

METODIKA VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU

Ekologické zahradničení

Jedlé rostliny, trvalkové záhony, zdravá půda, voda a kompost

Projekt	Cesta k přírodě a zpátky k sobě
Registrační číslo	CZ.10.01.01/00/24_062/0000987
Příjemce	Bludiště, z. s., IČ 22771328

2026

Vazba na realizaci: Metodika vychází ze zkušeností získaných při semináři „Ekologické zahradničení“ (18. 6. 2026) a při workshopech zaměřených na kompostování, trvalkové záhony a byliny.

Projekt „Cesta k přírodě a zpátky k sobě“ (reg. č. CZ.10.01.01/00/24_062/0000987) je spolufinancován Evropskou unií v rámci Operačního programu Spravedlivá transformace 2021-2027.



Spolufinancováno
Evropskou unií

Ministerstvo životního prostředí



STÁTNÍ FOND
ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

str. 1

1. Jak s metodikou pracovat

Metodika nabízí pětihodinový program, který propojuje půdu, vodu, rostliny, opylovače a kompost do jednoho zahradního systému. Praktické úkoly lze provést na zahradě, ve dvoře i s modelovým plánem. Lektor nepředává zázračné recepty, ale učí účastníky číst podmínky a volit bezpečná, přiměřená opatření.

Základní princip: Zdravá zahrada nevzniká jedním výrobkem. Vzniká dlouhodobou péčí o půdu, vodu, pestrost a vztahy mezi organismy.

Metodika v kostce

Doporučený rozsah	5 hodin včetně dvou krátkých přestávek
Cílová skupina	Dospělá veřejnost, začínající i zkušenější pěstitelé, rodiny a komunitní zahrady
Velikost skupiny	8-20 osob; při skupině nad 16 osob je vhodný druhý facilitátor
Forma	Praktický seminář s diagnostikou, tříděním materiálů a návrhem záhonu
Místo	Učebna a zahrada; při nepříznivém počasí lze pracovat se vzorky a fotografiemi
Návazná aktivita	Založení nebo obnova trvalkového záhonu a diagnostika domácího kompostu
Odborná opora	Samostatná lektorská karta: klíčová fakta, časté otázky a kritéria zpětné vazby
Hlavní výstup	Plán ekologického záhonu a konkrétní opatření pro půdu, vodu a biodiverzitu

Cílová skupina a přístup

Program respektuje rozdílné možnosti: velkou zahradu, malý dvůr, balkon i komunitní prostor. Lektor pracuje s místními podmínkami a nevydává obecnou radu za univerzální pravidlo. U jedlých a léčivých rostlin důsledně odděluje bezpečně určený druh od domněnky.

2. Vzdělávací cíle a očekávané výsledky

Účastník po absolvování programu

- vysvětlí roli půdní struktury, organické hmoty, vody a půdních organismů;
- rozliší uhlíkaté a dusíkaté materiály a navrhne základní skladbu provzdušněného kompostu;
- zvolí rostliny podle světla, půdy, vody, prostoru a délky kvetení;
- navrhne opatření pro zadržení vody a ochranu půdy před vysycháním a erozí;
- rozpozná základní rizika chemických zásahů, invazních druhů a neověřené konzumace rostlin;
- vytvoří jednoduchý plán trvalkového nebo jedlého záhonu s realistickou údržbou.

Rozvíjené kompetence

Oblast	Co se rozvíjí	Příklad z programu
Přírodovědné porozumění	Vztahy mezi půdou, vodou, rostlinami a živočichy	Diagnostika modelového záhonu
Praktické rozhodování	Volba postupu podle podmínek	Řešení problémů kompostu
Bezpečnost	Rozpoznání hranic vlastní znalosti	Pravidla pro jedlé rostliny a přípravky
Plánování	Návrh postupné a udržitelné péče	Roční plán záhonu

Vazba na klimatickou změnu a transformaci regionu

Péče o půdu, organickou hmotu a vodu pomáhá zahradám zvládat sucho a přívalové srážky, snižuje množství bioodpadu a podporuje biodiverzitu. Komunitní pěstování a sdílení sazenic zároveň posiluje místní dovednosti a vztah lidí k proměňující se krajině.

