PÁR VTEŘIN A JE ROZHODNUTO. NEPODCEŇUJTE PRVNÍ DOJEM!

PSYCHOLOGIE DNES

červenec 2015
číslo 7–8, 21. ročník
cena 53 Kč, 2,62 €
vydává Portál, s.r.o.

Jak fungují **sny** u dětí?

Dobrovolný **život bez sexu**

Extáze může i léčit

Zapnutá **navigace,** vypnutý mozek...

Když hádka, tak konstruktivní!

Mazlíčci Mohou sdílet naše **emoce?**

ISSN 1212-9607

Květiny už zdaleka nepatří jen na louku, záhon nebo do vázy. Květinami si už zase zdobíme vlasy, mnozí z nás dokonce i jídlo na talíři. A nejen to – ta krásná barevná dekorace je totiž také k snědku.

Jana Vlková je naší nejznámější expertkou přes jedlé kvítí, ale označení bylinkářka se vehementně brání. „Já se primárně zabývám kulinárními a estetickými vlastnostmi rostlin, ne jejich léčebnými účinky. Navíc v množství, které se užívá k jídlu, ani žádné léčebné účinky čekat nemůžeme," vysvětluje. Vystudovala ekologii, díky níž získala řadu systematických poznatků o tom, kde jaké květiny rostou a proč, které najdeme pohromadě, co ovlivňuje jejich kvalitu... „Odtud se člověk snadno dostane ke zkoušení různých květin na talíři, zejména pokud zdědí takové mlsné geny jako já," dodává.

V Česku si na užívání květin v kuchyni teprve zvykáme. Není to tak dávno, co nás pohled na talíř ozdobený živými květy v drahých restauracích lehce šokoval, jinde ve světě se už květiny dostávají z vysoké gastronomie i na běžný stůl. „Francouzi jsou takoví nespoutaní a ‚prožraní', řekla bych, že ti do toho šli první. Ve své knihovničce květinových kuchařek mám kromě francouzských i dvě kanadské a tři velmi dobré švýcarské. Všechny ale pocházejí z frankofonních oblastí," říká Jana Vlková.

Vývoj kytkožroutství v Česku

Zdá se, že nezůstáváme za novými trendy příliš dlouho pozadu. Na internetu už najdeme dlouhou řadu článků o jedlých květinách. Ty první, průkopnické se začaly objevovat zhruba před pěti šesti lety a v duchu lehce přízemní domácí tradice předkládaly recepty na jídla, „která skoro nic nestojí", například různě upravené květy bezinek. Další fáze „informační kampaně" se nesla v duchu prezentace pozitivních účinků květin: „Květy měsíčku lékařského prospějí smaženicím a nákypům, protože ulehčují trávení a navíc tlumí škodlivé účinky volných radikálů. Modrý květ brutnáku je efektní a navíc plný minerálů, měl by mít i zklidňující účinky. Sedmikráska by díky obsahu vitamínů a minerálů měla svědčit zraku a dýchacímu ústrojí," dočetli jsme se na serveru vitalita.cz počátkem roku 2012. Novější texty, podobně jako Květinová kuchařka Jany Vlkové či její webové stránky kytkykjidlu.cz se už otevřeně profilují jako kulinární a akcentují hlavně chuťové a estetické hodnoty jedlých květin. Dnešní kytkožrouti se ke svému labužnictví hrdě hlásí a neschovávají konzumaci květin za žádná všeobecně přijímaná pozitiva.

Dnešní kytkožrouti se ke svému labužnictví hrdě hlásí a neschovávají konzumaci květin za žádná všeobecně přijímaná pozitiva.

