

I. MŮŽEME ZMĚNIT POHLED NA ZAHRADU?	4
1) VÝLET DO HISTORIE	4
2) SOUČASNOST A NAŠE POTŘEBY	6
3) PERMAKULTURA A LÍNÁ ZAHRADA	7
4) PĚT ZÁKLADNÍCH POSTOJŮ PERMAKULTURY	9
II. PĚSTOVÁNÍ PRO LENOCHY	20
1) JAK SI SPOLEČNĚ S PŘÍRODOU VYTVOŘIT PŮDU	20
2) ZAHRADA BEZ OKOPÁVÁNÍ A PLETÍ	24
3) MINIMUM PÉČE O ROSTLINY	36
4) JAK SE SNADNO VYHNOUT ZAPLEVELENÍ	39
III. JEDLÉ ROSTLINY V LÍNÉ ZAHRADĚ	41
1) ŽIVOT ROSTLIN	41
2) VLASTNÍ SEMÍNKA BEZ GMO A HYBRIDŮ	44
3) JAK SI VYPĚSTOVAT SAZENICE	47
IV. LESNÍ ZAHRADA NEPŘINÁŠÍ „JEN“ OVOCE	53
1) SEDM PATER LESNÍ ZAHRADY	53
2) ZAČÍNÁME S LÍNOU LESNÍ ZAHRADOU	56
3) SÁZENÍ, PÉČE PO VÝSADBĚ A VÝVOJ V ČASE	59
4) JE POTŘEBA OVOCNÉ STROMY ŘEZAT?	61
V. VODA V NAŠEM ŽIVOTĚ	64
1) JAK SE VYROVNAT S KLIMATICKÝMI ZMĚNAMI	65
2) VODA V LÍNÉ ZAHRADĚ	65
3) JAK NA JEZÍRKA BEZ CHEMIE A FILTRACE	68
4) CO VŠECHNO NÁM NABÍZEJÍ SVEJLY	73
5) DVĚ MALÁ VODNÍ ZAMYŠLENÍ	74
VI. ZDRAVÍ A VITALITA ZAHRADY	75
1) JINÝ POHLED NA ŠKŮDCE A CHOROBY	75
2) ZALÉVÁNÍ	79
3) JAK NA ZAHRADU BEZ CHEMIE	81
4) Posilující výluhy z rostlin	83
5) Hnojivé zákvasy z rostlin	84
6) Prostředky biologické ochrany na našem trhu	84
7) Přejít na organická hnojiva	85
8) Komplexní přístup ke zdraví a vitalitě zahrady	85
VII. POHODOVÁ SOBĚSTAČNOST	86
1) POTRAVINOVÁ SOBĚSTAČNOST	86
2) ZPRACOVÁNÍ ÚRODY MŮŽE BÝT ZÁBAVA	91



3) LÍNÉ ZVÍŘECÍ HOSPODÁŘSTVÍ	94
4) ZAHRADNÍ STAVBY BEZ PENĚZ A NÁMAHY?	101
VIII. DOBROTY Z LÍNÉ ZAHRADY	105
1) PROSTŘENÝ JARNÍ STŮL	106
2) ÚRODA V LÉTĚ	110
3) PODZIMNÍ PALETA CHUTÍ A BAREV	112
4) ZIMNÍ NABÍDKA DOBROT ZE ZAHRADY	114
5) PŘEZIMUJÍCÍ ZELENINA	117
IX. MOJE LÍNÁ ZAHRADA	119
1) NÁVRH LÍNÉ ZAHRADY	119
2) JAK SI NAPLÁNOVAT ROK NA ZAHRADĚ?	123
X. PRAMENY, ODKAZY A UŽITEČNÉ KONTAKTY	125
VZKAZ PRO TY NEJLÍNĚJŠÍ Z LÍNÝCH	126
	136