

LEON



PAMPULSKA



DĚDKOVSKÉ RADY

Pampeliška se představuje se i pod názvy smetanka lékařská, mlíčí, husí kap, lví zub, pléška a kačinec. Rozmnožuje se padákovitými semeny, jichž jediná rostlina vytvoří za rok až tři tisíce! Má ráda blízkou přítomnost lidí, stejně jako sedmikráska. Je velmi přizpůsobivá a roste prakticky všude: ve škvírách mezi kameny, na lukách, při potocích, na úhorech, podél cest. V Anglii, kde ji hodně spotřebují, se pěstuje. Potýkáme se s ní jako s nevítaným hostem na zahradách, pěstěných trávnících. Žloutnou i louky, pampelišky vytlačují ostatní květiny; mluví se dokonce o invazi. Přitom opylovači rostlin jsou závislí na určitých druzích lučních květin, které mizí: s nimi ubývá i hmyz. A také motýli.

Ale velebena je kvůli **léčebným účinkům**. Droga z pampelišky je součástí **žlučnickových čajů** a **čajů povzbuzujících apetit** – příznivý je totiž její vliv na metabolismus, regeneruje trávicí soustavu. Zrychluje trávení, což oceníme po těžkém jídle plném tuků. Dále je účinná na **choroby jaterní, žlučové kaménky**, má i mírný močopudný účinek, rozpouští ledvinové i močové kameny, **snižuje cukr v krvi i cholesterol**, také krevní tlak; pampeliška je rovněž výrazné antirevmatikum. Má příznivý vliv na vstřebávání otoků nejrůznějšího původu, je účinná při chudokrevnosti, **obklady se přikládají na hemeroidy, zkvalitňuje a omlazuje pleť**. V antice se doporučovala její šťáva jako prostředek proti pihám a žlutým skvrnám na kůži i na záněty očí.



Salát z mladých listů, které ještě neobsahují hořké mléko, je velkou jarní pochoutkou. Chutná i **proslavený francouzský salát**: listy posypeme nakrájenou slaninou osmaženou na olivovém oleji a můžeme přidat i vejce. Ale pampeliška vylepší všechny zeleninové saláty, polévky i špenát. Ten zdaleka nemá tolik železa jako pampeliška, která je bohatá i na vitaminy A a C. Ale pozor na předávkování! Poznáme to, když se objeví vyrážka, nevolnosti i průjem.



Jaroslav Kvapil napsal v roce 1897 Princeznu Pampelišku, baladickou pohádkovou hru ve verších. Krásná princezna se má proti své vůli vdát za prince z Hispánie, proto utíká do světa, kde se potká s Honzou, kterého moudrá matka vyslala na zkušenou. Vše končí tragicky: dříve, než královský otec dorazí, vybíhá zesláblá princezna na náves a umírá. Dívku, lehounkou jako pampeliščí chmýří, totiž unáší do nenávratna podzimní vítr. Kvapil napsal hru přímo pro „svou princeznu“, Hanu Kvapilovou. Z roku 1967 je známá televizní inscenace režiséra Ludvíka Ráží, v níž titulní postavu představovala Klára Jerneková.

A Jak připravit léčivý čaj? 1 až 2 lžičky sušeného mladého kořene nebo listů přelijeme šálkem horké vody, 15 minut necháme louhovat, vlažný popijíme. A když si upečete v troubě řádně očištěné kořeny a rozemelete je, získáte surovinu k přípravě nápoje, který nahradí kávu: neobsahuje kofein, zbaví vás únavy a revitalizuje tělo.



PAMPELIŠKOVÝ MED

Citron, voda, hlavičky květů pampelišek

Květy čistě opereme pod tekoucí vodou a vložíme do 4 litrového hrnce. Zalijeme je vodou. Citrony pořádně omyjeme, nakrájíme na kolečka, zbavíme je pecek a přidáme je do hrnce s pampeliškami. Vše dáme vařit. Od bodu varu vaříme asi 15 minut. Pak necháme směs vylouhovat do dalšího dne.

Druhý den směs přecedíme přes plátno do čistého většího hrnce. Do získané pampeliškové šťávy přidáme cukr a za častého míchání směs vaříme 1,5 hodiny, než se med začne táhnout.

Hotový med nalijeme do čistých sklenic a uzavřeme víčkem.

SLOVO BOTANIKA

Pampeliška lékařská

Taraxacum officinale

Vytrvalé, mléčící, 20–40 cm vysoké byliny. Listy přízemní růžice kracovitě laločnaté až peřenodílné nebo jen liliovitě vykrajované. Stvolý bezlisté, jednoúborné, vnější zákrovní listeny čárkovité, sehnuté, vnitřní vzpřímené a delší. Květy zlatožluté: nažky drobně hrbolkovité s dlouhým zobánkem a bílým chmýrem. Kveté od dubna do srpna. Roste obecně na loukách, pastvinách, trávnících a jako plevel v zahradách a podél cest z nížin do hor. doporučovala její šťáva jako prostředek proti pihám a žlutým skvrnám na kůži i na záněty očí.

