

Obsah

ÚVODEM	7
1 STRAVOVACÍ ZVYKLOSTI	9
2 ZDRAVOTNÍ VÝZNAM ZELENINY	13
2.1 Zdravotně významné obsahové látky	13
2.2 Kořeninové a léčivé látky	20
2.3 Zdravotní rizika zeleniny	24
2.3.1 Rizikové obsahové látky	24
2.3.2 Dusičnany a dusitany	25
2.3.3. Rezydua pesticidů a těžké kovy	28
3 JAK PĚSTOVAT ZDRAVOU ZELENINU	29
3.1 Lokalita, výběr druhů a odrůd	29
3.2 Přirychlování fóliemi	35
3.3 Méně známé druhy zeleniny	40
3.4 Zpracování půdy	63
3.5 Správné hnojení	64
3.5.1 Minerální hnojení	64
3.5.2. Organické hnojení	69
3.5.3. Vegetační podmínky.	72
3.6 Voda a závlaha	76
3.7. Integrovaná ochrana rostlin.	77
4 ALTERNATIVNÍ ZAHRÁDKAŘENÍ	80
4.1 Kompost	82
4.2 Zelené hnojení	85
4.3 Obhospodařování půdy	86
4.4 Osevní postupy.	87
4.5 Přirození nepřátelé škůdců a biologický boj	89
4.6 Smíšené kultury	92
4.7 Rostlinné výluhy	96
4.8 Agrotechnické vlivy	99
4.9 Biologická čistota zahrádky.	104
4.10 Rezistenční šlechtění	109
4.11 Boj s plevely	112
4.11.1 Mechanické metody	112
4.11.2 Mulčování	113
4.11.3 Fyzikální metody.	117

5	ŠKODLIVINY V ZELENINĚ A V PROSTŘEDÍ	118
5.1	Těžké kovy	118
5.2	Chemické přípravky	122
5.3	Likvidace znehodnocených přípravků	130
6	UCHOVÁNÍ ZELENINY	132
6.1	Krátkodobé uchování	132
6.2	Dlouhodobé skladování	132
6.3	Mrazení	135
6.4	Konzervování	136
7	KUCHYŇSKÉ ZPRACOVÁNÍ	137
8	SLOVO NA ZÁVĚR.	140
	POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA	141