

50+

5/2015 ročník XI. 49 Kč, předplatné 45 Kč

revue **50**plus

MAGAZÍN PRO AKTIVNÍ SENIORY

Proustův dotazník
odpovídá Milan Lasica

Otec Večerníčka
Radek Pilař

Návrat krajanů
z Ukrajiny

O hokeji
s Milanem Novým

Průvodce
bludištěm léků



VERONIKA GAJEROVÁ
„Jsem spokojená tady a teď.“





I plevel se dá konzumovat, dokazuje RNDr. Jana Vlková, která se s humorem představuje jako expertka jedlého kvítí a býlí. Vystudovala ekologii na Přírodovědecké fakultě UK a Fakultu žurnalistiky. Její vášně pro vaření a květiny se postupně spojily a napsala knihu *Květinová kuchařka – jedlé kvítí a býlí na vaření a zdobení* (vydalo v únoru nakladatelství Smart Press).

Kuře v seně, Sakurové květy v soli, Palačinky s maceškami, Květinový sulc, Smažené akátové květy, Pampeliškový sorbet, takové a podobné recepty vymyslela a s úspěchem připravuje pro svoji rodinu. Její nová kuchařka, nebo spíše botanicko-kulinární příručka, je zároveň herbář a živý průvodce přírodou. Autorka radí, co z divoké přírody nebo krajiny se dá v kuchyni použít, které květy a listy jsou jedlé, jak chutnají, kde, kdy a jak plané i kulturní rostliny sbírat. Sbirání rostlin považuje za velké dobrodružství a za největšího nepřítele motorové sekačky.

• **Ale kde dnes může městský člověk natrhat třeba kopřivy? Do tradiční velikonoční nádivky je lidí kupovali na trzích.**

KVÍTÍ A BÝLÍ

jako gastronomická lahůdka

Kopřivy rostou skoro všude, kde je trochu vlhko a humózní půda. Samozřejmě se musíte podívat, jestli tam není možnost nějakého znečištění. Bydlím na Praze 6 a objevila jsem stráž, je hodně prudká, takže pes po ní nevyleze. Taková místa se najdou.

• **Vaše záliba nebo dnes už obor vyžaduje specifické znalosti a praktické zkušenosti. Jak jste je získala?**

Už na vysoké škole mě botanika a vůbec kytky bavily ze všeho nejvíc. Později jsem si pořídila základní knihovničku francouzských publikací o rostlinách, využitelných v gastronomii. Tady v Čechách už jich taky pár vyšlo, ale Francouzi, kteří jsou vyhlášení gurmáni, jsou obdařeni větší nápaditostí a vynalézavostí. Rostliny, které se překrývají s těmi, co rostou u nás, protože tam je trochu jiné klima, jsem začala zkoušet, ochutnávat, testovat v kuchyni, dávat do jídla. Tak mě to celou pohltilo, že jsem se tomu začala systematicky věnovat.



Marinovaný losos ve smrkových výhoncích

• **Takže vy rostliny vyberete, nasbíráte, potom zužitkujete nebo tak nějak uchováváte?**

Období kytkožroutství, jak to nazývám, je hrozně krátké. Většina rostlin se zakonzervovat nedá, je to seriózní záležitost.

• **Které květiny a rostliny, využítelne v kuchyni, tedy sbíráte na jaře?**

Na jaře jich roste nejvíc. Šťovík, spousta brukvovitých jako například koleska pastuší tobolka, na lukách žetelnice. Najde se i polníček. Jako první kvetou fialky, dají se použít listy i květy. Výborný plevel, s nímž se dá skvěle vylepšit hlávkový salát, je jincelec kopinatý. Některé kytky poslouchají jako koření, např. divoká hořčice. Nebo česnáček má také velmi zajímavou chuť, na rozhraní hořčice a česneku.

