



KATRIN A FRANK HECKEROVÍ

Jedlé a jedovaté rostliny a plody

— Poznejte rozdíl

OBJEVUJTE S GRADOU

150
DRUHŮ

 GRADA

KATRIN A FRANK HECKEROVÍ

Jedlé a jedovaté rostliny a plody

— Poznejte rozdíl



Tvaroh s česnekem
medvědí



Salát z kokošky pastuší
tobolky



Planá dobromysl
v olivovém oleji



Trnkový punč

Obsah

JEDLÉ, NEBO JEDOVATÉ?	5
Co byste měli bezpodmínečně vědět	6
Úprava a uchovávání	10
JARNÍ BYLINY	19
Jedlé listy stromů a keřů	46
LETNÍ BYLINY	49
Jedlé květy	76
Jedlé kořeny	78
Jedlá semena	80
JEDOVATÉ LISTY A KVĚTY	83
PLANÉ PLODY POZDNÍHO LÉTA A PODZIMU	91
Ořechy, kaštiny a spol.	122
Plané druhy ovoce	124
JEDOVATÉ PLODY	127
REJSTŘÍK	141



Jedlé, nebo jedovaté?

Jsme obklopeni nezměrným množstvím přírodní, nefalšované a zdravé potravy. Ale pozor: nezaměňte mezi planými rostlinami jedlé druhy s jedovatými!

PŘIROZENÉ A ZDRAVÉ

Planě rostoucím bylinám a plodům se daří růst i bez hnojiv a jedů, neboť se za miliony let perfektně přizpůsobily svým přirozeným stanovištím. Takzvanými sekundárními rostlinnými látkami se každý druh plané rostliny individuálně a přirozeně brání ultrafialovému záření, dešti, žravým nepřátelům, houbám a bakteriím. Tyto nefalšované a prapůvodní účinné látky jsou tím, co způsobuje mimořádně rozmanité chuťové variace jednotlivých planých rostlin. A kromě toho jsou tyto látky pro nás také vysloveně zdravé.

VYCHUTNÁVAT SI, ANIŽ BYCHOM TOHO LITOVALI

Přesto ne vše, co v přírodě roste, je pro nás lidi automaticky také zdravé a požitelné. Touto knihou bychom vám chtěli dát do ruky praktického průvodce, který vám spolehlivě pomůže v rozlišení jedlých rostlin od druhů nepožitelných, nebo dokonce jedovatých.

Co byste měli bezpodmínečně vědět

Mnohé byliny jsou požitelné pouze v určitém ročním období, jiné jen v malém množství, některé plody lze využít v pokrmech jedině po uvaření nebo delším skladování, a u řady planých rostlin existují dokonce jedovaté zaměnitelné druhy! Řekneme vám, co je skutečně důležité.

SBÍREJTE TAM, KDE BZUČÍ HMYZ

Podívejte se důkladně, kde sbíráte planě rostoucí byliny a plody! Protože to, co jíte, může být jen tak zdravé, jako je zdravé prostředí, ve kterém to vyrostlo. Proto se vyhýbejte blízkosti polí, silnic, železnic a místům, kde lidé často venčí psy.



SBÍREJTE PEČLIVĚ

Trhejte jen to, co opravdu znáte, a to tak, aby si nikdo další nevšiml, že jste tam již sbírali. Berte si jen málo a s nasbíranou surovinou zacházejte šetrně.

VZDUŠNÉ PŘENÁŠENÍ



POZORNĚ SE DÍVEJTE

Sbírejte pouze byliny nebo plody, které dokážete jednoznačně určit a které na první pohled vypadají čerstvě a nepoškozené. Netrhejte zvadlé a nahnědlé listy nebo květy, plody by zpravidla měly být na pohmat pevné. Nejste-li si jistí, nic si neodnášejte a zanechte zvadlé rostliny či přezrálé plody na místě.

V KNIZE NAJDETE TYTO SYMBOLY:**TATO ROSTLINA JE JEDLÁ**

Které konkrétní části rostliny jsou jedlé – zda se tedy jedná o kořeny, listy, květy, plody nebo semena –, to se dozvíte v popisech jednotlivých druhů. Tam, kde to má smysl znát, vám rovněž představíme nejdůležitější látky obsažené v rostlině a také způsob, jímž můžete rostlinu nejlépe upravit, abyste si plně užili její chuť.

**TATO ROSTLINA JE LÉČIVÁ**

Mnohé naše původní plané rostliny už po tisíciletí nejen obohacují jídelníček lidstva, ale jsou obzvlášť oblíbené kvůli svým léčivým účinkům. Řekneme vám, které obsažené látky dělají rostlinu léčivou a jak si ji nejlépe můžete připravit, abyste dokonale využili její účinné složky.

**TATO ROSTLINA MÁ JEDOVATÉ ZAMĚNITELNÉ DRUHY**

Obzvlášť záluďné je, že existují plané rostliny, které mají v přírodě klamavě podobné, zato však jedovaté „dvojníky“. Zvlášť nebezpečné

je to tam, kde se takoví dvojníci vyskytují na stejných stanovištích a ve stejném ročním období jako jedlé druhy. Zapamatujte si velmi dobře jedovaté druhy, se kterými hrozí záměna, nebo si ke sběru rostlin vezměte pro jistotu s sebou tuto knihu, abyste do ní mohli na místě znovu nahlédnout.

**TATO ROSTLINA JE OBZVLÁŠT VYDATNÁ**

To znamená, že i při konzumaci ve větších množstvích je dobře stravitelná, příjemná na chuť a navíc hojně se vyskytující v přírodě, jako například bršlice kozí noha, ptačinec prostřední nebo kopřiva dvoudomá. Takovéto vydatné rostliny můžete v pokrmech použít jako základní „objemové“ suroviny nebo si je také nasbírat do zásoby a zamrazit, usušit nebo zakonzervovat naložením do oleje, octa nebo alkoholu (strany 10–17).

**TUTO ROSTLINU DÁVKUJTE S ROZMYSLEM**

Toto platí pro rostliny, které jsou při konzumaci v malých množstvích nezávadné, chutné, nebo dokonce

zdraví prospěšné, ale ve větších množstvích mají kvůli určitým účinným látkám neblahý vliv na zdraví. Příkladem takových rostlin může být šťavel kyselý obsahující mírně jedovatou kyselinu šťavelovou a svízel vonný s obsahem kumarinu.

**TUTO ROSTLINU SBÍREJTE NEJLÉPE OD KVĚTNA DO ČERVNA**

Rostliny nebo jejich jednotlivé části bychom měli sbírat tehdy, kdy jsou co nejmladší a zcela čerstvé. Proto u každého rostlinného druhu uvádíme optimální časové období, ve kterém můžete rostlinu nejlépe zužitkovat. Mnohé rostliny, jako například pampelišku (smetánku), můžete sbírat od března až do října: na jaře se sbírají mladé listy, v létě květy a na podzim kořeny.

**TATO ROSTLINA JE JEDOVATÁ**

Ruce pryč: tato rostlina obsahuje jedovaté látky, a je proto pro naši konzumaci nevhodná, poškozující zdraví, nebo dokonce smrtelně jedovatá!

MOHOU NÁS ROSTLINY ZABÍT?

Skutečně u nás rostou nejenom smrtelně jedovaté houby – i některé na našem území se vyskytující plané byliny a plody jsou vysloveně jedovaté. Dokonce i mezi našimi oblíbenými „úplně normálními“ okrasnými a zahradními rostlinami se vyskytují takové, které jsou ve skutečnosti velmi jedovaté. Proto nebudte nikdy lehkomyslní a sbírejte pouze to, co dokážete jednoznačně určit. V případě pochybností vždy platí: raději rostlinu nechte být!

NEPOŽIVATELNÉ, NEBO JEDOVATÉ?

Přechody jsou plynulé: některé rostliny jsou prostě nepoživatelné, ale nejsou nebezpečné. Jiné, jako například oblíbené bobule černého bezu a jeřábu ptačího,

jsou za syrova mírně jedovaté, po uvaření ale velmi zdravé, protože se při vaření jedovaté látky odbourají. Potom existují jedovaté rostliny, které podle zkonsumovaného množství většinou způsobují jen žaludeční a střevní potíže. Na konci této škály se nacházejí skutečně nebezpečné jedovaté rostliny jako vraní oko čtyřlíst, lýkovec jedovatý, bolehlav plamatý, ocún jesenní, náprstník velkokvětý nebo štědřenec odvislý (zlatý déšť). Již několik listů nebo plodů může vést k zástavě dechu nebo srdečnímu selhání.

MAJÍ ROSTLINY ZAMĚNITELNÉ DVOJNÍKY?

Dříve než se vypravíte sbírat byliny nebo bobule, bezpodmínečně se musíte



Zdravý česnek medvědí (vlevo) a jedovatá konvalinka vonná (vpravo)



Smrtelně jedovatý: štědřenec odvislý (zlatý déšť) v zahradě

předem seznámit s jejich jedovatými zaměnitelnými druhy. Pokud takové jedovaté rostliny, se kterými hrozí záměna, existují, najdete na ně v této knize odkaz u jedlých druhů. Dejte si na čas, prohlédněte si je a důkladně si zapamatujte hlavní znaky zaměnitelného druhu. Zvláště u česneku medvědího, u kterého každý věří, že ho pozná, dochází každým rokem k záměnám s jedovatým árónem plamatým nebo prudce jedovatými ocúnem jesenním a konvalinkou vonnou.

OMYLY, KTERÝM SE LZE VYHNOUT

Otravám našimi původními druhy rostlin se lze podle našeho názoru vyhnout a člověk nemusí být ani vzdělaný znalec bylin, aby se mohl odvážit vydat se na jejich sběr. Mnoho druhů můžete rozpoznat opravdu snadno a ani záměna u nich nehrozí. U jiných rostlin si potřebujete často prohlédnout jen několik málo detailů, abyste zřetelně poznali rozdíl. Tyto detaily vám v této knize u každé rostliny přesně popisujeme.

**RIZIKOVÁ ČELEĎ
MIŘÍKOVITÝCH**

Existuje celá řada rostlin, které se dají jen obtížně určit, a navíc mají více smrtelně jedovatých zaměnitelných druhů. Mezi ně patří mnoho zástupců čeledi miříkovitých, jako například naše původní druhy děhel lesní (*Angelica sylvestris*) nebo bolševník obecný (*Heracleum sphondylium*). Jejich dvojníci jako bolehlav plamatý (*Conium maculatum*, strana 88) a tetlucha kozí pysk (*Aethusa cynapium*, strana 88) jsou rostliny tak extrémně podobné a přitom smrtelně jedovaté, že jsme se rozhodli takovéto rizikové druhy v této knize vynechat. Vždyť existuje tolik jiných velmi chutných rostlin, které můžeme správně určit mnohem jednodušším způsobem.



Smrtelně jedovatý zástupce miříkovitých: bolehlav plamatý

Úprava a uchovávání

Planě rostoucí byliny a plody nejlépe chutnají úplně čerstvé. A nemusíte mít žádný velký talent u plotny, abyste z nich zcela jednoduše dokázali vykouzlit ty nejchutnější pokrmy. Pokud si chcete všech těch velkolepých chutí užívat po celý rok, existují samozřejmě nejrůznější způsoby jejich konzervace.



Dejte na jaře své látkové výměně řádný impuls: salát ze šťovíku kyselého, pučící bršlice kozí nohy, květů pampelišky a sedmikrásek, popence a kerblíku lesního



Planě rostoucí plody většinou nejlépe chutnají čerstvě nasbírané; některé z nich, jako plody trnky, si však pořádně vychutnáme až po zpracování



Mnozí znají pouze čaj ze sušených bylin. Kdykoliv je k tomu příležitost, uvarťe si čaj z bylin čerstvých!

NA STŮL POKUD MOŽNO ČERSTVÉ: POLÉVKA, SALÁT A POMAZÁNKA

Kdykoliv je to možné, měli byste si vychutnat byliny a plody zcela čerstvé – tehdy jsou v nich ještě v plné míře uchovány všechny jejich účinné látky. Jednoduché a prosté recepty vás mohou motivovat k bezprostřednímu zpracování svých vzácných pokladů. Dopřejte svému tělu čas, aby si mohlo zvyknout na zpočátku nezvykle intenzivní aroma planých rostlin: obsahují podstatně více hořčin, nežli jste možná zvyklí z pěstované zeleniny nebo salátu. Ze začátku jen přimíchejte hrst omytých, nadrobno nakrájených planých bylin do salátu nebo polévky – to stačí. Až si na to

tělo přivykne, zvyšujte postupně množství přidávaných bylin. Po nějakém čase možná začnete pociťovat opravdovou touhu po planých bylinách. Stejně tak vám však tělo možná řekne: už je toho dost.

