

V KNIZE NAJDETE

CO S PLEVELEM 4

Není plevel jako plevel 6
Recepty z celého světa 10

BYLINY A RECEPTY 16

Kostival lékařský 18

Italský Eintopf z horské čočky
s kostivalem 20
Kostivalová poupata
v bylinkovo-sýrovém těstíčku 20

Kopřiva dvoudomá 22

Kopřivové karbanátky 24
Ječná polévka s kopřivami 24

Dobromysl obecná 26

Žampionový salát se zálivkou s dobromyslí 28
Červené pesto s dobromyslí 28

Rozrazil perský 30

Kedlubnový salát s hruškou a rozrazilem 31

Sedmikráska chudobka 32

Vejce se sedmikráskami – oeufs cocotte 34
Sedmikrásková sůl 34

Mléč zelinový 36

Mléč s fazolemi Borlotti 38
Letní salát s mlékem a rajčaty 38

Merlík bílý 40

Salát s merlíkem a uzeným lososem 42
Palačinky s merlíkem a gorgonzolou 42

Bršlice koží noha 44

Cuketa s bršlicí 46
Bavorský bramborový salát s bršlicí 46

BONUS: Divoký jarní tip
Divoký jarní flammkuchen 48



BONUS: Divoký letní tip
Divoká pomazánka obazda 49



Zlatobýl kanadský 50

Vařený zlatobýl 52
Ledový čaj ze zlatobýlu 52

Popenec obecný 54

Raita s popencem 56
Citronové máslo s popencem 56

Kokoška pastuší tobolka 58

Matjesový salát na kokošce 59

Chmel otáčivý 60

Chmelový salát s pивní zálivkou 62
Špagety s chmelovými špičkami 62

Podběl lékařský 64

Jarní frittata s podbělovými poupaty 66
Řecké dolmades s podbělem 66

Česnáček lékařský 68

Brambory se semínky česnáčku 70
Ostrá smetana s česnáčkem 70

Pětour malouібorný a srstnatý 72

Okurky s pětourem 74

Plněná rajčata s quinoou a pětourem 74

Svízel přitula 76

Květákový kuskus se svízelem 77

Smetanka lékařská 78Pampeliškový salát s vejcem a česnekovými
krutony 80

Antipasti z pampelišek a slaniny 80

Pupalka dvouletá 82

Krekry s pupalkovými semínky 84

Pupalkové kořeny a houby v omáčce
z červeného vína 84

BONUS: Divoký podzimní tip
Divoké gomasio 86
Dýňový hummus s divokým gomasiem 86

BONUS: Divoký zimní tip
Colcannon s divokými zimními rostlinami 87

Kuklík městský 88

Karamelizovaná jablka s kuklíkem 89

Prášek z kuklíku 89

Kapustka obecná 90

Kapustkové muffiny se sýrem feta 92

Turecký bulgur s kapustkou 92

Šťavel 94

Sýrový chřestový salát se šťavelem 96

Bagel se šťavelovo-tuňákovou pomazánkou 96

Orsej jarní 98

Mozzarella s fíky a orsejem 99

**Hluchavky a pitulníky 100**

Zelené šišky 102

Smažená rýže s hluchavkami 102

Batolka prorostlá 104

Salát s batolkou a datlovou zálivkou 105

Ptačinec prostřední 106

Bešamelové brambory s ptačincem 108

Polentové placky s ptačincem 108

Jitrocel větší, kopinatý a prostřední 110

Zapečené gnocchi s jitrocelem 112

Ájurvédské sladké brambory s jitrocelem
a zeleninou 112**Hulevník lékařský 114**

Salát coleslaw s hulevníkem

a kešú majonézou 116

Tabouleh s hulevníkem a brusinkami 116

Jetel luční a plazivý 118

Rizoto s jetelem lučním 120

Jetelový drink „Surprise“ 120

DALŠÍ INFORMACE 122

Doporučená literatura a webové stránky 124

Rejstřík rostlin 126

Rejstřík receptů 127