

Co u kniže najdete

Super potraviny 4

Díky čemu jsou potraviny tak super? 6

Tyto tuzemské potraviny jsou jednoduše super 12



JARO

- Orsej 14
- Česnek medvědí 18
- Potočnice lékařská 22
- Kopřiva dvoudomá 26
- Bršlice kozí noha 30
- Jitrocel kopinatý 34
- Obyčejná pampeliška 38
- Popenec 42
- Stromové listí 46

LÉTO



- Kmín luční 50
- Jetel luční 54
- Řebříček obecný 58
- Mateřídouška 62
- Merlík bílý 66
- Dobromysl 70





PODZIM

Čekanka	74
Borůvka	78
Rakytník řešetlákový	82
Obyčejný dřívák	86
Bez černý	90
Šípky	94
Ostružiny	98
Křen	102
Kuklík	106
Jeřabina	110
Lískový oříšek	114

ZIMA



Trnky	118
Ucho Jidášovo	122

