



HERBÁŘ ROSTLIN 27. 01. 2012

Chmel otáčivý /*Humulus lupulus*/

Chmel otáčivý je ovíjivá dvojdómá rostlina z čeledi konopovitých (Cannabaceae). Je to pravotočivá liána, bylina se vstřícnými listy, pětičetnými,...

Chmel otáčivý - popis

Chmel otáčivý je ovíjivá dvojdómá rostlina z čeledi konopovitých (Cannabaceae). Je to pravotočivá liána, bylina se vstřícnými listy, pětičetnými, které jsou na bázi srdčité, na povrchu drsné. Plody jsou drobné žlutozelené nažky, pokryté pohárkovými žlázkami, které vylučují charakteristicky páchnoucí silice a třísloviny, dodávající chuť rostlině a pivu, které se z něj vyrábí.

Chmel otáčivý - léčivé účinky

Příznivé účinky chmelu otáčivého pocítíte, použijete-li ho při léčbě nervozity, úzkosti, poruch spánku, napětí a podráždění. Pro přítomnost látek hořké chuti je s dobrými účinky používán ve formě nápojů jako stimulans chuti a při poruchách trávení. Lokálně působí proti bakteriím a pomáhá při léčbě vředů. Extrakty působí též diuretický - močopudně, odvádí tak vodu z těla a čistí ledviny. **Chmel otáčivý** pomáhá také při křečích střev, kolikách a bolestech.

Použitelné části chmele otáčivého: šišťice

Období květu: červenec

Chmel otáčivý - použití v kuchyni a pěstování

Chmel otáčivý patří k velmi starým kulturním rostlinám. Už ve středověku pojídali labužníci **chmelové výhonky** se solí, pepřem, octem a olejem a věřili v jeho léčebné účinky. První údaje o pěstování chmele na území ČR jsou z roku 859. Významně se o jeho rozšíření v českých zemích zasadil císař Karel IV. Mladé výhonky chmele se dodnes někdy užívají jako zelenina („chmelový chřest“). Z výhonků se též připravují polévky i omelety, ale nakládají se také jako zelenina. Hlávky samičích květů (chmelové šišťice) nebo extrakt z nich se používají v pivovarnictví při výrobě piva, obsahují totiž hořčiny (lupulin), které mu dodávají chuť a aroma. Menší množství se využívá i ve farmaceutickém průmyslu, potravinářství a při výrobě kosmetických přípravků. Samčí rostliny jsou při kulturním pěstění likvidovány, aby se zabránilo opylení samičích chmelových šištic, které opylením ztrácejí na kvalitě. Chmel otáčivý roste především na vlhčích místech - křoviny, lužní lesy, okolí potoků a řek, často zde vytváří hustý porost.

Tip: Menstruační čaj

Zalít 1 polévkovou lžící sušených šištiček 250 ml vroucí vody a odkryté nechat 15 minut vylouhovat. Sladit můžete medem. V době menstruace lze vypít i tři šálky chmelového čaje. Tuto dávku ale nepřekračujte, zvláště pokud trpíte alergií na pyly.