

# DEJTE SI PAMPELIŠKU

Autorka Květinové kuchařky **JANA VLKOVÁ** o tom, jak chutnají květy růží, že jíst se dá skoro všechno a salát nám často roste přímo pod okny.

Text:

Lucie Zídková

Foto:

David Neff





**K**dyž jsem se chystala na rozhovor s Janou Vlkovou, bylo už ve vzduchu cítit jaro. Na zahrádkách se objevovaly první sněženky a vypadalo to, že zima je definitivně pryč. Domluvily jsme se tedy, že mě vezme na jednu ze svých objevitelských výprav za květinami a býlím pražské přírody.

Vybrala Milíčovský les na okraji panelákové hradby Jižního Města. Večer před rozhovorem se vrátila zima: z nebe se sypal sníh a předpověď slibovala deseticentimetrovou nadílku. Vlková však schůzku nezrušila. „Ono to roste i pod sněhem, to budete koukat,“ rázně mě odbyla v telefonu. Sešly jsme se ráno na stanici metra Háje. Už z dálky na mě mávala kytičkou zeleného listí. „To je ředkev ohnice, nasbírala jsem ji u nás v Dejvicích cestou na stanici tramvaje, okoštujte,“ pobízela mě. Ještě nikdy jsem nejedla zelené listí na perónu metra, ale všechno musí být jednou poprvé. Chutnalo to... Inu jako zelené listí říznuté ředkvičkou. S dobrou zálivkou – a kdyby se to umylo – bych si toho dala klidně víc.

#### **Kdy vás napadlo, že by se kytky daly jíst?**

Přesný okamžik si už nepamatuju, ale všechno to začalo v době, kdy mi jaksi odpadla každodenní starost o tři syny. Když bylo nejmladšímu z nich před čtyřmi lety osmnáct, řekla jsem jim: „Ode dneška se veškerá moje péče o vás přesouvá do oblasti hobby.“ A začala jsem se víc věnovat tomu, co mě bavilo. Už o pár let dřív jsem byla na nějakém kuchařském kurzu ve Švýcarsku a tam mě zarazilo, v jakém množství kuchař používal květiny. A už jsem v tom jela.

#### **Zajímaly vás květiny odmalička? Byla jste taková ta pečlivá holčička, která si suší bylinky a dává si je do herbáře?**

Kdepak, já jsem byla a jsem všechno, jen ne pečlivá holčička. Dělat herbář, to chce jakési inženýrské nastavení – má to hodně přesná pravidla, aby to mělo smysl. Já mám ráda takový „hipísácký maglajz“. A když jsem rostliny sušila, pak jediné na koření nebo na čaje, prostě aby to bylo k jídlu.

#### **Máte nějaké formální botanické vzdělání?**

Vystudovala jsem ochranu životního prostředí a krajinnou ekologii. Botanikou je ale moje maminka. Od dětství mě učila pojmenovávat rostliny. Že by je ale jedla, to ne. Jednou jsem rodičům připravila jídlo s kytičkami, které jim zrovna rostly na zahrádce a... prostě moc velký úspěch to nemělo.

#### **Každý dospělý člověk ví, že plody borůvek se jedí, a kuličky ptačího zobu ne. Jak poznáte, jestli je jedlý květ?**



## MEDVĚDÍ PESTO

Na 6 až 10 porcí špaget  
100 g vlašských ořechů  
100 g listů česneku medvědího  
50 g mletého parmezánu  
šťáva z poloviny citronu  
20 ml olivového oleje  
sůl

### Postup

Listy dobře omyjte a nasekejte nahrubo.  
Do vyšší nádoby vložte ořechy, listy česneku, nastrouhaný parmezán a sůl a rozmixujte tyčovým mixérem na požadovanou konzistenci. Přidejte olivový olej a citronovou šťávu a znovu promixujte. Citronová šťáva je důležitá, aby rozmixované listy příliš rychle neoxidovaly. Konzistence by neměla být úplně kašovitá, v pestu by měly zůstat hručky ořechů. Můžete uchovávat v lednici, jen dobře uhladte povrch a trochu zakápněte olejem.  
Pesto je ideální na špagety nebo ravioli. Můžete jím obarvit rýži, ochutit lehký bramborový salát (viz recept na straně 67) nebo namazat chléb či kanapky.  
Pesto vydrží ve vynikající kondici přibližně dva týdny. Po měsíci se chuť i vůně vytrácí a je lepší vyrobit si pesto z některých listů dostupných v časném létě.

