

OBSAH

LÉČIVÁ SÍLA STROMŮ A KEŘŮ – VÍTEJTE VE DRUHÉM PATŘE

Moje cesta k objevení druhého patra	6
Proč stromy a keře?	8
Spojení s přírodou a návrat k tradicím	10
Stromy jako zdroj potravy, léků a inspirace	11

SIGNATURY ROSTLIN

Co to je a co nám rostliny jejich prostřednictvím sdělují	12
---	----

JAK ODPOVĚDNĚ SKLÍZET JEDLÉ ČÁSTI STROMŮ

Etické zásady sběru	14
Kdy a kde sbírat	14
Proč jsou stromy důležité pro ekosystém a jak je chránit	16
Stromy a keře jako spojení se sebou samým	17

HLOH OBECNÝ

Voňavý „balzám pro srdce“	22
Jarní salát z quinoj a hlohu	26
Med s květy hlohu	27
Hlohový kečup	28
Tinktura z květů a plodů hlohu	29
Hlohové ovocné pokušení – zdravá ovocná „kůže“	30
Nápoj na zahřátí z plodů hlohu	31
Zlatá kaše s jablky a hlohem	32

BEZ ČERNÝ

Fermentovaná bezinková limonáda	34
Kosmatice	38
Raw kuličky z bezových květů	39
Bezový cukr	40
Šampaňské z bezových květů	41
Smoothie z bezových květů	42
Jahody s bezovým pylem	43

Bezinkový poklad ve sklenici	45
Bezinkový džem	46
Galetka s bezovými plody	47
Zdravé lesní muffiny	48
Bezovo-jablečné pyré	49

JEŘÁB PTAČÍ

Tradiční džem z jeřabin	50
Voňavá jablka s jeřabinami	55
Švestkovo-jeřabinová zavařenina	56
Jeřabinový fit koláč	57
Jeřabinový čaj pro posílení a pročištění	58

DŘÍN OBECNÝ

Dřínkové pyré	60
Dřínkový ocet	64
Dřínkový likér	65

TRNKA OBECNÁ

Kořeněný trnkový cordial	66
Trnkový nálev – zapomenutý léčivý poklad	68
Nálev z plodů	72
Nálev z květů pro detoxikaci	73
Trnkový džem s březovým cukrem a se stévií	73
Domácí trnkové sušenky	74

RŮŽE ŠÍPKOVÁ

Růžové máslo	76
Růžový balzám na rty	82
Šípkovo-jablečný ocet	83
Šípková tinktura	84
Džem z okvětních lístků	85
Šípkový sirup za studena	86
Ranní šípkový elixír	87
Šípkový prášek pro zdraví	88
Šípkovo-šalvějový oxymel	89
Džem ze šípků	90
Šípkový olej pro krásnou pleť	91
Čaj ze šípkových větvíček	92

ŠEŘÍK OBECNÝ	94	BUK LESNÍ	146
Osvěžující šeříkový macerát	100	Karbanátky z bukových klíčků	150
Šeříkový cukr	101	Fermentované bukové delikatesy	151
Hojivý vonný olej	102	Buková smoothie miska	152
Šeříkový med	103	Výživný bukový shot	153
Čaj pro klidný spánek	104	Houbové soté s bukovými výhonky	154
Mřížkový koláč s fialovou náplní	105	Vydatný jarní salát	155
AKÁT BÍLÝ (TRNOVNÍK AKÁT)	106	DUB LETNÍ	156
Ovocná miska s voňavým akátem	110	Žaludová mouka	161
Akátové lívance	111	Žaludová káva	162
Bílý a čokoládový sen	112	Žaludové sušenky	163
Akátový sorbet	113		
LÍPA VELKOLISTÁ/L. MALOLISTÁ (SRDČITÁ)	114	SMRK ZTEPILÝ	164
Elixír z pupenů – lipová esence života	119	Smrkový med	170
Jarní pohanková kaše	120	Jarní vitamínová polévka	171
Čoko-lipo pudink	121	Domácí smrková čokoláda	172
Křupavý salát s lipovým dotykem	122	Smrková limonáda	173
Probiotická lipová limonáda	123	Smrkový džem	174
Lipový oxymel	124	Smrkové gomasio	175
Lipová káva	125	Smrkové nanuky	176
		Fermentované smrkové květy a šišky	177
		Jarní energie z lesa	178
		Zimní smrkový čaj	179
BŘÍZA BĚLOKORÁ	126	BOROVICE LESNÍ	180
Lívance s dotykem lesa	131	Šišky kvašené v medu	186
Jarní březová polévka	132	Borovicové čoko bonbony	187
Březové smoothie mladosti	133	Borovicové máslo	188
Březové sushi	134	Zimní lesní pochoutka	189
Březová voda na vlasy	135	Aromatický borovicový olej	190
 		Borovicová limonáda – osvěžující lesní pochoutka	191
JAVOR KLEN/J. MLÉČ	136	Bylinkový salát s borovicovými květy	192
Javorové vrtulky	140		
Javorová miska vitality	141	Rejstřík	193
Javorové noky	142	O autorce	196
Bramborový salát s javorovou příchutí	143	Kalendář sběru	198
Jarní javorové pesto	144		
Sladké javorové placky	145		