



Proč nikdy nečervivěji



Nejchutnější



Lahůdka i lék



Štít proti virům
a bakteriím

DARY LESA

ZÁZRAČNÁ ÚRODA PRO CELOU RODINU



Detoxikuje organismus

Recepty na čaje a nálevy



KDE ROSTOU A KDE
HLEDÁTE ZBYTEČNĚ

LÉČIVÉ BYLINY

KLASICKÉ I DÁVNO
ZAPOMENUTÉ
RECEPTY

DOMÁCÍ
PĚSTOVÁNÍ

Jak poznat pravý lesní med



Léčivé dubové listy

Vitaminová bomba



Kouzlo lesa je opojné



I když naše hvězdy zažívají v posledních letech hodně těžké časy, nikde jinde nenačerpáte tolik energie, jako tady. Jsem optimista a věřím, že po kůrovcové devastaci se lesy brzy obnoví v daleko lepší kondici. Vzpomínám si, jak jsem jako malý kluk chodil po Jizerkách a říkal si, že tady už lesy nikdy nebudou. Kyselé deště tenkrát smetly z hor skoro všechno. A ejhle – stromy vyrostly zase. Jistě, většinou jde znovu o tolik kritizované smrky, ale já to i tak vnímám jako skvělou zprávu, ukazující obrovskou sílu přírody.

Nechám teď ale stranou potíže, v nichž se mnohá polesí nacházejí, a připomenou další zázrak, který les – kromě skvělého místa k nabrání sil – nabízí. Že jsou Češi světovými přeborníky ve sbírání hub, to se ví už dlouhá léta. Ale co další dary našich lesů? Borůvky, maliny, lesní jahody nebo ostružiny? A co teprve léčivé byliny? Bedrník obecný, barvínek menší, černý bez či třeba devětsil lékařský? A lesní med? Nebo dubová kůra? To všechno v lese najdete. Ovšem také se sluší připomenout, že nejde o místo, kam bychom měli chodit jako do spižírny. Vždy jde o rozumné spojení procházky a případného sbírání.

Speciál Týdeníku Květy, kterým právě listujete, nabízí vše, co s lesem souvisí. Historická ohlédnutí za moudrostí našich předků, rozhovory s osobnostmi, lexikon hub, bylin i lesních plodů, ale také způsoby zpracování a konzervování všeho nasbíraného. A samozřejmě i recepty. Desítky receptů. Vyzkoušených a neuvěřitelně chutných.

Co víc dodat? Snad jen: krásné lesní léto.
Nebo ještě lépe:
krásný lesní rok.



Pavel Traub, šéfredaktor

6-23

Hurá do lesa!

24-31

I to jsou poklady
lesa

HOUBY

32-42

Houbaření:
to je naše vášeň

43-46

Kdy rostou?



57–56

Libor Tmej

Všechno se mění,
ale ne k lepšímu...

57–63

Léčivé zázraky

64–73

Fotoeditorial

74–83

Houby můžeme
pěstovat i doma

84–101

Recepty

102–107

Houbařská dynastie
Smotlachů

LESNÍ PLODY

108–115

Sbíráme, ochutnáváme,
ale i zavařujeme a sušíme

116–120

Lesní plody v kuchyni
našich předků

MED

121–133

Sladké zlato

BYLINY

134–155

Lesní apatyka
aneb Není na světě bylina,
aby na něco nebyla

156–182

Recepty

PRO POBAVENÍ

183–190

Jak znáte les?

191–193

Malý lesní snář

HURÁ DO LESA!

Jakmile do něj vstoupíme, obklopí nás bohulibé ticho, slyšíme jen zvuky přírody a našich kroků. Nos nám polechtá vůně dřeva, jehličí a mechu. A to neopakovatelné světlo! Můžeme ochutnat borůvku a pohladit kmen stromu. Les blahodárně působí na všechny naše smysly. Jeho léčebný vliv je vědecky prokázán.


Světem se šíří fenomén tzv. lesní terapie. Dorazil i k nám. Za jeho kolébku je považováno Japonsko, kde vládá už v 80. letech minulého století zahrnula do oficiálních preventivních opatření týkajících se zdraví obyvatelstva doporučení, aby lidé podnikali šinrin-joku. Výraz se dá přeložit jako „koupání v lese“, jde tedy o vnímání jeho atmosféry všemi smysly.

Podle jedné studie tráví průměrný Američan 93 procent času uvnitř budov. U nás to nebude o mnoho lepší. Proto psychologové a lékaři dnes tolik zdůrazňují potřebu vyjít ven a vnímat zeleň kolem nás. Například dr. Peter Mayer, vedoucí Spolkového výzkumného centra pro les v Rakousku, doporučuje, aby si každý z nás pobyt v lese záměrně „předepisoval“. Podobně hovoří i autor bestsellerů o přírodě – německý lesník Peter Wohlleben. V Irsku

mohou lidé trpící stresem využít šestitýdenní terapii, jež je založena na pravidelném pobývání mezi stromy...

Tlak klesá, imunita stoupá

„Rozsáhlé výzkumy ukazují, že naší psychice čas v přírodě významně prospívá,“ potvrzuje sociální psycholog a ekopsycholog PhDr. Jan Krajhanzl, Ph.D., z Katedry environmentálních studií Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně. „Proč to ale zužovat jen na les? Může to být klidně posezení na rozkvetlé louce, procházka po ní cestou se starou alejí, koupání v potoce, sledování noční oblohy, výhled z horského vrcholku nebo pozorování moře,“ vyjmenovává a podotýká, že skoro všichni víme, jak dobře nám takové chvíle dělají, jen na to často kvůli každodennímu spěchu a starostem zapomínáme.



**Není třeba
stromy v lese
objímat, léčivě
na nás působí
i „pouhá“
procházka
v jejich stínu**

Podobně nám může prospět i městský park. „Kdybych si měl vybrat mezi smrkovou monokulturou a krásným městským parkem, vyberu si druhou možnost,“ usmívá se odborník. „Nicméně zdravý – přírodě blízký nebo přímo divoký – les nám dává oproti městskému parku více samoty a ticha, je snadnější v něm zahlédnout pře-

ba datla nebo veverku,“ vysvětluje. Dodává, že pokud v něm strávíme více času, dává nám hlubší klid a větší vnímavost, možnost vidět svůj každodenní život s nadhledem. „Je to setkání se světem, kde věci plynou přirozeně a samy, bez naší usilovné snahy. Už to spouště lidí podvědomě přináší úlevu.“

Ti, kteří lesní (nebo zelenou)

Tip

Přečtěte si některý z bestsellerů německého lesníka Petera Wohllebena, např. *Tajný život stromů* s podtitulem *Co cítí a jak komunikují* a *Objevování fascinujícího světa* nebo *Les – Návod k použití*.

terapii provozují, zdůrazňují, že nejde jen o rychlé prolétnutí, kdy si ani nevšimneme, kudy jdeme. Ani o zdolání bůhvíkolika kilometrů. Důležité je kráčet pomalu, vnímat okolí, zhluboka dýchat, nechat myšlenky volně plynout, nasávat vůni. Můžeme zkusit i chůzi naboso, objímání stromů nebo cachtání v lesním potůčku – každému co je libo. Prostě snažit se zapojit zrak, sluch, čich i hmat a chuť. Taky by se dalo říct: užívat si pobyt v přírodě jako malé děti.

Takové procházky podle nejen japonských studií pomáhají

se zvýšeným krevním tlakem, úzkostí, stresem, problémy se spaním, syndromem vyhoření... Zlepšují imunitu, a dokonce mohou snad být prevencí proti rakovině. „Pokud strávíte jeden den v lese, máte v krvi o 40 procent více NK buněk přirozených zabijáků bojujících proti virům i nádorovým buňkám,“ tvrdí například rakouský biolog Clemens Arvay. „Lesní vzduch může také zvýšit produkci DHEA v kůře nadledvin. Tato látka nás chrání před srdečními chorobami a infarktem.“

Budou pobyty v přírodě platit pojišťovny?

Na skotském souostroví Shetlandy začali loni lékaři svým pacientům pobyt v přírodě nejen doporučovat, stal se již součástí receptu. V ordinaci lidé dosta-

nou letáček popisující přínos toulek v zeleni pro naše zdraví a kalendář s možnostmi aktivit, kde např. stojí, že v lednu je ideální prozkoumávat lišejníky, v únoru pozorovat kachny, v letních měsících se toulat po plážích a sledovat ptáky...

V Norsku budují v blízkosti nemocnic chatky obklopené zelení, které mají zpříjemnit pacientům hospitalizaci a zkrátit jejich rekonvales-

cenci. Už studie amerického psychologa Rogera Ulricha z roku 1984 zjistila, že pacienti po operaci žlučníku ležící v místnostech s výhledem na stromy se zotavovali rychleji,

měli méně pooperačních komplikací a dokonce potřebovali méně léků na bolest než ti v pokojích s okny mířícími na cihlovou zeď.

Podobně Dr. Rachel Kapla-

nová z Michiganské univerzity v USA došla k závěru, že zaměstnanci, kteří ze svých kanceláří mají přírodu na dohled, jsou v práci spokojenější a také jejich celkové zdraví je lepší.

Pár dní a je z vás nový člověk

„Je krásné vidět lidi navracející se z pobytu v lese, mající úsměv od ucha k uchu, jsou plni ener-

gie, sebejistí a odhodlaní udělat první krok ke změně, ať už se týká čehokoliv,“ říká Michal Seifert, lektor osobního rozvoje. Ony pobyty v lese, jež zájemcům nabízí, znamenají strávit tři

dny a tři noci o samotě v „divočině“. „Je to vlastně přechodový rituál, kdy je vám příroda nápomocna ke spojení sám se sebou. Pomůže vám opustit to, co vám již v životě neslouží a je nápo-

**Příroda
může
fungovat
jako lék na
civilizační
choroby.**

APLIKACE Stáhněte si do mobilu

MAPY.CZ

Na výlet mimo civilizaci se hodí mít v telefonu aplikaci s mapou, která funguje i bez připojení k internetu. Jen musíte dopředu stáhnout mapy do přístroje. Českou aplikaci odborníci vyzdvihují mimo jiné právě kvůli skvělým turistickým mapám.

K dispozici zdarma pro Android, iOS a Windows Phones

ZÁCHRANKA

Stačí jen přidržit nouzové tlačítko na displeji a okamžitě kontaktujete Zdravotnickou záchrannou službu nebo Horskou službu a současně se z vašeho telefonu odešle zpráva obsahující informace o vaší aktuální poloze. Internetové připojení není zapotřebí. Součástí aplikace je také interaktivní návod pro poskytnutí první pomoci a s funkcí lokátor rychle najdete nejbližší lékařskou, zubní i lékárenskou pohotovost.

K dispozici zdarma pro Android, iOS a Windows Phones

APLIKACE NA HOUBY

Obsahuje atlas více než 200 nejběžnějších druhů hub s podrobnými popisy a fotografiemi i klíč k určování druhů podle viditelných znaků. Specialitou aplikace od českých vývojářů je experimentální funkce pro optické rozpoznávání hub: fotoaparátem v mobilu namíříte na houbu a aplikace určí (spíše tipne), o jaký druh jde. V průběhu vyhodnocování záběru ukazuje, mezi kterými houbami se rozhoduje, a nakonec uvede, na kolik procent si je jistá správným výsledkem. Funguje bez připojení k internetu.

K dispozici zdarma pro Android

mocna k tomu, abyste našli to, co hledáte nebo aktuálně řešíte. Tím, že za sebou necháte většinu vymožeností civilizace, jako jsou telefon, elektrický proud, tekoucí teplá voda, měkká suchá postel, jídlo a řada dalších věcí, bez kterých si již svůj život nedokážete představit,“ objasňuje Michal Seifert přínos této „terapie“. Máte s sebou jen spacák, plachtu a dostatečnou zásobu pitné vody. Spolu s přírodou vám na vaši pouti pomáhá i púst.

Před samotným pobytem lektoři s klientem pracují, aby věděl, jak zvládnout svoji mysl i tělo, aby si uměl poradit se stavbou přístřešku, dokázal se orientovat v přírodě bez hodin a kompasu. Také ho seznámí s možnými zdánlivě nebezpečnými jevy v lese.

„Po pár dnech v přírodě se vám změní vnímání, zcitliví se smysly, rozjasní se mysl. A vám mohou začít chodit odpovědi na

vaše otázky nebo v přírodě uvidíte symboly, které vám mohou říct více o vás. Ano, potkáte se zde s vašimi stíny, ale zjistíte, že strachy, které jste měli před pobytem v lese, jsou banální záležitosti nyní již vyvolávající úsměv,“ dodává Michal Seifert s tím, že takový zážitek je vhodný pro kohokoli bez rozdílu věku, pohlaví, víry a profese. „Byla s námi 11letá dívka, stejně tak i životem ošlehaný starší muž, žena v domácnosti i ředitel nadnárodní korporace. Nejzásadnější je chtít a vykročit ze své komfortní zóny, zvednout se a jít do akce, to je první podstatný krok.“

Les mi pomohl najít sebe sama

Michal Seifert léta pracoval v IT. „Vedl jsem rodinný život, měl dvě děti, rekonstruoval dům, měl různá hobby, chodil jsem po horách, jezdil divokou vodu nebo se vznášel nad kraji-

NOVÁ VĚDECKÁ ZJIŠTĚNÍ

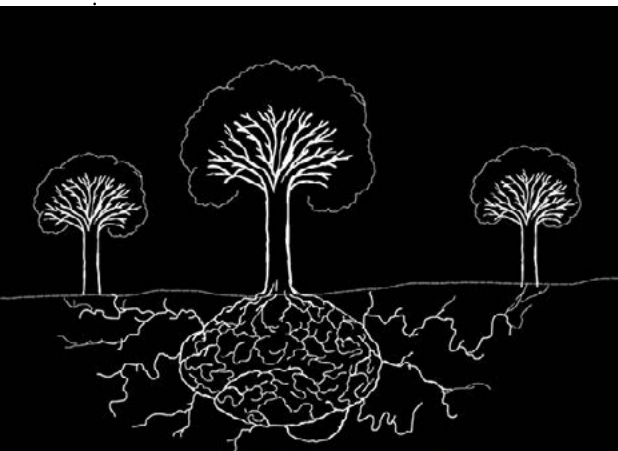
Stromy mají internet

Stále více si uvědomujeme, jak málo toho o přírodě a jejím fungování víme. Jak ukazují současná vědecká zjištění, les není nahodilé seskupení jednotlivých jehličnanů a listnáčů. „Stromy v lese jsou jako lidské či jiné živočišné společenství, tvoří rodiny a příbuzenské svazky,“ říká bioložka Suzanne Simardová z kanadské Univerzity v Britské Kolumbii s tím, že tento složitý komplex je schopen komunikace i vzájemné pomoci. Stromy si posílají varovné signály, a když je třeba, navzájem se zásobují živinami. V čele stojí tzv. mateřské stromy, které dohlížejí na mladší příbuzné, obstarávají výživu semenáčkům a pomáhají jim překonat nemoci, napadení škůdci a nepříznivé podmínky. Všichni spolu komunikují

Suzanne
Simardová
odkrývá
tajemství
lesů



díky podhoubí, které se může táhnout mnoho metrů od plodnice. Je to něco jako internet a stromy si po těchto myceliálních sítích posílají „e-maily“.





Výhled do přírody léčí. Tohoto faktu využívají např. v Norsku, kde budují v blízkosti nemocnic dřevěné domky obklopené zelení, které mají zkrátit rekonvalescenci pacientů. Strohý interiér a velkoplošná okna mají zajistit, aby se hospitalizovaní cítili přírodě do nejbliž

nou jako sportovní pilot, ale začalo mi něco chybět. To „něco“ byla příroda a být sám se sebou.“ Vypráví, že po nějaké době měl opět intenzivní pocit vrátit se tam, kde se cítil vždy doma, kde mu bylo nejlépe a kam jako náctiletý jezdil víkend co víkend – do lesa! „Díky tomu jsem byl tehdy tak trochu ‚jiný‘ ve škole, kde si spolužáci ‚hráli‘ na anarchisty, jiní na skin-heady, většina experimentovala s různými látkami od alkoholu přes trávu,“ vzpomíná, že se tehdy cítil trochu handicapovaný, ale dnes to vidí jinak. „Moje vandry mi přinesly mnoho zkušeností, jak být sám se sebou a jak si užít přírodu a její zázraky. Zpětně to hodnotím jako útěky od ‚divného‘ systému.“

Po asi 19 letech tak vzal znovu spacák a batoh a vydal se sám do lesa s hlavním záměrem: lépe poznat sám

ZE ZÁKONA

Jak se chovat v lese

At' patří les komukoli, nesmí vstup do něj nikomu zakázat.

Výjimkou jsou lesní školky a místa, kde se provádí těžba dřeva.

NESMÍTE: rušit klid a ticho, vjíždět sem s motorovými vozidly, jezdit mimo cesty a vyznačené trasy na kole, zapálit si cigaretu (oheň je zakázáno rozdělávat do 50 m od okraje lesa), tábořit mimo vyhrazená místa, pokácet strom nebo keř, vyzvedávat semenáčky a sazenice, brát jmelí i hrabanku

SMÍTE: odnést lesní plody, houby a suchou, na zemi ležící klest, ovšem jen pro vlastní potřebu, nikoli na prodej

sebe a jít do hloubky v tom, čím už jsem se zabýval, tedy nalezení vnitřní vize, přemýšlení o svých darech a stanovení si životního záměru.

Jak říká, les mu opravdu pomohl vrátit se sám k sobě. Postupně ukončil své působení v IT a začal se věnovat osobnímu rozvoji.

Dnes už do lesa neutíká, dnes v něm žije. „Touha být přírodě blíž byla tak silná, že jsem pořídil usedlost Pa-běnický mlýn, který je u lesa, a snažím se

zde vybudovat místo, kde se lidé budou potkávat sami se sebou. „Procházka v lese, usednutí třeba na pařez a pozorování a vnímání přírody mi pomáhají vyčistit hlavu a nabrat další síly,“ shrnuje Michal Seifert.

Vyženeňte děti ven!

Naše odpojení od přírody se nejvíc projevuje na dětech. V minulosti v ní trávily téměř veškerý čas: lezly po stromech, brodily se potokem, stavěly přístřeší pro skřítky... Dnes těchto venkovních aktivit výrazně ubylo. Nemálo rodičů se bojí, že potomek ofoukne, spadne,

**Výzkum potvrdil,
že zaměstnanci,
kteří ze svých
kanceláří mají
přírodu na dohled,
jsou v práci
spokojenější.**

píchne ho včelka, chytne klíště... Dřív přiběhli školáci po vyučování domů a hned letěli za kamarády – sami! To už dneska z řady důvodů není běžné

a často ani možné. A tak tráví volný čas doma u televize či počítače, v lepším případě na nějakém kroužku, každopádně v uzavřeném prostoru.


V USA a Velké Británii se dokonce hovoří o „poruše vzta-

hu k přírodě“. „Už generace dnešních rodičů ztratila vztah k přírodě, a proto nemůžeme očekávat, že ho vytvoří u svých potomků,“ varuje německý sociolog Rainer Brämer. Rozsáhlá studie, kterou naši západní sousedé provedli, zjistila, že školáci nemají základní znalosti o prostředí kolem

Lesy v číslech

- pokrývají
- 34 % rozlohy ČR**
- **56 % spravuje stát**
- **19 % fyzické osoby**
- **17 % obce**

Stav k 31. 12. 2017



Už jen krásná
fotografie lesa
a probleskujících
paprsků mezi stromy
působí na naši
mysl blahodárně

nás. Třetina dětí nevěděla, kde vychází slunce, a jen 12 procent jich bylo schopno vyjmenovat tři jedlé plody z lesa!

„Vyzdvihl bych několik přínosů času v přírodě, které vyplývají z výzkumů – a to nejen pro děti. Snižuje náš stres a také naši mentální únavu, nebo chcete-li ‚čistí nám hlavu‘, což je třeba pro děti po školním vyučování k nezaplacení,“ zdů-

razňuje Jan Krajhanzl. „Pohyb v přírodě zlepšuje motoriku a celkovou tělesnou kondici. Kdo tráví víc času v přírodě, cítí se v ní lépe – méně se jí bojí, štítí nebo se v ní cítí nepohodlně – což je opět v dnešní době tabletů a jiných obrazovek hodně důležité,“ vypočítává.

Takže všichni hurá do lesa, na louku, do parku... Jen nezapomeňte na repelent! ■

KAM VYRAZIT? _____

TIPY
NA
VÝLET

Samozřejmě nejjednodušší je nabrat síly v lese, který máme nejbliž. Ale co si udělat výlet za poznáním nebo i zábavou?

1 BOUBÍNSKÝ PRALES (ŠUMAVA)

Největší nedotčená plocha původního lesa ve střední Evropě se rozkládá na západním svahu hory Boubín. Některé smrky, jedle a buky jsou staré až 400 let, ale samotný prales je starší

než lidský rod. Zajímavostí jsou např. chůdové kořeny, což jsou mohutné kořenové systémy rostoucí nad zemí. Vznikají tak, že mladý strom využije starého pro svůj růst. Kolem jádra lesa vede okružní naučná stezka Boubínský prales.



Více na webu:

www.boubinsky-prales.cz

2 KOUNOVSKÉ KAMENNÉ ŘADY (STŘEDNÍ ČECHY)

Nejzáhadnější místo Česka tvoří řady balvanů ukryté v lese. Celkem jde o zhruba 2 000 křemencových kamenů, nejčastěji o průměru 80 cm. Řady se táhnou v délce až několika set metrů a běží vedle sebe téměř rovnoběžně a skoro přesně ve směru od severu na jih.



Více na webu:

www.obec-kounov.cz

3 SLAVKOVSKÝ LES (ZÁPADNÍ ČECHY)

Chráněná krajinná oblast mezi Karlovými Vary a Mariánskými a Františkovými Lázněmi nabízí rozsáhlé lesní komplexy, louky a rašeliniště. Je protkána sítí turistických stezek.



Více na

webu:

slavkovskyles.ochranaprirody.cz

4 PRALES MIONŠÍ (TĚŠÍNSKÉ SLEZSKO)

Svou rozlohou 170 hektarů patří k největším v ČR a je posledním zlomkem původních přirozených smíšených lesů. Od 1. června do 15. září je zpřístupněna naučná stezka, a to pouze s průvodcem. Poplatek: 100 Kč.



Více na webu:

www.csopcarpathia.cz

5 VÝSTAVA LESY PRO BUDOUCNOST (PRAHA)

Lesy České republiky sází lesy nové generace, které vyrostou za desítky let. Jaké budou? Díky virtuální realitě se na ně můžete při návštěvě nové výstavy podívat již dnes. Stačí si nasadit „kou-

zelné“ brýle, vybrat si jednu z pěti konkrétních lokalit a projít se jako ve snu po tři stech metrech plochy lesem budoucnosti.



Více na webu:
www.nzm.cz

6 NOVÝ PRALES (JIZERSKÉ HORY)

Na rozloze 35 hektarů na Ještědském hřebeni vzniká od roku 2004 Nový prales. Občanské sdružení Čmelák zde přeměňuje smrkové monokultury téměř bez života v přirozený pestrý les. Nadšenci vysázeli už přes 70 000 jedlí, buků, javorů a dalších druhů dřevin. Naučná stezka vás provede nejzajímavějšími místy lokality a na panelech se dozvíte vše o tomto projektu. Koupí darovacího certifikátu přispějete na výsadbu sazenic, jejich ochranu i na výkup dalších pozemků.



Více na webu:
www.novyprales.cz

7 HERNÍ KRAJINA PECKA (KRKONOŠE)



Svět v korunách stromů, ale i vodní svět a luční část jsou součástí naučné stezky, která byla loni otevřena nad Velkou Úpou ve výšce 1 062 m n. m. Komplex u horní stanice lanovky na Portášky nabízí více než 10 stanovišť s dřevěnými sochami znázorňujícími charakteristická zvířata, hmyz a ptáky Krkonoš. Zajímavostí v lesní části

je chodník zavěšený nad zemí mezi kmeny stromů. Vstup je na rozdíl od většiny podobných atrakcí zdarma.



Více na webu:
www.pec-ka.cz

8 ŽDÁNICKÝ LES (JIŽNÍ MORAVA)

Hluboké listnaté lesy, především karpatské dubohabřiny, v nejvyšších partiích i bučiny, vzácné rostliny, jelen evropský – to vše skýtá území přírodního parku na Slovensku. Zajímavostí také je, že jsou zde vrty na ropu a zemní plyn. Z vršků můžete spatřit slavkovské bojiště i siluetu Pálavských vrchů.



