

Mnoho superpotravin u nás ROSTE JAKO PLEVEL



VĚRA VAČKÁŘOVÁ (66)

Lektorka Zážitkových vycházek za jedlým plevellem a bylím na webu Naučmese.cz. Vede i další kurzy zaměřené na sběr rostlin a květů v různé fázi roku. Přes dvacet let se věnuje masážím. Provádí aromaterapeutické, partnerské i těhotenské masáže a shiatsu. Třicet let se zajímá o aromaterapii. V poslední době zařadila do nabídky svých služeb i kraniosakrální biodynamické ošetření. Poskytuje individuální konzultace, pomáhá ženám v těhotenství a po porodu, provází přechodovými rituály. Více na citprosebe.com.

„Z NAŠÍ PŘÍRODY MŮŽEME SNÍST SKORO COKOLI. JEDOVATÝCH ROSTLIN JE U NÁS VELMI MÁLO. TEĎ ZJARA JE NEJLEPŠÍ DOBA PRO SBĚR BYLIN A LÉČIVEK. JSOU MLADÉ, PLNÉ ŽIVOTA A VITALITY,“ ŘÍKÁ LEKTORKA VĚRA VAČKÁŘOVÁ, JEJÍŽ ZÁŽITKOVÉ VYCHÁZKY ZA JEDLÝM PLEVELLEM A BYLÍM SE ZÚČASTNILA REDAKTORKA ADÉLA SKŘIVÁNKOVÁ.

Již několikrát den silně prší. Aprílové počasí má zrovna špatnou náladu a teploty se navzdory předešlým teplým dnům pohybují okolo šesti stupňů nad nulou. „Sejdeme se za každého počasí, vhodně se oblečte,“ čtu v instrukcích ke kurzu Věry Vačkářové s názvem Zážitková vycházka za jedlým plevellem a bylím, na který jsem se přihlásila na webu Naučmese.cz. Nedá se nic dělat, jdu hledat pláštěnku.

SE SKUPINKOU DALŠÍCH ÚČASTNÍKŮ se scházíme u přírodní rezervace Divoká Šárka v Praze. „Tento týden jsem tu potřetí. Díky vydatnému dešti jsou rostliny ve skvělé kondici a ve fázi růstu,“ říká optimisticky Věra Vačkářová. Vycházky za jedlým plevellem a bylím pořádá již deset let a absolvovaly je stovky účastníků.

„Celý svůj život žiji a pracuji s rostlinami v různých formách. Mou vášní jsou byliny, lidské tělo a naše duše. Rostlinami jsem byla obklopena vždy. Před třiceti lety se mi dostala do rukou kniha o planých rostlinách od Dagmar Lánské a od té doby jsem se začala více zajímat o to, jaké bohatství běžně roste kolem nás,“ vypráví lektorka. Ze začátku nejvíce experimentovala s mateřídouškou a kopřivou, ze kterých rodině začala připravovat různé pokrmy. „Překvapivě je i jedla!“ směje se. Svoje zkušenosti začala předávat dál a o její kurzy je stále větší zájem. Přičítá to trendu posledních let, kdy se lidé více zajímají o takzvané superpotraviny, a jak mohou podpořit svoje zdraví přírodní cestou.

PODOBNOU MOTIVACI mám i já. S maminkou jsem odmala sbírala podběl, jitrocel a kopřivu na čaj. Když jsem nemocná, vždy nejprve sáhnu po bylinkách. A na procházce v přírodě podvědomě očima stále hledám, co by se dalo utrhnout

a sníst. Vždy mě ale mrzí, že toho poznám velmi málo. A nakonec tak skončím jen u té kopřivy.

