



Bylinky – čerstvé nebo sušené

V minulých číslech jste poznali několik koření tak, jak jste ho možná neznali. Teď je řada na bylinky.

Někdo jim říká lupení, někdo zelený, někdo je v kuchyni zatracuje, někdo si na nich naopak zakládá. Někdo trvá na používání čerstvých bylinek a sušené nesmí překročit práh jeho kuchyně, někdo zase se sušenými vykouzlí úžasné chuťové variace. Přitom všichni dobře víme, že bylinky, které používáme v kuchyni my, používali i naši předkové. Jen jich výrazně ubylo.

Představte si staříčké dymné nebo pozdější černé kuchyně. Tam určitě nikdy svazečky bylinek nechyběly. V létě čerstvé, přes zimu nasušené a visící nad hlavami kuchařek a jejich pomocníků, někdy velice umně svázané tak, že působily jako dekorace. Snad v každé ze starých českých kronik, počínaje tou Kosmovou, nechybí vyprávění o děvě, která umně vázala bejlí a vynikala ve znalosti bylin. V mnoha případech jsou naznačeny i recepty staročeských pokrmů, které se bez bylinek neobešly.

Možná je to profesionální deformace, ale zkuste si to také. Až jednou pojedete zase na výlet na nějaký starý hrad nebo zámek nebo skanzen, jděte do kuchyně, zavřete oči a představte si, že tady velíte. S tehdejšími vědomostmi, vybavením, technikou – uměli byste to?

Já to vzdávám. Stačí mi si představit, že tam není kohoutek s vodou a už se klaním těm, kteří tady uměli vykouzlit královské hostiny nebo třeba jen obyčejnou ječnou kaši.

Jaký je rozdíl mezi bylinkami a kořením?

Všimněte si, že i vy, pokud hovoříte o bylinkách do kuchyně, říkáte bylinky. Tato zdobnější forma je přijatelnější než byliny, protože k tomu se nám jako automaticky přiřazuje slovo léčivé. Přitom je to totéž, majoránka podporuje trávení a dochucuje bramboráky.

Když deseti odborníkům položíte otázku: „Obylinit?“, dostanete deset různých odpovědí. Jedni tvrdí, že jen čerstvé utržené – to jsou bylinky a sušené je koření, druzí, že bylinky jsou to,



co nemá dřevnatý stonek. Další jsou přesvědčeni o tom, že listy a natě jsou bylinky, všechno ostatní, tedy květy, plody, nažky a další části, jsou koření. Pak se najdou odborníci, kteří rozlišují podle obsahu silic a tvrdí, že koření je rostlinný materiál s ostrou chutí a silnou vůní, (jako by některé bylinky tuto vlastnost neměly?) a nakonec je početná skupina těch, pro které všechno zelené jsou bylinky. Dost dobře neobstojí ani dělení dané léčivými účinky. Pepř byl nejprve (a dlouho) lékem, teprve pak kořením. Zázvor je dodnes účinným léčivým i kosmetickým prostředkem, se kterým my

rádi kořeníme.

A můj názor: Ať se přou vědci, v kuchyni to je přeci vlastně jedno. Obojí nám slouží ke kořenění, pouze se v češtině nějak nevžilo a už asi ani nevžije: „Jdu to obylinít“.

Čerstvé (zelené), mražené nebo sušené

Všimněte si, že když mluvíme o koření, míníme tím většinou sušené a už nějak zpracované rostliny. Jsme jednotní. Když ale řekneme bylinky, bude jeden z nás myslet na sušenou majoránku, protože jde připravovat bramboráky, zatímco druhý potřebuje čerstvě natrhanou mátu na mojito.

Vzhledem k zeměpisné šířce, ve které žijeme, u nás co do množství spotřeby vítězí sušené bylinky. A vůbec neplatí to, co někteří mistři kuchaři prosazují, že sušené čerstvé nenahradí. Je to o tom, že s čerstvou majoránkou nikdy neuděláte chutné bramboráky a obráceně, se sušenou mátou nikdy nepřipravíte mojito (brrr, hrozná představa).

Je to ale také o tom, že dnes jsou čerstvé bylinky ve svazečcích (v krabičce nebo sáčku) k dispozici velkou část roku, tak proč je pro pokrmy, které je vyžadují, neupřednostnit.

