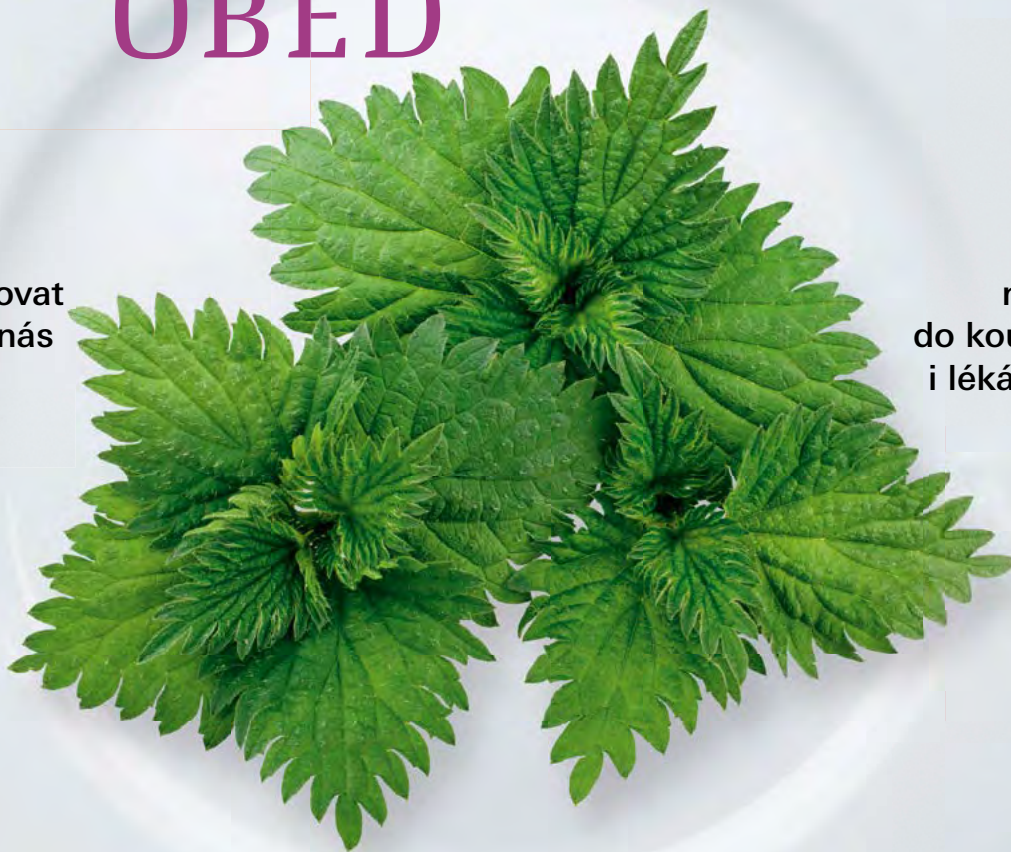


NATRHEJ SI OBĚD

Jak zpracovat
vše, co u nás
vyroste

na talíř,
do koupelny
i lékárničky



Jaroslav
Vašák

© PRESS

Natrhej si oběd

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Jaroslav Vašák

Natrhej si oběd – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2020

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**



NATRHEJ SI OBĚD

Jak
zpracovat
vše,
co u nás
vyroste

na talíř,
do koupelny
i lékárničky

Jaroslav
Vašák

Stará bylinková úsloví

Lékař léčí, příroda uzdravuje.
(Medicus curat, natura sanat.)

Hippokrates

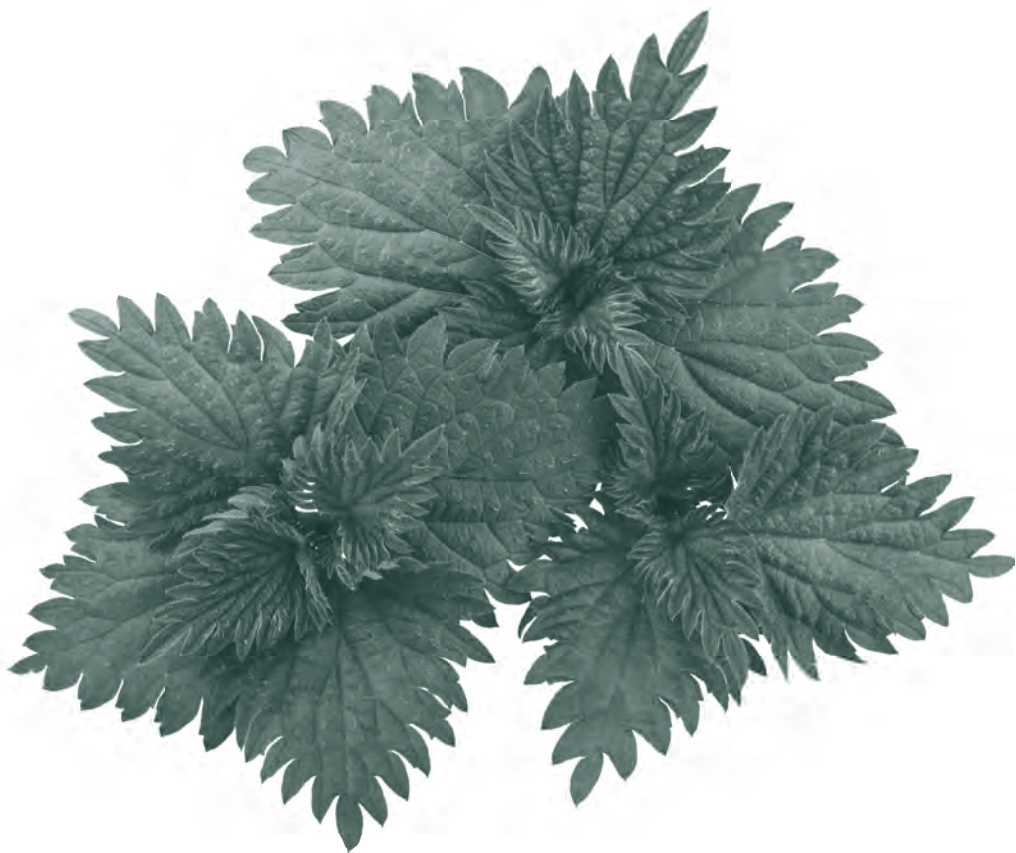
Na každou nemoc
vyrostla bylina.

Není na světě bylina,
aby na něco nebyla.

Před heřmánkem smekni,
před bezem klekni.

Všechny kopce, pohoří,
všechny louky a lesy
jsou přirozené lékárny.

Paracelsus



Úvodem „Plevel“ v kuchyni

Supermarkety dnes nabízejí ovoce a zeleninu z těch nejvzdálenějších konců planety – můžeme si obohatit jídelníček mangem, liči, avokádem... a přitom často přehlídíme fakt, že pravé poklady nám rostou přímo před nosem. A zadarmo.

