

Obsah:

Předmluva	3
Věnování	5
Rodion Schwarz: cesta k srdci příběhu knihy	7
Úvod	9
1. Úvod do světa medicínálních likérů – zábavně a s chutí!	11
a. Historie medicínálních vín a likérů: jak se z léku stala zábava (a zase zpátky)	14
b. Význam medicínálních vín a likérů v různých kulturách: co mají společného Kleopatra, Vikingové a babičky?	17
c. Současný význam a použití medicínálních vín a likérů: proč byste měli přemýšlet dvakrát, než si dáte panáka pro zdraví	23
d. Osobní zkušenosti a motivace autora pro psaní knihy: jak jsem se stal doktorem pro medicínální vína a likéry	25
2. Základy výroby medicínálních vín a likérů: když se chemie setká s kulinářským uměním (a trochou magie)	26
a. Typy vína a likérů používaných pro medicínální účely: od Aperolu po Zubrovku	29
b. Základní suroviny a ingredience: tajemství úspěchu leží v detailu (a v kvalitních bylinkách)	32
c. Výrobní proces a doba zrání: trpělivost přináší nejlepší lék (a chuť)	33
d. Tradiční a moderní metody výroby: staré dobré časy vs. high-tech laboratoře	35
3. Medicínální byliny a jejich účinky: Co nám říká příroda (a co bychom měli poslouchat)	37
a. Encyklopedie zázračných rostlin	39
b. Jak se stát bylinkovým someliérem	47
c. Správné dávkování a kombinace bylin: když je méně více (a kdy naopak)	48
4. Recepty na medicínální vína a likéry: kuchařka pro léčitele, alchymisty a gurmány	51
a. Klasické recepty s historickým pozadím: zkuste to jako staří mistři	61
b. Moderní recepty a inovace: kreativita nemá hranice (ani v medicíně)	77
c. Recepty vhodné pro různé věkové skupiny a konstituce: něco pro každého (i pro děti a těhotné ženy)	85



5. Terapeutické použití medicínálních vín a likérů:	
když se zábava stává léčbou (a naopak)	89
a. Léčivé účinky a prevence nemocí:	
jak si užít panáka a zůstat zdraví	90
b. Vhodné nápoje pro různé zdravotní stavy:	
co pít, když vás bolí hlava, záda nebo srdce	92
c. Doporučení pro konzumaci (čas, množství, frekvence):	
jak najít tu správnou míru (a nepřebírat)	95
6. Bezpečnost a zodpovědnost při konzumaci medicínálních vín a likérů:	
když je zábava na prvním místě (ale zdraví hned za ní)	97
a. Zásady bezpečného užívání medicínálních vín a likérů:	
pravidla, která byste měli znát (a dodržovat)	98
b. Možné nežádoucí účinky a interakce s jinými léky nebo potravinami: když se dobré myšlenky střetnou s realitou	100
7. Párování medicínálních vín a likérů s jídlem:	
když se lék stává součástí gurmánského zážitku	103
a. Zásady párování vín a likérů s různými pokrmy:	
jak najít tu správnou kombinaci (a nezkazit večeři)	104
b. Vliv léčivých účinků na výběr jídla a nápoje:	
co jíst, když pijete pro zdraví	110
c. Párování s čajem a nealkoholickými nápoji:	
pro ty, kteří si chtějí užít léčivé účinky bez alkoholu	112
8. Domácí výroba medicínálních vín a likérů:	
když se z vaší kuchyně stane laboratoř (a lékárna)	117
a. Vybavení a nástroje: co budete potřebovat	
(a co si můžete vypůjčit od souseda)	119
b. Bezpečnostní opatření při domácí výrobě:	
jak se vyhnout neštěstí (a zničení vaší kuchyně)	120
c. Inspirace z různých kultur a tradic:	
cestujte světem pomocí chutí a vůní	122
Závěr: medicínální likéry – budoucnost	
nebo jen módní vlna?	127
a. Osobní zkušenosti a doporučení: co mi chutnalo,	
co mi pomohlo a co bych raději neochutnal	129
b. Dodatek autora: Cesta k dalšímu mému	
splněnému snu... ..	131

