

Obsah

Předmluva.....	13
Soběstačnost a tvořivost v denním životě	15

Domácí kuchyně

JEDLÉ KVĚTY, LISTY, PLODY A KOŘENY Z PŘÍRODY..... 19

Určování a sběr rostlin	22
Zásady bezpečné konzumace a zpracování rostlin.....	22
Které části rostlin se hodí ke konzumaci.....	24
Vyzkoušejte: Pampeliška lékařská.....	27
Pampeliškové mléko.....	28
Jaký cukr používat	29

VITAMINY NEJEN Z NAŠÍ PŘÍRODY..... 30

Uchovávání domácích vitaminů	31
Domácí vitamin ze šípků.....	31
Domácí „chia“ semínka z kopřivy	31
Vyzkoušejte: Jehličí proti kurdějím.....	32
Květová pěna	33
Domácí vitamin C z citronu.....	33
Domácí „zavřeniny“	34
Domácí ovocná přesnídávka.....	35
Ovoce ve vlastní šťávě.....	35
Vitaminy a pochutiny ze zeleniny, semínek a planých rostlin.....	36
Naklíčená semena.....	36
Domácí kysané zelí	37

Kimči – pikantní směs kvašené zeleniny	38
Domácí krenex a wasabi v jednom	38
Domácí nakládaný zázvor nejen do suši	39
Jak nahradit zázvor	39
Domácí hořčice ze semínek planých rostlin	40
Domácí pesta z bylinek	41
Vyzkoušejte: Pesto z lichořeřišnice	41
Křenový zimní sirup	42
Domácí kečup	42
„Kapary“ z našich luk nebo zahrad	43
Jeřabiny na způsob brusinek	44
Trnkové olivy	44
Polévkový základ bez zavařování	45
Moje tipy na rychlé polévky	45
KOŘENÍ NEJEN Z NAŠÍ PŘÍRODY	46
Domácí „vegeta“	47
Jednoduché maggi z libečku	47
Bylinková sůl	48
Kořenicí směsi z naší zahrádky	48
ZÁKLADNÍ POTRAVINY A DOMÁCÍ POLOTOVARY NEJEN Z PŘÍRODY	49
Zdravá mouka a výrobky z ní	49
Nastavování mouky podle našich předků	49
Domácí mletí mouky	51
Domácí pečení	51
Domácí chléb	51
Domácí rohlíky	55
Domácí máslový toustový chléb	56
Vyzkoušejte: Domácí tousty s brokolicí a bylinkami	57
Když je do obchodu daleko: Domácí droždí	58
Perníčky – nejtrvanlivější a nejzdravější domácí sušenky	59
Domácí piškoty	60
Vyzkoušejte: Piškoty s květovou pěnou	60
Domácí těstoviny k uskladnění	61
Smažený polévkový hrášek s bylinkami	63
Tradiční i netradiční přílohy místo brambor	64
Z jedlého sadu	65

TUKY NA VAŘENÍ, SMAŽENÍ I NA LÉČIVÉ MASTI	66
Vyzkoušejte: Máslo z bezu červeného	66
Máslo	67
Ghí neboli přepuštěné máslo	67
Domácí škvařené sádlo a hovězí lůj	68
Když je do obchodu daleko:	
Domácí majonéza z oleje a žloutků	68
MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY	69
Domácí jogurt	69
Domácí smetana	70
Domácí tvaroh	70
Domácí lučina	70
Domácí sýr – panýr	70
Domácí balkánský sýr	71
DOMÁCÍ NÁPOJE	72
Domácí „černý“ čaj	72
Domácí masala chai	75
Domácí čaj ovoněný bylinkami a kořením	75
Pečený čaj	75
Léčivá domácí káva bez kofeinu	76
Sirup vyrobený za tepla	77
Vyzkoušejte: Domácí „tonik“ z pelyňku	78
Fermentované nápoje	79
Jak na tibi krystaly	80
Domácí pivo z bylin	82
Domácí víno	84
Vyzkoušejte: Pampeliškové víno	85
Kvašená limonáda	86
Kvašené nápoje od jara do zimy	86
Limonáda z jehněd a jehličí v časném jaře	86
Surica v létě	87
Šípkový kvas na podzim	88
Řepný kvas v zimě	89
Co dělat, když kvašení nedopadne podle našich představ:	
Jablečný ocet	90


