

@divokastrava.sk

DEŇ 1

JARNÝ 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.



PREČO ZARADIŤ DIVOKÉ JEDLÉ BYLINKY DO STRAVY?

- Štandardy a nároky na zdravé stravovanie (bio, pesticídy)
- Sú zadarmo - dostupnosť
- Zdravie pre teba aj planétu
- Lokálna strava
- Obohatenie jedálneho lístka
- Pripravenosť na krízové situácie
- Majú prirodzenú imunitu
- Rastú kde chcú a kedy chcú
- Psychohygiena - žitie v prítomnosti
- Bonus: Divoké bylinky sú krásne :)



CHLOROFYL

VIAC ZELENÉHO = VIAC ENERGIE

Čím viac chlorofylu zaradíte do svojej stravy, tým viac energie pocítite.

Chlorofyl čistí krv, podporuje detoxikáciu pečene, urýchljuje hojenie rán a zlepšuje trávenie. Má silné protizápalové účinky, pomáha regulovať pH v tele a neutralizuje škodlivé voľné radikály, čím spomaľuje proces starnutia.

Ako dostať chlorofyl do stravy?

Najbohatším zdrojom chlorofylu sú divoké bylinky – žihľava, púpava, kozonoga, lipkavec alebo štiav. Práve divoké rastliny obsahujú chlorofyl v najčistejšej a najkoncentrovanejšej forme, pretože rastú v prirodzených podmienkach, bez umelých zásahov. Skvelým spôsobom, ako získať chlorofyl, je zaradiť do jedálneho lístka zelené smoothies, šaláty, šťavy alebo tinktúry z čerstvých bylín.

Čistá sila prírody je skrytá v zelenej farbe – využite ju naplno!



PÚČIKY RASTLÍN

- Koncentrovaná životná sila – Púčiky obsahujú všetko, čo strom potrebuje na rast, ochranu a regeneráciu. Sú plné živín, rastových hormónov a enzýmov.
- Zásobárne živín – Púčiky sú zdrojom:
 - Rastových hormónov
 - Enzýmov
 - Minerálov a vitamínov
 - Ochranných látok (antioxidanty, flavonoidy)



Využitie v bylinkárstve

- Gemmoterapia je metóda prírodného liečenia, ktorá využíva výťažky z púčikov, mladých výhonkov a koreňových vrcholov rastlín.

Spôsob spracovania púčikov:

- Tinktúry (alkoholové výťažky) (3-4 týždne macerovať)
- Liehoglycerín
- Maceráty (v oleji alebo glyceríne)
- Výluhy (vo vode)

KTORÉ PÚČIKY?

- lipa
- dub
- lieska
- baza
- čierna ríbezľa
- buk
- čerešňa...

Mnohé púčiky sú aj chutné a môžete ich zaradiť aj do stravy. Zbierajte ich s rozumom, menej je viac!

PRVÉ JARNÉ KVETY PRE DÝCHACÍ SYSTÉM...NA TANIERI

Po zime je dýchací systém často oslabený. Sliznice sú vysušené, podráždené, niekedy zahlienené a imunita je po mesiacoch záťaže unavená. Jar preto prirodzene prináša rastliny, ktoré podporujú pľúca a sliznice.

Nie je to náhoda – prvé jarné byliny často obsahujú slizové látky a saponíny, ktoré chránia sliznice a pomáhajú uvoľňovať hlien.

Plúcnik patrí medzi najtypickejšie skoré rastliny pre dýchací systém. Obsahuje slizové látky a tradične sa používa pri suchom aj dráždivom kašli. Mladé listy a kvety sa dajú použiť čerstvé v malom množstve alebo ako jemný nálev.

Prvosienka podporuje vykašliavanie a uvoľňovanie hlienov. Jej kvety sú jedlé a môžu byť súčasťou jarného jedla, nielen čaju. Predstavuje jemný prechod medzi zimou a plnou jarnou aktivitou organizmu.

KVIETKY

- prvosienky
 - pľúcnika
 - sedmokrásky
 - fialiek
 - púpavy
-
- ozdoba jedál
 - medy
 - maceráty
 - vody
 - do čajových zmesí



PÚPAVA – HORKÁ SILA JARI

List aj koreň ako základ tráviacej rovnováhy

Púpava (*Taraxacum officinale*) je jedna z prvých rastlín, ktoré na jar rastú v plnej sile.

Nie je náhoda, že prichádza práve v období, keď telo po zime potrebuje pohyb, očistu a aktiváciu.

Jej chuť je horká.

A práve horkosť je to, čo sme zo stravy takmer odstránili – a pritom ju trávenie potrebuje.

Púpavové listy – jarný impulz pre pečeň

Mladé listy púpavy pôsobia predovšetkým na:

- Podporu pečene a žlče
Horké látky stimulujú tvorbu a vylučovanie žlče.
To znamená lepšie trávenie tukov a menej pocitu ťažoby po jedle.
- Aktiváciu trávenia
Horkosť spúšťa reflexnú reakciu v tele – zvyšuje tvorbu tráviacich štiav a enzýmov.

Podporu metabolizmu

Púpava jemne rozhýbava stagnáciu po zime.

Je vhodná pri pocite „zadržovania“ – vody, energie aj trávenia.

Mierne močopudné pôsobenie
List podporuje vylučovanie prebytočných tekutín bez výraznej straty minerálov.

Na jar je list jemnejší a nutrične hodnotnejší.

S pribúdajúcim časom tvrdne.



Rýchle púpavové maslo



Nazbieraj čerstvé, plne rozkvitnuté kvety púpavy (bez stoniek).

Nechaj ich krátko rozprestrené, aby z nich vyšli drobné živočíchy.

Nepremývaj ich pod vodou, ak nie je nutné.

Jemne nasekaj hrst kvetov a primiešaj ich do zmäknutého kvalitného masla (alebo ghí).

Pridaj štipku soli a pár kvapiek citrónu. Hotovo. Použitie na kváskový chlieb, do jarných zemiakov, na teplú pohánku.

Je to spôsob, ako dostať púpavu do kuchyne bez horkosti.



Jarný horký šalát na podporu pečene

Nazbieraj mladé, ešte svetlozelené listy.

Opláchni ich a nechaj osušiť.

Zmiešaj:

- púpavové listy
- hrst rukoly alebo mladého špenátu (zjemní chuť)
- pár orechov alebo semien
- nastrúhané jablko

Zálievka:

olivový olej + citrón + štipka medu + soľ

Mladé listy púpavy obsahujú horké látky, ktoré stimulujú tvorbu žlče a podporujú trávenie.

Horkosť je na jar presne to, čo telo potrebuje.



Kto som?

Som Diana Mozoláková, nadšenkyňa divokých jedlých rastlín, fytoterapeutka, lektorka a autorka blogu 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 jedálneho divoké byliny, plody a stromy.

Okrem písania kníh 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. 🌿



www.divokastrava.sk

divokebylinky@gmail.com
dida@divokastrava.sk