

JEDLÉ ROSTLINY

PODROBNÝ PŘEHLED

Autorky: Pavla Dudková a Mia Weissová,

Zdroj: www.fenix.savana.cz, www.slunecnyzivot.cz

*Originál textu a další informace naleznete na
<http://slunecnyzivot.cz/2013/05/jedle-rostliny-podrobny-prehled/>*

*Sazba do podoby knihy: Jana Bedřichová,
<http://janabedrichova.wix.com/home>*

OBSAH

Jedlé rostliny – podrobný přehled.....	4
Obecné zásady sběru planých rostlin.....	4
Proč sbírat a konzumovat plané rostliny?	4
Některé obsahové látky v planých rostlinách.....	5
Seznam rostlin	8
Andělíka lékařská (Archangelika lékařská).....	9
Bedrník obecný.....	10
Blatouch (Záružlie močiarné).....	11
Bolševník obecný.....	12
Bršlice kozí noha (Kozonoha hostcová)	13
Čekanka obecná.....	14
Černohlávek obecný.....	15
Česnáček lékařský.....	16
Česnek medvědí.....	17
Hluchavka nachová	18
Hulevník lékařský	19
Chmel otáčivý	20
Jetel luční (Ďatelina lúčna)	21
Jitrocel kopinatý (Skorocel Kopijovitý).....	22
Jitrocel větší (Skorocel Větší).....	23
Kokoška pastuší tobolka	24
Komonice lékařská	25
Kontryhel žlutozelený	26
Kopřiva dvoudomá.....	27
Kostival lékařský.....	28
Kotvice plovoucí	29
Kozí brada východní	30
Kozlíček polní	31
Křen selský	32
Kuklík městský.....	33
Lebeda lesklá	34
Lopuch větší	35
Mařinka vonná.....	36
Merlík všedobr	37
Mochna husí.....	38
Mrkev divoká	39
Orobinec širokolistý.....	40
Orsej jarní.....	42
Pcháč zelinný.....	43

Plicník lékařský	44
Podběl lékařský	45
Popenec břechťanovitý	46
Potočnice lékařská	47
Prvosenka jarní	48
Ptačinec prostřední	49
Pupalka dvouletá	50
Pupava bezlodyžná	51
Puškvorec obecný	52
Rákos obecný	53
Rdesno peprník	54
Rozrazil potoční	55
Řebříček obecný	56
Ředkev ohnice	57
Řepík lékařský	58
Řeřišnice luční	59
Sedmikráska chudobka	60
Sléz lesní	61
Smetanka lékařská	62
Šrucha zelná	63
Šťavel kyselý	64
Šťovík kyselý	65
Violka vonná	66
Vrbka úzkolistá	67
Zblochan vzplývavý	68
Zvonečník klasnatý	69
Dříve využívané druhy sloužící jako planá listová zelenina	70
Plané zdroje tuků a olejů	70
Plané druhy ovoce – sběr a pěstování	71
Dodatek a autorská poznámka	72

JEDLÉ ROSTLINY – PODROBNÝ PŘEHLED

Období jara (i zbytek roku) je jako dělané na sběr a konzumaci mladých rostlin, které nám vlijí nový život do žil. Je nespočet bylinek – rostlinek léčivek, které se dají sbírat a konzumovat. V jednom článku se bohužel nedají všechny obsáhnout, tak jsem vybrala alespoň nejběžnější z nich, na které si vzpomene z dětství.

OBECNÉ ZÁSADY SBĚRU PLANÝCH ROSTLIN

Sbíráme jen ty rostliny, které bezpečně známe. Používáme z nich jen ty části, které se doporučují pro kuchyňské využití.

Rostliny sbíráme na čistých neznečištěných místech, kde nehrozí kumulace škodlivých látek. U nitrofilních druhů nesbíráme přerostlé či staré jedince s vysokým obsahem dusíkatých látek. Vyloučíme i rostliny ovadlé, suché či poškozené.

Při sběru zelených částí rostlin určených k přímé konzumaci upřednostňujeme stíněná místa a nejmladší části rostlin (mladé výhonky, listy). Obsahují méně hořčin. Pokud chceme rostlinu sušit, sbíráme ji za slunečného dne s co nejmenší vzdušnou vlhkostí, usnadňuje to následné sušení.

Nasbíranou surovinu přenášíme nejlépe v zavazadle bránícím zapaření a umožňujícím tedy přístup čerstvého vzduchu, jako je např. proutěný košík, plátěná taška, papírové sáčky. Surovinu co nejrychleji zpracujeme, omyjeme, přebereme a použijeme do jídla nebo vhodným způsobem konzervujeme (sušení, zamrazení, nakládání do octa, do oleje, do cukru, zavařování aj.)

PROČ SBÍRAT A KONZUMOVAT PLANÉ ROSTLINY?

bylinkyDoplňme si stravu o zcela čerstvé potraviny i v případě, že nemáme zahrádku či možnost přístupu k čerstvé zelenině a ovoci.

Doplňme si přirozeným způsobem živiny, minerály a stopové prvky, které se v běžné stravě už příliš nevyskytují, přesto jsou nutné pro náš zdravý život.

Rozšíříme si sortiment používaných potravin, což nám umožní obohatit si jídelníček.

Sběr planých rostlin nám umožní strávit více volného času v přírodě, což již samo o sobě má blahodárny vliv na zdraví a duševní pohodu.

Ušetříme finanční prostředky.

NĚKTERÉ OBSAHOVÉ LÁTKY V PLANÝCH ROSTLINÁCH

Alkaloidy

- dusíkaté, zpravidla heterocyklické organické látky, vznikají u celé řady rostlin při metabolismu aminokyselin. Vyskytují se buď volně, nebo vázané na organické kyseliny. V současnosti známe asi 3000 alkaloidů u 4000 rostlinných druhů. V rostlinách slouží jako fytochemická obrana vůči býložravcům, uplatňují se také v metabolických procesech rostlin. Známé jsou fyziologické účinky alkaloidů na člověka, většina z nich má vliv na nervovou soustavu člověka. Používají se jednak ve farmacii k léčení chorob, ale také mohou vyvolávat drogovou závislost. K významným alkaloidům patří např.: efedrin, meskalin, nikotin, lobelin, kokain, chinin, morfin, chelidonin, psilocybin, johinbin, kofein.

Flavonoidy

- sekundární metabolity některých rostlin, uplatňují se při fotosyntetických reakcích. Jsou to barviva, jež se vyskytují buď volně nebo vázána na cukr. Jsou obsaženy v květech, plodech a listech. Je známo asi 3500 druhů flavonoidů. Mají prokázaný vliv na lidský organismus, známé jsou hlavně jejich antioxidační vlastnosti, schopnost inhibovat některé enzymy nebo jejich interakce s hormony. Nejvýznamnějšími jsou: apigenin (přítomný v petrželi, celeru, heřmánku), kvercentin (chmel, česnek, čajovník), kyanidin (mandle), rutin (pohanka).

Glykosidy

- hojně obsaženy v rostlinách, jsou rozpustné ve vodě a v etanolu. Vyskytují se jako barviva (anthokyany) nebo mají ochrannou funkci (antibiotika, antimykotika). Jsou většinou hořké, někdy silně voní. Využívají se v potravinářství i v lékařství. Jako příklad si uvedeme salicin (vrba), glukovanilin (vanilovník – koření vanilka), kumarin (mařinka vonná), amygdalin (mandloň, broskvoň).

Hořčiny

- jsou látky rostlinného původu různého chemického složení a výrazně hořké chuti. Dráždí chuťové receptory, zvyšují chuť k jídlu, působí příznivě na sekreci trávicích šťáv a tím i zlepšují trávení. Užívají se převážně jako tinktury, extrakty a alkoholové výtahy. Do této skupiny látek patří např.: absinthin, artabsin (pelyněk pravý), knicin (benedikt lékařský), marrubiin (jablečník obecný).

