

Největším nepřítelem „kytkožroutů“

**jsou sekačky**

/4



/8

**Květinové recepty**



Jana Vlková:

# Největším nepřitelem kytkožroutů jsou sekačky



**Ž**ivotních náhod, které mne postrkovaly k tématu jedlých květín, je vcelku hodně. Někdy mám pocit, že mi to přisoudily sudičky ještě nad kolébku," říká kulinární koučka a autorka Květinové kuchařky Jana Vlková. Přínosem pro zdraví je podle ní už samotný sběr, který je něco jako sportovní disciplína, ke které však není potřeba žádná speciální výbava ani náčiní. Z jídla zkrášleného květinami má navíc člověk větší radost.

**Jedlých květín a býlí je nepřeberné množství. Co všechno je potřeba o rostlinách vědět, abychom je dokázali správně používat?**

O býlí a kvítí se můžete naučit cokoli a jistě vám to bude užitečné. „Kytkožroutství“ má přesah do mnoha dalších oborů. Je dobré mít základní znalosti z vědeckých disciplín, jako jsou systematická botanika, geobotanika, eko-

logie a další. K zahzení nejsou přesahy do bylinkářství, historie gastronomie, a to třeba jen formou „naše babičky užívaly“. Je dobré umět trochu vařit, protože pak můžete odhadnout, jak se býlí bude chovat v salátu nebo na pánvičce.

**Takže se rostliny dají dusit podobně jako cibule či pórek?**

Ano, některé rostliny jsou docela dobré dušené, tedy spíš jen lehce orestované například na másle. Úprava je tak trochu podobná té, jakou známe u špenátu, ale moderním způsobem. Nic se nemele, nemixuje, listy jsou pokrácené na větší kousky, nebo jen trochu

natrhané. Některé se také dají smažit v těstíčku. Tato úprava se týká rostlin, které mají tužší a větší listy, které se při smažení zcela nerozpadnou. Těstíčko se může použít například u kosmatice nebo tempury. Vždy záleží na stáří rostliny. Čím je vyvinutější, tím méně je vhodná na salát a příhodnější do teplé kuchyně.

**Na základní škole byly svého času soutěže ve sběru léčivých rostlin. U nás na vesnici se někdy sváděly boje o to, kdo na konci roku donese více dru-**

**hů, a náruživí sběrači nikomu neprozradili svá naleziště. Máte také svá tajná místa?**

Jsem moc ráda, když najdu naleziště něčeho méně běžného. A ještě raději se o to dělím. To je ostatně princip mých seminářů, které pořádám často i mimo Prahu, kde bydlím. Chodí se mnou rozumní lidé, kteří jsou obeznámeni s tématem, a mohou se spolehnout, že nebudou přírodu drancovat. Nezabývám se sběrem za účelem prodeje a zisku. Zabývám se osvětou a výukou.





Workshopy koncipují obvykle ve spolupráci s někým, kdo má k dispozici zázemí pro přípravu jídla. Předchází jim sběr a někdy navíc i přednáška. Pro obyvatele metropole pořádám odpolední semináře. Někteří chodí opakovaně a studují zcela systematicky.

**Je sběr a vaření z květin ryze ženskou záležitostí?**  
Vůbec ne. Je to jako s vařením všeobecně. Když muž rád vaří a rád v kuchyni experimentuje, tak se s radostí věnuje i jedlému býlí. Pokud má člověk, a je jedno, zda muž, či žena, vztah k přírodě a přírodním surovinám vůbec, tak je cesta k jedlému kvítí a býlí snadná. Na seminářích jsem měla muže, kteří vyznávali hodně alternativní pojetí jídla, ale třeba i inženýry, pro které je vaření z kvítí a býlí příjemnou relaxací. Jeden takový mi vyprávěl, jakou má doma kuchyň, že vypadá jako dílna – jen poličky a žádná dvířka, aby mu to vaření pěkně šlo od ruky.

**A měla jste na semináři i profesionálního kuchaře?**  
S kvítím a býlím se na mé semináře přišli seznámit jak profesionální kuchaři, tak celé restaurační týmy. Jedlé planě rostoucí rostliny si již proklestily cestu do mnoha českých restaurací. Kuchaři si je ovšem z pochopitelných důvodů neshbírají sami, ale mají na to své dodavatele. Někteří se tomuto tématu věnují poměrně systematicky.

**Česko je spíše houbařskou velmocí, každý tedy ví, že se houby nemají sbírat do igelitáků a také že se má v půdě nechávat část podhoubí. Platí podobné zásady i pro sběr jedlých květin?**  
Zásady jsou vlastně úplně stejné. Je třeba sbírat tak,

„Mnoho jedlých rostlin má své jedovaté dvojníky. Je potřeba je dobře znát...“

potřeba rostliny dobře znát a úplně nejlepší je, když vidíte oba druhy vedle sebe, čímž si můžete dobře ujasnit jejich rozlišovací znaky.

abychom nevyplenili celou populaci nějakého druhu nebo dokonce celé místo. To znamená vždycky nechat nějaké rostliny nebo jejich části, aby se vytvořila semena, pokud jsou to rostliny, jejichž strategií je rozmnožování semeny. U rostlin, které se rozmnožují oddenky nebo jsou plazivé, je třeba používat nůžky, abychom neponičili kořínky. Vhodnou výbavou je košík nebo pevná taška, papírové pytlíky, nůžky, případně nůž, na jemnější květy krabičky a pak něco vlhkého, nejlépe opané kapesníky nebo nějaké hadříky z přírodních vláken.

