

2. kapitola

Výhody městského zahrádkaření?

MĚSTSKÉ ZAHRÁDKAŘENÍ JE:

- způsob aktivního odpočinku,
- zdroj čerstvých bylinek a zeleniny v kuchyni,
- vzdělávací aktivita nejen pro děti,
- forma trvalé udržitelnosti.

Terapie i fitness

Zahrádkaření je ideální forma aktivního odpočinku. Znamý guerilla-zahrádkář Ron Finley ve svém projevu na TEDx konferenci (každoroční konference s heslem „myšlenky, které stojí za rozšíření“, pozn. překladatele) řekl, že „zahrádkaření je levnější než terapie (...) a ještě k tomu získáte jahody“.

Jeho slova o **terapeutických účincích zahrádkaření** potvrzují i norské studie, které naznačují, že zahrádkaření snižuje hladinu stresu. Participantů v jednom výzkumu podstoupili stresující situaci. Následně je výzkumníci náhodně rozdělili do dvou skupin. Další 30 minut si jedna skupina ve vnitřních prostorách četla knihu, zatímco druhá se v zahradě věnovala zahrádkářským pracím. Participantů z druhé skupiny hlásili snížení stresu, zatímco ti, kteří četli, hovořili o jeho nárůstu. (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.) Další studie zase naznačuje vliv zahrádkaření na pokles deprese (Therapeutic horticulture in clinical depression: a prospective study. Gonzalez, M.T., Hartig, T., Patill, G.G., et al. Norwegian University of Life Sciences, As, Norway.



Čerstvé bylinky jsou neodmyslitelnou součástí každé dobré kuchyně.

Research and Theory for Nursing Practice 2009; 23(4):312–28.). Participanti, kteří se věnovali aktivní práci na zahradě, vykazovali nižší hladinu deprese.

Kromě toho při zahradničení se často shýbáme a natahujeme, čímž si zároveň **procvičujeme tělo a spalujeme kalorie** podobně jako například během cvičení jógy nebo aerobiku, což působí příznivě nejen na naši psychickou, ale také na fyzickou stránku.

Čerstvé bylinky a zelenina v kuchyni

Také vaření s čerstvými bylinkami, utrženými ve vaší městské zahradce, získá úplně jiný rozměr, jež snadno poznáte podle vůně a chuti. Z čerstvé meduňky, máty a šalvěje si můžete v létě připravit osvěžující nápoj a v zimě povzbuzující čaj, přičemž péče o tyto rostlinky je velmi snadná. Stačí jim poskytnout dostatečně velkou nádobu, umístit ji do polostínu a čas od času je zalít.

Ve vlastní zahradce si také můžete **vypěstovat netradiční druhy jedlých rostlin**, které nejsou běžně dostupné v obchodech, jako například libeček, který se skvěle hodí do vývarů, nebo estragon či koriandr, jež tvoří neodmyslitelnou součást asijské kuchyně.

Pár nádob se salátem, ředkvičkami, špenátem a rajčaty, případně jedlými květy doplněnými bylinkami vám dokáže zajistit chutnou lehkou večeři bohatou na vitamíny. Navíc tím, že jste si



Libeček vypěstovaný ze semínka v nádobě na balkóně.



Výroba ptačího krmítka z ruličky od toaletního papíru natřené arašídovým máslem a obalené v ptačím zobu.

rostlinky vypěstovali sami, máte jistotu, že byly **vypěstované organicky (bio)**, bez použití chemických přípravků. Doma vypěstované bylinky a zelenina jsou také nepochybně levnější než ty, které byste koupili v obchodě označené jako bio produkt. Nemluvě o tom, že pro ně nemusíte nikam chodit ani jezdit.

Zábava pro děti

Součástí zahrádkářských prací jsou také aktivity, které zvládnou i ti nejmenší. Můžete je nechat například sypat semínka do jamek, plnit nádoby zeminou nebo stlačovat hlínu s již vysetými semínky. Děti si tak **budují vztah nejen k přírodě, ale též k jídlu**, a učí se více si vážit vlastnoručně vypěstovaných potravin. Díky práci na balkonové zahrádce se stanou vnímavějšími ke svému okolí – rostlinám, drobnému hmyzu a dalším živočichům kolem nás.



Pěstování na střeše ve vyvýšených záhonech.