Důležité rozlišení: „Přírodní“ neznamena automaticky bezpečné a „bez chemie“ není odborný popis. I přírodní látky mohou být toxické; rozhoduje druh, dávka, způsob použití a riziko pro necílové organismy.

3. LEKTORSKÁ KARTA: odborné minimum a zpětná vazba

Tuto stránku si lektor projde před programem a může ji mít během práce po ruce. Obsahuje odborná východiska, podle kterých doplňuje výklad, opravuje nepřesnosti a dává účastníkům zpětnou vazbu. Nehodnotí životní styl člověka; hodnotí správnost úvahy, bezpečnost a vhodnost řešení pro konkrétní podmínky.

Co musí lektor bezpečně znát

Půda: není jen směs minerálů. Pro pěstování je důležitá struktura, pórovitost, organická hmota, půdní organismy, voda a vzduch. Jedna rychlá zkouška nenahradí laboratorní rozbor.

Kompost: rozklad potřebuje uhlíkaté hnědé materiály, dusíkaté zelené materiály, vlhkost a vzduch. Prakticky se často začíná přibližně dvěma až třemi objemy hnědého materiálu na jeden objem zeleného a poměr se upravuje podle průběhu.

Vlhkost a vzduch: materiál má být vlhký jako vyždímaná houba, nikoli rozbahněný. Zápach často ukazuje na nadbytek vlhkosti, dusíku nebo nedostatek vzduchu.

Mulč: omezuje výpar a holou půdu, ale nesmí být natlačený ke kmenům a stonkům. Silná mokrá vrstva čerstvé trávy může zahnívat; vhodnější je tenčí nebo zavadlý materiál.

Pestrost: různé druhy, doba kvetení a struktura porostu mohou podporovat opylovače a odolnost. Samotná pestrost však nenahradí vhodné stanoviště a péči.

Jedlé rostliny: konzumuje se pouze bezpečně určený druh a jedlá část rostliny z neznečištěného místa. Záměna, alergie, postřiky a nevhodná část rostliny mohou způsobit újmu.

Otázky, na které se připravit

„Má správný kompost vždy přesný poměr?“ Ne. Poměr je výchozí pomůcka; lektor učí sledovat vlhkost, zápach, strukturu a rychlost rozkladu a podle nich skladbu upravit.

„Je kávová sedlina nebo banánový výluh plnohodnotné hnojivo?“ Ne. Obsah živin je proměnlivý a jednostranný. Mohou být doplňkem v malém množství, ale nenahrazují vyvážený kompost ani diagnostiku potřeb rostlin.

„Je každá květina jedlá?“ Ne. Konzumovat lze jen bezpečně určené druhy a jejich jedlé části, vypěstované bez nevhodného ošetření a mimo znečištěná místa.

„Jsou nepůvodní rostliny vždy špatné?“ Ne. Je třeba rozlišovat nepůvodní a invazní druh. Při výběru se hodnotí riziko šíření, přínos, stanoviště a platná omezení.

Podle čeho dávat zpětnou vazbu

- vhodnost pro stanoviště - odpovídá návrh světlu, půdě, vodě a prostoru?
- péče o půdu a vodu - chrání návrh půdu a počítá s organickou hmotou a vláhou?
- pestrost a vztahy - nabízí potravu či úkryt v různých obdobích a nevytváří invazní riziko?
- bezpečnost - jsou jedlé druhy jistě určené a postupy přiměřené?
- údržba - zvládne uživatel potřebnou péči bez nadměrných vstupů?

Příklad konkrétní zpětné vazby: Skupina navrhne vysokou vrstvu čerstvé trávy přímo ke stonkům. Lektor ocení snahu zakrýt půdu, ale doplní riziko slehnutí, zápachu a hniloby. Doporučí trávu nechat zavadnout, použít tenčí vrstvu, ponechat odstup od stonků a sledovat vlhkost.

