



RECEPTY A JÍDLO 12. 04. 2020

Bylinky na Velikonoce? Ochutnejte netradiční velikonoční recepty s čerstvými bylinkami

Po zimě volá lidské tělo po doplnění chybějících vitamínů. Proto s sebou jarní oteplování zákonitě nese i změnu ve složení stravy. Nejčastěji se to...

Hledáte netradiční velikonoční recepty? Zkuste vytvořit velikonoční menu letos jinak. Z čerstvých bylinek. Venku všechno pučí a probouzí se k životu. A zároveň s tím se po zimě probírá také naše tělo. Pomozme mu, aby mu to šlo letos o něco lépe. Očistíme se, omládneme a budeme se cítit opravdu skvěle. S čerstvými bylinkami to půjde jedna radost.

Velikonoce jinak: Netradiční velikonoční recepty

Po zimě volá lidské tělo po **doplnění chybějících vitamínů**. Proto s sebou jarní oteplování zákonitě nese i změnu ve **složení stravy**. Nejčastěji se to děje právě na [Velikonoce](#). Je to přesně čas, kdy se

láme **zima a jaro**. A tělu bychom měli dopřát velikonoční recepty a dobroty. Výživu i ten správný "pohon". Tělo v tento čas po čerstvých ingrediencích prostě touží, takže nám to přijde přirozené.

Navíc venku lze už v **době kolem Velikonoc** nasbírat [mnoho druhů zelených bylinek](#), které můžeme využít **do jídla, na čaj, sirup, med nebo odvar či bylinnou koupel**. Velikonoční recepty s čerstvými bylinkami vám udělají dobře na těle i na duši. A pokud byste neměli chuť sbírat bylinky na **Velikonoce** venku, můžete si zasadit nějaké sami doma - **do truhlíku**. Zvláště ty jarní vám rychle vzejdou (pažitka, řeřicha, bazalka, dobromysl, kerblík, majoránka či saturejka) a budete mít navíc na parapetu **pěknou ozdobu**. A budete mít hned i ingredience pro vaše velikonoční recepty.

Suroviny na netradiční velikonoční recepty

- **Kolem Velikonoc** se dá sbírat už poměrně dost druhů bylin a rostlin. Nejčastěji sbíráme **pupeny, mladé lístky nebo první čerstvé květy**. Začátkem dubna se můžete pustit do sběru břízy, dubu, anděliky, kostivalu, podbělu, prvosenky či puškvorce.
- Po celý duben (**především kolem letošních Velikonoc** - na velikonoční recepty) je už k dispozici: borovice, bříza, dub, jírovec, řešetlák, vrba, andělka, čekanka, kokoška, kostival, mochna, podběl, prvosenka, puškvorec, sedmikráska, pampeliška, vlaštovičník.
- **V květnu je pak k dispozici** borovice, bříza, hloh, jabloň, jírovec, meruzalka, vrba, heřmánek, hluchavka, jahodník, kakost, kokoška, kontryhel, mochna, podběl, prvosenka, řepík, sedmikráska, [pampeliška](#), vachta, violka, vlaštovičník

Symbol jara i Velikonoc: Kopřiva pro velikonoční recepty

Netadiční velikonoční recepty s kopřivou? Proč ne? Kopřiva působí na **celkové posílení organismu** a snižuje hladinu cukru v krvi. Proto může sloužit jako podpůrný prostředek při cukrovce, jaterních nemocech a chorobách žaludečních a žlučnickových. [V lidovém léčitelství je kopřiva známá](#) jako prostředek močopudný, protikrvácivý, protirevmatický a protizánětlivý. **Můžete ji vyzkoušet i při jarní únavě**. Hodí se také na kožní potíže - ekzémy, akné a alergie. **Mladé kopřivy posilují střevní činnost** a také ve střevech potlačují růst nežádoucí mikroflóry. Pomáhají také při chudokrevnosti, protože mají **vliv na tvorbu červených krvinek** - přímo povzbuzují činnost kostní dřeně. Látky obsažené v kopřivách mají kladný vliv na žlázy s vnitřní i vnější sekrecí a **celkově podporují látkovou výměnu** a trávení.

Sběr: Nejlepší je sbírat kopřivu, než rozkvetne, protože pak obsahuje **větší množství dusičnanů**. Nebo pokud je pokosíte před květem, vyrazí nové výhonky. **Kvetoucí kopřivy však nesbírejte**. Nejlepší pro sběr jsou listy a mladé výhonky, někdy se sbírá i nať, ale musí být mladá. Z ní si můžete vytvořit i svoje vlastní **velikonoční recepty a netradiční dobroty**.

Tip na jarní životabudič:

- 40 mladých kopřiv
- 1,5 l vody
- 4 citróny
- 1,5 kg cukru

Kopřivy krátce svaříme ve vodě s jedním celým **omytým citrónem**. Slijeme, přidáme cukr a necháme projít krátce varem. Do vychlazeného tonika přidáme šťávu ze 3 citrónů. **Uchováваме v chladnu** a užíváme jednou denně 4 lžice jeden měsíc. Uvidíte, jak se vám po zimě tělo vyčistí a ožije.

