



Obsah

1 Jak si vaření z darů přírody co nejlépe užít	9
2 Co nám příroda skýtá během roku	13
3 Bez černý / <i>Sambucus nigra</i> L.....	39
4 Bršlice kozí noha / <i>Aegopodium podagraria</i> L.	45
5 Brusnice borůvka / <i>Vaccinium myrtillus</i> L.	49
6 Brusnice brusinka / <i>Vaccinium vitis-idaea</i> L.	57
7 Čekanka obecná / <i>Cichorium intybus</i> L.....	61
8 Česnek — plané druhy / <i>Allium</i>	65
9 Dobromysl obecná / <i>Origanum vulgare</i> L.	69
10 Houby	75
11 Jahodník obecný / <i>Fragaria vesca</i> L.	87
12 Jeřáb obecný, ptačí / <i>Sorbus aucuparia</i> L.....	91
13 Jetel luční / <i>Trifolium pratense</i> L.	95
14 Jitrocel / <i>Plantago</i>	99
15 Kopřiva dvoudomá / <i>Urtica dioica</i> L.....	103
16 Kozlíček polníček / <i>Valerianella locusta</i> (L.) Laterr.....	115
17 Křen selský / <i>Armoracia rusticana</i> (Lam.) G.M. a Sch.	119
18 Kuklík městský / <i>Geum urbanum</i> L.	125
19 Lichořeřišnice větší / <i>Tropaeolum majus</i> L.	129
20 Líska obecná / <i>Coryllus avellana</i> L.....	133





21 Lopuch větší / <i>Arctium lappa</i> L.	137
22 Maliník obecný / <i>Rubus idaeus</i> L.	141
23 Máta / <i>Mentha</i>	147
24 Mateřídouška obecná / <i>Thymus serpyllum</i> L.	151
25 Merlík všedobr / <i>Chenopodium bonus-henricus</i> L.	155
26 Ostružiník křovitý / <i>Rubus fruticosus</i> L.....	159
27 Popenec břechťanovitý / <i>Glechoma hederacea</i> L.	163
28 Potočnice lékařská / <i>Nasturtium officinale</i> R. Br.	167
29 Ptačinec žabinec / <i>Stellaria media</i> (L.) Vill.	171
30 Růže šípková / <i>Rosa canina</i> L.....	177
31 Sedmikráska chudobka / <i>Bellis perennis</i> L.	181
32 Sléz přehlížený / <i>Malva neglecta</i> WALLR.....	187
33 Smetanka lékařská / <i>Taraxacum officinale</i> WEBER.	191
34 Šťavel kyselý / <i>Oxalis acetosella</i> L.	195
35 Trnka / <i>Prunus spinosa</i> L.	199
36 Vojtěška setá / <i>Medicago sativa</i> L.	205
37 Pokrmy z více bylin	211
Autorka o sobě	214
Abecední rejstřík receptů	216

