

**SLOVO ÚVODEM 7****Rostliny a lidé 8****Zelenina a ovoce jako lék 10****Obsahové látky v ovoci, zelenině a bylinách 11**

Vitamíny

Sacharidy

Tuky a oleje

Bílkoviny

Třísloviny

Glykosidy

Saponiny

Silice

Organické kyseliny

Fytoncidy

Látky s hormonální účinností

Fermenty

Rostlinná barviva

Minerální látky

**BYLINY a jiné v přírodě rostoucí plodiny**

Bazalka pravá 26

Pizza

Těstoviny po provensálsku

Bedrník obecný 29

Salsa verde — zelená omáčka

Brutnák lékařský 30

Bylinkové máslo s brutnákem

Hlávkový salát s brutnákem

Česnek medvědí 32

Čínská pažitka 33

Kerblík setý 35

Omáčka z kerblíku

Bylinková omáčka

Kopr vonný 37

Tvarohová pomazánka

Kuře s koprovou omáčkou

Labužnický salát

Koprové brambory

Kopřiva dvoudomá 40

„Špenát“ z kopřiv

Zeleninová polévka s kopřivami

Libeček lékařský 42

Pampeliška — smetanka 44

Pampeliškový salát s kysanou smetanou

Pažitka 45

Pažitková vejce

Hovězí maso s pažitkovou omáčkou

Petržel zahradní 48

Sýrové koule s petrželkou

Petrželková polévka

Popenec břechtanolistý 50

Velikonoční nádivka

Řeřicha setá 51

Italský salát

Zahradní salát

Vitamínový talíř

Šťovík kyselý 54

- Štovníková omáčka  
Ruský boršč  
Yzop lékařský 56  
Nádivka do kuřat
- ZELENINA**
- Artyčok zahradní 58  
Florentské artyčoky  
Artyčokový salát po pařížsku  
Brokolice 60  
Brokolice zapečená  
Brokolice s vejci  
Brokolice s mandlemi  
Cibule kuchyňská 62  
Francouzská cibulačka  
Hlávkový salát s cibulí a ředkvičkami  
Mladá cibulka s karotkou  
Cibulový hrnec  
Cibulový pekáček  
Cibule zimní 66  
Čekanka salátová 67  
Míchaný salát z čekanky  
Salát z čekanky  
Zapečená čekanka  
Roštěnky s čekankou  
Červená řepa 70  
Polská polévka z červené řepy  
Červená řepa na americký způsob  
Červená řepa s křenem  
Česnek kuchyňský 72  
Česneková polévka  
Skopové na majoránce a česneku  
Česneková pomazánka z krémového sýra  
Česneková omáčka s houbami  
Kadeřávek 75  
Salát z kadeřávku  
Kadeřávek dušený  
Karotka — mrkev obecná 77  
Hot — pot
- Sladkokyselá vepřové maso  
Katrán tatarský 79  
Křen selský 81  
Kapr s křenem  
Hovězí maso s křenovou omáčkou  
Pečené ryby s křenovou náplní  
Lilek jedlý — baklažán 83  
Baklažánová „ikra“  
Baklažány plněné masem  
Lilky z Nizzy  
Lilky s kari  
Lotos 86  
Mangold 87  
Mangold zapečený se sýrem a šunkou  
Mangoldové smaženky  
Mangoldové krokety  
Vepřové s mangoldem  
Meloun cukrový 89  
Melounové kuličky s citrónem  
Šunkový meloun  
Miřík vonný — celer 92  
Zapečený celer  
Celerový salát  
Paprika „Roketo“ 94  
Picadillo  
Paprika zeleninová 95  
Papriková polévka  
Roštěnky Esterházy  
Nudle po indonésku s paprikami  
Pastinák setý 98  
Pot au feu  
Pekinské zelí 100  
Salát z pekinského zelí  
Salát kimči  
Salát z pekinského zelí s houbami  
Dušené pekinské zelí  
Praskavec 102  
Rajče 104  
Čatni z rajčat  
Polévka z rajčat

