

Susanne Hanschová  
Elke Schwarzerová

KAZDA

50  
RECEPTŮ  
Z DIVOKÝCH  
BYLIN

# PLEVEL NA TALÍŘI

28 druhů plevelu a jak se ho zbavit  
anebo si na něm báječně pochutnat

Susanne Hanschová  
Elke Schwarzerová

# PLEVEL NA TALÍŘI

28 druhů plevelu a jak se ho zbavit  
anebo si na něm báječně pochutnat



KAZDA

# V KNIZE NAJDETE

## CO S PLEVELEM 4

Není plevel jako plevel 6  
Recepty z celého světa 10

## BYLINY A RECEPTY 16

### Kostival lékařský 18

Italský eintopf z horské čočky  
s kostivalem 20  
Kostivalová poupata  
v bylinkovo-sýrovém těstíčku 20

### Kopřiva dvoudomá 22

Kopřivové karbanátky 24  
Ječná polévka s kopřivami 24

### Dobromysl obecná 26

Žampionový salát se zálivkou s dobromyslí 28  
Červené pesto s dobromyslí 28

### Rozrazil perský 30

Kedlubnový salát s hruškou a rozrazilem 31

### Sedmikráska chudobka 32

Vejce se sedmikráskami – oeufs cocotte 34  
Sedmikrásková sůl 34

### Mléč zelinný 36

Mléč s fazolemi Borlotti 38  
Letní salát s mlékem a rajčaty 38

### Merlík bílý 40

Salát s merlíkem a uzeným lososem 42  
Palačinky s merlíkem a gorgonzolou 42

### Bršlice kozí noha 44

Cuketa s bršlicí 46  
Bavorský bramborový salát s bršlicí 46

**BONUS:** Divoký jarní tip  
Divoký jarní flammkuchen 48



**BONUS:** Divoký letní tip  
Divoká pomazánka obazda 49



### Zlatobýl kanadský 50

Vařený zlatobýl 52  
Ledový čaj ze zlatobýlu 52

### Popenec obecný 54

Raita s popencem 56  
Citronové máslo s popencem 56

### Kokoška pastuší tobolka 58

Matjesový salát na kokošce 59

### Chmel otáčivý 60

Chmelový salát s pивní zálivkou 62  
Špagety s chmelovými špičkami 62

### Podběl lékařský 64

Jarní frittata s podbělovými poupaty 66  
Řecké dolmades s podbělem 66

### Česnáček lékařský 68

Brambory se semínky česnáčku 70  
Ostrá smetana s česnáčkem 70

**Pěťour malolůbný a srstnatý 72**

Okurky s pěťourem 74

Plněná rajčata s quinoou a pěťourem 74

**Svízel přitula 76**

Kvěťákový kuskus se svízelem 77

**Smetanka lékařská 78**Pampeliškový salát s vejcem a česnekovými  
krutony 80

Antipasti z pampelišek a slaniny 80

**Pupalka dvouletá 82**

Krekry s pupalkovými semínky 84

Pupalkové kořeny a houby v omáčce  
z červeného vína 84

**BONUS:** Divoký podzimní tip  
Divoké gomasio 86  
Dýňový hummus s divokým gomasiem 86

**BONUS:** Divoký zimní tip  
Colcannon s divokými zimními rostlinami 87

**Kuklík městský 88**

Karamelizovaná jablka s kuklíkem 89

Prášek z kuklíku 89

**Kapustka obecná 90**

Kapustkové muffiny se sýrem feta 92

Turecký bulgur s kapustkou 92

**Šťavel 94**

Sýrový chřestový salát se šťavelem 96

Bagel se šťavelovo-tuňákovou pomazánkou 96

**Orsej jarní 98**

Mozzarella s fíky a orsejem 99

**Hluchavky a pitulníky 100**

Zelené šišky 102

Smažená rýže s hluchavkami 102

**Batolka prorostlá 104**

Salát s batolkou a datlovou zálivkou 105

**Ptačinec prostřední 106**

Bešamelové brambory s ptačincem 108

Polentové placky s ptačincem 108

**Jitrocel větší, kopinatý a prostřední 110**

Zapečené gnocchi s jitrocelem 112

Ájurvédské sladké brambory s jitrocelem  
a zeleninou 112**Hulevník lékařský 114**

