

# VÝCHOD UKÁŽ SA 3! EKOLOGICKÁ ZÁHRADA A ŽIVOT



EURÓPSKY  
ZBOR  
SOLIDARITY

# ÚVOD

## OBSAH

ÚVOD	3
PODPORA UDRŽATEĽNÉHO ŽIVOTA	4
MLADÍ ĽUDIA	5
KOMUNITNÉ ZÁHRADKÁRČENIE	6
VZDELÁVACIE ZDROJE PRE UDRŽATEĽNÝ ŽIVOT	7
ZÁHRADKÁRČENIE PRE ZAČIATOČNÍKOV	8
VÝSTAVBA A ÚDRŽBA SKLENÍKA	9
PLÁNUJEME ZÁHRADU	10
STAVIAME SKLENÍK	12
STAVIAME PARENISKO A VYVÝŠENÝ ZÁHON	14
VÝPLŇ ZÁHONU, PARENISKA A SKLENÍKA	16
PESTOVANIE ZELENINY V RÔZNYCH NÁDOBÁCH: KVETINÁČE, PREPRAVKY A VEDRÁ	18
AKO EFEKTÍVNE ZACHYTÁVAŤ VODU PRE ZÁHRADU	20
KOMPOSTOVANIE	22
RECYKLOVANIE ODPADU	24
PESTUJEME ZELENINU	26
NAJEFEKTÍVNEJŠIE TYPY ZELENINY NA PESTOVANIE	27
AKO PESTOVAŤ PARADAJKY	29
AKO PESTOVAŤ PAPRIKY	30
AKO PESTOVAŤ REĎKOVKY	31
AKO PESTOVAŤ MRKVU	32
AKO PESTOVAŤ UHORKY	33
UROBME DOBRÝ SKUTOK!	34

**Projekt “Východ, ukáž sa 3” je pokračovaním úspešných predchádzajúcich iniciatív zameraných na propagáciu Východného Slovenska. Sme skupina mladých ľudí, ktorí sa rozhodli aktívne prispieť k ochrane životného prostredia prostredníctvom vzdelávania a praktických riešení. Tento projekt nie je len o zlepšovaní našich záhrad, ale aj o vytváraní povedomia o tom, ako môžeme každý z nás, aj v malom priestore, prispieť k ochrane planéty.**

**Naším hlavným cieľom je ukázať, že aj malé kroky vedú k veľkým zmenám. Prostredníctvom budovania záhrady, udržateľného pestovania plodín a organizácie vzdelávacích aktivít chceme inšpirovať komunitu, aby prijala ekologické návyky, ktoré môžu mať pozitívny dopad na životné prostredie. Projekt sa realizuje v obci Čaňa, kde sme našli priestor na vytvorenie modernej záhrady slúžiacej nielen miestnym obyvateľom, ale aj školám a organizáciám pracujúcim s deťmi a mládežou.**

**Jednou z hlavných častí projektu je vytváranie online zdrojov, ako sú návody a videá, ktoré učia ľudí, ako efektívne využiť záhradné priestory na pestovanie vlastných potravín. Tieto materiály sú prístupné na našej webovej stránke a sociálnych sieťach, čím sa zaručuje, že každý, bez ohľadu na miesto či skúsenosti, má možnosť sa vzdelávať a zapojiť sa do našej iniciatívy.**

**Projekt “Východ, ukáž sa 3” je dôležitý aj z hľadiska budovania komunity. Spojili sme ľudí, ktorí zdieľajú nadšenie pre udržateľnosť a vytváranie zelenších priestorov. Našou víziou je vytvoriť sieť jednotlivcov a organizácií, ktorí budú spoločne pracovať na ochrane životného prostredia, zlepšovaní životných podmienok a inšpirovať ostatných k prijatiu ekologických postupov.**

**Tento projekt je nielen o praktickom pestovaní, ale aj o vytváraní zmeny v myslení a správaní jednotlivcov. Veríme, že ak dokážeme poskytnúť ľuďom správne nástroje a znalosti, budú schopní implementovať udržateľné postupy do svojho každodenného života, čím prispedia k lepšej budúcnosti pre nás všetkých.**

# PODPORA UDRŽATEĽNÉHO ŽIVOTA

**V projekte Východ ukáž sa 3 sa budeme venovať podpore udržateľného života. Ukážeme si ako vieme ušetriť peniaze, seba a životné prostredie. Ako zdravšie žiť a stravovať sa a ako mať „pasívne“ viac pohybu.**

V dnešnej dobe je udržateľný život kľúčovým konceptom, ktorý môže prispieť k ochrane našej planéty a k zlepšeniu kvality nášho života. Udržateľné praktiky nám pomáhajú znížiť negatívny vplyv na životné prostredie, šetriť zdroje a vytvárať zdravšie životné prostredie pre nás všetkých. V tomto článku sa pozrieme na dôležitosť udržateľného života a ponúkneme praktické tipy, ako tieto praktiky začleniť do každodenného života.

Jednou z hlavných výhod udržateľného života je zníženie spotreby energií a zdrojov. Používaním energeticky úsporných zariadení, šetrením vody a minimalizáciou odpadu môžeme výrazne znížiť našu ekologickú stopu.

Ďalším krokom k udržateľnému životu je recyklácia a opätovné použitie materiálov. Recyklácia pomáha znížiť množstvo odpadu, ktorý končí na skládkach, a šetrí prírodné zdroje tým, že umožňuje opätovné využitie materiálov. Okrem recyklácie je dôležité aj uprednostňovať výrobky vyrobené z recyklovaných materiálov a vyhýbať sa jednorazovým obalom.

Udržateľná strava je ďalším dôležitým aspektom. Výberom lokálne pestovaných a sezónnych potravín môžeme podporiť miestnych farmárov a znížiť emisie skleníkových plynov spojené s dopravou potravín. Rovnako je dôležité minimalizovať plytvanie potravinami a kompostovať organický odpad. Okrem kupovania potravín od miestnych farmárov, sa nimi môžeme stať aj my. V najbližších článkoch sa poz-

rieme na to, ako si pretvoriť trávnik alebo predzáhradku na naše malé políčko, kde si vieme dopestovať potraviny.

Ďalším spôsobom, ako prispieť k udržateľnému životu, je podpora ekologickej dopravy. Uprednostňovanie verejnej dopravy, cyklistiky alebo chôdze namiesto jazdy autom pomáha znižovať emisie skleníkových plynov. Ak je používanie auta nevyhnutné, zvážte zdieľanie jász alebo investíciu do elektromobilu.

Udržateľný život nie je len o veľkých zmenách, ale aj o malých každodenných rozhodnutiach, ktoré môžu mať veľký vplyv. Každý z nás môže prispieť k ochrane planéty tým, že prijme udržateľné praktiky a povzbudí ostatných k tomu, aby urobili to isté.



# MLADÍ ĽUDIA

**Mladí ľudia majú veľkú moc ovplyvniť budúcnosť našej planéty prostredníctvom prijatia ekologických návykov. V tomto článku sa zameriame na jednoduché a efektívne spôsoby, ako môžu mladí ľudia prispieť k ochrane životného prostredia a zároveň inšpirovať ostatných k podobným krokom.**

1. Redukcia odpadu a recyklácia Jedným z najjednoduchších spôsobov, ako prispieť k ochrane životného prostredia, je zníženie produkcie odpadu a dôsledná recyklácia. Mladí ľudia môžu začať používať opakovane použiteľné tašky, fľaše a obaly na jedlo. Recyklácia plastov, papiera, skla a kovov je kľúčová pre zníženie množstva odpadu, ktorý končí na skládkach.

2. Úspora energií Používanie energeticky úsporných zariadení a vypínanie elektroniky, keď ju nepoužívame, môže výrazne znížiť spotrebu energie. Zvážte použitie LED žiaroviek, ktoré sú energeticky efektívnejšie a majú dlhšiu životnosť.

3. Udržateľná strava Výberom lokálne pestovaných a sezónnych potravín môžu mladí ľudia podporiť miestnych farmárov a znížiť uhlíkovú stopu spojenú s dopravou potravín. Vegetariánska alebo vegánska strava môže tiež prispieť k zníženiu emisií skleníkových plynov spojených s produkciou mäsa.

4. Ekologická doprava Uprednostňovanie verejnej dopravy, cyklistiky alebo chôdze namiesto jazdy autom pomáha znižovať emisie skleníkových plynov. Ak je používanie auta nevyhnutné, zdieľanie jász s priateľmi alebo rodinou je dobrým spôsobom, ako znížiť svoj ekologický odtlačok.

5. Vzdelávanie a osveta Mladí ľudia môžu hrať dôležitú úlohu v šírení povedomia o ekologických problémoch medzi svojimi rovesníkmi. Organizovanie školských projektov, workshopy a kampane na sociálnych sieťach sú skvelými spôsobmi, ako šíriť ekologické posolstvo a inšpirovať ostatných k pozitívnym zmenám.



# KOMUNITNÉ ZÁHRADKÁRČENIE

**Komunitné záhradkárčenie je vynikajúci spôsob, ako spojiť ľudí s podobným záujmom o udržateľnosť a ochranu životného prostredia. Tento článok sa zameria na výhody komunitného záhradkárčenia a na to, ako môže prispieť k budovaniu silnejších a udržateľnejších komunít.**

1. Budovanie komunity Komunitné záhrady poskytujú priestor, kde sa ľudia môžu stretnúť, spolupracovať a vzájomne sa podporovať. Tieto záhrady vytvárajú príležitosti na budovanie sociálnych väzieb a na posilnenie pocitu spolupatričnosti.

