

V Bazalce s biopotravinami a květinami Jany Vlkové

KVĚTY VYUŽIJTE NEJEN DO VÁZY

O světové kurzy vaření z biopotravin pořádá královéhradecká prodejna biopotravin již mnoho let. Na své besedy a kurzy zve také zajímavé osobnosti. Jeden listopadový večer byl věnován přípravě receptů ze surovin s biokvalitou, dominovaly v nich pohanka, fazole a jablka. Autorka zajímavé Květinové kuchařky dr. Jana Vlková je pak dochutila a dozdobila květy. I když v tomto období již byly jen sušené, inspirovala vařeníchtivé účastnice k využití jedlých květů v pokrmech. Nemohly chybět ani recepty na vánoční cukroví.

Při této příležitosti jsme autorku „Květinové kuchařky Jany Vlkové“ trochu vyzpovídali. Autorka asi není veřejnosti neznámá, protože se už v některých televizních pořadech představila a v Bio č. 5 jsme zveřejnili upoutávku na její kuchařku. Ta získala také významné ocenění mezi kuchařskými novinkami.

● **Jak vás napadlo využívat pro vaření plané rostliny a květiny, které spíše vídáme ve váze nebo je necháme na louce a jinde bez povšimnutí?**

Cest k využití planých rostlin i květů v jídle a pak ke kuchařce bylo několik. Jednou z nich byla příhoda z kadeřnictví. S kadeřnicí jsme se bavily o nemocích a o změně stravování i bylinkách, které by mohly pomoci. Tak ji napadlo, že bych mohla udělat přednášku pro více zájemkyň. To byla taková poslední kapka, nebo postrčení. Vystudovala jsem ekologii, i když jsem se oboru jako takového nevěnovala, měla jsem k přírodě blízko. Pracovala jsem jako novinářka, a to mne také přivedlo k rostlinám. Psala jsem totiž rubriku do časopisu o vaření a články pro web kuchyně cézet. Budovala jsem si postupně frankofonní knihovnu, kde se květiny popisují různým způsobem. Bylo by mi líto, kdyby mé zkušenosti se sběrem, ochutnáváním a recepty zapadly.

● **Jak kuchařka vznikala?**

Našla jsem si vydavatelství, přišla jsem s nápadem napsat o jedlých květech a využití planých rostlin v kuchyni. Měla jsem již dost zkušeností ze psaní a mnoho článků na webu. Měla jsem také již dost rostlin

ochutnaných a mnoho receptů vyzkoušených. V nakladatelství souhlasili – že by takové téma vydat chtěli. Přivedla jsem ilustrátorku, pak přišel fotograf, stylistka jídla a dekorystylistka. Vytvořili jsme spolu tým a kuchařka začala vznikat. Byla to také záležitost podle ročního období. Z praktických důvodů se tam některé rostliny vůbec nedostaly.

● **Jak dlouho příprava knihy trvala?**

Bylo to časově náročné, musela jsem s předstihem mít připravené recepty i lokality, kde rostliny najdu. Sbírala jsem rostliny v Praze 6, kde jsem obcházela brzy ráno vyhlédnutá místa. Pak jsem rostliny vezla do Kostelce nad Černými Lesy, kde je fotografovali. Zabralo to celou vegetační sezonu jednoho roku.

● **Jste vegetariánkou, nebo snad vyznáváte jiný výživový směr?**

Jídlo má být příjemné, zábavné a člověk má jíst všechno, takže já žádný směr nevyznávám.

● **A ty vycházky za bylinami?**

Začala jsem je pořádát, aby se při sběru zájemkyňe a zájemci s rostlinami lépe seznámili a poznali je. Ale někdy se kvůli počasí nevyvedly. První rok chodila komorní skupina lidí. Jedlé kvítí a býlí je třeba ochutnávat – a podle chutí přijmout, nebo se nenučit, když nám něco nechutná. Léčivá, ale také výživná síla rostlin je velká, tak je možné ochutnávat a obohacovat se. Základní myšlenkou je to, že čím je ekosystém pestřejší, tak je více stabilní. Proto i jídlo, čím je pestřejší, tak bude pro nás zdravější.

● **Je třeba se něčeho ve sběru v přírodě vyvarovat?**

Při vycházkách říkám, aby si lidé dávali pozor na to, co konzumují. Sbíráme proto jen ty rostliny, které jsme se naučili rozpoznat. Některé zakázané rostliny jsou dosti známé a některé se vyskytují málo... Hlavně se učíme, které rostliny jsou jedlé. Upozorňuji na to, aby si lidé dali pozor na alergické reakce, proto by měli ochutnávat zprvu malé množství. Také je u rostlin trochu



RNDr. Jana Vlková při jedné výpravě za jedlými rostlinami. Archiv J. Vlkové

nebezpečné to, že mají různé množství obsahových látek, podle prostředí a podmínek, kde vyrostly.

● **Jakou květinu máte nejraději?**

Mám nejraději denivku, chutná výborně a je to dobrá trvalka. Čím starší, tím lepší. Ta se také dostala na obálku kuchařky. Výborně chutná její květ a dají se využít i mladé výhonky.

● **Plány do budoucna?**

Chystám pokračování první knihy – Notes květinové kuchařky. Bude to trochu diář s obdobími, kde budou vyznačeny byliny a rostliny, které je možné právě ochutnávat a sbírat, a uvedení podmínek lokality, kde je možné je nalézt. Dojde i na ty rostliny, na které se v první kuchařce nedostalo.

Při praktické ukázce spolu s účastnicemi vaření z biopotravin Jana Vlková ochucovala připravené recepty květy rostlin zahradních i planých. Například květy známých letniček, o nichž bychom možná ani neuvažovali, že mohou být k jídlu, jako je aksamitník. Od listopadu až do půli března již zelené rostliny nenacházíme, tak je dobré pamatovat na toto období a rostliny si včas nasbírat. Můžeme je naložit do alkoholu, do oleje nebo je usušit. Zajímavý byl nápad paní Jany naložit poupaty smetanky lékařské (pampelišky) jako kapary, nebo šruchu zelnou do nálevu na okurky. Dodala praktický tip – sterilovat skleničky v myčce při mytí nádobí. Všem to chutnalo, stejně jako vánoční cukroví dobarvené a ochucené sušenými květy, třeba měsíčku lékařského nebo slézu maurského.

(vha)