Spousta rostlin, které při procházkách jarní a letní přírodou míváme bez povšimnutí, jsou skutečné vitamínové bomby, které navíc obsahují řadu pro náš organismus nesmírně prospěšných látek. Proč tedy nespojit výlet i s malou sběračskou expedicí, která dodá našemu jídlu užitečné živiny, nové, neotřelé chutě a nám přinese nenahraditelný pocit objevování ztracené vazby s přírodou, která nás obklopuje a bez které nemůžeme přežít. V knížce, kterou držíte v ruce, se dočtete spoustu zajímavých a netradičních receptů z bylin a plodů, které rostou všude kolem nás. Dozvíte se, jaký mají pozitivní vliv na náš organismus, jak je využít v léčení běžných nemocí i třeba v kosmetice. A věřte, vážně si pochutnáte!



Obecné zásady sběru planých rostlin

Sbíráme jen ty rostliny, které bezpečně známe. Používáme z nich jen ty části, které se doporučují pro kuchyňské využití.

Rostliny sbíráme na čistých, neznečištěných místech, kde nehrozí kumulace škodlivých látek. U nitrofilních druhů nesbíráme přerostlé či staré jedince s vysokým obsahem dusíkatých látek. Vyloučíme i rostliny ovadlé, suché či poškozené.

Při sběru zelených částí rostlin určených k přímé konzumaci upřednostňujeme stíněná místa a nejmladší části rostlin (mladé výhonky, listy). Obsahují méně hořčin. Pokud chceme rostlinu sušit, sbíráme ji za slunečného dne s co nejmenší vzdušnou vlhkostí, usnadňuje to následné sušení.

Nasbíranou surovinu přenášíme nejlépe v zavazadle bránícím zapaření a umožňujícím tedy přístup čerstvého vzduchu, jako je např. proutěný košík, plátěná taška, papírové sáčky. Surovinu co nejrychleji zpracujeme, omyjeme, přebereme a použijeme do jídla nebo vhodným způsobem konzervujeme (sušení, zamrazení, nakládání do octa, do oleje, do cukru, zavařování aj.).

Proč sbírat a konzumovat plané rostliny?

Doplníme si stravu o zcela čerstvé potraviny i v případě, že nemáme zahrádku či možnost přístupu k čerstvé zelenině a ovoci.

Doplníme si přirozeným způsobem živiny, minerály a stopové prvky, které se v běžné stravě už příliš nevyskytují, přesto jsou nutné pro náš zdravý život.

Rozšíříme si sortiment používaných potravin, což nám umožní obohatit si jídelníček.

Sběr planých rostlin nám umožní strávit více volného času v přírodě, což již samo o sobě má blahodárný vliv na zdraví a duševní pohodu.

Ušetříme finanční prostředky.

Jak konzumovat plané bylinky

Mladé, čerstvě vyrašené lístky rostlinek jsou skvělé na přípravu listového očištného salátu. Nebojme se plevelů zkombinovat třeba s plátky rajčat nebo okurky. Tato běžná zelenina nám pomůže si navyknout na specificky silnou chuť planě rostoucích rostlin. Postupně pak začneme konzumovat plevely i samotné.

Salát připravíme z čerstvě vyrašených listů smetanky lékařské, bršlice kozí nohy, z květů a listů sedmikrásky chudobky, z květů a listů prvosenek jarních, dozdobit můžeme třeba fialkou vonnou.

Dochucujeme jen citlivě. Postačí troška soli, olivového oleje a na vrch salátu nasypeme svůj oblíbený sýr, kterým si jídlo obohatíme o bílkoviny.

Čerstvě vyrašené kopřivy zase využijte na výrobu zeleného „špenátu“. Kopřivy spařením ztratí svou žahavou schopnost, tak se nebojte, že budou pálit. Vždy je sbírejte na čistém místě, neměly by být zaprášené a rozhodně by neměly kvést. Čerstvě vyrašené rostlinky jsou nejvhodnější.

Jarní očištnou kúru si také doplňte bylinným nálevem z kopřivy. Ovšem tu kombinujte pokud možno s jinými bylinami. Určitě neprohloubíte kořenem smetanky lékařské, jitrocelem nebo sedmikráskovými kvítky.

V čerstvých bylinkách se vyskytují také vitamíny, a to například C, A a skupina vitamínů B. Sušením jejich obsah samozřejmě klesá. Některé rostliny používané jako koření mají vysloveně léčivý účinek, ale v dávce použité při přípravě pokrmů je velmi malý. Každý národ používá především koření, které u něho roste, má své tradiční zvyklosti, související také s klimatem, způsobem života, historií a rozvržením jídla během dne.

Uchovávání bylinek

Způsob uchování léčivých rostlin je velmi důležitý pro zachování jejich účinných látek. Špatné uskladnění má za následek zvětrávání, jejich účinné látky se rozkládají a vyprchávají. Pro uchovávání léčivých rostlin jsou nejvhodnější sklenice (nejlépe tmavé) nebo uzavíratelná krabice. Vhodné jsou i papírové sáčky. Usušené rostlinky nedáváme do plastických obalů a plechových nádob. Rostliny chráníme před světlem! (Proto použití barevných sklenic.) Při skladování je dobré každou rostlinu popsat, aby nedošlo k záměně a také vyznačit datum sběru. Sušené rostlinky skladujeme na suchém a chladném místě. Zásobujeme se pouze na jednu zimu. Rostliny po čase ztrácejí své léčebné účinky. Pro každý rok si nasbíráme bylinky nové.

Léčivé bylinky si i v dnešní době najdou místo při léčbě a prevenci nemocí. Jednoduché přípravky lze snadno připravit i doma, např. čaje, tonika, masti. Je důležité mít na zřeteli, že bylinky podporují působení léků a jejich podávání by mělo být vždy konzultováno s lékařem.



Jaro na zahradě

S příchodem jara se v zahradě objevují mladé listy vytrvalých plevelů, jako je kopřiva, bršlice kozí noha a další. Likvidace mladých rostlin dříve, než se rozrostou a lépe zakoření, nám ušetří náročnější práci při pletí v létě.

Listy většiny druhů plevelů jsou ovšem bohaté na vitamíny a minerální látky, které pomáhají překonávat jarní únavu. Mladé listy vytrhaného plevelu můžeme proto využít v kuchyni jako zelené koření do polévek a salátů. Na způsob špenátu můžeme upravit listy kopřivy, bršlice, podbělu, laskavce nebo merlíku. Mladé jarní listy některých plevelů jsou vhodné k přípravě samostatného salátu nebo jako součást míchaného. Jsou to především bršlice, sedmikráska, pampeliška nebo laskavec. Pampeliška je podobně jako čekanka nahořklá, její chuť můžeme vylepšit blanšírováním a slitím vody.

V jarním období je cenná zejména kopřiva dvou-
domá, vyhledávaná léčivá rostlina bohatá na vitamín C, B1, B2 a K a obsahující fytoncidy, minerální a další biologicky hodnotné látky. Proti jarní únavě je účinný odvar z čerstvých listů, každý den jeden až dva šálky. Využitím plevelů v kuchyni podporujeme vlastní zdraví a současně likvidujeme nevíтанé hosty v zahradě.

