**RECEPTY JIDEL Z BAHENNÍCH ROSTLIN**

Předkládané recepty jsem uvařil, nafotil a snědl. Některé se staly běžnou součástí mého jídelníčku. Bahenní rostliny se dají nejen konzumovat jsou ale využívané i v léčitelství.

Rád bych připomněl, bahenní rostliny pro naše kulinářské experimenty prosím **nikdy netrhejte v přírodě** . Jsou vzácné, krásné a **chráněné**. Receptury budeme průběžně doplňovat a to i o fotografie jídel.

Dobrou chuť.

**KOSTIVAL LÉKAŘSKÝ**

Hojně rozšířená mokřadní bylina. Výskyt na mokřadech, okrajích rybníků, …Kvete fialově modrými květy, vzácně bílými. Listy velké. Kostival je hojně užíván v léčitelství. Zahradníci z listů vyrábí hnojivo. Používáme mladé listy poněvadž neobsahují pyrolizinové alkaloidy.

***Tempura z mladých listů kostivalu***

Staré japonské jídlo.

 Ingredience - mladé listy kostivalu

* Olej
* Rýže

Těstíčko na obalení

 – 80 g hladké mouky

-1 velká lžíce kukuřičné mouky

- půl lžičky soli

- 200 ml sycené minerálky bez příchutě

 Postup – mladé listy kostivalu pečlivě omyjeme vodou. Omyté a okapané listy vložíme do těstíčka, kde je pečlivě obalíme z obou stran. Obalené listy smažíme v rozpáleném oleji. Jako přílohu podáme rýži. Ozdobit jídlo můžeme paprikou, petrželkou.

K obalení listů kostivalu můžeme použít i další těstíčka , např.

Pivní těstíčko Jamieho Oliviera

75 g hladké mouky
95 ml vychlazeného piva
1 vrchovatá lžička prášku do pečiva
Postup - Rozšleháme mouku s pivem a práškem do pečiva na lesklé těsto. Hustota by měla být asi taková, jakou má napůl ušlehaná šlehačka, aby těstíčko drželo.

Sýrové těstíčko s vínem

80 g najemno nastrouhaného tvrdého sýra
80 g hladké mouky
50 ml bílého vína
1 vejce
Postup - Vejce rozšleháme s vínem a zašleháme napřed mouku a poté sýr.

Tvarůžkové těstíčko

50 g tvarůžků
50 g hladké mouky
125 ml světlého piva
Rozšleháme mouku s pivem. Tvarůžky rozmačkáme na kaši a zašleháme do těstíčka.

### *****Kostivalová polévka*****

**Ingredience - 6 velkých mladých listů kostivalu, 1 kořen kostivalu, 3 brambory, 1 stonek řapíkatého celeru, 1 cibule, půlka karotky, půlka kořenu petržele, 1 bobkový list, 1l zeleninového vývaru, 125ml smetany, sůl, pepř**

Postup - Zeleninu, bylinky a brambory nakrájíme nadrobno a uvaříme doměkka v zeleninovém vývaru, pak vše rozmixujeme, vmícháme smetanu , sůl a pepř. Předem uvařené a na kousky nakrájené brambory můžeme také přidat až do hotové polévky.

### *****Zeleninový koktejl s kostivalem*****

**Ingredience - 10 mladých listů kostivalu, 125ml vody, 1 stroužek česneku, 1 mrkev, půlka červené řepy, půlka cibule, čtvrtka salátové okurky, 2 rajčata, šťáva z půlky citrónu, sůl, pepř, muškátový květ, cukr**

Postup - Listy kostivalu zalijeme vodou a necháme několik hodin uležet. Následně je rozmixujeme a přecedíme. Zbytek vymačkáme. Vzniklou šťávu nalijeme do mixéru a postupně přidáváme nadrobno nakrájenou zeleninu, vše pořádně rozmixujeme, přidáme citrónovou šťávu, sůl, pepř, cukr a muškátový květ.

**ŠŤOVÍK KRVAVÝ**

Nápadný šťovík s výrazně červenou žilnatinou listů. Roste v mokřadech a na okrajích jezírek.

***Ryba se šťovíkem***

Ingredience – ryba

* Pepř
* Zázvor
* Česnek
* Cibulka
* Smetana
* Vejce

Postup – Rybu popepříme, zasypeme zázvorem a potřeme česnekem.Poté jí zaprášíme moukou a opečeme z obou stran.

