Gisula Tscharner

LES A LOUKA NA TALÍŘI



150 receptů z divoké kuchyně

GRADA

Gisula Tscharner

Les a louka na talíři

150 receptů z divoké kuchyně

Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy
Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude ***trestně stíháno****.*

Gisula Tscharner

Les a louka na talíři

Z německého originálu
Wald und Wiese auf dem Teller
přeložila Lucie Rybová

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401
jako svou 7700. publikaci

Odpovědná redaktorka Anita Ponešová
Sazba a grafická úprava Jaroslav Kolman
Jazyková korektura Martina Mojzesová
Počet stran 160
První vydání, Praha 2020
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© 2009 by AT Verlag Baden and Munich
© Grada Publishing, a.s., 2020

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-271-1804-5 (ePub)
ISBN 978-80-271-1803-8 (pdf)
ISBN 978-80-271-2875-4 (print)



Gisula Tscharner

Narodila se v roce 1947 u Curyšského jezera, posledních více než třicet let žije v hornatém švýcarském kantonu Graubünden. Po studiu teologie se věnovala nejen své rodině, komunální politice a sběru léčivých rostlin, ale i práci farářky a psaní knih. Od roku 1995 se na volné noze zabývala duchovním vedením, a tak byla stále na cestách, vnitřně i navenek. Nabízela kulinářské zážitkové exkurze ve volné přírodě, stejně jako ceremonie a rituály u příležitosti životních přechodů, přednášky a školení.

V roce 2017, ve svých sedmdesáti letech, se stáhla do ústraní.



Ulla Mayer-Raichle

Fotografka, specialistka na kulinářskou fotografii, fotografie rostlin a přírody. Nápaditým a kreativním způsobem doprovodila řadu kuchařských knih. Získala různá mezinárodní ocenění. Od roku 1989 pracuje ve vlastním studiu v Kemptenu a Füssenu v Allgäu.
http://mayer-raichle.com

Společně ještě napsaly:

Hexentrank und Wiesenschmaus
(Čarodějný nápoj a luční hostina, recepty z kuchyně divoženek)

Redakční poznámka:

Rostliny, které Gisula Tscharner objevuje při svých kulinářských toulkách švýcarskou přírodou, nejsou nijak výjimečné. Jsou to zcela obyčejné, běžné a často plevelné byliny. Běžně rostou i v ČR a jenom některé z nich jsou u nás vzácné nebo chráněné (v knize jsme je opatřili poznámkou). Vždy však ke sběru přistupujte s úctou k místu i k rostlinám a sbírejte druhy, které znáte.

Všechny rady a recepty obsažené v této knize autorka shromáždila a vyzkoušela s nejvyšší pečlivostí, nicméně prosíme, řiďte se při využití návodů této knihy také svým vlastním úsudkem a případně radami svého lékaře. Autorky ani vydavatelství nepřejímají zodpovědnost za případnou újmu na zdraví.



Obsah

Úvodem 8

ZÁKLADNÍ RECEPTY 11

RYZÍ LOUKA 14
Prostřený stůl

ROSTLINY PŘECHODOVÉHO PÁSMA: OKRAJE LESŮ A REMÍZKY 34
Intimita a přepychový oděv

PLEVELE: V ZAHRADĚ, KOLEM DOMU A DVORU 58
Vášnivé plení nebo les šípkové Růženky

ROZKVETLÉ LOUKY: BARVY A VŮNĚ 78
Povzbuzení smyslů a geometrie

SVĚT STROMŮ A LESŮ 92
Vůně země a nebe

SÍLA KAMENE: SKÁLY, ROKLE, SUTĚ 110
Průkopnický duch a ohromná odvaha

ALPY, PASTVINY, ÚHORY 124
Romantika i ráj zvířat

CESTY, PASEKY, ZELENÉ SKLÁDKY 142
Ošetřené rány a ostrov pokladů

Rejstřík rostlin použitých v receptech 160

Úvodem

Celkem třikrát už mě divoce rostoucí rostliny obdarovaly. Poprvé, když se vplížily do mé kuchyně a staly se mými přítelkyněmi při přípravě nápojů i pokrmů. Později mě poučily o barevném rytmu střídání ročních období. A nakonec mě uvedly do tajů svého výskytu, pravidel, podle kterých setrvávají a opouštějí určitá stanoviště. Při svých toulkách jsem si začala všímat toho, jak se na některých místech daří určitým rostlinám obzvláště dobře, i toho, zda tam rostou obvykle samy, či s jinými druhy. Takové pozorování jejich života je nesmírně napínavé a vede k zamyšlení. Vidíte, jak si jednotlivé druhy pomáhají, jak si škodí a šikanují se, ale i jak se mají rády a jak spolu žijí.

