

KOUDELŮV TALÍŘ PROSTŘEL I PLEVELOVÁ JÍDLA

V rámci farmářských trhů Koudelův talíř na Havlíčkově náměstí mohli návštěvníci 4. června ochutnat plané rostliny, které připravilo ve spolupráci s městem Havlíčkův Brod k ochutnávkám Ekocentrum Chaloupky z Horní Krupé. Velký zájem byl o závin s kopřivovým špenátem nebo o pesto z bršlice kozí nohy. Dále se ochutnával dip z žabince ptačince, popence břečťanolistého, bršlice a nápoj - bršlicová limonáda. Ti, kteří neznali, jak tyto rostliny vypadají, si po ukázce uvědomili, že to jsou vlastně nejznámější a nejčastější "plevele" na každé zahradě. A jak řekla jedna z účastnic ochutnávky: "Tak ode dneška tu trávu již nebudu vyhazovat na kompost a dávat slepicím, sním to sama. Vždyť je to tak dobré!".

Protože se recepty na všechny zájemce nedostaly, otiskujeme je a přejeme všem dobrou chuť! Připomínáme, že nejchutnější jsou samozřejmě rostliny sbírané na jaře.

Bršlicové pesto

2-3 hrsti mladých listů bršlice
1 hrst slunečnicových semínek
150 ml oleje /nejlépe kvalitní olivový/
česnek, sůl dle chuti
Vše rozmixovat.
Přidat strouhaný sýr /nejlépe parmezán/
V uzavřené skleničce, zalité trochou oleje,
vydrží v ledničce až 3 týdny.
Využití: jako pomazánka, do těstovin...



Bršlicová limonáda

3 litry vody
3 velké hrsti bršlicových listů
Oříšek (asi 7g) čerstvých kvasnic
Jeden vymačkaný a jeden rozkrájený citron
120 - 150 g cukru
Do skleněné lahve dáme ingredience a zalijeme
převařenou a vychladlou vodou. Hrdlo lahve
zakryjeme ubrouskem a necháme na slunci kvasit.
Přecedíme a konzumujeme asi po 3 dnech.



Špenát z kopřiv

4 vlhké hrsti kopřiv /využít pouze mladé listy a vrcholy stonků/
uvařit, osolit, rozmixovat nebo stačí pokrájet
přidat česnek, vejíčko /jako do špenátu/
Využít jako špenát, do závinu, lasagní apod.



Bylinkový dip

Hustý bílý jogurt smícháme s pomazánkovým máslem v poměru 1:1.
Přidáme sůl, pepř,
A jemně nasekané bylinky: např.
popenec břechťanolistý
ptačinec žabinec
bršlice kozí noha



Bylinkový dip na mrkvovém základu
(popenec, bršlice, žabinec)
ALERGENY - 7

Fotografie z akce





Zpracovala Jitka Rakušanová, DiS.

Akce byla realizována v rámci projektu Zdravé město a místní Agenda 21.

