

OBSAH

- SLOVO ÚVODEM** — 11
- Rostliny a lidé** — 12
- Zelenina a ovoce jako lék** — 13
- Obsahové látky v ovoci, zelenině a bylinách** — 14
- Vitaminy
- Sacharidy
- Tuky a oleje
- Bílkoviny
- Třísloviny
- Glykosidy
- Saponiny
- Silice
- Organické kyseliny
- Fytoncidy
- Látky s hormonální účinností
- Fermenty
- Rostlinná barviva
- Minerální látky
- Byliny a jiné v přírodě rostoucí plodiny** — 25
- BYLINKY, NAŤOVÉ KOŘENÍ**
- Bazalka pravá — 27
- Pizza
- Těstoviny po provensálsku
- Bedrník obecný — 29
- Salsa verde — zelená omáčka
- Brutnák lékařský — 31
- Bylinkové máslo s brutnákem
- Hlávkový salát s brutnákem
- Česnek medvědí — 32
- Čínská pažitka — 33
- Kerblík setý — 34
- Omáčka z kerblíku
- Bylinková omáčka
- Kopr vonný — 36
- Tvarohová pomazánka
- Kuře s koprovou omáčkou
- Labužnický salát
- Koprové brambory
- Kopřiva dvoudomá — 39
- „Špenát“ z kopřiv
- Zeleninová polévka s kopřivami
- Libeček lékařský — 40
- Pampeliška — smetanka — 42
- Pampeliškový salát s kysanou smetanou
- Pažitka pravá — 43
- Pažitková vejce
- Hovězí maso s pažitkovou omáčkou
- Petržel zahradní — 45
- Sýrové koule s petrželkou
- Petrželková polévka
- Popenec břechťanolistý — 47
- Velikonoční nádivka
- Řeřicha setá — 48
- Italský salát
- Zahradní salát
- Vitaminový talíř
- Šťovík kyselý — 50

Šťovíková omáčka
Ruský boršč
Yzop lékařský — 52
Nádivka do kuřat

ZELENINA

Artyčok zahradní — 55
Florentské artyčoky
Artyčokový salát po pařížsku
Brokolice — 57
Brokolice zapečená
Brokolice s vejci
Brokolice s mandlemi
Cibule kuchyňská — 59
Francouzská cibulačka
Hlávkový salát s cibulí a ředkvičkami
Mladá cibulka s karotkou
Cibulový hrnec
Cibulový pekáček
Cibule zimní — 62
Čekanka salátová — 63
Míchaný salát z čekanky
Salát z čekanky
Zapečená čekanka
Roštěnky s čekankou
Červená řepa — 65
Polská polévka z červené řepy
Červená řepa na americký způsob
Červená řepa s křenem
Česnek kuchyňský — 67
Česneková polévka
Skopové na majoránce s česnekem
Česneková pomazánka z krémového sýra
Česneková omáčka s houbami
Kadeřávek - kapusta kadeřavá — 69

Salát z kadeřávku
Kadeřávek dušený
Karotka — mrkev obecná — 71
Hot - pot
Sladkokyselé vepřové maso
Katrán tatarský — 73
Křen selský — 74
Kapr s křenem
Hovězí maso s křenovou omáčkou
Pečené ryby s křenovou náplní
Lilek jedlý — baklažán — 76
Baklažánová „ikra“
Baklažány plněné masem
Lilky z Nizzy
Lilky s kari
Lotos indický — 78
Mangold cvikla — 79
Mangold zapečený se sýrem a šunkou
Mangoldové smaženky
Mangoldové krokety
Vepřové s mangoldem
Meloun cukrový — 81
Melounové kuličky s citronem
Šunkový meloun
Miřík vonný — celer — 83
Zapečený celer
Celerový salát
Paprika „Roketo“ — 85
Picadillo
Paprika zeleninová — 87
Papriková polévka
Roštěnky Esterházy
Nudle po indonésku s paprikami
Pastinák setý — 89
Pot au feu
Pekingské zelí — 90
Salát z pekingského zelí

Salát kimči
Salát z pekingského zelí s hou-
bami
Dušené pekingské zelí
Praskavec ledencový — 92
Rajče jedlé — 93
Čatní z rajčat
Polévka z rajčat
Plněná rajčata
Rybí filé na balkánský způsob
Rajčenka — 96
Růžičková kapusta — 97
Kapustičková polévka
Kapustičky s rýží
Bruselské kuře
Bruselské kapustičky
Ředkev setá černá — 99
Pomazánka z tvarohu a ředkve
Sója luštinatá — 101
Švýcarské hromádky
Šuej-ču-žou
Špenát setý — 103
Špenátová polévka
Špenátový salát
Zapečený špenát
Tykve — 105
Musaka s tykví
Orientální polévka
Plněná tykev
Tykev plněná mletým masem
Zelí hlávkové — 108
Maďarská polévka z kysaného zelí
Choucroute garnie — alsaské zelí
Salát z červeného zelí po francouz-
sku
Zelný salát se slaninou

