

ZELINÁŘ

HERBÁŘ ZELENINY

VÍCE NEŽ **200** RŮZNÝCH RECEPTŮ
NA PŘÍPRAVU LÉČIVÝCH A VÝŽIVNÝCH ŠTÁV,
ČAJŮ, NÁPOJŮ, VÍN, ELIXÍRŮ, ALE I OBKLADŮ
A DOMÁCÍ KOSMETIKY

Simona Procházková

VOLNÉ POKRAČOVÁNÍ SWAZKU 38
KNIHOVNIČKY MEDUŇKY,
S NÁZVEM „ZAHRÁDKÁŘEM VĚDOMĚ“

ZELINÁŘ

HERBÁŘ ZELENINY

VÍCE NEŽ **200** RŮZNÝCH
RECEPTŮ NA PŘÍPRAVU LÉČIVÝCH
A VÝŽIVNÝCH ŠŤÁV, ČAJŮ, NÁPOJŮ,
VÍN, ELIXÍRŮ, ALE I OBKLADŮ
A DOMÁCÍ KOSMETIKY

ZELINÁŘ

HERBÁŘ ZELENINY

VÍCE NEŽ **200** RŮZNÝCH RECEPTŮ
NA PŘÍPRAVU LÉČIVÝCH A VÝŽIVNÝCH ŠTÁV,
ČAJŮ, NÁPOJŮ, VÍN, ELIXÍRŮ, ALE I OBKLADŮ
A DOMÁCÍ KOSMETIKY

Simona Procházková

VOLNÉ POKRAČOVÁNÍ SVAZKU 38
KNIHOVNIČKY MEDUŇKY,
S NÁZVEM ZAHRÁDKÁŘEM VĚDOMĚ

*Milí čtenáři,
na následujících stránkách bych vás ráda seznámila s naprosto
jednoduchým a praktickým využitím zeleniny. Zaměřila jsem se
především na oblíbené postupy a receptury, které se mi mnohokrát
osvědčily.*

1. ČÁST

PROSTĚ ZAČNĚTE...



Možná máte úplně poprvé ve svém životě vlastní zahrádku, balkon či terasu a láká vás představa jistého druhu soběstačnosti. I malý kousek půdy vám může nabídnout zpestření jídelníčku, možnost tvorby domácích přírodních léků i kosmetiky. Při péči o zahrádku skvěle protáhnete tělo, vyčistíte mysl, budete trávit více času na čerstvém vzduchu, získáte nové poznatky a zkušenosti ze života rostlin, hmyzu i živočichů a při troše snahy se budete těšit z výsledků své práce.

PŘÍRODNÍ TEKUTÁ HNOJIVA PRO ZELENINU, ALE I OSTATNÍ ROSTLINY...

Zdravé, kvalitní a dobře vyživené rostliny jsou základem pěstování. Není vůbec potřeba utrácet peníze za chemická, umělá hnojiva, která navíc zatěžují půdu. Skvěle si vystačíme s jednoduchými ingrediencemi z kuchyně.

Pískový cukr (energie rostlin)

Přírodní hnojivo, které rostlinám prospívá, je obyčejný cukr. Rozkládá se na dvě složky – glukózu a fruktózu – a ty dodávají rostlinám energii potřebnou pro růst a urychlují životní procesy.

TIP: Na jaře (březen, duben) jemně poprášíme zahrádku cukrem a necháme působit.

Melasa (aktivita rostlin)

Třtinová melasa je mazlavý, hutný, hnědý sirup, který se získává z drcené cukrové třtiny. Obsahuje hodně vitaminů a minerálních látek. Jako hnojivo zvyšuje počet a aktivitu užitečných půdních bakterií. Použití melasy je snadné: smícháme 1 polévkovou lžici melasy s 4 litry vody, vše necháme 20 minut odpočívat, poté dobře promícháme a můžeme zalévat. Doporučuji aplikovat 1× za měsíc.

Ricinový olej (vitalita a výživa rostlin)

Ricinový olej se získává ze semen skočce obecného a je cenným zdrojem množství látek potřebných pro výživu, vitalitu a růst rostlin. Hnojivo získáme smícháním 1 lžičky ricinového oleje s 1 litrem vody pokojové teploty a tímto roztokem zavlažujeme rostliny 1× za 14 dní.

Droždí (podporuje květ a plody)

Kuchyňské droždí stimuluje růst, podporuje květ a plody. Zálivku si připravíme tak, že smícháme 15 g čerstvých kvasnic s 2 litry vody, vše necháme 20 minut louhovat, po uplynutí této doby promícháme a můžeme použít. Doporučuji aplikovat 1× za měsíc.

Mléko (posílení struktury rostlin)

Mléko je zdrojem vápníku a bílkovin, které výrazně prospívají půdním mikroorganismům a vyživují i samotné rostliny. Hnojivo si připravíme tak, že smícháme 1 litr tučného mléka s 3 litry vody, zamícháme a můžeme zalévat. Tímto roztokem doporučuji rostliny zalévat 1× měsíčně. Vegani mohou použít i mléka rostlinná – ovesné, rýžové, jáhlové.

