



Co-funded by
the European Union



2023-1-PL01-KA210-YOU-000133199

Healthy Body Healthy Mind

W zdrowym ciele zdrowy duch

A two-year international initiative on youth mental health, bringing together Poland, Slovakia and Czech Republic to share knowledge, build awareness, and support young people's well-being.

Podme si spolu vypestovať jedlo

Zabezpečenie základných zdrojov potravín je téma, ktorú v poslednom období skloňujeme v rôznych oblastiach.

Je pre nás veľmi dôležité, aby sme vedeli ako, prípadne kto dopestoval zeleninu, ovocie, alebo aj vajcia a mäso, ktoré kupujeme. V obchodoch sa veľká skupina kupujúcich začala sústrediť na to, odkiaľ potraviny pochádzajú. Úzko to súvisí s environmentálnym prístupom – ekologickou stopou, alebo vzdialenosťami, ktoré naše potraviny precestovali, pokiaľ sa dostanú na náš stôl.

V tejto súvislosti môžeme hovoriť aj o LOKÁLNOSTI.

Vieme čo jeme? Odkiaľ jedlo pochádza? Ako bolo vypestované, pripravené, spracované?

A úplne najlepšie je, keď si jednotlivé druhy vieme dopestovať sami. Aby bola táto práca pre nás radosťou, bude nám v tom pomáhať malý návod, taký rýchlo kurz, alebo pomôcka, ktorú držíte teraz v rukách.

Nemôžu tu byť všetky potrebné informácie. Pestovanie rastlín v sebe skrýva veľa pravidiel a odborných zákonitostí.

Budeme sa snažiť vybrať tie najpodstatnejšie časti, podľa ktorých sa budete o Vaše záhony a aj iné miesta na pestovanie, vedieť postarať tak, aby Vám priniesli úžitok.

Sú to tiež typy, ako niečo urobiť jednoduchšie, alebo to aspoň vyskúšať a potom použiť znova s lepším výsledkom.

Úžitok, využitie, použitie sú tie dôležité pojmy, ktoré by sme mali mať na mysli, aby sme sa o akýkoľvek pozemok, alebo aj balkón, či spoločný priestor, radi postarali.

Zber úrody je veľmi príjemná činnosť a vedie nás k spoločným aktivitám pri jedle, alebo spracovaní úrody. Jedlo vždy ľudí spájalo a prinášalo im vzájomné vymieňanie si názorov a skúseností. Trochu sa to vytratilo z našich zvyklostí a bude fajn, keď to znova vnesieme do našich životov a hlavne do životov našich detí.

Preto by sme Vám chceli na záver týchto úvodných riadkov popriať

Dobrú chuť!



Ako na to?

Všetci tí, ktorí sa pestovaniu rastlín, záhradníčeniu a farmárčeniu nevenovali do podrobností, prípadne odborne, môžu mať pocit, že je to ***o vysiatí semienok, alebo vysadení priesad a už to potom iba rastie.***

Bohužiaľ, ***ono to tak nie je.*** Všetko má svoje pravidlá a postupy, preto je veľmi vhodné, aby sme ich dodržali, a tak náš výsledok bude čo najlepší.

V tomto materiáli si popíšeme dôležité pravidlá, ale tiež princípy hospodárenia, ktoré sú v podstate najstarším postupom, prírode blízkym spôsobom, ktorý je to najlepšie pre pestované plodiny. A ak je to vhodné a výborné pre rastliny, tak samozrejme aj úroda bude pre človeka to najlepšie – čisté, prírodné.

Tento postup a princípy sa nazývajú Permakultúra a jej princípy a postupy.

Na základe týchto princíпов je dôležité, aby sme si náš možný priestor začali v prvom rade aspoň krátkodobo ***pozorovať a plánovať.***

Je to dôležité hlavne pre to, aby sme nezažili sklamanie z neúspechu, ktorý nás môže veľmi rýchlo odradiť.

Naša chuť a radosť učiť sa nové veci a snaha získať ***vlastnou prácou rastliny a jedlo*** sa nám často odvdáči zaujímavou úrodou.

Čo to znamená pozorovať?

Potrebuje si overiť aký je ten ***náš priestor***, ktorý máme k dispozícii.

Kedy na neho svieti slnko? Kedy a ako dlho je tam tieň? Aj keď je tieň, tak predsa je tam rozptýlené svetlo?

Keď prší, tak nič nebráni rastlinám prijať vlahu? / nezacláňa ich strom, kríky? / Alebo musíme rastlinky iba polievať?

Fúka tu vietor? Je aj nárazový? Vieme umiestniť vetrolam? Vieme rastliny ochrániť, aby ich vietor nedolámal?

Máme možnosť pestovať aj keď je vonku mráz, alebo nízke teploty? Je tu fóliovník, skleník, okenný parapet?

Čo to znamená plánovať?

Akokoľvek práca si vyžaduje plánovanie. O to viac, keď pracujeme so živým materiálom, čo naše rastlinky sú.

Ako pomôcka nám môže byť tabuľka, ktorej prvé písmená popisujú oblasti, o ktoré sa musíme zaujímať:

Z – zvieratá

R – rastliny

U – udalosti

Š – štruktúry

Z - zvieratá

Ak by sa zdalo, že keď my v záhrade neplánujeme chovať žiadne zvieratá, tak obsah tejto časti plánovania je o tom, že do skupiny „zvierat“ patria všetky živočíšne druhy.

Napríklad: motýle, včely, jašterice, krtko, ježpravdaže môžeme uvažovať aj o sliepkach, kačiciach, ovci.....

To znamená, že naša záhrada môže byť miestom pre opeľovačov – tie budeme potrebovať pre našu plodovú zeleninu, alebo aj drobné ovocie, prípadne stromy.

Ďalšie živočíšne druhy sú „pomocníkmi“ pri znižovaní počtu škodcov, zlepšujú štruktúrnosť pôdy, takže ich ani nemusíme registrovať, ale ich práca pre náš prospech je dôležitá a vieme ju využiť.

Aj chov hydiny, prípadne ďalších úžitkových zvierat vieme využiť vo viacerých smeroch, keď budeme mať správne informácie a pripravíme si ich chov podľa pravidiel blízkych prírode.

Kto bude mať záujem nazrieť do jednotlivých princípov permakultúry dôkladnejšie, tak je na to dostupných mnoho internetových odkazov, kurzov, školení a aj literatúry.

Pre nás je teraz dôležité, aby sme sa usilovali využiť „prácu“ zvierat – ich prirodzené činnosti v náš prospech.

Uvediem príklad: prirodzenou činnosťou sliepok je hrabanie. Pri ňom hľadajú živočíchov, ktoré sa nachádzajú v pôde, hriadke, maštaľnom hnoji, komposte. Môžu to byť škodcovia pre naše rastliny – krtonôžka a jej vajíčka a larvy, pásavka zemiaková, kolónie mravcov. Zníženie ich počtu nám uľahčí pestovanie, pretože rastliny nebudú ničené.

Okrem toho premiešavajú jednotlivé vrstvy v prehrabávanom materiály a tým sa do pôdy dostáva viac vzduchu, ktorý je potrebný pre život pôdných mikroorganizmov a zlepšuje sa tak kvalita pôdy.

Zároveň si uplatnia svoju prirodzenú činnosť, pretože je to hrabavá hydina a je to ich potrava – skôr doplnok potravy.

Tak by sme mohli vymenovávať a popisovať všetky druhy, ktoré sme si spomenuli na začiatku. Ale to nie je teraz našou úlohou, pretože pre tých, ktorí sa o to budú zaujímať, tak si informácia vedia nájsť cez kľúčové slová na internete, alebo v kurzoch.



Sliepky v záhrade



Hmyzí hotel pre opeľovačov

R – rastliny

Aké druhy rastlín chceme pestovať?

Čo nám v rodine chutí najviac?

Vyskúšame niečo iné? Možná iba jeden rok a potom uvidíme?

Vieme, ktoré rastliny sú jednoročné a ktoré nemusíme znova vysievať, vysádzať?

Máme pre ich pestovanie vhodné podmienky? Vieme aké sú to podmienky?

Takéto, a mnohé ďalšie otázky si potrebujeme položiť, aby sme si urobili predstavu o tom, čo je pre našu rodinu dôležité, čo už vieme a čo sa ešte potrebujeme dozvedieť.

Získavanie informácií by nemalo zostať iba na rodičoch, môžeme do hľadania informácií zapojiť aj deti. Často sú v práci s počítačmi, na internete a pri hľadaní informácií šikovnejšie a zároveň ich zapojíme do spoločnej činnosti na príprave a získavaní jedla pre nás všetkých.

Určite ich následné úspechy pri pestovaní budú tešiť oveľa viac a je možné, že ich to bude motivovať aj k štúdiu, o ktorom by doteraz vôbec neuvažovali.

U – udalosti

Pod pojmom udalosti si predstavujeme činnosti, ktoré ako rodina, komunita, alebo aj my sami a jednotlivo máme radi. Radi ich vykonávame, alebo by sme radi uskutočňovali, ale zatiaľ na to nemáme vhodné podmienky. Možná sme ich mali iba v pláne a je to našim snom, ich začať uskutočňovať.

Vypĺňanie ZRUŠ tabuľky je vlastne ako keby snívaním prepojeným s realitou, alebo opačne – reality prepojenej so snívaním.

