Květiny k jídlu

Fialka

Fialku známe všichni jako jarní voňavou květinu. Má sladkou velice výraznou chuť. Hodí se skvěle jako ozdoba k tmavým masům, jednohubkám, do salátů, polévek či nanuků.

Fialková pomazánka

- 1 hrnek čerstvým fialek
- měkký tvaroh
- 1 lučina
- sůl
- pepř
- olivový olej

Všechny ingredience smícháme dohromady a přidáme fialky. Necháme v lednici odležet 1 den. Podáváme s celozrnným pečivem nebo jako zdravé jednohubky servírované na okurce.

Polévka z pampelišek a fialek

- 1 menší cibule
- 0,5 l zeleninového vývaru

- 6 lžic másla
- 0,5 l pampelišek
- 1 hrnek fialek
- sůl
- hladká mouka
- hrst pažitky

Na másle si osmažíme cibuli a přidáme k ní čerstvé květy. Po chvíli zalijeme zeleninovým vývarem a vaříme cca 10 minut. Z másla a mouky si připravíme jíšku, kterou zahustíme polévku. Osolíme a opepříme. Na talíři ozdobíme čerstvě nakrájenou pažitkou.

Pampeliška

Pampelišku můžeme využívat jak k přípravě ozdravných čajů, tak do pokrmů. Buď si jejími věty ozdobíme zeleninový salát, nebo z ní můžeme vyrobit pampeliškové víno či je osmažit na oleji.

Pampeliškové víno

- 5 litrů vody
- 1 kg cukru
- 1,5 litru čerstvě nasbíraných pampelišek
- 3 citrony
- 50 g droždí

Nejdříve si svaříme 2 litry vody s cukrem a necháme vychladnout. Ve zbytku vody si spaříme pampelišky a necháme den odstát. Citrony si nakrájíme na kolečka a vložíme do velké sklenice. Zalijeme je svařenou vodou s cukrem i vodou z pampelišek a přidáme rozdrobené droždí. Necháme cca 5 týdnů odstát. Poté můžeme konzumovat.

Smažené pampelišky

- cca 20 ks květů pampelišky
- 4 vejce
- 0,5 l mléka
- hladká mouka

Pampelišky si omyjeme. Smícháme vejce s mlékem. Pampelišky obalíme ve vejci s mlékem a poté v mouce. Osmažíme na oleji dozlatova. Pro lepší chuť smažíme na kokosovém oleji.

Jaké další květy patří do naší kuchyně?

Jsou to **např. měsíček, maceška, levandule, růže, sedmikrásky, orchidej, karafiát či květy černého bezu**. A jaké jsou vaše oblíbené?