

OBSAH

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

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