

# Obsah

<b>PŘEDMLUVA</b> .....	5
<b>ZELENINA</b> .....	6
Kořenová zelenina .....	6
Košťálová zelenina .....	8
Zbytky z odšťavňovače .....	9
Dýně .....	9
Stonky z bylinek .....	10
Slupky z brambor .....	12
Natě .....	14
<b>OVOCE</b> .....	16
Jablka .....	16
Citrusy .....	19
Citrusový úklid .....	21
Citrusové slupky pro zdraví a krásu .....	24
Banán .....	26
<b>DALŠÍ MOŽNOSTI</b> .....	31
Káva .....	31
Čaj .....	35
Vaječné skořápky .....	38
Skořápky od vlašských ořechů .....	39

<b>NEJEN O KOMPOSTOVÁNÍ</b> .....	41
Není kompost jako kompost .....	42
Jak založit kompost .....	43
Hrabanka nebo listovka .....	47
Jak na listovku .....	48
<b>NENÍ HNŮJ JAKO HNŮJ</b> .....	52
Typy hnoje a jejich výhody .....	53
Vermikompost .....	54
<b>KOUZELNÉ BYLINY</b> .....	58
Kopřiva dvoudomá .....	58
Lichořeřišnice .....	66
Pampeliška .....	71
<b>MALÉ VELKÉ MUFFINY</b> .....	79
Muffiny – základy přípravy .....	80
V čem muffiny péct .....	82
Co ještě umí forma na muffiny .....	84
Muffiny – základní recepty .....	88
Cupcakes – základní recepty .....	93
Trocha alchymie aneb Kouzlíme se surovinami .....	97
<b>SUŠENÍ OVOCE A ZELENINY</b> .....	99
Sušené ovoce .....	99
Sušená zelenina .....	104
Kandování ovoce .....	108