

**Je nám dobře v přírodě,
na zahrádce u chalupy či cha-
ty 7**

**Působení rostlin na prostředí
a člověka 10**

Léčivé účinky rostlin 13

Kosmetické účinky rostlin 16

**Sběr léčivých rostlin a ochra-
na přírody 18**

**Význam rostlin ve výživě
a zdraví 20**

Z přírody na stůl 32

Zelené koření 33

**Doporučovaná spotřeba ovo-
ce a zeleniny z hlediska racio-
nální výživy 34**

**JARO — březen, duben,
květen 39**

Bedrník obecný 42

Salsa verde — zelená omáčka

Brutnák lékařský 43

Bylinkové máslo

Hlávkový salát s brutnákem

Bříza bradavičnatá 44

Fialka vonná 45

Fialkový sirup

Fialkový ocet

**Hloh obecný a jednosemen-
ný 45**

Hlohový salát s červenou ře-
pou

Bramborový salát s hlohovými
pupeny

Jitrocel kopinatý 46

Jitrocelový sirup

Jitrocelová pleťová voda

Kopřiva dvoudomá 47

Kopřivová polévka

Bramborová polévka s kopři-
vami

Hovězí polévka s omeletový-
mi nudlemi s kopřivami

Kopřivový „špenát“

Velikonoční nádivka

Bramborový salát s kopřivami

Kopřivová omeleta

Vlasová koupel z kopřiv

Kozlíček polní — polníček 50

Polníčkový salát

Jiné polníčkové saláty

Bramborový salát s polníčkem
po sasku

Libeček lékařský 52

Mařinka vonná 53

Májová bowle

Mařinkový pohár

Mařinkové mléko

Mařinkové víno

Mařinkový pudink

Čaj s mařinkou

**Pampeliška — smetanka lékař-
ská 54**

Pampeliškový salát s kysanou
smetanou

Zelená omáčka

Pampeliškové víno

Pampeliškový sirup (med)

Podběl obecný 56

Čaj s podbělem

Popenec břečťanolistý 57

Prvosenska jarní 57

Řebříček obecný 58

Nálev z řebříčku

Šťovík kyselý 58

Šťovíková omáčka

Ruský boršč se šťovíkem

Cibule zimní — sečka 60

- 242** Kopr vonný 60
 Tvarohová pomazánka s koprem
 Labužnický salát
 Koprové brambory
 Pažitka 62
 Pažitková vejce
 Hovězí maso s pažitkovou omáčkou
 Petržel zahradní 63
 Sýrové koule s petrželkou
 Petrželková polévka
 Petrželkový nálev na osvěžení pleti
 Petrželková maska
 Pór 65
 Pórová polévka
 Pórová omáčka s uzeninou či uzeným masem
 Pórové rolky
 Reven — rebarbora 66
 Revenová polévka
 Revenový kompot
 Revenový džem
 Obrácený koláč s revení
 Ředkvička 68
 Ředkvičky se šunkou a vejci
 Pomazánka z ředkviček
 Salát z ředkviček a hlávkového salátu
 Salát hlávkový 69
 Salát s majonézou
 Míchaný salát
 Zapečený hlávkový salát s rajčaty
 Špenát setý 72
 Špenátová polévka
 Zapečený špenát
- LÉTO — červen, červenec, srpen 75**
 Bazalka pravá 77
- Rajčatová omáčka
 Těstoviny po provensálsku
 Pizza
 Bez černý — květ 79
 Kosmatice
 Šumivý nápoj z květů
 Víno z květů bezu černého
 Čaj při nachlazení
 Pleťová maska z bezového květu
 Dobromysl obecná 81
 Jambalaya
 Chilli con carne
 Čaj z dobromysli
 Koupel
 Estragon — pelyněk kozalec 82
 Grilovaná vepřová žebírka
 Zelený aromatický olej
 Estragonový ocet
 Pálivý estragonový ocet
 Bylinková majonéza
 Omáčka vinaigrette
 Heřmánek pravý 84
 Čaj z heřmánku
 Nálev pro zevní použití
 Heřmánková pleťová voda
 Heřmánková maska
 Čaj proti nadýmání
 Levandule lékařská 86
 Čaj z květů levandule
 Levandulová lázeň
 Lípa velkolistá i srdčitá 87
 Čaj z lipového květu
 Víno z lipového květu
 Použití lipového květu v kosmetice
 Majoránka zahradní 89
 Kotlíková bramboračka
 Hovězí tokáň
 Sosati
 Majoránkový čaj
 Máta peprná 90

