

Polévka ajiaco santafereño (kolumbijský národní recept)

3 klasy kukuřice
2 kuřecí prsa
1 cibule
2-4 stroužky česneku
čtvrt až půl kg brambor varného typu A
čtvrt až půl kg brambor varného typu C
svazek guascas - **pět'ouru malóuborného** (žltica maloúborová) *Galinsoga parviflora*
další zelenina podle volby (několik stonků naťového celeru, pórek, paprika, mrkev, čerstvá nať koriandru)

omáčka Aji

pálivá paprička (množství a druh podle své chuti)
4 mladé naťové cibulky
1 rajče
1 rovná lžička soli
1 rovná lžička cukru
1 lžice vinného octa
1 lžice olivového oleje

přílohy

1-2 avokáda

kapary

zakysaná smetana bez škrobu

Přípravu začínáme omáčkou aji, několik hodin předem, nejlepší je uleželá. Papričku, cibulky a rajče nasekáme na drobné kousky, přidáme cukr, sůl, ocet a olej a promícháme. Můžeme také rozmixovat, ale ne úplně na kaši, omáčka má obsahovat kousky rajčat i cibule. Dáme do ledničky. Do hrnce s vodou dáme kuřecí maso, sůl, pepř a kukuřici. Přidáme nakrájené moučnaté brambory, které by se měly kompletně rozvařit a tím polévku zahustit. Vaříme až je kuře měkké a brambory se rozvaří. Pokud se jim do toho nechce, rozmačkáme brambory šťouchadlem. Kuře a kukuřici vyndáme, obereme maso z kostí. Přidáme nahrubo nasekanou cibuli, česnek, část guascas a na kostičky nakrájené brambory typu A - ty mají zůstat vcelku a jen se uvařit. Pokud jsme se rozhodli i pro další zeleninu, přidává se teď: pórek na kolečka, řapíkatý celer na kousky 1-2 cm, mrkev a papriku na menší kostičky. Vaříme až je všechna zelenina měkká, asi 5 minut před koncem varu přidáme zbytek guascas. Kuřecí maso vložíme zpět do polévky. Podáváme se zakysanou smetanou, na kterou položíme několik kaparů, s plátky avokáda a kopečkem omáčky aji. Nebo všechny přílohy vložíme do mističek a každý si polévku dochucuje sám.

Domácí sumachová limonáda

Do džbánu se studenou vodou dáme rozebrané palice škumpy orobincové *Rhus typhina*, v množství asi 1-2 květenství na půl litru vody a necháme stát 1-2 dny. Přecedíme přes jemné sítko, rozlijeme do sklenic a doplníme cukrem podle chuti. Do každé sklenice dáme na ozdobu plátek citrónu nebo limety.

Podáváme vychlazené s brčkem a můžeme okraj sklenice ozdobit cukrovou krustou.

Varianty: do limonády můžete přidat mátu, bazalku, meduňku a klidně zkuste i plátky okurky (barevně velmi efektní) nebo pepř.

Studená šťavelová polévka

hrnek (250 ml) listů nebo nati **šťavelu růžkatého** *Oxalis corniculata* nebo jiného jedlého druhu

šťavele

svazek zelené cibulky

půl litru vody

olej, sůl, pepř

zakysaná smetana

květy nebo listy šťavelu na ozdobu

Na oleji osmahneme nakrájenou cibulku a když je téměř hotová, přidáme listy nebo nať šťavelu na tak dlouho, aby zavadly. Zalijeme vodou a uvaříme doměkka. Rozmíxujeme a ochutíme solí a pepřem. Podáváme chladné se lžící zakysané smetany. Nebo se můžete rozhodnout následovat doporučení lidí, kteří polévku již ochutnali, a servírovat ji teplou. Stejně jako špenát nebo rebarbora obsahují všechny šťavele oxaláty neboli šťavelany, soli kyseliny šťavelové. I zde pro lidi s dietou (artritida, lithiáza, revma, nemoci ledvin) platí podobná omezení. Polévku servírujeme pouze příležitostně, v menších porcích a doplníme vápníkem (smetana, kysaná smetana, jogurt), právě kvůli obsahu šťavelanů.

Šruchový salát

4 šálky nasekané mladé **šruchy zelné** (*Portulaca oleracea*), opláchnuté

2 lžice olivového oleje

1 polévková lžice čerstvé citronové šťávy nebo bylinkového octa

1 lžička soli a mletého černého pepře

1 1/4 šálku bílého jogurtu

2-3 stroužky česneku, rozdrčeného najemno

Volitelné: 2 lžice mletého koriandru a/nebo máty

Dáme šruchu do velké salátové mísy. Promícháme s olejem a citrónovou šťávou, solí a pepřem.

