

Spis treści

Wprowadzenie	6
Człowiek to osobliwe stworzenie	6
Co to jest jadalny las?	7
Po co ta książka?	10
Moje ogrody jako przykłady	11
Jadalne lasy	19
Część I: Dlaczego warto założyć jadalny las	25
Zainspiruj się przyrodą	26
Wytwarzanie własnej żywności	26
Odtwarzanie ekosystemów	28
Kilka różnic między lasem jadalnym a rolnictwem przemysłowym	28
Drzewo, ten niezwykły byt	30
Część II: Zakładamy jadalny las	39
Projektowanie	40
Gleba	47
Mikoryza	53
Rośliny wiążące azot	54
Ściółkowanie	58
Siedem warstw roślinnych	61
Światło i cień	62
Obrzeża lasu	66
Pnącza	68
Część III: Szczepienie, cięcie	71
Szczepienie	72
Cięcie i brak cięcia	78
Formy drzew owocowych	85
Ogławianie	89
Chop and drop	91

Część IV: Projektujemy swoją działkę	93
Zaczynamy od łąki	94
Zaczynamy od rosnących drzew lub dzikiego lasu	98
Zaczynamy od sadu	99
Ogród warzywny i zboża	102
Żywopłot	104
Połączenia z ogrodem	113
Jak posadzić drzewo?	118
Kiedy sadzić?	121
Podlewanie	122
Część V: Poznajemy, wybieramy i rozmnażamy rośliny	123
Zapyłanie drzew owocowych	124
Rozmnażanie roślin	128
Rośliny jadalne	134
Choroby	146
Ochrona przed „szkodnikami”	147
Część VI: Rośliny do jadalnego lasu	151
Wieloletnie rośliny wiążące azot z powietrza	153
Jadalne pnącza	156
Warzywa wieloletnie	159
Świeże plony przez cały rok	162
Jabłka	166
Część VII: Różnorodność w jadalnym lesie – zwierzęta i grzyby	171
Chów zwierząt w lesie	172
Pszczoły	180
Uprawa grzybów	182
Zakończenie	185
Bibliografia	186
Adresy szkółek	187
Linki do Internetu	188