**Lze podle herbáře bezpečně poznat, zda je rostlina jedlá?**

Jedlost pouhým okem poznat nejde. Právě naopak, mnoho jedlých rostlin má své jedovaté dvojníky. Je



**Podle pověstí se traduje, že kdo jednou ochutná jídlo připravené s květem zlatého kapradí, bude navždy rozumět řeči rostlin, nikdy se nesplete při jejich určování a bude mít štěstí při hledání vzácných nebo těžko dostupných květin. Nechtějí po vás lidé vědět, kde tento „poklad“ hledat?**

Uprímně, dotazy nemám, protože v období, kdy by mělo „zlaté kapradí“ kvést (o svatojánské noci, pozn. red.) vždy upozorňuji na jeho mytologické ukotvení. Bavíme se o něm jen pro zábavu, ale máme z toho

všichni většinou velkou radost. Nižší rostliny nemám příliš prozkoumané, ale myslím, že některé druhy se v kuchyni také uplatní. Je to však velmi okrajová záležitost. Kapradí roste v lesích, kde je naopak malá nabídka bylin. Jedlé kapradiny na mne ještě čekají.

**Je pravda, že mnohé druhy jsou jedlé pouze na jaře?**

Ano, některé byliny se stávají časem jedovaté, jiné jsou pouze nedobré a ta hranice je zcela neztetelná. Jedovatost látky je vždy otázkou množ-

INZERCE

**Přikrývka s třásněmi v ceně 599 Kč**

**Luxusní přikrývka z mikroplyše s třásněmi** je úžasně heboučká a hřejivá. Efektní vzor spolu s ručně zhotovenými třásněmi ji povyšují na stylový klenot každého pokoje. Zakončení na 2 kratších stranách ručními 10 cm třásněmi. Praní v pračce na 40°C.



**Materiál:** 100% polyester - mikroplyš  
**Rozměry:** 140 x 200 cm

[www.decodoma.cz](http://www.decodoma.cz)







ství. Zmíněný proces souvisí s tvorbou takzvaných sekundárních metabolitů, což jsou, zjednodušeně řečeno, jedy, které mají rostlinu chránit před predátory. Hodně často to jsou hořce chutnající látky různého chemického složení.

**Když jsme u chemie, nabízí se otázka, zda je česká krajina dostatečně bezpečná pro sběr jedlých květů z hlediska složení půdy?**

Nevím, zda to chemické zatížení některých míst není nebezpečnější než přirozené jedy v některých nejedlých rostlinách. Některá místa jsou doslova prochemizovaná a tam bych tedy v žádném případě sběr nedoporučovala. Typickým příkladem jsou golfové hřiště, která ve skutečnosti nejsou vůbec žádnou přírodou.

V těchto místech se používají ve velké míře herbicidy, které mají zamezit růstu různých široolistých rostlin, a pak zase hnojiva, která mají zajistit dostatečně huňatý kožich tuhé a odolné trávy.

A pak to jsou okraje polí. Čím vším a kolikrát se pole za vegetační sezonu kropí, to raději ani nechci vědět. Jistě to ale zasáhne i za okraje pole.

**Vrátila jste se někdy ze sběru s nepořízenou?**

Bohužel ano, stalo se mi to. Největší nepřítel kytkožroutů jsou sekačky. Vždycky se ale najde alespoň něco.

**Konzumace jedlých rostlin přináší řadu zdravotních výhod, v případě alergiků je ale asi na místě velká opatrnost. Mám pravdu?**

Rizika hrozí, ano. Kdo má alergie, však zároveň ví, jak se k novým potravinám chovat. Všichni, alergici i ti ostatní, by měli nové rostliny zkoušet napřed v malých dávkách a sledovat, zda na ně nemají nějakou nežádoucí reakci.

**Jak dlouho je možné květiny uchovávat, než se pustíme do vaření?**

Velmi záleží na druhu rostliny, respektive její části. Květy vad-

nou rychle, listy vydrží déle. Některé květy lze také uchovávat ve váze.

**Jsou všechny jedlé květiny chutné?**

Chutnost je velmi individuální. U květů je to stejné jako u každého jiného jídla. Někdo má rád vyzrálé sýry, někdo ústřice a někdo guláš. Rostliny mají při velkém zjednodušení pikantní, kyselé a svíravé tóny, a to v různé intenzitě a kombinaci. Podle mých zkušeností z kurzů obliba různých chutí souvisí s metabolismem každého člověka. A ten je vždy unikátní.

