

Obsah

RECEPTÁŘ POKRMŮ 5

I. Plané rostliny ve výživě a pro zdraví 7

Stručný přehled důležitějších obsahových látek v planých rostlinách 9

II. Sběr planých rostlin a ochrana přírody 14

Nejvhodnější doba a způsob sběru planých rostlin 15

Pozor na jedovaté rostliny 16

III. Využití jedlých planých rostlin při přípravě pokrmů 17

Tabulka 19

OBRAZOVÁ ČÁST 29

Rejstřík českých jmen 222

Rejstřík latinských jmen 223

Ing. Dagmar Lánská, CSc.

Jedlé rostliny z přírody

Ilustrace akademický malíř Pavel Žilák

Grafická úprava Pavel Gaudore

Vydalo nakladatelství AVENTINUM s.r.o.

Druhé revidované a doplněné vydání v roce 2021,

včetně nové reprodukce a úpravy originálů

Typografie Tomáš Ritter

Vytiskla tiskárna Unipress, spol. s r.o., Turnov

ISBN 978-80-7442-127-3

© AVENTINUM s.r.o., 2006, 2021

Text © Dagmar Lánská, 2006, 2021

Illustrations © Pavel Žilák, 2006, 2021

