

5 divokých bylíniek u vás na tanieri

12 receptov
(aj pre deti)

ebook
zdarma



OBSAH

3 Úvod

5 Pravidlá zbierania
5 jednoduchých pravidiel predtým ako začnete zbierať divoké byliny

7 Ako je to s tým smoothie?
Prečo si nemyslím, že smoothie je jediné a najlepšie pre naše telo

9 Púpava lekárska
...a hlavne jej listy



12 Medvedí cesnak
Jarný životabudič a recepty, ktoré ocenia aj deti

15 Žihľava - kráľovná bylín
Super bojovnica za naše zdravie

20 Skorocel kopijovitý
Prvá pomoc nielen na rozbité koleno

23 Kozonoha kostcová
Invazívna burina alebo poklad v záhrade?

Milý čitateľ,

Tento e-book som napísala, aby som Ťa zoznámila s dôležitými bylinkami, ktoré sa nachádzajú takmer všade v našom okolí. Všetko sú to **magické liečivé bylinky** a rada by som Ti ponúkla aj trochu iný pohľad na ne. Požívame ich celá naša rodina, vrátane detí. Práve preto som vyberala tie bylinky a recepty, ku ktorým si ľahko nájdú cestu aj naši malkáči.

Verím, že po prečítaní tohto e-booku sa budeš na svojich prechádzkach lúkou či lesom dívať na divoké bylinky inými očami a určite niektoré ochutnáš priamo na lúke či v lese.

Jedno, čo viem iste, že každý už určite bol niekedy v prírode. Tí, ktorí čítate tieto riadky si určite všimnete aj iné veci ako krásne farby prírody či čerstvý vzduch. Veľa ľudí si neuvedomuje, aké máme šťastie, že žijeme tu, na Slovensku či v Čechách, kde je zem neuveriteľne bohatá na prírodné zdroje a rozmanitosť rastlín.

Príroda je jeden obrovský supermarket s neustále čerstvým tovarom. Stačí si len vybrať a poďakovať jej. Nič od nás nepýta, nič nežiada, iba aby sme sa k nej správali s úctou a rešpektom.

Mojím zámerom je Vám pomôcť tieto dary priblížiť, spoznať ich a vedieť ich využiť nielen pre naše zdravie, ale hlavne pre zdravie našich detí. My im predávame naše návyky, ale aj zlovyky a oni ich podvedome budú kopírovať ďalej vo svojich životoch.

Zoberme naše deti do voľnej prírody, predstaviť im rastliny a naučiť ich spojenie so zemou. Keď vstúpujeme svojim deťom úctu k prírodnej medicíne, staráme sa nielen o ich jemné telá, ale pomáhame šíriť zárodky tradície, ktorá je stará ako ľudstvo samé.

Sama som príkladom, že nemusíte vyrastať v „hippies“ rodine, nemusia Vaši rodičia byť eko-bio maniaci žijúci na samote za lesom. Pochádzam z obyčajného paneláku, kde v rámci bežných prechádzok do prírody s rodinou, sme občas nejakú tú bylinku nazbierali na čaj - mäta, baza, lipa, prvosenky...

Preto som presvedčená, že to čo deťom vstępujete od malička, tak aj keď príde obdobie puberty a presadzovania si svojej osobnosti či ega a máte pocit, že ich nič iné ako kamaráti a mobil nezaujíma, tak vždy to budú mať niekde hlboko v sebe. Skôr či neskôr sa k tomu vrátia a využijú pre seba či pre svojich blízkych.



Ďakujem Ti príroda za dary, ktoré nám dávaš.

A ďakujem všetkým ľuďom, ktorí si začali uvedomovať silu prírodných pokladov, vrátane lekárov, ktorí pochopili, že Hippokratova prísaha nie je iba o stanovovaní diagnóz a predpisovaní liekov od farmaceutických gigantov.

Dieta Mozoláková

Poradím Ti ako lásku k prírode jednoducho prepojiť s kuchyňou a obohatiť svoj jedálničiek o jedinečné a cenné látky, tak aby z toho mali radosť aj deti.

PREDTÝM AKO ZAČNEME ZBIERAŤ DIVOKÉ BYLINY JE DOBRÉ POZNAŤ JEDNODUCHÉ PRAVIDLÁ

Nejedz nič, o čom nie si naozaj presvedčený, že to poznáš

Vedel si, že somáre zabijú ročne viac ľudí ako havarované lietadlá? Príroda je nepredvídateľná a treba k nej pristupovať s určitým stupňom rešpektu. Aj keď my si teraz predstavíme známe bylinky, ktorých väčšinu poznajú aj deti, všeobecne platí pravidlo, že dvakrát meraj a raz strihaj.

