



Škola prírodných záhrad

PESTUJEME

v malej permakultúrnej
prírodnej záhrade



4. časť



prírodné
ZÁHRADY

Hanka Sekulová

www.prirodne-zahrady.sk



Škola prírodných záhrad

PESTUJEME

v malej permakultúrnej
prírodnej záhrade

Obsah knihy kopíruje naše vlastné skúsenosti z našich dvoch prírodných záhrad a tiež niekoľkoročné skúsenosti z profesionálneho navrhovania a konzultácií vašich priestorov. Všetky fotografie sú z rodinného archívu a spolu s textami podliehajú autorským právam.

Vzhľadom na dvojstranové obrázky si prosím nastavte v PDF prehliadači zobrazenie dvoch stránok vedľa seba.

Vydala spoločnosť Darček-prekvapenie s.r.o.
Lipová 6, 90028 Ivanka pri Dunaji
1. vydanie, 2019

Text, fotografie © Hanka Sekulová
Návrh obálky a grafický dizajn Tomáš Ábel
Zalomenie Michal Sekula

ISBN 978-80-973280-7-8 (elektronická verzia vo formáte PDF)



































Hanka Sekulová

www.prirodne-zahrady.sk








Obsah

 Upozornenie	7
 Permakultúrna záhrada na malom pozemku	11
 Niekoľko slov o mne	13
 Škola prírodných záhrad	17
 Základná filozofia prírodných záhrad	19
 Projekt prírodných záhrad vo svete a na Slovensku	23
 Cesta k záhradnej plakete “Prírodná záhrada – oáza pre život a zdravie”	24
 Kritériá certifikovanej “prírodnej záhrady”	25
 Filozofia pestovania v prírodnej záhrade	27
 Prečo si pestovať doma	28
 Ako pestovať a veľmi sa nenarobiť	30
 Monokultúra kontra polykultúra	31
 Zmiešané záhony	32
 Spoločenstvá na záhone	33
 Raz rozhodím, priebežne zbieram	33
 Výnosy pri zmiešanom pestovaní	34
 Podporné techniky	35
 Recyklovanie živín a vody	36
 Nastielanie - mulčovanie	37
 Kompostovanie	38
 Škodcovia	39
 Burina - boj alebo spolupráca?	40
 Podporné techniky v kocke	40
 Naše obľúbené plodiny	41
 Pestujeme to, čo radi jeme	42
 Hrach	43
 Fazuľa	44
 Red'kovky	45
 Šaláty, špenáty	45

	Zemiaky	46
	Paradajky	47
	Papriky	48
	Ačokča	48
	Tekvice, cukiny, melóny	49
	Uhorky	50
	Cesnak	51
	Cibuľa	52
	Kapustoviny - hlúboviny	53
	Koreňová zelenina	54
	Zeler stopkatý	55
	Mangold	55
	Kukurica	56
	Trvalá zelenina	57
	Čo je to trvalá zelenina?	58
	Pažitka	59
	Ligurček	59
	Chren dedinský	60
	Artyčoka zeleninová	60
	Špargľa	61
	Zelenina alebo ovocie?	62
	Rebarbora	62
	Zelenina z prírody	63
	Divá „zelenina“	64
	Přhľava	64
	Láskavec, divá mrkva, lopúch	65
	Loboda a mrlík	65
	Zádušník brečtanovitý	66
	Kozonoha hostcová	66
	Portulaka	66
	Množíme sami	67
	Aké sú možnosti množenia rastlín?	68



