

PRŮVODCE ROSTLINNOU ŘÍŠÍ

KVĚTEN

ZPRACOVÁNÍ BYLIN

Jedním z nejjednodušších postupů, jak zpracovat byliny je nálev (čaj) pro květy, listy a měkké nadzemní části rostlin, odvar (silnější čaj) pro tvrdší části rostlin (například kořeny, plody a kůra), nebo macerát. Bylinku můžeme používat buď sušenou, nebo čerstvou.

Pro práci s bylinami jsou nejvhodnější litinové nebo skleněné nádoby, nedoporučuje se používat hliníkové i nerezové nádoby.

Nálev (čaj, nebo také zápar :))

Bylinu přelijeme vroucí vodou a necháme 10-20 minut luhovat pod pokličkou. Doporučuje se vodu nejprve odstavit, aby se při spaření bylin neodpařily cenné éterické oleje. Pokud byste požadovali silnější účinek (např. pro rituální práci) můžete nechat luhovat až přes noc. Před použitím nálev slijte/přecedte. Nálev vám může vydržet v lednici až dny.

Pro nálev vám postačí hrst čerstvých bylin, nebo lžíce sušených na 250 ml.

Pro rituální používání nálevu 30g čerstvé byliny nebo 15g sušené byliny na 250 ml.

Odvar (čaj)

Bylinu zalijeme studenou vodou, přivedeme k varu a tento var udržujeme cca 10-20 min. Poté odstavíme a slijeme přes filtr/plátno. Odvar vydrží v lednici většinou až tři dny

Pokud byste požadovali silnější účinek (např. pro rituální práci), můžete bylinu vařit až hodinu.

Často se odvar používá pro pevné části rostlin (kořeny, plody, kůru).

Pro nálev vám postačí hrst čerstvých bylin, nebo lžíce sušených na 250 ml.

Pro rituální používání 60g čerstvé byliny nebo 30g sušené byliny na 750 ml (vznikne cca 500ml odvaru). Rituální odvar se většinou užívá v malém množství (např. 100-200 ml)

PRŮVODCE ROSTLINNOU ŘÍŠÍ

KVĚTEN

ZPRACOVÁNÍ BYLIN

Macerát, nebo také výluh

Bylinu přelijeme studenou vodou a necháme 6-24h luhovat. Poté scedíme a za studena popijíme.

Pro macerát velmi doporučuji různé bylinkové květy (velmi dobrý je macerát z bezu, růže, lípy) a, aromatické byliny (například máta, levandule, meduňka). Do macerátu můžete také přidávat letní ovoce (jahody, maliny, borůvky).

Květová kvašená limonáda (bezová)

Pro limonádu budete potřebovat květy bezu, vodu, cukr, citrón, sklenici (větší) a slunce

- v převařené vodě (1,5 litru) rozpustíte cukr (100g) a nechte cukrovou vodu vychladnout
- do vody s cukrem vložte pár bezových květů (3-5 květů) - květy vkládejte bez silnější části stonku
- nakrájejte si půl citrónu na kousky (bio citrón můžete i kůrou, jinak doporučuji bez kůry) a vložte do sklenice
- vše jemně promíchejte, sklenici přikryjte plátýnkem/látkou, aby se k obsahu dostal vzduch
- umístěte na slunečné místo venku, nebo za oknem
- nechte kvasit 5-6 dní, občas můžete jemně promíchat, kontrolujte jestli je celý obsah ponořen

Limonáda je hotová, když tak jemně perlí a není už příliš sladká. V ten moment je čas ji scedit, můžete si ji uschovat na pár dní do lednice a postupně popíjet.

Do limonády můžete postupně přidávat i jiné květy (růže, levandule, lipové květy a další aromatické bylinky).

Upozornění: podle toho, jak dlouho limonáda kvasila, může být i lehce alkoholická :)

PRŮVODCE ROSTLINNOU ŘÍŠÍ

KVĚTEN

ZPRACOVÁNÍ BYLIN

Bylinný med

Pro vytvoření bylinného medu stačí vybrané byliny naložit do medu, který sám o sobě konzervuje a má také antibiotické účinky. Byliny je vhodné natrhat na menší kousky a nechat v uzavřené sklenici na teplém, slunném místě 2-6 týdnů. Poté med scedte a uschovejte. Bylinný med vám vydrží neomezeně dlouho.

Velmi dobrý je bylinný med z květů růže šípkové a z pampelišek.

Bylinný olej na pokožku

Pro vytvoření bylinného oleje naložte čerstvé nebo sušené byliny do oleje (nejčastěji se používá (bio) slunečnicový, olivový, sezamový). Při vyrábění oleje je důležité, aby všechny části rostliny byly ponořené v oleji (jinak se vám může stát, že zplesniví). Nechte stát 2-4 týdny na slunci, teplém místě a poté scedte. Uchovejte v tmavé lahvi.

**Bylinný obklad, měšec (záparný)**

Pro bylinkový obklad můžete použít buď byliny, které umístíte nad vroucí vodu v sítku, nebo si můžete vytvořit bylinkový váček-měšec (bylinky zabalíte do bavlněné látky/gázy) a napaříte (10-15min). Obklad i měšec můžete přikládat na tělo. Délka napařování se může měnit podle množství bylin, které používáte.



PRŮVODCE ROSTLINNOU ŘÍŠÍ

KVĚTEN

ZPRACOVÁNÍ BYLIN

Tinktura (alkoholová, glycerinová, octová/oxymel)

Tinktura je lihový výtažek z rostliny. **Alkohol** z bylin vytáhne více obsahových látek, proto jsou tinktury silnější než například odvary nebo maceráty. Běžně se pro výrobu tinktur používá vodka, slivovice a taková tinktura vydrží mnoho let. Tinktury je vhodné luhovat ve skleněných dózách, lahvičkách.

Postup:

Bylinu (nejlépe čerstvou) zalijte vybraným alkoholem a sklenici zavřete, nechte ji 3-6 týdnů na tmavém místě. Sklenici s bylinou pravidelně protřepejte. Poté slijte přes plátno/filtr a uskladněte do tmavé lahve.

Pokud byste použili sušenou bylinu pro výrobu tinktury, je doporučené 20g byliny na 100 ml tekutiny. Samotný alkohol můžete zředit také vodou - na 2 díly alkoholu dejte 1 díl vody.

Alternativa:

Pokud z různých důvodů nechcete použít alkohol, můžete použít **glycerin** - postup je shodný jako při použití alkoholu, jen je potřeba směs umístit na světlo. Pokud použijete sušené byliny, je doporučené použít 3 díly glycerinu a 2 díly vody.

Můžete také použít ocet pro výrobu tzv. **octové tinktury**. Ocet však není tolik účinný jako alkohol při extrakci látek z byliny. Nejčastěji se používá jablečný ocet, který i mnoho lidí preferuje pro jeho pozitivní účinek na trávení a také podporuje imunitu. Pokud do takové octové tinktury přidáte trošku medu vznikne vám pak oxymel. Octovou tinkturu je potřeba skladovat na chladném, tmavém místě. a vydrží dva roky.