Kotlety na roštu s mátou
 Máťový likér
 Čaj z máty peprné
 Máťový sirup
 Mateřídouška 92
 Hovězí maso s mateřídouškou
 Čaj z mateřídoušky
 Mateřídouškový sirup
 Mateřídoušková koupel
 Meduňka lékařská 94
 Salát s meduňkou
 Saté
 Meduňkový jogurt
 Karmelitské kapky
 Pelyněk — boží dřevce 95
 Bylinná koupel
 Růže — květ 96
 Růžová bowle
 Víno z květů růží
 Zavařenina z růží
 Léčivý med s růžovými květy
 Saturejka zahradní 98
 Kuře na saturejce
 Sikulská polévka
 Fazole se saturejkou
 Šalvěj lékařská 100
 Kapr na šalvěji
 Polpety
 Čaj ze šalvěje
 Kloktadlo ze šalvěje
 Koupel
 Pleťová voda
 Tymián obecný 102
 Králík nebo kuře v balíčku po
 provensálsku
 Yzop lékařský 103
 Živáňská pečeně po chalupář-
 sku
 Vepřové kotlety na roštu
 Nádivka do kuřat
 Čaj z yzopu
 Brambor 105

Bramboračka
 Nové brambory pečené
 ve slupce se smetanou
 Brynzové halušky (strapačky)
 Bramborový guláš
 Myši — aneb pečené brambo-
 ry s česnekem
 Bramborák
 Teplý bramborový salát
 Pudlák — plněné brambory
 Cibule kuchyňská 110
 Francouzská cibulačka
 Mladá cibulka s karotkou
 Cibulový hrnec
 Cibulový pekáček
 Výmarský cibulový koláč
 Sterilované cibulky
 Cibulový salát sterilovaný
 Česnek kuchyňský 113
 Česneková pomazánka ze žer-
 vé a majonézy
 Ailloli — česneková majoné-
 zová omáčka
 Skopová nebo hovězí kýta špi-
 kovaná česnekem na zázvoru
 Česnek v olejovém nálevu
 Česnek v octovém nálevu
 Česnek v soli a sádle
 Fazol obecný — fazolky 116
 Fazolkový salát
 Fazolky s rýží po indicku
 Pilaf
 Sterilované fazolky v sladko-
 kyselém nálevu
 Hrách setý — hrášek 118
 Hráškový krém
 Hrášek s mletým masem
 Hrášek v sladkokyselém nále-
 vu
 Kedluben — brukev zelná 119
 Kedlubnový salát
 Kedlubnový salát s majolkou

Kedlubnový salát sterilovaný
 Plněné kedlubny
 Kedlubnové „bramboráky“
 Hovězí maso s mrkví a brukví
 Mangold 122
 Mangoldové smaženky
 Zapékaný mangold
 Mrkev obecná 123
 Mrkvové smaženky
 Hot-pot
 Mrkvový pokrm z jednoho
 hrnce
 Salát z mrkve
 Mrkev s hráškem
 Použití mrkve v kosmetice
 Okurka setá 126
 Okurkový koktejl
 Tarator — studená polévka
 Plněné okurky
 Konzervované okurky
 Kysané
 s česnekem
 kořeněné
 Sterilované
 s estragonem
 okurkové řezy loupané —
 podélné
 okurkové řezy s feferonkou
 — příčné
 okurkový salát s cibulí
 Nakládané okurky podle Po-
 miana
 Okurková pleťová maska
 Angrešt 130
 Angreštový kompot
 Angreštový džem
 Angreštové čatní
 Borůvka 131
 Žahour s tvarohovým knedlí-
 kem
 Borůvkový kompot
 Borůvky ve vlastní šťávě

