

ROSTLINY PRO PŘEŽITÍ
aneb
sežratelné kytky

Vychází jako příloha časopisu Skauting č. 9-10, ročník 33, květen-červen 1995

Připravila Radka Slatkovská a Igor Slatkovský

Ten nápad je hodně starý a čas od času se objeví v každém oddíle, který se zabývá tábořením. To někoho, nejlépe skupinu lidí, popadne chuť na vlastní kůži si vyzkoušet, zda je pro dnešního člověka reálné přežít v naší přírodě jen s tím, co nám sama nabízí. Dokud ještě bude nějaká příroda, budou to lidé zkoušet. Musí to jít. Vždyť dávní předkové tak žili a přežili. Museli, proto to uměli.

Je nasnadě, že přísnost "pravidel hry" si přežívající jedinci stanoví podle svého věku, zdraví, zkušeností a délky přípravy, ročního období a oblasti vybrané pro přežívání. Nejčastěji se objeví seznam věcí povolených a doporučených. Tak třeba se dozvíme, že s sebou smíme vzít:

1. varianta - nic (ta je drsná, obecně nelze doporučit...)
2. varianta - brýle a spodní prádlo
3. varianta - pouze to, co jsme si během roku z přírodnin vyrobili vlastníma rukama
4. varianta - zpočátku cokoliv, po určitém dni ale musíme odložit vše, co jsme si z civilizace přinesli
5. varianta - určitý počet věcí (třeba 15) z předloženého seznamu (zápalky, nůž, kilo mouky, kytara, spacák, kalhoty...)

A samozřejmě kombinace těchto variant.

V souvislosti s přípravou akce "přežití" (neboť podnikat něco takového bez přípravy je značný hazard) se zvědavý člověk seznámí s leckterými dávnými, dnes již často zapomenutými řemesly a technikami našich předků. A uvědomí si, že některé z nich se používají dodnes.

Vzpomeňme jen namátkou, co by například mohlo být užitečné jak při přípravě, tak potom v terénu vyzkoušet:

- zpracování kamene na stavební materiál i nástroje
- výroba kamenných či kostěných nástrojů
- práce s hlínou a na hrncířském kruhu, vypalování keramiky v peci
- zpracování kovu v peci
- výroba dřevěného uhlí
- vyřezávání dřevěných nádob a nástrojů
- výroba košíků, lůžek a chatrčí z proutí
- stavba primitivního obydlí
- výroba zbraní a pastí
- stahování a činění kůží, výroba kožených nádob, oděvů a obuvi
- výroba nití a provazů, pletení sítě
- tkání, úprava a barvení látek, výroba rohoží
- šití oděvů
- rozdělování ohně třením a křesáním, uchovávání ohně
- výroba zdroje světla
- příprava chemikálií - mýdla, oleje, jedů, lepidel
- výroba papíru
- konstrukce hodin a astronomických přístrojů
- příprava pokrmů z přírodnin

Tím vším (a nejen tím) se zabývá experimentální archeologie. My se podívejme trošku blíže na poslední z témat - co lze v přírodě v případě potřeby pozřít. A omezme se prozatím na oblast flóry. Stejně už je plno z nás vegetariánů. Návody pro masožravce zase jindy.

Pokusme se sestavit aspoň stručný a neúplný seznam toho, co člověk přežívající v přírodě může bez vážnějších následků pozřít. Na chuť jídel připravovaných bez "civilizovaných" přísad (např. salám, masox, vejce, mouka...) a koření je potřeba si pracně zvykat. Zejména sůl chybí. Ale k přežití přírodní zdroje postačí.

A koneckonců není rozhodně nezajímavé naši běžnou stravu tou "přírodní" když ne nahradit, tak aspoň doplnit. A to už nemusí být jen záležitost jediné akce, ale celého roku. Vynechme z našeho seznamu veškeré kulturní plodiny. Byl by to návod k polnímu pychu. I když mnohé z nich lze úspěšně sklízet například na vesnických skládkách nebo paběrkovat po oficiální sklizni. Zůstaňme přesto u rostlin nešlechtěných, divoce rostoucích v naší již méně divoké přírodě.

Je dobré se vyhnout rostlinám, které by mohly být kontaminované hnojivy, jedy ze skládky či spadem. Pokud nejde o rozšířený plevelný druh, je lépe sbírat tam, kde roste větší množství rostlin žádaného druhu a nikdy jich nevysbírat převážnou část. Sbíráme šetrně, jen ty části, které potřebujeme.

Značkou § jsou označeny rostliny u nás chráněné, mnohé již téměř na vymření. Poděkujme jim za nabízené služby a s úctou je obcházejme. Není třeba mít od všeho.

Zelené rostliny jsou, řekneme-li to takto jednoduše a ošklivě, malé továrny na přeměnu vody, vzdušného CO₂ a slunečního záření na organické látky. Samozřejmě takové, které potřebují pro vlastní růst a reprodukci. Zelené části rostlin obsahují vitamíny, enzymy, minerální látky, silice a další látky, pro nás zajímavé spíše jako pochutiny, nikoli jako potraviny.