 Hotovou polijeme omáčkou . Příloha brambory nebo chleba.

 Příprava omáčky – na oleji nebo sádle si opečeme na jemno nakrájenou cibulku. Po zesklovatění přidáme nakrájené štovíkové listy . Chvilku necháme opékat. Pak přilijeme smetanou ve které jsme rozmixovali jedno vejce.

***Tvarohová pomazánka se šťovíkem***

Ingredience – 250 g měkkého tvarohu

* Čtvrtka celeru
* Hrst pokrájených listů šťovíku
* Hořčice
* Sůl
* Pepř
* Olej

Postup – tvaroh utřeme do pěny. Přidáme jemně nastrouhaný celer , šťovík a hořčici. Přidáme olej a utřeme do hladka. Ochutíme pepřem, osolíme .

***Šťovíkový špenát***

Ingredience- pokrájené listy šťovíku střední hrnec

* Cibule
* Pepř
* Smetana
* Česnek
* Sůl
* Uvařené vejce

Postup – nakrájené listy šťovíku spaříme. Cibuli osmažíme na másle , přidáme česnek a po chvíli šťovík. Osolíme a chvilku dusíme. Pak přilijeme smetanu na vaření a podusíme.

Jako přílohu podáme brambory a natvrdo uvařené vejce

**POTOČNICE LÉKAŘSKÁ**

V přírodě vzácná v mělkých vodách potůčků. Pro vysoký obsah vitaminu C a snadnost pěstování se začíná pěstovat v zimě a předjaří ve sklenících.

***Bylinkový sýr***

Ingredience- 10 dkg strouhaného sýra

* 1 lžička celozrnné pšeničné mouky
* 1 šálek mléka
* 2 – 3 lžíce na jemno nařezaných listů potočnice
* 1 vejce

Postup – Mléko, sýr, mouku a vejce krátce povaříme osolíme a vmícháme potočnici. Hmotu vlijeme do formy na sýr a necháme v lednici ztuhnout. Do hmoty můžeme k podpoře ztuhnutí dodat želatinu .Podáváme s chlebem nebo rýží.

***Potočnicová polévka***

Ingredience – 100 g nakrájených listů potočnice

* 60 g másla
* 2 nakrájené cibule
* 1 velká uvařená brambora
* 2,5 hrnku zeleninového vývaru
* 180 ml smetany
* Sůl , pepř

Postup – nakrájené listy potočnice s nakrájenou bramborou a cibulí osmahneme na 30 g másla. Ze zbylých 30 g másla a mouky připravíme jíšku. Do té pomalu přiléváme vývar a mícháme. Nakonec vložíme potočnici s bramborou.. Krátce povařímea vlijeme smetanu . Osolíme a opeříme .

***Focaccia s vejcem a potočnicí***

Ingredience- 1 uvařené vejce na hniličku

* 1 polévková lžíce kremžské hořčice
* 1 polévková lžíce nízkotučné majonézy
* hrst pokrájených listů potočnice
* 4 krajíčky Focaccia s rozmarýnem
* Pepř , sůl

Postup – vejce oloupeme a dáme do misky s majonézou, potočnicí, hořčicí . Osolíme , opepříme. Směs rozmixujeme nebo rozmačkáme vidličkou.

Vzniklou pomazánkou pomažeme Focaccii , plátky žitného chleba nebo rozříznutou bulku.

Jídlo je výborné když potřebujeme dlouhodobý přísun energie před tělesným cvičením.

***Potočnicový DIP***  *( studená omáčka)*

Ingredience – 500 g potočnicových listů nakrájených na jemno

* 6 lžic bílého jogurtu nebo kysané smetany
* 3 lžíce 12% smetany sladké
* 1 šalotku s natí nakrájenou na jemno
* Šťáva z citronu
* Sůl, pepř

Postup – Nakrájenou šalotku a potočnici smícháme s jogurtem a sladkou smetanou. Osolíme, opepříme. Dochutíme citronovou šťávou a řádně promícháme.

Hotový DIP můžeme nechat vychladit v ledničce. DIPem přeléváme grilované ryby, pečené kuře, pečené maso .

