

Š chutí a stylem

ČERVEN 2017
39 Kč 2,29 €

gourmet

50 *receptů
pro
červen*

- KŘEHKÝ JAHODOVÝ KOLÁČ
- REBARBOROVÁ ZMRZLINA
- DORT PLNÝ LENTILEK

**Objevte chuť
Portugalska**

4x

*rychlé a snadné večere
anglické pečené brambory
variace na sušená rajčata*

SNADNÁ JÍDLA PRO

zahradní party



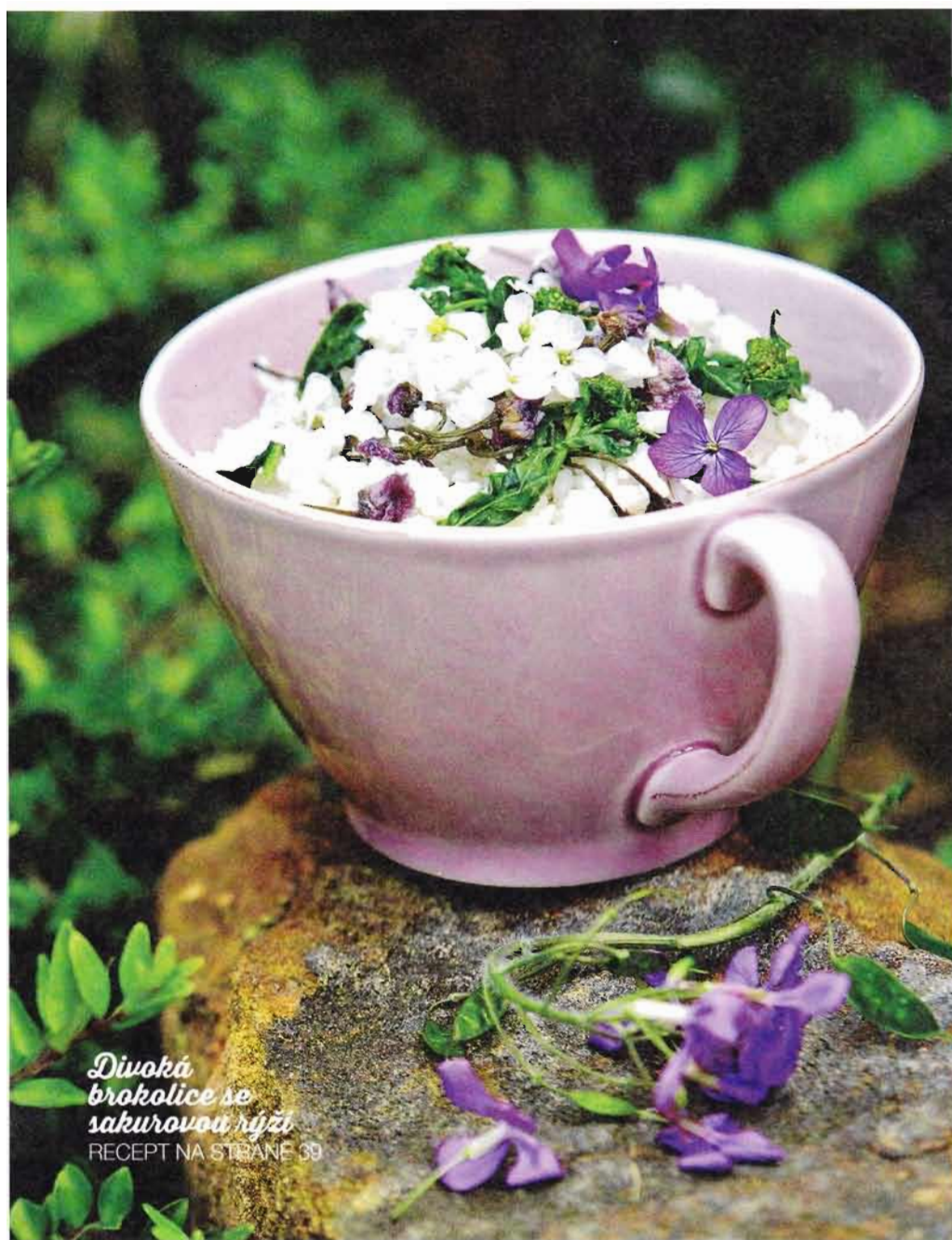
JANA VLKOVÁ *Na lovu jarních květů a býlí*
MARTIN ŠKODA *Recepty z jeho nové kuchařky*
JAROSLAV ZAHÁLKA *Šéfkuchařův tip na noblesní šhubánky*