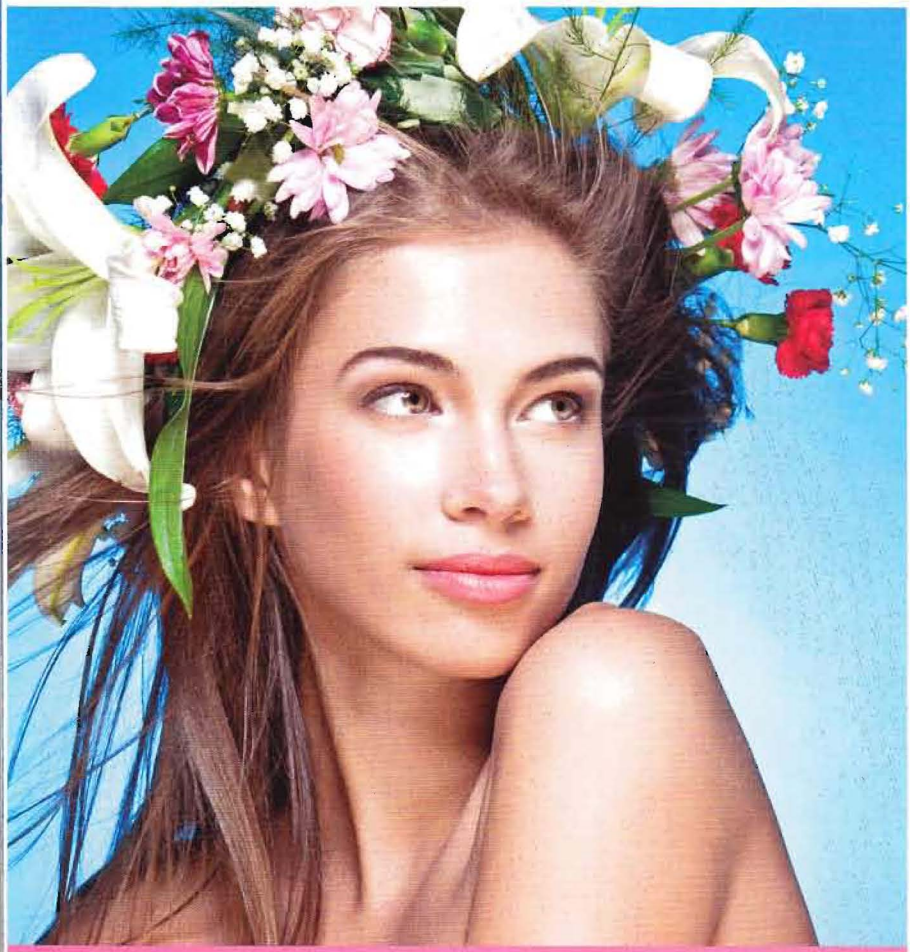
Co jsou zač?

Už druhým rokem pořádá Jana Vlková od jara do pozdního podzimu terénní semináře, při nichž skupinu zájemců provází určitou lokalitou a učí je rostliny poznávat i ochutnávat. Kdo jsou návštěvníci těchto seminářů, zajímá mě.

„Objevují se na nich lidi z různých prostředí – matky na mateřské, ženy v letech, které inklinují k bylinkaření, alternativní vegetariáni i kuchaři ze špičkové restaurace. Jednou přišel i nějaký pan inženýr vybavený notýskem a barevnými papírky, chodí prý léta na houby, teď začne s květinami." Zdá se, že nejde jen o obyvatele velkých měst, kteří jsou obvykle prv-

Květy na talíři, květy ve vlasech...

Nastupuje nová květinová generace?



Květy místo šperků

S módou šedesátých let jsou zpátky i květiny ve vlasech. Dnešní příslušnice květinové generace už zdaleka nemají jen kopretinu za uchem, když stopují podél cest. Něžné květy v rozvolněných copech nebo vpletené do zvlněných pramenů, květinové čelenky, culíky s gumičkou ozdobenou květy, květiny ve sponkách i výraznější květy orchidejí jako součást společenských účesů. Živé květiny, téměř k nerozeznání od nich květy látkové i kvítky z plastu.

Květiny jako doplněk už nejsou otázkou věku ani konkrétního stylu oblékání. S květinou ve vlasech potkáte dívky i ženy různého věku v ulicích, stejné jako v divadlech či koncertních síních.

Na první pohled je zřejmé, že květinový návrat je s léty hippies spřízněný jen velmi vzdáleně. Drobné květy ve vlasech dívek nejsou spojené s žádným sociálním poselstvím či protestem. Jsou především znakem romantické módy signalizující po létech okázalého „drsňáctví" návrat k jemnějším hodnotám ženství. Ostatně i vyhlášené módní domy po několika sezónách, kdy se návrháři předháněli v tom, který model odhalí víc shora, zdola i uprostřed, vsadily na kouzlo lehce zahalené rafinovanosti. Výrazné květiny ve vlasech, místo náhrdelníku či náramku ji dokážou skvěle podtrhnout.

