

Obsah

Úvod	6
1. Bylinky jako koření	9
1.1 Rozdělení koření	9
2. Bylinky v kosmetice	14
2.1 Pleťové masky	15
2.2 Péče o pleť	16
2.3 Mátový vánek a jiné vůně	16
3. Kde bylinky pěstovat	17
3.1 Velký nápad pro malou zahrádku	17
3.1.1 Stavba spirálového záhonu	18
3.1.2 Osázení spirály	18
3.2 Tradiční uspořádání	20
3.3 Moderní uspořádání	20
3.4 Koutek pro „plané“ bylinky	22
3.5 Bylinky ve skalce	22
3.6 Bylinky jako ochránci	22
3.6.1 Příklady prevence proti chorobám	22
3.6.2 Příklady ochrany proti škůdcům	23
3.7 Bylinková zahrádka za oknem	24
3.7.1 Příklady osázení okenní zahrádky	33
4. Jak bylinky pěstovat	35
4.1 Pěstování jednoletých bylin	35
4.2 Pěstování víceletých bylin	36
5. Sklizeň a konzervace bylinek	38
5.1 Sušení bylinek	38
5.2 Konzervace zmrazováním	38
5.3 Pasta z bylinek	39
5.4 Bylinné octy	39
5.5 Bylinné oleje	40
6. Atlasová část	41
7. Recepty	73
7.1 Bylinky pro krásu	73
7.2 Bylinky v kuchyni	73
7.3 Bylinky v lidovém léčitelství	81
Literatura	85
Rejstřík	86