Každý z nás chce niečo dosiahnuť, ale je úžasné, keď sa naše sny prepoja a vznikne tak nová úroveň aktivít, ktorá bude zaujímavá a prospešná pre našu komunitu.

Nemusíme mať pri spisovaní problém s tým, že je niektorý nápad, alebo sen nerealizovateľný. On môže byť nerealizovateľný teraz, v tejto chvíli, za súčasných

podmienok, ale veci sa menia, my ich meníme, takže všetko je len otázkou času a našej aktivity, **aby sme si splnili sny**.

Ako príklad udalosti uvediem:

- posedenie v chládku pre príjemné rozhovory
- miesto pre tvorivú hru detí v tieni
- miesto pre športové aktivity detí a aj dospelých
- spoločná kavička, občerstvenie
- práca na pozemku
- zabezpečenie kompostu pre pestovanie
- závlaha a voda na polievanie rastlín
- možnosť ovlažiť sa, okúpať sa



Š - štruktúry

Štruktúry veľmi úzko súvisia s Udalosťami, ktoré sme si popísali v predošlej časti. Na to, aby nami naplánovaná udalosť mohla byť realizovaná, tak musíme pre ňu pripraviť vhodné materiálne, technické a často aj ľudské podmienky.

Takže, aby sme nehovorili o nesúvisiacich témach, tak si spíšeme aspoň niektoré štruktúry, ktoré sú potrebné pre uskutočnenie Udalostí, ktoré si môžeme naplánovať.

Posedenie v chládku pre príjemné rozhovory:

Potrebuje uvažovať o mieste na našom pozemku, kde v určitý čas dňa máme chládok vytvorený budovou, stromom. Tu môžeme umiestniť prenosný, alebo trvalo umiestnený stôl, lavice.

Alebo musíme vytvoriť také miesto s tieňom formou pergoly, slnečníka, alebo altánku. Každá časť má iné pravidlá, technické a aj finančné podmienky a môžeme si vybrať. Je vhodné uvažovať v tejto súvislosti aj s finančnými možnosťami a s pomerom trvácnosti a ceny za obstaranie, pretože mnohé veci na jedno použitie, aj keď sú lacné, nemusia nám splniť to, čo potrebujeme.

V tejto súvislosti sa môžeme poohliadnuť aj v blízkom okolí, či nám na určitý čas nebude dobre slúžiť tieň stromu na blízkom voľnom priestranstve, kde môže slúžiť viacerým, ak ho aj pripravíme my. Iba si musíme zistiť, či môžeme trebárs lavičky a stôl umiestniť na nami zvolenom mieste.

Miesto pre tvorivú hru detí v tieni:

Má veľmi podobné požiadavky ako v predošlom texte. Je vhodné mať stôl, alebo možná aj iba podložku na zemi, aby mohli deti tvoriť a zároveň si priestor mohli kreatívne dotvárať sami. Tieň je veľmi dôležitý prvok, pretože v prípade slnečných dní môže dochádzať k nepríjemným zdravotným problémom z prehriatia.

Miesto pre športové aktivity detí a aj dospelých

Môže sa nachádzať na slnečnom priestranstve, ale je dôležité myslieť na veľkosť priestoru a podklad, po ktorom sa budeme pohybovať. Tiež, či hovoríme o pohybových aktivitách na jar, v lete, na jeseň, alebo celoročne.

Spoločná kavička, občerstvenie

Je tiež spojená s vhodným stolom, lavicami. Zázemím s vodou na umytie riadu, pitie. Vyriešenie odpadu.

Môžeme tiež uvažovať o ekologických princípoch, že nebudeme používať plastový riad, ale kompostovateľné materiály a riad z vhodných materiálov na opakované použitie, nerozbitný, aby bol bezpečný.

Pri jedle je tiež potrebné uvažovať o možnom lietajúcom hmyze, aby nedošlo k poškodeniu potravín, prípadne uštipnutiu hmyzom.

Práca na pozemku

S každou prácou sa spája použitie náradia, ktoré je vhodné umiestňovať na jedno miesto, najlepšie s možnosťou roztriedenia.

Udržiavanie náradia v dobrom technickom stave nám umožní pracovať aj v rôznych skupinách, keď každý vie, ako sa má o náradie postarať. Preto je vhodné využiť závesný systém na paletách, alebo malý prístrešok.

Zabezpečenie kompostu pre pestovanie

Kompost je dôležitá zložka každej záhrady. Aj vo forme výučbovej, informačnej a snahy o zmenu myslenia.

V každej domácnosti sa vytvárajú zvyšky z čistenia zeleniny, kávová usadenina, vrecká od čaju.... / samozrejme nie zvyšky vareného jedla, odrezky mäsa/, ktoré vieme využiť pri tvorbe kompostu. V mestách sú tieto zvyšky nazývame **kuchynský odpad** a jeho zber je robený centrálnne. Výsledný kompost ale nemáme k dispozícii, preto je vhodnejšie si ho vedieť správne pripraviť.

Je to tiež proces, ktorý sa potrebujeme naučiť a robiť ho správne.

Kompost nie je kopa hnijúceho páchnuceho utlačeného materiálu, ale práve naopak príjemne voňajúci materiál vhodný pre rast rastlín. Zároveň vieme, čo všetko sa v ňom nachádza, a jednotlivé druhy živín si tak môžeme poskladať z pridávaného materiálu.

/ škrapiny z vajec – vápnik, kávová usadenina – minerálne látky, čaj – podľa toho či sú to bylinky, ale aj čínsky, zelený sú rastliny a ich lístky /

Miesto a nádoba na kompostovanie má pravidlá, ktoré si potrebujeme osvojiť.

Závlaha a voda na polievanie rastlín

Voda sa stáva v poslednom období veľkou vzácnosťou. Je potrebné s ňou správne hospodáriť. Aj toto sa potrebujeme naučiť a uvažovať o postupe, materiáloch a nádobách, ktoré na to budeme potrebovať.

Snažíme sa využívať čo najviac fyzikálnych zákonov – gravitáciu, vzĺnavosť, spád a tvar pozemku. Či máme možnosť využívať elektrinu, alebo naopak nie. Podľa toho vieme umiestniť nádoby do zeme, alebo na najvyššie, či vyvýšené miesto na pozemku.

Uvažovať musíme aj o tom, že voda nám v zime zamrzne, tak aby sme si technické časti neznehodnotili, prípadne, aby nám sud nepraskol.

Možnosť ovlažiť sa, okúpať sa

Technické riešenie vytvorenia jazierka, alebo miesta na kúpanie je už zložitejšia a finančne náročná záležitosť.

Ale môžeme uvažovať o záhradnej sprche napojenej na dlhšiu hadicu, v ktorej sa nám voda zohreje. Tiež to môže byť nádrž, alebo vak, v ktorom máme vodu na slnku a prirodzene sa nám zohreje do požadovanej teploty. Je ale potrebné skontrolovať, či teplota nie je veľmi vysoká, aby nedošlo k obareniu.

Ako miesto na ovlaženie nám môže slúžiť aj *stará vaňa*, ktorú sme našli v zberných surovinách, alebo na zbernom dvore.

Po ovlažení vieme vodu *následne použiť na zalievanie rastlín*.

Pre zálievku je veľmi vhodné, aby sme čo najviac uvažovali o kvapkovej závlahe, ktorá je umiestnená ku konkrétnym rastlinám a nedochádza k zbytočnému plytvaniu vodou.

Máte pocit, že tieto časti nesúvisia s vypestovaním JEDLA? Opak je pravdou. Pokiaľ si vytvoríme príjemné prostredie, tak práca na pozemku bude s pestovaním príjemným bonusom, ktorý nám bude robiť radosť.



Menej je viac

Na začiatku si stanovme primerané ciele

Akúkoľvek prácu sa chystáme urobiť, potrebujeme postupovať postupne a s rozvahou.

Je vhodnejšie si na začiatok stanoviť menšie ciele a nezažiť sklamanie, ktoré by nás odradilo.

Pri pestovaní rastlín to platí niekoľko násobne, pretože je to živý organizmus a má svoje zákonitosti, požiadavky a pravidlá, ktoré musíme dodržať pri ich pestovaní.

ALE – výsledok pri dopestovaní prvej úrody je radosť z výbornej chuti a z našej šikovnosti, ktorú sme dosiahli pri **vytvorení nášho jedla**.

Preto je vhodné, aby sme si pre začiatok vybrali druhy, ktoré nie sú náročné na pestovanie a ich úroda nás poteší v menšom a aj väčšom množstve.

Aby to tak bolo, tak Vás teraz prevedieme jednotlivými druhmi rastlín a obdobím, ktoré je potrebné dodržať, aby náš úspech bol čo najväčší.

S pestovaním začíname väčšinou na jar. Takže sa sústredíme na toto obdobie a postupne budeme prechádzať na ďalšie počas vegetačného roka.

V našich podmienkach máme len málo rastlín, ktoré môžeme zbierať v zelenom stave v záhrade aj počas zimy. Aj o nich si povieme, ako sa k nim môžeme dopracovať, aby nám aj v tomto období urobili radosť a oživil tak náš stôl s jedlom.



Jar

Meteorologicky je to obdobie od marca do júna. Ale my môžeme vegetačne hovoriť o jari vtedy, keď sa roztopí sneh a do pôdy môžeme zasiať prvé semenka, alebo vysadiť cibulky.

