

Zioła : nowa encyklopedia : właściwości i zastosowanie w odżywianiu, leczeniu i kosmetyce / tekst Paola Mancini i Barbara Polettini. – Kielce, 2018

Spis treści

SPACER POŚRÓD DARÓW NATURY	5
LEGENDA	6
Fitoterapia	7
Kilka informacji historycznych... i prehistorycznych	8
Chiny	8
Egipt	9
Mezopotamia	10
Kultura grecka i łacińska	10
Wieki ciemne: od arabskich chemików po Szkołę Salernitańską	12
Paracelsus i „podpisy”	14
Magia roślin; makrokosmos, mikrokosmos, gwiazdy i rośliny lecznicze	15
Rośliny lecznicze a współczesna medycyna	17
Skutki uboczne	18
Jak używać ziół?	20
Zbiór	20
Czas przyjmowania leków ziołowych	23
Przechowywanie	24
Suszenie	25
Przygotowanie	26
ZIOŁOWE PREPARATY PRZYJMOWANE WEWNĘTRZNIE	26
Herbatki ziołowe	26
Napary	27
Odwary	28
Nalewki	28
Syropy	29
ZIOŁOWE PREPARATY STOSOWANE ZEWNĘTRZNIE	30
Kremy	30
Maści	30
Kąpiele i moczenie	31
Kataplazmy	31
Kompresy	31
Świeży miąższ i sok	31
Wagi i miary	32

ZIOŁA OD A DO Z

39

Aloes zwyczajny (<i>Aloe barbadensis</i>)	40
Arcydzięgiel litwor; dzięgiel litwor (<i>Angelica archangelica</i>)	41
Arnika górską (<i>Arnica montana</i>)	42
Babka lancetowata (<i>Plantago lanceolata</i>)	43
Barwinek pospolity (<i>Vinca minor</i>)	44
Bazylią pospolita (<i>Ocimum basilicum</i>)	45
Bodziszek cuchnący (<i>Geranium robertianum</i>)	46
Borówka brusznica (<i>Vaccinium vitis-idaea</i>)	47
Borówka czarna; borówka czernica (<i>Vaccinium myrtillus</i>)	48
Brzoza brodawkowata (<i>Betula pendula</i>)	49
Bukwica zwyczajna (<i>Betonica officinalis</i>)	50
Bylica estragon (<i>Artemisia dracunculus</i>)	51
Bylica piołun (<i>Artemisia absinthium</i>)	52
Bylica pospolita (<i>Artemisia vulgaris</i>)	53
Chaber bławatek (<i>Centaurea cyanus</i>)	54
Chmiel zwyczajny (<i>Humulus lupulus</i>)	55
Chruścina jagodna (<i>Arbutus unedo</i>)	56
Chrzan pospolity (<i>Armoracia rusticana</i>)	57
Cykoria podróżnik (<i>Cichorium intybus</i>)	58
Cytryna (<i>Citrus limon</i>)	59
Czereśnia ptasia (<i>Prunus avium</i>)	60
Czerwona porzeczka (<i>Ribes rubrum</i>)	61
Czosnacek pospolity (<i>Alliaria officinalis</i>)	62
Czosnek niedźwiedzi (<i>Allium ursinum</i>)	63
Czosnek pospolity (<i>Allium sativum</i>)	64
Cząber górski (<i>Santureya montana</i>)	65
Dąb szypuikowy (<i>Quercus robur</i>)	66
Dymnica pospolita (<i>Fumaria officinalis</i>)	67
Dziewanna drobnokwiatowa (<i>Verbascum thapsus</i>)	68
Dziewięciśli beżłodygowy (<i>Carlina acaulis</i>)	69
Dzika róża (<i>Rosa canina</i>)	70
Dziki bez czarny (<i>Sambucus nigra</i>)	71
Dziurawiec zwyczajny (<i>Hypericum perforatum</i>)	72
Dzwonek rapunkuł (<i>Campanula rapunculus</i>)	73
Eukaliptus gaikowy (<i>Eucalyptus globulus</i>)	74
Figowiec pospolity (<i>Ficus carica</i>)	75
Fiolek wonny (<i>Viola odorata</i>)	76
Głóg jednoszyjkowy (<i>Crataegus monogyna</i>)	77
Goryczka żółta (<i>Gentiana lutea</i>)	78
Granatowiec właściwy (<i>Punica granatum</i>)	79
Grzybienie białe (<i>Nymphaea alba</i>)	80
Hyzop lekarski (<i>Hyssopus officinalis</i>)	81

