



ACETON

Prudce hořlavá, bezbarvá kapalina s pronikavým zápachem. Nejen dobře hoří, ale její výpary jsou silně výbušné. Používá se především jako ředidlo na barvy, ale patří také mezi velmi dobrá odmašťovadla; jsou však látky, které leptá či přímo rozpouští. Lze ho použít v případě nouze k odstranění skvrn od LAKU NA NEHTY. Obvykle stačí potírat postižené místo smotkem vaty s tímto ředidlem, dobré je místo podložit savým materiálem. Pozor však – některé tkaniny se s acetonem nesnášejí.

ADÉNÍUM (růže pouště)

Sukulentní rostlina se silně zdužnatělým stonkem, z něhož vyrůstají tenké větve s listy a dekorativními květy o průměru až 9 cm. Vytváří keříčky velmi bizarních tvarů. Má ráda světlo, daří se jí na okně, ale přes léto může být i na zahrádce. Na zimu je ideální teplota 15 °C a omezení zálivky. Daří se jí ve výživnějším substrátu, ale důležitá je dobrá drenáž na dně nádoby. Rozmnožuje se semeny a řízků. Žloutnutí a opadávání listů je obvykle způsobeno přemírou zálivky.

ADRIE

Hustá vlněná tkanina se zrnitým povrchem tvořícím šikmé řádkování, jednobarevná v tmavých barvách. Používá se na pánské obleky a dámské šaty. Ošetřujeme jako VLNU.

ADŽIKA

Práškovitá nebo pastovitá směs koření s výrazným aroma a mírně ostrou chutí používaná především v arménské a gruzínské kuchyni. Existuje řada druhů A., vždy však obsahuje sladkou a pálivou papriku, česnek, sumah, kopr, koriandr, sůl a směs vonných bylinek (chmeli-suněli). Je vhodná ke grilování mas (kuře, ryby, šašlik), do mletých mas a náplní, k dušeným a pečeným masům (guláš, skopové, jehněčí, ryby, drůbež, vepřové) a k dušené zelenině.

AFELANDRA

Celým jménem A. kostřbatá, ozdobná vytrvalá rostlina původem z Brazílie dorůstající výšky 0,5 m s dužnatým stonkem a velkými tmavozelenými listy s výraznou bílou žilnatinou ve tvaru kopí. Kvete na konci léta žlutě v klasovitých soukvětích, hybridy mají i oranžové nebo červené květy. Má ráda polostín, teplo a vlhko, v bytech obvykle dlouho nevydrží pro nízkou relativní vlhkost; prvními příznaky

jsou hnědé skvrny na listech. Prospívá jí rosení listů a vydatná závlhka, kdy půda nesmí vyschnout. Dává přednost humózní půdě ze stejných dílů listovky, rašeliny, ornice a písku. Rozmnožuje se odřezky ve vlhkém písku. Kultivar 'Fritz Prinsler' má lépe vybarvené listy a kultivar 'Dania' vytváří kompaktní rostlinu s krémovou listovou kresbou.

AFTA

Většinou malý bolestivý vřídek na ústní sliznici, žlutý s úzkým rudým lemem. Jeho původcem je virová infekce či mechanické poškození ústní dutiny. Lidové léčitelství doporučuje vyplachovat 2krát denně ústní dutinu nálevem ze šalvěje nebo z lipového květu. Můžeme také vřídek potřít šťávou z aloe vera nebo přiložit na 5 minut spařený sáček kvalitního černého čaje. Úlevu přinese i ledování vřídka, zvláště když led vyrobíme z heřmánkového čaje. V případě větších potíží neváháme vyhledat lékaře.

AGÁVE

Botanicky A. vláknitá, robustní sukulentní vytrvalá dekorativní rostlina s tmavozelenými tuhými listy s jehlancovitým rezavým hrotem. Pochází z Mexika, kde se z ní vyrábějí hrubé tkaniny, papír či silný kvašený lihový nápoj zvaný meskal. Má ráda plné slunce, je však citlivá na teplotu a musí být na zimu umístěna do prostředí, kde teplota nepoklesne pod 10 až 8 °C. Vyžaduje zeminu z vřesovky nebo rašeliny, pařeništní půdy, dřevěného uhlí a říčního písku. Množí se mladými kořenovými odnožemi.

