



MICHALA HRNČIAROVÁ

BALKÓN AKO ZÁHRADKA

ZDRAVÉ PESTOVANIE V MESTE

Balkón ako zahrádka

Zdravé pestovanie v meste

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na

www.computerpress.sk

www.albatrosmedia.sk



Michala Hrnčiarová

Balkón ako zahrádka – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2016

Všetky práva vyhradené.

Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

ALBATROS  **MEDIA a.s.**

MICHALA HRNČIAROVÁ

BALKÓN AKO ZÁHRADKA

ZDRAVÉ PESTOVANIE V MESTE

MICHALA HRNČIAROVÁ

BALKÓN AKO ZÁHRADKA

ZDRAVÉ PESTOVANIE V MESTE



CPress
Brno
2014

Obsah

Ako sa stať mestským farmárom?	7
Výhody mestského farmárčenia?	11
Ako môže mestské farmárčenie prispieť k trvalej udržateľnosti?	15
Čo všetko môžete pestovať v nádobách?	21
Akú veľkosť nádoby zvoliť?	29
Pestovanie v nádobách inšpirované princípmi permakultúry	33
Vypestujte si vlastné sadenice	35
Vyvýšené záhony a vertikálne pestovanie	49
Bylinky v 33mestskej záhradke	51
Jedlé kvety	61
Ovocie v nádobách	71
Zelenina na balkóne	79
Vzájomné vzťahy rastlín	103
Najmenší priatelia záhrad	105
Ako na škodcov bez chémie	109
Ako hnojiť v prírodnej mestskej záhradke?	111
Pestovanie v zime na balkóne	115
Ďalšie možnosti pestovania v meste	121

Bylinky pestované
na okennom parapete
v pohároch od horčice.



Ako sa stať mestským farmárom?

Bez väčších investícií

Na to, aby ste sa mohli stať mestským farmárom, nepotrebujete takmer žiadne špeciálne vybavenie ani zručnosti. Vypestovať si trochu bylínok či zeleniny môžete bez väčšej námahy prakticky kdekoľvek. Na terase, menšom balkóne, okennom parapete či v miestnej komunitnej záhrade.

Dokonca množstvo z materiálu, potrebného na pestovanie, viete získať **recyklovaním alebo výmenou**. Stačí sa poobzerať okolo seba. Rastlinky môžete pestovať v rôznych nepoužívaných nádobách, ako sú plastové obaly od zeleniny a jogurtov, papierové obaly od vajčiek, staré hrnce a pekáče alebo drevené debničky, sklenené poháre od horčice, či zásuvky zo starej skrinky.

Semienka si môžete každý rok odkladať zo svojej úrody, prípadne získať výmenou od iných pestovateľov. Substrát môžete používať opakovane, ak dodržíte cyklus striedania plodín, a po sezónne ho obohatíte o kvalitný kompost.

Jediné, čo naozaj potrebujete, aby ste mohli úspešne farmáričiť v meste, je chuť. Chuť vzdelávať sa a vymieňať si skúsenosti s ďalšími pestovateľmi, ako aj stále experimentovať a hľadať tie najlepšie miesta a najchutnejšie odrody, vhodné pre vašu mestskú záhradku.



Šalát v nádobách pestovaný na balkóne zo semienka.

Ak s mestským farmárčením začínate, mali by ste zvážiť:

1. PRIESTOROVÉ MOŽNOSTI

V malých priestoroch je vhodné **vertikálne pestovanie**. Takýmto spôsobom možno pestovať ťahajúce sa plodiny, ako je napríklad hrášok, fazuľa, ale aj melóny, plazivé tekvice či cukiny. V malých vreckách a v kvetináčoch zavesených na stene, sa bude dobre dariť listovej zelenine aj bylinkám alebo jedlým kvetom, ako sú napríklad kapucínky, ktoré sa budú ťahať po stene, a tak dodajú priestoru aj vizuálne atraktívny rozmer.

Naopak, ak máte k dispozícii väčší priestor, môžete svoju balkónovú záhradku rozšíriť o vlastný dážďovkový kompostér – **vermikompostér**. Na tienisté miesto umiestnite nádobu s malými kalifornskými dážďovkami, ktoré spracovávajú bioodpad a premieňajú ho na kvalitné hnojivo. Zredukujete tým množstvo svojho odpadu a k tomu získate ešte aj vlastné prírodné hnojivo.