Děti si získáte, necháte-li je vypěstovat si různé barevné výhonky, například hrášku nebo červené řepy. Společně vyberte semínka, nalezněte vhodnou nádobu, na dno nasype drenážní vrstvu štěrku, na ni dejte zeminu a semínka vysejte. Přikryjte jemnou vrstvou hlíny, zlehka utlačte a dobře zalejte. Děti mohou pomáhat při každé z těchto aktivit, dokonce i při vysévání semenek, protože v případě výhonků nezáleží na tom, jak velké vzdálenosti necháte mezi semínky. Výhodou výhonků je, že rychle rostou, proto je pro děti zábavné je pozorovat. Jejich postoj k vlastním výpěstkům bude ještě kladnější, když jimi dětem ozdobíte sendvič.

V zimě můžete společně vyrábět jednoduché **úkryty pro hmyz** ze starých cihel, terakotových květináčů nebo starého kartonu, který stočíte, vyplníte drobnými větvičkami

a zavážete. **Pro ptáčky můžete společně vyrobit krmítka z roliček** od toaletního papíru, potřených arašídovým máslem nebo medem, obalených ptačím zobem nebo jinými semínky prodávanými jako krmivo pro venkovní ptactvo, a společně pozorovat rozmanité spektrum ptactva, které na ně přiletí.

Přispívání k trvalé udržitelnosti

Klíčovým faktorem pro trvalou udržitelnost (z ang. sustainability) je zesouladění hospodářského rozvoje s ochranou životního prostředí, čímž není myšlena jen ochrana deštých pralesů či lososů plovoucích v oceánech. Naopak. K trvalé udržitelnosti může přispět každý z nás, dokonce i my, kteří žijeme ve městech. Pokud jste si založili balkonovou zahrádku a pěstujete si v ní vlastní bylinky, případně nějakou tu zeleninu, už jste svůj první krok k trvalé udržitelnosti udělali. Věděli jste, že pěstování rostlin na balkonech a terasách udržuje budovy v létě chladnější a snižuje jejich přehřívání, díky čemuž se snižují nároky na klimatizaci?

Jak může městské pěstování přispět k trvalé udržitelnosti?

1. Kompostováním

Kompostování je přirozený, člověkem korigovaný proces, při kterém dochází k rozkladu biologického odpadu za pomoci vzduchu a vody.

Zároveň je to jedna z nejjednodušších věcí, jakou může každý z nás přispět k trvalé udržitelnosti. **Bioodpad tvoří 30 až 40 % našeho odpadu**, což je biologicky rozložitelný odpad. Jde zejména o papír, sáčky s vylouhovaným čajem, kávové sedliny, drcené vaječné skořápky, slupky z brambor, ovoce a zeleniny, zelené zbytky rostlin apod.

Ve městě můžete kompostovat několika způsoby. Ten nejjednodušší je nadrobno nakrájené malé kousky bioodpadu zahrabat do nádob k rostlinám, které pěstujete na balkoně. Tam se budou zbytky z kuchyně pomalu rozpadat a měnit na kompost.

Další možností je **vermikompost**. Jedná se o kompostování pomocí malých kalifornských žížal, které se dají snadno koupit i u nás. Kalifornské žížaly zpracují bioodpad ve svém trávicím traktu a následně vyloučí látky bohaté na živiny. Vermikompostér nezabere příliš místa, proto ho můžete mít i doma, v bytě, nebo na chodbě či ve sklepech. V podstatě všude tam, kam nesvítí přímé sluneční světlo, a je tam přístup vzduchu. Vhodná nádoba na vermikompost by měla mít víko, být z odolného materiálu, nejlépe



Kompostoviště vybudované ze zbytků dřevěných desek.

z plastu, s objemem alespoň 10 litrů. Kalifornské žížaly jsou jinak relativně nenáročné – ke spokojenosti jim stačí podestýlka a dostatek potravy v pravidelných dávkách. Jednou za čas je vhodné zkontrolovat, zda mají uvnitř dostatečně vlhko.

Třetí možností je **komunitní kompostování**. I v České republice vznikají komunitní kompostoviště a stále přibývají další (viz například Kompostuj.cz). Sem mohou obyvatelé z okolí nosit svůj bioodpad. Žížaly a půdní bakterie se postarají o jeho proměnu na kvalitní kompost, a tím pak mohou občané pohnojit nejen svoje rostliny na balkoně či v komunitní zahradce, ale také obce veřejnou zeleň a trávníky. Pokud je dodržen správný postup, není třeba se obávat žádného zápachu. Důležité je, aby se do kompostu házel jen odpad určený na kompostování. Nepatří do něj mléčné ani masné výrobky, a je nutné, aby se nahoru pravidelně přihazovala zemina, která pohlcuje zápach.