Jabłoń (<i>Malus communis</i>)	82
Jałowiec pospolity (<i>Juniperus communis</i>)	83
Jarząb pospolity (<i>Sorbus aucuparia</i>)	84
Jastrzębiec kosmaczek (<i>Hieracium pilosella</i>)	85
Jesion wyniosły (<i>Fraxinus excelsior</i>)	86
Jeżyna (<i>Rubus fruticosus</i>)	87
Jodia pospolita (<i>Abies alba</i> lub <i>Abies pectinata</i>)	88
Kapar ciernisty (<i>Capparis spinosa</i>)	89
Karczoch zwyczajny (<i>Cynara scolymus</i>)	90
Kasztan jadalny (<i>Castanea sativa</i>)	91
Kasztanowiec zwyczajny (<i>Aesculus hippocastanum</i>)	92
Kminek zwyczajny (<i>Carum carvi</i>)	93
Kocimiętka właściwa (<i>Nepeta cataria</i>)	94
Komosa strzałkowata (<i>Chenopodium bonus henricus</i>)	95
Koniczyna łąkowa (<i>Trifolium pratense</i>)	96
Koper ogrodowy (<i>Anethum graveolens</i>)	97
Koper włoski (<i>Foeniculum vulgare</i>)	98
Kosodrzewina (<i>Pinus mugo</i>)	99
Kozibród łąkowy (<i>Tragopogon pratensis</i>)	100
Kozieradka pospolita (<i>Trigonella foenum-graecum</i>)	101
Kozłek lekarski (<i>Valeriana officinalis</i>)	102
Krokosz barwierski (<i>Carthamus tinctorius</i>)	103
Krwawnica pospolita (<i>Lythrum salicaria</i>)	104
Krwawnik pospolity (<i>Achillea millefolium</i>)	105
Krwiściąg mniejszy (<i>Sanguisorba minor</i>)	106
Kulnik pospolity (<i>Globularia vulgaris</i>)	107
Lawenda wąskolistna (<i>Lavandula officinalis</i>)	108
Lebiodka pospolita (<i>Origanum vulgare</i>)	109
Len zwyczajny (<i>Linum usitatissimum</i>)	110
Lepnica rozdęta (<i>Silene vulgaris</i> lub <i>italica</i>)	111
Leszczyna pospolita (<i>Corylus avellana</i>)	112
Lipa szerokolistna (<i>Tilia platyphyllos</i>)	113
Listownica cukrowa (<i>Laminaria saccharina</i>)	114
Lubczyk ogrodowy (<i>Levisticum officinale</i>)	115
Lukrecja gładka (<i>Glycyrrhiza glabra</i>)	116
Łopian większy (<i>Arctium lappa</i>)	117
Majeranek ogrodowy (<i>Origanum majorana</i>)	118
Mak polny (<i>Papaver rhoeas</i>)	119
Malina właściwa (<i>Rubus idaeus</i>)	120
Marchew zwyczajna (<i>Daucus carota</i>)	121
Marzanka wonna (<i>Asperula odorata</i>)	122
Melisa lekarska (<i>Melissa officinalis</i>)	123
Miechunka rozdęta (<i>Physalis alkekengi</i>)	124
Mięta (<i>Mentha</i>)	125
Migdałowiec pospolity (<i>Amygdalus communis</i>)	126

