

# Obsah

Poděkování	8
Předmluvy k českému vydání	
Nezdolná Carol Deppe aneb Je to permakultura nebo ne?	9
Jak číst knihu Nezdolný zahradník	11
<b>1. Zahradničení a odolnost</b>	<b>15</b>
Velké a malé těžké časy / Zvláštní stravovací potřeby a těžké časy – a pozvánka k zahradnickým dobrodružstvím / V očekávání Y2K se stala zvláštní věc / Trénink rovnováhy / Přiměřená soběstačnost / Kolik půdy potřebujete? / Zahradničení – základní dovednost k přežití	
<b>2. Zahradníková smlouva: Třiatřicet zlatých pravidel</b>	<b>26</b>
Velká Smlouva / Smlouva: Dohoda mezi domestikovanou rostlinou a jejím pěstitelem / 33 zlatých pravidel zahradničení	
<b>3. Zahradničení v období zdivočelého počasí a klimatických změn</b>	<b>38</b>
Globální oteplování na vaší zahrádce / Dobrodružství se zdivočelým počasím a co se stalo toho roku, kdy nám Kalifornané ukradli déšť / Poučení z malé doby ledové – model zemědělské odolnosti / Elektřina / Pravidlo kmene Hopiů / Vyhodnoňte odolnost a využijte možnosti svojí půdy / Sázka na globální oteplování – strategie s jednoletými a víceletými plodinami / Hloubka setí, půdní typ a počasí / Sázkářův průvodce vysazováním sazenic / Předkličování osiva a testy klíčivosti / Klimatické změny, choroby a škůdci / Přezimující plodiny, střídavé pěstování a odolnost / Vejce, košíky a rozmanitost / O sušení sena za slunečného počasí	
<b>4. Výživa a potravní soběstačnost</b>	<b>60</b>
Dva oranžové kufry a záplavy v Nové Anglii / Zvyky v nakupování, jablka a odolnost / Ořechová dáma – o ořechách, využívání příležitostí a o ústní tradici / Obchod, výměna, půjčování a dary / Voda / Vyberte si své kalorické a bílkovinné základní potraviny / Alergie na pšenici, nesnášenlivost lepku a celiakie / Ideální podmínky skladování 49 druhů ovoce a zeleniny, které vydrží déle než dva měsíce / Mletí a skladování celozrnné mouky / Použití celozrnných bezlepkových mouk / Astma, alergie a dobrodružství s omega-3 mastnými kyselinami / Nákup masa pasených zvířat a mléčných výrobků / Chybějící složka – můžeme ztloustnout z toho, co <i>nejíme</i> ? / Odlišný pojmový rámec pro porozumění obezitě / Cukr / Sůl, vysoký krevní tlak a otoky / Další oleje a tuky / Vitamíny, minerály, fytochemiká-	

lie a vláknina / Zvláštní závěry pro celiaky, lidi s glutenovou intolerancí a nesnášenlivostí mléčných výrobků / Způsoby konzervace a skladování / Sušení ovoce a zeleniny / Sušení švestek (a fíků, meruněk, broskví a nektarinek) / Sušičky / Uchovávání a skladování semen

## 5. Práce a cvičení

95

Účelné cvičení / Problém všechno-nebo-nic / Zahřívání a celková kondice / Syndrom neklidných nohou, chůze a zahradničení / Styly pěstování a práce – záhony nebo řádky / Vyberte si způsoby pěstování, metody práce a náradí, které vyhovují vašemu tělu / Záhony ryté na hloubku dvou rýčů, jednoho rýče, ryté občas a ryté žížalami / Rolnická motyka / Volba sponu a práce / Výsadba sazenic / Rýhovací pluh / Střídejte druhy práce / Plevel / Nákup náradí / Použití těžké rolnické motyky / Použití lehké motyky / Broušení náradí / Mulčování / Ještě jednou výsadba sazenic versus přímý výsev / Výběrová nepořádnost / Vědět kdy přestat / Méně námahy pro záda (a kolena) / Pomocníci

