

Spis treści

O ZIOŁACH I PRZYPRAWACH

- 7 Przyprawy ziołowe: ogrodnik spotyka
 kucharza
- 9 O ziołach i przyprawach
- 10 Tysiącletnia historia zapachów i aromatów
- 14 Program dobrego samopoczucia: słońce,
 ziemia, nawóz i woda
- 18 Potomstwo w ogrodzie ziołowym:
 rozmnażania trzeba się nauczyć
- 24 Ogrodnictwo bez ogrodu: zioła w
 doniczkach i pojemnikach
- 28 Szkodniki i choroby
- 32 Przycinanie ziół: jak zadbać o zdrowie rośliny
- 34 Wszystko w swoim czasie: optymalny
 czas zbiorów
- 38 Nadchodzi zima: w ten sposób zioła radzą
 sobie z zimnem
- 40 Konserwowanie zapachów ziół: przyprawy
 miej zawsze pod ręką
- 46 Więcej niż przysmak: zioła, które leczą
- 49 Zioła niezbędne w kuchni

ZIOŁA NIEZBĘDNE W KUCHNI



50	Adżwan	166	Majeranek
54	Aksamitka wąskolistna	170	Marchewnik anyżowy
58	Bazylia	174	Marzanka wonna (przytulia wonna)
62	Ze wszystkich kontynentów	178	Melisa lekarska
64	Biedrzynek anyż	182	Mięta
68	Bluszcz kurdybanek	186	Zagmatwana różnorodność
70	Bylica pospolita	188	Nasturcja
74	Chili	192	Ogórecznik lekarski
78	Ogromny wybór	196	Okrzyn górski
80	Czarnuszka siewna	200	Pachnotka zwyczajna
84	Cząber	204	Pietruszka
88	Czosnek	208	Podagrycznik pospolity
92	Najróżniejsze czosnki	210	Portulaka pospolita
94	Czosnek niedźwiedzi	214	Pysznogłówka szkarłatna
98	Estragon	218	Rukiew wodna
102	Gorczyca	222	Rokietta siewna (rukola)
106	Hyzop lekarski	226	Rozmaryn
110	Imbir	230	Rzeżucha
114	Kłosowiec fenkułowy	234	Szafran
118	Kmin rzymski (kumin)	238	Szałwia
122	Kminek zwyczajny	242	Wybór bez ograniczeń
126	Kocanki włoskie	244	Szczaw zwyczajny
130	Kolendra	248	Szczypiorek
136	Koper	252	Trawa cytrynowa
140	Koper włoski (fenkuł)	256	Trybula
144	Kozieradka pospolita	260	Tymianek
148	Krwiściąg mniejszy	264	Ogródek pełen tymianku
152	Lawenda wąskolistna	266	Wawrzyn szlachetny (liść laurowy)
156	Lebiodka pospolita (oregano)	270	Werbena cytrynowa (Lippia trójlistna)
160	Przypraw z południa	274	Wszewłoga górską
162	Lubczyk ogrodowy		