

**Je nám dobře v přírodě,
na zahrádce u chalupy či cha-
ty 7**

**Působení rostlin na prostředí
a člověka 10**

Léčivé účinky rostlin 13

Kosmetické účinky rostlin 16

**Sběr léčivých rostlin a ochra-
na přírody 18**

**Význam rostlin ve výživě
a zdraví 20**

Z přírody na stůl 32

Zelené koření 33

**Doporučovaná spotřeba ovo-
ce a zeleniny z hlediska racio-
nální výživy 34**

**JARO — březen, duben,
květen 39**

Bedrník obecný 42

Salsa verde — zelená omáčka

Brutnák lékařský 43

Bylinkové máslo

Hlávkový salát s brutnákem

Bříza bradavičnatá 44

Fialka vonná 45

Fialkový sirup

Fialkový ocet

**Hloh obecný a jedno semen-
ný 45**

Hlohový salát s červenou ře-
pou

Bramborový salát s hlohovými
pupeny

Jitrocel kopinatý 46

Jitrocelový sirup

Jitrocelová pleťová voda

Kopřiva dvoudomá 47

Kopřivová polévka

Bramborová polévka s kopřivami

Hovězí polévka s omeletovými nudlemi s kopřivami

Kopřivový „špenát“

Velikonoční nádivka

Bramborový salát s kopřivami

Kopřivová omeleta

Vlasová koupel z kopřiv

Kozlíček polní — polníček 50

Polníčkový salát

Jiné polníčkové saláty

Bramborový salát s polníčkem
po sasku

Libeček lékařský 52

Mařinka vonná 53

Májová bowle

Mařinkový pohár

Mařinkové mléko

Mařinkové víno

Mařinkový pudink

Čaj s mařinkou

**Pampeliška — smetanka lékař-
ská 54**

Pampeliškový salát s kysanou
smetanou

Zelená omáčka

Pampeliškové víno

Pampeliškový sirup (med)