Lipidy

– významná součást rostlinného organismu v rostlinách se vyskytují především jako oleje, jsou nerozpustné ve vodě, ale rozpustné v některých organických rozpouštědlech. Jejich funkce je zásobní nebo stavební. Podle stavby se dělí na jednoduché: glyceridy, ceridy (vosky) a složené: fosfolipidy (lecitin, acetylcholin), glykolipidy (sulfolipidy ve vyšších koncentracích třeba v mořských řasách a listech některých rostlin). Potravinově velmi významné jsou některé glyceridy – slunečnicový olej, sezamový olej, řepkový olej, lněný olej, konopný olej, kakaové máslo.

Minerální látky

– se v rostlinách se vyskytují ve formě sloučenin. Podílejí se na výstavbě tělesných tkání, podmiňují stálý osmotický tlak v tělesných tekutinách, regulují, aktivují a kontrolují metabolické pochody a jsou důležité i pro vedení nervových vzruchů. Uplatňují se jako aktivátory nebo součásti hormonů a enzymů. Některé z nich potřebuje lidský organismus přijímat v gramech, jiné v setinách miligramů. K nejvýznamnějším patří: draslík, vápník, sodík, hořčík, železo, mangan, zinek, křemík.

Pryskyřice

– jedná se o lipofilní produkty některých rostlin, jsou křehké, průhledné. Mají pro rostlinné tělo ochranný význam, hojí rány a chrání rostlinu před infekcí a patogeny. Jmenujme si například: Styrax (ambroň východní)
– používá se jako kadidlo na vykuřování a proti parazitům kůže, terpentýnový balzám (borovice lesní a černá) se používá jako ředidlo na barvy.

Sacharidy

– tvoří podstatnou součást rostlinného organismu, jsou zdrojem energie pro metabolismus, jsou stavebním kamenem pro buňky a pletiva, zúčastňují se osmotických dějů, mají zásobní funkce. Dělí se podle počtu molekul na monosacharidy (glukóza, fruktóza), oligosacharidy (sacharóza, maltóza), polysacharidy (škrob, glykogen, celulóza, hemicelulóza, inulin, pektin).

Silice

– jsou tvořeny většinou širokým spektrem různých látek, nazývají se také éterické oleje. Slouží rostlinám hlavně jako ochrana před patogeny, před hmyzem, před spásáním, v květech k vábení opylovačů. Hromadí se ve vakuolách, pod kutikulou. Silice se uplatňují ve farmacii, potravinářství a kosmetice. Jako příklad nám poslouží skořicová silice, růžová silice,

česneková silice, eukalyptová silice.

Třísloviny

– jsou vysokomolekulární polyfenolické látky se schopností srážet bílkoviny, mají lehce svíravou až trpkou chuť, mají antibakteriální a hojivý účinek, v rostlinách se vyskytují v hojném množství. Využívají se v lékařství, ve farmacii a potravinářství. Třísloviny najdeme v borůvkách, oddencích mochny nátržníku, listech maliníku, v čeledi růžovité (Rosaceae).

Vitamíny

– jsou to biokatalyzátory, působí na metabolismus buňky, syntetizovat je umí pouze rostliny, člověk a zvířata je přijímají v potravě. Jsou nezbytné pro životní funkce. Vitamíny se dělí dle rozpustnosti na dvě skupiny: vitamíny rozpustné v tucích A, D, E, K a vitamíny rozpustné ve vodě, např. vitamíny skupiny B, niacin, biotin, kyselina listová, kyselina askorbová.

Culinary Herbs



Oregano
Origanum vulgare
 Uses: vegetables, roast beef, lamb, chicken, pork, fish, stuffing, pasta, pizza, soup, bread



Dill
Anethum graveolens
 Uses: fish, meat, sauce, vegetables, pickles, soups, stews, dips, potatoes, bread



Parsley
Petroselinum crispum
 Uses: egg, fish, poultry, veal, pork, vegetables, potatoes, pasta, soup
 Combine With: chives, chervil, tarragon (fines herbes), basil



Chervil
Anthriscus cerefolium
 Uses: soup, omelettes, roasted chicken, salad, dressing, fish (add fish leaves toward the end to preserve flavor)
 Combine With: parsley, chives, and tarragon (fines herbes)



Thyme
Thymus vulgaris
 Uses: fish, poultry, soup, eggs, tomatoes, lamb, veal, croquettes
 Combine With: parsley, bay, rosemary



Sage
Salvia officinalis
 Uses: pork, poultry, lamb, sausage, stuffing, salad, cheese, vegetables, seafood, bread



Chives
Allium schoenoprasum
 Uses: potatoes, omelettes, pasta, soup, salad, chicken, spreads
 Combine With: parsley, chervil, tarragon (fines herbes)



Tarragon
Artemisia dracunculifolia
 Uses: egg, poached fish, mushroom, vegetables, chicken, salad dressing
 Combine With: parsley, chervil, chives (fines herbes)



Basil
Ocimum basilicum
 Uses: tomatoes, pesto, sauce, pizza, pasta, salad
 Combine With: garlic, parsley



Cilantro (Coriander)
Coriandrum sativum
 Uses: mexican cuisine, salsa, soup, stew, chicken, rice, curry, avocado, tomato
 Combine With: cumin, curry seasoning



Rosemary
Rosemarinus officinalis
 Uses: lamb, pork, veal, chicken, potatoes, vegetables, squash, salad dressing, bread
 Combine With: italian herbs



Mint
Mentha spp.
 Uses: lamb, vegetables, yogurt dressings, bread, iced tea, soup, fish, poultry, desserts

Bedrník obecný

Vyskytuje se na suchých slunných lokalitách, nejvíce na vápenitém podloží od nížin do podhůří.

Jedlé části: Sbírají se mladé listy od dubna do června, hodí se do salátů, polévek, omáček, lze využít i kořen k přípravě výluhu proti kašli.

Doba sběru: od dubna do června

Obsahové látky: Listy obsahují silici, kumariny, sacharidy, saponiny, pektiny a třísloviny, z minerálních látek hlavně vápník a draslík.

Zajímavost: V Mathioliho herbáři se uvádí „Bedrník pojídají Vlaši,

dokud je mladistvé v salátu, a také Španělé v létě si ho dávají při stole do vína, které od něho nabývá obzvláštní libé a dobré chuti.



Recepty: Rajčatový salát s bedrníkem: 0,5 kg rajčat, 2 hrnky listů bedrníku, 1 mozarella, 1 cibule, 4 lžíce oleje, 2 lžíce jablečného octa, bazalka, oregano, sůl pepř. Suroviny smícháme a necháme odležet v chladu cca 30 min.

Bylinkové máslo: 80 g másla, 1 malá cibulka, lžíce bedrníku, petrželky a kopru, sůl, pepř, pár kapek citronové šťávy a sójové omáčky. Bylinky pokapeme citronovou šťávou a sójovou omáčkou a vetřeme do másla, osolíme, opeříme a dáme do chladničky ztuhnout. Použijeme jako pomazánku na chlebičky.

Bolševník obecný

Vyskytuje se na okrajích lesů a luk bohatých půd a lužních lesů.

Jedlé části: mladé listy, uzavřená květní poupata, lodyha, kořeny

Doba sběru: Lístky, řapíky a květní poupata (některá velikosti míče) sbíráme zjara a před rozkvětem, kořeny na podzim.

Obsahové látky: silice, fumarokumariny, hořčiny, cukr, bílkoviny, provitamin A, vitamin C, minerály

Zajímavost: Slovenský název je bolševník borščový a také v Rusku a na Ukrajině a dalších východních zemích se dodnes přidávají listy do tradiční polévky zvané boršč.

Recepty: Nerozvinutá květní poupata je možné uvařit v osolené vodě, opékat na oleji, nebo pojídat za syrova. Z listů je možné připravit salát. Obalované řapíky: Čerstvě natrhané řapíky spaříme vodou, osolíme a obalíme jako řízek.