Recepty

akát 10
bez, bezinky 16
blatouch 33
borůvky 35
bříza 56
buk, bukvice 60
čekanka 63
divizna 68
dub 72
hloh 78
hluchavka 82
chmel 86
chrpa 91
jablka planá 95
jahody lesní 99
jasmín 103
jeřabiny 106
jetel 113
jitrocel 117
kmín 124
kopřiva 126
křen 150
lebeda 157
lípa 160
lopuch 165
maceška 171

maliny 174
mařinka 189
mateřídouška 192
orobinec 196
ostružiny 199
pampeliška 207
pelyněk 222
petrklíč 226
podběl 229
přeslička 233
ptačinec (žabinec) 235
ptáčnice třešně 238
puškvorec 241
řebříček 245
sedmikráska 249
sléz 256
smrk a borovice 259
šeřík 268
šípek 272
šťovík 291
trnka 299
třezalka 303
violka 309
vlaštovičník 313
vratič 315
vřes 317

akát



fig. 1
Robinia pseudoacacia
Trnovník akát

Celá rostlina kromě květů je jedovatá, proto konzumaci akátu nepřeháníme. Květy mají příjemnou nasládlou chuť, a kromě kuchyně je lze použít rovněž k barvení látek nebo papíru na žluto. — Semena se dříve užívala k nastavování mouky a pražila se jako kávovina, to ovšem nelze v žádném případě doporučit. Ze semen se dá získat poměrně kvalitní technický olej (obsahují jej okolo 12 %), z lusků se údajně v Americe připravoval sirup s narkotickými účinky. — V zemích Blízkého východu se ještě udrželo používání akátových květů při přípravě aromatických vod, nápoje zvaného šerbet a jako přísady při výrobě limonády, pravé grenadiny. — Akátové květy sbíráme v čistém prostředí a vybíráme jen částečně nakvetlá květenství – taková, která mají na koncích poupata. Květy dobře prohlédneme, aby v nich nebyl hmyz. Ty odkvetlé odstraníme. Květenství raději příliš neomýváme, aby z něj neunikla typická vůně. Při konzumaci dáme pozor zejména na včely a jiný hmyz, často jsou přímo uvnitř květu drobní broučci. Odtrhnout můžeme celé střapce, květy ale konzumujeme po krátké prohlídce jednotlivě. — Květy akátu se dají sušit i na čaj, v tenkých vrstvách, ovšem čajová směs dlouho nevydrží. Má mírně močopudné účinky, působí na snížení žaludeční kyseliny a mírný účinek má na hladkou svalovinu, na uvolňování křečí. Květ akátu zlepšuje látkovou výměnu, zlepšuje trávení, působí na ledviny a je proto vhodný při revmatismu, je žlučopudný. Působí mírně. — Pro příjemnou vůni a chuť můžete akátový květ míchat s jinými, na chuť méně příjemnými léčivkami. — Zkuste pár květů přidat do palačinkového těsta, provoní ho a dodají mu exotickou chuť.

Akátové květy v kokosovém těstíčku

-
- 12 kusů akátových květenství
 - 2 menší vejce
 - 2 polévkové lžíce medu
 - 4 polévkové lžíce
 - strouhaného kokosu
 - olej na smažení
 - zmrzlina, šlehačka
 - nebo kombinace obojího

Vejce rozšleháme s medem. Přisypeme kokos a ještě šleháme. Do těstíčka namáčíme očištěné, omyté a osušené akátové květenství a zprudka smažíme na oleji dozlatova. Hotové dáme na ubrousek vsáknout tuk. Servírujeme teplé se zmrzlinou, šlehačkou nebo obojím.

Akátové květy v pивním těstíčku

-
- akátové květy
 - 250 ml světlého piva
 - 2 vejce
 - špetka soli
 - 8 lžic zakysané smetany
 - olej na smažení
 - skořicový cukr na posypání
 - máta nebo meduňka
 - 180 g hladké mouky

Pivo vyšleháme s vejci, moukou a solí do hladkého těstíčka a necháme 20 minut odstát. Zakysanou smetanu smícháme se sekanou mátou. Celé květy i se stopkou obalujeme v těstíčku. Smažíme dozlatova v rozpáleném oleji. Servírujeme se zakysanou smetanou a skořicovým cukrem nebo můžeme pokapat medem.

Akátové květy v sýrovém těstíčku

-
- akátové květy
 - hladká mouka podle potřeby
 - 2 vejce
 - půl šálku mléka
 - 50 g nastrouhaného Eidamu

Z mouky, mléka a vajec vymícháme hladké těstíčko, osolíme a přidáme jemně nastrouhaný sýr. Akátové květy obalujeme v těstíčku a smažíme.

Med akátový

Je jasné barvy a typické vůně po akátovém květu. Akát dává jeden z nejlepších a nejléčivějších medů. Čistě akátový med nekrystalizuje, zůstává tekutý. Obsahuje 16 % vody a zůstává dlouho tekutý. Obsahuje vysoké procento fruktózy a sacharózy. Poměr glukózy a fruktózy je u něj 1 : 1,5–1,7, takže nekrystalizuje skoro vůbec. Vydrží tekutý, průsvitný se žlutozelenalým nádechem po několik let.

Je velmi příjemné chuti a vůně a obsahuje velmi málo pylových zrn. Hodí se i pro výživu malých dětí, neboť nevyvolává pylové alergie a jen velmi málo ovlivní chuť jím oslazených nápojů.

Akátový med je nejvhodnějším medem pro diabetiky.

Akátové květy ve vinném těstíčku

12 kusů akátových květenství
2 vejce
– mléko
20 g hladké mouky
100 ml bílého vína
– špetka soli
– skořicový a moučkový cukr
– sádlo na smažení

Akátové květy otrháme i se stopkou a celé je namočíme do vody, kde je necháme asi 15 minut. Poté je necháme okapat, například na kuchyňských papírových utěrkách. Mezitím si připravíme těstíčko, na které budeme potřebovat vejce, hladkou mouku, mléko a špetku soli. Těstíčko si připravíme hustší, aby nám na květech pěkně drželo (množství mléka a mouky dáme dle počtu květů).

Celé květy i se stopkou namáčíme do těstíčka a smažíme nejlépe na domácím sádle dozlatova. Osmažené je ještě teplé můžeme posypat moučkovým nebo skořicovým cukrem nebo mírně osolit pro případ slané varianty.