2. Vzdelávanie a zdieľanie vedomostí Komunitné záhrady sú skvelými miestami na výmenu vedomostí a skúseností týkajúcich sa záhradkárčenia a udržateľných praktík. Skúsenejší záhradkári môžu zdieľať svoje rady a tipy s nováčikmi, čím podporujú vzájomné učenie a rast.

3. Prístup k čerstvým potravinám Pestovanie vlastných plodín v komunitnej záhrade poskytuje členom prístup k čerstvým a zdravým potravinám. Toto je obzvlášť dôležité v mestských oblastiach, kde môže byť prístup k čerstvým potravinám obmedzený.

4. Podpora biodiverzity Komunitné záhrady prispievajú k zvýšeniu biodiverzity tým, že poskytujú životné prostredie pre rôzne druhy rastlín, hmyzu a iných živočíchov. Tieto záhrady môžu pomôcť obnoviť prírodné ekosystémy v mestských oblastiach.

5. Fyzická aktivita a duševná pohoda Práca v záhrade je skvelým spôsobom, ako zostať fyzicky aktívny a zlepšiť svoju duševnú pohodu. Záhradkárčenie môže byť relaxačnou aktivitou, ktorá pomáha znižovať stres a zlepšovať náladu.



# VZDELÁVACIE ZDROJE PRE UDRŽATEĽNÝ ŽIVOT

**Vzdelávanie je základom pre prijatie udržateľných praktík a ochranu životného prostredia. V tomto článku sa pozrieme na rôzne zdroje, ktoré poskytujú informácie a inšpiráciu pre udržateľný život.**

1. Online kurzy a webináre Existuje mnoho online platforiem, ktoré ponúkajú kurzy a webináre zamerané na udržateľnosť a ekologické témy. Stránky ako Coursera, Udemy a edX ponúkajú kurzy od renomovaných univerzít a odborníkov.

2. Knihy a publikácie Knihy sú výborným zdrojom hĺbkových informácií o udržateľnosti. Hľadajte tituly, ktoré sa venujú ekologickému životu, udržateľnému poľnohospodárstvu a environmentálnej politike. Mnohé knihy poskytujú praktické rady a konkrétne kroky, ako implementovať udržateľné praktiky.

3. Blogy a webové stránky Existuje množstvo blogov a webových stránok, ktoré sa špecializujú na udržateľný život. Tieto stránky často ponúkajú články, návody a tipy, ako žiť ekologickejšie. Medzi populárne stránky patrí TreeHugger, The Good Trade a EcoWatch.

4. Sociálne médiá Sociálne médiá sú skvelým miestom na nájdenie komunity ľudí so záujmom o udržateľnosť. Sledujte účty, ktoré zdieľajú ekologické tipy, inšpirácie a úspechy. Hashtagy ako #sustainability, #zerowaste a #ecofriendly vám pomôžu nájsť relevantný obsah.

5. Miestne organizácie a iniciatívy Zapojenie sa do miestnych organizácií a iniciatív môže poskytnúť praktické skúsenosti a príležitosti na učenie. Hľadajte ekologické skupiny, komunitné záhrady a dobrovoľnícke projekty vo vašej oblasti.

Týmito krokmi môžete nájsť množstvo informácií a inšpirácie pre udržateľný život a prispieť tak k ochrane našej planéty.

# ZÁHRADKÁRČENIE PRE ZAČIATOČNÍKOV

**Začať vlastnú udržateľnú záhradu môže byť obohacujúcim a ekologicky prínosným zážitkom. Pestovanie vlastných plodín nielenže poskytuje čerstvé a zdravé potraviny, ale tiež prispieva k zníženiu uhlíkovej stopy a podpore biodiverzity. Tento článok poskytuje praktické rady a tipy pre začiatočníkov, ako začať so záhradkárčením a vytvoriť si vlastnú udržateľnú záhradu.**

Prvým krokom je výber vhodného miesta pre záhradu. Ideálne je zvoliť miesto s dostatočným množstvom slnečného svetla, ktoré je ľahko prístupné a má dobrú kvalitu pôdy. Ak nemáte k dispozícii veľký priestor, môžete využiť aj menšie plochy, ako sú balkóny alebo terasy, a pestovať rastliny v kvetináčoch alebo vyvýšených záhonoch.

Dôležitým krokom je príprava pôdy. Pôdu je potrebné dôkladne okopať a odstrániť burinu. Pridanie kompostu alebo iných organických hnojív môže zlepšiť kvalitu pôdy a podporiť rast rastlín. Ak je pôda vo vašej záhrade veľmi nekvalitná, zvážte vytvorenie vyvýšených záhonov, ktoré umožnia lepšiu kontrolu nad kvalitou pôdy.

Pri výbere rastlín je dôležité zohľadniť klimatické podmienky a dostupné zdroje. Pre začiatočníkov je vhodné začať s nenáročnými plodinami, ako sú paradajky, reďkovky, šalát alebo bylinky. Postupne môžete do svojej záhrady pridávať náročnejšie rastliny.

Zavlažovanie je kľúčovým faktorom úspechu záhradkárčenia. Rastliny potrebujú pravidelnú zálievku, najmä v suchých obdobiach. Automatické zavlažovacie systémy môžu výrazne uľahčiť starostlivosť o záhradu. Dôležité je tiež zabezpečiť, aby pôda nebola premočená, čo môže viesť k hnilobe koreňov.

Pravidelná údržba záhrady zahŕňa odstraňovanie buriny, prerezávanie rastlín a kontrolu škodcov. Používanie prírodných prostriedkov na ochranu rastlín môže pomôcť minimalizovať chemické zásahy a podporiť zdravý ekosystém v záhrade.

Záhradkárčenie je nielen praktickou činnosťou, ale aj relaxačným a obohacujúcim koníčkom. Vlastná udržateľná záhrada poskytuje čerstvé potraviny, prispieva k ochrane životného prostredia a ponúka priestor na relaxáciu a spojenie s prírodou. Začnite malými krokmi a postupne rozširujte svoju záhradu podľa vlastných skúseností a potrieb.



# VÝSTAVBA A ÚDRŽBA SKLENÍKA

**V projekte Východ ukáž sa 3 sa budeme venovať podpore udržateľného života. Ukážeme si ako vieme ušetriť peniaze, seba a životné prostredie. Ako zdravšie žiť a stravovať sa a ako mať „pasívne“ viac pohybu.**

Výstavba skleníka je vynikajúci spôsob, ako predĺžiť pestovateľskú sezónu a zabezpečiť si čerstvé plodiny po celý rok. Skleník poskytuje kontrolované prostredie, ktoré chráni rastliny pred nepriaznivými poveternostnými podmienkami a umožňuje pestovanie aj tých najnáročnejších plodín. V tomto článku si prejdeme najlepšie postupy pri výstavbe a údržbe skleníka.

Pri výstavbe skleníka je prvým krokom výber vhodného miesta. Ideálne je zvoliť miesto s dostatočným množstvom slnečného svetla počas celého dňa. Orientácia skleníka by mala byť taká, aby maximálne využila slnečnú energiu – najčastejšie sa odporúča orientácia sever-juh. Okrem toho je dôležité zabezpečiť, aby miesto malo dobrú drenáž, aby sa zabránilo hromadeniu vody.

Materiál na konštrukciu skleníka je ďalším dôležitým faktorom. Rám môže byť vyrobený z dreva, kovu alebo PVC, pričom každý materiál má svoje výhody aj nevýhody. Drevo je estetické a ľahko sa s ním pracuje, ale môže byť náchylné na hnilobu. Kov je pevný a trvanlivý, ale môže byť drahší. PVC je lacné a odolné voči korózii, ale nemusí byť také pevné ako kov.

Pokiaľ ide o krycí materiál, najbežnejšie sú sklo, polykarbonát a polyetylénová fólia. Sklo poskytuje vynikajúcu priepustnosť svetla, ale je krehké a drahé. Polykarbonát je ľahký, pevný a poskytuje dobrú izoláciu, ale je drahší ako polyetylénová fólia, ktorá je lacná a ľahko vymeniteľná, ale menej odolná.

Údržba skleníka zahŕňa pravidelné vetranie, aby sa zabránilo prehriatiu a zabezpečilo sa správne prúdenie vzduchu. Dôležité

je tiež sledovať vlhkosť a zabezpečiť dostatočné zavlažovanie rastlín. Používanie automatických zavlažovacích systémov môže výrazne uľahčiť údržbu. Okrem toho je potrebné pravidelne kontrolovať a opravovať konštrukciu a krycí materiál, aby sa predišlo poškodeniu.

Skleník tiež potrebuje pravidelnú kontrolu na prítomnosť škodcov a chorôb. Preventívne opatrenia, ako je správna hygiena, pravidelné vetranie a používanie biologických prostriedkov, môžu pomôcť minimalizovať problémy so škodcami a chorobami.

Výstavba a údržba skleníka môže byť náročná, ale správne postupy a starostlivosť zabezpečia úspešné pestovanie širokej škály rastlín. Skleník je investícia, ktorá sa vďaka čerstvým plodinám a radosť z pestovania rastlín určite oplatí.

# PLÁNUJEME ZÁHRADU

Plánovanie zeleninovej záhrady je vzrušujúci a uspokojujúci proces, ktorý vám umožní pestovať vlastnú čerstvú a zdravú zeleninu. Dobro naplánovaná zeleninová záhrada môže byť zdrojom bohatých úrod a radosti z vlastnoručne vypestovaných plodín. Tento článok vás prevedie krok za krokom, ako si naplánovať zeleninovú záhradu, aby ste dosiahli čo najlepšie výsledky.

