



**BYLINKOVÁ KUCHARKA**

# POZNÁMKY



## ČAJ

NAŤ ZALIJEME HORKOU  
(NIKOLI VROUCÍ) VODOU,  
NECHÁME LOUHOVAT  
15 MINUT A PŘECEDÍME.  
MŮŽEME PODÁVAT.

## POLÉVKA S HLÍVOU ÚSTŘIČNOU

### INGREDIENCE:

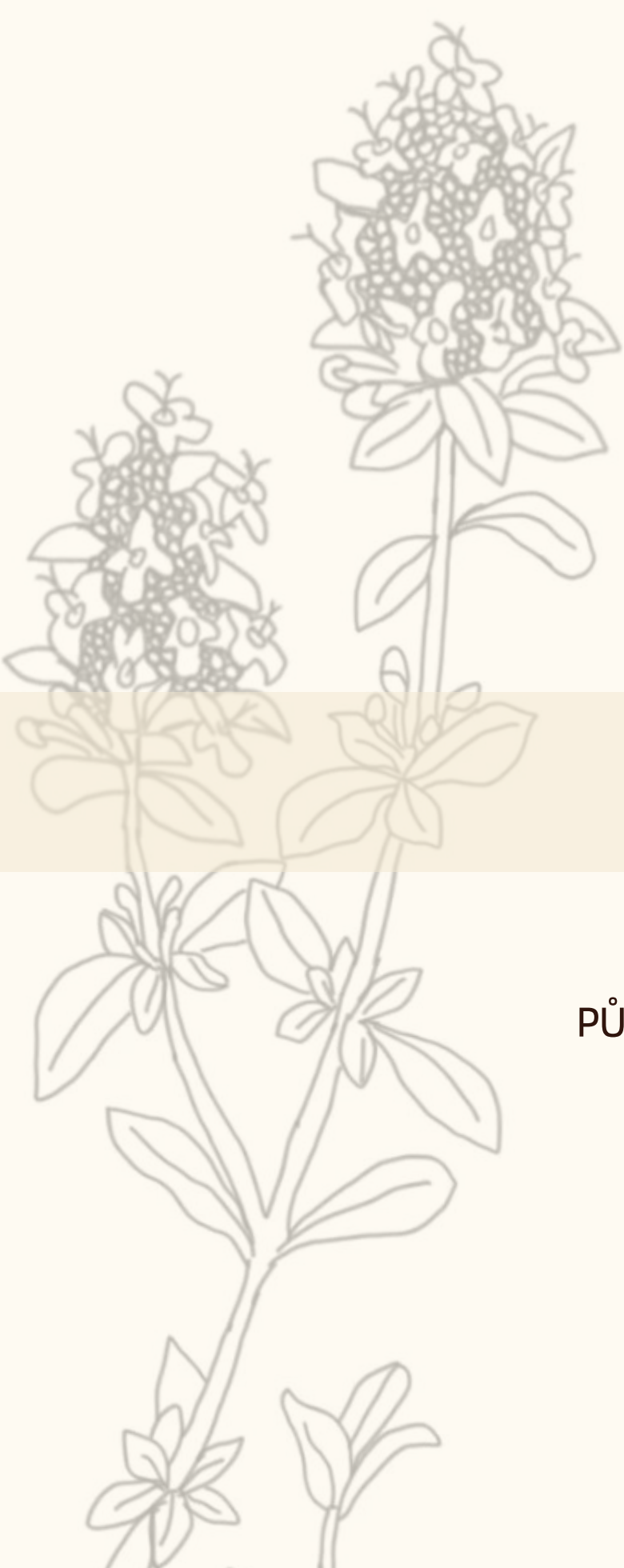
- 2 VĚTŠÍ CIBULE
- 23 STROUŽKŮ ČESNEKU
- 1/2 TÁCKU HLÍVY
- MLETÁ PAPRIKA
- PEPŘ
- 1 LŽÍCE MATEŘÍDOUŠKY
- ZELENINOVÝ BUJÓN
- 2 HRSTI RÝŽE
- 1 LŽÍCE SOLAMYLU
- OLEJ A SŮL

CIBULI S ČESNEKEM A HLÍVOU OSMAHNEME,  
PŘIDÁME PAPRIKU S MATEŘÍDOUŠKOU,  
NECHÁME ZPĚNIT A ZALEJEME ZELENINOVÝM  
VÝVAREM. POTÉ VLOŽÍME RÝŽI, OSOLÍME,  
OPEPŘÍME. VE TROŠCE VODY ROZMÍCHÁME  
SOLAMYL A PŘILEJEME DO POLÉVKY.  
PODÁVÁME S PAŽITKOU.