• **Co byste doporučila hledat během léta?**

V létě si musíte pospíšet, než nastane senoseče. To už je období, kdy jsou



Palačinky s maceškami

lepší květy, listy se musí trhat mladé. Výborné jsou zvonky – květy mají jemnou chuť. Dají se otrhávat kopretiny, dá se jíst řebříček. Ten je hodně aromatický, ale je to jedna z rostlin, která se může použít i pro tepelnou úpravu. Samozřejmě mateřídouška, stonek je nahořklý, ale květy jsou krásné a dekorativní. Ze zahrady můžete ozdobovat květy hrachu nebo fazolí.

• Jak je to na podzim?

Podzim je období, kdy jsou chutě už příliš intenzivní. Záleží na tom, co považujete za podzim. Pro mě je „kytožravý“ podzim už od poloviny srpna. Kdo má zahradu, může otrhávat okrajové lístečky aksamitníku neboli afrikánu. Dekorativní jsou gladioly, oštipnete jeden dva květy a stačí na celý oběd. Jiřiny nejsou tak ceněné, ale mají úžasné barvy. Pokud chcete jídlo dekorovat, z jedné jiřiny obsloužíte desetičlennou rodinu.

Mám ráda denivky, jsou to vděčné rostliny. Nepotřebují údržbu, když je vysadíte na správné místo, rostou samy od sebe. Dají se jíst poupata i celé květy. Mají jemnou chuť a chřupavou strukturu jako ledový salát. Skvělé jsou mladé výhonky, když na jaře vyraší, mohou se posekat a přidat do salátu.

• Pořádáte také přednášky a semináře. Chodíte se zájemci i do terénu?

Dejím botanické vycházky, aby se lidi naučili rostliny odlišit a kde je hledat. Právě jenom pro Pražáky, byli jsme několikrát v Šárce, v různých lokalitách, hlavně podstatě v každém obvodu se nachází místo, kde rostou a které je dostupné hromadnou dopravou. Vloni jsem měla také seminář v Kašperských Horách pro penzion Nebespán a budu ho opakovat teď v květnu. V minulém roce jsem většinu pracovní energie sebrala psaním knihy. Letos se chci vycházet pro lidi víc věnovat. Mohu udělat



pro kohokoliv seminář v místě, které si určí – teoretickou přednášku a poznávací botanickou vycházku s výkladem v terénu. Záleží na chuti a přání.

• Má konzumace květin také nějaký zdravotní efekt?

Shledávám ho v tom, že stravu ozvláštňují a obohacují, protože definice zdravé stravy se kryje s tím, že je pestrá, že se střídá. A pokud se mě lidi ptají na ozdravný účinek, říkám, že je jím samotné sbírání květů. Je velice relaxační, vypnete starosti, myslíte na kytky, kde je najdete, jestli je najdete, jestli je to

ono. Jste v přírodě, na zdravém vzduchu, jdete pomalu, hýbete se, ohýbáte, je to takový mírumilovný tělocvik.

Sama to mohu potvrdit. Když jsem připravovala kuchařku, musela jsem obíhat všechna místa, abych se přesvědčila, že se nic nezměnilo, že je zatím nezničily nějaké křovinořezy nebo bagry, při každém receptu jsem se šla znovu podívat, jestli kytky budou a týden před focením ještě je běžela nasbírat. Po dokončení knihy jsem byla opravdu ve skvělé fyzické kondici.

(red)

Kopřivová pomazánka

Kopřivové máslo nepálí a neštípe, ale osvěží a potěší přísunem ozdravných látek. Nesnese skladování, aniž by ztrácelo na chuti a kvalitě.

- Kopřivy zbavíme zaschlých lístků a dobře opereme
- Důkladně osušíme, jinak má máslo tendenci se „srážet“
- Rostliny nasekáme na prkénku, nemixujeme
- Smícháme v misce s rozměklým máslem, lžičkou hořčice a hrubou mořskou solí
- Mažeme na oblíbené pečivo, zdobíme květy, plátkem rajčete nebo ředkvičky

V pozdější vegetační sezóně se mohou kopřivy nahradit jiným aromatickým býlím – řeřišnicí luční, popencem obecným. Nebojte se experimentovat!