V každej časti Slovenska je to v inom období, ale vieme si pomôcť technickými vymoženosťami – pomôckami ako je parenisko, fóliovník, skleník. Alebo to bude iba na obrube pripevnená fólia, ktorá nám rastlinky ochráni pred mrazmi.

Dôležité je, aby sme si v tomto, ešte chladnom počasí, vybrali druhy, ktoré dobre znášajú chlad. Na ich zasatie sme si vybrali čas, keď bola pôda rozmrznutá, aby sme ich vysiali a následne sme ich zakryli ďalšou ochranou.

Parenisko má tú vlastnosť, že pri správnom založení nám vyhrieva korene rastlín zospodu a tým prehrieva aj pôdu, v ktorej nám rastlinky rastú.

Podrobne sa zostrojením pareniska budeme zaoberať v ďalších materiáloch.

Vieme pracovať aj bez neho, keď počkáme na prirodzené podmienky bez celodenných mrazov.

Druhy, ktoré sú vhodné pre skorú jar:

- red'kovky
- šaláty
- cibuľa z väčšej sadzačky / priemer ako vlašský orech a väčšia /
- hrach

Tieto druhy si nepredpestujeme na priesady, ale ich **priamo vysejeme a vysadíme** na hriadky, do vyvýšených záhonov, do pareniska. Hrach iba na hriadku a do záhonov. Parenisko má nízky priestor pre rast rastlín, tak by sa nám hrášok krivil.

Skorým umiestnením na hriadkach a pestovaním tejto zeleniny „predbehneme“ prvých škodcov, hlavne skočky, ktoré nám môžu v teplejšom období zničiť porast red'koviek.

Z týchto rastlín sa snažíme zbierať úrodu postupne. Nemusíme čakať pokiaľ budú bulvičky na red'kovke väčšie, môžeme ich od začiatku konzumovať celé, aj s lístkami. Chuťovo sú vhodné na použitie do šalátov a na chlebík s maslom a zároveň tak urobíme miesto ostatným rastlinám, aby vytvorili väčšie bulvičky oveľa skôr.

Ak sa stane, že je teplé počasie a rastlinky bulvičky netvoría ani po 3- 5 týždňoch, tak ich radšej skonzumujeme v zelenom stave. Môže sa stať, že rastlina nemá vhodné podmienky pre vytvorenie zhrubnutia. Bola by škoda nevyužiť tieto rastlinky pre svoj prospech, pretože neskôr už môžu vybiehať do kvetu a tvoriť semená a ich konzumácia nebude vhodná.

Keď nám ale zostane na hriadke nejaká rastlina, ktorá vytvorila kvetnú stonku a nezavadzia nám, tak ju necháme vytvoriť šešule so semienkami. Stačí nám jedna – dve rastliny, pretože šešuliek je veľa a pokiaľ sú mladé, zelené, tak sú veľmi chutné a vhodné do šalátov, aj na priamy konzum z rastliny.



Šalát

Môžeme zbierať priebežne, hlavne listové druhy. Pri druhoch, ktoré tvoria hlávku môžeme jednotlivé rastlinky rozsadiť na iný priestor, aby mali dosť miesta na vytvorenie hlávky. Vieme to dosiahnuť aj tým, že zjeme niektoré rastlinky v riadku a vytvoríme tak priestor pre hlávku.

Keď budeme rok pozorovať rastlinky a porovnávať informácie, o ktorých si tu píšeme, tak sa vám zákonitosti a biologické charakteristiky ozrejmia tak, že nebude problém ich potom využívať pri pestovaní.



Výsadba priesad



Hlávkový šalát na hriadke

Cibuľa

Je zaujímavou rastlinou pre začiatočníkov. Vieme ju vysádzať doma do črepníka na okno, na balkón, ale aj na pozemok na hriadku do pôdy. Aj veľkosť sadzačiek môže byť rôzna a závisí od ich využitia a našej spotreby získanej úrody.

Vytvoríme si takú pomôcku a postupnosť výsadby a využitia:

- celoročne pre zber cibuľových listov – vysadíme cibuľu na konzum rôznej veľkosti do črepníka na miesto s dostatkom svetla, nie na priame slnko. Teplota nie je dôležitá, vhodné je, keď je miesto bez mrazu. Zber robíme postupne ako listy vyrastajú.

- Skoro na jar – cibuľa veľkosti orecha – do črepníka, alebo aj na hriadku. Rastliny potrebujú dostatok svetla pre rast, teplotu bez mrazu zabezpečíme aj prekrytím netkanou bielou textíliou. Cibuľové listy zbierame postupne strihávaním, alebo pri výške od 15cm vyberieme celú cibuľku a použijeme ju ako jarnú mladú cibuľku. Často z 1 cibule sa vytvoria dve až tri rastlinky.
- Na jar – pri teplote pôdy asi 10° Celzia – marec, apríl, vysádzame sadzačku veľkosti ako lieskový orech, priemer 0,5cm – 1cm, ktoré kúpime v gazdovských potrebách. Vysádzame ich do riadkov vzdialených od seba cca 15 – 20cm a sadzačku od sadzačky asi 7 – 10cm. Z tejto cibule budeme vedieť dopestovať cibuľu na konzum a na uskladnenie. Zbierať ju budeme v lete, keď jej uschnú listy. Vtedy ju dosušíme a môžeme uskladniť. Na zber ako zelená cibuľka nie je vhodná, pretože nemá potenciál v skoršom období, aby rástla rýchlejšie, ale sústredí sa na tvorbu cibule v zemi. Počas roka ju polievame čo najmenej, aby dobre vyzrela a bola trvácna na uskladnenie.
- Cibuľové semeno – môžeme kúpiť v záhradkárskych potrebách, alebo si dopestovať sami. Služí nám na vypestovanie sadzačky, alebo malej cibuľky, ktorú vieme zavárať v sladkokyslom náleve. Jej pestovanie je náročnejšie, pretože vyžaduje veľmi plytkú sejbú a pozemok bez buriny. Efekt úrody nie je taký zaujímavý ako pri výsadbe sadzačky. Jej pestovanie by nás mohlo zbytočne odradiť.
Cibuľové listy – niekde nazývané cibiky, alebo „pierka“ využijeme surové na chliebík s maslom. Veľmi dobre nám poslúžia na dochutenie zemiakov a cestovín, keď ich popražíme na masle. Surové a nakrájané ich môžeme pridať do zeleninových šalátov, alebo ich môžeme iba tak pochrúmať. Obsahujú veľa vitamínov, aromatických látok a vlákniny, ktorú naše telo potrebuje.
Zvlášť v zimných a skorých jarných mesiacoch, keď aj v obchode môžeme takú cibuľku kúpiť, ale tá určite precestovala stovky kilometrov. Preto je aj jej trvácnosť veľmi krátka. Keď si ju prinesieme domov z obchodu veľmi rýchlo nám obschne a zvädne. Na rozdiel od tej našej, keď si odtrhneme iba toľko, koľko práve teraz potrebujeme a hneď za čerstva zjeme. To isté platí aj o mladej cibuľke, ktorú vyberieme zo zeme celú a očistenú ju vieme použiť tak isto ako cibuľové listy.



Jarná cibuľka



Cibuľa na zimné uskladnenie

Hrach

Je veľmi vhodná rastlinka na pestovanie aj s deťmi.

Semená umiestnime do pôdy cca 3cm hlboko. Pre rýchlejšie vschádzanie je vhodné naliať viac vody do jamky, kde budeme siať a zakryť semená suchou pôdou. Vzlínavosťou vody sa semená nasiaknu vodou a budú rýchlejšie klíčiť. To isté vieme dosiahnuť aj navlhčením semien na niekoľko hodín pred sejbou – napríklad v pohári s vodou, alebo na mokrej papierovej utierke. Je potrebné dohliadnuť, aby semená nepraskli úplne a aby sme potom nepoškodili pri manipulácii výsevu kľúčny korienok. Ak ho poškodíme, rastlinka už nevyrastie.

Vzdialenosť rastlín v riadku nemusíme dodržiavať presne, je skôr vhodnejší hustý výsev, pretože si rastlinky potom robia navzájom oporu pri raste. Zálievku v črepníku robíme iba zo spodu do podmisky. Na pozemku sa snažíme tiež zabezpečiť čo najmenej zalievať, aby sa na pôde nevytvoril prísušok. Vtedy sa rastlinám zle vzchádza. Tým, že hrach sejeme skoro na jar, v pôde je dostatok zimnej vlhky, takže jej pohyb v pôde, k semenám podporíme utlačením povrchu rukou, alebo valcom, prípadne doskou, aby voda dobre vzlínala k semenám.

Pri raste rastlín do výšky cca 15cm vyhodnotíme, či rastlinám pripravíme oporu, aby nepolíhal. Potom by sa mohli na rastlinách objaviť choroby a poškodili by listovú plochu, ktorú rastlina potrebuje pre rast a fotosyntézu.

Hrach kvitne postupne a postupne bude aj dozrievať. Takže na prvých kvietkoch sa nám vytvoria aj prvé struky a tie budú aj prvé vhodné na konzum. Nemusíme ale konzumovať iba semená zo strukov, mladé struky sú veľmi chutné a vieme ich zjesť celé.