## MATEŘÍDOUŠKA

### LÉČIVÉ ÚČINKY:

PŮSOBÍ PROTI ZÁNĚTLIVÉMU KAŠLI A ZAHLENĚNÍ  
MÁ ANTIBAKTERIÁLNÍ ÚČINKY  
POUŽÍVÁ SE NA ZÁNĚT DUTIN  
LÉČÍ ZÁPAL PLIC





## ČAJ

PÁR LÍSTKŮ ČERSTVÉHO ČI SUŠENÉHO SMILU VLOŽÍME DO HRNKU, PŘIDÁME MÁTU A VŠE ZALIJEME VROUCÍ VODOU. NECHÁME LOUHOVAT 5 MINUT, SCEDÍME A PIJEME JEŠTĚ TEPLÉ. ČAJ LZE DOCHUTIT MEDEM A CITRONEM.

## OLEJ

PÁR LÍSTKŮ SMILU, ROZMARÝNU, SNÍTKU ŠALVĚJE A TYMIÁNU VLOŽÍME DO JEDNÉ ČI DVOU DECI OLIVOVÉHO OLEJE A NECHÁME NĚKOLIK HODIT LOUHOVAT. OLEJ JE VHODNÝ NA DRŮBEŽÍ MASO, RYBY ČI RÝŽI.



## SMIL ITALSKÝ

### LÉČIVÉ ÚČINKY:

ČISTÍ PRŮDUŠKY  
URYCHLUJE LÉČBU MODŘIN, OTOKŮ A ČERSTVÝCH JIZEV  
PODPORUJE OBRANYSCHOPNOST  
PŮSOBÍ PROTI MIGRÉNĚ



## ČAJ

NA 200 ML ČAJE BUDEME  
POTŘEBOVAT ČAJOVOU  
LŽIČKU SUŠENÉ LEVANDULE  
KTEROU ZALIJEME VROUCÍ  
VODOU A NECHÁME 5-10  
MINUT LOUHOVAT. SCEDÍME  
A MŮŽEME VYCHUTNÁVAT.

## SIRUP

INGREDIENCE:

- 100g  
levandule
- 1 citrón
- 1 kg cukru

V LITRU VODY SVAŘÍME 100G  
LEVANDULE A CITRÓN POKRÁJENÝ NA  
PLÁTKY. ODVAR NECHÁME Odstát  
A PO 24 HODINÁCH SCEDÍME.  
NÁSLEDNÉ LEVANDULOVÝ VÝLUH  
SMÍCHÁME S CUKREM A VAŘÍME  
DO ROZPUŠTĚNÍ. HOTOVÝ SIRUP  
PŘELIJEME DO SKLENICE  
A USKLADŇUJEME V CHLADU.

## LEVANDULE

### LÉČIVÉ ÚČINKY:

MÁ ZKLIDŇUJÍCÍ ÚČINKY NA NAŠI MYSL  
POMÁHÁ PROTI NESPAVOSTI  
MÁ DEZINFEKČNÍ ÚČINKY  
POMÁHÁ PŘI POTÍŽÍCH S TRÁVENÍM





## MED

NA DNO ZAVAŘOVAČKY  
VLOŽÍME LISTY MEDUŇKY  
A ZALIJEME SKLENICÍ MEDU.  
MĚSÍC NECHÁME VYLOUHOVAT  
A PAK MŮŽEME POUŽÍVAT.

## ČAJ

ČERSTVĚ NATRHANÉ LISTY  
MEDUŇKY ZALIJEME VROUCÍ  
VODOU A NECHÁME CCA 10  
MINU LOUHOVAT. POTÉ  
OSLADÍME TŘTINOVÝM  
CUKREM A PŘIDÁME CITRÓN.  
ČAJ LZE PÍT TEPLÝ, VLAŽNÝ  
A VYCHLAZENÝ.

