

OBSAH

Úvod	6	HLUCHAVKA PURPUROVÁ	64
Základné pravidlá zbierania bylín	10	Sedací kúpeľ	66
Prečo zaradiť divoké bylinky do stravy?	14	Olej na pleť	67
Zber bylín – kedy a ako je najlepšie ich zbierať?	18	Divoké smoothie na lyžičke	68
Bylinky nám našepkávajú...	19	Zelený jarný elixír s hluchavkou	69
15 spôsobov, ako spracovať divoké jedlé bylinky	22	Kváskový chliebík s hluchavkou	70
Priama konzumácia divokých bylín	24	CESNAK MEDVEDÍ	72
Bylinkové vodné maceráty	28	Nakladaný v oleji – cesnaková medvedia pasta	76
Sušenie bylín	29	Fermentovaný v sol'nom náleve	77
Mrazenie bylín	31	Extra silná cesnaková tinktúra	79
Bylinky vo forme pesta	32	Rýchla polievka z dvoch cesnakov	80
Bylinkové prášky	34	Slávnostný slaný koláč	82
Bylinkový cukor	35	ĎATELINA LÚČNA	84
Bylinkové tinktúry	36	Ružová vitamínová sol'	87
Bylinkové liečivé vína	38	Ďatelinový prášok	88
Bylinkové oleje	38	Ďatelinové bonbóny	88
Bylinkové liečivé masti	40	Superzdravé palacinky s ďatelinou	89
Bylinkové soli	42	Ďatelinový chia pudíng s mäťou	90
Fermentovanie divokých bylín	44	Divoké gazpacho	91
Bylinkový oxymel	46	LIPKAVEC MÄKKÝ	92
16 jedlých divokých bylín a ich použitie v kuchyni	48	Bylinková nátierka s lipkavcom	95
PÚPAVA LEKÁRSKA	50	Liečivá omladzujúca masť z lipkavca	96
Proteínový púpavový šalát s cicerom a vajíčkom	54	Výživné cestoviny s bylinkami	96
Púpavové sladké medy na 2 spôsoby	55	KOZONOHA HOSTCOVÁ	98
Ako náhrada cukru či pravého medu pri pečení a varení	56	Kozia kvasená kapusta	101
Púpavový horký likér	57	Orieškové kozie pesto	102
Púpavovo-šošovicový dhal	58	Detox smoothie	103
Fermentované púpavové púčiky alias KAPARY	60	Nálev zo stoniek a z korenkov kozonohy	104
Púpavové čokoládové ozdoby	62	Vitamínový cukor	104
Púpavové čoko-smothie	63	Pätminútová zmrzlina s kozonohou	105

PŔHLAVA DVOJDOMÁ	106	REBRÍČEK OBYČAJNÝ	152
Žihľavový proteínový prášok	110	Bylinková sol'	155
Fermentovaný žihľavový med	112	Bylinková zeleninová baba	156
Žihľavové raw gulôčky	112	Polievka z pečených paradajok a rebríčka	157
Žihľavovo-sezamová sol'	114		
Žihľavový vodný macerát	114	HVIEZDICA PROSTREDNÁ	158
Falošný vývar so žihľavou	115	Bylinkový hummus	161
Žihľavové tortily s kešu dipom	116	Raňajková miska	162
		Bylinková vegan paštéta	163
CESNAČKA LEKÁRSKA	118	ZÁDUŠNÍK BREČTANOVITÝ	164
Cesnačkový ocot na posilnenie imunity	120	Jednoduchá a rýchla bruschetta	167
Bylinkové kloktadlo	121	Voňavá focaccia	168
Smoothie miska s cesnačkou	122	Vegan majonéza z chrenu a zo zádušníka	169
Paradajkovo-bylinkové pesto	122		
Pikantná bylinková horčica	123	ŽLTNICA MALOÚBOROVÁ	170
Fermentované lusky cesnačky	124	Tekvicovo-bylinkové lasagne	173
		Vegan bylinková praženica	175
SKOROCEL KOPIJOVITÝ	126	MRLÍK BIELY	176
Skorocelové čipsy	130	Bylinkové vegan tzatziki	179
Skorocelový ocot	131	Bylinková pražená ryža	180
Hojivý skorocelový olej	132	Quinoa šalát s mrlíkom	181
Skorocelová maska pre zdravú a jasnú pleť	133	Kukurličné bylinkové kocky	182
Zlaté mlieko proti kašľu	134	Cícerové placky s mrlíkom	183
Skorocelový snack	135		
		Niečo o mne	184
SEDMOKRÁSKA OBYČAJNÁ	136	Register	186
Kvetinkové palacinky	138		
Sedmokrásková polievka	139	Bylinky – porovnanie nutričných hodnôt so zeleninou	189
Sedmokráskový liečivý med	140	Zberový kalendár	190
Sedmokráskové ľadové nápoje	141		
Sedmokráskové nanuky	142		
Špargľový letný šalát	143		
ALCHEMILKA OBYČAJNÁ	144		
Nálev z alchemilky	147		
Zemiaky s alchemilkou	148		
Zdravá bylinková pizza	149		
Víno pre silné ženy	151		