Je to také o tom, o čem se našim předkům ani nesnilo – o zamrazování. Tady ale pozor! Zatímco ho některé bylinky snášejí a některým dokonce prospěje – zesílením silic, jako například jako kopru, šalvěji, bazalce, estragonu a tymiánu, jsou ale také bylinky, kterým mráz silice oslabí tak, že jsou nepoužitelné nebo plní pouze dekorativní roli. Klasickým příkladem je třeba už zmiňovaná majoránka nebo satirejka. Také petrželka kudrnka se na mráz netváří zrovna příjemně, ale hladké petrželce to nevadí.

Je třeba zmínit i poslední kritérium pro výběr – ekonomické. Čerstvé bylinky nejsou nejlevnější, zmražené cenově ujdou a sušené jsou hmotnostně rozhodně nejlevnější.

Dilema použité formy bylinek ponechme stranou. Mnohem zajímavější jsou: které vybrat, jak se v bylinkách vyznat, jak s nimi pracovat, kam použít ty, které ještě neznáte nebo jste o nich dokonce ani neslyšeli.

Majoránka, oregano, petrželky, bazalka, pažitka, estragon, máta, rozmarýn, saturejka, tymián – tyto vyjmenované s velkou určitostí znáte a používáte. Co takhle medvědí česnek, boreček, libeček, kerblík, meduňka, pelyněk, řeřicha, šalvěj, bezinky, bolševník, andělíka, šťovík, yzop – i to jsou bylinky naší staré kuchyně.



Francouzi sedmikráskou dochucují omáčku ke chřestů.

Pro bylinky do Fany

Dnes už se nemusí za měsíčku nebo v pravé poledne na louky a břehy potoků či na lesní paseky nebo za babkou kořenářkou. Dají se jednoduše koupit. Jsou v mražené, čerstvé nebo „květináčové“ podobě v nabídce řady gastronomických velkoobchodů. Novou a velmi hezkou „chlazenou bylinkovou zahrádku“ byste našli u Fany Gastroservisu, kde jsou samozřejmě k mání i sušené bylinky.

Dobrá rada

Pokud nejste v zacházení s bylinkami (čerstvými i sušenými) zrovna zběhlí, začínejte vždy s přidáním pouze jedné, postupně jejich počet můžete zvyšovat. Když začnete s mnoha a výsledek bude hořký – evidentně jste některou bylinku předávkovali.

Pokud s bylinkami rádi pracujete, v následujícím textu byste mohli najít další podněty a inspiraci. Obecně známé věci jsou ale ponechány stranou, uvádím spíše zajímavosti včetně některých lidových názvů. Věřte ale, že kuchařská omladina o bylinkách neví skoro nic. Už i taková saturejka je pro řadu z nich neznámý pojem.

Proč byste neměli při tvorbě jídelníčku ve vaší restauraci bylinky přehlížet? Jednoduše proto, že mnohé z nich podporují trávení, jiné zabraňují nadýmání. Žaludek vašeho hosta proto lépe tráví a tudíž více sní, nebo je tak spokojený, že přijde znova.

Další dobrá rada

Jak si přiblížit aroma? Rozemněte prsty špetku bylinky do dlaně. Ale pozor, aroma řady z nich se rozvine teprve tepelnou úpravou.

Přehled méně známých bylinek

(Vysvětlivky pro použití v kuchyni: M = mražené, CH = chlazené, S = sušené, Č = čerstvé)

Citronová tráva (též citronela)

Je považována za něco nedostupného, ale přitom vyrostete i u nás v truhlíku za oknem. Jde sušit a nevádí jí ani zmrazení. Na její lodyhu se navléká maso k rožnění. Zužitkovat se dá celá rostlina, a to do salátů polévek, omáček, masa, drůbeže i ryb. Je neodmyslitelnou součástí thajské kuchyně.

M	CH	S	Č
---	----	---	---

Řapík fenýklu (další název – kuchyňský fenýkl)

V čerstvém stavu, nakrájený do salátu je v mnoha zemích oblíbenou kulinářskou lahůdkou. Když rozeberete řapík na jednotlivá lůžka, vzniknou „mističky“, které můžete naplnit a zapékat. Listy se dají přidávat k nakládané zelenině místo kopru, jsou vhodné k pečeným a grilovaným rybám.