Boršč: hlávkové zelí, 4 brambory, červená řepa, mrkev, petržel, dvě cibule, dva šálky mladých lístků bolševníku, česnek, 3 lžíce másla trocha rajčatového protlaku, 200 ml kysané smetany, 1 lžíce octa, 1 lžíce cukru, bobkový list, nové koření, pepř (kuličky), 1 lžíce petrželky. Pokrájené zelí a brambory vaříme 15 minut. Červenou řepu dusíme na másle (nebo sádle) s octem cukrem a rajčatovým protlakem. Zvlášť zpěníme na másle nakrájenou cibuli, mrkev a petržel a bolševník. Vše pak smícháme dohromady, okořeníme a vaříme ještě asi 20 minut. Do hotového boršču přidáme utřený česnek a ozdobíme petrželkou. Podáváme s kysanou smetanou.

Pozor! U citlivých jedinců může rostlina vyvolat podráždění pokožky, můžete vyzkoušet jednoduchý test – trochu rostlinné šťávy vetřít na předloktí. Pokud pokožka nereaguje, alergická reakce se neprokázala. Při konzumaci je nutné vyloučit záměnu s bolševníkem velkolepým invazním druhem, který je jedovatý. Pokud je někde zaznamenán souvislý porost bolševníků jedná se právě o zmíněný invazní druh bolševník velkolepý a tedy ho NEKONZUMUJTE!



Čekanka obecná

Vyskytuje se hojně u cest, na mezích, pastvinách, úhorech, rumišťích. Vyskytuje se až v podhůří.

Jedlé části: mladé spodní listy, kořen

Doba sběru: listy na jaře, kořen na jaře a na podzim

Obsahové látky: Hlavní složkou je polysacharid inulin (až 15 %), dále třísloviny, manit, kaučuk, cholin, aminokyseliny, železo, vápník, měď, vitaminy B, C, P, K. Zajímavost: Kořen čekanky se začal více využívat jako náhražka zrnkové kávy v Evropě hlavně



v letech tzv. kontinentální blokády, kterou r. 1806 vyhlásil Napoleon I. za války s Velkou Británií. Uzavřel tehdy evropské trhy veškerému anglickému zboží ze zámoří, tedy i dovozu surové kávy a třtinového cukru. Tím se dostala cikorka znovu do obliby a začala se dokonce vyrábět. První průmyslová výroba cikorky byla v Čechách v Mochtíně u Klatov již na začátku 19. stol. Jako lidové jídlo jí označoval i římský básník Vergilius

Recepty: Slovanské pražmo s čekankou: Budeme potřebovat asi 200 g pšenice, a dvě hrsti mladých listů a výhonků čekanky, olej, sůl, koření. Pšenici namočíme do vody a necháme dva až tři dny naklíčit ve studené vodě (vodu alespoň 2 x denně měníme. Mladé lístky čekanky asi 15 minut povaříme, smícháme s naklíčeným zrnem a a zprudka opečeme na oleji. Osolíme a dle chuti okořeníme. Ještě teplé podáváme jako přílohu místo rýže nebo samostatně.

Cikorková káva: Kořeny očistíme od hlíny, nakrájíme je na malé kousky a sušíme v mírně vyhřáté troubě nebo na suchém teplém místě. Do doby než získají hnědou barvu. Umeleme je v mlýnku na obilí nebo na mák. Dávkujeme zhruba jako klasickou kávu. Pokud si chceme pěstovat čekankové výhonky během zimy, tak počátkem podzimu vykopeme kořeny čekanky, uchováme je v chladu ve vlhkém písku, občas kropíme. Za několik týdnů si můžeme pochutnávat na mladých křupavých výhoncích.

Česnáček lékařský

Vyskytuje se na chladných a stinných stanovištích, okrajích lesů, cest a křovin.

Jedlé části: listy, květy i semena

Doba sběru: Od dubna do srpna

Obsahové látky: Glykosidy, hořčiny, éterické oleje, vitamin C.



Recepty: Chutí i vůní připomíná česnek, ale lze použít pouze v čerstvém stavu, varem i sušením ztrácí chuť. Lze použít na chleba, do salátů, i pomazánek.

Salát s česnáčkem: 1 hlávka salátu, 1 červená cibule, lžíce nakrájeného libečku a petrželky, hrst listů česnáčku, 2 lžíce oleje, špetka soli, pepř, šťáva z půlky citrónu. Zeleninu drobně nasekáme a promícháme, podáváme nejlépe chlazené.

Hluchavka nachová

Vyskytuje se jako synantropní rostlina na rumišťích, sídlišťích u cest, v zahradách. Je nenáročná na kvalitu půdy.

Jedlé části: Vrcholky prýtlů před rozkvětem, mladé listy a květy. Možno využít i hluchavku bílou (*Lamium album*).

Doba sběru: Vrcholky prýtlů a listy je možné sbírat po celé vegetační období, postupně však hořknou. Květy sbíráme v plném květu.

Obsahové látky: Éterické oleje, aminokyseliny, třísloviny, glykosidy, sacharidy, saponin, sliz.

Zajímavost: Původní význam slova špenát představoval kaši z mladých jarních listů různých druhů planých rostlin, mezi nimi se používala i hluchavka.



Recepty: Hluchavková omáčka: 2 šálky na jemno nasekaných listů a vrcholků (můžeme kombinovat také se smetankou, šťovíkem, lebedou), 2 lžíce mouky, 2 lžíce oleje, 1 cibule, sůl, dobromysl, 2 stroužky česneku, nebo 2 lžíce česneku medvědího a cca 100 ml vody nebo mléka. Listy osmažíme na cibuli a dusíme asi 20 min, dochutíme solí, dobromyslí, podlijeme vodou a zahustíme moukou. Přidáme česnek. Podáváme k rýži nebo bramborám.

Chmel otáčivý

Vyskytuje se hojně v křovinách u cest a potoků, na okraji lesů.

Vyskytuje se zpravidla na vlhkých, slabě kyselých půdách. Převážně v nížinách.

Jedlé části: Ke konzumaci lze využít mladé chmelové výhonky. Dříve se nazývaly „špargl“ a běžně se konzumovaly.

Doba sběru: do konce května

Obsahové látky: silice, hořčiny (lupulon, humulon), třísloviny, cholin, flavonoidy, pryskyřičné a minerální látky



Recepty: Omeleta s chmelníčkem: 4 vejce, hrst chmelových výhonků, sůl, pepř, máslo, pažitka. Na másle osmahneme delší kousky chmele, zalijeme vejci, posypeme pažitkou a upečeme po obou stranách. Suroviny stačí na dvě omelety.

Jitrocel kopinatý (Skorocel Kopijovitý)

Vyskytuje se na loukách, mezích, pastvinách, zahradách, podél cest, i v parcích a synantropních trávnicích. Nejčastěji se vyskytuje na hlubších a vlhčích hlinitopísčitých půdách.

Jedlé části: listy, květenství

Doba sběru: Listy je možné sbírat po celé vegetační období, květenství v plném květu.

Obsahové látky: sliz, třísloviny, flavonoidy, kyselina křemičitá, glykosidy, hořčiny, minerální látky

Zajímavost: Jitrocel byl ve starověku a středověku

přikládán na sečné rány rytířů a vojáků. Výborně zastavuje krvácení a hojí podrážděnou pokožku.



Recepty: Tvarohové smaženky: 0,25 kg měkkého tvarohu, 6lžic listů jitrocele pokrájeného na kousky, 4 vejce, 2 lžíce tuku, 4 lžíce smetany nebo mléka, strouhanka. Utřeme vajíčka s tukem, přidáme tvaroh, listy jitrocele, mléko a strouhanku. Pak smažíme malé bochánky na másle. Podáváme s marmeládou nebo na slano s tvarohem a česnekem.