Energeticky bohaté látky, po kterých se při snaze o přežití budeme nejvíce shánět (cukry, tuky, bílkoviny), jsou ukládány v semenech, plodech a podzemních zásobních orgánech (v oddencích, hlízách, cibulích, kořenech,...), popřípadě v dužnatých stoncích a listech. Nutno ještě připomenout existenci množství látek chemicky velmi různorodých, zato s velmi podobnými účinky na člověka, totiž množství jedů. Splést si rostlinu vhodnou k výrobě chutného salátu s velmi podobnou jedovatou rostlinou by mohlo být osudné. O houbách, nemluvě. Proto předpokládáme, že každý dodrží základní pravidlo: sním jen to, co sám bezpečně poznám. A chci-li v přírodě pořídit rozmanitou stravu, musím být slušný botanik. Pojďme se tedy pást. A zhubnout, což přijde samo s sebou.

PLODY

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

Aronie - "černý jeřáb" - zdomácnělý cizinec, vysazovaný v alejích podél cest. Má chutné černé plody zrající od srpna.

Bez černý - zraje v září až říjnu, občas však vydrží vysušené bezinky na větvích až do ledna. Obsahují hodně vitamínu A a C. Usušené vydrží skladování rok i víc, za syrová 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 převařovat.

Bez chebdí - 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 syrová ve větším množství mírně projímá, naopak sušené jsou její modré plody účinné proti průjmům.

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

Brusnice vlochyně - 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 bolesti hlavy a zvracení.

Dřín obecný (S) - krásný keř vápencových teplých oblastí, roste ve světlých lesích a na slunných stráních. Plodem je soudečkovitá peckovice velikosti třešně, v plné zralosti temně rudá, šťavnatá, měkká a báječné chuti. Dozrává v září až říjnu.

Dřišťál obecný - vyšší keř světlejších lesů z teplejších oblastí naší země. Kvete na jaře žlutými střapečky květů hned po jívách a lísce, dozrává v srpnu až 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 meziphostitel rzi byl takřka vyhuben. Podobné vlastnosti plodů mají parkové druhy, např. nejrozšířenější dřišťál Thunbergův.)

Hloh obecný, jednobližný (a kříženci) - červené malvičky natrpklé chuti zrají přibližně v říjnu. Dají se jíst syrové či rozvařené.

Hlošina úzkolistá - parková dřevina, celá šedivá. Plody jsou šedivé soudečkovité peckovice, moučnaté a neškodné.

Hrušeň (pláně) - ve světlých lesích a podél cest od středních poloh. Plody jsou většinou trpké, sládnou až když "hniličkovať". Hrušky jsou jediné alkalické ovoce. Sušené a rozdrčené plody slouží jako přírodní sladidlo.

Jabloň (pláně) - na stejných místech jako hrušeň. Trpké plody sládnou až s prvním mrazem, na stromech často vydrží až do ledna.

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

Jmelí bílé - dvoudomá rostlina cizopasíci na stromech, v listopadu až prosinci dozrávají špinavě bílé plody, dužnatá část je lepkavá a neškodná.

Jeřáb obecný (břek, 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, někdy bývají pořádně trpké. Trpká chuť se nespraví ani dlouhým vařením v cukni, 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 ptačího 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.

Klikva žoravina - výskytem vázána na rašeliniště a vlhko. Od brusinky se liší tvarem květu (koruna je čtyřdílná, nikoli kulovitá) a poléhavostí keříků. 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 pětिलistý ("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 polních cest v srpnu až říjnu. Jsou výborné nebo aspoň jedlé.

Mišpule německá - teplomilný strom vinařských oblastí, vzácně i u nás zplanělý. Plody jsou podobné jablkům, dozrávají v říjnu. Jedí se zmoučnatělé.

Mochyně židovská třeseň - domovem v teplých karpatských lesích, u nás pěstovaná na zahrádkách, často zplaňující. Ve zvětšeném červeném kalichu jsou jedlé plody. Plody moch. peruánské se dovážejí jako ovoce, sušené se používaly jako náhražka rozinek.

Moruše bílá a černá - stromy vysazované dříve ve vinicích, teplomilné. Chutné plody zrají od srpna.

Ochmet evropský - polocizopasí v korunách dubů. Má oplodí lepkavé, nedobré, ale neškodné.

Oskeruše - přesněji jeřáb oskeruše - v teplých oblastech dříve hojně pěstovaný ovocný strom s jedlými plody většími, než mají ostatní jeřáby. (Původní rozšíření sahalo až na Slovensko.)

Ostružiník (všechny druhy) - suché příkopy a násypy, slunečné polohy. Dozrává v srpnu až říjnu, modré (u některých druhů červené) plody lze dobře sušit.

Pámelník poriční - křehké bílé bobule dozrávají od září. Dužnina chutná nasládle a je neškodná.

Rakytník řešetlákový - keř šířící se z výsadby do volné přírody. Původně domovem na krasových teplých stráních a chudých půdách. Soudečkové oranžové plody zrají v srpnu, mají vysoký obsah vitamínů A, B, C. Plody je možno zpracovat na sirup či džem.