Více na webu:
zdanickyles.unas.cz

9 PSÍ KUCHYNĚ (PARDUBICKO)

Přírodní rezervace ukazuje

přirozený vývoj převážně bukového lesa a vyskytuje se zde celá řada vzácných rostlinných i živočišných druhů. Pohybovat se tu můžete jen po značených cestách.

Více na webu:



[chranene-uzemi.sije.cz/
psi-kuchyne](http://chranene-uzemi.sije.cz/psi-kuchyne)

10 LESNÍ PARK KLIMKOVICE (SEVERNÍ MORAVA)

V přírodním lese v těsné blízkosti areálu lázní jsou rozmístěny ekologické herní prvky pro děti i dospělé (některé jsou dokonce určeny osobám na vozíčku), naučné tabule z oblasti ekologie i mnoho odpočinkových míst.



Více na webu:
www.lesni-park.cz

CO ŘÍKAJÍ

Máme si pobyt v přírodě sami ordinovat?



„Pohyb v přírodě zlepšuje motoriku a celkovou tělesnou kondici. Kdo tráví víc času v přírodě, cítí se v ní lépe – méně se jí bojí, štítí nebo se v ní cítí nepohodlně.“

**JAN KRAJHANZL,
PSYCHOLOG**

„Určitě bych čas v přírodě doporučil všem, kteří se cítí ve stresu, unaveni nebo mají náročnější životní období. Hodně lidem příroda pomáhá, když mají čas zastavit se a dovolí si nedělat nic. Stačí si například lehnout na dvě hodiny pod strom a koukat do jeho koruny. Nechat myšlenky jen tak volně běžet. V prvních minutách můžete cítit určitý neklid, ale ten zpravidla za chvíli odejde. Dost lidí mi popisovalo, že při tom cítili radost a neuvěřitelnou úlevu. Ptali se sami sebe: ‚Proč jsem to nezkusil už dřív?‘“


MICHAL SEIFERT, LEKTOR OSOBNÍHO ROZVOJE

„Současná společnost má mnoho podnětů, jak se zabavit, jak od sebe odvrátit pozornost. Řeší se obezita, hyperaktivní děti, mozkové, srdeční a jiné příhody. Přitom stačí tak málo, lék je zatím všude kolem nás, jen ho nechceme vidět, protože je pohodlnější jít do teplého ‚nákupáku‘ nebo dřepět doma za počítačem, nežli se projít, dát si trochu do těla, začít dýchat a vnímat svět kolem, přírodu a sebe sama, své tělo, pocity, potřeby. Když budete v přírodě, tak vám to jenom umocní propojení s tělem a sebou samým. Běžte do lesa a chvílku zhluboka dýchejte a pozorujte, co to s vámi dělá, jak se začnete cítit v těle, jak se rozšíří vaše vnímání. Třeba si pak lidé začnou přírody více vážit, když jim bude nápomocna.“



„Procházka v lese, usednutí třeba na pařez a pozorování a vnímání přírody mi pomáhají vyčistit hlavu a nabrat další síly.“

Nicole Mrzenová
Snímky Jaroslav Jiříčka, VLM, Ivar Kvaal (Courtesy
Snøhetta), Getty Images, YouTube a archiv



Les dříve skýtal pro mnoho lidí
základní obživu. Jen máloco
z jeho darů zůstávalo
nezužitkováno

I TO JSOU POKLADY LESA

Mechy

Na světě jich roste 10–15 tisíc druhů. U nás jsou nejvíce rozšířeny v jehličnatých a listnatých lesích. Nejlépe si vedou ve stinných polohách a drží i na kůře některých stromů. Jejich význam je pro přírodu zvláště dnes mimořádný, neboť svým polštářovým růstem udržují

vlhkost v půdě a v přízemní vrstvě ovzduší. Mají ale i další význam: každý rok slouží jako vyměnitelný podkladový materiál lidových betlémů – v Třešti, v Podkrkonoší, na Orlickoústecku i jinde. A rašeliník býval v některých částech světa dokonce používaný místo dětských plen.

Kůra a borka, duběnký

Kůra je definována jako povrchová vrstva stromů a keřů, borka jako kůra druhotná. Obě mají velký význam. Jsou určujícím znakem druhů a forem dřevin. Z kůry některých stromů (např. smrku a dubu) se vyrábí tříslo. Je důležité v koželužství, barvířství, při výrobě inkoustů apod. K léčivým účelům se používá tříslo z duběnek. Slavný lékař a botanik P. O. Mattioli o nich napsal: „Duběnký se mají sbírat na stromech, teprve když dobře vyschnou. Na prášek utlučené a přiložené

Březová kůra se hojně používala v případě kožních a kloubních obtíží, mladá kůra sloužila i k výrobě obuvi



Mech býval nejen vděčnou součástí různých dekorací, ale někteří tuto specifickou rostlinu využívali i třeba jako plínky pro děti

na hníjící rány vyžírají a strávují zkažené maso a vyčistíují neduhy. Potírání dásní tímto práškem zabraňuje hnisavým výtokům ze zubů a hojí vředy v zubech...“

Kůra dubu, břízy, topolu

Hladká lesklá kůra dubových kmenů mladších 20 let nebo větví nanejvýš 10 cm silných se sloupává nejlépe na jaře. Nejprve se suší na slunci a pak dosušuje při teplotě asi 45 stupňů. Působí svíravě, protizánětlivě a zastavuje krváčení. Výborně slouží ke koupeli při omrzlinách, popáleninách,

hemoroidech a pocení nohou. Z kůry břízy, která je podle Mattioliho „mastná“, vyvařovali Francouzi smůlu, která staletí sloužila k výrobě fuklí (pochodní). Ve středověku používali čerstvou březovou kůru v medicíně – přivázaná na rány je dokázala stáhnout tak, že nebylo nutné je ani sešívát. Významná je i kůra topolu bílého. Sbírá se na podzim a rychle suší. Podobně jako dubová

výborně funguje jako koupel na nohy při jejich nadměrném pocení.

Jehličí

Jehličí neboli „jehlice“ jsou asi miláčnými orgány jehličnatých dřevin. Zemědělci ho podceňují, herbařilové vynášejí do nebes. Prvním poskytovalo tzv. „studený hnůj“, za



Kolem dubu většinou procházíme zcela apaticky. Dubová kůra v lékárnách je však při různých neduzích žádána stále

Čerstvá březová kůra léčila už ve středověku. Přivázaná na rány je dokázala stáhnout tak, že je nebylo nutné ani sešívát.

naprostého nedostatku krmiva bývalo používáno jako podestýlka a nouzové krmení velmi nízké hodnoty pro přeživkavce. Nicméně podle Z. Veselovského, někdejšího ředitele pražské zoo, „co je pro

člověka roastbeef, to je pro slona vánoční jehličnan“. Již od raného starověku se hlavně

do koupelí používaly jehličnaté pupeny borovic. Údajně léčily neurovegetativní dystonii, nespavost a neurotické potíže. Ač dnes balneologové považují „borovicovou lázeň“ za terapii značně zastaralou, stojí za připomínku, že ještě počátkem 70. let minulého století ji doporučoval prof. MUDr. K. Přerovský, ředitel Výzkumného ústavu balneologického v Mariánských lázních. V některých

zemích na východ od nás patří nadále k oficiálním terapiím.

Šišky borové a smrkové

Různé prameny doporučují různé využití šišek. Med z mladých borových šišek je dnes hitem coby přírodní lék na kašel, lze jej vyrobit i ze šišek smrkových, případně připravit sirup (čaj, sůl, olej, med...) ze smrkových výhonků, obsahujících množství vitamínu C. Že nejde o nic no-

**Kdo dneska ví,
že z mladých šišek
může vzniknout
i výborný med
nebo džem?**



vého, dokazují i slova již zmíněného lékaře a botanika Mattioliho, působícího kdysi v Praze na dvoře arciknížete Ferdinanda. „Zelené borové šišky, utlučené dříve než ztuhnou a zdřevnatí, uvařené v sladkém víně a používané každého dne v množství 8 lotů či čtvrt žejdlíka, pomáhají při zastaralém kašli a souchotinách. Voda pálená z těchto borových šišek vyhlazuje vrásčitou

tvář a zamezuje velkému vzrůstu prsů, když se často přikládají lněné šátky v ní smočené. Vyplachováním a promýváním touto vodou dá se zpět do lůna vpraviti vypadlá matka (děloha) a stahuje se lůno. Také moc a účinek šišek smrkových je značný. Šátek, dobře namočený v jejich odvaru a přikládáný na bradavice hluboko uvnitř zející, tyto ven vytahuje.“



Že mouka není jen pšeničná či žitná, toho si všimli už mnozí. Málokdo však tuší, že i dnes se využívá mouka žaludová a dokonce popíjí se žaludová káva



Byly
časy,
kdy si na
oblíbené
pochoutce
divočáků
smlsli i lidé

HOMER

Míza

Stromy člověku poskytovaly nejen kůru, výhonky a plody. Důležitá byla i jejich míza. U nás řidčeji, ale u amerických Indiánů byla docela samozřejmě používána míza javorová. Čechům a Moravanům však učarovala zejména míza březová, ač méně sladila. Roku 1916 psal A. M. Maurizio: „Sedláci na Volynsku a v Podolí navrtávají zjara břízy, zachycují jejich mízu a pijí ji čerstvou nebo ji nechávají na slunci zkvasit a pak ji v sudech uchovávají až do léta...“ Březové vodě byl přičítán i léčivý účinek a Mattioli o něm sděloval čtenářům svého Herbáře: „Mezi stromy všemi se najde sotva jeden, který by tak brzy táhl k sobě šťávu, jako

bříza. Hned na počátku jara jest tak dokonale svou šťávou nasycena, že již pouhým naškrábnutím nožem vypouští ihned mnoho sladké vody, která sluje vodou březovou a již používají pastevci k uhašení žízně...“ Pokud se vrátíme k míze javorové, ta v Čechách a na Moravě začala být populární v 18. století. Na Chrudimsku navrtávali javory kolem roku 1770 a lékárníci o něco později vyráběli z javorové šťávy cukrový „syrub“ a sladili jím kávu. Počátkem 19. století se už vařilo javorového „syrubu“ velké množství.

Žaludy

Tyto „dubové ořechy“ nesloužily jen coby potrava zvíři. Když po vás někdo mrskl žaludem,

Ze žaludové mouky se dlouhá léta pekl chléb a žaludová káva je dodnes doporučována coby velmi zdravá alternativa tohoto oblíbeného nápoje.




Stáčení léčivé mízy patřilo k běžným činnostem

znamenal to prý, že se o vás u chce cházet. Hlavně ale před začátkem pěstování obilovin sloužily jako nejdůležitější rostlinná strava a konzumovaly se až do středověku. Byzantský historik a arcibiskup v Soluni Eustathios z Thessaloniki nazval dub „kojnou lidského pokolení“. Na žaludech si pochutnával i legendární Don Quijote. Ze žaludové mouky se dlouhá léta pekl chléb a žaludová káva je dodnes doporučována coby velmi zdravá alternativa oblíbeného nápoje, i když královna kuchařek M. D. Rettigová tvrdila, že je nepříjemně trpká.

Bukvice

Možná to někoho udiví, ale bukvice jsou plné tuků, minerálů, vitaminů a dalších prospěšných látek. Oblíbenou pochoutku divočáků si proto často uzmul i člověk. V horských oblastech představovaly bukvice stejnou pochoutku, jako tehdy mnohem vzácnější a dražší ořechy. Ještě v první polovině minulého století představovaly laskominu – v Praze na „Tyláku“ si je děti kupovaly, kornoutek ze krejcar, ještě okolo roku 1903. Zprávy z Valašska zase potvrzují, že tam z bukvic lisovali olej. Přidávaly se i do kávy a mnozí používali i bukvičnou mouku. ■



Češi jsou pivaři a hokejisté. Zlatavý mok se ale pije takřka po celém světě a v hokeji nejsme na vrcholu sami. Pak je tu ale houbaření – národní sport číslo jedna. A v tom jsme světové špičky.

HOUBAŘENÍ: TO JE NAŠE VÁŠEŇ

Stačí vyhlásit
kouzelné slůvko:
„Rostou!“ a v celé
zemi propukne
houbařská
horečka



Kolik jich je?

O počtu hub se dodnes vedou dohady. **V Evropě může být kolem 10 000 druhů.** Většina je nejedlých – můžou způsobit zažívací potíže nebo nejsou chutné. Asi 20 druhů hub je smrtelně jedovatých.

„**P**roč jíte tu plíseň, co z toho vůbec máte –sbírat ji?!“ ptal se mě v jednom z deštivých víkendů nechápavě turista z Nizozemska Henk Spierings. Viděl totiž u silnic penzisty i rodiny s dětmi, jak v dešti v pláštěnkách krácejí s plnými košíky a s blahým výrazem

ve tváři. Henk nechápal. České pivo mu chutná a po pár půllitrech má pro naše prvenství



**Houby se staly námětem
i uměleckých děl.
Slavný obraz Čištění
hub od Gabriela Rittera**

Vtipy o houbařích

Farář se ptá Pepíčka:

„Modlíte se před jídlem?“

Pepíček: „No, jen když máme jíst houby,
co přinesl z lesa táta.“

Na palouku se u krásného hříbu sešli dva houbaři.
Slovo dalo slovo a teď jsou tam dva pomníčky...

Do knihkupectví přijde žena v černém a v ruce drží knihu
Naše houby. Knihkupec jí stiskne ruku a praví:
„Upřímnou soustrast, vydavatelství už tu chybu
opravilo.“

Jde policajt do lesa na houby. Vráť se domů a v košíku
má jen jednoho hříba, k tomu rozmačkaného.

Manželka se ptá:

„Tak co jsi našel?“

„Ale, jen jednoho hříba. Ptal jsem se ho,
kde má kamarády, jenže mi to nechtěl říct.“

„Dobře, dobře, ale proč je tak rozmačkaný?“

„Upadl na schodech...“

„Kam jdete s tou puškou?“

„Do lesa na hříby.“

„A proč zrovna s puškou?“

„No jinak by mi je houbaři nechtěli dát!“

Jedovaté ozdoby lesa

STATISTIKA

Závažné žaludeční potíže a hospitalizaci si ročně vykoleduje asi 300 lidí a **3 až 4 z nich po otravě houbami zemřou.**

HLAVNÍ ZABIJÁK

Za nejjedovatější je považována muchomůrka zelená: nejenže je prudce jedovatá, ale navíc se první příznaky otravy objevují, až když jsou již těžce zasaženy důležité orgány (hlavně játra). Na její bíložluté, žlutozelené až zelenohnědé klobouky narazíme nejčastěji v listnatých lesích; zdatně jí sekundují muchomůrky tygrovaná a jízlivá.

ZÁSADY

Nesbírejte, co neznáte! Ani nekopejte do hub, které neznáte. Rada navíc: houby od prodavačů u silnic radši nekupujte.



Kdy je zle?

Otrava se projeví bolestí břicha, průjmem, poruchami vidění a následně sliněním. Tepová frekvence se snižuje, můžou přijít mdloby.

CO DĚLAT?

- Ihned k lékaři!
- Zbylé houby, popřípadě zvratky vzít do nemocnice s sebou. Lékaři můžou provést toxikologický rozbor a zvolit vhodnou léčbu.
- Snažit se vyvolat u nemocného zvracení.
- Existují různé rady jako požití mléka, živočišného uhlí apod., ale pozor: každá otrava může mít různý průběh, a tak je skutečně nejlepší okamžitě volat tísňovou linku.

v jeho spotřebě pochopení. Houbám ale na chuť nepřišel, přestože deštivé počasí je v jeho zemi časté a i lesy tam nějaké mají. Jak je možné, že nás houbaření tolik oslovilo? V čem je ono kouzlo?

Nejde o zálibu související jen s jídlem. Je to také skvělá relaxace, procházka v přírodě, pocit soutěživosti, náplň aktivního odpočinku pro rodiny. Tak to nějak cítí snad všichni našinci. Zvlášť v létě a na podzim jich s košíky do lesů vyrazí

statisíce. Stačí, aby se rozkřiklo mocné slůvko ROSTOU. S oblibou ho na titulních stranách používají noviny pro zvýšení nákladu.

Jedly se kvůli bídě

České houbaření je fenomén s dlouhou tradicí. Jeho kořeny jsou zmapovány už od středověku. Nizozemský turista tak zároveň dostane odpověď, proč našinci jedí onu „plíseň“. Bývaly totiž doby, kdy jim nic jiného prakticky nezbývalo.

„Velkou roli hraje skutečnost, že se přes naše území v minulosti přehnaly několikrát války,“ přibližuje inženýr Jiří Baier, známý mykolog, nadšenec a zároveň autor knih o houbaření. „Armáda vyhubila zvěř a panovala velká bída. Lidem nezbývalo, než chodit do lesů a sbírat, co se dalo. Podobně tomu tak bylo i na území Slovenska, Polska, Ukrajiny a Ruska. Je to tedy skutečně typické hlavně pro slovanské národy.

Zkoušely se jíst houby všemožné a nutno podotknout, že za to řada lidí zaplatila životem. Ale třeba Rusové dokázali upravit některé nejedlé houby tak, že je nakládali do speciálních nálevů, aby v nich nebezpečnou látku odbourali.“

Tehdy se ale zdaleka nedalo hovořit o houbaření. Jiří Baier se domnívá, že lidé zkoušeli jíst houby už od pradávna. Rozhodně se před 2 000 lety konzumovaly třeba v Číně, Indii, Koreji,

**Česká
rodina
na výletě
do lesa
(1908)**



Japonsku a Vietnamu. Tam šlo hlavně o kulinářské speciality a výrobu koření.

Středověk ve většině zemích západní civilizace houbám moc nepřál. Lidé, kteří je požívali, byli považováni za čaroděje. Tvrdilo se, že houby pocházejí z hniloby a špíny země. Někde byl jejich sběr dokonce trestán. Angličané ani Francouzi by se stejně ke konzumaci volně rostoucích hub jen tak nesnížili. Snědí jedině tak žampiony či lanýže.

První atlasy hub

O skutečnost, že se v Čechách začalo hromadně chodit do lesů na houby, se velmi zasloužil František Smotlacha, který ve 20. letech minulého století založil Českou mykologickou společnost. Podařilo se mu lidi přesvědčit, že většina hub je jedlých, a postaral se o vydání jejich atlasu. Sám vyzkoušel nejméně 1 700 druhů, dokonce

Na konci prázdnin můžete narazit zejména na tyto jedovaté houby:

- muchomůrky (zelená, tygrovaná, jízlivá, citronová a červená)
- strmělka vosková, závojenka olovová, pestřec bradavčitý, helmovka zoubkatá, pavučinec plyšový a čechratka podvinutá

Nejedlé a zaměňované jsou:

- hřib žlučník
- satan i holubinky (vrhavka a smrdutá)

před zraky lidí pojídal muchomůrku citronovou! Za jeho největší dílo je považován právě Atlas hub jedlých a nejedlých, vlastně první publikace s barevnými fotografiemi.



Smrž obecný byl ještě v minulém století vyhlášenou lahůdkou. Dnes se vyskytuje už spíše vzácně

„Postaral se zkrátka o masovou popularizaci,“ říká k tomu Jiří Baier. „František Smotlacha třeba zvládl uspořádat během roku po republice třicet výstav! Do té doby něco nevídaného. Vždyť ještě pár let předtím platila povinnost dodávat hříby vrchnosti. Odváděly se jako desátek.“

Jiří Baier ovšem také připomíná, že o vědomosti kolem

hub se přičinil lékař a mykolog Vincenc Julius Krombholz (1782–1843), zhruba před 170 lety rektor Karlovy univerzity. V roce 1831 popsal kačenku českou, označil ji za jedlou houbu a pojmenoval ji latinsky *Verpa bohemica*. V té době vydal své stěžejní dílo o houbách, ve kterém popsal na 310 druhů. Kniha měla tři díly a byla doplněna 76 nádhernými ručně kolorovanými ilustracemi. Šlo bezesporu o světovou raritu! Atlasy hub ale začaly vznikat ještě předtím spolu s prvními botanickými herbáři, nebyly však zdaleka tak propracované.

Za co může jedinečný biotop

Růst hub velmi ovlivňují přírodní podmínky, jako jsou vláha, správný biotop, nadmořská výška a složení lesů. To je další faktor, proč jsme se právě my stali národem houbařů. Podle mykologů jsou na území

České republiky ideální, možná i nejlepší podmínky. „Největší sen mnoha mykologů z celého světa je navštívit třeba Karlštejnsko,“ potvrzuje Jiří Baier. „Tam se totiž vyskytuje abnormálně mnoho druhů, což souvisí s vápencovým podložím v oblasti. Široké paletě hub nahrává v naší zemi různorodost podloží, jsou tu nížiny i podhůří, bažiny i suchá místa. Důležitá je právě příhodná pestrost biotopu. Český národ má o houbách značné vědomosti a hlavně k nim chová lásku, což asi jinde zaznamenat nelze.“

Dobrá zpráva: podle odborníků se dá předpokládat, že díky skleníkovému efektu houby v budoucnu porostou stále víc. Takže lásce k fešákům na nožkách neudělá přítrž ani měnící se klima. ■



**Jedna z našich
nejkrásnějších hub:
muchomůrka červená**



Tomuhle raději nevěřte

**Aneb Pověry,
které můžou stát život**



Jedovaté houby chutnají odporně

Není to pravda: Muchomůrka zelená je naopak výtečná; alespoň to říkají ti, co měli štěstí a přežili.



**Dlouhým vařením a smažením
se jed zlikviduje**

Není to pravda: Většinu toxinů var neničí!



**Jedovaté houby poznám:
jsou nádherné a pěkně zbarvené**

Není to pravda: Právě muchomůrka zelená je nenápadná a krásou zrovna neopývá.



**Houba člověka neotráví,
když ji ožírají slimáci**

Není to pravda: Tvrzení vzniklo nejspíše pod dojmem toho, že řada jedlých hřibů bývá okousaných, zatímco prašivky zůstávají častěji netknuty.

Stoprocentní jistota



**Každá houba je jedlá,
ale některá jen jednou!**

KDY ROSTOU?

Změny klimatu sice mohou výskyt hub u nás v čase i v místě trochu pozměnit, ale hlavní zásady platí stále.

Spolu s předsedou České mykologické společnosti Jaroslavem Landou jsme připravili základní kalendárium výskytu hub v České republice. Uvádíme v něm nejenom jedlé houby, ale i souběžně rostoucí houby nejedlé, které by s nimi šly zaměnit – a samozřejmě i hlavní druhy hub jedovatých.



