

Księga kwiatów jadalnych : 300 przepisów, historia roślin / Mireille Gayet. – Kraków, 2020

Spis treści

Przedmowa	7
Podziękowania	9
 Najstarsze kwiaty - historia	 10
Z natury do medycyny	10
Rośliny dziko rosnące czy rośliny uprawne?	11
Pachnidła, dary i dekoracje	11
Z apteki do kuchni - historia mniej zamierzchła	12
Sztuka kulinarna a zdrowie	13
Trujące czy jadalne	13
Gdzie szukać kwiatów jadalnych?	16
Sposoby wykorzystywania kwiatów	16
Przygotowanie i przetwory z kwiatów	16
Podsumowanie	18
 Uniwersalne receptury	 19
W cieście naleśnikowym	19
Cukier i kwiaty	19
Miody	22
Masła i sery	22
Przyprawy	23
Kwiaty poddane fermentacji mlekowej, czyli kiszonki	23
Kapary z pąków kwiatów	24
Oleje i octy	25
Napoje	28
Napoje z kwiatów bez bąbelków	29
Napoje z bąbelkami	30
Likiery	33
 Przepisy wielokwiatowe	 34
Likiery	34
Herbatki wielokwiatowe	34
Salatki	35
 Kwiaty ziół aromatycznych - wybór	 37
Rodzina czosnkowatych	37
Rodzina selerowatych	37
Rodzina astrowatych	38
Rodzina ogórecznikowatych	38

Rodzina kapustowatych	38
Rodzina przewiertniowatych	38
Rodzina goździkowatych	38
Rodzina wrzosowatych	39
Rodzina jasnotowatych	39
Rodzina pierwiosnkowatych	40
Rodzina różowatych	40
Rodzina lipowatych	40
Rodzina nasturcjowatych	40
Rodzina fiołkowatych	40
Akacja	41
Akmela	45
Banan	48
Begonia	51
Bez	55
Bodziszek, pelargonja i iglica	58
Bratek i fiołek	62
Brzoskwinia	65
Centuria	68
Chaber	70
Chryzantema	73
Cykoria	78
Cynia	81
Cytrusy	84
Dalia	90
Dynia, arbuz, ogórek, cukinia	94
Dziki bez	99
Dzwonek i rozwar	102
Floks	106
Forsycja	109
Fuksja	112
Funkia	115
Gardenia	118
Glicynia	121
Głóg	124
Goździk i aksamitka	128
Groszek	135
Hiacynt	139
Hibiskus	143
Jabłoń	147
Jastrun/margerytka	150
Jaśmin	153
Jaśminowiec	158
Judaszowiec	161
Jukka	164

Kamelia	168
Kapusta	171
Koniczyna	178
Kosmos	181
Kozłkowate	185
Lawenda	188
Lepnica	193
Lilia	196
Liliowiec	200
Lnica i lwia paszcza	204
Lucerna	207
Magnolia	210
Mahonia	214
Mak	216
Malwa różowa	222
Męczennica	225
Migdałowiec	228
Milin	231
Mimoza	233
Mniszek	236
Nagietek	240
Nasturcja	244
Niezapominajka	248
Nostrzyk i kozieradka	251
Ogórecznik	254
Osty	261
Paciorecznik	266
Pałka	267
Pierwiosnek	270
Piwonia	274
Pysznogłówka	278
Rezeda	281
Róża	284
Rumianek	291
Rzeżucha	297
Słonecznik	300
Smagliczka	304
Stokrotka	306
Ślaz, prawoślaz i ślazówka	309
Śliwa	313
Tulipan	316
Wiciokrzew	319
Wieczornik	322
Wierzbownica	324
Wiesiołek	327
Wiśnia	329

Wrzosowate	333
Kwiaty toksyczne - wybór	337
Kwiaty jadalne - podział na rodziny	339
Spis przepisów	341
Indeks kwiatów	347

oprac. BPK