Miodownik melisowaty (<i>Melittis melissophyllum</i>)	127
Miodunka plamista (<i>Pulmonaria officinalis</i>)	128
Mirt zwyczajny (<i>Myrtus communis</i>)	129
Mniszek pospolity (<i>Taraxacum officinale</i>)	130
Morwa czarna (<i>Morus nigra</i>)	131
Mydlnica lekarska (<i>Saponaria officinalis</i>)	132
Myszopłoch kolczasty (<i>Ruscus aculeatus</i>)	133
Nagietek lekarski (<i>Calendula officinalis</i>)	134
Nawłóć pospolita (<i>Solidago virgaurea</i>)	135
Niekropień właściwy (<i>Adiantum capillus Veneris</i>)	136
Nieszpułka zwyczajna (<i>Mespilus germanica</i>)	137
Niezapominajka błotna (<i>Myosotis scorpioides</i>)	138
Ogórecznik lekarski (<i>Borago officinalis</i>)	139
Oliwka europejska (<i>Olea europaea</i>)	140
Orzech włoski (<i>Juglans regia</i>)	141
Ostrokrzew kolczasty (<i>Ilex aquifolium</i>)	142
Ożanka właściwa (<i>Teucrium chamaedrys</i>)	143
Parietaria lekarska (<i>Parietaria officinalis</i>)	144
Perz właściwy (<i>Agropyron repens</i>)	145
Pierwiosnek lekarski (<i>Primula veris</i>)	146
Pietruszka zwyczajna (<i>Petroselinum sativum</i>)	147
Pięciornik kurze ziele (<i>Potentilla erecta</i>)	148
Pokrzywa zwyczajna (<i>Urtica dioica</i>)	149
Porzeczka agrest (<i>Ribes grossularia</i>)	150
Poziomka pospolita (<i>Fragaria vesca</i>)	151
Prawoślaz lekarski (<i>Althaea officinalis</i>)	152
Przelot pospolity (<i>Anthyllis vulneraria</i>)	153
Przełaj pospolity (<i>Tamus communis</i>)	154
Przetacznik leśny; lekarski (<i>Veronica officinalis</i>)	155
Przylaszczka pospolita (<i>Hepatica nobilis</i>)	156
Przytulią właściwa (<i>Galium verum</i>)	157
Przywrotnik pospolity (<i>Alchemilla vulgaris</i>)	158
Rabarbar dłoniasty (<i>Rheum palmatum</i>)	159
Robinia akacyjowa (<i>Robinia pseudoacacia</i>)	160
Rokietta siewna; rukola (<i>Eruca sativa</i>)	161
Rokitnik zwyczajny (<i>Hippophae rhamnoides</i>)	162
Roszonka (<i>Valerianella olitoria</i>)	163
Rozchodnikowiec wielki (<i>Sedum telephium</i>)	164
Rozmaryn lekarski (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	165
Rukiew wodna (<i>Nasturtium officinale</i>)	166
Rumianek pospolity (<i>Matricaria chamomilla</i>)	167
Ruta zwyczajna (<i>Ruta graveolens</i>)	168
Rzepik pospolity (<i>Agrimonia eupatoria</i>)	169
Sasanka zwyczajna (<i>Pulsatilla vulgaris</i>)	170
Serdecznik pospolity (<i>Leonurus cardiaca</i>)	171

Skrzyp polny (<i>Equisetum arvense</i>)	172
Słonecznik bulwiasty (<i>Helianthus tuberosus</i>)	173
Sosna nadmorska (<i>Pinus pinaster</i>)	174
Sosna zwyczajna (<i>Pinus sylvestris</i>)	175
Stulicha psia (<i>Descurainia sophia</i>)	176
Stulisz lekarski (<i>Sisymbrium officinale</i>)	177
Szałwia lekarska (<i>Salvia officinalis</i>)	178
Szczaw polny (<i>Rumex acetosa</i>)	179
Szczypiorek (<i>Allium schoenoprasum</i>)	180
Szparag lekarski (<i>Asparagus officinalis</i>)	181
Szparag ostrolistny (<i>Asparagus acutifolius</i>)	182
Śláz dziki (<i>Malva sylvestris</i>)	183
Śliwa tarnina; tarnina (<i>Prunus spinosa</i>)	184
Świetlik (<i>Euphrasia officinalis</i>)	185
Tasznik pospolity (<i>Capsella bursa pastoris</i>)	186
Tymianek właściwy (<i>Thymus vulgaris</i>)	187
Wawrzyn szlachetny (<i>Laurus nobilis</i>)	188
Werbeną cytrynową; lippia trójlistna (<i>Aloysia citriodora</i> lub <i>Lippia citriodora</i>)	189
Wiąz polny (<i>Ulmus campestris</i>)	190
Wiązówka błotna (<i>Filipendula ulmaria</i>)	191
Wierzba biała (<i>Salix alba</i>)	192
Wrotycz balsamiczny (<i>Balsamita major</i> lub <i>Tanacetum balsamita</i>)	193
Wrotycz pospolity (<i>Tanacetum vulgare</i>)	194
Wrzos zwyczajny (<i>Calluna vulgaris</i>)	195
Złocień maruna; wrotycz maruna (<i>Chrysanthemum parthenium</i> lub <i>Tanacetum parthenium</i>)	196

HERBATKI I LEKI Z APTEKI ZIELARZA 197

Afty	199
Anemia	199
Apetyt nadmierny	200
Arterioskleroza (profilaktyka)	200
Artretyzm	200
Astma	201
Azotemia	201
Bezsenność	202
Biegunka	202
Ból głowy	203
Bóle pleców	203
Bóle żołądka	204
Brak apetytu	204
Cellulitis	204
Cera naczynekowa	205
Cera poszarzała	205

Cholesterolemia	205
Choroby gardła	206
Choroby żołądka	206
Chrypka	207
Cuchnący oddech	207
Cukrzyca	208
Czkawka	208
Depresyjny nastrój	209
Diureza	209
Dna moczanowa	209
Dziąsła	210
Egzema	211
Ergotyzm	211
Gorączka	211
Gorączka w stanie zapalnym	211
Grypa	212
Hemoroidy	212
Kamica dróg moczowych	213
Karmienie piersią	213
Kaszel	214
Katar	215
Katar przy zapaleniu oskrzeli	215
Kontuzja	216
Krążenie limfatyczne	216
Kręcz szyi	216
Krosty	216
Krwawienie z nosa	217
Laktacja nadmierna	217
Laktacja słaba	217
Menopauza	219
Menstruacje bolesne	219
<i>Zaburzenia przedmiesiączkowe</i>	220
<i>Zaburzenia miesiączkowe</i>	220
Menstruacje obfite	221
Menstruacje skąpe	221
Migrena	221
Nadciśnienie tętnicze	221
Nadciśnienie tętnicze (profilaktyka)	222
Nadpobudliwość	222
Nerwoból	223
Nerwowość	223
Niedociśnienie tętnicze	224
Niedociśnienie tętnicze (profilaktyka)	224
Niepokój	224
Niestrawność	225

Nietrzymanie moczu	226
Niewydolność nerek	226
Niewydolność wątroby	226
Nieżyt żołądka	226
Nikotynizm	227
Odciski	227
Odmrożenia	227
Oparzenia	227
Opryszczka	228
Osłabienie	228
Osteoporoza	228
Owrzodzenie jamy ustnej	229
Oziębłość	229
Palpitacje	230
Pamięć	230
Pokrzywka	230
Przemęczenie	230
Przerost prostaty	231
Przeziębienie	231
Reumatyzm	232
Robaki jelitowe	232
Rozstępy	232
Rozstępy (profilaktyka)	232
Senność	233
Skąpomocz	233
Stopy	233
Stres psychofizyczny	233
Swędzenie	234
Swędzenie pochwy	234
Trawienne problemy	234
Trądzik	235
Ukąszenie owadów	236
Wymioty	236
Wypadanie włosów (profilaktyka)	236
Wzdęcia	237
Wzdęty brzuch	237
Wzdęty, bolący żołądek	237
Zaburzenia wątroby, nerek i jelit	237
Zaburzenia snu	238
Zapalenie gardła	238
Zapalenie i podrażnienie skóry	238
Zapalenie jelita grubego	238
Zapalenie krtani	239
Zapalenie oskrzeli	239
Zapalenie pęcherza moczowego	240

<i>Herbatka „słodka serenada”</i>	241
<i>Herbatka „w południe”</i>	241
<i>Herbatka „kolory zimy”</i>	241
<i>Herbatka „żywa siła”</i>	241
<i>Herbatka oczyszczająca</i>	241
Zapalenie pochwy	242
Zapalenie spojówek	242
Zaparcia	242
Zaskórniki	243
Zatrucie wątroby	243
Zespół jelita leniwego	243
Zęby	243
Zmarszczki	244
Zranienia	244
Żylaki	244

Z KSIĄG KLASZTORNÝCH

ZAPISKI MNICHÓW 245

Arcydzięgiel litwor	246
Babka zwyczajna	246
Bakłazan	246
Barwinek pospolity	247
Bazyliapospolita	247
Bluszcz pospolity	247
Brzoza	248
Burak czerwony	248
Bylica piołun	248
Cebula	249
Centuria pospolita	249
Chaber bławatek	250
Chmiel zwyczajny	250
Cykoria	250
Cytryna	250
Czereśnia	251
Czosnek	251
Dąb szypułkowy	251
Dzika róża	251
Dziki bez czarny	252
Dziurawiec zwyczajny	252
Eukaliptus	253
Fasola	253
Figowiec pospolity	253
Glistnik jaskółcze ziele	254
Głóg jednoszyjkowy	254
Goryczka	254