Růže alpská - z pásma kosodřeviny, krásná, ale není k jídlu.

Růže galská - plazivý keřík krovinatých strání, plody nejsou k jídlu.

Růže svraškalá - bývá vysazovaná podél cest a rozšířena ptáky. Od šípkové růže se liší tmavým květem, hustými tmy a masitějšími plody. Chuťově jsou výborné.

Růže šípková - šípky zrají v září až říjnu, tehdy se také sbírají na sušení. Jíst se dají buď syrové po vyčištění od semínek s chloupky, nebo po povarení, či po prvním mrazu, kdy se dírkou po stopce vymačká ze šípku změkklá dužnina opatrně tak, aby semínka obalená nepříjemnými chloupky zůstala uvnitř. Při pozření většího množství chloupků hrozí záněty sliznice.

Rybíz (lesní, černý, červený,..) - plané i pěstované, původní i druhy mají podle druhu různě bohatá plodenství, různě velké a různě chutné plody.

Skalníky (všechny druhy) - červené, někdy i modré až černé malvičky jsou jedlé.

Srstka obecná - planá či pěstovaná - plody jedlé a dobré.

Střemcha (všechny druhy) - celá rostlina je jedovatá, květy vydechují kyanovodík! Černá, výjimečně červená dužnina peckoviček je jedlá, semena však prudce jedovatá - nutno vyplivnout!

Svída bílá a krvavá - ve světlých lesích a na mezích ve středních polohách velmi častý keř. Plody jsou nedobré, ale jedlé. Je lépe jíst je s cukrem, nebo z nich vyrobit marmeládu.

Šicha černá - poloplazivý keřík připomínající vřes, roste dokonce na podobných stanovištích. Černé kulovité peckovičky velikosti hrachu a nakyslé chuti dozrávají v srpnu až září.

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. Trpkosti 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. Chuťově jsou výborné.

Řešetlák počistivý - biotop i vlastnosti podobné krušině olšové.

Zimolez - černé či červené bobule jsou jedovaté.

SEMENA

-zásoby energie pro příští generaci 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, chuťově 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 chladnějšího vlhkého počasí je nutno sušit šišky u ohně. Limba - borovice slovenských hor - má velká holá semínka podobná "piňolkám" - plodům středomořské pinie.

Buk lesní - plody - bukvice - jsou čtyřcípé číšky, 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 tříslovin. Při zpracování se žaludy oloupou, rozkrájí a zalijí vodou. Voda se mění třikrát denně po dobu dvou dnů. Takto louhované žaludy se poté 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 už od listopadu. Při vysychání se rozpadá celá šiška.

Jilm (všechny druhy) - z oválných nažek lze vylupovat a jíst semena. Dozrávají podle druhu od konce května do konce června Mírně projímavé.

Jírovec maďal a pavie ("kaštan") - semena jírovce (kaštiny) obsahují vitamíny minerální látky, bílkoviny a třísloviny svíravé chuti. Té je možno se zbavit, když semena rozdrčena na kaši několikrát propereme vodou nebo jedenkrát přepražíme. Vysušenou kaši lze použít místo mouky. Kaštiny lze pouze opéct v popelu či upražit.

Kaštanovník setý ("jedlý kaštan") - v teplejších částech naší krajiny bývá vysazován pro chutné jedlé plody. Kaštiny lze po oloupaní jíst přímo, je lépe za sucha je opražit Mají mírně moučnou chuť.

Kotvice plovoucí (§) - vodní rostlina teplejších oblastí. Její plody, černé rohaté oříšky zrají už v květnu. Oříšky obsahují semena plná škrobu, bílkovin a tuků. Jsou prý výborná vařená či pečená v popelu. Za syrová je někteří autoři nedoporučují. Z upražených je možno získat mouku. Používají se i proti průjmům.

Kukuřice setá - mladé zelené klasy lze jíst za syrová celé včetně jádra a chlupů, později pouze okusovat semena. Ze zralých klasů sundat až čtyři obaly, zbytek nechat a upéct v řěřavých uhlících. Výborná je kukuřice vařená ve slané vodě, ze zralých semen lze drtit mouka.

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

Líska obecná (keř) či **turecká** (strom) - zraje od září. Ořechy obsahují množství tuku, minerálních látek a vitamínů A a B. Tuků obsahují tolik, že vyžralá semena navlečená na klacík dokáží nahradit svíčku s knotem.

Obilniny (všechny druhy) - nezralé obilky se dají jíst přímo, ze zralých se vyrobí mouka (stačí trhanková) a pečou placky nebo vaří kaše.

Pinie - roste ve Středomoří, "piňolky"- tvrdé nažky velikosti fazole obsahují chutná semena. Rozbít se musí kamenem.

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

Sveřep stoklasa - drcením semen vznikne trhanková mouka vhodná na pečení placek i vaření kaší.