Aloe vera (stimulant růstu)

Lístky tohoto sukulentu pomáhají rostlinám zůstat ve skvělé kondici. Hnojivo si připravíme tak, že v 5 litrech vody pokojové teploty rozmixujeme 1 velký list aloe. Vše necháme 30 minut odpočívat a můžeme jít zalévat. Tento postup doporučuji provádět 1× za 14 dní.

TIP: Tekutá hnojiva během roku libovolně střídáme.

PŘÍRODNÍ PEVNÁ HNOJIVA PRO ZELENINU, ALE I OSTATNÍ ROSTLINY

Vaječné skořápky (odkyselení půdy, vápník)

Skořápky jsou cenným zdrojem přírodního vápníku a skvěle neutralizují půdní kyselost. Použití je jednoduché – nardčenými skořápkami během roku posypeme půdu.

Banáňové slupky (výživa rostlin)

Slupky od banánů (nejlépe v kvalitě bio) poskytují půdě výživu. Použití je jednoduché – najemno nasekané slupky během roku sypeme na zahrádku.

Kávořá sedlina či čajové lístky

Kávořá sedlina obsahuje mnoho prvků, které mohou zahradě prospět, patří mezi ně hořčík, měď, vápník, fosfor a draslík. Jak sedlinu používat? Po uvaření kávy smícháme sedlinu s vodou a zalijeme jí zahradu.

Podobně jako sedlina z kávy i vylouhované lístky čaje či bylin obsahují velmi příznivé látky, které pomáhají zlepšovat kvalitu zeminy používanou k pěstování rostlin. Při používání porcovaného čaje je ovšem důležité dávat pozor na materiál pytlíků. Většina z nich totiž obsahuje umělá vlákna, která se v půdě nerozloží a znehodnotí ji. Pokud si nejsme materiálem jistí, raději pytlík rozstříhneme, zbytky čaje vyjmeme a teprve poté dejme do půdy.

Zeleninové slupky (obohacení půdy o cenné látky)

Slupky ze všech druhů zeleniny dokážou zásobit zahradu cennými látkami a stopovými prvky. Použití je úplně jednoduché – slupky nasekáme najemno a posypeme jimi zeminu.

Mořské řasy (chlorofyl, výživa rostlin)

Mořské řasy jsou skvělou zásobárnou stopových prvků, která slouží jako potrava pro půdní mikroorganismy. Použití – řasy rozdrobíme kolem rostlin.

Vynikajícím hnojivem jsou i zbytky potravin...

Pokud máte zbytky například uvařené rýže, obilovin, těstovin, luštěnin, vařené zeleniny, mléka, smetany, tvarohu, jogurtu, droždí, vajíček, polévek, zeleninových směsí, kostí, mas atd., i tyto potraviny mohou posloužit jako výživa půdy. Použití je jednoduché – zbytky zahrabeme k rostlinám do zeminy a mikroorganismy se již postarají o jejich dokonalou přeměnu. Do půdy nikdy nedáváme polotovary, uzeniny a jiné, výrazně chemicky zpracované potraviny.

TIP: Pevná hnojiva můžeme libovolně střídat během roku.

Kde seženeme semínka různých druhů zeleniny?

Kvalitní semínka nejsou mořena a při jejich pěstování se nepoužívají chemické postřiky. Můžeme si je zakoupit od bio pěstitelů ovoce a zeleniny (nespočet jich najdeme na internetu – permasemínka), z úrody si už pak můžeme semínka sami uchovat.

ANI KAPKA VODY NAZMAR...

Voda je naprosto unikátní tekutina, kterou potřebují všechny živé organismy ke svému životu a zdraví. Člověk nemusí být nijak velký ekolog, aby si všiml, že je v posledních letech čím dál vzácnější a že nám příroda vysychá přímo před očima.

Použití vody z domácnosti

Mám pro vás pár užitečných tipů, jak znovu využít i „použitou“ vodu z domácnosti na zalévání zahrady.

Čím můžeme zalévat rostliny?

- zbytky nedopité vody, čaje, kávy, mléka, piva, vína
- vodou z uvařených brambor, rýže, těstovin, vajec natvrdo, napařování knedlíků, rozpouštění čokolády
- vodou, kterou používáme k proplachování rýže, luštěnin, namáčení obilovin
- vodou, kterou myjeme ovoce a zeleninu před podáváním

- starou vodou z akvária, kterou odlijeme před jeho čištěním
- rozpuštěnou vodu z námrazy při čištění mrazáku i chladniček.
- starou vodou z rychlovarné konvice či kávovaru

(Vodu, která nám zbude například ze sušičky či po koupání ve vaně do zeminy raději nepouštíme, ani když používáme mycí nebo prací prostředky řady bio a eko. Voda může totiž obsahovat zbytkové mikročástice čisticích přípravků a umělých vláken a to půdě rozhodně neprospěje. Ideální použití této vody je na splachování WC.)

