Obsah

Předmluva 12

ČÁST PRVNÍ
LÉČIVÉ BYLINY PRO ZDRAVÍ, CHUŤ A KRÁSU 15

Bazalka 16
Vydatný zeleninový salát 19
Pečené papriky s čerstvou bazalkou 20
Bazalková rýže s houbami a artyčoky 21
Vlasové nudle s řeřichou, bazalkou a pekanovými ořechy 22
Tykvová „Enchiladas" s rajčatovo-bazalkovou salsou 23
Mašličky s bazalkou a citronovou zálivkou 24
„Roti" s černými fazolemi a bazalkou 25
Kořenění thajští garnáti 26
Grilovaná mořská ryba s papayou a bazalkou 27
Bobkový list 28
Smetanová tříobilná kaše 30
Cizrna a rýže s bobkovým listem 31
Indické fazole 32
Puding ochucený bobkovým listem 33
Brutnák lékařský 34
Sangria s listy brutnáku 36
Pečené hřebenatky s okurkovou oblohou 37
Rychlé saláty s květy brutnáku 38
Česnek setý 39
„Sambal", vietnamská chili pasta s česnekem 42
Osmahnuté růžičkové kapustičky 43
„Talas", turecké pečivo plněné zeleninou 44
Mladé fazolky s česnekem 46
Rigatoni s omáčkou ze srdíček artyčoků 47
Slepice peri-peri 48
Echinacea 49

Estragon 52
Houbová pomazánka s estragonem 54
Špenát s čerstvým estragonem 55
„Seitan" s rajskými jablíčky a estragonem 56
Grilovaná zelenina s estragonem 57
Feferonky 58
Fazolky s těstovinami 62
Opékané fazolky s burskými oříšky 63
Opékané cibulky s papričkami jalapeño (feferonkami) 64
Garnát s chili papričkami a rýží 65
Kořeněné krůtí knedlíčky 66
Fenykl obecný 67
Granola s fenyklem a pekanovými ořechy 69
Salát „Bouillabaisse" 70
Salát z garnátů s fenyklem, feferonkami a mangovo-citronovou zálivkou 71
Mečoun s fenyklem 72
Kokosový ořech a fenyklový „Mmukhwas" 72
Heřmánek 73
Hořčice 75
Hořčice s tymiánem a vermutem 78
Feferonková hořčice s pivem 78
Hořčice se sezamovým olejem a saké 79
Cizrnový salát s červenou cibulkou a listy hořčice 80
Kerblík třebule 81
Kořenící směs z kerblíku 83
„Wontons" s houbami, sýrem ricotta a kerblíkem 83
Salát z pečených brambor s čerstvým kerblíkem 84
Kopr vonný 85
„Chapati" provoněné koprem 88
Čtyřobilný chléb s česnekem a koprem 89
Sýr z kopru a uzeného lososa 90
Toasty s koprem 91
Salát z bílých fazolí s citronem a koprem 92
Pšeničná lámanka s kari kořením, koprem a praženými pistáciovými oříšky 93
Brokolice a brambory s koprem 94
Koriandr 95
Koriandrové čatní 97
„Samosas" 98
Kořeněná nakyslá směs s koriandrem 99

Pečená kachna s nakládanou ředkví a čerstvým koriandrem 100
Hřebenatky „Satay" se zelenou kari omáčkou 101
Kořeněný salát z lilku 102
„Alu gobi" (kořeněné brambory a květák) 103
Zelené fazolky s novými brambory a koriandrovým octem 104
Levandule 105
Libeček lékařský 108
Kořeněná „Soba" s libečkem 110
Pšeničná lámanka s olivami, ovčím sýrem a špenátem 111
Lichořeřišnice větší 112
Krabí salát s řeřichou 114
Rajská polévka z grilovaných rajských jablíček s řeřichou 115
Máta peprná 116
Mátový sirup 118
Mátový míchaný čaj 119
„Macedoine" z pomerančů a slív 119
Cuketa s mátou a citronem 120
Čajový chlebíček z banánů a třešní 121
Kuskus se šafránem a mátou 122
Meduňka lékařská 123
Bylinná limonáda 125
Jalapeño (feferonky) a houbová omáčka 126
Ovesné sušenky s citronovou příchutí 127
Měsíček zahradní 128
Měsíček zahradní jako náhražka vajec 130
Meruňkovo-banánové palačinky se slunečnicovými semeny 131
Oregano – dobromysl obecná 132
„Kulcha" – chlebová placka s cibulí, kmínem a oreganem 134
Vinné listy se sýrem Brie a praženými mandlemi 135
Čočková polévka s čínskými houbami a oreganovým „pistou" 136
Zeleninová omáčka 137
Jemná polenta s olivami a ovčím sýrem 138
Těstoviny se zelenými chili papričkami a praženými piniovými oříšky 139
Pelyněk brotan 140
Pažitka 141
Čerstvý hrášek s uzeným pstruhem a těstovinami 143
Čínské knedlíčky vařené v páře s čerstvou pažitkou 144
Domácí nízkotučný smetanový sýr s pažitkou 146
Plněné papričky jalapeño 146
Sladký hrášek se sezamem a pažitkou 147