Okrem toho, keď konzumujeme semená už v konzumnej zrelosti zo strukov, tak struky môžeme nakrájať do zeleninovej polievky, alebo ich aspoň v celku v polievke vyvariť. Dodajú jedlu veľmi príjemnú zeleninovú sladkú chuť. Aj v iných kultúrach sa hrachové struky konzumujú.

Tieto informácie sú k zelenému hrášku, ktorý konzumujeme v tzv. mliečnej zrelosti. Je sladký, vhodný priamo na jedlo, alebo aj na zamrazenie na neskoršie použitie. Na zamrazenie hrášku do zásoby, musíme semená vybraté zo struku oblanžirovať v horúcej vode, nechať osušiť a vychladnúť a až potom vložiť do mrazničky vo vhodnej nádobke, alebo vrečku.

Suchý hrach získame až z dôkladne vyzretých strukov na koreni rastlín, kde struky vyschli a my hrach vylúpeme, dosušíme na vzdušnom mieste a uskladníme vo vhodnej nádobe, aby sa tam nedostali škodcovia. Zrniarka hrachová mohla naklásať vajíčka do struku ešte pred zberom, preto dobre usušený hrach vložíme na niekoľko hodín do mrazničky, potom znova presušíme a odložíme do sklenených dobre uzatvorených pohárov. Môj typ: strukoviny presypem čiernym mletým korením, pre istotu, aby sa tam škodcom nepáčilo.

A tak už len príjemnú prácu pri vypestovaní a dobrú chuť k jeho zjedeniu.



Ďalšie plodiny na výsev na jar

- Cvikla
- Mrkva
- Petržlen
- Špenát
- Zemiaky

Sú to rastliny, ktoré nevyžadujú ochranu pred chladom prekrytím, stačí, keď ich vysejeme v čase, keď je už pôda rozmrznutá a prehriata na 5 - 10° Celzia.

Mohlo by sa zdať, že sú tieto rastliny na pestovanie zoradené náhodne, ale opak je pravdou. Jednou dôležitou informáciou pri pestovaní rastlín je, že sa mnohé z nich neznášajú pestovať po sebe, alebo vedľa seba a zároveň iné druhy je vhodné takto po sebe, alebo vedľa seba vysiať, alebo vysadiť. Toto pravidlo sa nazýva Osevný postup a tiež vzájomné ovplyvňovanie rastlín a pestovanie v jednotlivých tratiach. Opäť sme sa dostali do teoretickej roviny, ktorá si vyžaduje veľa času, ale ako pomôcka nám môže byť Koliesko vzájomných vzťahov, ktoré vieme využiť a ľahko sa zorientovať kedy a kde jednotlivé druhy vysiať.



Tieto pravidlá súvisia aj s požiadavkami rastlín na živiny, teda na hnojenie rastlín. Keď vylúčime použitie priemyselných hnojív a budeme používať kompost – vlastný, alebo vermikompost, ktorý si vieme zakúpiť, tak máme jednoduchšie rozhodovanie. Tieto

organické hnojivá sa v pôde rozkladajú postupne a sú vo forme, v ktorej si ich rastlina prijme toľko, koľko potrebuje a nedochádza k prehnojeniu.

Pre mladé rodinky s deťmi, ale aj pre nás ostatných je dôležité, aby sme mali dopestovanú zeleninu čistú, bez chémie a priemyselných doplnkov, preto si vyberme vždy alternatívu, ktorá je vhodná pre rastliny, pôdu, životné prostredie a hlavne pre nás a našich blízkych. Aj cena tohto hnojiva je primeraná, pretože ho potrebujeme malé množstvo. A okrem toho je tu variant vytvoriť si ho z kuchynského a záhradného odpadu aj svojpomocne.

Cvikla, mrkva a petržlen je koreňová zelenina, ktorá nevyžaduje žiadne doplnenie hnojenia. Práve naopak, v čo najchudobnejšej pôde sa im darí výborne. Pokiaľ je tá pôda ešte aj piesočnatá, je to pre túto zeleninu to najlepšie.

V prípade, že nemáme pozemok a pripravujeme si zeminu do nádob a črepníkov, tak si vieme pripraviť takú, akú tá ktorá zelenina potrebuje. V týchto nádobách nepotrebujeme dodržiavať oševný postup, pretože zeminu vyprázdňime a namiešame novú, takú akú potrebuje ten náš druh zeleninky.

Mrkva a petržlen má drobné semeno, preto ich vysievame veľmi plytko a zakryjeme tenkou vrstvičkou zeminy / 2 – 4 mm / a povrch utlačíme. Lepšie klíčenie podporíme aj namočením osiva pár hodín vo vode, alebo na vlhkom papieri. Takéto osivo potom jemne uložíme do riadkov.

Cvikla má osivo v tvare klobôčka, takže je tam viac semien, preto vzdialenosť medzi klobôčkami necháme cca 3 – 5 cm. Alebo potom vzídené rastlinky pretrháme, aby vedeli vyrásť dostatočne veľké. Rastlinky, ktoré takto vytrhneme môžeme použiť do šalátov, alebo ich priamo z hriadky zjesť. To isté platí aj pri rastlinkách mrkvy a petržlenu.

Zdá sa Vám to zvláštne, že budeme jesť ešte nie dostatočne veľké rastlinky, tak ako ich kupujeme v obchode?

Pre vlastnú zeleninu je to úplne normálne. Nemusíme čakať, pokiaľ vyrastie, ale nemusíme ju aj vyhodiť / ani do kompostu/, pretože je veľmi chutná, obsahuje veľké množstvo vitamínov, prospešných látok a hlavne vlákniny, ktoré naše telo veľmi potrebuje. Práve tieto rastlinky sú vhodné na použitie do smoothie / zdravých nápojov z rôznych druhov/, kde si ich vzhľad a zloženie nevšimnú ani deti a dochutením s jablkom, banánom, alebo pomarančom sú veľmi chutné. Snažme sa tiež zbytočne nekombinovať veľa chutí, aby sme to aj neprekombinovali. Na doplnenie k zelenine stačí jedno ovocie.

A čo s „burinou“ v záhrade? Dala som ju do úvodzoviek, pretože skôr môžeme hovoriť o doplnkových rastlinách v záhrade – tá je do nápojov a šalátov úplne úžasná. Zjeme ju a nebude zavadzať našim pestovaným rastlinám.

Mnohé z druhov burín boli vyšľachtené a ich odrody sa bežne pestujú ako zelenina do šalátov / lobody, mrlíky / alebo sú to kvety / fialka roľná, láskavce, portulaka, púpava,

sedmokráska/. Preto je vhodné, aby sme si svoj pozemok dôkladne prešli, popozerali, kde čo vyrastá a či to môžeme zjesť. Hlavne na jar sú rastlinky prvým zeleným zdrojom, ktorý obohatí náš jedálniček o dôležité živiny, ktoré po zime potrebujeme. A bohužiaľ, ale pokiaľ takáto zelenina precestovala k nám tisíce kilometrov a strávila veľa času v skladoch, tak množstvo živín sa z nej stratilo. Tiež nemáme istotu kde a ako boli vypestované.

Preto je tá naša záhradka, lúka za domom, pri lese určite vhodnejší priestor na zber jarých pokladov ako obchod s výrobkami z ďalekého zahraničia.

Špenát

Je druhom listovej zeleniny, ktorý máme zaužívaný ako zdroj železa, ale aj vápnika, chlorofylu a vlákniny.

Vyžaduje pestovanie skôr v jarnej dobe, pretože v teplých dňoch vybieha do kvetu / tvorí stonku s kvetenstvom/ a už nie je chutný.

Môžeme ho ostrihať aj niekoľko krát a listy znova obrastú. Jeho pestovanie môžeme zopakovať aj v jeseni, keď je počasie veľmi podobné jari.

Vysievať môžeme do riadkov, ale aj na široko – teda rozhodíme na plochu semienka a jemne ich zakryjeme pôdou a utlačíme. Výsev na široko je vhodný hlavne v nádobách na balkóne. Takúto nádobu potom nemáme umiestnenú na priamom slnku, pretože sa tak vytvorí vyššia teplota aj vplyvom nádoby a špenát nám rýchlejšie začne vybiehať do kvetu.

Na „susedov“ nemá špenát špeciálne požiadavky. Dá sa mu v blízkosti a po všetkých plodinách. Ale pokiaľ nemusíme, tak ho nesejeme vedľa petržlenu, alebo na hriadku, kde petržlen bol minulý rok.

Listy môžeme použiť surové, alebo ich jemne tepelne oblanžirovať horúcou vodou, alebo na oleji. Takto upravené po vychladnutí môžeme odložiť aj do mrazničky a použiť kedykoľvek na varenie.

Takto môžeme mať v mrazničke pripravené rôzne pomôcky, ktoré nám uľahčia varenie

v období, keď už danú plodinu v záhradke nemáme. Takto sa snažili aj naše mamy a staré mamy odložiť z dopestovaného na čas, keď to už nemáme a často ušetrili veľa peňazí a hlavne **čas**. Aj to je veľká hodnota, ktorú si musíme vážiť a venovať ju radšej našim blízkym a sebe, aby bol náš život krajší.

Zemiaky

Sú základom našej stravy. Už naši predkovia sa snažili rodinu zabezpečiť pre rodinu dostatok zemiakov, kapusty – hlavne kvasenej, cibule a cesnaku a potom bolo možné variť a mať aj dostatočne vyváženú stravu počas roka a v zime.