Salát coleslaw s hulevníkem

a kešů majonézou 116

Tabouleh s hulevníkem a brusinkami 116

**Jetel luční a plazivý 118**

Rizoto s jetelem lučním 120

Jetelový drink „Surprise“ 120

**DALŠÍ INFORMACE 122**

Doporučená literatura a webové stránky 124

Rejstřík rostlin 126

Rejstřík receptů 127





# CO S PLEVELEM

Využijte divoké rostliny ze své zahrady, jak nejlépe to jde.  
Když už jednou vyrostly, dá se z nich připravit i něco dobrého.

# NENÍ PLEVEL JAKO PLEVEL

*Slovo „plevel“ upadá postupně v nemilost, už se nepovažuje za příliš korektní. Daleko lépe přece zní „divoké rostliny“, hlavně protože toto označení nenese negativní konotace.*

I tak výraz „plevel“ dál používáme, protože divoké rostliny, které se do našich zahrad dostávají bez pozvání, tam zkrátka nevidíme rádi. Zbavit se jich pak může být neuvěřitelně pracné. V zeleninovém nebo květinovém záhoně konkurují našim oblíbencům v boji o světlo, vodu i živiny. Osud mnoha rostlin zpečetí rovněž skutečnost, že prostě nejsou dost hezké – patrně neustrnete v nekonečném úžasu nad krásou například hulevníku lékařského. Ale nejen nenápadní zástupci zahradní flóry mají potenciál stát se plevelem. Třeba i z vytrhávání semenáčků javoru ze záhonků se na jaře vždy vyklube hodně práce. Ačkoliv chceme vzrostlému stromu prokázat úctu, les na zahradě opravdu nechceme. Dokonce i krásné trvalky jako vrbina obecná se mohou nestydatě šířit a utlačovat jiné rostliny. I ona má tendenci chovat se jako plevel, ačkoliv jsme si ji do zahrady přinesli zcela dobrovolně.

Mnohé rostliny si nás získaly, protože jsou hezké, takže jim ponecháváme volnost, dokud se ovšem nerozrostou do všech koutů. To platí pro orsej jarní i pitulník žlutý. Občas je s dobrým úmyslem dostanete i od kamaráda zahrádkáře, neboť údajně svědčí o jeho pěstitelských úspěších. Počítá se sem také například nádherný zlatobýl kanadský. Pro všechny tyto rostliny je společné, že stojí mnoho úsilí a nervů zredukovat je na únosnou míru.

## Tajemství úspěchu

Čemu vlastně plevel vděčí za to, že se mu daří tak úspěšně rozrůstat? Jak se jen dokáže uchytit mezi rostlinami, přesně tam, kde se lhalá veškerá naše snaha vysadit topolovky nebo orlíček? Hraje v tom roli, že se jedná o kořenový plevel. Ten žije takzvaně na dluh a má ohromnou výhodu: mateřské rostlině se bude dařit kdekoliv – například u souseda, jenž jí dopřává volnost – a své výhonky bude vysílat do vašeho záhonu. Tam se mu bude díky dobře zásobované podzemní pupeční šňůře dařit. Příkladem této strategie je opletník plotní a bršlice kozí noha. Opletník se dovede plazit u země dokonce několik metrů, než si vybere svou oporu. Kvůli tomu je velmi těžké najít epicentrum porostu.