1 Zbieraj iba to, čo s istotou naozaj poznáš!!!

Našťastie dnes už nemusíme behať s herbármi v ruke a listovať. Skoro každý máme múdre telefóny, ktoré nám pomôžu ak sme si nie istý. Máme na to hneď zopár aplikácií, vďaka ktorým môžeme spraviť krížovú kontrolu. Ja používam PlantNet. Vyberiem si čo som odfotovala - list alebo kvet a hneď mi ponúkne možnosti. Treba si ale nastaviť slovenský jazyk.

- PlantNet – Identifikácia rastlín – zadarmo na stiahnutie
- PlantSnap – zadarmo na stiahnutie
- Google Lens -výhoda, že vyhľadáva čokoľvek (nielen byliny) v slovenčine

Pristupuj k bylinkám s úctou

Životné prostredie už teraz všeobecne vedome či nevedome drancujeme ako nevedomé deti. Hlavne keď začíname s bylinkami, **nazbierajme si radšej menej na ochutnávku.**

Ak chcete aj sušiť, zbierajte tak **na jednu sezónu**, aby ste nemuseli potom riešiť čo s prebytkami. Nevytrhávame rastlinky aj s korenkami. Chceme aby tam rástli znova a znova, aby sme z nich mali potešenie opakované. Ja nosím so sebou vždy nožnice. Niektoré rastlinky majú fakt tuhé stonky. Nezapudnite ich zobrať aj deťom. Zbieranie – strihanie byliniek ich viac baví.



Zbieraj v čistom prostredí

Určite nezbierajte bylinky popri cestách, aj keď sú akokoľvek krásne. Napríklad praslička je taká potvora, že najkrajšia rastie zrovna pri frekventovaných cestách. Taktiež pri poliach, ktoré sú chemicky striekané alebo tam, kde ľudia chodia často venčiť psov.

Len pekné a zdravé bylinky

Zameriavame sa na krásne zelené lístky bez fľakov či obschnutých krajov alebo známkov plesní. Pri veľkých rastlinách, ako napr. žihľava ich pred sušením obtrhajte. Lístky skontrolujte, či si v nich nerobí domček nejaká húsenička. Proteíny si nateraz neprosíme :)

PodĎakuj im (čo i len v duchu)

Raz som niekde zachytila ako robili pokus s dvomi tými istými rastlinami, ktoré mali rovnaké podmienky na rast - slnko, vlahu. Ale s jednou rastlinkou sa krásne rozprávali, prihovárali sa jej, zatiaľ čo druhej iba nadávali a kričali na ňu. Hádajte, ktorej sa darilo oveľa lepšie? **Toto je krásny príklad, že aj rastliny nás cítia, vnímajú našu energiu a vibrácie.**

Keď si nazbierate čo potrebujete, stačí iba v duchu od srdca im povedať **ĎAKUJEM!**





Mám rada smoothie, ale prečo si nemyslím, že je to jediné a najlepšie pre naše telo?

Všeobecne prevláda názor, že najjednoduchší spôsob ako získať maximum zo zelených potravín je hodiť ich do mixéra s ovocím a hotovo. Ale má to svoje za a proti. Nezastávam názor, že by sme ich mali piť veľa a neobmedzene. Nie je to zázračný liek, ktorý by mal nahradiť našu stravu. Je vhodné k nemu pristupovať ako k **dobrému sluhovi ale zlému pánovi.**

Vedeli ste, že...

