

Obsah

I. Plané rostliny ve výživě a zdraví 6

Stručný přehled důležitějších obsahových látek v planých rostlinách 8

II. Sběr planých rostlin a ochrana přírody 13

Nejvhodnější doba a způsob sběru planých rostlin 14

Pozor na jedovaté rostliny 15

III. Využití jedlých planých rostlin při přípravě pokrmu 16

Tabulka 19

OBRAZOVÁ ČÁST 29

Rejstřík českých jmen 222

Rejstřík latinských jmen 223