Podběl obecný 56

Čaj s podbělem

Popenec břečťanolistý 57

Prvosenka jarní 57

Řebříček obecný 58

Nálev z řebříčku

Šťovík kyselý 58

Šťovíková omáčka

Ruský boršč se šťovíkem

Cibule zimní — sečka 60

Kopr vonný 60

Tvarohová pomazánka s koprem

Labužnický salát

Koprové brambory

Pažitka 62

Pažitková vejce

Hovězí maso s pažitkovou omáčkou

Petržel zahradní 63

Sýrové koule s petrželkou

Petrželková polévka

Petrželkový nálev na osvěžení pleti

Petrželková maska

Pór 65

Pórová polévka

Pórová omáčka s uzeninou či uzeným masem

Pórové rolky

Reveň — rebarbora 66

Reveňová polévka

Reveňový kompot

Reveňový džem

Obrácený koláč s revení

Ředkvička 68

Ředkvičky se šunkou a vejci

Pomazánka z ředkviček

Salát z ředkviček a hlávkového salátu

Salát hlávkový 69

Salát s majonézou

Míchaný salát

Zapečený hlávkový salát s rajčaty

Špenát setý 72

Špenátová polévka

Zapečený špenát

LÉTO — červen, červenec,

srpen 75

Bazalka pravá 77

Rajčatová omáčka

Těstoviny po provensálsku

Pizza

Bez černý — květ 79

Kosmatice

Šumivý nápoj z květů

Víno z květů bezu černého

Čaj při nachlazení

Pleťová maska z bezového květu

Dobromysl obecná 81

Jambalaya

Chilli con carne

Čaj z dobromysli

Koupel

Estragon — pelyněk kozalec 82

Grilovaná vepřová žebírka

Zelený aromatický olej

Estragonový ocet

Pálivý estragonový ocet

Bylinková majonéza

Omáčka vinaigrette

Heřmánek pravý 84

Čaj z heřmánku

Nálev pro zevní použití

Heřmánek pleťová voda

Heřmánek maska

Čaj proti nadýmání

Levandule lékařská 86

Čaj z květů levandule

Levandulová lázeň

Lípa velkolistá i srdčitá 87

Čaj z lipového květu

Víno z lipového květu

Použití lipového květu v kosmetice

Majoránka zahradní 89

Kotlíková bramboračka

Hovězí tokáň

Sosati

Majoránkový čaj

Máta peprná 90

- Kotlety na roštu s mátou
 Mátový likér
 Čaj z máty peprné
 Mátový sirup
 Mateřídouška 92
 Hovězí maso s mateřídouškou
 Čaj z mateřídoušky
 Mateřídouškový sirup
 Mateřídoušková koupel
 Meduňka lékařská 94
 Salát s meduňkou
 Saté
 Meduňkový jogurt
 Karmelitiské kapky
 Pelyněk — boží dřevce 95
 Bylinná koupel
 Růže — květ 96
 Růžová bowle
 Vino z květů růží
 Zavařenina z růží
 Léčivý med s růžovými květy
 Saturejka zahradní 98
 Kuře na saturejce
 Sikulská polévka
 Fazole se saturejkou
 Šalvěj lékařská 100
 Kapr na šalvěji
 Polpety
 Čaj ze šalvěje
 Kloktadlo ze šalvěje
 Koupel
 Pleťová voda
 Tymián obecný 102
 Králík nebo kuře v balíčku po
 provensálsku
 Yzop lékařský 103
 Živáňská pečeně po chalupář-
 sku
 Vepřové kotlety na roštu
 Nádivka do kuřat
 Čaj z yzopu
 Brambor 105
 Bramboračka
 Nové brambory pečené
 ve slupce se smetanou
 Brynzové halušky (strapačky)
 Bramborový guláš
 Myši — aneb pečené brambo-
 ry s česnekem
 Bramborák
 Teplý bramborový salát
 Pudláký — plněné brambory
 Cibule kuchyňská 110
 Francouzská cibulačka
 Mladá cibulka s karotkou
 Cibulový hrnec
 Cibulový pekáček
 Výmarský cibulový koláč
 Sterilované cibulky
 Cibulový salát sterilovaný
 Česnek kuchyňský 113
 Česneková pomazánka ze žer-
 vé a majonézy
 Ailloli — česneková majoné-
 zová omáčka
 Skopová nebo hovězí kýta špi-
 kovaná česnekem na zázvoru
 Česnek v olejovém nálevu
 Česnek v octovém nálevu
 Česnek v soli a sádle
 Fazol obecný — fazolky 116
 Fazolkový salát
 Fazolky s rýží po indicku
 Pilaf
 Sterilované fazolky v sladko-
 kyselém nálevu
 Hrách setý — hrášek 118
 Hráškový krém
 Hrášek s mletým masem
 Hrášek v sladkokyselém nále-
 vu
 Kedlubn — brukev zelná 119
 Kedlubnový salát
 Kedlubnový salát s majolkou

- Kedlubnový salát sterilovaný
 Plněné kedlubny
 Kedlubnové „bramboráky“
 Hovězí maso s mrkví a brukví
Mangold 122
 Mangoldové smaženky
 Zapékaný mangold
Mrkev obecná 123
 Mrkvové smaženky
 Hot-pot
 Mrkvový pokrm z jednoho hrnce
 Salát z mrkve
 Mrkev s hráškem
 Použití mrkve v kosmetice
Okurka setá 126
 Okurkový koktejl
 Tarator — studená polévka
 Plněné okurky
Konzervované okurky
 Kysané
 s česnekem
 kořeněné
 Sterilované
 s estragonem
 okurkové řezy loupané —
 podélné
 okurkové řezy s feferonkou
 — příčné
 okurkový salát s cibulí
 Nakládání okurky podle Po-
 miana
 Okurková pleťová maska
Angrešt 130
 Angreštový kompot
 Angreštový džem
 Angreštové čatní
Borůvka 131
 Žahour s tvarohovým knedlí-
 kem
 Borůvkový kompot
 Borůvky ve vlastní šťávě
 Borůvková klevela
Broskvoň 133
 Broskvová bowle
 Broskvový kompot
 Broskvový džem
 Broskve v alkoholu
 Pleťová maska z broskví
Brusinka 136
 Brusinkový džem
 Brusinkový kompot
 Omáčka Cranberry
 Čaj z brusinkových listů
Jahodník obecný 137
 Jahodová polévka
 Jahodový tvarohový pohár
 Jahodový kompot
 Jahodový kompot s višněmi
 nebo angreštem
 Pleťová maska z jahod
 Nálev z listů jahodníku
 Čaj z listů jahodníku
Maliník 140
 Nevařená malinová šťáva
 Malinový džem
 Malinový sirup
 Malinový sníš
 Nálev z maliníkových listů
 (čaj)
Meruňka 142
 Meruňková polévka
 Vepřové plněné meruňkami
 Meruňkový kompot
 Meruňkový džem
 Meruňky ve vlastní šťávě
 Meruňková klevela
 Sušené meruňky
Moruše trnavská 144
 Šťáva z moruší
 Morušový kompot
 Morušový džem s jablky
Ostružiník křovitý 146
 Kompot z ostružin

