

# OBSAH:

## NA CESTĚ ZA DOBRODUŽSTVÍM SOBĚSTAČNOSTI

- 
- 6 O zeleninových záhonech, kozách, zavařovacích sklenicích a dózách: Moje cesta k jednoduchému životu
- 
- 14 Hledání kořenů – aneb: Co vlastně člověk potřebuje?
- 18 Máte chuť si naplnit břicho? Vyrazte do zahrady!
- 21 Toužíte po společnosti? Vyrazte do stáje, na louku, na pastvinu!
- 22 Zavařovací sklenice neustále v pohotovosti? Šup s nimi do spíže!
- 23 Pečení vlastního chleba – aneb: „Miláčku, už jsi dnes nakrmil kvásek?“
- 25 Divoký sen o soběstačnosti – teď je čas na plánování
- 26 **Stát se soběstačným: Je možná 100% soběstačnost?**
- 28 Zahrada samozásobitele – aneb: Vlastní supermarket pod širým nebem, který pro vás má otevřeno dnem i nocí
- 
- 33 Sny povoleny: Vytvořte si vlastní pěstební plán!
- 34 Jak velká by měla být moje zeleninová zahrada?
- 34 Co patří do mého regálu se zeleninou?
- 35 1 – Pro začátek a pro seznámení:  
Pro zvědavé
- 35 2 – Vyzkoušejte a znovu se zamilujte:  
Pro nadšence
- 35 3 – Jděte do toho naplno: Pro zeleninové znalce
- 37 37
- 42 Na párty pro nezadanou zeleninu!  
Pořadí, střídat a střídat: Jak nastavit střídání plodin
- 44 44
- 45 Čas zahrady = čas jara? Ani zdaleka!  
Sem s výplní: Zelenina do mezer
- 47 47
- 47 Nový domov pro vaši zeleninu: Zakládání záhonů
- 47 Kde si zeleninovou zahradu založit?
- 48 Svoboda pro vás a vaši půdu: Zahradničení bez okopávání
-

- 50 Nádherný kompostový záhon
- 53 Těžba černého zlata: Jak si vytvořit vlastní kompost
- 54 Nejlepší místo pro kompost
- 55 Správné ingredience pro dobrý kompost – a co byste raději neměli kompostovat
- 56 Co má společného kompost a dort
- 56 Velmi teplý, nebo jednoduše studený? Jak kontrolovat teplotu ve svém kompostu
- 58 Ani příliš suchý ani příliš mokrá...
- 58 Přehazovat, nebo nepřehazovat?
- 59 **Malé ruce, velká úroda**
- 61 O semenech a semenáčcích: Pěstování sazenic a sklizeň vlastních semen
- 61 Správné místo: Kam s vašimi rostlinkami
- 62 Půda, co je pomazlí: V čem nejraději rostou mrňousové?
- 62 Ještě klíčí? Jistota je jistota: Zkouška klíčivosti
- 64 Místo: Máme! Vybavení: Máme! Semena: Máme! – A teď se pustíme do pěstování
- 67 Dvě jsou víc než jedna: Krok za krokem k vlastním rostlinkám
- 70 **Proč mám ráda chyby – velká sedmička v pěstování rostlin a jak se chybám vyhnout**
- 73 Ne všechna semena jsou stejná – jak učinit sebe a své rostliny nezávislymi
- 74 Sklizeň semen, množení rostlin – zapomeňte na hybridní odrůdy
- 78 **Trápí vás starosti? Myslíte si, že nikdy nebudete soběstační anebo přes záplavu zeleniny nevidíte záhon? Tudy na to...**
- 81 Pěstujte zeleninu, až bude záhon prskat ve švech: Portrét mých oblíbených rostlin pro samozásobitele
- 82 Pokud chcete začít v malém a zažít velké věci: Pro zvědavé
- 84 Mangold
- 86 Červená řepa
- 88 Česnek
- 92 Cibule
- 94 Ředkvičky
- 96 Salát
- 98 Asijská listová zelenina
- 100 Cuketa
- 102 **Až budete zase nabízet přebytečné cukety**
- 104 Portulák
- 106 Kozlíček polníček
- 108 Fazol tyčkový
- 110 Fazol keříčkový
- 112 Bob
- 114 Topinambur
- 117 **Nezbytné nástroje pro samozásobitele**
- 118 Pokud máte na záhonu chuť na změnu: Pro nadšence
- 120 Pórek
- 122 Celer
- 124 Mrkev
- 127 Rajče
- 134 Paprika
- 136 Artyčok
- 138 Špenát
- 141 Brambory
- 144 Kadeřávek
- 146 Kedlubna
- 148 Růžičková kapusta
- 150 Hrách setý
- 153 Okurka
- 156 Dýně
- 158 Cukrová kukuřice
- 160 Pastinák