## SIRUP

INGREDIENCE:

- hrnek listů  
meduňky
- hrnek cukru
- hrnek vody

HRNEK LISTŮ MEDUŇKY A HRNEK  
CUKRU PŘIDEJTE DO HRNKU VODY,  
POVAŘTE ASI MINUTU, NEŽ SE CUKR  
ROZPUSTÍ, POTÉ PŘIKRYJTE A NECHTE  
30 MINUT ODPOČINOUT. NAKONEC  
PŘECEĎTE LÍSTKY A SIRUP NECHTE  
ULEŽET V LEDNICI. SKVĚLE SE HODÍ  
K DOCHUCENÍ LIMONÁD, LEDOVÝCH  
ČAJŮ NEBO LETNÍCH KOKTEJLŮ.



## MEDUŇKA

### LÉČIVÉ ÚČINKY:

PŮSOBÍ PROTI ASTMA  
PŮSOBÍ PROTI VIROVÝM ONEMOCNĚNÍM  
POMÁHÁ PŘI PŘEKYSELENÉM ORGANISMU  
SNIŽUJE KREVNÍ TLAK





## ČAJ

ČERSTVÉ LISTY ROZMAČKÁME  
A ZALIJEME VROUCÍ VODOU,  
10 MINUT NECHÁME LOUHOVAT  
A SCEDÍME. PODÁVÁME  
S CITRÓNEM A MEDEM.

## KEDLUBNOVÝ KRÉM S TYMIÁNEM

OLOUPANÉ KEDLUBNY A  
BRAMBORY NAKRÁJÍME NA  
KOSTKY A OSMAHNEME S CIBULÍ.  
RESTUJEME 5 MINUT A PO ZALITÍ  
VODOU VAŘÍME 15 MINUT. PO  
UVAŘENÍ POLÉVKU ROZMIXUJEME  
A OZDOBÍME TYMIÁNEM.

## ZAPEČENÝ KVĚTÁK S TYMIÁNEM

KVĚTÁK ROZDĚLÍME  
NA RŮŽIČKY A NECHÁME  
1 MINUTU POVAŘIT.  
DO KASTRŮLKU VLIJEME  
MLÉKO, MOUKU, OLEJ, SŮL  
A MUŠKÁTOVÝ OŘÍŠEK A ZA  
STÁLÉHO MÍCHÁNÍ VAŘÍME  
DO ZHOUSTNUTÍ. NA PEKÁČ  
VYMAZANÝ OLEJEM VLOŽÍME  
KVĚTÁK A POLIJEME  
PŘIPRAVENÝM BEŠAMELEM.  
PEČEME 30 MINUT  
DO ZLATOVA.

## TYMIÁN

### LÉČIVÉ ÚČINKY:

PODPORUJE NORMÁLNÍ FUNKCE DÝCHACÍHO SYSTÉMU  
PODPORUJE NORMÁLNÍ FUNKCE IMUNITNÍHO SYSTÉMU  
ÚČINNĚ PŮSOBÍ PROTI PLÍSNÍM, BAKTERIÍM A PARAZITŮM  
PŮSOBÍ PROTI KŘEČOVITÝM BOLESTEM





## ČAJ

ČERSTVOU MÁTU OPEREME POD VODOU A OSUŠÍME JEMNĚ UTĚRKOU. VLOŽÍME JI DO KONVICE NEBO DŽBÁNU A ZALIJEME VROUCÍ VODOU. NECHÁME 5 MINUT VYLOUHOVAT A POTÉ PŘIDÁME NA KOLEČKA NAKRÁJENÝ CITRON ČI LIMETKU.

