

2 Z másla a mouky připravíme světlou jíšku, přidáme nasekané považené zelené byliny a zalijte troškou vývaru. Povaříme 8 minut mírným varem na hustý krém. Ke konci varu přidáme opatrně sladkou smetanu a prolisovaný česnek, stáhneme z ohně a necháme prochládnout.

3 Očištěnou cibulku nebo pažitku nasekáme na jemno a spolu se strouhanými ořechy, mandlemi nebo tahini vmícháme do vlažné pomazánky. Dochutíme podle chuti a necháme zchladnout.

4 Mažeme na plátky žitného celozrnného chleba nebo na topinky. Můžeme sypat strouhaným TOFU nebo tvrdým sýrem, obložit vejci, ředkvičkou, plátky mrkve apod.

## Sedmikrásový salát s mrkví

*Chutná dětem i dospělým*

♦ 200 g mrkve ♦ 100 g sedmikráskových růžic i s květy ♦ 2 lžice citrónové šťávy ♦ med ♦ sůl ♦ 30 ml olivového oleje Extra Virgin

1 Očištěnou mrkev nastrouháme na jemném struhadle a dáme na mísu. Zakápneme ředěnou citrónovou šťávou, aby nehnědla.

2 Růžice sedmikrásek rozebereme na menší kousky, zbavíme je zvadlých částí a dobře promyjeme pod tekoucí vodou, necháme okapat.

3 Sedmikrásky vkusně rozložíme na strouhanou mrkev a ozdobíme kvítky.

4 Z citrónové šťávy, medu, soli a oleje připravíme s trochou vody jemnou zálivku, kterou přelijeme připravený salát. Hned podáváme.

### NAŠE TIPY

- Salát je velmi příjemný a pěkně i vypadá.
- Pro ozvláštňení můžeme jindy přidat do salátu kousky čerstvého ananasu.
- Salát můžeme podat na listech jarního hlávkového salátu.



## DIPY TŘÍ BAREV

### Zelený ostrý dip (recept 1)

♦ 200 g zelených planých bylinek (hodně potočnice lékařské + trochu ptačince žabince a jiných zelených jarních listků) ♦ 1 kelímek zakysané smetany ♦ špetka pepře ♦ sůl ♦ popř. pár kapek medu a citrónové šťávy

### Oranžový jemný dip (recept 2)

♦ 200 g hodně do měkka uvařené mrkve ♦ 80 ml panenského olivového oleje ♦ 10 pampeliškových květů ♦ květy hluchavky bílé ♦ 2 lžice šťovíkových listů ♦ 2 lžice citrónové šťávy ♦ špetka soli ♦ med nebo stévie podle chuti

### Bílý dip (recept 3)

♦ 100 g měkkého tvarohu ♦ 1 kelímek bílého jogurtu (můžeme místo toho dát TOFU a vege smetanu) ♦ svazek česneku medvědího ♦ lístky prvosenky jarní ♦ špetka pepře nebo drčeného řebříčku ♦ sůl ♦ med ♦ citrónová šťáva podle chuti

### Příprava dipů

Připravené suroviny podle receptů (1, 2, 3) dáme do silného mixéru a jemně rozmixujeme do hladka. Pak si dip dochutíme podle vlastních chutí a podáváme k masitým, sýrovým i zeleninovým pochoutkám.

## RŮZNÉ ZDRAVÉ VARIACE

### „Mandlový“ puding s tužebníkem jilmovým a lesním ovocem

*Chutná a je i protizánětlivý*

♦ Velká hrst květů, ev. i natě čerstvého tužebníku jilmového ♦ 1 l sójového nebo mandlového mléka (možno i kravské) ♦ 1 sáček vanilkového pudingu ♦ med nebo stévie na oslazení

1 2/3 z mléka přivedeme k varu a přidáme nasekaný tužebník jilmový. Krátce povaříme, stáhneme z ohně a necháme cca 1 hodinu macerovat, pak scedíme.

