

Lžičník – zapomenutý zachránce drsných námořníků

Nenápadná bylina, kterou si dnes přiblížíme, je přes svůj nevelký vzrůst historicky významnou. Pomáhala totiž mořeplavcům zachovat zdraví i při dlouhých oceánských plavbách, kdy lidé trpěli nemocemi z nedostatku vitamínů. Pomocí se ukázal právě lžičník.

Listy jako lžičky

Podle tvaru listů, které připomínají jídelní lžičky, se tato bylina velmi výstižně a přiléhavě nazývá lžičník. Stejně pojmenování má třeba i v němčině, kde mu říkají Löffelkraut nebo Löffelkresse. Tedy „lžícová bylina“, nebo „lžícová řeřicha“. Druhý německý název je odvozen od skutečnosti, že lžičník připomíná svou chutí poněkud řeřichu, je ovšem ostřejší a ne tak jemné chuti. Trochu nedopatřením se lžičník dostal do místních názvů ve Vysokých Tatrách. V těchto slovenských velehorách najdeme Vařečkové pleso či Vařečkový hřeb.



Listy vzrostlého lžičníku

ben. Na těchto místech rostl právě lžičník - německy Löffelkraut - a překladatel, který překládal jména z němčiny, udělal ze lžice vařečku. Botanicky celým jménem je lžičník lékařský, vědecky pak *Cochlearia officinalis*.

Antiskorbutický zátrak

Jeho brčálově zelené listy bychom našli na pobřeží západní a severní Evropy, ale i jinde na slanných půdách, u pramenů apod. Je však také kultivovanou rostlinou, která byla dříve užívána jako léčivá, jak ukazuje již i druhové jméno lžičníku – *officinalis* neboli lékařský. Především je známé použití lžičníku jako protikurdějové rostliny u námořníků. Mořeplavci, kteří pobývali dlouhou dobu na mořských korábích se, jak známo, živili jednodennou konzervovanou stravou, bez čerstvé zeleniny či ovoce. Následkem takové stravy se u nich projevila nemoc zvaná skorbut neboli kurděje. Tato nemoc podléhali i drsní a otužilí námořníci a kurděje byly obávaným postrachem mořských vlků. Záchranou se ukázal být právě drobný lžičník, který v sobě obsahuje velké množství vitamínu C. Ten proto dodnes označujeme jako antiskorbutický. Na lodích byla v sudech vedle kysaného zelí vždy zásoba nasolené natě lžičníku, jako účinného přírodního protikurdějového léku. Tedy už dlouho před vynálezem syntetického vitamínu C (ten byl ostatně jako chemická látka syntetizován až v první polovině dvacátého století), jež známe v podobě pilulek, které polykáme, abychom byli zdraví, se námořníci naučili používat tuto na vitamín C bohatou rostlinu.



Lžičník kvete drobnými bílými květy

Proti viklání zubů i močovým kamenům

Protože lžičník je velmi odolný mrazu a vegetuje i v zimě, byl významnou a ceněnou zeleninou v severovýchodních chladných oblastech. Na nehostinném severu je počet druhů rostlin, jež jsou člověku k dispozici menší než v podmínkách středoevropských, ale lžičník zde prospívá bez problémů. Jako léčivka byl v západní i střední Evropě pěstován nejprve v zahradách lékárníků, odkud se rozšířil i do zahrádek dalších lidí. Lžičník zmiňuje jako protikurdějovou bylinu i náš známý Matthioliho herbář z 16. století. V 19. a 20. století byl v některých zemích i nabízen na trzích jako zelenina, postupně však upadl v zapomenutí.

Povídání o máku a makových buchtách

Už v pohádkách se děti setkávají s buchtami. Začíná většinou tím, že maminka vypravila do světa svého synka Honzíka a do uzlíčku na cestu mu zabalila buchty. O tom, čím by mohly být „zakládané“, se už zpravidla v pohádce nedozvíme.

Každá maminka, stojící často u plotny, věděla, že by mohly být s tvarohem, povidly, ovocem nebo s mákem, to v Čechách nejčastěji. V některých oblastech mák není v kulinářství oblíben, ani v Německu jeho užívání nebylo populární. Když u nás cizinci vidí veliké plochy kvetoucích máků, tak se domnívají, že se snad pěstuje pro opium. (Podrobněji o historii máku viz Bio č. 6 a 7/2004 – Pozn. red.)