***Salát z potočnice a rozrazilu potočního***

Ingredience – 2 šálky nakrájených listů potočnice

* 2 šálky nakrájených listů rozrazilu potočního
* Ocet sůl pepř
* Malá rajčátka nakrájená na čtvrtky
* Jemně nakrájenou červenou cibulku

Postup – Listy potočnice a rozrazilu nakrájíme na malé kousky. Promícháme. Osolíme, trochu opepříme a pocákáme octem. Pro barevné potěšení z jídla můžeme přidat na jemno pokrájená malá rajčátka a půlku červené cibule nakrájené na jemno.

***Míchaná vejce s potočnicí ( vaječná omeleta )***

Ingredience- vejce

* Nakrájené listy potočnice
* Sůl
* olej

Postup – klasicky si připravíme míchaná vejce . Před odstavením vmícháme do vajec potočnici. Na talíři můžeme míchanici ještě přizdobit listy potočnice.

Při přípravě omelety vmícháme potočnici do syrových vajec. Hotovou omeletu na talíři posypeme nakrájenou potočnicí.

***Ovocné saláty s potočnicí***

Ingredience – různé zavařené ovoce ( jahody, broskve, meruňky…) popř. sladší syrové ovoce ( hrušky, mandarinky…)

* na jemno nakrájené listy potočnice
* šlehačku ve spray

Postup - ovoce nakrájíme na kousky. Obvykle používáme jeden druh ovoce. Nakrájenou potočnici smícháme s ovocem . Směs můžeme zalít šťávou z ovoce. Salát na misce ozdobíme šlehačkou ve spray

***Salát z potočnice dle Jane Gringson***

Tento salát je oblíbený ve Francii kde se konzumuje k šunce, kachně, telecímu masu.

Ingredience – nakrájený pomeranč

* jemně nakrájená potočnice
* olivový olej
* ocet
* pepř , sůl

Postup – pomeranč smícháme s potočnicí . Směs pokropíme olivovým olejem, octem . Popepříme nejlépe čerstvě namletým pepřem, osolíme a řádně promícháme

**BLATOUCH**

Velice známá bahenní rostlina. Najdeme jí na březích potoků . Kvete velmi brzy na jaře.

***Vaječná poupata***

Ingredience – hrst nerozvinutých poupat blatouchu

* jarní cibulka
* 2 vejce
* Olej, sůl

Postup – Na oleji jemně osmažíme na jemno nakrájenou cibulku. Přidáme poupata blatouchu a chvilku mícháme. Pak na směs nalijeme vejce, osolíme a necháme vejce za míchání osmažit.

Podáváme s chlebem

**VRBOVKA MALOKVĚTÁ**

Subtilní rostlinka s růžovými kvítky. Listy načervenalé. Vyskytuje se hojně . V současné době je tak přemnožená , že začíná být obtížným plevelem. Vrbovka je využívaná i v léčitelství.

***Výhonky vrbovky na smetaně***

Ingerience – 225 g mladých výhonků vrbovky

* Lžičku soli
* 60 ml smetany ke šlehání
* Pepř

Postup – Umyté výhonky nakrájíme na asi 4 cm dlouhé kousky. Osolenou vodu přivedeme k varu a přidáme výhonky. Vaříme 15 minut do měkka. Scedíme a vrátíme do hrnce. Přidáme smetanu, dochutíme pepřem a podáváme

***Salát z vrbovky***

Ingredience – mísa mladých vrcholů vrbovky nakrájených na kousky

* 50 g lískových oříšků
* 3 vejce uvařená na tvrdo
* Šťáva z citronu

Postup – nakrájené vrcholky vložíme do vařící vody a vaříme 10 minut. Vodu osolíme a s trochou citronové šťávy. Oříšky nakrájíme , opražíme., podlijeme trochou vody a necháme podusit.

Uvařené vrcholky posolíme, opepříme a polijeme roztaveným máslem. Na talíři je pak posypeme oříškama a nakrájenýi vejci.

Podáváme s chlebem

**KRVAVEC TOTEN**

Známý „kominíček „ vlhkých příkopů a luk. Květy hnědé.

***Bramborový salát s krvavcem***

Ingredience – 1 díl listů krvavce

* 1 díl listů česneku medvědího
* 1 díl vařených brambor

Postup – krvavec a česnek nakrájíme a spaříme. Brambory uvaříme nejlépe ve slupce. Oloupeme a rozřežeme sítkem na kostky.Ingredience smícháme, přidáme olej , posolíme, Ochutíme pepřem. Řádně promícháme

***Omáčka z  krvavce***

Ingredience – 4 natvrdo uvařené žloutky

* 4 omyté ančovičky
* Po hrsti spařených listů estragonu + Kerblíku + Krvavce + Pažitky
* Polévkovou lžíci kapary nebo uzavřených poupat blatouchu
* Polévkovou lžíci francouzské hořčice
* 3 syrové žloutky
* - olej

Postup – ingredience utřeme do hladka. Přilijeme 0,8 l oleje a 0,05 l estragonového octa. Řádně promícháme a přepasírujeme .