HNEDE ZKRAJE DIVOKÉ ŠÁRKY se Věra zastavuje a ukazuje nám první jedlý plevel. „Toto je ptačinec žabinec. Má rád vlhké prostředí, proto ho teď poslední dny vyrostlo tolik. Čistí játra a žlučník, podporuje trávení. Tady bych ho však nesbírala, popojdeme kousek dál,“ naráží lektorka na skutečnost, že do této lokality chodí mnoho lidí venčit své psy. Za pár metrů se zastavuje znovu a ukazuje nám bršlici kozí noha. Většinou roste ve společnosti kopřiv a vytváří husté koberec. „Hojně se vyskytuje na neudržovaných zahradách. Nejlepší způsob, jak se jí zbavit, je vyjít ji,“ směje se lektorka.

Bršlice patří k původní zelenině, jedli ji už naši předci. Podporuje látkovou výměnu, má močopudný účinek, vede k odkyselení organismu a obsahuje vitamin C. Má vysokou výživovou hodnotu, zrovna tak jako kopřiva, která je navíc přirozeným zdrojem železa. Pár lístků ochutnám (jsou přece oprané vydatným deštěm) a jsem překvapena příjemnou svěží chutí. Ještě více mě však nadchne mladé jehličí modřínu. Zářivě žlutozelené výhonky mají osvěžující citronovou chuť. Lístky vikve zase chutnají jako hrášek.

JSEM NADŠENÁ. Každou rostlinu si fotím a poznamenávám si její název. Většinu z nich slyším poprvé a jsem fascinována, kolik úžasných bylin a léčivků běžně roste v přírodě všude kolem nás. Vesnovka, česnáček, svízel přítula, řebříček, česnek podivný... „Teď zjara je nejlepší doba pro sběr rostlin. Jsou mladé, plné života a vitality. Doslova nabitě cennými látkami: vitamíny, minerály, enzymy, živinami. Z mého pohledu mi přijde škoda nevyužívat dary české přírody, které máme k dispozici, a utrácet peníze za nezralé plodiny z dovozu. Mnoho ‚superpotravin‘ roste volně v přírodě jako plevel,“ zamýšlí se Věra. Z hlediska bezpečnosti však doporučuje konzumovat pouze rostliny, které člověk dobře pozná.

„Jedovatých rostlin u nás roste opravdu málo a většinou ještě v jinou dobu než ty, které vám ukazují teď v dubnu. Pozor bychom si měli dávat zejména na árón plamatý a bohlelav. Doporučuji dodržovat jednoduché pravidlo: co ne-

„Z plevelle připravíte celé menu, od polévky až po dezert. Můžete jej použít ve formě čerstvých bylinných čajů nebo si ho nakrájet do salátů, polévek, pomazánek...“

znám, to nejím,“ upozorňuje lektorka. S otravou se za celou svoji praxi nikdy nesetkala. Snad jen jednou ji bolelo břicho, protože jedlé léčivky snědla velké množství. „I u plevelle platí: všeho s mírou!“ usmívá se.

DĚŠT NEPOLEVUJE, takže v druhé části kurzu přivítáme možnost přesunout se do nedalekého lektorčina ateliéru. Zde na nás čeká připravené občerstvení z rostlin, které jsme poznávali v přírodě. Ochutnáváme červenou čočku s medvědí česnekem, ozdobenou fiolkami a česnekem podivným. Bylinkové máslo s kopřivou a bršlicí. Tvarohovou pomazánku s mixem nasekaných léčivků. K pokrmům volně přikusujeme čerstvě natrhané rostliny. Třeba zářivou pampelišku, která má blahodárný vliv na játra. „Z plevelle připravíte celé menu, od polévky až po dezert. Můžete jej použít ve formě čerstvých bylinných čajů nebo si ho nakrájet do salátů, polévek, pomazánek, do špenátu, přidat jako oblohu. Je skvělý i na smoothie,“ doporučuje Věra Vačkářová. Rostliny, které nestihneme spotřebovat, radí usušit nebo zamrazit.

Z kurzu odcházím nabitá nejen informacemi, ale i vitamíny ze zkonsumovaných rostlin. A také elánem, že až příště vyrazím do přírody, nevidím jen nic neříkající zelený koberec, ale bohatou tabuli plnou léčivých a chutných superpotravin. Stačí se jen sehnout a utrhnout. ■

INZERCE