- 162 Pokud máte chuť na výzvu: Pro zeleninové znalce
- 164 Hlávkové zelí (bílé zelí, červené zelí, hlávková kapusta)
- 166 **Tipy pro vztahy mezi košťálovou zeleninou**
- 168 Brokolice a květák
- 170 Čekanka
- 172 **Žádná zahrada v dohledu? Takhle se zahradničí na balkonu!**
- 175 Bylinky, bylinky, bylinky... Ty se hodí vždycky!
- 176 Bazalka
- 178 Rozmarýn
- 180 Tymián
- 182 **Ahoj, červíčky! – Vyznání lásky nejúžasnějším zvířatům na světě**
- 185 Váš malý ráj: Soběstačná ovocná zahrada
- 185 Vysadit jeden, dva, deset stromů
- 186 Když to prostě jen padá z nebe: Sadová louka
- 186 Malinký výběr ovoce, které miluji
- 188 Jablka
- 190 Hrušky
- 192 Jahody
- 194 Maliny
- 197 Úděl samozásobitelů: Mulčování, hnojení, zalévání... Ale úplně v klidu!
- 198 Třífázová zahrada – aneb: Metoda bez námahy. Takže nemusíte téměř vůbec zalévat a plít!
- 198 Čím více mulče, tím lépe!
- 201 Výroba vlastního hnojiva: Zeleninová výživa pro hladové
- 202 Seznam hostů na záhonovou párty – jak vyhnat ze zahrady neurvalé všežravce?
- 204 Kdo to svačí listy mého salátu? – Tipy proti slimákům
- 205 Slimáčí antihrdina v tygří kůži: Slimák největší
- 205 Okusování, vysávání a skvrny: Nenasytná zvířata a choroby rostlin
- 207 Otevřete brány zahrady vyklidněným soupeřům: Užitečný hmyz
- 211 **Zachraňme svět: Dnes zahradu, zítra planetu!**
- 
- 212 **V blízkém vztahu se slepicemi, kozami a ovce**
- 216 Kurník a zrní: Načepýřené slepice, kohouti a kuřata
- 219 Domov pro vaše slepice: Takto by měl vypadat váš kurník
- 220 Čas krmení: Co jedí slepice?
- 223 Konečně hrdými pěstiteli slepic? Toto jsou vaše každodenní a týdenní úkoly
- 224 Další úroveň ve spíži: Uchovávání vajec
- 227 Proč přestat u slepic? Chov kachen
- 227 **Už jste se někdy sprchovali se slepicemi?**
- 229 Louka, mléko a sýr: Chov koz pro vlastní spotřebu
- 230 Kozy jsou náročné: Musí mít střechu nad hlavou
- 230 Kozel skáče vysoko, kozel skáče daleko, proč by ne, má na to čas: Správné oplocení
- 233 Předpověď na víkend: 100% pravděpodobnost dojení
- 234 Nácvik dojení
- 236 Sýr, jogurt, máslo: Zpracování mléka
- 239 Bez mlád'at není mléko

- 241 **Ospravedlnitelná spotřeba masa: Existuje?**
- 242 Teplo, vlna, zábava: Ovce
- 242 Chlupatou, nebo mečivou?
- 245 Od ovce k huňatému svetru: „Ušij si sám“ je hudba včerejška! Než se začne vyrábět další kolekce, pohláďte si své oblečení...
- 245 Proč tak záleží na tom, jakou vlnu používáte
- 246 Jak spřádat vlastní vlnu
- 247 Pracovití dělníci a vychloubačné královny: Včely!
- 249 **Soběstačnost s dětmi: Vyrůstání na vlastní pěst**
- 284 **Sáhněte si na těsto: Pečení vlastního chleba**
- 288 Základní ingredience pro váš chléb
- 288 Melu, melu mouku!
- 290 Tajuplné těsto aneb: Sdílené bydlení ve vaší lednici
- 291 Kvásková kultura
- 292 Základní recept na kváskový chléb bez
- 294 hnětení
- Vylepšete si svůj chléb
- 297 Houstičky a bagety: Mé oblíbené recepty
- 297 Žitné medové houstičky
- 298 Bageta aneb: Francouzský sen

- 
- 252 **Skladování a konzervování – vychutnávat si letní dobroty po celý zbytek roku**
- 256 Budete spát jako Růženka: Skladování ovoce a zeleniny
- 259 O bublajících zavařovacích hrncích a prohýbajících se policích: Bezpečné zavařování
- 264 Marmeláda švédské královny
- 266 Zeleninová polévka ze skla
- 267 Zavařování té nejlepší rajčatové omáčky
- 269 Ještě to kvasí!? Šumivé fermentování
- 272 Díky čemu to zkysne?
- 273 Skvělé bakterie: Přednáška o kvašení
- 274 Fermentované duhové papriky
- 277 Fermentované fazole s koprem
- 278 Růžové kysané zelí
- 280 Čerstvá sklizeň i v zimě!
- 282 **Všechno je odpad! – Můžete to říct nahlas!**
- 300 **Glosář**