AGLAONEMA

A. skromná tropická vytrvalá dekorativní rostlina se sytě zelenými listy se zelenostříbřitou nebo žlutozelenou kresbou na listech. Má zelenavé bílé květenství dozrávající v sytě červené bobule. Patří mezi velmi odolné byliny, vyhovuje jí polostín a stálá pokojová teplota, přivítá občasná rosení listů. Svědčí jí směs pařeništní zeminy s rašelinou a pískem. Přesazuje se na jaře, kdy se bohatě rozrostlé jedince rozdělí na několik samostatných rostlin. Rozmnožuje se také vrcholovými a lodyžními řízků. Existuje i A. žebnatá a A. dlouholistá, které jsou náročnější na stálost teploty i na závlhku.

AGRAFA

Drátěná spona držící zátku při kvašení šumivého vína v lahvích.

ACHÁT

Polodrahokam, jemně vrstvený chalcedon v černobílé a červenobílé barvě. Může změnit svůj odstín pod vlivem sladkých nebo kyselých substancí. Ošetřujeme jako DRAHOKAM.

AKÁT

A. bílý, keř nebo strom původem ze Severní Ameriky dorůstající výšky až 20 m. Kvete hrozny bílých vonných květů, má lichožpeřené listy a palisty přeměněné v trny, plodem jsou tmavé lusky. S výjimkou květů je jedovatý, otrava se projevuje kolikovými bolestmi. V lidovém léčitelství se sbírá květ, obsahující flavonoidní glykosidy a menší množství silice. Odvar uvolňuje křeče hladkého svalstva, zejména

trávicího aktu a průdušek, pomáhá při křečích nervového původu. Užívání A. bez lékařského dohledu se však nedoporučuje pro řadu možných vedlejších účinků.

AKNĚ

Akné neboli trudovitost je zánětlivá kožní porucha, která v různé míře postihuje mladé lidi v období dospívání. Může být vyvolána také některými léky, nesprávným používáním kosmetických prostředků, stykem se sloučeninami na bázi uhelného dehtu, nadměrným mytím či nevhodným účesem. Někdy jsou psychické důsledky A. pro mladého člověka horší než ostatní nepříjemnosti nemoci. Je nutné se vždy poradit s lékařem, který doporučí vhodná léčiva, ale některé jednoduché zásady a postupy nikomu neuškodí. Pleť je třeba ráno i večer důkladně umýt a očistit teplou vodou a kvalitním mýdlem, jehož pěnu roztíráme vatovým tamponem, po opláchnutí a jemném osušení naklepeme do pokožky pleťovou vodu bez alkoholu a vhodný pleťový krém. Lidové léčitelství doporučuje konzumovat droždí, zevně pak odvar z listů hlávkového salátu či pupalkový olej, které nanášíme vatovým tamponem na postižená místa, nebo odvar z levandule, červeného jetele či listů jahodníku pro napařování obličeje a odvar z listů rozmarýny, který pijeme před spaním. Pomáhá také omývání nálevem z řebříčku a nálevem ze směsi kopřivové natě a listů meduňky, šalvěže a břízy. Do pleťové vody k rannímu omývání obličeje můžeme přidat lžičku libečku a skořice a dvě lžičky šalvěže. Účinná je maska připravená z 1 čajové lžičky zeleného práškového jílu (k dostání v obchodech se zdravou výživou) a lžičky medu, kterou po 15 minutách smyjeme vlažnou vodou. Omezíme množství tuků, smažených jídel, cukru, čokolády, konzervovaných potravin, naopak zvýšíme přísun vitaminů řady B a zinku. Důležitý je dostatečný příjem tekutin, nejlépe neperlivé vody, pobyt na slunci a vzduchu a dostatek spánku.

AKSAMIT

Tkanina s nízkým hustým a hedvábným vlasem používaná nejčastěji na dámské večerní šaty a doplňky. Pereme a žehlíme jako HEDVÁBÍ. A. můžeme oživit jednoduchým způsobem: oděv či doplněk pověsíme na ramínko nad vanu a napustíme do ní horkou vodu, z níž musí stoupat jemná pára. Pak ve spolupráci s druhou osobou A. napneme mezi sebe (nesmí ležet na podložce, ale „ve vzduchu“) a přejíždíme po něm lehce žehličkou nastavenou na správnou teplotu.