Jitrocelový sirup proti kašli: listy, cukr. Do většího nejlépe keramického hrnce klademe vrstvy listů a prosypáváme je cukrem. Napěchujeme, zatížíme kamenem a necháme stát 6-8 týdnů v chladu a v temnu. Potom směs slijeme, zahřejme a ještě teplé lijeme do sklenic.

Pečené jitrocelové klásky: olej, klásky. Květenství zprudka osmažíme na oleji a podáváme se solí. Výborné jako příloha k rýži nebo bramborám.

Kontryhel žlutozelený

Vyskytuje se hojně na lukách, pastvinách, v zahradách. Vyhovují mu vlhčí na živiny bohaté půdy. Vyskytuje se v celém vegetačním výškovém pásmu od nížin do horských oblastí.

Jedlé části: mladé listy do salátů, pomazánek, polévek

Doba sběru: od května do září

Obsahové látky: až 8 % tříslovin, hořčiny, flavonoidy, silice, kyselina salyciová, karoten, minerální látky, fosfor, draslík, hořčík

Zajímavost: Ve středověku byla velmi ceněna rosa, jež se po dešti

a ráno usazuje v kontryhelových listech, mladé dívky věřily, že pití rosy z kontryhelu jim zajistí věčné mládí a krásu, alchymisté jej zase využívali při hledání kamene mudrců.



Recepty: Tvarohová pomazánka s kontryhelem: 6 lžic drobně nasekaného kontryhele, pažitka, 1 stružek česneku, sůl, voda 1 tvaroh. Tvaroh rozetřeme s trochou vody, solí a česnekem, přidáme kontryhel a trochu pažitky, osolíme a mažeme na čerstvý chléb nebo placky.

Kopřiva dvoudomá

Vyskytuje se: preferuje vlhčí, spíše těžší půdy a stinná stanoviště. Roste hojně na antropicky ovlivněných stanovištích, rumišťích, výsypkách, v příkopech, ale i ve vlhkých lesích.

Jedlé části: mladé výhonky, vrcholky starších rostlin před rozkvětem

Doba sběru: březen až duben nebo nově rašící výhonky po kosení na podzim

Obsahové látky: 4 % bílkovin, sacharidy bílkoviny, celulóza, minerální látky, třísloviny, vitaminy, histamin

Zajímavost: Staří Slované používali dle archeologických dokladů stonků kopřiv k výrobě vlákna na šatstvo podobně jako lnu. Je však řidší a má horší kvalitu (Moszyński 1967)



Recepty: Kopřivačka: Do hrnce s vodou namočíme hrubě nadrcenou mouku nebo zrní, asi 2 hrsti na dva l vody, přidáme 6–8 hrstí jemně nasekaných kopřiv, okořeníme solí, česnekem, pokrájeným řebříčkem, cibulí a kmínem. Omastíme sádlem, po odstavení můžeme v polévce rozmíchat vejce nebo šálek kyselého mléka.

Kopřivový špenát: připravíme stejně jako špenát z bršlice (viz sekce recepty bršlice kozí noha). Jen před použitím kopřivu spaříme horkou vodou. Jinak můžeme kopřivové listy přidávat do polévek, do velikonoční nádivky nebo sušené listy používat jako kořenidlo.

Kopřivové těstoviny: 500 g mouky nejlépe pšeničné celozrné, 3–4 vejce, 50 g kopřivy, špetka soli. Kopřivu omyjte a rozmixujte tyčovým mixérem, přidáme vejce, trochu soli a mouku. Vypracujeme těsto, které rozválíme válečkem a nakrájíme na dlouhé a široké nudle. Možné použít strojek na těstoviny. Vaříme v osolené vodě. Pak dochutíme jako klasické těstoviny dle fantazie.

Pozor! Používáme ji výhradně tepelně upravenou, neboť obsahuje toxické látky, jež se rozkládají na neškodné látky při teplotě 80 °C. Kopřiva v sobě také může hromadit dusičnan, takže při sběru nutno brát v potaz stav půdy.

Kostival lékařský

Vyskytuje se: Břehy potoků, řek, vlhké louky, hojný od nížin do podhorských poloh, není příliš náročný na kvalitu půdy.

Jedlé části: mladé prýty, listy

Doba sběru: mladé prýty od března, listy po celé vegetační období

Obsahové látky: alantonin, trísloviny, flavonoidy, slizy, škrob, vitamin B 12

Zajímavost: O léčivých účincích kostivalu zmiňuje již řecký lékař Diskoridies. Řecky Symphien znamená spojit, srůst. Pasta připravená z kořenů a listů této byliny pomáhá kostem k růstu. Lidské tělo údajně vytahuje látky obsažené v rostlině jako magnet.



Recepty: Tempura z kostivalu (Tempura je tradiční japonský pokrm ze smažené zeleniny či ryb). Listy kostivalu, olej, rýže, Těstíčko: 80 g hladké mouky, 1 lžíce kukuřičné mouky, ½ lžičky soli, 200 ml ledové sycené minerálky, kostky ledu. Jemně zamícháme do mouky všechny přísady na těstíčko a listy poté obalujeme, zprudka smažíme ve woku, podáváme s rýží.

Pozor! Mladé nerozkvétlé rostliny lze zaměnit s listy jedovatého náprstníku purpurového (*Digitalis purpurea*).

Kozí brada východní

Vyskytuje se na loukách, pastvinách, mezích, při okrajích cest, na rumišťích. Vyhovují jí mírně vlhké až vysychavé hlinité půdy. Preferuje slunečná stanoviště.

Jedlé části: mladé listy, stonky, úbory, kořen

Doba sběru: Kořeny na podzim nebo zjara, mladé listy a stonky od jara do pozdního léta, květy v době květu, nejlépe před rozkvětem.

Obsahové látky: inulin, lipidy, sacharidy, vitamin C



Recepty: Ovesná polévka s kozí bradou: 2 cibule, pažitka, česnek medvědí nebo česnek, 2–3 kořeny kozí brady, mladé listy a prýty kozí brady, litr vody, olej, sůl, koření. Na oleji zpěníme cibulku, zalijeme vodou a přidáme na drobno nakrájené kořeny kozí brady, vaříme do měkka asi 15 minut, před koncem varu přidáme nadrobno nasekanou nať a listy, vsypeme dvě hrsti ovesných vloček jako zavářku, dochutíme česnekem, osolíme, dle chuti okořeníme např. tymiánem nebo dobromyslí, jako dekoraci můžeme přidat i květy kozí brady či sedmikrásky, které nám při konzumaci pak esteticky plavou v talíři. Listy lze použít také do salátů nebo do zeleninových směsí.

Pozor! Semena kozí brady nejsou jedlá, proto nesbíráme odkvetlé květní úbory.

Lebeda lesklá

Vyskytuje se hojně na rumišťích, skládkách, podél cest, na okrajích polí, jako plevel v zahradách, na polích a na kompostech.

Jedlé části: listy mladých rostlin

Doba sběru: Nejlépe na jaře, ale možné je sbírat listy po celý rok

Obsahové látky: saponiny, bílkoviny, minerály – např. vápník, hořčík, fosfor, železo, vitaminy



Recepty: Lebedu a merlík je dobré upravovat jako špenát, můžeme podusit na cibulce či přidávat do salátů.

Gnochi s lebedou: Půl kila noků nebo šišky z bramborového těsta, kilo lebedy, dva stroužky česneku, chilli paprika, panenský olivový olej, parmazán. Dáme vařit slanou vodu na noky, poté je v ní uvaříme. Na pánvi na oleji na středním plamenu opékáme česnek a papriku, obojí nakrájené na kolečka. Když česnek začne zlátnout, přidáme lebedu, nasekanou na jemno. Snížíme teplotu a občas zamícháme. Když jsou noky hotovy, scedíme je, necháme okapat a přidáme do pánve. Promícháme a opékáme asi dvě minuty. Pak přidáme čerstvě nastrohaný parmazán a můžeme servírovat.

