

Susanne Hanschová
Elke Schwarzerová

KAZDA

50
RECEPTŮ
Z DIVOKÝCH
BYLIN

PLEVEL NA TALÍŘI

28 druhů plevelu a jak se ho zbavit
anebo si na něm báječně pochutnat

Susanne Hanschová
Elke Schwarzerová

PLEVEL NA TALÍŘI

28 druhů plevelu a jak se ho zbavit
anebo si na něm báječně pochutnat



KAZDA

V KNIZE NAJDETE

CO S PLEVELEM 4

- Není plevel jako plevel 6
Recepty z celého světa 10

BYLINY A RECEPTY 16

Kostival lékařský 18

- Italský eintopf z horské čočky
s kostivalem 20
Kostivalová poupata
v bylinkovo-sýrovém těstíčku 20

Kopřiva dvoudomá 22

- Kopřivové karbanátky 24
Ječná polévka s kopřivami 24

Dobromysl obecná 26

- Žampionový salát se zálivkou s dobromyslí 28
Červené pesto s dobromyslí 28

Rozrazil perský 30

- Kedlubnový salát s hruškou a rozrazilem 31

Sedmikráska chudobka 32

- Vejce se sedmikráskami – oeufs cocotte 34
Sedmikrásková sůl 34

Mléč zelinný 36

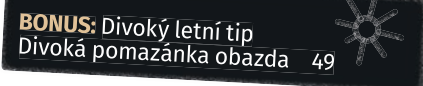
- Mléč s fazolemi Borlotti 38
Letní salát s mléčem a rajčaty 38

Merlík bílý 40

- Salát s merlíkem a uzeným lososem 42
Palačinky s merlíkem a gorgonzolou 42

Bršlice kozí noha 44

- Cuketa s bršlicí 46
Bavorský bramborový salát s bršlicí 46



Zlatobýl kanadský 50

- Vařený zlatobýl 52
Ledový čaj ze zlatobýlu 52

Popenec obecný 54

- Raita s popencem 56
Citronové máslo s popencem 56

Kokoška pastuší tobolka 58

- Matjesový salát na kokošce 59

Chmel otáčivý 60

- Chmelový salát s pивní zálivkou 62
Špagety s chmelovými špičkami 62

Podběl lékařský 64

- Jarní frittata s podbělovými poupaty 66
Řecké dolmades s podbělem 66

Česnáček lékařský 68

- Brambory se semínky česnáčku 70
Ostrá smetana s česnáčkem 70

Pětour maloljubný a srstnatý 72

Okurky s pětourem 74

Plněná rajčata s quinoou a pětourem 74

Svízel přítula 76

Kvěťákový kuskus se svízelem 77

Smetanka lékařská 78Pampeliškový salát s vejcem a česnekovými
krutony 80

Antipasti z pampelišek a slaniny 80

Pupalka dvouletá 82

Krekry s pupalkovými semínky 84

Pupalkové kořeny a houby v omáčce
z červeného vína 84

BONUS: Divoký podzimní tip
Divoké gomasio 86
Dýňový hummus s divokým gomasiem 86

BONUS: Divoký zimní tip
Colcannon s divokými zimními rostlinami 87

Kuklík městský 88

Karamelizovaná jablka s kuklíkem 89

Prášek z kuklíku 89

Kapustka obecná 90

Kapustkové muffiny se sýrem feta 92

Turecký bulgur s kapustkou 92

Šťavel 94

Syrový chřestový salát se šťavelem 96

Bagel se šťavelovo-tuňákovou pomazánkou 96

Orsej jarní 98

Mozzarella s fíky a orsejem 99

**Hluchavky a pitulníky 100**

Zelené šišky 102

Smažená rýže s hluchavkami 102

Batolka prorostlá 104

Salát s batolkou a datlovou zálivkou 105

Ptačinec prostřední 106

Bešamelové brambory s ptačincem 108

Polentové placky s ptačincem 108

Jitrocel větší, kopinatý a prostřední 110

Zapečené gnocchi s jitrocelem 112

Ájurvédské sladké brambory s jitrocelem
a zeleninou 112**Hulevník lékařský 114**

Salát coleslaw s hulevníkem

a kešů majonézou 116

Tabouleh s hulevníkem a brusinkami 116

Jetel luční a plazivý 118

Rizoto s jetelem lučním 120

Jetelový drink „Surprise“ 120

DALŠÍ INFORMACE 122

Doporučená literatura a webové stránky 124

Rejstřík rostlin 126

Rejstřík receptů 127





CO S PLEVELEM

Využijte divoké rostliny ze své zahrady, jak nejlépe to jde.
Když už jednou vyrostly, dá se z nich připravit i něco dobrého.