Představím vám tři typy středoevropské krajiny – horskou, kopcovitou a rovinatou. Seznámím vás s divokými rostlinami, které zde najdete a které jsou vhodné pro přípravu pokrmů i nápojů. Zároveň připojím zhruba 150 receptů.

Tato kniha by chtěla být branou, skrze niž člověk vyjde do divočiny plný chuti poznávat a zkoušet nové věci.

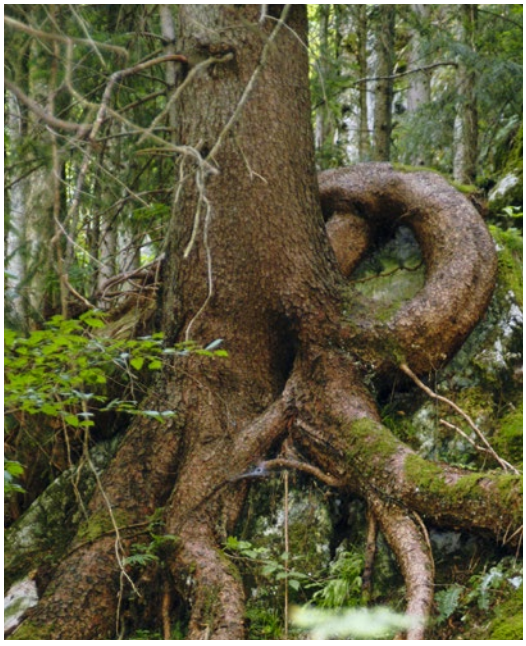
Většina receptů v knize se soustředí na rostliny, které se u nás vyskytují tak běžně, že už je nevnímáme jako ušlechtilé a divoké, ale mnohem častěji jako obtížný plevel. Mohou tyto houževnaté a drzé organismy vůbec něco do našich životů přinést? A nevtírají se tak tvrdohlavě do našeho kulturního prostoru právě proto? Nad těmito otázkami hloubám už roky. A pozoruji něco velmi vzrušujícího, nad čím se směji i přemýšlím. Až mě to začíná děsit.

Divoké rostliny žijí na naší Zemi mnohem déle než člověk. Byly tady už miliony let, když jsme se my teprve vyvíjeli ze zvířat ve dvounožce. Mnohem lépe než my vědí o hlubokých pravěkých souvislostech, proměnách, o živlech i kosmických událostech. Mají mnohem více zkušeností s klimatem, který se v průběhu času proměňuje. A toto vědění si v sobě tiše uchovávají.

Učí nás i léčí, aniž by se nám vnucovaly. A své jedovaté zbraně mají jen pro svou obranu. Koneckonců i lidé mají své zbraně. Divoce žijící rostliny mají nicméně lepší schopnost přežívat než my lidé.

Osm různých území, která dávají této knize základní strukturu, nejsou oficiální biotopy. Vybrala jsem je sama, na základě dlouholetých pozorování a zkušeností. Nejsou jasně ohraničená, mohou se volně prolínat. Recepty s hojně rozšířenými rostlinami, jako jsou pampeliška nebo kopřiva, se objevují ve více kapitolách. Přesné uspořádání nebylo mým cílem. Výběr odpovídá mnohem více cestě, kterou mě vedl můj čich. Každý rok jsem objevila nějakou novou rostlinu. Nebo spíše… ona objevila mě.

