

Obsah

Úvod	6
1. Bylinky jako koření	9
1.1 Rozdělení koření	9
2. Bylinky v kosmetice	16
2.1 Pletové masky	17
2.2 Péče o pleť	18
2.3 Mátový vánek a jiné vůně	18
3. Kde bylinky pěstovat	19
3.1 Velký nápad pro malou zahrádku	19
3.1.1 Stavba spirálového záhonu	20
3.1.2 Osázení spirály	20
3.2 Tradiční uspořádání	22
3.3 Moderní uspořádání	22
3.4 Koutek pro „plané“ bylinky	24
3.5 Bylinky ve skalce	24
3.6 Bylinky jako ochránci	24
3.6.1 Příklady prevence proti chorobám	24
3.6.2 Příklady ochrany proti škůdcům	25
3.7 Bylinková zahrádka za oknem	26
3.7.1 Příklady osázení okenní zahrádky	27
3.7.2 Přehled bylinek podle pěstování	29
4. Jak bylinky pěstovat	32
4.1 Pěstování jednoletých bylin	32
4.2 Pěstování víceletých bylin	33
5. Sklizeň a konzervace bylinek	35
5.1 Sušení bylinek	35
5.2 Konzervace zmrazováním	35
5.3 Pasta z bylinek	36
5.4 Bylinné octy	36
5.5 Bylinné oleje	37
6. Bylinky. Jejich popis a využití	40
7. Recepty	89
7.1 Bylinky pro krásu	89
7.2 Bylinky v kuchyni	89
7.3 Bylinky v lidovém léčitelství	97
Literatura	105
Rejstřík	106