

Roverská lesní škola

Hry s námi tem jídla

výstup z OPEN SPACE

Kolektiv autorù:
Òam, Òouma, Èajda, Kùèa, Cézi, Luky, Kaèaba, Šišiko, Hasky, Permoník

1. Úvod

Hry s námi tem jídla by nemì ly chybi t v žádném oddíle. Jídlo mùže hrát roli hlavní, když je smyslem aktivity pouze se nakrmit, i když zajímavým způsobem, nebo roli vedlejší, kdy je pouhým doplòkem nì jaké høíèky. Pøi tì chto hrách vlastnì spojíme pøíjemné s užiteèným – pøíjemné ve smyslu požitkáøského a užiteènè v tom, že využíváme i dobu jídla k výchovì dì tí nám svì øených.

Jídelní aktivity mohou smì øovat k nì kolika výchovným cílùm. Aranžování hostin èi kreativním spojováním všemožných druhù jídla rozvíjíme tvoøivé cítì ní. Pøi vaøení dochází k rozvoji mnoha dovedností užiteèných v životì (kupø. použití trouby, krájení...). Když do jídelníèku na táboøe pøidáme i netradièní jídla z cizích zemí mùžeme tak vytvoøit zajímavou bránu informaèní. Jídelní aktivity se dají využít i jako icebreakery nebo pro vylepšení atmosféry formou recese. Nì které hry se dají použít i k rozvoji tì lesnému (napø. koláèová válka, èi snídani na stromì).

Do jídelních her se nemusí nikdo nì jak zvláø• motivovat, je to èinnost nám vlastní...

2.1 Hry

Použité znaèky:

RE – recese

TVOØ – tvoøivé

VZ – vzdì lávací

Hra na žida (RE)

v koleèku koluje nì jaká potravina (èokoláda, sušenka) – každý si musí ukousnout, kdo jídlo dojí je žid...

Barvení jídel (RE)

jídlo (kupø. èaj, polévka, nudle) se obarví nì jakou zajímavou barvou, vhodné na táborové chody

„Stylová veèeøe“ (VZ)

pøedem se domluví, jakým způsobem bude pøipraveno jídlo (doporuèuji 5-6 chodù), všichni by mì ly být seznámeni s prùbì hem veèeøe a chováním u stolu, samozøejmì pøíjemná hudba, luxusní obleèení..., poté zapoène hostina, mezi chody se lehce konverzuje :o)

Buchtiáda (RE)

na táboøe se vybere den, který se ohlásí pøedem rodièùm, oni mají pøivézt svou soutì žní buchtu...každý kdo ochutná hodnotí kvalitu...pøi velkém poètu buchet je dobré zvolit kategorie (napø. buchty, dorty, pudinky)

Masiáda (RE)

podobnì jako buchtiáda

Jídla z jiných zemí (VZ)

zvolí se zemì , a vaøí se její národní jídla...je vhodné se podle toho i oblèci, popøípadì nì jaké intro s informacemi o konkrétní zemi...

jeden rok jsme takto mì li v kuchyni na táboøe jednotlivé dny dle zemí – Èína, USA,...

u USA to bylo hodnì zajímavé, protože celý den mohly dì tí vydi lávat dolary (za rùzné potøebné èinnosti – døevo, nádobí, a tak), a za nì si mohly kupovat colu z automatu a veèer kokteily, nebo hamburger...

Karavana (RE)

udì lá se karavana nì kolika lidí a ti obcházejí své kamarády (èi rodièe), posedí, poklábosí, až dojdou zásoby, karavana se zvedne a odchází do jiné „oázy“

Zimní zdobené stromku pro zvířátka (TVOØ)

název mluví sám za sebe...jde o to, nì jak netrاديènì zvířata v zimì dotovat jídlem...mùžete jídlo donést ke krmelci, nebo si udì lat svou vánoèní besídku venku u stromeèku, pøièemž ho ozdobíte jídlem pro zvířátka, které tam pak necháte...

Zavìšená hostina (RE)

stoly, tácy, pøípadnì jednotlivé jídlo se zavì sí na stromy (pøípadnì na strop), patøiènì se vše rozhoupe...je dobré zakázat používat ruce...smyslem tedy je netrاديènì se najíst, vhodné na první veèeøi na víkendu...

Zvíøe s nemocí (RE)

dáte si solenou tyèinku mezi zuby (velikosti sirky), tak aby jste nemohli zavøít ústa, každý si pak v duchu vymyslí zvíøe a nemoc, kterou trpí...jeden pak své zvíøe a nemoc øekne a ostatní po nì m opakují na znamení, že rozumí...

Natáhni se pro jídlo (RE)

tohle je tì žké na konstrukci...potøebujete sedák a leteckou gumu, jednotlivì se do toho lidé oblékají a snaží se nažením gumy dostat co nejdále k jídlu, které je vzdálené dle chutnosti

Pohled na svìt (VZ)

každý si ráno vylosuje, dle které zemì dostane ten den stravu > kvalitou i kvantitou (Afrika, USA, Evropa, Indie), vyzkouší si tak na vlastní kùži, jak se žije v dané zemi...

Baseball (RE)

škrábání brambor – ve støedu hracího pole stojí 4 nadhazovaèi, každý háže svým škrábaèem (4 týmy, 4 rohy, v každém rohu škrábaèi) a když zrovna nikomu nenadhazuje, obíhá celé pole, dokud na nì j škrábaè nezaøve „brambora“, musí ale dokonèit „otáèku“

Krmení se navzájem (RE)

úkolem je nakrmit se ve dvojicích navzájem...

Velmi zajímavá je pak kruhová alternativa...tedy v kruhu si všichni zavážou ruce zápì stími vždy se sousedem a snaží se spoleènì se najíst...každý ze svého talíøe...

Degustace (VZ)

ochutnávat se dá leccos...je dobré sehnat si nì jaké kvalitní vzorky, dostatek informací, nebo nì jakého odborníka...

my jsme mluvili o degustaci vín, peèených broukù, øíšky...

Kuøe se vším všudy (?)

smyslem této aktivity je vyzkoušet, co se musí všechno udì lat od živého kuøete po chvíli, kdy odcházíte od talíøe naprosto spokojeni...

tedy kuøe chytit, zabít, oškubat, upéct a sníst...

tady je tøeba velmi doøe promyslet, pro koho tuto hru dì láme a dát si pozor na komplikace se „slabšími“ povahami

Jídlo-ART (TVOØ)

Smyslem tì chto aktivit je využít jídlo jako výtvarného materiálu, výrobky se po urèité dobi obdivování náležitì ocení a pak sní...

- Obložený chléb ve tvaru mikuláše

vyskládat a vykrájet co nejhezčího mikuláše

- Sochy z bramborových placek

každý musí uplácat malou sošku, která se pak upeče a náležitě uklidí... :o)

Tip k hostině (?)

před nachystaným jídlem se na něj minutu dívat a představit si jak ho jíte...slinové žlázy pojedou na plné obrátky a vám bude lépe chutnat...

Jak podílit čokoládu mezi hodnými lidmi (RE)

Do kruhu lidí se postaví stůl, na stoleček čokoláda a vidlička...k němu se položí spousta oblečení (rukavice, šepice, šála, bunda), lidé v kruhu postupně házejí kostkou a komu padne 6, tak se začne do oblečení navlékat, když je hotov, může se pustit do pojídání...přestane ve chvíli, když někomu jinému padne 6, pak se co nejrychleji vysvěče a dá prostor tomu novému...lze praktikovat i na pití coly brčkem, nebo na jiné v tu chvíli vzácné jídlo...

Krmení poslepu (RE)

Dvojice, oba zavázané oči, sedí proti sobě a musí se nakrmit...je dobré něco tekutějšího...a nepoužívat vidličku :o)

Rekordy s potravinami (RE)

nakoupí se všemožné jídlo (chipsy, čokoláda, rozinky), a z toho se vymyslí všemožné hříčky stanoví se pravidla a překonávají rekordy...kdo si naháže do pusy víc rozinek, kdo si strčí více tyčinek do nosní dírky, házení těsta na dálku, atd...

Snídani s jídlem (RE)

každý hází kostkou (třeba 4x)– dle čísla dostane ingredienci, ze které se snaží poskládat snídani, případně je dovoleno smíchat...

Přehazování se syrovým vajíčkem (RE)

Úkol na putování...kdo drží vejce stojí, takže aby se mohli pohybovat, musí si je přehazovat...

Vaření bez nádob (RE)

Úkolem je uvařit vodu, nebo jiné jídlo bez nádob, je dobré disponovat vlastní zkušeností, nebo poskytnout dostatek literatury...

Pec v přírodě (RE)

Úkolem je postavit pec a upéct buchtu...vhodný úkol na tábor...

Pečení hadů (?)

Všichni znají...udělá se těsto, uválí se had, omotá klacek a peče se...na slano i na sladko

Koláčová VÁLKA(RE)

jednoduše, hodně koláčů, hodně šlehačky a prostor na bitvu...

- další bojovou alternativou je zákys v pytlíku...

- a ještě jedna alternativa – na tričko se zevnitř přilepí izolace s potravinářským barvivem a injekcemi stříkačkami naplněnými vodou se bojuje...komu se zbarví tričko je „mrtev“

Dědeček mohl (RE)

Každá soutěžní skupina dostane pár surovin na výměnu... a pak dle známé pohádky mění za lepší jídlo... lze použít vždy, když nemáte co jíst :o) lidi se na to vždycky chytí... víc než na základní verzi s jehlou...

Bez práce nejsou koláče (RE)

Smyslem je vydat si dobrovolnou práci na jídlo... tedy toulá se krajem a nabízí svou nezištnou pomoc, je na obdarovaném, zda se mu odmění jídlem...

9 vánočních chodů (tradice)

- špagety – tahá se jednou rukou > délka = délka života
- vánočka
- cukroví
- ryba
- ovocný salát

(více viz Cézi)

Mince v koláči (RE)

Do koláče se zapeče mince... jsou dvě skupiny, které na stůl dáku koláče ukusují... kdo se k minci dokouše nejdříve vyhrává zbytek koláče...

Poznávačka jídla dle vůně a chuti (VZ)

Do misek se připraví různé ingredience z kuchyně – kečup, ocet, sůl, cukr...

A poslepu, nebo po chuti se zkouší, kdo co umí...

My jsme hru použili na táboře jako test pro mladé členy – takže měly ingredience i své specifické názvy – hořčice (vlkodlačí ušní maz), cukr (nastrouhané mudlí nehty), atd..

Zálesácké dovednosti (VZ)

Pár úkolů :

- uvařit z rostlin z přírody
- uvařit vodu na svíče s papírem A4
- chytit rybu
- vyzkoušet vyčistit vodu (s tabletou na čištění vody)

Snídání na stromě (RE)

úkol je posnídat v koruně stromu... pozor na bezpečnost !!!

Hledaná večeře (RE)

ve vymezeném herním území jsou poschovávané papírky s názvy potravin, surovin, pamlsků a pod.- prostě všeho, co se dá jíst a z čeho se dá něco uvařit. Všechny družiny najednou papírky hledají a na základě (v kuchyni předložených) papírků nafasují vyhledané suroviny a zaženou si do lat večeři.

Výběr potravin a surovin (např. 2 vejce, 1/2 chleba, 1 konzerva, pytlík těstovin, 1 paprika, 1 tatranky...), by mělo být vedoucím hry stanoven tak, aby i z mála nalezených potravin najedla celá družina.

Družiny si mohou nepotřebné suroviny vyměnit s jinou družinou - vždy papírek za papírek. Koření, živočišné uhlí, sůl a cukr jsou zdarma v kuchyni.

- vůdci tábora potom chodí od jedné družiny ke druhé se lžící v ruce a degustací navařeného jídla a hlasováním hodnotí nejlépe uvažené jídlo. Pozor : při větší počtu družin hrozí přejedení vůdců!!!

- pro složitější verzi je možno na papírky napsat i nádoby, zápalky, sekery, nože a pod. - v tom případě nesmí děti mít ani vlastní!