	Vlastné semená zo záhrady	69
	Vlastné priesady	71
	Samovýsev	72
	Vegetatívne množenie zeleniny	72
	Pestovanie netradičných plodín	73
	Čo sú to netradičné plodiny?	74
	Zázvor	74
	Podzemnica olejná - arašidy	75
	Šáchor jedlý - zemná mandľa	76
	Batáty	77
	Svetelný koreň	78
	Rôzne typy a zlepšováky	79
	Cesnak ako trvalka	80
	Dozrievanie paradajok v dome	80
	Zemiaky v slame, nádobe, zemiaková veža	81
	Paradajková veža	81
	Vyvýšené zmiešané záhony	82
	Rôzne nároky na živiny	82
	Následné plodiny, využitie záhonu	83
	Záhony v zime	83
	Pestujeme s fázami mesiaca	84
	Pestovanie v mestách, bez záhrady	84
	Kombinácie rastlín	85
	Keď nemáme miesto na fóliovník	86
	Záver fázy pestovacej	87

Táto publikácia vznikla ako reakcia na vaše otázky, ktoré mi kladiete často na kurzoch. Je určená pre začiatočníkov, ale nájdu v nej inšpirácie aj skúsení pestovatelia.



Deti dnes už nevedia (česť výnimkám) ako rastú základné plodiny. Myslia si, že rastú na pultoch supermarketov.

Mladí ľudia dnes už väčšinou netušia, ako si vypestovať jednoduché druhy zeleniny. Na kurzoch som sa stretla s tým, že ľudia zháňali priesady príhlavy.

Pod'me to zmeniť!

Pod'me opäť pestovať základné plodiny. Namiesto jedovatých monokultúrnych polí, pod'me pestovať v kvetináčoch, na balkónoch, terasách, záhradách, verejných priestranstvách, komunitných záhradách, v obciach, parkoch, sadoch, rodových usadlostiach (statkoch).

Pod'me pestovať zdravo, jesť zdravo, žiť zdravo...



Upozornenie

Milí, prírodne zmysľajúci záhradkári, záhradníci a iní pestovatelia a chovatelia, hľadajúci alebo praktizujúci udržateľné (permakultúrne) pestovanie a chov v súlade s prírodou.

Táto príručka, založená na opise našich vlastných skúseností a podložená našimi fotografiami, neprešla jazykovou ani redakčnou úpravou, preto prosím prepáčte niektoré moje prehrešky voči súčasnej oficiálnej jazykovede.

Publikácia vznikla na základe osobných skúseností z pestovania v našich dvoch prírodných záhradách, záhrade po starých rodičoch na Horehroní a tiež spomienok na pestovanie mojej starej mamy a mojich rodičov, vrátanie štúdia.

Napísala som klasickým spôsobom niekoľko kníh, ktoré boli vydané knižne najväčším slovenským vydavateľstvom IKAR a mohli ste ich (niektoré stále môžete) zakúpiť na pulkoch štandardných knihkupectiev.

Pri knihe, ktorú čítate, som sa rozhodla skrátiť čas a medzistupne, ktoré začali svoju históriu v našich záhradách, následne som momenty zvečnila mojim fotoaparátom, zachytila v hlave, následne v počítači, aby sa v skrátenej ceste dostali čo najskôr k vám. Výnechala som, respektíve urýchlila niekoľko medzistupňov, ktoré sú štandardne u vydavateľa a distribútora.

Všetky opisy, ako aj celý obsah, sú moje a naše vlastné skúsenosti, čiže nepreberám časti z iných, podobne ladených publikácií. Pokiaľ sa rozhodnem na nejakú externú knihu, alebo iný zdroj informácií upozorniť, urobím tak priamo v texte.

V mojich tlačených knihách som popísala príbehy našej väčšej staršej prírodnej záhrady, ktorá začala vznikáť z ničoho v roku 2004.

Táto prvá záhradka dostala v roku 2016 najvyšší stupeň prírodnej certifikácie a síce plaketu "Ukážková prírodná záhrada". Ukážková znamená, že by sme ju mali ukazovať druhým, a tým motivovať ľudí na zakladanie záhrad takéhoto prírodného typu.