### Tipy a triky

Medvědí pesto je vtipné, moderní a vstřícné k obměnám. Vlašské ořechy nahradte lískovými nebo mandlemi.  
Poměry surovin sice nemusíte dodržovat do puntíku, ale ořechy a olejem rozhodně nešetřete. Tučky totiž udržují a rozvíjejí typické svůdné aroma.

No, otrávit se můžete i laškou vodky. A těch skutečně jedovatých rostlin u nás moc není a poměrně všeobecně se ví, které to jsou. Hodně z nich patří například do čeledi pryskyřníkovitých – třeba sasanky, blatouchy, oměje. A často nás od konzumace odrazují hořkou nebo trpkou chutí. Každá botanická skupina má určité portfolio látek, které se objevují v různých poměrech a variantách v různých částech rostlin, takže chutnají podobně. Záleží na množství: prostě toho nesmíte sníst moc, spíš jen tak ochutnávat. Takový květ řebříčku je sice hořký a na louce vám nebude chutnat, ale když jich dáte pár do nudlové polévky, bezvadně ji to oživí. Nebo čeleď brukvovitých, kam patří i ta příbuzná kapusta ředkev ohnice, kterou jsem vám dala ochutnat na úvod, je fantastická. Z té se dá jíst všechno, má to takovou trochu štipavou chuť. Například mladé listy hořčice seté mají podobnou štiplavou chuť jako semínka, z nichž se pak dělá hořčice.

### Bylo vám někdy po květinách špatně?

Mám takovou historku s lichořeřišnicí. Ale to byl výsledek nemírného požívání, respektive hamiznosti. Ona je silně baktericidní a já jsem si jí při zavařování poleptala ruce.

*Zatímco jsme si povídaly, došly jsme na kraj sídliště. Z kopce v Mílíčovském lese k nám na bobech sjížděly děti. „Měly jsme si vzít běžky,“ zalitovala jsem. Jana Vlková už mezitím odhrabovala sníh na břehu potoka. „Tady by už mohl růst medvědí česnek,“ nevzdávala se. Kolem prošlo s udiveným pohledem pár pejskařů.*

### Ptají se vás lidé občas, co to děláte? Proč ty kytky jíte?

Ne, oni Pražáci jsou takové netýkavky. Ale jednou když jsem pořádala terénní seminář o květinách, pozoroval nás takový pán-alternativec a zeptal se mě, jestli se k nám může připojit. Řekla jsem, že ne, protože ti lidé si mě zaplatili, ale on se nenechal odbyt a přišel příště. Byl to zahradník a byl zvědavý, co všechno z toho, co pěstuje, se dá jíst.

### Jací lidé na ty semináře formou procházky chodí?

Všichni možní. „Báby bylinkářky“ i holky v pubertě a maminky s dětmi v kočárcích. Jediní, kdo nechodí, jsou hipsteři a barbíny. Nemaají na to boty.

### Jak na květiny na talíři reagovali vaši tři synové? Všimla jsem si, že jste jim Květinovou kuchařku věnovala.

Naše rodina vždycky držela pohromadě u stolu. Já mám k jídlu opravdu vřelý vztah a na prvním místě je sociální složka. I když už byli velcí a měli své vlastní aktivity, vždycky jsme na sebe čekali s večerí, až se dostaví většina rodiny. Hodně jsme spolu i vařili, takže byli zvyklí se do toho zapojovat.

### No ale co ty kytky? Neumím si představit svého muže, jak jí pampelišku.

S tím oni vůbec problém neměli. My jsme vždycky měli tři chody, takže skoro pokaždé byl salát, no a ty kytčky k tomu kompozičně patří. Brali je jako součást salátu.

Mají vlastně květiny a zelené bylí nějaké vitaminy? Našla jsem si, že třeba ptačinec prostřední, který teď roste, obsahuje vitamin C, rutin, železo, zinek a spoustu dalších užitečných látek. V knížce tyhle údaje ale neuvádíte.