Květinový comeback i móda, která prvoplánově neodhaluje, nemá příliš společného ani s návratem k prudérnosti. Dalo by se říci, že je to svým způsobem vítězstvím ženského emancipačního hnutí – ženy mají ve společnosti, v práci i ve veřejném životě pevné postavení a jsou natolik sebevědomé, že si už nepotřebují pomáhat vycpanými rameny, aby pronikly do byznysu či politiky, ani demonstrovat radikálnost svých postojů odhalováním fyzických atributů svého ženství.

Do hráškové polévky se hodí i květy prvosenky, macešky, kopretin nebo měsíčku

ní v přijímání nových trendů životního stylu, případně obklopeni dopravním ruchem a pohlceni rychlým tepem městského života hlásají návrat k přírodě a všeobecné zpomalení. „Když jsem dělala první seminář mimo velká centra v Kašperských Horách, byla jsem sama zvědavá, kdo přijde. Chalupáři z města? Vůbec ne! Zaujala mě například jedna místní učitelka z mateřské školy, kterou zajímalo, jak udělat dětem zábavnější jídlo. V diskusi pak vyprávěla, že s dětmi vyráběly sirup ze sedmikrásek jako dárek ke Dni matek," vzpomíná kulinární koučka Vlková.

Pro většinu z nás je přirozená adaptace na městský život. Umíme bezpečně přecházet na křižovatkách, ale dříve samozřejmá schopnost rozlišování rostlin se prakticky vytratila. „Musíme se ji znovu učit, seznamovat se s vlastnostmi rostlin, které jsou běžně k mání v přírodě, i těch, které pěstujeme na zahrádkách a o nichž vůbec netušíme, že se dají použít i na talíři. Některé rostliny se dají jíst v průběhu roku i několikrát – zjara lístky jako salát, později květy coby jedlá dekorace a koncem léta jako koření. Typickou luční rostlinou, která je v brzkém jaru dobrá na salát a v srpnu jako koření, je třeba řebříček. Podobně působí pelyněk. Mám i kategorii květin, kterým říkám barbíny, protože mají nádherný, jemný květ, ale nemají žádnou chuť. Typické jsou floxy, hvozdíky, nebo podzimní krásenky. Jíst se dají i velké květy denivky, gladiolu a begónie. Měsíčky a kopretiny jsou krásnou ozdobou třeba na čokoládovém dortu," vysvětluje Jana Vlková.

Kam na ně?

V éře biopotravin se samozřejmě nabízí i otázka, jak poznat vhodné lokality pro sběr volně rostoucích rostlin. „Jednodušší je negativní vymezení lokalit, které vhodné nejsou. Ve městech to intuitivně cítíte – místa v blízkosti frekventované dopravy, prostory, kam chodí psi nebo bezdomovci. Pokud se dostanete do volné přírody, hrozí paradoxně riziko u míst, která jsou příliš opečovávané člověkem:

Autorka květinových receptů Jana Vlková

chemicky se ošetřují pole, golfová hřiště i parky. Dosah chemie je i po okrajích těchto ploch," říká Jana Vlková a pokračuje: „Pak existuje neviditelné nebezpečí – rostliny jsou schopné nasávat ze země toxické látky nebo dusík, který za normálních okolností používají jako živinu. Pokud mají těchto látek moc, ‚přejedí se jimi' a bezcílně je ukládají. V tom jsou dost podobné jako my. Když pak jíte rostliny příliš bohaté dusíkem, dusičnany se v těle přeměňují na škodliviny."

Že nápadně velká a krásná kořenová zelenina je „vyhnaná" dusíkem, patří ke všeobecnému vzdělání moderního člověka. Jak to ale poznat u květin? „I ty kytky jsou veliké," přisvědčuje kulinární odbornice. „Botanikové to neradi slyší, ale já říkám, že i květiny jsou obézní – vypadají krásně, jsou pěkně zelené. Kromě míst ošetřených dusíkatými hnojivy byste je našli třeba kolem hnojišť a podobných nepříliš vábných míst."