V rámci jednotlivých kapitol jsou recepty seřazené postupně dle ročních období. Většina pokrmů se dá připravit velmi jednoduše. Do nich jsem využila rostliny, které najdete na procházce či v okolí domu. Kromě nich v knize ale najdete také náročné recepty, které vyžadují dostatek času jak pro sběr či přípravu, tak také pro vyhledání dané rostliny. Ojediněle jsem mezi recepty vložila i takový, který lze využít při různých rituálech. Dnes si už neumím představit snad žádnou slavnost bez vhodného nápoje a něčeho malého z volné přírody k jídlu.



Několik rad pro sběr divokých rostlin

- Sbírání a sklízení není to samé. Sklízet můžete brambory na zahradě, obilí na poli, sklízet můžete i potlesk. Při sklizni vezmete všechny rostliny, nic nezůstane. Volně žijící rostliny ale sklizeň rády nemají, mnohem radši jsou sbírány. Z ohromného množství, které jsem nejednou sama i sázela, beru jen ty nejlepší. Některé rostliny už jsou v době vaší návštěvy přezrálé, některé zase ještě dozrát nestačily. Sbírat znamená vybírat jen to nejdůležitější.

- Masový sběr divoce žijících rostlin i hub si musíme odepřít, protože jednotlivé druhy jsou často chráněny.

- Na rozdíl od sklizně musím být při sbírání sama, abych se mohla plně soustředit. Musím se na své zelené přítelkyně naladit, vycítit, které se mnou chtějí jít, které potřebují sílu pro sebe samotné, a které mě zvou za novými poznatky.

- Při sbírání je radost důležitější než hon za vitaminy a léčivými prostředky z přírodní lékárny. Maliny ze zahrady, zeleninu z obchodu a čokoládu ze stánku koneckonců také jíme především pro jejich chuť, a ne jako lék na to či ono. Jako kopřiva rostoucí na kraji lesa bych byla smutná a nespokojená, pokud by mě sbírali jenom zarytí fanatici zdravého životního stylu. Divoké rostliny jsou živý organismus, nejen nosič chemických substancí; přistupujte k nim tak.

- Pokud se bavíme o tématu sběru rostlin v přírodě, často přijde na přetřes tasemnice liščí, drobný parazit, který žije v trávicím ústrojí lišek. Nebezpečí nákazy existuje vždy, také u rostlin, které jsou myté, u rostlin ze zahrady i z obchodu, protože liška se může dostat kamkoli. Nicméně když vezmete v úvahu procento nakažených ve srovnání s jinými hrozbami všedního dne, není důvod k panice. Náš život je stále více nebezpečný. Možná tu jde o něco mnohem hlubšího: o rozhodnutí, která rizika jsme připraveni na cestě za důležitými poznatky nebo jednoduše hezkými zážitky podstoupit.

Příprava šťávy z květů bezu zastudena ▶



ZÁKLADNÍ RECEPTY

Následující základní postupy přípravy se budou často opakovat i v dalších receptech.

Zastudena připravovaný sirup

Například z bezu černého, svízele vonného, tužebníku jilmového, máty či čerstvých výhonků smrku.

Šťáva se nekonzervuje teplem ani nemá být uzavřena ve vzduchotěsné sklenici. Víčko pokládáme na hotový sirup jen zlehka a zavíráme jen po dobu přepravy.

1 kg cukru krystal
1 l vody
1 citron, nakrájený na plátky
25 g kyseliny citronové (k dostání v drogerii)
3–4 hrsti květů, popř. 5 hrstí nakrájených lístků či výhonků

Všechny přísady dejte do skleněné či plastové nádoby (nepoužívejte kovové kvůli přídavku kyseliny). Nechte odležet v chladnu a temnu 48 hodin, v případě smrkových výhonků o trochu déle. Občas promíchejte, aby se cukr pomalu rozpustil. Zastudena opatrně sceďte a uchovávejte v chladu.

Podle chuti řeďte běžnou vodou.
V zásadě platí: čím větší množství rostliny použijete, tím lépe. Sirup se dá také silně naředit, aniž by ztratil své aroma.

Trvanlivost: V případě svízele a bezu ½ –1 rok, u máty 1–2 roky, u smrku 2–4 roky. Trvanlivost se prodlouží, pokud se s lahvemi nepohybuje, nepřevážejí se a neotevírají se.