Koblihy s akátovou náplní

těsto:
500 g hladké nebo polohrubé mouky
– špetka soli
30 g másla
30 g cukru
3 žloutky
1/3 l mléka
30 g droždí
2 lžičky rumu
– citronová kůra

náplň:
100 g másla
100 g cukru
100 g akátových květů

Z droždí, trochy mléka, mouky a cukru necháme vykynout kvásek. Tuk s cukrem utřeme do pěny, postupně k němu přidáme žloutky a kvásek. Přimícháme mouku se zbylým vlažným mlékem, sůl, citronovou kůru a rum. Těsto dobře vypracujeme, zakryjeme utěrkou a necháme v teple necelou hodinu kynout. Po vykynutí těsto na pomoučněném vále vyválíme do placky tlusté asi 2 cm, ze které formičkou nebo skleničkou vykrajujeme kolečka. Na ně poklademe náplň, druhým kolečkem přiklopíme a okraje kolem dokola přitiskneme. Naplněné koblihy naskládáme vrchní stranou na pomoučněnou utěrku, druhou, zahřátou, je přiklopíme a necháme půl hodiny kynout. Koblihy během kynutí obrátíme. Na pekáči roztavíme tuk, koblihy do něj vkládáme a smažíme.

Příprava náplně:

Rozpustíme máslo, do něj vmícháme moučkový cukr a do směsi namáčíme stonek s květy. Necháme okapat a pak samotné květy shrneme na těsto.

bez, bezinky

baza, bazičky, bez domácí, bez psí, bez smradlavý, beza, bezinka, bezinky, bezová duše, bezoví, bezový květ, bílý bez, bílý květ, blivánky (na Vysočině), bzí, bzina, bzinčí, bzíní, bzinky, černá bezinka, černá bzinka, černý bez, čertův strom, dryáda, ellhorn, habzina, habžina, hulák, hular, hural, chebdový keř, chabza, chabzda, chabzdě, chebdový květ, chebst, chebz, chebzí, chebzík, chebzinky, chebzový květ, chebži, kalina, kašička, keř čarodějný, kobzina, kobzinky, kosmatice, kozíček, kozička, kozičky, kozinky, Lady Elder, píšťalkový strom, psí bez, psí víno, psí víno léčivé, psounský bez, pukač, rostlinná apatyka, smradinka, smradinky, smradlavka, smradlavý bez, strážní strom, strom velké bohyně, strom víl, zebzový květ



fig. 2
Sambucus nigra
Bez černý

Květy a plody jsou jedlé. Listy a nezralé plody obsahují mírně jedovaté látky, proto je neužíváme. — Všechny ostatní části rostliny jsou jedovaté. — Květy a tepelně upravené (nebo zkvašené či usušené) zralé plody jsou naopak vhodné ke konzumaci. Můžeme z nich vyrobit různé sirupy a limonády nebo z nich připravovat čaj. Květy se dají upravit jako polévka nebo smažit jako lívance. Z plodů se dříve běžně vyráběla povidla a protlaky, dají se přidávat i do džemů a ovocných dření nebo z nich lze vyrobit výborný bezinkový likér a bezinkové víno. — Čaj z květů je prostředkem proti nachlazení, působí potopudně a je mírně diuretický. Má také laxativní účinky, takže se ho nebojíme při hubnutí konzumovat. — Bezinky svařené na podzim na kaši byly u našich předků jako prostředek krev čistící u veliké vážnosti. — Zavaří-li se bezinky s cukrem anebo ještě lépe s medem, budou v zimě výborným lékem, zvláště pro lidi, kteří se málo pohybují a mají sedavé zaměstnání. Lžíce zavařených bezinek ve sklenici vody rozředěná dává občerstvující nápoj, jenž vyčistí žaludek a dobře působí na vylučování moči a na ledviny. — Šťáva z plodů působí blahodárně při léčení migrén a nervových chorob, zejména při zánětu trojklanného nervu. Čerstvé plody mají projímavý účinek, naopak sušené se používají proti průjmům. — Šťáva lisovaná z plodů se dlouho používala na barvení látky, protože má intenzivní tmavočervenou barvu. — Celá rostlina obsahuje látky, které účinně působí proti bakteriím a mnohým houbám.

Květy se sbírají i se stopkami za suchého počasí před úplným rozvitím, suší se rychle ve stínu buď zavěšené na šňůře, nebo na čistém papíře. Při sušení umělým teplem (v troubě nebo v sušárně) nesmí teplota přesáhnout 35 °C. Plody se sbírají v úplné zralosti, suší se na slunci než se bobule zcvrknou. Usušené květy i plody se uchovávají v suchu, v dobře uzavřených nádobách, např. v zavařovací sklenici. Květy mají charakteristický, silný pach (nesmí se sušit v místnosti, která je určena ke spaní) a chutnají slizovitě a nasládle, plody mají chuť nakysle svíravou.

Poznámka: Černý bez může být pro někoho silný alergen.

Bezinková šťáva bez cukru

5 kg bezinek
1 l vody

Čistě vyprané bezinky otrháme ze stopek a krátce povaříme v 1 l vody. Kuchyňskou židli obrátíme nohama vzhůru, nahoru na nohy přivážeme čistou utěrku a pod ní na obrácené sedadlo postavíme čistou porcelánovou mísu. Do prohlubně v prostředku utěrky nalijeme povařené bezinky a necháme přes noc překapat. Pak šťávu znovu krátce povaříme a za horka plníme do vyvařených lahví. Dobře zazátujeme. Šťávy vyrobíme z uvedeného množství asi 2,5 litru a používáme ji jako přísadu do čaje nebo do vody.

Bezinková šťáva se skořicí

2,5 kg černých bezinek
2 l vody
20 g kyseliny citronové
– celá skořice nebo celá vanilka
– cukr dle množství šťávy
200 ml rumu

Oprané bezinky s krátkými stopkami dáme do 2 l vařící vody, přidáme kyselinu citronovou a necháme 24 hodin louhovat. Potom vše umeleme na strojku na ovoce. Do šťávy přidáme vanilku vcelku nebo skořici. Vše 15 minut povaříme bez cukru. Pak přidáme na 1 l šťávy 800 g cukru a ještě 10 minut vaříme. Do hotové šťávy přidáme asi 2 dl rumu, který zabrání zkažení a šťáva dostane dobrou chuť.

Podává se ve směsi 1 díl šťávy a 4 díly bílého nebo červeného vína.

Bezinková šťáva z květů

30 květů černého bezu
1 l vody
1 kg krupicového cukru
– šťáva z 6 citronů

Nasbírané květy černého bezu důkladně vypereme ve studené vodě, zbavíme všech nečistot a necháme okapat. Okapané květy namočíme v převařené vychladlé vodě a necháme je v ní 1 až 2 dny máčet. Poté šťávu přecedíme (nejlepší je to přes plátno) a přidáme cukr.

Mícháme tak dlouho, až se cukr rozpustí. Na závěr vmícháme citronovou šťávu. Bezinkovou šťávu nalijeme do čistých, vymytých a vysušených sklenic. Skladujeme v temnu a chladu. (Není potřeba sterilovat). Používáme jako sirup do studené vody, základ horkého bezinkového čaje nebo například k ochucení želé na dorty. Šťávu můžeme naplnit do lahví od šampaňského a zkusit ji otevřít tak kolem Vánoc – to chutná mnohem lépe.

