

OBSAH

ÚVOD	13
Mateřství – pro a proti	15
Na velkou zeď se dá kreslit	15
Koloběh obnovy mateřskosti	15
Proč se stále neusmíváte?	18
Inovace rodinného krbu	19
Postindustriální převrat domácnosti	20
Jak si nepodřezávat větev, na níž sedíme	24
Zasněné pálení mostů	24
Plán, který nelze změnit je špatný plán	25
Nečekejte, až vyroste	26
Kdo mi ukradl čas?	27
Soukromá území	28
Zpět ke kořenům aneb Tři milníky	31
Zamyšlení nad životním stylem	31
Vztah k místu	32
Než začneme aneb Vzpomínka na nepořádnou ženu Boženu	33
Rady do kuchyně	35
KALENDÁŘ aneb Nápady pro každou příležitost	37
LEDEN	38
<i>Kalendář</i>	
<i>Staronový kalendář</i>	
<i>Roční stoleček</i>	
Pranostiky	40

Zahrada	42
<i>Krmítka</i>	
<i>Další typy krmítek</i>	
Les	43
Zdraví.....	45
<i>Jablečný čaj</i>	
<i>Jeřabinový čaj</i>	
Tradice	46
<i>Novoroční proutek</i>	
<i>Novoroční chlebiček</i>	
<i>Slámové novoročenky</i>	
<i>Tři králové</i>	
<i>Lití olova</i>	
<i>Masky</i>	
<i>Recept na sušené švestky s ořechy</i>	
Výlet.....	51
<i>Dobré rady</i>	
ÚNOR	53
Pranostiky	53
Zahrada	54
<i>Přesazování rostlin</i>	
<i>O dvanácti měsíčkách aneb rychlení</i>	
<i>Bylinková zahrádka</i>	
Les	56
<i>První zlatý déšť</i>	
<i>Zimní koupel</i>	
Zdraví.....	57
<i>„Protichřipková“ limonáda</i>	
<i>Aromaterapie</i>	
Tradice	58
<i>Hromniční svíčky</i>	
<i>Sv. Valentýn</i>	
<i>Povidlové srdce</i>	
<i>Masopust</i>	
<i>Boží milosti</i>	
<i>Masopustní koblihy</i>	

<i>Masopustní růžičky</i>	
<i>Věnec</i>	
<i>Masopustní písničky a říkadla</i>	
<i>Masky</i>	
<i>Klibna</i>	
<i>Koza Róza</i>	
Výlet	65
BŘEZEN	66
Pranostiky	66
Zahrada	67
<i>Řeřicha</i>	
<i>Fazole</i>	
<i>O bylinkách</i>	
<i>Obilíčko</i>	
Les	70
Zdraví	70
<i>Očistný čaj</i>	
<i>Jarní salát</i>	
<i>Klíčení</i>	
Tradice	72
<i>Vítání jara</i>	
<i>Pučálka – staročeské obřadní jídlo</i>	
<i>Líto</i>	
<i>Smrтка</i>	
<i>„Mařenka“</i>	
DUBEN	77
Pranostiky	77
Zahrada	78
<i>Předpěstování sazenic</i>	
<i>Mulčování</i>	
<i>Myslíme na podzim – vyséváme dýni</i>	
Les	79
<i>Herbář</i>	
Zdraví	80
<i>Sirup proti kašli</i>	

Tradice	81
<i>Jarní přání</i>	
<i>Květná neděle</i>	
<i>Ptáčci</i>	
<i>Velikonoční kytice</i>	
<i>Zelený čtvrtek</i>	
<i>Bylinková polévka</i>	
<i>Jidáše</i>	
<i>Velký pátek</i>	
<i>Bílá sobota</i>	
<i>Boží hod velikonoční a Pondělí velikonoční</i>	
<i>Velikonoční beránek</i>	
<i>Batikování vajíček</i>	
<i>Pštrosí vejce</i>	
<i>Pálení čarodějnic aneb filipojakubská noc</i>	
KVĚTEN	91
Pranostiky	91
Zahrada	91
<i>Zasejte si vlastní louku!</i>	
Louka a les	92
<i>Otvírání studánek</i>	
<i>Zálesácký čaj</i>	
Zdraví.....	93
<i>Pampeliškový med</i>	
<i>Šťáva z bezových květů</i>	
Tradice	94
<i>Májíček</i>	
<i>Věnec</i>	
<i>Recept na perníkové ptáčky</i>	
<i>Svatodušní svátky, letnice, rozálie</i>	
<i>Papíroví ptáčci</i>	
ČERVEN	98
Pranostiky	98
Zahrada	99
<i>Výluh z přesličky</i>	
<i>Recept na jahodovou marmeládu</i>	
<i>Hnojivo z kopřiv nebo kostivalu</i>	