Další zajímavé jídelní úkoly : (RE)

- strèit do pusy pùl krajíce chleba
- sníst celé rajèe v kuse
- dát si tatranku do pusy naštorc
- upéct obilnou placku ze zrní
- sníst rohlík do minuty
- vylovit bonbon z mouky (pøedtím namoèit oblièej ve vodì)
- sníst jablko na šnùrce s rukama za zády
- strèit si šumák do pusy, kdo vydrží nejdéle nevyprsknout
- soutìž, kdo sní nejzajímavì ji ploštì nku

2.2 Recepty

Studený dort

- 1) oloupeme jabka > nastrouháme > do hrnce > zalít vodou > pøidat med a rozvaøit na kaši
- 2) piškoty naskládáme do mísy
- 3) horká voda + puding > rozmíchat, nalít do kaše a povaøit 5 minut > nalít na piškoty

Jitrocelové placky

Netradièní jídla :

- Semínka ze šišek
- Šípková marmeláda (nejlépe po prvním mrazu)

Bez názvu

Nové brambory se slupkou > nakrájet na pùlky > vymazat plech a péct na nì m brambory > do mísy > sùl, èesnek, máslo + bílý jogurt

Kokteily

- Ananas. Džus + jahodová zmrzlina + èernorybízová zmrzlina + banán > rozšlehat
- Roibos (studený) + 100% jableèný džus, plátek citronu a led a snítko máty
- teplý roibos + høebìèek, skoøice > povaøit > ozdoba plátek skoøice a citron

3. Pøílohy (toto jsme jen nastínili)

3.1 Pravidla stolování

3.2 Sežratelné kytky (získáno od Nicka)

3.1 Pravidla stolování

Bìžný rodinný obìd èi bìžná rodinná veèeøe jsou vdìènè pøíležitosti k tomu, aby si rodièe popovídali navzájem i z dìtmi. Je-li takové posezení v pøíjemném prostøedí (napø. bez øvoucí televize nebo hlomozicí hi-fi vìže) a je hezky prostøeno, kolem stolu je pohoda èi dobrá nálada..., pak jde o domácnost, v níž jsou kultivované osobní vztahy vèetnì vzájemné úcty a porozumìní standardem. A pokud pokrmy lákavì vypadají, krásnì voní a výteènì chutnají, pak je v rodinì výteèný kuchaø (kuchaøka), který svým kulináøským umìním dokáže takovou atmosféru jen umocnit. Nicménì bìžnému rodinnému stolování se nyní vìnovat nebudeme, všimneme si okázalejších pøíležitostí – rodinného obìda s pozvanými hosty. Neuškodí si pøi té pøíležitosti znovu projít kapitoly „Zveme na návštìvu“ a „Jdeme na návštìvu“, nicménì nì které zásady úvodní fáze (nemusíme hned øíkat „ceremoniál“) si pøipomeneme.

Na domácí obìd zveme jen takový poèet hostù, jaký je pro náš byt únosný. Samozøejmì by se mìlo stolovat v pøímìøenì vyhøáté, vyvítrané a upravené místnosti. Na stùl – tabuli, z níž budeme z hosty jíst, patøí ubrus. Nemusí být èistì bílý (svìtlý barevný odstín je velmi efektní a pøíjemný), ale nevhodný je ubrus z umìlé hmoty a samozøejmì ubrus špinavý, by• jen

trochu dřavý a pomačkaný. Okraje stolu má ubrus pøesahovat jen o tolik, aby nebránil stolovníkùm v pohybu, nepletl se jim mezi nohy apod. Tvoří-li tabuli dva stoly, buď jeden ubrus pokrývá oba, nebo dva stejné ubrusy pokrývají stoly každý zvlášť, ale tabule musí vizuálně působit kompaktně. Na ubrusy lze klást ještě malé prostírání ke každé jídelní soupravě (anglické prostírání). To má být barevně odlišeno od ubrusu (na světlý ubrus tmavší prostírání). Malé prostírání použijeme, pokud tabuli nepokrývá velký ubrus – je prostě hezčí mít talíře a jídelní náčiní na vhodných ubrouscích. Jde-li o stolování na zahradě, můžeme použít pestřejšího a barevného velkého ubrusu.

Pokud jsou na stole květiny (výhradně řezané a ve vázách, ne rostlé, v květináčích), jednak nesmí být vysoké (cca 20 cm), jednak nesmí vonět natolik, aby nepokrývaly vůni podávaných jídel. Jde-li o domácí společenskou večeři, lze na stůl rozestavit svícný se zapálenými svíčkami (nikdy neklademe svíčky přímo na ubrus, ale vždy na ozdobný segment nebo do něj). Vhodné je velmi jemná hudba, příměšená hlavnímu vkusu hostů, která jednak vytváří příjemnou akustickou kulisu stolováním, jednak pokrývá nežádoucí zvuky při jídle, ostatně i rozpačité pauzy v konverzaci.

Nezapomínejme ani na zasedací pořádek. S nejvýznamnější hosty počítáme na čelo tabule (proti dveřím), je-li tabule uspořádána do délky a její prostředek je proti dveřím, nejvýznamnější hosté sedí tam. Po stranách nejvýznamnějších hostů jsou jejich nejbližší, podle rodinné příslušnosti a věku. Pozor však, hostitelé sedí vždy v těsné blízkosti těchto nejvyšších hostů, nejčastěji místo je pak hned vedle místa hostitelky, nejčastěji ji po její pravé ruce. Problémy s rozsazováním při větším počtu hostů vyřeší nepříliš nápadně jmenovky rozestavené na stoly k jednotlivým stolovacím místům. Nezapomínejme, že hosté musí mít ke stolování dost místa, takže vzdálenost mezi talíři by měla být nejméně 60 cm (u dětí) a standardně asi 70 cm. Pokud je hostů víc a nevejdou se ke stolům v jedné místnosti, je třeba je rozdělit tak, aby v u jedné tabule seděli starší lidé, u druhé mladší. Malé děti brát na takovéto domácí hostiny není vhodné (ale vyhovíme hostitelům, budou-li si přát naši návštěvi včetně našich dětí), a když už jsou děti přítomny, je nejvhodnější upravit pro ně zvláštní stůl a světlík je pod dohled někoho z dospělých.

Hostitelé by si měli připravit společenského domácího oběda zorganizovat tak, aby průběh hostiny byl hladký a nenarušovala ji žádná nervozita. Hostitelka, která před hosty pobíhá v pocákané zástěze a lamentuje, že se jí připálily očíčky, že jí manžel nepomáhá, že se musí omluvit za to, že on, že svým jednáním hrubou chybu – hosté jsou z ní nervózní, necítí se v pohodě, konverzace vážně a když už nějaká je, většinou se jí strefuje do otrávené hostitelky nebo se stáčí úplně na jiné téma a hostina a hostitelé přestávají hosty zajímat. Nestačí-li hostitelka na všechny práce, měla by si sjednat pomoc (děti, manžel, někdo z příbuzných), aby před příchodem prvních hostů byly všechny pokrmy, zejména teplé, připraveny, stoly prostřeny a vyzdobeny atd. A tam, kde nestačí síly, ale peníze ano, je lepší si objednat pořádání hostiny v restauraci, jejíž personál je se zásadami přípravy a průběhu takové události podrobně obeznámen a většinou hostinu profesionálně zvládne ke spokojenosti všech zúčastněných.

Jsme-li pozvaní hosté, na takovouto domácí hostinu přicházíme večas, aby na nás ostatní nemuseli čekat. Oblečení volíme podle významu akce, ale vždy společenské, tedy zapomeneme na rifle, trička, plandavé košile apod. Náladu je třeba mít dobrou a musíme také vědět, že se na hostinu jdeme nejen najíst, ale také dobře si pohovořit, nikoli obeznamovat hostitele a další hosty se svými starostmi. Hostitelé by nás osobně, případně s rodinnými příslušníky, měli přivítat u vchodu do bytu nebo domu a zavést dál. Svrchníky, deštníky apod. necháváme v předstíni, hostitelé nás však nenutí se přezout. Pokud mají dámy nebo slečny rukavičky, nezapomenou, že je nepřípustné usedat ke stolu a mít je na ruce, musí zmizet v kabelce.

Hostitelé nás vedou dovnitř, ale nenutí nás hned usednout k tabuli. Následovat by totiž měli lo pozdravování či představování s jinými hosty a krátká společná konverzace. Usedáme teprve

na výzvu hostitelky, ale až poté, co si sedne ona sama. Muži při té příležitosti pomáhají usednout ženám tím, že jim poodsunou židli a podrží ji, a teprve potom usednou sami. Nu a na stole je sklenka s aperitivem... Ale to si necháme do další části.

co musí být na tabuli (oběd)

Stolovat se dá doma i ve společnosti, a v zásadě platí níkolik společných pravidel: ke každému jídlu usedáme čistí, upravení, v dobré náladě, nezívající a chovající se tak, abychom nikoho ze spolustolovníků neuvádili do rozpaků, neobtěžovali nebo dokonce neznechucovali. Jídelní stůl a židle musí vypadat alespoň snesitelně, při rodinném obědě s příbuznými, přáteli nebo význačnějšími hosty však dbáme na to, abychom s návštěvníky zasedli k neotlučené tabuli a na nerozvrzané, neotřískané židle. Okolí tabule je samozřejmě uklizené. Jde-li o domácí oběd nebo večeři, dbáme na to, aby se i děti chovaly jakž takž společensky, tedy aby zapomněly na všechny své nehezké návyky a zlozvyky (otravování, iřouhání v noze, lezení na klín souseda...). Měli by respektovat, že každé rodinné posezení je v jistém smyslu výjimečné a že i oběd či večeře by měli být více či méně slavnostnější nebo aspoň klidnější a mírnější.

Ale nyní se vřijme např. rodinně-společenské večeři s přáteli. Takže: doba oběda či večeře s pozvanými hosty se blíží, máme prostěno, teě je třeba připravit talíře, talířky, příbory, poháry, sklenice... a to ní kdy bývá problém.

Zaěni me příbory: Příborové soupravy jsou po šesti nebo dvanácti soupravách. To je dost, ale ní kdy málo, a co pak? Potřebujeme-li například k oněm šesti soupravám přidat další, uđi lejme to, ale tak, aby stejné příbory měli vždy alespoň dva lidé (nejlépe hostitelé, ale také třeba pár hostů apod.). V žádném případě nemůžeme dopustit, aby jednu příborovou soupravu tvořila lžíce z jedné sady, vidlička z další, malá lžíčka ještě z jiné... O vázách a vázičkách jsme už psali v minulé části, takže jen připomeeme, že na jídelní stůl nepatří květiny v květináči, ale pouze květiny ořezané, krátké, aby přes ní spolustolovníci na sebe viděli, v nízkých vázách nebo miskách, květiny bez výrazných vůní, které by se mohly zamíchat do vůně jídla, ba možná by dovedly citlivým alergikům způsobit potíže. Při večeři mohou být na stole i ozdobné svěčky.

