

Bylinky v kvetinášoch pre chuť, zdravie i krásu

Vôňu a chuť čerstvo odtrhnutých byliniek nič nenahradí. V každej záhradke by nemala chýbať aspoň malá bylinková hriadka. Veľmi dobre sa im však darí aj na balkóne, terase, ba i na kuchynskom okne. V peknom kvetináči alebo debničke pôsobia veľmi dekoratívne a čerstvé bylinky sú takto vždy poruke. Skrášlia okno i kuchynskú linku a prevoňajú celý byt.

Bylinky sú vhodné nielen na varenie a liečenie, ale môžu byť krásnym a originálnym doplnkom kvitnúcich kvetov a inej okrasnej zelene.

Vyberáme vhodné druhy

Aby sa bylinkám dobre darilo, treba vybrať vhodné druhy nielen podľa toho, čo vám chutí, ale prihliadať aj na nároky rastliny pri pestovaní. Väčšina byliniek má rada vzdušné a slnečné stanovište a dostatok zálievky. Polievame odstátou, prirodzene prehriatou vodou. Ak máme okná či balkón obrátené na slnečnú stranu, bude sa tam dobre dariť napríklad šalvii, saturejke, majoránu, rozmarínu a tymianu. Na mieste s polotieňom môžeme pestovať pažítku, petržlen, mätu a medovku.

Debnička alebo košík?

Na balkóne alebo terase nemusíme bylinky pestovať iba v klasických kvetináčoch. Môžeme ich vysadiť do ľubovoľnej zaujímavej nádoby. Vhodná je drevená debnička, veľmi dekoratívne vyzerajú bylinky v rôznych košíkoch, vedierkach, ozdobných dózach a plechoviciach, napríklad od kávy alebo čaju. Aby voda nepretiekla, každú nádobu či košík vyložíme nepremokavou fóliou a na spodok dáme asi šesťcentimetrovú vrstvu drenáže z piesku a keramzitu. Zeminu nesypeme až po okraj, ale dva centimetre nižšie, aby sme mohli rastlinky dobre polievať. Do väčšej nádoby môžeme vysadiť aj viacero druhov byliniek, no musia mať rovnaké nároky na pestovanie.

Semienka, priesady, delenie

Bylinky si môžeme vypestovať zo semien, alebo ich získame delením zo starších trsov. Zo semien najprv predpestujte priesady a až vyrastené rastlinky vysádzame do nádob. Ak nechceme čakať, môžeme si najčastejšie používané bylinky už vysadené v črepníku kúpiť v obchode či na trhu. Doma ich presadíme do vybraných nádob.

Bylinky asi každé štyri týždne prihnojíme, nie častejšie, pretože nadbytok dusíka oslabí ich prirodzenú arómu. Mnohé bylinky sú trvalky a bez problémov prečkajú zimu aj vonku, ak ich postavíme na chránené, suché miesto, prípadne kvetináč obalíme. Pri dobrej opatere vydržia v nádobe aj niekoľko rokov.

Bylinky vhodné do nádob

Najčastejšia kombinácia používaných byliniek je petržlen, mäta, pažítka, šalvia a tymian. tieto bylinky vysadené v peknej nádobe sú nielen chutné, ale pôsobia veľmi dekoratívne.

Bazalka – pestujeme ju v kyprej a výživnej pôde, v priestrannejšej nádobe, na slnečnom mieste, raz týždenne prihnojujeme.Najvhodnejšia na pestovanie je trpasličia odroda s drobnými lístkami, ktorá je pomerne nenáročná a prenikavo vonia. Červené odrody sú síce veľmi pekné a okrasné, ale zle sa pestujú. Bazalka podporuje trávenie a tiež odpudzuje hmyz. Patrí k čerstvým paradajkám, cestovinám, dobre chutí aj v kombinácii so syrovou omáčkou.

