Jak využít divoké jarní bylinky v kuchyni



Je moc dobře, že bylinky čím dál víc nacházejí místo v pokrmech, které připravujeme. Kopřiva, medvědí česnek, pampeliška, popenec – to jsou přece přímo čarodějné přísady do jídla. Jsou plné zdravých vitamínů a minerálů, krásně voní a dodají jídlu nezaměnitelnou chuť.

Bylinky nemusíme pěstovat jen na záhonech nebo v truhlících. Úplně stejně **můžeme kouzlit i s bylinami, které rostou na louce nebo někde v koutě zahrady**. A jarní příroda nám jich přímo pod nosem nabízí měrou vrchovatou.

Kopřiva

Kopřiva je mimořádná rostlina, která sice nevyniká žádnou okázalou nádherou, ale **svými léčivými účinky hravě předčí mnoho krásnějších**. A tak jí odpusťme, že je žahavá.

Kopřivový čaj je nejen léčivý, ale i lahodný. Listy této byliny však mají široké využití iv kuchyni. Co by byla velikonoční nádivka bez kopřiv? Z kopřivy se však dá připravit polévka, špenát, můžeme ji klidně přidat do bramborového salátu. Máte chuť na něco speciálního?Zkuste kopřivové košíčky.

Kopřivové košíčky

Na těsto: 250 g špaldové mouky, 1-2 lžičky soli, 80 ml oleje, 3 lžíce lněného semínka, 100 ml teplé vody

Na náplň: Mísa listů z čerstvých kopřiv, 3 stroužky česneku, lžíce oleje, 4 lžičky zakysané smetany, sůl, pepř, cherry rajčátka, 50 g balkánského sýra, 50 g eidamu, koření, čerstvé bylinky podle chuti, 2 vejce, pár žampionů

Suroviny na těsto pečlivě propracujeme a necháme zhruba půl hodiny odpočinout v chladničce. Kopřivy spaříme, rozmixujeme a ochutíme česnekem, solí, pepřem a zjemníme smetanou. Smícháme s vejci, nastrouhaným eidamem, nakrájenými žampiony, kořením a bylinkami. Těstem naplníme formičky, přidáme náplň, do každé nahoru půlku rajčátka, lžičku rozdrobeného balkánského sýra a upečeme dozlatova.

Medvědí česnek

V posledních letech se stal velkým hitem. Věřte nevěřte, on se opravdu jmenuje po medvědech, kteří ho milují a putují za ním daleko. Dobře ví, že jim po zimě pročistí tělo. Medvědí česnek prý měli rádi i staří Slované. **Je výborným kořením i účinnou léčivkou.** Vyzkoušejte z něj pesto.

Pesto z medvědího česneku

100-150 g medvědího česneku, hrubá mořská sůl, špetka cayenského pepře, 50 g nesolených kešu oříšků, 50 g strouhaného parmazánu nebo sýra podobného typu, 150 ml panenského olivového oleje

Vše rozmixujeme dohladka. V lednici pesto vydrží dlouhou dobu. Skvěle chutná na těstovinách nebo rýži.

Pampeliška

Krásná, skromná princezna, která potěší oko svými sluníčkovými květy, ze kterých se připravuje „med“. **Spoustu zdravých látek skrývá i ve svých listech a kořenu.** Ve Francii jsou mladé pampeliškové listy běžnou salátovou zeleninou. Už jste zkoušeli pampeliškové kapary?

Poupata pampelišek naložená jako kapary

Uzavřená mladá poupata pampelišek, sůl, bílý vinný ocet

Nasbíráme co nejmladší poupata pampelišek, která vykukují z listové růžice. Zbavíme je spodních zelených lístků. Přesypeme do kastrolu a zalijeme vodou. Přivedeme k varu a poté okamžitě stáhneme z ohně. Scedíme a rozložená necháme oschnout na utěrce. Do vhodné sklenice ukládáme poupata ve vrstvách a každou zasypeme solí. Nakonec zalijeme vinným octem, uzavřeme a sklenici několikrát překlopíme, aby unikly vzduchové bubliny, které mezi poupaty zůstaly. V lednici vydrží několik měsíců.

Popenec břečťanovitý

Na Plzeňsku známý jako kondrhel. Chutná trochu jako bazalka. **Hodí se do karbanátků, bramboráků, polévek, bylinkového másla, tvarohových a brynzových pomazánek.** A samozřejmě sluší nádivkám, zejména té velikonoční. My jsme z něj udělali pomazánku.

Tvarohová pomazánka s popencem

250 g měkkého tvarohu, 125 g zakysané smetany, 1 lžička soli, 1 lžíce olivového oleje nebo rozměklého másla, hrst rozsekaného popence

Suroviny pečlivě smícháme a mažeme na chléb, nejlépe žitný nebo celozrnný

Další jarní bylinky, které můžeme přidat do salátu:

Listy a květy violky vonné alias fialky – listy mají mírně ořechovou chuť a křupou, květy dodají salátu mimořádnou vůni (a samozřejmě vypadají krásně)

Listy řebříčku – kořeněné a hořké (dávkujeme opatrně)

Šťovík – jemné listy, zjara zatím mírně kyselá chuť

Listy jitrocele – chutnají kořeněně a mírně oříškově

Náš tip na závěr: Jarní divoký salát

2 vařená vejce, svazek ředkviček, hrst pažitky, 2 hrsti spařených kopřiv, 2 hrsti mladých lístků pampelišek, 1 hrst medvědího česneku, 1 hrst listů fialek, 1 hrst listů šťovíku, 1 hrst listů jitrocele, 1 hrst listů popence, 1 lžíce listů řebříčku, na zálivku 3 lžíce olivového oleje, 3 lžíce octa balzamico nebo vinného octa, lžička soli, lžička moučkového cukru

Všechny suroviny rozsekáme, zalijeme pečlivě rozmíchanou zálivkou, lehce promícháme a vychladíme.