2. SLNEČNOSŤ ZÁHRADKY

Overte si, aký slnečný je váš balkón či terasa. Pozorujte, kde a v akom čase naň dopadajú priame slnečné lúče. Zaznamenajte si najslnečnejšie miesta s priamym, **aspoň šesť hodinovým denným**

svetlom, kde sa bude výborne dariť teplomilným rajčinám a baklažánom, ale poznačte si tiež tienisté miesta, ktoré môžete využiť na pestovanie menej náročných plodín, ako je napríklad listová zelenina alebo bylinky.

Ak máte pochybnosti, či je váš balkón dostatočne slnečný na pestovanie jedlých rastlín, nezavrhnite túto myšlienku. Experimentujte,



Olivovník a rozmarín pochádzajú z južných oblastí, a preto sa im najlepšie darí na slnečných miestach.



Cherry rajčiny produkujú sladké rajčiny až do neskorej jesene.

koniec-koncov, o tom záhradkárčenie je. Zadovážte si jednu alebo dve sadeničky rajčín na otestovanie a zvyšok záhradky doplňte na svetlo menej náročnými druhmi bylín, ako sú mäta, medovka, petržlen, koriander alebo listová zelenina, napr. špenát či rukola.

3. OBEÚBENÉ DRUHY OVOCIA, ZELENINY A BYLINIEK

Porozmýšľajte, aké **ovocie, zeleninu či bylinky máte radi, ktoré z nich používate v kuchyni**, a čo z toho by ste si vedeli vypestovať aj sami. V prípade záhradkárov začiatočníkov je lepšie začať v malom, s rastlinami, ktoré produkujú veľa plodov, ako napríklad rajčiny alebo jahody a experimentovanie odložiť na neskôr, keď získate viac skúseností.

Aj tu platí známe – menej je niekedy viac. Pri veľkom množstve na sebe natlačených nádob hrozí, že pri napadnutí jednej rastliny preskočia škodci a hubové choroby ľahko aj na ďalšie. Ak máte k dispozícii menší priestor, zamerajte sa na také rastliny, ktoré rastú rýchlo a dorastajú postupne, ako napríklad rôzne šaláty alebo špenát. Zvážte, či by bolo vhodné obsadiť miesto pomaly rastúcou zeleninou, ktorá dozrieva pomalšie a úrodu pozbierate naraz i keď jej pestovanie môže byť lákavé.

4. DOSTUPNOSŤ VODNÉHO ZDROJA

Na balkóne, ktorý nemá zabudovanú prípojku na vodu, prípadne sa nachádza ďalej od vodného zdroja, je najlepšie pestovať druhy menej náročné na vodu, ako napríklad cesnak, jedlé kvety alebo bylinky. Tiež porozmýšľajte, či by sa vám neoplatilo vybudovať systém odchyту dažďovej vody, ktorá je aj v meste vyhovujúca na polievanie.

5. VETERNOSŤ

Väčšina rastlín nemá rada veterné počasie. Ak z rôznych príčin nemôžete na svoj veterný balkón nainštalovať vetrolamy, zvolte druhy rastlín, ktoré sú voči vetru o niečo ľahostajnejšie ako iné druhy ovocia a zeleniny – reďkovky, cibuľky, cesnak, bylinky a jahody. Zasadte ich o niečo plytšie, ako ste zvyknutí, tak, aby mohli steny nádob poskytnúť rastlinám aspoň čiastočnú ochranu.

Ak ste si už spravili malý prieskum svojich možností a ešte stále váhate nad založením mestskej záhradky, prečítajte si v nasledujúcej kapitole, aké **výhody** prináša mestské farmárčenie.

Existuje celý rad dôvodov, pre ktoré sa oplatí pustiť do mestského farmárčenia. Každý si v ňom vie nájsť niečo pre seba. V nasledujúcej kapitole predstavíme tie najhlavnejšie z nich.

2. kapitola

Výhody mestského farmárčenia?

MESTSKÉ FARMÁRČENIE JE:

- spôsob aktívneho relaxu,
- zdroj čerstvých bylín a zeleniny v kuchyni,
- edukačná aktivita nielen pre deti,
- forma trvalej udržateľnosti.

Terapia aj fitness

Záhradkárčenie je ideálny spôsob ako aktívne relaxovať. Známy guerilla záhradkár Ron Finley vo svojom prejave počas TEDx konferencie povedal, že „záhradkárčenie je lacnejšie ako terapia a ešte k tomu získate aj paradajky“.