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

HLÍZY, ODDENKY, CIBULE, KOŘENY

-u rostlin dvou a víceletých obsahují na podzim a brzy zjara množství zásobních látek - mnohdy obsahují navíc i látky aromatické a jedovaté alkaloidy

- cibulky tulipánů, bledulí, sněženek, lilií. . . jsou vesměs jedovaté

Blatouch bahenní (§) - starší rostliny jsou jedovaté, jedovatá je také čerstvá šťáva. Z kořenů mladších rostlin se pekl dříve v severní Evropě chléb. Malá poupata květů je možné nakládat jako "kaprlata".

Čekanka obecná - z kořene se pražením vyrábí náhražka kávy, sbírá se na podzim, lze jej také uvařit a jíst.

Česnek medvědí - na jaře se sbírají mladé listy, na podzim cibule. Oboje je jedlé a chutná podobně jako česnek. Z mladých listů je skvělý špenát.

Devětsil lékařský - kořen se sbírá jako léčivka, v nouzi se dá jíst.

Hadí mord španělský - příbuzný pěstované zelenině nazývané černý kořen. Kořen se jí za syrová, má příchuť po oříchách. Je vhodný i pro diabetiky (zásobní látkou je inulín).

Hrachor hlíznatý - vytváří na kořenech hluboko v zemi jedlé hlízky. Ty je možno jíst syrové i vařené. Jsou mírně nasládlé.

Kosatce (všechny druhy) (§) - má jedlý oddenek, možno ho syrový žvýkat, je ale dosti aromatický. Šťáva z listů po požití vyvolává zvracení.

Kostival lékařský ("černý kořen") - kaše z rozdrčeného kořene se používá na obklady pohmožděnin. V případě nouze je možno jej i jíst. Je ovšem velmi aromatický.

Kozlík lékařský - oddenek je bohatý na zásobní látky, je však značně aromatický. Sbírá se jako léčivka, v největší nouzi se dá jíst.

Kuklík městský - jeho oddenky jsou jedlé, ale nepříjemně aromatické, jako koření může nahradit skořici.

Leknín bílý (§) - vodní rostlina, jejíž oddenek obsahuje hlavně zjara, ale i v pozdním podzimu mnoho škrobu a cukru. Dá se z něj vyrobit náhražka mouky. Oddenek se nakrájí na proužky a vysuší či upraží. Pak se námele či rozdrť a vzniklá hmota se třikrát na 3 hodiny zaleje vodou. Takto vylouhovaná se suší. Velké množství pozřených oddenků může působit na centrální nervovou soustavu.

Lékořice lysá - tuhý kořen sice není k jídlu, ale obsahuje hodně cukrů. Výborně ochutí rozvařená planá jablka. Žvýká se místo pendreku, (ten se z něj vyrábí), je užitečný při nemocech průdušek. *Pozor na záměnu s kořenem akátu - ten je jedovatý!*

Lopuch (všechny druhy) - používá se jako kořenová zelenina (obdobně jako mrkev či pastinák). Syrový je sice méně chutný, ale v polévce nahradí jinou kořenovou zeleninu velmi dobře. Dobrý je i pečený či smažený v těstíčku. Po rozdrčení nahradí mouku, po upražení kávu. Používá se proti kožním chorobám. Sbírat na podzim či časně zjara.

Mochna husí - z tenkých kořenů je možné sušením a drcením připravit mouku. Mladé listy lze jíst syrové.

Mochna nátržník - oddenek je bohatý na zásobní látky, je však značně aromatický. Starý kořen světélkuje.

Mrkev obecná - roste podél cest, na mezích a loukách. Sbírají se kořeny nekvetoucích rostlin na podzim či zjara. Kořen se jí i syrový, i když není tak sladký, jako karotka. *Pozor na záměnu s jedovatými rostlinami těžce čeledi (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.

Osladič obecný - drobná kapradina, rostoucí nejčastěji ve vlhkých lesích a skalních štěrbinách. Má jedlý, poměrně sladký, avšak poněkud tuhý oddenek.

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

Pivoňka (všechny druhy) - oddenky jsou jedlé a bohaté na zásobní látky, ale díky vysokému obsahu tříslovin a hořčin mají zvlášť odporně ostrou chuť.

Proskurník lékařský - zplaněl u nás v teplejších oblastech, má rád vlhké louky. Sbírají se kořeny silnější než centimetr, nejlépe v říjnu. Kořeny obsahují škrob, asi deset procent cukru, slizy a třísloviny.

Puškvorec obecný - vodní rostlina, má v oddenku mnoho zásobních látek, oddenek je však poněkud více hořký a aromatický než u orobince. K jídlu se však připraví stejně. Rozkrájené oddenky lze vařit v cukru a získat tak sladkou pochoutku. Syrové oddenky nahradí bobkový list, zázvor či skořici.

Pýr plazivý - plevel milující nakypřenou půdu. Oddenky jsou sice tenké, leč velmi výživné. Sbírají se nejlépe v září až říjnu. Je možno je upravovat stejně jako orobincové případně jíst za syrová.

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

Rdesno hadí kořen (§) - jeho oddenky obsahují brzy zjara značné množství škrobu. Chut' je však silně svíravá. Používá se k léčení průjmů a střevních zánětů.

