

# 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                         | 202 | <b>Ovoce z vlastní sklizně</b>               |
| 52  | Ochrana rostlin šetrným způsobem                     | 204 | Jahody jsou hit                              |
| 56  | <b>Čerstvá zelenina po celý rok</b>                  | 206 | Místo pro bobuloviny je všude                |
| 58  | Rozmanitost zeleniny                                 | 210 | Popínavé ovocné plodiny                      |
| 60  | Saláty – listy plné vitaminů                         | 212 | Co vám mohou nabídnout vlastní ovocné stromy |
| 68  | Listová a stonková zelenina                          | 214 | Opylování ovocných stromů                    |
| 72  | Košťáloviny  | 220 | <b>Výsadba a péče o ovocné stromy</b>        |
| 80  | Kořenová a hlíznatá zelenina                         | 222 | Výběr stanoviště a výsadba                   |
| 88  | Chutná plodová zelenina                              | 226 | Řez a péče o ovocné stromy                   |
| 100 | Pikantní cibulová zelenina                           | 232 | Přehled ovocných stromů                      |
| 104 | Vytrvalá zelenina na zahradě                         | 242 | Ovocné stromky v nádobách                    |
| 108 | Okrasná zelenina – nový trend                        | 244 | <b>Pěstujte na zahradě plané ovoce</b>       |
| 110 | Vypěstujte si jedlé houby                            | 246 | Planě rostoucí ovoce má také co nabídnout    |
| 112 | <b>Kalendář prací a sklizní v zeleninové zahradě</b> | 252 | Rejstřík                                     |
| 114 | Po celý rok je co dělat                              |     |  |
| 124 | <b>Ze zeleninové zahrady přímo do kuchyně</b>        |     |  |