## 6. Voda a zavlažování

121

Základní vodní poměry na vaší půdě / Ovocné stromy a ořešáky / Okrasné a krajinářské výsadby / Tráva / Voda a spon / Voda a úrodnost / Voda a eroze / Trojí účinek mulčování / Proč nesnáším kapkovou závlahu / Půdní kapilarita a efekt nádoby / Setí za sucha / Zálivka kropením / Odolnost vůči suchu a zelenina / Odolnost vůči suchu a staré odrůdy / Staňte se domorodcem v krajině, kde žijete

## 7. Půda a půdní úrodnost

139

Velký obraz / Půdní test / Pokus / Zvyšování půdní úrodnosti / Přidávejte hnojiva na správná místa / Zachování půdní úrodnosti / O nekupování věcí / Zvyšujte úrodnost pomocí bobovitých rostlin / Pěstujte si hnojivo s azolou / Hnůj / Mocné čůrání / Listí / Hnojení posekanou trávou / A znovu Squanto a syrové ryby / Proč už nekompostuji / Dodatek k hromadám odpadu

## 8. Brambory

151

Chvála brambor / Brambory a dobrodružství odolnosti / Brambory, výživa, diety a stravování / Brambory, glykoalkaloidy a citlivost na lilkovité / Brambory pro každou příležitost / Pěstování brambor – témata a variace / Zalévání / Sklizeň / Výnosy brambor / Skladování brambor / Vyhněte se chorobám brambor / Skladování vlastní sadby a udržovací šlechtění brambor / Hlavní způsoby vaření brambor / Příprava bílých a žlutých brambor / Příprava modrých brambor

## 9. Hejno nosnic

174

Drůbež ve městě a na předměstí / Kachny nebo slepice / Drůbež pro různé účely: výběr typu a plemene / Plemena a chování nosných kachen / Krmení hejna ve volném výběhu v dobrých časech / Krmení drůbeže v těžkých časech / Kachny k hubení zahradních škůdců / Vaření z kachních vajec

## 10. Dýně a tykve

Proč nekoupíte prvotřídní dýni / Tři druhy dýní, tři způsoby ošetření a použití / Sedm vynikajících trvanlivých odrůd dýní pro gurmány / Podzimní dýně – výborné delikaty a Small Sugar / Letní dýně / Ve stopách Buffalo Bird Woman – dobrodružství se sušením dýní / Moderní rám na sušení dýní / Pěstování dýní a tykví / Sklizeň, skladování a ošetřování / Dokonalý dýňový koláč / Schraňování osiva dýní a tykví / Uchovávání osiva dýní a tykví

## 11. Fazole

221

Představení fazolí / Vaříme fazole: maximální chuť a minimální zvukové efekty / Vyberte si vlastní přátelské mikrobiální členy Velké smlouvy / Zadržte vodu / Použijete na suché zrno keříčkové fazole nebo tyčkové? / Smišená kultura kukuřice a fazolu / Fazolové strategie / Neobvyčejný fazol obecný / Bob obecný / Čínské fazolky (vigna) / Fazol šarlatový / Cizrna na pražení / Fazol ostrolistý / Proč nemůžete u fazolu poznat křížence, pěstování semen, izolační vzdálenosti a čísla / Sklizeň a luštění luštěnin / Turbo-fukar / Kolik fazolí?

## 12. Kukuřice

243

Kukuřice a výživa / Na obranu kukuřice / Sušení sladké kukuřice / Typy kukuřice na zrno – tvrdá, moučná a koňský zub / Znovuobjevení kukuřice / Porušte zažitá pravidla vaření / Odrůdy tvrdé kukuřice a jejich použití / Rychlá polenta / Carolin univerzální rendlíkový chleba / Speciální rendlík na chleba / Pražení kukuřice / Odrůdy moučné kukuřice a jejich použití / Polouniverzální palačinky / Polouniverzální piškot / Magic Mana / Pikantní kukuřičná omáčka / Pěstování osiva kukuřice – triky a taktika s izolační vzdáleností / Vyhněte se inbrední depresi / Selekcce / Pěstování, sklizeň a skladování kukuřice / Výnosy / Partyzánské zahradničení (guerilla gardening)

## Příloha A: Poznámky a odkazy

280

## Příloha B: Osivářské společnosti a zdroje

298

## Pěstování zdravého jídla – zdroje informací v češtině

299

## O autorce

299

## Rejstřík

303