Bezinková limonáda

6–8 velkých květů černého bezu
1–2 citrony (na plátky)
500 g cukru
4 l vody

Vodu svařte s cukrem, nechte vychladnout a přelijte do velké zavařovací sklenice. Přidejte bezové květy (velké stopky odstraňte, daly by limonádě hořkou příchuť), kolečka citronu a sklenici zakryjte plátýnkem, přes které přetáhněte gumičku.

Limonádu nechte týden stát v teple. Pozor, neměla by být na přímém slunci! Občas promíchejte. Po týdnu limonádu přecedte, stočte do lahví a dejte vychladit. Limonádu podávejte s ledem. Limonáda může mít na někoho projímavé účinky.

Bezinkový čaj

Dva až čtyři větší sušené květy bezu zalijeme litrem až dvěma vroucí vody. Necháme hodinu vychladnout, pak dáme do termosky hodně ledu a zalijeme nálevem. Tento chlazený nápoj v létě osvěží mysl i tělo. V zimě se do horkého nálevu přidával ještě bezinkový med a potom sloužil jako výborný lék proti kašli, horečce a nachlazeným průduškám.

Bezové čaje mají také močopudné a projímavé účinky a působí na uklidnění organismu.

Bezové mléko

V hrnku mléka se 2 minuty vaří 1 květenství bezu černého, pak se scedí a přidá med a vanilka. Výborné při nachlazení.

V Itálii se bezinkovou šťávou falšovalo portské víno, které bylo vlivem toho velmi léčivé, a tím se prý přišlo na účinky bezových drog.

Bezinkové víno

2 l zralých plodů bezu černého
4 l převařená a vychlazená voda
3 zrnka pepře
5 kuliček nového koření
3 hřebíčky
2 kg krystalového cukru
50 g kvasnic

Plody přelijeme vodou, přidáme koření a vaříme půl hodiny. Vzniklý odvar přecedíme přes plátýnko, vmícháme krystalový cukr a 10 minut povaříme. Zchladíme a do ještě vlažného roztoku vmícháme rozdrobené kvasnice.

Necháme 24 hodin odstát, znovu dobře promícháme a opět necháme kvasit 24 hodin. Nápoj poté scedíme do pětilitrové sklenice, kterou pevně ovážeme celofánem a v teple necháme stát až do zimy, kdy víno stočíme do litrových láhví.

Poznámka

Bezinkové víno užíváme zejména při bolestivých zánětech nervů, ischiasu nebo migréně.

Bez černý jest keř nebo strom mnohdy zvýší pět až šest metrů. Kvete v červnu a červenci.

Za starých zlatých časů stával nejblíže domu keř bezový, jenž nyní většinou jest odstraněn a ničen. Nemá býti obydlí, jemuž by nablízku jako starý přítel nestál bez, poněvadž užitečným jest jeho květ i bobulky. Ne darmo byl bez u našich prarodičů ve vysoké vážnosti; nesměl scházeti v žádné usedlosti a sotva bylo domácnosti, kde by ho nebyli schovávali přes zimu.

Vždyť i ptactvo před nastoupením podzimní pouti vyhledá si bez, aby krev svou vyčistilo a na dalekou cestu se posilnilo. Bohu budiž žalováno, že člověk pro samé umění a věci umělé již neposlouchá svého přirozeného pudu, „zdravého rozumu“.

Bez nám dává nejprostší odvar na čištění krve. Že bezový květ čistí, jest každému známo, a proto by bylo dobré, kdyby v každé lékárnice škatula s bezovým květem byla uschována. Zima trvá dlouho, a v tom čase bývá často třeba prostředku na rozpouštění a pocení. Thé z bezového květu neuškodí nikdy.



Bezinkový likér



*Před kozičkou (bezem) smekni,
před heřmánkem klekni.*

Toto přísloví napovídá, že bezinka působí na celé tělo. Snížení hladiny cukru v krvi však napomáhají především čerstvé výhonky černého bezu. Stačí tři polévkové lžice listů a mladých výhonků vařit nejméně deset minut v půl litru vody, scedit a pít šálek dvakrát denně.

Již naše babičky vyráběly různé bezinkové likéry. Všeobecně se dá říci, že je vyráběly následujícím způsobem: Napřed se bezinky povaří, aby se lépe vylisovaly. Předem se podle chuti přidá kyselina citronová podle toho, jak chceme, aby byl likér kyselý. Štáva se ještě přecedí přes jemné plátýnko, aby se odfiltrovaly vločky, které jsou v bezinkové šťávě. Okyselením šťávy dosáhneme pěkné červené barvy. Kyselinu citronovou lze nahradit přímo citronem, který nakrájený na kolečka (bez jader) přidáme do varu. Štávu ještě dodatečně ochutíme např. citronem s kůrou nebo skořicí nebo jiným aromatickým kořením (vanilka, badyán, pepř, nové koření, koriandr, zázvor). Zvláště vhodný je také hřebíček a kardamom. Někdy se přidávají i kávová zrna (dobrá je kombinace kávy a vanilky). Hřebíčku se dává až 1 dkg na 1 litr šťávy. Přidáme také cukr a znovu povaříme. Na 1 litr původní směsi šťávy a vody nebo původní čisté šťávy (v případě, že se nebude mísit s vodou) přidáváme 0,40–0,60 kg cukru. Po vychlazení se přidává alkohol: Na 1 litr původní směsi bezinkové šťávy a vody, resp. čisté šťávy se přidává 0,167–1 l 40% lihoviny nebo 0,07–0,4 l čistého lihu. Po zhotovení likéru jej na delší dobu uložíme a zfiltrujeme od nerozpustných přísad. Zestarání lze urychlit také přidáním několika kapek 3% peroxidu vodíku.

Bezinkový vinný grog

500 ml bezinkové šťávy
750 ml červeného vína
3 sáčky punčového koření
5 lžic javorového sirupu
250 ml rumu
– plátky citronu

Bezinkovou šťávu a červené víno ohřejeme s punčovým kořením. Vše necháme 10 minut táhnout. Potom přidáme javorový sirup a rum. Do každé sklenice dáme půl plátku citronu a zalijeme grogem.

Bezinkový punč bez alkoholu

500 ml tmavého čaje
250 ml jablečné šťávy
500 ml bezinkové šťávy
4 pomeranče
2 kousky celé skořice
1 vanilkový lusk
1 polévková lžice hřebíčku
1 polévková lžice badyánu
60 g kandovaného cukru

Tmavý čaj smícháme s jablečnou i bezinkovou šťávou a přidáme kandovaným cukrem a zahřejeme. Zbývající pomeranč rozebereme na dílky. Lijeme do pohárů, jejichž okraj ozdobíme dílky pomeranče.

Bezinkový med s lípou

cca 40 vypraných květů černého bezu
– pár lipových květů
2 citrony
1 kg cukru
1 l vody

Květy zbavíme zelených stonků, roztrháme na malé kousky, zalijeme vodou, přidáme na plátky nakrájené citrony. Vaříme 20 minut a vzniklou směs necháme 24 hodin vyluhovat, načež ji scedíme přes plátno. Přidáme 1 kg cukru a za častého míchání jednu a půl hodiny vaříme až do zhoustnutí. Plníme do skleniček, nesterilujeme.