AKTOVKA

Občasnou údržbu nepotřebují jen školní A. *Klasické kožené* nejprve omyjeme vlažnou vodou s trochou octa, vytržeme dosucha a vetřeme ušlehaný vaječný bílek, do kterého jsme přidali pár kapek terpentýnu. Po dokonalém zaschnutí vyleštíme flanelem do vysokého lesku. *Plátěné* A. můžeme opatrně vyprat v některém ze saponátů, případně vyčistit prostředkem na koberce. Pozor však na možnost sražení. A. z *umělých hmot* čistíme výhradně zakoupenými doporučenými a vyzkoušenými přípravky podle přiloženého návodu. V nouzi můžeme použít vnitřní bílou stranu pomerančové kůry, kterou A. přetřeme a po zaschnutí vyleštíme flanelem.

AKVAMARÍN

Drahokam, odrůda berylů světle zelenomodré až světle modré barvy. Ošetřujeme jako DRAHOKAM.

AKVÁRIUM

Nebudeme nahrazovat odbornou literaturu, postačí dvě praktické rady. Při čištění skel použijeme sůl navlhčenou octem, a abychom zabránili pokrývání skel řasami, vložíme do vody kousek mramoru nebo břidlice.

ALAMANDA

A. počistivá je vytrvalá popínavá rostlina tropického původu se zelenými listy a nádhernými žlutými květy. Pokojové podmínky snášejí jen některé druhy. Má ráda teplo a vlhko, v létě vyžaduje časté rosení. Přesazuje se v únoru, v listopadu výrazně zkrátíme dlouhé výhony, abychom povzbudili růst.

ALEXADRIT

Drahokam, odrůda chryzoberylu, smaragdově zelená nebo šedofialová na denním a jasně červená při umělém světle. Ošetřujeme jako DRAHOKAM.

ALKOHOL

Metla lidstva a pro některé i droga, bez níž už nemohou žít. Konzumován s rozumem prý neškodí v jakémkoliv množství. Nedoporučuje se „na statečnost“ a zejména za volantem. V domácnosti nemusí být pouze příčinou hádek, ale lze ho využít při léčbě LIŠEJE a červenosti NOSU. Čistí také JANTAR, postříbřené KOVY a ZLATO. Čerstvé skvrny by měly jít odstranit přetíráním vlažným lihem, starší KYSLIČNÍKEM.

ALMANDIN

Drahokam, krychlový průhledný granát červené, hnědé a černé barvy. Ošetřujeme jako DRAHOKAM.

ALOBAL

Hliníková folie s mnohostranným použitím v domácnosti, na chatě, výletě i dovolené. Tradiční je jeho využití při *skladování potravin*: balíme do něj všechny potraviny, jimž škodí světlo nebo vzduch (nakrájené sýry, uzeniny, rozkrojené citrony). Dlouho v něm vydrží čerstvé i celé obložené mísy. Před cestou na chatu můžeme do A. zabalit naklepané maso potřené kořením a olejem, očištěnou kořenovou zeleninu nakrájenou na menší kousky apod. A. také dlouho drží teplotu, proto v něm můžeme udržet teplé palačinky, lívance atd. Alobal nachází uplatnění i při *vaření a pečení*. Tepelně zpracovaná masa, ryby, uzeniny i zelenina zabalené v A. jsou šťavnatější a zdravější. Pomocí A. můžeme vařit současně v tlakovém hrnci více druhů zeleniny, masa atd. – stačí každou potravinu zvlášť zabalit. Stejně tak A. pomáhá při pečení chránit před silným teplem a z několika vrstev fólie lze podle potřeby vytvarovat plech či formičky na vánoční pečivo a domácí dezerty. Vyložení formy na pečení dortu nebo piškotového chlebičku A. zajistí snadnější vyjmutí upečeného moučníku. Na *výlety* používáme fólii raději než mikrotenové sáčky. Potraviny zůstanou déle čerstvé, navíc můžeme obal použít jako tácek. Muži ocení A. při natírání. Při krátkodobém přerušení natírání je možné štětec do něj pečlivě zabalit, neztvrdne po několik hodin. Ze stejného materiálu lze vytvarovat misku na štětec, do které bude stékat přebytečná barva.

