

Obsah

<i>Úvod autorky</i>	7	<i>Zelná s čočkou – Polévka dvou víl</i>	45
<i>Jakou rukou jíst polévku?</i>	9	<i>Zelňačka s hovězím masem – Životabudič pro chladné dny</i>	45
<i>Polévky jsou základ</i>	13	Mrkev	49
Byliny a koření	15	<i>Mrkvová polévka se zázvorem</i>	50
Proč nejíst instantně.....	17	<i>Mrkvová s koriandrem a pomerančem – Tanec draka</i>	50
<i>Zeleninové polévky</i>	19	<i>Mrkvový vývar s rýží</i>	51
<i>Základní suroviny pro český vývar</i>	23	Květák	53
Brokolice	25	<i>Polévka hraběnky du Barry (moje vlastní úprava)</i>	54
<i>Brokolicová s kozím sýrem – Elixír věčného mládí</i>	26	<i>Polévka milenců</i>	55
<i>Brokolicová se smetanou – Bílá léčitelka</i>	27	<i>Andělská polévka pro děti od jednoho roku</i>	55
<i>Brokolicová s masem – Zelená lady</i>	29	Celer.....	59
Česnek.....	31	<i>Celerová polévka – Síla meče</i>	60
<i>Oukrop – Zdraví za minutu</i>	33	<i>Celerová polévka s koprem a vajíčkem</i>	60
<i>Zaštrašovačka</i>	34	Křen	63
<i>Přesbidlo k oukropu</i>	34	<i>Zahřívací polévka – Ledoborec</i>	64
<i>Česneková s pórkem – Dračí vítr</i>	35	<i>Křenová polévka s masem</i>	64
Červená řepa.....	37	<i>Staročeská křenová polévka – Rodinný recept</i>	65
<i>Detoxikační polévka – Řepačka carevna</i>	39	Kedlubna.....	67
<i>Boršč z červené řepy – Ruská carevna</i>	39	<i>Polévka Venuše</i>	69
<i>Dýňová polévka s řepou</i>	41	<i>Kedlubnová se slaninou</i>	69
Zelí.....	43		
<i>Zelňačka – Polévka kysané vily</i>	44		

4 Polévky ze superpotravin	71
<i>Dýňová</i>	71
<i>Pohanková</i>	72
<i>Šípková</i>	72
<i>Jáhlová</i>	73

Bylinková zahučádka a rady pro domácnost	75
---	----

Divoké byliny	79
Pampeliška, léčitelka z louky.....	85
<i>Polévka z pampeliškových poupat</i>	86
<i>Pampelišková polévka se smetanou</i>	87
Kopřiva dvoudomá	88
<i>Polévka s peštěm z divokých bylin pro odolnost a sílu – Divoká duše</i>	90
<i>Jarní čistící bylinková polévka bohyně Vesny</i>	91
Popenec břechtanovitý	92
<i>Popencová polévka pro slabý organismus – Zpěv Země</i>	93
<i>Bramboračka s popencem – Ozvěna Země</i>	94
<i>Popencová s planými bylinami – Tanec Země</i>	94
Ptačinec žabinec	96
<i>Žabincová polévka</i>	98

Česnek medvědí.....	99
<i>Polévka medvědí srdce</i>	100
Bršlice kozí noha	101
<i>Krémová polévka pro odkyselení organismu – Bílá víla</i>	103
<i>Vitaminová polévka – Smetanová víla</i>	103
Šťovík kyselý	105
<i>Francouzská polévka – Kyselá víla</i>	106
<i>Šťovíková polévka – Letní louka</i>	106
<i>Polévka s mlékem – Mléčná víla</i>	107
Kozí brada východní.....	108
<i>Ovesná polévka – Pastvinová víla</i>	109
Mochna husí	110
<i>Polévka z mochny husí – Rumišťová víla</i>	111
Pcháč zelinný.....	112
<i>Polévka s bylinkovými knedlíčky – Víla z mokřav</i>	113
Potočnice lékařská	114
<i>Polévka pro bystrý úsudek – Potoční víla</i>	115

Čarovné byliny bohyní a jejich kouzelné polévky	117
Řebříček obecný – bylina lásky.....	119
<i>Polévka bohyně lásky Venuše</i>	120
Jetel luční – bylina štěstí.....	121
<i>Polévka bohyně Vesny pro štěstí a mládí</i>	123

Ze starých obrázků českých	124
<i>Bylinná jarní polévka podle Magdaleny Dobromily Rettigové</i>	
„Polívka“ jarní	124
<i>Svítkové nudličky podle M. D. Rettigové</i>	125
Zahradní a polévkové byliny	127
Pažitka pobřežní	127
<i>Šnytlíková polévka na dobré trávení – Parapetová</i>	128
Libeček lékařský.....	129
<i>Libečková polévka – Lázeňská</i>	131
Léčivé houby	133
Hlíva ústřičná.....	134
<i>Polévka z hlívy</i>	135
<i>Bramboračka s houbami</i>	135
Ucho Jidášovo	138
<i>Polévka z ucha Jidášova</i>	139
Luštěniny	141
Fazole	141
<i>Kyselá polévka</i>	142
Čočka.....	143
<i>Čočková polévka – Štěšněna</i>	144
Hrách.....	145
<i>Polévka se smetanou – Štědračka</i>	146

Rybí polévka	149
<i>Rybí vývar – Základní recept</i>	150
<i>Polévka z filetu – Rožmberská</i>	151
<i>Polévka na snížení tlaku a cholesterolu – Medicinmanka</i>	153
Drůbeží vývar – Zlatá lékárna	155
7 zásad kvalitního <i>a čistého drůbežního vývaru</i>	158
<i>Základní recept na slepičí vývar</i>	159
<i>Polévka ze slepičího vývaru</i>	159
<i>Krémová slepičí s kuřecím masem</i>	161
<i>Pálivá pikantní na zahřátí</i>	162
<i>Kuřecí krémový vývar s mrkví</i>	162
<i>Kachní vývar</i>	163
<i>Kuřecí vývar</i>	163
Vepřový, hovězí a králičí vývar Tekuté elixiry	165
8 zásad dobrého vývaru.....	166
<i>Základní vepřový vývar</i>	168
<i>Základní hovězí vývar</i>	168
<i>Základní králičí vývar</i>	169
Zkuste experimentovat	173
Špalda	173
<i>Léčivá špaldová polévka I.</i>	175

<i>Léčivá špaldová polévka II.</i>	175
Miso	176
<i>Polévka s misem – Mateřská láska</i>	177
<i>Polévka s houbami šitake</i>	177
Pivo.....	179
<i>Polévka z piva</i>	180
Droždí	181
<i>Drožďová polévka – Rodinný recept</i>	182
<i>Jak vylepšit polévku</i>	187

<i>Pohoda domova</i>	189
----------------------------	-----

<i>Léčivý prostor a ženská kouzla</i>	193
---	-----

<i>Zástěru nosit nebudu</i>	199
-----------------------------------	-----

<i>11 rad, jak si udržet čistou mysl</i>	200
--	-----

<i>Můj příběh síly a uzdravení</i>	203
--	-----

<i>Hippokratova polévka</i>	209
-----------------------------------	-----