Talíře klademe 50 – 60 cm od sebe a 3 – 4 cm od okraje stolu. Na polévky používáme hluboké talíře nebo misky či a polévkové šálky (pozor, při dojídaní se nenahýbají, polévka se totiž nevybírá do dna, ba správný host jí má na dñi vždy nechat, ale když už musíme talíř nahnout, tak od sebe), na ostatní chody mílké talíře, na dezerty menší plytké talířky. Talíř na polévku klademe na mílký talíř pro hlavní chod, dezertní talířky klademe vpravo před talíř. Vpravo od talířů leží jednotlivé díly příboru v tomto pořadí (zprava doleva): polévková lžíce (dnem dolů), vedle níž na předkrm nebo na rybu a níž na hlavní chod (vždy ostřím k talíři). Nalevo od talířů (odleva doprava) leží vidlička na předkrm nebo rybu a vidlička na hlavní chod (vždy špicemi nahoru). Jednotlivé kusy příboru od sebe leží asi 2 cm. Před talíř se klade dezertní příbor nebo jen lžíčka, rukojetí vpravo. U každého talíře nesmí být víc příborů než na tři chody (nepočítaje dezert): předkrm, polévka, hlavní jídlo. Před talíř postavíme ještě sklenice a ěíše, v pořadí (zprava): na vodu, na šampaňské, na aperitiv, na ěervené víno, na bílé víno (likéry a portské se pñinášejí už nalité!). Na všechny alkoholické nápoje se dávají poháry z ěířého, nebarveného skla. Platí, že na lehká vína se používají vřitší poháry, na tížší vína menší (vína se nalévají asi centimetr pod okraj poháru), na aperitivy nejmenší, na destiláty jsou vhodné jen malé kalíšky. Šampaňské se nalévá do pokud možno širokých pohárů na stopce, kořaky do bñichatých ěiší, k vrchu zúžených, na krátké silné stopce (napoleonky), whisky do rovných, středně vysokých pohárů. Kořaky a whisky se nalévají nanejvýš do ětvrtiny poháru, ale spíše méně. K aperitivům a ní kterým tvrdším nápojům se používají citrónové plátky a kousky ledu na zchlazení a zěedi ní nápoje. Podáváme je následovně: citrón nakrájený na plátky ukládáme na talířky, led v podobě kostek vkládáme do hlubší nádoby s kleštičkami na jeho vyjímání.

Nalevo před talířem jsou ještě misky na salát nebo kompot, vždy na talířcích, které chrání ubrus nebo desku stolu před pokapáním. Kompot či salát jsou už v miskách, u misky s kompotem leží na talířku lžička. Na stole nesmí chybět sůl a koření (alespoň magi, sojová omáčka, worcester a pepř, k patřičnému jídlu lze přidat i kečup v misce) a samozřejmě ubrousky – buď textilní připravené u talíře (ty si pak klademe na kolena), nebo papírové, připravené ke snadnému vyjmutí ze stojánku uprostřed tabule. Pokud si začneme před jídlem existit ubrouskem přibor, ví zme, že se tím dopouštíme hrozných urážek hostitelů.

Jestliže se prostírá pouze ke kávě nebo čaji, pak šálky (opět zásadně na talířkách) se kladou asi 5 cm od okraje stolu. Vlevo od šálku je talířek pro zákusek, koláč, bábovku apod., při čemž je vhodné tyto pokrmy připravit na talíře už předem. Pokud host projeví přání si „přidat“, obslouží ho hostitelka.

Oběd zahajuje hostitel či hostitelka, která si první sedá za stůl. Má také právo jako první hostinu ukončit a nabídnout další program, ale měla by tak učinit poté, co všichni v klidu dojedli a dopili. Není-li přítomna hostitelka (hostinu připravuje a hosty obsluhuje najatý personál), přebírá její roli hostitel. Je ovšem pravda, že pokud na sebe hostitelka vezme v případě svého oběda i hostiny i roli kuchařky případně číšnice, její hosté pak nevyhnutelně budou zklamáni její vůči starostlivostí, odbíháním, přinášáním, odnášením, nervozitou atd., takže je vhodné, aby vůči hostinu realizoval najatý personál (třeba přítelkyně s manželem), s nímž se hostitelé domluví na pořadí chodu a programu hostiny. Při obsluze je správné věnovat se nejprve ženám, poté mužům a až naposledy dostává pokrm hostitel. Obsluha by měla dbát, aby hosté dostávali pokrmy rychle po sobě, a také použité nádobí by měla být rychle (nikoli však o překot) sklízeno. Hotová jídla včetně polévek, omáček (v mísách), příloh (na velkých servisovacích talířích) apod. se dávají na stůl tak, aby si každý host mohl nabrat sám, ale je-li obsluhován, činí tak obsluha zleva od každého hosta. Existence talíře – pokud nejsou na stole – se před hosta kladou zleva, použité se odebírají zprava. Obsluha by neměla dopustit, aby jí hosté použité talíře a misky sami podávali.

Slavnostní oběd (večeře) začíná aperitivem – lehkou lihovinou povzbuzující chuť k jídlu (vermut, sherry, becherovka) nebo také třeba ovocnou šťávou (pro abstinenty, dítě apod.). Aperitiv se pije zpravidla před usednutím za stůl.

Studený předkrm (drůbeží plátky, vajíčka s majonézou, sardinky, paštiky, šunka apod.) se podává vzápětí, před polévkou. Jíme jej menším přiborem, přikusujeme – jen velmi mírně – pečivo nebo chléb. Teplý předkrm (teplá šunka, drůbeží maso apod.) jíme až po polévce. Polévka se servíruje na hluboké talíře a zpravidla ji obsluha či hosté sami nalévají prostřednictvím nepřeplněných nádobek z velké mísy. Pokud se podává místo polévky bujón (při večeři), tento se servíruje do šálků, z nichž se může i pít, jinak se jí malou polévkovou lžičkou. Šálky s bujónem je však třeba podložit talířky, na které mohou hosté odkládat lžičku. Pokud se jedla polévka z talíře, lžička – dnem dolů – necháváme v talíři. Pokud jíme k polévce či bujónu chléb či pečivo, buď je přikusujeme nebo odlamujeme a po soustech klademe do úst, ale v žádném případě neházíme kousky pečiva do polévky. Po polévce se do sklenic rozlévá mírně vychlazené pivo, které se však zatím nepije.

Základem hlavního chodu je zpravidla maso (vegetariáni ovšem obrátí oheň v sloup). Pokud se podávají dva druhy, pak nejdříve se nabízí lehčí (kuřecí, telecí), potom těžší (hovězí, vepřové, divoké). Hlavní chod se nezapíjí během jídla, ale až po něm, a vždy přes rty ošetřené ubrouskem.

Po hlavním chodu jsou na řadě pivo nebo nealkoholické nápoje, po nichž jíme (ryby, drůbeží, telecí) víno. Pivo a víno se však nenabízí současně, a také pít pivo po víně se nedoporučuje. K těžkým masům nebo sýrovým pokrmům se podává červené víno s teplotou jídelny. Při nalévání vína je ochutná nejprve hostitel (nalije si první, v restauraci mu nalije obsluha), a teprve pak hostitel nalévá víno – nejprve ženám, potom mužům, a když mají všichni (samozřejmě kromě dítěte), dolévá sobě. Poháry se plní zprava od hosta, hostitel či obsluha však nebere sklenky do rukou, ale dolévá je v mírném předklonu, pravou rukou, s levačkou pokud možno za zády. Pokud hostitelé lahve s nápoji předem připravili na stůl a

hostům nabídli, aby se obsluhovali sami (ale chlazené nápoje dáváme na stůl až ti sni před jejich upotřebením), muži nalévají ženám – opět z pravé strany. Obsluhu lze požádat o nalití snesitelného množství nápoje, pokud na ni nestačíme, lze vypít jen co můžeme nebo je nám pochuti, jinak nápoj můžeme bez ostychu a sebevýtěk nechat ve sklenici. Pokud už nechceme dolít, nikdy nezakrýváme sklenici rukou či ubrouskem, nikdy ji také nepoetvrácíme dnem vzhůru. V zásadě se dolévá jen tomu, kdo o to požádá. Stojí-li lahve na stole a hostitel vyzval, aby se hosté obsluhovali nápoji sami, dolévají muži nejprve ženám, ale vždy až po jejich souhlasu. Nalévá se opět zprava, poháry se neberou do ruky.

A ještě pár slov o posezení: Samozřejmě se u tabule nehrabeme ve vlasech (ani dotyk vlasů!), nečistíme si nos a uši, nevrátíme se, nepokøikujeme, nesmrkáme jak na statku na samoti, a když už musíme použít kapesník nebo si odkašlat, vždy se odkloníme stranou. Øíhání, zívání, opírání se rukama o stůl s dlaní mi pod bradou, pøíliš hlasitý hovor, pokøikování a podobné projevy osobní pøítomnosti jsou samozřejmě zcela nepøípustné, ba zavrženíhodné, a pokud je pøesto uplatòujeme, zřejmě jsme byli pozváni naposledy.

Následují mouèník (lze jej zapítet ti žkým dezertním vínem), zmrzlina a ovoce, nakonec se podává káva nebo èaj (ty pøináší hostitelka osobni) a následují alkoholické nápoje (ty nabízí a nalévá hostitel). Vše v poklidu, v pohodì, úsmì vy nesmí chybi t, starosti zůstaly za dveømi... Nuže, svedeme to?

co a jak jíme

Nuže, z minulé èásti (Stolování II.) víme, jak pøipravit domácí tabuli, tentokrát poradíme, co na slavnostní stůl patøí.

Pøední: pøadí jídel a nápojù je ustálené v tom, že se napøed podávají pokrmy a nápoje lehké, a postupni se pøechází k ti žším, syti žším a chu• ovì výrazni žším (a tedy není možné napø. „splachovat“ koðak by• i dobrým vínem z Moravy). Zaèínáme aperitivem, následuje pøedkrm – studený nebo teplý, polévka (teplý pøedkrm až po ní!), po polévce hlavní chod (k ni mu se podává pivo nebo lehké víno, di tem lehký nealkoholický nápoj), po hlavní chodu následuje mouèník – teplý nebo studený, po mouèníku zmrzlina, ovoce a èerná káva. A pozor – pøipomeòme si: teplé nápoje po jídle podává hostitelka, studené nápoje, není-li pøítomna obsluha, dolévá hostitel, a to i samozřejmě alkoholické. Teplé nápoje a alkoholické nápoje, ale ani pivo a víno, nepodáváme souèasnì, a také „tvrdé“ nápoje pøicházejí na øadu až pozdi ji a nemíchají se k vínu, pivu... A k vínùm: k rybímu, drùbežímu, telecímu – tedy lehkým masùm se podávají støedni chlazená lehká bílá vína, k hovi zímu, vepøovému a zvi øinovému, tedy k ti žkým masùm, ale i k sýrùm se podávají ti žši èervená vína, která mají teplotu místnosti. Ti žká dezertní vína se podávají k mouèníkùm vèetni dortù. Ke slavnostním pøípitkùm používáme velmi chlazené šampaòské.

A co jak jíme: brambory si můžeme na talíøi rozkrájet, nikoli však rozmaèkat do masové š• ávy. Ovocné knedlíky nejprve rozkrojíme a vyjmeme pecku a teprve pak sníme pøimi øené sousto (pozor na ovocnou náplò, bývá zpravidla dvakrát teplejší než ti stový obal, který chladne rychleji). Špagety navinujeme na vidlièku a zespodu lžící oddì lujeme sousto, pokud nám to nejde, lze si špagety vidlièkou pøedkrájet, ba v nejhorším pøípadi můžeme použít i pøíbor. Nicménì jednak nejsou špagety až tak slavnostním jídlem, jednak by dnes už mì l každý z nás porcování soust špaget znát, jíst je pøíborem sice není proti bontonu, ale èlovì k pøece jen vypadá ponì kud neohrani. Pokud máme pokrm horký na to, aby se dal vložit do úst, můžeme jej nenápadni pofoukat, ale radi ji pak vkládá do úst jen malá sousta, nebo• scény s chlazením napø. horkých brambor v ústech vdechováním vzduchu „kapøími“ ústy je z jedné tøetiny komické, ze dvou trapné a nevhodné. O konzumaci ústøic, langust apod. se zde rozepisovat nebudeme. Ale co takhle ryby? Rybí maso, která má kosti, pøedem porcujeme na drobné èásti, zbavujeme kostí, které necháváme na kraji talíøe (ty drobné), nebo je odkládáme na zvláštní misku u talíøe (ty vì tší). Rybí maso pak jíme po menších soustech, abychom v ústech ještě staèili pøípadnou kostièku z masa vydi lit, nenápadni ji rty dopraví na vidlièku a

odložit na kraj talíře nebo na misku. Zapékaná jídla připravená ve speciálních kovových nebo keramických nádobkách, např. miskách, se jí přímo z nich. U jídel, která se nejí přímo (např. smažená vejčeka), ale jen vidličkou (nesmí bát ze stříbra, s vejčeka černá), můžeme k nabrání celého sousta použít okraj plátku chleba, kterým sousto na vidličku postrčíme. Při jídle sedíme přímo s lokty mimo stůl, o desku stolu se opíráme pouze zápisťm. Pokud je horká polévka, nemícháme ji v talíři nebo v misce, ale počkáme, až vychladne, a také foukání do plné lžíce nepřípadá v úvahu. Nožem nesaháme do mísy s masem či přílohami (pouze vidličkou nebo nástroji k tomu určenými). Na lžici a vidličku si nabíráme jen přímo ení velké sousto, za nímž se nenakláníme nad talíř, ale při jeho podání do úst jen mírně předkloníme hlavu. Ústa pak máme zavřená, máme-li je plná, necháme si konverzaci „až za chvíli“, ale zároveň neobtě žujeme nikoho, kdo právě nese k ústům své sousto. Nejíme jako o závod, nefuníme, nesrkáme a nemlaskáme. Při držení příboru nezdvíháme malíčky, přímoem netlučeme do talíře ani jím nešermujeme při případné konverzaci. Maso krájíme směrem k sobě, vždy jen jeden kousek. Maso a přílohy můžeme na talíři nakrájet dle tem, aby potom mohly jíst samostatně a neobtě žovaly nás. Pokud jíme maso na kosti, pokud možno nebereme kost do ruky, ale trpělivě ji kousek po kousku okrajujeme. Nicméně povoleno kost vzít do ruky je, ale pak bereme kost do ubrousku v levé ruce. Jestliže se nám dostala do úst kůstka nebo chrupka, nenápadně ji vyplivneme na vidličku a položíme na kraj talíře nebo na misku či talířek k tomu účelu připravený.