LEDEN

Jedlé:

- hlíva ústřičná
- penízovka sametonohá
- kržatka zimní
- ucho Jidášovo
- šťavnatka pomrazka

ÚNOR

Jedlé:

- hlíva plicní
- penízovka smrková

Nejedlé:

- hlíva hnízdovitá
- ohnivec zimní
- ohnivec rakouský
- ohnivec černý
- černorosol utřatý

BŘEZEN

Jedlé:

- kačenka česká
- smrž kuželovitý
- penízovka provázková
- šťavnatka březnovka

Nejedlé:

- hlízenka sasanková

Jedovaté:

- ucháč obecný
- závojenka jarní

DUBEN

Jedlé:

- ucháč obrovský
- destice chřapáčová
- choroš šupinatý
- křehutka jarní
- smrž obecný
- smrž vysoký
- smrž polovolný
- pečárka opásaná

Jedovaté:

- třepenitka svazčitá

KVĚTEN

Jedlé:

- čirůvka májovka
- závojenka podtrnka
- polnička raná
- polnička tuhá
- pečárka ovčí
- pečárka císařská

Jedovaté:

- baňka velkokališná
- pečárka zápašná

ČERVEN

Jedlé:

- holubinka doupňáková
- holubinka mandlová
- holubinka namodralá
- hřib dubový
- hřib koloděj
- hřib kovář
- pečárka hajní
- křehutka Candolleova
- sírovec žlutooranžový

Jedovaté:

- vláknice Godeyova
- vláknice začervenalá

ČERVENEC

Jedlé:

- holubinka nazelenalá
- holubinka trávozelená
- muchomůrka růžovka
- opeňka měnlivá
- bedla vysoká
- hadovka smrdutá

Nejedlé:

- bedla zardělá

SRPEN

Jedlé:

- holubinka olivová
- křemenáč osikový
- kozák březový
- liška obecná
- lošák zprohýbaný
- štitovka jelení
- pýchavka obecná

Nejedlé:

- hřib žlučník

Jedovaté:

- závojenka olovová
- muchomůrka tygrovaná
- peřtec obecný

ZÁŘÍ

Jedlé:

- holubinka révová
- hřib smrkový
- klouzek sličný
- klouzek obecný
- slizák lepkavý

Jedovaté:

- muchomůrka červená
- muchomůrka zelená
- holubinka vrhavka
- pavučinec plyšový
- lysohlávka kopinatá

ŘÍJEN

Jedlé:

- čirůvka havelka
- čirůvka topolová
- hnojník obecný
- václavka smrková
- ryzec pravý

Jedovaté:

- slzivka oprahlá
- pavučinec nevlídný

LISTOPAD

Jedlé:

- čirůvka fialová
- šťavnatka modřínová
- šťavnatka tečkovaná
- stroček trubkovitý
- hřib sametový
- čirůvka kropenatcová
- plaménka bledohlínová
- strmělka mlženka

Jedovaté:

- strmělka listomilná
- lysohlávka česká

PROSINEC

Jedlé:

- čirůvka dvoubarvá
- šťavnatka pomrazka
- penízovka máslová
- penízovka kuželovitá
- límcovka měděnková
- třepenitka maková

Nejedlé:

- čirůvka zemní

Houbaření je radost, kterou máme v genech – „maso „chudých“ vždy bylo na českých stolech vítanou pochoutkou. „Právě jsem našel masáka!“ pochvaluje si Libor Tmej

**VŠECHNO SE
MĚNÍ, ALE NE
K LEPŠÍMU...**

Houbařství je vášeň, která se u nás dědí z generace na generaci. Jako rodinné stříbro se předává znalost „tajných“ míst, kde zaručeně rostou i při největším suchu; do pokladnice rodinných legend se ukládají historky o kuriózních nálezech. „V posledních letech je to ale bohužel s houbami stále horší,“ říká mykolog **Libor Tmej** z Brandýsa nad Orlicí.

Je mi přes padesát let a stále si pamatuju na několik krásných vycházek s rodiči na houby – na vůni lesa, tajemné příšeří a radost z hub,“ usmívá se Libor Tmej.

„Chodili jsme tehdy s maminkou a s tatínkem na jedno místo, kde ležela padlá bříza. Tam vždycky byli křemenáči březoví – třeba maličcí, ale byli tam! Dnes je ale pro mě křemenáč

„Na rozdíl od našich otců a dědů už dnes houby nechodíme sbírat – chodíme je hledat.“

březový jednou z nejvzácnějších hub: já osobně jsem ho už nenašel několik let, a to se houbami zabývám hodně intenzivně.“

› Tahle situace se asi týká velké části houba-

řů – já to třeba mám jak přes kopírák se syrovinkami. Čím to, že houby mizí i v posledních desetiletích, kdy se zlepšuje ovzduší?

Zřejmě za to může souběh řady

okolností – počínaje intenzivním sbíráním a konče suchem. Já si na ryzce syrovinku z mládí nepamatuju, rodiče ho asi nesbírali. Seznámil jsem se s ním až někdy před třiceti lety, kdy jsem začal houby sbírat. Jezdili jsme tehdy na ně na Slovensko. Dnes už ale – opět souběhem řady okolností, z nichž některé třeba ani neznáme – se trochu vrací: dá se najít třeba v Beskydech nebo na Drahanské vrchovině.

› Co vás přivedlo od běžného houbaření k podrobnému studiu hub?

Kromě rodičů ve mně vztah k houbám pěstoval i můj dědeček. Byl to malíř pokojů, ale zároveň tak trochu tulák. Měl velice rád přírodu, jezdil do ní každý víkend a mě brával s sebou. Jezdili jsme na motorce, já napřed seděl před dědou na nádrži a pak za ním – už to bylo dobrodružství. Dědeček ale

VIZITKA

- Narozen 15. června 1967 v Lanškrouně.
- Absolvent střední školy zahradnické.
- Povoláním zahradník v rehabilitační léčebně Brandýs nad Orlicí.
- Ženatý, bezdětný.
- Koníčky: dendrologie, botanika, jízda na kole.

navíc uměl všechno o houbách náležitě podat – v jeho vyprávění bylo okouzlení houbami i houbařská tajemství.

Zlomový okamžik pak pro mě přišel až někdy kolem věku dvaceti let, kdy jsem navštívil výstavu hub na zámku v Chocni. Tam už tenkrát fungoval známý mykologický klub založený v roce 1986. Byl jsem tam ohromen množstvím hub, vši tou krásou, která tu ležela včet-



„Je-li strom oslaben, projeví se to nejdřív úbytkem hub, které s ním žijí v symbióze,“ vysvětluje Libor Tmej. „Což je třeba případ smrků postižených kůrovcem.“

ně pojmenování: bylo to jako okno do nového světa. Setkal jsem na výstavě i s lidmi, kteří ty houby „uměli“, bavili se se mnou – přestože jsem byl mladíček s minimálními znalostmi – všechno mi vysvětlovali a jaksi mě přijímali mezi sebe, z čehož jsem byl nadšený. Začal jsem pak v klubu pracovat a dnes už skoro třicet let vedu mykologickou poradnu v Chocni.

› Takže máte určitě přehled o tom, jak se za tu dobu u nás vyvinul výskyt hub.

Bohužel musím konstatovat, že v tomto období houby obecně ustoupily ze svých pozic. Ona u nás celkově příroda chudne, ztrácí se biodiverzita. Dříve bylo počasí vždy jaksi „normální“ a zdálo se, že to tak bude napořád. Teď tady ovšem řádí sucha, extrémní teploty a intenzivní vítr. Ni-

kdy jsem si nemyslel, že budu svědkem tak velkých změn v „přímém přenosu“. Věděl jsem samozřejmě, že nějaké změny přijdou – vždycky jsem si ale říkal: „No jo, to až někdy...“ Ale teď vídím, jak se v reálném čase všechno mění. Třeba proudění vzdušných mas: najednou tu nejsou atlantické vpády vzduchu, jako dlouhodobě bývaly, ale naopak přišly suché východní větry.

Letos už to máme pátým či šestým rokem po sobě a to houbám nepřeje. Sice nejenom houbám, jenže pro houby je to to nejhorší, co může být: chybí jim srážky, chybí určitá rovnoměrnost, klid a stabilita počasí. Přitom právě tohle houby potřebují a my jsme na to byli zvyklí.

„Nikdy jsem si nemyslel, že budu svědkem tak velkých změn počasí v ‚přímém přenosu‘.“

› Je následkem toho všeho spíš vymírání jednotlivých druhů hub, nebo pokles jejich celkového růstu?

Vlastně obojí – zanikají nám některé druhy hub a zaniká

i jejich plošné rozšíření. Houby se stahují do jakýchsi enkláv, kde ještě jakžtakž panuje stabilita. To asi zná každý houbař. Dřív, když potřeboval houby, vzal košík a šel do lesa na svá místa, kde zaručeně něco

našel. Dnes už ale nechodíme houby sbírat, chodíme je hledat.

Může se samozřejmě stát, že přijde deštivá sezona a houby – přesněji řečeno plodnice – zase budou, protože podhoubí tady je a pořád přežívá; čeká na vhodné podmínky. Ovšem i to podhoubí vysychá. Řada druhů hub – z těch nejoblíbenějších třeba

hříby, ryzce a holubinky – žije v oboustranně prospěšné symbióze se stromy a keři. Jeden bez druhého nemůže správně růst. Je-li pak strom oslaben – třeba suchem a kůrovcem či napadením nižšími houbami (rzi) – nejdřív se to projeví úbytkem hub. Pak začne odumírat i strom. Je to smutné, ale skoro každému stromu v krajině dnes chybí 20–30 procent jehlic nebo listí. Je prostě znát, že mu chybí energie...

› Jedním z už viditelných důsledků tohoto neblahého trendu je fakt, že přestávají růst stromová „obří“ – hlavně na Šumavě. Kolik let už se věci takto mění?

Myslím, že každý vnímavý člověk cítí, že je tu v přírodě velká změna, velký zlom. Vše začalo zhruba před dvaceti lety a stále se stupňuje; v posledních pěti šesti letech navíc přibýlo extrémní sucho. To je velice

špatné a bohužel ani budoucnost nevidím nijak růžově.

› Objevují se u nás v souvislosti s teplem a suchem i nové druhy hub, které dříve rostly v jižnějších částech Evropy?

Přicházejí k nám houby různé zavlečené – známým příkladem je květnatec Archerův, který sem ovšem z Austrálie doputoval už někdy před čtyřiceti lety. Takto „přivandrovalých“ hub je celá řada – nedá se ale říci, že by vytlačovaly naše tradiční druhy hub.

Větším problémem je chudnutí biodiverzity obecně. Jenže co čekat od smrkové či borové monokultury? Ještě když byly lesy tohoto druhu v 19. století intenzivně sázeny, tak na ně přešla celá škála hub, která v daném místě rostla dříve. Ty houby rostly v optimálních srážkách i teplotách, takže lesy byly plné různých druhů hub. Pak se ale postupně změnilo

Pan Tmej používá malý užitečný vynález – zubařským zrcátkem se dívá na houbu zesponu, aby viděl, zda má lupeny, nebo rourky a póry



klima, následkem čehož už lesy nejsou v takovém stavu, jako bývaly. Zajděte si dnes do smrkové monokultury. Je tam ve velkém množství pět až šest druhů nejedlých hub – třeba ryzec ryšavý, čechratka podvinutá, holubinka hlínožlutá či lištička pomerančová – ale prakticky žádné houby jedlé.

Ještě před padesáti lety byly i obyčejné smrkové monokul-

tury bohaté na houby – třeba na hřib smrkový. Ten se teď trochu vrací, ale podle mě je to už jen jeho labutí píseň, protože nemá svého partnera, tedy smrk.

» Co můžeme dělat – není už na účinné kroky dost pozdě?

Samozřejmě my teď musíme vysazovat smíšené lesy. Příroda si tuhle situaci z dlouhodobého hlediska vyřeší. Jde o nás,

abychom se jí my přizpůsobili. Tomu napomůže, když budeme dělat věci přirozeně. Tady u nás v Brandýse jsme nějakých tři sta metrů nad mořem, sem třeba smrky vůbec nepatří – tady by se měly vysazovat duby, buky, habry, lípy apod. Nechápu lesní hospodáře, kteří vykácejí jižní stráž s bukem, který tam prosperoval – i houby tam rostly – a místo něj zase nasadí smrk, přičemž sazenice často ani nepřežijí od jara do podzimu. Nechápu, co se na těch lesnických školách učí. Jsem z toho docela smutný.

› **Se kterými houbami se tedy už v lese moc nesetkáme?**

Nejvíce mizí nejdrobnější houby, kterých si ani moc nevšímáme. Z těch houbařsky oblíbených hodně mizí hřibovité, nebo také třeba už zmíněný křemenáč březový, to už je ve východních Čechách vzácná houba. V lesích už nejsou ani velké „pěk-

né“ houby jako ryzce či holubinky – jejich místo obsazují druhy, které lépe snášejí stres. Les je pak chudobný, co se týče hub jedno – či dvoudruhový.

› **Vždycky ale býval spoleh aspoň na bedly...**

Bedlám se stále daří relativně dobře až velmi dobře, není problém nasbírat jich dost. S liškami je to různé – v 50. a 60. letech se sbíraly ve velkém, pak zmizely, aby se v roce 1993 zase začaly vracet; někde i dost masivně. Ale pořád to není na plné koše, jak jsme bývali zvyklí – lišky se běžně prodávaly na tržnicích i vyvážely do ciziny. Dnes jsou hlavními dodavateli lišek pro Evropu (kde jde o velmi oblíbenou houbu) Rumunsko, Makedonie či pobaltské země.

Území „opuštěná“ klasickými druhy hub samozřejmě obsazují jiné druhy – v lesích je tak víc muchomůrky šedivky či

„Území ‚opuštěná‘ klasickými druhy hub obsazují například nejedlé muchomůrky. Ještě štěstí, že je tu stále relativně dost muchomůrky růžovky čili masáka.“

muchomůrky červené. Naštěstí je tu ale stále ještě i relativně dost muchomůrky růžovky čili masáka – tahle vynikající jedlá houba letos roste už od května.

› Co třeba méně frekventované houby, jako jsou smrže či dokonce lanýžů?

Smrže jsou takové tajemné houby, mám je moc rád. Rostou ale na jaře, když je májové počasí – vlaho a dešťiky. To letos nebylo, takže rostly jen minimálně. Podařilo se mi jich ale pár najít; udělal jsem si je na másle s rokfórem, to je velká lahůdka. Jinak mě ale jaro moc nepotěšilo – celou zimu jsem doufal, že skončí kletba su-

chých jar, ale už v únoru bylo jasné, že nikoli.

Mezi mé oblíbené patří i podzemní houby – tady v Brandýse jsem už našel asi sedm druhů lanýžů, z toho dva byly prvonálezy. Lanýže jsou tu ovšem relativně malé – nedorůstají velikostí, jaké známe ze Středomoří. Mimochodem: když jsme si vzali z útulku psa, myslel jsem, že se mi podaří vycvičit ho na hledání lanýžů. Jenže to zrovna rok nebo dva vůbec nerostly, takže výcvik nebyl možný, a pak už jsem to vzdal.

› Naše povídání vyznívá dost pesimisticky...

Já nechci být pesimista, ale jsem k tomu nucen. Vidím kolem sebe řadu narůstajících negativ – nejen způsobených klimatickými změnami v přírodě, ale i ve společnosti, ve vztazích mezi lidmi. Všechno se mění, ale ne k lepšímu. Jako by se z věcí vytrácelo kouzlo, jako by nám krása protékala mezi prsty. Tak se raduju aspoň z maličkostí – třeba že až se v podvečer trochu ochladí, pojedou se do lesa projet na kole... ■

LÉČIVÉ ZÁZRAKY

Houby provázejí člověka již od pradávna. Březovník obecný, známý svými antibiotickými účinky, byl například nalezen u mumifikované kostry „Ötziho“ v Tyrolských Alpách. Podle vědců je jasné, že naši prapředci dobře znali účinky mnoha lesních hub.



Zmínky o využívání hub jako léčiv nalezneme ve starém Egyptě, ale i v mnoha asijských oblastech. Ve středověké Evropě jsou houby spjaty nejvíce s čarodějnictvím, ovšem i zde byly lidmi využívány pro své léčivé účinky v rámci lidového léčitelství. Křesťanská církev však léčitele pronásledovala, jelikož jejich působení považovala za šarlatánství a pohanství.

Červený zázrak

Evropská magická houba číslo jedna byla vždy muchomůrka červená. S oblibou ji konzumovali třeba Vikingové před bojem, aby pak v transu drtili své protivníky. Právě obávaní berserkové, vyhlášení nebývalou zuřivostí a zběsilostí, jsou spojováni s účinky muchomůrek. Na Sibiři bývala muchomůrka červená dokonce výsadou bohatých a privilegiovaných jedinců při mnoha rituálech. I v našich oblastech

se vyskytovala, ve spoustě knih najdete popis magických a léčivých rituálů, k nimž sloužila.

Vědecké důkazy

Prastaré kultury o mnoho staletí předběhly vědce, kteří teprve v posledních dekadách potvrdili, že houby obsahují často jedny z nejúčinnějších léků nalezených v přírodě. Postupem let se začaly izolovat první léčivé látky, například penicilin, cyklosporin a spousta dalších. V současné době specialisté identifikovali stovky druhů hub s léčivými účinky. Na rozdíl od většiny psychofarmak účinné látky v houbách vykazují výjimečně nízkou toxicitu, a to i ve velkých dávkách.

Většina léčivých hub jsou houby saprotrofní, tedy houby, které rostou pouze na odumřelém dřevě a podílejí se na humifikaci a mineralizaci odumřelé dřevní hmoty, čímž umožňují koloběh živin. ■

CIZOKRAJNÉ, ALE I NAŠE

Většina léčivých hub s vědecky potvrzenými účinky se v našich lesích nevyskytuje, ale na některé přece jen narazit můžeme. Před jakoukoliv konzumací hub, nalezených přímo v přírodě, vše raději konzultujte se zkušeným mykologem. Mnohé druhy se ale dají běžně koupit ve specializovaných obchodech.

HLÍVA ÚSTŘIČNÁ

Obsahuje převážně vitaminy skupiny B, vlákninu, hořčík, fosfor, draslík a selen. Houba prokazatelně posiluje imunitní systém, obsahuje vitaminy a potřebné stopové prvky.

Upravuje hladinu cholesterolu a krevní tlak, odstraňuje bolesti u některých kloubních onemocnění, nabízí úlevu alergikům.

Po tepelné úpravě můžete



hlívu konzumovat přímo, používá se též sušená a rozdrcená na prášek či ve formě lihové tinktury. Hlívu můžete najít zhruba od října do března. Ros-

te pod listnatými stromy ve vlhkých lokalitách, vyhovují především buk, dub, lípa, ořešák a jíva. Hlívu si můžete vypěstovat i sami.

PÝCHAVKA OBECNÁ



Jedlá je, pokud je při rozkrojení pevná a uvnitř bílá. Pýchavky se konzumují po tepelné úpravě, na kožní problémy se osvědčila lihová tinktura. Pozor, dříve se říkalo, že prach z pýchavek zastavuje krvácení: když někomu tekla krev z nosu,

vdechoval jej, to ale může způsobit nepříjemná plicní onemocnění. Pýchavky rostou od června do října v lesích všech typů: v hájích, parcích, na pastvinách, podél cest a často v celých skupinách.

REISHI

Reishi neboli lesklokorka lesklá v překladu znamená „božská houba nesmrtelnosti“ a čínská medicína ji využívá už více než 4000 let. Obsahuje vysokou koncentraci polysacharidů a antioxi-



dantů, dále aminokyseliny, vitaminy, minerální látky a stopové prvky. Podporuje imunitní, dýchací a kardio-vaskulární systém, psychiku, játra, ledviny, zdravý spánek.

SHIITAKE



Shiitake neboli houževnatec jedlý je označován jako „královna mezi houbami“. Využíván je už déle než 2000 let. Obsahuje mimořádný komplex bioaktivních látek. Vedle vitamínů skupiny B také provitamin D, dále draslík, vápník,

fosfor, železo a zinek. Aktivuje obranyschopnost organismu proti bakteriální a virové infekci. Reguluje hladinu cholesterolu v krvi a krevní tlak, působí proti arterioskleróze, podporuje pročištění střev, posiluje organismus při osteoporóze a revmatických chorobách.

HŘIB ŽLUČNÍK

Neoblíbený „hořčák“ je krásná houba, která však svému nálezci většinou připraví nepříjemné zklamání. Přesto má tento hořký



hřib své využití: pomáhá při žaludečních nevolnostech a při průjmech. Hořčák stačí usušit a rozdrtit nebo rozemlít. A protože polknutí byt' malého množství prášku je odpor­né, lze práškem naplnit želatinové kapsle, které se dají koupit v lékárně. Najdete ho většinou od června do září, především v jehličnatých lesích.

HOUSENICE ČÍNSKÁ



Parazitující houba *cordyceps* neboli housenice

čínská léčí údajně až 200 druhů nemocí. Nejsou přitom známy žádné vedlejší účinky. Působí pozitivně na krevní tlak, srdce a cévy. Podporuje plíce a dýchací soustavu i při astmatu. Posiluje organismus proti chřipce. Zmírňuje únavu a zvyšuje tělesnou a duševní odolnost a výdrž i schopnost snášet stres.

BŘEZOVNÍK OBEČNÝ

Na první pohled obyčejný choroš, který má ovšem také léčivé účinky. Březovník u sebe nosil už pravěký alpský horal Ötzi. Podporuje imunitu, při dlouhodobém užívání funguje jako protinádorová prevence a používá se při doplňkové léčbě žaludečních vředů. Březovník najdete výhradně na

kmenech bříz, a to zhruba od května do listopadu. V mládí je kulovitý, časem se vyklene a zploští. Na okraji má výrazné podvinutí, klobouk je zprvu bělavý, později okrový, bez pásků a na spodní straně má rourky.



DO LESA — JAKO — DO GALERIE

Sbírání hub není jen sháněním potravy. Jde také o nádherný zážitek – třeba když se na vás z přítmí mlází usměje pěkný orosený hřib. Kolik z nás neodolá a hned si krasavce vyfotí?

Kolik snímků nádherných hub a seflíček rozzářených sběračů

s jejich čerstvou kořistí asi v sezóně létá éterem? Tisíce, či desítky tisíc? Nalézt krásnou



zdravou houbu je totiž nejen předzvěst kulinárních radovánek, ale i kulturní zážitek. Také ke zvlášť hezkým kouskům svoláváte celou rodinu, aby se mohla pokochat tou krásou? Psychologové houbaření doporučují jako ideální rekreační aktivitu, jazykologové si zapisují nadšená krajová přirovnání: hřib jako zvon, křemenáč jako husar a mnohá další. Nemluvě o tom, že lásce k houbám se děti učí při houbařských výslapech už v útlém věku a že v mnoha případech je společné houba-

ření jedním z mála mezigeneračních spojovacích můstků. Zvláště když prarodiče mají svá zaručená místa, která předávají potomkům jako rodinné stříbro.

Houbám se sice říká „maso chudých“, ale to není tak docela pravda. Věděli jste, že houby milovali už faraoni, podle starých Řeků dodávaly sílu k boji a staří Římané jim říkali „pokrm bohů“? Vydejme se teď na procházku do ideálního lesa, kde na dychtivé sběrače čekají krasavice chutné i zákeřné... ■



Muchomůrka červená

LATINSKÝ NÁZEV: Amanita muscaria

DRUH HOUBY: Je sice jedovatá, ale smrtelné otravy po jejím požití jsou vzácností. Je podobná rovněž jedovaté muchomůrce královské, ale i jedlé muchomůrce císařské.

MĚLI BYCHOM VĚDĚT:

Obsahuje látky, vyvolávající opojení a halucinace. Traduje se, že ji okusují rauše chtiví medvědi.

Syrovou či v odvaru ji požívají narkomani – poškozuje však zdraví a dokáže i zabít. Latinský název vychází z jejího tradičního lidového použití. Politá oslaženým mlékem se věšela do oken – mouchy po ní lezoucí s mlékem požívaly i jed.



Muchomůrka zelená

LATINSKÝ NÁZEV:

Amanita phalloides

DRUH HOUBY: Nejjedovatější a nejzákeřnější houba Evropy i Severní Ameriky: v celosvětovém měřítku má na svědomí nejvíce úmrtí!

MĚLI BYCHOM

VĚDĚT: První příznaky otravy se objevují až ve chvíli, kdy už bývá na léčení pozdě. Houba je nelítostná – mezi její oběti patří třeba dvě dcery básníka Zahradníčka či císařové Claudius i Karel VI. Poznáte ji mimo jiné podle takzvaného „kalichu smrti“ na noze a bílého prstence. Pozor – tuto smrtící houbu lze snadno zaměnit za žampion, bedlu či masáka!



Hřib smrkový

LATINSKÝ NÁZEV: Boletus edulis

DRUH HOUBY: Jedlá a velice chutná. Jde o nejoblíbenější houbu Čechů a Slováků, je považována i za nejkrásnější.

MĚLI BYCHOM VĚDĚT: Už sám latinský název láká ke konzumaci, znamená totiž „hřib jedlý“. Nejsou tak vzdálené časy, kdy se malé mladé hříby ve velkém nakládaly do octa – každý labužník měl svůj originální recept. Dnes se hřib smrkový (i jeho varianty březový, citronový aj.) stávají vzácností, jejíž objev houbaře uvede do vytržení. Lze ho zaměnit za hořký hřib žlučový: ten však snadno poznáme, když malý kousek ochutnáme.



Křemenáč březový

LATINSKÝ NÁZEV:

Leccinum versipelle

DRUH HOUBY:

Jedlá, ale chuťově nepříliš výrazná, dužnina při vaření černá.

MĚLI BYCHOM

VĚDĚT: Křemenáč je jasný kandidát na titul „miss českého lesa“ – se svým červeným kloboukem se v zeleni krásně vyjímá. Houba, zvaná na Moravě „janek“, se na řezu zbarvuje do růžovofialova. Platí tu ovšem, že co příroda dala na krásu, to ubrala na chuť.





Václavka obecná

LATINSKÝ NÁZEV:

Armillaria mellea

DRUH HOUBY:

Parazituje na stromech, nejčastěji na smrcích. U nás roste více než 40 druhů václavek.

