Sedmikráska na talíři



Křehké květy sedmikrásek nejsou pouhou planou okrasou parků a zahrad. Lahodí také chuťovým buňkám nejednoho strávníka, přináší jim krásu i zdraví! Kolik síly v sobě tato malá kvítka skrývají?

Víc než sedm chutí

Použití sedmikrásky v gastronomii je ryze univerzální. Její **lehce nahořklá chuť** nejlépe vynikne v salátech, které navíc nádherně ozdobí. Ze studené kuchyně jistě stojí za vyzkoušení bylinková másla, pomazánky i koktejly se sedmikráskou. Ovšem ani tepelná úprava těmto kvítkům neubírá na kráse. Jsou vynikající v polévce, omeletách, masových roládách i jarních nádivkách.

Sbírají se mladé rostliny do 2 cm, kromě květů se používají také listy. Z nich se tradičně připravoval salát, ale dokonce se tepelně upravovaly jako **obměna špenátu**. Moderní doba **nakládá poupata sedmikrásek do octového nálevu**. Výsledný produkt připomíná kapary a hodí se k přímé konzumaci i pro další zpracování, např. do těstovin a salátů.

Za zkoušku stojí také **sirup ze sedmikrásek**. Chcete-li mít sílu chudobek po ruce po celý rok, není nic jednoduššího, než je usušit. **Sušíme je pozvolna v tenké vrstvě** a při teplotě do 35˚C, aby neztratily nic ze své chuti, barvy ani léčivých schopností. Sedmikráska obsahuje hlavně saponiny, silici, třísloviny, organické kyseliny, flavonoidy a vitamin C.

Z herbáře

Bylinkáři doporučují konzumaci sedmikrásek především při **boji s únavou**. Pokud si netroufnete obohatit těmito kvítky svůj jídelníček, pak použijte čerstvé či sušené květy při přípravě čaje. Dále se sedmikráska používá při léčbě horních cest dýchacích a pro usnadnění vykašlávání. **Ženám se doporučuje jako pomocník při silnější menstruaci.**

Koupel připravená ze sedmikrásek pomáhá při **léčbě kožních onemocnění a plísní, urychluje také hojení ran a používá se k regeneraci namožených svalů.** Čerstvě utržené sedmikrásky můžeme rozdrtit a přikládat na ránu. Obklady ze sedmikrásky vrací unavené pleti svěžest. Vatové polštářky namočené v chladném nálevu ze sedmikrásky přikládejte na opuchlé oči. Výborně pomohou také při boji s **kruhy pod očima**.

Sedmikráskový sirup

500 ml květů sedmikrásky, 500 ml vody, 500 g cukru, ½ citronu

Propláchnuté květy vhodíme do horké vody, přidáme polovinu citronu a necháme 12 hodit odstát. Poté scedíme přes plátno a výslednou šťávu svaříme s cukrem do zhoustnutí.

Zahradníkův salát

hrst sedmikrásek, 6 ředkviček, hrst pampeliškových listů, 100g cherry rajčat, dvě hrsti polníčku, na zálivku: 1 lžíce olivového oleje, sůl, pepř

Všechny suroviny propláchneme, ředkvičky a cherry rajčata nakrájíme na čtvrtiny, pampeliškové listy natrháme a vše smícháme ve větší míse. Přelijeme olivovým olejem, dochutíme solí a pepřem a ihned podáváme.