

JARO NA TALĚ

Čtvrtek, 12 března 2015

Ahoj lidi, vidíte to jaro za okny? Doufám, že se mi podaří nalákat vás na něco jarního do kuchyně. V časopisech o vaření začíná každým rokem jaro stejně. Vítá se články o prvním jarním zeleném lupení. Problém je, že tyto články vznikají v redakcích dříve, než vůbec někdo má šanci, kdy asi tak skončí zima a první zelené výhonky se skutečně

Když pak časopis vyjde, jediné, co si obvykle můžete jarního přinést do kuchyně, je květináč rozkvétajících narcis květináčů. Letos ale přelo jaro je spíše pozdě než brzy. Už jsem slyšela, že se s mladým jarem v kuchyni počítat. Možná vás napadá, co všechno si můžete - kromě celoročně dostupného mladého zeleného zelnáče ze supermarketu - na jaře donést domů a sníst.

V zemích blízko polárního kruhu jsou vítanými prvními jedlými posly přicházejícího jara zakroucené výhonky kapradí, krásná talířka, ale údajně dost hořké v ústech. My máme to spíše, že ve stejnou dobu už sklízíme v přirodě (ať už na zahrádce, když na podzim zasázíme cibulky), listy medvědího esneku.

Po dalším zeleném lupení se porozhlédneme ve svém trávníku. Hledejte plevel, tentokrát ovšem nekriticky. Sníst můžete mladé pampeliškové listy, medvědíček, bráncík, kozí nohu, kontryhel, sedmikrásku i kvítky, esnek (jen v malém množství, její listy jsou dost hořké), jitrocel, krvavec, podběl (také v malém množství, a ne spíše květy), jetel. Nedoškvanci si mohou do pařeniš nebo i za okno zasít saláty, co se dají sklízet průběžně odtrháváním lístků, jako třeba rukolu.

Pravdou zůstává, že první jarní bylinkou, káňkou a váňou, vášdycky bude medvědí esnek.

Na talíři patří medvědí esnek už jen pro svůj pšavbný název. Jeho zelené listy sice vypadají, jakoby patřily konvici, jejich vůně vás však snadno přesvědčí, že s touto jedovatou kráskou nemají nic společného. Pokud už se vám někdy stalo, že jste vešli do lesa a přivítala vás jemná esneková vůně, a zelené koberce medvědího esneku víte, kde ho hledat. A pokud ne, pospěš se na farmářské trhy, protože tam už se začal prodávat, i když jen velmi nenápadně.

K esemu je medvědí esnek dobrý

Skoro by se zdálo, že se medvědí esnek objevil v populární zájmu až poslední dobou. Vyhledávali ho však již dávno, a přesto nyní se začíná pšovat komerčně ve velkém. Listy medvědího esneku díky obsahu zvláštní silice voní a chutnají pochopitelně po esneku. Trochu palčivě, trochu spálivě, v každém případě tak silně jako běžný esnek. Prý si na jeho listech rádi pochutnávají medvědi, odtud jeho nezapomenutelné

pojmenování. Jako všechny jarní zelenina, umí i medvědí šesnek obohatit vaření nejen o první vitamíny, ale také například o jód. Proč? Umožňuje trávení, podporuje chuť k jídlu, pomáhá vám s jarním nachlazením, zapojí se do boje proti ateroskleróze. Jak medvědí šesnek použít

A si ho pak přinesete domů, důkladně jej omyjte a přetřete. Pozor zejména na broučky a malé nečistoty, jediní, kdo má o tyto listy eminentní zájem. Dále pak už jen stačí listy posekat a nasypat na první chleba s dobrým, nijak lépe rozšlehaným máslem. Svadit mu budou stejně, jako plátky kedlubny nebo medkviček – ostatně znáte lepší jarní svačtinu?

FLORENTÝNA