ALOE

Rod tropických a subtropických sukulentních suchomilných rostlin původem z jihu Afriky s řadou druhů. Mezi nejhezčí patří A. pestrá či tygrovaná, která vyžaduje těžší zeminu, nesnáší prudké slunce (ale na zimu přivítá světlé stanoviště) a zalévat bychom ji měli jen po obvodu květináče, protože voda nesmí přijít do listů. Množí se semeny, řízkami a odnožemi, kvete světle červenými a bílými květy. Nejčastěji pěstovanou je A. keřovitá, nenáročná rostlina dorůstající výšky až 1 m, která má ráda lehkou písčitou zeminu, v létě hodně slunce, v zimě světlo a málo vody, dobře snáší ústřední topení. Množí se vrcholovými nebo stonkovými řízkami. Je to nejen dekorativní květina, ale také léčivka, protože její dužnaté listy obsahují látky, které zvyšují obranyschopnost organismu. Čerstvě odlomené a rozpuštěné listy se přikládají na spáleniny nebo na těžko hojící se rány, např. bércové vředy. Obnaženou dužinou potíráme také opary a čerstvá šťáva kápnutá do nosu (3krát denně 5 kapek) pomáhá při rýmě. Několik kapek čerstvé šťávy v pleťovém krému s trochou olivového oleje je maskou pro zjasnění pleti. Lidové léčitelství doporučuje i vnitřní používání tzv. tekuté A., ale u některých lidí může vyvolat komplikace – silné průjmy, potíže s ledvinami apod., proto ho raději nebudeme ani zkoušet.

A. proti angíně

Smícháme 1 díl čerstvé šťávy z A. s 2 díly medu a směsí potíráme pomocí špejle s vatou mandle třeba i každou hodinu.

ALOE VERA (pouštní lilie)

V současné době patrně nejznámější druh A. pocházející z Barbadosu, který je hydroponicky pěstován především v Austrálii. Obsahuje četné enzymy a minerální látky včetně esenciálních tuků a aminokyselin, hlavní účinnou látkou jsou mucopolysacharidy posilující buněčné stěny a aktivující čisticí mechanismy organismu. Jiné polysacharidy upravují a posilují imunitní systém. A. je obsažena v řadě přípravků určených k vnitřnímu i vnějšímu použití, především k péči o pleť a vlasy, neboť podporuje ozdravení pokožky a zklidňuje její podráždění.

Sírup k povzbuzení látkové výměny

100 g čistého listového gelu A. (rozmixujeme listy) necháme za občasného zamíchání vařit asi 10 minut se 100 g surového cukru. Naplníme do sklenice a uložíme do chladna, trvanlivost je asi 3 měsíce. Užíváme ráno polovinu čajové lžičky.

ALOKÁZIE

Skupina květin pro které jsou typické velké dekorativní listy. Pravidelně je otíráme vlhkým hadříkem a dbáme na to, aby kořenový bal byl vždy vlhký. A. vyžadují teplé stanoviště, ale nikoliv přímé slunce, vyšší vlhkost vzduchu, pravidelnou závlivku a rosení. Nesmí však stát ve vodě. V zimě závlivku omezíme. Druh pojmenovaný latinsky *Alocasia* „Calidora“ má velké lesklé listy, *Alocasia* „Black velvet“ je na rozdíl od svých družek stejného rodu vysoká jen asi 30 cm a má atraktivní šedozelené listy s bělavou a velmi výraznou žilnatinou a sametovým povrchem.

ALPAKA

Hustá jednobarevná nebo pestře tkaná tkanina z vlny jihoamerické lamy A. nebo z umělého hedvábí a bavlněné nebo vlněné příze. Používá se na dámské kostýmy. Ošetřujeme podle druhu jako BAVLNU nebo VLNU. Těž bílá slitina mědi, zinku a niklu používaná jako náhražka stříbra např. na příbory. Ošetřujeme jako STRÍBRO.

AMAZU-GARI

Plátky kořene zázvoru marinované ve sladkokyselém nálevu, silně aromatické. Používají se při přípravě SUSHI.

AMETYST

Polodrahokam, odrůda křemene fialové barvy. Ošetřujeme jako DRAHOKAM.

