

## Petržel kadeřavá

(*Petroselinum crispum*)

Staří Řekové ji spojovali se smrtí a slávou. Její natí zdobili hroby. Dnes se pěstuje hlavně pro ozdobu nejrůznějších pokrmů. Kořen je malý a i ostatní vlastnosti má až na vzhled slabší než její zdánlivě jednoduchá sestra.



## Koriandr

(*Coriandrum sativum*)

O koriandru se píše už ve Starém zákoně. Ve středověku ho považovali za vynikající afrodiziakum. Čerstvé listy používají hlavně v gruzínské a latinskoamerické kuchyni. Jsou výborné k dušeným masům.



## Rozmarýna lékařská

(*Rosmarinus officinalis*)



Kdo ho zná jenom jako snítku na svatebních šatech, neví nic o jeho skvělé chuti. Pochází ze Středomoří, kde roste jako stále zelený polokeř, dobře se mu daří i u nás. Používají se nejmladší výhonky. Je vynikající k rybám i zvěřině, do polévek, salátů, omáček, majonéz, pokrmů z vajec i do masitých jídel. Pomáhá při nechutenství, poruchách trávení a střevních kolikách. Stimuluje vylučování trávicích šťáv a činnost jater. Podporuje krevní oběh a čistí žaludek.



## Pažitka pravá

(*Alium schoenoprasum*)

Na zahradě vyráží ze země málem se sněženkami. K dispozici je dnes celoročně. Jemně cibulová chuť ji předurčuje nasekanou na chleba, do pomazánek všeho druhu, omáček i polévek. Výborná je na míchaných vejcích i v různých salátech. Nesnáší tepelnou úpravu, kdy ztrácí chuť i vitamíny.

## Petržel zahradní

(*Petroselinum hortense*)

Kdo by ji neznal. Používá se nať, kořen i semínka. Je uvedena už v kuchařské rukověti císařského Říma. Obsahuje vitamíny A, B1, B2, C, E, karoten, železo, hořčík, sílice, apinol. Povzbuzuje trávení i chuť na sex, pomáhá při močových kamenech, menstruačních potížích, zánětech prostaty. Lze ji přidat téměř do všech polévek, omáček, sekaných mas, nádivek, dušených a pečených mas a salátů. A to se řekne obyčejná petržel.



## Tymián obecný

(*Thymus vulgaris*)

Blízký příbuzný s naší mateřidouškou, kterou ho můžete nahradit. Opatrně s ním a po špetkách – je silně aromatický. Pochází stejně jako rozmarýn ze Středomoří. Mladé výhonky se přidávají do polévek, omáček, hodí se ke všem druhům mas, do paštik salátů, do rýže, těstovin, k syrovým pomazánkám i luštěninám. Je výborný na pizze, v marinádách i salátových zálivkách. Má desinfekční účinky, působí proti střevním parazitům, podporuje trávení, omezuje nadýmání a pomáhá při zánětech žlučníku.



## Libeček lékařský

(*Levisticum officinale*)



V Podkrkonoší zvaný nelibozvučně vopych. Nedejte se mýlit jeho vůní, libeček nevoní po maggi, ale maggi voní po libečku. Vytrvalá rostlina, která se spokojí místem někde v koutě zahrady a hned zjara se odmění šťavnatými lístky. Když ji necháme, do podzimu může narůst i přes dva metry. Hodí se do polévek, omáček, k rybám i do pomazánek. Dodá pikantnost i nevýrazným tučnějším masům. I když ho máme na zahradě otep, šetřme s ním. Jeho aroma může přehlušit při větším nasazení ostatní chutě.

## Kopřiva dvoudomá

(*Urtica dioica* L.)

Kdo by neznal tu starou, vytrvalou rostlinu, celou pokrytou žahavými chlupy. Neváhejte se vydat, vyzbrojeni rukavicemi, na mladé výhonky. Nasekané jsou výtečné v nádivkách. Ještě lepší a zdravější je z nich špenát. Kam se na kopřivový v chuti hrabe ten klasický. Pokud kopřivy před další úpravou spaříte, vodu nevylévejte. Prospěje při koupeli vašim vlasům.



## Kopr vonný

(*Anethum graveolens* L.)

Jednoletá nenáročná rostlina, která se ujme prakticky všude. Koprova z mladého čerstvého kopru chutná úplně jinak než ten známý hnus ze školních či závodních jídel. Čerstvý losos naložený ve stejné čerstvé koprové marinádě je skutečná pochoutka. Právě v severských zemích si ho váží daleko víc než u nás.