OVOCE

Acerola — 113
Aktinidie čínská - kiwi — 114
Ananasovník chocholatý — 115
Salát del Monte
Kuře s ananasem
Havajský salát
Anona - láhevnik — 117
Avokádo — hruškovec přelahný
— 119
Avokádový dip
Salát z grapefruitu s avokádem
Banánovník — 121
Rybí filé s citronovými banány
Kuře s banány a hrozny
Banánový pudink
Zapékaný banán se žervé
Bez černý — 124
Kosmatice
Bezinkový kysel
Šumivý nápoj z květů
Bezinkový sirup
Starý předpis na léčivé bezinkové
víno
Borůvka - brusnice borůvka — 126
Žahour s tvarohovým knedlíkem
Brusinka obecná — 128
Brusinkový džem
Brusinkový kompot
Brusinková omáčka
Cedrát - citroník médský — 129
Cicimek - jujuba — 130
Citroník limonový — 132
Soupa Avgolemono — řecká po-
lévka
Kuře v citronové omáčce
Tajine — Tfaia — skopové po ma-
rocku
Datlovník obecný — 134

- Datlové kuličky
 Datlový koláč s ořechy
 Dřín obecný – 135
 Dřínkový džem
 Dřínkový likér
 Dřišťál obecný – 137
 Dřišťáلكový sirup
 Durian – 138
 Fejchoa - aka – 140
 Fíkovník - Smokvoň obecná – 141
 Granátovník obecný – 143
 Orientální plov
 Grapefruit - citroník rajský – 145
 Grapefruit po jamajsku
 Pomerančovník hořký – 146
 Jahodník obecný – 147
 Jahodová polévka
 Jahodový tvarohový pohár
 Jeřáb sladkoplodý – 149
 Jeřabinová zavařenina
 Jeřabinový likér
 Sirup
 Kandované jeřabiny
 Mošt
 Juvie ztepilá – para ořechy – 152
 Kaštanovník setý – 153
 Pečený krocán s kaštanovou nádivkou
 Kaštanové pyré
 Kaštanový dort
 Kdouloň podlouhlá – 155
 Kdoulový kompot
 Kdoulový rosol
 Marmeláda
 Klikva žoravina – 157
 Kokosovník ořechoplodý – 158
 Kuřecí malái
 Kvájava – 159
 Ledvinovník západní (kešu) – 160
 Liči čínské – 162
 Líska obecná – 163
 Oříškové mléko
 Maliník obecný – 164
 Nevařená malinová šťáva
 Malinový sníh
 Mandarinky
 - citroník mandarinkový – 166
 Kachna na mandarinkách
 Mandarinkový salát s celerem
 Mandloň obecná – 167
 Mandlová kaše
 Citronové kuře s mandlemi
 Mangovník indický – 169
 Mango čatní
 Kari omáčka s mangem
 Meruňka obecná – 171
 Meruňková polévka
 Meruňkový džem
 Vepřové plněné meruňkami
 Mišpulník japonský - lokvát – 173
 Moruše trnavská – 174
 Šťáva z moruší
 Mučenky – 175
 Nopál - opuncie mexická – 177
 Olivovník evropský – 178
 Soljanka
 Salát z vařeného masa
 Kuře s olivami
 Omáčka Marengo
 Ořešák vlašský – 181
 Kompot z nezralých ořechů
 Ořechový likér
 Kuře s ořechy po čínsku
 Ořechové pusinky
 Müsli
 Sýrová pomazánka s ořechy a česnekem
 Ostružiník – 184

- Kompot z ostružin
Papája obecná — 185
Pekan - ořechovec pekanový — 186
Pistácie pravá — 187
Pomerančovník
- citroník pomerančový — 188
Cumberlandská omáčka
Tvarohový koláč s pomerančem
Kuře na pomerančích
Rakytník řešetlákový — 191
Rambutan — 192
Rybíz černý — 193
Dřeň z černého rybízu zastudena
Koláč s černým rybízem
- Šedok - citroník největší — 195
Šípky — 196
Růže dužnoplodá — 197
Růže svraskalá — 197
Růže skořicová — 198
Růže Moyesova — 198
Omáčka Gratte Cul
Růžová bowle
Tamarind indický — 200
Tomel japonský -kaki — 201
Trnka obecná — 202
Zavařené trnky
Třešeň ptačí — 203
Třešňová polévka