

## Pravěká jarní kaše

V dávných dobách pravěku, ale i mnohem později (ve středověku a raném novověku) byly základem jídelníčku obilné kaše. Vařily se sladké i slané, k ochucení používali lidé různé suroviny.

Jakmile se na jaře objevily první jedlé rostliny, lidé je začali zařazovat do svého jídelníčku. Po zimě, která byla ve znamení obilí, kvašeného zelí, sušených potravin, občas zpestřených kouskem masa, byly čerstvé bylinky plné vitamínů vítanou změnou.

Dnes si uvaříme kaši inspirovanou receptem z doby železné z Dánska. Co k tomu budeme potřebovat?

ječmen (koupíme si kroupy, čím jsou menší, tím rychleji se vaří)

proso (jáhly)

med (v pravěku cukr neznali!)

špetku soli

vodu

mléko

máslo

sušené nebo čerstvé ovoce

jedlé květy

Kroupy namočíme do vody, může to být i večer před tím, než budete kaši vařit, ale stačí i třeba na hodinu, jen pak bude trvat trochu déle, než nám změknou. Než začneme vařit kroupy, slijeme a dáme do hrnce vařit s novou vodou a se špetkou soli. Později přidáme proso a doléváme mlékem. Od téhle chvíle musíme dávat pozor, aby se nám kaše nepřipálila. V tuto chvíli můžeme přidat sušená nebo čerstvá jablíčka nebo bezinky. Vaříme do změknutí. Kaši osladíme medem.

Hotovou kaši ještě polijeme rozpuštěným máslem a dosladíme medem a ozdobíme květy fialky, sedmikrásky nebo pampelišky (pozor, ta je trochu hořká), později, jak budou vykvétat můžete přidat i květy divizny velkokvěté, jabloní, petrklíče nebo čekanky.

Květy používáme jen čisté, takové, které jsme si mohli utrhnout na vlastní zahrádce nebo v lese či na louce, kde se nemusíme bát znečištění. A před servírováním je ještě pro jistotu umyjeme.