

# *Obsah*

Předmluva..... 13

Soběstačnost a tvořivost v denním životě ..... 15

## *Domácí kuchyně*

**JEDLÉ KVĚTY, LISTY, PLODY A KOŘENY Z PŘÍRODY** ..... 19

Určování a sběr rostlin ..... 22

Zásady bezpečné konzumace a zpracování rostlin ..... 22

Které části rostlin se hodí ke konzumaci ..... 24

Vyzkoušejte: Pampeliška lékařská ..... 27

    Pampeliškové mléko ..... 28

Jaký cukr používat ..... 29

**VITAMINY NEJEN Z NAŠÍ PŘÍRODY** ..... 30

Uchovávání domácích vitaminů ..... 31

Domácí vitamin ze šípků ..... 31

Domácí „chia“ semínka z kopřivy ..... 31

Vyzkoušejte: Jehličí proti kurdějím ..... 32

Květová pěna ..... 33

Domácí vitamin C z citronu ..... 33

Domácí „zavřeniny“ ..... 34

Domácí ovocná přesnídávka ..... 35

Ovoce ve vlastní šťávě ..... 35

**Vitaminy a pochutiny ze zeleniny, semínek a planých rostlin** ..... 36

Nakláčená semena ..... 36

Domácí kysané zelí ..... 37

Kimči – pikantní směs kvašené zeleniny .....	38
Domácí krenex a wasabi v jednom .....	38
Domácí nakládaný zázvor nejen do suši .....	39
Jak nahradit zázvor .....	39
Domácí hořčice ze semínek planých rostlin .....	40
Domácí pesta z bylinek .....	41
Vyzkoušejte: Pesto z lichořeřišnice .....	41
Křenový zimní sirup .....	42
Domácí kečup .....	42
„Kapary“ z našich luk nebo zahrad .....	43
Jeřabiny na způsob brusinek .....	44
Trnkové olivy .....	44
Polévkový základ bez zavařování .....	45
Moje tipy na rychlé polévky .....	45
<b>KOŘENÍ NEJEN Z NAŠÍ PŘÍRODY .....</b>	<b>46</b>
Domácí „vegeta“ .....	47
Jednoduché maggi z libečku .....	47
Bylinková sůl .....	48
Kořenicí směsi z naší zahrádky .....	48
<b>ZÁKLADNÍ POTRAVINY A DOMÁCÍ POLOTOVARY NEJEN Z PŘÍRODY .....</b>	<b>49</b>
<b>Zdravá mouka a výrobky z ní .....</b>	<b>49</b>
Nastavování mouky podle našich předků .....	49
Domácí mletí mouky .....	51
Domácí pečení .....	51
Domácí chléb .....	51
Domácí rohlíky .....	55
Domácí máslový toustový chléb .....	56
Vyzkoušejte: Domácí tousty s brokolicí a bylinkami .....	57
Když je do obchodu daleko: Domácí droždí .....	58
Perníčky – nejtrvanlivější a nejzdravější domácí sušenky .....	59
Domácí piškoty .....	60
Vyzkoušejte: Piškoty s květovou pěnou .....	60
Domácí těstoviny k uskladnění .....	61
Smažený polévkový hrášek s bylinkami .....	63
<b>Tradiční i netradiční přílohy místo brambor .....</b>	<b>64</b>
Z jedlého sadu .....	65

<b>TUKY NA VAŘENÍ, SMAŽENÍ I NA LÉČIVÉ MASTI .....</b>	66
Vyzkoušejte: Máslo z bezu červeného .....	66
Máslo .....	67
Ghí neboli přepuštěné máslo.....	67
Domácí škvařené sádlo a hovězí lůj .....	68
Když je do obchodu daleko:	
Domácí majonéza z oleje a žloutků.....	68
<b>MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY .....</b>	69
Domácí jogurt.....	69
Domácí smetana.....	70
Domácí tvaroh .....	70
Domácí lučina .....	70
Domácí sýr – panýr .....	70
Domácí balkánský sýr.....	71
<b>DOMÁCÍ NÁPOJE .....</b>	72
Domácí „černý“ čaj.....	72
Domácí masala chai .....	75
Domácí čaj ovoněný bylinkami a kořením .....	75
Pečený čaj.....	75
Léčivá domácí káva bez kofeinu .....	76
Sirup vyrobený za tepla .....	77
Vyzkoušejte: Domácí „tonik“ z pelyňku .....	78
<b>Fermentované nápoje .....</b>	79
Jak na tibi krystaly .....	80
Domácí pivo z bylin.....	82
Domácí víno.....	84
Vyzkoušejte: Pampeliškové víno .....	85
Kvašená limonáda.....	86
Kvašené nápoje od jara do zimy .....	86
Limonáda z jehněd a jehličí v časném jaře .....	86
Surica v létě .....	87
Šípkový kvas na podzim.....	88
Řepný kvas v zimě .....	89
Co dělat, když kvašení nedopadne podle našich představ:	
Jablečný ocet .....	90