Grusza	255
Jabłoń	255
Jałowiec pospolity	255
Jastrzębiec kosmaczek	255
Jemioła	256
Jeżyna	256
Kapusta	256
Karczoch zwyczajny	256
Kasztan jadalny	257
Koper wioski	257
Kozłek lekarski	257
Kruszyna pospolita	258
Krwawnik	258
Kukurydza	258
Leszczyna pospolita	259
Lipa	259
Łopian mniejszy	259
Łubin biały	260
Mak polny	260
Marchew	260
Melisa lekarska	260
Męczennica (passiflora)	261
Mięta	261
Mniszek pospolity	262
Myszopłoch kolczasty (ruszczyk kolczasty)	262
Nagietek lekarski	262
Nawłóć pospolita	262
Ogórecznik	263
Oliwka europejska	263
Orzech włoski	263
Ostrokrzew	264
Ożanka właściwa	264
Parietaria lekarska	264
Perz właściwy	265
Pierwiosnek lekarski	265
Pietruszka zwyczajna	265
Podbiał pospolity	266
Pokrzywa zwyczajna	266
Pomidor	266
Por	266
Poziomka pospolita	267
Psianka słodkogórz	267
Robinia akacyjowa	267
Rozmaryn lekarski	268
Rumianek pospolity	268

Rutwica lekarska	269
Ryż	269
Rzepik pospolity	269
Sadziec konopiasty	270
Salata zielona	270
Seler	270
Skrzyp	271
Słonecznik bulwiasty	271
Soja	271
Sosna zwyczajna	271
Stokrotka pospolita lub łąkowa	272
Szałwia lekarska	272
Szczaw kędzierzawy	272
Szparag lekarski	273
Ślaz dziki	273
Tasznik pospolity	273
Wawrzyn	274
Werbena	274
Wiąz polny	274
Wiązówka błotna	275
Wierzba biała	275
Wilżyna ciernista	275
Wrzos	275
Ziemniak	276
Żarnowiec miotlasty	276
Żywokost lekarski	276

ROŚLINY DZIKO ROSNĄCE 277

Jak zbierać rośliny ze stanu naturalnego? 279

Burak zwyczajny (<i>Beta vulgaris</i>)	280
Komosa biała; lebioda (<i>Chenopodium album</i>)	281
Koper morski (<i>Crithmum maritimum</i>)	282
Kotewka orzech wodny (<i>Trapa natans</i>)	283
Krwawnik piżmowy (<i>Achillea muschiata</i>)	284
Morwa biała (<i>Morus alba</i>)	285
Ostropest plamisty (<i>Silybum marianum</i>)	286
Pępawa (<i>Crepis leontodontoides</i>)	287
Portulaka pospolita (<i>Portulaca oleracea</i>)	288
Rdest węzownik (<i>Polygonum bistorta</i>)	289
Rzeżucha łąkowa (<i>Cardamine pratensis</i>)	290
Soliród zielny (<i>Solicornia europea</i>)	291
Sosna pinia (<i>Pinus pinea</i>)	292
Szafirek miękkolistny (<i>Leopoldia comosa</i>)	293
Szczawik zajęczy (<i>Oxalis acetosella</i>)	294

ZIOŁOWE ZAPACHY I SMAKI W KUCHNI **295**

Risotto z ziołami **296**

Ryż z lepnica	296
Risotto z miechunką rozdętą	296
Risotto ze ślazem dzikim	296
Risotto z dziką rukolą	297
Risotto z pędami chmielu i lepnicy	297
Risotto z pędami ruszczyka kolczastego	297
Risotto z dzikimi szparagami	298
Risotto z pokrzywą	298
Risotto z lepnica i rakami	298

Słone tarty, zupy, kremy i makarony **299**

Pierozki z ricottą i ogórecznikiem lekarskim	299
Cannelloni z dzikim szpinakiem	299
Carbonara z rukolą	300
Krem szparagowy	300
Krem z ogórecznika lekarskiego	300
Krem chmielowy	300
Kluseczki ze ślazem dzikim	301
Pierogi z pokrzywą	301
Pierogi z buraczkami	302
Łazanki z rukolą i dymką	302
Zupa pokrzywowa	302
Zupa z krwawnikiem piżmowym	303
Kasza perłowa z borowikami i borówką brusznicą	303
Makaron penne z dzikimi szparagami	304
Rolada z białą komosą	304
Makaron jajeczny ze szparagami	304
Makaron z dzikim szpinakiem i salami	305
Tarta z pokrzywą	305
Tarta z wrotyczem maruną	306
Słona tarta z mniszkiem pospolitym	306
Gorzkie uszka	307
Omlet z lepnica rozdętą	307
Krem z lepnicy	307
Zupa z dzikich szparagów	308
Zupa z nagietka lekarskiego i pokrzywy	308
Zupa chmielowa	308
Zupa z maków	309
Zupa z kaszy jęczmiennej i łopianu	309