Starí Čechové věřili, že v bezovém keři sídlí mocní duchové, kterým se zlé mocnosti vyhýbají. Proto keře často sázeli v blízkosti obydlí. Vůně kvetoucích bezinek navíc odpuzuje hmyz, mohou se používat jako repelent.

Bezinkový odvar

Čerstvé plody mají projímavý účinek, sušené plody působí opačně. Odvar ze dvou lžic sušených plodů ve ¼ l vody působí nejen proti průjmům, ale i jako močopudný prostředek a má příznivý účinek na nervovou soustavu. K témuž účelu se používá i zavařenin z plodů, která prý napomáhá k lepšímu spánku, ale zvláště u dětí se přitom nesmí zapomínat i na současný močopudný účinek. O příznivém účinku šťávy ze zralých plodů při bolestivých nervových zánětech jsou nejen starší údaje (např. při léčení trojklaného nervu), ale i seriózní zprávy z novější doby z léčby ischiasu, migrény a dalších nervových onemocnění. Příznivý účinek mají plody černého bezu např. při velice bolestivém zánětu nervových kořenů. Zvláště příznivé výsledky byly zaznamenány v těch případech, kdy bolestivé projevy byly v souvislosti s prochlazením.

Bezinkový ocet

250–300 g bezinkových květů
1 citron
1 l 8% octa
1 kg cukru

Dříve hospodyně z květů černého bezu připravovaly bezinkový ocet. Do větší sklenice naskládaly čisté květy až k hrdlu a zalily octem. Sklenici dobře zavázaly a nechaly stát v chladnu asi dva týdny. Po přefiltrování přidávaly bezinkový ocet ke zlepšení chuti do salátů, ale zejména při horečnatých onemocněních octem potíraly pacientům chodidla a dlaně.

Bezinkové želé s jalovcem

2 kg bezinek
250 ml vody
1 kousek skořicové kůry
2 hřebíčky
2 jalovčinky
– citronová kůra
1,4–1,6 kg želírovacího cukru

Koření a citronovou kůru vložíme do vody a ve velkém hrnci přivedeme k varu, přidáme bezinky a zprudka povaříme, dokud neprasknou. Vše pak přecedíme. Do vzniklé šťávy přidáme 700–800 g cukru na 1 litr šťávy a znovu povaříme až do zhoustnutí. Plníme do předehřátých sklenic, které hned po naplnění otočíme dnem vzhůru.

Bezinkové želé s hruškami a jablky

400 g jablek
400 g hrušek
400 ml bezinkové šťávy
1 kg želírovacího cukru
1 citron
1 polévková lžíce koriandru

Oloupané ovoce zbavíme jádřinců a nakrájíme na kostičky, ovocné směsi by mělo být asi 300 g čisté váhy. Přilijeme k němu bezinkovou šťávu, přidáme želírovací cukr, citrónovou šťávu i koriandr a svaříme. Vaříme 4 minuty, odstavíme a za horka plníme do vypláchnutých sklenic. Uzavřeme víčky.

Kompot z bezinek (staročeský recept)

pro 8 osob
250 g hrušek
250 g švestek
250 g bezinek
90 g cukru
6 lžic vody
– špetka skořice

Udusíme s cukrem do měkka hrušky a švestky, pak přidáme skořici a bezinky, ještě vše dusíme až do úplného změknutí.

Bezinkový kysel

250 g bezinek
250 g jablek
– bramborová moučka
na zahuštění
– podle chuti med

Bobule bez stopek rozvaříme ve vodě spolu s jablky. Zahustíme bramborovou moučkou rozmíchanou ve vodě a osladíme medem.

Třesu, třesu bez,
ozvi se mi pes,
kde můj milý jest!

zpívaly o Vánocích vdavekchtivé dívky a trásly bezinkovými keři. Ze které strany se pes ozval, tam se měly do roka provdat. A co bezoví panácci? Venkovští kluci si dovedli udělat lacinou hračku – do kousku bezové duše (bílá dřevěná větev) zapíchli cvoček a skákající panáček, který se vždy postavil na svůj podstaveček, byl na světě. Bezové píšťaličky dovedly přivolávat duchy – ale prý jen o půlnoci a na opuštěném místě. Bezové proutky zase sloužily jako čarodějnické, magické hůlky.

Bezinková povidla

Někde se povidla vařila s cukrem a perníkem, někde s různým ovocem, prostě jak byli kde zvyklí. A také se nazývala různě podle krajů. Ještě dnes vyčteme ze starších kuchařských knih recepty, jak bezinková povidla vařit. Huralová kaše, kecan-da, dryák, na Hané lézačka, na Slovensku prívarok. Povidla se vařila různě – s cukrem, medem, perníkem nebo s různým ovocem. Také při zavařování ovoce se přidávaly bezinky, což se ještě dnes někde dělá, aby se získala pěkná barva kompotu nebo zavařeniny.

Bezinková povidla

Oprané a očištěné vyztřelé plody dobře rozvaříme s vodou na kaši. Necháme vyluhovat, prolisujeme, přidáme cukr (0,5 kg na 1 kg šťávy), trochu Petózy a svaříme za stálého míchání do husta. Vaříme za stálého míchání a během vaření sbíráme pěnu.

Pozor, aby se povidla nepřipálila, zhořknou a nedají se jíst. Ukládáme do malých skleniček, převážeme dvojitým celofánem a uložíme v chladu nebo plníme do sklenic, které zavíčkujeme nebo povážeme.

Po otevření brzy spotřebujeme, neboť povidla snadno plesnivějí. Užíváme 2–3 lžíce denně po dobu 1–2 týdnů při všech neuralgiích, zánětu mezižeberního nervu, revmatismu a proti zácpě. Bezinky se také užívají k inhalacím, k výrobě ústních vod, kloktadel, sirupů apod.

Bezinkový kečup

- 1 l bezinek
- 1 l octa
- 10 g celého zázvoru
- 5 g hřebíčků
- 20 g celého pepře
- 5 zrnok nového koření
- 1 větší bobkový list

Opereme 1 litr zralých bezinek, dáme do kameninového hrnce a zalijeme 1 litrem octa. Ocet předem povaříme asi 6–10 minut se zázvorem, hřebíčkem, pepřem, novým kořením a bobkovým listem. Odvar vlijeme na bezinky a necháme přikrytý stát do druhého dne. Poté jej přecedíme, nalijeme do menších skleniček a dobře uzavřeme. Kečup se hodí především k tmavým masům a zvěřině, přidává se do omáček a rosolů, ale chutný je i do zeleninových salátů.