- Ostružinový džem
 Ostružinový džem s jablky
 Ostružinový džem s bezinkami
 Ostružinový sirup
 Rybíz černý 148
 Dřeň z černého rybízu zastu-
 dena
 Koláč s černým rybízem
 Rybízový sirup
 Čaj z listů černého rybízu
 Rybíz červený 150
 Rybízový džem s třešněmi
 Rybízový kompot na způsob
 brusinkového
 Cumberlandská omáčka
 Třešeň 152
 Třešňová polévka
 Třešňový kompot
 Třešňový kompot s angreštem
 Třešně ve vlastní šťávě
 Klevela z třešní
 Třešňová bublanina
 Třešňový džem s angreštem
 nebo rybízem
 Višeň 154
 Višňový kompot
 Višňový džem
 Višňový sirup
 Višně v medu (vareňje)
 Višně v rumu nebo brandy
 Višňovka
- PODZIM — září, říjen,
 listopad 157**
 Bezinky — plody černého
 bezu 160
 Tvaroh s bezinkami
 Müsli z bezinek
 Bezinkový kysel
 Bezinková polévka
 Bezinkový kompot
 Bezinkový džem
- Bezinkový sirup
 Bezinkový likér
 Bezinkové víno
 Dřín obecný 163
 Dřínkový kompot
 Dřínkový džem
 Dřínkový likér
 Dřínkový čaj
 Vino z dřínků
 Dřišťál obecný 164
 Dřišťálový čaj
 Dřišťálový sirup
 Dřišťálové kapky (likér)
 Zavařenina z dřišťálek
 Dřišťálky v cukru
 Hrušeň obecná 166
 Hruškový pekáček
 Hrušky po orientálsku
 Hořčičné hrušky
 Hruškový kompot
 Sušené hrušky
 Jablň domáci 168
 Kořeněná jablečná omáčka
 Kotlety nebo klobásy s jablky
 Kuřecí špíz s jablky
 Vepřové maso na víně s jablky
 Nudlový nákyp s jablky
 Rychlý jablečný dort
 Bircherova müsli
 Tvarohový koláč s jablky
 Jablečné cukrovinky
 Jablečné omelety
 Jablečné brambory
 Chalupářské ražniči s ochuce-
 nou hořčicí s bylinkami
 Ochucená hořčice s bylinkami
 Zpracování jablek
 Jablkový kompot
 Kořeněný jablečný protlak
 Sušená jablka
 Jablečné řezy ve vlastní šťávě
 Jeřáb černoplodý 175

- Jeřabinový kompot
 Jeřabinová klevela
 Jeřáb sladkoplodý 176
 Jeřabinový kompot
 Jeřabinová zavařenina
 Jeřabinový likér
 Jeřabinový sirup
 Kdouloň podlouhlá 177
 Kdoulový kompot
 Kdoulový rosol
 Marmeláda z kdoulí
 Kdoulový „sýr“
 Skopové maso po turecku
 Pleťová maska z kdoulí
 Líska obecná 179
 Oříškové mléko
 Kuře s oříškovou nádivkou
 Ořešák vlašský 181
 Ořechový kompot
 Ořechový likér
 Kuře s ořechy po čínsku
 Barvivo na vlasy z oplodí vlašských ořechů
 Rakytník řešetlákový 183
 Rakytníkový džem
 Rakytníkový sirup
 Slivoň 184
 Hovězí podomácku na švestkách
 Ostrá čínská švestková omáčka k masu
 Omáčka tkemali
 Švestková omáčka česká
 Kompot ze švestek, renklód nebo mirabelek
 Švestkový džem
 Švestky v brandy
 Švestková klevela
 Povidla
 Sušené švestky
 Šípek 188
 Omáčka Gratte Cul
 Saská šípková polévka
 Šípková miska
 Šípkový kompot
 Marmeláda
 Šípkový čaj
 Šípkové víno
 Šípkový likér
 Trnka 191
 Trnkové víno
 Zavařené trnky
 Trnkový likér
 Naložené trnky
 Vinná réva 193
 Dolma z listů vinné révy
 Kuře po vinařsku
 Džem z nedozrálých hroznů
 Kompot z hroznů
 Rosol z hroznů
 Brokolice 196
 Brokolice s vejci
 Brokolice s vaječnou omáčkou
 Brokolicové placičky
 Brokolice zapečená
 Červená řepa 198
 Ukrajinský boršč
 Červená řepa s křenem
 Sterilovaná červená řepa s fe-nyklem
 Sterilovaná červená řepa s křenem
 Miřk vonný — celer 200
 Jemná celerová polévka
 Salát Waldorf
 Celerový salát se šunkou
 Majonézová pomazánka
 Rybí pomazánka s celerem
 Paprika zeleninová 203
 Kotlíkový guláš
 Maso s paprikou a nudlemi
 Ratatuj
 Sterilovaný paprikový salát
 Papriky plněné zelím