Pozor! Na záměnu s merlíkem zvrhlým, m. smrdutým a m. zedním (*Chenopodium hybridum*, *Ch. vulvaria*, *Ch. murale*), tyto druhy po rozemnutí páchnou a chutnají odpudivě, jsou ke konzumaci naprosto nevhodné.

Mařinka vonná

Vyskytuje se: Listnaté lesy, paseky, preferuje vlhké, humózní hlinité půdy.

Jedlé části: Nať rostliny není jedlá, lze požit k ochucení nápojů a k přípravě čajů.

Doba sběru: nať před rozkvetem

Obsahové látky: kumarinový glykosid, třísloviny, hořčiny, silici, vitamin C

Zajímavost: Germánští bojovníci věřili, že vloží-li si snítku mařinky do helmy, bude jejich bitva korunována vítězstvím.



Recepty: Májová bowle: Mařinku necháme zavadnout, aby se uvolnila její typická vůně. Cca 100 g nati mařinky dáme do litru bílého nebo červeného vína a necháme alespoň 2 hodiny vyluhovat. Můžeme připravit i čaj.

Optimální dávka je dvě lžičky sušené mařinky na osobu.

Pozor! Mařinka obsahuje kumarin a jiné toxické glykosidy působící zejména na játra. Požití většího množství této rostliny může vyvolat závratě nebo zvracení.

Merlík všedobr

Vyskytuje se: okraje cest, polí a pastvin, rumišťe, skládky

Jedlé části: listy, květenství, nahrazuje špenát

Doba sběru: Květenství se sbírají od dubna do září, listy od května do podzimu.

Obsahové látky: bílkoviny, sacharidy, vitamin C, minerální látky, fosfor, vápník, železo

Zajímavost: Semena merlíku byla přidávána do mouky.



Recepty: Bochánky s merlíkem: 300 g listů (případně mladých lodyh) merlíku, 300 g celozrné mouky, 100–150 g balkánského sýra, hrst jemně drceného starého chleba (lze nahradit strouhankou), 3 vejce, 20 g másla, sůl a koření (např. satirejku, dobromysl, tymián).

Nádivka: Merlík nadrobno posekáme, posolíme a uvaříme z něj špenát. Vaříme jej asi 45 minut – tedy tak dlouho, aby nám vnikla hustá směs s minimem vody. Do špenátu přidáme nadrcený chléb, jedno vajíčko a nadrobno nakrájený (nastrouhaný) balkánský sýr. Podle libosti špenát okořeníme. Vše pořádně promícháme a zahustíme tak, aby nám vznikla tuhá pasta.

Těsto: Smícháme mouku s dvěma vejci, osolíme a přidáme vlažnou vodu a trochu rozpuštěného másla, tak aby se z něj daly tvarovat placičky. Z těsta oddělujeme malé kuličky, z nich tvarujeme placičky a do nich balíme dle velikosti asi jednu lžici merlíkové směsi, vaříme v osolené vroucí vodě.

Pozor! Lze konzumovat i ostatní druhy merlíku a lebedy, jen pozor na záměnu s merlíkem zvrhlým, m. smrdutým a m. zedním (*Chenopodium hybridum*, *Ch. vulvaria*, *Ch. murale*), tyto druhy po rozemnutí páchnou a chutnají odpudivě, jsou ke konzumaci naprosto nevhodné.

Orobinec širokolistý

Vyskytuje se při březích rybníků, nebo klidných vodních toků, tůňích, mokřadech, vodních příkopech, preferuje bahnitý podklad, bohatý na živiny. Roste od nížin do podhůří.

Jedlé části: Oddenky, mladé výhonky, palice, semena.

Podzimní oddenky bývají až jeden metr pod zemí a dobývají se háky, Zato jsou dlouhé 0,5–2 m. Nejdříve se očistí, rozřežou na kousky asi 1 cm x 1 cm. Třísloviny můžeme odstranit louhováním, namočíme do vody a 2x až 3x denně měníme vodu. Sušíme



oddenky na slunci nebo u kamen. Poté nameleme. Mouku můžeme použít na kaši nebo do těsta.

Doba sběru: Oddenky se sbírají na podzim, v zimě nebo časně zjara, prýty a výhonky na jaře, samčí květenství v květnu a v červnu (před opylením, pak opadávají).

Obsahové látky: škrob, sacharidy, organické kyseliny, celulóza

Zajímavost: V minulosti se chmýru z palic používalo k vystlání peřin nebo polštářů místo peří, z oddenku se mlela mouka. Listy se používaly k pletení ošatek, klobouků, rohoží a jiného pleteného zboží. Z oddenku se mlela mouka. Dále se sbíral pyl ze samčích květenství rovněž místo jemné mouky. Pekly se z ní placky (Henshel 2004).

Recepty: Vařené oddenky: Oddenky vykopeme, omyjeme, oloupeme, vaříme jako brambory a používáme jako přílohu. Pražené doutníky Samčí vrcholky květenství vaříme 2–3 minuty v osolené vroucí vodě a pak zprudka osmažíme na oleji. Okusujeme jako kukuřici.

Orobincová „aloe vera“: Prýty a mladé stonky očistíme a nadrobno nakrájíme, necháme macerovat ve vodě alespoň 4 hodiny, vychladíme a osladíme medem, pokud máme k dispozici, dochutíme lžičkou strouhaného zázvoru a skořicí nebo namletým oddenkem kuklíku městského (*Geum urbanum*).

Kaše z orobincové či rákosové mouky: 400 g hrubě drcené mouky, 2 hrsti křížal, 2 lžíce medu, sádlo. Mouku a křížaly namočíme přes noc, vaříme asi

Orsej jarní

Vyskytuje se: vlhké lesní půdy, lužní lesy, zahrady, parky

Jedlé části: listy časně zjara před květem.

Doba sběru: III.–IV.

Obsahové látky: silice, vitamin C, saponiny



Recepty: Bylinkové nudle: 120 ml mléka nebo podmáslí, 60 g celozrnné mouky, 1 vejce, sůl, 1 lžíce jemně nakrájených listů orseje. Vypracujeme řídkší těsto a vmícháme orsej, na vymaštěné pánvi opečeme jako palačinku po obou stranách, nakrájíme na široké nudle, vložíme do talíře a zalijeme polévkou.

Mrkvový salát s planými rostlinami: 300 g mrkve, 1–2 šálky planých listů (orsej, pampeliška, šťovík, bršlice), 50 ml zálivky (olej, voda, citronová šťáva). Smícháme a podáváme, možno okořenit.

Pozor! Listy lze sbírat pouze před květem, po kvetení se v listech hromadí jedovatý alkaloid protoanemonin a získávají ostrou pachut.

Pcháč zelinný

Vyskytuje se: Vlhká stanoviště, břehy vodních toků, rybníků, mokřady, louky, prameniště.

Jedlé části: listy, lodyha, kořen

Doba sběru: Listy od dubna do října, lodyhy v červenci a v srpnu. Kořeny v prvním roce života.

Obsahové látky: alkaloidy, třísloviny, silice, pryskyřice, flavonoidy

Zajímavost: Na Sibiři byl v minulosti pěstován jako zelenina pro svoji vysokou odolnost.



Recepty: Mladé stonky možno jíst za syrova. Z listů se dá připravit salát, polévky, zeleninový nákyp, i špenát.

Polévka zelinná s bylinkovými knedlíčky: 200 g nadrobno nasekaných listů pcháče, 30–40 g oleje, 2 lžíce mouky, 0,8 l vody nebo vývaru, 100 ml mléka, sůl, koření.

Na knedlíčky: 100 g bylinek (bazalka, kopřiva dobromysl, pažitka) 10 g oleje, strouhanka, 1 vejce, sůl.

Polévka: Byliny podusíme na oleji, zalijeme vodou nebo vývarem, mouku zamícháme s trochou vody, vlijeme do polévky jako zavárku a trochu povaříme, před koncem vaření přidáme knedlíčky, možno přidat také nadrobno nakrájenou kořenovou zeleninu, výborná je strouhaná řepa.

