



BYDLENÍ, ZAHRADA 17. 06. 2022

## Ochutnáte jedlé květy? 9 rostlin, které můžete bez obav utrhnout a sníst

**Jedlé květy na dortech nebo ovocných salátech nejsou ničím výjimečným. Často je ale považujeme pouze za dekoraci a před konzumací je odstraníme. Ale to je velká škoda. Neboť kromě účelu dekorativního slouží i jako chutný doplněk jídelníčku.**

Na úvod je nutné podotknout, že ne všechny květy jsou k jídlu vhodné. Avšak ty, kterými se většinou **zdobí dorty nebo jídla v restauracích**, mezi jedlé květy patří. Dávají se do salátů, omáček, nápojů i do hlavních jídel. A které byste měli rozhodně ochutnat?

### **Jedlé květy: Ibišek**

Ibišek je znám především jako bylina, která se využívá do čajů **při problémech s dýchacím ústrojím**. Také může pomáhat snižovat tlak a cholesterol. Ibišek se ale velmi často využívá právě i

na ozdobu jídel. Květy mohou být červené, bílé, žluté, fialové nebo růžové. Ibišek je **dekorativní rostlina a často zdobí zahrady i truhlíky za oknem**. Málokdo však ví, že jeho květy je možné konzumovat. Jen tak, přímo z rostliny.

## Jedlé květy: Pampeliška

Květy i listy pampelišky patří mezi **silné antioxidanty** a čistí tělo. A obě dvě části jsou jedlé. Obojí lze bez obav jíst a přírodní medicína to dokonce i přímo doporučuje. V období, kdy pampelišky kvetou, je vhodné sníst denně až pět květů. Po odvetu se pak konzumují už jen listy a to ideálně v počtu **sedm kousků denně**. Pampeliška se ale musí jíst hned po utrnutí, tedy jestli chceme **čerpat maximum z jejich léčivých účinků**.

## Jedlé květy: Levandule

Už jste někdy ochutnali levandulový **džem, sirup, likér nebo limonádu**? Díky kombinaci barvy a vůně je levandule naprosto jedinečnou rostlinou. Jedlé květy levandule se hojně přidávají i do pečiva, sušenek nebo do bylinných směsí. Možností je spousta. Jen jedna drobná rada: **[s levandulovými kvítky šetřete](#)**. Jejich chuť i vůně je totiž až příliš intenzivní.

## Jedlé květy: Lichořeřišnice

V kuchyni jde o velice **oblíbený doplněk jídel**. Má krásné, jasně zbarvené květy a jedinečnou, pikantní chuť. Jedlé květy lichořeřišnice, ale i listy, si lze vychutnat zasyrova nebo je vařit. Přičemž listy jsou mnohem intenzivnější chuti než květy. Jedlé květy lichořeřišnice se využívají především **na ozdobu dortů či salátů**.

## Jedlé květy: Brutnák

Květy brutnáku jsou většinou modré, ale mohou být i **bílé nebo růžové**. Tradiční lidová medicína jej využívá především na bolesti v krku nebo na kašel. Pomáhá i na zánět žaludku nebo premenstruační syndrom. Jedlé květy brutnáku mají mírně sladkou chuť. Lehce **připomínají svěží okurku s troškou medu**. Většinou se květy jí syrové, ale je možné je i vařit nebo zapékat. Případně je možné **[brutnák](#)** podávat i jako samostatnou zeleninovou přílohu.

## Jedlé květy: Růže

Existuje nespočet druhů růží, avšak **všechny jsou jedlé**. Zároveň je však také třeba upozornit na to, že ne všechny růže chutnají stejně. Platí však pravidlo, že čím více růže voní, tím lépe bude chutnat. Jde však pochopitelně výhradně o jedlé květy. A **je jedno, jakou barvu budou mít**. Okvětní plátky růže jsou velmi aromatické a jejich chuť je nasládlá. Jí se syrové nebo se mohou **rozmixovat do nejrůznějších nápojů a smoothies**. Případně je možné usušit je a přidat třeba do granoly, domácího růžového cukru nebo do domácí čokolády a podobně.



## Jedlé květy: Cuketa

Už jste někdy ochutnali **cuketové květy**? Jde o naprosto skvělou lahůdku? Cuketové jedlé květy mají jasně žlutou barvu a mají tvar zvonu. Tyto květy se dají jíst syrové. Přidávají se na talíř jako obloha nebo je možné **nasekat je do zeleninového salátu**. Můžete je ale i smažit. Skvěle jsou naplněné

například sýrovou náplní, obalené v trojobalu a usmažené. Případně je možné cuketové květy i zapékat.

## Jedlé květy: Maceška

Macešky mají mnoho odstínů, avšak **nejčastěji se setkáme s modrou, fialovou nebo žlutou**. Jejich jedné květy jsou jemné, svěží a mají lehce květinovou chuť. Jsou skvělým doplňkem dezertů, sušenek i dortů. Do zeleninového salátu se přidávají nadrobno nasekané. Je také dobré vědět, že jedlé květy macešky působí na lidské tělo **antioxidačně a protizánětlivě**.

## Jedlé květy: Heřmánek

Jde o bylinu známou především **v přírodní medicíně**. Dělá se z něj čaj. Na nespavost, úzkosti, zažívání, bolesti žaludku... Ale napadlo by vás heřmánkové jedlé květy jíst jen tak? Zkuste to! Jídlům, se kterými se vaří propůjčují **mírně sladkou, zemitou chuť**. Z květů ale můžete vyrobit i sirup, likér, přidat je do smoothies nebo nejrůznějších dezertů. Případně je možné **heřmánkové květy osmažit** a podávat je například s bramborovou kaší. Chutnají skvěle!

**Autor článku:** [Monika Poledníková](#)