MĚLI BYCHOM VĚ-

DĚT: Oblíbená surovina pro přípravu václavkového guláše patří k nejstarším a největším organismům světa: existuje václavka smrková, která se rozkládá na ploše skoro devět kilometrů čtverečních a je stará tisíce let. Podhoubí některých václavek světélkuje. Pozor – za syrova je houba mírně jedovatá, proto ji důkladně tepelně upravte!

Smrž obecný

LATINSKÝ

NÁZEV: Morchella
esculenta

DRUH HOUBY:

Znameníá jarní jedlá houba, je základem mnoha kulinárních specialit.

MĚLI BYCHOM

VĚDĚT: Smrže často rostou na netypických místech – třeba i na haldách odpadků. Hodí se k jakékoli kuchyňské úpravě včetně sušení. Staré plodnice však nesbírejte – mohou být jedovaté.





Liška obecná

LATINSKÝ NÁZEV: *Cantharellus cibarius*

DRUH HOUBY: Jedlá, výhodou je odolnost vůči červivění, bohatá na vitaminy.

MĚLI BYCHOM VĚDĚT: Lišky (na Moravě kuřátka) patří k tradičním lahůdkám lesa; jedí se už přinejmenším pět set let. Žloutkově žlutá houba roste v tajuplných „čarodějných kruzích“ a do rozvinutých zemí se dováží z Pobaltí, Mexika a třeba i Zambie. Ročně se ve světě najde a prodá lišek za 1,5 miliardy dolarů!

Muchomůrka růžovka

LATINSKÝ NÁZEV:

Amanita
rubescens

DRUH HOUBY:

Výborná jedlá houba,
známá i jako masák –
to proto, že osmažená
s kmínem a solí získává
chuť masa.

MĚLI BYCHOM VĚDĚT:

Roste od června do listo-
padu ve všech druzích lesů
– jde zřejmě o naši nej-
hojnější jedlou houbu. Za
syrova je jedovatá, proto
je třeba ji vždy důkladně
tepelně upravit. Masáka lze
zaměnit za jedovatou mu-
chomůrku tygrovitou: liší se
od ní například tím, že po
otlaku její „maso“ růžoví,
zatímco její jedovatá se-
střenka zůstává bílá.



HOUBY MŮŽEME PĚSTOVAT I DOMA



Spousta houbařů miluje hledání hub stejně, jako krásnou procházku lesem, která je s ním spojená. Řada lidí ovšem dává přednost houbám, které si mohou vypěstovat sami v čase, místě a množství, které jim vyhovují. Jaké houby se takto dají pěstovat?

Kromě žampionů jsou to vlastně téměř výhradně jen dřevní houby, přestože se najdou podnikavci, tvrdící něco jiného,“ říká ing. Ivan Jablonský, který se pěstování hub odborně věnuje už desítky let. „Zaznamenal jsem tak třeba inzerát, nabízející sadbu osmi druhů hub v jednom balení – například hříbu smrkového, ryzce pravého či křemenáče



Hlíva citronová láká k pěstování jak svou jedinečnou chutí, tak svým pozoruhodným vzhledem

osikového. Objednal jsem si tu ‚sadbú‘ a přišel mi sáček s deseti gramy rozmačkané pšenice. Dal jsem ji na agarovou živnou půdu, načež se objevil pouhý náznak růstu podhoubí jakési stopkovýtrusné houby. Vyrobili jsme z ní sadbu, ze které pak vyrostla malá kolonie podhoubí hlívy ústříčné. Nic víc.“

O pěstování mykorrhizních hub se snaží řada pracovišť na světě, ale výsledky stále nejsou



Hlíva se dá velmi dobře pěstovat i na obyčejném špalku. Anebo si raději koupíte už hotový blok hlívového substrátu?

dobré. Hlavně proto, že houby žijí v symbióze se stromy – a ta se buduje léta, nelze se k ní dopracovat za pár týdnů. Webové inzeráty, nabízející hříby či křemenáče rostoucí na zahrádce „ze semene“ proto pomíjejte – jde o klamání zákazníka.

Kupte bloky substrátů hlív a žampionů

Ze zhruba čtvrt milionu druhů hub, které na světě rostou (a z nichž jsme zatím vědecky zpracovali pouze asi 120 000 druhů) je jich k domácímu pěstování vhodných jen několik desítek. Roční světová produkce takto pěstovaných hub se odhaduje na 24 milionů tun a je řada zemí, kde jiné houby ani nejdí. „Pro pěstitele, kteří nemají čas připravovat si sami substrát a shánět k tomu potřebné suroviny, se nabízejí už hotové bloky substrátů hlív a žampionů,“ vysvětluje ing. Jablonský. „K bloku žampionového



„S výjimkou žampionů lze pěstovat téměř výhradně jen dřevní houby,“ vysvětluje ing. Ivan Jablonský. „Nevěřte podnikavcům, kteří nabízejí třeba sadbu hřibů!“

substrátu se příkládá i vhodná krycí zemina, takže zbývá jen ho umístit do vhodných pěstebních podmínek. Pro pěstování hlívy se zas mimo jiné nabízí speciální set, obsahující slaměné pelety, sadbu a sáčky. Pelety rozpustíme v horké vodě v ‚tlačenkovém‘ sáčku a druhý den vzniklý substrát přiloženými kolíčky naočkujeme sadbou hlívy.“



Sadbu můžete buď vložit do vyvrtaných otvorů, nebo na řeznou plochu špalku

Velmi vděčná je houba zvaná límcovka, která se pěstuje na slámě, máčené dva až tři dny ve studené vodě. Pak se naplní do polyetylenových pytlů či založí do pařeniště a osadí sadbou. Stejně můžeme pěstovat i hlívu – ta ovšem vyžaduje spaření slámy vřelou vodou.

„Širokou škálu dřevních hub můžeme snadno pěstovat na špalcích dřeva,“ pokračuje ing. Jablonský. „Pro každou je ale třeba použít vhodný druh dřeva. Obecně není vhodné dřevo jehličnatých stromů. Pro pěstování dřevních hub je nejlépe použít dřevo čerstvé ze stromů pokáce-



Pro pěstování hlívy se hodí i slaměné pelety, které rozpustíme v horké vodě

ných v době vegetačního klidu. To starší vysychá a pak nemůže být osídleno myceliem pěstovaných hub.“

Čerstvě pokácené dřevo je dobré očkovat především na jaře či v předjaří. Sadba se vkládá do vyvrtaných otvorů nebo zářezů, případně na řezné plochy špalků. Důležité je, aby bylo dřevo během prorůstání ve vysoké vlhkosti – třeba ve vlhkém sklepě nebo zabalené do polyetylenových pytlů či fólie.

Na sadbu s čistýma rukama

Jaké jsou nejčastější nástrahy,

**Růžová hlíva
vějířová je
domovem
v tropech.
Ale kdoví –
vzhledem
ke změnám
klimatu
se možná
jednou usadí
i v našich
lesích...**



jež číhají na nezkušeného pěstitele hub? „První chybou bývá skutečnost, že si pěstitel pořádně nepřečte návod, který je u sadby vždy přiložen,“ dozvídáme se.

„Nejběžnější chybou pak bývá volba nevhodného dřeva. Pěstitel sáhne po dřevu starém, suchém anebo dokonce po starých pařezech,

které už ovládly jiné dřevokazné houby.“ V takovém případě lze věc zčásti napravit, když ne úplně čerstvé dřevo na pár dnů namočíme do vody. Několik let

starému dřevu ale nepomůže ani tato operace.

Další chybou bývá špatný postup očkování. To se nejčastěji děje vložením kuličky s my-

„Nejspolehlivější je zařídit si pěstírnu v malé hospodářské stavbě anebo ve sklepě.“

celiem do vyvrtného otvoru. V prípade príliš veľkého průměru otvoru má mycelium se dřevem horší kontakt a rychle vysychá. Proto musí být kolíček do otvoru zaražen těsně (pro udržení vlhkosti se osvědčilo i následné zalepení otvoru voskem). Důležité je také zabránit infikování podhoubí – se sadbou vždy manipulujeme čistýma rukama a dbejme, aby očkovací otvory nebyly znečištěny například zeminou.

Nepříjemnou chybou je nedostatek vlhkosti při růstu podhoubí. To se pak vyplatí třeba zabalit špalek do PE či strečové fólie nebo ho v PE pytlí postavit na cihlu zalitou vodou.

K pěstování hub jsou velmi vhodné pařezy čerstvě poražených listnáčů. Z těch může naočkovaná houba žít a dávat výnos po několik let. „I tady je ale třeba zachovat vlhkost – nejlépe tak, že naočkovaný pařez zakryjeme několika vrstvami

Není pravda, že...

... na houby se nesmí pít alkohol (s výjimkou některých druhů hnojníků)

... okousaná houba je jedlá

... jídla z hub nelze jíst druhý den (záleží na jejich uchování)

... dlouhé vaření zničí všechny jedy (platí jen u některých hub)

... v houbách jsou těžké kovy a radioaktivní látky (platí jen pro některé druhy a některá stanoviště)

papíru, fólií a zeminou,“ upozorňuje ing. Jablonský. „Tím jej také ochráníme před prudkými změnami teplot. Je při tom ov-

šem zapotřebí dát pozor na mra-
vence, kteří si na myceliu na-
očkované houby rádi pochutnají.
V případě potřeby proti nim
musíme klást vhodné nástrahy.
Některé houby pak na měkkém
dřevu (topol, bříza) plodí zhru-
ba tři roky, zatímco na tvrdém
(dub, buk, habr) až pět let.“

Slimáci mají houby také rádi

Pokud chcete
získat spolehlivý
výnos hub, zkus-
te hlívy – jak
ústřičnou, tak
případně i plicní
nebo citrono-
vou. „Hlívy jsou
méně náročně na
použité dřevo,“

vysvětluje ing. Jablonský. „Ně-
kteří zahrádkáři používají i pytle
se štěpkou z čerstvých větví
po průklestu ovocných stromů
a keřů. Dají ji do pytlů, prolíjí
vřelou vodou, následující den

přebytečnou vodu vypustí a na-
očkují sadbu hlívy.“

Při troše trpělivosti můžeme
snadno vypěstovat i oblíbenou
houbu šiitake. Na jaře naoč-
kujeme odseknuté větve dubu
nebo buku kolíčky s podhoubím
a otvory zalepíme voskem. Pod-
houbí pak prorůstá až do příští-
ho jara. Ale pozor – v Japonsku,
vlasti této houby, je vyšší vlh-
kost, a tak musíme naočkované

větve udržovat
ve vlhku.

Mezi další
houby, jež mů-
žeme na za-
hrádce pěstovat
na špalcích či
slaměných pele-
tách, patří třeba
polnička topo-

lová, Jidášovo ucho, penízovka
nebo hnojník obecný. „Jediným
problémem jsou tu hnědí sli-
máci,“ mračí se pěstitel. „Proti
nim doporučuji klást speciální
návnady.“

**K pěstování hub
jsou velmi vhodné
pařezy čerstvě
poražených
listnáčů. Nesmějí
ale vyschnout.**

Na jaře a na podzim je možné naočkovaný materiál umístit i do skleníku nebo fóliovníku – teplota však nesmí překročit 25 °C. „Nejspolehlivější je zařídit si pěstírnu v nějaké malé hospodářské stavbě nebo ve sklepě,“ popisuje ing. Jablonský. „Zá-

kladem ovšem je, abychom tam mohli udržovat optimální teplotu, vlhkost a podle potřeby větrat. Někteří pěstitelé si už nyní pomáhají tím, že do pěstíren instalují zařízení pro automatické hlídání teploty a ovládání větrání podle časového spínače.“ ■

Máme raději **ty z lesa**

Odborníci odhadují, že ve světě se ročně vypěstuje zhruba jeden kilogram hub na jednoho obyvatele planety. V rámci Evropské unie ovšem žijí větší labužníci: tady je **průměrná spotřeba pěstovaných hub 2,5 kilogramu na osobu a rok** plus vcelku zanedbatelné množství hub z lesa (v německy hovořících zemích jsou třeba oblíbené lišky/kuřátka). U nás je ovšem poměr obrácený – ročně každý sníme jen 0,4 kg pěstovaných hub, ale z lesa si přineseme více než dvě kila hub na osobu.

Podle vyhlášky je u nás 54 druhů jedlých hub, které je možné i prodávat (plus devět druhů holubinek pouze pro průmyslové sušení). **Pěstovaných hub zná příslušná právní norma 22 druhů** – od žampionu či kukmáku sklepního a líhovce moučného přes hlívy až po korálovce ježatého. V praxi se ale pěstují hlavně hlívy, Jidášovo ucho, šitake a žampiony.

Jak houby uchovat?

Nakrájet a šup s nimi do mrazáku? Ne, tak jednoduché to není. Pokud si chcete na houbách opravdu pochutnávat celý rok, doporučuje se několik základních postupů, jak je skladovat.

Houby zpracujte co možná nejrychleji po sběru. Nesmírně důležité je konzervovat jen zdravé plodnice bez červů a dalších vad. Pokud je houba plesnivá, nestačí příslušný kousek odkrojit – raději ji celou vyhod'te.

SUŠENÍ

Houby očistěte a podélně nakrájejte na tenké plátky, **sušte je na suchém a dostatečně větraném místě**. Pokud je dosušujete v troubě, je vhodné ji kvůli zničení hmyzích zárodků na cca pět minut zapnout na 80 °C.

Zvlášť za sychravého počasí, kdy jsou houby nasáklé vodou, je po nakrájení dejte do trouby hned.

Teplotu nejdřív nastavte na zhruba 30 °C, aby se houby nezapařily, pak zvyšte na 50 °C a dosušte je. **Důležité je houby občas převrátit** (dvířka trouby je dobré nechat pootevřená, aby mohla unikat pára).

Pokud použijete sušičku, půjde vše rychleji a navíc v houbách zůstane jen malé procento vody, takže výrazně

snížíte nebezpečí plísní-
vění.

Usušené houby uložte **do
dobře těsnící nádoby**,
aby se k nim nedostala
vlhkost. Vydrží vám tak
i několik let.

ZAVAŘOVÁNÍ

Houby důkladně očistíme,
menší necháme celé nebo
rozpůlíme, větší pokrájí-
me. **Vaříme je 15 až 20
minut v mírně osolené
vodě.** Sklenice ponoříme
do vody o teplotě 100 °C
alespoň na půl hodiny,
čímž je zbavíme bakteriál-
ních zárodků. Poté houby
scedíme a propláchneme
teplou vodou. Po vychlad-
nutí houby naskládáme
do skleniček a zalijeme
vychladlým nálevem. Je
třeba dát pozor na dobré
utěsnění víčka, aby se do-
vnitř nedostal vzduch.

MRAZENÍ

Mrazit můžeme houby
syrové i tepelně uprave-
né, ale vhodné je alespoň
krátce uvařit větší kusy
(nejsou pak „patlavé“).
**Nesmírně důležitý je
dokonale utěsněný
obal, aby pach hub
neovlivnil mikroklima
v mrazáku.** Houby by se
měly každopádně spotře-
bovat do půl roku, aby byl
kulinářský zážitek opravdu
hodnotný.



Houbový koláč s kuřetem

50
minut

INGREDIENCE:

- 150g lesních hub
- 4 kuřecí prsa
- 1 svazek jarní cibulky
- 300 ml kuřecího vývaru
- 300g listového těsta
- 1 vejce
- 1/4 lžičky muškátového oříšku
- 2 bobkové listy
- 2 snítky čerstvého tymiánu
- 1–2 lžíce crème fraîche
- 1 lžíce hladké mouky
- 1 lžíce dijonské hořčice
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce másla
- sůl
- pepř

PŘÍPRAVA:

Kuřecí prsa očistěte a nakrájejte na delší, asi 1 centimetr široké proužky. Jarní cibulku nasekejte nahrubo a očištěné houby nakrájejte na tenké plátky.

V pekáčku rozpalte olej s máslem a kuře zprudka orestujte. Přisypejte jarní cibulku a opět krátce osmažte. Pak přidejte nastrohaný muškátový oříšek, bobkový list, lístky tymiánu, houby, sůl, pepř, promíchejte a orestujte. Nakonec vmíchejte crème fraîche, hladkou mouku, hořčici a zalijte kuřecím vývarem. Promíchejte a krátce povařte. Listové těsto rozválejte a překryjte jím pekáček, okraje úhledně srolujte podél stěn. Nakonec těsto na několika místech propíchejte vidličkou a potřete rozšlehaným vejcem. Vložte do trouby předehřáté na 200 °C a pečte 15–20 minut dozlatova.

Kulajda



45
minut

NA 4 PORCE:

- filet ze sivena 4 ks
- čerstvé lišky 1 hrst
- bílé víno 250 ml
- smetana ke šlehání 200 ml
- čerstvý kopr 1 svazek
- brambory grenaille 5 ks
- šalotka 1 ks
- kuřecí vývar 1 litr
- máslo 2 lžíce
- rostlinný olej 1 lžíce
- třtinový cukr podle chuti
- citronová šťáva podle chuti
- sůl a pepř

PŘÍPRAVA:

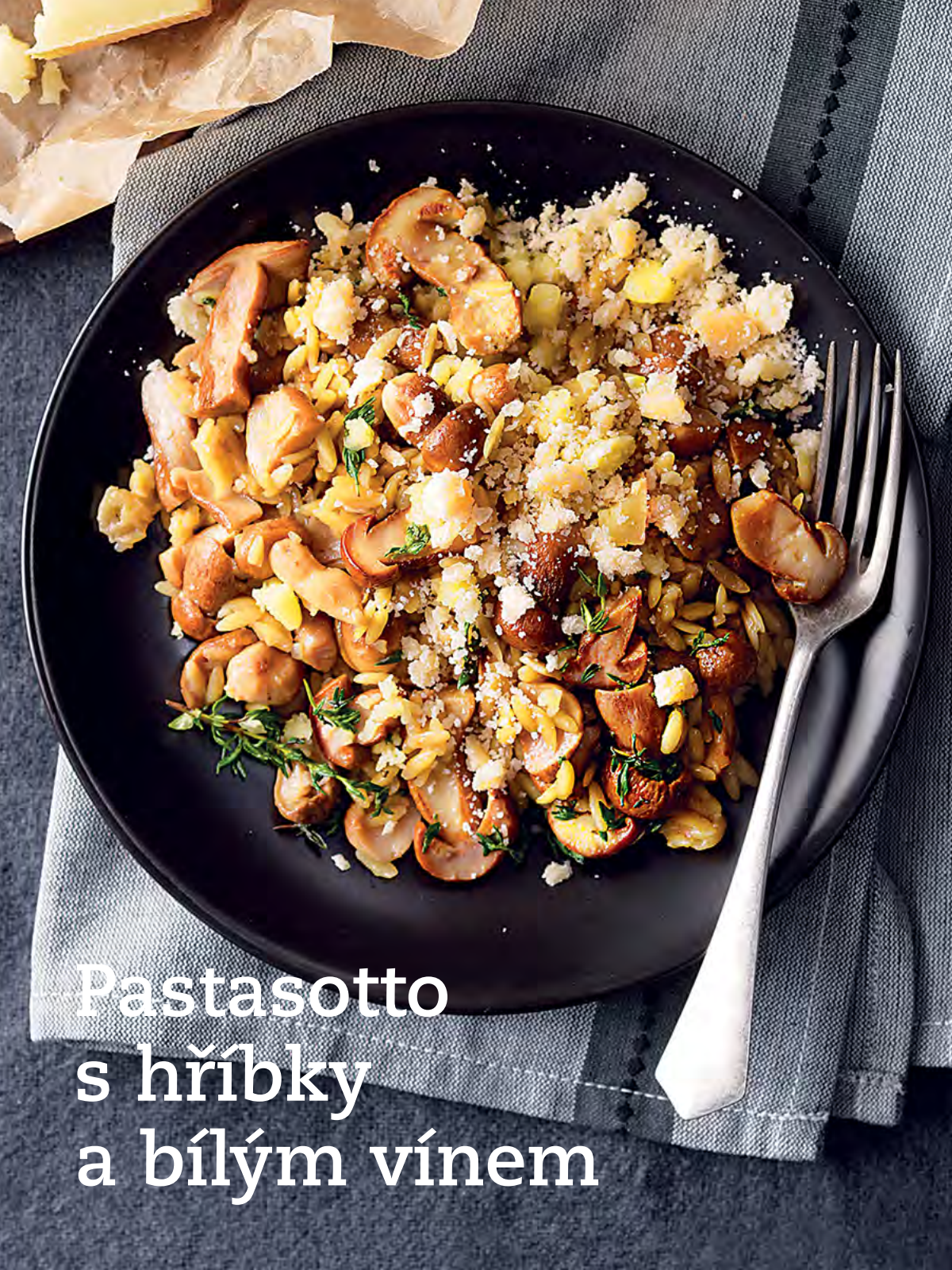
1. Šalotku nakrájejte nadrobno, dejte ji do hrnce a přilijte vývar a víno. Přiveďte k varu a vařte, dokud se tekutina nezredukuje na polovinu. Podle chuti doladte cukrem a stáhněte z plotny. Při-

dejte smetanu, nasekaný kopr a rozmixujte dohladka.

Podle chuti osolte a případně doladte cukrem a citronovou šťávou.

2. Brambory rozpujte (pokud neseženete grenaille, použijte co nejmenší brambory nebo je krátce předvařte). V pánvi rozpalte lžící másla s olejem a brambory opečte dozlatova, přidejte nakrájené houby a krátce je orestujte.

3. V pánvi rozpalte zbylé máslo a z obou stran na něm opečte filátka sivena. Do talíře rozdělte brambory s houbami, zalijte polévkou a nakonec přidejte ryby bez kůže. Ihned podávejte.



Pastasotto
s hřібky
a bílým vínem

30
minut

NA 4 PORCE:

- hříbky 400 g
- menší cibule 1 ks
- česnek 4 stroužky
- olivový olej 7 lžic
- zeleninový vývar 400 ml
- risone (těstoviny ve tvaru rýže) 200 g
- sladké bílé víno 100 ml
- tymián 4 snítky
- máslo 40 g
- sýr comté 45 g
- sůl a pepř

PŘÍPRAVA:

1. Polovinu očištěných hub nakrájejte na plátky. Menší hříbky jen rozkrojte na půlky. Cibuli a česnek oloupejte a nakrájejte nadrobno.

2. Čtyři lžíce oleje zahřejte v hrnci. Vsypte cibuli, česnek, plátky hub a restujte, až se tekutina

z hub vydusí.

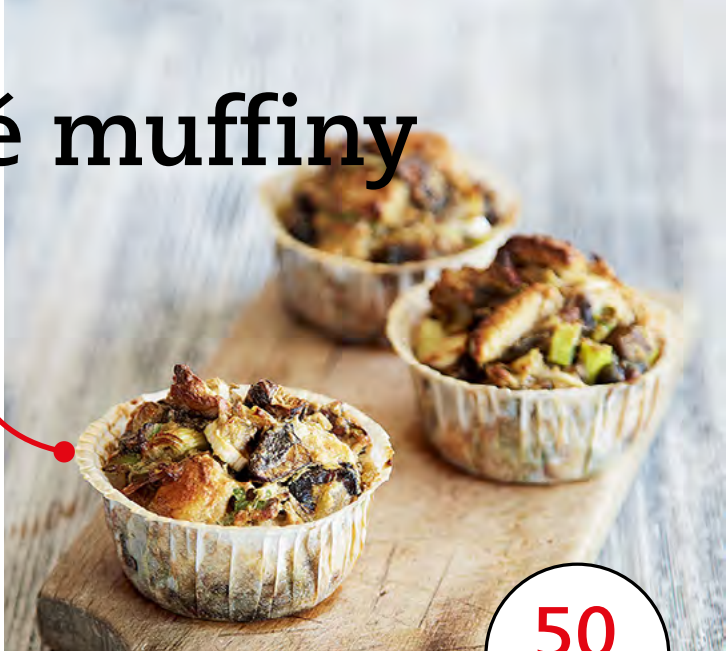
Pak je zalijte vínem a nechte ho odpařit. Vsypte těstoviny, zalijte horkým vývarem a na mírném ohni vařte 12–15 minut.

3. V pánvi zahřejte zbylý olej a orestujte na něm poloviny hříbků. Zasypte lístky tymiánu, osolte a opepřete. Sundejte z ohně a vmíchejte máslo.

4. Vařené těstoviny smíchejte s houbami a posypte sýrem.

Houbové muffiny

Tip:
Muffiny můžete upéct i v zimním období ze sušených hub, které si předem dáte namočit na 30 minut do vlažné vody.