Omáčku použijeme na ryby, maso, drůbež, zvěřinu.

**KOTVICE PLOVOUCÍ**

Plovoucí překrásná rostlina . V naší republice vzácná a velmi přísně chráněná rostlina. Syrové plody mají oříškovou chuť.Pro kuchyňské užití se používá výhradně zavařené plody kotvice dovážené z ciziny!

***Roláda z kotvice***

Ingredience – 225 g zavařené kupované ! půlené kotvice

* 225 g plátkové slaniny
* ¼ šálku majoránky
* 1/2 šálku hnědého cukru nerafinovaného
* ¼ šálku rajčatové omáčky

Postup – každou kotvici zabalíme zvlášť do slaniny. . Položíme do zapékací mísy a při 175oC pečeme 30 minut. Odlijeme tuk .

V misce smícháme majoránku, cukr, rajčatovou omáčku a promícháme. Směsí polijeme rolky a pečeme dalších 30 minut.

Podáváme s bramborem

***Kotvice s řapíkovým celerem a brokolicí***

Ingredience – 5 řapíků celeru nakrájené na šikmo

* Svazek brokolice rozlámané na kousky
* Plechovka kotvice nakrájená na šikmo
* Cibule nakrájená na kostky
* Stroužek česneku usekaný na jemno
* 2 plátky zázvoru nasekaného na jemno
* Olej
* Sojová omáčka

Postup – Na oleji osmažíme cibulku, zázvor a česnek. Po chvilce přidáme kotvici, celer a brokolici. Za míchání směs osmažíme. Nakonec přidáme sojovou omáčku. Příloha rýže

***Kotvice jako desert***

Ingredience – mouka

* Kokosové mléko
* Kotvice
* Sůl
* Cukr
* Šťáva z červené řepy
* Listy křenu

Postup – Kotvici nakrájíme na kousky a vložíme do řepné štávy.

Kokosové mléko nalijeme do hrnce, přidáme listy, , cukr a posolíme. Mléko opatrně povaříme za stálého dozoru. Pozor

 aby nevzkypělo.

Kotvici zcedíme a vložíme do kokosového mléka. Počkáme až vyplave na hladinu . Sebereme je sítem a dáme do vody s ledem.

Kokosové mléko zchladíme v lednici . Do studeného mléka vrátíme kotvici a podáváme.

**ŠÍPATKA**

V naší republice se vyskytuje několik druhů šípatek. Všechny rostou přímo ve vodě. Jsou náročné na živiny. Chráněné druhy. Listy mají šípovitý tvar, odtud jejich jméno. Po řádném umytí je můžeme konzumovat i syrové. Pro kuchyňské úpravy je vhodnější šípatka širolistá poněvadž má větší cibule.

*Dušená kachna se šípatkou a tofu*

Ingredience – kachní stehno

* 3 větší hlízy šípatky rozkrojené na čtvrtky
* Zázvor nakrájený na plátky
* Měkké tofu 5-6 kusů

Postup – Všechny ingredience dáme asi na 30 minut do pařicího hrnce . Paříme do měkka.

Měkkou kachnu obložíme ingrediencemi a přidáme rýži

**PCHÁČ ZELINNÝ**

Méně známá mokřadní rostlina. Pcháč zelinný máme jako novinku v naší nabídce.Je podobná známějšímu pcháči rolnímu. V přírodě se vyskytuje na podmáčených loukách, mokřadech, na březích rybníků. Konzumují se mladé listy , lodyha i kořen. Na Sibiři se pěstuje pro svojí odolnost .

Na koncích listů jsou ostny , které před úpravou odstraníme ostříháním a nebo spařením listů.

 Syrové listy můžeme používat do salátů, polévek.

*Polévka zelinná s bylinkovými knedlíčky:*

Ingredience - 200 g nadrobno nasekaných listů pcháče

* 30–40 g oleje
* -2 lžíce mouky
* 0,8 l vody nebo vývaru
* 100 ml mléka
* sůl, koření.