Polévku můžeme na talíři dozdobit např. květy sedmikrásek.

Knedlíčky: Na rozehřátý olej dáme strouhanku, bylinky a vejce se solí, trochu osmažíme a umícháme husté těsto, lžičkou ho přímo z pánve házíme do polévky, kterou pak necháme ještě alespoň 5 minut vařit.

Pozor! Na osténky na konci listů, před konzumací je lepší listy alespoň spařit horkou vodou nebo osténky z listů ošťihat.

Plicník lékařský

Vyskytuje se: Lužní lesy, dubohabrové porosty, vlhčí louky, křoviny. Typická bylina jarního fenologického aspektu.

Jedlé části: listy i celé prýty

Doba sběru: časně zjara

Obsahové látky: slizy, alantonin, flavonoidy, kyselina křemičitá, minerály, provitamin A, vitamin C



Recepty: Typická rostlina vhodná pro jarní saláty, spolu s orsejem, prvosenkou, sedmikráskami a violkou patří k prvním jarním rostlinám. Nejvhodnější je konzumovat čerstvé nadrobno nasekané listy těchto bylin ve směsi. Dochutíme pouze olivovým olejem a vinným nebo jablečným octem.

Pozor! Rostlinu nevytrháváme, ale řežeme těsně nad zemí.

Potočnice lékařská

Vyskytuje se u chladných a čistých, většinou tekoucích vod, roste v prameništích, potocích, příkopech a na vlhkých loukách.

Jedlé části: Ostře kořeněná chuť, zjara sklízíme listy a lodyhy, možno použít do salátů i polévek, vhodná jako koření, semena můžeme použít místo pepře.

Doba sběru: od dubna do září

Obsahové látky: vysoký obsah vitaminů A, C, D, hořčičné silice

Zajímavost: Staří Řekové považovali tuto bylinu za užitečnou při léčbě „chorého mozku“.

Vzniklo dokonce i starořecké úsloví „Jez potočnici, ať jsi bystřejší žák.“



Recepty: Bylinkový sýr: 100 g strouhaného sýra, 1 vejce, 1 lžička celozrnné pšeničné mouky, šálek mléka, 2–3 lžice potočnice. Sýr, vejce, mléko a mouku rozehejeme a chvíli povaříme, vmícháme máslo, sůl a bylinky. Ještě teplé vlijeme do formy na sýr, nejlépe dřevěné, a necháme vychladnout.

Polévka z potočnice: 100 g čerstvé potočnice, 60 g másla, 2 cibule, 1 velká brambora, 2 lžice hladké mouky, 2 a půl hrnku zeleninového vývaru, 180 ml smetany, sůl, pepř. Potočnici osmahneme spolu s nadrobno nakrájenou bramborou na cibuli a půlce másla (30 g). Ze zbylého másla a mouky připravíme jíšku. Pomalu přiléváme vývar, přidáme brambory s potočnicí. Pozor! Chráněný druh – silně ohrožený, sbíráme málo s ohledem na velikost lokální populace, nejlépe jen několik lístků z jedince. Nadměrná spotřeba může vyvolat díky hořčičné silici podráždění žaludku, ledvin a močového měchýře.

Prvosenka jarní

Vyskytuje se: louky, paseky, okraje lesů, dubo-habrové porosty

Jedlé části: Celá rostlina s výjimkou oddenku. Květy na čaj nebo do cukroví, listy upravujeme jako zeleninu, nebo přidáváme do salátů

Doba sběru: Květy se sbírají od dubna do května, listy nejlépe před rozkvetem.

Obsahové látky: zejména saponiny, dále glykosidy, sacharidy, flavonoidy, vitamin C, kyselina křemičitá



Recepty: Pohanské bonbony: Cca 100 g květů namočíme do menšího množství vody a necháme je nasáknout, přivedeme k varu a přisypáváme cukr, dokud nám tekutina nezkaramelizuje.

Pozor! Jedná se o chráněný druh. Při sběru petrklíče k léčebným účelům sbíráme jen tolik květů, kolik skutečně potřebujeme, abychom neohrozili lokální populaci. Pokud sbíráme listy, tak oddělíme jen pár lístků z listové růžice, to umožní rostlině bez problémů přežít.

Pupalka dvouletá

Vyskytuje se převážně na sušších loukách, železničních náspech, na rumišťích, v opuštěných kamenolomech, na výsypkách.

Jedlé části: Listy, výhony, kořeny, zralá semena, v současnosti se pupalka pěstuje na pupalkový olej využívaný v kosmetice i ve farmacii.

Doba sběru: Mladé výhony a listy sbíráme pokud možno v prvním roce života nebo před rozkvetem, kořeny vykopáváme na podzim, nebo na jaře, květy v létě, zralá semena na podzim.

Obsahové látky: třísloviny, slizy, minerální látky, flavonoidy, bílkoviny, škrob, kyselina linoleová (10 %)



Recepty: Mladé listy jsou lehce nahořklé, lze je však použít do salátu, nejlépe ve směsi s pampeliškou nebo ostatními salátovými bylinami (jitrocel, jetel, řeřicha, kozlíček, lebeda, sedmikráska). Kořeny pupalky se využívali od pradávna jako kořenová zelenina chutí připomínající tuřín. Jsou až 160 cm dlouhé.

Pupalka po asijsku: Kořeny pupalky, čínské zelí nebo listy bršlice či kopřivy, bambusové nebo chmelové či čekankové výhonky, olej, sójovou omáčku, kari, chilli, sůl. Kořeny očistíme, nakrájíme na kolečka, lehce osmahneme, podlijeme a podusíme. Když změknou, přidáme čínské zelí a ještě krátce dusíme, přidáme nadrobno nasekané chmelové nebo čekankové výhonky, ochutíme sójovou omáčkou, kari, chilli a solí. Podáváme s rýží.

Pupalkový kořen ve smetaně: Pro dvě osoby 300 g kořenů pupalky dvouleté, 1 malá cibule, olej k dušení, 1/8 l smetany ke šlehání, sůl, pepř, petržel. Kořeny pupalky oškrábeme a nakrájíme na kolečka, lehce je orestujeme na cibuli, přidáme nasekané listy petržele a dusíme do měkka asi 30 minut, přilijeme smetanu a dochutíme solí a pepřem. Podáváme s rýží nebo nudlemi či bramborami.

Puškvorec obecný

Vyskytuje se při stojatých vodách, jako jsou rybníky, slepá říční ramena, dolní toky řek, mokřady, tůňe, bažiny.

Jedlé části: klásky, oddenek – používá se v malém množství čerstvý nebo sušený jako koření, většinou do sladkých jídel a k ovoci nebo k dochucování alkoholických žaludečních likérů a tinktur.

Doba sběru: oddenky na podzim, na jaře, klásky na počátku květu

Obsahové látky: silice, třísloviny, sacharidy, slizy, hořčiny, vitamin C



Recepty: Ovocný salát s puškvorcem: asi 3 cm oddenku puškvorce, 3 jablka, 2 hrušky, 2 banány, hrst rozinek. Ovoce nakrájíme na malé kousky, oddenek nastrouháme na jemno a vše promícháme, necháme odpočinout alespoň hodinu v chladničce. Výborné jsou také jeho klásky pražené na oleji.

Pozor! Pokud použijeme příliš mnoho oddenku, pokrm zhořkne.

Rákos obecný

Vyskytuje se: při stojatých vodách, jako jsou rybníky, slepá říční ramena, dolní toky řek, mokřady, tůně, bažiny, vlhké louky, příkopy.

Jedlé části: obilky, mladé prýty, mladá lodyha, oddenek

Doba sběru: obilky od podzimu do jara, prýty na jaře, oddenek po celý rok

Obsahové látky: škrob, sacharidy, celulóza

Zajímavost: Dříve se z rákosu dělaly došky (doloženo u Keltů) na střechy, jako stavební materiál se řeže v listopadu. Z rákosu

se také dělávaly šípy, jsou nejrychlejší a navíc do nich bylo možné dát jed. Z rákosu se dále dělávaly píšťalky, podle lidových pověr se spojovaly s nadpřirozenými bytostmi, neboť jsou naplněny „duší“. Přisuzovala se jim magická síla a schopnost komunikovat se světem víl a vodních bytostí.

