

Obsah

Předmluva	9	Pampeliškové kari	56
Proč právě divoké byliny	11	Plněné paprikové lusky	
9 důvodů PRO divoké byliny	12	s pampeliškou	58
Základní informace pro sběr divokých bylin	13	Pampelišková káva	59
Sběrový kalendář	14		
 		Česnek medvědí / Cesnak	61
Kopřiva / Žihlávka	19	Medvědí pesto	64
Kopřivová polévka	22	Medvědí „veganská Lučina“	65
Kopřivové rizoto	23	Medvědí máslo	66
Kopřivová pizza	24	Medvědí špenát	67
Kopřivové lasagne	26	Naložené květy česneku medvědího	68
Křupavé kopřivové kuličky	28		
Kopřivovobramborová pánev	30	Jitrocel / Skorocel	71
Kopřivové pesto	31	Jitrocelová pomazánka	74
Kopřivová sůl	32	Jitrocelovobramborová pánev	75
Kopřivová čokoláda	33	Pizzový šnek s jitrocelem	76
Kopřivový med	34	Jitrocelová omáčka	78
Kopřivoovoocný pergamen	35	Kváskový chléb s jitrocelovými semínky	79
Kopřivové müsli	36	Elfský jitrocelový chlebiček	80
Kopřivové pralinky	37	Jitrocelový sirup proti kašli	81
		Jitrocelový med	82
Bršlice / Kozonoha	39		
Rizoto po indicku	42	Ptačinec / Hviezdnica	85
Bršlicové pesto	44	Zeleninový wrap	88
Kvašená bršlice	45	Barevná ptačincová rýže	90
Bršlicový dip	46	Ptačincový salát	91
Bršlicová limonáda	47	Ptačincové housky	92
Bršlicová zmrzlina	48	Ptačincová snídaňová kaše	93
Pampeliška / Púpava	51	Brutnák / Borák	95
Smažené pampeliškové květy	54	Smažené brutnákové listy	98
Pampelišková kořenová pánev	55	Brutnákové tzatziki	99

Okurkový salát s brutnákem	100	Popenec / Zádušník	145
Barevný salát s brutnákovým dresinkem	101	Veganské „mleté maso“ s popencem	148
Makový dort s brutnákem	102	Bylinkové máslo	149
Salát caprese s brutnákovým květem	104	Dřínové olivy s divokými bylinkami	150
		Ořechový sýr s divokými bylinami	151
Červený jetel / Ďatelina lúčna	107	Kostival / Kostihoj	152
Gazpacho s červeným jetelem	110	Kostivalové řízky	154
Jetelové pesto	111		
Dýňová pánev s jetelem	112	Hluchavka / Hluchavka	156
Rizoto s květy jetele	113	Čočka s medovými banány a hluchavkou	157
Plněné palačinky s červeným jetelem	114		
Barevné sušenky	116	Kontryhel / Alchemilka	158
		Smažená polenta s kontryhelem	159
Sedmikráska / Sedmokráska	119		
Sedmikráskový salát	122	Kozí brada / Kozobrada	160
Sedmikrásky v oleji	123	Bezlepkové karbanátky se svízelem a kozí bradou	161
Sedmikrásková bublanina	124		
Ledové kostky se sedmikráskou	125	Lebeda / Loboda	162
		Veganská sýrová omáčka s lebedou	163
Krvavec menší / Krvavec	127	Vitariánská pizza s lebedou	164
Karbanátky	131		
Veganské bolognese s krvavcem	132	Mléč drsný / Mlieč drsný	166
Veganská Lučina s paprikou a krvavcem	133	Bramborová pánev s mléčem	167
Mungo salát s krvavcem	134		
		Řebříček / Rebríček	168
Svízel / Lipkavec	137	Houbové ragú s řebříčkem	169
Americké brambory se svízelem	140		
Čočkovosvízelové karbanátky	141	O autorech	171
Svízelový Quiche	142	Poděkování	172
Svízelový čaj	143		