Jana Vlková

O PODIVNÉM ČESNEKU, DENIVCE A LOPUCHU



*Divoká
brokolice se
sakurovou rýží*
RECEPT NA STRANĚ 39

Jakmile začalo letošní jaro vytěšňovat zimu, Jana Vlková, autorka úspěšné *Květinové kuchařky*, vyrazila do přírody sbírat všemožný plevel, byliny a jedlé květy. Její variace vypadají až luxusně, přitom jde o běžně rostoucí rostliny, na které jsme často zapomněli nebo je ani neznáme. Tak hurá na louky a do lesa na sběr.

TEXT **LIBOR BUDINSKÝ**
FOTO **LADISLAV BABUŠČÁK**
A **DAVID TURECKÝ**
ILUSTRACE **PAVLA DVORSKÁ**

Vzpomenete si, jakou kytku jste snědla jako první, když jste byla malá?

To si nevzpomenu. Ale uchovávám si něžnou dětskou vzpomínku na vycucávání sladkého jetele. Ten jsme samozřejmě nejedli, jen jsme z něj sáli sladký nektar. A také jsme cucali sladkou hluchavku a kyselý šťovík nebo šťavel. Hodně lidí mi teď na seminářích vypráví, že jedli zralé plody slézu a říkali tomu chlebiček, ale ten jsem jako dítě neznala.



„ Ráda chodím
na procházky
a objevuji divoké
kytky ve volné
přírodě. “

*Semifredo je ozdobené
květy lípy srdčité, hadince
obecného, chrpy modré
a hvozdiku kartouzku.*



A jaké jídlo jste měla jako malá holka nejraději?

Biftek ze svíčkové. Pak se se mnou roky vlekla hláška, že biftek prostě ničím nenahradíš. A přidám ještě jednu historku z rodinné mytologie, kterou dává k dobru můj bratranec. Když jednou babička podávala dezert s lesními jahodami, odešla jsem k dědečkovu stolu pro lupou, přinesla ji ke stolu a jedla jahody pod lupou. A když se mě ptali, proč to dělám, odsekla jsem, že takhle jsou větší. Byly mi asi tři.

Takže máte ráda velké a masové?

Mám ráda, když má jídlo strukturu. Naopak nemusím kaše nebo polévky, spíš saláty a různá masa. A samozřejmě všechny sladkosti. Třeba dorty, klidně s máslovým krémem.

Zkousím to zleva, zprava, ale pořád neslyším o žádných kytkách. Takže jak se ve vašem životě objevily divoké byliny a jedlé květy?

Mou květinovou kariéru ovlivnilo několik náhod, které se sešly dohromady, nicméně racionální popud se zrodil při večeri na francouzské Riviéře, kde jsem byla před lety ještě jako novinářka. Když jsme se u jídla bavili, postěžovala jsem si, že jako publicistka píšící o cestování se už téměř neužívám a přemýšlím o tom, že bych začala psát o jídle jako food kritik. Tehdy hostitelka zareagovala vášnivým protestem, jen abych to proboha nedělala, protože se pak už nikdy v životě dobře nenajím a každé jídlo budu vědomě či podvědomě hodnotit. Začala jsem tedy přemýšlet, jak se držet jídla, aby pro mě bylo zajímavé, ale současně mi zůstalo i psaní. Tak vznikl

nejprve květinový blog a pak Květinová kuchařka, květinové semináře a všechny další věci okolo.

Z jediné večere?

Byla posledním kamínkem, který spustil lavinu. Chvilí jsem přemýšlela, že bych květiny a byliny také pěstovala a prodávala, ale to není práce pro holky, takže raději chodím na procházky a divoké byliny objevuji ve volné přírodě.

Ale přece jen se stále jedná o téma pro fajnšmekry, protože běžný Čech je poměrně konzervativní a největším výstřelkem pro něj zůstává zahradní grilování...

To je v pořádku, nechci být mainstream a moje kuchařka není určena pro lidi, kteří jedí i burger za pochodu. Není určena pro ty, kdo nemají čas a už kompletně ztratili kontakt s přírodou. Což je trochu český paradox: i když jsme národem chatařů a chalupářů, žijeme na venkově stejně jako ve městě. Moje kuchařka je pro lidi, kteří jsou ochotní věnovat jídlu víc času a energie a nejsou líní zajít si něco nasbírat na louku.

