

Černý bez

- *Sambucus nigra*

Ach, ty báječné květy, které nakonec budou rozkošně obalené v těstíčku. I když jsou na našem venkově léčebné účinky černého bezu občas pozapomenuty, žaludek si do své paměti dobře zapsal limonády, marmelády a další kulinářské úpravy!



Černý bez v zahradě

Pozor, v dobré a početné rodině bezů existuje jedna „černá ovce“: bez chebdí, *Sambucus ebulus*, vytrvalá bylina o průměrné výšce 1 m, která je plevelná a jedovatá. Pozorně rozlišujte jednotlivé druhy! Květy bezu chebdí rostou na koncích stonků vzpínajících se k obloze, zatímco květy černého bezu (leckdy vysokého jako strom) se na koncích větví sklánějí k zemi.

Ten „správný bez“ kvete na konci května a začátku června, zatímco doba květu toho, jehož konzumaci se bedlivě vyhnete, je od července do září. Existuje několik odrůd *Sambuca nigra*, z nichž některé mají pestrobarevné, nazlátlé nebo purpurové listy. Tento krásný keř se bude cítit pohodlně v živém plotu či ve větrolamech. Izolovaně uprostřed kvetoucí louky se bude mít královsky a může se dožít i více než 100 let!

Výborně poroste na slunci či v polostínu a v lehké, úrodné a dobře odvodněné půdě. Nezavlažujte ho, ale obsypte kompostem, slámou nebo rozloženým hnojem. Bez omezení může černý bez dosáhnout výšky 10 m, kdežto pila ho ukromní na výšku 3 m.



Pozor!

Lépe je nekonzumovat příliš mnoho syrových plodů bezu, protože jsou lehce toxické, obzvlášť ty zelené (nezralé), a mohou vyvolat zvracení. Vyberte vždy pěkně černé bobule a pojídejte je pouze vařené.



Moje biozahrádka

Černý bez je oblíbeným hostitelem mšic a sluněček. Jeho květy rovněž přitahují velké množství opylujícího hmyzu: včely, pestřenky, mouchy, motýly, zlatohlávky zlaté. A tento hmyz je zase požírán ptáky.

Na konci srpna dozrávají černé bobule: ty ptáci také milují.

Listy bezu urychlují dozrávání hromady kompostu.



Jícha z černého bezu proti dřepčíkům a mšicím

- 1 kg listů černého bezu
- 10l vody

Nechejte listy bezu po několik dnů macerovat ve vodě. Jíchu přecedte, pak ji neředěnou nastříkejte na napadená místa.

Moje tipy pro vnitřní pohodu a krásu

Antiflogistikum, antirevmatikum, cikatriziční, diuretikum, emolienecium, laxativum, sudorificum...

Kůra, listy, květy a plody jsou používány ve fyto-terapii ve formě čaje, odvaru, zábalů, obkladů a koupelí.

Plody se doporučují při revmatismu: vypít denně jednu malou skleničku šťávy z bezu je velmi příjemný způsob, jak si ulevit od těchto bolestí. Šťáva rovněž pozvolna povzbudí líná střeva, protože působí laxativně. Čaje z květů se používají proti kašli, rýmě a chřipce. Jsou zklidňující, uvolňující, expektorační a mírně laxativní. Mohou zároveň přinést úlevu při kloubních bolestech. Černý bez (květ, bobule nebo výtažky) je součástí složení mnohých farmaceutických nebo kosmetických uklidňujících přípravků. Je rovněž spojencem při hubnutí.

Černá barva na vlasy

- 1 miska bobulí černého bezu
- 1l pramenité nebo měkké vody


Bezové bobule vložte do studené vody. Přiveďte k varu a 5 minut povařte. Přikryjte, stáhněte z ohně a nechejte 5 minut louhovat. Přecedte a důkladně vymačkejte. Tuto barvu použijte k obarvení vlasů na černo při posledním opláchnutí.

Dejte pozor, tento přípravek vám může stejně jako hena obarvit kůži a prádlo.

Uklidňující a zesvětlující pleťová voda pro všechny typy pleti

- 1 hrst čerstvých květů černého bezu
- 200 ml pramenité nebo měkké vody

Květy nechejte 15 minut louhovat ve vařící vodě. Přecedte a používejte tuto pleťovou vodu ráno a večer. Zesvětluje barvu pleti. Lze ji uchovávat 4 až 5 dní v ledničce.

 Rozpuštěná v jílů bude tato voda výborná jako pleťová maska.

Moje tipy pro využití v kuchyni

Z květů a plodů lze připravit „bezinkové víno“ (tradiční venkovský nápoj v mnoha zemích), sirup nebo limonádu, ale mohou rovněž dochtit ocet.

Plody jsou jedlé vařené: jsou bohaté na minerály a vitamin C a přetvoříte je na džus, marmeládu, gratinovaná jídla, koláče, nákypy a čatní. Čerstvé květy jsou pojídány osmahnuté v těstíčku nebo se používají k ochucení mléka, rostlinných nápojů, vína nebo mouky, kterou posléze použijete k přípravě sladkých nebo slaných omáček, jemného pečiva, dezertních krémů, zmrzlin nebo jemně provoněných chlebů.

Čerstvé nebo sušené květy se přimíchají do kompotů, drobenek a zavařenin. Snoubí se s jahodami, jablky, hruškami a banány! Sušené květy a plody stejně jako zamražené bobule umožní celoroční konzumaci.

Hořčice z bobulí černého bezu

- 500 g bezových bobulí
- 1 celá skořice
- 12 velmi aromatických hvozdíků
- 1 cibule
- 5 hřebíčků
- 1 vrchovatá polévková lžíce hořčičných semenek
- 1 polévková lžíce surového třtinového cukru
- 200 ml jablečného octa

Odkrojte bílé konce z okvětních lístků hvozdíku. Vložte bezové bobule do hrnce a zahřejte je na středně silném ohni: jak se bobule zahřívají, podrťte je. Přidejte najemno nakrájenou cibuli, okvětní lístky hvozdíku a koření. Za stálého míchání povařte na mírném ohni. Nechejte zhoustnout, pak tuto hořčici vlijte do předem vyvařených nádob. Podávejte s masem nebo rybou nebo jako základ při přípravě omáček.