

velká květinová žranice

Jakub Yellen

na samém konci března jsme se příjemně vyvenčili na procházce s bioložkou Janou Vlkovou, kulinární koučkou a znalkyní volně rostoucích jedlých rostlin, která nás pozvala do divoké šárky k bohaté jarní degustaci.

Sraz jsme měli na točně na konečné tramvají, a když jsme tak koukali do šedých luk a černých kontur stromů, říkali jsme si, jestli to letošní jaro paní Jana trochu nepodcenila. Byla v podstatě ještě zima a stepi nejrozsáhlejšího z pražských parků, Divoké Šárky, sotva opustil sníh a mráz. Kde by se tady vzaly nějaké jedlé rostliny? Ale paní Vlková přišla usměvavá a první, co udělala, bylo, že nám na uvítanou nalila domácí ořechovici. Podezříváme ji, že v ní bylo víc než to, protože od té chvíle jsme kytky viděli všude. „Jé, sedmikráska!“ radovali jsme se z první, ještě než jsme vyprázdnili ořechové kalíšky. O kousek dál ve stráni rostl vlaštovičník, ze kterého po zlomení lodyhy teče oranžové leptající mléko. Sice to není k jídlu, vlaštovičník je dokonce jedovatý, ale rostou, ony fakt rostou! To hlavní mělo teprve začít.

jsme ve hře

„Všechny jarní byliny, které vám dneska ukážu, jsou nejlepší na salát, jsou jemné, a proto jsou nejlepší syrové. I náš metabolismus je na jaře nastavený na syrovou podobu,“ vysvětluje paní Jana, když zvolna sestupujeme do údolí Šáreckého potoka. Dole máme kousek od cesty první opravdový úlovek – rozrazil perský (*Veronica persica*). „Rozrazilil je spousta druhů, tenhle se dá jíst, ale je dost tuhý,“ říká paní Vlková a z konvičky s rozprašovačem stříká na rozrazil vodu, abychom mohli ochutnat. Upřímně, chuť nic moc, leda kdyby šlo o život. Tenhle Peršan, jak už název napovídá, není

původní druh, pochází ze severu Íránu. Má ale překrásný miniaturní květ, což nám prozrazuje až dvacetinásobné zvětšení lupy. Jsme ve hře. Tohle bude super vycházka všech smyslů.

první zajímavá chuť

Na buližnickových skalách kolem Šáreckého potoka roste spousta druhů skalniček. Z těch jedlých jsme našli kobercové porosty rozchodníku bílého (*Sedum album*). Seříznuté špičky masitých zelených až načervenalých listů chutnají šťavnatě a překvapivě lahodně, trochu jako kedlubna. Obdivujeme jejich červenou barvu. „S těmi barvami je to tak, že rostliny, když dobře metabolizují, mají v sobě zelená

vyrazili jsme s paní Vlkovou na salát. na syrové bylinky, co rostou hned u cesty.

barviva,“ vysvětluje paní Jana. „Pokud jsou ale ve ztížených podmínkách, třeba v zimě, tak se jim metabolismus zpomalí a místo zelených vylezou na povrch barviva červená. Podle toho poznáte rostlinu, která se vzpamatovává z nějakých těžkých podmínek. To samé se děje na podzim, když začnou omrzat listy, třeba javory se hodně zbarvují do červena.“ Hned vedle rozchodníku bílého roste i rozchodník nachový, ale ten nám paní Vlková ochutnat

nedovolí, je ještě příliš mladý a taky prý nemusíme sežrat všechno.

V loučce přímo u potoka nacházíme čerstvě rašící bršlici kozí nohu (*Aegopodium podagraria*), úporný plevel vytvářející rozsáhlou síť podzemních oddenků, které musíte z půdy do posledního vysbírat, chcete-li se jí zbavit. Kozí noha se jí říká proto, že první list má na konci výrůstek ve tvaru malého kopytka. Chuťově připomíná petržel a po ochutnání vás všechny myšlenky na její mýcení přejdou. „Pokud byste si ji chtěli cíleně pěstovat do salátu, je třeba ji posekat dřív, než přijde do květu, její lahodné mladé lístky totiž vyraší znova. Tímto způsobem ji můžete mít celoročně,“ radí paní Vlková.

cože? tohle se taky jí?

Dále po proudu potoka jsme našli kozlíček polní (*Valeriana locusta*). „Za mě je docela divné, že tady roste,“ diví se paní Vlková, „já bych si ho představovala na mnohem sušším místě.“ Tohle je prý highlight dnešní procházky, protože polníček, jak se mu také říká, se v této divoké variantě téměř ničím neliší od té, kterou seženete v supermarketu. V chuti je dokonce ještě o malinko výraznější. Příjemný oříškový nádech, hodně vitamínu C a uklidňující účinky na nervovou soustavu. To všechno kousek od cesty a zadarmo...