Neuvádím, protože o tom je spousta jiných knih. Mě zajímaly jejich chuťové a estetické vlastnosti. Ale řada květin a bylin, které tam mám, jsou regulérní léčivky.

#### Kdy vás napadlo napsat květinovou kuchařku?

Já si každou neděli ráno čtu ve své květinové knihovničce. Udělám si kávu a kochám se knížkami o rostlinách – hlavně francouzskými. Lisuju v nich a čtu si, co jedí jinde. Postupně jsem ale zjistila, že ty knihy jsou buď výhradně botanické, takže jen popisují rostliny, nebo jsou to zase jen kuchařky, takže se z nich člověk nedozví, jak přesně vypadají květy, listy, kdy to kvete a tak. Nakonec mi došlo, že takovou knížku, kde bude stránka botanická i kuchařská, si musím napsat sama.

**Vy asi máte Francii hodně ráda, že? Už jen to, že jídlo je pro vás společenská záležitost. To u nás není moc běžné. Společensky se v Česku spíš pije...**

Já říkám, že jsem tady jen špatně narozená. Já se měla narodit ve Francii. Jídlo je pro mě nejen fyziologická, ale i psychická potřeba. Když šidíte jídlo, nedrží při sobě ani to ostatní.



Jedlé květiny a bylí od časného jara až po babí léto popisuje Jana Vlková ve své Květinové kuchařce. Čtenář v ní najde informace o výskytu rostliny i o tom, jak ji bezpečně poznat a připravit na talíř.

Svým způsobem jdete proti trendu doby. Vaše kuchařka nenabízí žádná rychlá jídla pro všední den. Místo toho po lidech chcete, aby šli ven, na louku, s košíkem v ruce. Květy jsou křehké, musí se na ně pomalu a opatrně. Zkrátka rozhodně nejde o pohodlné recepty.

No a to je právě ono. Jídlo je potřeba si užívat. A dělat ho hezky. Říká se, že jíme i očima – a je to pravda.

*„To je normální kytkožroutská poušť,“ diví se Jana Vlková. „Měly by lézt kopřivy, a ono tu není absolutně nic.“ Sníh na svahu na kraji lesa, kde „by něco určitě mělo být“, odhrabujeme už obě. Kde nic tu nic. Později z informační tabule zjišťujeme, že mokřady u Miličovského lesa byly během stavby sídliště Jižní Město vysušovány a v důsledku toho vymizela řada původních druhů rostlin. „Kopřivy mají rády dobře prohnojená místa, a tady je hlína snad z nějaké navážky, víceméně sterilní, takže se jim tady nelíbí. No co, aspoň budu vědět, kam lidi nevodit,“ komentuje porážku vesele a sahá do kabelky. Vytahuje malou lahvičku se šnapssem a chce po mně, abych poznala, po čem voní. Hádám maliny. Špatně, v alkoholu se macerovaly višňové listy. Chutná výtečně. Vydáváme se pomalu zpět k sídlišti.*

**Co by touhle dobou mělo růst – kdybychom zrovna nebyly na tomhle neplodném místě?**

# Cestujte do Evropy pohodlně vlakem za skvělé ceny!

[www.cd.cz/evropa](http://www.cd.cz/evropa)

Nesed' jako preclík a zajeď si s ČD třeba k nám!

**Praha – Mnichov  
od 386 Kč**

**Brno – Vídeň  
od 248 Kč**

**ČD České dráhy**  
Národní dopravec



Čekala jsem, že narazíme třeba na mladé lístky řebríčku, ten je úžasně dekorativní. Obvykle leze už i hluchavka nachová, z níž jsme snad všichni v dětství vysávali sladkou šťávu. Květ se dá ale jíst celý. Kolem Velikonoc se většinou už dá najít popenec, sedmikráska nebo lahodný ptačinec prostřední – někdy se mu říká ptačinec žabinec. S tím je ale letos potíž, protože nebyla pořádná zima. On potřebuje nově vyrašit. Místo toho kvete a pak už není tak dobrý. Na konci března by mohl být i šťovík – pozor ale, nesbírat šťovík koňský! Vypadá trochu jako křen, má takové velké listy. Jedlý je jen šťovík kyselý, který roste na sušších místech u lesa. Skvělý je samozřejmě medvědí česnek, který najdeme v plochých nivách potoků, nebo česnek viničný, který roste na sušších místech. Na zahrádkách budou lidem kvést už i prvosenky, podběl a první fialky. Těmi se dá zdobit salát, medvědí česnek, kopřivy, popenec nebo i řebríček se dají použít do nádivky.