50
minut

NA 12 MUFFINŮ:

- 2 lžíce másla
- 2 cibule
- 200 g čerstvých hub
- 4 housky
- 250 ml mléka
- 5 vajec
- 5 stroužků česneku
- 1 svazek jarní cibulky
- sůl

PŘÍPRAVA:

1. Na másle osmažte na jemno pokrájené cibule, přidejte nakrájené houby a duste do poloměkka asi 10 minut. Nechte směs vy-

chladnout.

2. V misce smíchejte na kostičky nakrájené housky s mlékem a lehce promíchejte. Přidejte žloutky (bílký odložte stranou), sůl, prolisovaný česnek a směs hub.

3. Z bílků vyšlehejte tuhý sníh a lehce ho vmíchejte do těsta. Nakonec přidejte na kolečka pokrájenou jarní cibulku.

4. Hmotu nalijte do formiček na muffiny, dejte do trouby vyhřáté na 180 °C a pečte 20 minut.

Hamburger s bedlou

NA 4 PORCE:

- 4 velké klobouky bedly (Ize je nahradit jinou houbou)
- 4 hamburgerové housky
- 4 listy ledového salátu
- 2 rajčata
- hrst čerstvé rukoly

MARINÁDA

- 4 lžíce limetkové šťávy
- 2 lžíce olivového oleje
- 3 stroužky česneku
- sůl
- pepř

DIP

- 6 lžic zakysané smetany
- 1 stroužek česneku

PŘÍPRAVA:

1. MARINÁDA: Ve větší misce smíchejte limetkovou šťávu, olivový olej, prolisovaný česnek, pepř a sůl.

2. Houby naložte do marinády a nechte je 2 hodiny odležet.




Tip: Do marinády přidejte lžíci dijonské hořčice a lžíci zakysané smetany.

30
minut

3. Pak je dejte na plech vyložený pečicím papírem a vložte je do trouby rozehráté na 200 °C. Pečte 10 minut, poté je otočte a pečte dalších 10 minut.

4. DIP: Smíchejte zakysanou smetanu s prolisovaným česnekem.

5. Hamburgerovou housku rozřízněte a vložte do ní list ledového salátu, kolečko rajčete, 1 a ½ lžíce dipu, upečenou houbu a čerstvé lístky rukoly.

A close-up photograph of a mushroom pie (Houbový závin) served in a clear glass dish. The pie is golden-brown and topped with sesame seeds. The filling is visible, showing mushrooms and other ingredients. The dish is placed on a white tablecloth with a colorful floral pattern. In the background, there are blurred pink flowers. A red curved line with a dot at the end points from the tip text to the pie.

Tip:
Místo závinu můžete z těsta
upéct slaný koláč – těstem
vyložte kulatou dortovou
formu, posypte ho
strouhankou a navrch
upravte náplň.
Upečte a servírujte.

Houbový závin

40
minut

NA 2 ZÁVINY:

- 25 g másla
- 2 stroužky česneku
- 4 šalotky nebo lahůdkové cibulky
- 400 g čerstvých hub
- 150 g ricotty
- 3 lžice zakysané smetany
- 3 vejce
- 4 lžice nasekané pažitky
- šťáva z ½ citronu
- 1 balení listového těsta (400 g)
- 2 lžice strouhanky
- 1 lžice sezamových semínek
- sůl a pepř

PŘÍPRAVA:

1. Na pánvi rozpustíte máslo a osmahněte na něm na plátky nakrájený česnek a nadrobno nakrájenou šalotku. Po 5 minutách přidejte plátky očištěných hub a smažte

vše ještě 10 minut.

Odstavte pánev z ohně a do směsi vmíchejte ricottu se smetanou, 2 vejce, pažitku a citronovou šťávu. Osolte a opepřete.

2. Hotové listové těsto rozdělte na dvě části a z každé vyválejte plát silný asi 3 mm. Doprostřed každého z nich nasypete pruh strouhanky a na něj navrstvěte polovinu náplně. Polovinu těsta přeložte přes náplň a překryjte druhou polovinou. Těsto na koncích vzniklé rolády přehněte dospod. Totéž opakujte i s druhým plátem těsta.

3. Troubu rozehřejte na 200 °C. Závinů potřete zbylým rozšlehaným vejcem a posypte sezamovými semínky. Přesuňte je na plech vyložený pečicím papírem a pečte 20 minut.

Guláš z hlívy



40
minut

NA 4 PORCE:

- hlíva ústříčná 1 kg
- cibule 500 g
- sádlo 3 lžíce
- voda nebo vývar 600–800 ml
- česnek 3 stroužky
- sladká paprika 1,5 lžíce
- rajský protlak 2 lžíce
- sušená majoránka 1 lžíce
- kmín 1 lžička
- čerstvá majoránka na ozdobu
- hladká mouka 2 lžíce
- sůl a pepř

PŘÍPRAVA:

1. Hlívu omyjte, pokrájete na proužky, cibuli pak nadrobno. Ve velkém hrnci nechte rozpustit sádlo, přidejte cibuli a osmažte do světle zlaté barvy. Vsypte hlívu a zprudka orestujte. Přidejte kmín,

papriku, sušenou majoránku, protlak, utřený česnek, sůl a pepř. Promíchejte, zalijte tekutinou a duste pod pokličkou 15–20 minut doměkka.

2. Mouku vsypte do hrníčku, přilijte 50 ml vody a rozmíchejte, měla by vzniknout řídká kaše. Přidejte k ní trochu tekutiny z guláše a míchejte, dokud se nespojí (srovnáte tak teploty, čímž zabráníte vzniku hrudek). Vlijte do guláše a za stálého míchání nechte provařit do zhoustnutí. Dochuťte solí, pepřem a posypte čerstvou majoránkou.

Koláč z lesních hub

Tip:
Podávejte se zakysanou
smetanou, smíchanou
se 4 stroužky česneku.



90
minut

NA 12 PORCÍ:

TĚSTO

- 100g másla
- 1 hrnek hladké mouky
- špetka soli
- lžička cukru
- 3 lžíce studené vody

NÁPLŇ A DOKONČENÍ

- 2 lžíce olivového oleje
- 1 žlutá cibule
- 1 červená cibule
- 500g směsi lesních hub
- 5 stroužků česneku
- 100g lišek
- 1 lžíce másla
- 3 vejce
- 250ml mléka
- muškátový oříšek
- asi 3 snítky tymiánu
- sůl
- pepř

PŘÍPRAVA:

1. TĚSTO: V míse smíchejte máslo, mouku, špetku soli a cukr a hně-

tením vše spojte. Po lžících přidejte vodu, aby vzniklo vláčné těsto. Uložte ho do lednice na 30 minut odpočinout.

2. NÁPLŇ: V hrnci rozehřejte olej, přidejte na měsíčky pokrájené obě cibule a nechte je orestovat asi 3 minuty. Trochu červené cibulky odložte stranou na dozdobení. Do hrnce přidejte na plátky nakrájené houby, dochuťte pepřem a solí a restujte za stálého míchání 8–10 minut. Přidejte na plátky nakrájený česnek.

3. Těsto vyndejte z chladničky, rozválejte ho, vložte do formy a vyplňte jím i její stěny, aby náplň nevytekla.

4. Těsto na dně propíchněte vidličkou a před-

pečte v troubě přehřáté na 180 °C asi 20–25 minut do zezlátnutí. Mezitím na másle orestujte lišky.

5. Koláč vyjměte z trouby, naplňte ho houbovou směsí, povrch zalijte vejci

ušlehanými s mlékem, posypte trochou muškátového oříšku, solí a pepřem a pečte ještě 30 minut.

6. Dozdobte snítkami tymiánu, červenou cibulkou a orestovanými liškami.

Houbové topinky s bazalkou

NA 4 PORCE:

- 2 lžíce olivového oleje
- 1 menší cibule
- 300 g hub
- kmín
- 3 stroužky česneku
- 1 jarní cibulka
- hrst čerstvé bazalky
- 100 g sušených rajčat
- sůl
- 8 plátků toastového chleba

PŘÍPRAVA:

1. V pánvi na oleji osmažte nakrájenou cibuli. Houby pokrájete na menší kousky, přidejte je k cibuli a osolte.

2. Směs alespoň 5 minut



restujte a pak do ní vsypte trochu mletého kmínu, rozmačkaný česnek a nasekanou jarní cibulku. Vše přelijte trochou vody a pod pokličkou duste přibližně 10 minut.

3. Na závěr přihodte nasekanou bazalku a nahrubo pokrájená sušená rajčátka. Směs promíchejte.

4. Podávejte s opečeným toastovým chlebem.

Nejlepší smaženice podle babičky

NA 4 PORCE:

- 2 lžíce másla
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 cibule
- 300 g hub
- 3 stroužky česneku
- kmín
- 1 vejce
- sůl
- pepř

PŘÍPRAVA:

- 1.** Na pánvi zpěníte máslo, přidejte olej a najemno nakrájenou cibulku.
- 2.** Nechte vše dohromady zpěnit, vsypte na kousky



nakrájené houby a na plátky pokrájený česnek. Restujte alespoň 5 minut.

3. Podlijte 4 lžícemi vody a duste přibližně 10 minut.

4. Přidejte kmín a rozšlehané vejce a smažte do ztuhnutí vajec.

5. Osolte, opepřete a podávejte s chlebem.

Placičky s houbami a čedarem



NA 12 PLACEK:

- 1 cibule
- 3 lžíce másla
- 350 g hub
- 2 rohlíky
- 125 ml smetany na vaření
- 2 vejce
- 150 g sýra čedar
- 3 lžíce oleje
- sůl
- pepř

PŘÍPRAVA:

- 1.** Cibuli nadrobno nakrájejte a osmahněte na másle. Přidejte na plátky pokrájené houby a společně duste přibližně 10 minut, dokud se z hub neodpaří přebytečná voda.
- 2.** Rohlíky nakrájejte na kousky, přelijte smetanou, nechte ji vsáknout a poté pečivo rozmačkejte vidličkou.
- 3.** Přimíchejte vejce, nastrouhaný sýr (trochu si nechte na posypání placiček) a na závěr houby. Směs dochuťte solí a pepřem.
- 4.** Z houbové směsi vypracujte rukou menší placičky a smažte je na rozpáleném oleji po obou stranách.
- 5.** Dozdobte zbytkem nastrouhaného čedaru.

**Miroslav
Smotlacha
má hlavní
zásluhu na
tom, že jsme
národem
houbařů**

HOUBAŘSKÁ DYNASTIE SMOTLACHŮ

Ondřej Mrázek

Snímky Profimedia.cz

V roce 2020 by se dožil sta let nekorunovaný král českých houbařů Miroslav Smotlacha. Navázal na svého otce Františka, který položil základy české mykologie. Vášněn pro houby zdělily i jeho dcera a vnučka, které dále rozvíjejí odkaz svých slavných houbařských předků.

Řekne-li se Smotlacha, hodně lidem se vybaví les plný hub nebo je povědomě zašimrá v nose vůně míchance. Na tom, že se sběr hub stal čímsi jako českým národním sportem a ve znalosti nejrůznějších

jedlých, nejedlých či jedovatých hub patří Češi k nejlepším na světě, mají zásadní zásluhu právě členové této rodiny. Za posledních sto let nás naučili

rozeznávat a rozlišovat ohromné množství druhů, které dříve nikdo nesbíral a rozbili spousty mýtů a pověr, které houby obklopovaly. Zasloužili se o to, že se v naší zemi stalo tak nějak samozřejmé připravovat z nich rozmanité a chutné pokrmy bez obav, že by nás méně známé, ale o to lahodnější houby mohly otrávit.

Houby jako obživa

Zakladatel české vědy o houbách František Smotlacha se narodil v roce 1884 na Kopci svatého Jana. Tam, kde je dnes stejnojmenná královéhradecká čtvrť, tehdy stála vesnice,

kterou dělily od města louky a háje. Budoucí slavný mykolog chodil každý den do města na gymnázium, cestou sbíral houby a po škole je prodával na trhu. Peníze

potřeboval jako sůl a od rodičů je očekávat nemohl. Pocházel totiž z chudé rodiny, která bojovala o přežití v prosté doškové chalupě.

Po maturitě se František Smotlacha přihlásil na studia přírodních věd a tělesné výchovy na Univerzitu Karlovu v Praze, takže do lesů za milovanými houbami vyrážel jen ve

Rodinná houbařská dynastie pokračuje v bádání o houbách dál.



**Zakladatel
rodu František
Smotlacha
na rodinném
archivním snímku**

volném čase. A toho neměl nazbyt, protože se stejnou vášní, s jakou dosud běhal po lesích a hájích, propadl sportu a jeho propagaci mezi vysokoškoláky. V roce 1910 byl dokonce jmenován prvním docentem tělesné výchovy v českých zemích a ve stejném roce založil organizaci Vsesokolský sport. Zároveň se stal vášnivým judistou a v roce

1936 zakladatelem Československého svazu jiu-jitsu, když obstaral a přeložil do češtiny německou odbornou publikaci o tomto asijském sportu.

Milovník masáků

Po pádu monarchie a vzniku svobodného Československa měl docent tělesné výchovy najednou ještě silnější motivaci

zpřístupnit Čechům a Slovákům vědomosti o houbách a začal intenzivně pracovat na popularizaci mykologie. V roce 1919 začal vydávat Časopis československých houbařů, který dodnes vychází ve formě českého čtvrtletníku pod názvem Mykologický sborník, a v červnu 1921 vznikla z jeho popudu Československá mykologická společnost.

Ve svém dnes už legendárním díle Atlas hub jedlých a nejedlých, které i díky tehdy novátorským barevným fotografiím zásadně rozšířilo obecné povědomí o možnostech i zákeřných rizicích houbaření, napsal, že osobně ochutnal přibližně 1700 druhů hub, a to i těch, které byly dříve považovány za jedovaté. Řadu z nich proto prohlásil za jedlé a přispěl tak třeba k rozšíření oblíbenosti muchomůrky růžové neboli masáka i kulinářského receptu na „masákový guláš“. Na druhou



Dcera i vnučka Miroslava Smotlacha se také věnují mykologii

stranu sestavil seznam smrtelně jedovatých hub i příručku k jejich snadnějšímu rozpoznávání, čímž se mu podařilo výrazně snížit počet otrav houbami s tragickými následky v tehdejší Československu. Po smrti po něm byla pojmenována ulice v pražské čtvrti Kamýk.

Od jídla k památkám

Miroslav Smotlacha, který se narodil 22. září 1920 na pražských Vinohradech, šel odmalíčka ve stopách svého otce, který ho s sebou bral do lesa od chvíle, kdy se naučil chodit.

Už jako čtrnáctiletý student začal přispívat do Mykologického sborníku, kde postupně uváděl v život a zdokonaloval houbařskou filozofii své rodiny.

Napsal a vydal desítky příruček, atlasů a kuchařek a stejně jako jeho otec se stal čestným předsedou České mykologické společnosti.

Jako absolvent Vysoké školy chemicko-technologické se zaměřením na potravinářskou a kvasnou chemii se zabýval technologií kulinářského a průmyslového zpracování hub. Především se mu ale podařilo zpopularizovat houbaření a šetrný vztah k lesům i přírodě obecně jako zdravou a krásnou zálibu mezi širokými vrstvami obyvatel, proto je mezi mykology po-

važován za nekorunovaného houbařského krále.

Miroslav Smotlacha se nevěnoval pouze houbám vyhledávaným houbaři, ale stále více se

Budoucí slavný mykolog chodil každý den do města na gymnázium, po cestě sbíral houby a po škole je prodával na trhu.

soustřeďoval na výzkum dřevokazných hub. Laboratoř dřevokazných hub, kterou vedl, vypracovala přes deset tisíc posudků a významně tak přispěla k záchraně mnoha význam-

ných historických památek. „Lidé mne asi znají jen přes své žaludky či houbové smaženice, ale já si přece jen více cením práce svého týmu při rekonstrukci architektonických klenotů, především Valdštejnského paláce,“ nechal se slyšet v roce 2005 při přebírání medaile Za zásluhy II. stupně, udělené za celoživotní dílo.

Dynastie pokračuje

Přestože slavné jméno už dnes z rodu nikdo nenesí, rodinná houbařská dynastie pokračuje v bádání o houbách dál. Miroslavova dcera Zuzana Lukešová, která je architektka, se profesionálně zabývá prevencí

nebo záchranou staveb, napadených těmito úpornými cizopasníky. Stejný obor si zvolila i její dcera, absolventka lesnické fakulty, jen s tím rozdílem, že proti dřevokazným houbám nebojuje v lidských obydlích, ale přímo v lese. ■

ZPRACOVÁNÍ

SBÍRÁME, OCHUTNÁVÁME, ALE I ZAVAŘUJEME A SUŠÍME



Bohatá úroda, kterou najdeme v přírodě, láká k okamžité konzumaci. Co si budeme povídat, čerstvé plody jsou nejlepší... Jenže všechno se časem přejí a navíc by byla škoda alespoň něco neschovat ve sklenicích ve spíži. A nejen proto, že se to hodí třeba při pečení vánočního cukroví.



Zavařování si oblíbila řada domácností

Ať již zavařování, konzervování, nebo třeba sušení – to vše vždy bývalo víceméně z nouze

ctností. Zavařovalo se do amfor a hliněných nádob, dřevěných vědérek, soudků, později do sklenic. Zpracovalo se

všechno – i plody pláňat, aby na zimu byly zásoby.

Konzervování potravin znali už ve starověku. Někteří autoři píší dokonce o „pravěku“. Starověk však dokazují existující nálezy, třeba z Pompejí. Jedna z objevených amfor např. obsahovala „zavařené“ bílé sladké olivy. Jako konzervanty však tehdy sloužily zejména olej a sůl. Nicméně už římský spisovatel Palladius v polovině 4. století popsal výrobu džemu. Byl z kdoulí, medu a ochucený tlučeným pepřem...

K nejstarším způsobům konzervace potravin patří i sušení. Nebyly to jen jablka a hrušky, tedy křížaly, ale též švestky, meruňky, postupem času i drobné plody, jako jsou borůvky a moruše. Ze sušeného ovoce se vařily kaše, omáčky, nádivky do moučníků, z ovařeného se dělaly náplně do knedlíků.

I ten šťovík...

Nadšení tuzemského spotřebitele dnes zaručeně vyvolá pohled na ručně popsanou domácí marmeládu s víčkem potaženým kostkovaným plátkem... Anebo jinou, hlavně, ať je „domácí“ – poctivá, tradiční, zkrátka jako kdysi. Sborníky kuchařských receptů ze 17. až 19. století uvádějí, co všechno se už tenkrát u nás zavařovalo. Vedle jablek, hrušek či švestek se vyráběly také sirupy z višní, ale třeba i ze šťovíku.

Ve druhé polovině 19. století se zavařovací pozornosti těšily maliny, jeřabiny, dřínky, dříšťály či mišpule. Začínaly se kompotovat ořechy, do módy přicházely konfitury z fialkových kvítků. To vše dnes „oprašujeme“. Vezměte si jen oblíbené „marmelády s příběhem“ Hany Šindlerové. Vystudovala zahraniční obchod, dnes ale vyrábí a prodává desítky druhů džemů a lidé jí mohou utrhat ruce.

NÁZOR ODBORNICE

Ať už se pustíte do jakéhokoliv způsobu konzervování darů lesa, je třeba dbát na určité zásady, jak nám je popsala **Ing. Radka Langová, Ph. D.**, z Ústavu technologie potravin Mendelovy univerzity v Brně.

Která metoda zpracování a uchování v domácích podmínkách je nejlepší – respektive nejšetrnější, aby se zachovalo co nejvíce vitaminů a minerálů?



Nelze jednoznačně říci, která konzervační metoda je nejvhodnější. Z hlediska zachování nutričních složek se jeví jako vhodné zmrazování. Další vhodnou metodou je sušení, u něhož je důležité, jakou teplotu a dobu sušení použijeme – při vyšší teplotě mohou

ovoce a zelenina ztrácet některé cenné nutriční složky. Při tomto způsobu konzervace je důležité následně uchovávat usušené po-

traviny ve vzduchotěsných obalech, aby nedocházelo k opětovnému nasávání vlhkosti. Jinou možností může být fermentace, případně nakládání do cukru, soli, kyselin (citronová, vinná, octová...) nebo jejich směsí. Nejtradičtější metodou zpracování je pravděpodobně zavařování, které se

z hlediska zachování nutričních složek jeví jako méně vhodné – může docházet k jejich ztrátě. Samozřejmě záleží na zvolené teplotě a době zavařování, přičemž působení vyšší teploty po kratší dobu se k nutričním složkám chová šetrněji, než delší použití teploty nižší.

Na co dávat při zpracování pozor?

Ovoce a zelenina by se měly zpracovávat především zralé a hygienicky nezávadné – to znamená, že bychom měli vyřadit ty, které jsou nějakým způsobem poškozené, nahnílé, plesnivé a podobně. Dále je vhodné plody před zpracováním omýt a zbavit je tak případných nečistot.



MALINY

TIP

Využijte léčivou sílu malinového listí. Nasušte ho a čaj požívejte po celý rok při nachlazení, průjemových onemocněních nebo při zánětech ústní dutiny.

Díky obsahu vitamínu C posilují imunitu, vitamin A zabraňuje poruchám zraku, které způsobují šeroslepost a zákal. Působí také proti stresu a migréně. Minerální látky jako fosfor a železo pomáhají při krvetvorbě, správné funkci srdce a nervové soustavy, vápník se zase stará o zdravé kosti a zuby. Obsažené třísloviny pomáhají čistit střeva a odvádějí z těla přebytečné tekutiny, antioxidanty chrání organismus před rakovinou.

Jsou cenné při léčbě horeček, zánětlivých infekcí a revmatismu. Snižují krevní tlak, hladinu cukru a cholesterolu v krvi. Jsou doporučovány při léčbě chudokrevnosti a při ranních nevolnostech těhotných žen. Vhodné jsou i při ženských potížích spojených s menstruačním cyklem.

JAK UCHOVAT: Vhodnou metodou je zmrazování, případně z nich můžeme vyrábět kompoty nebo džemy.



BORŮVKY

TIP

Zkuste čaj z borůvkového listí. Užívá se při střevních a žaludečních potížích a také jako prostředek mírného snižování hladiny cholesterolu a cukru v krvi. Při vnější aplikaci zmírňuje projevy lupénky a kožních nemocí.

Mají vysoký obsah antioxidantů včetně vitamínu C, který působí v našem těle jako ochranný štít před volnými radikály, viry a bakteriemi. Jsou tedy prevencí mnoha nemocí, lékem a podpůrným prostředkem při rekonvalescenci. Pomáhají při chřipce, angíně, bronchitidě, rýmě a jiném infekčním a zánětlivém onemocnění sliznic.

Mají schopnost zlepšo-

vat a udržovat náš zrak, jsou vhodné při střevních potížích, kolikách, průjmu a otravách jídlem. Čistí ledviny a močové cesty a pomáhají léčit případné infekce v této oblasti. Zbavují tělo škodlivin a zlepšují funkci lymfatického systému. Jsou vhodné pro diabetiky.

JAK UCHOVAT: Vhodnou metodou je zmrazování, sušení, případně z nich můžeme vyrábět kompoty nebo džemy.



BRUSINKY

TIP

Nemusíte za nimi do lesa, rostlinky si lze vypěstovat na zahradě i v květináči za oknem.

Jejich příznivý účinek na močové ústrojí je všeobecně znám, ale stejně jako dokážou zabránit bakteriím přilnout ke stěnám močových cest, tak působí i v dutině ústní. Zamezují tvorbě zubního kazu. Mohou pomoci při některých nemocech žlučníku a léčbě cukrovky. Díky vysokému obsahu živin a antioxidantů

pozitivně ovlivňují imunitu a zpomalují stárnutí. Přispívají ke snížení hladiny cukru v krvi a zvyšují podíl tzv. „hodného“ cholesterolu.

JAK UCHOVAT:

Vhodnou metodou je zmrazování, sušení, případně z nich můžeme vyrábět kompoty nebo džemy. ■



LESNÍ PLODY V KUCHYNI NAŠICH PŘEDKŮ

Houby, borůvky, brusinky, maliny, ostružiny, jahody – ale též dřišťálky, dřínky, bezinky, šípký, jeřabiny a dokonce i fialky či pampelišky. Všechny mívaly velký význam v lidové stravě, a nejen v ní. Lesní plody se v nejrůznějším zpracování ocitaly i na stolech panských. Jenom s tím rozdílem, že „urození“ je sami nesbírali. Vraťme se tedy o sto až tři sta let zpátky...