Borůvková klevela
 Broskvoň 133
 Broskvová bowle
 Broskvový kompot
 Broskvový džem
 Broskve v alkoholu
 Pleťová maska z broskví
 Brusinka 136
 Brusinkový džem
 Brusinkový kompot
 Omáčka Cranberry
 Čaj z brusinkových listů
 Jahodník obecný 137
 Jahodová polévka
 Jahodový tvarohový pohár
 Jahodový kompot
 Jahodový kompot s višněmi
 nebo angreštem
 Pleťová maska z jahod
 Nálev z listů jahodníku
 Čaj z listů jahodníku
 Maliník 140
 Nevařená malinová šťáva
 Malinový džem
 Malinový sirup
 Malinový sníh
 Nálev z maliníkových listů
 (čaj)
 Meruňka 142
 Meruňková polévka
 Vepřové plněné meruňkami
 Meruňkový kompot
 Meruňkový džem
 Meruňky ve vlastní šťávě
 Meruňková klevela
 Sušené meruňky
 Moruše trnavská 144
 Šťáva z moruší
 Morušový kompot
 Morušový džem s jablky
 Ostružiník křovitý 146
 Kompot z ostružin

Ostružinový džem
 Ostružinový džem s jablky
 Ostružinový džem s bezinkami
 Ostružinový sirup
 Rybíz černý 148
 Dřeň z černého rybízu zastu-
 dena
 Koláč s černým rybízem
 Rybízový sirup
 Čaj z listů černého rybízu
 Rybíz červený 150
 Rybízový džem s třešněmi
 Rybízový kompot na způsob
 brusinkového
 Cumberlandská omáčka
 Třešeň 152
 Třešňová polévka
 Třešňový kompot
 Třešňový kompot s angreštem
 Třešně ve vlastní šťávě
 Kleavela z třešní
 Třešňová bublanina
 Třešňový džem s angreštem
 nebo rybízem
 Višeň 154
 Višňový kompot
 Višňový džem
 Višňový sirup
 Višně v medu (vareňje)
 Višně v rumu nebo brandy
 Višňovka

**PODZIM — září, říjen,
listopad 157**

Bezinky — plody černého
 bezu 160

Tvaroh s bezinkami
 Müsli z bezinek
 Bezinkový kysel
 Bezinková polévka
 Bezinkový kompot
 Bezinkový džem

Bezinkový sirup
 Bezinkový likér
 Bezinkové víno
 Dřín obecný 163
 Dřínkový kompot
 Dřínkový džem
 Dřínkový likér
 Dřínkový čaj
 Vino z dřínků
 Dřišťál obecný 164
 Dřišťálkový čaj
 Dřišťálkový sirup
 Dřišťálkové kapky (likér)
 Zavařenina z dřišťálek
 Dřišťálky v cukru
 Hrušeň obecná 166
 Hruškový pekáček
 Hrušky po orientálsku
 Hořčičné hrušky
 Hruškový kompot
 Sušené hrušky
 Jabloň domácí 168
 Kořeněná jablečná omáčka
 Kotlety nebo klobásy s jablky
 Kuřecí špíz s jablky
 Vepřové maso na víně s jablky
 Nudlový nákyp s jablky
 Rychlý jablečný dort
 Bircherova müsli
 Tvarohový koláč s jablky
 Jablečné cukrovinky
 Jablečné omelety
 Jablečné brambory
 Chalupářské ražniči s ochuce-
 nou hořčicí s bylinkami
 Ochucená hořčice s bylinkami
 Zpracování jablek
 Jablkový kompot
 Kořeněný jablečný protlak
 Sušená jablka
 Jablečné řezy ve vlastní šťávě
 Jeřáb černoplodý 175

Jeřabinový kompot
 Jeřabinová klevela
 Jeřáb sladkoplodý 176
 Jeřabinový kompot
 Jeřabinová zavařenina
 Jeřabinový likér
 Jeřabinový sirup
 Kdouloň podlouhlá 177
 Kdoulový kompot
 Kdoulový rosol
 Marmeláda z kdoulí
 Kdoulový „sýr“
 Skopové maso po turecku
 Pleťová maska z kdoulí
 Líska obecná 179
 Oříškové mléko
 Kuře s oříškovou nádivkou
 Ořešák vlašský 181
 Ořechový kompot
 Ořechový likér
 Kuře s ořechy po čínsku
 Barvivo na vlasy z oplodí vlašských ořechů
 Rakytník řešetlákový 183
 Rakytníkový džem
 Rakytníkový sirup
 Slivoň 184
 Hovězí podomácku na švestkách
 Ostrá čínská švestková omáčka k masu
 Omáčka tkemali
 Švestková omáčka česká
 Kompot ze švestek, renklód nebo mirabelek
 Švestkový džem
 Švestky v brandy
 Švestková klevela
 Povidla
 Sušené švestky
 Šípek 188
 Omáčka Gratte Cul