#### Jedly se dřív květy běžně a my jsme to jen zapomněli, nebo je to nějaká nová móda?

Určitě se jedlo víc rostlin než dnes, třeba kerblík lesní, taky jedna z těch časné jarních bylin, byl naprosto běžné koření. To samé popenec. Většina obyvatelstva žila na venkově, a když ti lidé vyšli před chalupu, rostlo jim to tam. Jenže pak jsme se uvěznili ve městech a na „plevelné“ bylinky jsme zapomněli.

#### Máte nějakou oblíbenou bylinu?

Já žiju v hodně úzkém kontaktu s přírodou, takže se vždycky těším na to, co nabízí aktuální roční období. Na jaře jsem vysloveně natěšená na všechno to zelené bylí: kerblík, ptačinec, kozlíček polní. Ty se dají jíst klidně jako základ salátu, třeba místo hlávkového. Nejlepší jsou s lehkou citronovou zálivkou.

#### Dokázala byste déle přežít v přírodě, když víte, co všechno se dá jíst?

To určitě ne. Rostlinám skoro chybí sacharidy, tuky a bílkoviny. Kytek se opravdu nenajíte, je to spíš estetická záležitost. Někdy fungují jako koření.

#### Osobně nemám problém jíst skoro jakékoli listí, ale pojídat květy mi připadá trochu barbarské. Jako bych měla sníst umělecké dílo. Vy nemáte problém sníst květ růže?

No co, když je těch růží dost... Ale pozor, musí to být růže ze zahrádky, ne z umělých pěsteben, tam jsou hnojené. Nejúžasnější věc, kterou jsem z růží jedla, byla sladká růžová pasta. Dostala jsem ji od jedné paní z Polska, kde mají na rozdíl od květních lístků růží i takovou speciální paličku. Lístky se rozsmelcují a smíchají půl na půl s cukrem, vznikne vlastně kandovaná růže. Lahůdko! Nebo takové nadívané tulipány, ty jsou taky vynikající a nádherně vypadají. Mimochodem, jejich okvětní lístky se dají nakrájet na nud-

### TOPINAMBUROVÉ KROKETY PLNĚNÉ KOPŘIVAMI

Pro 4 osoby  
500 g topinamburů  
75 g čerstvých kopřivových výhonků  
1 vejce  
na špičku nože muškátového oříšku  
malá lžička soli  
150 g strouhanky  
Na obalení  
1 vejce  
100 g mouky  
100 g strouhanky  
Na smažení  
300 ml oleje nebo fritovací hrnec

#### Postup

Topinambury pečlivě očistěte kartáčkem. Nelze je škrábat škrabkou, protože jsou často titěrné a mají velmi nerovný povrch. Vzhledem připomínají zázvorové hlízy. Podle potřeby je pokrájejte a uvařte doměkka v osolené vodě. Budete je muset hlídat, protože se rozvaňují skoro skokem. Jednu chvíli jsou ještě tvrdé, a pak se najednou rozpadají. Mezitím spařte kopřivy a nasekejte je nadrobno. Slijte vodu z topinamburů, rozmělněte je vidličkou, přidejte spařené nasekané kopřivy, jedno vejce, muškátový oříšek a sůl. Postupně přisypávejte strouhanku, vždy dobře promíchejte. Vzniklá hmota by se měla dobře tvarovat, neměla by se rozpadat v rukách. Přesné množství strouhanky kolísá podle kvality topinamburů – stanoviště, kde vyrostly, ročního období, kdy byly sklizeny, místa, kde byly skladovány. Proto přidávejte strouhanku po částech, dokud nebudete spokojeni s konzistencí budoucích krotek. Tvořte válečky, obalujte je v mouce, vejci a strouhance a smažte v rozpáleném oleji, dvě minuty z každé strany. Nebo tvořte kuličky a ty smažte ve fritovacím hrnci podle velikosti 2 až 3 minuty.