Jahodová pěna

Rozmíchej 1 litr dobře zralých lesních jahod s ½ litrem husté sladké smetany, protři to jemným sítem a smíchej s 250 g tlučeného cukru, kůrou z ½ citronu na cukru utřenou a ½ lžičky skořice. Ušlehej směs tuto v hustou pěnu a tuto v sklenici podej po kávě nebo jak desert po tabuli.



Ostružinová polévka

Rozvař 1–1,5 litru ostružin ve 2 litrech vody, protři je sítem a šťávu tak získanou vař ještě ½ hodiny s kouskem skořice, kůrou citronu a 200 g cukru. Procezený odvar zahusti vrchovatou lžící bramborové mouky a podej s rozlámanými suchary nebo s osmaženými kostkami žemlovými.



Bezové mléko

Květ bezový beze stopek hodí se do vařícího mléka a ponechá v něm několik minut, načež mléko se procedí, dle chuti osladí, špetkou soli přisolí a zakloktá na 1 litr 3 čerstvými žloutky. Zatím ušlehá se bílek s cukrem a udělané z něho nočky sázejí se na povrch horkého toho mléka, jež do kuthanu se k tomu cíli naleje a rychle se to přiklopí, aby nočky v páře horkého mléka uzrály. Mléková tato pochoutka používá se někdy teplá, častěji ale studená.

Brusinkové řízky

Ostrouhej kůru ze 4 – 5 včerejších žemlí, upraž ji a utluč, kdežto žemle samy nakrájej na řízky. Tyto změkči ve vlažném mléce, v němž vejce bylo zakloktáno, posyp je upraženou strouhankou a na horkém másle po obou stranách do světle hněda usmaž. Navrch namaž je hustě zavařenými brusinkami, posyp cukrem a podej k desertu nebo k čaji.



Fialky pralinkované



Vyper 250 g právě natrhaných, silně vonících a stopek i kalíšků zbavených fialek, nech je na síť osáknouti a pak opatrným zmáčknutím zbav zbytku vlhkosti. Zatím svař 250 g cukru na bublinu, fialky pak vhod' do něho, rozmíchej je lžící, vař ještě dvě minuty, odstav a míchej, až směs zrní. V tu chvíli vysyp vše na síto, aby cukr, který na fialkách pevně nelpí, prokapał a fialky suš aspoň hodinu v sušárně nebo vlažné troubě. Vychladlé pak uschovej ve sklenici uzavřené, aby se jich časem upotřebilo k výzdobě tortů a jiného pečiva.

Šípkový nákyp

Vrchovatý talíř svěžích šípků čistě se upraví, důkladně vypere, každý plod nařízne při kalíšku a při stopce tak, aby oběma otvory mohl být odpeckován a se sklenicí bílého vína a 50 g cukru na měkko udusí. Utře se pak 125 g másla a do zpěněného pozvolna vmíchá 6 žloutků, 125 g cukru,



60 g tlučených mandlí, trochu skořice, 200 g strouhané housky, dušené vychladlé šípky a sníh ze 6 bílků.

I peče se pak nákyp hodinu ve formě máslem vymazané.




Dřišťálková zmrzlina

Dobře zralých dřišťálek přebere se 750 g až 1 kg. I rozmačkají se měchačkou a rozmačkané ovaří se ve čtvrt litru dobrého červeného vína a protřou se pak sítím. Pak svaří se 750 g cukru s kouskem skořice a nastrouhanou kůrou 1 citronu ve čtvrt litru stejného vína na syrub, do něhož nacedí se šťáva z dvou citronů. Svařený syrub se procedí, smíchá pak se šťávou dřišťálovou a vpraví do zmrzlinové nádoby, v níž nechá se ztuhnouti.



Jeřabiny v medu

2 litry jeřabin, sbíraných po prvním mrazu, vysypou se přebrané a stopek zbavené na plech a v troubě se poněkud opečou, načež se stejným množstvím medu několikrát svařeného a dobře odpěněného se povaří na hustou kaši. Jako lék je obzvlášť zdravá, pokud netrpíte sladkou nemocí.



**Zdravé
včelstvo prý
příjemně voní,
má hezké plodové
těleso, okolo něj
má zásoby pylu
a nad ním
medu.**

**Abychom získali
1 kg medu, musí
včely sesbírat
nektar z nejméně
tří milionů květů**

SLADKÉ ZLATO

„Stejně jako lékaře, měli bychom mít i svého včelaře,“ říká se. Je proto dobře, že přibývá jak hobby včelařů, tak i studentů se zájmem o toto unikátní řemeslo s dávnou tradicí.

Není totiž nad domácí med.

„**C**o jsem se dal na včelařství a často ochutnávám med, v zimě takřka nestonám,“ pochvaluje si Tomáš, který chodí na Střední lesnickou školu Žlutice a věnuje se tam oboru včelařství.

„Dostal jsem se k tomu náhodou. U mě v rodině nikdo nic takového nedělal. Nejsem příliš na techniku, spíš na přírodu. A hmyzu se nebojím, tak mě to chytlo. Cítím, že dělám obor, který má smysl. Protože kdyby nebyly včely, tak není nic. Je nás zhruba 50 tisíc, a jsme tak jednou ze zemí, kde je včelařů nejvíc.“

Tomáš se zájmem vypráví, jakou barvu by měl med podle druhu mít, že lesní bývá kvalit-

nější než květový, ten z řepky prý zase není nic moc, ale dobře poslouží v cukrářské výrobě.

Až školu dokončí, chtěl by si založit svou farmu. Uvědomuje si, že o kvalitní med je velký zájem.

O včely se zajímají i dívky. „Některé děti se jich bojí, ale mamka vyprávěla, že mi nedělal problém chytit včelu do ruky a pustit ji ven, když byla třeba za oknem. Je to asi láska k přírodě,“ řekla nám studentka Petra.

Boom zdravé stravy motivuje stavět úly

Včelařství je staré řemeslo, a jak už bylo zmíněno, má u nás dlouholetou tradici. V jaké je nyní kondici?



Správné umístění úlů je tak trochu alchymie. Měly by stát s česny obrácenými směrem na jihovýchod a je třeba zajistit, aby v odpoledních hodinách došlo k dostatečnému zastínění stromy, vyššími keři, blízkou stavbou apod.

Převážná většina aktivních včelařů je už v důchodovém věku, ale to se pomalu začíná měnit. Český statistický úřad loni v Česku evidoval 632 tisíc včelstev. Podle předsedkyně Českého svazu včelařů Jarmily Machové se číslo v posledních letech zvyšuje, stejně tak i počet včelařů.

Kolik jich je celkem, je ale složité zjistit, protože ne každý je evidován. Přibývá i takzvaných hobby včelařů, kteří mají třeba jen dva, tři úly pro vlastní potřebu a jsou spokojeni.

Co se kontroluje?

Celosvětově se hlídá, zda med nepochází z ohniska výskytu včelího moru, velmi přísné požadavky jsou na obsah antibiotik. Provádí se rozbor

na sulfonamidy, tetracykliny a streptomycin. V České republice se antibiotika k léčení včel používat nesmějí, náš med je proto v zahraničí vysoce ceněn a uznáván pro svoji kvalitu.

Hlídá se, zda med nepochází z ohniska výskytu včelího moru, velmi přísné požadavky jsou na obsah antibiotik.

Hlavně ne neznámou směs!

V obchodech se často můžeme setkat s medy či směsí medů ze zahraničí. Tyto produkty někdy obsahují jen málo medu a jsou spíše směsicí kuřičného škrobu, třtiny a různých sirupů.

V těchto „medech“ se nezdá, že tento výrobek byl prakticky uvařen, a tím pádem znehodnocen.

Připomeňme, že med je potravinou vytvořená spole-

členstvím včel ze sesbíraných sladkých šťáv rostlin – nektaru nebo medovice. Včely je přetvářejí, kombinují a obohacují svými specifickými látkami, ukládají a nechávají zrát v plástech. Je to mix cukrů, vody a dalších složek. Specifické složení medu závisí nejvíce na směsi květů navštívených včelami, které med produkovaly, a liší se podle lokality, sezony i jednotlivých včelstev. Obsahuje mnoho živin, vitamínů a stopové prvky.

I samotné včelstvo a jeho chování je unikátní a popsat ho by vystačilo na několik knih. To zdravé prý příjemně voní, má hezké plodové těleso, okolo něj má zásoby pylu a nad ním medu... ■

Medonosný hmyz v kostce

Včelstvo je zpravidla složeno z jedné matky, mnoha dělnic a určitého množství trubců.

Jednotliví členové včelstva jsou na sobě závislí – jeden bez ostatních nedovede plnit svou funkci a následně uhynie. Funguje mezi nimi dokonalá dělba práce.

Matka je samička, která má jako jediná z celého včelstva vyvinuté pohlavní orgány, nemá ale orgány uzpůsobené ke sběru. Žije tři až čtyři roky. Během života snese kolem dvou milionů vajíček.

Víte, že...

...chov včel se u nás vyvíjel hlavně od středověku? Divoké včely původně žily v dutinách stromů, takzvaných brtích. I proto se jejich chovatelům říkalo brtníci... Na našem území se tehdy vyskytovaly včely tmavé, které byly značně bodavější než současné kraňky (plemeno včel). Tehdy nebyly ručně zpracované úly, ale poblíž domků stály takzvané kláty, tedy duté špalky se včelstvy. Zajímavé je, že hlavní medobraní dříve probíhalo už brzy zjara. Ovšem výtěžnost byla menší, v porovnání s dneškem asi čtvrtinová.

...v poslední době je zvýšený zájem o apiterapii – léčbu člověka s pomocí včel a jejich produktů? Je to zatím poměrně neprobádaná oblast, ale skutečně známí lidi, kteří se vyléčili ze smrtelné

nemoci a přičítají to právě vlivu apiterapie. Má se totiž za to, že včelstvo vyzařuje pozitivní energii. „I já si nechávám vodu v PET láhvích takzvaně ozářit od včel – dávám ji do blízkosti úlu a pak ji vypiju. Věřím tomu, jsem zdravý,“ říká včelař Jan Caletka.

...budečák je zadem přístupný nedělitelný typ úlu s neměnnou velikostí? Rozšířený byl na přelomu 19. a 20. století. I dnes jej část českých včelařů používá.

...pokud včely někam zalétnou, mají dost medu a včelař jim ho nevezme, klidně přezimují? Dodnes nejsou poznamenány nějakou domestikací a fyzicky jsou stejné jako ty zalité v jantaru z dávných dob. Člověku se jejich vlastnosti nepodařilo příliš pozměnit.

MISTR VČELAŘ



**Jan Caletka:
„Včelař
přistupuje
k úlu jako
věřící
k oltáři...“**

Před dvěma lety narazil náš redakční kolega cestou do Českých Budějovic v obci Pištín na pozoruhodnou sbírku ručně zpracovaných úlů, roztodivného včelařského náčiní a archivních dokumentů. Zjistil, že se o ni zasadil včelař **Jan Caletka**. Profesí bývalý zedník prošel stovky starých dokumentů, knih i časopisů a nashromáždil na 200 rozličných předmětů, které mu lidé darovali. Ze setkání s panem Caletkou vznikl tento rozhovor.

Jaké jsou hlavní poklady vaší sbírky?

Máme tu pět medometů (mechanické zařízení pro vytáčení medu – pozn. red.). Jeden patří mezi vůbec nejstarší. Má pohyblivé koše a všelijaké roztodivné mechanismy. Nástroje jsou funkční, půjčujeme je na výstavy. Máme tu také třeba úl zvaný „dvoják“, kdy jsou dva včelíny jakoby srostlé. Včely tam nemrzly, vlastně se hřály, protože mezi

nimi byla přepážka. A pak třeba úly „almárky“. Ty se používaly v meziválečném období. Pokud by v nich někdo dnes včelařil, šlo by už spíše o folklor. Dodnes jsou nepřekonané tzv. nástavkové úly. Skládají se z dílů, které se dají rovnat na sebe.

Pečetě jsou pravé?

Jistě, včelí vosk je velmi trvanlivý. Byl součástí středověkých listin českých

králů. Některé jsou už ze 14. století.

Kde se vůbec vzal nápad vytvořit ve vaší malé obci expozici o včelařství?

Zdejší včelařský spolek potřeboval někde uložit knihovnu. Hledalo se místo, kam by se knihy svezily. Nakonec nám byl nabídnut celý půdní prostor. A protože místní lidé přinesli také dost různých historických předmětů, zau-

jalo mě to. Muzeum je tu od roku 2014.

Člověk se k včelaření nejspíš dostane díky tradici v rodině, že?

Ano, můj děda i otec včelařili. Byli jsme tři bráchové, ale vytáčení medu jsem se účastnil vždy hlavně já. Vzpomínám si přesně, jak jsem tehdy sbíral svůj první roj, který seděl na nízkém stromku. Zatřásl jsem jím ně-

V průběhu času se včelíny i způsob chování medonosného hmyzu mění. Dobře je mapuje expozice v Pištíně.



jak nešikovně, takže jsem do jedné ruky schytil nepočítaně žihadel. Oteklo to, svědilo a dodnes si pamatuju, jak mi to natírali blátem. Nicméně tento „vstupní rituál“ mě neodradil. O včely jsem měl přirozený zájem, i když jsem v 15 letech šel do učení na zedníka. A ono se to hodilo: někdy v roce 1965, kdy otec budoval nový včelín, jsem pod něj zhotovil betonovou desku a podílel se na výrobě dalších. Se včelami jsem byl tehdy v kontaktu prakticky každý den.

Pak můj zájem na několik let opadl, taky kvůli vojně, ale když se otec dostal do důchodového věku, zase jsem se k tomuto koníčku vrátil a učil se, jak včely krmit (včelám se předloží nějaký ekvivalent květového nektaru, např. cukr s vodou, který nasají a odnesí do úlu, tam ho ukládají do plástů a od-

pařují tak, jak by to dělaly s normálním nektarem nebo medovicí; připravené zásoby poté mohou kdykoli pojídat – pozn. red.), jak je kontrolovat, aby nestrádaly, jak správně vytočit med.

Čím vás včely tak fascinují?

Pracovitostí, řádem... Nikdo jim neporoučí, co mají dělat, každá to přitom ví. Včelař přistupuje k úlu jako... Jako věřící k oltáři. Včelám věří. Někdo si s nimi popovídá a svěří se jim, co ho trápí. Ten vztah je skutečně silný.



Léčbu nachlazení si bez čaje s medem mnozí z nás snad ani nedokážou představit

Z historie včelařství

V zemích Blízkého východu je doložen chov včel v hliněných džbánech už v období **5 000 let před naším** letopočtem.

U nás se včelařství zmiňuje v **přemyslovské době**. Olomoucký biskup Bruno už ve svých listinách rozlišoval včely v lese a při usedlostech a nechal zřídit zahrady pro včely ve Svitavách, Mohelnici a Kelči.

První patent, týkající se včelařství, vydal Karel IV.

(platil pro norimberskou oblast, ale stal se vzorem pro podobné listiny i v českých zemích). Ve středověku si společnost včelařů velmi vážila, mohli nosit zbraň, měli vlastní cechy, zvláštní práva a vlastní, tzv. včelařský soud.

V 18. století se včelaření stalo **součástí vzdělávání v kněžských seminářích**, a průkopníky lidového včelaření se tak stávali především venkovští kněží.

V roce 1852 patentoval objev „včelí mezery“ americký včelař Lorenzo Langstroth. Ze „včelí mezery“ vychází konstrukce úlu, která nese jméno objevitele – **Langstrothův úlový systém**. Je dnes známý po celém světě.

Významnou postavou přelomu 19. a 20. století byl **František Adamec**, který se věnoval propagaci Langstrothova úlu.



**„Chraň svá včelstva před průvanem a sluncem,“
zní jedno z pravidel
dobrého včelaře**

DRUHY MEDU

KVĚTOVÝ

Je velice ceněn v lidovém léčitelství. Jde o koncentrát nektaru z květů rostlin, v převážné většině z rostlin léčivých. Je zlatavé barvy, má sladší chuť než med lesní. Obsahuje pylová zrna různých rostlin, která obohacují med o významné přírodní látky s povzbuzujícími účinky. Obsahuje i více jednoduchých cukrů (glukóza, fruktóza), proto je vhodný pro okamžité dodání energie. Stáčí se převážně z jarních snůšek.

LESNÍ (MEDOVICOVÝ)

Je zpravidla tmavší, což způsobují rostlinná barviva obsažená v míze dřevin. Včely ji sbírají na jehličích, listech a větvích rostlin, odkud ji následně přenášejí do úlů, kde ji zpracují na lesní med. Obsahuje zejména polysa-

charidy, má méně bílkovin, zato je však mnohem bohatší na minerální látky: velké množství draslíku, sodíku, železa i manganu, které prospívají lidskému organismu. Ceněný je také pro lahodnou chuť a vůni.

SMÍŠENÝ

Je směsí určitého podílu medů nektarových květových a medů medovicových lesních. Smíšené medy mají velmi rozdílné vlastnosti, stejně jako chuť i celkový vzhled.



Pokud včelstvo v dutině stromu přečká první zimu, jeho šance na přežití stoupají



LESNÍ APATYKA

— ANEB —

**NENÍ NA SVĚTĚ
BYLINA, ABY
NA NĚCO NEBYLA**

Dějiny lidstva jsou spjaté s dějinami lesa.

V pravěku neexistoval člověk, který by nevyužíval jeho bohatství. Dřevo ke stavbě příbytků, vodu z lesních studánek k napojení, lesní plody a zvěř k potravě, kůži zvířat pak k odívání. Naši předci však v rostlinné stravě postupně objevovali i „tajemné síly“, zbavující je nejrůznějších neduhů. A postupně se učili byliny používat k léčení.

Doklady o tom nalézáme už před více jak 4000 lety v Asii a Africe. Jen o něco později se objevují u národů Střední a Jižní Ameriky. Před 3000 lety už Číňané dokázali rostlinnými prostředky snížit horečky, Egypťané začali tišit bolesti zaschlou šťávou z makovic, Indiáni kurýrovali zimnici kůrou chinovníku a v Indii používali zmijovici k léčení duševních nemocí. Není bez zajímavosti, že právě tato bylina začala v polovině minulého století

sloužit k průmyslové výrobě hypotenziv, zejména reserpinu.

V 8. století dokonce nařídil císař Karel Veliký pěstovat léčivé byliny i uměle – díky jejich účinkům pak došlo k zakládání prvních lékáren. Od 11. století existují i u nás zprávy o sběru léčivek – především lesních. Zabývaly se jím zejména staré ženy. Na Šumavě jim říkali „waldbáby“ a na moravských kopanicích vešla do dějin kořenářka Pagačena, protože pomocí bylin dokázala navrátit zhrzenou

lásku, ztracené peníze, zaběhnutého psa, koně – a hlavně zdraví. Podle starých pověstí, zaznamenaných moravským „lidovědcem“ Františkem Barošem, mají mít skutečnou moc

pouze rostliny vlastnoručně nasbírané, nejlépe o půlnoci při úplňku nebo na sv. Jana. Dnes už je však sbíráme kdykoliv a kdekoliv. A v lese jich prý roste nejvíce! ■



ANDĚLIKA LÉKAŘSKÁ

(*Archangelica officinalis L.*)

Lidově: andělská bylina, děhel, janoklika, koření sv. Ducha aj.

Výskyt: u lesních potoků a na lesních pasekách

Užívaná část: kořeny a plody

Účinné látky: silice, terpeny, hořčina angelicin aj.

Využití: Nálev při nemocích trávicí trubice, nechutenství a ke zvýšení vylučování žluči, podporuje odkašlávání, ve formě lihového roztoku jde o výborné kloktadlo.



BARVÍNEK MENŠÍ

(*Vinca minor L.*)

Lidově: boleráz, brčal, čarodějova fialka, zimozel aj.

Výskyt: ve světlých lesích a křovinách

Užívaná část: nať

Účinné látky: alkaloidy, saponin, třísloviny, pektin, kyselina ursolová aj.

Využití: Výluh mírní krvácivé stavy

(nos, dásně, gynekologická krvácení), zánětech sliznice dutiny ústní, průdušek a plic.



BEDRNÍK OBEGNÝ

(*Pimpinella saxifraga L.*)

Lidově: bedrnka, lomikámen, kubát, bedrnice, bedřinec, sladká zelina aj.

Výskyt: ve světlých lesích a na pastvinách

Užívaná část: kořen

Účinné látky: silice, kumarinový derivát pimpinellin a tříslovina

Využití: Nálev i lihový roztok usnadňují vykašlávání, podporují léčbu zánětu dutiny ústní, hrtanu, vhodné při onemocnění horních dýchacích cest.



BŘEČŤAN POPÍNAVÝ

(*Hedera helix* L.)

Lidově: beštrant, dřevořez, efaj, krušpán aj.

Výskyt: ve stinných lesích a na skalách

Užívaná část: listy

Účinné látky: saponin, glykosid hederin, třísloviny, kyselina chlorogenová, jód

Využití: Ve formě odvaru k vykašlávání hlenu při chronických a akutních zánětech cest dýchacích a proti parazitárním onemocněním, koupele léčí plísňě nohou, čerstvé listy se několik století používaly zevně na rány.



ČERNÝ BEZ

(*Sambucus nigra* L.)

Lidově: černíček, švarcholundr, kozičky, smradinky aj.

Výskyt: v lesích a hájích

Užívaná část: květ bez stoppek, květ se stopkami, plod

Účinné látky: silice, glykosid rutin a sambunigrin, látky blízké hormonům, tříslovina, ve zralém plodu vitaminy A a C, organické kyseliny

Využití: Tiší svalové křeče, při nadýmání, ve formě nálevu jako potopudný prostředek při nachlazení a chorobách dýchacích cest.



DEVĚTSIL LÉKAŘSKÝ

(*Petasites hybridus* L.)

Lidově: koňské kopyto, lopusice, morní kořen,

Výskyt: ke vlhkých lesích

Užívaná část: oddenek, některé kořenářky používaly i list

Účinné látky: silice, hořčiny, třísloviny, sliz, pepsin, kyselina angeliková, inulin, sirné sloučeniny...

Využití: Nálev vnitřně působí jako prostředek k uvolnění křečí, při dráždivém kašli, křečových žilách, bolestivé menstruaci.



BOROVICE LESNÍ

(*Pinus sylvestris* L.)

Lidově: opičí hádanka, pinie, chvůje, špendličí aj.

Výskyt: borové lesy

Užívaná část: pupeny, mladé výhonky, jehličí

Účinné látky: různé silice, vitamin C, karoten a další antioxidantní látky

Využití: Jako sirup nebo čaj při onemocnění dýchacích cest, horečce či zánětech močového ústrojí, vegetativní dystonii, nespavosti a neurotických potížích má dezinfekční a posilující účinky.



BORŮVKA

(*Vaccinium myrtillus L.*)

Lidově: černá jahoda, černice, jafira

Výskyt: ve světlých, zejména jehličnatých lesích

Užívaná část: plod a list

Účinné látky: tříslovina, organické kyseliny, látky snižující hladinu cukru v krvi

Využití: Plody zlepšují zrak, zpomalují stárnutí organismu, snižují cholesterol, zmenšují riziko rakoviny, sušené léčí průjem, odvar z listů posiluje trávení.



BRUSINKA

(*Vaccinium vitis-idaea L.*)

Lidově: kalina, srdíčka sedmi lesních trpaslíčků, brusnice, jahodnička aj.

Výskyt: v suchých lesích, zejména borových, na rašelištiích a vřesovištiích

Užívaná část: listy

Účinné látky: arbutin, třísloviny

Využití: Výluh slouží při zánětech horních a dolních močových cest i při zánětech cest žlučových, pomáhá při cukrovce.



HLOH OBECNÝ

(*Crataegus laevigata* L.)

Lidově: bohyně, pliháč, hrášek skřítků, keř štěstí aj.

Výskyt: ve většině lesů a na kamenitých stráních

Užívaná část: list, květ, plod

Účinné látky: flavony, aminopuriny aj.

Využití: Nálev funguje jako antisklerotikum, sedativum, sílící prostředek při oběhových potížích nervového původu, při bušení srdce, těžkém dechu, bolestech u srdce, zvýšeném krevním tlaku, při infekčních chorobách.



JAHODNÍK OBECNÝ

(*Fragaria vesca* L.)

Lidově: jahodníček, podzemek, zemnice aj.