- pri príprave smoothie v mixéri sa do nápoja šľahaním dostávajú malé čiastočky vzduchu a práve to môže za to, že po jeho vypití cítite **nafukovanie** či divné zvuky v bruchu?
- studené smoothie na lačný žalúdok spôsobí telu šok? Brrr...Ráno je naše telo teplučké z perín, potrebuje zahriať aj z vnútra. Ocení to hlavne naša slezina a žalúdok, ktoré ráno majú svoju aktívnu fázu. **Zbytočne si miniete svoju energiu**, keď vaše telo bude musieť hneď ráno bojovať so studenou dávkou vitamínov. Ja to robím tak, že najprv vypijem pohár teplej vody a až potom smoothie minimálne izbovej teploty. V zime si dávam dokonca teplú vodu aj do smoothie. **Smoothie treba piť pomaly a požit!**
- **menej je viac!?** Vždy je to teda otázka zloženia a množstva. Ak pijete smoothie, **málokedy bude vyšší objem smoothie znamenať lepšie trávenie**, chudnutie či zdravie. Ja pijem tak 2-3 deci a nepoužívam ho ako náhradu jedla. Deťom dávam smoothie "do štamperlíkov", milujú to :)





- ak zaradíte **voňavé koreniny**, okrem ich benefitov, úžasne prevoňajú a ochutia aj “horkejšie” rastlinky? Vynikajúce sú **škoric**, **kardamón**, **kurkuma**, **perníkové korenie**...
- aby sme sa vyhli žalúdočným ťažkostiam či nafukovaniu, je ideálne, aby smoothie bolo v takej konzistencii, ktorú môžeme trochu žuť? **Žutie naštartuje mozog**, aby pripravil žalúdok, že niečo ide dole. A takisto sa začnú vylučovať sliny, ktoré pomáhajú celému procesu.
- pre deti je **lepšie sladšími variantmi**? Ozdobte ich čo najviac, vymyslite si názvy pre jednotlivé smoothie. **Buďte kreatívny!**

Divoké bylinky v jedle sú také malé kulinárske bonusy, ktoré do jedál vnášajú nové chute a textúry. Snažíme sa ich pridávať do našich jedál kedykoľvek je to možné. Dúfam, že po prečítaní tejto knihy budete inšpirovaní k rovnakému postupu.

Recepty, ktoré sú uvedené v tejto knihe, môžete brať ako východiskový bod pre váš vlastný prieskum.

Upravujte si ich podľa svojich potrieb a stravovacích návykov Vás či Vašich detí.



PÚPAVA LEKÁRSKA A PÚPAVOVÉ LISTY

Ak sa z jari dobre pozriete na takmer ktorýkoľvek trávnik, stavím sa, že ich nájdete stovky. Spolu s ďatelinou a skorocelom je púpava jednou z najplodnejších rastlín v okolí. Sú pre ňu typické ostro zúbkované listy a stonky naplnené mliečnou, bielou šťavou.

Jej krásne žlté kvietky rastú pár týždňov. Vtedy sa snažíme ich využiť čerstvé čo najviac do smoothie, či zamiešať do kaší.

♂ TIP: Na raňajky si často robievame ovocné müsli alebo kaše. Kvietky nasekáme na drobno a jednoducho zamiešame. Ich žltá farba krásne oživí jedlo.

S čím nám môže pomôcť

Napovie nám už farba - žltá. Hlavné orgány, s ktorými sa spája žltá farba sú žlčník, obličky, pankreas a slezina. S tými sa zase spája trávenie, vyplavovanie žlče a s tým je prepojená aj pečeň. Podobne sú na tom aj bylinky ako repík, ľubovník či nechtík.

Púpava je bohatá na vitamíny A, C, E a K a minerály ako meď, fosfor, draslík, železo, vápnik, sodík a horčík. Známe sú informácie, že pomáha diabetikom znižovať hladinu cukru v krvi.

Jej obrovským bonusom ale je, že mladé púpavové listy rastú skoro celoročne, čo nám umožňuje používať tento poklad väčšiu časť roka.

ZELENINOVÉ KURKUMOVO S PÚPAVOVÝMI LISTAMI

Budeme potrebovať:

2 mladé cukety
2 mrkvy
1 cibuľa
cca 10 cm póru
1 väčšiu hrst' púpavových mladých lístkov nasekaných nadrobno
1 hrnček sladkej kukurice
1 ČL sladkej papriky
1 PL kurkumu + trochu č. korenia pre uvoľnenie cenných látok
Olivový olej
1 plechovka kokosového mlieka (používam plnotučné)
1 hrnček vody
Soľ

Postup:

1. Nakrájame mladé cukety aj s kožou, mrkvu a pór. My máme radi väčšie kúsky, ale prispôbte si to svojim predstavám.
2. Nakrájanú cibuľku krátko opražíme na oleji, pridáme kurkumu, sladkú papriku a č. korenie, premiešame.
3. Následne pridáme nakrájanú zeleninu s kukuricou a cca 5 min. restujeme, podlejeme vodou a cca 10 min dusíme.
4. Pridáme kokosové mlieko, osolíme podľa chuti, celé premiešame a necháme iba prehriať, aby sa mlieko prepojilo. Už nevaríme.
5. Nakoniec pridáme nadrobno nasekané púpavové listy.
6. Vynikajúco sa k tomu hodí basmati ryža.