Jeho slová o **terapeutických účinkoch záhradkárčenia** potvrdzujú aj nórske štúdie, ktoré naznačujú, že záhradkárčenie znižuje hladinu stresu. Participanti v jednom výskume podstúpili stresujúcu situáciu. Následne ich výskumníci náhodne rozdelili do dvoch skupín. Ďalších 30 minút si jedna skupina vo vnútorných priestoroch čítala knihu, kým druhá sa v záhrade venovala záhradkárskym prácam. Participanti z druhej skupiny reportovali zníženie stresu, kým tí, čo čítali, hovorili o jeho náraste. (Gardening promotes neuroendocrine and affective restoration from stress. Van Den Berg, A.E., Custers, M.H. Wageningen University and Research Center, The Netherlands. Journal of Health Psychology 2011 Jan; 16(1); 3–11.) Ďalšia štúdia zase naznačuje vplyv záhradkárčenia na pokles depresie (Therapeutic horticulture in clinical depression: a prospective study. Gonzalez, M.T., Hartig, T., Patill, G.G., et al. Norwegian University



Čerstvé bylinky sú neodmysliteľnou súčasťou každej dobrej kuchyne.

of Life Sciences, As, Norway. Research and Theory for Nursing Practice 2009; 23(4):312–28.).
 Participanti, ktorí sa venovali aktívnej práci v záhrade, vykazovali nižšiu hladinu depresie.

Navyše pri záhradkárčení sa človek často zohýna a natahuje, čím si zároveň **precvičuje telo a spaľuje kalórie** podobne ako napríklad pri joge alebo aerobiku, čo pôsobí priaznivo nie len na psychickú, ale aj na fyzickú stránku človeka.

Čerstvé bylinky a zelenina v kuchyni

Aj varenie s čerstvými bylinkami, odtrhnuté z vašej mestskej záhradky, získa úplne iný rozmer, ktorý ľahko odlíšite podľa vône aj chuti. Z čerstvej medovky, mäty a šalvie si môžete v lete pripraviť osviežujúci nápoj a v zime povzbudzujúci čaj, pričom starostlivosť o tieto rastliny je veľmi jednoduchá. Stačí im zaobstarat' dostatočne veľkú nádobu, umiestniť ich do polotieňa a z času na čas poliať.

Vo vlastnej záhradke si tiež môžete **vypestovať netradičné druhy jedlých rastlín**, ktoré nie sú v obchodoch bežne dostupné, ako napríklad ligurček, ten sa výborne hodí do vývarov alebo estragón či koriander, ktoré tvoria neodmysliteľnú súčasť ázijskej kuchyne.

Pár nádob so šalátom, redkovkami, špenátom a paradajkami, prípadne jedlými kvetmi doplnenými bylinkami, vám vie zabezpečiť chutnú ľahkú večeru nabitú vitamínmi. Navyše, tým,



*Ligurček vypestovaný
zo semienka v nádobe
na balkóne.*



Výroba vtáčieho krmidla z rolky toaletného papiera natretého arašidovým maslom a obaleným vo vtáčom zobe.

že ste si rastlinky vypestovali sami, máte istotu, že boli **vypestované organicky**, bez použitia chemických prípravkov. Doma vypestované bylinky a zelenina sú nepochybne lacnejšie ako tie, ktoré by ste kúpili v obchode pod označením bio a navyše po ne nemusíte ani ďaleko chodiť.

Zábava pre deti

Súčasťou záhradkárskych prác sú aj aktivity, ktoré zvládnu aj tí najmenší. Môžete ich nechať napríklad sypať semienka do jamiek, naplňovať nádoby zemou alebo utľapkávať už vysiate semienka. Deti si tak **budujú vzťah nielen k prírode, ale aj k jedlu**, vďaka ktorému sa učia viac si vážiť vlastnoručne vypestované potraviny. Cez prácu v záhradke sa stanú vnímavejšími k svojmu okoliu – rastlinám, aj drobnému hmyzu a iným zvieratám okolo nás.



Pestovanie na streche vo vyvýšených záhonoch.

Deti si získate, ak ich necháte vypestovať si rôzne farebné výhonky, napríklad hrášok alebo červenú repu. Spoločne vyberte semenka, pohľadajte vhodnú nádobu, na dno nasypete drenážnu vrstvu štrku, na ňu dajte zem a vysejte semenka. Prikryte jemnou vrstvou zeme, zľahka utlačte a dobre polejte. Deti môžu pomáhať pri každej z týchto aktivít, dokonca aj pri vysievaní semienok, keďže pri výhonkoch nezáleží na tom, aké veľké vzdialenosti necháte medzi semenkami. Výhodou výhonkov je, že rýchlo rastú, a tak budú aj pre deti zábavné na pozorovanie. Keď im nimi neskôr ozdobíte sendvič, ich postoj k nim bude ešte pozitívnejší.