2. Vybudováním kompaktní vodní nádrže

Ve městech, kde stále přibývají skleněné budovy na úkor zelených ploch, hrozí čím dál větší nárůst teploty. Tento efekt můžeme snížit vysazením rostlin na střeších a terasách, ale také malými **vodními plochami**, tzv. minijezírky, v nichž můžeme pěstovat vodní rostliny. Z těchto jezírek se mohou v letních horkých dnech napájet žízniví motýli, ptáci i hmyz.

Záchytem dešťové vody ze střešních ploch získáme vodu na zalévání. Svými vlastnostmi je dešťová voda vhodnější na zalévání než voda z vodovodního kohoutku. Tímto způsobem můžete navíc ušetřit finance a také vlastní energii, protože nemusíte nosit vodu ze vzdáleného vodního zdroje. V neposlední řadě také odlehčíte městské kanalizaci.

3. Péčí o ptáky a motýly

Ani ve městě nesmíme zapomínat na ty nejmenší. Ačkoli se vám může zdát, že motýli se už z měst dávno vytratil, zkuste si na balkoně vysadit bylinky nebo květy a náhle zjistíte, že je jich tu stále dost. Motýli mají velmi rádi sladké ovoce, proto je můžete přikrmovat nakrájenými kousky ovoce v misce s trochou vody.

Ptákům v létě uděláte radost napajedly s čistou vodou. Pravidelně kontrolujte její teplotu, aby se na slunci nepřehřivala. V zimě ptáci ocení oříšky a semena v budce pod stříškou, anebo jim můžete někam zavěsit doma vyrobenou lojovou kouli.

Rozkvetlá pažitka je
pravidelně vyhledávaná
opylovači.





Sazeničky v plastových obalech od jogurtů.

4. Vysazením rostlin, které vyhledávají včely

Význam včel v našem potravinovém řetězci je nezpochybnitelný. Díky jejich opylování jsme schopni pěstovat stovky druhů zeleniny a ovoce, které tvoří součást naší potravy. Uvědomují si to i pěstitelé ve městech, proto tam během posledních let můžeme vidět zajímavý trend – nárůst včelích úlů (můžeme je najít například na střechách hotelových budov). Med městských včel je minimálně stejně kvalitní jako med včel z venkova, a to hlavně díky pestré výsadbě v městských parcích a zahradách, ale také díky balkonům a terasám bytových domů v blízkosti úlů. Ve městech je oproti většímu znečištění ovzduší menší množství postřiků a pesticidů, které bývají pro včely často smrtelné.

Při plánování své zahrádky nezapomeňte proto na včely. Mají rády kvetoucí bylinky, zejména šalvěj, pažitku, dobromysl (oregano), levanduli a meduňku. Myslete na to, až budete sbírat bylinky ze své zahrádky, a nechejte jim vždy pár rostlinek rozkvést. Odměnou pro vás bude jejich veselý bzukot. Nemusíte se bát žihadel, protože včely nejsou za normálních okolností agresivní (dokud se necítí ohroženy).

Uvažujete-li o úlu na své terase, kontaktujte odborníky (Český svaz včelařů, www.vcelarstvi.cz) a absolvujte včelařský kurz.

5. Upcyklingem

Upcykling je proces proměny vyhozených nebo nevyužívaných předmětů na nové, lepší produkty. Městská zahrada je ideálním místem pro upcykling. Staré plechové kbelíky, plastové obaly od zeleniny, plechovky od čaje, staré dózy, kelímky od smetany a jogurtů, krabice od mléka a džusů, to vše se dá proměnit na nádherné nádoby k pěstování zeleniny a bylinek. Když je dobře zkombinujete, budou se krásně vyjímat a vy budete mít radost ze své originální zahrádky. Nic vám nebrání v tom, abyste natřeli staré hrnce, přelepili je tapetou, nalepili na ně kamínky nebo mušle, či vytvořili mozaiku z úlomků z dlaždic. Můžete je také polepit starým motouzem a natřít na bílo. Věděli jste, že pěstovat se dá i ve staré pneumatice? Když se rozhlédnete okolo sebe, určitě najdete velké množství zapomenutých předmětů, které dokážete znovu využít.

Bazalka pěstovaná ve staré vaně na terase.





Jahody pěstované
ve velkých
nádobách od barvy.