Ale proč chodit na louku, když všechno máme v supermarketu. Letos o Velikonocích tam prodávali dokonce i kopřivy...

Vy se mnou špásujete? To nemůže být pravda...

Bohužel je. Ale pojďme zpátky k vašim aktivitám. Jednou z nich jsou terénní semináře. Jak vybíráte lokality a kolik kytek při jednom semináři poznáte?



NOVÝ ŽIVOT

Bývalá novinářka pověsila profesi na hřebíček a začala se věnovat divokému kvítí a bylinám, ze kterých připravuje zajímavé a netradiční pokrmy.

Praktické semináře obvykle trvají dvě hodiny, protože pak už lidé přestanou nové kytky vnímat. Většinou stačí deset až dvanáct druhů, víc hlava během jedné výpravy stejně nepobere. A co se týče lokalit, v okolí Prahy jsem zatím nenašla nic lepšího než Šárku.

Čím je výjimečná?

Nabízí mi celou řadu různých ekotypů. Nahoře je step, dole potok, kolem louky.

A co rozlehlé a divoké Prokopské údolí?

Není příliš ideální, protože je moc hluboké, roste tam hodně stromů, pod kterými skoro nic nenajdete. Já potřebuju spíš louky. Do Šárky chodíme několikrát za sezonu, od brzkého jara



LIPOVÉ SEMIFREDO

4-6 PORCÍ, PŘÍPRAVA 30 MINUT, MRAŽENÍ 6 HODIN

Semifredo je varianta pro ty, kdo nemají zmrzlinovač. Snadno ho připravíte, při mražení nepotřebuje péči a můžete mu dodat spoustu různých chutí. Jana přidává lipový květ – a je nepřekonatelné.

- smetana ke šlehání 250 ml
- žloutek 4 ks
- lipový med 140 g
- obrané lipové květy 40 g + k podávání
- vanilkový lusk 1 ks

• nasekané ořechy k podávání

1. Žloutky vyšlehejte s medem do pěny. Rozřízněte vanilkový lusk, vyškábněte semínka, přidejte do žloutkové směsi a ještě krátce prošlehejte. Do semifreda vyberte pouze čerstvě rozkvetlé květy a poupata před rozpuštěním a oberte je z palistů. Prohlédněte je, zda neobsahují hmyz, ale neperte. Květy jemně zamíchejte do žloutkové pěny.

2. Smetanu ušlehejte dotuha a stěrkou ji opatrně vmíchejte do žloutkové směsi. Snažte se uchovat co nejvíc vzduchových bublinek. Semifredo nalijte do formy a na 6 hodin uložte do mrazáku. Nakonec ho vyklopte z formy (pokud se nechce pustit, na okamžik formu vložte do teplé vody).

3. Nakrájejte semifredo na plátky a ihned podávejte ozdobené medem, sekanými ořechy a lipovým květem.



ŠÁRKA, MOTOL, ŠUMAVA...

Jana Vilková pořádá praktické semináře, během nichž představuje zájemcům jedlé divoké byliny. Často chodí do Šárky či do Motoia, ale jezdí také na Šumavu.

do začátku léta, a pokaždé tam najdeme něco jiného. Nejvíc jsou ovšem lidé uneseňi z polníčku, jenž tam roste běžně, nebo z česneku viničného, který možná znáte pod názvem divoký šnytlík. A pak tam máme také česnek podivný, jenž je příbuzným česneku medvědího. Můžu vám o něm trochu vyprávět?

Samozřejmě, sem s tím.

Jsem totiž velkou propagátorkou česneku podivného, hlavně jeho sběru. Přišel k nám z východu, kde je téměř na vymření, ale u nás se mu daří. Je to invazivní rostlina, která u nás nemá žádné nepřátele, takže se hodně rozrůstá a vytlačuje ostatní druhy. Roste v parcích, najdete ho třeba v pražské Hvězdě, ale viděla jsem ho i na Letné. Všem návštěvníkům kurzů říkám, ať sbírají hlavně tenhle česnek, protože je stejně dobrý jako česnek medvědí a nehrozí mu v některých lokalitách žádné hromadné vysbírání.

Jaká bylina vás teď nejvíc zajímá?

