

# Obsah

- 10 Představení knihy a jejího vzniku
- 15 Proč pěstovat doma a s láskou
- 18 Která realita je normální
  
- 21 TVORBA ZÁHONU**
- 22 Tajemství kořenů zelenin
- 25 Hlubinné zúrodnění záhonů
- 28 Zázrak zvaný dřevěné uhlí
- 34 Povrch a svrchní vrstva záhonů
- 43 Ukázkové zúrodnění minizáhonků pro pařníky
- 46 Tvorba vyvýšeného záhonu
- 51 Kompostování
- 54 Rychlý živý Berkeley kompost
  
- 61 PĚSTOVÁNÍ**
- 62 Zeleninová a potravinová soběstačnost
- 65 Bezorebné a bežrycí pěstování
- 68 Superplevely, hrdinové širých lánů
- 70 Posloupnost plodin během roku
- 78 Záhony jedoucí ve třech tratích
- 80 Zeleninová polykultura a jiné kultury
- 86 Strategie odplevelení záhonů
- 91 Ředkvičkovo-mulčové odplevelení
- 96 Kopřivy zúrodňovačky
- 98 Odkopřívování záhonoviště dýněmi
- 104 Nastavte slimákům hranice
- 109 Kvalitní osivo zeleniny
- 115 Pouštní výroba zeleniny
- 117 Předpěstovávání odolných sazenic
- 122 Předpěstování těch teplomilných
- 127 Permakultura času a vědomí
- 130 Zvládne pěstování zeleniny i žena sama?
  
- 133 VÝBĚR PLODIN**
- 134 Dělení rostlin do skupin dle různých kritérií
- 136 Ačokča
- 138 Bazalka
- 140 Bob
- 143 Brokolice a květák
- 145 Celer
- 147 Cibule
- 149 Cukety a patizony
- 152 Černý kořen
- 154 Česnek
- 156 Dýně
- 158 Fazole
- 161 Fenykl
- 163 Hrách
- 166 Kadeřávek a 'Nero di Toscana'
- 169 Kedlubny
- 171 Kiwano
- 173 Konopí
- 175 Kopr
- 177 Koriandr
- 179 Kukuřice
- 182 Lebeda zahradní
- 184 Lichořeřišnice
- 186 Mangold
- 188 Melouny
- 190 Mochyně peruánská
- 192 Mrkev
- 195 Okurky
- 198 Papriky
- 201 Perila
- 202 Pastinák a petržel
- 204 Pórek
- 206 Rajčata
- 210 Růžičková kapusta
- 212 Ředkvičky a ředkve
- 215 Řepy
- 218 Salát
- 223 Špenát
- 225 Tabák
- 228 Tuřín a vodnice
- 230 Zelí
- 234 Okrasné letničky na záhoncích

## **247 ZÁHONOVIŠTĚ**

- 248 Záhonoviště
- 255 Prvky tvořící záhonoviště
- 263 Plánovací proces záhonoviště
- 265 Stvoření záhonoviště velkým třeskem
- 275 Sklad a výroba záhonových materiálů
- 279 Slunce pohání naši zahradu
- 282 Aromatické bylinky
- 290 Bylinková spirála v záhonovišti
- 293 Trvalky pro maximální efekt
- 304 Zídky, zdi, gabiony a ploty kolem záhonoviště
- 308 Kouzlo vodních záhonů
- 312 Letní kuchyně
- 319 Ohnivá venkovní koupel
- 322 Způsoby, jak uspat či jinak využít záhonoviště
- 326 Záhonovištní kvíz nejen pro děti

## **331 ZELENINA V KUCHYNI**

- 332 Brokolice a květák
- 335 Cukety a patizony
- 338 Cibulové zeleniny v kuchyni
- 344 Dýně na všechny způsoby
- 348 Kořenová zelenina v pestré paletě barev
- 351 Kapusty a kadeřávek
- 355 Luštěniny
- 358 Mangold
- 361 Pikantní listová zelenina
- 365 Rajčata, papriky a okurky v kuchyni
- 368 Různé natě a jejich využití
- 370 Ředkvičky, ředkve, tuřín, kedlubny, vodničky
- 374 Řepa červená a cukrová
- 377 Saláty
- 380 Špenátové zeleniny
- 383 Zelí
- 386 Zimní improvizovaná zelenina
- 388 Méně obvyklá jedlá inspirace

## **399 DRŮBEŽ A PSI**

- 400 Slimákožravé kachny
- 411 Slepice ve výběrovém řízení
- 421 Přirozené krmení psů (i lidí)

## **429 MĚSÍCE V ROCE**

- 430 Samé změny!
- 431 Únor
- 436 Jaro**
- 437 Březen
- 446 Duben
- 453 Květen
- 461 Léto**
- 462 Červen
- 472 Červenec
- 480 Srpen
- 488 Podzim**
- 489 Září
- 498 Říjen
- 505 Listopad
- 510 Zima**
- 511 Prosinec
- 516 Leden
- 519 Podzimní hojnost a jarní hladový paradox
- 520 Zimní hojnost
  
- 522 Dovolme si tvořit s lehkostí
- 526 O autorech
- 527 Doslov
- 528 Doporučená literatura o jídle, pěstování a rostlinách
- 532 Rejstřík