**Krok 1: Analyzujte svoj priestor**

**Meranie:** Začnite meraním vašej záhradnej plochy. Zaznačte si všetky existujúce prvky, ako sú stromy, ploty, stavby a chodníky.

**Svetlo a tieň:** Pozorujte, kde a kedy dopadá slnečné svetlo. Zelenina potrebuje minimálne 6 hodín priameho slnečného svetla denne, takže si zaznačte oblasti, ktoré sú celý deň na slnku.

**Pôdne podmienky:** Vykonajte test pôdy, aby ste zistili jej pH a typ (piesčitá, hlinitá, ílovitá). Na základe týchto informácií môžete prispôsobiť výber plodín a potrebu úpravy pôdy.

**Krok 2: Definujte svoje ciele**

**Účel záhrady:** Rozhodnite sa, aké druhy zeleniny chcete pestovať. Zohľadnite svoje chuťové preferencie, dostupný priestor a čas, ktorý môžete venovať záhrade.

**Štýl záhrady:** Vyberte si štýl, ktorý sa vám páči, či už je to tradičný záhon, vyvýšený záhon, kontajnerová záhrada alebo kombinácia všetkých týchto prvkov.

**Rozpočet:** Stanovte si rozpočet pre svoj záhradný projekt. Zohľadnite náklady na semená, sadenice, materiály, náradie a prípadné služby záhradného dizajnéra.

**Krok 3: Vytvorte plán**

**Kreslenie návrhu:** Nakreslite plán svojej záhrady na papier alebo použite záhradný dizajnérsky softvér. Zaznačte si umiestnenie hlavných prvkov, ako sú chodníky, záhony, kompostér a miesta na sedenie.

**Zónovanie:** Rozdelte záhradu na zóny podľa potrieb jednotlivých druhov zeleniny. Niektoré plodiny vyžadujú viac priestoru alebo špecifické podmienky.

**Rastliny:** Vyberte si plodiny, ktoré sú vhodné pre vašu lokalitu a podmienky. Zohľadnite ich výšku, šírku, čas výsadby a dozrievania, aby ste dosiahli harmonický a efektívny plán výsadby.

**Krok 4: Príprava pôdy a výsadba**

**Úprava pôdy:** Pripravte pôdu podľa potreby, pridajte kompost alebo iné organické hnojivá, aby ste zlepšili jej kvalitu a úrodnosť.

**Výsadba:** Rastliny vysádzajte podľa plánu. Začnite s väčšími rastlinami, ako sú paradajky a papriky, potom pokračujte s menšími plodínami, ako sú šaláty a bylinky.

**Zalievanie:** Po výsadbe dôkladne zalejte všetky rastliny a pravidelne sledujte vlhkosť pôdy, najmä počas prvých týždňov, kým sa rastliny dobre zakorenia.

**Krok 5: Údržba a starostlivosť**

**Zalievanie:** Pravidelne zalievajte rastliny podľa ich potrieb. Snažte sa zalievať ráno alebo večer, aby sa minimalizovala strata vody odparovaním.

**Hnojenie:** Pravidelne pridávajte hnojivá podľa potreby rastlín. Používajte organické hnojivá, ktoré podporujú zdravý rast a zlepšujú pôdu.

**Ochrana pred škodcami:** Sledujte rastliny na príznaky škodcov a chorôb. Používajte ekologické metódy na ich kontrolu, ako sú biologické prostriedky, mechanické bariéry alebo prírodné repelenty.

**Prerezávanie:** Pravidelne prerezávajú rastliny, aby ste podporili ich zdravý rast a bohatú úrodu. Odstraňujte odumreté alebo poškodené časti rastlín.

**Krok 6: Užívanie záhrady**

**Zber úrody:** Pravidelne zbierajte zrelú zeleninu, aby ste podporili ďalší rast rastlín a zabránili ich premnoženiu.

**Uskladnenie:** Naučte sa správne uskladňovať svoju úrodu, aby ste ju mohli využívať čo najdlhšie. Mnohé plodiny môžete mraziť, sušiť alebo konzervovať.

**Zdieľanie:** Pozvite rodinu a priateľov, aby sa podelili o radosť zo záhrady a ochutnali vaše čerstvé produkty. Organizujte záhradné párty alebo pikniky, kde sa môžete pochváliť svojou prácou.

**Záver**

Plánovanie zeleninovej záhrady je proces, ktorý si vyžaduje čas, premyslenie a rozhodnutie. Dodržiavaním týchto krokov môžete vytvoriť záhradu, ktorá bude nielen produktívna, ale aj krásna a udržateľná. Bez ohľadu na veľkosť vášho priestoru, správne plánovanie a starostlivosť vám umožnia pestovať vlastnú zeleninu a užívať si jej čerstvosť a kvalitu po celý rok.



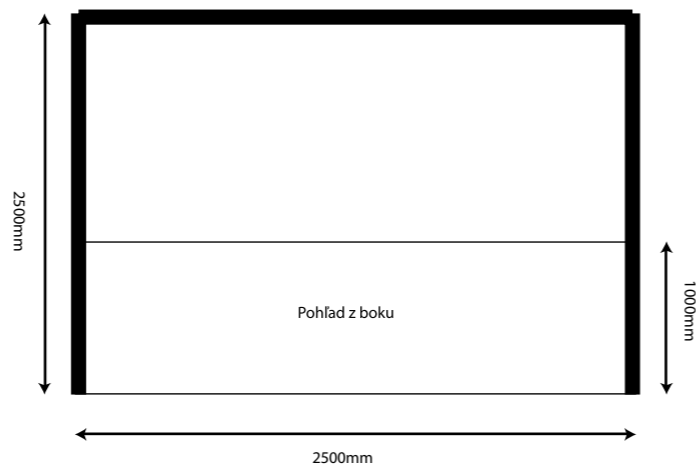
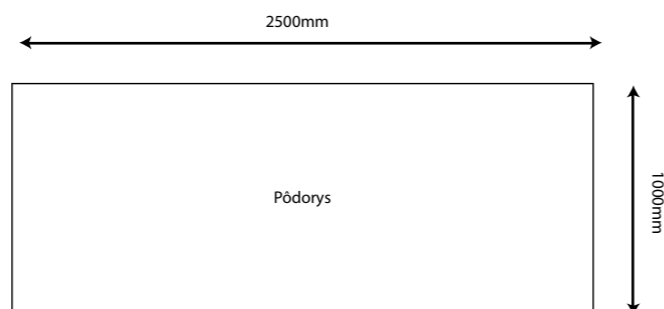
# STAVIAME SKLENÍK

Na začatku sme sa stretli s problémom a to tým, že skleníky su veľké a zaberajú veľa miesta, ktorým veľa ľudí nedisponuje. Preto sme prišli s nápadom, ako pretvoriť klasický skleník, tak aby spíňal jednotlivé funkcie skleníka a pritom bol kompaktný do našej udržateľnej záhrady.

Budeme potrebovať:

- hranoly
- dosky
- skrutky a bit
- skrutkovač, píľku
- nopovú fóliu
- fóliu odolnú voči UV
- ľubovlnú farbu

Rozmery:



Narezanie dreva:

- 4x stojka do rohu 1000mm
- 6x drevo na dlhu stranu 2500mm
- 6x drevo na kratšiu stranu 1000mm
- 2x stojka na foliu 2500mm
- 1x priečny hranol na strechu 2500mm



Dosky postupne priskrutkujeme. Tak aby nám vznikla základňa.



Finálny vzhľad skleníka. Teraz ho celý natrieme farbou, my sme zvolili čiernu.



Do vnútra základne vložíme nopovú fóliu a priskrutkujeme ju, tak aby sa nehýbala.



Na záver, prevesíme fóliu cez priečny hranol strechy, tak ako je na fotke a hore ho privevníme.



# STAVIAME PARENISKO A VYVÝŠENÝ ZÁHON

**Parenisko je nízka, uzavretá konštrukcia, ktorá pomáha udržiavať teplo a vlhkosť, čím poskytuje rastlinám ideálne podmienky na rast. Je ideálne pre predpestovanie sadeníc na jar alebo ochranu rastlín pred chladom v neskorom lete a na jeseň.**

**Rozdiel medzi vyvýšeným záhonom a pareniskom bude, že pre vyvýšený záhon nepoužijeme fóliu.**

**Krok 1: Výber miesta**

**Slnčné miesto:** Vyberte miesto, ktoré je počas dňa dobre osvetlené. Parenisko potrebuje dostatok slnečného svetla, aby sa vnútro prirodzene zohrievalo.

**Chránená lokalita:** Umiestnite parenisko na miesto, kde je chránené pred vetrom, pretože prievan môže ochladzovať vnútornú teplotu.

**Krok 2: Materiály**

Na stavbu pareniska budete potrebovať nasledujúce materiály:

Drevené dosky alebo plastové rámy na konštrukciu.

Priehľadný materiál na kryt (sklo, polykarbonát alebo hrubá plastová fólia).

Závesy alebo pánty pre otváranie hornej časti.

Nástroje: píla, skrutkovač, klince/skrutky, pánty.