Denivka, jejíž květy jsou podobné lilii. Na jaře nařežte její výhonky, které trochu připomínají pórek a výborně

se s nimi pracuje v kuchyni. Navíc má zajímavá poupata a květy, s těmi se dá také kulinárně blbnout. Takže denivky jsem se ještě nenabažila.

Mě podobně nadchly na začátku března stonky podbělu, které se dají přidat do risotta a velmi dobře chutnají. Máte ještě nějaký další zapomenutý poklad?

Výbornou chuť má třeba lopuch, jehož stonky se upravují jako chřest. Hodně ho používají Francouzi, podle jejich příkladu jsem si dělala už loni omeletu a teď ho budu znovu vařit a fotit do nové knihy v duchu květinového hesla Kašlete na chřest, udělejte si lopuch.

Předpokládám, že chráněné kytky nesbíráte.

Samozřejmě že ne. Dokonce mi botanik redigující Květinovou kuchařku doporučoval, abych dala pryč kozí bradu, což je poněkud choulostivá bylina, protože se rozmnožuje jenom semínky. Tudiž když sníte poupata, kytky se bohužel nemůže dál množit. Ale nakonec jsem ji v knížce stejně nechala.

A co sbírání povolených květín na chráněném území?

V tomto ohledu je situace poněkud komplikovaná, protože někde nesmíte nic, jinde smíte sbírat jen lesní plody a jinde je možné sbírat vše, co se sbírat smí. Ptala jsem se na magistrátu a bylo mi řečeno, že když jdeme do Šárky a ochutnáváme tam česnek podivný, neděláme nic protizákonného. A když jezdíme na Šumavu, pohybujeme se těsně za hranicí národního parku, kde rostou podobné rostliny, je jejich sběr už zakázaný.

Při sběru divokých bylin existují rizika záměny. Jak se jim vyhnout?

Musíte se to prostě naučit, jiná cesta není. Stejně jako se učíte sbírat houby a nespletete si žampion s muchomůrkou zelenou. Ale já nerada mluvím o jedovatých bylinách, protože to jde proti smyslu mé práce a současně nechci lidi strašit. Obecně lze říct, že nejnebezpečnější jsou na našem území mířkovité, říkám jim mrkve. Jsou to rostliny, které mají velmi široké rozpětí. Na jedné straně skvělé koření, jako je třeba fenykl, anýz či koriandr, a samozřejmě kořenová zelenina, mrkev či petržel. Na druhé prudce jedovatý bohlav. A třeba poznat jinak velmi chutný kerblík je fakt hodně složité.

Jak je to s dalším potenciálním nebezpečím v podobě tasemnice liščí, o níž se nedávno hodně psalo?

Můžete se jí nakazit při konzumaci nemýtych lesních plodů, ale nikdo přece v lese nebude mýt borůvky.



BROWNOVA VEJCE A CHLÉB S MÁSEM

4 PORCE, PŘÍPRAVA 15 MINUT

Pan Brown byl oblíbenou figurkou z dětství Janina tatínka a vejce podle jeho receptu patřila k nedělní pohodě. Přivolejte si ji i vy a připravte si luxusní vejce do skla.

- vejce 8ks
- špek 80–100g
- sůl a pepř
- pažitkové květy na ozdobu
- dobrý chleba s máslem k podávání

1. Špek nakrájejte na drobné kostičky a zahřívejte ho v malých ohnivzdorných miskách, až pustí tuk a vyškvaří se. Tak by to dělal pan Brown. Vy můžete vynechat prvorepublikový šarm a jednoduše špek vyškvařit na pánvičce.
2. Vejce dejte do vroucí osolené vody a vařte 5 minut. Pak je prudce zchladte studenou vodou a oloupejte. Podávejte se slaninou v ohnivzdorných miskách nebo v elegantních skleničkách – do každé dejte dvě rozkrojená vejce, osolte je, opepřete a zasypte špekem a pažitkovými květy. Podávejte s chlebem s máslem.

Tip: Pomocí květů snadno změníte výslednou chuť jídla. Pokud máte rádi ostrou, ředkvičkovou příchutí, zkuste květy hořčice, řeřišnice luční či rockety seté. Sladkou chuť podobnou hrášku dodá květ vikve úzkolisté, hrachu nebo fazolu. Milovníci bylinek zkusí květ mateřídoušky úzkolisté, šalvěje a yzopu.

