

# Bylinkové grilování

Využívat bylinky můžeme nejen k přírodní léčbě různých zdravotních obtíží, ale i pro potěchu chuťových buněk. Bylinky toho umí skutečně mnoho a obzvláště grilovaným pokrmům dodávají nezaměnitelnou chuť.

Vyzkoušejte je ve všech variantách, jež vám v tomto vydání Herbáře přinášíme. Dobrou chuť!

## Vhodný gril

Abychom si grilovací sezónu naplno užili, je třeba vybrat ten správný gril. Nemusíme kupovat hned ten nejdražší a s nejlepší výbavou. Naopak – méně bývá často více. Poradíme vám, jak se správně rozhodnout, aby pro vás bylo grilování potěšením a zábavou. Podívejte se na stránkách 4–7.

## Výběr bylin

Ne všechny bylinky se hodí ke grilování. Zjistili jsme, jaké by vám však doma rozhodně neměly chybět, abyste si na grilovaných dobrotách skutečně pochutnali. Tymián, šalvěj nebo bazalka patří mezi základy správné grilovací výbavy. A co ty další? K jakému masu či zelenině se hodí ta či ona bylina? Vše potřebné se dozvíte se na stránkách 8–9.

## Aromaterapie do jídla

Éterické oleje máme spojené zejména\* s přírodní léčbou, případně s provoněním domova pro chvíle pohody. Věděli

jste ale, že je možné využít je i jako přísadu do zdravého grilování? Má to však svá jasná pravidla, která vám odkryjeme na stránkách 10–15.

## Zdravé grilování

Sepsali jsme jednoduché zásady zdravého grilování, jež je třeba dodržovat, pokud si chceme nejen pochutnat, ale zároveň se cítit po jídle dobře a neublížit vlastnímu tělu. K tomu přidáme recepty na jednoduché zeleninové a bylinkové marinády a omáčky, stejně jako návody na jedinečné pochoutky. Okuste na stránkách 16–22.