## SIRUP

SMÍCHÁME VODU S CUKREM, UVEDEME DO VARU A AŽ ZAČNE SMĚS HOUSTNOUT, PŘIDÁME DROBNĚ POKRÁJENÉ ČERSTVÉ LÍSTKY MÁTY PEPRNÉ. KRÁTCE POVAŘÍME A PŘIKRYTÉ NECHÁME



## MÁTA

### LÉČIVÉ ÚČINKY:

PODPORUJE NORMÁLNÍ ČINNOST TRÁVICÍHO TRAKTU A STŘEV  
POSILUJE PŘIROZENOU OBRANYSCHOPNOST A IMUNITNÍ SYSTÉM  
NAPOMÁHÁ RELAXACI A SPÁNKU  
PŮSOBÍ PROTI NADÝMÁNÍ







## ČAJ

JEDNU ČAJOVOU LŽIČKU  
YZOPU PŘELIJEME 250 ML  
VAŘÍCÍ VODY A NECHÁME  
PŘIBLIŽNĚ DESET MINUT  
LOUHOVAT POD  
POKLIČKOU. NÁSLEDNĚ  
SCEDÍME A MŮŽEME  
VYCHUTNÁVAT.



## YZOP

### LÉČIVÉ ÚČINKY:

PŮSOBÍ PROTIZÁNĚTLIVĚ  
SÍLÍ NERVY A ZRAK  
POVZBUZUJE TRÁVENÍ  
POSILUJE ORGANISMUS





## BALKÁNSKÝ SÝR VE SVATOLÍNĚ

500 GRAMŮ SÝRU VLOŽÍME  
DO ZAVAŘOVACÍ SKLENICE,  
PŘIDÁME CELÝ SVAZEK  
SVATOLINY A ZALIJEME  
500 ML OLIVOVÉHO OLEJE.  
NECHÁME PÁR DNÍ ULEŽET  
A POTÉ PODÁVÁME  
S ČERSTVÝM PEČIVEM.



## SVATOLÍNA

### LÉČIVÉ ÚČINKY:

OBKLAD NA RÁNY  
PODPORUJE HOJENÍ RAN  
BOJUJE PROTI BOLESTI A ÚNAVĚ OČÍ  
POMÁHÁ PŘI KŘEČÍCH





## ČAJ

NA ¼ LITRŮ VROUCÍ VODY DÁME  
1 ČAJOVOU LŽIČKU TŘAPATKY  
A NECHÁME LUHOVAT 10 MINUT,  
POTOM SCEDÍME.

## ODVAR

TEN SE VYUŽÍVÁ HLAVNĚ  
Z TUŽŠÍCH ČÁSTÍ ROSTLINY,  
COŽ JE V TOMTO PŘÍPADĚ  
KOŘEN. UMYJEME A ČERSTVÝ  
NEBO SUŠENÝ NAKRÁJÍME  
V MNOŽSTVÍ 1 ČAJOVÉ  
LŽIČKY NA ¼ LITRU VODY  
A VAŘÍME 20 MINUT. POTOM  
SCEDÍME A POUŽÍVÁME  
PODOBNĚ JAKO ČAJ.

# TŘAPATKA NACHOVÁ/ZÁŘIVÁ

### LÉČIVÉ ÚČINKY:

MÁ DEZINFEKČNÍ ÚČINKY NA JIZVY ČI RÁNY  
MÍRNÍ BOLESTI  
PODPORUJE IMUNITU A JE PŘÍRODNÍM ANTIBIOTIKEM  
POMÁHÁ PŘI ZÁCPĚ

### LÉČIVÉ ÚČINKY:

LIKVIDUJE PLÍSNĚ  
ZVYŠUJE ODOLNOST VŮČI ZÁNĚTŮM  
ÚČINKUJE PROTI VIRŮM  
POSILUJE IMUNITNÍ SYSTÉM



## ČAJ

NASTROUHÁME 1/2 KG KOŘENE PETRŽELE, DÁME DO 2L VODY A NA VELMI MÍRNÉM OHNI VAŘÍME 1-2 HODINY. SCEDÍME A VYMAČKÁME.

## NÁLEV

2 KÁVOVÉ LŽIČKY SUŠENÉHO KOŘENE ZALIJEME 1/4 L VROUCÍ VODY, NECHÁME 10 MINUT VYLUHOVAT, SLIJEME A UŽÍVÁME 2X DENNĚ 125 ML PŘI PROBLÉMECH S LEDVINAMI, LEDVINOVÝMI KAMÉNKY A TRÁVENÍM.