**Krok 3: Stavba**

Budeme si potrebovať narezat':

4x stojka (2x 100cm a 2x 50cm)

14x doska vysoká široká 15cm a dlhá 100cm

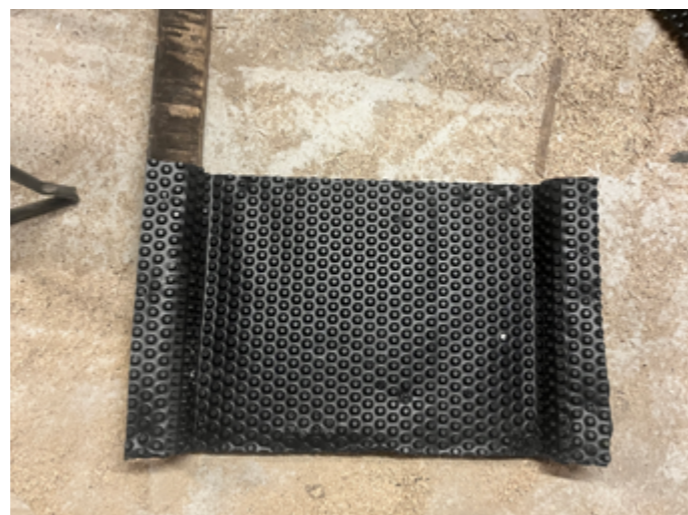
Nopovú fóliu - 400cm

**Vytvorenie rámu:** Z drevených dosiek vytvorte obdĺžnikový alebo štvorcový rám. Výška prednej strany by mala byť nižšia ako zadná, aby bol vrch naklonený (pomáha to odvodniť vodu a lepšie zachytávať slnečné svetlo).

**Inštalácia krytu:** Na hornú časť rámu upevnite priehľadný kryt (sklo, polykarbonát alebo fólia). Tento kryt môžete pripevniť pomocou pántov, aby ste ho mohli otvárať a umožniť ventiláciu.

**Úprava pôdy:** Parenisko umiestnite priamo na pripravenú pôdu, ktorá by mala byť bohatá na živiny a dobre odvodnená. V prípade potreby pridajte kompost.

**Použitie:** Parenisko využívajte na predpestovanie sadeníc, na pestovanie bylinek alebo ako ochranu pre chúlolistivé rastliny v chladnejších mesiacoch.



Strany začneme skrutkovať spolu



Keď máme parenisko skompletizované, namaľujeme ho.



Keď máme parenisko namaľované, pridáme fóliu na poklop a na boky strán. Uložíme parenisko na naše zvolené vhodné miesto a začneme s výplňou.





# VÝPLŇ ZÁHONU, PARENISKA A SKLENÍKA

**Pri pestovaní v záhone, parenisku alebo skleníku je jednou z najdôležitejších vecí správna príprava pôdy. Výplň týchto pestovateľských priestorov má rozhodujúci vplyv na úspešnosť rastlín. Dobre pripravená pôda podporuje zdravý rast, zlepšuje odvodnenie a zabezpečuje dostatok živín. V tomto článku sa zameriame na to, ako správne vyplniť záhon, parenisko a skleník, a ukážeme si, ako môžete využiť rôzne vrstvy materiálov, vrátane organických zložiek, ako je kartón, kompost a iné prírodné zdroje.**

Vrstvenie výplne záhonu, pareniska a skleníka

Pri všetkých troch pestovateľských systémoch – vyvýšenom záhone, parenisku a skleníku – je dôležité správne vrstvenie materiálov, ktoré zabezpečí optimálnu štruktúru pôdy, podporí odvodnenie a umožní koreňom rastlín prístup k dostatočnému množstvu živín a vzduchu.

## 1. Spodná vrstva – Drenážna vrstva

Na dno záhonu, pareniska alebo skleníka je dôležité umiestniť drenážnu vrstvu, ktorá zabezpečí odvodnenie a zabráni hromadeniu prebytočnej vody. Pre túto vrstvu môžete použiť hrubšie materiály, ako sú:

Konáre alebo drevené štiepky: Pomaly sa rozkladajú a zlepšujú štruktúru pôdy.

Kamene alebo štrk: Zabezpečujú odtok prebytočnej vody.

## 2. Stredná vrstva – Organický materiál

Strednú vrstvu by mal tvoriť hrubší organický materiál, ktorý sa postupne rozkladá a uvoľňuje živiny. Tu je miesto pre využitie recyklovateľných materiálov, ktoré zlepšia štruktúru pôdy:

Karton: Karton je vynikajúci materiál, ktorý môžete položiť priamo na spodnú vrstvu. Pomáha potlačiť buriny a zároveň sa pomaly rozkladá, čím pridáva organickú hmotu do pôdy.

Listy, slama, kompostovaný hnoj: Tieto materiály sa rýchlo rozkladajú a vytvárajú bohaté prostredie pre korene rastlín.

Kartón je obzvlášť užitočný pri príprave záhonov a parenísk, pretože zabraňuje prerastaniu burín a zároveň umožňuje koreňom prístup k vode a živinám, keď sa

začne rozkladať.

## 3. Horná vrstva – Kvalitná pôda

Vrchná vrstva je najdôležitejšia, pretože do nej budete vysádzať rastliny. Táto vrstva musí byť bohatá na živiny a dobre priepustná. Odporúča sa použiť kombináciu:

Záhradná pôda: Kvalitná pôda s vysokým obsahom organických látok.

Kompost: Pridaním kompostu obohatíte pôdu o potrebné živiny a zlepšíte jej štruktúru.

Piesok alebo rašelina: Ak je pôda príliš ťažká alebo ílovitá, môžete ju zlepšiť pridaním piesku alebo rašeliny, aby ste zabezpečili lepšiu priepustnosť pre vodu a vzduch.

Starostlivosť o výplň v záhone, parenisku a skleníku

Pri záhone, parenisku aj skleníku je dôležité pravidelne kontrolovať stav pôdy a pridávať potrebné živiny. Organické látky, ako je kompost, by sa mali každú sezónu dopĺňať, aby sa zabezpečilo, že rastliny majú dostatok živín pre zdravý rast.

Hnojenie: Organické hnojivá, ako kompost alebo zelené hnojivo (rastliny pestované pre obohatenie pôdy), môžu byť pridané na povrch alebo jemne zarýľované do pôdy, aby sa uvoľňovali živiny počas sezóny.

Mulčovanie: Použite mulč (napríklad slamu alebo drevnú štiepku) na povrch záhonu alebo skleníka, aby ste udržali vlhkosť, znížili rast burín a chránili pôdu pred eróziou.

Prevzdušňovanie: Raz za čas je potrebné pôdu jemne nakypriť alebo prevzdušniť, aby sa zlepšil prísun kyslíka ku koreňom rastlín, čo podporí zdravý rast.

Výhody organických materiálov (kartón, kompost, hnoj)

Použitie kartónu a iných organických materiálov prináša mnoho výhod pre pôdu aj rastliny:

Potláčanie burín: Karton položený na spodok zabraňuje prerastaniu burín, čím minimalizujete potrebu chemických prípravkov. Zlepšovanie pôdy: Organické materiály, ako kartón, listy, kompost alebo slama, sa postupne rozkladajú a obohacujú pôdu o živiny, zlepšujú jej štruktúru a podporujú biodiverzitu mikroorganizmov.

Udržanie vlhkosti: Mulčovanie a vrstvenie organických materiálov pomáha udržiavať pôdu vlhkú a znižuje odparovanie vody.

Záver

Správna výplň záhonu, pareniska alebo skleníka je základom pre úspešné pestovanie. Kľúčom je vrstvenie rôznych materiálov, ktoré zabezpečia správnu drenáž, obohatia pôdu o živiny a poskytnú rastlinám ideálne prostredie pre rast. Používaním organických materiálov, ako je kartón, kompost a slama, môžete vytvoriť udržateľné a zdravé prostredie pre pestovanie vašich plodín, či už v záhone, parenisku alebo skleníku.



# PESTOVANIE ZELENINY V RÔZNYCH NÁDOBÁCH: KVETINÁČE, PREPRAVKY A VEDRÁ

**Pestovanie zeleniny v nádobách sa stáva čoraz obľúbenejšou metódou nielen pre mestských záhradkárov, ale aj pre tých, ktorí majú obmedzený priestor alebo chcú lepšie kontrolovať podmienky pre svoje rastliny. Kvetináče, prepravky a vedrá ponúkajú flexibilné riešenie pre pestovanie rôznych druhov zeleniny. V tomto článku sa pozrieme na výhody a špecifiká pestovania v týchto nádobách a na to, aké druhy zeleniny sú pre tento spôsob pestovania najvhodnejšie.**

**Výhody pestovania v nádobách**

**Mobilita:** Rastliny v nádobách môžete ľahko presúvať podľa potreby – napríklad keď chcete viac slnečného svetla alebo ich ochrániť pred nepriaznivým počasím.

**Úspora miesta:** Tento spôsob je ideálny pre tých, ktorí nemajú k dispozícii veľkú záhradu. Môžete pestovať zeleninu na balkóne, terase alebo dvore.

**Kontrola pôdy:** Pestovanie v nádobách umožňuje lepšiu kontrolu nad kvalitou pôdy, odvodnením a živinami, čo môže byť prospešné pre rast rastlín.

**Ochrana pred škodcami:** Nádoby môžu poskytnúť lepšiu ochranu pred škodcami a chorobami, ktoré sa šíria v záhradnej pôde.

**Kvetináče**

Kvetináče sú jednou z najpopulárnejších možností pre pestovanie zeleniny v menšom priestore. Sú dostupné v rôznych veľkostiach a materiáloch, ako je plast, keramika, alebo terakota. Pri pestovaní zeleniny je dôležité vybrať dostatočne veľké kvetináče, aby mali rastliny dostatok priestoru pre svoje korene. Zelenina, ktorá sa hodí na pestovanie v kvetináčoch:

**Bylinky:** bazalka, mäta, rozmarín, tymian.

**Listová zelenina:** šalát, špenát, rukola.

**Menšie plodiny:** cherry paradajky, paprika, red'kovky.

**Tipy na pestovanie v kvetináčoch:**

Používajte kvalitnú pôdu určenú na pestovanie v nádobách.