Recepty: Oddenky se dají vařit jako zelenina, sbíráme jen mladé a křehké, nebo sušit a mlít na mouku, mladé prýty lze nasekat na jemno a podusit na oleji také jako zeleninu.

Kaše z obilky: Zralá květenství necháme usušit, vydrolíme z nich obilky (na jednu porci je potřeba dosti velké množství uschlých květů). Vaříme ve vodě do měkka asi 45 minut, lepší přes noc namočit, kaši dochutíme povidly, případně ořechy a medem.

Rákosové bonbony: Rákosová stébla obsahují až 15 % cukru, proto z nich můžeme získávat sladkou šťávu. Na jaře nařízneme večer podélně několik stébel rákosu, druhý den ráno najdeme v místě řezu cukrovou látku gumovité konzistence, je sladká a dá se žvýkat.



Rdesno peprník

Vyskytuje se: mokřady, vlhké louky, poblíž vodních ploch a toků

Jedlé části: Čerstvá mladá nať, semena, mladé listy – ty je možné sbírat i u rdesna ptačího a r. hadího kořenu (*P. aviculare*, *P. bisorta*).

Doba sběru: čerstvou nať v létě, semena po odkvětu

Obsahové látky: třísloviny, slizy, flavonoidy, silice, minerální látky

Zajímavost: Rdesno má údajně antifrodiziakální účinky, a tedy potlačuje sexuální touhy, a bylo často užíváno mnichy pro k usnadnění dodržování celibátu.



Recepty: Rdesno peprník slouží jako náhražka pepře, v čerstvém stavu můžeme posekat celé mladé rostliny a ty přidat do salátů a polévek. Jako náhražka pepře se dají použít i zralá semena. Kořenící vlastnosti si zachovává i sušené rdesno.

Sedmikráska chudobka

Vyskytuje se hojně na loukách, v parcích, zahradách, preferuje na živiny bohaté půdy.

Jedlé části: listy, květní pupeny a květy, do salátů, polévek, květní pupeny podporují látkovou výměnu, čistí krev a odvodňují. Je souborou dekorací pro saláty na evropských trzích.

Doba sběru: po celý rok

Obsahové látky: silice, saponiny, třísloviny, flavonoidy, bílkoviny, sacharidy, karoten, vitamin

Zajímavost: Sedmikráska se pojí s čistotou a nevinností. Podle

křesťanské legendy vyrostly

sedmikrásky ze slz, které uronila Panna Maria, když její rodina prchala do Egypta. Známe je lidové říkadlo „Chcete-li získat lásku, noste při sobě sedmikrásku.“ Často se proto dříve ze sedmikrásek pletly svatební věnce pro nevěstu i ženicha.



Recepty: Sedmikráskový sirup: 250 g květů sedmikrásky, půlka citrónu, 40 g cukru, jeden litr vody. Květy zalijeme vroucí vodou, přidáme na kolečka pokrájený citron, necháme louhovat přes noc. Přecedíme, osladíme a svaříme do hustoty sirupu. Můžeme plnit do sklenic a v zimě přidávat do čaje.

Hlávkový salát se sedmikráskou: hlávkový salát, 2 lžíce jablečného octa, sůl. Do hlávkového salátu přidáme několik růžic listů sedmikrásky, navrchu ozdobíme květy, zalijeme octovou zálivkou.

Sedmikráskový špenát: Mladé lístky sedmikrásky opereme a povaříme ve vodě. Po zcezení lístky jemně posekáme, hodíme na cibulku, zaprášíme moukou a krátce povaříme, můžeme přidat jedno až dvě vejce. Dochutíme solí, pepřem a rozetřeným česnekem.

Smetanka lékařská

Vyskytuje se: na travnatých plochách, na polích, mezích, v zahradách, parcích, na pastvinách, podél cest, u chodníků. Preferuje světlá stanoviště, snáší vlhké i sušší půdy.

Jedlé části: kořen, (v malém množství), listy, květenství

Doba sběru: listy zjara, kořeny vykopáváme na podzim, v menším množství používáme jako kořenovou zeleninu.

Obsahové látky: hořčiny, kaučuk, třísloviny, cukry, organické kyseliny, glykosidy, steroly, saponiny, minerální látky, karoten, vitamin C

Zajímavost: Na svátek sv. Jiří se tradičně pilo pampeliškové víno. Podle pohanské tradice byly taky zlaté květy pampelišek symbolem slunce a dokazovaly již jasný konec zimy.



Recepty: Salát z pampelišky s rajčaty: 2–3 šálky mladých listů pampelišky, 3–4 rajčata, 2 menší cibule, trochu olivového oleje, sůl, voda, koření.

Zeleninu a listy pampelišky nakrájíme, přidáme asi 2 lžice olivového oleje, sůl a koření (např. bazalku, dobromysl, pertželku).

Salát s jogurtem: 2–3 šálky mladých listů pampelišky, 1 bílý jogurt, 2 lžice nadrobno nasekané pažitky.

Pampeliškový med: Asi 400 květních úborů pampelišky, 2 kila cukru, 2 citrony, voda. Květy vložíme do většího hrnce, přidáme citrony nakrájené na kolečka. Zalijeme vodou a vaříme asi 30 minut. Odstavíme a necháme odležet přes noc. Druhý den směs přecedíme přes plátno. Do získané pampeliškové šťávy přidáme cukr a za častého míchání směs vaříme 1,5 hodiny, než med začne houstnout. Hotový med nalijeme do čistých sklenic a uzavřeme víčkem.

Pozor! Starší listy jsou hořké, sbíráme proto nejlépe jen mladé, co nejmenší listy.

Šrucha zelná

Vyskytuje se kolem cest, v zahradách u plotů, v sadech, na vinicích, dobře snáší sucho, ale je citlivá na mráz.

Jedlé části: Mladé dužnaté lodyhy, výhonky. Šruchu požíváme nejlépe za syrova, vařením ztrácí aroma.

Doba sběru: Lodyhy sbíráme před květem, později jsou tuhé a nahořklé, výhonky celé léto.

Obsahové látky: 92 % vody, bílkoviny, tuky, vláknina, minerální látky (draslík, vápník, železo, fosfor)



Recepty: Zeleninový salát se šruchou: 3 rajčata, 2 papriky, 1 cibule, 2 hrnky natě šruchy, zálivka 50 ml vody, šťáva z půlky citronu, trochu medu, saturejka, dobromysl. Suroviny smícháme, zalijeme zálivkou a necháme chvilku odstát.

Šťavel kyselý

Vyskytuje se: stinné vlhké lesy, často tvoří souvislé porosty.

Jedlé části: Listy i květy, mají nakyslou příchut.

Doba sběru: Po celý rok, lze sbírat i pod sněhem.

Obsahové látky: bílkoviny, sacharidy, kyselina šťavelová, slizy, enzymy, minerální látky



Recepty: Bramborový salát s jablky: 0,5 kg brambor, 0,5 kg jablek, 2 cibule, šálek šťavele, 4 lžíce majonézy, 1 bílý jogurt, sůl, pepř, cukr. Uvařené a oloupané brambory a jablka nakrájíme na kostičky, cibuli na proužky a přidáme nadrobno nasekaný šťavel. Osolíme, opepříme, přidáme trochu cukru a nakonec vmícháme majonézu s jogurtem.

Pozor! Vzhledem k přítomnosti kyseliny šťavelové, která odvápnjuje organismus, ho nepožíváme ve větším množství.

Zblochan vzplývavý

Vyskytuje se: břehy stojatých a mírně tekoucích vod, rákosiny, mokřady. Od nížin do podhůří.

