

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 jednosemen-  
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 kopři-  
vami

Hovězí polévka s omeletový-  
mi 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  
 Heřmánková pleťová voda  
 Heřmánková 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  
 Máťový likér  
 Čaj z máty peprné  
 Máťový sirup  
 Mateřídouška 92  
   Hovězí maso s mateřídouškou  
   Čaj z mateřídoušky  
   Mateřídouškový sirup  
   Mateřídoušková koupel  
 Meduňka lékařská 94  
   Salát s meduňkou  
   Saté  
   Meduňkový jogurt  
   Karmeliťské kapky  
 Pelyněk — boží dřevec 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 pečené 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  
 Kedluben — brukev zelná 119  
   Kedlubnový salát  
   Kedlubnový salát s majolkou

- 244 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  
 Nakládané 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 sníč  
 Nálev z malinkových listů  
 (čaj)  
 Meruňka 142  
 Meruňková polévka  
 Vepřové plněné meruňkami  
 Meruňkový kompot  
 Meruňkový džem  
 Ľmeruňky 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  
 Víno z dřínků
- Dřišťál obecný 164  
 Dřišťálkový čaj  
 Dřišťálkový sirup  
 Dřišťálkové kapky (likér)  
 Zavařenina z dřišťálek  
 Dřišťálky v cukru
- Hrušeň obecná 166  
 Hruškový pekáček  
 Hrušky po orientálsku  
 Hořčičné hrušky  
 Hruškový kompot  
 Sušené hrušky
- Jabloň domácí 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  
 Miřík 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
- Čatni 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 „pijáčká“
- 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  
Kapr s křenem  
Křenové pomazánky  
  tvarohová  
  majonézová s mrkví a ce-  
  rem  
  šlehačková  
Košeneň hrnec s křenem  
Růžičková kapusta 234  
Kapustičková polévka  
Kapustičky se sýrovou omá-  
  kou  
Zapečené kapustičky  
Kuře s kapustičkami po čínsku
- Rizoto s kapustičkami  
Ředkev — ředkev setá 237  
Salát z kedlubny 'Gigant'  
  a ředkve  
Pomazánka z tvarohu a řed-  
  kve  
Salát z ředkve  
  s okurkou  
Řeřicha setá 238  
Omeleta s řeřichou  
Pomazánka z lančmítu s řeři-  
  chou  
Italský salát  
Zahradní salát



ASTRA

**Z LESA I ZE ZAHRADY  
OD JARA DO ZIMY**

Dagmar Lánská

---

Ilustrovala Vítězslava Klimtová  
Přebal a vazbu navrhl a graficky upravil Vladimír  
Janský  
Vydala Práce, vydavatelství a nakladatelství ROH,  
v Praze roku 1987 jako svou 6509. publikaci  
Odpovědná redaktorka Jaroslava Strouhalová  
Výtvarný redaktor Ivan Kincl  
Technická redaktorka Jaroslava Hrabětová  
Jazykový redaktor Luděk Neužil

1. vydání — náklad 78 000 — stran 248 — AA 12,83  
VA 13,64 — 505/21/856  
Vytiskl Mír, novinářské závody, n. p., závod 3,  
Opletalova 3, Praha 1

Tematická skupina 08/26  
24-020-87 Kčs 28,—