*Opletník plotní se ovíjí  
kolem štětky plané.*



*Podběl lékařský se vedle bohyšek  
na předzahrádce vydává  
za okrasnou trvalku.*

Další, především jednoleté rostliny čekají pouze na to, až se při rytí dostanou na denní světlo. Jsou to oportunisté a osídlí každíčký kousek půdy. Nově založené květinové nebo zeleninové záhony – to je něco pro ně. Jejich semena bleskurychle vyklíčí a obsadí prostor dříve, než si jej stihne nárokovat vysévaná zelenina. Veškerou svou energii věnují rozmnožování, zatímco většina druhů zeleniny je dvouletá nebo víceletá a potřebuje nejprve dobrý kořenový systém – stačí si vzpomenout na mrkev, mangold, topinambur nebo cibuli. Merlík bílý je úplně stejný dobyvatel.

Mnoho plevelů dokáže tolerovat různé podmínky k životu. Často narážíme na stále ty samé druhy, ať už rostou ve spáře dlažby nebo v zeleninovém záhoně, na slunci nebo ve stínu. Na optimálním stanovišti vyrůstají do velkolepých rozměrů, méně šťastné exempláře na okraji cest jsou oproti tomu neduživě malé, rozmnožit se jim přesto podaří. Mezi takové mistry patří například kapustka obecná nebo pětour maloúborný a srstnatý.



*Popínavý posed není jedlý, jeho metrové úponky jsou ale pevné a odolné a dovedou spoutat jiné rostliny.*

## Užitečný plevel

I přes veškerou práci, kterou nám přidělová, má plevel své využití: živí se jím hmyz, půda díky němu neeroduje, poskytuje stín, kypří půdu nebo jí dodává živiny. Z některých druhů lze připravit jichu na hnojení. Mnoho druhů, které se na zahradě objeví, nám slouží jako ukazatel kvality půdy. Některý plevel roste například jen na výživné půdě, jiný spíše na chudších stanovištích. Další ukazuje, že je půda příliš udusaná. Díky tomu můžeme i bez testování velmi pohodlně zjistit, jak na tom zemina na naší zahradě je. Kopřivy například decentně poukazují na to, že není potřeba do půdy přidávat další dusičnany.

Podivuhodně velké množství rostlin, které zahradu z vlastní iniciativy okupují, lze využít jako znamenitou zeleninu – a není tohle hodno ocenění? Když už se nám nějaká ta nevídaná rostlina na zahradě rozroste, nabízí se ji využít právě v kuchyni. Výhody jsou nasnadě: naprosto bez námahy a opečovávání nám v zahradě rostou jedlé (a chutné) rostliny. Zatímco o zeleninu se staráme a musíme ji bránit před všelijakými nepřáteli, je samovolně rostoucí flóra obvykle robustní a zdravá a šneci se jí většinou ani nedotknou. Kromě toho ji máme vždy po ruce, čerstvou a s více vitaminy to snad už ani nejde. Také chuťově mohou divoké byliny nabídnout něco, co v supermarketu nepořídíte. Například popenec obecný chutná nepřekonatelně a čerstvé výhonky chmele nekoupíte za žádné peníze světa.

Některý plevel tedy lze jednoduše sníst a zároveň ho účinně odkázat do určitých mezí jen pomocí nože a vidličky místo vytrhávače plevelu. Tato kniha pojednává právě o těchto užitečných rostlinách v našich zahradách. Jakmile jim jednou přijdete na chuť, věnujete jim rádi i vlastní místočko na záhonku, nebo je budete dokonce záměrně vysazovat. A je dost možné, že po ochutnání už nás ani ne napadne říkat jim plevel...

## Co je jedlé

Do této knihy jsme zařadili ty druhy divokých rostlin, které lze snadno rozpoznat, ať už podle vůně, podle jejich nezaměnitelného vzhledu nebo při dotyku – i když to někdy pálí, jako třeba u kopřivy. Zkušení zahrádkáři své pappenheimské kvůli dlouholeté sisyfovské práci velmi dobře znají, začátečníci tady mohou najít rostliny, které nemají jedovaté dvojníky a určit je není komplikované.

