

# Jedlé rostliny a byliny doma

*Bezpečný výběr, pěstování, sklizeň a využití*

**Hlavní myšlenka:** Začátečnický bylinkový záhon nemusí být velký. Důležitější než počet druhů je jejich spolehlivé určení, vhodná nádoba, odpovídající světlo a voda a reálný plán kuchyňského využití.

## Bezpečnost začíná u zdroje

K pěstování a konzumaci vybírejte jasně označené rostliny nebo osivo ze spolehlivého zdroje. Podobnost listů nebo vůně nestačí k bezpečnému určení. Rostliny z okrajů silnic, neznámých zahrad nebo chemicky ošetřených dekorativních výsadeb nepoužívejte k jídlu.

Zohledněte také alergie, těhotenství, léky a další zdravotní omezení. Kulinární workshop ani článek nenahrazují zdravotní poradenství a léčivé nebo koncentrované přípravky vyžadují odbornou konzultaci.

## Rostlina potřebuje konkrétní podmínky

Bazalka zpravidla vyžaduje více tepla a světla než máta nebo meduňka. Jednotný kalendář zálivky proto nefunguje pro všechny druhy. Kontrolujte vlhkost substrátu, odtok vody, velikost nádoby a skutečný stav rostliny.

Pro začátek vyberte dva až tři druhy, které opravdu používáte v kuchyni. Menší počet dobře zvolených rostlin s jasnou péčí je udržitelnější než přehuštěná nádoba, ve které druhy soupeří o světlo, vodu a prostor pro kořeny.



Spolufinancováno  
Evropskou unií

Ministerstvo životního prostředí



STÁTNÍ FOND  
ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

## Od výsevu k bezpečné sklizni

1. Ověřte český i botanický název a zdroj rostliny.
2. Zvolte nádobu s bezpečným odtokem a substrát vhodný pro pěstování jedlých rostlin.
3. Umístěte rostlinu podle jejích nároků na světlo a teplotu.
4. Zalévejte podle vlhkosti substrátu, nikoli automaticky každý den.
5. Sklízíte čistými nůžkami, rostlinu nepřipravte o většinu listové plochy a úrodu před použitím omyjte.

### Na co si dát pozor

**Důležité:** Při nejasném určení se rostlina nejí. Léčebná tvrzení, tinktury, silné výluhy a koncentrované éterické oleje nepatří do běžného začátečnického návodu.

### Vyzkoušejte dnes

**Malý krok:** Vyberte jednu bylinu, kterou pravidelně používáte. Zapište její nároky, místo pěstování, způsob kontroly vlhkosti a první bezpečný způsob kuchyňského využití.

### Navazující metodika

#### Pěstování jedlých rostlin a bylin

#### Odborné zdroje

- [EFSA – Botanicals](#)
- [WHO – Five keys to safer food](#)
- [FAO – Biodiversity](#)

Vytvořeno v rámci projektu „Cesta k přírodě a zpátky k sobě“. Příjemce: Bludiště, z. s.



Spolufinancováno  
Evropskou unií

Ministerstvo životního prostředí



STÁTNÍ FOND  
ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY