

Radost ze sbírání 4

Předmluva 5

CO DĚLÁ SEMENA PLANÝCH ROSTLIN TAK CENNÝMI? 7

Na počátku bylo zrníčko 8

Superpotraviny ze semen pro zdraví 14

SBĚR A POUŽITÍ SEMEN PLANÝCH ROSTLIN 17

Sběr semen planých rostlin 18

Mnohostranné využití 22

PLANÉ ROSTLINY, KTERÉ NÁM DARUJÍ SVÁ SEMENA 45

- | | | |
|--------------------------|-------------------------------|-----------------------|
| Barborka obecná 47 | Kaštan (jedlý) 76 | Petour maloúborný 109 |
| Bedrník 48 | Kerblík lesní 78 | Ptačinec žabinec 110 |
| Bika ladní 50 | Kmín luční 80 | Pupalka dvouletá 112 |
| Bolševník obecný 53 | Kokoška pastuší
tobolka 82 | Rdesno hadí kořen 115 |
| Bršlice kozí noha 54 | Konopice polní 85 | Rdesno ptačí 117 |
| Bukvice 56 | Kopřiva dvoudomá 87 | Řeřicha ladní 118 |
| Česnáček lékařský 58 | Kozlíček polníček 90 | Řeřišnice luční 120 |
| Česnek medvědí 60 | Líska obecná 93 | Smrk ztepilý 123 |
| Děhel lesní 63 | Mák vlčí 94 | Svízel přítula 124 |
| Hluchavka bílá 64 | Merlík bílý 96 | Šípky 126 |
| Hořčice rolní 66 | Mrkev (planá) 100 | Šťovík kyselý 129 |
| Hrachor luční 69 | Netýkavka žláznatá 102 | Tolice vojtěška 130 |
| Hulevníkovec lékařský 70 | Pastinák setý 104 | Vikev ptačí 132 |
| Jetel luční (červený) 72 | Penízek rolní 106 | Vlašský ořech 134 |
| Jitrocel 74 | | Žaludy 136 |



DALŠÍ INFORMACE 138

- Literatura 139
- O autorkách 139
- Doporučené německé webové stránky 140
- Přehled možností využití semen planých
rostlin 140
- Poděkování autorek 142
- Rejstřík 143