Opäť sa snažíme k tejto myšlienke vracieť a zabezpečiť si vlastným dopestovaním jednotlivé druhy zeleniny.

Zemiaky sú plodina, ktorá veľmi dobre znáša hnojenie maštalným hnojom. Toho je ale nedostatok, ale vieme ho nahradiť kvalitným kompostom, granulovaným maštalným hnojom, ktorý vieme kúpiť, alebo vermikompostom vo forme Gazdovského substrátu. Tento je vytvorený kalifornskými dážďovkami, ktoré biologický materiál rýchlejšie spracujú na kompost a vyrába sa na Slovensku.

Zemiaky sadíme do pôdy do riadkov z hľúz, ktoré si zabezpečíme od pestovateľa, alebo ako sadbu v gazdovských potrebách. Nikdy nepoužijeme zemiaky z obchodu. Takéto hľuzy sú takmer vždy ošetrované prípravkami proti klíčivosti, takže nám v pôde nebudú klíčiť. Ak máme doma naklíčené zemiaky, také na výsadbu použiť môžeme. Je to znak toho, že budú rásť.

Pri zemiakov zo supermarketov je ešte možnosť, že hľuzy sú napadnuté rôznymi chorobami a škodcami, ktoré si môžeme do svojej záhrady preniesť. Hlavne je to nebezpečné pri zemiakoch zo zahraničia. / zemiak je pri prekrojení hnedý/.

Naši predkovia, pokiaľ mali málo sadby, použili aj spôsob rozkrojenia zemiakov, a vysadili iba jednotlivé časti. Je to vhodné hlavne pri už naklíčených zemiakoch – teda zemiak má klíčky v očkách na hľuze. Pozor ale musíme dať, aby sa tieto klíčky neolámali pri výsadbe, pretože niekedy už ďalšie klíky rastlina vytvorí neskoro, alebo nevytvorí vôbec. Naklíčené zemiaky sú vhodné s klíčkami cca 1cm a aby bol klík hrubý.

Takto pripravené zemiaky vložíme do zeme a na zemiak nakopujeme pôdu vo výške 30cm. Mladé zemiaky sa tvoria na podzemných stonkách, ktoré sa budú vytvárať v tomto nakopovanom priestore, nie do hĺbky. Postupnosť je ale taká, že rastlina najprv vyženie stonku, ktorá rastie priamo hore, sú na nej listy a fotosyntézou sa vytvárajú ďalšie podzemné časti. Takže rastliny zemiakov musia mať dostatočne veľkú vňať, aby sa vytváralo dost zemiakov v zemi.

Ak by sa stalo, že prídu po vzídení zemiakov mrazy a vňať sčernie, nemusíme sa obávať, zemiaky znova obrastú a vyženu novú vňať. Porast nemusíme ničieť, iba potrebujeme počkať.

Je vhodné, keď počas vegetácie obhrnieme zemiaky ešte aspoň 1- krát. Zväčšíme tam priestor, kde sa môžu tvoriť mladé zemiaky, pôdu prekypríme, prípadne zničíme buriny, ktoré sa tam nachádzajú. Ale ničenie burín špeciálne robiť nemusíme. V poraste burina udržiava vlhu, robí tieň rastlinám, takže sa nám pôda neprehrieva a rastliny zemiakov sa môžu vhodne vyvíjať. Mechanicky môžeme vytrhnúť iba trváce rastliny – bodliak, pupenec, ktoré sa buď vysemenia alebo sa obmotávajú na rastlinu a bránia jej v raste. Všetky mechanické úkony robíme v poraste zemiakov tak, aby sme nepoškodili rastliny zemiakov – nepovyťahli ich. Takže iba v medziradoch. Šírka radov od seba je vždy zvolená podľa toho, aké náradie budeme používať. Je vhodné cca 50cm rady od seba a v riadku zemiak od zemiaka cca 25cm. Ak použijeme oborávač, tak sa prispôbime jeho rozmerom.

Zemiaky dobre reagujú na závlahu.

ALE .Nikdy nezalievame na list. Závlahu použijeme iba v prvej časti rasti rastlín – keď sa tvoria hľuzy. Kvalita hľúz sa zálievkou znižuje – budú menej trvácne, takže na zimné uskladnenie zalievame čo najmenej. Vhodné je použiť zálievku podmokom – vodu nalejeme do riadkov a necháme vsiaknuť. Urobíme to radšej 1x a dôkladne, pretože potom je vhodné pôdu prekypriť, aby nám nezostal na pôde prísušok. Sledujeme preto dlhodobú predpoveď počasia a radšej počkáme na prirodzený dažď. Najvhodnejšia voda na zálievku je dažďová voda, takže si zväžme, či sme si ju zachytili pri poslednom daždi zo striech a máme ju v sude.

Zemiaky je možné pestovať aj v sene, prípadne v nádobách. Princíp je ten istý ako pri pestovaní v pôde. Iba navrstvujeme do výšky iný materiál. V sene sa nám môžu o „skorý zber“ postarať myši, ale nie v každom prostredí je to pravidlo. V nádobách, vreckách, vakoch, musíme dbať na to, aby sme zabezpečili v spodnej časti odtok nadbytočnej vody, drenážnu vrstvu, dostatok živín v substráte a neprehrievanie pôdy a aj rastlín, lebo celý priestor nie je chránený ako v pôde.

Skoré odrody zberáme za kratšie obdobie od výsadby, preto sú vhodnejšie do severnejších oblastí. Ale v južných oblastiach zase máme prvé zemiaky veľmi skoro. Pri výsadbe v marci už koncom júna môžeme zbierať prvé mladé zemiačky. Zase platí, že nemusíme čakať, pokiaľ budú všetky zemiaky veľké, tie malé vieme upiesť v celku. Iba tak na panvici sú rýchlo hotové. S trochou cesnaku a petržlenovou vňaťou je to takmer celé jedlo. Stačí ľahký šalát a výdatný obed máme na stole.

Hlavne deti sa aj zo zberu, alebo skôr vyberania zemiakov z pod vňate, keď sme ju vytrhli a rozhrabeme nakopcovanie – vedia veľmi tešiť. Urobme si z tejto činnosti spoločnú chvíľku a tešme sa spolu na zázrak na tanieri, ktorý nám tak vznikol. Farebný, chutný, výživný.

A ešte dôležitý dodatok: Mladé, skoré zemiaky z vlastnej úrody, alebo od pestovateľa, ktorého poznáte nikdy nešúpte. V šupke je najviac vitamínov. Zemiaky stačí umyť, nakrájať, alebo malé nechať v celku a pripraviť na výborný pokrm.

Na zimné uskladnenie si odložíme zemiaky dobre vyzreté v zemi, to znamená, že ich vňať prirodzene uschla a „ľahla“ na pôdu. Vtedy sú už aj zemiaky oddelené od podzemných poplazov, ich šupka a pohybom ruky nešúpe a sú vhodné na uskladnenie. Aj tieto naše zemiaky nemusíme pri použití šúpať, stačí ich umyť a pripraviť.

Obdobie výsevu a výsadby v máji – po zamrznutých

Toto obdobie je koncom mája. V južnejšie položených oblastiach a v terajších globálne teplejších časoch to môže byť už v polovici mája – začíname s výsevom a výsadbou teplomilných druhov:

- **uhorky, tekvice, cukety, fazuľa, paradajky, paprika**

Je to ako keby zeleninový základ, ktorý je zaujímavý v každej domácnosti. V každom druhu máme veľa odrôd, takže sa líšia tvarom, farbou, niekedy aj chuťou a preto sú v kuchyni často používané. Sú tiež zdrojom na uskladnenie v podobe rôznych zaváraných pokrmov a príloh, ktoré radi nachádzame v komore počas zimy.

Čo potrebujeme pre ich vypestovanie?

Fazuľa – začneme plodinou, ktorá je najnáročnejšia na výber miesta, kde ju vysejeme. Jej náročnosť nevyplýva z potreby hnojenia, alebo špeciálnej prípravy pôdy – tam nepotrebuje prihnojenie.

Ale v oševnom postupe si vyžaduje: nevysievať na miesto, kde bola iná strukoviny / hrach, fazuľa, bôb/. Nie po alebo vedľa cibule, cesnaku, pažitky, cvikly a papriky. Takže pri plánovaní si tieto informácie musíme z minulého roka poznačiť do plánika, aby sme na to nezabudli.

Pamätáte, hovorili sme si, že v záhrade, na pozemku je dôležité plánovanie. A keď si to zakreslíme, alebo máme k záhrade vytvorený zošit, do ktorého si zapisujeme naše skúsenosti, tak tam určite máme aj nákresy našich hriadok a čo sme na nich mali ktorý rok.

V spomínanom Oševnom postupe je vhodné, keď sa nám skupiny rastlín neopakujú častejšie ako raz za 4 roky. /pozri: <https://www.zahrada.sk/magazine/striedanie-plodin-efektivny-sposob-ako-predist-unave-pody/>

Jej výsev je vhodný do riadkov, alebo do jamiek. Podľa výberu odrody, či ide o kríčkovú alebo kolíkovú odrodu, tak musíme počítať aj s možnosťou opory. Tiež uvažujeme o výbere odrody na zber strukov na zelené struky, alebo na suchú fazuľu. Toto všetko zohľadníme pri výseve. Potom sa nám bude s rastlinami lepšie pracovať. Budeme sa o nich vedieť lepšie postarať a hlavne ich vhodne zbierať.