Pokud uvádíme podobné, zaměnitelné druhy, jako jsou pětour maloúborný a srstnatý, dají se oba druhy jíst. Mezi miříkovitými, kde existuje mnoho jedovatých zástupců, je bršlice kozí noha jedním z nejsnáze rozpoznatelných druhů, na rozdíl od kerblíku lesního, který si lze snadno splést s častou tetluchou kozí pysk. Pokud nedopatřením místo po hluchavce sáhnete po rozbujelém čistci lesním, nevadí to, neboť i ten je jedlý, jen pronikavěji voní. Máte-li pochybnosti, vždy si rostlinu důkladně prohlédněte. Všimněte si toho, jak jsou uspořádány její listy, jak vypadá ochlupení listů a lodyhy, jak jsou utvořené květy – vyrůstají před listem nebo společně s ním? Voní listy, když je promnete mezi prsty, nebo dokonce pálí?

Všechny rostliny popsané v této knize mají společné jedno: jakmile se objeví v zahradě, jen zřídka jich tam bývá pomálu – už svou rozpínavostí se liší od křehkého zahradního porostu nebo citlivějších divokých rostlin.

*Tak krásná může být divoká flóra: víkev ptačí rostoucí společně s heřmánkem.*



*Takto pěkně může vypadat  
úroda ze zahrádky, kde  
rostou i divoké rostliny.*



## RECEPTY Z CELÉHO SVĚTA

*V této knize na vás čeká pestrá směs receptů  
z celého světa.*

Vydáme se po celé Evropě, přes Bavorsko a Jižní Tyrolsko do italské oblasti Abruzzo až do Řecka, pak si odskočíme do Turecka a potom se velkým obloukem vydáme přes Orient do Asie. Zpátky to vezmeme severní cestou, krátce se zdržíme v Irsku, přeskočíme velkou louží do Ameriky a cestou zpět se ještě zastavíme ve Francii.

Na této cestě se setkáte s ověřenými „polodivokými“ recepty, jako je bavorský bramborový salát s bršlicí (str. 46) a kopřivové karbanátky (str. 24), ale také s tradičními lokálními recepty, jako jsou ligurské špagety s chmelovými špičkami (str. 62) a Eintopf s horskou čočkou a kostivalem z Abruzzo (str. 20). Za trendy recepty, jako bagely se šťavelovo-tuňákovou pomazánkou (str. 96), následují veganské recepty, jako ájurvédské sladké

brambory s jitrocelem a zeleninou (str. 112). Nechybí ani gnocchi nebo šišky, flammkuchen a kreky, bulgur a tabouleh, pesto, raita, lahodné drinky, sladká kořeněná jablka a květinová sůl.

Než se s námi na tuto dobrodružnou cestu vydáte, připravili jsme pro vás důležité informace a rady, jak jedlé divoké rostliny při vaření používat.

## Zlatá pravidla

V této knize vám představujeme rostliny, které lze snadno rozpoznat. Při jejich sbírání dbejte ovšem na „zlatá pravidla“ sběračů a „pojídačů plevelů“. Konzumujte pouze rostliny, u nichž jste si stoprocentně jistí, co jsou zač. Máte-li byť sebemenší pochybnost, zda se jedná o konkrétní jedlou rostlinu, nejezte ji. Několik rostlin si nechte v zahradě, dokud nerozkvetou, potom je snazší je určit. Příští rok tyto rostliny snad už poznáte i bez květů a budete vědět, zda jsou jedlé či nikoli.

## Hrst plná divokých rostlin

Divoké byliny dokážou překvapit. Překypují mnoha minerály, vitaminy, stopovými prvky a sekundárními rostlinnými látkami jako chlorofyl, karotenoidy, flavonoidy nebo fytohormony. Všechny jejich složky působí na naše tělo specifickým způsobem. Jejich koncentrace je v divokých rostlinách navíc mnohem vyšší než v běžné kulturní zelenině. Pokud ještě nejste na tyto vysoce kvalitní živiny zvyklí, začněte nejprve s malým množstvím divokých rostlin a pomalu jejich příjem navyšujte.

