

# Obsah

6	<b>Zdraví z čerstvých zahradních plodů</b>	126	Sklízejte zeleninu a konzervujte ji
8	Plán přirozené výživy	131	Osvědčené konzervační metody
10	Ze zahrady rovnou do kuchyně	137	Vaříme z čerstvé zeleniny
12	<b>Plánování a zakládání užitkové zahrady</b>	140	<b>Tajemství bylinkové zahrady</b>
14	Základy kultury užitkových rostlin	142	Pěstování bylinek v užitkové zahradě
17	Správná volba umístění	146	Bylinková spirála a spol.
20	Způsoby pěstování zeleniny	152	Bylinky v květináčích a truhlících
24	<b>Pěstování a péče o vlastní zeleninu</b>	154	<b>Nejdůležitější kulinářské bylinky</b>
26	Začínáme s pěstováním zeleniny	156	Co roste v bylinkové zahradě?
29	Zahradní náradí a pomůcky	180	Pracovní kalendář pro bylinkovou zahradu
32	Zlepšení kvality půdy	184	Bylinky z přírodní zahrady
35	Příprava na výsev a výsadbu	188	Plané bylinky a jejich použití
38	Pěstování rostlin krok za krokem	194	Sběr a konzervování bylinek
42	První venkovní výsev	196	Vařte lépe s bylinkami
44	Hnojení v zeleninové zahradě		
52	Ochrana rostlin šetrným způsobem		
56	<b>Čerstvá zelenina po celý rok</b>	202	<b>Ovoce z vlastní sklizně</b>
58	Rozmanitost zeleniny	204	Jahody jsou hit
60	Saláty – listy plné vitaminů	206	Místo pro bobuloviny je všude
68	Listová a stonková zelenina	210	Popínavé ovocné plodiny
72	Košťáloviny	212	Co vám mohou nabídnout vlastní ovocné stromy
80	Kořenová a hlíznatá zelenina	214	Opylování ovocných stromů
88	Chutná plodová zelenina		
100	Pikantní cibulová zelenina	220	<b>Výsadba a péče o ovocné stromy</b>
104	Vytrvalá zelenina na zahradě	222	Výběr stanoviště a výsadba
108	Okrasná zelenina – nový trend	226	Řez a péče o ovocné stromy
110	Vypěstujte si jedlé houby	232	Přehled ovocných stromů
		242	Ovocné stromky v nádobách
112	<b>Kalendář prací a sklizní v zeleninové zahradě</b>	244	<b>Pěstujte na zahradě plané ovoce</b>
114	Po celý rok je co dělat	246	Planě rostoucí ovoce má také co nabídnout
124	<b>Ze zeleninové zahrady přímo do kuchyně</b>	252	Rejstřík