			Č
--	--	--	---

Nať koriandru (další název – „silantro“)

Je velmi aromatická a musí se dávkovat opatrně.

			Č
--	--	--	---

Česnek medvědí (další název – cikánský česnek)

Když si rozemnete jeho listy mezi prsty, cítíte výraznou česnekovou vůni. Čerstvou



natí můžete okořenit bílé polévky a omáčky. V poslední době je značně populární a v menu se uvádí jako surovina použitá při přípravě.

M	CH	S	Č
---	----	---	---

Bazalka (další název – bazalička, parfém lásky)



Má obrovské množství kultivarů. To, co pravděpodobně většinou nakupujete, je bazalka velkolistá. Občas se dá sehnat také velice chutná bazalka citrónová.

M	CH	S	Č
---	----	---	---

Brutnák (další název – volský jazyk)



Je mnohem známější pod názvem boreček. Čerstvý se přidává do salátu, ale jen trochu mladých nadrobno pokrájených listů. Mnohem zajímavější je, když lodyhu (stonek) naříznete napůl, neboť dává osvěžující chuť nápojům. Vyzkoušené a efekt nepostrádající je také zamrazení do kostek ledu. Holanďané říkají brutnák u okurkové koření. Tato variace nemá ale v okurkovém salátě „českou“ chuť. Zajímavější je, že se u nás kdysi kvítka kandovala a pojídala jako cukroví.

	CH	S	Č
--	----	---	---

Estragon (další název – bertrám)



Víte, jak poznáte na tržišti, jestli vás nešidí, když nabízejí zaručeně francouzský estragon? Listy musí být zespoda hladké. Ten druhý kultivar, východoevropský, má spodek listů „ochlupený“. Francouzský je chuťově nejlepší, východoevropské estragony totiž mají slabší obsah silic.

	CH	S	Č
--	----	---	---

Kerblík (další název – stoklasek)

Nekupujte vysoké lodyhy! S výškou ztrácí aroma. Raději si kupte svazečky dva, ale nízké. Jako specialita je hodně známá kerblíková polévka.



	CH	S	Č
--	----	---	---

Bouquet garni



Nejznámější směs bylinek je bouquet garni. Je-li uzavřena v sáčku nazývá se „sachet d'épices“.

Kombinace bylinek se v této kytičce krájově velmi liší. Klasická je: tři snítky petržele, jedna snítky tymiánu a jeden čerstvý bobkový list. Vždy se také nemusí jednat o provázekem upevněný svazeček, ale o směs bylinek v malém pytlíčku z jemné látky, či komerčně vyráběných pytlíčků podobných čajovým, nebo dokonce v sítku na čaj.

Kopr (další název – též koprek)



Nezkoušejte truhlík nebo květináč, nevyrostete.

M	CH	S	Č
---	----	---	---

Bez černý (další název – bezinky)

Za syrova jsou plody bezu jedovaté, stejně tak „jedovaté“ může být i víno, které se s oblibou podomácku vyrábí. Květy obalené v těstíčku a osmažené – vynikající sladká pochoutka.

		S	Č
--	--	---	---

Bolševník (další název – andělíčka)

Potřebujete zpracovat brambory, které jste dost dlouho skladovali, a jsou již bez chuti? Přidejte k nim při vaření lodyhu bolševníku, chuť brambor „ožije“.

		S	Č
--	--	---	---

Andělka (další název – děhel)

Polévky, omáčky nebo saláty se koření nejčastěji zralými semeny. Mnohem známější bude asi pro cukráře. Ti namáčejí mladé lodyhy do cukrového roztoku a po zaschnutí používají jako velmi efektivní ozdobu dortů nebo zákusků.

		S	Č
--	--	---	---

Tymián (další název – dymián)

Pokud jste pracovali s čerstvým a pak chcete použít sušený, buďte velmi opatrní s dávkováním. Sušený je mnohem aromatictější než čerstvý, má dokonce tak výrazné aroma, že ho používali staří Egypťané při balzamování.

	CH	S	Č
--	----	---	---

Kopřiva dvoudomá (další název – prlice nebo žihlava)

Nejvíc pálí na jaře, což je ideální doba pro vaření mladých listů a podávat je jako přílohu nebo přidat k zelenině. A proč pálí? Na listech jsou křehoučké chloupky tenčí než vlas. Když se jich dotknete, ulomí se a vyteče kyselina mravenčí. Nejprve to pálí, pak naskočí otok a poté to svědí.