Preto, že je osivo fazule väčšie, tak ho vysievame hlbšie. Cca do hĺbky 5x veľkosť osiva. Je vhodné, keď si osivo vopred namočíme na niekoľko hodín, aby nabobtnalo, prijalo dostatok vody, ktorú už nebude „hľadať“ v pôde, a mohlo ľahšie klíčiť. Alebo nalejeme dostatok vody do jamky. Predídeme tak aj možnému poškodeniu zo strany škodcov, pre ktorých je semeno fazule veľmi chutné. Vysiate semená zasypeme suchou pôdou a utlačíme.

Iste ste si všimli, že tento postup je rovnaký ako bol pri predošlých druhoch rastlín. Je to správny spôsob, aby sme podporili vzlietavosť vody v pôde. Voda sa tak približuje ku klíčiacim rastlinám a na pôde sa nám neobjavuje prísušok, ktorý by sme potrebovali rozrušovať. Pretože cez prísušok uniká z pôdy ešte väčšie množstvo vody ako pri bežnom výpare. V dnešnej dobe sa musíme snažiť o zachytenie a udržanie čo najväčšieho množstva vody v pôde a o čo najefektívnejšie využitie rastlinami bez dodatočnej závlahy.

Rastlinky sú na toto pripravené svojim koreňovým systémom. Ten ale smeruje dole, takže akákoľvek voda dodávaná zhora ho mýli a brzdí ho v raste a v prospevaní rastlín. Preto je zo závlah najvhodnejšie kvapková, ktorá pridáva vodu síce po malých dávkach, ale stihne vsiaknuť do väčšej hĺbky a rastlina opäť získava vodu odspodu.

Medziriadky fazule môžeme zakryť trávou z kosačky v tenkej vrstve maximálne 1cm, alebo iných nasekaných rastlín, ktoré nám budú chrániť povrch pôdy pre vysušenie. A aj rastom burín. Buriny nepotlačíme úplne, ale určite ich množstvo obmedzíme. Prípadne tie, ktoré vyrastú je vhodnejšie zoseknúť iba hornú časť a korene nechať v zemi, pretože aj oni prispievajú ku kypreniu pôdy a k jej obohacovaniu o biologickú hmotu, ktorá sa tam môže rozkladať. Je to tiež poznatok, ktorý je overovaný v poslednom období, keď sa snažíme urobiť pre kvalitu pôdy čo najviac, aby nám aj naďalej prinášala úžitok a kvalitnú úrodu.

Nie je to časté kyprenie strojmi, ale prirodzená práca rastlín, ktoré na pozemku máme a vieme ako s nimi pracovať, spolunažívať a vzájomne sa podporovať. Sú to naši pomocníci a my si to musíme začať uvedomovať a aj sa tak k nim správať.

Uhorky, tekvice, cukety

Zaradíme ich do jednej skupinky, pretože ich tvar rastlín je veľmi podobný a aj spôsob pestovania. Veľmi dôležité, pri ich výseve je, že si musíme uvedomiť, aké veľké rastliny to budú. Prípadne ako ďaleko sa budú plaziť. Môžeme si zvoliť aj spôsob plazenia vertikálne – do výšky, ale to si pri tekviciach musíme uvedomiť hmotnosť plodov, aby sa zbytočne skoro neodtrhli. Musíme tiež zohľadniť možnosti zberu – hlavne pri uhorkách, pretože do porastu potrebujeme vstupovať každé 3 – 4 dni, aby nám plody zbytočne neprerastali. Hlavne keď ich chceme zbierať a zavárať v určitej veľkosti.

Takže semienka vysejeme postupom, ktorý sme si už popísali a medzi riadkami necháme rozostupy 1 – 1,5m. Vzdialenosť semien v riadku zvolíme pri uhorkách cca 20cm. Pri cuketách a tekviciach cca 50cm. Zase použijeme spôsob nabobtnania semien vo vode, alebo na vlhkej utierke, alebo dostatočnú závlahu vo výsevnej jamke pred výsevom. Zatláčime po zasypaní suchou pôdou. Je veľmi vhodné, aby sme si riadky, alebo vysiate rastliny označili kolíkom. Zabránilo tak poškodeniu rastlín, ak by medzičasom pozemok pokryla burina.

V prípade, že sme si predpestovali priesady uhoriek, cukiet alebo tekvice, alebo sme si ich kúpili na trhovisku – použijeme tie isté vzdialenosti výsadby ako výsevu, ale postup si popíšeme pri paradajkách a paprike.

Opäť môžeme medziriadky vystlať mulčom z prírodného materiálu, ktorý máme na pozemku. Môžu to byť aj hobliny, piliny, ale z listnatých stromov, alebo aj špinavá ovčia vlna, ktorú nepoužijeme na spracovanie ako priadzu.

Všetky tieto rastliny dobre reagujú na závlahu. Majme ale na mysli, že koreňový systém je v hĺbke cca 15 -30cm, tak vždy kontrolujme vlhkosť na týchto miestach. Pár kvapiek na

povrchu pôdy vytvorí iba nežiadaný prísušok, ktorý rastlinám neprospieva. Takže radšej použijeme výdatnejšiu kvapkovú závlahu, alebo bežnú závlahu ku koreňom. Robme tak ale asi vo vzdialenosti 15 – 20cm od rastlinky, kde sa vlásočnicové koreňky reálne nachádzajú.

Zber tekvíc a cukiet robíme priebežne. Nečakajme na veľké veľkosti, pretože tým rastlinku nestimulujeme k ďalšej tvorbe plodov, ale iba k dozrievaniu semien v týchto prvých plodoch.

Čím viac budeme otrhávať mladé cuketky a tekvičky a uhorky tak isto, tým sa bude tvorba ich plodov zvyšovať. Mladé plody sú aj chuťovo oveľa zaujímavejšie a vieme ich využiť do rôznych receptov.

Paprika a paradajky

Sú to plodiny, ktoré potrebujeme na naše pozemky vysádzať v podobe priesad. Na vypastovanie priesad papriky potrebujeme začať s ich prípravou už vo februári a rastlinky si vyžadujú špeciálne svetelné a teplotné podmienky, ktoré veľmi ťažko vieme dosiahnuť v panelákových bytoch. Často ani v rodinných domoch. Preto je vhodné nechať to na odborníkov a tých pár priesad, ktoré budeme potrebovať si radšej kúpime.

Koľko ich budeme potrebovať?

Priestor, na ktorý plánujeme papriky vysadiť si rozmeriame tak, aby sme mali rady vo vzdialenosti cca 30 – 40cm a rastlinu od rastliny tiež tak – 30 – 40cm. Tento spon môžeme dosiahnuť aj vysádzaním do trojuholníka, pričom rady máme pevne dané a rastliny v riadku striedame raz v jednom a zase v druhom. Tento 2 riadkový systém výsadby je vhodný pre možnosť vytvorenia opory obom radom, keď sú rastliny vysoké, alebo majú veľa plodov tak, že kolíky máme v radoch a špagát natiahneme iba po okraji dvojradu. Rastliny sa tak vo väčšej veľkosti opierajú o seba a zároveň sa nevykláňajú z dvojradu. Umožňuje nám to aj veľmi pohodlný zber.

Ak vysádzame počet rastlín do 10 kusov, tak môžeme použiť oporu ku každej rastline samostatne.

Ak tu platí, že pri prvých plodoch odoberieme aj nie veľmi veľké a vzrastlé plody, aby sme podporili je ďalšie kvitnutie a tvorbu plodov.

Paradajky

Priesady stačí síce vysiať neskôr ako pri paprike, ale je vhodné, aby boli rastlinky dostatočne silné, nevytiahnuté za slnkom, pretože iba tak nám vedia priniesť dobrú úrodu. Podľa týchto kritérií si na trhovisku vyberieme tie správne. Najvhodnejšie je, aby ešte nekvitli, radšej nech sú nižšie, keď je to kolíková odroda, a aby mali dôkladne vyvinutý koreňový systém. Toto je tá najdôležitejšia požiadavka, ktorú by sme mali mať na predajcov priesad. Nie postláčané korene v blate, možno aj hnijúco zapáchajúce. Takéto rastlinky boli už dávnejšie vybraté z pôdy a trápia sa, takže ich rast bude komplikovanejší.

Rastlinky v zakoreňovačoch, v ktorých majú korene dôkladne prerastené, je to najvhodnejšie.

My pri výsadbe tento koreňový bal trochu potrebujeme roztrhnúť, aby sme koreňky stimulovali k ďalšiemu rastu a hľadaniu vody so živinami. Nemusíme sa tohto kroku nijako obávať, rastlinkám neuškodíme, práve naopak, pomôžeme im a ich ďalšiemu zdravému rastu.

A teraz výsadba: Pripravíme si výsadbovú jamku – pri paprike, cuketách, tekvici a uhorkách iba takú hlbokú aký bol zakoreňovač, alebo ako hlboko bola rastlinka v pôde. Na dno jamky dáme kompost, alebo posekanú žihľavu, prípadne gazdovský substrát z vermikompostu – tak asi za hršť. Vlejeme cca 10 litrov vody na 1 rastlinku. Keďže je to veľké množstvo, počkáme, pokiaľ voda vsiakne a až potom dolievame. Môžeme súbežne liať do 2 – 3 jamiek, ale množstvo použijeme tak aby na 1 rastlinku to bolo 10 litrov. To tohto materiálu teraz vložíme rastlinku, ktorej sme uvoľnili koreňky zo zakoreňovača, z často ich roztrhli. Uložíme ju kolmo. Iba pri paradajkách môžeme položiť sadeničku aj šikmo, lebo tak bude lepšie zakoreňovať.

