

OBSAH

LIEČIVÁ SILA STROMOV A KRÍKOV – VITAJTE NA DRUHEM POSCHODÍ!

6

Moja cesta k objavovaniu druhého poschodia 6

Prečo stromy a kríky? 8

Spojenie s prírodou a návrat k tradíciám 10

Stromy ako zdroj potravy, liečiv a inšpirácie 11

SIGNATÚRY RASTLÍN 12

Čo to je a čo nám rastliny nimi hovoria 12

AKO ZBIERAŤ JEDLÉ ČASTI STROMOV ZODPOVEDNE 14

Etické princípy pri zbere 14

Kedy a kde zbierať 16

Prečo sú stromy dôležité pre ekosystém
a ako ich chrániť 17

Stromy a kríky ako spojenie so sebou samým 18

HLOH OBYČAJNÝ 22

Voňavý balzam na srdce 26

Jarný hlohový šalát s quinoou 27

Hlohový med z kvetov 28

Hlohový kečup 29

Tinktúra z kvetov a plodov hlohu 30

Hlohové ovocné pokušenie –
zdravá ovocná koža 31

Hrejivý nápoj s hlohovými plodmi 32

Zlatá kaša s jablkami a hlohom 33

BAZA ČIERNA 34

Fermentovaná bazová limonáda 38

Bzacinky 39

Bazové raw gul'ky bez pečenia 40

Bazový cukor 41

Šampanské z kvetov bazy 42

Divoké bazové smoothie 43

Jahody s bazovým peľom 44

Bazový poklad v pohári 45

Bazový džem 46

Galetka z plodov bazy 47

Zdravé lesné muffiny 48

Bazovo-jablkové pyrė 49

JARABINA VTÁČIA 50

Tradičný džem z jarabiny 55

Voňavé jablká s jarabinou 56

Slivkovo-jarabinová zaváranina 57

Jarabinový fit koláč 58

Jarabinový čaj na posilnenie a prečistenie 59

DRIEŇ OBYČAJNÝ 60

Drienkové pyrė 64

Drienkový ocot 65

Drienkový likér 66

SLIVKA TRNKOVÁ 68

Korenistý trnkový cordial 72

Trnkový nálev – zabudnutý liečivý poklad 73

Trnkový nálev z plodov 73

Trnkový kvetový nálev na detoxikáciu 73

Trnkový extra džem s brezovým cukrom
a so stéviou 74

Domáce trnkové kekсы 75

RUŽA ŠÍPOVÁ 76

Ružové maslo 82

Ružový balzam na pery 83

Šípkovo-jablkový ocot 84

Šípková tinktúra 85

Džem z okvetných lístkov ruže 86

Šípkový sirup za studena 87

Ranný šípkový elixír 88

Šípkový prášok zdravia 89

Šípkovo-šalviový oxymel 90

Šípkový džem z plodov 91

Šípkový olej pre krásnu pleť 92

Čaj zo šípkových vetvičiek 93

ORGOVÁN OBYČAJNÝ 94

Svieži orgovánový macerát	100
Orgovánový cukor	101
Hojivý voňavý olej	102
Orgovánový med	103
Čaj pre pokojný spánok	104
Mriežkovaný koláč s fialovou plnkou	105

AGÁT BIELY 106

Ovocná miska s voňavým agátom	110
Agátové lievance	111
Biely a čokoládový sen	112
Agátový sorbet	113

LIPA VEĽKOLISTÁ/LIPA MALOLISTÁ 114

Elixír z púčikov – lipová esencia života	119
Jarná pohánková kaša	120
Čoko-lipo puding	121
Chrumkavý šalát s lipovým dotykom	122
Probiotická lipová limonáda	123
Lipový oxymel	124
Lipová káva	125

BREZA PREVISNUTÁ 126

Lievance s lesným dotykom	131
Jarná brezová polievka	132
Brezové smoothie mladosti	133
Brezové sushi	134
Brezová voda na vlasy	135

JAVOR HORSKÝ/JAVOR MLIEČNY 136

Javorové vrtuľky	140
Javorová miska vitality	141
Javorové noky	142
Zemiakový šalát s javorovým dotykom	143
Jarné javorové pesto	144
Sladké javorové placky	145

BUK LESNÝ 146

Karbonátky z bukových klíčkov	150
Fermentované bukové dobroty	151
Buková smoothie miska	152
Výživný bukový shot	153
Hubové soté s bukovými výhonkami	154
Sýty jarný šalát	155

DUB LETNÝ 156

Žalud'ová múka	161
Žalud'ová káva	162
Žalud'ové keksy	163

SMREK OBYČAJNÝ 164

Smrekový med	170
Jarná vitamínová polievka	171
Domáca smreková čokoláda	172
Divoká smreková limonáda	173
Smrekový džem	174
Smrekové gomasio	175
Smrekové nanuky	176
Fermentované kvety a šišky smreka	177
Jarná energia z lesa	178
Zimný smrekový čaj	179

BOROVICA LESNÁ 180

Šišky fermentované v mede	186
Borovicové čoko bonbóny	187
Borovicové maslo	188
Zimná lesná pochúťka	189
Aromatický borovicový olej	190
Borovicová sóda – osviežujúca lesná pochúťka	191
Bylinkový šalát s borovicovými kvetmi	192

Register	193
----------	-----

Niečo o autorke	196
-----------------	-----

Zberový kalendár	198
------------------	-----