Na knedlíčky: 100 g bylinek (bazalka, kopřiva dobromysl, pažitka)+ 10 g oleje, strouhanka, 1 vejce, sůl.

Postup výroby knedlíčků - na rozehřátý olej nasypeme strouhanku, bylinky a vejce se solí. Osmažíme a umícháme husté těsto, které lžičkou přímo z pánve házíme do polévky. Polévku pak vaříme 5 – 10 minut.

Postup vaření polévky- byliny podusíme na oleji, zalijeme vodou nebo vývarem, mouku zamícháme s trochou vody, vlijeme do polévky jako zavářku a chvilku povaříme. Před koncem vaření přidáme knedlíčky. Můžeme také přidat nadrobno nakrájenou kořenovou zeleninu

**PUŠKVOREC OBECNÝ**

Puškvorec je asi nejvíce používaná bahenní rostlina pro kuchyňské užití. Je také poměrně často doporučovanou léčivkou v léčitelství a to při chorobách žaludku.

V přírodě jí najdeme v mělkých hloubkách asi do 30 – 40 cm. Nevytváří semena , šíří se oddenkem. Pro kuchyňské úpravy používáme právě oddenek.Puškvorec má úzké listy podobné kosatcům.

Nejrozšířenější recepty z puškvorce jsou k výrobě žaludečního likéru – puškvorovice.

*Ovocný salát s puškvorcem:*

Ingredience - 3 cm oddenku puškvorce

-

 - 3 jablka

* 2 hrušky
* 2 banány
* hrst rozinek

 Postup - Ovoce nakrájíme na malé kousky, oddenek nastrouháme na jemno a vše promícháme, necháme odpočinout alespoň hodinu v chladničce.

Výborné jsou také jeho nezralé květy pražené na oleji.

*Kuře na puškvorci*

Ingredience –

* kuře 1 kg
* 4 dkg másla
* 8 dkg slaniny
* 4 cibule
* 25 dkg žampionů
* 1 lžička tymiánu
* 1 /2 l červeného vína
* 2 bobkové listy
* 2 stroužky česneku
* 3 dkg mletého puškvorce
* Sůl, pepř

Postup – kuře rozdělíme na 4 porce. Opečeme je ze všech stran na másle a nakrájené slanině. Kuře vyndáme a na výpeček dáme nakrájenou cibuli a žampiony. Osmahneme a vrátíme kuře zpět . Vše podlijeme vínem . Osolíme, opepříme, posypeme tymiánem . Navrch položíme bobkový list a česnek. Kuře dusíme pod pokličkou ½ - ¾ hodiny. Po této době maso potřeme puškvorcovým máslem.( máslo utřené s mletým oddenkem puškvorce) . Chvilku podusíme a podáváme.

Příloha rýže, brambory. Na talíři polijeme výpečkem . Rýži můžeme ozdobit salátem z červené papriky.

**GRATIOLA**

Gratiola je mokřadní rostlina rostoucí v mělké vodě pobřežní zóny .Květy má kulovité po horní části stonku , modré nebo bílé. Celá rostlina po dotyku voní.

*Pstruh na gratiole*

Ingredience – pstruh

* Máslo
* Čerstvé snítky gratioly
* Kmín
* Sůl
* Slanina

Postup – pstruha posolíme vně i uvnitř. Dovnitř vtlačíme gratiolové máslo s nakrájenou slaninou. Máslem s gratiolou potřeme pstruha i zvenku. Nakonec jej posypeme drceným kmínek a dáme do trouby. Na pstruha můžeme ještě položit snítku gratioly. Postup pečení kontrolujeme.

Podáváme s chlebem ,někdo preferuje brambory

Gratiolové máslo – měkké máslo smícháme s nakrájenými snítky gratioly. Řádně zpracujeme , aby bylo koření v celé hmotě másla.

**ŘEŘIŠNICE LUČNÍ**

Krásně kvetoucí rostlinka vlhkých luk a lužních lesů. Květy bílo fialové.

Syrovou rostlinu můžeme používat do salátů a polévek , kde zvýrazňuje jejich chuť.

***Houby s řeřišnicí***

 Ingredience – olej

* houby
* kmín, sůl, pepř, česnek nebo česnek medvědí

Postup - na oleji zprudka opékáme nadrobno nakrájené houby s řeřišnicí, závěrem osolíme a přidáme nakrájené listy česneku medvědího.

Příloha - chléb nebo rýže.