

OBSAH

Recenze	2	Jaro	60
Úvod	5	Kopřiva dvoudomá	62
Desatero divokého zelináře	6	Prvosenka jarní	64
Zpracování surovin	8	Violka vonná	66
Sušení	8	Česnáček lékařský	68
Výluhy	9	Rákos obecný	70
Květový cukr	11	Chřest lékařský	72
Kořenící směsi bylin	11	Chmel otáčivý	74
Bylinková sůl	11	Trnovník akát	76
Rostlinné oleje	12	Kozlíček polníček	78
Kvašení (fermentace)	12	Šťovík kyselý	80
Zavařování a nakládání	13	Česnek medvědí	82
Sirup	14	Pažitka pobřežní	84
Kvašená limonáda	15	Česnek planý	84
Mražení	15	Česnek hranatý	84
Mast	15	Česnek kuchyňský	84
Zima	16	Kerblík lesní	86
Růže šípková	18	Bršlice kozí noha	88
Hloh	20	Svízel vonný (mařinka)	90
Třešeň ptačí	22	Kyčelnice cibulkonosná	92
Mahalebka obecná	24	Řeřicha rumní	94
Zimolez obecný	24	Řeřišnice hořká	96
Jeřáb ptačí	24	Křez tenkolistý	98
Kalina tušalaj	24	Mléč zelinný	100
Dub letní	26	Locika kompasová	102
Lípa srdčitá	28	Mléč drsný	102
Javor babyka	30	Pcháč zelinný	102
Buk lesní	30	Pětour maloubořný	104
Bříza bělokorá	30	Léto	106
Javor jasanolistý	30	Třezalka tečkovaná	108
Pampelišky (smetánky)	32	Hluchavka bílá	110
Čekanka obecná	34	Hluchavka skvrnitá	112
Mrkev obecná pravá	36	Hluchavka objímavá	112
Křen selský	38	Pitulník horský	112
Lopuch větší	40	Měrnice černá	112
Slunečnice hlíznatá	42	Jetel plazivý	114
Rozchodník ostrý	44	Jetel luční	116
Sléz přehlížený	46	Jetel prostřední	116
Bedrník obecný	48	Jetel alpský	116
Kokoška pastuší tobolka	50	Jetel jahodnatý	116
Kerblík třebule štetinoplodý	52	Máty	118
Ptačinec prostřední	54	Máta dlouholistá	120
Sedmikráska chudobka	56	Máta vodní	120
Popenec obecný	58	Máta rolní	120
		Meduňka lékařská	120

Mák vlčí	122	Chuť	190
Mateřídoušky	124	Recepty pro inspiraci	192
Dobromysl obecná	126	Vykuřovadla	200
Pelyněk pravý	128	Tabákoviny	204
Pelyněk černobýl	130	Jedovaté rostliny	208
Pelyněk pontický	130	Obsahové látky v rostlinách	216
Pelyněk brotan	130	Vitamíny	217
Vratič obecný	130	Minerály	224
Divizna velkokvětá	132	Sekundární metabolity rostlin	224
Vrbovka úzkolistá	134	Alkaloidy	225
Ostružiníky a maliník	136	Glykosidy	226
Jahodník trávnice	138	Furanokumariny	228
Rulík zlomocný	140	Saponiny	229
Blín černý	142	Flavonoidy	229
Durman obecný	142	Třísloviny (taniny)	230
Jitrocel kopinatý	144	Terpeny	230
Zvonek broskvolistý	146	Silice	230
Heřmánek pravý	148	Proteiny a peptidy	230
Brusnice borůvka	150	Rostlinné kyseliny	231
Brusnice brusinka	152	Toxické aminokyseliny	231
Klikva bahenní	152	Polyacetylenové sloučeniny	232
Vřes obecný	152	Slovníček pojmů	234
Podzim	154	Zdroje informací	238
Hořčice polní	156	Rejstřík	242
Tolice setá (vojtěška)	158	Obsah	246
Silenka nadmutá	160	Impresum	248
Šrucha zelná	162		
Merlík bílý (příbuzenský okruh)	164		
Merlík smrdutý	166		
Merlík zvrhlý	166		
Laskavec zelenoklasý	166		
Merlík hroznatý	166		
Kostival lékařský	168		
Pilát lékařský	170		
Hadinec obecný	170		
Brutnák lékařský	170		
Kamejka rolní	170		
Tis červený	172		
Kustovnice cizí	174		
Bez černý	176		
Rdesno ptačí (příbuzenský okruh)	178		
Přeslička rolní	180		
Orobinec širolistý	182		
Jabloně	184		
Slivoň myrobalán	186		
Líska obecná	188		