ANANAS

Plod víceleté nízkokmenné rostliny ananasovník setý pocházející ze Střední Ameriky. Dužina plodu je žlutavě bílá či výrazně žlutá, šťavnatá, aromatická a sladká. Obsahuje všechny vitaminy (především B12 a E), minerální látky (měď, železo, zinek, hořčík, mangan a další), bromelin a bílkoviny, které štěpí enzymové směsi. Nedo zralé plody necháme dojít při pokojové teplotě nejlépe zavěšené v síťce. Zralý plod poznáme podle toho, že má velké, výrazně rýsované šupiny, které se dají snadno odlomit či prostřední listy se snadno vytrhnou. Plod je citlivý na úder a chlad, nedoporučuje se uchovávat ho v chladničce. A. konzumujeme čerstvý, v podobě kompotu, šťávy, sirupu i likéru. Podporuje trávení, čistí krev a aktivuje imunitní buňky v bílých krvinkách, pomáhá snižovat krevní tlak rozpouštěním usazenin na stěnách cév, je vítaným doplňkem stravy při nemocech jater, ledvin, chudokrevnosti a při funkčních poruchách nervového systému. V poslední době se stal A. „odtučňovacím hitem“, protože ve 100 gramech dužiny je pouze 47 kcal a 0,2 g tuku, navíc zvyšuje spalování tuků v organismu. Prospívá také pleti, neboť ji vyhlazuje a napíná. Pozor – nezralé plody obsahují mnoho kyselin, mohou vyvolat podráždění žaludeční sliznice a poškodit zubní sklovinu. Větší konzumace ananasu se nedoporučuje v těhotenství.

ANANASOVNÍK

Pokojová rostlina tvořená růžicí úzkých a tuhých ostře zubatých listů, jejíž průměr může u dvouleté rostliny dosahovat i více než 1 m. Má ráda okno na jih a ústřední topení, během vegetační sezony vydatnější závlhku a rosení. Používáme směs zahradní zeminy, písku a rašeliny. První květy se objeví nejdříve po 2 až 3 letech, po vytvoření a dozrání plodenství – ANANASU – mateřská rostlina odumírá. Rozmnožuje se rozetami na plodu.

ANDĚLIKA (angelika, děhel, koření sv. Ducha, smrtelno zelino, svatodušní koření)

A. lékařská či větší je statná dvouletá nebo vytrvalá bylina rostoucí ve vyšších polohách u potoků a na vlhkých loukách, lze ji pěstovat i na zahradce. Dorůstá výšky až 2,5 m, má načervenalou dutou a rýhovanou lodyhu s velkými zpeřenými listy, jemnou kořenovou vůni, kvete v červenci

a srpnu bílozelenými nebo žlutými okolíky, plody jsou nažloutle zelené s volnými semeny. Má ráda vlhčí a humózní půdu, polostín až stín, rozmnožuje se semeny nebo oddenky kořenů. Prakticky celá rostlina je používána jako koření i léčivka, nejdříve ale ve druhém roce po výsevu. Jako koření se používají čerstvá i sušená semena, kořen, mladé výhony a listy, které obsahují silici, hořčiny lakton, angelicin, pryskyřici a další látky podporující trávení, tvorbu žaludečních šťáv a uklidňující podrážděná střeva. Na plátky pokrájený kořen a čerstvé výhonky a listy používáme k ochucení salátů, teplých zelených příloh a polévek, sušený mletý kořen a semena dodají netradiční aroma i chuť pečeným masům, omáčkám a cukroví. Prášek z drceného kořene zmírňuje žaludeční a střevní katary, čajový odvar z kořene a plodů má močopudné účinky a podporuje trávení, pomáhá při nechutenství, žaludeční nervóze a nadýmání. Lze ho použít rovněž do koupelí pro posílení nervů a jako kloktadlo při zánětech ústní dutiny. Droga má ostře kořenitou chuť i aroma, snadno vlhne a je napadána škůdci, ve vyšších dávkách může způsobit poruchy činnosti ledvin a zvyšovat přecitlivělost na sluneční záření (rudnutí a otoky pleti), odvar vyvolává u některých lidí dráždění pleti. Z A. menší, která je nižší, má hranatou lodyhu a kvete bíle, se sbírá pouze kořen druhým rokem.

2krát A.

Koupeľ na zklidnění organismu: 100 g sušeného kořene rozřezaného na kousky vložíme do 2 l vody a necháme zvolna 10 minut vařit. Po dalších 15 minutách odstátí vlijeme přes cedník do vany.