Estragón (palina dračia) – potrebuje pôdu s obsahom listovky, väčšiu nádobu a dostatok slnka. Obsahuje jód, nerálne soli, vitamín A a C. Prítomná je tiež anestetická látka eugenol, ktorá pomáha pri bolestiach zubov. Nálev pripavený z paliny podporuje tvorbu žlče, zvyšuje chuť do jedenia a zlepšuje trávenie.



Používa sa na prípravu octu, octových zmesí a horčice. Malými dávkami jemne posekanej vňate sa korenia zeleninové a strukovinové polievky, plnky, sekané mäsá, mastné ryby, šaláty, smotanové omáčky a vajcové jedlá. Hodí sa tiež do bylinkového masla.

Levanduľa úzkolistá – (30 – 60 cm) pestujeme ju na slnečnom mieste, v suchej, vápenatej pôde, na jar ju treba hlboko zrezať. Okrem použitia pri zdravotných problémoch, ako sú nervové preťaženie, nespavosť, koliky, migréna – môžeme si pripraviť vrecúška so sušenou levanduľou a možeme ich zavesiť do šatníka, ktorý celý prevoňajú a zároveň ochránia pred moľami. V malom množstve sa používajú lístky čerstvé aj sušené do rybích a zeleninových jedál, predovšetkým vo francúzskej a talianskej kuchyni.

Ligurček lekársky – dorastá až do výšky 1,5 m, potrebuje výživnú, vlhkú pôdu. Rastie aj v polotieni. Obsahuje mnoho vitamínov. Používa sa ako diuretikum – na odvodnenie a vylučovanie škodlivých látok z tela. Čerstvé alebo sušené listy, sušený pomletý koreň pridávame do mäsových polievok, k dusenému mäsu, syru, čerstvými listami koreníme omáčky, šaláty, polievky, zeleninové jedlá, hydinu a ryby. Pridávame aj do masla a bryndze.

Majorán – je nenáročný, pestujeme ho na suchom a slnečnom mieste, často zrezávame. Podporuje trávenie, pôsobí pri neurózach a nadúvaniu. V ľudovom liečiteľstve sa používa pri zápale horných dýchacích ciest. V kuchyni korení tučné jedlá a strukoviny, pridáva sa do paštét a do jedál z diviny. Čerstvá vňať je vhodná do rôznych polievok, omáčok, plniek, guláš ov. Do varenia sa pridáva až na koniec.

Mäta pieporná – potrebuje vlhkú, humusovitú pôdu, dobre znáša polotieň. Má príchuť a vôňu mentolu. Ovplyvňuje vylučovanie žlče, pôsobí proti žalúdočnej neuróze a nadúvaniu. Čerstvá i sušená sa pridáva k mäsu, rybám, do omáčok. Čerstvé lístky zdobia mixované nápoje.

Medovka lekárska – (50 cm i viac) potrebuje priepustnú pôdu, bohatú na humus, teplé, chránené stanovište, dobre znáša polotieň. Má upokojujúce účinky, zlepšuje trávenie, znižuje krvný tlak a tíši migrénu. Protivírusové a antibakterálne účinky napomáhajú pri liečení oparu (herpes). Čerstvé pomliaždené lístky prikladáme na miesta, poštípané hmyzom. Má sviežu citrónovú vôňu. Mladé čerstvé lístky sa pridávajú do šalátov, bylinkových omáčok, grilovaných jedál, na hydinu, do ryže, majonéz, jogurtov, limonád.



Pažítka – (30 – 40 cm) vysievame ju v marci až apríli, alebo si ju zasadíme predpestovanú. Je to viacročná rastlina, potrebuje výživnú pôdu, dobre znáša polotieň, strihaním lepšie rastie. Má ostrejšiu chuť podobnú cibuli. Používa sa čerstvá do polievok, pomazánok, omáčok, pretože varením stráca chuť a vitamíny. Obsahuje značné množstvo vitamínu C a karoténu. Podporuje chuť do jedenia a trávenie.