Jíme-li pokrmy, při kterých není příborový nůž potřeba, používáme jen vidličku v pravé ruce, jídlo si případně přidržujeme kouskem chleba nebo pečiva. Pokud potřebujeme jídlo přerušit, příbor odložíme na talíř – vidličku rukojetí směrem vlevo, nůž rukojetí směrem vpravo. To je znamení pro obsluhu, že jídlo ještě nemá odnášet, třebaže právě nejíme. Až když jsme jídlo ukončili, příbor odložíme na talíř tak, že rukojeti vidličky i nože směrem oují souběžně vpravo ven z talíře. To je znamení pro obsluhu, že talíř může odnést, třebaže jsme nesně dle všechno jídlo na něm.

Po jídle si před vším dalším utueme ubrouskem – textilní ubrousek položený na kolena použijeme po svrchní straně a poté položíme vlevo od talíře, papírový ubrousek po použití odložíme do talíře.

Párátka používáme co nejméně, radě ji vůbec – i když se jimi dlobáme mezi zuby při sevřených rtech (jak to má být), působí to nepříkně, natož kdybychom se jimi rýpali v otevřených ústech. Je vhodně jší vydržet a zuby si vyčistit při vhodně jší příležitosti. Použité ubrousky klademe takto: papírový – pokud možno nerozcupovaný – do talíře na příbor, textilní nalevo od talíře.

Jak jíme ovoce: Kompot se podává v miskách na talířku. Kompoty jíme lžičkou (i k vyjedení š• ávy), příbor nepoužíváme. Pokud jíme kompot bhem hlavní chodu, lžičku ukládáme zpět do misky po pozření každého sousta, a teprve poté, co už kompot dále jíst nebudeme, lžičku položíme na talířek vedle misky. – Pokud jsou na stole jablka, je možné k jejich okrájení a naporcování použít nože, ale nikoli příborového - nůž na ovoce je menší a ostrý. Patří k němu i papírový ubrousek na utírání ovocné š• ávy z prstů po krájení. Jablka a hrušky nikdy nejíme tak, že se do nich prostě zakousneme, ale vždy si je naporcujeme na dílky - sousta – Menší ovoce (švestky, meručky...), řádně umyté, jíme ovšem rukou, ale před vložením ovoce do úst z něj vyjmeme pecku (pecka se dá vytlačit stisknutím ovoce). Broskvi rozpůlíme a vyjmeme pecku, a pokud vyjmout nejde, okousáme ji. Správně by ale měl být k broskvi podáván příbor, kterým si plod rozřežeme, vyjmeme pecku a pak jej rozkrájíme na menší kousky, které jíme vidličkou. – Lesní a zahradní plodiny (jahody, borůvky, maliny apod.), opět dokonale umyté, se podávají ve větší míse, z níž si hosté plody vybírají na své talířky, posypou připraveným cukrem a pak jedí, jahody se však mohou podávat i se stopkou. V takovém případě pak každou jahodu uchopíme za stopku, namočíme do cukru a pak vložíme do úst, při čemž stopka zůstává před rty. Stopku, která nám zůstala mezi prsty pak položíme na okraj talířku. Podobně jíme i hroznové víno a třešně – můžeme levačkou držet stopku a pravačkou

odtrhávat bobule, které nato vsouváme do úst. Melouny a ananas se podávají hostům už nakrájené. Také pomeranče, zbavené slupky, se na stůl přinášejí už naporcované, přesněji upravené do hvězdic (na cca pět částí), tak, aby už nebylo třeba používat žádné části příboru. Banán si oloupeme za pomoci nože, ale pak jej položíme na talířek a z něj banán jíme příborem. Pokud příbor není k dispozici, lze banán jíst rukou, přičemž jej držíme na slupce ponechané na jednom konci plodu.

Saláty se připravují do misek tak, aby je hosté nemuseli dále porcovat příborem – tedy na menší kousky.

Pudingy, zmrzliny a krémy se jedí lžičkou, ale oplatky či pečivo, které se k nim přikládá, jíme rukou.

Není to složité, že? Vlastně stačí jen se při hostině chovat tak, abychom nerušili a nedráždili spolustolovníky, a k tomu velké umění netřeba.

Konverzace

Na oběd či večeři k přátelům se samozřejmě nechodíme jen najíst, jakkoli se třeba hostitelé chtěli předvést se svým kulinářským uměním (jsme natolik taktní, že jim jejich výtvořiny po hostině rozhodně pochválíme, a kdyby nám třeba příliš nechutnaly, přičítáme se z pozvání na pohostitelnost omluvíme). Když totiž k přátelům, tak hlavně na „kus řeči“ – pobavit se, nikoli si nacpat žaludky. Neznamena to ovšem, že u přátel se budeme chovat jako ve stodole, ale zvážíme – nejlépe už při kladné odpovědi na pozvání, o čem, jak a kdy při setkání se budeme s přáteli bavit. Také je dobré optat se, kdo další mezi pozvanými bude a i podle toho si připravovat konverzace témata.

Nuže, na návštěvi se nechováme jako upejpané pušky, které je třeba do všeho pobízet, neustále přemlouvát, aby ochutnali to či ono, ale také nejsme zakabonění, nerudní, nebo jako když nám „ulítly věly“, ale také nejsme přehnaně hlušní a rozverní, egotističtí, ba vynucující si pozornost například skákáním do řeči apod. Ne, k přátelům přicházíme příjemně naladěni a rozhodně s úsměvem, a to i tehdy, není-li k němu důvod – stačí pak mít „smutný“ úsměv, stranou hostitelům vysvětlit, proč nemůžete a nebudete na návštěvi oplývat šarmem a požádat o omluvu za předčasné uvolnění, jsou-li k němu skutečně vážné důvody. A pokud byly skutečně vážné, pak je lépe se už před termínem hostiny raději vzdát a své rozhodnutí sdělit zvoucím. - Jinak vcházíme do místnosti, v níž je společnost, s mírnou úklonou a zřetelným pozdravem a je-li to možné (společnost stojí), podáme každému ruku (s podáváním ruky a líbání dámských rukou jsme se už v OK-bontonu seznámili). – Než se zasedne ke stolu, jistě s námi nejprve pohovoří hostitel, ale pak je vhodné si vybírat partnery k lehké konverzaci „na vlastní píseň“ nebo jak to situace umožňuje. Dobrou zásadou je pozorně naslouchat a zásadně reagovat na námět, která byl do rozhovoru vložena jako první. Není vhodné se vžívat do vlastních problémů (no to už vůbec ne) a zážitků a obšírně je pak reprodukovat anebo vůbec hovořit jen o sobě, bez zájmu o společnost. nebo to je spolehlivý způsob, jak je znudit, ba znechutit. Počasí a politika také nejsou vhodné náměty, ale pánové se mohou pustit do čilé konverzace na téma „auta“, „podnikání“, „hobby“, „co nového tam a tam“, dámy mohou lehce (ale jen lehce!) zdrbnout nějakou nepřítomnou dámu, nicméně pamatujte: vždy a spolehlivě budete vypadat příjemně, pokud se zásadně soustředíte na pozitivní popis či líčení – když totiž před známým kohosi byste jen lehce zdrbnete, známý si pomyslí, že přišel, až nebude přítomen, se stejnou lehkostí zdrbnete i jeho. Vhodným tématem je móda, příroda (zahradka), nově otevřené obchody... Hovoříme krátce, aby se mohl dostat ke slovu i známí nebo přátelé. A i když s nimi třeba i nesouhlasíme, svůj nesouhlas na tomto místě nedáváme najevo a zachováváme taktní mlčení, nebo nesouhlas vyjádříme co nejšetrněji formou, s tím domím, že partner či známý zvolili nevhodný námět ke konverzaci a vy si už přišel rozmyslet, zda právě s ním se do dialogu dáte. Také zdouhavé vyprávění anekdot či osobních zážitků není v takovýchto situacích nejvhodnější (co když vás hostitelka uprostřed anekdoty vyzve k zaujetí míst u stolu, že?). - Pokud vás konverzace nezajímá, vydržte a buďte i tak v centru děje a nezívejte, nechte te časopisy na konferenčním stolku, nedívejte se z

okna..., ale buď te ve společnosti fyzicky i duchem přítomni, on si vás ke konverzaci už někdo určí najde.

Nu a pak přichází pozvání hostitelky k tabuli (víme, že čekáme, až sama usedne). Tedy usedneme a rázem se v konverzaci uskrovníme. V těchto chvílích by měli převzít iniciativu hostitelé a sdělit hostům např. co se bude podávat k obědu, jaký je program hostiny, říci něco veselého apod. Jinak hovoříme jen s nejbližšími sousedy, případně s protějšky, ale jen není-li stůl příliš široký – pokřikování naprosto nepřípadá v úvahu.

Při jídle nemluvíme, takže při hostině může vzniknout nežádoucí ticho vyplávané toliko cinkáním příborů a obvyklými zvuky provázejícími pozírání potravy. Pro takový případ by si měli hostitelé zajistit příhodnou reprodukovanou hudbu v klidnějším rytmu (nikdy nepouštíme rádio!). S plnými ústy se samozřejmě o konverzaci nepokoušíme. Když dojíme chod, můžeme zařít tiše hovořit, než dostaneme další, ale stranou necháme veškerou upjatost, dávání najevo, jak nám jídlo (ne)chutnalo, ale samozřejmě i např. vyprávění anekdot a nebo buhvíjak zábavných příběhů, které nutí spolustolovníky k reakcím - co když se pak někdo zakuckají, že? Tedy hovoříme jen na ty, kteří už dojedli respektive mají prázdná ústa a mohou nám odpovídat.

Nu a pak je dojedeno, konverzace se uvolňuje - a podává se alkohol. Zde by měli sehrát roli hostitelé, přesněji hostitel, který se ujímá obsluhy a nabízí jednotlivé nápoje. Kdo nejeví velký zájem, tomu alkoholické nápoje nevnučuje, ostatní vůbec nalévá tak, aby si hosté udržovali konverzační kondici, nikoli aby o ni přicházeli. Každý z hostů by pak měl vědět, že stejně jako jídlo, ani popíjení vín a „tvrdých“ nápojů nebylo účelem návštěvy, a tedy by si měl v požívání alkoholických nápojů kontrolovat a ve vhodné chvíli přestat pít. Nejlepší jsou hosté, kteří vypijí dvě sklenky toho či onoho a podí kují, nejhorší jsou ti, kteří by pili a pili, „když už je to zadarmo“.