Našu domácu záhradku tým, že je súčasťou nášho bývania, ukazujeme raz do roka pre absolventov mojich kurzov ako názornú praktickú

ukážku. Celoročne ju ukazujeme v rámci 12 dielov nášho video seriálu „Zdravie zo záhrady“, ktorý je voľne dostupný na mojej web stránke a tiež prostredníctvom mojich kníh a článkov a rozhovorov v rôznych časopisoch a iných médiách. Obe naše certifikované záhrady nájdete aj s popismi v mojich knihách a e-publikáciách.

V publikácii sa budem venovať opisom pestovania základných druhov zeleniny, ktoré my sami pestujeme. Pridám niečo aj z nášho vlastného experimentovania a tiež vysvetlím niektoré súvislosti ako sa pestuje tak, aby nám príroda pomáhala. Pravdaže bez agresívnej chémie. Veľa z obsahu som napísala ako odpovede na vaše otázky, ktoré mi často kladiete na mojich kurzoch.

Dnes je moja snaha o šírenie zdravých záhrad zameraná na šírenie osvety formou náučných názorných kurzov, aby som motivovala a inšpirovala druhých v zakladaní zdravých záhrad.

Robím kurzy navrhovania, zakladania, pestovania, prírodzenej ochrany pred škodcami, prírodného včelárenia a chovu úžitkovej hydiny v prírodných záhradách. Súčasťou je spracovanie plodov, liečivé rastliny a zdravé recepty.

Táto príručka vznikla v rámci podpory cyklu kurzov *Škola prírodných záhrad*.



Názorná výuka v našej 1. záhrade







Časť z našej pestrej úrody zo záhrady. Plody bez chémie, plné vitamínov, živín, stavebných látok. Plné ŽIVOTA.



Permakultúrna záhrada na malom pozemku



Prírodná výuková záhrada založená na stavebnej suti bez navážky po 7. rokoch (fotené 2018). Plná jedlých zdravých plodov.



Áno, dá sa vytvoriť aj na menších pozemkoch zmysluplná malá prírodná permakultúrna, prírodná, teda udržateľná záhrada. Pri minimálnych finančných nákladoch, ale o to s väčším osobným nasadením.

Príkladom sú naše dve vlastné prírodné záhrady, obe na území Podunajskej nížiny. Jedna je na 10 árovom pozemku a druhá na menšom štandardnom 6 árovom pozemku, obe vrátane stavieb v zastavanej časti obce.

Menšia začala vznikáť na stavebnej suti v roku 2011 a dnes (august 2019) je z nej už mladá záhradná dáma v rozbiehajúcej sa prírodnej plodivej kráse.

Vznikla bez navážky, bez veľkých nákladov, ale o to viac dostala našej pozornosti a času. Pretože o tom vlastne prírodné záhrady sú. Sú o vzťahu záhrady, celého priestoru, vrátane flóry, fauny a ľudí, ktorí sú jej súčasťou. O tom je celá táto publikácia a všetko čo robím. Ako si vybudovať nielen záhradu, ale aj vzťah k nej.

Pretože, či súhlasíte alebo nie, my sami sme neoddeliteľná súčasť prírody a čím skôr sa na ňu naspäť napojíme, tým skôr bude nielen

naša záhradka, ale celé naše okolie udržateľné pre život.

Obe naše záhrady získali plaketu certifikovanú prírodnú záhradu. Staršia záhradka v roku 2016 ako „Ukážková prírodná záhrada“.



Zelenina čerstvo vytiahnutá zo záhonu má najviac vitality.





Niekoľko slov o mne

Volám sa Hanka Sekulová (1964) a pochádzam z Bratislavy.

Po absolvovaní Agronomickej fakulty na Vysokej škole poľnohospodárskej v Nitre som pôsobila niekoľko rokov na ústave Fyziológie hospodárskych zvierat SAV na oddelení fyziológie výživy ako interný vedecký aspirant pre zootechnicko-lesnícke vedy. Pracovala som, okrem iného, na uzavretom ekosystéme v rámci kozmického výskumu (program Interkozmos).