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 - zplaňuje na rumišťích, má vysoký obsah zásobních látek. Ostře štiplavá chuť zmizí po přejití mrazem.

Slunečnice topinambur - není u nás původní, myslivci ji někdy vysazují na pasekách, rozšiřuje se rychle do příkopů, kde je vlaha 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 střelolistá (§) - vodní rostlina, roste ze dna na mělčinách při břehu. Na kořenech se tvoří hlízky, které chutnají za syrova jako hrách, uvařené jako brambory.

Šmel okoličnatý - 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 tříslovin a hořčin.

Vrbovka úzkolistá - vlhkomilná květina s dlouhými listy podobnými vrbovým a fialovými kěty ve špičatém hroznu. Z jejích 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.

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

Borovice (všechny druhy) - její lýko je možné žvýkat syrové i vařené, případně ze syrového drtit mouku. Mladé, ještě světlé výhonky je možno z hladu jíst, obsahují ale hodně pryskyřice.

Bršlice kozí noha - řapíky mohou nahradit zelí.

Bříza (všechny druhy) - její lýko je možné žvýkat syrové i vařené, případně ze syrového drtit mouku.

Čekanka obecná - mladé výhonky se jedí přímo, vařené nebo jako salát.

Česnáček lékařský - listy voní po česneku a hodí se na salát.

Hluchavka (všechny druhy) - sladké květy se jedí za syrova, obsahují nektar, mladé listy se používají do polévek a salátů po celý rok.

Chmel otáčivý - mladé výhonky se jedí za syrova i vařené ve slané vodě, nahrazují zeleninu.

Chřest lékařský - v houštinách a keřnatých stráních. Bývá pěstován jako zelenina. Jedí se mladé výhonky, a to jak syrové, tak vařené nebo pečené. Jsou velmi chutné.

Javor (všechny druhy) - jeho lýko je možné žvýkat syrové i vařené, případně ze syrového drtit mouku.

Jetel bílý a luční - sladké květy se jedí za syrova, obsahují nektar. Mladé jarní výhonky se hodí do polévek i do zeleninových salátů.

Jitrocel kopinatý (případně i ostatní druhy) - z listů se vaří omáčka či šťáva proti kašli, syrové nejsou příliš chutné.

Kaprad' samec - mladé výhonky zbavené vláknitého povrchu se povaří šest minut, potom se v nové vodě dovaří do měkka. Lze jíst i syrové, ale vařené jsou lepší. Sbírají se od dubna.

Kontryhel (všechny druhy) - květenství i mladé listy se jedí přímo, jsou trošku nahořklé. Lze z nich připravit vitamínový čaj (vitamín C), přidat je jako koření do polévek, omáček a salátů.

Kopřiva dvoudomá - z mladých listů se připravuje salát či špenát, hodí se sekané do nádivek (vždy se musí spařit).

Kozlíček polní - jedí se mladé listové růžice, mají mírně oříškovou chuť. Sbírají se brzy z jara, dokud ještě nevyrostly květonosné stonky. Upravují se nejčastěji jako salát.

Kyčelnice cibulkonosná - v paždí lístků vyrůstají tmavé "cibulky", totiž pupeny. Jsou mírně pálivé, ale dobré.

Lebeda lesklá (i další druhy) - mladé lístky mají chuť podobnou zelenému hrášku. Jsou vhodné na salát nebo na špenát, ale i do polévek a omáček.

Lípa (všechny druhy) - k jídlu za syrova jsou výborné zhruba v dubnu správně napučené pupeny (asi jako fazolka velká) či mladé listy. Později (v červnu) se dají jíst poupata před rozkvětem.

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 všedobr - plevel na návsích a rumišťích, mladé výhonky a listy se jedí jako salát, nebo se z nich připravuje výborný špenát.

Netřesk střešní - 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.

Pcháč zelinný - mladou nať z rostliny lze sníst celou. Býval pěstován na severu jako odolná zelenina, nejlépe na salát.

Podběl léčivý - mladé lístky se používají do salátů.

Popenec břechťanolistý - nať 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, nať se používá na salát. K nalezení je po celý rok na stinných místech s dostatkem vláhy nebo na polích pod sněhem.

Puklérka islandská - potravina nouze nejvyšší, neboť za syrová 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 výborné za syrova i vařené.

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

Rozchodník bílý - má stejné vlastnosti jako netřesk, 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 salátu. Mají nevýrazně kyselou 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 dělá s cukrem pampeliškový sirup.

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

Šťovík (kyseláč, kyselka) - roste na světlých loukách, hodí se místo octa do salátů, dá se jíst i přímo, hrálovitě listy mají příjemnou kyselou chuť. (Ve většině atlasů je najdete pod názvy šťovík kyselý, menší, obecný, podle Dostála jde o rody kyseláč a kyselka.)

Trnovník akát - je celý jedovatý, s výjimkou sladkých bílých květů, které se jedí (bez stopky) za syrova. Pozor na záměnu s podobným, žlutě kvetoucím štědřencem. I malé množství jeho květů stačí na otravu.

