



Jedlé květiny do salátu i guláše

Připravila Kateřina Kmecová, foto Smart Press

Kdy jste začala pronikat do květinové říše a zjišťovat, že k jídlu je toho mnohem víc než u cesty rostoucí šťovík?

Upřímně si to už přesně nepamatuji. Jistě to bylo již v minulém století, což je vzhledem k tomu, že máme rok 2015, spíš takový bonmot. Myslím, že jako malá holčička jsem se zvědavostí dětem vlastní ochutnávala květy na louce. Pod nánosem výchovy, vzdělávání a následných starostí o rodinu jsem na tuto radost trochu pozapomněla. Vytáhla jsem to vše zpět na světlo boží, když děti odrostly natolik, že už nebylo nutné neustále o ně pečovat. Budiž tedy za vědomý a aktivní vstup do říše květin považována doba asi před

sedmi lety. Tehdy nejmladší syn dostal občanku, a tak jsem přesunula péči o děti do kategorie hobby.

Jak Vás napadlo převést své znalosti na papír a pustit se do Květinové kuchařky?

Mám rozsáhlou cizojazyčnou knihovničku nejrozličnějších knih o jedlém kvítí a býlí. Ale žádná z těch knih plně neuspokojovala moje nároky – některé jsou příliš botanické, jiné příliš bylinkářské, v dalších je zase převaha lektvarů, některé jsou bez obrázků, jinde jsou jen recepty a konečně je v nich i spousta kvítí a býlí, které u nás nerostou z klimatických a jiných důvodů. Chtěla jsem knihu, kde by bylo všechno, co je v Česku užitečné – kulinárně i botanicky.

S humorem se představuje jako expertka jedlého kvítí a býlí. Vaření, jídlo a gastronomie ve všech podobách je její velkou vášní a stejně tak to platí pro květiny. Dlouholeté zkušenosti z těchto dvou oborů se postupně spojily a **Jana Vlková** se pustila do psaní Květinové kuchařky i seminářů o jedlých květech přímo v terénu. S obojím teď slaví nečekané úspěchy.

Musíme za jedlými květinami pořádat složité výpravy, nebo je možné „ulovit“ zajímavé kousky i ve městech?

Jedlé kvítí a býlí roste všude a ta místa, která nejsou vhodná ke sběru, jsou spíš vymezena negativně, tedy různými druhy znečištění, nebo společenskou nepřipustností sběru v případě parků a zahrad. Hlavní hygienický problém vidím ve psech a dopravě. Ale i ve městech se dají najít zajímavá místa, kde se dá něco sbírat, a jsou překvapivě blízko hromadné dopravy. Leckde stačí ujít opravdu jen pár kroků a otevrou se netušené botanické možnosti.

V jakém období je možné květiny sbírat?

Zlatá doba pro všechny milovníky jedlého kvítí a býlí je od poloviny dubna do poloviny května. To mluvím o hlavním městě, respektive nížinách. V chladnějších oblastech, na Vysočině, na Šumavě, v Krkonoších a podobně se příroda probouzí později, a tak je tam toto období posunuto směrem k létu.

Je možné doporučit nějakou květinu pro kytkožrouty-začátečníky? Tedy snadnou na sběr, zpracování a přitom se zaručeným výsledkem?

Typickými květinami pro začátečníky jsou sedmikráskové květy, listy pampelišek. Jejich přátelskost spočívá především v jejich nezaměnitelnosti a všeobecné obeznámenosti s druhem. Dalším krokem může být používání některých zavedených bylin na dekorace. To je případ černého bezu, běžně užívaného na limonády a v kosmetice, ale on je i neodolatelně dekorativní. Stejně tak se mohou začátečníci vrhnout na nejrůznější

bylinky, které se používají jako koření. Co takové květy tymiánu, saturejky, yzopu, levandule nebo kopru použít jednou jen jako dekoraci?

Platí pro květiny to samé, co pro houby – tedy že bychom měli sbírat jen ty druhy, co bezpečně známe a poznáme?