A pokud toužíte po čisté chuti vajec, ale efektním podáváním, nasbírejte okvětní plátky vlčího máku, kostivalu lékařského nebo rozrazilu rezekvítka.

*Vejce doplňují
květy pažitky
pobřežní
a mateřídoušky
úzkolisté,
na chlebu
jsou květy
víkve úzkolisté
a rokety seté.*



*K navinulé zavařenině se
chutově i na pohled hodí
květy rozrazilu.*



SMAŽENÉ AKÁTOVÉ KVĚTY

4 PORCE, PŘÍPRAVA 20 MINUT

Akátové květy v těstíčku jsou lehounké a tak akorát sladké. Vyzraje na procházku a porozhlédněte se po nich. Jejich sezona je krátká, takže tohle sladké a smažené jídlo si můžete dopřát bez výčitek

- **akát** 12 květenství
- **hladká mouka** 100 g
- větší **vejce** 1 ks

- **mléko** 150 ml
- **vanilkový cukr** 1 lžička
- **mletá skořice** na posypání
- **rostlinný olej** na smažení

1. Akát sbírejte v čistém prostředí a vyberte jen částečně nakvetlá květenství – taková, která mají na koncích poupata. Květy dobře prohlédněte, aby v nich nebyl hmyz. Ty odkvetlé odstraňte. Květenství vůbec neomyvejte, ať z něj neunikne vůně.

2. Z mouky, vejce, cukru a mléka umíchejte hladké těstíčko a nechte 10 minut odpočinout. V hrnci rozpalte vyšší vrstvu oleje a květenství postupně obalujte v těstíčku a zprudka smažte – stačí jen minuta nebo dvě, aby těstíčko zežloutlo. Odložte na papírový ubrousek a nechte okapat přebytečný tuk. Posypte skořicí nebo moučkovým cukrem a ihned podávejte. Květy můžete doplnit kyselou červenou marmeládou (rybízovou, malinovou nebo višňovou) nebo brusinkovým kompotem.

„*Divokou brokolici, tedy vesnovku obecnou, najdete poměrně snadno, roste hlavně na rumištích. Letos jsem ji objevila v kopci nad motolskou nemocnicí.*“

Myslím, že se se jednalo o kampaň, jak vyhnat lidi z lesa, aby netrhali borůvky. Ne, vážně, možná je to můj poněkud avantgardní přístup, ale nikdy jsem neslyšela o případu, že by se někdo nakazil tasemnicí liščí, a to jsem hledala i v zahraničních pramenech. Myslím si, že je to trochu nafouknutá bublina.

Nicméně v případě potočnice lékařské, slavné vodní „řeřichy“ běžně konzumované třeba v Británii, jste značně zdrženlivá a její sběr u nás nedoporučujete kvůli možné nákaze motolící jaterní.

Potočnice je navíc chráněná, ale velmi dobrý je také rozrazil potoční. Nicméně jsem do své knihy potoční kytky nedala, protože paraziti se těžce léčí. S bakteriální nákazou si tělo i medicína poradí, ale s motolící je problém, takže si potočnici odpustím. Osobně i v rámci svých knih a receptů.

Ve vaší knize mě nadchla divoká brokolice. Jak těžké je tuhle vzdálenou sestru brokolice najít?

Objevuje se poměrně často. Řadí se do čeledi brukvovitých, správně se jmenuje vesnovka obecná, a když ji sbíráte před květem, chutná báječně. Hodně se objevuje na rumištích, je to totiž pionýrská rostlina, která roste jako první na pustých místech, zhruba dva tři roky, než ji vytlačí silnější druhy. Letos jsem vesnovku objevila nad Motolem, rostla přímo u zastávky metra u motolské nemocnice.

Je jasné, že v Květinové kuchařce najdeme jenom kytky. Zajímají vás i další dary přírody, třeba žaludy, ze kterých se dá dělat chleba, nebo bukvice? Jako kluci jsme

v lese vždycky louskali bukvice. Proslavil je také Václav Čtvrtek, protože je moc rád louskal jeho Cipísek.