Zasypeme suchou pôdou, pritlačíme, aby sme vytlačili vzduch okolo koreňov. Povrch pôdy vždy nechávame suchý.

Najbližšie polievanie rastlín odložíme a urobíme tak za 14 – 21 dní. Urobíme skúšku, či po 14 dňoch je pôda v hĺbke koreňov vlhká, ak áno, tak nepolievame. Až potom neskôr.

Najvhodnejšie je, až keď je táto pôda v hĺbke koreňov suchá. Vlhkosť pôdy nám zaručuje, že rastlinka v pohode vie čerpať živiny rozpustené vo vode z pôdy a zároveň korene rastú smerom dole a hľadajú ďalšiu vodu, ktorá je skôr v spodných častiach pôdy ako v horných. Preto nepolievame na povrch.

Aj pri týchto plodinách platí, že zálievka na list nie je vhodná, pretože sa môžu rozširovať hubové choroby. Použijeme kvapkovú závlahu vo väčšom množstve – nárazovo, alebo kvalitnú zálievku – zase cca 15cm od stonky rastlinky. Veľmi vhodné je opäť zamulčovanie celej plochy v medziradoch aj v riadkoch.

Kolíkové odrody potrebujú oporu, tak ju umiestnime vhodne, s ohľadom na koreňový systém – najlepšie hneď pri výsadbe, keď vidíme kde sa korene nachádzajú a oni si svoj rast potom prispôbia kolíku.

Pri uhorkách a plazivých tekviciach je vhodná aj plochá opora v určitej výške nad zemou. Pomôže to rastlinám, aby sa na pôde, v prípade vysokej vlhkosti, nerozšírili hubové choroby. Ale v čase veľkého sucha, môžu takéto rastliny viac presychať a môže ťažšie prúdiť voda a živiny do vzdialenejších častí rastlín. Je to proste na našom rozhodnutí a takmer vždy je to hop alebo trop. Ako veľa vecí, ktoré riešime so živými organizmami. A tými naše rastlinky sú.

A ako na zber paradajok?

Musíme si overiť, či je naša odroda s červenými plodmi. Ak majú byť čierne, tak červenými nikdy nebudú. Preto ich ochutnáme, ovoniame a podľa toho sa rozhodneme so zberom. Tiež je vhodné, aby plody zbytočne nedozrievali do zrelosti semien, keď ich chceme konzumovať. Rastliny sa tak veľmi vyšilujú.

Zelené paradajky, pokiaľ to nie je taká odroda, nekonzumujeme, obsahujú solanín. Ten sa ale tepelnou úpravou z časti rozkladá, ale aj tak nie je vhodné konzumovať takého zavárané pochutiny vo veľkom množstve. Hlavne nie deti, tehotné a matky, ktoré koja detičky.

Zrelé paradajky môžeme použiť na výrobu veľkého množstva pokrmov, ktoré si vieme uložiť vo forme zaváranín.

Tak, ako sa k paradajkám hodí bazalka v pokrmoch, tak isto sa bazalka hodí aj k rastlinám paradajok. Paradajky majú výraznejšiu chuť a zároveň pri ich zbere nezabudneme aj na bazalku, ktorá nám rozvoní, keď sa jej pri prechádzaní dotkneme.

Aké bylinky a dopĺňujúce rastlinky chceme pestovať?

To je asi častá otázka gazdiniiek, ktoré si zvykli vo svojej kuchyni používať rôzne čerstvé bylinky. V obchode ich vieme kúpiť, ale často nevydržia veľmi dlho v črepníčkoch.

Na balkóne si ich tiež vieme pestovať v nádobách, ale je vhodné, aby sme si ich presadili do väčších nádob, v akých sme ich kúpili. Postup použijeme taký, ako sme si popísali pri výsadbe priesad, iba množstvo vody prispôbime nádobe. Zabezpečíme ale drenážnu vrstvu a možnosť zálievky do podmisky.

V záhrade, na pozemku sa zameriame na menšie množstvo druhov byliniek a rozdelíme si ich na trvalky a jednoročné. Tiež sa zoznámime s tým, aby sme vedeli, ktoré je potrebné odložiť na zimu do nemrznúceho prostredia. Tiež či na svetlo, alebo môže byť aj v tme.

Z jednoročných bylín a aromatických rastlín by sme vám upriamili pozornosť na:

Kôpor, bazalka, fenikel, aksamietnica.

Aksamietnica - použijeme ju hlavne medzi nami pestované rastliny ako ochranu proti škodcom. Hlavne lietajúcim, ktorým zapácha a potom nebudú napádať nami pestované rastlinky / molice, háďatká, vošky/. Kvety vymacerované v oleji pomáhajú proti bolesti kĺbov, svalov. Vývar z kvetov má antibakteriálne a proti vírusové účinky. Ich vôňa pôsobí odpudzujúco aj na hmyz v byte, na terase.



Aksamietnica pri poraste kapustovín

Bazalku a fenikel si môžeme dopestovať do formy priesad a potom vysadiť na záhon.

Kôpor stačí vysiať do riadku, alebo na široko. Je vhodné, keď niekoľko rastlín kôpru necháme dozrieť a vyzreté semená necháme prirodzene vysemeniť. Takto vzídené rastlinky budú na budúci rok oveľa odolnejšie a budú rásť prirodzene rýchlejšie. Jedna rastlina prirodzeným spôsobom vytvorí oveľa viac semien ako bežne kúpime v balení v obchode. Preto je tento spôsob pri tejto bylinke veľmi vhodný.

Kôpor sa využíva medzi zeleninou aj ako aromatická rastlina na „boj“ proti škodcom / molice, pásavka zemiaková/, takže ju môžeme mať takmer vo všetkých porastoch rastlín. Molice v posledných rokoch radi „napádajú“ takmer všetky druhy rastlín. Ako hlavný druh sú však kapustoviny.

Okrem toho je to doplnok do mnohých druhov jedál a aj do zaváranín na uskladnenie.

Fenikel je menej známa zelenina. Listovú časť môžeme používať na výrobu čajov, do šalátov aj s ovocím. Zhrubnutú nadzemnú časť vieme používať surovú a aj dusenú. Nie každý druh vytvára zhrubnutú nadzemnú časť. Preto potrebujeme vybrať správnu odrodu. Semená feniklu sú známe z detských čajov a čajov pre mamičky, ktoré koja svoje detičky.



Fenikel – zhrubnutá časť a listy

Leto a začiatok jesene

Mohlo by sa zdať, že v tomto období už budeme iba zbierať to, čo sme na jar vysiali. Ale je veľa druhov, ktoré zozbierame a zostane nám po nich prázdny priestor. Vieme ho využiť na výsev ďalších druhov rastlín a pripraviť si tak ďalšiu možnú úrodu.

Je potrebné, aby sme si vybrali správny druh, ktorý dobre znáša vyššie teploty leta / hrach, fazuľka na zelené struky, šalát ľadový, cvikla, cibuľa/.

Ak je to obdobie jesene – tak to môžu byť rastliny, ktoré sme vysievali na jar / red'kovky, hlávkový šalát, špenát, listová horčica/.

Tieto druhy majú krátku vegetačnú dobu – to znamená, že rýchlo vyrastú do štádia, kedy ich môžeme zbierať.

Stále musíme mať na mysli aj polohu, kde sa nachádzame, v severnejších okresoch je vegetačné obdobie kratšie, ale aj tam vieme 2 úrody rôznych rastlín z pozemkov a hriadok zozbierať.

Nezabúdajme na správne striedanie plodín, ktoré nám zabezpečí ich dobrý zdravotný stav, podporí to kvalitu pôdy. Pomôcka Koliesko dobrých vzťahov nám vie byť návodom. Tiež aj vo výbere ďalších druhov, ktoré môžeme skúsiť vysiať. Informovať sa na ich osivo môžeme v Semenárskych obchodoch, ale si informácie vyhľadať na internete.

Spolupráca v celej rodine je stmelujúcim prvkom a bude robiť radosť všetkým, že sa zapojili a prispeli svojimi vedomosťami a prácou.

Výsledok, že si vždy zoberieme zo záhradky, alebo črepníkov iba toľko zeleniny, ktorú hneď spotrebujeme nás naučí, **ako neplytvať zbytočne veľkými nákupmi** a zároveň nám ukáže, **ako chutí čerstvá zelenina**. Jej chuť v obchodoch takmer vôbec nenájdeme.

Postupne to uvidíme aj v ušetrení financií. **Ale dá sa v peniazoch vyjadriť dobrý pocit a vedomosti, ktoré sme získali aj spolu s rodinou a deťmi?** Toto je ďalší dôvod a výsledok nášho osamostatňovania sa.

Všetku úrodu, ktorú nezjeme za čerstva môžeme zavariť, vytvoriť si rôzne polotovary, ktoré už iba použijeme na cestoviny, k mäsu, alebo iba tak na chlebík, alebo hrianku. Všetka zelenina je s vajíčkom úžasná, takže aj v zime si na jej chuti môžeme zaspomínať a pochutiť.

