr Philadelphia 250 g
- smetana ke šlehání 300 ml
- cukr moučka 100 g
- čerstvé maliny 250 g

PŘÍPRAVA:

1. V míse smíchejte mascarpone se sýrem. Když se dokonale smísí, vmíchejte cukr. Smetanu vyšlehejte do tuha a postupně ji vmíchejte do krému. Z korpusu okrájejte tmavé okraje a nakrájejte ho na kostičky.

2. Do mísy na trifle vrstvěte kostičky korpusu, část malin a krému, poslední vrstvu by měl tvořit krém. Pokud zbyl nějaký korpus, rozdrobte ho a ozdobte jím dezert. Trifle odložte na hodinu do lednice, aby se všechny chutě prolnuly.

JAK ZNÁTE LES?

Již roku 1988 napsala spisovatelka Marie Kubátová: „Děsím se umírání lesů, po němž bude následovat zbytečné umírání lidí.“ Úbytek lesů rovná se mimo jiné eroze půdy, což se rovná katastrofě. Lesy k životu potřebujeme. A lesy ke své záchraně potřebují nás...

1. Funkce lesmistrů dozorujících těžbu

- v českých lesích vznikla
- a) v 1. pol. 16. stol.
 - b) v průběhu josefínských reforem
 - c) ihned po vzniku samostatného Československa

2. Od roku 1920 u nás vycházel skvělý lesnický časopis

- a) Duběnka
- b) Československý les
- c) Lesnický světozor

3. Naší největší pralesní rezervací je

- a) Mionší
- b) Boubín
- c) Ranšpurk

4. Naší nejstarší pralesní rezervací je

- a)** Jezvinec
- b)** Chvojna
- c)** Žofínský prales

5. Ve středoevropském prostoru přecházely dobu ledovou jen

- a)** lišejníky, borovice a smrky
- b)** vřesy a borovice
- c)** bučiny a jedle

6. Hvozd je starý název pro

- a)** lesní vřesoviště
- b)** rozlehlé lesy horské a příhraniční
- c)** výmladkové lesy

7. Bučinou nazýváme

- a)** bukový les nebo podrost
- b)** semena buku (bukvice)
- c)** bukovou kůru

8. Za mýtinu považujeme

- a)** mladý podrost
- b)** les s převahou bříz
- c)** vykácenou část lesa

9. Žďár je les

- a)** výlučně listnatý
- b)** uměle vypálený
- c)** zničený kůrovcem

10. Malému lesíku v polích říkáme

- a)** paseka
- b)** listnáč
- c)** remízek

11. Panské a komorní lesy se kdysi nazývaly

- a)** lesoň
- b)** bor
- c)** prekál

12. Trvale ohrazená lesní plocha k chovu zvěře je

- a)** ohrada
- b)** obora
- c)** košár

13. Holoseč je

- a)** těžba dřeva s kácením všech stromů
- b)** nejnižší stupeň hustoty lesního porostu
- c)** lesní plocha po vykácení stromů před osázením

14. Slovo „hroubí“ používáme pro označení

- a)** slabých kmenů do 7 cm tloušťky
- b)** kmenů s větším průměrem než 7 cm
- c)** cest lesní zvěře

15. Chvoj je

- a)** silné kmenové dříví v celých délkách
- b)** ořezaná větev jehličin
- c)** myslivecký název pro mladou srnku

16. Lesní porost se silnými kmeny se nazývá

- a)** suryna
- b)** sucholes
- c)** kmenovina

- 17. Posed je**
- a)** osetí lesní půdy pod starými stromy
 - b)** zařízení k lapání lesních škůdců
 - c)** myslivecká rozhledna
- 18. Za nimroda považujeme**
- a)** myslivce věnujícího se lovu
 - b)** pytláka
 - c)** loveckého psa
- 19. Šoulačka je**
- a)** způsob sledování a hledání lovné zvěře
 - b)** norování
 - c)** krmivo sypané lovné zvěři do krmelců
- 20. Ohryz je**
- a)** náčiní na označování stromů
 - b)** mladé stromky vyrostlé ze spadaného semene
 - c)** poškození stromů lesní zvěří
- 21. Lesák je**
- a)** myslivec nebo hajný
 - b)** lesní tramp
 - c)** druh brouka
- 22. Hlavatka je**
- a)** strom ponechaný v pasece
 - b)** náčiní na odstraňování kůry jehličnanů
 - c)** dřevorubecká sekera
- 23. Převahu mezi jehličnatými stromy má v našich lesích**
- a)** jedle
 - b)** borovice
 - c)** smrk