Rozhodně! Z některých bylin jsou jedlé pouze určité druhy. Abych byla konkrétní: třeba planě rostoucí vikev rodu setá, úzkolistá a plotní je na talíři velmi dobrá. Vikev ptačí mnoho požitku nepřinese. A pak tu jsou nebezpeční „dvojníci“. Miříkovité, dříve nazývané mrkvovité, nabízejí na jedné straně báječná koření a na druhé straně velmi nebezpečné rostliny. Jejich okoličnaté květy, téměř vždy bílé a podobně dělené listy mohou vést k nebezpečným záměnám. Ale i u rostlin známých platí, že bychom měli začít ochutnávat po malých dávkách. I ten, kdo nemá žádnou alergii diagnostikovanou, může najednou zjistit, že rostlinu, kterou právě ochutnal, jeho tělo nesnáší. Prvním vodítkem je: chutná/nechutná. Když nám rostlina nechutná, nemá cenu se do ní nutit. Je tu mnoho dalších.



Jak s květinami nakládat po příchodu domů?

Květy a listy, které si přineseme domů, vyžadují čištění. Je třeba je omývat, obírat, případně zbavovat hmyzu. Existují různé metody, jak je uchovávat. Nejosvědčenější je umístit je do lednice, do vlhka. Hrubší listy se mohou zavinout do vlhké utěrky a v igelitovém sáčku je přechovávat v zeleninovém šuplíku. Květy je lepší vložit do plastových krabiček s kouskem vlhkého hedvábí nebo alespoň orosit a také samozřejmě dát také do ledničky. Některé květy se mohou dát do vázy a spotřebovávat pak přímo z kytice.

Je možné je uchovat trvaleji, tedy nasušit či zamrazit?

Kouzlo sběru planě rostoucích rostlin spočívá především v okamžiku „tady a teď“. Jarní býlí je křehké a jemné, a pokud se budete

pokoušet ho zamrazit, tak vznikne obvykle nepříliš vyvedená variace na špenát. Květy zamrazit vůbec nejdu, nepočítáme-li experimenty s ledovými kostkami. Sušením listů nebo aromatických květů vzniká jiná kvalita. Býlí se tak mění v koření. Dají se sušit některé barevné květy, jako třeba měsíček lékařský, a ty pak používat v zimě na dekoraci.



Hodí se květiny i do klasické české kuchyně, nebo jsou vhodné jen k lehcím pokrmům?

Každá květina má svůj dosah pro použití v kuchyni. S klidem můžu říct, že neexistuje jídlo, k němuž by se nenašla vhodná květina – a to jak na dekoraci, tak přímo na zapracování do receptury. V nadcházející sezóně bych třeba doporučila experimenty s kombinací levandule a merunek, renklód nebo mirabelek. Každý má doma jistě nějaký recept na osvědčený koláč s použitím tohoto ovoce. A takový guláš přijme tuhé květy ostřejších rostlin, jako je řebříček, pelyněk nebo kerblík.



Jedlé květiny jsou úžasnou dekorací, ale jaké gastronomické zážitky a zdravotní účinky můžeme při jejich používání v kuchyni čekat?

Zážitkem s jednoznačně pozitivním účinkem je poznání cesty jídla. To může znít trochu jako alternativní poselství nějakého duchovního fanatika. Ale ve skutečnosti jde jednoduše o to, že jídlo, respektive jen jeho malá složka, kterou si sami nasbíráte, očistíte a připravíte, má vysokou emoční hodnotu.

Vážíte si ho, víc vám chutná, užíváte si ho. To je hlavní zdravotní působení používání planě rostoucích nebo vlastnoručně vypěstovaných rostlin, neboť v běžném receptu se obvykle nepoužívá tolik rostlin, aby nám to přineslo významnější množství obsažených látek. A konečně jídlo je pestřejší. A zde funguje zcela jednoduchá přímá úměra – čím pestřejší, tím zdravější.

Můžeme konzumovat květiny zakoupené v květinářství?

V žádném případě. Je v nich a na nich tolik chemických přípravků, že jsou v podstatě prudce jedovaté.



Ochutnáváte květiny také na dovolených v zahraničí? Jakou nejexotičtější květinu jste ochutnala a použila v pokrmu?

Neměla jsem k tomu moc příležitostí. Mám ráda Středozeří, ale tam se sezona kvetení příliš nepotkává se sezonou koupání. Rostliny tam jsou také dost jiné, takže je všechny ani neznám. Co se týče exotického ochutnávání, asi to byly různé listy v Thajsku. Jména těch rostlin jsem se nedozvěděla pro překážku, kterou je angličtina. Ty rostliny ani české názvy možná nemají a latinsky je zas neznali Thajci. Nejlepší vzpomínku mám na kešu oříšky sekané s papričkami, to celé zabalené do listu snad pepřovníku. A sama jsem loni objevila monardu neboli zavinutku. Pěstuji ji a je opravdu originální.

