

:)	PODĚKOVÁNÍ	10
1.	ÚVOD – Proč vznikla tato kniha	12
2.	CO JE PŘÍRODNÍ JEDLÁ LÉČIVÁ ZAHRADA s prvky permakultury > O zahradách, které léčí	16 22
3.	O NAŠÍ ZAHRADĚ > Jak to všechno začalo > Kvetoucí louka, nebo sterilní posekaný trávník? > Jde to i bez chemie > Jedlá společenstva rostlin > Spolupráce rostlin a živočichů v přírodní zahradě > Zelenina v zahradě – ano, nebo ne? > Smíšený záhon – jedlá léčivá džungle > Jak jsme stavěli vyvýšené smíšené záhony – postup > Jiný pohled na plevel > Bylinková spirála – ideální tvar z přírody pro pěstování bylinek > Budujeme zahradní jezírko > Zahrada a její další rozměr – treláže > Suchá zídka a luční val > Co všechno se dá v zahradě využít aneb Pomoc, máme moc zahradního odpadu! > Kompost a kompostovač > Lesní kout a divočina > Z pískoviště pařeniště aneb Pěstování na hřišti > Budujeme se zahradou – proutěné záhony a indiánské týpí	26 27 28 30 35 37 38 42 45 48 52 54 59 61 62 64 66 68 71
4.	ZAHRADA A JEJÍ OBYVATELÉ > Divoké kachny v zahradě > Včely patří do zahrady > Naše včelí rodinka	74 75 79 81

> Jak nám uletěly včely aneb Jak se rodinka vyrojila	86
> Divocí opylovači	89
> Obávaný krtek jako pomocník	92
> Pichlavý ježek	93
> Naše kosí rodinky	95
> Zázrak svatojánské mušky	97
> Roháč, kam se podívám	98
> Ropucha a jiné žáby	100
> Proč chránit slunéčka a škvory? A proč není slunéčko jako slunéčko?	103
> Všudypřítomní mravenci	105
> Co s plži – plzáky a slimáky?	108
> Indický běžec – kachna predátor	111
> Okrasné slepice pro potěšení i užitek	116
> Ostatní obyvatelé naší zahrady	121

5.

VŠEHOCHUŤ

122

> Vrba a vodník	123
> Pěstujeme vlastní semena – co nás k tomu vede?	125
> Pěstujeme s dětmi	127
> Vlastní sazenice – jak na to?	129
> Hmyzí domečky neboli hmyzí hotely	132
> Jak nepřijít o třešně aneb Dohoda s kosy	134
> Léčivé bylinky	135
> Vyzkoušené kombinace rostlin	140
> Co na podzim s opadaným listím	142
> Hnojivo z vlastní zahrady	146
> Když lípa na jaře bzučí	148
> Zalévání v zahradě – využití dešťové vody	150
> Vliv Měsíce na pěstování a jak ho využít?	153

6.

NETRADIČNÍ PĚSTOVÁNÍ

156

> Brambory ve slámě	157
> Brambory v nádobě	160

> Rozmarýn v zimě	162
> Broskvoň a křen selský	163
> Kombinace „tři sestry“ (tykev, kukuřice, fazol) a její modifikace	166
> Záhony pod stromem	166
> Vřesoviště bez rašeliny	170
> Jedlé plané rostliny	172

7.

MOJE OBLÍBENÉ ROSTLINKY A BYLINKY

176

> Zimolez kamčatský	177
> Muchovník	179
> Rakytník řešetlákový	180
> Růže šípková	181
> Líska	182
> Maliník	183
> Ostružiník křovitý	185
> Rybíz	186
> Angrešt	187
> Kdoulovec ozdobný	188
> Šťovík zahradní	189
> Divoké rajče – rajče bedrníkolisté	190
> Ačokča – paprikookurka	191
> Třezalka tečkovaná	192
> Kostival lékařský	193
> Třapatkovka nachová	194
> Sléz maurský	195
> Slunečnice topinambur	195
> Řebříček obecný	197
> Aksamitník	198
> Jahodník	199
> Meduňka lékařská	200
> Mateřídouška úzkolistá	201
> Saláty do kuchyně	202
> Reveň – rebarbora	203
> Řepík lékařský	204

> Měsíček lékařský	205
> Jedlé okrasné denivky	206
> Mangold	207
> Fazol šarlatový	209
> Šalvěj lékařská	210
> Levandule lékařská	211
> Pažitka	212
> Máta peprná	213
> Křen selský	214
> Tykev hokkaido	215

8.

RECEPTY A TIPY ZE ZAHRÁDKY

216

> Domácí rybízové víno	217
> Kopřivová polévka	220
> Svatojánský olej	221
> Smrkový sirup	222
> Pampelišková káva	223
> Domácí kostivalová mast	225
> Měsíčková mast	227
> Včelí med a vosk podomácku	228
> Echinaceové kapky na imunitu	230
> Klíčky na zimu	231

9.

JEŠTĚ PÁR SLOV NA ZÁVĚR

232

> Inspirovali mě	233
> Zdravý design přírodní jedlé léčivé zahrady	236
> O mně	240
> Napsali o mně	244
> Literatura a odkazy, které by vás mohly zajímat	248
> Užitečné odkazy	255