## PETRŽELKA

### LÉČIVÉ ÚČINKY:

MÁ DETOXIKAČNÍ ÚČINKY  
PŮSOBÍ MOČOPUDNĚ  
ZLEPŠUJE KREVNÍ OBĚH  
POMÁHÁ OMEZOVAT OTOKY





## ČAJ

1 LŽIČKU SUŠENÉ MAJORÁNKY  
ZALIJEME 1 ŠÁLKEM VROUCÍ VODY  
A PO 3 MINUTÁCH SCEDÍME.

## MAST

3-4 LŽÍCE ČERSTVÉ MAJORÁNKY  
NASEKÁME NAJEMNO A SMÍCHÁME  
SE 100 ML OLEJE. NECHÁME ASI  
ČTYŘI TÝDNY STÁT NA TEPLÉM  
MÍSTĚ, POTÉ PŘECEDÍME,  
NAPLNÍME DO TMAVÉ,  
UZAVÍRATELNÉ LAHVIČKY  
A POUŽÍVÁME PŘI MASÁŽI  
BOLESTIVÝCH MÍST.

## MAJORÁNKA

### LÉČIVÉ ÚČINKY:

POZITIVNÍ VLIV NA NERVOVOU SOUSTAVU  
DOBŘE ÚČINKY NA TRÁVENÍ  
BOJUJE PROTI NACHLAZENÍ  
POMÁHÁ PŘI NESPAVOSTI





## ČAJ

2 LŽIČKY ČERSTVÉ NEBO 1 LŽIČKU  
SUŠENÉ BAZALKY ZALIJEME 250 ML  
HORKÉ VODY. NECHÁME 5 MINUT  
LOUHOVAT – NEJLÉPE POD POKLIČKOU.

## SALÁT CAPRESE

SMÍCHÁME ČERSTVÁ  
RAJČATA, MOZZARELU,  
OLIVOVÝ OLEJ, SŮL S PEPŘEM  
A SE SUŠENOU/ČERSTVOU  
BAZALKOU. PODÁVÁME  
S ČERSTVÝM PEČIVEM.



## BAZALKA

### LÉČIVÉ ÚČINKY:

POMÁHÁ PŘI BOLESTECH A KŘEČÍCH  
ZLEPŠUJE TRÁVENÍ  
BOJUJE PROTI NADÝMÁNÍ  
POMÁHÁ PŘI NESPAVOSTI





## ČAJ

CITRÓN OLOUPEME, NEBO NECHÁME SE SLUPKOU (JE-LI V BIO KVALITĚ), NAKRÁJÍME NA KOSTIČKY (TENKÉ PLÁTKY). PŘIDÁME NAKRÁJENÉ LISTY ANGÍNOVNÍKU A VŠE ZALIJEME 1 LITREM VROUCÍ VODY. NECHÁME 24 HODIN LOUHOVAT PŘI POKOJOVÉ TEPLOTĚ.

DRUHÝ DEN VŠE SCEDÍME PŘES JEMNÉ SÍTKO A VÝLUH DÁME DO HRNCE TAK VELKÉHO, ABY TEKUTINA BYLA NEJVÝŠE V POLOVINĚ. PŘIDÁME 1 KG CUKRU A MÍRNÝM VAREM SVAŘÍME NA HUSTOTU SIRUPU. HORKÝ SIRUP PLNÍME DO MALÝCH LAHVIČEK A UCHOVÁVÁME V CHLADU.

## KLOKTADLO

POVAŘÍME LŽIČKU NASEKANÝCH LISTŮ MINUTKU VE VODĚ A NECHÁME VYCHLADNOUT, ZÍSKÁME VÝBORNÉ KLOKTADLO, KTERÉ MÍRNÍ BOLESTI KRKU.

## ANGÍNOVNÍK

### LÉČIVÉ ÚČINKY:

CHOROBY LEDVIN A MOČOVÝCH CEST  
NEMOCI PLIC  
ZÁCPA  
ZÁNĚT MANDLÍ V KRKU



## **SALÁT ZDOBENÝ DENIVKOU**

OMYTÝ A OSUŠENÝ SALÁT  
NATRHÁME NA KOUSKY,  
ZALIJEME OLEJEM  
A CITRONOVOU ŠŤÁVOU,  
PŘIDÁME SŮL A PEPŘ – A DOBŘE  
PROMÍCHÁME. NAVRCH  
NASYPEME NATRHANÉ LÍSTKY  
BAZALKY A SALÁT OZDOBÍME  
LÍSTKY DENIVKY.