Jedlé části: Obilky se využívají na kaši nebo jako zavářka podobná krupici.

Doba sběru: po dozrání od srpna do září

Obsahové látky: škrob, sacharidy, celulóza



Recepty: Obilky vydrolíme, tradičně se sbíraly za mlhy a za rosy, aby nevypadávaly, sušily se v peci, pak na slunci (Dostálek 2008). Z obilek uvaříme kaši, nejlépe v mléku nebo ve vodě. Ochutíme skořicí, povidly, strouhanými jablky nebo mákem.

DŘÍVE VYUŽÍVANÉ DRUHY SLOUŽÍCÍ JAKO PLANÁ LISTOVÁ ZELENINA

Mladé výhonky a listy divoce rostoucí listové zeleniny se konzumovaly zejména na jaře, kdy sloužily jako důležitý zdroj vitamínů a minerálních látek. Také se věřilo, že je v nich obsažena síla nově se rodící země. Plané rostliny se používaly běžně při oslavách jarní rovnodennosti, později při Velikonocích jako součást obřadních/svátečních jídel. Například kopřiva (*Urtica* sp.) byla součástí pokrmu z masa a vajec, jež se tradičně pojídal na oslavu Velké noci. Šťovík kyselý (*Rumex acetosella*) byl v Rusku součástí polévky se smetanou a vejci zvané „ščič“, dokonce se pěstoval v zahradách jako užitková rostlina. V Paříži se ještě v roce 1895 na trzích prodalo 20 miliónů kg šťovíku.

Špenátem se dříve nazývala kaše z uvařených listů a bylin. Klasický špenát se u nás začal pěstovat až v 17. století. Typickými špenátovými rostlinami byly listy lebedy (*Atriplex* sp.), merlíku (*Chenopodium* sp.), konzumovali se listy podbělu (*Tussilago farfara*) a smetanky (*Taraxacum* sp.), bršlice (*Aegopodium vulgare*), kozlíček polníček, k. štěrbinatý, k. zubatý (*Valerianella locusta*, *V. rimosa*, *V. dentata*) locika (*Lactuca* sp.) – z té byl vyšlechtěn dnešní „salát“ locika setá (*Lactuca sativa*), řeřicha (*Lepidium*), rozrazil potoční (*Veronica beccabunga*), barborka obecná (*Barbarea vulgaris*), plicník lékařský (*Pulmonaria officinalis*), rukevník (*Buniasp.*), kostival (*Symphytum officinale*), ohnice (*Raphanus raphanistrum*). Etnografický atlas Polska dokládá i konzumaci bodláků (*Cordus* sp.). V salátech se konzumoval také sléz (*Malva* sp.), potočnice (*Nasturtium officinale*), čekanka (*Cichorium intybus*), mléč rolní (*Sonchus arvensis*) lidově zvaný „štrbák“. Pro lidovou kulturu starých Slovanů měl význam bolševník obecný (*Heracleum sphondylium*). Maďaři ho nazývali „salát Slováků“. Listovou zeleninou byla také šrucha zelná (*Portulaca oleracea*), která se vzácně našla při výzkumech z první poloviny 1. tisíciletí. Součástí kuchyně bylo i zelí, jež je ovšem v archeologických výzkumech obtížně determinovatelné, lze s jistotou určit pouze čeled' Brassicaceae, což jsou i olejniny. Slovo kapusta bylo však dle pramenů rozšířeno u Slovanů od nejstarších dob a označovalo kapustu i zelí.

PLANÉ ZDROJE TUKŮ A OLEJŮ

Podle paleobotanických dokladů se olej získával hlavně z lískových ořechů (*Cornus avellana*), jsou dokládány jednak jejich hojné souvislé porosty, jednak jejich velmi častá přítomnost ve smíšených lesích. Plody lísky

obsahují až 60 % tuků, ve středověku se musela odvádět i daň ve formě lískových ořechů. Podobně oblíbené byly i bukvice (*Fagus sylvestris*), nejkvalitnější byl olej lisovaný z loupaných bukvic za studena. Během 1. sv. války bylo zakázáno krmit bukvicemi dobytek, musely se odevzdávat na výrobu oleje. Také se pravděpodobně na olej používaly semena z vlašských ořechů (*Juglans regia*), lničky olejné (*Camelina alyssum alyssum*) či z hulevníku lékařského (*Sysimbrium officinale*). Od neolitu je doložen i len setý (*Linum usitatissimum*) a mák setý (*Papaver somniferum*). Také se pěstovalo konopí (*Canabis sativa*), jež přišlo na naše území zhruba v letech 800–900 př. n. l., není však doloženo jeho používání jako olejnin. Řepka olejka (*Brassica napus*) byla dokázána jako rostlina pěstovaná na území východních Slovanů. V chudých domácnostech se máslo dalo připravit také z plodů červeného bezu (*Sambucus racemosa*). Zralé červené bobule se daly vařit, během varu u nich dochází k uvolňování olejnatých látek, jež se sbíraly z povrchu. Když pak utuhly, daly se používat k maštění.

PLANÉ DRUHY OVOCE – SBĚR A PĚSTOVÁNÍ

Během staršího neolitu se na našem území rozšířil smíšený dubový les, který přirozeně skýtal zásobárnu potravy. Lesní plody jsou běžně sbíranou potravinou až do dnešních dnů. Sbíraly se plody lesních jahod (*Fragaria* sp.), borůvek (*Vaccinium myrtillus*), z nichž se připravovala s mlékem a medem zahuštěná omáčka známá na Moravě a v jižních Čechách pod názvem „žahúr“, dále maliny (*Rubus idaeus*), ostružiny (*Rubus fruticosus*) a morušek (*Rubus chamaemorus*), jejichž doklady jsou hojné. Z dnes běžných šlechtěných druhů v lese rostly hlavně plané jabloně, odrůdy švestek a slív. Šlechtěné kultivary se objevují na konci doby laténské, v době, kdy se na našem území vyskytovaly keltské kmeny. Přechod z planě rostoucích odrůd k sadům pravděpodobně započal tak, že lidé nechali při mýcení lesů stát ovocné a jiné užitkové druhy dřevin. Sbíraným, nikoliv pěstovaným, ovocem byly dle nálezů z neolitu, eneolitu i doby bronzové: jabloň lesní (*Malus sylvestris*), hruška (*Pyrus* sp.) třešeň ptáčnice (*Cerasus avium*), třešeň křovitá (*Cerasus fruticosa*), líska obecná (*Corylus avellana*), dřín jarní (*Cornus mas*), bez černý (*Sambucus nigra*), bez chebdí (*Sambucus ebulus*), slivoň trnka (*Prunus spinosa*), jeřabina (*Sorbus* sp.), rybíz (*Ribes* sp.), svída krvavá (*Cornus sanguinea*), mochyně židovská (*Physalis alkekengi*), hloh (*Crataegus* sp.), lilek potměchuť (*Solanum dulcamara*). U planých plodů je významné, že se dají velmi dobře konzervovat sušením. Bez jejich konzervace by pravěcí lidé zřejmě trpěli přes zimu nedostatkem vitamínu C.

Jestliže jste marně hledali atlas jedlých rostlin s podrobnými informacemi, stačí si vytisknout tento článek a budete mít na další procházce při sobě přehledně to nejzákladnější :)

Laskavé poděkování za poskytnutí diplomové práce na téma jedlých rostlin a vstřícný přístup patří krásné ženě – bohyni Pavle Dudkové, která všechny tyto informace nasbírala. Děkujeme!

Love Mia

AUTOR: MIA WEISSOVÁ A PAVLA DUDKOVÁ, ZDROJ: WWW.FENIX.SAVANA.CZ, WWW.SLUNECNYZIVOT.CZ

Článek (či jeho části) je možné sdílet v nezměněné podobě pokud bude připojeno jméno autora, aktivní odkaz na www.slunecnyzivot.cz a celá tato poznámka. Díky! Mia