2 Mléčný vývar opět přivedeme k varu a přidáme ve zbylém mléce rozmíchaný vanilkový pudink. Osladíme a za stálého míchání krátce povaříme. Pak slijeme do misek a necháme vychladit. Ozdobíme lesním ovocem a lístky tužebníku.

Dezert chutná svěže a je léčivý.

## POSILUJÍCÍ A PROČIŠTŮJÍCÍ NÁPOJE

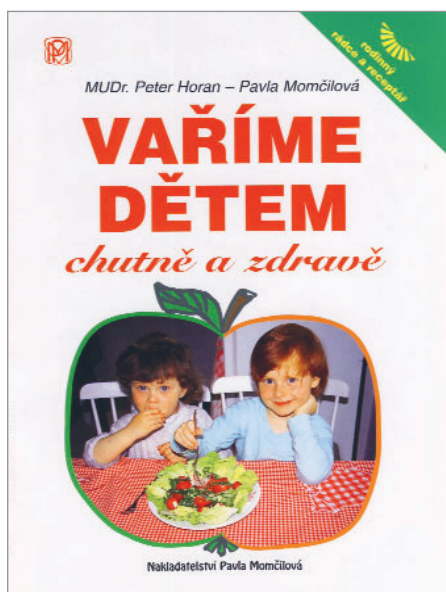
Kromě jídel se z planých rostlin připravují posilující a čistící nápoje. Z čerstvých listů jahodníku, maliníku, ostružníku, ale i výhonků bezu černého, růže šípkové, kůry bezu a dubu, zmrzlých plodů šípku apod. si v zimě uvaříte výborný posilující čaj. Na jaře si zase uvaříme pročistující čaje z kopřiv, šípkových, lipových a bezových výhonků.



*Zelená jarní pomazánka*



Česneko-cibule



Vyvážená a pestrá strava je základem pro zdraví dětí i celé rodiny. Nejprodávější a nejpraktičtější a nejen rodiči i prarodiči uznávaná „bible“ vaření pro děti a celou rodinu je právě naše kniha „Vaříme dětem chutně a zdravě“.

Přes 600 receptů pro zdraví dětí i celé rodiny. Plané jedlé rostliny s prospěchem využijte i ve výživě dětí.

Objednávejte na:

[www.medicapublishing.cz](http://www.medicapublishing.cz)