Kde budeme pestovať?

Áno, celý čas hovoríme o siatí, sadení, ale nehovoríme o tom, kde tie semenka a sadeničky umiestnime. Nechali sme si túto kapitolu na záver aj preto, že pri čítaní predošlých riadkov, ste možná už aj sami v duchu uvažovali, kde by ste si taký kúsok pôdy mohli nájsť.

Zase platí to známe – **Menej je niekedy viac**. Nemusíme hneď uvažovať o kúpe pozemku a už vôbec nie o veľkom pozemku. Keď sme začiatočníci, tak nám bude príjemné pracovať spoločne viacerí. V súčasnosti už vznikajú na mnohých miestach **Komunitné záhrady**, môžeme sa stať ich súčasťou.

Poobzerajte sa, popýtajte sa, či aj vo vašom blízkom okolí také niečo je. Ak aj nie, tak sa to ešte stále môže volať **Záhradkárska oblasť**. Aj tam si ľudia pestujú vlastnú zeleninu, kríky, stromy. Pri prechádzke na takýchto miestach, sa nám môže zdať, že niektoré časti nie sú obhospodarované, pretože ich majitelia nevládzu, sú starší, alebo sa odsťahovali. Takže informácie od susedov vás možná navedú, ako by sa veci mohli pohnúť dopredu a vy by ste získali svoj priestor na pestovanie.

Nemusí to byť hneď kúpa, úplne stačí prenájom, aby ste si mali možnosť činnosti vyskúšať, a aj zistiť, čo všetko budete potrebovať. A ako to budete zvládať.

Majte na mysli, že aj **negatívny výsledok je výsledok a pri novej činnosti aj veľmi dôležitý, aby sme sa poučili**. Iba si to musíme vyhodnotiť s odborníkmi, či to bol viac vplyv počasia, kvality pôdy, alebo naše nevedomosti. Je veľa odborníkov, s ktorými vieme informácie konzultovať, poradiť sa, alebo sa stať súčasťou vzdelávacích workshopov. A aj na internete je veľa rád, len tie si musíme správne vytriediť, lebo nie všetky sú správne.

Vyvýšené záhony

V posledných rokoch sa stali vyvýšené záhony, alebo aj ohraničené a zvýšené záhony častým prvkom, ktorý nachádzame v záhradách miest a aj obcí.

Keďže ich výška môže byť rôzna, tak hlavne pri tých vyšších / cca 60cm a viac/ je dôležité, aby sme k nim pristupovali ako ku priestoru, v ktorom bude prebiehať rozkladný proces, povrch pôdy sa nám bude znižovať, pretože sme do spodnej časti dali materiál, ktorý sa rozloží a zmenší svoj objem.

Je to vlastne proces pomalšieho kompostovania, pretože množstvo vzduchu, ktorý tam mikroorganizmy majú pre rozklad rastlinného materiálu je obmedzený. Aj tak môže dôjsť k uľahnutiu pôdy o 20 – 30cm za jeden rok. Toto poníženie budeme pozorovať na jar.

Vtedy máme dve možnosti:

- dosypeme chýbajúce množstvo kvalitným pestovateľským substrátom
- presunieme časť substrátu po hrubšiu vrstvu na jednu časť záhona a opäť doplníme hrubšiu vrstvu konárov, a nahrubo nasekaného materiálu a prisypeme kvalitným pestovateľským substrátom. Ďalší rok urobíme to isté s druhou časťou záhona.
- A vlastne máme aj tretiu možnosť, a to, že necháme záhon takto nižšie a úkon z predošlého bodu urobíme až po 2 rokoch.

Všetky časti nám umožnia pestovať naše rastlinky v dostatočne vysokej vrstve kvalitnej pôdy, keď takú na pozemku nemáme. Alebo sa z nejakého dôvodu neviem zohnúť a pracovať na pôde.

Nevýhodou týchto záhonov je, že presychajú rýchlejšie ako pôda, hlavne na okrajoch.

Zálievka sa nám môže tiež strácať v spodnej drenážnej vrstve, kde mnoho koreňov prerastie až v neskoršom období

Črepníky a väčšie nádoby

Ak použijeme črepníky a väčšie nádoby, tak je vhodné v nich pôdu po každej plodine vymeniť, premiešať s kvalitným substrátom, prípadne pridať piesok, kompost, aby sa rastlinám dobre darilo.

Veľmi ľahký substrát nie je vhodný, pretože nemá schopnosť udržať vodu a koreňový systém rýchlo presychá. Rastlina vie čerpať živiny iba rozpustené vo vode, v pôdnom roztoku, ale tiež nemôže „stáť vo vode“ / mimo hydroponie – špeciálny spôsob pestovania vo vodnom roztoku/.

Výhodou týchto nádob je, že ich vieme premiestňovať. Vieme ich mať umiestnené na balkóne, na terase, alebo na parapete v byte.

Nevýhodou – že môžu byť ťažké, že sa v nich pôda rýchlo prehreje. Rastliny v pôde na pozemku majú korene vždy v chladnejšom prostredí. Táto pôda tiež oveľa rýchlejšie presychá, takže zálievku riešime do podmisky / korene rastlín prioritne čerpajú vodu zospodu/.

Tu je niekoľko možností umiestnenia vyvýšených a zvýšených záhonov.



Záhon zo starých tehál a dreva



Záhon z použitého / nového/ dreva



Záhon z kmeňov agáta, jelše



Zvýšené záhony na pozemku



Vrstvenie materiálov v priereze vyvýšeného záhona. Drevo chráni nopová fólia, proti vstupu myší, krtkov – husté pletivo.

Ako si usporiadať záhradu, prečo uvažovať o permakultúre

Princíp uvažovania po vzore permakultúrnych princípov nie je iba o pestovaní rastlín v záhrade. Je to zmena nášho spôsobu života, ktorý bude trvaloudržiateľný.

Permakultúra nie je o neporiadku, o zarastenej záhrade, práve naopak, je to udržiavaný **poriadok prospešný** všetkým organizmom v našej blízkosti a teda aj **nám a našim blízkym**.

Nemusím vniknúť do všetkých jej zákutí, ale keď sa s pravidlami budeme zoznamovať postupne a hlavne ich vnášať do nášho života, zrazu zistíme, že sa viac staráme o seba, svoje deti, naše okolie a aj planétu.

Zmysluplné uvažovanie, znovu používanie vecí a neplytvanie nám prinesie aj **ekonomický efekt**. Ved' už aj za odpad, ktorý vyprodukuje zaplatíme viac, tak by asi bolo vhodnejšie, ho začať tvoriť čo najmenej a postupne aj vôbec.

Náš pozemok, záhradka, miesto kde vieme vyprodukovať akékoľvek množstvo potravín nás bude tomuto princípu stále viac učiť. Aj rastlinkách vrátime zvyšky, ktoré sme z nich nezjedli – vo forme kompostu. Je to práca navyše? Možná áno, ale zase sa vrátime k starému známemu: **Bez práca nie sú koláče**.

Aj naša záhrada môže mať potom taký tvar a rozmiestnenie jej jednotlivých častí:

aby sme sa všade vedeli jednoducho dostať, prejsť, aj s deťmi a s fúrikom.

Aby sme tam mali miesta na príjemné posedenia a rozhovory.

Aby sme sa tam cítili bezpečne, príjemne a radi tam spolu trávili čas.

Že ste už takého podobné myšlienky čítali? Áno, na začiatku, keď sme hovorili o našom plánovaní a snívaní, ako a kde si ten náš priestor na pestovanie vytvoríme.

V zahraničí už takéto priestory vznikali pred niekoľkými desiatkami rokov, dokonca takmer pred polstoročím, keď sa takto využívali opustené priestranstvá starých budov, sádov, spoločných priestranstiev parkov. Nie vždy tam musí byť iba trávnik, pôda nám môže pomôcť priniesť jej plody a aj potraviny.





Pár slov na záver

.... celý náš život je o učení sa, získavaní informácií, skúšaní nového. Mladí ľudia zvyknú hovoriť, že už iba jedna skúška v škole a už viac nechcem knihy a učebnice ani vidieť. Ved' všetko je na nete a viem si to nájsť aj v mobile.

Staršia generácia zase, že čo sú to za informácie, keď sa stále hovorí, že je to klamstvo a zase sa máme chrániť, aby nás niekto neoklamal, nepodviedol. Že taký život kedysi nebol.

Obidve strany majú vlastne pravdu, pretože každá generácia má svoje pre a proti. Aj vo vymoženostiach, aj v zaužívaných postupoch.

Ale všetky generácie potrebovali k svojmu životu pokoj, pohodu, strechu nad hlavou a hlavne potraviny, vodu a vzduch. Usporiadala som ich podľa možností chýbania a naliehavosti. A kvalitná voda a potraviny sú tie, patriace medzi najdôležitejšie.

Keď **vieme čo jeme**, je to pre nás a naše deti veľmi dôležité. Keď sa z prípravy ešte aj tešíme, tak sme aj v psychickom pokoji a pohode.

V dnešnej ťažkej a namáhavej dobe, je to veľmi dôležité, aby sme si zachovali aj psychickú pohodu a pozitívnu energiu, ktorú posunieme aj do všetkých plodov, ktoré nám prejdú rukami.

Prajem Vám krásne dni v blízkosti plodov Vašich rúk.

A Dobrú chuť!



**Financovaný
Európskou úniou**