

Obsah

NA CESTĚ ZA POKLADY PŘÍRODY _____ 6

PRVNÍ ZELENĚ _____ 8

Medvědí česnek, bršlice kozí noha a mařinka vonná – konečně zase kuchyni zavoní čerstvé bylinky. S jarní únavou zaručeně zatočí pečený zelený chřest se zálivkou z medvědího česneku, kuřecí prsa s bršlicovou mrkví či čerstvý kozí sýr v medvědí česneku s rajčatovým čatní.

KŘEHKOST PŘÍRODY _____ 48

V dubnu a květnu raší všude jako o závod zelené výhonky. Pampelišky, kopřivy, lebeda či popenec, všechny tyto posilující bylinky nabitě vitamíny si nyní můžeme dopřávat plnými hrstmi. V kuchyni se s nimi dá navíc neomezeně kouzlit.

BOHATÁ SKLIZEŇ _____ 74

V létě je přírodní spižírna naplněná k prasknutí, takže rychle ven, trhat a česat. Kromě divoce rostoucí zeleně nyní kralují jemné kvítky, díky nimž budou pokrmy podle našich receptů vypadat opravdu velkolepě (jak si ostatně zaslouží).

POSLEDNÍ POKLADY PŘÍRODY _____ 116

Ořechové balíčky s ostružinami, těstoviny s hříbký nebo jelení medailonky s bezinkovou omáčkou – s kratšími dny přichází čas teplých a sytých pokrmů. Přidáním hub, bobulí a oříšků do oblíbených jídel vznikne kombinace, z níž se vám zaručeně podlomí kolena. A nezapomínáme ani na něco do zásoby!

REJSTŘÍK _____ 156