Květinové zpomalení

„Když se sejdeme k terénnímu semináři, vidím na účastnících, že jsou ještě v napětí. V duchu stále řeší, co zůstalo v práci nevyřízeno, a možná uvažují, jestli přece jen neměli radši dělat něco užitečného. Za ty dvě hodiny se úžasně zklidní," říká Jana Vlková. „Už samotný pohyb v přírodě při sběru rostlin má pozitivní účinky. Když si z nich pak připravujete jídlo, pipláte se v dřezu při mytí rostlin a vybírání broučků, často si uvědomíte, že to není ztracený, ale získaný čas. Máte příležitost si leccos v hlavě utřídit. A navíc můžete sledovat cestu jídla z meze až na talíř. Pohrajete se i s dekorací a v těle se mezitím startují procesy usnadňující trávení. Pak si jídlo taky mnohem líp vychutnáte, nehodíte ho do sebe na tři sousta jako hamburger u stánku. Když jíte pomalu, dostávají se živiny do organismu pomaleji, přirozeněji. Svůj význam má samozřejmě i sociální rozměr stolování – jíst společně, příjemně konverzovat, po jídle ještě chvíli setrvat u stolu."

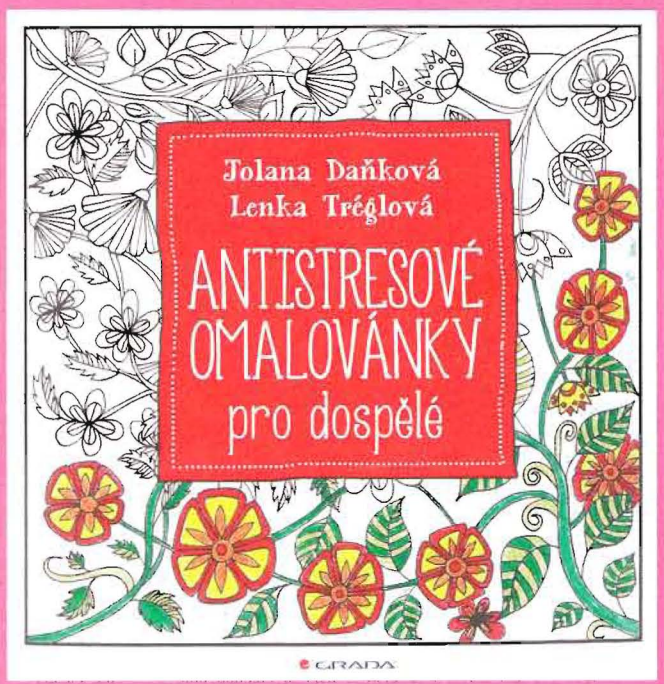
LETNÍ SOUTĚŽ

Vyhrajte Antistresové omalovánky pro dospělé

Omalovánky pro dospělé fungují lépe než antidepresiva nebo alkohol a navíc odplavují stres bez zdravotních následků. Sednout si k omalovánkám je totiž ta nejlepší terapie, a to ani nemusíte umět kreslit. Při vybarvování se zapojují centra mozku určená pro kreativní vyjádření a vyvažují tak logické myšlení a organizační procesy. A pocit klidu a štěstí z hotového obrázku vás na chvíli vrátí do dětství. Zatímco budou vaše ruce kreslit, mozek se bude bezstarostně toulat. Nazpět vám přinese novou energii a nápady

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:
V Antistresových omalovánkách pro dospělé najdete:
a) Jednoduché lehce stresující obrázky z každodenního života.
b) Složité obrazce s květinami, zvířaty, keltským dekorem nebo mandalami.
c) QR kód, abyste si mohli zkoušet vymalovávat i na počítači.

Správnou odpověď pošlete na adresu redakce (psychologie@portal.cz) do 10. srpna. Tři vylosovaní výherci získávají Antistresové omalovánky výtvarnice Jolany Daňkové a novinářky Lenky Tréglové z nakladatelství Grada Publishing.



Kytkožroutství je svým způsobem životní styl, který přispívá k vytváření kladného vztahu k jídlu a k odstraňování špatných jídelních návyků hltavým přejídáním počínaje, drasticky omezujícími dietami konče. „Jsem zastáncem trvale udržitelného hédonismu," přiznává Jana Vlková.

Daniela Kramulová