

@divokastrava.sk

DEŇ 2

## **JARNÁ BYLINKOVÁ VÝZVA DIVOKÉ JEDLÉ RASTLINY**

🌿 Jar je tu – a s ňou aj najsilnejšie liečivé rastliny! Neodkladaj zber na ďalší rok a nauč sa, ako ich využiť priamo vo svojej kuchyni a pre svoje zdravie.



# AKO ROZLÍŠIŤ JEDLÚ RASTLINU BEZ STRESU

## Tri piliere bezpečnej identifikácie

### 1. Morfológia – tvar a stavba rastliny

Základom nie je farba kvetu ani obrázok z internetu. Základom je celková stavba rastliny.

Sledujte:

- stonku – je dutá alebo plná? chlpatá alebo hladká? hranatá alebo okrúhla?
- usporiadanie listov – oproti sebe alebo striedavo?
- tvar listov – zúbkované, laločnaté, celistvé?
- spôsob rastu – prízemná ružica alebo vzpriamená stonka?
- prítomnosť mliečnej šťavy
- typickú vôňu
- 

Rastlina má svoj „rukopis“. Ak sa naučíte čítať morfológiu, dramaticky znížite riziko chyby.



### 2. Celistvosť – nikdy nie jeden detail

Nikdy neidentifikujte rastlinu podľa jedného znaku. Neberte si iba list.

Pozrite sa na celý systém:

- list
- stonka
- spôsob rastu
- kvet (ak je)
- koreňové prostredie

Rastlina je celok. Ak ste si istí iba jednou časťou, nie ste si istí.

# AKO ROZLÍŠIŤ JEDLÚ RASTLINU BEZ STRESU

## 3. Vôňa a chuť – až ako potvrdenie

Chuť nepoužívame na testovanie neznámeho. Používame ju na potvrdenie známeho. Ochutnávanie prichádza až vtedy, keď ste si identitou istí na 100 %. **Začíname očami a rukami. Až potom prichádza jazyk.**



## Čistota prostredia – druhá polovica bezpečnosti

Identifikácia je jedna vec. Prostredie je druhá. Môžete dokonale poznať rastlinu. Ale ak rastie pár metrov od frekventovanej cesty, nezbierate ju.

Zásady:

- minimálne 50 metrov od hlavných ciest
- vyhýbať sa okrajom polí s možným postrekom
- opatrnosť v mestskom prostredí
- pri pochybnostiach radšej nezbierať

Zodpovedný zber zahŕňa aj čistenie a správne spracovanie. Identifikácia nie je talent. Je to disciplína. A keď máte protokol, nepotrebujete encyklopedický stres.



# SPÔSOBY NA OČISTNÚ KÚRU SO ŽIHĽAVOU

## Intenzívny detox

- Čaj z žihľavy (nie na lačný žalúdok - voda najskôr)
- Studený vodný macerát
- Žihľavová šťava (naviazanie na vodný macerát) max 2 dl, zriediť s vodou
- Tinktúra
- Žihľavový prášok
- Žihľavové smoothie

Dĺžka - max 2 týždne, ale počúvať telo, niekto cíti už po 7 dňoch, že stačí, iný je v pohode aj 10 dní.

## Žihľava v strave – výživná bomba z prírody

Žihľava je jednou z najvýživnejších divokých rastlín, ktoré na jar nájdeme v prírode. Obsahuje mimoriadne vysoké množstvo vitamínov (najmä vitamínu C, K, A), minerálov (železo, vápnik, horčík, draslík), chlorofylu a antioxidantov. Žihľava je už stáročia známa svojimi liečivými účinkami, najmä pri detoxikácii tela, podpore imunity a zlepšovaní krvného obehu.

Prečo zaradiť žihľavu do stravy?

- ✓ Detoxikácia a čistenie krvi – Vysoký obsah chlorofylu podporuje vylučovanie toxínov a zlepšuje krvný obeh.
- ✓ Podpora trávenia – Žihľava stimuluje činnosť žalúdka, pečene a obličiek, čím podporuje prirodzenú detoxikáciu tela.
- ✓ Zvýšenie energie – Železo a vitamín C v žihľave zvyšujú tvorbu červených krviniek a pomáhajú pri únave.
- ✓ Protizápalové účinky – Pomáha pri bolestiach kĺbov, svalov a zápaloch močových ciest.
- ✓ Podpora zdravých vlasov a pokožky – Žihľava obsahuje síru a kremík, ktoré posilňujú vlasy a zlepšujú stav pokožky.