- Plněná rajčata  
Rybí filé na balkánský způsob  
Rajčenka 106  
Růžičková kapusta 108  
Kapustičková polévka  
Kapustičky s rýží  
Bruselské kuře  
Bruselské kapustičky  
Ředkev 111  
Pomazánka z tvarohu a ředkve  
Sója 112  
Švýcarské hromádky  
Šuej-ču-žou  
Špenát 115  
Špenátová polévka  
Špenátový salát  
Zapečený špenát  
Tykve 118  
Musaka s tykví  
Orientální polévka  
Plněná tykev  
Tykev plněná mletým masem  
Zelí 121  
Maďarská polévka z kysaného zelí  
Choucroute garnie — alsaské zelí  
Salát z červeného zelí po francouzsku  
Zelný salát se slaninou
- OVOCE**  
Acerola 126  
Aktinidie 127  
Ananas 129  
Salát del Monte  
Kuře s ananase  
Havajský salát  
Anona 131  
Avokádo — hruškovec 134  
Avokádový dip  
Salát z grapefruitu s avokádem  
Banánovník 135  
Rybí filé s citrónovými banány  
Kuře s banány a hrozny  
Banánový pudink  
Zapékaný banán se žervé  
Bez černý 139  
Kosmatice  
Bezinkový kysel  
Šumivý nápoj z květů  
Bezinkový sirup  
Starý předpis na léčivé bezinkové víno  
Borůvka 142  
Žahour s tvarohovým knedlíkem  
Brusinka 144  
Brusinkový džem  
Brusinkový kompot  
Brusinková omáčka  
Cedrát 146  
Cicimek 147  
Citroník 149  
Soupa Avgolemono — řecká polévka  
Kuře v citrónové omáčce  
Tajine — Tfaia — skopové po marocku  
Datlovník 151  
Datlové kuličky  
Datlový koláč s ořechy  
Dřín 153  
Dřínkový džem  
Dřínkový likér  
Dřišťál obecný 155  
Dřišťálkový sirup  
Durian 156  
Fejchoa 158  
Fíkovník 160  
Granátové jablko 162  
Orientální plov  
Grapefruit 164  
Grapefruit po jamajsku  
Hořký pomeranč 165  
Jahodník obecný 167  
Jahodová polévka

- Jahodový tvarohový pohár  
 Jeřáb 170  
   Jeřabinová zavařenina  
   Jeřabinový likér  
   Sirup  
   Kandované jeřabiny  
   Mošt  
 Juvie — para ořechy 173  
 Kaštanovník setý 174  
   Pečený krocán s kaštanovou ná-  
   divkou  
   Kaštanové pyré  
   Kaštanový dort  
 Kdouloň podlouhlá 177  
   Kdoulový kompot  
   Kdoulový rosol  
   Marmeláda  
 Klikva žoravina 179  
 Kokosová palma 180  
   Kuřecí malái  
 Kvajava 182  
 Ledvinovník 183  
 Liči 185  
 Líska 186  
   Oříškové mléko  
 Maliník 187  
   Nevařená malinová šťáva  
   Malinový sníh  
 Mandarínky 189  
   Kachna na mandarínkách  
   Mandarínkový salát s celerem  
 Mandloň obecná 192  
   Mandlová kaše  
   Citrónové kuře s mandlemi  
 Mangovník 194  
   Mango — chutney  
   Kari omáčka s mangem  
 Meruňka 196  
   Meruňková polévka  
   Meruňkový džem  
   Vepřové plněné meruňkami  
 Mišpule japonská 198  
 Moruše trnavská 200  
   Šťáva z moruší  
 Mučenky 201  
 Nopál 203  
 Oliva 205  
   Soljanka  
   Salát z vařeného masa  
   Kuře s olivami  
   Omáčka Marengo  
 Ořešák vlašský 208  
   Kompot z nezralých ořechů  
   Ořechový likér  
   Kuře s ořechy po čínsku  
   Ořechové pusinky  
   Müesli  
   Sýrová pomazánka s ořechy a  
   česnekem  
 Ostružiník 211  
   Kompot z ostružin  
 Papája 213  
 Pekan 214  
 Pistácie 215  
 Pomerančovník 217  
   Cumberlandská omáčka  
   Tvarohový koláč s pomerančem  
   Kuře na pomerančích  
 Rakytník řešetlákový 219  
 Rambutan 221  
 Rybíz černý — meruzalka čer-  
   ná 223  
   Dřeň z černého rybízu zastude-  
   na  
   Koláč s černým rybízem  
 Šedok 225  
 Šípky 226  
   Omáčka Gratte Cul  
   Růžová bowle  
 Tamarind 230  
 Tomel 231  
 Trnka 233  
   Zavařené trnky  
 Třešeň 234  
   Třešňová polévka