**Kde hledáte inspiraci pro své květinové recepty?**

Nejsem kuchařka profesionálka a vařím spíš intuitivně. Vaření je pro mne vášeň. Hodně

„U květů je to stejné jako u každého jiného jídla. Mají pikantní, kyselé a svíravé tóny...“



na jídlo myslím, například když jedu tramvají a není jak lépe využít čas. A květinový recept je hodně o zkušenostech se samotnými rostlinami. Dnes, po asi deseti letech neustálého zkoušení, poměrně přesně vím, co od které byliny čekat, tedy k čemu se hodí. A protože při domácím vaření o nic nejde, zkouším svoje představy bez zábrán a beze strachu. Dnes se pletu už hodně málo a obvykle uvařím to, co jsem si představovala.

**Jaký recept sklídil dosud největší úspěch u vaší rodiny či známých?**

To je moc těžká otázka, protože každý z mých rodinných příslušníků a přátel má svoji mlsotu orientovanou jiným směrem. Ale možná největší radost působí pečení

**Vizitka Jany Vlkové**

- Vystudovala ekologii na Přírodovědecké fakultě a žurnalistiku na Fakultě sociálních věd, obojí na Karlově univerzitě v Praze, odkud také pochází.
- Jedlé květiny poprvé ochutnala již jako malá, dětská zvědavost se postupně přerodila ve velkou vášně – nejprve ve studium knih a posléze i v psaní článků o jedlých květinách.
- Již několik let pořádá zimní přednášky o jedlých květech a jarní a letní semináře v přírodě.
- Založila blog kytkykjidlu.blogspot.cz a webové stránky www.kytkykjidlu.cz. Provozuje též kabinet kulinárního koučinku: [www.kulinarnikoucink.cz](http://www.kulinarnikoucink.cz).
- V roce 2015 jí vyšla Květinová kuchařka, kde popisuje různé druhy rostlin a jejich použití v kuchyni během roku. Na knihu úzce navazuje Notes květinové kuchařky (2016), který ve formě diáře provází celou vegetační sezónou a také popisuje různá ekologická stanoviště.



kuřete v seně. Recept je velmi jednoduchý, seno je k dispozici kdykoli. Pečení celého kuřete si navíc můžete hezky užít, protože se dělá víceméně samo a vy si přitom můžete číst nebo snít a také vdechovat jedinečnou vůni, která se ze sena uvolňuje.

**A která z jedlých květin je vaší zamilovanou?**

Mám moc ráda denivku. Je křupavá i křehká. Jemně voní a v kuchyni je velmi univerzální. Dá se používat ve slané i sladké kuchyni. Myslím, že časem nashromáždím dost receptů, aby to vydalo na malou příruční kuchařku.

**Poměrně běžné je u nás při vaření použití mladých kopřiv,**

**jejichž čas právě přichází. Které další druhy nám, podobně jako kopřivy, mohou na talíři prospět?**

Nejrůznější lebedy a merlíky, popenec, laskavec, máchelka, pampeliška, prasetník, škarda, bršlice, kapustka, česnáček, hořčice a samozřejmě česneky, kterých je více než jen ten medvědí a určitě i další, na které jsem si právě nevzpomněla. Jarní bylinky jsou nejlepší syrové.

**Lze květinami nahradit třeba běžně používané koření?**

V principu to nejde. Rostliny shromažďují své vzácné aromatické látky v kořenech, potažmo hlízách, a také v semenech. K těmto částem planých rostlin se doufám také jednou dostanu podrobněji. Lidé se mne na to občas ptají, už jsem jich také dost vyzkoušela, ale na publikování to ještě není.

TEXT: LENKA VAŠKOVÁ, FOTO: DAVID TURECKÝ, SHUTTERSTOCK

INZERCE

**KONEC unaveným očím**



**BRILANTNÍ PÉČE O MŮJ ZRAK**

**AKCE: výhodné balení 60 tobolek + oční kapky ZDARMA!**

[www.ocutein.cz](http://www.ocutein.cz)

- nejsilnější dávka luteinu na trhu 25 mg
- vitamin A přispívá k udržení normální kvality zraku
- vyživuje unavené oči

INZERCE

**ZÁMEK DĚTENICE**

Největší akce roku

**BITVA O BĚTENICE**



**NEPŘIJDEŠ - NEZAŽIJEŠ**

13. 5. OD 11:00 - 13:00 HOD.  
14. 5. OD 11:00 - 15:00 HOD.

- Řytíř, bojovníci, koně, ležení, tábor, zbroje, děla, křeslíři, lidová tlesla, ukázký mučení, středověká hudba
- ✦ Velkolepá bitva ✦ Rytířská turnaj na koních ✦
- ✦ Průvod bojovníků ✦ Historické stánky ✦

... a k tomu všemu spousta krmě a pití na historickém tržišti  
Opékaná prasectina, jehněčtina, hovězina, drůbežina a také rybitna, domácí klobásků a mnoho dalšího... fakt hustý

+420 602 728 422 | +420 495 596 132 | [www.detenice.cz](http://www.detenice.cz)