Trojštět žlutavý - lze okusovat měkké části stébel pod listem, těsně nad kolénkem, jen do odkvětu (u nekosených luk v červnu až červenci), pak stébla přestávají růst a zasychají.

Vesnovka obecná - rumištní rostlina s listy vhodnými do jarních salátů.

Vrbovka úzkolistá - mladé výhonky je možno jíst syrové, pečené, nebo vařené jako chřest.

HOUBY

Hub je o mnoho více druhů než vyšších rostlin, sníst má člověk jen ty, které bezpečně pozná - a to je i u slušného houbaře poměrně malé procento.

Takže jen několik rad:

- houby je vždy lepší tepelně upravit, například jedlá václavka či hřib koloděj jsou za syrova jedovaté
- **ryzec syrovinka** - je jedlý a výborný i syrový
- houby jsou dost těžké na trávení, není dobré jíst je samotné a velké množství naráz
- houby se jedí zásadně čerstvé, i jedlá houba delší dobu skladovaná či zapařená se stává jedovatou

- syrové houby se nikdy neochutnávají, výjimku tvoří holubinky a ryzce. Jedině u těchto lze jedlý druh vybrat podle chuti (není hořký ani pálivý). Částečně lze tuto metodu aplikovat i u hřibovitých hub, ale je potřeba spolehlivě poznat jedovaté výjimky

KOŘENÍ

Andělka lékařská - kořen je polévkovým kořením, ale při trhání pozor na jedovatou šťávu, která způsobuje puchýře na kůži.

Česnek medvědí - používá se místo česneku. Mladá nať se hodí do salátů.

Dobromysl obecná - má stejné využití jako mateřídouška.

Kmín kořený - dozrává v srpnu na suchých stráních. Pozor na záměnu s prudce jedovatým bolehlavem!

Kokoška pastuší tobolka - semena nahradí pepř.

Kopřiva dvoudomá - jemně sekané mladé listy jsou vhodné do polévek, do bramborové kaše či rizota, místo pažitky do pomazánky (po spaření), výborné je maso pečené zabalené v kopřivových listech.

Křen selský - velmi ostrá kořenová zelenina. Může posloužit i jako konzervační prostředek.

Kuklík městský - kořen nahradí hřebíček a skořici.

Mařinka vonná - trochu povadlé rostlinky jsou voňavým kořením, nepřehánět.

Majoránka zahradní - výborné koření k masu, do guláše, do omáček.

Máta (všechny druhy) - nať se hodí k masu, do guláše, do omáček, je dost ostrá.

Mateřídouška obecná a tymián - nať se hodí k masu a do polévek, je možné vařit ji s rýží.

Meduňka lékařská - do polévek, omáček, salátů a hub ji přidáváme syrovou, má mírně citrónové aroma.

Pelyněk pravý - velmi hořký, v malém množství se hodí k masu a do omáček. Pozor - při nadměrném užívání se po něm blbne, u těhotných může velká dávka vyvolat potrat.

Penízek rolní - nať je cítit česnekem, přidává se do salátů a omáček.

Popenec břechťanolistý - nať nahradí pepř, lze použít k posypání chleba.

Potočnice lékařská - byla dříve nakládána do soli a podávána jako prevence proti kurdějím. Hodí se na chleba s máslem, do omelet i salátů, nahradí ředkvičku či hořčici, nadměrném množství dráždí ledviny. Semena se užívají podobně jako hořčičná.

Puškvorec obecný - rostlina z bahnitých rybníků, jejíž oddenek nahradí bobkový list, skořici či zázvor.

Rdesno peprník - nať nahradí pepř.

Řebříček obecný - mladé lístky nadrobno nasekané se hodí do omáček a polévek maggi, k masu, na chleba. Pozor - při nadměrném užívání se po něm blbne, u těhotných může velká dávka vyvolat potrat.

Smrk (všechny druhy) - mladé větvičky se hodí k okořenění masa, je-li jich moc, maso hořkne.

Šalvěj lékařská - má stejné využití jako mateřídouška.

Šťavel kyselý ("zaječí zelí") - roste v stinných vlhčích lesích, lístky podobné jetelovým se jedí syrové, mají příjemnou kyselou chuť, ve větším množství hrozí lehčí otravy, lidé s onemocněním ledvin by se mu měli vyhnout. Lze jím dochutit salát.

Šťovík kyselý - nať místo octa do salátů.

Třešeň ptačí - drcená usušená jádra jsou kořením do omáček.

HOUBY

Hlíva ústříčná - usušená a rozdrčená nahradí v polévce maggi.

Pestřec obecný - nahradí pepř, ale ve větším množství je jedovatý. Na jedno vaření může být nebezpečné použít více než tři plátky. Je vhodné vybírat mladé plodnice, které ještě nejsou uvnitř hnědé ani černé. **NOVĚJI JE JIŽ POVAŽOVÁN ZA JEDOVATOU HOUBU V JAKÉMKOLI MNOŽSTVÍ, ZÁLEŽÍ NA CITLIVOSTI ČLOVĚKA, MŮŽE ZABÍT I JEN OCHUTNÁNÍ.**

Ryzec hnědý - usušený a rozdrčený nahradí v polévce maggi.