Tipy pro sběr: U květů je třeba dávat pozor, aby nejméně dva dny před sběrem nepršelo, tak se v nich udrží většina pylu a tím i vůně. Mátu můžete použít i v době, kdy už rostlina kvete, stačí aby byly listy ještě zelené a voňavé, což trvá déle v případě léta bohatého na déšť. Pro sběr smrkových výhonků je ideální čas od června do začátku září. Výhonky jsou už ze základní větve výrazně odrostlé, jsou stále světlé a elastické, nicméně už obsahují tajemství a moudrost celého stromu.

Hustá šťáva z květů či výhonků stromů

Například z pampelišek, bezu, letních výhonků smrku, borovice či jalovce.

Díky dlouhému vaření ze sebe uvolňují rostliny to nejlepší a získají vůni připomínající med.

květy nebo výhonky v množství 12–15 litrů, zlehka vrstvené
voda
2–3 kg cukru krystal

Květy či výhonky vložte do desetilitrového hrnce, mírně stlačte a přidávejte studenou vodu do okamžiku, kdy jsou všechny rostliny ponořené. Přiveďte k varu, nechejte dvě hodiny odpočívat, poté masu přeceďte. Šťávu znovu přiveďte k varu, pak vařte zhruba dvě hodiny za vysoké teploty a bez pokličky, dokud se objem šťávy nezredukuje zhruba o třetinu. Pak hrnec

odstavte a nechejte vše přes noc zklidnit. Poté přidejte cukr. Jeho množství by mělo odpovídat skoro polovině množství současné šťávy. Znovu přiveďte k varu a nechejte vařit bez pokličky další 2–3 hodiny, dokud se znovu zhruba o jednu třetinu nezredukuje. Při druhém vaření dávejte pozor a zůstaňte poblíž hrnce, oslazená šťáva má tendenci přetékat.

Hotový hustý sirup nalijte do dobře umytých a nahřátých sklenic. Pevně je zašroubujte a sklenici postavte na několik sekund dnem vzhůru, abyste se zbavili bakterií na víčku.

Trvanlivost: Několik let

Tipy na sbírání: Květy pampelišek by měly mít ve středu kompaktní žluté jádro. Květy bezu musejí vířit pylem, nikdy je nesbírejte po dešti. Výhonky stromů sbírejte od června do srpna.

Sladká šťáva z bobulí

Například z bezu, dřišťálu, malin či ostružin, jeřábu…

Díky krátkému varu zůstanou barvy i vůně čerstvé, šťáva se však nesmí skladovat déle než 1–2 roky.

bobule, jen nahrubo přetříděné
voda
cukr

Do hrnce dejte bobule a vodu tak, aby byly jen těsně ponořené. Přiveďte k varu, odstavte a nechejte stát, dokud nebude voda vlažná. Bobule pak vymačkejte přes vlhké, volně tkané lněné plátýnko nebo lněný sáček. Zní to sice staromódně a náročně, ale divoké plody milují, když se s nimi pracuje rukama a srdcem. Dají vám pak více šťávy, než když je pošlete do odšťavňovače. Takto získanou základní šťávu smíchejte s cukrem v poměru 2 : 1, znovu přiveďte k varu a horkou směs nalijte do čistých a předehřátých lahví. Pevně je zašroubujte a postavte na pár sekund dnem vzhůru, abyste odstranili bakterie z víčka.

Pro výrobu želé použijte stejný postup. Zapotřebí je nicméně o trochu více cukru a u většiny plodů také prášková želatina. Obvykle používám cukr krystal, protože je chuťově neutrální. Pro jeřabiny a trnky potřebujeme nutně surový nebo kandovaný cukr či med, aby se kyselé a hořké části zneutralizovaly.

Trvanlivost: 1–2 roky

Pozor: Uvařený dřišťál ztrácí po 8–10 měsících svou červenou barvu a hnědne, což však nemá vliv na aroma.

Tip na sbírání: Bobule, které vyrůstají v květenstvích laty či okolíku, nemusíte zbavovat stonků. Stačí odstranit jen ten hlavní. Nevadí ani, pokud se do šťávy na vaření dostane i několik málo lístků.

