



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.

## 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