		S	Č
--	--	---	---

Pískavice (další název – kozí roh)

Nesuďte podle semen, aroma se rozvine až při vaření.

		S	Č
--	--	---	---

Sedmikráska (další název – denní oko)

Prý je to francouzská specialita do omáčky k chřestu.

			Č
--	--	--	---

Meduňka (další název – doušník nebo marulka)

Pokud ji znáte pouze z čaje, ochuzujete se. Je vynikající přísadou do masových nádivek a k jehněčí i vepřové pečení.

M	CH	S	Č
---	----	---	---

Měsíček (další název – kalendule nebo pampalík)

Jeho čerstvé okvětní lístky dodají krásnou barvu vaječným pokrmům. Ne nadarmo se s ním zaměňuje (švindluje) šafrán.

	CH	S	Č
--	----	---	---

Smetánka (další název – pampeliška)

Oproti planě rostoucí, nejsou u pěstované listy tak hořké a mají jemnější chuť.

	CH		Č
--	----	--	---

Ostropestřec mariánský (další název – bodlák)

Znají ho dobře ti, kteří si značným množstvím alkoholu popili játra. Na jihu

Itálie vám ale z jeho poupat připraví „artyčoky“.

			Č
--	--	--	---

Petrželka (další název – apich nebo petržlen)

Blanširované listy jsou velmi vhodné do houskových knedlíků. O jejím použití k dekoraci není pochybnost. Petržel kadeřavá neboli kudrnka má slabší aroma než petržel hladkolistá.

M	CH	S	Č
---	----	---	---

Kudrnku nemrazit!

Šťovík (další název – kyseláč)

Obalený v těstíčku a osmažený chutná dětem jako něco výjimečného. Dospělým by mohl chutnat také, stačí s ním přikořenit maso na rožni, rozmixovaný dodá chuť majonéze. Prý ten nejlepší a originální ruský boršč bez šťovíku nikdo neuvaří!

			Č
--	--	--	---

Levandule (další název – dulenka)

Je krásná, ale samotná příliš hořká. Když na ni recept bude trvat, použijte ji jedine s rozmarýnem.

		S	Č
--	--	---	---

Libeček (další název – ligurček, české maggi)

V dobách před výrobou maggi ho velmi úspěšně nahrazoval. Pak se na něj zapomnělo. Má silnou masovou chuť, a to jak čerstvý, tak sušený.



		S	Č
--	--	---	---

Majoránka (další název – Dobrá mysl)

Je to tak zdomácnělé koření, že se nechce ani věřit, že u nás ve volné přírodě neroste. I pěstovaná nepřežije zimu a musí se vysazovat znova a znova. Patří k těm bylinkám, které po usušení mají silnější aroma než čerstvé. Mráz její aroma likviduje.

		S	Č
--	--	---	---

Oregano kontra Dobromysl



Co je správně? Nejjednodušší odpověď by byla taková, že v Čechách roste dobromysl, na jihu Evropy oregano. Je to ale tatáž rostlina. Dobromysl má mnohem silnější aroma než oregano a když upečete pizzu s českou dobromyslí, tak ji pravděpodobně vyhodíte, protože budete mít pocit, že vám ji někdo posypal anýzem. K pletení si jména rostliny přispívají i názvy v různých jazycích jako například anglicky „marjoran“, francouzsky „origan“, nebo třeba slovensky „pamajorán“.

Saturejka (další název – čantoryjka nebo oslí pepř)



Každé těžko stravitelné nebo nadýmající jídlo potřebuje saturejku, která všechny nepříznivé problémy eliminuje. Kdo si přiváží z dovolené bulharskou specialitu – čubricu, veze si saturejku.

		S	Č
--	--	---	---

Yzop (další název – hysop)

V české kuchyni je naprosto zapomenut, ale je to škoda, protože je to jedno z nevděčnějších koření. Ke koření salátů stačí

jen pár lístečků, k dochucení polévek nebo omáček se dá přidat více a odér divočiny nahradí ostrá mátová chuť. Nemělo by se na něj zapomínat ani při pečení nebo grilování hodně mastných ryb. Na trhu je i sušený, ale velkou část aroma sušením ztrácí. U čerstvého by se měly použít buď jen listy nebo samotné květy. Listy jsou silně aromatické, takže vůni květu přehlušují.

