

@divokastrava.sk

DEŇ 3

## **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.



# JAR BIOLOGICKY NENAHRADITEĽNÁ

Dnes nejde o plánovanie. Ide o pochopenie. Ak pochopíte, čo sa deje v rastline na jar, pochopíte, prečo je toto obdobie nenahraditeľné.

Na jar rastlina štartuje rast. Zo zásob v koreni sa do nových listov a výhonkov presúva obrovské množstvo živín:

- minerály
- dusík
- aminokyseliny
- enzýmy
- chlorofyl
- 

Mladý list je metabolicky aktívny. Je tenký, mäkký, šťavnatý. **Obsahuje vyššiu koncentráciu aktívnych látok**, pretože sa ešte len buduje.

V lete je rastlina stabilná. Listy hrubnú. Zvyšuje sa obsah vlákniny. Energia sa presúva do kvitnutia a tvorby semien. Jarný list teda nie je to isté ako letný list.

**Jar je fáza rastu.**

**Leto je fáza udržiavania.**

**Jeseň je fáza dozrievania.**

Ak chcete podporiť krv, metabolizmus a vitalitu, jar je ideálny moment. Preto sa na jar zbierajú mladé listy žihľavy, púpavy, kozonohy, lipkavca či rebríčka.



# ZBER BEZ SPRACOVANIA JE POLOVIČNÁ PRÁCA

Nazbierať je jednoduché. Otázka znie: čo potom? Ak chcete z jari čerpať aj v zime, musíte sa naučiť s bylinkami pracovať.

Nie každá bylinka je vhodná na každý spôsob spracovania.

- Niektoré sú výborné čerstvé (kozonoha, žihľava, lipkavec).
- Niektoré strácajú účinok sušením (medvedí cesnak, výhonky ihličnanov).
- Niektoré sú ideálne na tinktúru.
- Iné fungujú lepšie vo fermentácii alebo v mede.

Preto odporúčam pri každej dôležitej jarnej rastline zvoliť si aspoň tri formy spracovania.

Napríklad:

- časť zjesť čerstvú
- časť usušiť
- časť spracovať do tinktúry, fermentu alebo medu

Alebo si nájsť vlastnú kombináciu:

- bylinková soľ
- ocot
- sirup
- fermentovaný nápoj
- prášok zo sušených listov

Nemusíte robiť všetko. Ale ak si vyberáte vedome, vytvárate zásoby. Sú bylinky, ktoré používam takmer výlučne čerstvé. A sú také, ktoré rastú dva týždne – tie spracúvam viacerými spôsobmi, pretože viem, že sa už v tej kvalite nevrátia.

A presne tu vzniká systém.

# JAR V POHÁRI: ČO SI ODLOŽIŤ Z JARI NA ZIMU

Keď hovorím o bylinkovej špajzi, nemyslím tým zbieranie pre radosť.

Myslím tým vedomé rozhodnutie, že jar je základ celého roka.

Z tých istých rastlín, ktoré teraz rastú okolo vás, si môžete vytvoriť výživu, podporu imunity aj domácu prvú pomoc na zimu.

Tu je konkrétny systém pre štyri jarnej výzvy.

## Žihľava

Žihľava je minerálny základ jari. Silne vyživujúca, podporujúca krv a vitalitu.

- **Výživný prášok plný chlorofylu**

Koncentrovaná zelená výživa na zimné obdobie.

Podpora energie, doplnenie minerálov, jemná detoxikácia. Ideálny do polievok, kaší či smoothie.

- **Tinktúra zo žihľavy**

Stabilná forma na podporu vitality, krvotvorby a celkového posilnenia organizmu počas únavy.

- **Žihľavové gomasio (ochucovadlo)**

Minerálne ochucovadlo do jedál. Jednoduchý spôsob, ako denne a nenápadne zaradiť žihľavu do stravy aj v zime.



