

VRBKA

Vrbku úzkolistou (*Epilobium angustifolium* nebo *Chamaenerion angustifolia*) známe jako vyšší nápadnou tmavě růžově kvetoucí ozdobu krajiny. Říká se jí také vrbvka.

Jedlou částí jsou mladé listy, nerozkvétlé vrcholky i oddenky. V Asii a východní Evropě se připravoval z fermentovaných a pak usušených listů zdravý koptický (Ivanův) čaj. Mladé vrcholky se vaří a upravují jako chřest, lze vařit i nasládlé mladé oddenky a pít je naslano nebo s medem nasladko.

Listy, vrcholky i oddenky mají i léčivé účinky. Působí uklidňujícím způsobem na nervovou soustavu, proti nespavosti, migréně. Protože má vrbka v listech a vrcholcích mnoho vitamínu C, odstraňuje jarní únavu. Z oddenků naložených do lihu se připravuje likér proti nespavosti.

Vrbka obsahuje třísloviny, slizy, pektiny, cukry, hojně vitamínu C i dostatek minerálních látek a další složky. Je prospěšná zdraví.

Vrcholky vrbky s ořískovým máslem a vejci

Misa mladých vrcholků vrbky, 2 vejce, 1 pomeranč nebo citrón, sůl, mletý pepř, 50 g jader lískových oříšků, 100 g másla

Vrcholky vrbky vaříme 5–10 minut v osolené vodě s pomerančovou nebo citrónovou šťávou. Mezitím opražíme oříšky, zbavíme je slupek a podrtíme. Vejce uvaříme natvrdo. Hotové výhonky uložíme do misky, opepříme, posypeme sekanými



vejci a oříšky a přelijeme rozehřátým máslem, které necháme ztmavnout do světlehněda. K tomu podáváme toasty nebo brambory. Jindy můžeme vejce usmazit na másle a navršíť je na vrbkové výhonky.

Vrbka zapečená se syrovou omáčkou

Větší miska vrcholků vrbky, sůl, 2 lžice másla, 2 lžice mouky, 1/4 l vývaru, 1/4 l smetany, 2 máslové (smetanové) sýry, 100 g měkkého salámu, sladká mletá paprika, mletý pepř

Vrbku uvaříme ve slané vodě a dáme okapat. Máslo a mouku zpěníme, zalijeme vývarem a smetanou a dáme povařit. Salám a sýry drobně pokrájíme, 1/3 dáme do omáčky a povaříme, až se sýr rozpustí, ochutíme soli, pepřem a paprikou. Plochou miskou vytřeme máslem, položíme na ni vrbku, posypeme salámem, přelijeme omáčkou, navrch dáme zbytek sýra. Zapečeme v troubě. Podáváme s brambory.

Vrcholky vrbky s majonézovým krémem a šunkou

Misa mladých vrcholků vrbky, sůl, 1 majolka, špetka cukru, 1 lžička hořčice, mletý pepř, 2 lžice smetany ke šlehání, 1 lžička citrónové šťavy, 4 plátky šunky nebo šunkového salámu

Vrbku uvaříme ve slané vodě, dáme okapat a vychladnout. Z majolky, cukru, hořčice, špetky čerstvé mletého pepře, smetany a citrónové šťavy umícháme salátovou zálivku. Nalijeme ji na vrbku a ozdobíme tenkými proužky šunky nebo salámu. K tomu podáváme toastový chléb.

Úvod: Proč plané rostliny do kuchyně?

BEDRNÍK / 2

Podroušený kapr s bedrníkem
Jednoduchý bramborový salát
Rýžový salát s bylinkami a zeleninou
Bedrníková zelená omáčka
Pikantní bylinková omáčka
Sýr na topince s bylinkami po velšsku

BRSLICE / 3

Mleté maso s brslíci
Brslíčová polévka s jogurtem
Luštěniny s kroupami a bylinkami
Bramborový nákyp se sýrem a brslíci
Zapečené brambory s vejci a brslíci
Zapečené brambory se slaninou, vejci a brslíci

ČESNÁČEK / 4

Česnáčková bramboračka
Česnáčková omáčka k pečení
Dušené brambory s cuketou, masem a česnáčkem
Smažené bramborové krokety

OBSAH

s česnáčkem
Langoše s česnáčkem
Sardinková pomazánka s česnáčkem a ptácníkem

FIALKA / 5

Polévka z jarních lístků
Bramborové kotlety s houbami a fialkovými listy
Lyonské brambory s fialkovými listy
Salát po andalusku
Salát po turecku
Salát s fialkami po parmsku
Sirup z fialkových květů

HLOH / 6

Smažák z brambor se sýrem a hlohovými pupeny
Bramborový salát s pupeny hlohu
Štouchané brambory s hlohovými pupeny a škvarky
Tvarohová pomazánka s hlohem

HLUCHAVKA BÍLÁ / 7

Bylinkové frikadely z porem a slaninou
Hluchavková rýže s vejci
Příkrm z hluchavek a kopřiv po severoněmeckém způsobu
Zeleninové brambory s bylinkami
Zelené noky se syrovou omáčkou
Palacíňky s květy hluchavek

JAHOĐNÍK / 8

Bavorská polévka s bílým chlebem
Bylinková cibulačka
Houbová polévka s bylinkami

JITROCEL / 9

Jitrocelové nočky
Jitrocelové listy v syrovém těstíčku
Babiččiny tvarohové smaženky s jitrocelem
Hlávkový salát s jitrocelem

KMÍN KOŘENNÝ / 10

Chlebová polévka s kmínovými listy

Pečené brambory s tvarohovou pomazánkou
Sýrové noky s bylinkami

KONTRYHEL / 10

Zeleninová polévka s kontryhelem
Vločkové karbanátky s kontryhelem
Plněné cukety s bylinkami na grilu
Bylinkový jogurt ke kebabu

