



OBSAH

ÚVOD . . . 7

BEDRNÍK . . . 15

*Zelená omáčka s bedrníkem / Sýr po velšsku
s bylinkami na topince*

BRŠLICE . . . 19

*Mleté maso s bršlicí / Bršlicová polévka s jogurtem /
Zapečené brambory s bršlicí a vejci*

ČEKANKA . . . 23

Jarní bylinková polévka / Salát s čekankou a hořčicí

ČESNÁČEK . . . 27

*Lilek s česnáčkem / Bramboračka s česnáčkem /
Míchaný jarní salát s česnáčkem*

HADINEC . . . 31

*Divoký špenát / Sladký likér z květů hadince /
Pomazánka z tvarohu s květy hadince*

HLOH . . . 35

*Bramborový pekáček se sýrem a hlohovými pupeny /
Bramborový salát s pupeny hlohu / Salát z pekingského zelí
s hlohovými pupeny*

HLUCHAVKY . . . 39

*Paláčky s hluchavkovými květy /
Příkrm z hluchavek a kopřiv / Zelené noky se sýrovou omáčkou*

HVOZDÍKY – KARAFIÁTY . . . 43

*Vonný likér s karafiátem / Sirup z karafiátů /
Dortík s rebarborou a karafiáty / Ovocný salát
s karafiáty a mátou*

JAHODNÍKY . . . 49

Svítky z jahodníkových listů / Cibulačka s bylinkovými nočky

JITROCELY . . . 53

*Jitrocelové listy v sýrovém těstíčku / Bavorská polévka
s topinkami a bylinkami / Tvarohové smaženky s jitrocelem*

KONTRYHEL . . . 59

*Plněná cibule / Bylinkový jogurt /
Vločkové karbanátky*

KOPŘIVY . . . 65

*Briky s kopřivami a masem / Bílá zeleninová polévka
s kopřivami / Vepřový bůček s kopřivovou nádivkou /
Zapečené palačinky s kopřivovou náplní s nivou*

LICHOŘEŘIŠNICE . . . 71

*Ostrá omáčka z lichořeřišnice a zeleného pepře /
Barevný salát s lichořeřišnicí a koprem /
Pomazánka s lichořeřišnicí*

LOPUCH . . . 75

*Polévka z lopuchových listů s rýží natural a tykvovými semínky
/ Lopuchový kořen po římsku / Plněné lopuchové listy*

MATEŘIDOUŠKA . . . 79

*Zapečené brambory s mateřídouškou a rajčaty /
Mořská štika po ďábelsku s mateřídouškou /*





Telecí na houbách s bylinkami / Sýrové čtverečky s mateřídouškou

MERLÍKY A LEBEDY . . . 85

Lebedové krokety s kuřecím masem / Dušený merlík v salámových mističkách / Široké nudle s dvojí nádivkou / Severoafrická polévka s lebedou či merlíkem / Polévka z červené lebedy

MĚSÍČEK . . . 93

Lilek plněný nádivkou s měsíčkem a bylinkami / Měsíčkový chlebiček / Měsíčková omáčka na těstoviny

NETŘESK . . . 99

Míchaný salát s netřeskem / Nápoj z netřesku / Holandský salát

PAMPELIŠKA . . . 103

Pampelišková polévka s májovkami / Pampeliškový salát s jablky a pomerančem / Pampeliškový salát s řeřichou a ředkvičkami / Jarní salát / Pampeliškový salát se slaninou, rajčaty a krutony

PELARGONIE VONNÉ . . . 109

Pelargoniový šerbet / Pelargoniové máslo / Rýžový nákyp s vonnou pelargonií

PELYNĚK ČERNOBÝL . . . 113

Pečená kachna s černobýlem a jablky / Grilované skopové nebo vepřové kotlety / Smetanové omelety se sýrem a černobýlem

PLICNÍK . . . 117

Polévka ze sójových kostek s plicníkem / Těstovinový salát s plicníkem / Chlebová polévka s plicníkem / Pečená omeleta s plicníkem

POPENEC . . . 123

Bramborák s popencem a vejcem / Zapékaná cuketa s nádivkou / Plněné brambory s popencem / Velikonoční nádivka

PTAČINEC – ŽABINEC . . . 129

Bramborové tašky s uzeným masem a ptačincem / Pomazánka s ptačincem / Salát s ptačincem a jogurtovou zálivkou

RDESNO . . . 133

Pohanka se zeleninou a rdesnem pepřníkem / Zapečené špagety se rdesnem pepřníkem / Selský bylinkový salát s rdesnem pepřníkem

ROZCHODNÍK SKALNÍ – TRIPMADAM . . . 137

Okurkový salát s rozchodníkem / Teplý bramborový salát podle německého způsobu

RŮŽE . . . 141

Jablečný koláč kořeněný růžovými plátky / Jablečný nápoj s růžemi / Jehněčí po kašmírsku s plátky růží

ŘEBŘÍČEK . . . 147

Bylinkový salát s řebříčkem / Osnabrücká zelená polévka / Karbanátky s bylinkami, arašídý a sýrem

SEDMIKRÁSKA – CHUDOBKA . . . 151

Sedmikráskový sirup / Sedmikrásková polévka / Smetanová omáčka s bylinkami a kokosem / Salát se sedmikráskami

SLÉZY . . . 157

Polévka z listů slézu / Opečené nové brambory se slézem a šťovíkem / Koláč s jogurtovým želé a slézem





ŠANTA . . . 163

*Vepřové kotlety kořeněné šantou /
Pomazánka se šantou a oříšky*

ŠŤOVÍK A ŠŤAVEL . . . 167

*Okurkový salát s olivami a šťovíkem /
Šťovíková polévka s jogurtem / Šťovíková omáčka*

VIOLKA VONNÁ – FIALKA . . . 173

*Lístečková jarní polévka / Sirup z květů fialek /
Salát s fialkami / Lyonské brambory*

KLÍČKY A VÝHONKY

ÚVOD . . . 181

CIZRNA . . . 187

*Kuličky z naklíčené cizrny /
Polévka s cizrnovými výhonky*

ČOČKA . . . 191

*Salát z čočkových výhonků a brambor /
Čočkové výhonky s rýží / Čočkové výhonky s pekingským zelím /
Karbanátky z drůbeží sekané s čočkovými klíčky*

HOŘČICE . . . 197

*Salát s hořčicovými výhonky /
Pomazánka s výhonky z hořčice*

VÝHONKY MUNGO . . . 201

Jarní salát s výhonky mungo / Salát z výhonků mungo s rýží

PÍSKAVICE – ŘECKÉ SENO . . . 205

Nudlový salát s pískavicí / Salát z bílého zelí

POHANKA . . . 209

*Špenátová polévka s pohankovými výhonky /
Míchaný salát s pohankovými listy*

ŘEDKVIČKA A ŘEDKEV . . . 213

Plněná rajčata s výhonky / Salát s ředkvičkovými klíčky

SLUNEČNICE . . . 217

Krokety / Zelený salát se slunečnicovými výhonky

SÓJA . . . 221

*Sójové výhonky s kuřecím masem a nudlemi /
Salát ze strouhané mrkve a sójových výhonků /
Tvarohová pomazánka se sójovými výhonky*

VOJTĚŠKA – ALFA-ALFA . . . 227

Sendvič / Salát z alfa-alfa

