



## Obsah

Úvod .....	5
1. Proč je zelenina pro člověka nepostradatelná? .....	10
2. Které druhy zeleniny obsahují nejvíce vitaminů? .....	12
3. Jak uchováme v zelenině co nejvíce vitaminů? .....	14
4. Jaký zdravotní význam mají minerální látky v zelenině? .....	16
5. Kdy může být zelenina zdraví škodlivá? .....	18
6. Můžeme mít ze zahrádky zeleninu po celý rok? .....	20
7. Jak velkou část zahrádky věnovat pěstování zeleniny? ...	22
8. Jaké výhody mají smíšené kultury zeleniny? .....	24
9. Jak si pořídíme na zahrádce pařeniště? .....	26
10. Pro jaký skleník se rozhodneme? .....	28



11. Jak regulujeme mikroklima ve skleníku? . . . . .	30
12. Jaké přednosti a nevýhody mají fóliové kryty? . . . . .	32
13. Jaká půda je pro pěstování zeleniny nejvhodnější? . . . . .	34
14. Kdy a jak zpracováváme půdu? . . . . .	36
15. Jaké nářadí potřebujeme ke zpracování půdy? . . . . .	38
16. Jaké nároky má zelenina na půdní reakci? . . . . .	40
17. Jaké živiny zelenina potřebuje? . . . . .	42
18. Jak předcházet hromadění dusičnanů v zelenině? . . . . .	44
19. Která hnojiva jsou základem při pěstování zeleniny? . . . . .	46
20. Jak připravíme kvalitní kompost? . . . . .	48
21. Co je a jaký význam má zelené hnojení? . . . . .	50
22. Která průmyslová hnojiva používat? . . . . .	52
23. Jak prakticky hnojíme zeleninu? . . . . .	54
24. Které druhy zeleniny jsou nejnáročnější na vláhu? . . . . .	56
25. Kdy, čím a jak zavlažovat? . . . . .	58
26. Jak udržet vláhu v půdě co nejdéle? . . . . .	60
27. Jaké vlastnosti má mít kvalitní zeleninové osivo? . . . . .	62
28. Jak urychlit vzcházení semen? . . . . .	64
29. Jak pěstujeme zeleninu přímým výsevem na záhony? . . . . .	66
30. Jak si vypěstujeme sadbu zeleniny? . . . . .	68
31. Jak pěstujeme zeleninu ze sazenic? . . . . .	70
32. Jak pěstovat zeleninu na záhonech nastýlaných fólií? . . . . .	72
33. Proč některá zelenina předčasně vybíhá do květu? . . . . .	74
34. Jak můžeme pěstovat zeleninu na netradičních záhonech? . . . . .	76
35. Jak zakládáme a ošetřujeme poloteplé pařeniště? . . . . .	78
36. Jak nejúčelněji využijeme pařeniště během roku? . . . . .	80
37. Co vyžaduje pěstování zeleniny ve skleníku či ve fóliovníku? . . . . .	82
38. Jak můžeme celoročně využít skleníky a fóliovníky? . . . . .	84
39. Jak nejlépe chránit zeleninu proti chorobám a škůdcům? . . . . .	86
40. Proč je používání herbicidů značně rizikové? . . . . .	88
41. Kdy je nejvhodnější doba pro sklizeň zeleniny? . . . . .	90
42. Jak nejlépe uchováme zeleninu přes zimu? . . . . .	92
43. Jaký má být sklep pro uskladnění zeleniny? . . . . .	94
44. Proč je mrkev tak důležitá a jak ji pěstujeme? . . . . .	96
45. Jaké nároky na pěstování mají petržel a pastinák? . . . . .	98
46. V čem se liší pěstování jednotlivých forem celeru? . . . . .	100



47. Proč je černý kořen dieteticky tak vynikající? .....	102
48. Jaký zdravotní význam má řepa salátová? .....	104
49. Kdy a jak pěstujeme ředkvičku a ředkev? .....	106
50. S jakými podmínkami se spokojí vodnice a tuřín? .....	108
51. Proč by v žádné zahrádce neměl chybět křen? .....	110
52. Co podmiňuje úspěšné pěstování košťálové zeleniny? .....	112
53. Jaký zdravotní význam má zelí hlávkové a jak je pěstujeme? .....	114
54. Proč patří kapusta mezi nejhodnotnější zeleninu? .....	116
55. Jak vypěstujeme velké a jakostní růžice květáku? .....	118
56. Co je nejdůležitější při pěstování kedluben? .....	120
57. Jaký význam ve výživě má brokolice a jak se pěstuje? .....	122
58. Jaké podmínky jsou třeba pro pěstování okurek? .....	124
59. Jak pěstujeme okurky na venkovních záhonech? .....	126
60. Jak pěstujeme okurky v pařeništi a ve skleníku? .....	128
61. Jaké nároky na pěstování má tykev? .....	130
62. V jakých podmínkách pěstujeme melouny? .....	132
63. Jak pěstujeme rajčata na venkovních záhonech? .....	134
64. Jak docílit ranější a vyšší sklizeň rajčat? .....	136
65. Proč jsou plody zeleninové papriky zdravé? .....	138
66. Jak pěstujeme lilek vejcoplodý? .....	140
67. Které druhy cibule můžeme pěstovat? .....	142
68. Jak pěstujeme cibuli kuchyňskou? .....	144
69. Proč je česnek pro zdraví tak důležitý? .....	146
70. Jak pěstujeme pór? .....	148
71. Chcete mít salát na stole co nejčastěji? .....	150
72. Kterou zeleninu můžete jíst upravenou jako salát? .....	152
73. Jak získáme pěkné čekankové puky? .....	154
74. Jak pěstovat špenát a zeleninové druhy stejného použití? .....	156
75. Jaký hrách je nejlépe pěstovat na zahrádce? .....	158
76. Jaké pěstitelské nároky má fazol? .....	160
77. V čem se liší pěstování bílého a zeleného chřestu? .....	162
78. Jak pěstujeme reveň? .....	164
79. Jak využijeme na zahrádce kukuřici cukrovou? .....	166
80. V jakých podmínkách lze pěstovat artyčoky a kardy? .....	168
81. Proč a jak pěstovat kořeninové a léčivé rostliny? .....	170
82. Které kořeninové rostliny je nejlépe pěstovat? .....	172

83. Které léčivky bychom měli mít na zahrádce? .....	174
84. Jak získáme v zimě snadno a levně zdroj vitaminů? .....	176
85. Nechcete vyzkoušet některé málo známé zeleniny? .....	178
86. Jak nejlépe pěstovat rané brambory? .....	180
87. Které jsou nejdůležitější choroby a škůdci brambor? .....	182
88. Proč pěstujeme na zahrádce topinambury? .....	184
Základní údaje o pěstování hlavních druhů zeleniny .....	186
Jak rozeznáte sazenice jednotlivých druhů košťálovin? .....	190
Rejstřík .....	191