Čajový odvar: 2 lžičky nařezaného sušeného kořene povaříme v 0,25 l vody 5 minut, necháme 15 minut odstát. Teplý používáme při chorobách dýchacích cest, chladný na poruchy zažívání. Pijeme ráno a večer.

ANGÍNA

Jde o nemoc, s níž je třeba co nejdříve vyhledat lékaře. Lidové léčení používá – většinou s úspěchem – k léčbě řadu prostředků. Je možné pít odvar z kořene anděliky, květů bezu, divizny a heřmánku, listů jahodníku, natě kokošky, listů meruzalky a květů lípy, podbělu a proskurníku. Kloktat lze odvarem ze stejných dílů natě dobromysle a řepíku a nálevem z listů šalvěje. Šťávu z cibule můžeme smíchat s cukrem a podávat několikrát denně po polévkové lžici nebo čerstvou cibuli nakrájet nadrobno, zalít dvěma lžicemi vody a přidat 4 lžice anýzu, dusit pod pokličkou 10 minut. Směs naneseme na gázu a přiložíme na krk na 2 hodiny.

ANGORA

Vlněná tkanina měkkého omaku s vlasem tvořeným srstí angorského králíka, lehká, jedno- i vícebarevná. Používá se na dámské šaty, kostýmy a lehké pláště. Ošetřujeme jako VLNU.

ANGREŠT (srstka)

Ostnitý keř s plodem ve tvaru kulaté nebo elipsovitě chlupaté jedlé bobule. Pěstuje se v četných odrůdách (zelený, žlutý, růžový a červený) a používá čerstvý (mražený) na koláče, ovocné knedlíky, dorty a saláty či se konzervuje na kompoty, zavařeniny (pro lepší barvu se přidává červený rybíz) a ovocná

vína. Plody obsahují karoten, vitaminy A, B1, B2 a C, vápník, fosfor, křemík a železo, pektin, ovocný cukr a přírodní kyseliny, jejich konzumace podporuje činnost žláz s vnitřní sekrecí a posiluje a zpevňuje cévy. Skvrny vyčistíme 3% roztokem peroxidu vodíku (kysličníkem), který nakapeme na postižené místo a ihned odsajeme smotky hadříku či vaty. Starší skvrny necháme kysličníkem promočit a potom přetřeme vatou se čpavkem.

ANTIBIOTIKA

Látky produkované různými druhy mikroorganismů, schopné již v nízké koncentraci potlačit růst jiných mikroorganismů, používané jaké léky. Nikdy si je neordinujeme sami, i kdyby šlo o A. použítá již jednou na stejné obtíže. Mohli bychom si i nezvratně ublížit. Pokud nám je předepíše lékař, užíváme je přesně podle jeho pokynů, protože jen tak budou skutečně účinná. Dobereme vždy celé balení, které nám bylo předepsáno, dřívější přerušeni léčby by mohlo vést k návratu potíží, na němž by lékař musel nasadit jiná A.

ANTIPERSPIRANT

Přípravek účinně omezující zápach vznikající při pocení. Díky aktivní složce se sloučeninami hliníku je dlouhodobě (až 24 hodiny) schopen přímo bránit vzniku potu. Moderní A. má pouze jemnou a nenápadnou vůni, aby se „netloukl“ s oblíbeným parfémem u žen a vodou po holení u mužů. Na trh se dodává v pevné a tekuté formě i jako aerosol. A. je zvláště vhodný v letním období nebo ve stresových situacích.

ANTURIUM (toulitka)

Počestěný název rostlin původem z vlhkých tropů Latinské Ameriky, které jsou pěstovány jako pokojové. Dorůstají výšky až 30 cm, mají větší tmavě zelené kopinatě protáhlé listy a prakticky po celý rok i výrazné červené či oranžové (ale též bílé, růžové a strakaté) toulcové květy, které dlouho vydrží i ve váze. Milují světlo, ale nikoliv přímé slunce, stále vlhký substrát i vyšší vlhkost vzduchu (prospěje jim občasné osprchování, ne však na květy), teplo a stálou teplotu, která by neměla poklesnout pod 15 °C. Nevadí jim ani vyšší teploty, musí se však zalévat vodou stejné teploty, jakou má zem v květináči. Vyžadují rašelinový substrát nebo alespoň zeminu s přídavkem rašeliny, písku, kompostu a kůry. Množí se dělením nebo vrcholovými řízků.

