Popenec - nezbytná bylinka vaší domácí velikonoční nádivky

https://varimesmarcelou.cz/kucharska-abeceda/popenec-nezbytna-bylinka-vasi-domaci-velikonocni-nadivky.html

Popenec obecný (nebo břečťanovitý) – latinsky Glechoma hederacea - slovensky Zádušník břečťanovitý - je rozšířen v mírném pásmu Evropy a Asie, na sever zasahuje do Finska, na jih do severní Itálie a Španělska. U nás roste hojně od nížin až do hor. Je používán jako léčivá rostlina a mladé rostliny se používají také do nádivek a salátů.

Popenec je téměř zapomenutá naťová zelenina našich babiček.

Popenci obecnému se v různých částech Čech, Moravy a Slezska lidově říká openec, vopenec, kunrtálek, kadeřník, kundrábek, kundrásek, kundrátek, moďátka, kundrotek, kočičí tlapa, kondelík, pupenec, zemní břečťan, zemský břečťan, opuňka nebo také vopuňka.

Na jižním Plzeňsku je známý jako „kondrhel“. Nazývala ho tak i moje babička.

Tolik lidových názvů svědčí o tom, že byl obecně znám, ať už jako léčivá bylina nebo jako součást pokrmů.

Používá se jako zelené koření do bramborových polévek, míchaných vajíček, velikonoční nádivky společně s pažitkou, mladými výhonky kopřiv a jinými bylinkami.

V Jižních Čechách se kdysi máčely nakrájené buchty do rozšlehaných vajec s nasekaným popencem a pak se smažily na másle.

Sušený dáváme do dušených zelenin a mas, karbanátků, zeleninových polévek.

Čerstvý lze využít do doma vyrobeného bylinkového másla, tvarohu, brynzy, do bramborového salátu i omelet.

Příjemná kořenitá chuť i vůně popence si vás určitě získá.

Popenec je vytrvalá bylina. V březnu se začíná rozrůstat a dosáhne až do délky 40 cm, má částečně plazivé lodyhy s vystoupavými konci.



Popenec - nezbytná bylinka vaší domácí velikonoční nádivky
Zdroj: Jan Hacker

Kvete 1-2 cm velkými fialově modrými květy podobnými tvarem květu hluchavky.

Popenec kvete od dubna do července. Je velmi rozšířen na loukách, v křovinách, na stráních a podél cest. Roste hojně i ve městě.

Popenec je rostlina léčivá.

Nať se sbírá v květnu. Sušíme ve stínu nebo při umělém sušení za teplot do 40 °C.

Nať je třeba sušit velmi opatrně, protože silice v ní obsažená je prchavá. Také z toho důvodu sušený popenec uchovávejte v dobře uzavřené nádobě a chraňte před světlem.

V čerstvém stavu obsahuje hlavně třísloviny (asi 6,7%), silice (asi 0,06%), hořčin glechomin, pryskyřice, cholin, saponiny, organické kyseliny, vitamín C a minerální látky.



Popenec - nezbytná bylinka vaší domácí velikonoční nádivky
Zdroj: Jan Hacker

Popenec obecný působí protizánětlivě, hojivě, dezinfekčně. Odvar se používá proti zánětům horních cest dýchacích.

Dále zlepšuje trávení, podporuje látkovou výměnu, detoxikuje játra, tlumí záněty.

Zevně ve formě obkladů a koupelí se užívá na špatně hojící rány, ekzémy a křečové žíly.