Provozujete také kulinární koučink. Co si pod tímto názvem představíte?

Zjednodušeně řečeno učím lidi jíst s láskou a bez výčitek. Představte si něco mezi terapií a poradenstvím. Jedná o individuální pohovory, jídlo je hodně intimní záležitost. Příjem potravy patří mezi primární pudy, a když s ním není něco v pořádku, tak se to odrazí i na dalších aspektech života. Funguje to samozřejmě i zpětně: když se napraví chyby ve vztahu k jídlu, tak to může velmi často přispět k celkovému zlepšení psychické pohody. Učím lidi používat při jídle vlastní hlavu. Někdo potřebuje uspořádat „geografii kuchyně“, jiný potřebuje zrušit negativní rituály a nahradit je pozitivními. Co klient, to originál. ▶

RECEPTY s jedlými květy

BAVORSKÝ BRAMBOROVÝ SALÁT S PODBĚLEM

Pro 4 osoby



Ingredience: 4 velké brambory, 1 až 2 červené cibule (dle velikosti), 50 g podbělu, 1 lžice vinného nebo jablečného octa, 1 kávová lžička hrubé hořčice, sůl a pepř dle chuti

Postup

Brambory uvaříme ve slupce a necháme vychladnout. Následně je oloupeme a nakrájíme na plátky. Cibuli oloupeme a nakrájíme na velmi tenká kolečka. Ocet promícháme s hořčicí, solí a pepřem a nalijeme na brambory s cibulí. Opatrně salát promícháme, aby se brambory obalily zálivkou, ale nerozpadly na kaši. Necháme alespoň hodinu odležet, nejlépe v lednici. Těsně před podáváním ozdobíme salát květy podbělu. Jemné vláčné brambory příjemně kontrastují s pevnými květenstvími podbělu. Čerstvé jarní květy jsou křehké, můžeme je použít i s delšími kousky stonků.

ŠEŘÍKOVÝ PRIBIŇÁK PRO DĚTI I DOSPĚLÉ

Pro 4 osoby



Ingredience: 250 g měkkého tvarohu, 125 ml smetany ke šlehání, 1 polévková lžice cukru, 10 kapek vanilkové esence, hrst květů nešlechtěného, obyčejného šeříku, květy tulipánů z důvěryhodného zdroje

Postup

Květy tulipánů zbavíme stopek, tyčinek a pestíků. Snažíme se ponechat květ celistvý a nedotčený, aby nám posloužil podobně jako kornoutek na zmrzlinu. Tvaroh našleháme v míse se šlehačkou. Dochutíme cukrem a vanilkou. Plníme do tulipánových květů a zdobíme květy šeříku. Jindy tvarohovou náplň ochutíme třeba marmeládou nebo kakaem. Můžeme ji sladit s barvou tulipánových květů, tvaroh se šlehačkou se ochotně přizpůsobí naší momentální náladě, takže směle experimentujme, dokud šeřík kvete.

KRÁLÍK NA ŘEBŘÍČKU

Pro 4 osoby



Ingredience: 1 mladý králík (2 kg) nebo 4 stehna, 10–12 středních květenství řebříčku, 2 polévkové lžice hladké mouky, 1 litr suchého bílého vína, 3 polévkové lžice oleje na osmažení, sůl, pepř

Postup

Předehřejeme troubu na 180 °C. Králíka naporcujeme, králíčí stehna použijeme vcelku. Rozehřejeme pánvičku a vlijeme do ní tři lžice oleje. Kousky králíka lehce poprášíme moukou a zprudka opečeme ze všech stran. Opečené maso naskládáme do pekáče. Na pánvičku k připečkům vlijeme malou skleničku vína a promícháme. Šťávu přilijeme do pekáčku k masu a dolijeme zbylým vínem tak, aby maso bylo ponořené. Zakryjeme horním dílem pekáčku a dáme do předehřáté trouby. Pečeme alespoň hodinu, nebo podle stáří a velikosti králíka. Maso je hotové, když zapícheme vidličku do nejsilnějšího místa a poteče čirá šťáva a nikoli krev. Přidáme květenství řebříčku a vrátíme na 40 minut do trouby. Pak odklopíme horní část pekáčku, vytáhneme řebříček a šťávu slijeme do rendlíku. Na plotýnce ji pak provaříme, aby zhoustla. Podáváme teplé s vařenými brambory nebo dušenou zeleninou. V horkém létě chutná králík výborně i studený.