

OBSAH

Předmluva.....	5
----------------	---

ZÁKLADY

Říkáme jim bylinky	8
Stručná historie bylinkaření....	10
Všechny jsou náročné.....	12
Osevní postupy a sousedé	18
Proti nevídaným návštěvníkům	19

PĚSTOVÁNÍ BYLINEK

Místo pro bylinky je všude	24
Stavíme vyvýšený záhon z palet.....	32

SKLIZEŇ BYLINEK

Nejlepší jsou čerstvé.....	40
Krátké cesty a správná konzervace	42
Bylinkové čaje	44

OBLÍBENÉ ZAHRADNÍ BYLINKY

Bazalka pravá	48
Bedrník anýz	48
Bedrník obecný	49
Brutnák lékařský	49
Celer řapíkatý	50
Cibule kuchyňská	50
Čechřice vonná	51
Česnek kuchyňský	51
Česnek medvědí	52
Dobromysl obecná	52
Fenykl obecný	53
Gynostema pětilistá	53

Hořčice setá	54
Kerblík třebule	54
Kmín kořený	55
Kopr vonný	55
Koriandr setý	56
Křen selský	56
Levandule lékařská	57
Libeček lékařský	57
Lichořeřišnice větší	58
Majoránka zahradní	58
Maří list balšámový	59
Máta peprná	59
Mateřídouška obecná	60
Meduňka lékařská	60
Měsíček lékařský	61
Ostružiník křovitý	61
Ostružiník maliník	62
Pažitka pobřežní	62
Pelyněk brotan	63
Pelyněk estragon	63
Pelyněk pravý	64
Petržel zahradní	64
Potočnice lékařská	65
Rozmarýn lékařský	65
Rybíz černý	66
Ředkev „krysí ocásek“	66
Řeřicha setá	67
Saturejka horská	67
Svízel vonný	68
Šalvěj lékařská	68
Šalvěj muškátová	69
Topolovka růžová	69
Třapatka nachová	70
Vavřík vznešený	70
Yzop lékařský	71
Zavinutka podvojná	71

OBLÍBENÉ PLANÉ BYLINKY

Bez černý	74
Brusnice borůvka	74
Břečťan popínavý	75
Bříza bělokorá	75
Čekanka obecná	76
Česnáček lékařský	76
Dub letní	77
Heřmánek pravý	77
Hloh	78
Hluchavka bílá	78
Chrpa modrá	79
Jahodník obecný	79
Jalovec obecný	80
Jírovec maďal	80
Jitrocel větší	81
Kontryhel ostrolaločný	81
Kopřiva dvoudomá	82
Kopřiva žahavka	82
Kyprej vrbice	82
Lípa velkolistá	83
Lípa srdčitá	83
Lopuch větší	83
Mák vlčí	84
Mateřídouška úzkolistá	84
Pampelišky smetánky	85
Pelyněk černobýl	85
Podběl lékařský	86
Popenec obecný	86
Proskurník lékařský	87
Přeslička rolní	87
Pýr plazivý	88
Rakytník řešetlakový	88
Rdesno blešník	89
Rozrazil lékařský	89
Růže šípková	90
Řebříček obecný	90

Řepík lékařský	91
Řimbaba obecná	91
Sadec konopáč	92
Sedmikráska obecná	92
Sléz lesní	93
Smrk ztepilý	93
Světlík lékařský	94
Šťovík kyselý	94
Třezalka tečkovaná	95
Tužebník jilmový	95
Úročník bolhoj	96
Violka trojbarevná	96
Vřes obecný	97
Zábělník bahenní	97

RECEPTY Z KUCHYNĚ, DOMÁCÍ MEDICÍNY A PŘÍRODNÍ KOSMETIKY

Z čajovny	100
Zelené smoothie	102
Pesto na dva způsoby	104
Olej z planých bylinek	106
Salát z planých bylinek	107
Máslo a omáčka aioli s bylinkami a květy	108
Okurkový salát	110
Ostružinová marmeláda s tymiánem a pepřem	112
Tinkтуры	114

Měsíčková mast	116
Heřmánková parní lázeň	117
Bylinkový peeling na nohy	118
Koupeľ s květovým čajem	119
Měsíčkový olej	120
Jedlový olej	121
Koupeľová sůl s květy	122
Pudrový pleťový olej	123
Rejstřík	124
O autorovi	126
Poděkování	126