Bezinková polévka

-
- 1 l šťávy vylisované ze zralých bezinek
 - 1 jablko, jemně nastrované
 - 2 lžíce cukru
 - 2 lžíce škrobové moučky na zahuštění
 - skořice
 - několik kapek citronové šťávy, podle chuti
 - 1 lžička tvarohu a sekané mandle při podávání

Do vylisovaného jednoho litru šťávy ze zralých bezinek přidáme jemně nastrované jablko a cukr. Zahustíme škrobovou moučkou rozmíchanou ve sklenice studené vody. Okořeníme skořicí a vše povaříme. Přidáme pár kapek citronové šťávy (podle chuti) a podáváme. Na talíři můžeme polévku přizdobit lžičkou tvarohu a sekanými mandlemi.

Bezinková polévka s ovesnými vločkami

-
- 300 g bezinek
 - 1 jablko
 - 500 ml vody
 - 50 g cukru
 - 1 lžička škrobové moučky
 - 1 citron
 - skořice
 - 50 g ovesných vloček nebo strouhaného perníku

Bezinky povaříme s cukrem a strouhaným jablkem, propasírujeme je žíněným sítem a zahustíme škrobovou moučkou. Polévku podle chuti zakapeme citronem, přidáme i trochu jemně ustrouhané citronové kůry. Polévku nalijeme do misek, kam jsme dali opražené vločky nebo strouhaný perník.

Bezinková polévka s vínem

-
- 250 ml vody
 - 200 ml bílého vína
 - 250 g zralých obraných bezinek
 - 1 lžíce bramborové moučky
 - 1 lžička práškového cukru
 - 30 g másla
 - 2 špetky soli
 - špetka skořice

Do vody dáme vařit obrané, opražené, zralé bezinky. Asi po hodině vaření vývar přelijeme přes síto a bezinky do vývaru propasírujeme. Přilijeme víno, přivedeme do varu a přidáme škrobovou moučku rozmíchanou v troše studené vody. Pak cukr, máslo, skořici a sůl. Podáváme s houskou osmaženou na másle.



Bezinkové máslo

K cenným zdrojům tuku kdysi patřil také černý bez. V chudších českých domácnostech, kde se nechovaly krávy, používali bez k přípravě másla. Zralé rozmačkané černé bobule se daly pomalu vařit. Během varu z nich vystupovaly olejnaté látky, které se postupně odebíraly. Když tato mastnota vychladla a ztuhla, měla barvu i tvárnost, která se podobá máslu. Bezinkové máslo se používalo jako omasta na jídlo i jako léčivé „mazání“ při zápalu plic.

Bezinková polévka z květů s noky

1 květ bezinky
500 ml mléka
1 vanilkový cukr
(nebo trocha vanilky z lusku
s 2 lžičkami cukru)
– špetku soli
1 žloutek
1 bílek

Očištěný a opláchnutý květ bezu vaříme na mírném ohni v mléce. Pokud se nám drobné kvítky oklepaly na stůl, nevyhazujeme, ponecháme stranou na závěrečné dozdobení polévky. K mléku přidáme vanilkový cukr (nebo vanilku pravou s cukrem) a špetku soli. Stopka z bezu při vaření bezvadně poslouží místo vařečky. Vaříme asi 10 minut a hlídáme, aby mléko neutíkalo a nepřipalovalo se (tj. pouze na mírném ohni). Vyndáme bezinkový květ a zašleháme do mléka žloutek.

Z bílku vyšleháme tuhý sníh. Ze sněhu vykrajujeme lžící noky, které zavaříme ve vařící se bezinkové polévce. Případně je možné ušlehaný sníh doplnit polohrubou moukou a lehce osolit.

Při servírování do talířů dozdobíme drobnými kvítky bezinky, pokud nám nějaké zbyly.

Jiná varianta noky

Vejce rozšleháme v míse se solí a s pepřem. Poté přidáme podle potřeby hladkou mouku, trošku vody a rozmícháme si těsto, do kterého na konci vmícháme trochu oleje. Dáme vařit vodu, osolíme a z těsta vykrajujeme kávovou lžičkou malé noky, které házíme do vařící vody. Hotové jsou, když vyplavou na povrch. Horké noky dáme na talíř a zalijeme je polévkou.

Bezinková polévka z květů s rozinkami

-
- 400 g zralých bezinkových květů
 - 1 l vody
 - 1/2 citronu
 - 1 ks citronové kůry
 - 30 g škrobové moučky
 - 80 g cukru
 - skořice
 - pár hřebíčků
 - ovocný sirup (třešňový nebo rybízový)
 - rozinky
 - kousky jablek

Obrané květy uvaříme ve vodě a přecedíme přes sítko. Doladíme cukrem a kořením, zahustíme škrobovou moučkou. Citronovou šťávou a ovocným sirupem dochutíme. Ke zjemnění je možno přidat trochu vína, kousky jablek a rozinky.

Bezinkovou polévku je vhodné podávat s na másle opečenými houskami a dle chuti doplnit mlékem.

Bezinková kaše

-
- 1 kg bezinek
 - 150 g cukru
 - 40 g másla
 - mletá skořice
 - strouhaný perník podle potřeby

Bezinky necháme 1–2 dny uležet. Potom je otrháme ze stopek a v pekáči rozvaříme. Rozvařené bezinky přecedíme a šťávu dáme znovu vařit. Osladíme, okořeníme špetkou mleté skořice, zahustíme strouhaným perníkem a omastíme kouskem másla. Když hmota zhoustne na kaši, nalijeme do talířů a jíme s chlebem, který v kaši namáčíme.

Ovocná kaše se dá jíst teplá i studená.

Chebzinková (bezinková) bryja

bezinková kaše
na Opavsku a Hlučínsku

-
- 500 ml mléka
 - 2 hrušky
 - 3 hrnky bezinek
 - 3 jablka
 - 10 švestek
 - 8 lžic cukru krystal
 - dětská krupička
 - podle chuti – tvaroh, máslo, cukr moučka

Bezinky opereme, ovoce omyjeme, švestky vypeckujeme a vše nakrájíme na kousky. Bezinky dáme společně s ovocem do hrnce, přidáme cukr a zalijeme mlékem tak, aby vše bylo skoro ponořené. Bezinky i ovoce pustí dost šťávy. Dáme vařit na mírném ohni a občas promícháme. Jakmile je ovoce měkké, bezinkovou kaši zahustíme postupným přisypáváním krupičky a ještě chvilku povaříme.

Bezinkovou kaši servírujeme na talíře, posypeme tvarohem a cukrem, polijeme rozpuštěným máslem.

Bezinkové květy v těstíčku (kosmatice)

250 ml mléka nebo vody
2 vejce
– sůl
– petrželová nať
120 g hladké mouky
– lžíce oleje
– prášek do pečiva
100 ml piva (může být)

Ve čtvrt litru mléka nebo vody se rozšlehají 2 vejce, přidá se něco soli, rozsekané natě z petržele a přimíchá se 120 g hladké mouky. Těsto je jemnější, přidá-li se ještě lžíce oleje. Můžeme také přidat trochu kypřidla (prášku do pečiva nebo sody) nebo můžeme použít pouze 2 dl mléka a těsně před smažením přidáme 1 dl piva, které těsto rovněž nakypří a dochutí. Čerstvě utržené květy se s celou stopkou osprchují, prohlédnou, zda v nich není hmyz, otřepáním se zbaví vody a namočí do řídkého těsta. Smaží se v rozpáleném oleji, a sice v takovém množství oleje, aby byly celé ponořené, poněvadž se neobracejí. Pak se odstříhnou stonky a po osmažení ještě posypou petrželkou. Podávají se s hlávkovým salátem a bramborami nebo chlebem, případně je doplníme tatarskou omáčkou.

