

O B S A H

Poznámka vydavateľa	3
Predhovor	4
Úvod	7
Kapitola I	
Vôbec nič	14
A aký zážitok tak zmenil môj život?	14
Návrat na vidiek	17
V ústrety farmárstvu „bez práce“	19
Návrat k prameňu	20
Jedna z príčin, prečo sa prírodné poľnohospodárstvo nerozšírilo	21
Ludstvo nepozná prírodu	23
Kapitola II	
Štyri princípy prírodného poľnohospodárstva	25
Štyri princípy	25
<i>Kultivácia</i>	26
<i>Hnojenie</i>	26
<i>Ako som sa vysporiadal s burinou</i>	27
<i>Regulácia „škodcov“</i>	28
Farmárčenie uprostred buriny	29
Hospodárenie so slamou	30
<i>Rozhadzovanie neporezanej slamy</i>	30
<i>Slama obohacuje pôdu</i>	31
<i>Netreba pripravovať kompost</i>	31
<i>Klíčenie</i>	32
<i>Slama pomáha riešiť problémy s vrabcami a burinou</i>	32
Pestovanie ryže na suchom poli	33
Ovocné stromy	35
<i>Nezabíjajte prirodzených predátorov</i>	35
Pôda v ovocnom sade	36
Zelenina pestovaná polodivým spôsobom	37
Cena zrieknutia sa chemikálií	40
Hranice vedeckej metódy	42

Kapitola III	
Jeden z farmárov prehovoril	44
Prosté riešenie ťažkého problému	45
Ovocie ťažkých čias	46
Trh s prírodnými potravinami	48
Komerčné poľnohospodárstvo zlyhá	50
Komu je tento výskum na úžitok?	51
Čo je potravou človeka?	52
Milosrdná smrť pre jačmeň	54
Služte prírode a všetko bude v poriadku	56
Rôzne školy prírodného poľnohospodárstva	58
Kapitola IV	
Nejasnosti okolo jedla	61
Mandala prírodnej stravy	63
Kultúra jedla	67
<i>Farba</i>	67
<i>Chuť</i>	68
Len chlebom živí	69
Zhrnutie spôsobov stravovania	70
<i>Strava ne-rozlišovania</i>	71
<i>Strava princípu</i>	71
<i>Typická strava chorého človeka</i>	71
Jedlo a poľnohospodárstvo	73
Kapitola V	
Hlúposť pod maskou múdrosti	74
Kto je hlupákom?	76
Narodil som sa, aby som chodil do materskej školy	77
Letiace mraky a ilúzia vedy	79
Teória relativity	82
Dedina bez vojny a mieru	83
Revolúcia jednej slamky	85
Namiesto záveru	88
Záver	90