24. Převahu mezi listnatými stromy má v našich lesích

- a)** dub
- b)** buk
- c)** bříza

25. Naším nejjedovatějším stromem je

- a)** jinan dvoulaločný
- b)** tis červený
- c)** vrba trojmužná

26. Duběnky alias piranky nebo špirány jsou

- a)** háčky na dubech
- b)** plody dubu
- c)** hříby

27. Pětkrát více vitamínu C než citron má jehličí

- a)** pinie
- b)** limby
- c)** vejmutovky

28. Nejdelší šišky, dlouhé až 40 cm, poskytuje borovice

- a)** lesní
- b)** himálajská
- c)** Coulterova

29. Malinám se lidově říká a) kabrdoly

- b)** ostružiníky
- c)** medvědice

30. Ostružiny jsou v lidové mluvě

- a)** vodilky
- b)** maleny
- c)** ježinky

31. Borůvky jsou mj.

- a)** čičurátka
- b)** sorbit
- c)** černuchy

32. A brusinky...

- a)** hafery
- b)** vobůrky
- c)** kaliny

33. Již na konci 18. stol. v Čechách existovala povinnost dozorců tržišť znát

- a)** všechny druhy hřibů
- b)** houby jedovaté
- c)** kuchyňskou úpravu hub

34. Naší nejedovatější houbou je

- a)** pečárka zápašná
- b)** muchomůrka zelená
- c)** hřib satan

35. Naší nejvyšší houbou schopnou dorůst až do 50 cm je

- a)** bedla vysoká alias paraplíčko
- b)** bedla červenající alias biskupská čapka
- c)** bedla okoralá alias nepravý žampion

36. Dřevo v lese ničí z hub nejvíce

- a)** václavky

- b)** choroše
- c)** pýchavky

37. Naší největší břichatkovitou houbou s plodnicemi až 80 cm je

- a)** pýchavka obrovská
- b)** pýchavka obecná
- c)** pestřec obecný

38. Obsáhlé dílo *Myslivcův rok* napsal v letech 1942 – 1946

- a)** Jaromír Tomeček
- b)** Rudolf Těsnohlídek
- c)** Jan Vrba

39. Dětským bestsellerem býval soubor dvanácti měsíčníků“ Lesní noviny. Psal je

- a)** Dmitrij Luskač
- b)** Jan Kozák
- c)** Vitalij Bianki

40. Německé, severské, keltské, ruské i další legendy mluví o duchách, polobozích či bohyních stromů. Jsou to

- a)** dryády
- b)** trollové
- c)** gnómové

Správné odpovědi:

1a), 2b), 3a), 4c), 5b), 6b), 7a), 8c), 9b), 10c), 11c) 12b), 13a), 14b), 15b), 16c), 17c), 18a), 19a), 20c), 21c), 22c), 23c), 24a), 25b), 26a), 27c), 28c), 29b), 30c), 31a), 32c), 33b), 34b), 35a), 36b), 37a), 38c), 39c), 40a)

Za správnou odpověď si započítejte bod.

VYHODNOCENÍ

35–40 BODŮ

Les je pro vás druhý domov, ať se vezme z jakékoliv strany, není cesta, kterou byste neznali. Vaše lesní znalosti jsou obdivuhodné i záviděníhodné.

25–34 BODŮ

Patříte mezi přátele lesa, kteří k němu přistupují s úctou a respektem. I v testu jste obstáli na výbornou.

15–24 BODŮ

Jsou stezky, které vás svedou na scestí, stromy, které neznáte, zvířata, kterých se polekáte, stíny, které vás děsí. Les má pro vás ještě mnohá tajemství, která se nemusíte bát objevovat...

5–14 BODŮ

V lese očividně často nepobýváte. Jeho dary vám zůstávají utajené. Lesní život vám nic neříká a ani to, že jste třeba z velkoměsta, vaše skromné znalosti neomlouvá. Ale nikdy není pozdě se začít učit.

0–4 BODY

Byli jste někdy v lese? Viděli jste někdy na vlastní oči houbu? Víte, co je jehličí? Slyšeli jste někdy datla nebo kukačku? Potkali jste někdy srnku? Že ne?