4. Příprava programu

Pomůcky a materiál

- vzorky čisté půdy, kompostu, listovky, štěpky a zavadlé trávy;
- karty hnědých a zelených kompostovacích materiálů;
- nádoba s otvory a suchý materiál pro ukázkou skladby kompostu;
- plány modelových záhonů, katalogové karty rostlin a kalendář kvetení;
- lupy, jednoduché misky, rukavice a omyvatelné podložky;
- fotografie častých problémů: holá půda, přemokření, sucho, monokultura, invazní rostlina;
- vytištěné pracovní listy a evaluační formulář.

Příprava prostoru

1. Oddělte čistou učební část od stolu se vzorky půdy a organických materiálů.
2. Připravte nejméně tři stanoviště: půda, kompost, návrh záhonu.
3. Zajistěte možnost umytí rukou a zakryté nádoby na použitý materiál.
4. Nepoužívejte neoznačené postřiky, plesnivé materiály ani neznámé rostliny k ochutnávce.
5. Venkovní trasu zkontrolujte z hlediska kluzkého povrchu, trnů a alergenních rostlin.

Doporučení před zahájením

Lektor ověří aktuální místní omezení pro invazní druhy, pravidla nakládání s bioodpadem a bezpečnost používaných rostlin. Účastníci předem vědí, že ochutnávka není součástí programu, pokud není druh i původ materiálu spolehlivě zajištěn.

5. Harmonogram pětihodinového programu

Čas	Blok	Hlavní činnost
0–30 min	Otevření: co je zdravá zahrada	Mapa zkušeností a zahradních funkcí
30–75 min	Půda pod lupou	Struktura, organická hmota, voda a jednoduchá diagnostika
75–120 min	Kompost bez mýtů	Materiály, vzduch, vlhkost a řešení problémů
120–135 min – přestávka	Přestávka	Hygiena rukou a příprava stanovišť
135–195 min	Pestrý jedlý a trvalkový záhon	Výběr rostlin a kalendář kvetení
195–255 min	Voda, mulč a šetrná ochrana	Modelové situace a návrh opatření
255–270 min – přestávka	Přestávka	Příprava návrhů
270–300 min	Plán záhonu a reflexe	Kontrola bezpečnosti, údržby a první krok

Časy jsou orientační.

Zásady vedení programu

- propojujte každou radu s konkrétním stanovištěm a cílem;
- nepoužívejte kategorické soudy bez znalosti půdy, druhu a historie místa;
- při práci s jedlými rostlinami vždy zdůrazněte bezpečnou identifikaci a původ;
- odlišujte pozorovatelný příznak od možné příčiny;
- nabízejte levná opatření: zakrytí půdy, kompost, vhodný termín a pestřejší výsadbu.

6. Podrobný scénář

Blok 1: Co je zdravá zahrada (30 minut)

Skupina rozšíří pohled od vzhledu zahrady k jejím funkcím.

1. Představte cíle a bezpečnostní pravidla.
2. Účastníci vybírají z fotografií zahrady, která podle nich dobře funguje, a zdůvodní volbu.
3. Na flipchart sepište funkce: potraviny, voda, půda, opylovači, odpočinek, stín a vztahy.
4. Společně odlište estetickou preferenci od ekologické funkce.

Poznámka pro lektora: Neupravovaná zahrada není automaticky ekologická a upravená zahrada není automaticky škodlivá. Hodnotí se konkrétní funkce.

Výstup bloku: Mapa funkcí zdravé zahrady.

Blok 2: Půda pod lupou (45 minut)

Účastníci porozumějí tomu, co lze z půdy pozorovat a co vyžaduje rozbor.

1. Porovnejte vzorky podle struktury, drobtovitosti, vlhkosti a přítomnosti organické hmoty.
2. Ukažte, jak zakrytá a holá půda reagují na simulovaný déšť.
3. Skupiny přiřadí opatření k problémům: zhutnění, eroze, vysychání nebo přemokření.
4. Vymezte hranice jednoduchých domácích testů a laboratorního rozboru.

Poznámka pro lektora: Nevyvozuje obsah živin ani kontaminaci pouze z barvy, vůně nebo jednoduchého pH proužku.

Výstup bloku: Diagnostická karta půdy s návrhem jednoho opatření.