Saská šípková polévka
 Šípková miska
 Šípkový kompot
 Marmeláda
 Šípkový čaj
 Šípkové víno
 Šípkový likér
 Trnka 191
 Trnkové víno
 Zavařené trnky
 Trnkový likér
 Naložené trnky
 Vinná réva 193
 Dolma z listů vinné révy
 Kuře po vinařsku
 Džem z nedozrálých hroznů
 Kompot z hroznů
 Rosol z hroznů
 Brokolice 196
 Brokolice s vejci
 Brokolice s vaječnou omáčkou
 Brokolicové placičky
 Brokolice zapečená
 Červená řepa 198
 Ukrajinský boršč
 Červená řepa s křenem
 Sterilovaná červená řepa s fe-nyklem
 Sterilovaná červená řepa s křenem
 Miřík vonný — celer 200
 Jemná celerová polévka
 Salát Waldorf
 Celerový salát se šunkou
 Majonézová pomazánka
 Rybí pomazánka s celerem
 Paprika zeleninová 203
 Kotlíkový guláš
 Maso s paprikou a nudlemi
 Ratatuj
 Sterilovaný paprikový salát
 Papriky plněné zelím

Ajvar

Pekingské (čínské) zelí 206

Salát z pekinského zelí

Salát z pekinského zelí po
čínsku

Salát z pekinského zelí s raj-
čaty

Naložený salát kimči

Pikantní salát z pekinského
zelí

Pekingský hrnec

Zapečené pekinské zelí se sý-
rem

Rajče jedlé 208

Plněná rajčata

Čatni z rajčat

Kečup s jablky

Rajčatová pasta

Tykev 210

Orientální polévka s tykví

Zapékané plněné květy tykve

Skopové nebo vepřové maso
v tykvi (kolokithakia)

Chalupářský hrnec

Tykvák

Pikantní tykvová příloha s raj-
čaty

Tykvový salát s cibulí v slad-
kokyselém nálevu

Tykvový kompot —
v sladkokyselém nálevu
s ananasovou šťávou

**ZIMA — prosinec, leden,
únor 217**

Čekanka salátová 220

Zapečená čekanka

Jemný čekankový salát

Čekankový salát se sýrovou
zálivkou

Čekankový salát s křenem
a jablky

Salát z čekanky s pomeran-
čem

Černý kořen 222

Krémová polévka z černého
kořene

Černý kořen s vejci

Černý kořen zapečený

Hlávkové zelí 223

Polévka z hlávkového zelí
s knedlíčky

Maďarská polévka z kysaného
zelí zvaná „pijácká“

Plněné zelné listy — sarmale

Bigos

Zelné saláty

Z čerstvého zelí

s hořčicí

s jablky a cibulí

s mrkví

s mrkví a křenem

Z vařeného zelí

s houbami po čínsku

s rozškvařenou slaninou

Z kysaného zelí

s karotkou

s křenem a jablky

se salámem

Kysané zelí

domácí

s cibulí a jablky

po alsasku

s křenem a mrkví po německu

Sterilované zelí

Zelná čalamáda

Zelné křenky

Kadeřávek 229

Kadeřávkové karbanátky

Zapékaný kadeřávek s bram-
borovou kaší

Uzené koleno s kadeřávkem

Salát z kadeřávků

Křen selský 231

Vepřová polévka s křenem
Kapr s křenem
Křenové pomazánky
 tvarohová
 majonézová s mrkví a ce-
 rem
 šlehačková
Kořeněný hrnec s křenem
Růžičková kapusta 234
Kapustičková polévka
Kapustičky se sýrovou omáč-
kou
Zapečené kapustičky
Kuře s kapustičkami po čínsku

Rizoto s kapustičkami
Ředkev — ředkev setá 237
Salát z kedlubny 'Gigant'
a ředkve
Pomazánka z tvarohu a řed-
kve
Salát z ředkve
s okurkou
Řeřicha setá 238
Omeleta s řeřichou
Pomazánka z lančmítu s řeři-
chou
Italský salát
Zahradní salát