Těsto možno však také mírně osladit a pak osmažené květy posypat ještě práškovým cukrem se skořicí a vanilkou. Podávají se jako moučník.

Kosmatice smažené ve vinném těstíčku

8 čerstvých vrcholíků květu
černého bezu
1/8 l bílého vína
4 vejce
120 g polohrubé mouky
– sůl
– olej na smažení

Čerstvé květy černého bezu natrháme, opereme a otřepeme. Tuhé stopky odstříháme, a zatímco květy na sítu osychají, připravíme těstíčko: Ve víně rozšleháme vejce, přimícháme mouku i sůl a vařečkou zpracujeme husté tekoucí těstíčko. Připravené květy v něm omočíme a ve vyšší vrstvě rozehřátého oleje dozlatova vysmažíme.

Podáváme s bramborovou kaší a hlávkovým salátem.

Kosmatice s třešňovou omáčkou

-
- 3 vejce
 - 4 lžíce hladké mouky
 - sůl
 - olej na smažení
 - květy bezu černého
 - třešně
 - cukr

Květenství omyjeme a necháme oschnout. Z vajec a mouky vyšleháme husté těstíčko, do kterého květy (držíme je za stopku) namáčíme. Ihned je dáme do vrstvy rozpáleného tuku. Usmažené vyndáme na talíř s ubrouskem, který odsaje přebytečný tuk. Třešně vypeckujeme, prosypeme pískovým cukrem a necháme chvíli odpočinout, až pustí šťávu. Potom je několik minut vaříme, aby omáčka zhoustla. Ještě horkou ji nalijeme na usmažené kosmatice.



Kosmatice

Pro ty, kdo přece jen nevědí, co kosmatice je, citujeme ze Slovníku spisovného jazyka českého – „Kosmatice: smažené květenství černého bezu“. V Machkově slovníku se pak dočteme, že dříve měl výraz kosmatice poněkud širší význam. Kromě „květenství černého bezu obalené řídkým těstem a osmažené“ bývala kosmatice i „svitek s bezovým květem“, to na Chodsku, a dále „lívance, do nichž přidány květy černého bezu“. Podle Machka se kosmatice říkalo i jídlům, v nichž černý bez nefiguroval, například smaženým vejcím s kopřivami nebo s popencem a podle Jungmanna byla kocmatice „jakási žemlová bába“, „pečivo z mouky a vajec na másle“. Na původ slova kosmatice existují dva názory. Podle jednoho je zde souvislost s výrazem kosmatý ve významu rozcuchaný, protože květenství černého bezu je takové neuspořádané, jakoby rozcuchané. Podle Václava Machka však s rozcuchaností ani s žádným jiným významem slova kosmatý nemá pojmenování kosmatice nic společného. Etymolog vychází z toho, že kosmatice se říkalo nejen smaženému květenství černého bezu, ale i dalším jídlům, která nebyla nijak takříkajíc rozcuchaná, které však spojovalo to, že jsou to jídla, jak Machek píše „opážovaná“, a proto (cituji) „je snad možno hledat pro ně souvislost se smouditi, cmuditi, a tedy vycházet z kocmudice“. Takže, domnívá se Václav Machek, by kosmatice mohla být příbuzná s kucmochem, což je jídlo z brambor, které se také cmudí.

Smažené kosmatice v černém pivu

12 pevných květů černého bezu
asi 250 ml černého piva
2 vejce
200 g polohrubé nebo hladké mouky
– mléko
– špetka soli
– olej na smažení

Pevné květy černého bezu nastříháme i s delšími stopkami, opláchneme je ve vodě a necháme okapat. Z vajec, mouky, piva a trochy mléka se solí si připravíme řídké těstíčko (asi jako kapání do polévky), květenství v něm namáčíme (stopka slouží jako držáček) a dáváme na pánev smažit. Teplé jíme jako chuťovky. Květy se mohou obalovat i jako řízek v trojbalu bez piva.

Falešné kapary ze zelených bobulí bezinek

Vyspělé, ale doposud zelené bobule bezinek opereme pod tekoucí vodou, otrháme stopky a vhodíme do vroucí vody a necháme jednou přejít varem. Pak je hned scedíme, na rozložené utěrce necháme osušit a vychladnout. Po vrstvách plníme bobule do čistě vypařených skleniček a vždy je trochu prosypeme solí. Nakonec po naplnění skleniček zasypeme solí. Zalijeme neředěným octem a protřeseeme, aby ocet se solí rovnoměrně vyplnil sklenici; neměly by tam zůstat bublinky vzduchu. Sklenici uzavřeme víčkem a necháme asi 4 týdny v klidu uležet, pak se již nekazí, a i když postupně odebíráme, vydrží i více let.

Poznámka

Zákal nálevu nevádí, a kdyby došlo k jeho vysychání, tak přilijeme ocet. Při používání do omáček, na pomazánky aj. solíme pokrm až po vmíchání těchto kaparů, abychom jídlo nepřesolili.

Bezinkové palačinky

-
- 100 g hladké mouky
 - 1 lžíce cukru
 - 2 vejce
 - 150 ml smetany ke šlehání
 - bezinkové květy
 - 200 g bílého jogurtu
 - špetka soli
 - olej na smažení

Mouku a cukr dáme do mísy. Vejce našleháme se smetanou se špetkou soli. Tekutou směs postupně za stálého šlehání přidáme k mouce. Vložíme dobře omyté a nakrájené bezinkové květy. Vzniklé těstíčko necháme 20 minut odpočinout. Poté těsto promícháme a na pánvi postupně upečeme 10 tenkých palačinek. Na každou palačinku dáme část jogurtu, zarolujeme a můžeme ještě lehce pokapat sirupem.

Bezinkový koláč

-
- 3 hrníčky polohrubé mouky
 - 1 hrníček cukru
 - 1 hrníček mléka
 - prášek do pečiva
 - vanilkový cukr
 - 2 vejce
 - 200 g rozpuštěného tuku
 - bezinky

Drobenku vyrobíme ze 100 g polohrubé mouky, 100 g cukru a 50 g másla nebo rostlinného tuku. Všechny suroviny v míse dobře rozmícháme, těsto dáme na vymaštěný plech, položíme na ně bobulky bezinek, posypeme drobenkou a upečeme. Místo bezinek lze na podzim použít i černé jeřabiny.



Pleťová voda z černého bezu

500 g květů černého bezu přelijeme vařící vodou a necháme den stát. Pak přefiltrujeme. Přidáme citronovou šťávu. Používáme denně k čištění pleti.