Asi největší překvapení celé procházky nás čekalo ve chvíli, kdy se paní Jana sehnula k poléhavé změti jednoho z nej-

PTÁČINEC PROSTŘEDNÍ, ZVANÝ ŽABINEC

ČESNEK VINIČNÝ MILUJE MÍSTO POD KEŘI

JANA VLKOVÁ
VYSTUDOVALA PŘÍRODNÍ VĚDY, OBOR ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ, A ŽURNALISTIKU. PŘEKLADATELKA Z FRANCOUZŠTINY. AUTORKA ÚSPĚŠNÝCH KUCHAŘEK KYTKY K JÍDLU V RECEPTECH I HERBÁŘI A KVĚTINOVÁ KUCHAŘKA A NOTES KVĚTINOVÉ KUCHAŘKY. POŘÁDÁ SEMINÁŘE O JEDLÝCH ROSTLINÁCH. MÁ RÁDA JÍDLO A PITÍ. NÁZOROVĚ INKLINUJE K TRVALE UDRŽITELNÉMU HÉDONISMU.
www.kytkyjidlu.cz

KOPŘIVA DVOUDOMA

rozšířenějších plevelů u nás, a utrhla ptáčinec prostřední (*Stellaria media*), zvaný žabinec. „Néé, tohle je taky jedlé?“ ptáme se překvapeně, protože žabinec známe jen jako pochoutku pro andulky. „Tohle je úplně nejvíc jedlé!“ říká paní Vlková a ukazuje nám trik, kterým žabinec vždy bezpečně poznáme. Uvnitř stonku se totiž skrývá super elastické vlákno, na kterém si můžete celou utrženou rostlinku pěkně pohoupat. „Říkám tomu gumička.“ Žabinec jsme nakonec neochutnali, protože jsme ho našli na místě zvýšené koncentrace psů a jejich dost pravděpodobně uriny. Ale mladé, dosud nerozkvetlé výhonky jsou prý skvělé do salátů a pomazánek, a žabinec lze dokonce použít jako alternativu špenátu.

kytka pro pány

O dva kroky dále trůní bujný trs česnáčku lékařského (*Alliaria petiolata*), který paní Vlková vyndává i s kořenem. „Říká se mu česnáček, protože chutná po česneku a trochu po hořčici. Je to taková pánská kytka.“ A v tom má paní Vlková naprostou pravdu, protože všichni zúčastnění pánové vyhodnocují chuť česnáčku jako prozatím nejlepší. Zaujal nás tak moc, že si necháváme omýt i kořen. Konzistence je sice hodně dřevnatá, ale po rozžvýkání ucítíte jasně štíplavý křenový tón. „Kulinárně ideální stav česnáčku jsou první květy a nejlépe poupata,“ vypráví paní Jana a pánové jí visí na rtech. „Poupata rozšmelcujete na pesto, které

nijak neuchováváte, ale šup s ním rovnou na špagety. A to vás bude bavit, protože je to fakt dobrý.“

Zajímá nás, proč je většina jedlých rostlin nejlepší právě na jaře. „Rostliny v sobě ještě nemají látky, které pak mají v období kvetení odpudit predátory. A co je zajímavé, tyhle látky jsou mnohdy jedovaté i pro rostlinu samotnou. Proto je má uzavřené v takových kyblíčcích. Teprve, když do ní predátor kousne, vylejí se z toho kyblíku ven,“ popisuje paní Vlková kouzla přírody, a to už jsme skoro na konci našeho malého šáreckého kolečka. Zpod zarostlé meze mezi dvěma loukami na nás v nesmělých trsech vykukuje česnek viniční (*Allium vineale*). Pokud bychom náš salát chtěli dovést k dokonalosti, tohle by bylo jeho hlavní tajemství. Říká se mu divoký šnytlík a je tak lahodný a voňavý, že by se dal jíst po hrstech i samotný. Odedávna se používal proti cestovatelským průjmům, ve středověku prý chránil proti moru a choleře a za druhé světové se mu říkalo ruský penicilin.

Hodinka a půl je pryč a my se cítíme jako po týdenní dovolené. „Tohle mě na těch mých seminářích baví nejvíc, jak jsou lidi zklidnění,“ loučí se s námi paní Jana a mizí v podvečerním oparu přesně tak, jak se i zjevila. Když pak večer zalijeme všechny vzorky z šáreckého „supermarketu“ olivovým olejem a posypeme trochou himálajské soli, ochutnáme něco nepopsatelně pravě divokého.

exkluzivně pro čtenáře np

bylinkový workshop s Janou Vlkovou

Vyrazte tak, jak my, s paní Vlkovou na procházku pražským Šáreckým údolím a ochutnejte volně rostoucí jedlé rostliny a bylinky.

Start: 21. května, 17.00
Místo: točna tramvají na zastávce Divoká Šárka
Registrace: kytkyjidlu.cz

Cena workshopu je 500 korun. Z toho 100 korun za každého účastníka jde zpátky prodejcům Nového Prostoru.

Pokud sem vyplníte číslo prodeje, který vám časopis prodal (je to to razítko na titulní straně) a nebo město, kde jste jej koupili, váš prodejce dostane sto korun jako bonus. Bližší informace: redace@novyprostor.cz a nebo 725 908 524