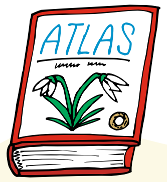
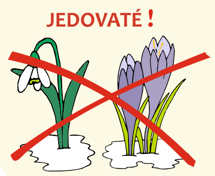
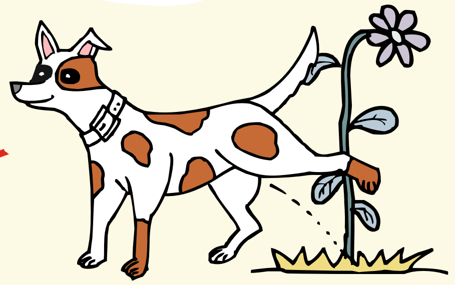
Kde, co a jak sbírat a konzumovat

Všechny rostliny nám mohou být velmi prospěšné. Můžeme je jíst, můžeme je různě zpracovávat a také se s nimi léčit. Je však třeba vědět jak na to, abychom užívali správnou rostlinu na správnou věc. Takový ocún, nebo durman jsou výborné rostliny pro výrobu léků, ale k jídlu se vůbec nehodí – jsou jedovaté. **Proto je třeba dodržovat následující pravidla:**

1. **Nesbíráme rostliny na polích a v jejich blízkém okolí** – mohou být ošetřeny chemickým postřikem.
2. **Nesbíráme kolem cest, železničních náspů, na rumištích a blízko továren** – rostliny jsou zaprášené a mohou být zatíženy těžkými kovy či pesticidy.
3. **Vystříháme se sběru povadlých, skvrnitých a starých rostlin.** Doma bychom je vyhodili a v přírodě si na nich ještě někdo pochutná.
4. **Nesbíráme v parcích a na místech s větším pohybem lidí** – kdo by chtěl salát ze zeleniny, na kterou se vyčůral pejsek nebo jeho pán...
5. Ze stejného důvodu **nesbíráme na pastvinách**.
6. **Nesbíráme ani u skládek dřeva** – dřevo bývá ošetřeno chemickými látkami proti hmyzu a houbám.
7. **Jíme jen rostliny dobře omyté a nejedovaté.**
8. **Jíme jen ty části rostlin, které jsou jedlé.**
9. **Sbíráme jen to, co bezpečně poznáme.**







Přehnout

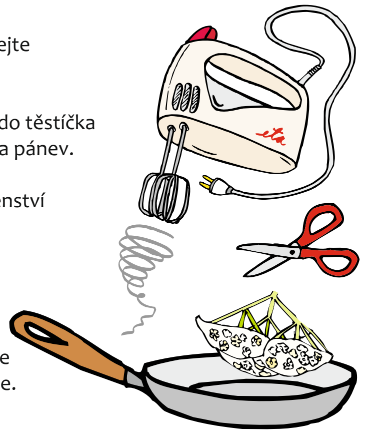
Rozstříhnout

Smažené květy bezu černého

Suroviny

- květenství bezu černého
- hladká mouka
- olej na smažení
- vajíčko
- sůl
- vanilkový cukr

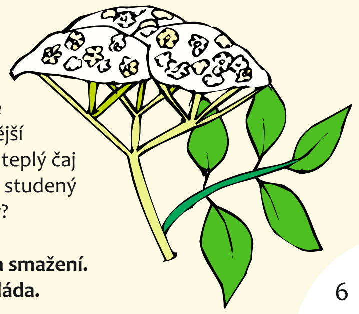
1. Květenství bezu dobře omyjte.
2. Z mouky, vody a žloutků udělejte těstíčko a trochu ho osolte.
3. Z bílků vyšlehejte sníh a vmíchejte ho do těstíčka.
4. Květenství za stopku ponořte do těstíčka a dejte do rozpáleného oleje na pánev.
5. Po nějaké době stopku z květenství odstřihněte nůžkami.
6. Květenství otočte a osmažte i z druhé strany.
7. Hotové smažené květy posypte vanilkovým cukrem a podávejte.



Bez černý *(Sambucus nigra)*

„Před heřmánkem smekni, před bezem klekni,“ říkali naši předkové. A skutečně bez je v kuchyni i lékárně mnohostranně využitelný. Nejznámější je asi čaj z bezu. Ale víte, že zatímco teplý čaj z květů bezu je dobrý na nachlazení, studený čaj je na trávení – je mírně projímavý?

Sbírají se květy na čaj, sirup nebo na smažení. Z plodů se dělá také sirup či marmeláda.