#### Tipy a triky

S kopřivami to nepřeženěte, aby nepřebily ostatní chuť. Dávkujte jen o trochu více, než byste použili petržele.

ličky a úžasně oživí salát. Opět ale jediné tulipány zahradní, ne kupované hnojené.

### Kde květiny sbíráte? Nemáte v Praze potíž najít lokalitu, kde nehrozí kontaminace psími exkrementy?

Já to tak neprožívám. Oni ti pejskaři většinou daleko nedojdou, takže stačí jít dál od domů. To, že trhám volně rostoucí kytky a často je ochutnávám i bez umytí, ale mělo jeden pozitivní efekt: když se loni v Dejvicích do vodovodního potrubí dostala voda kontaminovaná fekáliemi, celá rodina to odstonala, jen mně nic nebylo.

### Dají se jíst i zahradní květiny, nebo jen planě rostoucí?

Samozřejmě dají, dokonce od června je většina kytiček, co mám v kuchařce, ze zahrady. Důvod je jednoduchý: někdy koncem června louky proschnou a kytek je čím dál méně.

*Ocitáme se na louce mezi sídlištěm a lesem. Jestli tady nic nenajdeme, tak už nikde. Odhrabujeme sněh těsně u sloupu elektrického vedení. Pytlík od želatinových bonbonů, obal od žvýkaček... Vzdala bych to, ale Jana Vlková ne. „Sem se nedostanou sekačky, takže by tu něco mohlo být... A hele, pampeliška!“ Zatím jen drobné růžice lístků se zavlnutým poupětem uprostřed, ale je to ona. „Tak si ji vyfotíte, ne?“ pobízí mě Jana. Fotím si ji, abych měla důkaz. Lístky chutnají opět jako salát bez zálivky. Asi nemám moc vyvinuté chuťové pohárky...*

### Většinu rostlin z vaší Květinové kuchařky by běžný zahrádkář považoval za plevel. Pampeliška, rebríček, ptačinec, sedmikráska. Lidé si kupují za stovky korun hnojiva, aby se jich zbavili...

No protože si myslí, že všichni a všechno má být stejné. Že na trávníku nemá být nic jiného než tráva. To je ale trochu nuda, ne?

*Sněh u prvních domů sídliště už je roztátý a pod smrky se cosi zelená. „To je ptačinec prostřední,“ jása Jana Vlková. „Ochutnejte, je báječný, i když už vykvetl! Do salátu ho můžete dát opravdu hodně, protože nepálí.“ Trochu váhám, kolem běhají psi, ale nakonec si do úst ukládám pár lístků rostliny, kterou si pamatuji z dvorku své babičky. Byl jím celý porostlý, protože trávu vyzobala kuřata. Lepší než pampeliška, ale ne tak dobrý jako ředkev ohnice. Asi jsem na brukvovité. Zkoumáme rostlinku lupou a porovnááme ji se sousedním rozrazilem perským. Na první pohled totéž, pod zvětšovací sklem je ale jasně patrný rozdíl: rozrazil má chlupatý stonek, stonek ptačince je dutý a uvnitř je tenké vlákno, kterému Jana říká gumička. Pejskaři na nás civí jak zjara. Však už taky jaro skoro je.*



# VOLKSWAGEN FINANCIAL SERVICES

ÚVĚR. LEASING. POJIŠTĚNÍ. MOBILITA.

## NOVÉ VOZÍTKO NA BEZTÍŽNÝ ÚVĚR

Malá měsíční splátka pro vás, velká výhoda pro každého! Výši splátky si sami nastavíte, můžete si dát pauzu, když potřebujete. A na konci rozhodnete, zda auto doplatíte celé, zbývající splátky si dále rozložíte, nebo ho rovnou vyměníte za nové. Díky tomu si kdykoliv zařídíte jakékoliv auto koncernu Volkswagen. Ano, přitažlivost BEZTÍŽNĚHO ÚVĚRU je vysoká!