Vzpomínám na svoji maminku, která v dobách před druhou světovou válkou, kdy se mák pěstoval téměř v každé zemědělské usedlosti, ta drobná maková zrnka sila ručně. A když přišla doba pletí či jednocení, tak my jako školáci jsme museli všichni na kolena mezi

řádky a centimetr po centimetru vytrhávat a jednotlivé makové výhonky. Ale mě se do takové pipravé práce moc nechťelo. Ale chťej nechťej, své rodiče jsme poslouchat museli. Po příchodu domů ze školy jsme museli hned jít do této jednotvárné práce. Nebylo to vždy jednoduché, protože někteří spolužáci, jejichž rodiče neměli pole, se mohli věnovat běhání po vsi a různým hrám.

Když ale maminka napekla v neděli několik pekáčů vonících buchet či koláčů, tak jsem byl vždy ze všech sourozenců první u trouby a čekal jsem, až maminka troubu otevře a z ní se po světíci rozlije vůně růžově upečených buchet. Nechťel jsem dlouho čekat, až



Dřevěný mlýnek na mák

vychladnou a vyběhl na zápraží na dvořek, kde to rychleji chladlo. Jůj, to byla dobrota! Buchty s mákem miluji dodnes...

Každým rokem před Velikonocemi a před vánočními svátky zadělala maminka těsto ve velikých neckách. Tatí-

nek zatopil ve „chlebovce“ (to byla veliká pec), ve které maminka pekla bochníky chleba pro nás devítičlennou rodinu, a to na celý měsíc. Ty sváteční buchty z pece voněly mnohem lépe. Počítalo se také s tím, že toho dne přijdou ti nemajetní

Lžičník – zapomenutý zachránce...

 Kromě žvýkání čerstvé natě lžičníku se v herbářích doporučuje užívat i vyliisovanou šťávou z ní nebo odvar. Vyliisovaná šťáva ze lžičníku v polévce, mléce nebo víně prý dobře působila při chorobách měchýře a močových kamencích a proti viklání zubů. Lžičníkový líh (vzniklý naložením čerstvé nati lžičníku do lihu) sloužil k tvrzení dásní nejen u člověka, ale k témuž účelu i ve zvěrolékařství při nemoci slintavce.



Již na malých rostlinkách lžičníku záhy po vzejití je patrný lžičkovitý tvar lístků

Pochoutka spíše pro otrlé

Botanicky je lžičník rostlinou dvouletou. Tedy v roce výsevu vytváří jen listy a po přezimování druhým rokem jde do květu. Daří se mu v každé půdě, přirozeně odolává i v půdách zasolených, jen by půda neměla být příliš suchá. Přezimuje venku, kde snáší bez újmy i kruté mrazy a následující rok na jaře vykvétá drobnými bílými květy. Rostlina je, jak řečeno, poměrně nevelká, dorůstá jen do výše 10-30 centimetrů. Patří do známé čeledi brukvovitých a jako jiné křížnaté obsahuje i on sirnaté sloučeniny. Je to především sirnatý těkavý olej, který se dá z nati destilovat.

Protože lžičník chutná opravdu dosti ostře, je dobré zachovat v jeho používání střídmost. Ba, pokud na zahrádce zkusmo rozkoušeme syrový list lžičníku, zjistíme, že je téměř nepoživatelný. Proto jej přimícháváme v malé míře do salátů s jinými jemnějšími rostlinami, trochu ho lze přidat na chleba, případně na čas zimy i naložit do soli a přidávat k pokrmům. Při jeho konzumaci si pak můžeme představovat, jak ho jedli dávní námořníci na lodích...

Petr DOSTÁLEK

Foto - autor



Lžičník na rytině v Matthioliho herbáři ze 16. století

Povídání o makových buchtách a máku

 (dnes bezdomovci), tehdy všeobecně nazývaní žebráci, tak aby na ně něco zbylo...

U nás byly vždy buchty spojovány s mákem. Maminka jen výjimečně používala tvaroh, ovoce, marmeládu či rebarboru. Když makové zásoby ubývaly, přidávala do něj jemně strouhanou mrkev. Samozřejmě mák sloužil i k dalším způsobům užití: obalovaly se v něm „peciválky“, sypaly se jím nudle nebo i bramborové škubánky a šišky. O svátcích maminka umletý mák obohacovala o dobroty. Dávala více cukru, skořici, rozinky, také hřebíček utlučený ve hmoždíři.