V zime zase môžete spolu vyrábať jednoduché **úkryty pre hmyz** zo starých tehál, terakotových kvetináčov alebo starého kartónu, ktorý stočíte, vypcháte drevkami a zaviazete. **Pre vtáčiky môžete spoločne vyro-**

biť krmidlá z roliek toaletného papiera potretých arašidovým maslom, obalených vo vtáčom zobe a spoločne pozorovať rozmanité spektrum vtákov, ktoré na ne priletí.

Prispievanie k trvalej udržateľnosti

Kľúčovým faktorom pre trvalú udržateľnosť (z ang. sustainability) je zosúladenie hospodárskeho rozvoja s ochranou životného prostredia a tým sa nemyslí len ochrana dažďových pralesov alebo lososov plávajúcich v oceánoch. Naopak. K trvalej udržateľnosti môže prispieť každý z nás, dokonca aj my, ktorí žijeme v meste. Ak ste si založili balkónovú záhradku a pestujete si v nej vlastné bylinky, prípadne nejakú zeleninu, už ste svoj prvý krok k trvalej udržateľnosti spravili. Vedeli ste, že pestovanie rastlín na balkónoch a terasách udržuje budovy v lete chladnejšie a znižuje ich prehrievanie vďaka čomu sa znižujú nároky na klimatizáciu?

Ako môže mestské farmárčenie prispieť k trvalej udržateľnosti?

1. Kompostovaním

Kompostovanie je prirodzený človekom korigovaný proces, pri ktorom dochádza k rozkladu biologického odpadu za pomoci vzduchu a vody.

Zároveň je to jedna z najľahších vecí, akou môže každý z nás prispieť k trvalej udržateľnosti. **Bioodpad tvorí 30 – 40 % nášho odpadu**, čo je biologicky rozložiteľný odpad. Ide najmä o papier, vrecúška s vylúhovaným čajom, kávové usadeniny, podrvené vajčkové škrupiny, šupky zo zemiakov, ovocia a zeleniny, zelené zvyšky rastlín a pod.

V meste môžete kompostovať niekoľkými spôsobmi. Najjednoduchší spôsob je jednoducho nadrobno pokrájané malé kúsky bioodpadu zahrabať do nádob k rastlinám, ktoré pestujete na balóne. Tam sa budú zvyšky z kuchyne pomaly rozpadáť a premieňať na kompost.

Ďalšou možnosťou je **vermikompost**. Ide o kompostovanie pomocou malých kalifornských dážďoviek, ktoré sa dnes dajú ľahko kúpiť aj u nás. Kalifornské dážďovky spracujú bioodpad vo svojom tráviacom trakte a následne vylúčia látky bohaté na živiny. Vermikompostér nezaberie veľa miesta, preto ho môžete mať aj doma, v byte, alebo na chodbe či v pivnici. V podstate všade tam, kde nesvieti priame slnko, a je tam prístup vzduchu. Vhodná nádoba na vermikompost



Kompostovisko vybudované zo zvyškov drevených dosiek.

by mala mať vrchnák, byť z odolného materiálu, najlepšie plastu, s objemom aspoň 10 litrov. Kalifornské dážďovky sú inak relatívne nenáročné – k spokojnosti im stačí podstielka a dostatok potravy v pravidelných dávkach. Z času na čas je dobré skontrolovať, či majú vo vnútri dostatočne vlhko.

Treťou možnosťou je **komunitné kompostovanie**. Aj na Slovensku už vznikli prvé komunitné kompostoviská a stále vznikajú ďalšie. Sem môžu obyvatelia z okolia priniesť svoj bioodpad. Dážďovky a mikróby z pôdy sa postarajú o jeho premenu na kvalitný kompost. Ním potom môžu susedia pohnojiť nielen svoje rastliny na balkóne či v komunitnej záhrade, ale aj trávniky v okolí. Pri správnom postupe sa nemusia obávať žiadneho zápachu. Dôležité je, aby sa doň hádzal iba odpad určený na kompostovanie, do ktorého nepatria mliečne ani mäsové výrobky, a aby sa navrch pravidelne prihadzovala zem, ktorá pohlcuje zápach.

