

Je libo plevel? Ochutnejte nejznámější plané rostliny k jídlu



Plevel v nás nevzbuzuje jistě nic příliš pozitivního. A v souvislosti s jídlem si jej už neumíme představit vůbec. Ve slově „plevel“ vidíme spíše spoustu práce na zahrádce. A nepřítele číslo jedna. Co se ale podívat na věc z jiného úhlu a plané rostliny k jídlu jednou ochutnat?

Možná budete příjemně překvapeni. Naše babičky považovaly plevel za normální součást jídelníčku. Mluvili o něm tedy spíše jako o bylinkách. Což tedy také plané rostliny k jídlu jsou. Jen my jsme, postupem let, na to dávno zapomněli. A plevel je pro nás slovo ošklivé.

Plevel a plané rostliny k jídlu

Ptáte-li se, proč plevel sbírat a dávat si jej na talíř, odpověď je prostá. **Změna. Ochutnání. Zpestření.** Navíc jsou plané rostliny k jídlu zadarmo, rostou všude a obsahují **spoustu cenných látek, které naše tělo dozajista ocení.** Plevel se navíc hodí naprosto ke všemu - k masu, do vegetariánských jídel, na brambory anebo prostě „jen tak“ - **třeba do salátu se zálivkou.** Možností, jak využít **plané rostliny k jídlu**, je nespočet.

Neznámější plevel: Ochutnejte plané rostliny k jídlu

Plané rostliny k jídlu: Kopřiva dvoudomá

Snad nejznámější plevel. **Je úplně všude a trápí každého zahradníka.** Navíc má hodně dlouhé a odolné kořeny, takže je problém ji zlikvidovat. Ale proč ji likvidovat, když ji můžeme sníst? **Kopřiva umí krásně pročistit naše tělo.** A patří mezi nejoblíbenější plané rostliny k jídlu. Listy kopřivy **můžeme povařit v horké vodě a udělat si tak lahodný čaj,** případně je sbírat do jídel. Ocení ji hlavně milovníci salátů a špenátu. Ale pozor - **čím starší kopřiva je, tím víc je v ní dusičnanů.** Celou kopřivu sbíráme jen do začátku června, poté už **jen nové vrchní lístky.**

Plané rostliny k jídlu: Sedmikráska

Říká se, že **kvete sedm měsíců v roce,** proto její název. Jde o plevel, který se tetelí v každém trávníku. I když je malá a drobná, nemůžete ji minout. I ona se řadí mezi **oblíbené plané rostliny k jídlu.** [Její kvítka totiž chutnají lehce po oříšcích.](#) Ale zachutnají vám i její mladé lístky. **Ty se jí syrové i vařené.** Udělat z nich můžete třeba **špenát nebo je jednoduše přidat do polévky.** Samotné květy pak můžete jíst rovnou venku „jen tak“ nebo si doma například **zapéct do omelety.** Uvidíte, jak vám tenhle plevel zachutná!

Plané rostliny k jídlu: Řebříček

Mezi přehlížené plané rostliny k jídlu patří jistě právě **řebříček.** Využíváme jej maximálně do vázy polního kvítí. Přesto je tento **plevel skvělý nejen na čaj.** [Tedy zejména jeho květy.](#) Ale mladé lístky je pak možné přidávat **do salátu nebo jej nasekat a ozdobit jím polévku.**



Ale pozor - tenhle plevel bychom **měli jíst jen v menším množství, jinak by nám nemusel udělat dobře.**

Plané rostliny k jídlu: Jetel

Invazivní a nenáviděný plevel je obrovskou pochoutkou. **Jíst se dají jak lístky, tak i květy.** Ostatně, nebojte se a nabídněte si přímo z trávníku. **Pokud jste tedy na čistém místě v čistém prostředí.** A věděli jste, že plevel jako je jetel plazivý je velký přítel trávníku? Za pomoci speciálních bakterií žijících na kořenech umí do půdy dodávat dusík, a **tím vlastně hnojí okolní rostliny.** Patří mezi méně **známé plané rostliny k jídlu,** ale jak si ho jednou oblíbíte, zůstane u vás v oblíbenosti.

Plané rostliny k jídlu: Jitrocel

Mezi plané rostliny k jídlu se řadí i jitrocel. Často se o něm hovoří spíše [v souvislosti s výrobou domácího sirupu.](#) Ale věřte, že tento **plevel má mnohé další využití.** Například z jitrocele většího (ten s velkými oválnými listy), **můžete připravit zeleninu v trojobalu.** A jitrocel kopinatý (ten s dlouhými protáhlými listky) je zase **skvělý na čaj.** Obě plané rostliny k jídlu pak můžete využít například i **v čerstvém zeleninovém salátu.** Pro tento účel využíváme jen **mladé listy.**

Autor článku: [Monika Poledníková](#)