Po druhé světové válce rodiče začali zase hospodařit samostatně se čtyřmi kravičkami ve chlévě, se sedmi dětmi u stolu a samozřejmě bez jakýchkoli dětských přídavků. Nebyl to život lehký. Od státu měli povinnosti, co musí na svých svahovitých políčkách vypěstovat a mimo dodávek obilí a brambor měli povinnou dodávku máku. Neměli jsme žádnou mechanizaci, jen ruce a tatínek šikovně vymyslel kulatou krabičku, do které udělal otvory, ta se při tažení po připravené hlině otáčela a mák se z ní sypal. Tak krok za krokem probíhala malá „mechanizace“ setby máku. A když mák dozrál, tak se šlo sklízet, a to ručně: odřezáváním jedné makulky po druhé. Ve stodole se makovice rozdrtily v mlátiče na obilí a složitým a zdoluhavým způsobem se musel vyčistit a připravit určený „kontigent“ – dodávka státu. Tenkrát nám byla určeno odvést 50 kg máku.

Jak se asi v dávných dobách mák připravoval pro potřeby v kuchyni? Z té dávné doby mám doma zachovaný mlýnek na mák – celý dřevěný (viz foto na str. 11). Protože dřevěné válce by odolávaly tvrdosti makových zrnek, musel se nejprve mák uvařit, a pak tento „stroj“ osmnáctého a devatenáctého století musely



obsluhovat dvě osoby. Jinak se v menším množství mák uvařený v mléce třel dřevěným trdlem na velké ploché míse – trdelnici, která měla na sobě hrubý vystouplý vzorek. Bylo to docela namáhavé.

Nejběžnější šroubovicový strojek na mák se v domácnosti udržel v principu po celá desetiletí, a to až do dneška. Mletí máku tímto systémem vyžadovalo dost energie. Kovový dvouválečkový systém byl mnohem výkonnější, ale drahý pro chudou domácnost.

Když jsem viděl, jak se moje maminka a později i moje manželka lopotí při mletí máku, tak jsem se rozhodl vyrobit po domácku kombinovaný stroj na principu robota. Použil jsem vyřazený elektrický motorek a převodovou skříňku (viz foto dole). Mletí máku je dnes hračkou. Dokonce i sousedé si k nám občas přišli mák namlít. Odnášeli si rychle, bez námahy a kvalitně umletý mák.

Dobrou chuť vám přeje u plné mísy makových buchet

Jan z DOBROUČE

Foto – autor



Za starými plodinami!

Na několika z uvedených míst můžete potkat plodiny a odrůdy důvěrně známé z Bio – měsíčníku, které poskytl Gengel o.p.s.

ZAHRANIČÍ

Tradiční Dny kulturních rostlin

Zelí bílé, červené zelí, kapusta (Kopfkohl – Gemüse des Jahres 2006) – historie, pěstování, kuchyňské využití, ukázky bohatství různých odrůd zelí (s hlávkami kulatými, plochými i špičatými). Konají se **30. 9.–1. 10.** Rottenburg an Neckar (Německo). Informace: spolek VEN, www.nutzpflanzenvielfalt.de, tel. 0049-5306-1402

Zahradní slavnost rozmanitosti

26. 8. Zahradní organizace Arche Noah, Schiltern (Rakousko) – vzácná koření z bylinné zahrady, ukázky rarit z oblasti bobulovin, degustace rajčat a paprik, možnost nákupu sadby jahod. Blíže: www.arche-noah.at, tel.: 0043-2734-8626.

Odrůdová zahrada Erschmattu (Sortengarten Erschmatt VS) – Švýcarsko

1. 7. prohlídka zahrady – obiloviny, 5. 8. prohlídka s degustací a kulturním využitím (tradiční valský žitný chléb, salát z bobu, tekuté produkty). Informace + přihlášky k degustaci: www.sortengarten.ch, getreide@sortengarten.ch, tel. 0041-27-932 15 19.

Hornofalcký skanzen pod širým nebem Neusath-Perschen, Německo

(Oberpfiler Freilandmuseum Neusath-Perschen) Program uchování původního bohatství kulturních plodin – pěstované ukázky na záhonech se slavnostní sklizní **15. 10.** (další zemědělské akce ve skanzenu např. **3. 9.** kopání brambor, **24. 9.** mlácení obilí apod.). Informace tel 0049-9433-2442-0, www.freilandmuseum.org