- Ajvar
- Pekingské (čínské) zelí 206
- Salát z pekingského zelí
- Salát z pekingského zelí po čínsku
- Salát z pekingského zelí s rajčaty
- Naložený salát kimči
- Pikantní salát z pekingského zelí
- Pekingský hrnec
- Zapečené pekingské zelí se sýrem
- Rajče jedlé 208
- Plněná rajčata
- Čatní z rajčat
- Kečup s jablky
- Rajčatová pasta
- Tykev 210
- Orientální polévka s tykví
- Zapékané plněné květy tykve
- Skopové nebo vepřové maso v tykvi (kolokithakia)
- Chalupářský hrnec
- Tykvák
- Pikantní tykvová příloha s rajčaty
- Tykvový salát s cibulí v sladkokyselém nálevu
- Tykvový kompot —
v sladkokyselém nálevu
s ananasovou šťávou
- ZIMA — prosinec, leden,
únor 217**
- Čekanka salátová 220
- Zapečená čekanka
- Jemný čekankový salát
- Čekankový salát se sýrovou zálivkou
- Čekankový salát s křenem a jablky
- Salát z čekanky s pomerančem
- Černý kořen 222
- Krémová polévka z černého kořene
- Černý kořen s vejci
- Černý kořen zapečený
- Hlávkové zelí 223
- Polévka z hlávkového zelí s knedlíčky
- Maďarská polévka z kysaného zelí zvaná „pijácká“
- Plněné zelné listy — sarmale
- Bigos
- Zelné saláty
- Z čerstvého zelí
s hořčicí
s jablky a cibulí
s mrkví
s mrkví a křenem
- Z vařeného zelí
s houbami po čínsku
s rozškvařenou slaninou
- Z kysaného zelí
s karotkou
s křenem a jablky
se salámem
- Kysané zelí
domácí
s cibulí a jablky
po alsasku
s křenem a mrkví po německu
- Sterilované zelí
- Zelná čalamáda
- Zelné křenky
- Kadeřávek 229
- Kadeřávkové karbanátky
- Zapékaný kadeřávek s bramborovou kaší
- Uzené koleno s kadeřávkem
- Salát z kadeřávku
- Křen selský 231

Vepřová polévka s křenem	Rizoto s kapustičkami
Kapr s křenem	Ředkev — ředkev šetá 237
Křenové pomazánky	Salát z kedlubny 'Gigant'
tvarohová	a ředkve
majonézová s mrkví a ce- rem	Pomazánka z tvarohu a řed- kve
šlehačková	Salát z ředkve s okurkou
Kořeněný hrnec s křenem	Řeřicha šetá 238
Růžičková kapusta 234	Omeleta s řeřichou
Kapustičková polévka	Pomazánka z lančmítu s řeři- chou
Kapustičky se sýrovou omáč- kou	Italský salát
Zapečené kapustičky	Zahradní salát
Kuře s kapustičkami po čínsku	



ASTRA

Z LESA I ZE ZAHRADY OD JARA DO ZIMY

Dagmar Lánská

Ilustrovala Vítězslava Klimtová
 Obálku navrhl Oldřich Pošmurný
 Graficky upravil Vladimír Jánský
 Foto na obálce Jan Krýsl
 Vydalo Vydavatelství a nakladatelství Práce,
 v Praze roku 1992 jako svou 6839. publikaci
 Odpovědný redaktor Luděk Neužil
 Výtvarná redaktorka Olga Herdová
 Technická redaktorka Jaroslava Hrabětová

2. vydání – stran 248 – AA 12,83 – VA 13,64

Vytiskly Ostravské tiskárny, s. p.,
 Novinářská 7, Ostrava 1

Tématická skupina 08/26
 24-016-92

Cena: Kčs 52,-

ISBN 80-208-0230-4