NA CHLĚB

Ať už je jejich základem tvaroh, čerstvý sýr, máslo, nebo olivový olej, čerstvé, nadrobno nasekané byliny zcela nekomplikovaně, efektně a zdravě obohatí



Jednoduché a velmi chutné: nasypejte na chléb s tvarohem pár trubiček z nasekaných stonků pažitky

všechny možné pomazánky. Můžete je prostě smíchat s tvarohem nebo máslem, poté přidat trochu soli – nic víc už k tomu nepotřebujete a váš chléb bude chutnat jedinečně!

Nebo na středomořský způsob: smíchejte nadrobno nasekané byliny s dobrým olivovým olejem a solí a přidejte k tomu ještě trochu česneku, pokud ho máte rádi. Do této směsi můžete chléb namáčet – je to jednoduché a velmi chutné (i pro vegany).

USUŠTE SI BYLINY A BOBULE – ALE SPRÁVNĚ!

Mnozí známe oblíbený obrázek celých svazků bylin, které se suší zavěšené v oknech starých stavení. Na pohled je to hezké, jenom ne úplně vhodné k tomu, abychom mohli byliny později také skutečně použít. Nevýhodou podobných svazků natí je, že uprostřed většinou schnou příliš pomalu. Listy, které jsou uvnitř, se přitom často zbarví dohněda a začínají se na nich (neviditelně) rozšiřo-

KDYŽ TO MÁ JÍT RYCHLE

Takzvané „sušičky potravin“, ve kterých se byliny a bobule suší pomocí proudu teplého vzduchu, poskytují velmi dobrou kvalitu, protože sušící proces probíhá při nízkých teplotách a v průběhu několika hodin. Téměř stejně dobře funguje také následující způsob: byliny nebo plody rozprostřete na pečicí plech a nechte sušit v troubě při 40 °C s pootevřenými dvířky – ta můžete zajistit zaklíněnou vařečkou.



Podobné rámy, kde podložka je tvořena jemným drátěným pletivem nebo gázou, jsou k sušení velmi praktické

vat houby a plísně. Sluneční světlo (a to i v oknech) navíc ničí účinné látky. Námí nasbírané byliny proto sušíme jinak: řidce a vzdušně rozprostřené na prodyšných podložkách v polostínu nebo ve stínu v místnosti. Může se jednat o tenké

plátno rozložené na podnose (aby se byliny při prvním průvanu nerozletěly po místnosti) nebo rám s jemnou sítí či gázou, u větších rostlin postačí prostě tenké prostěradlo nebo síť proti hmyzu, umístěné na stojanu k sušení prádla.



ZKOUŠKA BARVY A VŮNĚ

Dobře usušené byliny jsou krásně zelené (nikoliv žlutavě nahnědlé nebo našedivělé), při zmačkání šustí a intenzivně bylinkově voní (nikoliv zatuchle, nebo aby byly dokonce úplně bez vůně).

K sušení drobných květů a listů rozložíme plátno nebo síť proti hmyzu na podnos

MRAŽENÍ BYLIN A PLODŮ

Ať už jde o česnek medvědí, česnáček lékařský, nebo jeřabiny, velmi často si po procházce nasbírané části rostlin nejprve zamrazíme. Takto si můžeme v klidu sami určit nejvhodnější čas ke zpracování a určitě se nám mezitím nic nezkaží. Kromě toho jsme přesvědčeni, že byliny si při zmražení uchovávají více aromatických látek než při usušení. Zmražené plody jsou po opětovném rozmražení většinou poněkud rozměklé. U mnohých, jako například u trnek, jeřabin, dřínků nebo rakytníků, je to dokonce výhodné, protože se z plodů po rozmražení dá snáze vymačkat šťáva, a navíc už nemají tak trpkou chuť. Zmražené ostružiny

a maliny se stále ještě dají dobře svařit na marmeládu.