NENÍ PLEVEL JAKO PLEVEL

Slovo „plevel“ upadá postupně v nemilost, už se nepovažuje za příliš korektní. Daleko lépe přece zní „divoké rostliny“, hlavně protože toto označení neneso negativní konotace.

I tak výraz „plevel“ dál používáme, protože divoké rostliny, které se do našich zahrad dostávají bez pozvání, tam zkrátka nevidíme rádi. Zbavit se jich pak může být neuvěřitelně pracné. V zeleninovém nebo květinovém záhoně konkurují našim oblíbeným v boji o světlo, vodu i živiny. Osud mnoha rostlin zpečetí rovněž skutečnost, že prostě nejsou dost hezké – patrně neustrnete v nekonečném úžasu nad krásou například hulevníku lékařského. Ale nejen nenápadní zástupci zahradní flóry mají potenciál stát se plevelem. Třeba i z vytrhávání semenáčků javoru ze záhonků se na jaře vždy vyklube hodně práce. Ačkoliv chceme vzrostlému stromu prokázat úctu, les na zahradě opravdu nechceme. Dokonce i krásné trvalky jako vrbina obecná se mohou nestydatě šířit a utlačovat jiné rostliny. I ona má tendenci chovat se jako plevel, ačkoliv jsme si ji do zahrady přinesli zcela dobrovolně.

Mnohé rostliny si nás získaly, protože jsou hezké, takže jim ponecháváme volnost, dokud se ovšem nerozrostou do všech koutů. To platí pro orsej jarní i pitulník žlutý. Občas je s dobrým úmyslem dostanete i od kamaráda zahrádkáře, neboť údajně svědčí o jeho pěstitelských úspěších. Počítá se sem také například nádherný zlatobýl kanadský. Pro všechny tyto rostliny je společné, že stojí mnoho úsilí a nervů zredukovat je na únosnou míru.

Tajemství úspěchu

Čemu vlastně plevel vděčí za to, že se mu daří tak úspěšně rozrůstat? Jak se jen dokáže uchytit mezi rostlinami, přesně tam, kde selhala veškerá naše snaha vysadit topolovky nebo orlíček? Hraje v tom roli, že se jedná o kořenový plevel. Ten žije takzvaně na dluh a má ohromnou výhodu: mateřské rostlině se bude dařit kdekoliv – například u souseda, jenž jí dopřává volnost – a své výhonky bude vysílat do vašeho záhonu. Tam se mu bude díky dobře zásobované podzemní pupeční šňůře dařit. Příkladem této strategie je opletník plotní a bršlice kozí noha. Opletník se dovede plazit u země dokonce několik metrů, než si vybere svou oporu. Kvůli tomu je velmi těžké najít epicentrum porostu.



*Opletník plotní se ovíví
kolem štětky plané.*



*Podběl lékařský se vedle bohyšek
na předzahrádce vydává
za okrasnou trvalku.*

Další, především jednoleté rostliny čekají pouze na to, až se při rytí dostanou na denní světlo. Jsou to oportunisté a osídlí každíčký kousek půdy. Nově založené květinové nebo zeleninové záhony – to je něco pro ně. Jejich semena bleskurychle vyklíčí a obsadí prostor dříve, než si jej stihne nárokovat vysévaná zelenina. Veškerou svou energii věnují rozmnožování, zatímco většina druhů zeleniny je dvouletá nebo víceletá a potřebuje nejprve dobrý kořenový systém – stačí si vzpomenout na mrkev, mangold, topinambur nebo cibuli. Merlík bílý je úplně stejný dobyvatel.

