

obsah

JEZTE ZELENĚ / 5
PROČ JÍST ZELENĚ / 6
O DIVOKÝCH BYLINKÁCH / 7
A NĚCO ZE ZAHRÁDKY / 14
ZDOBÍME BYLINAMI
A KVĚTINAMI / 15

PŘEDKRMY / 18

Kanapky (jednohubky) - - - - 19
Linecké košíčky - - - - - 19
Hráškový humus - - - - - 21
Plněné fritované cuketové
květy - - - - - 21
Vaječný salát s čerstvou
cibulkou a medvědí
česnekem - - - - - 23
Vaječná pomazánka
s medvědí česnekem
a oreganem - - - - - 23
Rozhuda čili tvaroh s čerstvou
jarní pažitkou nebo medvědí
česnekem - - - - - 25
Slané kreky - - - - - 25
Pikantní kozí sýr - - - - - 27

POLÉVKY / 28

Rajčatový salát s bylinkami - 27
Zelený boršč - - - - - 29
Kopřivová jarní - - - - - 31
Kopřivový krém s koprem - - 31
Kuřecí se šťovíkem
a kopřivami - - - - - 33
Hovězí se šťovíkem - - - - - 33
Kvasová polévka (okroška) - - 35
Zelená polévka - - - - - 37
Chřestová polévka - - - - - 37
Polévka ze zeleného
chřestu - - - - - 39

Houbová polévka
s bylinkami - - - - - 39

HLAVNÍ JÍDLA / 42

Polévka z ostružin - - - - - 41
Polévka z černého bezu
s krupicovými noky - - - - - 41
Losos s tymiánem - - - - - 43
Rybí filé s pistáciemi
a šalvějí - - - - - 43
Chobotnice s dobromyslí
a maceškami - - - - - 45
Filé z tresky marinované
v bylinkách - - - - - 45
Sýrový koláč s kopřivami - - - 47
Kopřivový nákyp - - - - - 49
Kopřivová nebo bršlicová
nádivka - - - - - 49
Šneci z listového těsta
s medvědí česnekem - - - 51
Muffiny se sušenými rajčaty
a bylinkami - - - - - 51
Pelmeně (vareniky) plněné
kopřivami - - - - - 53
Slané buchty s čerstvým
sýrem a kopřivami - - - - - 55
Čertovské medailonky
s bylinkami - - - - - 57
Smažená kosmatice - - - - - 59
Jogurtová zelená omáčka
z brutnáku a zelených
bylinek - - - - - 59
Restované cukety s květy,
šafránem a těstovinami - - - 61
Restované cukety
se slaninou a tymiánem - - - 61
Divoká pizza - - - - - 63

Cannelloni s ricottou, medvědí česnekem a špenátem - - - -	65
Zelené špece - - - - -	67
Letní bramborák s bylinkami	67
NAKLÁDÁNÍ DIVOČINY NEBO SVÍČKOVÉ DO MOŘIDLA / 69	
Mořidlo s octem 1 - - - - -	69
Mořidlo s octem 2 - - - - -	70
Mořidlo s vínem 1 - - - - -	70
Mořidlo s vínem 2 - - - - -	71
Mořidlo s červeným vínem - -	71

PŘÍLOHY, OMÁČKY... / 72

Tyrolský knedlík s bršlicí - - -	73
Kopřivový knedlík - - - - -	73
Bezlepkový cuketový chléb s bylinkami - - - - -	75
Brambory s bylinkami - - - -	75
Restované česnekové výhonky - - - - -	77
Pasta z česnekových výhonků - - - - -	77
Pesto z medvědího česneku -	79
Pesto z kopřiv a meduňky s vůní citrusů - - - - -	79
Pesto z bršlice - - - - -	79

SALÁTY / 80

Jarní bramborový salát s pampeliškami - - - - -	81
Bramborový salát se smetanou a bylinkami - - -	81
Zelený salát s borůvkami a sedmikráskami - - - - -	83
Rukolový nebo pampeliškový salát s maceškami a kozím sýrem - - - - -	83
Vaječný salát s medvědí česnekem - - - - -	85
Brutnákový salát s celerem a cibulí - - - - -	85

Ledový salát s bylinami - - -	87
Čekankový salát - - - - -	87
Salát z bršlice s česnekovou majonézou - - - - -	89
Zeleninový salát s bršlicí - - -	89
Salát z brutnáku a zelí - - - -	91
Salát z brutnáku a papriky - -	91
Francouzský pampeliškový salát s opečenou slaninou - -	93
Zelený salát s řeřichou - - - -	93
Salát s lososem, cherry rajčátky a maceškami - - - -	95
Zeleninovo-kytičkový veselý salát - - - - -	97
Polníčkový salát s lichořeřišnicí, růžovými lístky a fialkami - - - - -	97
Tropický salát s květy flox - -	99
Salát z melounu - - - - -	99

DEZERTY / 100

DEZERTNÍ KANAPKY

VE SKLENIČKÁCH

OZDOBENÉ KVĚTINAMI / 100

Domácí pudink - - - - -	100
Pacholík (smetánek, pribináček) - - - - -	101
Tvarohový pudink - - - - -	101
Minitiramisu - - - - -	101
Želé dezert - - - - -	103
Zmrzlina z lesních malin - -	105
Jahodovo-řepná zmrzlina - -	105
Květinový dort - - - - -	107
Tvarohový dort s fialkami a meduňkou - - - - -	109
Zmrzlina z lesních jahod - -	109
Pusinky - - - - -	111
Levandulový cupcake - - -	111

ZAVAŘENINY, ČAJE... / 112

Květinové nanuky - - - - -	113
Chia zmrzlina - - - - -	113

Pampeliškový med - - - -	115
Bezinkové želé - - - - -	115
Broskvové želé s levandulí	117
Růžové želé a džem - - - -	117
Jablečné želé s mátou - - -	119
Zdravý džem z arónie - - -	119
Rakytníkový sirup - - - - -	121
Rakytníkový džem - - - - -	121
Lipová marmeláda s pomerančem - - - - -	123
Lipová marmeláda s citronem - - - - -	123
Bylinkové čaje - - - - -	125
ČAJ Z PODBĚLU / 125	
HEŘMÁNKOVÝ ČAJ / 125	
ČAJ Z HLOHU / 125	
ČAJ Z HLUCHAVKY / 125	
JITROCELOVÝ ČAJ / 125	
ČAJ Z JAHODNÍKU / 125	



Andrea Malá
DIVOKÉ BYLINY A KVĚTY

Vydalo nakladatelství Československý spisovatel, s. r. o.
Obálka a grafická úprava Daniela Antalovská.
Vytiskla tiskárna Centa, spol. s r. o.,
Vídeňská 102/113, 619 00 Brno.