2. Vybudovaním kompaktnej vodnej nádrže

V mestách, kde stále ubúda zelených plôch na úkor sklenených budov, hrozí čoraz väčší nárast maximálnych teplôt. Tento efekt môžeme znížiť vysadením rastlín na strechách a terasách, ale aj malými **vodnými plochami**, tzv. mini jazierkami, v ktorých môžeme pestovať vodné rastliny. Z takýchto jazierok sa môžu v letných horúčavách zároveň napiť smädné motýle, vtáky aj hmyz.

Odchytávaním dažďovej vody so strešných plôch zase získavame vodu na polievanie. Svojimi vlastnosťami je dažďová voda vhodnejšia na polievanie ako voda z vodovodného kohútika. Takto môžete navyše ušetriť finančné zdroje a tiež aj energiu, pretože nemusíte nosiť vodu zo vzdialeného vodného zdroja. V poslednom rade odbremeňujete aj mestskú kanalizáciu.

3. Starostlivosťou o vtáky a motýle

Ani v meste nesmieme zabúdať na tých najmenších. Hoci sa vám môže zdať, že motýle sa už z miest dávno vytratili, skúste si na balkóne vysadiť bylinky alebo kvety a zrazu zistíte, že ich je tu stále dosť. Motýle majú veľmi rady sladké ovocie a tak ich môžete prikrmovať pokrýjanými kúskami ovocia v miske s trochou vody.

Vtáky sa zase v lete potešia napájadlám s čistou vodou. Pravidelne kontrolujte jej teplotu, aby sa na slnku neprehriala. Vtáky v zime ocenia oriešky a semenka v búde pod strieškou alebo im môžete zavesiť doma vyrobenú guľu z loja.

Zakvitnutá pažítka je
pravidelne vyhľadávaná
opel'ovačmi.





Sadeničky v plastových obaloch od jogurtov.

4. Vysádzaním rastlín, ktoré oblúbujú včely

Význam včiel v našom potravinovom reťazci je nespochybniteľný. Vďaka ich opeleniu sme schopní dopestovať stovky druhov zeleniny a ovocia, ktoré tvoria súčasť našej potravy. Toto si uvedomujú aj mestskí pestovatelia. Preto za posledné roky pozorujeme zaujímavý trend – nárast včelích úľov v mestách. Med mestských včiel je minimálne taký kvalitný ako med včiel z vidieka, a to najmä vďaka pestrej výsadbe v mestských parkoch a záhradách, ale aj balkónom a terasám bytových domov v blízkosti úľov. V mestách je aj napriek väčšiemu znečisteniu menšie množstvo postrekov a pesticídov, ktoré bývajú pre včely často smrteľné.

Pri plánovaní zloženia svojej záhradky nezabudnite na včely. Včely majú obzvlášť rady zakvitnuté bylinky, najmä šalviu, pažítku, oregano, levanduľu a medovku. Myslite na to, keď budete zbierať bylinky zo svojej záhradky, a nechajte ich vždy zopár zakvitnúť. Odmenou bude pre vás veselý bzukot včelích opelovačov. Nemusíte sa báť uštipnutia, včely nie sú za normálnych okolností agresívne, kým sa necítia byť výrazne ohrozené.

Ak rozmýšľate nad úľom na vašej terase, kontaktujte odborníkov a poraďte sa ohľadom absolvovania včelárskeho kurzu.

5. Upcyklingom

Upcykling je proces premeny vyhodenených alebo nevyužívaných predmetov na nové, lepšie produkty. Mestská záhrada je ideálnym miestom na pustenie sa do upcyklingu. Staré plechové vedrá, plastové obaly od zeleniny, plechovky od čaju, staré dózy, tégly od smotany a jogurtov, škatule od mlieka a džúsov, to všetko sa dá premeniť na nádherné nádoby na pestovanie zeleniny a bylín. Ak ich dobre skombinujete, budú sa krásne vynímať a vy sa budete tešiť zo svojej originálnej záhradky. Nič vám nebráni v tom, aby ste pomalovali staré hrnce, oblepili ich tapetou, polepili na ne kamienky, mušle alebo vytvorili mozaiku z úlomkov z kachličiek. Môžete ich oblepiť aj starým špagátom a namaľovať nabielo. Vedeli ste, že pestovať môžete aj v starej pneumatike? Keď sa poobzeráte okolo seba, určite nájdete množstvo zabudnutých predmetov, ktoré budete vedieť znovu využiť.

Bazalka pestovaná v starej vani na terase.





Jahody pestované
vo velkých
nádobách od farby.

Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.