

OBSAH

Předmluva..... 5

ZÁKLADY

Říkáme jim bylinky 8

Stručná historie bylinkářství..... 10

Všechny jsou náročné..... 12

Osevní postupy a sousedé 18

Proti nevídaným
návštěvníkům 19

PĚSTOVÁNÍ BYLINEK

Místo pro bylinky je všude 24

Stavíme vyvýšený záhon
z palet..... 32

SKLIZEŇ BYLINEK

Nejlepší jsou čerstvé..... 40

Krátké cesty a správná
konzervace 42

Bylinkové čaje 44

OBLÍBENÉ ZAHRADNÍ BYLINKY

Bazalka pravá 48

Bedrník anýz 48

Bedrník obecný 49

Brutnák lékařský 49

Celer řapíkatý 50

Cibule kuchyňská 50

Čechřice vonná 51

Česnek kuchyňský 51

Česnek medvědí 52

Dobromysl obecná 52

Fenykl obecný 53

Gynostema pětilistá 53

Hořčice setá 54

Kerblík třebule 54

Kmín kořený 55

Kopr vonný 55

Koriandr setý 56

Křen selský 56

Levandule lékařská 57

Libeček lékařský 57

Lichořeřišnice větší 58

Majoránka zahradní 58

Maří list balšámový 59

Máta peprná 59

Mateřídouška obecná 60

Meduňka lékařská 60

Měsíček lékařský 61

Ostružiník křovitý 61

Ostružiník maliník 62

Pažitka pobřežní 62

Pelyněk brotan 63

Pelyněk estragon 63

Pelyněk pravý 64

Petržel zahradní 64

Potočnice lékařská 65

Rozmarýn lékařský 65

Rybíz černý 66

Ředkev „krysí ocásek“ 66

Řeřicha setá 67

Saturejka horská 67

Svízel vonný 68

Šalvěj lékařská 68

Šalvěj muškátová 69

Topolovka růžová 69

Třapatka nachová 70

Vavříin vznešený 70

Yzop lékařský 71

Zavinutka podvojná 71

OBLÍBENÉ PLANÉ BYLINKY

Bez černý 74

Brusnice borůvka 74

Břečtan popínavý 75

Bříza bělokorá 75

Čekanka obecná 76

Česnáček lékařský 76

Dub letní 77

Heřmánek pravý 77

Hloh 78

Hluchavka bílá 78

Chrpa modrá 79

Jahodník obecný 79

Jalovec obecný 80

Jírovec maďal 80

Jitrocel větší 81

Kontryhel ostrolaločný 81

Kopřiva dvoudomá 82

Kopřiva žahavka 82

Kyprej vrbice 82

Lípa velkolistá 83

Lípa srdčitá 83

Lopuch větší 83

Mák vlčí 84

Mateřídouška úzkolistá 84

Pampelišky smetánky 85

Pelyněk černobýl 85

Podběl lékařský 86

Popenec obecný 86

Proskurník lékařský 87

Přeslička rolní 87

Pýr plazivý 88

Rakytník řešetlakový 88

Rdesno blešník 89

Rozrazil lékařský 89

Růže šípková 90

Řebříček obecný 90

Řepík lékařský	91
Řimbaba obecná	91
Sadec konopáč	92
Sedmikráska obecná	92
Sléz lesní	93
Smrk ztepilý	93
Světlík lékařský	94
Šťovík kyselý	94
Třezalka tečkovaná	95
Tužebníkův jilmový	95
Úročník bolhoj	96
Violka trojbarevná	96
Vřes obecný	97
Zábělník bahenní	97

RECEPTY Z KUCHYNĚ, DOMÁCÍ MEDICÍNY A PŘÍRODNÍ KOSMETIKY

Z čajovny	100
Zelené smoothie	102
Pesto na dva způsoby	104
Olej z planých bylinek	106
Salát z planých bylinek	107
Máslo a omáčka aioli s bylinkami a květy	108
Okurkový salát	110
Ostružinová marmeláda s tymiánem a pepřem	112
Tinktury	114

Měsíčková mast	116
Heřmánková parní lázeň	117
Bylinkový peeling na nohy	118
Koupeľ s květovým čajem	119
Měsíčkový olej	120
Jedlový olej	121
Koupeľová sůl s květy	122
Pudrový pleťový olej	123
Rejstřík	124
O autorovi	126
Poděkování	126

