

SPIS TREŚCI



329675

ZIELSKO | 10

Jak zbierać chwasty? | 14

Mniszek lekarski | 17

Pokrzywa | 21

Gwiazdnica | 24

Babka lancetowata | 27

Stokrotka pospolita | 28

Bluszcz kurdybanek | 30

Krwawnik pospolity | 30

Komosa biała | 32

Podagrycznik pospolity | 34

Tasznik pospolity | 34

Żóttlica owłosiona | 36

Szczaw zwyczajny | 36

Koniczyna | 38

Fiótek wonny | 39

PRZEPISY KULINARNE Z CHWASTAMI | 43

SALATKI | 45

Francuska sałatka z liści mniszka | 46

Niemiecka sałatka z ziemniakami i mniszkiem | 49

Austriacka sałatka z liści mniszka | 51

Sałatka polska | 53

Wiosenny bałagan | 54

Sałatka chwastowa | 56

Kwitnąca sałatka z chwastów | 58

Sałatka z młodych listków komosy i kwiatów | 61

Sałata stokrotkowa dla początkujących | 63

Sałatka z listków fiołka | 65

Sałatka z fiołkami i mozzarellą | 66

Sałatka z kurczakiem i fiołkami | 69

Camembert z truskawkami i fiołkami na rukoli | 70

PASTY I SOSY | 73

Pesto z pokrzywy | 74

Pesto z mniszka i krwawnika | 77

Hummus z żóttlicy | 79

Pasta z groszku, orzechów i chwastów | 81

Pasta z tasznika	82
Pesto z podagrycznika	84
Twarożek z kurdybankiem i szczypiorkiem	86
Pasta jajeczna	89
Tapenada z czarnych oliwek	91
Pasta „Piąty smak”	93
Sos szczawiowy	94
Sos z tasznika i szczawiu	97
Sos pokrzywowo-miętowy	98

ZUPY | 101

Zupa pokrzywowa na kaszy jaglanej	103
Zupa z pokrzywą i makrelą	104
Zupa z pokrzyw i listków fiołka	107
Zupa z brokułów, pokrzyw i szczawiu	109
Zupa szczawiowa	110
Zupa szczawiowa z ryżem	112
Zupa gorący kùbek z tasznikiem	114
Zupa z soczewicy i żółtlicy	117
Zupa stokrotkowa	119
Zupa z brokuła, mniszka i babki	121
Zupa z liści mniszka	123
Zupa z mniszkiem i rukolą	124
Zupa krem z pączków mniszka	127
Zupa z gwiazdnicy	128
Zupa z zielska z jajecznicą	130
Krupnik z nasion babki	133
Chłodnik z pokrzywą	134

DANIA GŁÓWNE | 137

Tarta z kremem jajecznym i pokrzywą	138
Tarta beszamelowa	140
Kolorowe okienka	143
Pizza z zielskiem	144
Żółtlica orientalnie	146
Jarzynka z czosnkiem i fetą	149
Komosa jak szparagi	150
Jarzynka z komosy	152
Jarzynka z mniszka	154
Zielona frittata z bobem, papryką i pieczarkami	157
Babka po chińsku	158
Leczo z żółtlicą i mniszkiem	160
Ziemniaki po krakowsku z kurdybankiem	163
Kaszotto z mniszkiem	165
Pieczarki faszerowane kaszą jaglaną	166
Risotto z pokrzywą i zielonym groszkiem	169

Risotto z koniczyny	171
Fiołkowe risotto z krewetkami	172
Lasagne z zielskiem i łososiem	174
Ziołowe penne	177
Makaron z cukinią i pokrzywami	178
Spaghetti z pączkami mniszka	180
Tortellini z zielskiem	183
Pierogi z zieloną soczewicą	184
Pierogi z tasznikiem i kaszą jaglaną	186
Naleśniki z zielskiem	189
Kluski z kaszy jaglanej i zielska	191
Zielone kluski serowe	192
Placki ziemniaczane z zielskiem	194
Zielone naleśniki na słodko	197
Jajecznica z zielskiem	198
Stokrotkowy omlet	201
Mniszek-burgery	203
Pączki mniszka po polsku	204
Kwiaty mniszka w cieście naleśnikowym	206
Liście babki lancetowatej w cieście	208
Zielona rolada drobiowa	211
Pstrąg pod fiołkami	212

DESERY I WYPIEKI | 215

Jabłka pokrzywowe w karmelu	216
Sorbet z pokrzyw i mięty	218
Lody waniliowe z pokrzywą	221
Krucze babeczki jaglane z kremem fiołkowym	223
Mus czekoladowo-fiołkowy	226
Fioletowy sernik z fiołkami	229
Babka z mniszkiem	230
Tort pokrzywowy	233
Torcik pokrzywowo-kokosowy z polewą czekoladową	235
Muffinki z pokrzywą	236
Ciasteczka z nasionami pokrzywy	238
Ciasteczka śniadaniowe z zielskiem	241
Zielone bułeczki	243
Mleczne bułeczki z pokrzywą	244
Chleb z zieleniną	246

PRZETWORY | 249

Mrożone zielsko	250
Mrożony sok z pokrzywy	252
Zielsko pasteryzowane	255
Suszone ziele	256
Konfitura fiołkowa	258

Fiołki tarte z cukrem	261
Miodek majowy	262
Konfitura z płatków mniszka	264
Galaretka z kwiatów koniczyny	266
Galaretka pokrzywowa	269
Syrop z babki	271
Syrop ze stokrotek	272
Syrop z fiołków	274
Marynowane pączki stokrotek	277
Ocet ziołowy	278
Olej fiołkowy	280
Miód pokrzywowy	283
Miód pierwiosnkowo-fiołkowy	285
Wino z mniszka	286
Wino z koniczyny	288
Nalewka pokrzywowa	291
Sok pokrzywowy stabilizowany alkoholem	293
Nalewka z kwiatów fiołka	294
Piwo pokrzywowo-mniszkowe	296

NAPOJE | 299

Koktajl z pokrzywą i pietruszką	300
Koktajl pokrzywowy z kefirem	303
Koktajl egzotyczny	305
Koktajl z mniszkiem i krwawnikiem	306
Koktajl z grejpfrutem	308
Koktajl z czerwonych pomarańczy i zieleniny	310
Koktajl buraczkowy	313
Koktajl z siemieniem lnianym	315
Sok z pokrzywy	316
Koktajl z jabłkiem	318
Koktajl z nasionami pokrzywy	321
Koktajl z kwiatów mniszka	323
Koktajl Yvette	324
Biała fiołeniada	327
Herbatka z fiołka	329
Odchudzająca herbata z gwiazdnicy	330
Herbatka z pokrzywy	332

PODZIĘKOWANIA | 334

BIBLIOGRAFIA | 335