

# OBSAH

<b>LEDEN: Pečivo</b> .....	11
Rohlíky nad zlato .....	12
Toskánská polévka Pappa al pomodoro.....	14
Chlebový parnazán.....	14
Pěstování rajčat na balkoně .....	16
<b>ÚNOR: Banán</b> .....	19
Banánový chlebíček .....	20
Čerstvé žervé .....	22
Banánové čatní .....	24
Jarní očista díky pampelišce.....	27
<b>BŘEZEN: Cizrna</b> .....	29
Cizrnové makronky .....	30
Hummus .....	32
Fialky v koupelně i v kuchyni .....	34
Fialkový oplach na vlasy .....	35
Fialkový cukr .....	35
<b>DUBEN: Vejce</b> .....	37
Vaječná pomazánka.....	38
Skořápková sůl .....	38
Babské rady, jak na čistou domácnost .....	41
<b>KVĚTEN: Mrkev</b> .....	43
Mrkvový salát s chipsy a pestem.....	44
Využití plevele v kuchyni i kosmetice.....	46
Bylinkové máslo .....	46
Sedmikrásková tinktura .....	46
Květový sirup .....	46
<b>ČERVEN: Cuketa</b> .....	49
Cuketový chleba .....	50

Paštika z drůbežích drobů .....	52
Levandulový sirup .....	55
<b>ČERVENEC: Květák .....</b>	<b>57</b>
Květákové pyré s pečenými růžičkami a lístky v tempuře .....	58
Angrešťovorybízový sirup.....	61
<b>SRPEN: Lilek .....</b>	<b>63</b>
Lilkový tatarák.....	64
Pita chleba.....	66
Využití planých rostlin v kuchyni a v lékárníčce.....	68
<b>ZÁŘÍ: Jablka .....</b>	<b>71</b>
Jablečný koláč.....	72
Jablečný ocet.....	74
Fermentování zeleniny .....	76
<b>ŘÍJEN: Dýně .....</b>	<b>79</b>
Dýňová espuma .....	80
Dýňový parnazán .....	80
Jak správně uchovávat potraviny, aby se nekazily .....	82
<b>LISTOPAD: Brambory .....</b>	<b>85</b>
Krémová bramborová polévka .....	86
Fermentované brambory .....	88
Uskladnění brambor.....	91
<b>PROSINEC: Česnek .....</b>	<b>93</b>
Omáčka z pečeného česneku .....	94
Plněná paprika s cuketovými steaky .....	96
Cuketové steaky .....	96
Uskladnění zeleniny po vzoru našich předků .....	98