Portulaka zeleninová

## Plané rostliny a jejich využití v lidské výživě

### Planá rostlina

### Využití v kuchyni

- Bez černý** Výhonky a květy na čaje; květy na smažené kosmatice; plody sušené na čaj, šťáva z plodů na sirupy, vína, likéry; *léčivka*.
- Bršlice kozí noha** Jarní listy a výhonky místo špenátu, do polévek a na zdobení; do karbanátků, obilných placek, nádivek apod.
- Čekanka obecná** Mladé listky a výhonky do salátů a polévek, kořen – sušený a pražený jako náhražka kávy (cikorka); *léčivka*.
- Česnek medvědí** Listy do salátů, do jídel a polévek, na zdobení; dipy, smoothies; pomazánky; *léčivka*.
- Česneko-cibule karpatská** Z Bílých Karpat jsem dovezla planou česneko-cibuli. Množí se pacibulkami, v zemi má pěkné stroužky a dobře přezimuje. Brzy na jaře raší listy do salátů, polévek atd. – chuť spíše cibulová. Na podzim a v zimě stroužky spíše česnekové chuti. Na zahradě i v jejím okolí se sama množí už více než 50 let.
- Čistec bahenní** Podzemní hlízy oříškové chuti, délky až 5 cm. Syrové hlízy na salát, vařené a dušené do polévek a jako přílohová zelenina. Hlízy podobné topinamburům. Výživově hodnotná zelenina z přírody. Najdeme na mokřých loukách apod. Patří mezi hluchavkovité.
- Dobromysl planá** Koření (oregano) a *léčivka*. Roste na suchých stráních (Bílé Karpaty).
- Hluchavka bílá** Bílé květy mají nasládlou chuť, dáváme je do čerstvých salátů do smoothies, na zdobení krémů a dezertů. *Léčivka*.
- Houby jedlé** Jedlé lesní houby obohatí přírodní jídelníček v každém ročním období. Pořďte si atlas hub.
- **Hlíva ústříčná** Parazitní houba, najdeme hlavně na starých kmenech ovocných stromů; k dostání i sadba k pěstování na zahradě. Roste v chladnějších a vlhčích obdobích roku. Použití známé. Významná *léčivka* – obsahuje betaglukany aj. významné adaptogeny.
- **Jidášovo ucho** Parazitní houba, roste na odumřelých kmenech bezu černého. Sbírá se od podzimu do jara. Skladujeme sušené. Čínské a jiné pokrmy, jíme máčené syrové nebo vařené, i do salátů.
- Chmel otáčivý planý** Mladé výhonky chmele jsou chutné a využívají se podobně jako chřest. Syrové i v páře vařené apod. Šišťice chmele jsou *léčivkou*. Roste v houštích na březích řek apod.
- Jeřáb obecný** Mladé výhonky větviček s pupeny na čaje a koupele. Plody sušené na čaje jako *léčivka*.
- Jitrocel kopinatý** Mladé listky do salátů, do polévek, rizot, karbanátků. Nerozkvetlé úbory smažíme v těstíčku naslano i nasladko. *Léčivka* – čaje, čisté listy na rány.
- Kmín planý** Roste na přírodních loukách. Sbíráme semena, poznáme podle kmínové vůně natě i semen.
- Kopřiva dvoudomá** Mladé výhonky a listy cca v březnu a polovině dubna. Starší rostliny obsahují histamin, alergizující látku. Výhonky a mladé listy jako špenát, do nádivek, spařené do pomazánek, dipů. *Léčivka* – čaje.
- Lesní plody** Borůvky, maliny, ostružiny, lesní jahody, plané třešně, jablka. Jedlé plané ovoce z přírody má významně vyšší obsah vitamínů a dalších vitálních látek než ovoce z obchodu nebo zahrad.
- Lebeda lesklá** Listy a výhonky do salátů, do karbanátků a placek, bramboráků.
- Lípa (Tilia)** Jarní pupeny obalované na smažení, mladé větvičky na pročišťovací čaje a na koupele. Květy – *léčivka*.
- Mateřídouška** Sušená drcená nať jako koření (majoránka, dobromysl, oregano). *Léčivka*.