Ryzec kravský - nahradí pepř.

Ryzec peprný - nahradí pepř.

Strmělka anýzová - voní po anýzu.

Stroček trubkový - služí k ochucení polévek a omáček, voní po česneku.

Špička česneková - nahradí česnek.

SŮL

Sůl se žádnou bylinou nahradit nedá. Maso pečené přímo v popelu bude slané dost, ale ani popelem nelze nahradit sůl. Mírně pomůže trocha majoránky.

ČAJE

Lépe "čaje" - to znamená odvary, nálevy či maceráty. Dají se připravit z leccého, ale mnoho osvědčených bylinek je třeba nejdříve usušit. Jen z některých za syrová natrhaných surovin bude chutný čaj.

V ZIMĚ:

- mladé větvičky smrků a borovic (je to i lék proti nachlazení, ale pozor, borovice zatěžuje ledviny!)
- listí ostružiníku, to většinou vydrží zelené až do jara pod sněhem
- listí jahodníku nalezené pod sněhem
- zmrzlé zbytky tmek, šípků a jeřabin
- ze skořápek vlašských ořechů. Skořápky se musí povařit asi dvě minuty, vodu pak slít a dát vařit do druhé vody
- to už vznikne docela dobrý čaj (celý postup je možno ještě třikrát opakovat)

NA JAŘE:

- květ podbělu a květenství plicníku, prvosenky jarní a vyšší

V LÉTĚ:

- květ bezu černého
- nať maliníku, ostružiníku, jahodníku a borůvčí. Lze navíc provonět špetkou mladoun-kého jehličí (lesní čaj)
- kvetoucí máta, třezalka, dobromysl, meduňka, mateřídouška (luční čaj)
- mateřídouška, světlík lékařský, borůvčí* brusinková nať (horský čaj)
- odvar z majoránky (čaj pro nachlazené, je hodně sladký, při vytrvalé nadměrné konzumaci může škodit)

NA PODZIM:

- většina toho, co v létě
- bezinky černého bezu (nikoliv chebdí!)
- šípky

PROTI ZÁCPĚ:

- nálev ze sušené natě svlačce rolního (dosti drastické projímadlo)

PROTI PRŮJMU:

- plody brusinek, sušené borůvky
 - odvar ze semínek šťovíku kadeřavého
 - odvar ze slupiček stažených těsně po uzrání z jader vlašských ořechu.
-

SALÁTY

Na výrobu salátů lze použít:

- **mlad'ouneké listy** česnáčku lékařského, česneku medvědího, jitrocele kopinatého, kozlíčku polníčku, lebedy lesklé, merlíku všedobru, mochny husí, penízku rolního (voní česnekem), pcháče zelinného (jako zelenina se i pěstuje), podběle jarního, pupalky dvouleté, řeřišnice potoční a luční, růže šípkové, sedmikráska chudobky, smetánky lékařské (pampelišky)

- **oddenky a listy** plicníku lékařského, brtnáku lékařského (chutná po okurkách, je zeleninou teplých oblastí, zplaňuje, sbírá se od června)

"**Pampeliškový salát**": 0,5 kg listů omýt a nechat okapat, 5 dkg špeku na drobno nakrájet a rozškvařit, přidat 3 lžíce octa a špetku soli, přivést do varu, poté odstavit a vmíchat do pampelišek.

"**Pampelišky s majonézou**": v míse smístit 0,5 kg jemně nasekaných listů pampelišek, šťávu z 1 citronu, 2 lžíce cukru a 5 lžic majonézy.

"**Salát z kopřiv**": stejný postup jako u pampelišek s majonézou, jen místo pampelišek použijte 0,5 kg mladých, jemně sekaných spařených kopřiv.

POLÉVKY, ŠPENÁTY, OMÁČKY

- **jarní polévky** - z mladých výhonků chmele otáčivého
- z listů violky vonné, jitrocele kopinatého, sedmikráska chudobky, šťovíku kyselého, jahodníku obecného, kopřivy dvoudomé, řepiku lékařského
- z natě popence břechťanolistého, ptačince žabince, kontryhele, kuklíku městského
- z kořene lopuchu

- **špenát** - z mladých listů lebedy lesklé, merlíku všedobru, česneku medvědího, kopřivy dvoudomé či žahavky (v dubnu jsou rostlinky 5-10 cm velké a je možno použít je celé, za květu mají už i listy hodně tuhých vláken (za války nahrazovaly kopřivy len a konopi)

omáčky - z jitrocele (všech druhů), z listů smetánky lékařské

"**Jarní polévka**": jarní bylinky jemně nasekat, povařit ve vývaru z kostí (popřípadě jen ve vodě), zahustit vajíčkem.

"**Šči**" (z kopřiv): vývar z hovězích kostí, 3/4 kg kopřiv, 1/4 kg šťavele, šťovíku či špenátu, 1 mrkev, zelená cibulka, lžíce másla, lžíce hladké mouky, 2 vejce, bobkový list, pepř, sůl; bylinky spařit, nadrobno nasekat (popřípadě namlet) a dusit na másle s osmaženou cibulí a mrkví, poté zředit vývarem a zahustit jíškou, polévku nalít na natvrdo uvařená vajíčka.