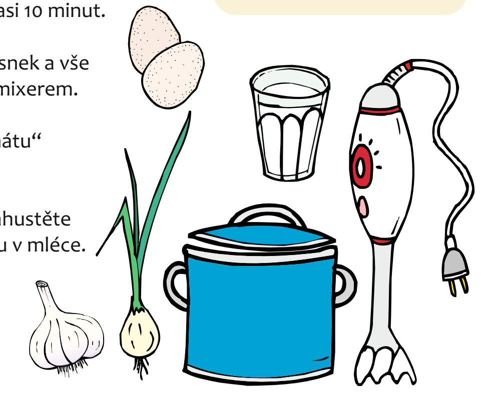
Špenát z plevelů

bršlice kopřiva

Suroviny

- velká mísa listů kopřivy a bršlice
- 3 stroužky česneku
- větší cibule
- olej na smažení
- voda
- sůl
- 1 vajíčko
- mléko
- 2 lžíce hladké mouky

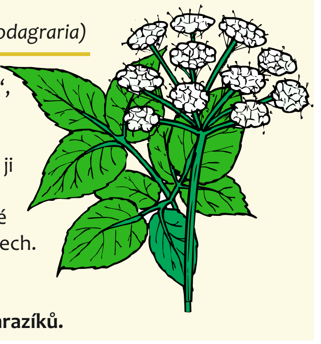
1. Do většího hrnce dejte olej a nadrobno nakrájenou cibuli, a osmažte do sklovata.
2. Listy bršlice a kopřiv dobře omyjte, vhoďte je do hrnce k cibulce a přidejte trochu vody a sůl.
3. Vařte do změknutí – asi 10 minut.
4. Přidejte nakrájený česnek a vše rozmixujte tyčovým mixerem.
5. Pak zavařte do „špenátu“ rozmíchané vajíčko.
6. Nakonec „špenát“ zahustěte moukou rozmíchanou v mléce.
7. Povařte a podle chuti dosolte.



Bršlice kozí noha *(Aegopodium podagraria)*

Na této rostlině si asi opravdu „zgustnete“, protože je jí na zahradě obvykle značný přebytek. Pokud záhonky pravidelně obděláváte a chodníčky a okolí sečete, tak ji neuvidíte kvést. Bršlice se velmi dobře šíří podzemními výhonky, a tak listy tvoří velké porosty, hlavně na vlhkých a stinných místech.

Sbírají se listy, které je možné najít od dubna až do prvních silnějších mrazíků.

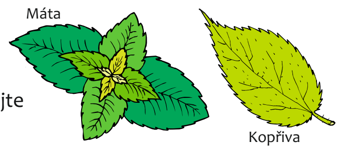


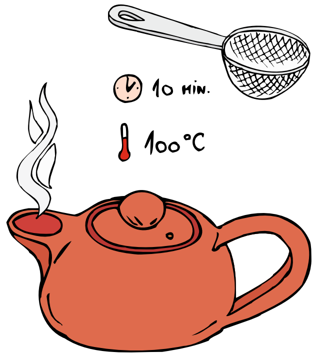
Bylinkový čaj

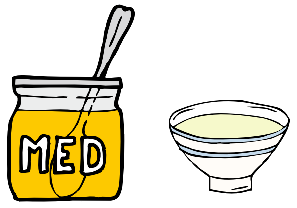
Suroviny

- voda
- různé bylinky
- med

1. Nasbírané části rostlin důkladně omyjte pod tekoucí vodou.
2. Po omytí dejte vše do hrnku či konvičky.
3. Bylinky zalijte vařící vodou a nechejte 10 minut louhovat.
4. Po uplynutí 10 minut výluh sceďte a můžete ho podávat.
5. Pokud máte rádi čaj oslazený, přislaďte medem.



