

Knižkova dolina nevonía ako lekáreň.

A predsa, stačí sa v nej na chvíľu zastaviť a vzduch začne rozprávať príbeh liečivých bylín. Tento sprievodca je pozvaním na prechádzku miestom, ktoré máte na dosah. Predstavuje rastliny, ktoré toto údolie formujú a sú tu doma oveľa dlhšie než ktokoľvek z nás.

Zbierajte zodpovedne a bezpečne

Knižkova dolina leží na okraji Chránenej krajinskej oblasti Malé Karpaty. Dodržiavajme spoločne pár pravidiel, aby zostala rovnako bohatá aj pre ďalšie generácie.

1. Istota na prvom mieste

Zbierajte len tie bylinky a plody, ktoré bezpečne a s istotou poznáte.

2. Pravidlo jednej tretiny

Nikdy neodtrhnite viac než tretinu rastlín na jednom mieste, aby sa porast dokázal prirodzene obnoviť.

3. Hygiena a umývanie plodov

Lesné jahody a iné nízko rastúce plody vždy umyte pod tečúcou vodou - líšky tu môžu prenášať nebezpečného parazita (alveolárna echinokokóza).

4. Úcta k chráneným druhom

Ak v doline narazíte na vzácny alebo zákonom chránený druh, netrhajte ho. Urobte si fotografiu na pamiatku a nechajte ho rásť pre potešenie ostatných a z úcty k prírode.

Pozor na blízkosť vinogradov

Hoci vinice lákajú na zber bylín, v ich bezprostrednom okolí sa pravidelne používajú chemické prípravky na ochranu viniča. Aby ste mali istotu, že zbierate čisté a bezpečné rastliny, zbierajte radšej hlbšie v lesných lemoch a lúčach doliny, dostatočne ďaleko od ošetrovaných vinohradníckych riadkov.

Lekáreň, ktorá tu vždy bola.

Spoznajte Knižkovu dolinu
Sprievodca bylinkami Malých Karpát

KNIŽKOVA DOLINA

Kde sa stretávajú dve Európy

Malé Karpaty ležia presne na jedinečnom rozhraní teplej Panónskej nížiny a horského Karpatského oblúka. Toto stretnutie dvoch svetov má fascinujúce botanické dôsledky. Teplomilné rastliny s takmer stredomorským charakterom tu nachádzajú svoje najsevernejšie útočisko na Slovensku. Rastú na samej hranici svojho prirodzeného výskytu a len o kúsok severnejšie by už v tieni hôr neprežili.

Knižkova dolina tvorí prirodzenú vstupnú bránu do tohto vzácneho územia, kde sa nížina plynule mení na horský masív. Je to miesto, kde drsnosť a ticho karpatského lesa narážajú na pohostinnosť vinogradov, čím lokalita získava svoju typickú, po stáročia nemennú tvár.

Výzva pre malých objaviteľov

Zoberte deti, otvorte oči a nájdite počas dnešnej prechádzky údolím:

- | | |
|---|---|
| ☒ Niečo, čo intenzívne a sladko vonia (napr. Lipa alebo Materina dúška) | ☐ Niečo, z čoho by bol dnes večer výborný domáci čaj |
| ☐ Niečo, čo pŕhli a netreba sa toho dotýkať holou rukou (Žihľava) | ☐ Niečo zelené alebo živé, čo ste pred dnešným dňom nikdy nevideli |

Čo ste dnes našli v Knižkovej doline?

Napište nám, aké kvety alebo rastliny máte najradšej pri vašich prechádzkach v prírode.

Označte osobu, s ktorou tieto momenty zdieľate najradšej a dajte nám follow na stránku. Jeden výherca získa knihu "Liečivá sila divokých bylín".

 @knizkova_dolina  @knizkovadolina



Výhercu vyžrebujeme v týždni od 17.8. do 21.8.2026. Štatút súťaže je k dispozícii na stránke: knizkova.sk

Počas celého leta zároveň
súťažíte o jednu hlavnú cenu.

Chcete mať väčšie šance? Pošlite nám počas celého leta milú fotku z Knižkovej doliny do súkromnej správy a na oplátku bude vaše meno v losovaní 5 krát viac.



Sprievodca vznikol v spolupráci s Mestskou časťou Bratislava - Rača a s Dianou Mozolákovou, bylinkárkou a autorkou projektu divokastrava.sk

Odborný disclaimer: Informácie o tradičnom využití rastlín vychádzajú z ľudovej bylinárskej tradície a slúžia výlučne na poznávacie účely. Nie sú medicínskym odporúčaním. Pri zdravotných ťažkostiach sa vždy poraďte s lekárom alebo lekárnikom. Zdroj expertíz: Štátna ochrana prírody SR - sopsr.sk



knizkova.sk | info@synapsis.sk

Súhra detailov v súlade s prírodou

V Knižkovej doline citlivo prebúdžeme novú susedskú štvrť pre 37 rodín. Pokojné susedstvo rodinných domov s veľkorysou zeleňou, kvalitnou nadčasovou architektúrou a domami vo vyššom technickom štandarde. Miesto, ktoré spoznávate na stránkach tohto sprievodcu, sa stane domovom ľudí, ktorí hľadajú ticho lesa a zároveň chcú zostať pevnou súčasťou mesta.

SYNAPSIS property
investments

KNIŽKOVA
DOLINA



Lipa malolistá

Tilia cordata

Zber
Čerstvo rozkvitnuté kvety zbierajte spolu so svetlozelenými listencami za suchého dopoludnia, ideálne mimo prachu ciest.

Ľudová tradícia
Lipový čaj bol odjakživa domácou odpoveďou na každé zimné prechladnutie. Lipa patrí k najdôkladnejšie preskúmaným klenotom európskeho bylinárstva.