## **DENIVKA**

### **LÉČIVÉ ÚČINKY:**

POMÁHÁ PŘI ZAVODNĚNÍ ORGANISMU  
VHODNÁ PŘI DETOXIKAČNÍCH KŮRÁCH  
MÁ PROTIZÁNĚTLIVÉ ÚČINKY  
PODPORUJE LEDVINY







## ČAJ

2 LŽIČKY SUŠENÉ NATĚ DOBROMYSLY  
ZALIJEME 250TI ML VODY, NECHÁME  
10MINUT VYLUHOVAT A SCEDÍME.  
TENTO ČAJ PŮSOBÍ SKVĚLE PROTI  
NACHLAZENÍ.

## VYUŽITÍ V KUCHYNI

VHODNÁ JAKO KOŘENÍ NA  
PIZZU, TĚSTOVINY, SALÁTY,  
DRŮBEŽÍ MASO, BRAMBORY...

## DOBROMYSL

### LÉČIVÉ ÚČINKY:

POMÁHÁ NA CHŘÍPKU A NACHLAZENÍ  
USNADŇUJE ODKAŠLÁVÁNÍ  
PODPORUJE TRÁVENÍ A UPRAVUJE TRÁVICÍ SOUSTAVU  
PŮSOBÍ PROTIZÁNĚTLIVĚ



## RYBÍ POMAZÁNKA

SMÍCHÁME KONZERVU TUŇÁKA  
S TVAROHEM, BÍLÝM JOGURTEM, LŽÍCÍ  
HOŘČICE, CITRÓNOVOU ŠŤÁVOU,  
PAŽITKOU A SOLÍ S PEPŘEM.  
PODÁVÁME S ČERSTVÝM PEČIVEM.

## BYLINKOVÉ MÁSLO

CITRONOVOU KŮRU A PAŽITKU  
VMÍCHÁME DO MÁSLA. OCHUTÍME  
SOLÍ A ŠŤÁVOU Z CITRONU.  
VLOŽÍME DO MÍSY A NECHÁME STÁT  
V CHLADU.

BYLINKOVÉ MÁSLO JE VHODNÉ  
NA TEPLOU BAGETU NEBO  
KE GRILOVANÉMU MASU, RYBĚ  
NEBO BRAMBORŮM NA LOUPAČKU.

## PAŽITKA

### LÉČIVÉ ÚČINKY:

PODPORUJE CHUŤ K JÍDLU  
PODPORUJE TVORBU TRÁVÍČÍCH ŠTÁV  
ÚČINNÁ PROTI STŘEVNÍM PARAZITŮM  
SNIŽUJE KREVNÍ TLAK



## ČAJ

1 ČAJOVOU LŽIČKU ČERSTVÉ ČI  
SUŠENÉ ŠALVĚJE ZALIJEME 250 ML  
VROUCÍ VODY, NECHÁME 10 MINUT  
VYLOUHOVAT A SCEDÍME.

## LIMONÁDA SE ŠALVĚJÍ

SMÍCHÁME ČERSTVOU  
ŠALVĚJ, VODU, CITRÓNOVOU  
ŠŤÁVU A CUKR ČI JINÉ  
SLADIDLO DOHROMADY  
VE VELKÉ NÁDOBĚ K PITÍ  
A MŮŽEME PODÁVAT.



## ŠALVĚJ

### LÉČIVÉ ÚČINKY:

PŘISPÍVÁ ZDRAVÉMU FUNGOVÁNÍ DÝCHACÍCH CEST  
POMÁHÁ NORMÁLNÍMU TRÁVENÍ  
PODPORUJE NORMÁLNÍ STAV KŮŽE, VHODNÁ NA OBKLADY  
PŮSOBÍ PROTI ZÁNĚTŮM DÁSNÍ A ZUBŮ



**2023**