Domácí lékárnička

DOMÁCÍ LÉČIVÉ PRODUKTY	92
Tinktura	92
Oxymel	93
Základní bylinky do domácí lékárničky	94
BYLINKOVÁ PRVNÍ POMOC	96
Úrazy, říznutí, bodnutí hmyzem	96
Jitrocel – přírodní náplast	96
Řebříček – rostlina dřevorubců	96
Černohlávek – rostlina vojáků	96
Aloe – přírodní hojivý gel	96
Domácí „jódová“ tinktura – dubové kapky	97
Propolisová tinktura	98
Kostival – všelék pro svaly, šlachy a kosti	99
Štípnutí a bodnutí hmyzem	100
Když jde někdy o život	100
Na infarkt a mrtvici chilli	100
Konvalinková tinktura	100
Tinktura z jinanu dvoulaločného	101
Akutní zažívací potíže	102
Domácí aktivní uhlí na dezinfekci zažívání	102
Chilli papričky na dezinfekci zažívání	102
Tišení bolesti a zánětu domácími prostředky	103
Vrba na bolesti a horečku	103
Vyzkoušejte: Domácí aspirin z vrbové kůry	103
Bezinkový likér	104
Domácí aspirin z tužebníku	105
Janův olej	105
Tinktura a mast z konopí	106
Masti proti bolestem v historii	107
Domácí „tygří mast“	107
Mast z chilli	108
Tělové svíce na bolest a zánět	109

Domácí antibiotika	111
Vyzkoušejte: Cibule a česnek	111
Cibule v ponožkách.....	111
Tinktura z lichořeřišnice	112
Kapky z grapefruitových semínek.....	112
Tinktura z propolisu.....	112
Uvolnění, spánek	113
Valeriánské kapky – tinktura z kozlíku.....	113
Karmelitánské kapky na uvolnění	113
Bylinky proti otěhotnění	114
Mrkvová a petrželová semena	114
Kamejka lékařská	115
Jetel luční	116
Máta peprná	116
Břečťan	116

Kosmetika a drogerie

DOMÁCÍ DROGERIE JEDNODUŠE	119
Bylinkový koupelnový, kuchyňský a WC čistič.....	119
Domácí čistič skla	120
Domácí saponát na nádobí.....	121
Domácí leštadlo do myčky	121
Jednoduchý prací prášek.....	121
Domácí leštěnka a čistič na nábytek	122
Domácí mýdlo na mytí i praní.....	122
Vyzkoušejte: Rostlinné saponiny	124
NETRADIČNÍ OČISTA DOMOVA	125
Vykuřovací svazek z bylin.....	125
Vykuřovací bylinná směs.....	126
DOMÁCÍ KOSMETIKA JEDNODUŠE	127
Pleťový gel z aloe – celý kosmetický arzenál v jednom výrobku	127
Pleťový olej	128

Léčivé bylinkové oleje z naší přírody	129
Vyzkoušejte: Masážní olej z břechťanu proti celulitidě	130
Olej/mast ze šípků nebo z rakytníku	130
Domácí pleťové a tělové mléko (a čtyři další přípravky v jednom)	132
Opalovací olej.....	132
Samoopalovací olej	133
Domácí mast z bylinek	133
Vyzkoušejte: Hojivá měsíčková mast.....	134
Obličejový a tělový peeling.....	135
Šalvějová ústní voda a pleťová voda v jednom	136
Tonizační voda na pleť, vlasový oplach a repelent v jednom přípravku.....	136
Domácí šampon z mydlíce	137
Vejce místo šamponu	137
Barevná sůl do sprchy i koupele	138
Domácí zubní pasta	138
Vyzkoušejte: Šalvěj na zuby	139
Koření místo žvýkačky	139
DOMÁCÍ REPELENTY.....	140
Vlaštovičnickový olej proti klíšťatům.....	140
Repelent s octem.....	141
Repelent s alkoholem.....	141
Jaká „kosmetika“ je úplně zadarmo?.....	142
Připravte si suroviny bez vážení.....	144
	
Poděkování a doslov.....	146
Na závěr.....	146
O autorce	147
Bibliografie	148
Abecední rejstřík	149