Použití vody dešťové

Venku můžeme vodu pravidelně odchyťovat okapy ze střechy do velkých sudů, doporučuji investovat spíše do plastových sudů, kovové časem zrezaví a rezí se voda pro zalévání úplně znehodnotí.

Praktickou vodní nádrží je kousek od domu vykopané menší jezírko (velikost je dle možnosti pozemku), které vyskládáme kameny, vybetonujeme a ono samo se pravidelně naplňuje dešťovkou.

Kdy je nejvhodnější zalévat zahradu?

Zahradu zavlažujeme časně ráno, nejlépe však večer. V této době není zemina rozpálená a voda se neodpaří dříve, než se stačí vsáknout.

VYTVOŘME NA ZAHRADĚ PŘÁTELSKÉ PROSTŘEDNÍ PRO PTÁKY, HMYZ, JEŠTĚRKY, JEŽKY...

Aby zahrada vzkvétala k hojnosti, je nutná symbióza rostlin a živých organismů... aneb žijeme pospolu a navzájem si pomáháme.

- hmyz opyluje, pomáhá s likvidací škůdců
- žížaly zúrodnují a kypří půdu
- slimáci produkují pro půdu velmi výživný sliz
- ptáci zpívají rostlinám a je prokázáno, že díky tomu lépe prospívají a plodí, pak také regulují počty škůdců

- ježci regulují přemnožené slimáky, plzáky, housenky i myši
- krtci vytvářejí tunely, které provzdušňují půdu

Pítka pro všechny obyvatele zahrady...

Horké letní počasí zmáhá nejen rostliny, ale také živočichy. Přirozené vodní zdroje vysychají a zvířátka začínají strádat. My sami jim můžeme velmi snadno pomoci, když na vhodných místech zahrady vyrobíme pítka. V podstatě jde o keramické mělké misky s vodou a kamínky, které pravidelně čistíme a doplňujeme čerstvou vodou.

Typy pro přípravu pítek

Pítka pro hmyz vytvoříme z menší mělké keramické misky a vyložíme ji oblázky a větvičkami, na které si mohou včely, motýli a další v klidu sednout a neutopí se. Pítka dáme do stínu na méně frekventované místo.

Pítka pro ptáky mohou být vyrobena ze středně hluboké misky, kterou ale taky vyložíme oblázky a větvičkami, aby se případně mláďata neutopila. Pítka dáme na klidné místo, z dosahu psů a koček, nejlépe na strom, ale je důležité mít k němu dobrý přístup kvůli pravidelné péči.

Pítka pro hlodavce, ježky a ještěrky uděláme ze středně hluboké misky, i tu pro jistotu vyložíme většími kamínky, kdyby náhodou zvířátko uklouzlo, ať se bezpečně dostane ven. Pítka dáme do stínu na příjemné místo, nejlépe někde na kraji zahrady.

Zahradu prozáří i malá vodní plocha...

Přírodní vodní nádrže jsou pastvou pro oko i duši a také prospějí přírodě v nejbližším okolí. Zahrada ke svému zdraví potřebuje vláhu a jakákoliv vodní plocha jí velmi pomůže. Voda bude zvlhčovat vzduch, zpestří skladbu rostlin a stane se domovem široké plejády dalších užitečných živočichů – žab, různých druhů hmyzu, ptáků...

Užitečné vodní záhony

Pokud nemáme dostatek místa, můžeme si vodní plochu vyrobit z velké plastové či keramické nádoby, smaltované vany zakopaně

do země, aby v zimě nepromrzala ze stran, napustit ji vodou a vysadit do ní nějakou vodní rostlinu (vachta trojlistá, vodní svlačec – sazeničky koupíte na internetu ve specializovaných obchodech s tímto sortimentem). Rostliny je vhodné zasadit do hliněných květináčů naplněných drobným štěrkem a vložit do nádoby s vodou. Údržba pak spočívá pouze v tom, nenechat prostor úplně zarůst rostlinami a udržovat v nich vodu.

!!! Do jakékoliv otevřené vodní plochy i sudu s vodou je NUTNÉ dát nějaké dřevěné prkénko a opřít ho z jedné strany o okraj, zabráníme tak utopení živočicha, který by do vody případně spadl.

Čím krmit ptáčky?

V chladném zimním období je pro ptáky obtížnější nalézt potravu a plná zahradní krmítka jim tak mohou velmi pomoci. Do krmítka patří kvalitní různorodá potrava, kosi mají rádi sušené (vždy preferujeme neslazené a nesířené) i čerstvé ovoce, sýkorky milují semínka (slunečnicové, konopné), brhlíci zase nasekané vlašské ořechy, vrabci a stehlíci nepohrdnou obilovinami (pšenice, proso, oves).