Dvě hodiny je čas pro návštěvu příměsí, a nevádí, když se o hodinu protáhne, je-li si o něm povídat nebo je-li výtečná a družná zábava. Nicméně každý host by si měl uvědomit, že i hostitelé mají další program a že jsou unavenější než hosté. Proto, když zábava začíná utíchat a váznout, je vhodné se rozloučit, zejména s hostiteli, a když už ne s ostatními účastníky návštěvy, pak aspoň s těmi nejbližšími. Zůstane dobrý pocit ve vás, ve vašich přátelích a hlavně hostitelích, kterým se dobrým chováním odvděčíte za to, že vás do své společnosti pozvali.

3.2 Sežratelné kytky (získáno od Nicka)

PLODY

§ - takto označené rostliny jsou u nás chráněné, mnohé již téměř na vymření. Podívejme jim za nabízené služby a s úctou je obcházejme

- obsahují převážně cukry a vitamíny
- mnohé lze dlouho uchovávat sušené na prudkém slunci.

Aronie – „Ěrný jeřáb“ – zdomácnilý cizozemec, vysazovaný v alejích podél cest. Má chutné černé plody zrající od srpna.

Bez černý – zraje v září až v říjnu, občas však vydrží vysušené bezinky na větích až do ledna. Obsahují hodně vitamínu A a C. usušené vydrží skladování rok i víc, za syrova mohou u někoho vyvolávat zvracení, tato vlastnost se ztrácí stejně jako nepříjemný pach povařením. Z plodů se připravuje džem, sirup, přidáme-li do kotlíku hrst krupice, získáme lidovou bezinkovou kaši.

Bez hroznatý – „červený“ – plody jsou v nouzi jedlé, zásadně považovat.

Bez chedbí – není polokeřem jako předešlé dva druhy, nýbrž velikou bylinou. Je jedovatý, pozor na záměnu s bezem černým!

Brslen evropský – plody ve čtyřhranných tobolkách jedovaté.

Brusnice borůvka – roste na kyselých půdách ve světlých lesích, je závislá na čistém ovzduší, zraje v červenci až srpnu. Za syrova ve větším množství mírně projímá, naopak sušené jsou její modré plody účinné proti průjmům.

Brusnice brusinka – borové lesy vysoce a vyšších pohoří, chudé půdy, rašeliniště, popřípadě suché, velmi kyselé půdy. Červené kyselkavé plody zrají od července do září.

Brusnice vlohyní – dost podobná borůvce, je vázaná na rašeliniště. Od borůvky se liší tím, že nemá dužninu modrou, ale bílou, nemá pilovité lístky, ale má je celokrajné, po květu zůstává na plodu křížek, nikoli kolečko. Ve větším množství je mírně jedovatá, může způsobit bolest hlavy a zvracení.

Dřím obecný (§) – krásný keř vápencových teplých oblastí, roste ve světlých lesích a na slunných stráních. Plodem je soudečkovitá peckovice velikosti třešně, v plné zralosti temně rudá, šetrná, mírně a bájevně chutí. Dozrává v září až v říjnu.

Dřím obecný – vyšší keř světlejších lesů z teplejších oblastí naší země. Kvete na jaře žlutými stopečky květu hned po jívách a lísce, dozrává v srpnu až v září, plody jsou válečkovité červené bobule v hroznech, jako u rybízu. Chuť bobulí je kyselkavá, obsahují hodně vitamínu C, používají se též ke snižování horečky, u někoho mohou vyvolávat lehkou otravu nedozrálé plody. Dřevo a kůra se užívaly k barvení vlny a kůže na žluto. Jako mezipřítel byl také vyhuben. Podobné vlastnosti plodů mají parkové druhy, například nejrozšířenější dřím obecní Thunbergův.

Hloh obecný, jednoblýzný (a kříženci) – červené malvičky natrpkle chutí zrají přibližně v říjnu. Dají se jíst syrové či rozvařené.

Hlošina úzkolistá – parková dřevina, celá šedivá. Plody jsou šedivé soudečkové peckovice, moučnaté a neškodné.

Hrušeň (pláň) – ve světlých lesích a podél cest od středních ploch. Plody jsou většinou trpké, sládnou až když „hniličkovatí“. Hrušky jsou jediné alkalické ovoce. Sušené a rozdrčené plody slouží jako přírodní sladidlo.

Jablňo (pláň) – na stejných místech jako hrušeň. Trpké plody sládnou až s prvním mrazem, na stromech často vydrží do ledna.

Jahodník obecný, truskavec, trávnice – na suchých stráních a lesních pasekách od středních poloh výše. Plody dozrávají od června do srpna, vhodné i k sušení.

Jmelí bílé – dvoudomá rostlina cizopasíčí na stromech, v listopadu až prosinci dozrávají špinavé bílé plody, dužnatá část je lepkavá a neškodí.

Jeřáb obecný (borek, muk..) – ve světlých lesích, podél cest a mezí, od středních poloh po pásmo kosodřeviny. Jeřabiny zrají v srpnu až září. Červené plody je nutno ochutnat, než když bývají pořádně trpké. Trpká chuť se nespraví ani dlouhým vařením v cukru, pomůže až první mráz. Zcela zralé plody je možno namočit na 24 hodin do slané či octové vody, pomůže to stejně jako mráz. Při nadměrném požívání čerstvých plodů jeřábu může hrozit slabá otrava. I plody ostatních (teplomilných) druhů jsou jedlé.

Kalina obecná – červené peckovičky vypadají jedle, ale není tomu tak

Kdoule podlouhlá – v parcích vysazovaná dřevina. Plody podobné zeleným jablíčkům dozrávají koncem října. Jsou nedobré, jedlé, je třeba je nechat odležet. Je z nich dobrá zavařenina, sušené se užívaly proti průjmům a krvácení.

Klivka žoravina - výskytem vázána na rašeliništi a vlhko. Od brusinky se liší tvarem květu (koruna je čtyřdílná, nikoli kulovitá) a poléhavostí keřů. K jídlu je však stejně dobrá.

Krušina olšová – menší keř světlých lesů, kyselých suchých půd. Jeho plody stejně jako kůra a mladé výhonky nás proženou ale nenasytí.

Kustovnice cizí – plody jedovaté

Loubinec pětistý („psí víno“) – plody jsou kyselé, nijak chutné, jsou ale zdravotně nezávadné.

Maliník – světlé suché paseky, zraje v červenci až srpnu. Červené plody jsou výborné sladké chuti.

Medvědice lékařská – vzhled i biotop podobný brusince, má však moučnaté plody nevýrazné chuti

Marabelky („špendlíky“) – patří k slivoním, dozrávají podél cest v srpnu až říjnu. Jsou výborné nebo alespoň jedlé.

Mišpule měkká – teplomilný strom vinařských oblastí, vzácně i u nás zpláňlý. Plody jsou podobné jablkům, dozrávají v říjnu. Jedí se zmočnatě lé.

Mochynì židovská tøešè – domovem v teplých karpatských lesích, u nás pì stovaná na zahrádkách, èasto zplaòující. Ve zvì tšeném èerveném kalichu jsou jedlé plody. Plody moch. peruánské se dovážejí jako ovoce, sušené se používaly jako náhražka rozinek.

Moruše bílá a èerná – stromy vysazované døíve ve vinicích, teplomilné. Chutné plody zrají od srpna.

Ochmet evropský – polocizopasí v korunách dubù. Má oplodí lepkavé, nedobré, ale neškodné.

Oskeruše – pøesní ji jeøáb oskeruše – v teplých oblastech døíve hojnì pì stovaný ovocný strom s jedlými plody vì tšimi, než mají ostatní jeøáby. (Pùvodní rozšíøení sahalo až na Slovensko).

Ostružiník-všechny druhy – suché pøíkopy a náspy, sluneènèé polohy. Dozrává v srpnu až øíjnu, modré (u nì kterých druhù èervené) plody lze dobøe sušit.

Pámelník poøíení – køehké bílé bobule dozrávají od záøí. Dužnina chutná nasládle a je neškodná.

Rakytník øešetlákový – keø šíøící se z výsadeb do volné pøírody. Pùvodnì domovem na krasových teplých stráních a chudých pùdách. Soudeèkové oranžové plody zrají v srpnu, mají vysoký obsah vitamínù A, B, C. Plody je možno zpracovat na sirup èi džem.

Rùže alpská – z pásma kosodøeviny, krásná, ale není k jídlu.

Rùže galská – plazivý keøík køovinatých strání, plody nejsou jedlé.

Rùže svraskalá – bývá vysazována podél cest a rozšíøena ptáky. Od šípkové rùže se liší tmavým kvìtem, hustými trny a masitì jšimi plody. Chu• ovì jsou výborné.

Rùže šípková – šípky zrají v záøí až øíjnu, tehdy se také sbírají na sušení. Jíst se dají buì syrové po vyèišti ní od semínek s chloupky, nebo po povaøení, èi po prvním mrazu, kdy se dírkou po stopce vymaèká ze šípku zmìklá dužnina opatrnì tak, aby semínka obalená nepøíjemnými chloupky zùstala uvnitø. Pøi pozøení vì tšího množství chloupkù hrozí zánì ty sliznice.

Rybíz (lesní, èerný, èervený..) – plané i pì stované, pùvodní i druhy mají podle druhu rùznì bohatá plodenství, rùznì chutné plody.

Skalníky (všeho druhu) – èervené, nì kdy i modré až èerné malvièky jsou jedlé.

Srstka obecná - planá èi pì stovaná – plody jsou jedlé a dobré.

Støemcha (všechny druhy) – celá rostlina je jedovatá, kvìty vydechují kyanovodík! Èerná, výmeè-nì èervená dužnina peckovièek je jedlá, semena však prudce jedovatá – nutno vyplivnout!

Svída bílá a krvavá – ve svì tlých lesích a na mezích ve støedních polohách velmi èastý keø. Plody jsou nedobré, ale jedlé. Je lépe jíst je s cukrem, nebo z nich vyrobit marmeládu.

Šicha èerná – poloplazivý keøík pøipomínající vøes, roste dokonce na podobných stanovištích. Èerné kulovité peckovièky velikosti hrachu a nakyslé chuti dozrávají v srpnu až záøí.

Tis červený (§) – v přírodě chráněný jehličnatý keř. Celý je silně jedovatý (kořeny, větve, jehličí, semena), jen červený míšek je jedlý, má příjemnou nakyslou chuť.

Trnka obecná – zraje už v říjnu, ale trpkou chuť ztratí až po prvním mrazu. Trpkostí ji lze zbavit i vařením.

Třešeň ptačí – aleje, okraje lesů od nížin po pahorkatiny. Zraje od července do srpna, zaschlé zbytky plodů zůstávají na stromech do konce září. Chuť ově jsou výborné.

Ůšetlák poeistivý – biotop i vlastnosti podobné krušini olšové.

Zimolez – černé či červené bobule jsou jedovaté.

SEMENA

- zásoby energie pro další generace rostlin
- zásoby tvořené především tuky a bílkovinami.
- Zásoby, které je možno skladovat minimálně rok

Bér (všechny druhy) – tráva, jejíž semena jsou vhodná k výrobě mouky. Z mouky se pečou placky nebo vaří kaše.

Borovice (všechny druhy) – semínka šišek se dají jíst, chuť ovšem vadí vyšší obsah pryskyřice. Dozrávají v lednu až únoru. Za slunečného suchého dne se šupiny šišek rozevrou a semena s blanitým křídlem létají k zemi. Za chladnějším vlhkým počasím je nutno sušit šišky u ohně. Limba – borovice slovenských hor má velká holá semínka podobná „pišolkám“ – plodům stědomořské píně.

