



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*

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

Körbe voller Gemüse, ökologisch angebaut im eigenen Garten? Farmer Jesse Frost verrät: Der Zauber liegt im Boden. Ist er gesund, schützt er die Pflanzen von selbst.

Jesses einfache und natürliche Prinzipien:

- den Boden so wenig wie möglich stören,
- den Boden so weit wie möglich bedecken,
- den Boden so weit wie möglich bepflanzen.

Dadurch wird Gemüse resilient gegen Schädlinge und Krankheiten, und die natürlichen Kreisläufe werden regeneriert – ohne Umgraben oder Unkrautjäten. In diesem wunderschön illustrierten Buch teilt Jesse sein Wissen über das komplexe Ökosystem unseres Bodens und zeigt alle wichtigen bodenschonenden Techniken: von Mulch und Kompost über Zwischenfrüchte und Mischkultur bis hin zu Direktsaat. Ein absolutes Standardwerk für naturnahen Gemüseanbau.

Mit einem Vorwort von Benedikt Bösel.



© 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.