## Planá rostlina

## Využití v kuchyni

- Mrkev obecná** Předchůdkyně mrkve seté, kořen má bílý, nadzemní část rostliny téměř shodná s mrkví setou. Pro možnost záměny s podobnými jedovatými rostlinami (telucha kozí pysk, rozpuk jízlivý) raději sbíráme jen při perfektní odborné znalosti. Použití jako mrkev setá – kořen i nať.
- Pampeliška – smetanka lékařská**  
Kořen, srdíčka, mladé listy, květy, lodyhy.  
– *Kořen*: sběr říjen až duben. Oškrábané na polévku jako černý kořen a do zeleninových směsí. *Léčivka*.  
– *Srdíčka*: (velmi časně v zemi vykrojená rašící srdíčka – zárodky listů, květů, lodyh). Očištěné a nakrájené do salátů, dipů, smoothies, pomazánek, polévek – bohaté na vitamínové látky.  
– *Mladé listy*: (březen, duben) do salátů, polévek, pomazánek, dipů.  
– *Poupata*: k nakládání na kyselo nebo fermentaci jako kapary.  
– *Květy*: na pampeliškový med, sirup. Obalené květy smažené nasladko nebo naslano. Lodyhy květů omyté k přímé konzumaci, k posílení jater a k pročištění. *Léčivka*.
- Pažitka planá** Brzy na jaře roste pod šípkovými a trnkovými keři jemná planá pažitka – do polévek, pomazánek, salátů atd.
- Pelyněk černobyl** Čerstvá i sušená nať jako koření do luštěninových a masitých jídel, omáček apod. *Léčivka* – na některé trávicí potíže.
- Plicník lékařský** Výhonky s květy brzy z jara do slaných vege i masitých jídel, květy na zdobení salátů, dezertů atd. *Léčivka*.
- Podběl** Mladé výhonky podběle brzy na jaře do salátů, do dušených zeleninových směsí apod., květ *léčivka*.
- Popenec okrouhlostý** Koření čerstvé i sušené – do luštěninových a masitých jídel.
- Portulaka zeleninová** Planá rostlina k nám přenesená z Asie a jižní Evropy, jako plevel je všude. Jedna z nejhodnotnějších planých rostlin, vitamin A, omega 3. Do salátu, smoothies, dipů.
- Potočnice lékařská** Ostře kořeněná chuť, podobná hořčici, kienu. Na jarní saláty, listy a lodyhy. Roste v čistých přípotočnicích vodách. Chutné do tvarohových pomazánek, dipů, smetanové omáčky apod.
- Prvosienka jarní** Květy a mladé lístky do salátů a na zdobení. *Léčivka*.
- Ptačinec žabinec** Celé mladé rostliny brzy z jara do salátů, na špenát, do smoothies a vitaminových nápojů, do polévek.
- Řebříček lékařský** Aromatická bylina. Mladé listy do luštěninových, masových, bramborových, těstovinových a obilných jídel na placičky, bramboráky, zapečené pokrmy, sušené květy a listy drcené jako česká náhrada pepře. *Léčivka*.
- Sedmikráska** Po celý rok květy a listy do salátů, polévek. Květy *léčivka*.
- Růže šípková – šípek** Mladé výhonky větviček, květy, plody – vhodné k jídlu.  
– *Mladé větvičky*: na pročišťovací čaje brzy na jaře. *Léčivka*.  
– *Květy*: okvětní lístky na sirupy.  
– *Plody*: na čaj, marmeládu, víno, likér. *Léčivka*.
- Šťovík kyselý a luční** Mladé listy a lodyhy do jarních salátů, do smetanové polévky.
- Violka rolní** Květy do salátů, na zdobení. Nať a květy *léčivka*.
- Violka vonná** Květy do salátů, kandované květy na zdobení dezertů.
- Trnka** Květy na čaje. Plody na vína, likéry a čaje. *Léčivka*.
- Tužebníkův jilmový** Květy a nať na léčivé čaje – antibakteriální účinky. Květy a listy mají vanilkovou či mandlovou chuť, vhodné do pudinků, piškotů, nápojů jako aroma. *Léčivka*.



### Bezděková Vlasta ČESKÉ OVOCE V KUCHYNI

Domácí ovoce je po celý rok zdraví prospěšnější než exotické druhy. Na 150 neobvyklých receptů na využití českého ovoce ve výživě na moučníky, deserty, poháry, ovocné přesnídávky, zavařeniny, kompoty, sušené ovoce a příprava šťáv.

Objednávejte na  
[www.medicapublishing.cz](http://www.medicapublishing.cz)



### Momčilová Pavla: JARNÍ A ZIMNÍ ZELENINOVÉ MENU

Reedice oblíbeného titulu. Česká zelenina je náš národní poklad, který nedoceňujeme. Možná proto, že nevíme, co vše se dá z ní připravit. Nejzdravější zelenina je ta, která vyrostla v našem okolí a byla sklizena v plné zralosti, třeba v naší ekozahrádce. V kuchařce najdete vše od polévky přes hlavní chod až po studený bufet. Co vařit z cibule, čekanky, černého kořene, červené řepy, kadeřávku, polničku, topinambur, tuřínů – nebo jak využít plané byliny a koření.

Objednávejte na  
[www.medicapublishing.cz](http://www.medicapublishing.cz)