Niekoľko rokov sa intenzívne venujem prírodným systémom, prírodným jedlým liečivým záhradám a permakultúre (udržateľnému životu). Svoje znalosti a skúsenosti zdieľam prostredníctvom poradenstva, článkov, kníh, workshopov a kurzov. Propagujem zdravý životný štýl, bez chemických jedov, v súlade s prírodou, ktorú od narodenia vnímam veľmi silne.

Poznatky a skúsenosti uplatňujem v rámci svojej rodiny, ktorá ma v uvedených aktivitách plne podporuje. Som vydatá, mám syna Tomáša (32) a dcérku Mišku (17).

Vo chvíľach voľna sa venujem liečivým rastlinám, zvieratám, jazdecktvu, lukostreľbe a vlastnému rozvoju.

Pravidelne prispievam formou článkov do rôznych časopisov, veľa informácií posúvam ďalej v rámci rozhovorov pre rôzne médiá.

Nie som teoretik. Všetko čo opisujem, alebo o čom hovorím nielen na svojich kurzoch, vzniklo na základe našich vlastných skúseností a experimentov. Vždy popisujem nielen naše úspešné skúšania, ale aj tie neúspešné pokusy, pretože

ako inak, na chybách sa najlepšie učíme. Pri vzniknutých chybách zvyknem opísať alebo najlepšie rovno ukázať aj riešenie ako ich môžeme opraviť, alebo ako sa ich vyvarovať.

Som autorkou kníh *Darujme si zdravie z vlastnej záhrady* a *Darujme si srdce z vlastnej záhrady*, ktoré v mnohom dopĺňajú ďalšie knihy *Zdravá kuchyňa a domácnosť* a *Liečivá sila prírody*.

Darujme si zdravie z vlastnej záhrady. Prostredníctvom tejto knihy sa môžete naučiť, ako napodobnením prírodných ekosystémov s použitím jedlých, liečivých a inak užitočných rastlín, vytvoríte zo svojej záhrady prirodzenú jedlú, liečivú, udržateľnú džungľu s množstvom živočíchov. Kniha je doplnená o obľúbené rastliny a recepty.

V druhej knihe *Darujme si srdce z vlastnej záhrady* som sa viac zamerala na praktickú stránku vytvárania prírodnej záhrady. Obsahuje množstvo návodov a opisov rôznych záhradných konštrukcií a prírodného chovu okrasno-úžitkovej hydiny a včiel. Kniha tiež obsahuje niekoľko zdravých receptov.

Viac informácií nájdete na stránke
www.prirodne-zahrady.sk.

V tretej knihe z tohto cyklu *Zdravá kuchyňa a domácnosť* som pridala recepty a tipy v rôznom zložení tak, ako ich doma pripravujeme: staré pôvodné recepty, obľúbené recepty, ľahké recepty nielen zo záhrady a iné praktické návody a tipy. Všetko pri minimalizovaní dosahu chemických jedov.



V roku 2019 som začala spolupracovať s reláciou STV „Postav dom zasad' strom“



Štvrtá kniha *Liečivá sila prírody* je viac zameraná na liečenie prírodou s opisom a príkladmi, ako si niektoré ťažkosti a ochorenia môžeme vyliečiť sami. Ako inak, na základe vlastných skúseností.

Všetky knihy z tohto zdravého cyklu sa navzájom dopĺňajú.

4 ročné obdobia, 4 svetové strany, séria 4 kníh – návodov ako si vypestovať, navariť, nasadiť, napiecť, pripraviť, namiešať, nazbierať to najcennejšie, čo máme – zdravie...

Okrem tejto série som opísala svoje vnímanie nášho bytia v knihe *Inými očami*.

Knihy boli vydané v najväčšom slovenskom vydavateľstve Ikar, divízia Príroda a sú bežne dostupné v kníhkupectvách (do vypredania).

Všetky moje knihy a iné publikácie som napísala tak, aby sa navzájom dopĺňali. Vrátane e-bookových publikácií z cyklu *Škola prírodných záhrad*.

Hanka Sekulová

www.prirodne-zahrady.sk

