



Jedlé poklady Z PŘÍRODY

Na jedlé bylinky můžete vyrazit ještě dříve, než kalendář ohlásí jaro. Nevěříte? **Spousta vám jich jen tak roste na zahradě, stačí je jen objevit.**

S trochou šikovnosti většinu jarních bylin využijete v kuchyni, kde vám z obyčejných jídel udělají kulinární zážitek. Tím druhým dobrým důvodem je, že jarní bylinky jsou nejchutnější. Jejich zelené části, které se derou za sluncem, jsou křehké a šťavnaté. Ty samé rostliny mají po pár týdnech listy tuhé a často i hořké. Rostliny s dostatkem vláhy se snaží co nejvíce se rozrůst do šířky a pak ženou do květu. V tu chvíli začínají vytvářet sekundární metabolity, kvůli kterým hořknou. Vznikají totiž jako obrana před konzumací, nebo naopak lákají opylovače. Lístky už pak nebudou nikdy takové, jaké byly brzy na jaře.



ČESNEK MEDVĚDÍ

Miluje stinná a vlhká stanoviště a těžké půdy v lesích. Listy rostou rovnou ze země, květy jsou bílé. Listy jsou výtečné do pesta, zvýrazní chuť játrových knedlíčků v polévce, vhodné jsou také do rizota. Květy poslouží na ozdobu. **Náš tip: Na mnoha místech roste v rezervacích, kde je sběr zakázaný. Poříd'te si proto raději pár sazeniček na zahradu, kde se jim bude dařit.**



PRVOSENKA JARNÍ

Na zahradách ji najdete už od února. Květy mají trubkovitý kalich a žlutou korunku a jsou velké 1 až 2 cm. Celé květy i s kalichy jsou nasládlé. Využijete je na zdobení sladkých jídel, celé rostliny můžete dát do salátů. Lístky v polévkách zastoupí pažitku. Ale do jídla je dávejte těsně před konzumací, vysoké teploty je kazí.



PODBĚL LÉKAŘSKÝ

Najdete ho v březnu na škvárových okrajích hřišť a kamenitých podkladech. Podběl má zvláštní chuť, která nechutná každému. Výhodou květů je, že jim nevedí přeprava. Jen se uzavrou a chuť zůstane stejná. Hodí se ke kořenové zelenině, bramborám a kysanému zelí. Stonky můžete přikrájet do rýže nebo podušené přidat do polévky. Listy se nejedí.



ŠŤOVÍK KYSELÝ

Najdete ho na loukách i na zahradách, ale sbírat listy je potřeba dřív, než začne kvést. Pak už se k jídlu nehodí. Hodí se do salátů z brambor, červené řepy, luštěnin, těstovin i kuskusu. Dodá jim správnou kyselost. Stejně dobře ho využijete při vaření omáček a polévek.



SEDMIKRÁSKA OBEČNÁ

Pokud patříte mezi její příznivce a nevedí vám v zahradním trávníku, nechte si ji, moc si na ní pochutnáte. Je to první rostlina, kterou by měl každý bylinkář začínat. Nejde si ji s ničím splést. Jedlá je celá. Květy chutnají jemně po oříšcích a zpestří saláty, ozdobí chlebičky i dorty. Ale vždy jen čerstvé, protože nesnášejí tepelnou úpravu.



KOPŘIVA DVOUDOMÁ

Její výhonky můžete začít zpracovávat už od poloviny března. Sbírejte je v rukavicích. Aby na talíři nepálily, je dobré je nasekat najemno, tak se zbavíte žhavých chloupků a dráždivý roztok vyteče. Považení nebo spaření vám proti pálivosti nepomohou. Sekané listy můžete použít stejně jako petržel a nepostradatelné jsou pro tradiční velikonoční nádivku.