NAKLÁDÁNÍ DO SOLI: MÉNĚ BĚŽNÉ, ALE MY TO MILUJEME!

Jednodušeji už to snad ani nejde: vezměte po procházce sesbíranou kytičku bylin a nakrájejte vše úplně najemno. Smíchejte byliny se stejným množstvím dobré, přírodní soli (bez přísad proti hrudkování; je jedno, jestli bude sůl hrubá, nebo jemná) a naplňte tuto vlhkou směs do uzavíratelné sklenice. Nechte tři dny rozležet a poté ještě jednou v kuchyňském robotu nebo pomocí tyčového mixéru řádně promíchejte. Rozprostřete na pečicí plech

nebo plátno a nechte uschnout – tím je vaše velmi originální a speciální bylinková sůl hotová.



Bylinková sůl z chrpy

DRAHOCENNÉ ELIXÍRY: NAKLÁDÁNÍ DO OCTA, OLEJE A ALKOHOLU

Vlastnoručně si připravit likéry, oleje a octy, to nejsou žádná kouzla; naopak nám nabízejí možnost kreativní tvorby a jsou krásnými, individuálními a zdravými dárky z přírody. Ocet, olej a alkohol se velmi dobře hodí k tomu, aby se v nich uvolnily účinné látky z bylin nebo plodů. Po třech týdnech louhování získáme jemný, kořeněný a zdravý elixír.

BYLINY A PLODY V OCTU

Čerstvé byliny nebo plody dobře rozmělníte a naplníte jimi do jedné třetiny sklenici se širokým hrdlem. Zalijte jablečným octem tak, aby sklenice byla plná. Sklenici těsně uzavřete a nechte stát tři týdny na teplém, avšak ne slunném místě. Pravidelně ji protřeste. Hotový ocet procedte přes jemný čajový filtr a naplňte jím (pokud možno tmavou) uzavíratelnou skleněnou láhev. Pro lepší trvanlivost ještě přidejte jednu čajovou lžičku octové esence. Trvanlivost odpovídá zvolenému octu.

BYLINY A PLODY V OLEJI

Byliny nebo plody nechte nejlépe několik hodin zavadnout, protože čerstvé mají v oleji tendenci plesnivět. Potom rozmělněnými bylinami nebo plody naplňte do jedné třetiny sklenici se širokým hrdlem a následně ji doplňte až po okraj dobrým olivovým olejem (nežlukne tak rychle jako

jiné oleje). Sklenici neuzavírejte natěsno, aby mohla zbytková vlhkost postupně unikat. Místo pevného uzávěru raději použijte čajový filtr z papíru nebo kousek papírové kuchyňské utěrky upevněné gumičkou. Obsah sklenice pravidelně protřeste. Po třech týdnech na teplém, ne však slunném místě přecedte hotový olej přes jemný čajový filtr a naplňte ho do čisté, uzavíratelné (pokud možno tmavé) láhve. Vydrží tak dlouho, jaká je trvanlivost použitého oleje.

BYLINY A PLODY V ALKOHOLU

K tomuto účelu se nejlépe hodí 40procentní, chuťově neutrální alkohol, jako je vodka. Postupujte úplně stejně jako při nakládání do octa. Protože alkohol má velmi dlouhou trvanlivost, můžete v něm nechat byliny, kořeny nebo plody vylouhovat klidně i několik měsíců. Pokud zvolíte více hořké, kořenité byliny jako pelyněk, pampelišku, čekanku nebo jalovec, vytvoříte hořký žaludeční likér. Použitím plodů, jako jsou dřínky nebo ostružiny, se současným přidáním hrsti kandysového cukru vám vznikne chutný sladký likér. Myslete prosím na to, že alkoholové výtažky nejsou vhodné pro děti a těhotné ženy.

VŠE MUSÍ BÝT DOBRĚ PONOŘENÉ

Ponechat celé bylinné natě ve vlastnoručně vyrobeném bylinném octu, oleji nebo likéru vypadá sice hezky, ale přesto to nemůžeme doporučit, neboť všechno, co při postupném vyprazdňování obsahu zůstane nad hladinou, začne bohužel snadno plesnivět.

