

DUBEN

Víte, že první jarní zelenina často vůbec neroste na záhoně? Roste na louce, u plotu nebo mezi chodníky a většina lidí ji považuje za obyčejný plevel. Přitom právě tyto rostliny patřily po staletí mezi první jarní jídla. Lidé je sbírali po zimě, kdy tělo potřebovalo doplnit vitamíny, a čerstvou zeleninu ještě nebylo možné vypěstovat. Jaro je ideální čas ukázat dětem, že jídlo nemusí pocházet jen ze supermarketu. Sbíráním divokých bylin se navíc děti učí poznávat rostliny v okolí, vnímat vůni a chuť přírody a chápat, odkud jídlo skutečně pochází.

PAMPELIŠKA

Nejznámější jedlý plevel. Jedlá je celá rostlina, mladé listy se používají do salátů, květy na sirup a kořen se v minulosti pražil jako náhražka kávy. Mladé listy pampelišky jsou nejchutnější brzy na jaře, kdy jsou jemné a méně hořké.

SMAŽENÉ PAMPELIŠKOVÉ HVĚZDIČKY S BYLINKOVÝM DRESINKEM

Lekce z kreativního smažení. Suroviny: rozvinuté květy pampelišek (bez stonků), těstíčko z mouky, vejčička a špetky soli. Postup: květy namáčíme v těstíčku a krátce osmažíme na pánvi dozlatova. Chutnají překvapivě jemně a připomínají smažené žampiony.
