



Obsah

Divoké superrostliny 8

Superpotravy z dob našich babiček 9

Rostliny s potenciálem 9

Pěstování divokých bylin 11

Potěšení smyslů 13

Jak na bylinky 15

Pěstování divokých bylin 16

V zahradě 17

Na balkonu a terase 18

Na okenním parapetu 20

To správné stanoviště 20

Květináče, truhlíky a nádoby 21

Správná zemina do květináčů 22

Setí, pěstování, péče 24

Sběr semen 25

Výsev na okenním parapetu 25

Rozmnožování odnožemi 26

Péče 28

Sklizeň a zpracování 30

Nejlepší doba sklizně 30

A po sklizni? 32

Lahodná a zdravá bylinková kuchyně 33

Jaké je ideální množství? 34

Co budete potřebovat? 34

Jak bylinky konzervovat 35



Bylinky od medvědího česneku k řeřišnici hořké 39

Česnek medvědí 40

Kopřiva dvoudomá 44

Jarní požitek 48

Dobromysl obecná 50

Pěťour srstnatý 54

Sedmikráska chudobka 58

Bršlice kozí noha 62

Pitulník žlutý 66

Popenec obecný 70

Merlík všedobr 74

Letní požitek 78

Česnáček lékařský 80

Pampeliška lékařská 84

Sléz lesní 88

Křen selský 92

Pupalka dvouletá 96

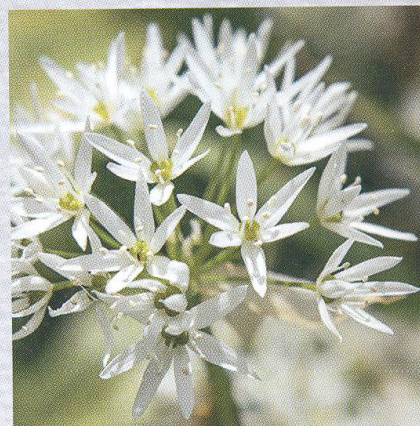
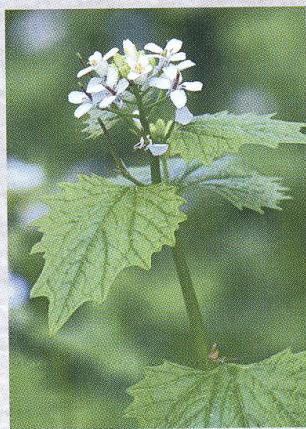
Mateřídouška vejčitá 100

Jetel luční 104

Šťovík kyselý 108

Řebříček obecný 112





Podzimní počitek 116

Orsej jarní 118

Jitrocel kopinatý 122

Ptačinec prostřední 126

Zimní počitek 130

Jahodník obecný 132

Krvavec menší 136

Svízel povázka 140

Řeřišnice luční 144

Kořeny a semena 152

Léčivá síla divokých bylin 154

Bylinkové čaje 154

Tinktury, masti a oleje 155

Rejstřík receptů 156

Poděkování autorek 160