Netradiční velikonoční recepty: Naslano

Bylinková polévka - ingredience:

- 100 g másla
- 1 litr vody
- 2 lžice hladké mouky
- 1 vejce
- čerstvé bylinky
- sůl

Bylinková polévka - příprava:

Z části másla a mouky připravíme **světlou jíšku**, zalijeme ji studenou vodou, promícháme, osolíme a povaříme. Na zbylém másle podusíme zhruba **tři hrsti lístků chudobky, fialky, popence, jahodníku, pampelišky, kopřiv, pažitky a petrželky**, přidáme jíšku a jen krátce necháme přejít varem. Do hotové polévky vmícháme vajíčko rozkvedlané v trošce mléka a **čerstvou posekanou pažitku**. Můžeme do ní vložit i osmažené kostičky chleba nebo žemle a polévku zjemnit lžící kysané smetany nebo másla.

Řeřichová pomazánka - ingredience:

- 100 g másla
- 3 velké obdélníky smetanového taveného sýra
- 3 hrsti řeřichy
- 1/2 lžičky hořčice
- sůl
- podle chuti lze přidat i natvrdo uvařené a nadrobno nakrájené vejce

Řeřichová pomazánka - příprava:

Vše smícháme, **namažeme na chlebičky** a zdobíme **řeřichou**, plátky ředkviček apod. Jistě tenhle návod zařadíte mezi své oblíbené **velikonoční recepty**.

Omelety s kopřivovou náplní - ingredience:

- 1 talíř čerstvě natrhaných kopřiv
- 8 vajec
- 1/8 l mléka
- 1 lžici hrubé mouky
- 2 malé cibule nebo mladé cibulky i s natí
- 50 g ementálu nebo parmazánu
- sůl
- zelený pepř
- olej

Omelety s kopřivovou náplní - příprava:

Nakrájené kopřivy podusíme na oleji a cibulce, směs zaprášíme moukou, osolíme, posypeme tlučeným zeleným pepřem a zalijeme lžící mléka. Z rozšlehaných vajec, zbylého mléka, mouky a soli **připravíme omelety**, potřeme je připravenou kopřivovou směsí a přeložíme napůl. Můžeme je **posypané sýrem hned konzumovat**, nebo rovněž posypané sýrem krátce zapéci ve vymazaném

pekáči.



Kopřivový špenát - ingredience:

- 1 kg kopřivových listů
- 80 g sádla
- 50 g hladké mouky
- 3 vařená vejce
- 1 velká cibule
- 2 lžíce mléka
- 3 stroužky česneku
- sůl

Kopřivový špenát - příprava:

Kopřivové listy důkladně **omyjeme a nasekáme** nadrobno nebo rozmixujeme, povaříme asi 10 minut a scedíme. Na sádle zpěníme nasekanou cibuli, přisypeme mouku a připravíme zlatavou jíšku. **Vmícháme kopřivy a krátce podusíme**. Přidáme česnek utřený se solí, **nastrouháme uvařená vajíčka** a zjemníme mlékem.

Netradiční velikonoční recepty: Domácí chléb

Zvláště dnes, když si mnoho lidí **peče vlastní pečivo doma**, jistě přijde vhod osvědčený recept na velikonoční domácí chléb. Patří mezi **netradiční velikonoční recepty**. Je rychlý, skvěle chutná a navíc je plný **čerstvých bylinek**.

Velikonoční bylinkový chléb - ingredience:

- 4 stroužky česneku
- 1 dl mléka
- 2 lžíce másla
- kypřicí prášek do pečiva
- 300 g hladké mouky
- 2 hrsti kopřiv
- 3 ks jarní cibulky
- 1 lžíce petrželky
- 2 lžíce kopru
- trošku majonézy
- půl vaničky tvarohu
- zeleninový bujón (kostku)
- špetka soli
- špetka kmínu
- vejce na potřetí

Velikonoční bylinkový chléb - příprava:

Těsto z jednoho stroužku česneku, mléka, másla, kypřicího prášku a mouky zpracujeme v míse a dáme do chladna na hodinu odpočinout. **Bylinky nakrájíme nadrobno**. Zbylý česnek utřeme se solí. Náplň ochutíme zeleninovým bujónem (je ale nutno kostku rozdrobit na velmi malé kousíčky). Všechny **bylinky smícháme s majonézou a tvarohem**. Těsto vyválíme na pomoučené utěrce,

naplníme bylinkovou směsí a pomocí utěrky stočíme jako závin. Do povrchu těsta **píchneme několikrát vidličkou**. Přeneseme je na tukem vymazaný plech, kde těsto necháme ještě 10 minut odpočívat. Potom je potřeme rozšlehaným vejcem a **pečeme ve středně vyhřáté troubě dozlatova**.

Netradiční velikonoční recepty: Povzbuzující čaj z pampelišky a kopřivy

Jednu polévkovou lžici **listů kopřivy** a lžici **listů pampelišky** zalijeme teplou vodou a necháme vyluhovat. Nebo můžeme stejné množství listů rozmixovat v 1/2 litru studené vody a **nechat několik hodin, nejlépe přes noc**, odstát a pak scedit a vypít.

MÁTE CHUŤ I NA NĚCO SLADKÉHO? VYBERTE SI:

[Velikonoční cupcakes jsou hravé a barevné! Upečte dezert s motivy vajíček i zajíčků](#)

[Recept na rychle měkké velikonoční perníčky a návod na jejich snadné zdobení](#)

[Velikonoční beránek na tři způsoby, kterým neodoláte](#)