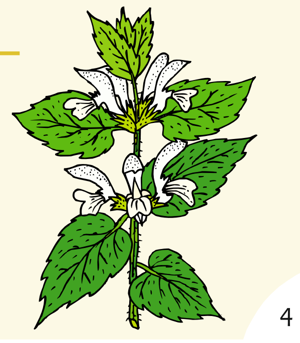




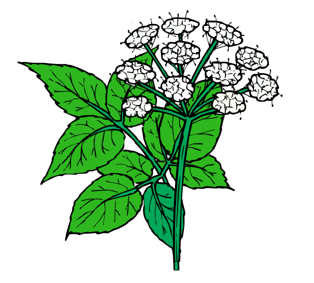
Hluchavka bílá *(Lamium album)*

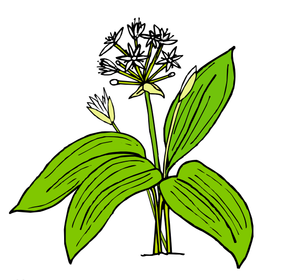
Kdo by neznal hluchavku. Podobá se kopřivě, ale má bílé květy a „neprlí“. Roste spíš na vlhčích místech a ve stínu. Obzvlášť dobře se jí daří tam, kde je hodně dusíku – třeba u kompostu. Kvete od května do září.

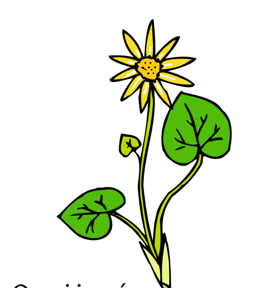
Do čaje se sbírají květní koruny bez kalichů – prostě to bílé. Mladé rostliny se dají použít jako zelenina do salátů.

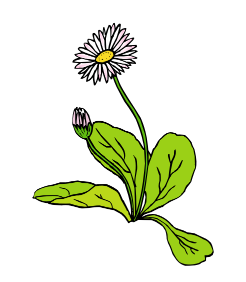


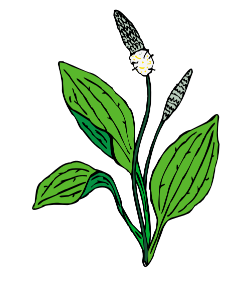
· PEXESO · PEXESO · PEXESO · PEXESO · PEXESO · PEXESO · PEXESO · PEXESO · PEXESO · PEXESO · PEXESO · PEXESO · PEXESO · PEXESO · PEXESO · PEXESO · PEXESO · PEXESO ·

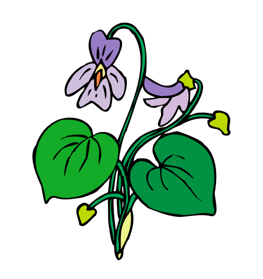

Bršlice kozí noha

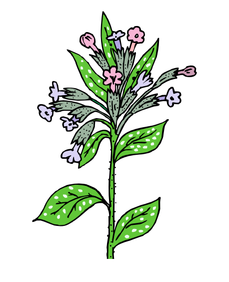

Česnek medvědí

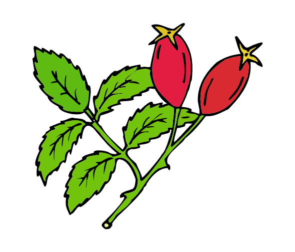

Orsej jarní

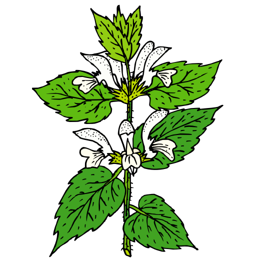

Sedmikráska chudobka

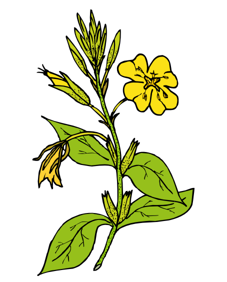

Jitrocel prostřední

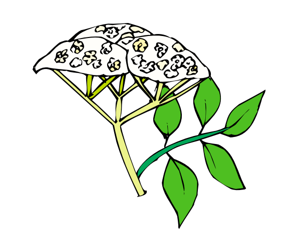

Violka vonná

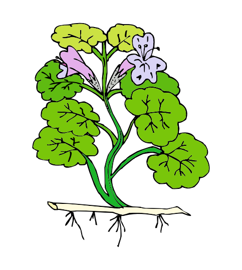

Plicník lékařský

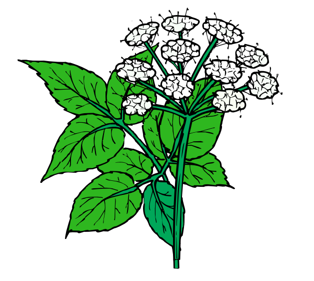

Růže šípková

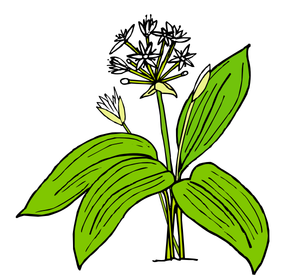

Hluchavka bílá

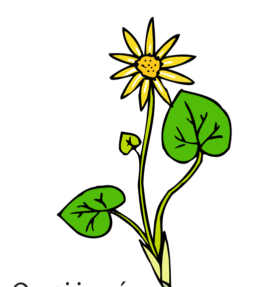

Pupalka dvouletá

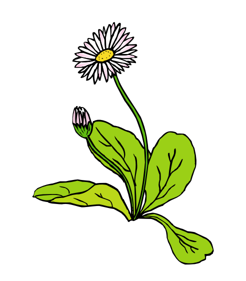

Bez černý

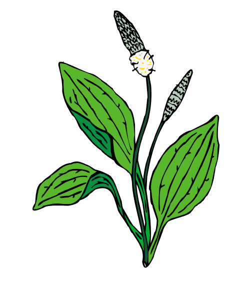

Popenec obecný

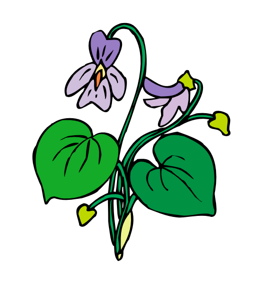

Bršlice kozí noha

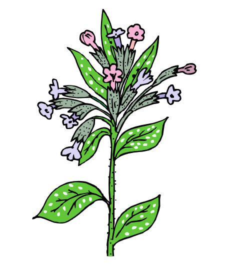

Česnek medvědí

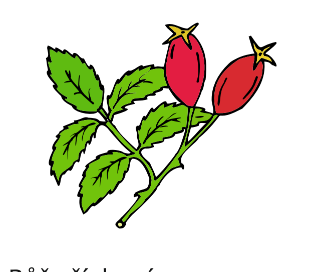

Orsej jarní

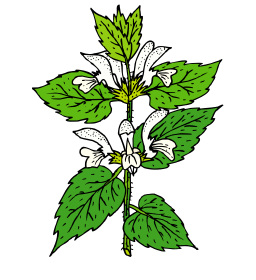

Sedmikráska chudobka

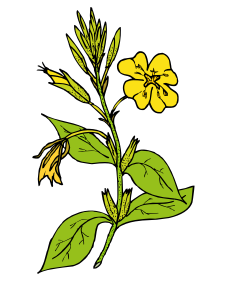

Jitrocel prostřední

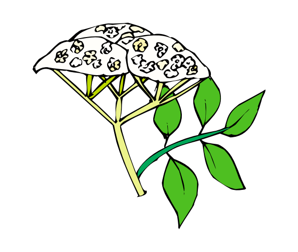

Violka vonná

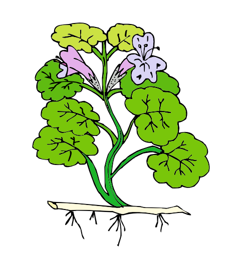

Plicník lékařský


Růže šípková

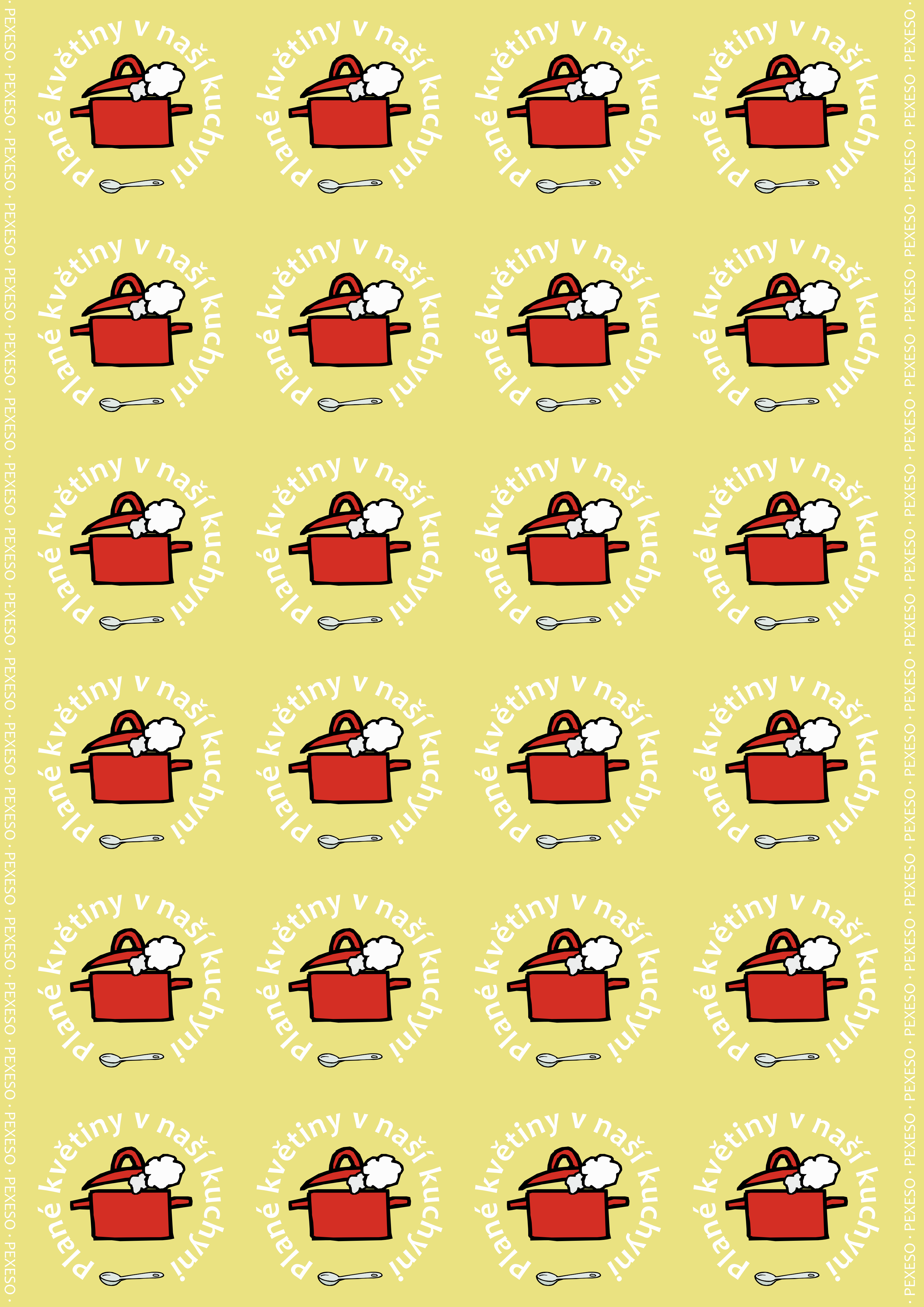

Hluchavka bílá


Pupalka dvouletá


Bez černý

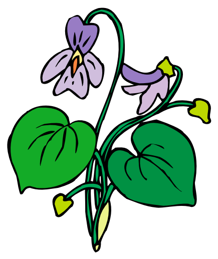

Popenec obecný

· PEXESO · PEXESO · PEXESO · PEXESO · PEXESO · PEXESO · PEXESO · PEXESO · PEXESO · PEXESO · PEXESO · PEXESO · PEXESO · PEXESO · PEXESO · PEXESO · PEXESO · PEXESO ·


Plané květiny v naší kuchyni!
PEXESO · PEXESO · PEXESO · PEXESO · PEXESO · PEXESO · PEXESO · PEXESO · PEXESO · PEXESO · PEXESO

Jedlé květy

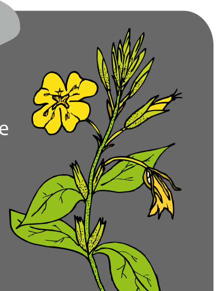
Víte, že některé květy planých i okrasných rostlin jsou jedlé, a dokonce velmi chutné? Ozdobte si s nimi jídlo nebo si jen tak „zobněte“ při procházkách přírodou.



Z okrasných rostlin je to třeba **levandule, lichořeřišnice, begonie, denivka nebo karafiát.**

Z planých rostlin si určitě pochutnáte na květech **hluchavky, popence, chrpy, sedmikrásky, měsíčku** a také rostliny rozkvétající po západu slunce – **pupalce dvouleté** (*Oenothera bienis*).

Večerní „divadlo“



Fascinují vás v televizních pořadech zrychlené záběry rozvíjejících se květů? A víte, že rozvíjení květů můžete stejně dobře pozorovat i normálně v přírodě?

Velký květ zcela běžné **pupalky dvouleté** se totiž rozvine během asi minuty. Květy rozkvétají po západu slunce. Na jedné rostlině je květů více, a tak může rozkvést hned několik květů téměř současně. **To musíte přece vidět! Je to kouzelná podívaná...**

Vydalo Přírodovědné centrum TRNKA při Domě dětí a mládeže Uherské Hradiště
v roce 2019 v rámci projektu „Plané vaření“ podpořeného Lesy České republiky, s. p.

Autoři: Lenka a Petr Pavelčíkovi
Tisk: Tisk Sarpet s.r.o.

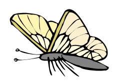
Přírodovědné centrum
při DDM Uh. Hradiště

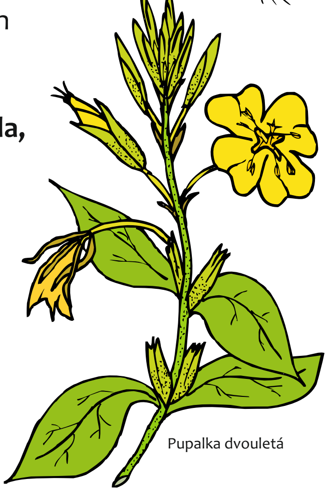
Minikuchařka

Plané recepty

Také nemáte rádi plevel v záhonku? V této knížečce vám nabízíme několik receptů, ve kterých můžete nenáviděné rostliny zužitkovat, a najít v nich vítané zpestření jídelníčku.

Udělejte si z nepřítele kamaráda, bude vám lépe na duši...





Pupalka dvouletá

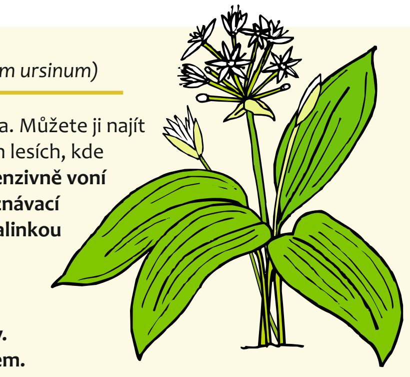
Rychlá česnečka z medvědího česneku

Suroviny

- majoránka
- listy medvědího česneku
- 50g másla
- 1 l vody
- 2 vajíčka - sůl

1. Nakrájejte si na asi 5 mm široké proužky 4 hrsti listů medvědího česneku.
2. Do hrnce dejte 1 litr vody, osolte ji a uveďte do varu.
3. Do vroucí vody přidejte 50 g másla, trochu majoránky, a nakrájené listy medvědího česneku.
4. Ihned potom do polévky rozmíchejte a zavařte 2 vejce a vypněte plamen – polévku už dále nevařte.
5. Podávat můžete s osmaženým chlebem nebo rohlíkem. Samozřejmě si polévku můžete ještě vylepšit nastrouhaným sýrem nebo šunkou.

Česnek medvědí (*Allium ursinum*)



Je to rostlina velmi časného jara. Můžete ji najít už velmi brzy v březnu v lužních lesích, kde vytváří velké porosty. **Listy intenzivně voní po česneku, což je důležitý poznávací znak. Pozor na záměnu s konvalinkou nebo ocúnem, ty po česneku ale vůbec nevoní.**

Sbírají se mladé svěží listy. Nejlépe ještě před květem.

Tvarohová pomazánka s popencem

Suroviny

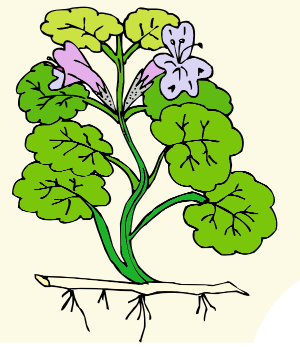
- hrst listů popence
- květy popence
- plnotučný tvaroh
- pečivo nebo chléb
- sůl

1. Nejprve listy popence důkladně omyjte pod tekoucí vodou.
2. Listy nakrájejte najemno a dejte do misky.
3. Pak přidejte vaničku plnotučného tvarohu a osolte.
4. Vše důkladně promíchejte. Pokud bude tvaroh příliš hustý, přidejte trochu mléka.
5. Pomazánku ozdobte květy popence.
6. Podávejte s pečivem nebo chlebem.

Tvaroh
TUČNÝ

Popenec obecný

(*Glechoma hederacea*)



Je to malá 5–40 cm vysoká, plazivá, všudypřítomná bylinka s modrými až fialovými květy a okrouhlými zubatými listy. Popenec roste hojně na okrajích lesů a křovin, podél cest a na stráních od nížin do hor.

Sbírají se listy, výhonky a také výborné květy.