Zapékaný zeleninový salát 148
Petržel listová (Petrželka) 149
„Alu Chat" – opečené brambory a zelené chili papričky 152
Pražený „Tabbouleh" 153
Kořeněný koláč s avokádovou náplní 154
Ječmenné knedlíky s petrželovou omáčkou 155
Křupavé petrželkové „Tortillas" 156
Hustá polévka z cizrny 157
Hrachový salát s grilovanou červenou cibulkou 158
Pupalka dvouletá 159
Rozmarýn lékařský 161
Pomazánka z opečeného lilku 163
Černé fazole s chili papričkami chipotles a s rozmarýnem 164
Celozrnný chléb s čerstvým rozmarýnem 165
Čočková polévka s červeným miso a rozmarýnem 166
Chléb z kukuřice a jahel s rozmarýnem 167
Salát z hrášku a čočky s rozmarýnem 168
Dušený pórek s vínem a rozmarýnem 169
Rotini s hořčičnými listy a citronovo-rozmarýnovou zálivkou 170
Rozrazil lékařský 171
Řebříček obecný 173
Saturejka 175
Kuskus s houbami 177
Palačinky s mrkví a bramborami 178
Zelené fazolky se saturejkou a rajskými jablíčky 179
Tuňák se zelenou olivovou salsou a pečenými paprikami 180
Šalvěj lékařská 181
Šalvěj s vejci 183
Salát ze sladkých brambor se sezamovo-šalvějovou zálivkou 184
„Pintos" se šalvějí a česnekem 185
Celozrnný chléb se šalvějí 186
Brambory po selsku se šalvějí 187
Celozrnné špagety se šalvějí 188
Žlutý meloun se šalvějí 189
Pečená rajská jablíčka se šalvějí a rigatoni 190
Jarní zeleninová polévka se šalvějí 191
Šťovík kyselý 192
Křupavé brambory s čerstvým šťovíkem 194
Těstoviny s houbami a čerstvým šťovíkem 195
Jemní krabi s čerstvým šťovíkem 196

Třezalka tečkovaná 197
Tymián obecný 200
Opečené šalotky s čerstvým tymiánem 203
Omáčka z hub s čerstvým tymiánem 204
Jednoduché olivy 204
Mečoun grilovaný na tymiánu 205
Opečené mořské hřebenatky s tymiánem a polevou ze sherry 206
Rýže s kukuřicí a zelenými listy 207
Palačinky s jablky, klikvami a citronovým tymiánem 208
Malinové čtverečky s citronovým tymiánem 209
Vratič obecný 210
Yzop 211
Zázvor 213
Zázvorové vdolečky s hruškou 216
Ječmenný pilaf s jablky pečenými na zázvoru 217
Pšenice s jablečným moštem a klikvami 218
Javorovo-zázvorové vafle 219
Teplý ječmenný salát s citronovo-zázvorovou zálivkou 220
Grilované houby „Satay" s černou octovou omáčkou 221
Hruškový závin se zázvorem 222
Mražený švestkový krém 223
Borůvková omáčka s čerstvým zázvorem 224
Zázvorové mrkvové čtverečky s meruňkovou polevou 224
Kandovaný zázvor 226

ČÁST DRUHÁ
KAŽDODENNÍ POUŽÍVÁNÍ BYLIN K OBNOVENÍ SIL, ZDRAVÍ A KRÁSY 227

Jak vařit s bylinkami 228
Pěstování bylin 235
Aromaterapie 244
Nádorová onemocnění 248
Nachlazení, kašel a chřipka 253
Cukrovka 257
Boj s únavou 260
Senná rýma a astma 266
Bolesti hlavy 270
Zdravá pokožka a vlasy 274
Vysoký krevní tlak 285
Drobné řezné rány a poranění 290

Jak si poradit se znečištěným ovzduším 292
Bělostné zuby a zdravé dásně 297
Pomoc při žaludečních a zažívacích obtížích 299
Stres 305
Ztuhlé svalstvo a nejrůznější druhy svalových bolestí 308
Pouze pro muže 310
Pouze pro ženy 312

Bibliografie 319
Vysvětlivky 323

NÁRODNÍ KNIHOVNA ČESKÉ REPUBLIKY UKF