M	CH	S	Č
---	----	---	---

Šalvěj (další název – babské ucho)



Tak, jak hojně dnes používáme petrželku, tak hodně používali naši předkové šalvěj – asi nejčastěji při výrobě sýra. Sloužila také do nádivek rozličného „ptactva“. A do rybích polévek.

	CH	S	Č
--	----	---	---

Řeřicha (další název – řežucha)

Čerstvé klíčky musíte udržovat neustále ve vlhku, jedině tak vám vydrží až tři dny. Pokud jsou výhonky nahořklé, spraví to pár kapek citrónové šťávy a cukr.

			Č
--	--	--	---

Pažitka (další název – ošlejh nebo šnitlík)

Tip: nekrájejte ji, nastříhejte si ji.

M	CH	S	Č
---	----	---	---

Rozmarýn (další název – merdov)

Na jihu Evropy se můžete setkat s tím, že se maso griluje na starých natích této velmi aromatické rostliny. Dodává mu to prý nečekaně vynikající chuť. Tak proč to nezkusit, když bude zdroj.

		S	Č
--	--	---	---

Máta peprná (další název – balšán)

Její čerstvé listy lze přidávat do salátů, omáček, moučníků, ale největší spotřebu má asi pro nápoj mojito. Protože si sušená zachovává velmi dobře své aroma, je v této podobě vhodná do nádivek i k pečení masa, obzvláště jehněčího.

	CH	S	Č
--	----	---	---

Bedrník (další název – dejchal)

Přestal se pěstovat už hodně dávno, zůstala po něm jen písnička: „Pijme pivo s bobkem, jezme bedrník, nebudeme stonat, nebudeme mřít.“ Ale, jak se ukázalo, písnička zrovna nemluvila pravdu. Ani cholera, ani mor bedrník nezahnal. Ovšem jeho mladé lístky, s nasládlé ostrou chutí, se používají dodnes v teplé i studené kuchyni Francie, Itálie a Španělska.

			Č
--	--	--	---

(zdroj Ch. Zackerová)

Bylinky v pohádkách

Ve filmových pohádkách si scénáristé strašně vymýšlejí. Kdyby ale naservírovali na stůl třeba při královské hostině salát vytvořený z listů pampelišek, petrklíčů, ptačince, jitrocele, poupat, mladých květů a listů sedmikrásy a několika listů a květů fialky, to celé ještě okořeněné řeřichou, zalité marinádou z octa oleje a soli – tak by záběry kamer asi raději mířily na upečenou husu. Ve skutečnosti takový recept existoval a byl nejrůzněji obměňován.



Meduňka se hodí i do houbových omáček.

Miloslava Jelínková

Autorka textu je obchodní zástupkyní firmy GurmEko s.r.o., která v letošním roce obdržela dotaci na vzdělávání z Evropského sociálního fondu a Státního rozpočtu ČR v rámci projektu OP LZZ (Operační program Lidské zdroje a zaměstnanost). Projekt nese název „Poznej svět profesionálů“.



BYLINKY A JEJICH POUŽITÍ

SALÁTY ZELENINOVÉ: boreček, kopr (hlavně okurkový salát), sedmikráska, bedrník, pelyněk brotan, libeček, bazalka, kerblík, česnek medvědí (na velmi jemno), libeček, kopr, estragon, rozmarýn, řeřicha, sedmikráska (květ a poupě), smetánka

SALÁTY OVOCNÉ: mateřídouška, meduňka

MÍCHANÉ ALKOHOLICKÉ I NEALKO NÁPOJE: meduňka, máta (ale pouze peprná) obě pouze čerstvé, mařinka vonná (bowle a mléčné koktejly)

SLADKÉ PEČIVO, CUKROVÍ: andělíka, bedrník, šalvějové listy obalované ve vinném těstíčku s cukrem a skořicí, bez černý – květ v těstíčku, jalovčinky zkaramelizované

BYLINNÉ OCTY A OLEJE: bazalka, saturejka, brutnák květ, kopr, tymián, máta, mateřídouška se šalvějí

LUŠTĚNINY: bazalka, boreček, kerblík, libeček, majoránka, rozmarýn, saturejka, tymián, černobýl, oregano, máta, yzop

