



ÚVOD

6

JÍDLA, ZA STUDENA PŘIPRAVENÉ NÁPOJE A SMOOTHIES

Ovesný krém s fíky	42
Restovaný fenykl s bobem a artyčoky	44
Jahodové smoothie s mátou, zázvorem a citronem	46
Cuketové smoothie s bazalkou a sójovým mlékem	48
Bezinkové želé	50
Jahodovo-malinové nanuky	52
Čekankový salát se šťávou	54
Letní salát s tofu	56
Bylinkový olej	58
Estragonový dip	60
Dušená silenka	62
Mrkvovo-artyčoková šťáva se špaldovým mlékem	64
Šťáva ze salátu s malinovým octem a oříškovým olejem	66
Zázvor s tamari omáčkou a medem	68

NÁLEVY, ODVARY A ŠTÁVY

Odvar ze smilu a lékořice	72
Odvar z lískových listů s medem a květy	74
Odvar z trsti rákosovité	76
Odvar z třešňových stopek a třešňová šťáva	78
Ostružinový krém s malinami a citronem	80
Petrželové smoothie s jitrocelem a dýňovými semínky	82
Březový čaj s anýzem	84
Kurkumový čaj s citronovo-zázvorovým medem	86
Kopřivový čaj se zázvorem	88
Okurkovo-ředkvičková šťáva s mátou	90
Šťáva z granátového jablka a drnavce	92
Pampelišková šťáva	94
Vřesový čaj s citronem a pampeliškovým medem	96
Lipový čaj s medem	98

Recepty

6	TINKTURY A DIGESTIVA	100
	Jablečný ocet s příchutí malin	102
	Digestiv ze zelených ořechů	104
40	Ženšenový likér	106
42	Meduňkový likér osmnácti bylinek	108
44	Bílé rozinkové víno s příchutí šalvěže, meduňky, tymiánu a petržele	110
46	Lilková tinktura	112
48	Měsíčkovo-heřmánková tinktura	114
50	Přesličková tinktura s květy granátového jablka	116
52	Bylinkový čaj s levandulí a citronovou verbenou	118
54	Bylinkový čaj s koriandrem a yzopem lékařským	120
56	Slézový čaj s příměsí topolovky	122
58	Brutnákové víno	124
60	Heřmánkové víno	126
62	Svařené skořicové víno s citronovou verbenou	128
64	Aromatické bylinkové víno s bobkovým listem	130
66	Červené víno s jalovcem a pýrem	132
68		
	MÝDLA, PLEŤOVÉ VODY A KRÉMY	134
70	Oživující koupel s bobkovým listem a kopřivou	136
72	Balzám z aloe na zuby a dásně	138
74	Čisticí lískooříškový krém s citronem	140
76	Česneková posilující maska na vlasy	142
78	Růžový vyživující zábal na ruce	144
80	Břečtanový olej na citlivou pleť	146
82	Makový krém a olej proti vráskám	148
84	Hřebíčkové mýdlo	150
86	Levandulový scrub	152
88	Studený obklad ze zeleného čaje a vinných listů	154
90		
92		
94	O AUTOROVĚ	156
96		
98	REJSTŘÍK	158