

## Dědek kořenář a jarní byliny

Na chřest se na prvních dvou stranách nezaměříme. Náš dvorní bylinkář nám vysvětlil, že je třeba psát i o ryze jarních bylinkách a mezi těmi by podběl rozhodně neměl chybět. Není tu ale náhodou, listujte a čtěte.

*Více na str. 4-5*

## Pro zdraví i kondici

Chřest je plný blahodárných látek. Rozhodně by neměl chybět v jídelníčku nastávajících maminek, obsahuje totiž vysoké množství kyseliny listové. A další blahodárné látky jistě potěší chronicky nemocné a cukrovkáře.

*O léčivých účincích píšeme na str. 6-7*

## Druhy chřestu

Bílý, zelený anebo fialový? Jaký je mezi nimi vlastně rozdíl a který chřest je v našich končinách nejrozšířenější? Dozvíte se i něco o jeho původu.

*Okuste všechny druhy chřestů na str. 8*

## Na vlastní zahrádce

Není problém vypěstovat si vlastní řádky

chřestu. Vyberte si druh, který vás láká, připravte mu ty správné podmínky a dejte se do pěstování. Krok za krokem prozradíme, jak na to.

*Čtěte na str. 9*

## Slavnosti chřestu

I letos pro vás město Ivančice nachystalo tradiční chřestové slavnosti. A speciálně pro vás, naše čtenáře, přidalo také soutěž o lístky. Ve spolupráci s Ivančicemi vznikl také tento Speciál. Patří jim tedy velký dík.

*Pozvánka i soutěž na str. 10-11*

## Recepty

Zdravé a lahodné pochutnání. Máme pro vás předkrmy, polévky, hlavní jídla a dokonce i skvělý jarní salát. Určitě mnoho receptů, které vám přijdou vhod.

*Ochutnejte na str. 12-13*

## Zajímavosti

Víte, jak chřest správně uchovávat? A jak jej připravit pro kuchyňskou úpravu?

Nejlepší tipy a rady, jaké jste kdy dostali, najdete na str. 14