Dbajte na dobrú drenáž – dno kvetináča by malo mať otvory na odvod prebytočnej vody.

Pravidelne zalievajte, pretože pôda v kvetináčoch sa rýchlejšie vysúša.

**Prepravky**

Prepravky, často plastové alebo drevené, sú ideálne pre pestovanie zeleniny, ktorá potrebuje viac miesta na koreňový systém. Sú tiež skvelé pre vertikálne pestovanie alebo vytvorenie mobilného záhonu. Prepravky môžu byť umiestnené na slnečnom mieste a keď potrebujete, môžete ich jednoducho premiestniť. Zelenina, ktorú môžete pestovať v preprávkach:

**Zemiaky:** Prepravky s dostatočnou hĺbkou sú ideálne pre pestovanie zemiakov.

**Mrkva a repa:** Tieto plodiny potrebujú hlbšiu nádobu, ktorú prepravky poskytujú.

**Strukoviny:** Hrášok a fazuľa môžu rásť v preprávkach so zábranami pre vertikálne rastliny.

**Tipy na pestovanie v preprávkach:**

Vyložte vnútro prepravky fóliou alebo sieťovinou, aby sa zabránilo úniku pôdy.

Naplňte prepravky dostatočným množstvom kvalitnej pôdy, ktorá umožní rozvoj koreňového systému.

Pravidelne sledujte hladinu vody – prepravky môžu mať väčší objem, čo zvyšuje nároky na zálievku.



**Vedrá**

Vedrá sú univerzálnou a cenovo dostupnou možnosťou pre pestovanie väčších plodín, ako sú paradajky, paprika alebo cukety. Sú ľahko dostupné a s minimálnou úpravou môžu poskytnúť dostatok priestoru a odvodnenia pre rôzne druhy zeleniny. Zelenina vhodná na pestovanie vo vedrách:

**Paradajky:** Vedro s objemom 10 litrov je ideálne pre jednu rastlinu paradajky.

**Paprika:** Papriky rastú skvele v hlbokých nádobách, ako sú vedrá.

**Uhorky:** Poskytnite im oporu a dostatok miesta na rast.

**Tipy na pestovanie vo vedrách:**

Uistite sa, že na dne vedra sú otvory na odvod prebytočnej vody.

Zabezpečte stabilnú konštrukciu, pretože vedrá môžu byť ťažké, najmä po zalievaní. Používajte substrát bohatý na živiny a pravidelne hnojte.

**Záver**

Pestovanie zeleniny v nádobách, ako sú kvetináče, prepravky a vedrá, je výborným riešením pre tých, ktorí majú obmedzený priestor, alebo chcú mať svoje rastliny pod lepšou kontrolou. Každá nádoba má svoje výhody, či už ide o mobilitu, veľkosť alebo dostupnosť. Bez ohľadu na to, ktorú metódu si vyberiete, nezabúdajte na dostatočnú zálievku, správne hnojenie a výber vhodnej pôdy pre vašu zeleninu.



# AKO EFEKTÍVNE ZACHYTÁVAŤ VODU PRE ZÁHRADU

**Voda je jedným z najdôležitejších zdrojov pre záhradu, no v mnohých oblastiach je jej dostupnosť obmedzená. Zachytávanie dažďovej vody pre vašu záhradu je jednoduchý a ekologický spôsob, ako šetriť vodu, znížiť náklady a zároveň prispieť k ochrane životného prostredia. V tomto článku vám ukážeme rôzne spôsoby, ako môžete efektívne zachytávať vodu pre vašu záhradu, a tým si zabezpečiť stabilný prísun vody počas suchších období.**

Prečo zachytávať dažďovú vodu?

Zachytávanie dažďovej vody má mnoho výhod:

**Šetrenie vody:** Dažďová voda je zdarma a môže výrazne znížiť vašu spotrebu pitnej vody.

**Ekologické riešenie:** Znížite spotrebu vody z verejného vodovodu, čo prispieva k udržateľnosti.

**Zdravšie rastliny:** Dažďová voda neobsahuje chemikálie, ako chlór, ktoré môžu byť v pitnej vode. Je prirodzene mäkšia a pre rastliny vhodnejšia.

**Lepšie využitie prírodných zdrojov:** Pomáhate znižovať odtok vody z povrchu a zabraňujete erózii pôdy.

**Spôsoby zachytávania dažďovej vody pre záhradu**

Existuje niekoľko účinných spôsobov, ako zachytávať dažďovú vodu a využiť ju pre vašu záhradu:

## 1. Zber dažďovej vody zo striech

Jedným z najjednoduchších a najefektívnejších spôsobov, ako zachytávať dažďovú vodu, je využiť povrch vašej strechy. Strecha vášho domu alebo záhradného domčeka môže zachytiť veľké množstvo vody počas dažďa.

### Krok 1: Inštalácia odkvapového systému

Inštalujte odkvapový systém, ktorý zhromažďuje vodu zo strechy a vedie ju do sudy alebo nádrže. Odkvapové rúry sú jednoduché na inštaláciu a môžu byť pripojené k zbernej nádobe, ktorá bude slúžiť ako zásobník vody.

Krok 2: Výber nádrže na vodu

Na zber dažďovej vody môžete použiť:

**Dažďové sudy:** Špeciálne sudy na zber dažďovej vody sú vybavené ventilmi a filtračnými systémami, ktoré zabraňujú vniknutiu nečistôt.

**Veľké nádrže:** Ak máte väčšiu záhradu, môžete použiť väčšie podzemné alebo nadzemné nádrže, ktoré budú slúžiť ako hlavný zdroj vody.

### Krok 3: Ochrana pred nečistotami

Použite jemné sitá alebo sieťky na odkvapoch, aby ste zabránili listom a iným nečistotám v upchaní systému. Filtračné systémy môžu byť pripojené priamo na vstup do zbernej nádoby.

## 2. Využitie prirodzených svahov a rigolov

Ak máte vo vašej záhrade svah alebo terénne nerovnosti, môžete využiť prirodzené spádové línie na zachytávanie vody.

### Krok 1: Vytvorenie rigolov a kanálikov

Vytvorte malé kanáliky alebo rigoly, ktoré budú usmerňovať dažďovú vodu do oblastí, kde ju potrebujete najviac, ako napríklad do záhonov alebo okolo stromov. Tieto kanáliky môžete vyplniť kamienkami, aby sa zabránilo erózii pôdy.

### Krok 2: Budovanie retenčných záhonov

Retenčné záhony sú plytké, mierne naklonené plochy, ktoré zachytávajú dažďovú vodu a umožňujú jej postupné vsakovanie do pôdy. Sú ideálne pre rastliny, ktoré preferujú vlhké prostredie, a pomáhajú predchádzať odtoku vody z pozemku.

## 3. Inštalácia podzemných cisterien

Podzemné nádrže alebo cisterny sú vynikajúcim riešením pre tých, ktorí chcú zachytiť veľké množstvo vody bez toho, aby zaberali miesto na povrchu.

### Krok 1: Výkop pre cisternu

Vyberte vhodné miesto pre cisternu, kde nebude brániť iným aktivitám v záhrade. Zabezpečte, aby bola umiestnená blízko odkvapového systému.

### Krok 2: Filtrácia a čerpanie vody

Podzemné nádrže často vyžadujú filtračné systémy, aby sa zabránilo vniknutiu nečistôt. Následne môžete vodu čerpať pomocou čerpadla a využívať ju na zalievanie rastlín alebo umývanie exteriérov.

## 4. Využitie sudov a nádrží

Aj menšie nádoby, ako sú sudy alebo nádrže, môžu byť užitočné na zachytávanie vody pre menšie záhrady.

### Krok 1: Umiestnenie nádrží

Dažďové sudy umiestnite priamo pod odkvapy alebo na strategické miesta, kde voda prirodzene steká. Použite pevné nádoby s ventilom pre jednoduchý prístup k vode.

### Krok 2: Pripojenie zavlažovacieho systému

Ak máte nádrže s väčšou kapacitou, môžete ich pripojiť k automatickému zavlažovaciemu systému, ktorý bude dodávať vodu priamo do vašich záhonov podľa potreby.

**5. Zachytávanie vody zo spevnených plôch**  
Zachytávanie vody zo spevnených plôch, ako sú chodníky, terasy alebo príjazdové cesty, je ďalším spôsobom, ako využiť dažďovú vodu.

### Krok 1: Budovanie zberných kanálikov

Inštalujte zberné kanáliky pozdĺž spevnených plôch, aby voda neodtekala do kanalizácie, ale smerovala do zberných nádrží alebo záhonov.

### Krok 2: Vsakovacie systémy

Vsakovacie systémy umožňujú zachytenú vodu pomaly vsávať späť do pôdy, čo je obzvlášť dôležité pre udržanie rovnováhy v

záhrade a zníženie záťaže na odvodňovacie systémy.

### Tipy na využitie zachytenej vody

**Zavlažovanie záhrady:** Najefektívnejšie využitie zachytenej vody je jej použitie na zavlažovanie zeleninových, kvetinových alebo bylinkových záhonov. Zabezpečte, aby rastliny dostávali potrebné množstvo vody, najmä počas suchých období.

**Zalievanie skleníka:** Dažďová voda je ideálna pre zavlažovanie rastlín v skleníku, pretože neobsahuje chemikálie a prispieva k zdravému rastu.

**Čistenie záhradného náradia:** Zachytenú vodu môžete tiež použiť na umývanie záhradného náradia, čo pomôže šetriť pitnú vodu.

**Doplnenie jazierok a rybníkov:** Ak máte v záhrade jazierko, môžete zachytenú vodu využiť na doplnenie hladiny a zabezpečenie čerstvej vody pre ryby a rastliny.