## Púpava

Púpava je horká jarná sila – podpora pečene, trávenia a metabolizmu.

### **Púpavové „kapary“**

Podpora trávenia, stimulácia žlče.

Skvelý doplnok k ťažším zimným jedlám.

### **Púpavový med**

Jemná forma jarnej energie – podpora imunity a dýchacích ciest.

### **Púpavová masť**

Vhodná na drobné kožné problémy, suchú pokožku či podráždenie.



## Medvedí cesnak

Krátka sezóna, silný účinok. Antibakteriálna a očistná rastlina.

### **Fermentovaný medvedí cesnak**

Podpora črevnej mikrobioty a imunity.

Stabilná forma, ktorá si zachováva účinné látky.

### **Medvedí cesnak v soli**

Praktická zimná zásoba chuti aj účinku.

Prírodná podpora trávenia a obranyschopnosti.

### **Tinktúra z medvedieho cesnaku**

Koncentrovaná forma na podporu ciev, imunity a zimnej očisty.



## **Smrekové výhonky**

Krátke jarné okno s vysokým obsahom vitamínu C a silic.

### **Smrekový džem**

Podpora dýchacích ciest, imunity a rekonvalescencie.

### **Medový sirup zo smrekových výhonkov**

Jemná pomoc pri kašli, prechladnutí a podráždení hrdla.

### **Smrekový olej**

Vhodný na masáže hrudníka, podporu dýchania a uvoľnenie pri nachladnutí.



Z jednej jari si môžete vytvoriť výživu, podporu imunity, tráviacu rovnováhu, domácu prvú pomoc aj chuťový základ do jedál - nejde o množstvo, ale o systém.

# Smrekové smoothie

## Potrebuje

- 1 hrst čerstvých smrekových výhonkov
- 1 zrelý banán
- 1 zrelá hruška, zbavená jadierok a nakrájaná na kúsky
- 1 pohár (240 ml) rastlinného mlieka alebo vody
- 1 lyžička medu alebo iného sladidla (voliteľné)

## Postup

1. Dôkladne opláchnite smrekové výhonky a odstráňte prípadné hrubé vetvičky.
2. Banán olúpte a nakrájajte na menšie kúsky.
3. Do mixéra vložte smrekové výhonky, nakrájaný banán a nakrájanú hrušku.
4. Pridajte rastlinné mlieko alebo vodu do mixéra.
5. Pridajte lyžičku medu alebo iného sladidla podľa chuti.
6. Mixujte všetky ingrediencie v mixéri, kým nedosiahnete hladkú konzistenciu.
7. Ochutnajte smoothie a prípadne pridajte viac medu alebo sladidla, ak je to potrebné.
8. Nalievajte do pohára a podávajte okamžite.



# Smrekové mandľové mlieko

## Potrebuje

- 1 šálku mandlí
- 4 šálky vody
- 1-2 lyžice sladidla podľa chuti (napr. med, agáve nektár, javorový sirup)
- štipka soli
- vanilkový extrakt (voliteľné)
- hrst smrekových výhonkov

## Postup

1. Namočte mandle do vody na 4 až 8 hodín, alebo cez noc. Týmto procesom sa zmäknú a bude ich ľahšie spracovať.
2. Opláchnite mandle čistou vodou a vložte do silného mixéra.
3. Pridajte vodu a mixujte až do hladka. Ak máte slabší mixér, môžete použiť aj mixovací pohár.
4. Ak chcete, môžete pridať sladidlo podľa chuti, štipku soli a vanilkový extrakt na dochutenie.
5. Pomocou plátna alebo jemného sita precedíme mlieko, aby sa oddelili jemné častice mandlí.
6. Následne mlieko nalejte späť do mixovacej nádoby aj so smrekovými výhonkami a poriadne rozmixujte ešte raz.
7. Môžete ho skladovať v chladničke a spotrebovať do 3 až 4 dní.
8. Osladte podľa chuti.





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)