

Obsah

1. ČÁST – PROSTĚ ZAČNĚTE	5
Přírodní tekutá hnojiva pro zeleninu, ale i ostatní rostliny	6
Přírodní pevná hnojiva pro zeleninu, ale i ostatní rostliny	8
Ani kapka vody nazmar	9
Vytvořme na zahradě přátelské prostřední pro ptáky, hmyz, ještěrky, ježky	10
2. ČÁST – RYCHLÉ, JEDNODUCHÉ A VELMI EFEKTIVNÍ ZPRACOVÁNÍ ZELENINY	13
Kvalitní odšťavňovač je skvělý parták do každé domácnosti	14
Krátce kvašená zelenina – přírodní zásobárna enzymů a probiotik	15
Kvašená šťáva – výživový superlék	16
Zeleninová voda – skvělý výživový přípravek na zimní období	17
Jak můžeme efektivně využít slupky od zeleniny?	18
3. ČÁST – ZNÁMÉ DRUHY ZELENINY	19
Cibule kuchyňská	20
Česnek setý	32
Brambor obecný	39
Dýně – tykev	45

Křen selský	51
Rajče jedlé	58
Mrkev obecná	61
Okurka setá	65
Cuketa obecná	68
Červená řepa	71
Čeler – miřík celer	75
Petržel obecná	78
4. ČÁST – MÉNĚ ZNÁMÉ DRUHY ZELENINY	83
Kadeřávek	84
Mangold	86
Tuřín	89
Vodnice	92
Topinambur hlíznatý	94
Černá ředkev	97
Černý kořen	100
5. ČÁST – PRVNÍ ZELENINOVÁ POMOC	103
6. ČÁST – ORGÁNOVÉ KALENDÁRIUM	
ANEK JAK SI POMOCÍ DOMÁCÍCH ZELENINOVÝCH PŘÍPRAVKŮ POSTUPNĚ BĚHEM ROKU ZREGENEROVAT CELÝ ORGANISMUS	111