Mnoho plevelů dokáže tolerovat různé podmínky k životu. Často narážíme na stále ty samé druhy, ať už rostou ve spáře dlažby nebo v zeleninovém záhoně, na slunci nebo ve stínu. Na optimálním stanovišti vyrůstají do velkolepých rozměrů, méně šťastné exempláře na okraji cest jsou oproti tomu neduživě malé, rozmnožit se jim přesto podaří. Mezi takové mistry patří například kapustka obecná nebo pětour maloúborný a srstnatý.



Popínavý posed není jedlý, jeho metrové úponky jsou ale pevné a odolné a dovedou spoutat jiné rostliny.

Užitečný plevel

I přes veškerou práci, kterou nám přidělává, má plevel své využití: živí se jím hmyz, půda díky němu neeroduje, poskytuje stín, kypří půdu nebo jí dodává živiny. Z některých druhů lze připravit jichu na hnojení. Mnoho druhů, které se na zahradě objeví, nám slouží jako ukazatel kvality půdy. Některý plevel roste například jen na výživné půdě, jiný spíše na chudších stanovištích. Další ukazuje, že je půda příliš udusaná. Díky tomu můžeme i bez testování velmi pohodlně zjistit, jak na tom zemina na naší zahradě je. Kopřivy například decentně poukazují na to, že není potřeba do půdy přidávat další dusičnany.

Podivuhodně velké množství rostlin, které zahradu z vlastní iniciativy okupují, lze využít jako znamenitou zeleninu – a není tohle hodno ocenění? Když už se nám nějaká ta nevídaná rostlina na zahradě rozroste, nabízí se jí využít právě v kuchyni. Výhody jsou nasnadě: naprosto bez námahy a opečovávání nám v zahradě rostou jedlé (a chutné) rostliny. Zatímco o zeleninu se staráme a musíme ji bránit před všelijakými nepřáteli, je samovolně rostoucí flóra obvykle robustní a zdravá a šneci se jí většinou ani nedotknou. Kromě toho ji máme vždy po ruce, čerstvou a s více vitaminy to snad už ani nejde. Také chuťově mohou divoké byliny nabídnout něco, co v supermarketu nepořídíte. Například popenec obecný chutná nepře-konatelně a čerstvé výhonky chmele nekoupíte za žádné peníze světa.

Některý plevel tedy lze jednoduše sníst a zároveň ho účinně odkázat do určitých mezí jen pomocí nože a vidličky místo vytrhávače plevelů. Tato kniha pojednává právě o těchto užitečných rostlinách v našich zahradách. Jakmile jim jednou přijdete na chuť, věnujete jim rádi i vlastní místočko na záhonku, nebo je budete dokonce záměrně vysazovat. A je dost možné, že po ochutnání už nás ani nezapadne říkat jim plevel...

Co je jedlé

Do této knihy jsme zařadili ty druhy divokých rostlin, které lze snadno rozpoznat, ať už podle vůně, podle jejich nezaměnitelného vzhledu nebo při dotyku – i když to někdy pálí, jako třeba u kopřivy. Zkušené zahrádkáři své pappenheimské kvůli dlouholeté sisyfovské práci velmi dobře znají, začátečníci tady mohou najít rostliny, které nemají jedovaté dvojníky a určit je není komplikované.

Pokud uvádíme podobné, zaměnitelné druhy, jako jsou pětour maloúborný a srstnatý, dají se oba druhy jíst. Mezi miříkovitými, kde existuje mnoho jedovatých zástupců, je bršlice koží noha jedním z nejsnáze rozpoznatelných druhů, na rozdíl od kerblíku lesního, který si lze snadno splést s častou tetluchou koží pysk. Pokud nedopatřením místo po hluchavce sáhnete po rozbujelém čistci lesním, nevadí to, neboť i ten je jedlý, jen pronikavěji voní. Máte-li pochybnosti, vždy si rostlinu důkladně prohlédněte. Všimněte si toho, jak jsou uspořádány její listy, jak vypadá ochlupení listů a lodyhy, jak jsou utvořeny květy – vyrůstají před listem nebo společně s ním? Voní listy, když je promnete mezi prsty, nebo dokonce pálí?