# Domácí lékárnička

<b>DOMÁCÍ LÉČIVÉ PRODUKTY .....</b>	92
Tinktura .....	92
Oxymel .....	93
Základní bylinky do domácí lékárničky .....	94
<b>BYLINKOVÁ PRVNÍ POMOC .....</b>	96
<b>Úrazy, říznutí, bodnutí hmyzem .....</b>	96
Jitrocel – přírodní náplast .....	96
Řebříček – rostlina dřevorubců .....	96
Černohlávek – rostlina vojáků .....	96
Aloe – přírodní hojivý gel .....	96
Domácí „jódová“ tinktura – dubové kapky .....	97
Propolisová tinktura .....	98
Kostival – všelék pro svaly, šlachy a kosti .....	99
Štípnutí a bodnutí hmyzem .....	100
<b>Když jde někdy o život .....</b>	100
Na infarkt a mrtvici chilli .....	100
Konvalinková tinktura .....	100
Tinktura z jinanu dvoulaločného .....	101
<b>Akutní zažívací potíže .....</b>	102
Domácí aktivní uhlí na dezinfekci zažívání .....	102
Chilli papričky na dezinfekci zažívání .....	102
<b>Tišení bolesti a zánětu domácími prostředky .....</b>	103
Vrba na bolesti a horečku .....	103
Vyzkoušejte: Domácí aspirin z vrbové kůry .....	103
Bezinkový likér .....	104
Domácí aspirin z tužebníku .....	105
Janův olej .....	105
Tinktura a mast z konopí .....	106
Masti proti bolestem v historii .....	107
Domácí „tygří mast“ .....	107
Mast z chilli .....	108
Tělové svíce na bolest a zánět .....	109

<b>Domácí antibiotika .....</b>	111
Vyzkoušejte: Cibule a česnek .....	111
Cibule v ponožkách.....	111
Tinktura z lichořeřišnice.....	112
Kapky z grapefruitových semínek.....	112
Tinktura z propolisu.....	112
<b>Uvolnění, spánek.....</b>	113
Valeriánské kapky – tinktura z kozlíku.....	113
Karmelitánské kapky na uvolnění .....	113
<b>Bylinky proti otěhotnění .....</b>	114
Mrkvová a petrželová semena .....	114
Kamejka lékařská .....	115
Jetel luční .....	116
Máta peprná .....	116
Břečťan .....	116

## Kosmetika a drogerie

<b>DOMÁCÍ DROGERIE JEDNODUŠE.....</b>	119
Bylinkový koupelnový, kuchyňský a WC čistič.....	119
Domácí čistič skla .....	120
Domácí saponát na nádobí.....	121
Domácí leštěnka do myčky .....	121
Jednoduchý prací prášek.....	121
Domácí leštěnka a čistič na nábytek .....	122
Domácí mýdlo na mytí i praní.....	122
Vyzkoušejte: Rostlinné saponiny .....	124
<b>NETRADIČNÍ OČISTA DOMOVA.....</b>	125
Vykurovací svazek z bylin.....	125
Vykurovací bylinná směs.....	126
<b>DOMÁCÍ KOSMETIKA JEDNODUŠE.....</b>	127
Pleťový gel z aloe – celý kosmetický arzenál v jednom výrobku .....	127
Pleťový olej .....	128

Léčivé bylinkové oleje z naší přírody.....	129
Vyzkoušejte: Masážní olej z břečťanu proti celulitidě .....	130
Olej/mast ze šípků nebo z rakytníku .....	130
Domácí pleťové a tělové mléko (a čtyři další přípravky v jednom).....	132
Opalovací olej.....	132
Samoopalovací olej .....	133
Domácí mast z bylinek .....	133
Vyzkoušejte: Hojivá měsíčková mast.....	134
Obličejobý a tělový peeling.....	135
Šalvějová ústní voda a pleťová voda v jednom .....	136
Tonizační voda na plet, vlasový oplach a repelent v jednom přípravku.....	136
Domácí šampon z mydlice .....	137
Vejce místo šamponu .....	137
Barevná sůl do sprchy i koupele .....	138
Domácí zubní pasta .....	138
Vyzkoušejte: Šalvěj na zuby .....	139
Koření místo žvýkačky .....	139
<b>DOMÁCÍ REPELENTY.....</b>	<b>140</b>
Vlaštovičníkový olej proti klíšťatům.....	140
Repelent s octem.....	141
Repelent s alkoholem.....	141
Jaká „kosmetika“ je úplně zadarmo?.....	142
Připravte si suroviny bez vážení.....	144
	
Poděkování a doslov.....	146
Na závěr.....	146
O autorce .....	147
Bibliografie .....	148
Abecední rejstřík .....	149