Přimícháme jogurt s česnekem, promícháme a podáváme. 4 - 6 porcí.

Šruchový bramborový salát

6 středních červených brambor

4 zelené cibulky, nakrájené

2 šálky mladé šruchy zelné (*Portulaca oleracea*), nasekané

1 celer, nakrájený

1/4 šálku nakrájené ředkvičky

1 šálek majonézy, obyčejné nebo lehké

Brambory nakrájíme na kostičky a uvaříme doměkka. Smícháme vychladlé brambory a všechny

ostatní ingredience, vychladíme a podáváme.

Akátové koblíhy (francouzský recept)

Na 4 porce:

12 květenství trnovníku akátu *Robinia pseudacacia*

60 g cukru

5 cl rumu

125 g mouky

1 vejce

sůl

1 polévková lžice cukru

1 polévková lžice oleje

1 lžička droždí

1 dl vody

Umyjeme květenství akátu, necháme okapat a vložíme do mísy s cukrem a rumem. Necháme stát po dobu 2 hodin. Připravíme těsto smícháním mouky, vejce, soli, cukru, oleje a vody s kvasnicemi a necháme 2 hodiny stát také. Obalíme akáty v těstě a smažíme v rozpáleném oleji.

Topinambury v Deku

hlízy topinamburu hlíznatého *Helianthus tuberosus* nálev Deko (nebo jiný na nakládání okurek)

Nálev připravíme podle návodu, můžeme přihodit lžici hořčičného semínka, koriandru, černého pepře a pár kuliček nového koření. Hlízy důkladně umyjeme, odstraníme ocásky a nakrájíme na plátky asi 3 mm silné. Škrabat hlízy není nutné, maximálně odškrábneme nějakou nečistotu v záhybech.

Naskládáme do vypařených skleniček, zalijeme svařeným nálevem a sterilujeme jen tak dlouho, aby chytla víčka. Necháme rozležet chuť (asi tak 2-3 týdny). Podáváme jako křupavou mňamku při jakékoliv vhodné příležitosti.

Topinamburák

Syrové očištěné hlízy topinamburu hlíznatého *Helianthus tuberosus* nastrouháme a použijeme místo brambor v jakémkoliv receptu na bramborák.

Berlínský topinamburový salát

3 šálky topinamburů

4 plátky slaniny

půl šálku jemně krájené cibule

čtvrt šálku estragonového octa

1 lžice cukru

1 lžička soli

půl lžičky mletého pepře

Na drobně pokrájené slanině osmahneme cibuli. Přidáme uvařené, oloupané a na plátky nakrájené topinambury, promícháme, osmahneme a zalijeme octem. Přidáme cukr, sůl a pepř. Salát podáváme teplý k pečenému masu.

Ukázka z knihy Slavomil Hejný, Olga

Hejná: Zeleninová jídla podle vyzkoušených receptů, nakladatelství Dona České Budějovice 1994

(Slavomil Hejný byl dlouholetým ředitelem Botanického ústavu v Průhonicích)

Invazní status rostlin z receptů

Zdroj: Pergl J, Sádlo J, Petrušek A, Laštůvka Z, Musil J, Perglová I, Šanda R, Šefrová H, Šíma J, Vohralík V, Pyšek P (2016) Black, Grey and Watch Lists of alien species in the Czech Republic based on environmental impacts and management strategy. *NeoBiota* 28: 1-37.
<https://doi.org/10.3897/neobiota.28.4824>

(BL=black list, číslo je zařazení do kategorie)
topinambur hlíznatý *Helianthus tuberosus* BL2

trnovník akát *Robinia pseudacacia* BL2

škumpa orobincová *Rhus Tylicina* BL2

šťavel růžkatý *Oxalis corniculata* BL3

pěťour malolubný *Galinsoga parviflora* BL3

šrucha zelná *Portulaca oleracea* BL3

Doporučené video (parodie)

<https://www.youtube.com/watch?v=jcA2aqZ35BU>

Fotografie některých těchto receptů a další recepty z planých rostlin najdete na www.paukertova.cz v sekci **Divoká kuchařka**. Ochutnávky planých rostlin jsou v rubrice **Jedlé rostliny**. I na rok 2018 plánuju terénní kurzy poznávání jedlých a léčivých rostlin, stejně tak budu otevírat dálkový kurz poznávání a vaření z jedlých rostlin a budou i další veřejné ochutnávky a akce – sledujte v rubrice **Kurzy a akce**.

Vidličkou a nožem proti invazním druhům? přednáška, České Budějovice 13.11. 2017. Mgr. Ivana Paukertová, ivana@paukertova.cz, tel.:603 39 62 90 www.paukertova.cz