

Co se skrývá v knize

Úvodem 5

Předmluva 6

Kořenový systém 8

Sklizeň kořenů 10

Doba sklizně 10

Sklízejte zodpovědně 12

Jak kořeny vyrývat? 12

Po sklizení 14

Omytí a očištění 14

Sušení 14

Balení a skladování 15

Léčení pomocí kořenů 16

Čaj 16

Tinktury 16

Vína 18

Olejové výluhy 21

Masti 21

Éterické oleje 22

Vykuřování 23

Kořeny planě rostoucích bylin 24

Oman pravý 26

Kozlík lékařský 32

Koprník štětinolistý 38

Kostival lékařský 44

Mochna nátržník 50

Krtičník hlíznatý 56

Kopřiva dvoudomá 60

Andělíka lékařská 66

Štětka planá 72

Lopuch větší 78

Pampeliška lékařská 84

Všedobr horský 90

Kuklík městský 96

Mydlice lékařská 102

Kořeny zeleniny 106

Kozí brada pórolistá 108

Křen selský 114

Pastinák setý 120

Červená řepa 126

Sevlák zeleninový 132

Moje nejoblíbenější recepty
z kořenů 138

Založení záhonu pro pěstování
kořenů 140

Zdroje a seznam literatury 141

Rejstřík 142