

Vypěstujte si vlastní bylinky

Nemusíte mít rozsáhlé pozemky pro pěstování, stačí obyčejný květináč či truhlík a místo na okenním parapetu.

I v takových podmínkách dokážete spoustu zázraků.

Pěstovat (nejen v sezóně) můžete v podstatě cokoli bylinkového. Co může být lepšího, než si posypat vlastními čerstvými bylinkami jídlo, případně si z nich vyrobit nejrůznější laskominy či dokonce přírodní léčiva...

Bylinky na doma

Jedenáct nejpopulárnějších bylin české kuchyně, které si bez obav můžeme vypěstovat prakticky kdekoli. Jsou nenáročné, snadno se pěstují a přitom vám udělají velkou službu. Vytvořte si vlastní bylinkovou kolonu – návody naleznete na stranách 4–14.

Přírodní hnojiva

K tomu, aby rostliny dobře prospívaly, potřebují občas trochu pomoci. Pro tento účel jsou určena hnojiva. Jenže jaká vybrat a jak se v nich vyznat? Představíme vám čtyři ryze přírodní. Zkrátka to nejlepší, co můžete svým bylinám dopřát. Nalistujte strany 16–17.

Rostliny pro paměť

Ženšen a ginkgo patří mezi bylinky, na něž pějí ódy řady generací. Umí toho opravdu hodně, pečují o naše zdraví a dokonce i o to, abychom si všechno pamatovali. Vypěstovat si je můžete snadno doma – stačí nahlédnout na stránky 18–19.

Recepty z bylin

Je libo mátovou omáčku, špenát z kopřiv nebo tymiánovou limonádu? Připravili jsme pro vás dobroty, ve kterých čerstvé bylinky hrají prim. Okuste a vychutnejte si dávku zdraví na stranách 20–21.

Bylinkami proti škůdcům

Není třeba využívat služeb chemických prostředků. Ať už sedíte večer na terase či zahradě, nebo se chystáte na procházku do lesa, mohou vám s obtížným hmyzem pomoci přírodní pomocníci. Levandule, cedr i citrónová tráva jsou silní bojovníci.

Na straně 22 zjistíte, co vše zmůže.