RYZÍ LOUKA

Prostřený stůl





To slovo zní prostě, možná až všedně: louka. Velké zelené plochy, které se rozprostírají mezi obydlími, pokrývají pláně, kopce i hory a už jenom pohled na ně nás uklidňuje. Spolu s poli uspokojují naši potřebu masa i mléka. Louky se zakládají pro pastvu, mohou ale také vznikat samy od sebe a často se na nich potkávají rostliny zaseté s těmi, které se v místě přirozeně vyskytují. Jsou tak napůl divokými přírodními zahradami.

Louky patří k nejvrchnějším vrstvám kůže zemského těla. Tvoří jemné ochlupení, a chrání tak zemský povrch, stejně jako lidská kůže chrání naše těla. Říká se „cítit se dobře ve své kůži“ a má to souvislost s duševním stavem, protože právě na kůži probíhá výměna mezi vnitřkem a vnějškem, mezi mikrokosmem a makrokosmem.

Má kadeřnice, zkušená odbornice, mi potvrdila spojení mezi duší a kůží. Vlasy vyrůstají z pokožkové tkáně. Mikroskopický průřez také ukazuje, jak jsou vlasy

◀ *Na dobré louce žijí v rovnováze traviny a kvetoucí rostliny*

v pokožce zakotveny, a sice podobně jako rostlinka trávy v humusu. Kadeřnice moc dobře pozná, jak se jejímu klientovi vede, už jen když mu myje vlasy a masíruje pokožku hlavy. I proto tak moc miluje svou práci: přes vlasy a pokožku se dostane lidem velmi blízko. Proto také nabízí i masáže hlavy.

Daří se Zemi v její kůži dobře? Jsou rostlinky, její „vlasy", v rovnováze a vypadají dobře zvnějšku? Na to se často ptám sama sebe a ptám se na to také Země. Někde oplývají rostliny zdravím a poznáte to na první pohled: rádi tam při sběru setrváte. Čím rozmanitěji se zeleň leskne a čím více druhů na louce žije, tím silněji si uvědomuji jejich osobnost a laskavou sílu. Hodně jsem se od rostlin naučila, od jejich schopnosti přežívat po triky, které se dají napasovat na těžké životní situace. Volně žijící rostliny se dokážou s měnícím se klimatem vyrovnat, ukládají si energetické rezervy, stále vyvíjejí nové strategie proti novým nepřátelům. Je opravdu Země tak bezmocná, jak se tvrdí? Prozatím nás živí a léčí. Stále znovu objevuji, jak jsou si rostliny, zvířata a lidé podobní.

Zelená síla

Zelená barva hluboce dojímá, představuje život jako takový. Zelená hladí duši. Když zima nebo suchá období odstraní zelený porost ze země, málokoho to neovlivní. Odraz nalezneme i v křesťanském velikonočním mýtu, podle nějž se zázrak vzkříšení života odehrává zrovna v období intenzivního růstu. Podobně o tom smýšlela a psala už před 900 lety svatá Hildegarda z Bingenu, přezdívaná Sybila Rýnská. Jako první křesťanka se odvážila přírodu a víru takto přímo spojit, aniž by kvůli tomu byla upálena. Podle ní působí „zelená síla" na duševní i fyzické dimenze světa, a ztělesňuje tak Boží dobrotu.

Jarní probuzení „divoké louky"

Zelená síla přírody utěší více než slova, ať už v případě ztráty blízkého člověka, zdraví nebo v jiných těžkých chvílích. Toulat se brzy na jaře po ještě bledých loukách a očima pátrat po prvních zelených rostlinkách – už jen to zlepší náladu.

▶ *Lesy a louky se doplňují v pokrývání zemského těla*

▼ *Louky oblékají kulturní památky (zámek Balzers)*







Hledat malé lístky orseje jarního, medvědího česneku, pampelišky lékařské, ptačince prostředního, kopřivy, jitrocele či řebříčku, opatrně je těsně nad zemí odštípnout a hned sníst. A přitom objevovat a užívat si různé vůně.

Poznámka: Riziko onemocnění tasemnicí liščí je výrazně nižší než riziko duševního strádání.

