

OBSAH

KAPITOLA PRVNÍ

PĚSTOVÁNÍ NA ZAHRADĚ

RADA 1

VŠECHNO SI NAPLÁNUJTE

Kolik práce a prostoru chcete bylinkám dát? 4

RADA 2

ZALOŽTE ZÁHON

Kde pro něj bude nejlepší místo? 6

RADA 3

POSTAREJTE SE O PROPUSTNOU PŮDU

Jak lépe hospodařit s vodou 8

RADA 4

ZALOŽTE SPIRÁLU NEBO SKALKU

Zkuste netradiční záhon 10

RADA 5

PĚSTUJTE NA ZÍDCE

Řešení pro menší zahrádku 12

RADA 6

ZALÉVEJTE A HNOJTE S MÍROU

Bylinky nejsou náročné, ale péči potřebují 14

RADA 7

MNOŽTE SI SAMI

Když se vám něco osvědčí, schovejte si semínka nebo rostliny množte řízky 16

RADA 8

PĚSTUJTE VE STÍNU

Které druhy mohou žít ve stínu a co potřebují 18

RADA 9

PĚSTUJTE NA SLUNCI

Středomořské bylinky 20

RADA 10

ZALOŽTE SI BYLINKOVÝ TRÁVNÍK

Vysadte si voňavé polštáře 22

RADA 11

PŘIPRAVTE JE NA ZIMU

Jak je vyzbrojit, aby přežily chladné období 24

RADA 12

POTĚŠTE SE LEVANDULÍ

Mnoho druhů, každý je krásný a některé přežijí i naši zimu 26

RADA 13

OSVĚŽTE SE MÁTOU

Může vonět i po ananasu a čokoládě 29

RADA 14

POVZBUĎTE SE ROZMARÝNKOU

Přinese vám lepší trávení i soustředění 32

RADA 15

UZDRAVTE SE ŠALVĚJÍ

Je odolná, dokáže tvořit celé keře a krásně kvete 34

RADA 16

PRO LEPŠÍ TRÁVENÍ VYUŽIJTE SATUREJKU

Voní, chutná a pomáhá 36

RADA 17

ROZŠÍŘUJTE SBÍRKU

Pěstujte svatolínu, šantu, yzop, libeček nebo anýz 38

KAPITOLA DRUHÁ

PĚSTOVÁNÍ V NÁDOBÁCH

RADA 18

VYBERTE VHODNÉ NÁDOBY

V květináčích jim bude dobře na balkóně i v zahradě 42

RADA 19

POSTAREJTE SE O DRENÁŽ

Zvlášť sušomilné rostliny se bez ní neobejdou 44

RADA 20

VYBERTE SPRÁVNÝ SUBSTRÁT

Kupovaný i domácí musí sloužit i několik let 45

RADA 21

ZALÉVEJTE A HNOJTE

Které potřebují hodně vody a kterým by mohla uškodit 46

RADA 22

PĚSTUJTE NA PARAPETU

Když nemáte zahradu ani balkón 48

RADA 23

CHRAŇTE JE PROTI ŠKŮDCŮM A CHOROBÁM

Bojujte s chemií, ale i bez ní 50

RADA 24

PŘESAZUJTE, ZMLAZUJTE A MNOŽTE

Když dáte bylinkám prostor, odvděčí se vám 52

RADA 25

PŘIPRAVTE JE NA ZIMU

Které jsou choulostivé? 53

RADA 26

PĚSTUJTE BAZALKU

Ze semínka i ze sazenice můžete mít bohatou úrodu 54

RADA 27

Vyberte ideální druhy
Kterým bylinkám bude
v truhlíku dobře 56

KAPITOLA TŘETÍ

BYLINKY PRO ZDRAVÍ A KRÁSU

RADA 28

SKLIŽTE JE VČAS

Kdy sklízet bylinky pro květ
a kdy pro listy? 64

RADA 29

SKLIŽTE JE SPRÁVNĚ

Jak to udělat, aby si úroda
zachovala své cenné látky 65

RADA 30

USUŠTE SI JE

Když se budete držet pravidel,
není to nic složitého 66

RADA 31

UŽÍVEJTE ROZUMNĚ

Jsou z přírody, ale i tak je
na místě opatrnost 67

RADA 32

VYROBTE SI TINKTURU

Síla bylinek soustředěná
do několika málo kapek 68

RADA 33

VYROBTE SI MAST

Na oděrky, štípance nebo
popraskanou kůži 70

RADA 34

VYROBTE SI ČAJOVOU SMĚS

Na nachlazení i k uklidnění 72

RADA 35

VYROBTE SI KOSMETIKU

Má krátkou trvanlivost, ale je
bez chemie a hezky voní 73

RADA 36

PŘIPRAVTE SI KOUPEL

Pro uvolnění i povzbuzení 78

RADA 37

VYROBTE SI POT-POURRI

Provoní vám domov 80

RADA 38

VYROBTE SI ČISTICÍ PROSTŘEDKY

Sprej na špínu nebo leštidlo
na nábytek 82

RADA 39

ZKUSTE DOMÁCÍ DROGERII

Výroba ústní vody ani
kondicionéru není těžká 83

KAPITOLA ČTVRTÁ

BYLINKY DO KUCHYNĚ

RADA 40

VAŘTE S BYLINKAMI

Ocení to vaše chuťové buňky,
ale i zdraví 86

RADA 41

ZACHÁZEJTE S NIMI SPRÁVNĚ

Jak je skladovat či používat
při vaření 87

RADA 42

POUŽÍVEJTE JE ČERSTVÉ

Inspirujte se známými
i neobvyklými recepty 88

RADA 43

ZPRACUJTE SUŠENÉ

Vyrobte si směsi do polévek
či k naložení masa 93

RADA 44

MRAZTE JE

Spolehněte se na rychlý
a pohodlný způsob
zpracování úrody 95

RADA 45

NALOŽTE JE DO OLEJE ČI OCTA

Pochutnáte si a ještě mohou
sloužit jako hezký dárek 96

RADA 46

PUSŤTE SE DO OMÁČEK

Užijte si bylinky v zálivkách,
marinádách nebo v hořčici 98

RADA 47

VYROBTE SI PESTO

Lahodná směs na těstoviny,
brambory i k masu 101

RADA 48

BUĎTE KREATIVNÍ

Vyrobte si polévkový základ
nebo ochucené máslo 104

RADA 49

POUŽIJTE JE V DEZERTECH

Do sušenek, zmrzliny
i na jednoduchou buchtu 106

RADA 50

PŘIPRAVTE SI NÁPOJE

Umíchejte si mojito nebo
osvěžující letní drinky 108