Deti jedia ako prvé očami. Ozdobte jedlo napríklad hráškom. Na foto je naklíčená čierna šošovica. Je chrumkavá a výživná a náhodou sme ju mali v chladničke :)



SIRUP PROTI KAŠĽU

Zvyčajne sa mu hovorí med, ale to je podľa mňa silné slovo. Vždy sa mi vynárajú milé spomienky na to, ako sme so starou mamou poctivo rákali hlavičky púpav na prípravu "medu".

Aj keď úprimne priznávam, že samotný púpavový med/sirup nie je zrovna moja obľúbená vec, ale výborne sa hodí ako sladidlo - **náhrada cukru do iných receptov**. Používam ho hlavne ako alternatívu medu v receptoch, ktoré sa pečú, aby som nezabýjala vitamíny v mede.

Obyčajný cukor nahrádzam trstinovým hnedým cukrom. V zime je fajn ho mať poruke ako prvú pomoc keď Vám dieťa začne kašľať či pri prvých príznakoch prechladnutia. Robievam aj **fermentované bylinkové medy** podľa knihy Liečivá sila divokých bylín.

Budeme potrebovať:

200 hlavičiek púpavy
2 citróny
1 pomaranč
750 g hnedého cukru
800 ml
vody

Postup

1. Uistíme sa, že z kvietkov vyliezlo všetko čo tam nepatrí - chrobáčky a iná háveď :)
2. Do vody nakrájame citróny a pomaranč, pridáme púpavu a privedieme k varu.
3. Odstavíme a necháme prikryté odpočítať 24 hodín.
4. Následne zlejeme cez sitko do druhého hrnca a poriadne vymačkáme.
5. Pridáme cukor a varíme cca hodinu na miernom ohni.
6. Už iba prelejeme do čistých pohárikov, poriadne uzavrieme a položíme na plech viečkom dole, aby sa nám poriadne chytilo. Prikryjeme dekou alebo utierkou a necháme vychladnúť.

MEDVEDÍ CESNAK

Medvedí cesnak v posledných rokoch zažíva svoj boom, a to je dobre. Dobre z pohľadu, že ľudia zisťujú aké poklady nám príroda ponúka a snažia sa aj takto urobiť niečo pre svoje zdravie.

Ale z čoho som smutná je, ako sa podaktorí správajú pri zbere. Napríklad vytrhávajú celé cesnakové listy aj s korenkami; či kvôli hrsti cesnaku podupú cesnak všade okolo seba. Alebo sa snažia autom dostať čo najbližšie, aby náhodou nemuseli spraviť 2 kroky navyše.

Neraz som videla ako záhradkári, ktorým v okolí ich chat pri potokoch rastú koberce cesnaku, ich kosia naschvál už skoro na jar, aby im tam ľudia nechodili. Ale našťastie je stále veľa miest, kde je ho možné nájsť. V 4-5 týždňoch na jar, kedy má najväčšiu silu sa ho treba doslova prejsť :)

Nájdeme ho vo vlhkých častiach listnatých lesov a určite ho aj zacítíme. **Práve vôňa je to, čím sa líši od podobnej ale jedovatej konvalinky.** Jeho liečivé účinky netreba predstavovať. Je to jarná vitamínová bomba, jarný života-budič nielen pre "medvede", ale chodia sa naň pásť aj srnky či jelene.

Vedeli ste, že:

- dá sa v podstate **zbierať celoročne**? Áno najväčšiu silu a grády má síce ešte pred rozkvitnutím, ale to nič nemení na fakte, že ho môžeme zbierať aj potom.
- dušením **stráca účinky**? Preto nevyhadzujte zbytočne peniaze za výživové doplnky na báze sušeného medvedieho cesnaku. Radšej si z neho spravte tinktúru.

ČESNAKOVO – ČESNAKOVÁ RÝCHLA POLIEVKA

Toto je ultra rýchla polievka, ktorú pripravujem na rôzne spôsoby s rôznou zeleninou či bylinkami. Aj keď na prvý pohľad sa zdá, že je tam toho cesnaku príliš veľa, v konečnom výsledku je veľmi **lahodná a krémová**.