Buk lesní – plody-bukvice – jsou čtyřcípé ořšky, obsahující po dvou trojhranných nažkách. Dozrávají v září až říjnu, nejlépe je sbírat na okrajích lesa, je tu menší procento prázdných nažek (to jsou ty, které v nádobě s vodou plavou, zatímco nažky se semínkem klesají ke dnu). Jsou výborné loupané syrové nebo za sucha pražené, ale ve větším množství by mohly škodit. Lze je rozdrtit na mouku.

Dub (všechny druhy) – žaludy se sbírají dokonale zralé, nejlépe po prvním mrazu. Jsou výživné stejně jako kaštiny, obsahují však více tannin. Při zpracování se žaludy oloupou, rozkrájí a zalijí vodou. Voda se mění několikrát denně po dobu dvou dnů. Takto louhované žaludy se potom rozvaří, vysuší a melou na mouku.

Javor (všechny druhy) – semena vyloupaná z dvojnažek jsou sice malá, ale jedlá a chutná.

Jedle (všechny druhy) – semínka šišek jsou jedlá stejně jako u borovice a smrku, mají trochu menší obsah pryskyřice. Dozrávají podle druhu od konce května do konce června. Mírně projímavé.

Jírovec maňal a pávie („kaštan“) – semena jírovce (kaštiny) obsahují vitamíny, minerální látky, bílkoviny a tanniny s výraznou chutí. Té je možno se zbavit, když semena rozdrcená na kaši několikrát propereme vodou nebo jedenkrát přepaříme. Vysušenou kaši lze použít místo mouky. Kaštiny lze pouze opéct v popelu či upražit.

Kotvice plovoucí (§) – vodní rostlina teplejších oblastí. Její plody, černé rohaté ořšky, zraje už v květnu. Ořšky obsahují semena plná škrobu, bílkovin a tuků. Jsou prý výborná vařená či pečená v popelu. Za syrova je některými autoři nedoporučují. Z upražených je možno získat mouku. Používají se i proti průjmům.

Kukuřice setá – mladé zelené klasy lze jíst za syrova celé včetně jader a chlupů, později pouze okusovat semena. Ze zralých klasů sundat tři až čtyři obaly, zbytek nechat a upéct v uzavřených uhlících. Výborná je kukuřice vařená ve slané vodě, ze zralých semen lze drtit mouku.

Lípa (všechny druhy) – v okřídlených ořších jsou jedlá semena, u lípy srdčité jdou lehce rozlousknout, lípa velkolistá má více dřevnaté oplodí.

Líska obecná (keř) èi **turecká** (strom) – zraje od září. Ořechy obsahují množství tukù, minerálních látek a vitamínù A a B. Tukù obsahují tolik, že vyzrálá semena nevržená na klacík, dokáží nahradit světku s knotem.

Obiloviny (všechny druhy) – nezralé obilky se dají jíst přímo, ze zralých se vyrobí mouka (staří pohanková) a peou placky nebo vaří kaše.

Pínie – roste ve Støedomoří, „piòolky“ – tvrdé nažky velikosti fazole obsahují chutná semena. Rozbít se musí kamenem.

Smrk (všechny druhy) – semínka šišek jedlá, mírnì pryskyřičná. Dozrávají v prosinci až lednu. Šupiny šišek jsou mìkčí než u borovice, lze je snadno odlupovat i bez sušení.

Sveøep stoklasa – drcením semen vznikne trhanková mouka vhodná na peení placek i vaení kaší.

Zblochan vzplývavý – drcením semen vznikne trhanková mouka, z ní je možno péct placky nebo vařit kaše. Rozvažením obilek vznikne kaše už dokonce sladká.

HLÍZY, ODDENKY, CIBULE, KOØENY

- u rostlin dvou a víceletých obsahují na podzim a brzy zjara množství zásobních látek
- mnohdy obsahují navíc i látky aromatické a jedovaté alkaloidy.
- cibulky tulipánù, bledulí, snì ženek, lilíí...jsou vesmì s jedovaté

Blatouch bahenní(§) – starší rostliny jsou jedovaté, jedovatá je také èerstvá š• áva. Z.koøenù mladších rostlin se pekl dříve v severní Evropì chléb. Malá poupata kvì tù je možné nakládat jako „kaprlata“.

Èekanka obecná – z koøene se pražením vyrábí náhražka kávy, sbírá se na podzim, lze jej také uvařit a jíst.

Èesnek medví dí – na jaøe sesbírají mladé listy, na podzim cibule. Oboje je jedlé a chutná podobnì jako èesnek. Z mladých listù je skvìlý špenát.

Devì tsil lékaøský – koøen se sbírá jako léèivka, v nouzi se dá jíst.

Hadí mord španìlský – pøíbuzný pì stované zeleninì nazývané èerný koøen. Koøen se jí za syrova, má pøíchu• po ořících. Je vhodný i pro diabetiky (zásobní látkou je inulín).

Hrachor hlíznatý – vytváří na koøenech hluboko v zemi jedlé hlízky. Ty je možno jíst syrové i vaené. Jsou mírnì nasládlé.

Kosatec(§) – (všechny druhy) – má jedlý oddenek, možno ho syrový žvýkat, je ale dosti aromatický. Š• áva z listù po požití vyvolává zvracení.

Kostival lékaøský („èerný koøen“) – kaše z rozdrceného koøene se používá na obklady pohmoždìnin. V pøípadì nouze je možno jej i jíst. Je ovšem velmi aromatický.

Kozlík lékaøský – oddenek je bohatý na zásobní látky, je však znaènì aromatický. Sbírá se jako léèivka, v nejví tší nouzi se dá jíst.

Kuklík mstský – jeho oddenky jsou jedlé, ale nepøíjemnì aromatické, jako koøení mùže nahradit skoøici.

Leknín bílý (§) – vodní rostlina, jejíž oddenek obsahuje hlavnì zjara, ale i v pozdním podzimu mnoho škrobu a cukru. Dá se z nì j vyrobit náhražka mouky. Oddenek se nakrájí na proužky a

vysuší èi upraží. Pak se namele èi rozdrtí a vzniklá hmota se tøikrát na 3 hodiny zalije vodou. Takto vylouhovaná se suší. Velké množství pozøelých oddenkù mùže působit na centrální nervovou soustavu.

Lékoøice lysá – tuhý koøen sice není k jídlu, ale obsahuje hodnì cukrù. Výbornì ochutí rozvaøená planá jablka. Žvýká se místo pendreku, (ten se z nì j vyrábí), je užiteèný při nemocech prùdušek. Pozor na zámìnu s s koøenem akátu – ten je jedovatý!

Lopuch (všechny druhy) – používá se jako koøenová zelenina (obdobnì jako mrkev èi pastinák). Syrový je sice ménì chutný, ale v polévce nahradí jinou koøenovou zeleninu velmi dobøe. Dobrý je i peøený èi smažený v tì stítku. Po rozdrcení nahradí mouku, po upražení kávu. Používá se proti kožním chorobám. Sbírat na podzim èi èasnì zjara.

Mochna husí – z tenkých koøenù je možné sušením a drcením pøipravit mouku. Mladé listy lze jíst syrové.

Mochna nátržník – oddenek je bohatý na zásobní látky, je však znaènì aromatický. Starý koøen svìtélkuje.

Mrkev obecná – roste podél cest, na mezích a loukách. Sbírají se koøeny nekvetoucích rostlin na podzim èi zjara. Koøen sejí i syrový, i když není tak sladký, jako karotka. Pozor na zámìnu s jedovatými rostlinami téže èeledi (bolehlav)!

Orobinec (všechny druhy) – velmi mladé oddenky (délky až 50 cm) je možno usušit, rozdrtit a používat místo mouky. Sušený orobinec obsahuje až padesát procent škrobu. Pražené oddenky mohou nahradit kávu.

Osladiè obecný – drobná kapradina, rostoucí nejèastì ji ve vlhkých lesích a skalních štìrbínách. Má jedlý, pomìrnì sladký avšak ponì kud tuhý oddenek.

Pastinák pravý a setý – dvouletá bylina, jejíž koøen po 1. roce vegetace obsahuje množství zásobních látek. Je chutný syrový, ve formì salátu i jako polévková zelenina.

Pivoòka (všechny druhy) – oddenky jsou jedlé a bohaté na zásobní látky, ale díky vysokém obsahu tøíslovin a hoøein mají zvláš• odpornì ostrou chu• .

Proskurník lékaøský – zplanìl u nás v teplejších oblastech, má rád vlhké louky. sbírají se koøeny silnì jší než centimetr, nejlépe v øíjnu. Koøeny obsahují škrob, asi deset procent cukru, slizy a tøísloviny.

Puškvorec obecný – vodní rostlina, má v oddenku mnoho zásobních látek, oddenek je však ponì kud více hoøký a aromatický než u orobince. K jídlu se však pøipraví stejnì . Rozkrájené

oddenky lze vařit v cukru a získat tak sladkou pochoutku. Syrové oddenky nahradí bobkový list či skořici.

Pýr plazivý – plevel milující nakypšenou půdu. oddenky jsou sice tenké, ale velmi výživné. Sbírají se nejlépe v září až říjnu. Je možno je upravovat stejně jako orobincové, případně jíst za syrova.

Rákos obecný – využívá se stejně jako orobinec. Nejlepší je v době, kdy nekvete.

Rdesno hadí kořen (§) – jeho oddenky obsahují brzy zjara značné množství škrobu. Chuť je však silně svíravá. Používá se k léčení průjmů a stěvného záni tu.

Reveň rebarbora – jedlý oddenek je bohatý na zásobní látky. Kyselou chuť lze zmírnit vařením či pečením.

Rozchodník bílý – vytváří na kořenech malé moučnaté hlízky, jedí se vařené. (Ostatní rozchodníky jsou dílem chráněné, dílem nejedlé.)

Ředkev černá – zploduje na rumišťích, má vysoký obsah zásobních látek, ostře štiplavá chuť zmizí po pøejítí mrazem.

Slunečnice topinambur – není u nás původní, myslivci ji někdy vysazují na pasekách, rozšiřuje se rychle do příkopů, kde je vlhka a dost humusu. Hlízy se jedí syrové i vařené, jsou vhodné pro diabetiky místo brambor. Jsou mrazuvzdorné, lze je ze země vybírat až na konci zimy nebo na jaře.

Smetánka lékařská („pampeliška“) – kořen je vhodné rozkrájet na proužky, sušit, upražit a rozdrčený používat místo mouky. Je hořký.

Stulík žlutý (§) – vodní rostlina (na rozdíl od leknínu žluté květy), oddenky se využívají stejně jako u leknínu. I on obsahuje malé množství alkaloidů, které ve větším množství působí na nervovou soustavu. Červená semena po upražení mohou nahradit kávu.

Šípatka stěloolistá (§) – vodní rostlina, roste ze dna na mělních při břehu. Na kořenech se tvoří hlízky, které chutnají za syrova jako hrách, uvařené jako brambory.

Šmel okolišatý – jeho oddenky lze sušit a mlít na mouku.

Toten menší a krvavec – oddenek je jedlý, má mnoho zásobních látek, ale je silně aromatický díky obsahu tříslovina hořin.

Vrbovka úzkolistá – vlhkomilná květina s dlouhými listy podobnými vrbovým a fialovými květy ve špičatém hrozu. Z jejich oddenků lze připravit mouku, mladé výhonky a odnože jsou jedlé syrové či vařené jako chřest.

LÝKO, LISTÍ, VÝHONKY, PUPENY, KVĚTY

Bez černý – jeho květy jsou jedlé i za syrova, lepší jsou obalované a smažené. Z květů a cukru se vyrábí bezový sirup.

Bojínek (všechny druhy) – lze okusovat měkké části stébel pod listem, těsně nad kořínkem.

Borovice (všechny druhy) – její lýko je možné žvýkat syrové i vaøené, pøípadnì ze syrového drtit mouku. Mladé, ještì svìtlé výhonky je možno z hladu jíst, obsahují ale hodnì pryskyøice.

Bršlice kozí noha – øapíky mohou nahradit zelí.

