

OBSAH

Úvodní slovo 1
Z VLASTNÍ SKLIZNĚ 8



Jarní kuchyně

TEĎ TO BUDE BAREVNÉ 15

Jarní bylinky 16

Brukve 18

Špenát 20

Speciál: Pařeniště 22

Medvědí česnek 24

Květák 26

Pampeliška 28

Speciál: Divoké bylinky v zahradě 30

Křen 32

Rebarbora 34

Salátová okurka 36

Žampiony 38

Speciál: Houby v ZAHRADĚ 40

Ředkvička 42

Jahody 44

Chřest 46

Květy černého bezu 48



Letní kuchyně

VITAMÍNOVÉ BOMBY 53

Meruňky 54

Cuketa 56

Karotky 58

Letní bylinky 60

Speciál: Nápady

z BYLINKOVÝCH ZÁHONKŮ 64

Rajčata 66

Hrášek 68

Zelené fazole 70

Jarní cibulky 72

Řeřicha 74

Speciál: Jedlé květy

ze zahrady 76

Broskve 78

Kukuřice 80

Třešně 82

Rukola 84

Fenykl 86

Letní saláty 88

Speciál: Vysoké záhony

na saláty 92

Bobulové ovoce 94

Mirabelky 98

Lilek 100

Paprika 102



Podzimní kuchyně

SKLIZEŇ A KRÁSA BAREV 107

Endivie (štěrβάk) 108

Polníček 110

Brambory 112

Jablka 116

Jedlé kaštiny 118

Vinné hrozny 120

Speciál: Vinná réva
v ZAHRADĚ 122

Šípký 124

Cibule 126

Švestky 128

Dýně 130

Speciál: Dýňový záhon
na kompostu 132

Fíky a KIWI 134

Brokolice 136

Artyčoky 138

Pórek 140

Kdoule 142

Speciál: Návrat k TRADIČNÍM
DRUHŮM OVOCE 144

Celer 146

Mangold 148

Ořechy 150

Hrušky 152



Zimní kuchyně

ZIMOU PLNÍ SÍLY 157

Růžičková kapusta 158

Tuřín 160

Hlávková kapusta 162

Speciál: Kapusta v ZAHRADĚ 164

Červené zelí 166

Pastinák 168

Bílé zelí 170

Kadeřávek 172

Kedlubna 174

Červená řepa 176

Černý kořen 178

Čekanka 180

Servis 183

Výživová tabulka 184

Rejstřík 188