



Jesse Frost  
**Das große Boden-  
Handbuch**

*Regeneratives Gärtnern und ökologischer  
Gemüseanbau – auch ohne Umgraben. Mit der  
No-Till-Methode zu gesunden Böden und mehr  
Gemüse*

256 Seiten, Hardcover,  
ISBN 978-3-98726-137-4,  
32,00 € (D).  
Auch als E-Book erhältlich.

Üppige Ernte ohne Umgraben? Farmer Jesse Frost zeigt, wie es geht

Körbe voller Gemüse aus eigenem Anbau – ökologisch produziert und das ohne viel Arbeit? Kein Problem mit der No-Till-Methode von Farmer und Bodenexperte Jesse Frost! Wie und welche wichtige Rolle der Boden dabei spielt, verrät er in seinem – endlich auch auf deutsch vorliegenden – Bestseller rund um regeneratives und bodenschonendes Gärtnern.

Manchmal bringen Herausforderungen die besten Ideen hervor: Als sein konventioneller Betrieb mit Ernteaussfällen zu kämpfen hatte, stieß Jesse Frost auf der Suche nach Lösungen auf die Bedeutung der Bodengesundheit – und krepelte seine Farm daraufhin komplett um. In »Das große Boden-Handbuch. Regeneratives Gärtnern und ökologischer Gemüseanbau – auch ohne Umgraben« (ET 03.02.2025) fasst er seine Erfahrungen für Landwirt\*innen und Hobby-Gärtner\*innen praxisnah zusammen.

Für den Autor liegt der Schlüssel im Boden: Diesen so wenig wie möglich zu stören, so weit wie möglich zu bedecken und zu bepflanzen sind die wichtigsten Prinzipien für eine gesunde Erde und der Garant für eine ertragreiche Ernte. Neben anschaulichen Informationen über das komplexe Zusammenspiel im Boden helfen praktische Anleitungen und Tipps dabei, den eigenen Garten möglichst naturnah zu bestellen. Dabei geht es nie darum, alles perfekt zu machen – Jesse ermutigt mit Geschichten über seine eigenen Versuche, einfach anzufangen!



© Rough Draft Farmstead

## Jesse Frost

Jesse Frost, auch bekannt als Farmer Jesse, ist ein zertifizierter Biogärtner und freiberuflicher Journalist. Er ist Moderator des Podcasts »The No-Till Growers Podcast Network« und Mitbegründer von [notillgrowers.com](http://notillgrowers.com), wo er hilft, die besten und neuesten Erkenntnisse über »No Till« von Landwirt\*innen in den Vereinigten Staaten, Kanada, Großbritannien und Europa zu sammeln. Er und seine Frau Hannah Crabtree betreiben die Farm Rough Draft Farmstead im Zentrum von Kentucky.

## Pressestimmen

»In diesem wunderbaren Buch erklärt Jesse Frost auf klare und freundliche Weise, warum und wie man erfolgreich Gemüse anbaut, wenn man die eigenen Methoden vollkommen mit den Prozessen in der Natur in Einklang bringt. Das von Jesses Frau Hannah Crabtree wunderschön illustrierte Handbuch bietet angehenden Landwirt\*innen und Gärtner\*innen eine breite Palette an erfahrungsbasierten Ratschlägen zu wichtigen Themen wie Bodenfruchtbarkeit und Mulch sowie zu kleinen, aber wichtigen Details wie Beet- und Wegbreite. Stören Sie den Boden so wenig wie möglich – so lautet Jesses Grundsatz. Dabei stellt er das Praktische über das Dogmatische und ermöglicht es dadurch, diesen Grundsatz umzusetzen.«

Charles Dowding, Begründer der No-Dig-Methode

»Dieses Buch ist ein Wegweiser für alle, die mit ihren Händen etwas Lebendiges schaffen wollen, sei es zu Hause im eigenen Garten oder in einem Marktgarten. Es ist ein Leitfaden für ein Gärtnern, das nicht zerstört, sondern aufbaut.«

Benedikt Bösel