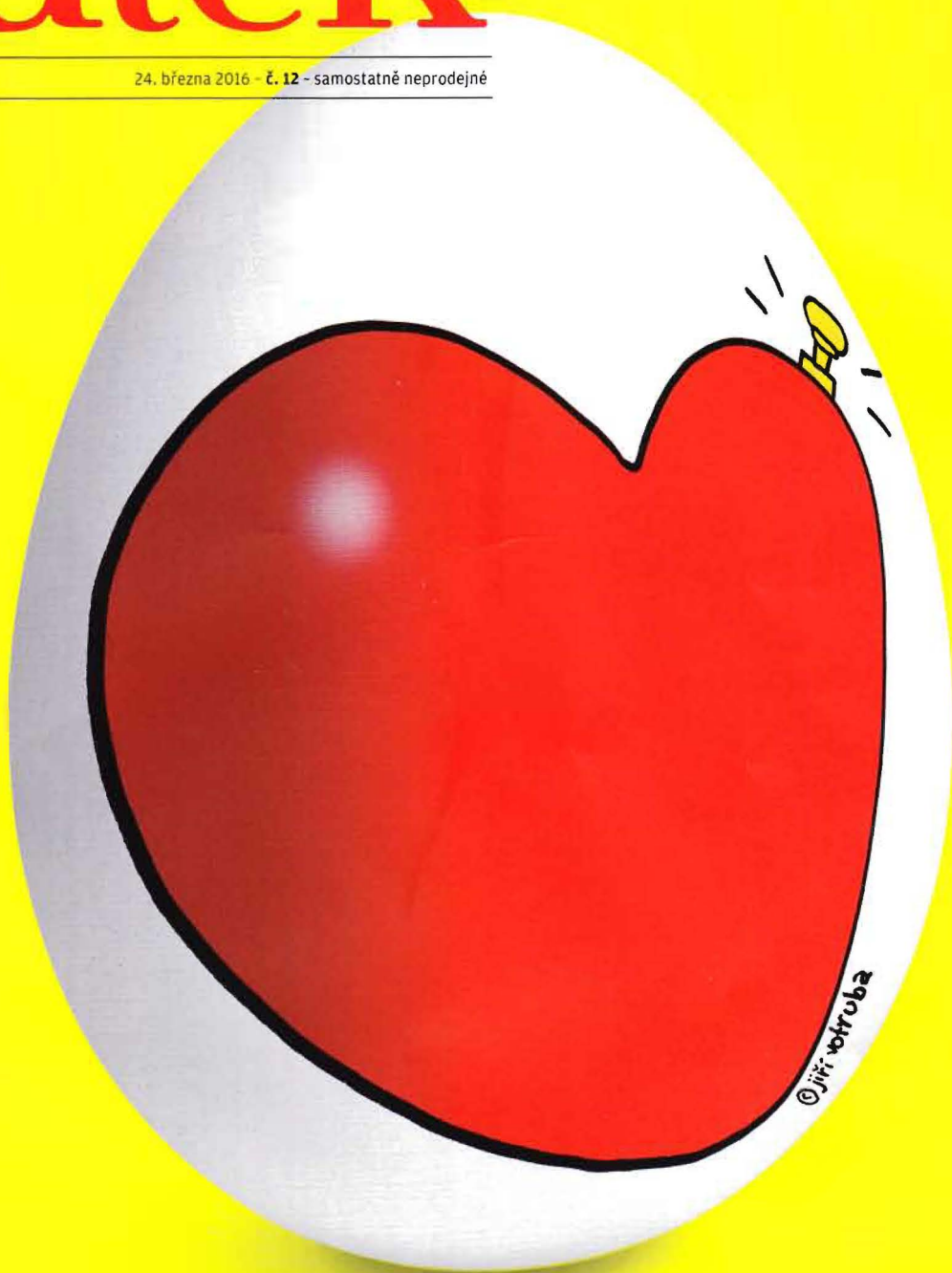
To dá rozum! [vwfs.cz](http://vwfs.cz) | 800 100 800

#mojemobilita

# Pátek

LIDOVÉ NOVINY

24. března 2016 - č. 12 - samostatně neprodejné



## 5 VELIKONOČNÍCH ROZHovorů

Speciál magazínu Pátek LN s rozhovory o zvycích a tradicích, jarní kuchyni,

michelinské hvězdě, zvonech od Svatého Víta a velikonočním designu.

+ Kraslice podle českých výtvarníků.