# KOMPOSTOVANIE

**Kompostovanie je prirodzený biochemický proces, pri ktorom sa organické materiály (ako sú zvyšky z kuchyne a záhrady) za prítomnosti kyslíka a mikroorganizmov rozkladajú na tmavú, drobivú látku bohatú na živiny – kompost. Tento proces je základným kameňom udržateľného poľnohospodárstva a záhradkárstva, pretože umožňuje efektívne využívanie prírodných zdrojov a zlepšuje kvalitu pôdy. V tomto článku sa budeme podrobne venovať princípom kompostovania, technikám jeho zefektívnenia a jeho ekologickým a agronomickým výhodám.**

## 1. Základné princípy kompostovania

Kompostovanie prebieha v dvoch základných fázach – aeróbnom rozklade a humifikácii:

**Aeróbný rozklad:** Mikroorganizmy rozkladajú jednoduché organické látky (cukry, škroby) na oxid uhličitý, vodu a teplo. Tento proces vyžaduje dostatok kyslíka a prebieha pri teplotách 40-60 °C.

**Humifikácia:** Počiatočný rozklad prechádza do stabilizačnej fázy, kde sa komplexné organické látky, ako sú ligníny a celulóza, premieňajú na humus – konečný produkt kompostovania.

Kľúčom k úspešnému kompostovaniu je dosiahnutie správneho pomeru uhlíka a dusíka (C), zabezpečenie dostatočnej vlhkosti a prevzdušňovanie hromady.

## 2. Pomer uhlíka a dusíka (C)

Optimálny pomer C

v kompostovacej hromade by mal byť približne 25-30:1. Tento pomer zabezpečuje, že mikroorganizmy budú mať dostatok energie a živín na efektívny rozklad organických látok.

**Vysoký obsah uhlíka ("hnedé" materiály):** Suché listy, slama, kartón, drewná štiepka. Tieto materiály dodávajú energiu a štruktúru, ale rozkladajú sa pomalšie.

**Vysoký obsah dusíka ("zelené" materiály):** Kuchynské zvyšky, tráva, čerstvé listy, hnoj. Tieto materiály sa rýchlo rozkladajú a poskytujú mikroorganizmom potrebný dusík na syntézu proteínov.

Príliš veľa uhlíka vedie k spomaleniu rozkladu, zatiaľ čo prebytok dusíka spôsobuje nepríjemný zápach a únik amoniaku.

## 3. Správna vlhkosť a prevzdušňovanie

**Vlhkosť:** Kompostová hromada by mala byť vlhká ako vyžmýkaná špongia (vlhkosť 40-60 %). Príliš suchá hromada spomaľuje aktivitu mikroorganizmov, zatiaľ čo premočená môže viesť k anaeróbnym podmienkam a hnilobnému zápachu.

**Prevzdušňovanie:** Kompostová hromada by mala byť pravidelne prevracaná, aby sa zabezpečil prístup kyslíka a predišlo sa vzniku anaeróbných zón. Optimálne je prevracanie každé 2-3 týždne.

## 4. Teplota kompostu

Teplota je dôležitým indikátorom aktivity mikroorganizmov. Kompostová hromada by mala dosiahnuť teplotu medzi 40-60 °C, čo zaručuje efektívny rozklad a zároveň ničí patogény a semená burín.

**Mezofilná fáza (20-40 °C):** Na začiatku kompostovania dochádza k rýchlemu nárastu teploty v dôsledku aktivity mezofilných mikroorganizmov.

**Termofilná fáza (40-60 °C):** Pri tejto teplote pracujú termofilné baktérie, ktoré rýchlo rozkladajú organické látky. Táto fáza môže trvať niekoľko týždňov až mesiacov.

**Fáza vychladnutia a dozrievania:** Po dosiahnutí stabilnej teploty sa kompost musí nechať dozrieť, čo môže trvať ďalších 2-6 mesiacov.

**5. Ako založiť kompostovacu hromadu**  
Výber miesta: Kompostér alebo kompostovisko umiestnite na tienisté miesto, kde bude chránený pred priamym slnkom a vetrom. Dno kompostéra by malo byť v kontakte so zemou, aby umožnilo odtok prebytočnej vody a prístup pôdných organizmov.

**Zakladanie hromady:** Na spodok položte hrubšie materiály (konáre, drewná štiepka), ktoré zabezpečia odvodnenie. Následne pridávajte vrstvy „hnedých“ a „zelených“ materiálov.

**Pravidelné vrstvenie a premiešavanie:** Kompostovacu hromadu pravidelne prevracajte a pridávajte vrstvy materiálu, aby ste udržali správny pomer C a zabezpečili prístup kyslíka.

**6. Problémy pri kompostovaní a ich riešenie**

**Nepríjemný zápach:** Príčinou môže byť prebytok dusíkatých materiálov alebo nedostatok kyslíka. Riešenie: pridajte suché materiály (listy, kartón) a prevracajte hromadu.

**Pomalý rozklad:** Príčinou môže byť nedostatok dusíka alebo suchá hromada. Riešenie: pridajte „zelené“ materiály (čerstvá tráva) a zvlhčite hromadu.

**Prítomnosť škodcov:** Ak kompost obsahuje mäso alebo tuky, môže prilákať hlodavce. Riešenie: odstráňte tieto materiály a zakryte kompost.

**7. Využitie kompostu**

Kompost sa používa na zlepšenie štruktúry pôdy, zvýšenie jej úrodnosti a prevzdušnenie. Môžete ho použiť:

**Ako pôdnu prísadu:** Primiešajte ho do záhonov, aby ste zvýšili obsah organických látok.

**Ako mulč:** Rozprestrite kompost okolo rastlín, aby ste znížili odparovanie vody a potlačili rast burín.

**Na výrobu kompostového čaju:** Luhujte kompost vo vode a vzniknutý roztok používajte ako tekuté hnojivo.



# RECYKLOVANIE ODPADU

**Recyklovanie je kľúčovým nástrojom pre udržateľné nakladanie s odpadom. Znižuje množstvo odpadu na skládkach, šetrí prírodné zdroje a energiu a prispieva k zníženiu emisií skleníkových plynov. V nasledujúcom texte sa podrobne zameriame na proces recyklácie, výzvy, ktoré s ním súvisia, a praktické riešenia pre jednotlivé druhy odpadu.**

## 1. Základné princípy recyklácie

Recyklácia zahŕňa tri hlavné kroky: zber a triedenie odpadu, spracovanie a opätovné využitie materiálov. Cieľom je maximalizovať využitie odpadu a minimalizovať jeho environmentálny dopad.

**Zber a triedenie:** Prvým krokom je oddelenie recyklovateľných materiálov od zvyšného odpadu. Správne triedenie zvyšuje kvalitu recyklátov a znižuje náklady na spracovanie.

**Spracovanie:** Recyklovateľné materiály sa spracúvajú na suroviny, ktoré môžu byť použité pri výrobe nových produktov.

**Opätovné využitie:** Recyklované suroviny sa používajú pri výrobe nových výrobkov, čím sa uzatvára kruh a znižuje sa potreba ťažby nových surovín.

## 2. Druhy recyklovateľných materiálov

### Papier a kartón:

**Proces recyklácie:** Papier sa drví a zmiešava s vodou, čím sa vytvorí buničina. Tá sa potom čistí, bieli a formuje na nové papierové výrobky.

**Výzvy:** Kontaminácia potravinami alebo masťou môže znemožniť recykláciu. Dôležité je oddeliť čistý papier od znečisteného.

**Plasty:**

**Druhy plastov:** PET (fľaše), HDPE (nádoby na čistiace prostriedky), PVC, LDPE (plastové tašky), PP (potravinové obaly), PS (polystyrén).

**Proces recyklácie:** Plasty sa roztriedia podľa typu, umyjú, rozdrví a tavia na granule, ktoré sa používajú pri výrobe nových plastových výrobkov.

**Výzvy:** Plastové obaly často obsahujú viacero vrstiev alebo druhov plastov, čo komplikuje ich recykláciu.

**Sklo:**

**Proces recyklácie:** Sklo sa triedi podľa farby, drví a taví. Potom sa z neho vyrábajú nové sklenené obaly alebo stavebné materiály.

**Výzvy:** Sklo je krehké a ľahko sa kontaminuje inými materiálmi, ako sú keramika alebo zrkadlá, čo znemožňuje jeho spracovanie.

**Kovy:**

**Druhy kovov:** Hliník (plechovky), oceľ (konzervy), meď, železo.

**Proces recyklácie:** Kovy sa triedia, čistia a tavia. Z recyklovaných kovov sa vyrábajú nové plechovky, automobilové diely a stavebné materiály.

**Výzvy:** Kontaminácia potravinami alebo inými materiálmi môže skomplikovať recykláciu.

**Bioodpad:**

**Proces recyklácie:** Bioodpad sa kompostuje alebo spracúva anaeróbnou digesciou, pri ktorej vzniká bioplyn a digestát.

**Výzvy:** Pri nesprávnom triedení môže obsahovať nebezpečné alebo ťažko rozložiteľné materiály.



## 3. Výhody recyklácie

**Šetrenie surovín:** Recyklácia znižuje potrebu ťažby a spracovania nových surovín.

**Úspora energie:** Výroba z recyklovaných materiálov spotrebuje menej energie ako výroba z pôvodných surovín.

**Zníženie emisií:** Recyklácia znižuje emisie skleníkových plynov, ktoré vznikajú pri ťažbe a spracovaní surovín.

**Zníženie odpadu:** Menej odpadu na skládkach znamená menej znečistenia pôdy a vody a nižšie náklady na zneškodňovanie.

## 4. Výzvy a problémy recyklácie

**Kontaminácia:** Nesprávne triedenie vedie k kontaminácii recyklovateľných materiálov, čo znižuje ich kvalitu a zvyšuje náklady na spracovanie.