ANÝZ

A. pravý pochází ze Středomoří a Malé Asie a je jedním z nejstarších a nejrozšířenějších koření s osobitou vůní a aromatickou nasládlou chutí. Jde o jednoletou bylinu dorůstající výšky až 50 cm s třemi druhy listů a kvetoucí bílými okolíky, plodem je šedožlutá nebo hnědá nažka. A. lze pěstovat na zahrádce nebo v květináči či truhlíku. Má raději lehčí suchou půdu, teplejší a slunné místo, pokud možno chráněné. Rostlina obsahuje silici s anetolem, éterické oleje a další látky, které podporují sekreci žláz a tvorbu žluči a mají baktericidní účinky, omezují tvorbu plynů, jsou močopudné, urychlují trávení a podporují chuť k jídlu, působí proti nadýmání a žaludečním potížím, pročišťují dýchací cesty a usnadňují odkašlávání. Jako koření se používají především sušená

a drčená semena (na cukroví, do sladkokyselých omáček a sladkých jídel, zeleninových a mléčných polévek a kaší, k sladkovodním rybám, žampionům a k nakládání okurek i další zeleniny), nezralé okolíky po odkvětu (nakládání ovoce a zeleniny, marinády) a mladé listy (do ovocných salátů). A. bývá využíván i jako léčivka. Žvýkáním semen se dezinfikuje ústní dutina a odstraňuje nepříjemný zápach z úst, nálev ze semen pomáhá při potížích vyvolaných příliš tučným jídlem, působí proti kašli a zmírňuje menstruační bolesti. Ve větším množství může A. vyvolat nevolnost. Skladujeme ho nejdéle 3 roky.

Anýzová tinktura na zažívací potíže

Rozmačkáme 4 lžičky semínek, zalijeme 100 ml 70% alkoholu, uzavřeme a necháme 10 dní stát, každý den pořádně protřepeme. Slijeme přes plátýnko a 3krát denně používáme vždy k jídlu 10 kapek na kostce nebo lžičce cukru.

APERITIV

Obvykle nahořklý nápoj, který se podává při slavnostnějších příležitostech asi 15 minut před jídlem. Jeho úkolem je napomoci k duševnímu uklidnění a tělesnému uvolnění stolujících, vytvořit u stolu ovzduší radosti, pohody a příjemného očekávání, a především povzbudit chuť k jídlu. Nejčastěji se podávají dezertní kořeněná vína, ale také likéry a některé destiláty. Stále oblíbenější jsou míchané nápoje, které prozradí mnohé i o osobnosti a vkusu hostitele. Mají mít vyváženou chuť, harmonické ladění barev a působit osvěživě a povzbudivě. A. podáváme v k tomu určeném nápojovém skle (NÁ-POJE, STOLOVÁNÍ) a většinou s kostkami ledu, ozdobené plátky citronu nebo pomeranče, v případě potřeby se lžičkou a slánkou. Pro děti můžeme připravit A. nealkoholický, např. z vanilkové zmrzliny, plnotučného mléka a Coca-Coly. A. nepijeme najednou, ale postupně.

APRETURA

Vyztužující úprava látky, která se proto zpravidla nesmí prát, pouze chemicky čistit.

ARABSKÁ

Název prodávané kořenící směsi ostřejší chuti, která obsahuje římský kmín, sladkou papriku, chilli, česnek a sůl. Hodí se na arabské pokrmy, při pečení a grilování všech druhů mas, do dušených, luštěninových a sójových pokrmů, rizot a gulášů.

ARALKA (arálie, palma chudých, prodara japonská)

Patří k větším dekorativním pokojovým květinám. Dorůstá výšky až 120 cm, stejně velký bývá i její objem. Dlanité listy mají průměr 30 až 50 cm, květ je spíše vzácností. Vyhovuje jí chladnější světlé stanoviště (chodby, schodiště), potřebuje dostatek čerstvého vzduchu a pravidelnou závlivku. Nesmí však stát ve vodě a nesnáší silné oslunění. Dává přednost směsi pařeništní a kompostové zeminy s pískem, množí se řízkováním. Opadávání spodních listů a uvadání horních je důsledkem příliš teplého prostředí.