

# 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