Všechny rostliny popsané v této knize mají společné jedno: jakmile se objeví v zahradě, jen zřídka jich tam bývá pomálu – už svou rozpínavostí se liší od křehkého zahradního porostu nebo citlivějších divokých rostlin.

Tak krásná může být divoká flóra: víkev ptačí rostoucí společně s heřmánkem.



*Takto pěkně může vypadat
úroda ze zahrádky, kde
rostou i divoké rostliny.*



RECEPTY Z CELÉHO SVĚTA

*V této knize na vás čeká pestrá směs receptů
z celého světa.*

Vydáme se po celé Evropě, přes Bavorsko a Jižní Tyrolsko do italské oblasti Abruzzo až do Řecka, pak si odskočíme do Turecka a potom se velkým obloukem vydáme přes Orient do Asie. Zpátky to vezmeme severní cestou, krátce se zdržíme v Irsku, přeskochíme velkou louží do Ameriky a cestou zpět se ještě zastavíme ve Francii.

Na této cestě se setkáte s ověřenými „polodivokými“ recepty, jako je bavorský bramborový salát s bršlicí (str. 46) a kopřivové karbanátky (str. 24), ale také s tradičními lokálními recepty, jako jsou ligurské špagety s chmelovými špičkami (str. 62) a Eintopf s horskou čočkou a kostivalem z Abruzzo (str. 20). Za trendy recepty, jako bagely se šťavelovo-tuňákovou pomazánkou (str. 96), následují veganské recepty, jako ajurvédské sladké

brambory s jítrocelem a zeleninou (str. 112). Nechybí ani gnocchi nebo šišky, flammkuchen a kreky, bulgur a tabouleh, pesto, raita, lahodné drinky, sladká kořeněná jablka a květinová sůl.

Než se s námi na tuto dobrodružnou cestu vydáte, připravili jsme pro vás důležité informace a rady, jak jedlé divoké rostliny při vaření používat.

Zlatá pravidla

V této knize vám představujeme rostliny, které lze snadno rozpoznat. Při jejich sbírání dbejte ovšem na „zlatá pravidla“ sběračů a „pojídačů plevelů“. Konzumujte pouze rostliny, u nichž jste si stoprocentně jistí, co jsou zač. Máte-li byť sebemenší pochybnost, zda se jedná o konkrétní jedlou rostlinu, nejezte ji. Několik rostlin si nechte v zahradě, dokud nerozkvetou, potom je snazší je určit. Příští rok tyto rostliny snad už poznáte i bez květů a budete vědět, zda jsou jedlé či nikoli.

Hrst plná divokých rostlin

Divoké byliny dokážou překvapit. Překypují mnoha minerály, vitaminy, stopovými prvky a sekundárními rostlinnými látkami jako chlorofyl, karotenoidy, flavonoidy nebo fytohormony. Všechny jejich složky působí na naše tělo specifickým způsobem. Jejich koncentrace je v divokých rostlinách navíc mnohem vyšší než v běžné kulturní zelenině. Pokud ještě nejste na tyto vysoce kvalitní živiny zvyklí, začněte nejprve s malým množstvím divokých rostlin a pomalu jejich příjem navyšujte.

Pomůže vám k tomu měrná jednotka „hrst“, kterou v receptech často uvádíme. Říká nám, že přesné množství není tak důležité a můžeme ho přizpůsobovat vlastním potřebám a chuti. Také na chuť některých divokých rostlin je potřeba si nejprve zvyknout. Především na hořčiny nejsme většinou příliš zvyklí, protože je z našich kulturních rostlin šlechtěním stále více odstraňujeme.

Zpočátku můžeme „plevel“ také míchat s kulturní zeleninou. Do vařených pokrmů se hodí například špenát, do salátů některý z mnoha druhů listových salátů, které se dnes nabízejí, nebo oříškový polníček.

POZOR, PROSÍM!

U uvedených rostlin vždy dbejte informací a doporučení k omezené konzumaci nebo nevhodnosti pro některé skupiny lidí, např. pro těhotné.