Výskyt: na lesních křovinatých stráních a pasekách

Užívaná část: list

Účinné látky: třísloviny a malé množství silice s citronově vonnou složkou, kyselina jablečná a salicylová, vitamin C a značné množství minerálních látek

Využití: Nálev pmáhá při zánětech střevní sliznice spojených s průjmy, nemocech ledvin a ledvinových kamenech, k obkladům při krvácejících hemoidech, mokvavých ranách a ke kloktání při zápachu z úst.



JATERNÍK PODLÉŠKA

(*Anemone hepatica* L.)

Lidově: podlístka, hořký mech, jaterní zelina, suchořitka aj.

Výskyt: zejména v listnatých vlhkých lesích

Užívaná část: list nebo list s květem

Účinné látky: třísloviny, amulsin, hepatrilobin aj.

Využití: Nálev jako lék usnadňující vykašlávání, při onemocnění dýchacích cest, zevně jako kloktadlo, naše prababičky ho používaly i při jaterních onemocněních a k zastavení krvácení.



KAKOST SMRDUTÝ

(*Geranium robertianum* L.)

Lidově: bylina sv. Roberta, býčník, čapí nůsek aj.

Výskyt: v lesích na celém území Čech a Moravy

Užívaná část: nať

Účinné látky: hořčina geraniin, třísloviny a silice

Využití: Nálev působí vnitřně jako močopudný prostředek při ledvinových kamenech a písku či při střevních obtížích spojených s průjmy a krvácením.



KAPRAĎ SAMEC

(*Dryopteris filix – mas L.*)

Lidově: čarodějný kořen, čertí péro, hadí žebro aj.

Výskyt: ve stinných lesích, na mýtinách, v horských lesních houštinách

Užívaná část: oddenek a základní části listových řapíků

Účinné látky: produkty kyseliny máselné a izomáselné s floroglucinolem

Využití: Lihový extrakt proti střevním cizopasníkům, dnes je užíván odvar k přípravě koupelí při těžko zhojitelných plísňových onemocněních.



KOZLÍK LÉKAŘSKÝ

(*Valeriana officinalis L.*)

Lidově: baldrián, bylina sv. Jiří, kozlíček, valeriána, kočičí kořen aj.

Výskyt: na okrajích lesů a v lesních příkopech

Užívaná část: oddenek

Účinné látky: silice, alkaloidy chatinin a valerin

Využití: Nálev jako tradiční sedativum, při nespavosti, nervovém vyčerpání, srdeční úzkosti, bušení srdce, uvolňuje křeče hladkého svalstva, působí proti žaludeční a střevní neuróze či nadýmání.



OSLADIČ OBECNÝ

(*Polypodium vulgare L.*)

Lidově: sladké koření, sladké dřevko, sladuška

Výskyt: v lesích na celém území Čech a Moravy

Užívaná část: oddenek

Účinné látky: hořčina pryškyřičného charakteru, saponin, silice

Využití: V nálevu jako střevní dezinfekce, při zánětu průdušek ke snadnějšímu vykašlávání, ve staré lidové medicíně byl podáván i při chorobách žlučníku a zácpě.



OSTRUŽINÍK KŘOVITÝ

(*Rubus fruticosus L.*)

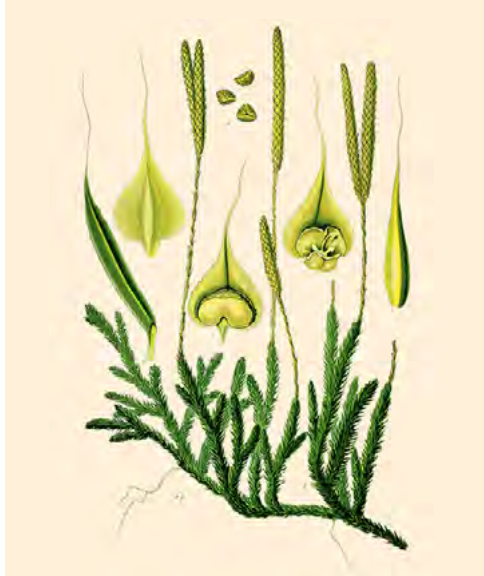
Lidově: vostružník, černice, ježina, černá malina

Výskyt: v lesních křovinách a na kamenitých stráních

Užívaná část: list

Účinné látky: tříslovina, flavon, stopy silice, organické kyseliny

Využití: Nálev hlavně proti průjmu při střevním kataru, při žaludečních obtížích, ale též proti kašli, působí protizánětlivě, zevně lze použít jako kloktadlo při zánětech dutiny ústní a do koupelí jako dezinfekce špatně se hojících ran.



PLAVUŇ OBECNÁ

(*Lycopodium clavatum* L.)

Lidově: čarodějná moučka, čertovo kopyto, jelení růžek, vlčí chvost aj.

Výskyt: zejména v lesích hornatějších poloh

Užívaná část: výtrusy, výjimečně usušená nať

Účinné látky: až 50 % mastného oleje, sporonin, polymerní terpen, stopy alkaloidů

Využití: Zásyp (prášek z výtrusů) pomáhá při léčení některých kožních onemocnění, mokvajících či svědících kožních zánětech, svrabu a vředech.



LILEK POTMĚCHUŤ

(*Solanum dulcamara* L.)

Lidově: čertí ocet, červené psinky, myší dřevo, psí víno aj.

Výskyt: na stinných lesních místech, na pasekách a mezi vlhkými křovinami

Užívaná část: 2 – 3leté výhonky

Účinné látky: glykoalkaloidy, solanin, třísloviny, hořčina dulcamarin

Využití: Po dohodě s lékařem jako podpurný prostředek při revmatismu, dně a některých poruchách látkové výměny, osvědčil se rovněž při chronických ekzémech a lupénce.



MALINÍK

(*Rubus idaeus L.*)

Lidově: ostružiník, nebešťa-nek, malinčík, malena

Výskyt: v podhorských a horských lesích, na pasekách i v křovinách

Užívaná část: list

Účinné látky: třísloviny, stopy silice, kyselina jablečná, vinná, citronová, mravenčí a salicylová

Využití: Nálev stimuluje hladké svalstvo a působí proti křečím, má účinky stahující, močopudné, zvyšuje vylučování žluči.



MAŘINKA VONNÁ

(*Asperula odorata L.*)

Lidově: svízel, asperulka, božec, mařenka aj.

Výskyt: hlavně ve stinných bukových lesích

Užívaná část: nať

Účinné látky: kumarinové glykosidy, tříslovina a hořčina

Využití: Jako sedativum, prostředek k uvolnění křečí hladkého svalstva, ulevuje při nadýmání, nespavosti, hysterii, menstruačních potížích.



PLICNÍK LÉKAŘSKÝ

(*Pulmonaria officinalis* L.)

Lidově: cicalka, čmelník, urbánek, hvězdoš, korálky aj.

Výskyt: zejména v lesích a hájích

Užívaná část: nať

Účinné látky: kyselina křemičitá, sliz, saponin a třísloviny

Využití: Staříčká droga působí protizánětlivě, mírní dráždění při kašli, použitelná při nemocech plic, průdušek, zvyšuje krevní srážlivost (nesmí se používat současně s léčbou Warfarinem).



POPENEC BŘEČŤANOVITÝ

(*Glechoma hederacea* L.)

Lidově: zádušník, kadeřník, kundrlátek, husí nožka, vopuňka aj.

Výskyt: hlavně v lesích, křovinách a na stráních

Užívaná část: nať

Účinné látky: hořčina glechomin, silice a tříslovina

Využití: Nálev rozpouští hleny, působí dezinfekčně, hojivě a močopudně, pomáhá při léčbě dýchacích cest, kašli a zánětech dolních močových cest, zevně při zánětech dutiny ústní a ke koupeli špatně se hojících ran.



ROZRAZIL LÉKAŘSKÝ

(*Veronica officinalis* L.)

Lidově: čistec, uhlířská bylina, vřetýnko, veronika, hušec, úložník, trzník aj.

Výskyt: hojný zejména ve světlých lesích

Užívaná část: nať

Účinné látky: glykosid aukubin, hořčina, tříslovina

Užití: Nálev urychluje odleňování při kašli, příznivě působí při žaludečních zánětech, střevních zánětech a vředovém zánětu tlustého střeva provázeném průjmou.



ŘEBŘÍČEK OBECNÝ

(*Achillea millefolium* L.)

Lidově: myší chvost, zaječí chléb, husí jazýček, žebráček aj.

Výskyt: nejčastěji na okraji lesů

Užívaná část: nať, v některých případech i květ

Účinné látky: silice s azulenem, alkaloid, flavony, glykosidní hořčiny a třísloviny aj.

Využití: Široké – nálev uvolňuje křeče hladkého svalstva, zvyšuje vylučování žluči, příznivě působí při žaludečních kolikách, nechutenství, průjmu, nadýmání, zvyšuje krevní srážlivost (neaplikovat při podávání Warfarinu!).



ŘEŠETLÁK POČISTIVÝ

(*Rhamnus cathartica* L.)

Lidově: posvátná kůra, psí jahůdky, řesetlačky, vlčí třešně aj.

Výskyt: ve světlých lesích a na slunných kamenných stráních po celém území Čech a Moravy

Užívaná část: plod a kůra

Účinné látky: hořčiny, flavony, cukr, vitamin C, antrachinonové sloučeniny

Využití: Nálev z rozmačkaných plodů, odstátý přes noc a pítý nalačno, působí proti střevní nečinnosti a chronické zácpě.



SNĚŽENKA PODSNĚŽNÍK

(*Galanthus nivalis* L.)

Lidově: bišonka, lesní cibule, vyskočilka, kozí drist aj.

Výskyt: v listnatých lesích (protože jí hrozí vyhubení, je částečně chráněná)

Užívaná část: nať a cibule

Účinné látky: až 20 alkaloidů různých skupin

Využití: Jako podpůrný lék k uvolňování kosterního svalstva, zvyšuje též schopnost stahů svalstva hladkého a přičiňně pruhovaného, v experimentální medicíně se osvědčil při léčení lehčích forem obrny.



VIOLKA VONNÁ

(*Viola odorata* L.)

Lidově: fialka, barvínek, božcová bylina aj.

Výskyt: v listnatých humózních lesích

Užívaná část: oddenek, případně nať

Účinné látky: alkaloid violin, saponiny, silice se sloučeninou kyseliny salicylové

Využití: Macerát lze používat při černém kašli, akutním i chronickém zánětu průdušek a jako močopudný prostředek, droga rozpouští hleny a usnadňuje vykašlávání.



VŘES OBECNÝ

(*Calluna vulgaris* L.)

Lidově: breščák, hnidavec, chvojčina, suchotiny aj.

Výskyt: v suchých lesích na písčité půdě

Užívaná část: nať

Účinné látky: flavonový glykosid kvercetin, značné množství kyseliny křemičité, saponin, tříslovina a jiné látky

Využití: Odvar působí protizánětlivě (v oblasti močových cest) a močopudně. Dezinfekce močových cest spojených se zánětem prostaty, případně onemocněním ledvin, pomáhá při horečce, revmatismu a kloubových bolestech.



ZEMĚŽLUČ OKOLÍKATÁ

(*Centaurium erythraea* L.)

Lidově: cintorie, čantoryjka, chlistník, zelenuša aj.

Výskyt: na lesních loukách, mýtinách a vřesovištích

Užívaná část: nať

Účinné látky: glykosidické hořčiny, alkaloid erytricin, žluté flavonové barvivo, silici a jiné látky

Využití: V nálevu při nechutenství, žaludeční slabosti, špatném trávení, nedostatku kyseliny solné v žaludeční šťávě, účinkuje při nemocech jater a k podpoře léčby cukrovky.



SVĚTLÍK LÉKAŘSKÝ

(*Euphrasia officinalis* L.)

Lidově: ambrožka, boží tráva, bradavník, okotěška aj.

Výskyt: v modřínových lesích, na okrajích lesů smíšených, na rumišťích

Užívaná část: nať

Účinné látky: hlavně glykosid aukubin, tříslovina typu gallotaninu, silici, hořčiny, vitamin C a provitamin A

Využití: Působí protizánětlivě (už oftalmolog prof. Deyl ho v minulém století doporučoval k vymývání očí), užívá se též při zánětech horních cest dýchacích, nechutenství, chorobách žlučníku.



ŽINDAVA EVROPSKÁ

(*Sanicula europaea* L.)

Lidově: měchýřník, ráček, černý žanykl, svatojánské žito aj.

Výskyt: ve stinných, hlavně bukových lesích

Užívaná část: nať

Účinné látky: saponin, silice, hořčina, třísloviny, kyselina chlorogenová a kávová

Využití: Vnitřně v nálevu při žaludečních a střevních zánětech, žaludečních a dvanácterníkových vředech a jaterních poruchách, zevně pomáhá při kožních vyrážkách, ekzémech, vředech a nehojících se ranách.



LESNÍ LÉČIVÉ JEDŮVKY

České a moravské lesy poskytují i léčivky, které by v torbičkách kořenářek místo mít neměly. Jsou jedovaté. Přitom v rukou lékařů či farmaceutů dokážou s lidským dělat zázraky.



ARNIKA, lidově řečeno prha. Ke sběru se hodí oddenek i květ. Bývá doporučována při astmatických záchvatech, selhávání srdeční či cévní činnosti nebo angině pectoris. Za jistých okolností však může být jedovatá.



DYMNIVKA neboli holubí vole, rostoucí ve světlých lesích, je významná především svou hlízou. Patří mezi byliny přinejmenším rizikové, schopné přivodit kolaps a dokonce i smrt. Snižuje krevní tlak (někdy až moc), působí na nervovou soustavu, ochromuje činnost mozku a prodloužené míchy. Lékaři však zabijáka mění v účinné léky.



JANOVEC nebo také chvostěnka obsahuje léčivé látky především v částech větvíček, v nati a semenech. Roste jako podrost na okrajích lesů, na pasekách a vřesovištích. Ten je k samoléčitelům o něco vlídnější, ale jedovatý je také. Jeho alkaloid spartein dokáže ovlivnit dýchací centrum, lékaři ho testovali při některých nemocích srdce a ledvin.



KONVALINKA VONNÁ alias bimbónka či mariánský klíček je velmi rozšířená. Jedovatá je dokonce i voda z vázičky, v níž kytička zdobí příbytky. Soubor jejich účinných látek ji řadí mezi kardiotonika, nicméně někteří lékaři v historii jí připisovali význam daleko větší.



OMĚJ aneb šalamounek je bylina vyskytující se ve vlhkých horských lesích. Její hlízy, mající léčebný význam, však kromě nevinných alkaloidů obsahují i akonitin – jeden z nejprudších a nejrychleji působících rostlinných jedů. Stačí si prohlédnout předválečná čísla

Čsl. sborníku kriminalistického, abychom žasli, za kolika případy vražedného travičství i u nás droga stála. Ve farmacii působí jako anti-neuralgikum, antirevmatikum.



PODRAŽEC KŘOVISTNÍ nebo také úžovník je při vnitřním použití jedovatý také. Podstatnou roli hraje kyselina aristolochová, která podporuje účinek antibiotik, působí hojivě, podporuje imunitu, brání křečím trávicího ústrojí a účinně hojí i povrchová poranění. Bez vědomí lékaře však bylinu lze používat jen zevně do koupelí.



RULÍK ZLOMOCNÝ, občas nazývaný vrahova bobule. Nekvalifikovaná indikace může přivodit i hluboký narkotický spánek, ochrnutí dýchacího ústrojí a smrt. Jenže „Pán Bůh asi věděl, proč rulík sadil.“, napsal už K. Klostermann. Z jeho listů se vyrábějí desítky farmak.

Připravila **jud**; snímky **Shutterstock**

Ilustrace **A. G. Dietrich, O. W. Thomé, V Martin de Argenta, E. Hamilton, W. Woodville, W. J. Hooker, G. Spratt, A. Maseůef. F. Losch, T. Moore, E. Blackwell, D. L. Oskamp, J. Zorn, Carl Lindman, Jan Kops, J. Sturm, Franz Eugen Köhler**

Užijte si léto na talíři



Na závěr našeho speciálu jsme pro vás připravili malou kuchařku. Je složená výhradně z receptů postavených na využití lesních plodů a umožní vám tak vychutnat si les i doma.

30
minut

Malinová šťáva

NA 2 LITRY:

- maliny 1 kg
- cukr krupice 750 g

PŘÍPRAVA:

Do sklenice o objemu 5 litrů střídavě vrstvěte maliny a cukr. Promíchejte, zakryjte a uložte do chladu na 2 dny. Pak přecedte přes čisté plátno, šťávu 15 minut povařte, rozlijte do suchých a čistých sklenic, nechte vychladnout a uzavřete. Uchovávejte v chladu.

Kynutý koláč s borůvkami

Tip:
Borůvky
nahradte jiným
ovocem.



NA 8 PORCÍ (plech 23 cm):

- 300g borůvek

TĚSTO

- 250ml mléka
- 3 lžíce cukru krupice
- 15g droždí
- 200g hladké mouky
- 300g polohrubé mouky
- 2 žloutky
- 30g másla (nebo hery)
+ na vymazání plechu
- 80g sádla
- sůl

NÁPLŇ

- 1 vejce
- 500g měkkého tvarohu
- 4 lžíce cukru moučky
- 1 vanilkový pudink
- 60g másla
- 1 lžíce citronové kůry

PŘÍPRAVA:

1. Borůvky vložte do cedníku, opláchněte je a nechte okapat.

2. TĚSTO: Do hrnce nalijte 100ml mléka a ohřejte, až bude vlažné. Pak ho odstavte, přisypte do něj 2 lžičky cukru a rozdrobené droždí, přikryjte utěrkou a nechte 25 minut vzéjít kvásek. Do větší mísy nasype obě mouky (jen asi 2 lžíce hladké si nechte na vysypání plechu), přidejte špetku soli, zbytek mléka a cukru, žloutky a vykynutý kvásek. Vypracujte těsto, přidejte rozpuštěné máslo a rozpuštěné sádlo a opět zpracujte. Nechte 45 minut kynout.

3. Plech vymažte tukem a zprašte trochou mouky. Těsto položte na plech a postupně ze středu prsty

opatrně vytahujte na velikost plechu. Okraje nechte trochu vyšší, aby náplň nevytekla. Troubu předehřejte na 180 °C.

4. NÁPLŇ: Vejce rozdělte na žloutek a bílek. Tvaroh a žloutek dejte do misky, přisypte cukr a vanilkový pudink, pak přidejte roz-

puštěné máslo a citronovou kůru. Vše dohromady vyšlehejte šlehačem.

5. Tvarohovou náplň rozprostřete na těsto, pokladte borůvkami a okraje potřete rozšlehaným bílkem. Plech vložte do předehřáté trouby a koláč pečte asi 15 minut.

Malinové semifredo s oSTRUŽINOVOU polevou



Tip:
Šťávu z malin
i oSTRUŽIN vždy
raději přelijte
přes sítko
a zbavte
semínek.

25
minut

NA 6 PORCÍ (forma na terinu 20 cm):

- 3 hrsti malin + pár kousků na ozdobu
- 4–5 lžic cukru krupice
- 300 ml smetany ke šlehání
- 2 zakysané smetany
- lístky máty

POLEVA

- 2 hrsti ostružin
- 2 lžice krystalového cukru
- 1 lžička citronové šťávy

PŘÍPRAVA:

- 1.** Vyložte formu na terinu potravinovou fólií tak, aby přečnívala přes okraje. (Za vykukující konce budete vytahovat zmrzlinu.)
- 2.** Rozmačkejte nebo rozmixujte 2 hrsti malin. Přecedte je a propasírujte přes sítko, abyste oddělili semínka od šťávy. Zbytek

malin jen trochu pomačkejte vidličkou a smíchejte s polovinou cukru.

3. Smetanu ušlehejte se zbytkem cukru do polotuha. Zakysanou smetanu dobře promíchejte s propasírovanými malinami a poté zlehka smíchejte obě smetany dohromady.

4. Do smetanové směsi vsypte pomačkané maliny a párkrát lžící otočte. Směs přelijte do formy a na povrchu ji uhladte. Dejte zamrazit.

5. POLEVA: Rozmačkejte ostružiny s cukrem a citronovou šťávou a propasírujte přes sítko.

6. Před podáváním vyjměte semifredo hodinu předem z mrazničky a vložte do ledničky. Podávejte přelitě polevou z ostružin a zdobené čerstvými malinami a lístky máty.

15
minut

Horká láska

NA 2 PORCE:

- 100 ml smetany ke šlehání
- 1 balíček vanilkového cukru
- 300 g mražených malin
- 1 lžice krupicového cukru
- 200 g vanilkové zmrzliny

PŘÍPRAVA:

- 1.** Smetanu ušlehejte do tuha s vanilkovým cukrem a dejte do chladu. Maliny svařte s cukrem a pak je protřete sítem.
- 2.** Většinu takto připraveného malinového pyré dejte na dno sklenek a přidejte trochu šlehačky a kopeček zmrzliny. Ozdobte šlehačkou, malinami a zbylým pyré.



Masové kuličky



**Brusinková
omáčka**

Tip:
Masové kuličky
s brusinkovou omáčkou
patří k jídlům, kterým
neumíme odolat.
A nejlepší jsou
právě domácí.

Masové kuličky

30
minut

NA 4–6 PORCÍ:

- mleté maso (mix hovězího a vepřového) 1 kg
- cibule 1 ks
- máslo 1 lžička
- mleté nové koření 1 lžice
- muškátový oříšek špetka
- vejce 1 ks
- sůl a pepř
- olej na smažení

PŘÍPRAVA:

Na másle zpěňte nadrobno nasekanou cibuli. Vmíchejte ji do mletého masa, přidejte koření, vejce, sůl, pepř a promíchejte. Vytvarujte kuličky, ve vyšší vrstvě oleje je osmažte dozlatova a nechte okapat na papírové utěrce.

Brusinková omáčka

25
minut

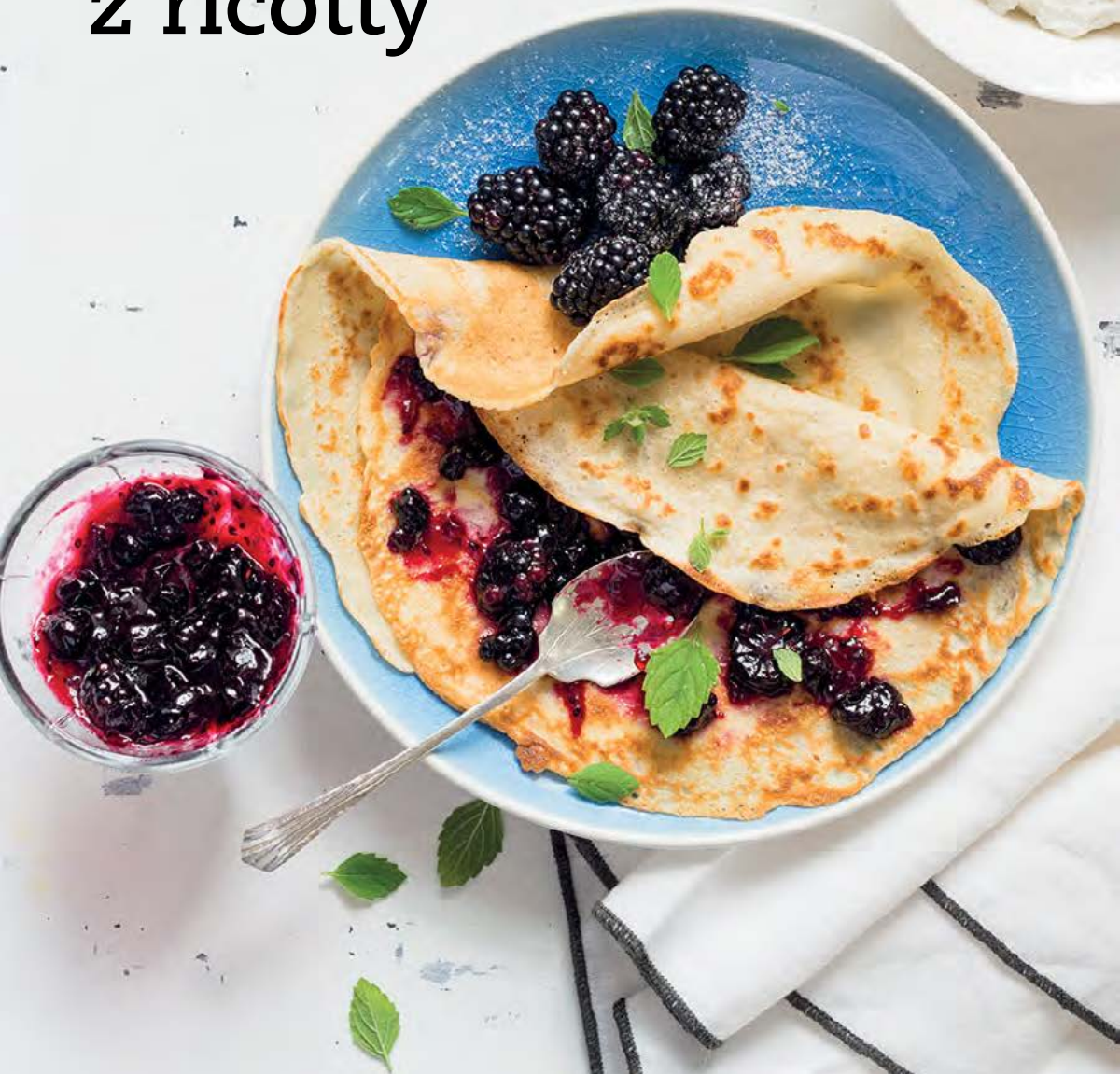
NA 4 PORCE:

- čerstvé nebo mražené brusinky 250 g
- kůra a šťáva z ½ citronu
- cukr krupice 70 g

PŘÍPRAVA:

Brusinky vsypte do rendlíku, podlijte 60 ml vody, přidejte citronovou šťávu a kůru. Vařte asi 15 minut. Jakmile se brusinky začnou rozvářet, přidejte cukr a vařte, dokud se nerozpustí. Omáčku podávejte vychlazenou.