VĚŘTE/NEVĚŘTE

MALÝ LESNÍ SNÁŘ

Když večer zavřete oči a vidíte houby,
obvykle se tak děje poté, co jste celý
den běhali s košíkem po lese. Nicméně
houby, les a jeho bohatství ve snu
viděti může mít i důvody jiné. Co nám
o „lesních snech“ říká snář?

LES ZELENÝ

prospěšné změny,
ale též svatba

LES SUCHÝ

podstatná změna k horšímu

LESEM SE PROCHÁZET

spokojenost, blahobyt,
radost z manželství

**LES JEHLIČNATÝ,
MÍSTY POKÁCENÝ**

neúspěch a starosti

**LES VLASTNORUČNĚ
KÁCET**

množení majetku,
úspěch v podnikání

V LESE SBÍRAT DŘÍVÍ

rozchod partnerů, rozvod,
ovdovění

V LESE ZABLOUDIT

kupodivu úspěch v realizaci
nápadů

**CHRASTÍ HROMADU
VIDĚT**

finanční bankrot

CHRASTÍ SBÍRAT

bída

**DUB VELKÝ ZELENÝ
SE ŽALUDY**

soulad a štěstí v rodině,
radost z dětí

DUB USCHLÝ

propuštění z práce,
nezaměstnanost

JILMY, BUKY, JASANY

prospěch těm,
co táhnou do války

KLÁDY DŘEVA

symbol těžké práce
v budoucnosti

LESNÍKA POTKAT

nelze milovat ženaté muže
či vdané ženy

ŽALUDY NEBO BUKVICE

brzké otěhotnění
(třeba i náhodné partnerky)

KAPRADÍ

konec špatné nálady

MECH

vyznamenání, pocty, kariéra

ŠIŠKY SMRKOVÉ

pro ženu sexuální
dobrodružství, pro muže
nevěra partnerky

LÉČIVÉ BYLINY VIDĚT

výhodná situace

BYLINY SBÍRAT, POUŽÍVAT

dlouhý život

FIALKY TRHAT

výhra

HOUBY JÍST

vysoký věk

HOUBY SUŠIT

daleká cesta

BEZINKY ZRALÉ

dobré zdraví, uzdravení

BEZINKY NEZRALÉ

spory v rodině a mezi
příbuznými

MALINY SBÍRAT

radost

BORŮVKY HLEDAT, JÍST

starosti

LESNÍ JAHODY VIDĚT

výborný výběr partnera
(partnerky), skvělý sex

LESNÍ JAHODY JÍST

překážky v lásce

**OSTRUŽINY JÍST, TRHAT,
ZAVAŘOVAT**

neštěstí, zvlášť
poškrábou-li nás trny

BYLINY SUŠIT

neúspěch

SLYŠET V LESE PTÁKY

šťastná budoucnost

JELEN

uzavření hlubokého přátelství

PO JELENU STŘÍLET

smrt v rodině

SRNA

úspěšné obchody

KOLOUŠEK

ujištění o věrnosti a lásce

DARY LESA

Speciál Týdeníku Květy 2/2019

Vydává

VLTAVA LABE MEDIA a. s.

IČ: 01440578

Sídlo: U Trezorky 921/2, 158 00 Praha 5-Jinonice

Šéfredaktor: **Pavel Traub**

Zástupce šéfredaktora: **Tomáš Coňk**

Artdirector: **Marek Cacák**

Texty: **Judita Bednářová, Ivo Bartík, Ondřej Mrázek**

Obrazový redaktor a fotoprodukce: **Kateřina Halašková**

Jazyková redaktorka: **Marcela Černá**

Grafici: **Tereza Lokajíčková, Eva Valešová,**

tel.: 724 358 316

Recepty převzaty z časopisů Glanc, Gourmet a Překvapení

E-mailové adresy na jednotlivé členy redakce:

jméno.příjmení@vlmedia.cz

E-mail: kvety@vlmedia.cz

Internet: www.kvety.cz

Facebook: www.facebook.com/CasopisKvety

Bez vědomí a souhlasu redakce nelze publikované
materiály v tištěné ani elektronické podobě časopisu
a jeho speciálech dále rozšiřovat.

Redakcí nevyžádané rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí.

Zasláním materiálu do redakce souhlasíte s tím, že tyto
materiály budou, i opakovaně, otištěny v tomto časopise, mohou
být jakkoli redakčně upraveny a nebudou vám vráceny. Nárok
na honorář vzniká jen v případě výslovné dohody s redakcí.

Vyšlo 14. 8. 2019