# AKO SI SPRÁVNE PRIPRAVIŤ DIVOKÉ SMOOTHIE

Smoothie je skvelý spôsob, ako naštartovať deň zdravou dávkou vitamínov, minerálov a energie. Ak si správne nakombinujete suroviny, dodá vám nielen silu, ale aj podporí trávenie a imunitu.

Navyše je to výborný spôsob, ako do tela dostať divoké bylinky – plné živín a antioxidantov. 🌿

Ale pozor! Pri príprave smoothie je ľahké spraviť chyby, ktoré môžu zničiť jeho výživový potenciál a zbytočne zaťažiť trávenie. Menej je niekedy viac – a pri smoothie to platí dvojnásobne!

## Najčastejšie chyby pri príprave smoothie

✅ Vyberte si maximálne 4 suroviny. Pri smoothie je lákavé nahádzať do mixéra všetko možné – ovocie, zeleninu, chia semiačka, chlorelu, melasu, ba dokonca aj ovsené vločky. Výsledok však môže byť nielen ťažko stráviteľný, ale aj chuťovo nepríjemný. **Zlaté pravidlo znie – menej je viac. Kombinujte maximálne 4 rôzne suroviny** – napríklad ovocie, zelené listy, trochu zdravého tuku (napr. avokádo alebo ľanový olej) a kvapku citróna.



## 🚫 Čo do smoothie nepatrí

- 👉 Koreňová zelenina – Škroby v koreňovej zelenine (ako mrkva, cvikla či zemiaky) majú iný proces trávenia ako ovocie.
- 👉 Mliečne výrobky – Jogurty, mlieko či kefír blokujú vstrebávanie vitamínov
- 👉 Konzervované a varené potraviny
- 👉 Obiloviny a ovsené vločky – Sú ťažko stráviteľné a robia zo smoothie jedlo, ktoré zaťažuje trávenie namiesto podpory energie.

# INŠPIRÁCIE NA DIVOKÉ SMOOTHIE

## Žihľavovo-banánové smoothie 🌿🍌

- Hrst mladých výhonkov žihľavy
- 1 zrelý banán
- 1 jablko (so šupkou)
- Šťava z ½ citróna
- 250 ml kokosovej vody (alebo čistej vody)

Vlož všetky ingrediencie do mixéra a mixuj, kým nevznikne hladká konzistencia. Ak je smoothie príliš husté, pridaj trochu vody.



## Detoxikačné smoothie s lipkavcom 🍏🌿

- Hrst mladej žihľavy + lipkavca
- 1 kiwi
- 1 zelené jablko
- 1 lyžička medu
- 250 ml vody

👉 Lipkavec podporuje lymfatický systém a pomáha telu zbaviť sa toxínov.



## Kozonoha – zelený booster 🌿🍋

- Hrst žihľavy + kozonohy
- 1 uhorka
- 1/2 avokáda
- Šťava z 1 citróna
- 250 ml vody

👉 Kozonoha je plná vitamínov, pomáha tráveniu a pôsobí protizápalovo.





Kto som?

Som Diana Mozoláková, nadšenkyňa divokých jedlých rastlín, fytoterapeutka, lektorka a autorka blogu [www.divokastrava.sk](http://www.divokastrava.sk), kde zdieľam svoje skúsenosti so zberom a využitím prírodných darov v kuchyni. Verím, že najlepšie suroviny nerastú v supermarketoch, ale priamo pod našimi nohami. Už roky inšpirujem ľudí k tomu, aby objavili toto bohatstvo a vrátili do svojho jedálnička divoké byliny, plody a stromy.

Okrem písania vediem workshopy, živé aj online programy, kde učím, ako rastliny bezpečne rozpoznávať, zbierať a využívať v každodennej kuchyni. Kombinujem tradičné znalosti s modernými možnosťami spracovania a kladiem dôraz na sezónnosť, udržateľnosť a rešpekt k prírode. Mojm cieľom je inšpirovať ľudí, aby sa opäť spojili s prírodou a naučili sa využívať jej dary naplno – s úctou, radosťou a kreativitou. 🌿

## K O N T A K T



[www.divokastrava.sk](http://www.divokastrava.sk)

[divokebylinky@gmail.com](mailto:divokebylinky@gmail.com)  
[dida@divokastrava.sk](mailto:dida@divokastrava.sk)