Bøíza (všechny druhy) – její lýko je možné žvýkat syrové i vaøené, pøípadnì ze syrového drtit mouku.

Èekanka obecná – mladé výhonky se jedí pøímo, vaøené nebo jako salát.

Èesnàèek lékaøský – listy voní po èesneku a hodí se na salát.

Hluchavka (všechny druhy) – sladké kvìty se jedí za syrova, obsahují nektar, mladé listy se používají do polévek a salátù po celý rok.

Chmel otàèivý – mladé výhonky se jedí za syrova i vaøené ve slané vodì, nahrazují zeleninu.

Chøest lékaøský – v houštinách a keønatých stráních. Bývá pìstován jako zelenina. Jedí se mladé výhonky, a to jak syrové, tak vaøené nebo peøené. Jsou velmi chutné.

Javor (všechny druhy) – jeho lýko je možné žvýkat syrové i vaøené, pøípadnì ze syrového drtit mouku.

Jetel bílý a luèní – sladké kvìty se jedí za syrova, obsahují nektar. Mladé jarní výhonky se hodí do polévek i do zeleninových salátù.

Jitrocel kopinatý (pøípadnì ostatní druhy) – z listù se vaøí omàèka èi š•áva proti kašli, syrové nejsou pøíliš chutné.

Kapraì samec – mladé výhonky zbavené vláknitého povrchu se povaøí øet minut, potom se v nové vodì dovaøí do mìkka. Lze jíst i syrové, ale vaøené jsou lepší. Sbírají se od dubna.

Kontryhel (všechny druhy) – kvìtenství i mladé listy se jedí pøímo, jsou trošku nahoøklé. Lze z nich pøipravit vitamínový èaj (vitamín C), pøidat je jako koøení do polévek, omàèek a salátù.

Kopøíva dvoudomá – z mladých listù se pøipravuje salát èi špenát, hodí se sekané do nádivek (vždy se musí spaøit).

Kozlíèek polní – jedí se mladé listové rùžice, mají mírnì oøíškovou chu•. Sbírají se brzy zjara, dokud ještì nevyrostly kvìtonosné stonky. Upravují se nejèastì ji jako salát.

Kyèelnice cibulkonosná – v paždí lístkù vyrùstají tmavé „cibulky“, totiž pupeny. Jsou mírnì pálivé, ale dobré.

Lebeda lesklá (i další druhy) – mladé lístky mají chu• podobnou zelenému hrášku. Jsou vhodné na salát nebo na špenát, ale i do omàèek.

Lípa (všechny druhy) – k jídlu za syrova jsou výborné zhruba v dubnu správnì napuøené pupeny (asi jako fazolka velké) èi mladé listy. Pozdì ji (v èervnu) sedají jíst poupata pøed rozkvìtem.

Lopuch (všechny druhy) – jarní výhonky se hodí na salát a do polévek.

Mochna husí – mladé lístky jsou vhodné do salátů, mladé výhonky je možno vařit ve slané vodě.

Merlík všedobrá – plevel na návších a rumiškách, mladé výhonky a listy se jedí jako salát, nebo se z nich připravuje výborný špenát.

Netešská stěšná – vařené dužnaté růžice chutnají jako kapusta. Dají se připravovat i smažené.

Orobinec (všechny druhy) – mladé výhonky je možno jíst syrové, pečené, nebo vařené jako chřest.

Ovsík vyvýšený – lze okusovat měkké části stébel pod listem, těsně nad kolénkem a to do doby květu.

Penízek rolní – lístky se hodí do jarních salátů, mají česnekovou vůni.

Pcháček zelinný – mladou řepu z rostliny lze sníst celou. Býval používán na severu jako odolná zelenina, nejlépe na salát

Podběl léčivý – mladé lístky se používají do salátů.

Popenec bohatý anolistý – řepa se hodí k dochucení salátů a polévek.

Psárka (všechny druhy) – lze okusovat měkké části stébel pod listem, těsně nad kolénkem.

Ptačinec žabinec – jeho pupeny jsou výborné za syrova, řepa se používá na salát. K nalezení je po celý rok na stinných místech s dostatkem vláhy nebo na policích pod sněhem.

Puklůvka islandská – potravina pouze nejvyšší, řepa za syrova obsahuje zdraví škodlivé látky. Lišejník je potřeba dvakrát přelít vařící vodou a pak dva dny máčet v louhové vodě (popel ze dřeva ve vodě). K nalezení od jara do zimy.

Pupava bezlodyžná – dužnaté lůžko úboru chutná jako kedlubna. Sbírat lze v srpnu až září, je výborná za syrova i vařená.

Rákos obecný – mladé výhonky je možno jíst syrové, pečené, nebo vařené jako chřest.

Rozchodník bílý – má stejné vlastnosti jako netešská, je však trochu nakyslý. Ostatní druhy rozchodníků nelze doporučit, jsou jedovaté.

Sedmikráska chudobka – mladé listy i květy poslouží v jarním období jako zelenina buď přímo nebo do salátů. Mají nevýrazně nakyslou chuť.

Silenka (všechny druhy) – mladé výhonky je možno jíst syrové, pečené, nebo vařené jako chřest.

Sléz přehlížený (nízký, lesní) – po celé léto postupně vytváří malé bochánkovité plody. Jsou za syrova jedlé a dobré. Stejně jako mladé lístky.

Smetánka lékařská („pampeliška“) – mladé listy mají příjemnou, mírně nahořklou chuť. Velmi dobré jsou mladé lístky rašící ve tmě, jsou bílé a křehčí než zelené listy. Jedlá jsou i poupata a květy, z těch se dělají s cukrem pampeliškový sirup.

Smrk (všechny druhy) – mladé výhonky je možno z hladu jíst, obsahují ale hodně pryskyřice.

Šťovík (kyseláè, kyselka) – roste na svì tlých loukách, hodí se místo octa do salátù, dá se jíst i pøímò, hrálòvitè listy mají pøíjemnou kyselou chuť. (Ve vì tšinì atlasù je najdete pod názvy šťovík kyselý, menší, obecný, podle Dostála jde o rody kyseláè a kyselka).

Trnovník akát – je celý jedovatý, s výjimkou sladkých bílých kvì tù, které se jedí (bez stopky) za syrova. Pozor na zámì nu s podobným, žlutì kvetoucím šti døencem. I malé množství jeho kvì tù staèí na otravu.

Trojští t žlutavý – lze okusovat mì kké èásti stébel pod listem, tì snì nad kolènkem, jen do odkví tu (u nekosených luk v èervnu až èervenci), pak stébla pøestávají rùst a zasychají.

Vesnovka obecná – rumištní rostlina s listy vhodnými do jarních salátù.

Vrbovka úzkolistá – mladé výhonky je možno jíst syrové, peèené, nebo vaøené jako chøest.

HOUBY

Hub je o mnoho více druhù než vyšších rostlin, sníst má èlovì k jen ty, které bezpečnì pozná – a to je i u slušného houbaøe pomì rnì malé procento.

Takže jen nì kolik rad:

- houby je vždy lepší tepelnì upravit, napøíklad jedlá václavka èi høib kolodì j jsou za syrova jedovaté.
- houby jsou dost tì žké na trávení, není dobré jíst je samotné a velké množství naráz
- houby se jedí zásadnì èerstvé, i jedlá houba delší dobu skladovaná èi zapaøená se stává jedovatou
- syrové houby se nikdy neochutnávají, výjimku tvoøí holubinky a ryzce. Jedinì u tì chto lze jedlý druh vybrat podle chuti (není hoøký ani pálivý). èásteènì lze tuto metodu aplikovat i u høibovitých hub, ale je potøeba spolehlivì poznat jedovaté výjimky.

Ryzec syrovinka – je jedlý a výborný i syrový

KOØENÍ

Andì lika lékaøská – koøen je polévkovým koøením, ale pøi trhání pozor na jedovatou šťavu, která zpùsobuje puchýøe na kùži.

Èesnek medvì dí – používá se místo èesneku. Mladá mø se hodí do salátù.

Dobromysl obecná – má stejné využití jako mateøídouška.

Kmín koøenný – dozrává v srpnu na suchých stráních. Pozor na zámì nu s prudce jedovatým bohlavem!

Kokoška pastuší tobolka – semena nahrazují pepø.

Kopøiva dvoudomá – jemnì sekané mladé listy jsou vhodné do polévek, do bramborové kaše èi rizota, místo pažitky do pomazánek (po spaøení), výborné je maso peèené zabalené v kopøivových listech.

Køen selský – velmi ostrá koøenová zelenina. Mùže posloužit i jako konzervaèní prostøedek.

Kuklík mì stský – koøen nahradí høebíèek a skoøici.

Maøinka vonná – trochu povadlé rostlinky jsou voðavým koøením, nepøehání t.

Majoránka zahradní – výborné koøení k masu, do guláše, do omáèek.

Máta (všechny druhy) – nã se hodí k masu a do polévek, je možné vaøit ji s rýží.

Meduòka lékaøská – do polévek, omáèek, salátù a hub ji pøidáváme syrovou, má mírnì citronové aroma.

Pelyník pravý – velmi hoøký, v malém množství se hodí k masu a do omáèek. Pozor – pøi nadmìrném užívání se po nì m blbne, u tì hotných mùže velká dávka vyvolat potrat.

Penízek rolní – nã je cítit èesnekem, pøidává se do salátù a omáèek.

Popenec bøeè• anolistý – nã nahradí pepø, lze použít k posypání chleba.

Potoènice lékaøská – byla døíve nakládána do soli a podávána jako prevence proti kurdì jím. Hodí se na chleba s máslem, do omelet i salátù, nahradí øedkvièku èi hoøèici, ale v nadmìrném množství dráždí ledviny. Semena se užívají podobnì jako hoøèièená.

Puškvorec obecný – rostlina z bahnitých bøehù rybníků, jejíž oddenek nahradí bobkový list, skoøici èi zázvor.

Rdesno peprník – na• nahradí pepø.

Øebøíèek obecný – mladé lístky nadrobno nasekané se hodí do omáèek a polévek místo maggi, k masu, na chleba. Pozor – pøi nadmìrném užívání se po nì m blbne, u tì hotných mùže velká dávka vyvolat potrat.

Smrk (všechny druhy) – mladé vètvièky se hodí k okoøení ní masa, je-li jich moc, maso hoøkne.

Šalvì j lékaøská – má stejné využití jako mateøídouška.

Š• avel kyselý („zajeèí zelí“) – roste v stinných vlhèích lesích, lístky podobné jetelovým se jedí syrové, mají pøíjemnou kyselou chu•, ve vètším množství hrozí lehèí otravy, lidé s onemocnìním ledvin by se mu mìli vyhnout. Lze jím dochutit salát.

Š• ovík kyselý – nã místo octa do salátù.

Tøeøeò ptaèí – drcená usušená jádra jsou koøením do omáèek.

HOUBY – vhodné jako koření:

Hlíva ústøiená – **usušená a rozdrčená nahradí v polévce maggi.**

Pestøec obecný – nahradí pepø, ale ve vì tším množství je jedovatý. Na jedno vaøení mùže být nebezpeèné použít více než tøi plátky. Je vhodné vybírat mladé plodnice, které ještì nejsou uvnitø hni dé ani èerné.

Ryzec hni dý – usušený a rozdrčený nahradí v polévce maggi.

Ryzec kravský – nahradí pepø

Ryzec peprný – nahradí pepø

Strmì lka anýzová – voní po anýzu.

Stroèek trubkový – slouží k ochucení polévek a omáèek, voní po èesneku.

Špièka èesneková – nahradí èesnek.

SÙL

Se žádnou bylinou nahradit nedá. Maso peèené pøímo v popelu bude slané dost, ale ani popelem nelze nahradit sùl. Mírnì pomùže trochu majoránky.

ÈAJE

Lépe „èaje“ to znamená odvary, nálevy èi maceráty. Dají se pøipravit z lecèeho, ale mnoho osvi èených bylinek je tøeba nejdøív usušit. Jen u nì kterých za syrova natrhaných surovin bude chutný èaj.