"**Kopřivový špenát**": 1/2 kg spařených a nadrobno nakrájených, případně umletých, kopřiv, 2 lžíce mouky, 15 dkg špeku, sůl, česnek, (popřípadě sýr, kyselý mléko),

a) kopřivy zalít vodou, rozdušit, zahustit jíškou (jemně nakrájený vyškvařený špek a mouka), přidat sůl, česnek a podávat.

b) ze špeku vyškvařit tuk, přidat cibuli, zasypat moukou, přidat kopřivy, dusit do měkka, dolít vodou, osolit, 15 min povařit, rozšlehat 2 vejce, česnek a pepř v hrnku kyselého mléka, vlít to tam taky, dovařit.

"**Kopřivová pomazánka**": na pánev dát ořech másla a trochu droždí, zalít mlékem, povařit, zasypat hrstí strouhanky, vmíchat 2 vejce a 1/2 kg spařených sekaných kopřiv.

"**Jitrocelová omáčka**": 1/2 kg jitrocelových listů spařit, nasekat, podusit na másle s cibulkou, zaprášit moukou, dolít vodou, okořenit natí z mateřídoušky, dovařit a podávat.

OMELETY A "ŘÍZKY"

Do omelet možno míchat:

- kopřivy
- jitrocel
- listy pampelišek
- nať řeřišnice
- listy šťovíku
- květ bezu černého a akátu (na sladko)

V trojbalu (mouka/vejce/strouhanka) nebo v těstíčku se smaží:

- kořen lopuchu
- květní lůžko pupavy
- klobouky jedlých hřibů, holubinek, růžo-vek, bedel, řezy velkých pýchavek
- květenství černého bezu
- květenství akátu
- oddenek šmele okoličnatého
- jitrocelové listy (jí se s cukrem)

"**Kopřivová omeleta**": spařit kopřivy, v 1/2 hrnku horké vody rozšlehat 2 žloutky, přidat kopřivy, sůl, trochu mouky a snít ze 2 bílků, na pánvi péct 3 minuty.

ŠŤÁVY

(recepty pro civilizované)

Šťávy se lisují ze šťavnatých 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 příkryté sklenici.

"**Bezový sirup**": 25 květenství bezu černého, 1,5 litru vody, 1 citron, 1 kg cukru. Květy a nakrájený citron zalít 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 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 do varu, uzavřít do sklenic.

"**Mátový sirup**": 1,5 litru vody, špetka kyseliny citrónové, 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.

"**Jalovčinkový sirup**": hrst jalovčinek 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 hod ležet, pak obalit v těstíčku, osmažit na tuku, poté ještě obalit v cukru.

"**Bezové křupinky**": vzniknou stejně jako jitrocelové, když se místo listů jitrocele použijí květy či plody černého bezu.

OLEJ

Získává se z olejnatých semen, která se na jemno rozdrtí a přelijí 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, USTNÍ VODA"

Zubní pastu nahradí čištění zubů listím šalvěje lékařské.

Ústní vodu lze připravit vyrobením odvaru z dubové kůry či listů šalvěje lékařské.

NÁHRAŽKY KÁVY

- pražené a drcené kořeny - čekanky obecné ("cikorka"), smetánky lékařské, lopuchu (všech druhů)

- pražená a drcená semena - žita setého ("melta"), stulíku žlutého, (případně v parcích pěstovaných exotů dřezovce trojtmného a nahovětevce).

- pražené a drcené oddenky rákosu obecného a orobince (všech druhů)

CUKR

Bříza (všechny druhy) - brzy zjara je potřeba udělat kůrou až do běli díрку, do dírky dát trubičku, pod ni nádobu. V nádobě se usadí šťáva, ze které je možno odpařováním vyrobit sladký sirup, (otvor v kůře se na závěr zalepí smůlou). Procento cukru je ovšem nízké.

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

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

MYCÍ PROSTŘEDKY

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

K odmaštění je možno s úspěchem bezinek, "lógru" z kávy, čajových lístečků po dopití čaje.

Místo mýdla může sloužit kořen mydlice lékařské (pozor, *jedovatá!*), silenky, prvosenky § (nejlépe za květu a pak v září), květ koukolu (najdete-li ho, nechte ho žít). Saponiny v rostlinách obsažené s vodou pění.

POUŽITÁ LITERATURA

Dostál: Klíč k úplné květeně ČSR
Elstner: Zalesácká kuchyně
Endris, Korbelař, Krejča: Naše rostliny v lékařství
Hora P.: Pět a Vařič
Lánská D.: Plané rostliny v kuchyni
Mikula A.: Plody planých a parkových rostlin
Oliva B.: Sám v nepřátelském týlu
Potácel J., Muntág S.: Potraviny z lesov a lúk
Příhoda: Houbařův rok
Seton: Dva divoši
Verlizilin: Ve stopách Robinsonových
kol.: Zelenina v kuchyni
kol.: Přehled československých hub
+ některé makrobiotické kuchařky