Chuť divokých rostlin

Každá planá rostlina má svou charakteristickou chuť. Chutná jemně nebo výrazně, hořce nebo ostře jako zelí či řeřicha, aromaticky jako koření nebo kysele jako citron. Chuť občas připomíná něco známého, jako je mladá kukuřice, okurky, houby nebo česnek, případně je nepopsatelná jako aroma popence obecného.

Mnohé rostliny jsou více či méně hořké. Stupeň hořkosti závisí na druhu rostliny, ale také na stadiu jejího vývoje. Jelikož jsou hořčiny důležité pro naši látkovou výměnu a dodávají pokrmům chuťovou úplnost, má smysl si na hořkou chuť zvykat.

Není ostré jako ostré. Kokoška pastuší tobolka a hulevník lékařský mají typickou ostrost zelí. Není to nic divného, jelikož stejně jako všechny brukvovité rostliny obsahují glukosinoláty zodpovědné za tuto chuť. Ostrost pupalky dvouleté lze naopak popsat nejspíš jako „škrabavou“, takový charakter v běžné zeleninové kuchyni nenajdeme. Tyto rostliny můžeme kombinovat s jinými, nebo je jednoduše používat úsporně.

Velmi snadno zapamatovatelné jsou rostliny s kořeněnou chutí, jako dobromysl (oregano) nebo popenec obecný. Mají typickou vůni a používají se jako koření.

Kyselé rostliny, jako například šťavel, dodávají jídlu čerstvou kyselinku.

V následující tabulce najdete všechny rostliny z této knihy seřazené podle jejich základní chuti. Některé rostliny jsou zařazené do dvou kategorií: jako mladé rostliny u „jemné“ chuti a jako starší u „hořké“.

jemná	výrazná	hořká	zelně ostrá	škrabavě ostrá	kořeněná	kyselá
batolka prorostlá	bršlice kozí noha	česnáček lékařský	česnáček lékařský	orsej jarní	česnáček lékařský	šťavel
kapustka obecná	hluchavky	chmel otáčivý	hulevník lékařský	pupalka dvouletá	dobromysl obecná (oregano)	
kostival lékařský	jetel luční	kapustka obecná	kokoška pastuší tobolka	svízel přítula	kuklík městský	
merlík bílý	jetel plazivý	mléč zelinný			popenec obecný	
mléč zelinný	jitrocel	rozrazil perský				
pětour maloúborný	kopřiva dvoudomá	smetanka lékařská				
ptačinec prostřední	podběl lékařský					
rozrazil perský	zlatobýl kanadský					
sedmikráska chudobka						

V receptech v této knize můžete použít i jiné rostliny, než uvádíme. Recept s merlíkem se vám vydaří i s pětourem nebo kopřivou, připravené jídlo ale bude chutnat jinak. U receptů jsou tyto alternativy uvedené v bodu „další divoké rostliny“.

Divoké rostliny pro vegany

Většina receptů v této knize je vegetariánská, některé se připravují s masem nebo rybou, některé jsou čistě veganské.

Z mnoha neveganských receptů lze snadno udělat výhradně rostlinné recepty. Živočišné produkty můžete vypustit nebo nahradit. Zde uvádíme několik jednoduchých veganských alternativ, které si můžete koupit nebo si připravit snadno sami. Dlouholetí vegani budou jistě znát daleko více alternativ, jak recepty dle svého přání obměnit.

živočišná přísada	rostlinná alternativa
mléko	ořechové, sójové nebo obilné mléko
máslo	veganské margaríny, olej
jogurt	sójový jogurt nebo jogurt z lupiny
zakysaná smetana a crème fraîche	hedvábné tofu neboli silken tofu s citronem a jablečným octem, odpovídající výrobky ze sóji nebo z lupiny
sýr	rostlinné druhy sýru
vejce (jako pojivo)	„lněné vajíčko“ (50 ml vody, 5 g lněné mouky, trocha soli Kala Namak pro vajíčkové aroma)
slanina	uzené tofu
mleté maso	tofu, tempeh, seitan, bílek z lupiny

Sklizeň

- Rostliny očistíte už při trháni. Odstraňte trávu a mech, ihned otrhejte suché, zažloutlé lístky. Díky tomu bude příprava rostlin rychlejší a rostlinná hmota zůstane na zahradě, kde může vytvářet humus.
- Jemný plevel, který roste v hustých trsech, jako rozrazil perský nebo ptačinec prostřední, nejlépe sevřete do dlaně a celý svazek potom odřízněte ostrým nožem. Je to rychlejší než trhat jednotlivé rostlinky.