Budeme potrebovať:

5 zemiakov
1 celá hlava obyčajného cesnaku
1 hrst medvedieho cesnaku
1 l zeleninového bujónu
(používam z DM)
2 PL masla
Korenie, soľ
Lahôdkové tebi droždie – voliteľné
(dodáva jemne „mliečnu“ chuť)
Krutóny + opražené tekvicové
semačka
Soľ

Postup:

1. Očistíme si cesnak a zemiaky, ktoré nakrájame na kocky.
2. Zemiaky spolu s celými strúčikmi cesnaku restujeme na masle cca 2 minúty.
3. Zalejeme bujónom, pridáme koreniny a počkáme, kým sa uvaria zemiaky, cca 15 min.
4. Na záver pridáme nahrubo nakrájaný medvedí cesnak a všetko do hladka rozmixujeme.
5. Ozdobíme krutónmi či nasucho opraženými semiačkami, ktoré potom pri jedení jemne pukajú :)



MRKVOVÁ NÁTIERKA S MEDVEDÍM CESNAKOM

Jednoduchá a zdravá desiata. S deťmi trávime veľa času vonku - výlety, cyklo-túry, lyžovačky, takže musíme mať v ruksaku stále niečo na jedenie. Chlebík či žemle si pečiem väčšinou sama a nátierky obmieňam podľa chuti a dostupnosti bylínok. Sladká mrkva je ideálny spojenec pre medvedí cesnak v kombinácii s krémovým kozím syrom.

Táto kombinácia je výborná aj na cestoviny.



Mrkvu je vhodné podusiť s trochou tuku, aby sme z nej využili všetky vitamíny, najmä beta-karotén.



Ak si robievate pesto z medvedieho cesnaku do zásoby, túto nátierku si môžete pripraviť kedykoľvek v priebehu celého roka.

Budeme potrebovať:

3 mrkvy
1 hrst' nasekaného medvedieho
cesnaku (alebo zo 2 lyžičky pesta)
1 lyžica olivového oleja
150 g krémového kozieho syra
(dobý je aj z Lidl a alebo od Lučiny)



Postup

1. Mrkvu očistíme, nahrubo nastrúhame a chvíľu jemne opražíme na oleji, aby sa uvoľnili vitamíny. Necháme vychladnúť.
2. Spolu s cesnakom a kozím syrom dohľadka rozmixujeme. Kozí syr je slaný, nie je treba už pridávať soľ. Ale samozrejme podľa Vašich chutí, môžete pridať aj korenie aj soľ.
3. Dáme do chladničky stuhnúť.

ŽIHĽAVA / PRHĽAVA

Keď sa ma niekto opýta, ktorú bylinku mám najradšej, tak je to určite žihľava. Napriek jej „ostrému“ vzhľadu, ju môžem označiť za kráľovnú bylín, aspoň pre mňa. **Získala si ma hlavne preto, že:**

je neuveriteľne univerzálna

Svojou chuťou nepokazí žiadne smoothie, či šalát. Najčastejšia bylinka, z ktorej robím dezerty či koláče pre deti. Maceráty zo žihľavy sú skvelou alternatívou čaju. Pridávam ju do kváskového chleba či dcére do oplachu na podporu rastu vlasov. Jednoducho sa dá „upotrebiť“ vo všetkých oblastiach. Spôsobov jej využitia a účinkov by bolo aj na jednu samostatnú knihu :)

je super bojovníca za naše zdravie

Má čistiace, protizápalové a regeneračné účinky. Jarné detoxikačné kúry sa zaobídu bez nej. Je liečivá celá - od koreňov po semiačka. Obsahuje veľa železa a vitamínu C, má oveľa viac ako bežná zelenina z obchodov. Okrem toho obsahuje prírodnú náhradu serotonínu – hormónu šťastia. No kto by ju nemiloval :)

rastie takmer celoročne a skoro všade

Obrovskou výhodou žihľavy je jej dostupnosť. Či už ako mladé rastlinky skoro na jar, alebo veľké byle, ktoré môžeme sušiť, alebo ako semiačka, ktoré zbierame na jeseň a z ktorých si môžeme urobiť **proteínovú bombu na zimu**.

Taktiež môžete žihľavu nasušiť v celku. Potom listy „stiahnite“ zo stopiek a rozmixujte v mixéri na jemný prášok. Tento žihľavový „home made“ prášok pridávame do jedál celú zimu.