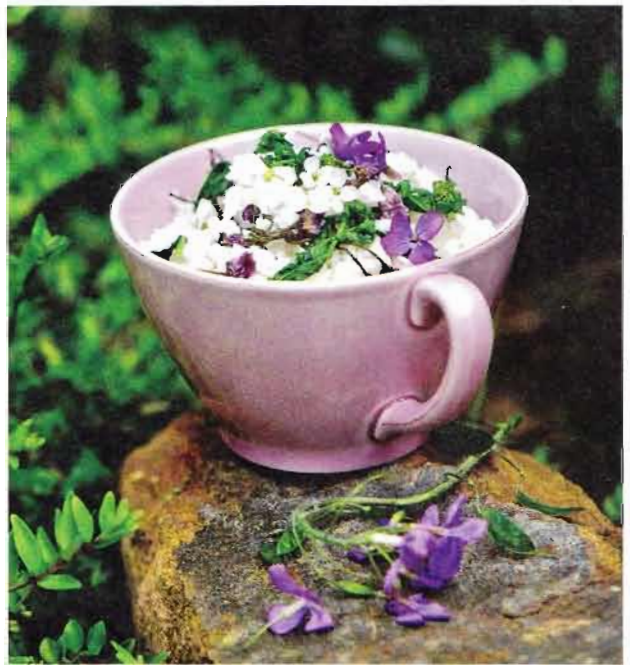
Bukvice jsem nejedla, ale žaludy ano, nikoli však české, ale z francouzského dubu. Jsou mnohem chutnější. Proto jsem si tenhle celoročně zelený dub vysadila na zahradě. Nicméně pravda je, že mi na seminářích přibývají lidé, které zajímají podobná témata a hledají někoho, kdo by pořádal kurzy o bobulích či divokých semenech. Takže pokud se do toho vrhnu, mám do budoucna co dělat.

Co si představíte pod pojmem dobré jídlo?

Jídlo je dobré, když je nejbliž své přirozenosti, je co nejméně průmyslově zpracované, upravené či vyšlechtěné. A současně dobré jídlo znamená co nejpestřejší svět gastronomie, když jíte všechno, co je kolem vás, protože pak máte dostatek všech důležitých látek a minerálů a nemusíte se cpát potravinovými doplňky. Ale tohle není žádný zázračný objev, to všechno dříve lidé běžně věděli a dělali.

Ještě se na závěr vrátím k vaší rodině. Máte rádi nějaké jídlo, které se u vás předává a dědí z generace na generaci?

Jediný rodinný recept, který používám a zařadila jsem ho i do knihy, je po mém tatínkovi a pochází z Černošic, kde prý taková vejce připravoval jistý pan Brown. Tatínek tahle vajíčka dělával občas v neděli a jednalo se o téměř alchymistickou proceduru. Nahřival misticšky, škvařil špek, prostě s tím byla spousta práce. Základ jsem nechala, jen jsem je přizdobila jedlými květy. ■



DIVOKÁ BROKOLICE SE SAKUROVOU RÝŽÍ

4 PORCE, PŘÍPRAVA 30 MINUT

Vydejte se na rumiště, na haldy vytěžené hlíny a jiná nevzhledná místa. Najdete tam poklad v podobě divoké brokolice. Má jedinečnou chuť, kterou využijete do salátů i jako přílohu.

- rýže **Basmati** 400 g
- divoká **brokolice** 200 g
- solená **sakura** 20 květů
- **muškátový oříšek** špetka
- **máslo** 1 lžice
- **sůl**

Rýži osolte, uvařte a vmíchejte do ní sakurové květy. V pánvi rozpalte máslo, zprudka na něm orestujte brokolici a krátce ji poduste. Osolte, dochuťte muškátovým oříškem a vmíchejte k rýži.

Tip: Se sakurovými květy je trochu práce, stojí ale za to. Nasbírejte 100 g poupat těsně před rozkvetem, vložte je do mísy, přisypte 3 lžice soli a 1 lžicí jablečného nebo vinného bílého octa a lehce promíchejte. Pak zatížte (nejlépe se hodí menší mísa, která zapadne do hlavní nádoby), aby se květy slisovaly. Dejte je do lednice a nechte odležet 2 nebo 3 dny. Pak vymačkejte tekutinu a vmíchejte další 1 lžici soli. Opět květy zatížte, po 2 dnech je zbavte tekutiny, vmíchejte další sůl a proces zopakujte. Napotřetí už by se žádná tekutina uvolnit neměla. Květy přesypte na plech a досуšte v troubě (maximálně na 50 °C). Uchovávejte v tmavé lahvi a v chladu.



Květinová kuchařka JANY VLKOVÉ

Používáte divoké byliny? Pošlete nám recept a my pět nejlepších odměníme knihou Jany Vlkové.