V ZIMÌ

- mladé vì tvièky smrkù a borovic (je to i lék proti nachlazení, ale pozor, borovice zatì žuje ledviny!)
- listí ostružníku, ty vì tšinou vydrží zelené až do jara pod snì hem
- listí jahodníku nalezené pod snì hem
- zmrzlé zbytky trnek, šípkù a jeøabin
- ze skoøápek vlašských oøechù. Skoøápky se musí povaøit asi dvì minuty, vodu pak slít a dát vaøit do druhé vody – to už vznikne docela dobrý èaj (celý postup je možno ještì tøikrát zopakovat)

NA JAØE

- kvì t podbì lu a kvì tenství plicníku, prvosenky jarní a vyšší

V LÉTÌ

- kvì t bezu èerného
- **na** maliníku, ostružiníku, jahodníku a borùvèí. Lze navíc provonì t špetkou mlaì ounkého jehlièí (lesní èaj)
- kvetoucí máta, tøezalka, dobromysl, meduòka, mateøídouška (luèní èaj)
- brusinková **na** (horský èaj)

- odvar z majoránky (èaj pro nachlazené, je hodnè sladký, pøi vytrvalé nadmìrné konzumaci mùže škodit.

NA PODZIM

- vì tšina toho, co v létì
- bezinky èerného bezu (nikoliv chebdí!)
- šípký

PROTI ZÁCPÌ

- odvar z kùry øešetláku
- odvar z pøedem sušené kùry krušiny olšové
- nálev ze sušené natì svlaèce rolního (dosti drastické projímadlo)

PROTI PRÙJMU

- plody brusinek, sušené borùvky
- odvar ze semínek š• ovíku kadeøavého
- odvar ze slupíèek stažených tì snì po uzrání z jader vlašského øechu.

SALÁTY

Na výrobu salátu lze použít:

- mlai• ounké listy – èesneku medví dího, jitrocele kopinatého, kozlíèku polního, lebedy lesklé,
merlíku všedobru, penízku rolního (voní èesnekem), pcháèe zelinného (jako zelenina se i pì stuje), podbì le jarního, pupalky dvouleté, øøišnice potoèní a luèní, rùže šípková, sedmikrásky chudobky, smetánky lékaøské (když se na podzim pár koøenù zahrabe hloubì ji, na jaøe budou listy vybì lené a køehké) š• ovíku kyselého, obecného a menšího, vesnovky obecné
- m• - popence bøeè• anolistého, š• avele kyselého (jen k dochucení!), rdesna ptaèího (truskavce), ptaèince žabince, kontryhele (kteréhokoliv druhu)
- mladé výhonky - èekanky obecné èi štìrbáku (pì stuje se jako zelenina), chmele otáèivého, mochny husí
- kvìtní lùžko - pupavy bezlodyžné (v èervenci)
- øápíky a listy bršlice kozí nohy (nahradí zelí)
- oddenky a listy plicníku lékaøského, brutnáku lékaøského (chutná po okurkách, je zeleninou teplých oblastí, zplaòuje, sbírá se od èervna)

„Pampeliškový salát“ – 0,5 kg listù omýt a nechat okapat, 5 dkg špeku nadrobno nakrájet a rozškvaøit, pøidat 3 lžice octa a špetku soli, pøivést do varu, poté odstavit a vmíchat do pampelišek.

„Pampelišky s majonézou“ – v míse smísit 0,5 kg jemnì nasekaných listù pampelišek, š• ávu z 1 citronu, 2 lžice cukru a 5 lžic majonézy.

„Salát z kopøiv“ – stejný postup jako u pampelišek s majonézou, jen místo pampelišek použijí 0,5 kg mladých, jemnì sekaných spaøených kopøiv.

POLÉVKY, ŠPENÁTY, OMÁČKY

Jarní polévky:

- z mladých výhonků chmele otáčivého

- z listů kyselého, violky vonné, jitrocele kopinatého, sedmikrásy chudobky, š• ovíku jahodníku obecného, kopřivy dvoudomé, oepíku lékařského

- z natí mì stského popence bœè• anolistého, ptaèince žabince, kontryhele, kuklíku

Špenát:

- z mladých listů lebedy lesklé, merlíku všedobru, kopřivy dvoudomé èi žahavky (v dubnu jsou rostlinky 5-10 cm velké a je možno použít je celé, za kvì tu mají už i listy hodnì tuhých vláken), za války nahrazovaly kopřivy len a konopí. Dále možno špenát z èesneku medví dího.

Omáèky- z jitrocele (všech druhù), z listů smetánky lékařské.

„Jarní polévka“ – jarní bylinky jemnì nasekat, povařit ve vývaru z kostí (popřípadì jen ve vodì), zahustit vajčkem.

„Šèi“ (z kopřiv) – vývar z hovì zích kostí, 3/4 kg kopřiv, 1/4 kg š• avele, š• ovíku èi špenátu, 1 mrkev, zelená cibulka, lžice másla, lžice hladké mouky, 2 vejce, bobkový list, pepø, sùl, bylinky spařit, nadrobno nasekat (popřípadì namlet) a dusit na másle s osmaženou cibulí a mrkví, poté zøedit vývarem a zahustit jíškou, polévku nalít na natvrdo uvažená vajèka.

„Kopřivový salát“ – 1/2 kg spařených a nadrobno nakrájených, pøípadnì umletých kopřiv, 2 lžice mouky, 15 dkg špeku, sùl, èesnek (popřípadì sýr, kyselé mléko)

a) kopřivy zalít vodou, rozdusit, zahustit jíškou (jemnì nakrájený vyškvaøený špek a mouka), sùl, èesnek a podávat

b) ze špeku vyškvařit tuk, pøídat cibuli, zasypat moukou, pøídat kopřivy, dusit do mì kka, dolít vodou, osolit, 15 minut povařit, rozšlehat 2 vejce, èesnek a pepø hrnku kyselého mléka, vlít to tam taky, dovařit.

„Kopřivová pomazánka“ – na pánev dát oèech másla a trochu droždí, zalít mlékem, povařit, zasypat hrstí strouhanky, vmíchat 2 vejce a 1/2 kg spařených sekaných kopřiv.

„Jitrocelová omáèka“ – 1/2 kg jitrocelových listů spařit, nasekat, podusit na másle s cibulkou, zaprášit moukou, dolít vodou, okoøenit natí z mateøídoušky, dovařit a podávat.

OMELETY A „OÍZKY“

Do omelet možno vmíchat: kopřivy, jitrocel, listy pampelišek, m• øeøišnice, listy š• ovíku, kvì t bezu èerného a akátu (na sladko).

V trojbalu (mouka, vejce, strouhanka) nebo v tì stìku se smaží:

Kořen lopuchu, květní lůžko pupavy, klobouky jedlých hřibů, holubinek, růžovek, bedel, ozy velkých pýchavek, květenství černého bezu, květenství akátu, oddenek šmele okolišatého, jitrocelové listy (jí se s cukrem).

„Kopřivová omeleta“ – spařit kopřivy, 1/2 kg kopřivy, v 1/2 hrnku horké vody rozšlehat 2 žloutky, přidat kopřivy, sůl, trochu mouky a sníh ze 2 bílků, na pánvi péct 3 minuty.

Š• ÁVY

Š• ávy se lisují za š• avnatých jedlých plodů.

„Bežolé“ – 10 květenství bezu černého, 10 lžic cukru, 1 citron, drobek droždí a 5 litrů vody nechat 3 dny stát na slunci v překryté sklenici.

„Bezový sirup“ – 25 květenství bezu černého, 1,5 litru vody, 1 citron zalit vodou a nechat 24 hodin stát, poté zcedit, přidat cukr a zvolna vařit, dokud sirup nezačne houstnout.

„Pampeliškový sirup“ – 200 květenství pampelišky, 2 citrony, 1,5 kg cukru, 1,5 litru vody, další postup je stejný jako u sirupu bezového.

„Sedmikráskový sirup“ – miska květů sedmikrásek, přidat neoloupaný pokrájený citron, nechat přes noc louhovat, pak výluh zcedit (dobře květy vymačkat), přidat 0,5 kg medu, zahřát dovaru, uzavřít do sklenic.

„Mátový sirup“ – 1,5 litru vody, špetka kyseliny citronové, troška zeleného potravinářského barviva, 4 rostlinky máty, cukr rozpuštěný ve vodě zahřát k varu a vařit 6 minut, pak přidat kyselinu, barvivo a mátu a v uzavřené sklenici skladovat v chladu a temnu.

„Jalověinkový sirup“ – hrst jalověinek jalovce obecného (ostatní jsou vesměs jedovaté!) rozmačkat s cukrem a zahřát do rozpuštění cukru, pak zcedit.

SLADKOSTI

„Jitrocelové křupinky“ – listy jitrocele pomačkat, posypat cukrem a nechat 1/2 hodiny odležet, pak obalit v tuku, osmažit na tuku, poté ještě obalit cukrem.

„Bezové křupinky“ – vzniknou stejně jako jitrocelové, když se místo listů jitrocele použijí květy černého bezu.

OLEJ

Získává se z olejnatých semen, která se na jemno rozdrť a přelíjí horkou vodou. Olej vyplave na povrch.

Penízek rolní – semena obsahují až 30 procent oleje podobného lněnému (hodí se spíše pro technické účely).

Kokoška pastuší tobolka – semena obsahují 20 procent oleje, nedobrého, spíše technického.

Hořčice rolní, ředkev ohnice – semena obsahují 20 procent oleje, spíše technického.

Borovice (všechny druhy) – semena šišek mají až 20 procent nedobrého oleje.

Líska obecná či turecká – olej lisovaný z jader je jedlý a tvoří až 30 procent hmotnosti semene, může sloužit ke svícení.

Buk lesní – lisováním jader z bukovic lze získat jedlý olej.

Mák setý – lisováním semínek se získá jedlý olej.

Bez hroznatý – rozdrcením semínek a jejich vařením ve vodě se získá olej vhodný ke smažení.

„PASTA NA ZUBY, ÚSTNÍ VODA“

Zubní pastu nahradí čistší ní zubů listím šalvě je lékařské. Ústní vodu lze připravit vyrobením odvaru dubové kůry či listů šalvě je lékařské.

NÁHRAŽKY KÁVY

- pražené a drcené kořeny - čekanky obecné („cikorka“), smetánky lékařské, lopuchu (všech druhů).
- Pražená a drcená semena - žito setého („melta“), stulíku žlutého, (případně v parcích pěstovaných exotů dřezovce trojtrnného a nahově tevce).
- Pražené a drcené oddenky - rákosu obecného a orobince (všech druhů).

CUKR

Borůzka (všechny druhy) – brzy zjara je potřeba udi lat kůrou až do bílé díry, do díry dát trubičku, pod ní nádobku. V nádobě se usadí šťáva, ze které je možno odpařováním vyrobit sladký sirup, (otvor v kůře se na závěr zalepí smělou). Procento cukru je ovšem nízké.

Jalovec obecný – dokonale zralé jalovčinky se rozdrtí a odpařují při 40 stupních, výsledkem bude až 60ti procentní cukerný roztok.

Javor cukrový – americký druh využívaný k získávání cukru stejnou metodou jako u borůzky, obsah cukru je vyšší, pravděpodobnost, že na něj narazíte v naší přírodě, je prakticky nulová

MYCÍ PROSTŘEDKY

Kovové nádoby se nepoškrábě zbytečně pískem, raději je drhneme letní lodyhou přesličky rolní (tuky rozpouští kyselina křemičitá).

K odmaštění je možno s úspěchem využít bezinky, „lógru“ z kávy, čajových lístečků po dopití čaje.

Místo mýdla může sloužit koše mydlice lékařské (pozor, jedovatá!), silenky, prvosenkyš (nejlépe za kvì tu a pak v záøí), kvì t koukolu, (najdete-li ho, nechte ho žít). Saponiny v rostlinách obsažené s vodou pì ní.