Ako sa zbaviť nepríjemného prhlenia?

- V prírode vrchné mladé lístky chyťte zosponu a jemne odtrhnite. Následne ich stláčaním **zrolujte do guľičky**, čím narušíte prhlivé chlčky a môžete priamo takto zjesť.
- Druhá možnosť, ako sa zbaviť prhlenia, hlavne keď máte celé rastliny je, že ich zakryjete utierkou a **prejdete pár krát valčekom**. Takisto dôjde k narušeniu chlčkov a môžete s ňou ďalej pracovať.

„Ak začínate s divokými bylinkami a mali by ste si vybrať jednu na začiatok, tak odporúčam práve žihľavu.“



ŽIHLAVOVÝ MACERÁT

Je to v podstate studený výluh z bylín. Je to vhodná alternatíva pre tých, ktorí žihľavový čaj nemajú až tak v obľube. Rastlinku zalejeme studenou vodou a necháme pri izbovej teplote odležať 8-10 hodín.

Robievam to tak, že si večer pripravím 0,5 litrový pohár, dám si do neho žihľavu (občas pridám aj medovku), zalejem vodou a nechám celú noc macerovať. Ráno Vás čaká lahodný a zdravý nápoj.



ŽIHLAVOVÝ MED

Túto sladkú náhradu namiesto džemu či marmelády z bieleho cukru majú radi hlavne deti. Či už iba na chlebíku s maslom alebo ako náplň do palacinek. Ak Vám zostala navyiac sušená žihľava, rozmixujte ju na vyššie spomínaný prášok a zamiešajte zopár lyžičiek do malého pohárika s kvalitným medom. Ak chcete túto sladkú pochúťku posunúť na vyššie úroveň, do medu pridajte sušené žihľavové semiačka, ktoré sú nesmierne výživné a protizápalové. Patria rozhodne medzi „superpotraviny“.

EŠTE NEPOZNÁTE ŽIHL'AVOVÉ SEMIAČKA? POZRITE SI O NICH MOJE VIDEO TU:



ŽIHĽAVOVÉ TORTILLY S KEŠU DIPOM

Na tortilly budeme potrebovať:

4 šálky múky (použila som mix špaldovej a ražnej)
1,5 hrnčeka vody
2 PL olivový olej
2 hrste nadrobno nasekanej žihľavy
1 lyžičku soli
2 PL koreniny (kurkuma, koriander, zázvor, chilli, oregano či bazalka)
2 PL sušená cibulka alebo cesnak – voliteľné

Postup:

1. Všetky suroviny vymiesime na hladké cesto, ktoré nakrájame na 8 častí.
2. Vytvarujeme guľičky, ktoré rozvalkáme na tenké placky. Tu sa môžu realizovať aj deti :)
3. Opekáme na suchej panvici z každej strany, kým sa nám nezačnú tvoriť malé bublinky.

TIP: Aby sa nám tortilly nelámali, ukladáme ich na seba a hneď prikryjeme druhým tanierom. Budú pekné, mäkké a ľahko sa balia.





KEŠU DIP



Potrebujeme:

2 lyžice tamari (alebo
sójová omáčka bez „glutamánu“)
4 lyžice oleja (olivový,
orechový...)
1 PL citrónovej šťavy
1 PL medu
Hrst kešu orechov
Pár lístkov žihľavy či medovky

Postup:

Nie je to nevyhnutné, ale je dobré kešu orechy zaliť vodou, kludne na pár hodín. Sú potom krémovejšie a ich výživová hodnota je vyššia. Ja, keď nestihnem, tak to robím ako prvú vec ešte pred tortillami.

Vodu nezlejem celú, nechám trošku a všetko do hladka rozmixujem.

Chuť dipu môžete osviežiť pár lístkami čerstvej medovky alebo inými čerstvými bylinkami, ktoré máte práve doma.

MRKVOVO - ŽIHĽAVOVÝ KOLÁČ

Budeme potrebovať:

150 g múky (špaldová, ovsená...)
1 ČL prášok do pečiva
bezfosfátový
½ ČL sódy bikarbóny
Štipka soli
1 PL škorice
120 ml oleja (olivový)
100 g cukru (kokosový,
trstinový)
2 ks vajcia
2 PL pomarančovej šťavy
150 g strúhanej mrkvy
45 g posekaných orechov
45 g sušených brusníc alebo
hrozienok
2 PL sušená žihľava vo forme
prášku



Môžete koláč pred pečením posypať mrazeným bobulovým ovocím, vynikajúce sú mrazené čučoriedky.



