



DIVOKÁ (MINI)KUCHAŘKA

Tým z nově vznikající školy Heuréka si pro vás připravil jednoduché recepty z bylin, které najdete běžně za školou, za domem nebo na zahrádce. Doufáme, že jejich sběr a následné vaření si užije celá rodina.

Plevelová pomazánka

- tučný tvaroh
- Lučina (příp. tavený smetanový sýr)
- bylinky a kvítky na ozdobu

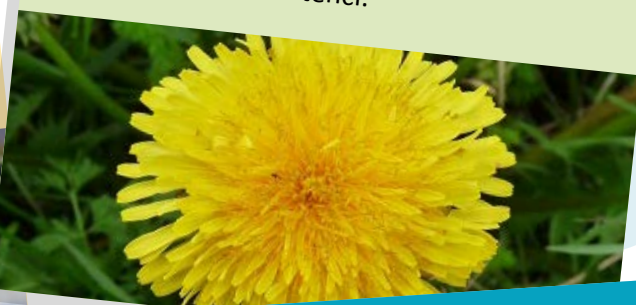
Do směsi tvarohu a sýru vmíchejte nejemno nasekané bylinky, které zrovna rostou na zahradě – např. mladé lístky pampelišek a bršlice, celé rostliny ptačince, listy kontryhelu, listy česnáčku, nať z ředkviček... Pomazánku dochuťte solí, čerstvě umletým pepřem, případně česnekem. Namazané chlebíčky můžete ozdobit např. květy fialek, hluchavek nebo sedmikrásek.



Pampeliškové pesto

- 5 hrstí pampeliškových listů
- 2 rozetřené stroužky česneku
- 10 vlašských ořechů
- 50 g strouhaného parmezánu nebo pecorina
- olivový olej

Všechny ingredience kromě oleje rozmixujte. Poté pomalu přidávejte olej (zhruba 7 polévkových lžic), až pesto dostane požadovanou konzistenci.



Fialky v cukru

- kvítky fialek
- vaječné bílky
- moučkový cukr

Utrhněte kvítky fialek, do misky dejte vaječný bílek a lehce ho vidličkou promíchejte. Kvítky fialek ponořte do bílku a odložte stranou na talíř, kde každou fialku pocukrujte jemným moučkovým cukrem. Poté je nechte dobře proschnout a použijte na ozdobení neodolatelných sladkých dezertů.



Obalovaný jitrocel

- mladé listy jitrocele většího nebo kopinatého
- hladká mouka
- tuk na smažení
- na těstíčko:
- 2 vejce
- 3 lžíce polohrubé mouky
- sůl
- 2 lžíce mléka

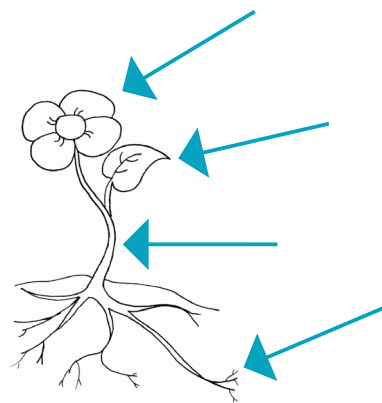
Omyté lístky obalte v mouce a poté v těstíčku. Smažte je na oleji a podávejte s bramborem nebo chlebem, případně nasladko obalené v cukru se skořicí.



BADATELSKÝ LIST – K nakousnutí od kořene po květ

Co už víme...

Na procházce venku si najdete rostlinu, která vás něčím zaujme. Namalujte ji nebo přilepte na papír a popište, z jakých částí se skládá.



Objevujeme...

Pochutnat si můžeme na spoustě různých rostlin. Vědci udávají, že jedlých rostlin je na světě více než 80 000 druhů. Některá bylina má úžasné plody, jiná nám nabídne listy plné vitamínů... Je ale zapotřebí se s nimi dobře seznámit, některé rostliny jsou totiž jedovaté.

Zkuste zjistit, co lze z které rostliny (kterou dobře poznáte) jíst.

Kořen	List	Nať (stonek + květy)	Květ	Plod / semena
LÉKOŘICE	JITROCEL	PTAŽINEC ŽABINEC	SEDMIKRÁSKA	BORŮVKA

To jsou věci! V období hladomorů využívali naši předci různé náhražky tradičních surovin. Například mouku na chleba dělali z mletých žaludů, kaštanů, nebo dokonce sena či lišejníků. Nedostatek zeleniny nahrazovaly rostliny jako kopřiva, lebeda či šťovík a k výrobě oleje sloužily bukvice. Díky svým znalostem přírody tak dokázali přežít krušné časy.

Co nás zajímá...?

Nejvíc nás překvapilo

Nejvíc nám chutnalo

Ještě nikdy jsme

Stále nám vrtá hlavou

Užitečné zdroje:

www.planerostliny.com

www.ediblewildfood.com

Staňková-Kröhnová, Magdaléna. *Bylinky pro děti a maminky*. Grada, 2009.

Henschel, David. *Plané rostliny k jídlu*. Granit, 2004.