ČESNÁČEK LÉKAŘSKÝ

Roste v blízkosti domů i v parcích na mírně zastíněných místech. Sbírat se má v době, kdy teprve začíná kvést. Sbírejte vrcholové části s pár čerstvými listy a pupaty, která jsou nejlepší. V lednici pomazánky, polévky, dipy i saláty. Využít ho můžete podobně jako pažitku. Skvělý je na chléb s máslem.



VIOLKA VONNÁ

Nízká rostlina má přízemní růžici listů a sytě modrofialové květy. Lze ji zaměnit za jiné violky, např. psí nebo chlupatou, ale není to fatální chyba, jen tyto méně voní a hůře chutnají. Květy jsou skvělé na sladká jídla, nejlépe s vanilkou a malinami. Květy je potřeba zpracovat okamžitě a můžete je i tepelně upravit. Využít je můžete i do listových salátů.

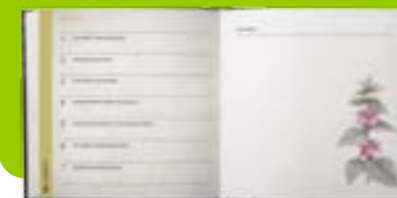


PLICNÍK LÉKAŘSKÝ

Najdete ho v listnatých lesích nebo křovinách, kde je vlhko. Je vysoký 10 až 20 cm a má listy s bílými skvrnkami. Barva květu je červená až fialová. K jídlu se hodí opravdu jen první květy a listy. Když zesílí, už nejsou tak dobré. Listy se hodí do salátů z ledového salátu, mrkve nebo řepy. Nasekané je můžete nasypat do talíře s polévkou. Květy jídlo ozdobí.

DO KNIHOVNY

Další tipy najdete v knize Jany Vlkové **Květinová kuchařka**. Nově si můžete pořídit také **Notes květinové kuchařky**, který popisuje lokality, kde jednotlivé bylinky najdete, **Součástí notesu je i kalendář sběru**. Vydal Smartpress.



OČIMA ODBORNÍKA



S prvním jarním sběrem radí Jana Vlková, která ve svých kurzech učí zájemce sbírat jedlé bylinky ve volné přírodě. Ještě více najdete na kytkykjidl.cz

Které bylinky se sbírají první?

Třeba kozlíček polní, výborná salátová zeleninka. Mezi první květy patří plicník lékařský, prvošenka bezodýžná a samozřejmě sedmikráska. Brzy také raší listky bršlice kozí nohy a kerblíku lesního. Obě tyto bylinky jsou botanicky spřízněné s petrželí a mají i podobnou chuť. A pak jsou tu samozřejmě ikonické rostliny jara: česnek medvědí a dosud nedoceněný česnek podivný. Ten druhý je daleko lépe dostupný a chuť je skoro stejná, jen o něco jemnější.

Na co si dát při sběru pozor?

Některé plevely mají rády rumiště, kde se mohou skrývat i různé toxické odpady. Pozor také na místa, která jsou příliš přehnojená. Rostliny se rády „přejídají“ dusíkem, který se ale pak v lidském těle odbourává na nebezpečné sloučeniny. A nedoporučuju sbírat rostliny na místech, o něž se příliš pečuje. To se týká slechtěných trávníků a polí, která se polévají herbicidy a zároveň se nadměrně hnojí.

Proč jsou jarní bylinky nejchutnější?

Procesy v nich směřují k tomu, aby zabraly své místo na slunci – buď při zemi listovou růžicí, nebo ve výšce dlouhým stonkem. Jen v minimálním množství vytváří rostlina v té době látky, které jsou hořké a mají ji později chránit před predátory.

Kterou jarní bylinku milujete vy?

Mým favoritem jsou fialky. Jejich vůně mě zcela opájí. Navíc kulinárně univerzální. Jejich použití ve sladké kuchyni se nabízí samo. Dělá se s jejich pomocí panna cotta, piškotové moučnický, tiramisú, zdobím jimi šlehačku. Ale jsou vynikající i do zelených salátů a krásně ladí také se strouhanou mrkví.