Alkohol je velmi dobrý konzervační prostředek, který na dlouhou dobu uchová aroma i účinné látky bylin, květů a plodů





Přineste si z vaší příští procházky pár hrstí bobulí a vytvořte z nich něco chutného...

MARMELÁDY, ČATNÍ A ŠTÁVY

Skutečně není zapotřebí hodiny trvající sbírání, odšťavňování nebo zavařování, abychom si mohli dopřát požitku z marmelády nebo šťávy vytvořené z planých plodů. Při procházce si jednoduše nasbírejte pár hrstí planých plodů na chutný punč, který si doma začerstva připravíte. Nebo na jednu sklenici marmelády, kterou si dopřejete v příštím týdnu. Možná také máte v zahradě vlastní

... například zimní punč z trnek a šípků

jabloň, hrušeň nebo švestku. V tom případě můžete skvěle kombinovat vlastní ovoce s planými plody. Většinou stačí jen několik planých plodů, abyste jimi významně ovlivnili chuť hotového produktu.

JEDNODUCHÝ PUNČ Z PLANÝCH PLODŮ

2 hrsti trnek, 1 hrst šípků, 2 šálky vody a trochu koření (například hřebíček nebo skořice, podle chuti také trochu cukru) nechte v hrnci 15 minut při nižší teplotě rozvařit na kaši. Poté k tomu přidejte 2 šálky jablečného džusu (nebo vína). Ještě jednou zahřejte, ale už nevařte. Přes sítko přecedte přímo do šálku a dopřejte si požitku.

MARMELÁDY

500 g planých plodů, 250 g želírovacího cukru (2 : 1) a 1 šálek vody



nechte povařit při nižší teplotě, dokud nevznikne bublající kaše. Pravidelně a důkladně promíchávejte a ještě asi 5 minut nechte na malém plameni probublávat. Nakonec pečlivě odcedte všechna jádérka a ještě horkou kaši plňte do čistých, horkou vodou vypláchnutých sklenic, které poté těsně uzavřete.

ČATNÍ

Velmi specifická, aromatická chuť planých plodů je přímo předurčuje k tomu, abyste z nich připravili trpce kořenité, sladkokyselá nebo slaná a ostré čatní. Toto je náš základní recept, který vždy lehce obměňujeme podle druhu použitých plodů: 300 g plodů smíchejte v hrnci se 100 g cukru a polovinou čajové lžičky soli.

1 malou cibuli, kousek zázvoru a 1 ostrou chilli papričku nakrájejte najemno a přidejte do 60 ml jablečného octa. Tuto směs dejte do hrnce k plodům a nechte mírně povařit na kaši. Důkladně při tom míchejte, snadno se připaluje. Ještě horké plňte do čistých zavařovacích skleniček a těsně uzavřete. Vydrží minimálně 1 rok.



Mnoho planých plodů a bobulí obsahuje spíše velká jádra. Některá z nich jsou nepoživatelná, mnohá dokonce jedovatá. Jistotu má ten, kdo jádra před plněním do sklenic vždy scedí.



Jarní byliny



Existují dobré důvody pro to, abychom se už časně zjara pohlédli po planě rostoucích bylinách, neboť se v nich skrývají mnohé účinné látky s očišťujícím, posilujícím a krev čistícím účinkem, které nám po zimě udělají dobře.

OSTRÉ

Ostře chutnající látky, jako po česneku vonící alicin a peprně chutnající hořčičné silice, působí antimikrobiálně, zlepšují prokrvení a stimulují imunitní systém. Vyskytují se například v planě rostoucím česnáčku lékařském, v česneku medvědím, kokošce pastuší tobolce a řeřišnici luční.

HOŘKÉ

Hořčiny obsažené například v pampeliškách, čekance obecné a jitroceli kopinatém podporují tvorbu trávicích šťáv a působí antibakteriálně, zatímco kopřiva dvoudomá a bříza stimulují činnost ledvin, a mají proto účinky močopudné a odvodňující.

ZDRAVÝ MIX

Každá jednotlivá planá rostlina obsahuje svou zcela specifickou směs mnoha účinných látek – právě tak je každá z nich schopná efektivně oživit naši látkovou výměnu.