Louka a les	100
<i>Sušení a lisování bylinek</i>	
<i>Pytlíček do postýlky</i>	
<i>Potpourri</i>	
<i>Miska na potpourri</i>	
Zdraví.....	103
<i>Čaj z heřmánku</i>	
Tradice.....	104
<i>Svatojánská noc (ze 23. na 24. června)</i>	
<i>Postýlka svatého Jana</i>	
<i>Malujeme na sklo</i>	
<i>Ozdobné zavařovačky</i>	
<i>Babka kořenářka</i>	
ČERVENEC	107
Pranostiky	107
Zahrada	108
<i>Šťáva</i>	
<i>Sirup</i>	
<i>Rybízový rosol</i>	
Louka a les	109
<i>Lívance s žahourem</i>	
<i>Vzpomínka na léto (tip pouze pro dospělé)</i>	
Zdraví	110
<i>Čaj z měsíčku zahradního</i>	
Tradice	111
<i>Staročeské dožínky</i>	
<i>Dekorace z obilí</i>	
<i>Ozdoba z obilí</i>	
SRPEN	114
Pranostiky	114
Zahrada.....	115
<i>Ovocná zmrzlina</i>	
<i>Oplatky</i>	
Louka a les	116
<i>Hříbky na smetaně</i>	
<i>Ruční papír</i>	
<i>Barvení rostlinnými barvivy</i>	

Zdraví	119
<i>Jeřabiny v cukru</i>	
<i>Etikety</i>	
Tradice	120
<i>Na svatého Vavřince</i>	
<i>15. srpna – Svátek Nanebevzetí Panny Marie</i>	
ZÁŘÍ	122
Pranostiky	122
Zahrada	123
<i>Podzimní hra na veverky</i>	
<i>Hrušková povidla</i>	
Les	124
<i>Girlandy</i>	
<i>Věnec – symbol sklizně</i>	
<i>Podzim vteřinu po vteřině</i>	
Zdraví.....	126
<i>Bezinková šťáva</i>	
<i>Jablečný ocet</i>	
<i>Jablková povidla</i>	
<i>Celozrnný jablkový závin</i>	
Tradice	128
<i>Pivní chleba</i>	
<i>Domácí chleba</i>	
<i>Drak</i>	
<i>Průsvitný anděl</i>	
ŘÍJEN	132
Pranostiky	132
Zahrada	133
<i>Sejkory</i>	
<i>Roprachtické zelí</i>	
<i>Vegetariánský boršč</i>	
Louka a les	134
<i>Koš úrody</i>	
<i>Truhlík z krabice od bot</i>	
Zdraví.....	136
<i>Čaj z šípků</i>	
<i>Šípková marmeláda</i>	

Tradice	137
<i>Podzimní korále</i>	
<i>Pavučina</i>	
<i>Rámeček na tkaní</i>	
<i>Koník z kukuřičného šustí</i>	
LISTOPAD	140
Pranostiky	140
Zahrada	141
<i>Dýňový koláč</i>	
Louka a les	142
<i>„Hnízdo“ pro ježka</i>	
Zdraví	142
<i>Čaj proti kašli</i>	
<i>Předvánoční pomerančový džem</i>	
Tradice	143
<i>Martinské rohlíčky</i>	
PROSINEC	146
Pranostiky	146
Zahrada	147
<i>Vánoční stromeček</i>	
Louka a les	147
Zdraví	148
<i>Kneipova postní polévka</i>	
<i>Celozrnné kokosové rohlíčky</i>	
<i>Ovesné čtverečky</i>	
<i>Celozrnné kokosky</i>	
<i>Celozrnné linecké</i>	
<i>Semínkové pracny s ovesnými vločkami</i>	
<i>Celozrnné ořechové rohlíčky</i>	
<i>Kandovaný chlebiček</i>	
<i>Mandlové hříbečky</i>	
<i>Šípkové cukroví</i>	
Tradice	152
<i>Vrkoč 1</i>	
<i>Vrkoč 2</i>	
<i>Vánoční perníčky</i>	
<i>Adventní věnec z vizovického těsta</i>	

<i>Obálkový kalendář</i>	<i>157</i>
<i>Čert z křížal</i>	
<i>Mikulášské figurky</i>	
<i>Vánoční průsvit</i>	
<i>Betlémek z vosku</i>	
<i>Kuba</i>	
<i>Muzika</i>	
MATEŘSKÁ CENTRA	163
Komunita – prchavý, ale silný zážitek	163
Přirozené autority aneb Ráno je moudřejší večera	164
Matka? Nová role	165
Počáteční bilance aneb Bez čeho nemůžete začít	166
Mateřské centrum a jeho příbuzní	168
Každý člověk potřebuje prostor aneb Fata morgána příštích měsíců ..	171
Taky bych chtěl být bohatý aneb Fundraising po česku	172
Jak získáváme dobrovolníky?	173
Od komunity k organizaci	174
Když děti vyrůstají z plínek (a z centra)	176
Když to budete chtít vzdát	176
Užitečné adresy	178
Použitá literatura	181

Poděkování patří Ele a Ondřejovi, bez nichž bych něco tak dlouhého nikdy nenapsala.