Zaujímavosť
Lipa malolistá môže prežiť až päť storočí. Niektoré slovenské lípy tak pamätajú ešte časy stredovekého panovníka Matúša Čáka Trenčianskeho.

Záušník brečtanovitý

Glechoma hederacea

Zber
Vyhľadávajte ho v tóni pri okraji lesa a živých plotov, kde sa jeho popínavé stonky s brečtanovitými listami plazia nízko po zemi. Zbierajte celú kvitnúcu vňať.

Ľudová tradícia
Ľudovo popenec - meno vzniklo z jeho použitia pri "záduchu", teda sťaženom dýchaní. Kneipp ho odporúčal pri hrudných ťažkostiach a nádche.

Zaujímavosť
V strednej Európe sa mu hovorí aj "švajčiarsky čaj" a stredovekí lekári si ho kedysi omylom zamenili s celkom iným stredomorským druhom rastliny opísaným v starých antických herbároch.

Jahoda obyčajná

Fragaria vesca*

Zber
V lete sa slnečné stráne doliny červenajú drobnými plodmi. Zbierajte voňavé plody a mladé zdravé listy, ktoré slúžia ako lahodný čajový základ.

Ľudová tradícia
Čaj z listov lesnej jahody sa v karpatských dvoroch pil ako každodenný nápoj. Verilo sa, že čistí krv a dodáva telu jarnú silu.

Zaujímavosť
Všetky veľké jahody, ktoré dnes kupujeme v obchodoch, vznikli skrížením cudzokrajných odrôd až v 18. storočí. Naša drobná lesná jahoda je pôvodný európsky unikát, ktorý bol v histórii cenený pre neprekonateľne intenzívnu arómu.

Žihľava dvojdomá

Urtica dioica

Zber
Na jar zbierame mladé výhonky na čaj. V júni a júli však žihľava prináša inú vzácnosť - výživné semená s jemnou orechovou chuťou pre zdravé raňajky.

Ľudová tradícia
Odvary zo žihľavy slúžili našim predkom na celkovú očistu organizmu. Je považovaná za jednu z najsilnejších funkčných bylín našej klímy.

Zaujímavosť
Žihľava pŕhli, pretože jej listy sú pokryté mikroskopickými dutými ihličkami. Tie fungujú ako miniatúrne injekčné striekačky, ktoré pri dotyku uvoľnia obrannú šťavu.



Skorocel kopijovitý

Plantago lanceolata

Zber
Zbierajte mladé listy a súkvetia na lúkach a čistínach doliny, v dostatočnej vzdialenosti od ciest a frekventovaných chodníkov.

Ľudová tradícia
Rímski legionári si rozdrvený list prikladali na rany - odtiaľ prezývka "bylina bojovníkov". Latinský Plantago odkazuje na chodidlo a cestu.

Zaujímavosť
Skorocelový sirup patrí medzi najstaršie domáce lieky na uvoľnenie hlienu a upokojenie dráždivého kašľa - recept sa v rodinách odovzdáva bez zmeny už po niekoľko generácií.

Baza čierna

Sambucus nigra

Zber
Kvitne divoko na rozhraní račianskych lesov a vinogradov. Celé biele súkvetia odstrihnite za sucha a spracujte ich ešte v ten istý deň.

Ľudová tradícia
Voňavý bazový sirup a letné limonády sa v našich domácnostiach varili dávno pred vynálezom chladničiek. Je to rituál odovzdávaný z generácie na generáciu.

Zaujímavosť
Baza je typickým sprievodcom človeka. Nerastie hlboko v tmavom lese, ale vyhľadáva miesta, kde sa divoká príroda dotýka ľudských obydľí.

Materina dúška

Thymus serpyllum

Zber
Nízke fialové koberčeky začínajú kvitnúť v júni. Nožnicami jemne odstrihávajte kvitnúcu vňať na suchých, kamenistých a slnečných stráňach údolia.

Ľudová tradícia
Vôňa materinej dúšky bola pre ľudí odjakživa synonymom čistého prostredia. Čaj z nej upokojuje dýchacie cesty a pomáha pri nepokojnom spánku.

Zaujímavosť
Obsahuje éterické oleje, ktoré sa intenzívne uvoľňujú pri zohriatí slnkom. Tá špecifická, korenistá vôňa suchého letného vzduchu v Knižkovej doline patrí práve jej.

Rebríček obyčajný

Achillea millefolium

Zber
Od júna do septembra zdobí lúky skromnými bielymi súkvetiami. Na sušenie sa zbiera celá kvitnúca vňať počas slnečných dní.

Ľudová tradícia
V domácej lekární mal nezastupiteľné miesto pri hojení rán a tlmení zápalov. Obsahuje látky, ktoré prirodzene podporujú rýchlejšie zrážanie krvi.

Zaujímavosť
Podľa gréckych mýtov používal túto bylinu sám hrdina Achilles, aby na bojiskách ošetril krvácajúce rany svojich vojakov. Príbeh zostal zakódovaný v jej latinskom mene.



Sezónny rituál

Domáci bazový sirup

Čo potrebujete

- 15 čerstvých rozkvitnutých bazových kvetov
- 1 liter čistej vody
- 1 kg kryštálového cukru
- 1 bio citrón
- 1 čajovú lyžičku kyseliny citrónovej

Postup

Vodu s cukrom privedte do varu a miešajte, kým sa cukor úplne nerozpustí. Sirup nechajte úplne vychladnúť. Následne doň vložte bazové kvety (odstrihnuté od hrubých zelených stoniek), plátky citróna a kyselinu citrónovú. Prikryte čistou utierkou a nechajte lúhovať 48 hodín na chladnom mieste. Sirup scedte cez čistú gázu, naplňte do fľaš a uchovávejte v chladničke.