Palačinky s ostružinovým džemem a krémem z ricotty



30
minut

NA 4 PORCE:

- hladká mouka 200 g
- vejce 2 ks
- mléko 400 ml
- oSTRUŽINOVÝ DŽEM
- ricotta 200 ml
- smetana ke šlehání 200 ml
- vanilkový lusk
- cukr krupice 1–2 lžičky
- sůl špetka
- oSTRUŽINY k podávání

PŘÍPRAVA:

1. Do mísy prosejte mouku a přidejte vejce prošlehaná s mlékem a špetkou soli. Míchejte, dokud nezískáte hladké těsto. Nechte asi 10 minut odležet. Mezitím rozpulte vanilkový lusk, nožem vyškrábněte semínka a vmíchejte je do smetany. Přidejte cukr, vyšlehejte smetanu do tuha a stěrkou opatrně vmíchejte k ricottě.

2. Rozpalte nepřilnavou pánev a mašlovačkou ji lehce potřete olejem. Postupně přilévejte těsto a osmažte palačinky. Hotové namažte oSTRUŽINOVÝM DŽEMEM a podávejte s vanilkovým krémem a čerstvými oSTRUŽINAMI.

Panna cotta s lesním ovocem



20
minut

NA 4 PORCE:

- 500 ml 33% smetany
- 1 vanilkový lusk
- 3 plátky želatiny
- 4 lžíce cukru krupice
- 500 g lesního ovoce (maliny, borůvky a ostružiny)
- 1 lžíce malinové šťávy
- 1 vanilkový cukr

PŘÍPRAVA:

- 1.** Smetanu nalijte do kastrolu. Vanilkový lusk podélně rozřízněte, špičkou nože seškrábněte semínka do smetany, přidejte i lusk a cukr a vařte na mírném ohni 15 minut. Poté lusk vyndejte a vyhodte. Do smetany vložte plátky želatiny a za stálého míchání je rozpustte. Již nevařte.
- 2.** Formičky, misky nebo sklenky vypláchněte studenou vodou a poté

naplňte teplou smetanou. Dezert nechte nejméně 4 hodiny vychladit a ztuhnout.

3. Několik bobulí ovoce odložte stranou a zbytek rozmixujte s malinovou šťávou a vanilkovým cukrem.

4. Dezert vyklopte na talíř. Půjde vám to lépe, pokud formičku nejprve ponoříte na pár vteřin do horké vody. Přelijte ovocnou omáčkou a ozdobte bobulemi ovoce.

Brusinkový dort

Tip:

Chcete-li mít na stole slavnostní vysoký dort, jako jsme vyrobili na focení my, musíte upéct korpusy dva. V takovém případě je pak nutné připravit i náplň z dvojitého množství.



NA 10 PORCÍ:

- 600 g čerstvých nebo mražených brusinek
- 2 hrnky cukru
- 2 lžíce jemně nastrohaného čerstvého zázvoru
- 200 g krémového sýra
- 4 lžíce hnědého cukru
- 400 ml smetany ke šlehání

KORPUS

- 200 g másla
- 1 hrnek cukru
- 2 hrnky hladké mouky
- 4 vejce
- 2 lžičky vanilkového extraktu
- ½ lžičky soli

PŘÍPRAVA:

1. KORPUS: Troubu rozehejte na 170 °C. Formu na dort vytřete máslem a vysypte moukou nebo vyložte pečicím

papírem. Elektrickým mixérem našlehejte máslo s cukrem na hladký a nadýchaný krém. Postupně přidávejte vejce, vanilku a sůl. Na závěr přisypte mouku a mixujte již jen do spojení v těsto. To nalijte do připravené formy a pečte asi 1 hodinu. Hotový korpus vyjměte z formy a nechte vychladnout.

2. V kastrole smíchejte brusinky s cukrem a zázvorem a zalijte 100 ml vody. Lehce povařte (15 minut) a nechte vychladnout.

3. Elektrickým mixérem našlehejte sýr s cukrem a při střední rychlosti postupně přilévejte dobře vychlazenou smetanu. Šlehejte, až se začnou tvořit měkké špičky.

4. Korpus dvakrát prokrojte, na spodní část navršte třetinu brusinek a šlehačky, přiklopte pro-

středním plátem, opět potřete brusinkami a šlehačkou a dokončete poslední částí korpusu i náplně.

Kynuté ovocné knedlíky s lesním ovocem



70
minut

NA 4 PORCE:

TĚSTO

- 500 g polohrubé mouky
- 30 g droždí
- 300 ml mléka
- 60 g krupicového cukru
- 2 vejce
- 1 lžička soli

NÁPLŇ

- 500 g lesního ovoce (borůvky, maliny, ostružiny)

NA POSYPÁNÍ

- 50 g másla
- 50 g moučkového cukru
- 50 g mletých vlašských ořechů

PŘÍPRAVA:

1. Do mísy prosejte mouku. Uprostřed vytvořte důlek a do něj rozdrobte droždí. Zalijte je asi 100 ml vlažného mléka a nechte na teplém místě zpěnit.

2. Do mísy přisypte cukr,

vyklepněte vejce, přilijte zbytek mléka a přisypte sůl.

Vařečkou vypracujte hladké a měkké těsto, to přikryjte utěrkou a nechte asi 30 minut kynout na teplém místě.

3. Z vykynutého těsta oddělujte kousky velké asi jako vlašský ořech a rukou je vytáhněte do tvaru placiček. Ty naplňte směsí lesního ovoce a v dlani z nich vytvořte kulaté knedlíky, které nechte před vařením ještě 15 minut odpočinout přikryté utěrkou.

4. Nakynuté knedlíky vložte do vroucí osolené vody a vařte asi 14 minut. V polovině vaření je otočte.

5. Knedlíky vyndejte z vody, několikrát je propíchněte, aby unikla pára, a ihned je přelijte rozpuštěným máslem.

6. Podávejte pocukrované a posypané mletými vlašskými ořechy.

Ovocný cheesecake



20
minut

NA 8 PORCÍ (forma 20 cm):

- 250g máslových sušenek
- 125g másla + na vymazání formy

KRÉM

- 300g krémového sýra Lučina
- 300g žervé
- 250g moučkového cukru
- 1 vanilkový cukr
- 250g zakysané smetany
- 1 lžička citronové šťávy
- 2 lžice malinové marmelády
- 150g malin

PŘÍPRAVA:

1. Sušenky rozdrťte a smíchejte s rozpuštěným máslem. Dortovou formu vymažte máslem, těsto

ze sušenek pořádně namačkejte na dno formy a dejte do chladničky vychladit.

2. KRÉM: Smíchejte lučinu s žervé a šlehačem je ušlehejte do hladka.

Přisypte moučkový i vanilkový cukr, přidejte zakysanou smetanu a citronovou šťávu a opět vše dohromady promixujte.

3. Marmeládu nechte v kastrůlku lehce rozehřát, aby byla tekutější. Sundejte ji z plotny a přimíchejte do krému.

4. Hotový krém vlijte na sušenkový podklad a nechte 5 minut odstát. Poté ho posypte malinami a dejte na 1 hodinu do chladničky.

Koláčky se zapečenými ostružinami



Tip:
Na přípravu koláčků
můžete použít i pozdní
maliny nebo rybíz
(ten ale ještě trochu
přisladíte).

25
minut

NA 4 PORCE:

- 300 g ovesných vloček
- 200 g hladké mouky
- 100 g pískového cukru
- 180 g másla
- špetka soli
- 1 lžíce másla na vymazání formiček

NÁPLŇ

- 150 ml smetany ke šlehání
- 1 žloutek
- 2 lžičky vanilkového cukru
- 1 lžička čerstvé citronové kůry z biocitronu nebo lžíce kandované citronové kůry
- 250 g oSTRUŽIN

PŘÍPRAVA:

1. Troubu rozehejte na 200 °C. V hluboké nádobě smíchejte vločky, mouku a cukr. Přidejte máslo,

osolte špetičkou soli a zpracujte těsto jako na drobenku. Takto připravené těsto vložte do formiček vymazaných máslem, trochu je stlačte a předpečte 10–15 minut dozlatova.

2. Mezitím omyjte ostružiny a položte je na cedník, aby z nich okapala voda. Koláčky vyndejte a nechte je částečně zchladnout. Teplotu trouby snižte na 170 °C.

3. NÁPLŇ: Ušlehejte šlehačku a vmíchejte do ní žloutek, cukr a nastrouhanou citronovou kůru. Na povrch koláčků rozložte ovoce, lžící na ně navrstvěte šlehačkovou směs a pečte ještě 20 minut při teplotě 175 °C.

Obrácený brownies s brusinkami



40
minut

NA 1 DORTOVOU FORMU:

- 90 g másla
- 6 lžic pískového cukru
- 1 hrst nasekaných vlašských ořechů
- 500 ml čerstvých nebo mražených brusinek (mražené nerozmrazujte)
- 4 lžíce rybízového džemu

TĚSTO

- 150 g másla
- 250 g kvalitní hořké čokolády
- 3 vejce
- 150 g cukru
- 110 g mouky

PŘÍPRAVA:

1. Troubu rozejděte na 180 °C. V pánvi nechte rozpustit máslo a cukr, za stálého míchání je přiveďte k varu a horké nalijte na dno menší dortové formy (průměr do 24 cm) nebo pekáčku. Posypte nahrubo

nasekanými ořechy, na ně rovnoměrně rozložte brusinky a lehce je zamáčkněte.

2. TĚSTO: Máslo nechte rozpustit a odstavte ho stranou. Vsypete do něj nalámanou čokoládu a vymíchejte vše na hladký krém.

3. Vejce vyšlehejte s cukrem do husté pěny. Při nejnižších otáčkách pozvolna přilévejte rozpuštěnou čokoládu a nakonec stěrkou lehce vmíchejte prosátou mouku. Těsto nalijte na brusinkový základ, plech vložte do vyhřáté trouby a koláč pečte 25 minut (pokud jste použili mražené brusinky, pak o 5 minut déle).

4. Po upečení nechte koláč 2 minuty odpočinout, nožem jej uvolněte od formy a překlopte na talíř. Ještě teplý potřete rozehrátým rybízovým džemem.

Red velvet trifle



30
minut

SUROVINY:

- korpus podle základního receptu 1 ks
- mascarpone 250 g
- sýr Philadelphia 250 g
- smetana ke šlehání 300 ml
- cukr moučka 100 g
- čerstvé maliny 250 g

PŘÍPRAVA:

1. V míse smíchejte mascarpone se sýrem. Když se dokonale smísí, vmíchejte cukr. Smetanu vyšlehejte do tuha a postupně ji vmíchejte do krému. Z korpusu okrájejte tmavé okraje a nakrájejte ho na kostičky.

2. Do mísy na trifle vrstvěte kostičky korpusu, část malin a krému, poslední vrstvu by měl tvořit krém. Pokud zbyl nějaký korpus, rozdrobte ho a ozdobte jím dezert. Trifle odložte na hodinu do lednice, aby se všechny chutě prolnuly.

JAK ZNÁTE LES?

Již roku 1988 napsala spisovatelka Marie Kubátová: „Děsím se umírání lesů, po němž bude následovat zbytečné umírání lidí.“ Úbytek lesů rovná se mimo jiné eroze půdy, což se rovná katastrofě. Lesy k životu potřebujeme. A lesy ke své záchraně potřebují nás...

1. Funkce lesmistrů dozorujících těžbu

- v českých lesích vznikla
- a) v 1. pol. 16. stol.
 - b) v průběhu josefínských reforem
 - c) ihned po vzniku samostatného Československa

2. Od roku 1920 u nás vycházel skvělý lesnický časopis

- a) Duběnka
- b) Československý les
- c) Lesnický světozor

3. Naší největší pralesní rezervací je

- a) Mionší
- b) Boubín
- c) Ranšpurk

4. Naší nejstarší pralesní rezervací je

- a)** Jezvinec
- b)** Chvojna
- c)** Žofínský prales

5. Ve středoevropském prostoru přečkaly dobu ledovou jen

- a)** lišejníky sobí a smrky
- b)** vřesy a borovice
- c)** pukléřky a jedle

6. Hvozd je starý název pro

- a)** lesní vřesoviště
- b)** rozlehlé lesy horské a příhraniční
- c)** výmladkové lesy

7. Bučinou nazýváme

- a)** bukový les nebo podrost
- b)** semena buku (bukvice)
- c)** bukovou kůru

8. Za mýtinu považujeme

- a)** mladý podrost
- b)** les s převahou bříz
- c)** vykácenou část lesa

9. Žďár je les

- a)** výlučně listnatý
- b)** uměle vypálený
- c)** zničený kůrovcem

10. Malému lesíku v polích říkáme

- a)** paseka
- b)** listnáč
- c)** remízek

11. Panské a komorní lesy se kdysi nazývaly

- a)** lesoň
- b)** bor
- c)** prekál

12. Trvale ohrazená lesní plocha k chovu zvěře je

- a)** ohrada
- b)** obora
- c)** košár

13. Holoseč je

- a)** těžba dřeva s kácením všech stromů
- b)** nejnižší stupeň hustoty lesního porostu
- c)** lesní plocha po vykácení stromů před osázením

14. Slovo „hroubí“ používáme pro označení

- a)** slabých kmenů do 7 cm tloušťky
- b)** kmenů s větším průměrem než 7 cm
- c)** cest lesní zvěře

15. Chvoj je

- a)** silné kmenové dříví v celých délkách
- b)** ořezaná větev jehličin
- c)** myslivecký název pro mladou srnku

16. Lesní porost se silnými kmeny se nazývá

- a)** suryna
- b)** sucholes
- c)** kmenovina

- 17. Posed je**
- a)** osetí lesní půdy pod starými stromy
 - b)** zařízení k lapání lesních škůdců
 - c)** myslivecká rozhledna
- 18. Za nimroda považujeme**
- a)** myslivce věnujícího se lovu
 - b)** pytláka
 - c)** loveckého psa
- 19. Šoulačka je**
- a)** způsob sledování a hledání lovné zvěře
 - b)** norování
 - c)** krmivo sypané lovné zvěři do krmelců
- 20. Ohryz je**
- a)** náčiní na označování stromů
 - b)** mladé stromky vyrostlé ze spadaného semene
 - c)** poškození stromů lesní zvěří
- 21. Lesák je**
- a)** myslivec nebo hajný
 - b)** lesní tramp
 - c)** druh brouka
- 22. Hlavatka je**
- a)** strom ponechaný v pasece
 - b)** náčiní na odstraňování kůry jehličnanů
 - c)** dřevorubecká sekera
- 23. Převahu mezi jehličnatými stromy má v našich lesích**
- a)** jedle
 - b)** borovice
 - c)** smrk

24. Převahu mezi listnatými stromy má v našich lesích

- a)** dub
- b)** buk
- c)** bříza

25. Naším nejjedovatějším stromem je

- a)** jinan dvoulaločný
- b)** tis červený
- c)** vrba trojmužná

26. Duběnky alias piranky nebo špirány jsou

- a)** hálky na dubech
- b)** plody dubu
- c)** hříby

27. Pětkrát více vitamínu C než citron má jehličí

- a)** pinie
- b)** limby
- c)** vejmutovky

28. Nejdelší šišky, dlouhé až 40 cm, poskytuje borovice

- a)** lesní
- b)** himálajská
- c)** Coulterova

29. Malinám se lidově říká a) kabrdoly

- b)** ostružiníky
- c)** medvědice

30. Ostružiny jsou v lidové mluvě

- a)** vodilky
- b)** maleny
- c)** ježinky

31. Borůvky jsou mj.

- a)** čičurátka
- b)** sorbit
- c)** černuchy

32. A brusinky...

- a)** hafery
- b)** vobůrky
- c)** kaliny

33. Již na konci 18. stol. v Čechách existovala povinnost dozorců tržišť znát

- a)** všechny druhy hřibů
- b)** houby jedovaté
- c)** kuchyňskou úpravu hub

34. Naší nejjedovatější houbou je

- a)** pečárka zápašná
- b)** muchomůrka zelená
- c)** hřib satan

35. Naší nejvyšší houbou schopnou dorůst

až do 50 cm je

- a)** bedla vysoká alias paraplíčko
- b)** bedla červenající alias biskupská čapka
- c)** bedla okoralá alias nepravý žampion

36. Dřevo v lese ničí z hub nejvíce

- a)** václavky

- b)** choroše
- c)** pýchavky

37. Naší největší břichatkovitou houbou s plodnicemi až 80 cm je

- a)** pýchavka obrovská
- b)** pýchavka obecná
- c)** pestřec obecný

38. Obsáhlé dílo *Myslivcův rok* napsal v letech 1942 – 1946

- a)** Jaromír Tomeček
- b)** Rudolf Těsnohlídek
- c)** Jan Vrba

**39. Dětským bestsellerem býval soubor dvanácti měsíčníků“
Lesní noviny. Psal je**

- a)** Dmitrij Luskač
- b)** Jan Kozák
- c)** Vitalij Bianki

40. Německé, severské, keltské, ruské i další legendy mluví o duchách, polobozích či bohyních stromů. Jsou to

- a)** dryády
- b)** trollové
- c)** gnómové

Správné odpovědi:

1a), 2b), 3a), 4c), 5b), 6b), 7a), 8c), 9b), 10c), 11c) 12b), 13a), 14b), 15b), 16c), 17c), 18a), 19a), 20c), 21c), 22c), 23c), 24a), 25b), 26a), 27c), 28c), 29b), 30c), 31a), 32c), 33b), 34b), 35a), 36b), 37a), 38c), 39c), 40a)

Za správnou odpověď si započítejte bod.

VYHODNOCENÍ

35–40 BODŮ

Les je pro vás druhý domov, ať se vezme z jakékoliv strany, není cesta, kterou byste neznali. Vaše lesní znalosti jsou obdivuhodné i záviděníhodné.

25–34 BODŮ

Patříte mezi přátele lesa, kteří k němu přistupují s úctou a respektem. I v testu jste obstáli na výbornou.

15–24 BODŮ

Jsou stezky, které vás svedou na scestí, stromy, které neznáte, zvířata, kterých se polekáte, stíny, které vás děsí. Les má pro vás ještě mnohá tajemství, která se nemusíte bát objevovat...

5–14 BODŮ

V lese očividně často nepobýváte. Jeho dary vám zůstávají utajené. Lesní život vám nic neříká a ani to, že jste třeba z velkoměsta, vaše skromné znalosti neomlouvá. Ale nikdy není pozdě se začít učit.

0–4 BODY

Byli jste někdy v lese? Viděli jste někdy na vlastní oči houbu? Víte, co je jehličí? Slyšeli jste někdy datla nebo kukačku? Potkali jste někdy srnku? Že ne?

MALÝ LESNÍ SNÁŘ



Když večer zavřete oči a vidíte houby, obvykle se tak děje poté, co jste celý den běhali s košíkem po lese. Nicméně houby, les a jeho bohatství ve snu viděti může mít i důvody jiné. Co nám o „lesních snech“ říká snář?

LES ZELENÝ

prospěšné změny,
ale též svatba

LES SUCHÝ

podstatná změna k horšímu

LESEM SE PROCHÁZET

spokojenost, blahobyt,
radost z manželství

LES JEHLIČNATÝ, MÍSTY POKÁCENÝ

neúspěch a starosti

LES VLASTNORUČNĚ KÁCET

množení majetku,
úspěch v podnikání

V LESE SBÍRAT DŘÍVÍ

rozchod partnerů, rozvod,
ovdovění

V LESE ZABLOUDIT

kupodivu úspěch v realizaci
nápadů

CHRASTÍ HROMADU VIDĚT

finanční bankrot

CHRASTÍ SBÍRAT

bída

DUB VELKÝ ZELENÝ SE ŽALUDY

soulad a štěstí v rodině,
radost z dětí

DUB USCHLÝ

propuštění z práce,
nezaměstnanost

JILMY, BUKY, JASANY

prospěch těm,
co táhnou do války

KLÁDY DŘEVA

symbol těžké práce
v budoucnosti

LESNÍKA POTKAT

nelze milovat ženaté muže
či vdané ženy

ŽALUDY NEBO BUKVICE

brzké otěhotnění
(třeba i náhodné partnerky)

KAPRADÍ

konec špatné nálady

MECH

vyznamenání, pocty, kariéra

ŠIŠKY SMRKOVÉ

pro ženu sexuální
dobrodružství, pro muže
nevěra partnerky

LÉČIVÉ BYLINY VIDĚT

výhodná situace

BYLINY SBÍRAT, POUŽÍVAT

dlouhý život

FIALKY TRHAT

výhra

HOUBY JÍST

vysoký věk

HOUBY SUŠIT

daleká cesta

BEZINKY ZRALÉ

dobré zdraví, uzdravení

BEZINKY NEZRALÉ

spory v rodině a mezi
příbuznými

MALINY SBÍRAT

radost

BORŮVKY HLEDAT, JÍST

starosti

LESNÍ JAHODY VIDĚT

výborný výběr partnera
(partnerky), skvělý sex

LESNÍ JAHODY JÍST

překážky v lásce

OSTRUŽINY JÍST, TRHAT, ZAVAŘOVAT

neštěstí, zvlášť
poškrábou-li nás trny

BYLINY SUŠIT

neúspěch

SLYŠET V LESE PTÁKY

šťastná budoucnost

JELEN

uzavření hlubokého přátelství

PO JELENU STŘÍLET

smrt v rodině

SRNA

úspěšné obchody

KOLOUŠEK

ujistění o věrnosti a lásce

DARY LESA

Speciál Týdeníku Květy 2/2019

Vydává

VLTAVA LABE MEDIA a. s.

IČ: 01440578

Sídlo: U Trezorky 921/2, 158 00 Praha 5-Jinonice

Šéfredaktor: **Pavel Traub**

Zástupce šéfredaktora: **Tomáš Coňk**

Artdirector: **Marek Cacák**

Texty: **Judita Bednářová, Ivo Bartík, Ondřej Mrázek**

Obrazový redaktor a fotoprodukce: **Kateřina Halašková**

Jazyková redaktorka: **Marcela Černá**

Grafici: **Tereza Lokajíčková, Eva Valešová,**

tel.: 724 358 316

Recepty převzaty z časopisů Glanc, Gourmet a Překvapení

E-mailové adresy na jednotlivé členy redakce:

jmeno.prijmeni@vlmedia.cz

E-mail: kvety@vlmedia.cz

Internet: www.kvety.cz

Facebook: www.facebook.com/CasopisKvety

Bez vědomí a souhlasu redakce nelze publikované materiály v tištěné ani elektronické podobě časopisu a jeho speciálech dále rozšiřovat.

Redakcí nevyžádané rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí.

Zasláním materiálu do redakce souhlasíte s tím, že tyto materiály budou, i opakovaně, otištěny v tomto časopise, mohou být jakkoli redakčně upraveny a nebudou vám vráceny. Nárok na honorář vzniká jen v případě výslovné dohody s redakcí.

Vyšlo 14. 8. 2019