

# Na podzim má kořen pampelišky největší sílu. Udělejte si pampeliškovou kávu, čaj nebo kapky



Na podzim má kořen pampelišky největší sílu. Udělejte si pampeliškovou kávu, čaj nebo kapky © Poskytovatel: Prima Living

Sezona sběru bylinek v přírodě už pomalu ale jistě končí. Ještě se můžeme vydat do podzimní přírody a nabírat si [šípky](#), [bezinky](#), [dřínky](#), [hložinky](#) nebo [kaštiny](#).

*„Na podzim se sbírají také kořeny či oddenky léčivých bylin. Vyrývat je sice můžeme po celý rok, ale právě na podzim je v nich obsaženo nejvíce účinných látek – rostlina si před nastávající zimou stahuje svou sílu pod zem. Sbíráme nejlépe kořen dvou a víceletých rostlin, které jsou silnější a snáze se zpracovávají,“* vysvětluje bylinář Martin Kolár.

K neznámějším léčivým kořenům patří [křen selský](#), [kozlík lékařský](#), [pýr plazivý](#), lopuch větší, kostival lékařský, [mochna nátržník](#), [proskurník lékařský](#) a především pampeliška neboli smetanka lékařská.

# Pampeliška lékařská

[Pampeliška lékařská \(\*Taraxacum officinale\*\)](#), také smetanka lékařská, je v zahradách hodně nepříjemným plevelem, ale také velmi ceněnou univerzální léčivkou. Má léčivé všechny části, tedy květ, listy i kořen – ten vyrýváme buď na jaře před rozkvetem, nebo ještě lépe na podzim na konci vegetace.

## Na co je dobrý pampeliškový kořen

*„Kořen pampelišky je podle mého názoru jeden z nejlepších přírodních pomocníků pro revmatiky a diabetiky. Ve formě čaje nebo kapek (tinkury) pomáhá mj. odstraňovat toxické látky z jater, povzbuzuje čisticí schopnosti ledvin, preventivně brání tvorbě žlučnickových kamenů a posiluje činnost slinivky břišní. Celkově povzbuzuje metabolismus a lymfatický oběh, a tak přispívá k pročištění těla a taky pomáhá při hubnutí,“* uvádí bylinkář a dodává: *„V poslední době se o pampeliškovém kořenu stále častěji mluví jako o zajímavé přírodní prevenci nádorových onemocnění, protože významně posiluje imunitní systém a tradičně bylinkáři doporučují pampeliškový kořen jako podporu zdraví lidí s rakovinou.“*

## Jak na sběr pampelišky

- Na podzim sbíráme kořeny v době, kdy nať začíná usychat. Ideální počasí je po dešti, kdy je půda vlhká, aby se kořeny dobře vyrývaly nebo vytrhávaly a nepoškodily se.
- Opatrně vyrytý (ideálně dřevěným nástrojem) či vytržený kořen (ale jde dost špatně) očistíme od zeminy a odstraníme listy. Doma kořen ještě dočistíme kartáčkem, opláchneme vodou a ihned osušíme. Na povrchu musí být černohnědý a na lomu světlý.

## Jak zpracovat kořen pampelišky

Kořeny buď usušíme, pražíme, nebo je použijeme čerstvé.

- Právě vytržené kořeny můžeme pojídat čerstvé, i když jsou hořké. Stačí je nakrájet na tenké plátky a přimíchat třeba do zeleninového salátu s jogurtovou zálivkou. Nejčastěji se z nich připravuje tinktura nebo čaj.

- Na sušení silnější kořeny podélně rozřízneme nebo nakrájíme na slabá kolečka. Kořeny sušíme na vzdušném a stinném místě nebo umělým teplem v sušičce nebo v troubě. Při sušení by teplota neměla přesáhnout 45 °C až 50 °C. Na kolečka nakrájené kořeny můžeme také navléknout na nit jako korálky a nechat pomalu vysušit na vzduchu. Nasušené kořeny skladujeme v suchu a temnu v dobře uzavřených sklenicích, aby nezvlhly. Nasušené kořeny jsou účinné zhruba tři roky.
- Kořeny pampelišky můžeme také upražit v troubě a umlít na prášek, který slouží jako náhražka kávy.

**MOHLO BY VÁS ZAJÍMAT: [Jak udělat domácí tinkturu z léčivých bylin?](#)  
[Postupujte podle univerzálního receptu](#)**

## Pampelišková tinktura

### Ingredience

- 5 dílů vodky
- 1 díl nastrohaného nebo nadrobno nakrájeného čerstvého kořenu pampelišky

### Příprava

Kořen zalijeme alkoholem, zakryjeme a necháme macerovat na tmavém a teplém místě nejméně 4 týdny nebo i déle. Každý den protřepeme. Pak přefiltrujeme přes kávový filtr, dáme do lahvičky a uskladníme v chladu a tmě.

### Užívání

Tinkturu z pampeliškového kořene užíváme třikrát denně 30 až 60 kapek (1 kapka na 1 kilogram hmotnosti) ve sklenice vody jako kúru po dobu tří týdnů.

## Jak se dělá pampeliškový čaj

### Ingredience

- 1 lžička sušeného řezaného kořene pampelišky
- 200 ml vody

## Příprava

Pampeliškový kořen zalijeme studenou vodou a pomalu přivedeme k varu, necháme asi 2 minuty povařit a sejmem. Zakryjeme a necháme 15 minut vyluhovat. Scedíme.

## Užívání

Pampeliškový odvar pijeme vlažný dvakrát denně. Jako pročišťující kúru pijeme čaj dvakrát denně po dobu tří týdnů odvar. Jeho hořkou chuť můžeme vylepšit medem.

## Jak se praží kořen pampelišky

Dobře očištěné a umyté a osušené kořeny nakrájíme na malé, přibližně stejně velké kousky. Rozložíme je na plech a sušíme-pražíme v troubě při teplotě asi 180 až 200 °C zhruba 30 minut. Kořeny kontrolujeme, aby se nespálily. Měly by být tvrdé, vysušené, tmavě hnědé. Případné černé kousky vyhodíme. Kořeny necháme vychladnout a pak je umeleme v mlýnku na kávu. Prášek uchováme ve vzduchotěsné sklenici na tmavém místě.

## Pampelišková káva

Kávu připravujeme buď stejně jako českého turka – 1 lžičku pampeliškového prášku zalijeme si 100 ml vroucí vody nebo 2 lžičky praženého pampeliškového kořene povaříme asi 3 minuty ve 200 ml vody a scedíme. Podle chuti osladíme.

*Zdroje: bylinkář Martin Kolár, [bylinkyprovsechny.cz](http://bylinkyprovsechny.cz)*