OMÁČKY: saturejka (do smetanových omáček), bedrník (omáčky italské, španělské a francouzské kuchyně), boreček, řapíkatý celer, česnek medvědí, petrželka, kopr, yzop, rozmarýn, estragon (do studených omáček), tymián, řeřicha (na poslední minutu vaření)

VAJEČNÉ POKRMY (NA SLANO): bazalka, kerblík, saturejka, petrželka, kopr (čerstvý na ztracená vejce), řeřicha (na poslední chvíli varu), tymián, boreček, kerblík, mateřídouška, kopřiva (hlavně omelety), brutnák, šalvěj

VAJEČNÉ POKRMY (NA SLADKO): pelyněk (do těsta na palačinky 1–2 listy)

SÝROVÉ POKRMY A POMAZÁNKY: kerblík, petrželka, máta (s mírou), rozmarýn (do těstíčka na smažený sýr), pažitka

BYLINKOVÁ MÁSLA: kerblík, pažitka, saturejka, estragon, meduňka, yzop, bazalka, boreček, kerblík, řeřicha

PIZZA NÁPLNĚ: oregano, bazalka, tymián

TĚSTOVINY (OMÁČKY K ...): bazalka, oregano, petrželka, tymián, šalvěj, pažitka, libeček, popenec

TVAROHY: všechny bylinky, jen pozor na překombinování

PEČENÉ BRAMBORY: petrželka, pažitka

CHLĚB S TVAROHEM NEBO SÝREM: libeček, pažitka, řeřicha (mladé listy)

CHLĚB S MÁSLEM: řeřicha

HOUBOVÁ JÍDLA: oregano, saturejka (významná podpora trávení), tymián, estragon, meduňka, kopr na žampiony

RAJČATA, JÍDLA S RAJČATY: bazalka, oregano, kopr, řeřicha

NÁPLNĚ TORTIL, RAVIOL: tymián

RIZOTO: oregano

ZELENINA:

rajčata – bazalka, estragon, saturejka, oregano

špenát – kerblík, kopr (zkuste to)

paprika – kteroukoliv bylinku

zelí – majoránka, bazalka i trocha saturejky

lilek – tymián, rozmarýn

dušená mrkev – libeček nebo oregano

Jaké bylinky pro jaká masa

Mletá a sekaná masa

bazalka, oregano, libeček, pažitka, saturejka, mařinka, rozmarýn (ale mletý)

Grilovaná masa

rozmarýn, kerblík, saturejka, boreček, bazalka, oregano, tymián, pelyněk černobýl

Drůbež

tymián, pelyněk, estragon, majoránka, saturejka, bazalka, rozmarýn, kerblík, šalvěj, yzop

Dušená masa

estragon, řapíkatý celer, majoránka, mateřídouška

Velmi tučná masa

oregano, rozmarýn, tymián, pelyněk, celerová nať

Jehněčí a skopové

rozmarýn, máta, levandule, máta, šalvěj, saturejka, libeček, pelyněk, oregano, mařinka, majoránka, tymián

Zvěřina

šalvěj, rozmarýn, saturejka, tymián, bazalka, pelyněk brotan, estragon, meduňka, yzop

Králík

šalvěj, tymián, petržel, rozmarýn, ve Francii úprava i s levandulí

Ryby

šalvěj, tymián, bazalka, boreček, petrželka, bazalka, celerová nať, kopr, rozmarýn, meduňka, máta, estragon, řeřicha, yzop

Vnitřnosti (játra, ledvinky)

rozmarýn, šalvěj, tymián, kerblík, majoránka, estragon

Bylinky do polévek

Polévky zeleninové

bazalka, bedrník, řapíkatý celer nať, majoránka, česnek medvědí, šalvěj (jen čerstvé listy), petrželka, libeček, tymián, řeřicha (na posledních minutu vaření), šťovík do boršče, kopřiva

Polévky luštěninové

majoránka, bazalka, estragon, libeček, saturejka, yzop, petrželka, pažitka

Polévka bramborová

majoránka, rozmarýn, kerblík, libeček, saturejka, bazalka, yzop, pažitka, petrželka, (kombinujte maximálně 2 bylinky)

Polévky masové

libeček, petržel, pažitka, kerblík

Polévky z ryb

saturejka, šalvěj, kopr, rozmarýn, tymián