Rituální obřad: Jarní lístky nasbírejte do látkového sáčku a přineste domů, k rodině či přátelům. Můžete je omýt (zbytky hlíny nám vadí více doma než venku) a rozprostřete je do sváteční misky. Rozložte je po okraji, nebo je nechte ve středu – všichni si tak mohou vychutnat jejich zelenou sílu. Společné jídlo propojuje.



▲ *Rozmanité členění luk a kulturní krajiny*

Příležitosti:

- při narození či křtu dítěte
- pro zotavovací rituály
- v případě úmrtí, jako součást ceremonie loučení

První časně zelený koberec: každé jaro mě znovu silně dojímají ty tmavě zelené fleky, něžné mladé lístky, které se protlačí z ospalé, po zimě ještě světlé půdy během několika málo slunečných hodin, než zase noc přinese chlad.

Jednoho dubnového odpoledne – nepříjemný vítr svištěl přes právě probuzenou pučící louku – došlo k setkání sběračky a majitele pozemku. Nejdříve onen zemědělec kroutil hlavou, ale pak vystoupil z traktoru, přišel ke mně a říká: Vždyť ještě nic neroste, co tu tedy hledáš? A já mu ukázala svůj košík téměř plný lístků česnáčku lékařského, šťovíku kyselého, popence obecného, planého česneku, řebříčku, kerblíku, jitrocele kopinatého, bolševníku obecného, silenky

a Jindřicha dobrotivého neboli merlíku všedobru. On se zasmál a řekl, že není přece žádný dobytek, aby to jedl, a louka je tu koneckonců právě pro tato zvířata. Bez komentáře jsem vzala plnou hrst čerstvých bylin, kvůli krásné vůni od každé trochu, a nabídla mu. Pomalu je žvýkal a jeho posměšný úsměv se změnil v úsměv plný úžasu. „To ale chutná skvěle – he, vždyť já se pasu na vlastní louce! To musím říct ženě!"

Několik týdnů předtím, než ze země vykouknou traviny, a také dlouho předtím, než se probere půda na naší zahradě, rostou přesně ty byliny, které v tomto období potřebujeme – k očistě, pro promazání kloubů a posílení krevního oběhu, stejně jako pro stimulaci trávení po období půstu. K tomu patří medvědí česnek, kopřiva, orsej jarní, podběl lékařský, potočnice lékařská, čemeřice, jitrocel kopinatý, planý česnek, ptačinec prostřední, výhonky tužebníku jilmového, pampeliška, bolševník obecný. Ve správnou chvíli raší ty správné byliny, které nepotřebujeme jenom my. Není náhoda, že v německém jazyce existuje na šedesát označení rostlin, které mají v názvu slovo „medvěd". I medvědi se totiž na jaře živí těmito rostlinami, aby po dlouhé zimě zase nabrali sílu a zdraví.

Proslulou polévku devíti bylin jedli naši předkové k uzdravení a oproštění se od zimy. Nyní ji znovu objevujeme jako speciální zeleninovou polévku. Časně zjara (viz Postní salát před či po rovnodennosti, str. 22) chutná těchto devět nových bylin ještě intenzivněji, takže si můžete naplno užít, jak se spolu prolínají jejich vůně. Stejně jako medvědi, kteří je požírali nevařené, si i já užívám, co na rané louce sesbírám, často hezky syrové.

Polévka „Zelená devítka"

Obvykle se dají přísady do polévky sbírat od 21. března, buďte ovšem při sběru opatrní a berte ohledy na to, aby rostliny znovu zregenerovaly.

orsej jarní, kopřiva, bršlice kozí noha, potočnice lékařská, popenec obecný, šťovík kyselý, jitrocel, řeřišnice luční, chmelové klíčky
20 g másla
1 l vývaru

Jemné lístky lehce osmahněte na másle, podlijte vývarem, přiveďte k varu a krátce povařte. Polévku si můžete vychutnat jenom tak s chlebem jako přílohou. Její jednoduchost nám připomíná, že mnozí lidé i dnes hladoví.

Varianty: Obdobnou polévku si můžete připravit i s bylinami, které máte po ruce. Nabídka závisí na nadmořské výšce, minerálním podloží i klimatu.