Smażone zioła i omlety **310**

Omlet ze ślazem dzikim	310
Omlet z chmielem	310
Omlet z pokrzywą	310
Omlet z cebulkami szafirka miękkolistnego	311
Omlet z myszopłochem kolczastym	311
Placuszki z wrotyczem maruną	311
Liście ogórecznika lekarskiego w cieście	311
Racuchy z miętą	312
Placki ziemniaczane z ogórecznikiem	312
Omlet z miętą	312

Sałatki i dodatki do drugiego dania **312**

Cykoria z purée bobowym	312
Zwariowana cykoria	313
Sałata z liści ostropestu plamistego	313
Kwiaty mniszka pospolitego w occie	313
Pędy myszopłochu kolczastego w oliwie	313
Sałata z trzema aromatami	314
Sałata z cykorią i boczkiem	314
Sałata z pierwiosnka lekarskiego	314
Sałata z kwiatami robinii akacjowej	314
Zrazy z liści buraka z koprem morskim	315
Cebulki szafirka miękkolistnego w oliwie	315
Stokrotki i portulaka	315
Buraki ćwikłowe z patelni	316
Mak polny z patelni	316
Ziemniaki z mniszkiem pospolitym	316
Duszona babka lancetowata	316
Cykoria polna ze słoniną	317
Rolady z babką lancetowatą	317
Soliród zielny w oliwie flyp	317
Komosa strzałkowata	318
Mniszek pospolity z serem	318
Mniszek pospolity z patelni	318
Słonecznik bulwiasty z masłem i serem	318
Słonecznik bulwiasty w sosie	319
Cukinie w mięcie	319
Sałata z roszponki	319

Do smarowania i przyprawiania **320**

Pikantny krem z granatów	320
Sos pesto z dziką rukolą	320
Sos miętowy	320
Sos chrzanowy po piemoncku	321
Sos szczawiowy	321

Sos z komosy strzałkowatej	321
Sos z rukwi wodnej	321
Sos z orzeszków piniowych	322
Sos z portulaki	322
Smakołyki	322
Grzanki z serem ricotta i szczawiem	322
Koper włoski z jogurtem	322
Chleb z nasionkami maku	323
Pizza z cykorią	323
Pulpety z lepnicą rozdętą	324
Słodka tarta z babką lancetowatą i pokrzywą	324
Słona tarta z komosą strzałkowatą	324
Jajka z czosnkiem niedźwiedzim	325

Desery **325**

Krem z jeżyn	325
Krem z bzu czarnego	325
Chrupki z orzeszków piniowych	326
Krem agrestowy	326
Placuszki z kwiatami robinii akacjowej	327
Racuchy z orzeszkami piniowymi	327
Racuchy z dziką różą	328
Grenadyna z jeżyn	328
Ciasto z czarnymi borówkami	328

Konfitury, galaretki, dżemy **329**

Konfitury z morwy	329
Konfitury z borówek czarnych	329
Krem z malin i borówek czarnych	329
Galaretka z granatów	330
Dżem z leśnych poziomek	330
Dżem z malin	331
Dżem z dzikiej róży	331
Miód z mniszka pospolitego - miód bez miodu	331

Likiery, syropy, grappy **332**

Winko z malin	332
Aperitif z dzikiej róży	332
Chruścina jagodna w syropie	332
Eliksir miętowy	333
Grappa z miodem i miętą	333
Likier z malin	333
Likier mirtowy	334
Likier z lippią trójlistną	335
Likier z granatów	336

Likier z owoców dzikiej róży	336
Syrop z owoców bzu czarnego	336
Syrop z morwy	337
Syrop z bzu czarnego	337
Syrop z rokitnika zwyczajnego	337
Syrop miętowy	337
Syrop z fiołków	338
Sorbet z kwiatami bzu czarnego	338
Wino z ogórecznika lekarskiego	338
ZIOŁA AROMATYCZNE	339
Kilka pożytecznych wskazówek	340
Łatwo je uprawiać!	342
Siew i sadzenie	342
W ogrodzie	342
Na parapetach, balkonach i tarasach	343
Zapachowy kącik w ogrodzie	345
Zbiór i przechowywanie	347
Używanie świeżych ziół	347
Przechowywanie ziół	347
Bazylia	350
Czosnek	353
Lebiodka pospolita (oregano)	356
Papryka ostra	362
Szałwia	368
Tymianek właściwy i macierzanka piaskowa	371