

Obsah

Zelenina od A do Z 8

Průvodce zeleninou, od artyčoků po zelí, s nápady pro její využití v péči o zdraví i při zkrášlení bytu.

Vypěstujte si sami 110

Rady, jak co nejsnadněji vypěstovat jakoukoli zeleninu na zahrádce, ale třeba i v truhlících či květináčích.

Zdraví a krása 144

Způsoby využití zeleniny při udržování a zlepšování celkového zdraví i v péči o atraktivní vzhled.

Věci, které si můžete vyrobit 172

Výtvarné návrhy objektů a věcí, jež si můžete sami snadno vyrobit a jež vám ozdobí dům i zahradu.

Vaříme se zeleninou 202

Snadné a jednoduché recepty na přípravu zeleninových jídel od polévek a salátů až po hlavní jídla či dezerty.

Rejstřík 306