**Nedostatočná infraštruktúra:** V niektorých oblastiach chýbajú zberné a spracovateľské zariadenia, čo komplikuje efektívne recyklovanie.

**Ekonomické faktory:** Ceny recyklovaných surovín môžu kolísať, čo ovplyvňuje ziskovosť recyklácie.

**Environmentálne náklady:** Doprava a spracovanie recyklovateľných materiálov majú tiež environmentálne náklady, ktoré je potrebné zohľadniť.

## 5. Ako zlepšiť recykláciu

**Vzdelávanie verejnosti:** Zvyšovanie povedomia o správnom triedení odpadu a jeho význame pre ochranu životného prostredia.

**Podpora výskumu a inovácií:** Investície do nových technológií na zlepšenie efektivity recyklačných procesov a vývoja biologicky rozložiteľných materiálov.

**Zavedenie obehového hospodárstva:** Podpora modelu, kde sú produkty navrhované s ohľadom na ich opätovné použitie a recykláciu.

## 6. Nebezpečný odpad

Nebezpečný odpad, ako sú batérie, elektronika, chemikálie alebo lieky, musí byť správne likvidovaný, aby sa predišlo kontaminácii prostredia.

**Zberné miesta:** Použite špeciálne zberné miesta alebo recyklačné dvory, ktoré bezpečne spracujú a likvidujú nebezpečné materiály.

**Recyklácia elektroniky:** Elektronické zariadenia obsahujú cenné kovy a súčasti, ktoré je možné recyklovať. Nepatria do bežného komunálneho odpadu.



# Pestujeme zeleninu

## NAJEFEKTÍVNEJŠIE TYPY ZELENINY NA PESTOVANIE

**Pestovanie vlastnej zeleniny je nielen zábavné, ale aj veľmi výhodné. Môžete mať čerstvé, zdravé potraviny priamo z vašej záhrady a zároveň ušetriť na nákupoch. Pri výbere zeleniny na pestovanie je dôležité zohľadniť efektivitu rastlín – teda, koľko úrody získate na jednotku plochy, ako rýchlo rastú a koľko starostlivosti potrebujú. Tento článok vám poskytne prehľad najefektívnejších druhov zeleniny, ktoré môžete pestovať, aby ste dosiahli bohatú úrodu s minimálnou námahou.**

### 1. Paradajky

Paradajky patria medzi najefektívnejšie zeleniny na pestovanie. Sú bohaté na vitamíny, minerály a antioxidanty, a z jednej rastliny môžete získať veľké množstvo plodov.

Prečo sú efektívne:

Vysoký výnos: Z jednej rastliny môžete získať až desiatky plodov.

Pestovanie na malom priestore: Paradajky môžete pestovať vo vyvýšených záhonoch, skleníkoch alebo aj v kvetináčoch na balkóne.

Možnosť pestovania v rôznych podmienkach: Paradajky rastú dobre v skleníkoch, ale aj vonku na slnečnom mieste.

Tipy:

Vysádzajte ich na slnečné miesto, zabezpečte pravidelné zavlažovanie a používajte podporné kolíky alebo treláže na udržanie rastliny.

### 2. Papriky

Papriky sú ďalšou skvelou voľbou pre efektívne pestovanie. Sú bohaté na vitamín C a iné antioxidanty a dajú sa pestovať v rôznych farebných variantoch – zelené, červené, žlté alebo oranžové.

Prečo sú efektívne:

Bohatá úroda: Z jednej rastliny môžete získať mnoho plodov.

Rýchle pestovanie: Papriky rýchlo rastú a po vysadení poskytujú plody počas celej sezóny.

Vhodné aj do menších záhrad: Papriky môžete pestovať v záhonoch alebo kvetináčoch.

Tipy:

Papriky potrebujú dostatok slnečného

svetla a pravidelnú zálievku. Vysádzajte ich po poslednom mraze a zabezpečte im dobrú priepustnú pôdu.

### 3. Red'kovky

Red'kovky sú jednou z najrýchlejšie rastúcich zelenín, čo ich robí obľúbenými najmä medzi začiatočníkmi. Sú plné vitamínov a minerálov a môžu sa pestovať počas celej sezóny.

Prečo sú efektívne:

Rýchly rast: Zrelé sú už za 3-4 týždne po výseve.

Nenáročnosť: Red'kovky nepotrebujú veľa priestoru a dajú sa pestovať medzi inými plodinami.

Celoročná úroda: Môžete ich vysievať na jar, v lete aj na jeseň.

Tipy:

Red'kovky vysievajte do riadkov v pravidelných intervaloch, aby ste mali úrodu počas celej sezóny. Udržujte pôdu vlhkú, aby neboli red'kovky tvrdé alebo pálivé.



#### 4. Šalát

Šalát je ideálny na efektívne pestovanie, pretože rýchlo rastie a môžete ho zbierať postupne. Je bohatý na vitamíny A a K a ďalšie dôležité živiny.

Prečo je efektívny:

Rýchla úroda: Prvé listy môžete zbierať už za 4-6 týždňov.

Pestovanie na malom priestore: Šalát nepotrebuje veľa miesta, môžete ho pestovať v kvetináčoch, záhonoch alebo skleníkoch.

Viacrát počas sezóny: Šalát môžete pestovať niekoľkokrát do roka, pretože dobre znáša chladnejšie počasie.

Tipy:

Šalát pestujte na mieste s miernym slnečným svetlom a pravidelne ho zalievajte. Vysievajte ho postupne, aby ste mali stálu zásobu čerstvých listov.

#### 5. Uhorky

Uhorky sú ideálne na pestovanie v záhrade aj v skleníku. Sú ľahko pestovateľné a produkujú veľké množstvo plodov, ktoré sú osviežujúce a vhodné na šaláty, nápoje alebo konzervovanie.

Prečo sú efektívne:

Vysoký výnos: Uhorky sú jednou z najproduktívnejších zelenín.

Rýchly rast: Uhorky rýchlo klíčia a ich plody môžete zbierať počas celej sezóny.

Možnosť pestovania na treláži: Pestovanie na treláži šetrí miesto v záhrade.

Tipy:

Uhorky vysádzajte na slnečné miesto s dobre priepustnou pôdou. Udržiavajte ich pravidelne vlhké, najmä počas teplých dní.

#### 6. Mrkva

Mrkva je koreňová zelenina, ktorá je veľmi výživná a dá sa pestovať v rôznych klimatických podmienkach. Hoci potrebuje dlhší čas na dozretie, jej výnos je vysoký a je vhodná na dlhodobé skladovanie.

Prečo je efektívna:

Dlhá trvanlivosť: Mrkvu môžete skladovať po dlhú dobu, čím máte zásobu čerstvej zeleniny aj po sezóne.

Nenáročnosť: Rastie v rôznych pôdach a nevyžaduje veľa starostlivosti.

Pestovanie vo veľkom množstve: Na malej ploche môžete pestovať veľké množstvo

mrkvy.

Tipy:

Pestujte mrkvu v kyprej a piesčitej pôde, aby sa korene mohli voľne vyvíjať. Zabezpečte rovnomerné zalievanie a odstraňujte burinu.



## AKO PESTOVAŤ PARADAJKY

**Paradajky patria medzi najobľúbenejšie zeleniny, ktoré sa dajú pestovať v záhradách aj v kvetináčoch. Sú plné živín a chutia najlepšie, keď sú čerstvo odtrhnuté.**

Krok 1: Predpestovanie sadeníc

Výsev: Paradajky začnite pestovať zo semien doma 6-8 týždňov pred posledným mrazom. Semená zasadte do malých nádob naplnených výsevnou zmesou a udržiavajte ich v teple (teplota okolo 20-25 °C).

Starostlivosť o sadenice: Umiestnite sadenice na slnečné miesto alebo použite umelé osvetlenie. Udržiavajte pôdu mierne vlhkú. Keď sadenice dosiahnu výšku 10-15 cm, môžu sa presadiť do väčších nádob.



Krok 2: Výsadba vonku

Výber miesta: Paradajky potrebujú veľa slnečného svetla – aspoň 6-8 hodín denne. Umiestnite ich na slnečné a chránené miesto.

Výsadba: Po poslednom jarnom mraze môžete paradajky presadiť von. Vysádzajte ich hlboko, až po prvé listy, aby vytvorili silný koreňový systém. Dodržujte rozstupy 50-60 cm medzi rastlinami.



Krok 3: Starostlivosť o paradajky

Zalievanie: Paradajky zalievajte pravidelne, aby pôda zostala rovnomerne vlhká. Zalievajte ich pri koreni, aby ste zabránili vlhčeniu listov a šíreniu chorôb.

Podpory: Vysoké odrody paradajok potrebujú opory. Použite kolíky alebo treláže, aby sa stonky nezlomili pod váhou plodov.

Prerezávanie: Odstraňujte spodné listy a bočné výhonky (výhonky medzi hlavným stonkom a bočnými vetvami), aby ste podporili lepšiu cirkuláciu vzduchu a zdravý rast.

Krok 4: Zber úrody

Paradajky sú pripravené na zber, keď sú plne vyfarbené a mäkké na dotyk. Zbierajte ich pravidelne, aby rastlina mohla pokračovať v produkcii nových plodov.