Pre maškrtníkov, ktorí neradi skúšajú nové veci a k tomu ešte aj zdravé, môžete vrch koláča jemne poliať kvalitnou čokoládou :)

Postup:

1. Vajíčka, olej, šťavu s cukrom vymiešame do hladka.
2. Primiešame suché suroviny.
3. Ručne vmiešame mrkvu, orechy, suš. ovocie.
4. Pečenie bez ventilátora pri 180 stupňoch cca 40 minút. Skúsime špajdlou, či sa cesto ešte vnútri nelepí. Necháme vychladnúť.





SKOROCEL KOPIJOVITÝ

Vždy, keď sme sa ako deti zranili niekde v prírode, mama odtrhla široké listy skorocelu, jemne ich postláčala a priložila na ranu. Dnes to robí moja dcéra svojmu mladšiemu bratovi, keď si niečo udrie pri ich naháňačkách :)

Skorocelu sú **dva druhy**, s okrúhlymi širokými listami a dlhými, úzkymi listami. Aj keď obidva druhy sú jedlé, pre najlepšie výsledky odporúčam používať skorocel kopijovitý na prípravu jedál a širokolistý na lokálne účinky.

Ich lístky sa dajú zbierať prakticky celoročne, kým ich nezakryje sneh. Skorocel obsahuje **beta-karotén** a **vápnik** a taktiež veľa vlákniny.

Zaujímavá informácia je, že šťava zo skorocelu **dokáže zvrátiť otravu krvi**. Listy majú sťahujúce účinky, preto sú vhodné ako **prvá pomoc** v prírode na rôzne poranenie, ale aj poštípnutia či popáleniny.

Informácia pre dámy!

Ževraj skorocel pomáha v boji proti vráskam!

Rozmixovaný a zmiešaný s kvalitným olejom

napína pokožku a omladzuje ju.

Masku necháme pôsobiť 15-20 min 3x do týždňa.

Stojí to zato skúsiť!

**SKOROCEL
PRIDÁVAME IBA
ZOPÁR LÍSTKOV S
INÝMI BYLINKAMI
ČI OVOCÍM....**

SKOROCELOVÝ MED NA KAŠEĽ

Zopár pohárikov tohto skorocelové medu odporúčam každej mamičke mať doma v chladničke. Prvé kýchnutie, zakašľanie Vašej ratolesti a ste v pozore. Pripravte si túto zdravú alternatívu precukrených sirupov proti kašľu z lekárne, ktorú budete mať poruke hneď ako prvú pomoc.

Budeme potrebovať:

Cca 2 hrste skorocelu kopijovitého
Malý pohár medu

Postup:

1. Listy skorocelu nakrájame na hrubšie pásiky.
2. Zmiešame s medom, poriadne zavrieme a necháme v teple 2-3 týždne odležať.
3. Med sa poriadne rozpustí, bude vodnatejší a cez hrubé sitko ho prelejeme do čistých pohárikov a uskladníme na chladnom mieste.



- *Má protizápalové a antibiotické účinky*
- *Výborný na dochucovanie bylinkového čaju*
- *Skladujte v chladničke*

CESTOVINY SO SKOROCELOM, SEMIAČKAMI A KUKURICOU

Táto rýchlovka je u nás minimálne raz do týždňa. Ideálne jedlo, keď nemáte nič navarené a treba rýchlo niečo vymyslieť. Táto zmes je výborná na cestoviny z alternatívnych druhov múk, ktoré sami o sebe nie sú moc chutné.

Budeme potrebovať

1 cibuľa
Olivový olej
Hrst slnečnicových semiačok
1 hrnček kukurice
Soľ
1 lyžica lahôdkového tebi droždia -
voliteľné
1 hrst nadrobno nakrájaného
skorocelu
Ľubovoľné cestoviny
Džugas (bezlaktózový tvrdý syr) alebo
parmezán



Postup:

1. Nadrobno nakrájanú cibuľu krátko, cca 2 minúty, opražíme na oleji.
2. Pridáme slnečnicové semiačka a ešte asi 3 minúty opekáme.
3. Vmiešame kukuricu, skorocel, posolíme iba trošku, pridáme tebi a poriadne premiešame. Necháme spariť chvíľku pod pokrievkou.
4. Medzitým si uvaríme cestoviny a vodu z nich nevylejme celú. Cca 1 deci vmiešame do zmesi.
5. Podľa chuti ozdobíme syrom.





KOZONOHA KOSTCOVÁ

Pred pár rokmi sa ku mne z rôznych zdrojov dostávali informácie o úžasnej liečivej bylinke menom bržlica. Už sa nedali ignorovať, moja cesta za touto bylinkou začala.

Lístky kozonohy (po slovensky) by sa mali podobieť kopytu kozy a rásť či už v lese alebo pri potokoch.

Po týždni márneho hľadania po širokom okolí som to vzdala, že asi to tak má byť. Môj muž, ktorý práve kosil záhradu, v kopci zastal a doniesol mi lístok nejakej rastlinky, čo rastie v rohu záhrady, s otázkou či nehľadám náhodou toto.

Trsy kozonohy nám rástli ako burina priamo pod očami v našej záhrade :) Občas ju pokosíme aby sme mali mladé lístky čo najdlhšie počas roka.

*"Manželovi vyšli
výsledky krvi so zvýšenou
kyselinou močovou.
Spolu s ostatnými
jedlými bylinkami na čele s
kozonohou sa jeho výsledky
rýchlo vrátili do
normálu."*



RAŇAJKOVÁ SMOOTHIE KAŠA

Kozonoha je chuťou veľmi neutrálna, preto sa ju snažím zapracovať čo najviac v čerstvej podobe, aby sa zachovali všetky cenné látky pre naše telo a zdravie. U detí je to vždy trochu komplikovanejšie. Keď nemajú náladu na smoothie, tak si jednoducho **pripravíme hustejší variant s ovocím** a navrch si dajú buď zapekané domáce müsli, kakao či obľúbené vločky.

Potrebujeme:

1 banán
Hrst kozonohy
3 dcl kokosového mlieka,
alebo iné rastlinné
1 ČL skorice
1 ČL kakaa
1 lyžičku chia semiačok -
voliteľné



S rastlinným mliekom má kaša krásnu krémovú konzistenciu, podľa chuti si ozdobíme ovocím, orieškami, či vložkami.

KOZIE MASLO

Potrebujeme:

250 g masla (alebo ghee masla)
Hrst nadrobno nasekanej
kozonohy
Soľ, korenie podľa chuti

Postup:

Mäkké maslo zmiešame s bylinkou. Pomocou papiera na pečenie vytvarujeme do valčeka.



CÍTITE, ŽE DIVOKÉ BYLINKY VÁS OSLOVILI A CHCELI BY STE SA O NICH DOZVEDIEŤ VIAC?



Posuňte sa o ďalší krok na ceste k Vášmu zdraviu. Divoké jedlé bylinky Vám v tom radi pomôžu. Sú tu pre Vás a zadarmo.

VYTVORILA SOM PRE VÁS ROVNO DVA PRAKTICKÉ EBOOKY, KTORÉ VÁS PREVEDÚ ČAROVNÝM SVETOM DIVOKÝCH BYLINIEK A UKÁŽU VÁM SPÔSOBY, AKO ICH ČO NAJLEPŠIE VYUŽÍVAŤ PRE VAŠE ZDRAVIE.

POMOCOU TÝCHTO KNÍH NIELENŽE SPOZNÁTE JEDLÉ A LIEČIVÉ BYLINKY, ALE NAVYŠE ICH BUDETE VEDIET RÝCHLO A JEDNODUCHO SPRACOVAŤ.



ÁNO, TOTO MA ZAUJÍMA

Nemusíte ľutovať, že nemáte záhradu, kde si môžete pestovať vlastnú zeleninu. Mnoho z toho, čo potrebujete pre Vaše zdravie, si ľahko nájdete aj sami v prírode.



Ďakujem, že ste si prečítali tento ebook a
verím, že ste sa nechali inšpirovať.
Na najbližšej prechádzke prírodou si Vás tie
„Vaše“ bylinky určite nájdú a privolajú.
A dúfam, že ich pozvete aj do Vašej kuchyne.
Urobte ústretový krok k Vášmu zdraviu a
dovoľte im to...

K O N T A K T



www.divokastrava.sk

dida@divokastrava.sk

*Dida
Mozoláková*