KOPŘIVY / 11

Čočková polévka s rýží a kopřivami
Hajdučká kopřivačka
Kopřivová polévka s knedličky po arabsku
Bílá zeleninová polévka s kopřivami
Kudrnatá kopřivová omeleta s uzeným masem
Kopřivová polévka s vejcem
Závin z listového těsta s kapustou, vejci, kopřivami a salámem
Rýžová polévka s kopřivami
Syrnice s kopřivami
Roládaz bučku s kopřivami
Vepřový buček plněný kopřivovou nádivkou
Sekaná s kopřivami
Bramborová omeleta s vepřovým masem a kopřivami
Kopřivy s mletým masem po egyptsku
Bramborové pirožky s kopřivovou náplní
Lehké bramborové placičky s dušenými kopřivami
Michaná zelenina po asijském způsobu
Zálesácká omeleta
Zapekálka s uzenou makrelou a kopřivami
Kopřivový koláč z listového těsta

KŘEN / 14

Plněný chléb zapečený se sýrem
Michaný salát s karotkou s křenovými listy
Rýžový salát s křenem, rozinkami a jablkem
Křenové máslo

LEBEDA A MERLÍK / 15

Brynzová polévka s lebedou
Polévka s lebedou ze severní Afriky
Lebeda s kaštany
Dušená lebeda v salámových mističkách
Brambory zapečené s párky a lebedou
Lebedové krokety
Palačinky plněné lebedou
Omelety s lebedou a sýrem
Švej-ču-žou – vepřové maso po čínsku s lebedou
Zapečené rýžové maso s lebedou

LOPUCH / 17

Polévka z kořene lopuchu
Polévka z lopuchových listů s rýží Natural
Dolma z lopuchových listů
Lopuchový kořen po římsku

Lopuchový kořen na smetaně
Vegetariánský toast

NETŘESK / 18

Pomazánka s netřeskem na toasty
Salát s netřeskem
Lehká bylinková majonéza s netřeskem
Osvěžující nápoj

PAMPELIŠKA / 19

Kořeněné klopy v zelené omáčce
Pikantní zelená omáčka s pampeliškami
Pampeliškový salát s vejci
Jarní salát s pampeliškou a česnekem
Pampeliškový salát s bazalkou a rajčaty
Salát z pampelišek se slaninou a rokořem
Pampeliškový salát se zakysanou smetanou a pučálkou

PLICNÍK / 21

Jarní polévka ze sójových kostek a plicníku
Nudlová polévka s plicníkem po čínsku
Salát s plicníkem
Majonézová omáčka s česnekem, plicníkem a křenem

PODBĚL / 21

Japonská polévka z vepřového bučku s podbělovými listy
Podbělové listy s masitou nádivkou
Skopové nebo vepřové maso s podbělovými stonky
Nadivane podbělové rolky

POLNÍČEK – KOZLÍČEK / 22

Hlávkový salát s polníčkem, lískovými ořechy a slaninou
Polníčkový salát s česnekovou majonézou
Salát z polničku s křenem a šunkou
Salát z těstovin s bylinkami

POPENEC / 23

Sýrová polévka s popencem a rohlíkem
Zapékání tyvek (cuketa) s nádivkou a popencem
Kořeněná rýže s mletým masem, ořechy a popencem
Spagety s porkovou omáčkou s popencem
Velikonoční nádivka – hlavička
Brambory v alobalu se sýrem a bylinkami
Sýrové toasty s popencem

PTAČINEC – ŽABINEC / 24

Pohanka nebo krupky s houbami a bylinkami
Bramborová „buchta“ s ptačincem
Bramborové tašky s uzeným masem a ptačincem
Pomazánka s ptačincem
Salát s ptačincem

PUPAVA / 25

Pupavy plněné žampiony (houbami)
Pupava s bylinkovým máslem a sýrem
Smažené pupavy v sýrovém těstíčku
Salát z celeru, mrkve, jablka a pupavy

ROZCHODNÍK SKALNÍ / 26

Neobvykle nadivane vepřové maso
Bramborový salát na německý způsob
Okurkový salát s bylinkovou majonézou a ořechy

ŘEBŘÍČEK / 26

Turecká polévka
Hovězí nebo vepřová roláda s bylinkami a ořechy
Hovězí karbanátky s bylinkami a arašidy
Plněné pečené brambory

SEDMIKRÁSKA / 27

Hovězí polévka se sedmikráskami a krupkami nebo pohankou
Sedmikrásková polévka
Polévka ze sedmikrásek a hub
Salát se sedmikráskami
Sedmikráskový salát s cibulí a šfovíkem

ŠTAVEL / 28

Polévka z taveného sýra se štavelem
Pálivé brambory se štavelem
Studená polévka z okurek se štavelem
Smetanová omáčka se štavelem

ŠTOVÍK / 29

Cibulačka po španělsku
Štovíková corba
Štovíková polévka s houbami
Hustá juha se štovíkem
Štovíková polévka se ztracenými vejci a podmáslem
Jehněčí ragu se štovíkem
Štovíková omáčka k těstovinám nebo karbanátkům
Brambory se zelenou syrovou omáčkou se štovíkem a ptačincem
Toasty s štovíkem a štovíkem
Štovík v jogurtové omáčce s česnekem
Bramborový salát s ořechy a šfovíkem
Fattuš – salát s osmaženým bílým chlebem
Zelený salát s rajčaty
Zeleninový salát se štovíkem a sýrou

VRBKÁ / 31

Vrcholky vrby s oříškovým máslem a vejci
Vrba zapečená se sýrovou omáčkou
Vrcholky vrby s majonézovým křenem a šunkou