Keď sú priesady v tejto veľkosti, tak ich ku každej paradajke dáme tyč na uviazanie a polievame zeme, pokiaľ nám každý druhý deň to počasie už dovolí,



# AKO PESTOVAŤ PAPRIKY

**Papriky sú teplomilné rastliny, ktoré potrebujú dostatok slnečného svetla a bohatú pôdu.**

Krok 1: Predpestovanie sadeníc

Výsev: Papriky sa pestujú zo semien, ktoré je potrebné vysiať doma 8-10 týždňov pred posledným mrazom. Semená zasadte do malých nádob a umiestnite ich do tepla. Najlepšia teplota pre klíčenie je okolo 25 °C. Starostlivosť o sadenice: Sadenice pravidelne zalievajte a zabezpečte im dostatok svetla. Keď dosiahnu výšku okolo 10 cm a majú niekoľko pravých listov, môžete ich presadiť do väčších nádob.



Krok 2: Výsadba na záhon

Výber miesta: Papriky potrebujú dostatok slnečného svetla (aspoň 6 hodín denne) a teplú, výživnú pôdu.

Výsadba: Sadenice papriky môžete presádzať von, keď pominie riziko mrazov. Vysádzajte ich vo vzdialenosti 40-50 cm od seba. Rastliny môžete pri výsadbe podoprieť kolíkom.



Krok 3: Starostlivosť o papriky

Zalievanie: Papriky zalievajte pravidelne, aby pôda zostala vlhká. Dbajte na to, aby voda nestála, pretože papriky sú citlivé na premokrenie.

Hnojenie: Pravidelne pridávajte organické hnojivá alebo kompost na podporu rastu.

Ochrana pred škodcami: Papriky môžu byť náchylné na škodcov ako vošky alebo slimáky. Pravidelne kontrolujte rastliny a pri problémoch použite ekologické metódy ochrany.



Krok 4: Zber úrody

Papriky môžete zbierať, keď dosiahnu požadovanú veľkosť. Zelené papriky zbierajte ešte nezrelé, alebo ich nechajte na rastline dozrieť na červené, žlté alebo oranžové.

# AKO PESTOVAŤ REĎKOVKY

**Red'kovky sú jednou z najrýchlejšie rastúcich zelenín a sú ideálne pre začiatočníkov.**

Krok 1: Priamy výsev do záhonu

Výsev: Red'kovky môžete vysievať priamo do záhonu na jar, keď sa pôda zohreje na 10 °C. Semená vysievajte plytko, asi 1 cm pod povrch, do riadkov vzdialených od seba 10 cm.

Krok 2: Starostlivosť o red'kovky

Zalievanie: Red'kovky potrebujú pravidelnú zálievku, najmä počas suchých dní, inak môžu byť tvrdé a pálivé. Pôdu udržiavajte vlhkú, ale vyhýbajte sa premočeniu.

Riedenie: Keď rastlinky vyrastú, môžete ich preriediť, aby mali medzi sebou rozstup 5 cm.

Krok 3: Zber úrody

Red'kovky sú pripravené na zber už po 3-4 týždňoch od výsevu. Zbierajte ich, keď dosiahnu priemer okolo 2,5 cm. Ak ich necháte v zemi príliš dlho, môžu stvrdnúť a stratiť chuť.





# AKO PESTOVAŤ MRKVU

**Mrkva je obľúbená koreňová zelenina, ktorú môžete pestovať počas celej sezóny.**

Krok 1: Priamy výsev

Výsev: Mrkvu vysievajte priamo do záhonu skoro na jar. Semená vysievajte plytko, približne 1 cm hlboko, do riadkov vzdialených 20 cm od seba. Semená zakryte tenkou vrstvou pôdy a jemne zatlačte.

Krok 2: Starostlivosť o mrkvu

Zalievanie: Mrkva potrebuje pravidelnú zálievku, najmä počas suchých období. Udržiavajte pôdu vlhkú, aby sa korene mohli správne vyvíjať. Voda by však nemala stáť, aby sa predišlo hnilobe.

Riedenie: Keď sadenice dosiahnu výšku približne 5 cm, preriedite ich, aby mali dostatok miesta na rast. Ideálna vzdialenosť medzi rastlinami je 5-7 cm.

Krok 3: Zber úrody

Mrkvu môžete zbierať, keď dosiahne priemer 2-3 cm. Zbierajte ju opatrne, aby ste nepoškodili korene.



# AKO PESTOVAŤ UHORKY

**Uhorky sú rýchlo rastúce rastliny, ktoré potrebujú veľa priestoru a slnečného svetla.**

Krok 1: Výsev alebo presádzanie sadeníc

Výsev: Semená uhoriek môžete vysievať priamo do záhonu po poslednom mraze, alebo predpestovať sadenice v interiéri. Semená vysievajte do hĺbky asi 2-3 cm.

Sadenice: Ak predpestujete uhorky doma, presádzajte ich von, keď majú 3-4 pravé listy.

Krok 2: Starostlivosť o uhorky

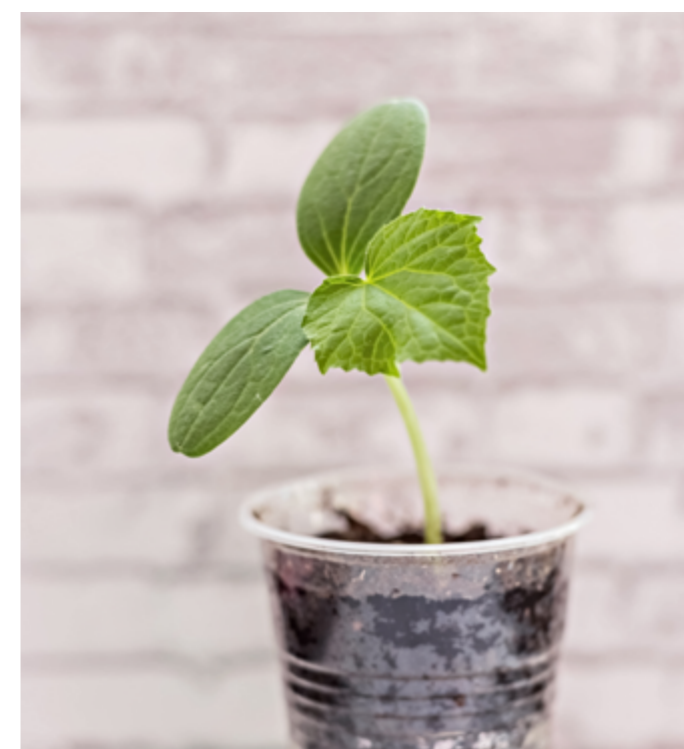
Zalievanie: Uhorky potrebujú pravidelnú a výdatnú zálievku. Pôdu udržiavajte vlhkú, aby sa predišlo horkej chuti plodov.

Podpory: Pestujte uhorky na treláži alebo opore, aby ste ušetrili miesto v záhrade a zlepšili kvalitu plodov.

Hnojenie: Pravidelne prihnojujte kompostom alebo organickým hnojivom.

Krok 3: Zber úrody

Zbierajte uhorky, keď dosiahnu požadovanú veľkosť (cca 10-15 cm, v závislosti od odrody). Pravidelný zber podporí rast nových plodov.



# UROBME DOBRÝ SKUTOK!

V rámci nášho projektu sme sa rozhodli, že časť našej vypestovanej zeleniny darujeme tým, ktorí ju najviac potrebujú. Prijímateľom našej úrody sa stala Oáza – útočisko pre bezdomovcov, nezisková organizácia, ktorá pomáha ľuďom bez domova a poskytuje im základné životné potreby, vrátane stravy a prístrešia. Tento projekt bol pre nás príležitosťou nielen zlepšiť našu komunitnú spoluprácu, ale aj ukázať, že záhradkárčenie môže mať hlbší zmysel, než len vlastný úžitok.

Náš projekt a spolupráca s Oázou  
V rámci nášho projektu sa zameriavame na udržateľné záhradkárčenie a podporu miestnych komunít. Naše záhony nám priniesli hojnú úrodu zeleniny, vrátane paradajok, papriek, uhoriek a koreňovej zeleniny. Keďže sme chceli, aby naša práca mala širší dosah, rozhodli sme sa venovať časť tejto úrody Oáze.

Pre túto spoluprácu sme pripravili všetky potrebné kroky – starostlivo sme vybrali a zozbierali zeleninu, ktorú sme následne odovzdali priamo do rúk Oázy. Tento akt darovania bol viac než len symbolický, pretože sme tak mohli prispieť k zlepšeniu stravy pre ľudí bez domova. Tým, že sme zapojili našu komunitu do projektu, pomohli sme nielen ekologicky, ale aj sociálne zodpovedne.

Prečo darovať vypestovanú zeleninu?  
Darovanie zeleniny z vlastnej úrody je jedným zo spôsobov, ako minimalizovať plytvanie potravinami a zároveň prispieť k lepšiemu fungovaniu neziskových organizácií. Čerstvá a kvalitná zelenina, ktorá by inak nemusela byť spotrebovaná, nachádza v Oáze vďačných konzumentov. Zároveň takéto dary pomáhajú tým, ktorí nemajú prístup k čerstvým potravinám, a podporujú ich zdravie a životné podmienky.

Dopad projektu  
Tento projekt ukazuje, akú veľkú hodnotu má záhradkárčenie, keď ho prepojíme s pomocou iným. Vypestovaná zelenina sa tak stáva nielen zdrojom potravy, ale aj nádeje pre tých, ktorí sa ocitli v ťažkej situácii. Naša spolupráca s Oázou je dôkazom toho, že

aj malé komunity môžu mať veľký dopad, ak sa rozhodnú zdieľať svoje prebytky a pomáhať tým, ktorí to potrebujú.



## Projekt 2023-2-SK02-ESC30-SOL-000168214 podporený:

