



FOTO: NO GOLDBACH

Kozlíček polní – Polníček

(*Valerianella locusta*
Betche)

Rostlina, která je u nás doma stejně jako ve většině zemí Evropy. V restauracích ji někdy nazývají Rucolou, což zřejmě nezní tak obyčejně. Z hlediska prospěšnosti zdraví je cennější než salát, zvláště pro vysoký obsah vitamínu C, kterým se vyrovná pomerančům a citrónům. Obsahuje karotén, vitamíny B1 a B2, fosfor, vápník a železo. Má uklidňující vliv na nervovou soustavu a podporuje trávení. Připisují se mu afrodisiatické vlastnosti. Používá se k přípravě salátů i jako příloha k hůře stravitelným masům. Pro domácí pěstování je nenáročný.



Bylinky nejenom jarní

Jaro je tady a gurmáni i gurmeti volají: Dost už bylo prefabrikovaných základů, kořenících směsí a jiných vyvozeností moderní doby. Usnadňují sice práci v kuchyni, jsou vždy k máni, nevadnou a neusychají...Dávají však jídlům jednotnou univerzální chuť i vůni. Potom je jedno, kde takové jídlo jíte, protože díky masové výrobě a způsobem zpracování surovin má všude stejnou stupnici chutí, z nichž žádný kulinářský koncert, natož symfonii, nesestavíte. Dejte sem čerstvé bylinky, které radostně všude raší.

V čísle 16 jsme si posteskli, že z našich končin, až na exkluzivní výjimky, prakticky zmizela kdysi typicky jarní jídla, jako je kůzlečí a rebarbora. Abychom si jenom nestýskali, musíme tentokrát s radostí a potěšením konstatovat, že u nás nastala renesance nejrozmanitějších čerstvých bylinek.

Nejde přitom o nic převratně nového, protože za našich babiček většina z nich nechyběla na žádné zahrádce. Později je vytlačily a nahradily průmyslově připravované sušené verze a nejrůznější směsky. Teprve v poslední době se znovu objevují v čerstvé podobě v některých hypermarketech i v květináčích za okny.

Největší poptávka po čerstvých bylinkách je pochopitelně zjara, kdy si tělo žádá přísun vitamínů a minerálů nejenom syntetických, ale hlavně v čerstvé podobě. Kdo hledá, zjistí, že nabídka je už celoroční, a tak nemusíte čekat na jaro a spoléhat na vlastní výpěstky a můžete svá jídla zdobit a dochucovat čerstvými výhonky, natěmi a listy dle libosti po celý rok. Také většina lepších restaurací používá bylinky čerstvé, jejichž chuť a vůně je nenahraditelná. V takové podobě

jsou všechny vůně a chutě pochopitelně daleko výraznější než u bylinek konzervovaných, nakládaných či sušených, proto je třeba je používat obezřetněji. Iniciativě se však meze nekladou. Šéfkuchař brněnské restaurace U Kastelána Michal Göth například neváhá o volných chvílích v této době natrhat v přírodě nať divokého „medvědího“ česneku a přidat ho do šťouchaných brambor.

Pro ty, kdo chtějí poznat bylinky nejenom v sušené podobě nebo jako součást kořenících přípravků, jsme připravili malý jedlý bylinkový herbář.

LIBOR ŠEVČÍK

libor.sevcik@economia.cz

Česnek medvědí

(*Allium ursinum* L.)

Také se mu říká cibule čarodějnic, cikánský česnek, plavý, psí, vlčí, divoký, lesní, hadík, lenek. Vyráží ze země na jaře jako jedna z prvních rostlin a nasekaný je vynikající na chleba s máslem nebo sádlem, do polévek, k bramborám i míchaným vajíčkům. Nasekaný v olivovém oleji je výborný i při konečné úpravě ryb, jehněčího i tmavých mas na grilu. Nemá tak výrazné aroma jako běžný česnek, proto ho dobře snášejí i lidé, kteří normální česnek nemohou.