Už při trháni mladých listů bršlice se můžete těšit na dobré jídlo.

- Rostliny nakrájíte rychleji, pokud je nepoložíte do nádoby ledabyle, ale budou všechny v jednom směru. Později tak lépe nakrájíte například hluchavku. Silnější stonky seřazené vedle sebe lze nakrátet plynuleji a jemněji než špičky.
- Jednotlivé druhy při trhání oddělujte, pokud je nechcete použít společně. Rostliny můžete také svazovat do svazečků.
- Ke sběru bylin na zahradě nebo poblíž domu se hodí miska nebo košík. Na delší přepravu je třeba úrodu chránit před odpařováním. Můžete k tomu použít vlhké ubrousky nebo uzavíratelné plastové nádoby či igelitové sáčky. Sáček se zipovým uzávěrem můžete před uzavřením trochu nafouknout. Díky „vzduchovému polštáři“ budou chráněny i křehké rostliny a květy. U plastových nádob ohlídejte, aby na ně nesvítilo slunce a rostliny se nepotily. Plastové sáčky používejte vícekrát a vyhazujte je tak, aby je bylo možné recyklovat.

Skladování

- Rostliny, které ihned nespoteřebujete, uchovávejte nejlépe v sáčcích nebo v nádobách v lednici. Rostliny nesmějí být mokré, pak se snadno zkazí. Velmi suché rostliny postříkejte trochou vody.
- Během chladného ročního období můžete úrodu skladovat na balkoně nebo na terase. Rostliny zelené i během zimy, jako ptačinec prostřední nebo hluchavka nachová, můžete nechat venku ve stínu dokonce i během mrazivých dnů.
- Divoké rostliny vydrží v lednici poměrně dlouho, listy až týden, kořeny ještě výrazně déle. Nicméně během této doby dochází ke ztrátě vitamínů. Sbíráte-li rostliny přede dveřmi nebo na zahradě, zpracovávejte je vždy raději čerstvě.

Očištění

- Natrhané rostliny myjte až před zpracováním.
- Rostliny krájejte vždy až po očištění. Nadrobno nakrájené rostliny nasávají vodu a vyplavují pak hodnotné látky.
- Při mytí naplňte vodou velkou mísu nebo dřez a ve vodě rostlinami trochu pohybuje. Nemačkejte je, aby se listy nepoškodily.
- Omyté rostliny nechte okapat v co největším sítu. Sítem zatřeste, aby voda mohla dobře odkapávat.
- Velké listy, jako ty z kostivalu nebo podbělu lékařského, jemně omyjte pod tekoucí vodou.
- Rostliny po omytí dobře osušte. Hodí se k tomu odstředivka na salát. Ale můžete k tomu použít i látkovou utěrku a rostliny do ní volně zabalit nebo zarolovat a nechat vodu vstřebat. Rostliny, které budete vařit nebo blanširovat, nemusíte sušit.

POZNÁMKA

Ne vždycky se v receptech o čištění divokých rostlin a zeleniny zmiňujeme.



Listy opatrně omyjte ve větším množství vody.

- Silnější kořeny čistěte kartáčkem. My rádi používáme japonské kartáče tawashi. Jsou praktické, dlouho vydrží a jejich hustá palmová vlákna očistí kořeny velmi dobře. Slabší kořínky jednoduše svažte a pod tekoucí vodou jimi o sebe třete. Očistí se navzájem.

Krájení

- Ke krájení rostlin používejte velký, ostrý nůž. Tupé nože a kráječe na bylinky rostliny rozmačkají, a to se negativně projeví na jejich chuti.
- Rostliny krájejte vždy až před samotnou přípravou.



Stonky a listy lze ve svazečku lépe nakrájet.