Pomůže vám k tomu měrná jednotka „hrst“, kterou v receptech často uvádíme. Říká nám, že přesné množství není tak důležité a můžeme ho přizpůsobovat vlastním potřebám a chuti. Také na chuť některých divokých rostlin je potřeba si nejprve zvyknout. Především na hořčiny nejsme většinou příliš zvyklí, protože je z našich kulturních rostlin šlechtěním stále více odstraňujeme.

Zpočátku můžeme „plevel“ také míchat s kulturní zeleninou. Do vařených pokrmů se hodí například špenát, do salátů některý z mnoha druhů listových salátů, které se dnes nabízejí, nebo ořískový polníček.

### POZOR, PROSÍM!

**U uvedených rostlin vždy dbejte informací a doporučení k omezené konzumaci nebo nevhodnosti pro některé skupiny lidí, např. pro těhotné.**

## Chutě divokých rostlin

Každá planá rostlina má svou charakteristickou chuť. Chutná jemně nebo výrazně, hořce nebo ostře jako zelí či řepicha, aromaticky jako koření nebo kysele jako citron. Chuť občas připomíná něco známého, jako je mladá kukuřice, okurky, houby nebo česnek, případně je nepopsatelná jako aroma popence obecného.

Mnohé rostliny jsou více či méně hořké. Stupeň hořkosti závisí na druhu rostliny, ale také na stadiu jejího vývoje. Jelikož jsou hořčiny důležité pro naši látkovou výměnu a dodávají pokrmům chuťovou úplnost, má smysl si na hořkou chuť zvykat.

Není ostré jako ostré. Kokoška pastuší tobolka a hulevník lékařský mají typickou ostrost zelí. Není to nic divného, jelikož stejně jako všechny brukvovité rostliny obsahují glukosinoláty zodpovědné za tuto chuť. Ostrost pupalky dvouleté lze naopak popsat nejspíš jako „škrabavou“, takový charakter v běžné zeleninové kuchyni nenajdeme. Tyto rostliny můžeme kombinovat s jinými, nebo je jednoduše používat úsporně.

Velmi snadno zapamatovatelné jsou rostliny s kořeněnou chutí, jako dobromysl (oregano) nebo popenec obecný. Mají typickou vůni a používají se jako koření.

Kyselé rostliny, jako například šťavel, dodávají jídlu čerstvou kyselinku.

V následující tabulce najdete všechny rostliny z této knihy seřazené podle jejich základní chuti. Některé rostliny jsou zařazené do dvou kategorií: jako mladé rostliny u „jemné“ chuti a jako starší u „hořké“.

| jemná                | výrazná           | hořká             | zelně ostrá             | škrabavě ostrá   | kořeněná                   | kyselá |
|----------------------|-------------------|-------------------|-------------------------|------------------|----------------------------|--------|
| batolka proroštlá    | bršlice kozí noha | česnáček lékařský | česnáček lékařský       | orsej jarní      | česnáček lékařský          | šťavel |
| kapustka obecná      | hluchavky         | chmel otáčivý     | hulevník lékařský       | pupalka dvouletá | dobromysl obecná (oregano) |        |
| kostival lékařský    | jetel luční       | kapustka obecná   | kokoška pastuší tobolka | svízel přitula   | kuklík městský             |        |
| merlík bílý          | jetel plazivý     | mléč zeliný       |                         |                  | popenec obecný             |        |
| mléč zeliný          | jitrocel          | rozrazil perský   |                         |                  |                            |        |
| pětour maloúborný    | kopřiva dvoudomá  | smetanka lékařská |                         |                  |                            |        |
| ptačinec prostřední  | podběl lékařský   |                   |                         |                  |                            |        |
| rozrazil perský      | zlatobýl kanadský |                   |                         |                  |                            |        |
| sedmikráska chudobka |                   |                   |                         |                  |                            |        |