Blok 3: Kompost bez mýtů (45 minut)

Účastníci sestaví funkční směs a řeší nejčastější problémy.

1. Roztřídte karty na hnědé, zelené, nevhodné a podmíněně použitelné materiály.
2. Sestavte modelovou směs s převahou objemu hnědého materiálu.
3. Doplněte čtyři podmínky: materiál, vlhkost, vzduch a čas.
4. Řešte situace: zápach, mokrá hmota, suchý nerozložený materiál a výskyt škůdců.
5. Připomeňte zakrytí kuchyňských zbytků a hygienu.

Poznámka pro lektora: Maso, mléčné výrobky a vařená jídla nejsou vhodná pro běžný studený domácí kompost, kde mohou přitahovat škůdce.

Výstup bloku: Rozhodovací přehled pro založení a údržbu kompostu.

Blok 4: Pestrý jedlý a trvalkový záhon (60 minut)

Skupiny vyberou rostliny podle místa a vytvoří sezonní pestrost.

1. Každá skupina dostane modelové stanoviště s údaji o světle, půdě, vodě a prostoru.
2. Z karet vybere kosterní rostliny, výplň a druhy kvetoucí v různých obdobích.
3. Ověří konečnou velikost, nároky a případné riziko šíření.
4. Doplní jedlé druhy jen tam, kde je bezpečně známý druh, jedlá část a způsob pěstování.
5. Zakreslí přístup pro péči a ponechá prostor pro mulč.

Poznámka pro lektora: Doprovodné pěstování prezentujte jako hypotézu a soubor možných vztahů, ne jako zaručenou ochranu proti škůdcům.

Výstup bloku: Plán záhonu s kalendářem kvetení a údržby.

Blok 5: Voda, mulč a šetrná ochrana (60 minut)

Účastníci volí pořadí opatření od prevence k cílenému zásahu.

1. Na modelu sledujte, jak kryt půdy ovlivní rozstřík a odtok.
2. Porovnejte způsoby zálivky podle cílenosti, času a ztrát.
3. Seřadte ochranu rostlin: prevence, monitoring, mechanický zásah, biologické možnosti a teprve potom cílený přípravek.
4. U modelových problémů určete nejprve pravděpodobnou příčinu.
5. Doplňte ochranu opylovačů a necílových organismů.

Poznámka pro lektora: Lektor nedoporučuje přípravek bez znalosti škodlivého organismu, registrace, návodu a rizik. Domácí směs není automaticky bezpečná.

Výstup bloku: Plán vody, mulče a reakce na jeden modelový problém.

Blok 6: Plán záhonu a reflexe (30 minut)

Účastníci zkontrolují návrh podle stanoviště, bezpečnosti a kapacity údržby.

1. Skupiny představí návrh ve třech větech: podmínky, hlavní řešení, největší riziko.
2. Ostatní použijí pět kritérií z lektorské karty.
3. Každý si vybere jeden krok na příští týden.
4. Vyplňte výstupní lístek: co udělám, co ověřím, čemu se vyhnu.

Poznámka pro lektora: Oceňte i rozhodnutí nic nesázet, dokud nejsou ověřeny podmínky nebo bezpečnost druhu.

Výstup bloku: Opravený plán a osobní opatření.

7. Navazující praktická aktivita: Diagnostika kompostu a obnova záhonu

Aktivita spojuje pozorování reálného kompostu s malým opatřením na záhonu. Pracuje se pouze s bezpečným, předem prověřeným materiálem.

Čas	Činnost	Co lektor sleduje
0-15 min	Bezpečnost a popis výchozího stavu	Účastníci používají rukavice a nic neochutnávají
15-35 min	Pozorování vlhkosti, struktury a zápachu kompostu	Závěr je podložen více znaky
35-55 min	Úprava poměru a provzdušnění	Zásah odpovídá diagnostikovanému problému
55-90 min	Zakrytí půdy a doplnění vhodných rostlin	Kořeny a stonky nejsou zasypané, druhy odpovídají místu
90-105 min	Záznam a plán kontroly	Je určen termín dalšího pozorování

Organizační a bezpečnostní pravidla

- použijte rukavice a po práci si umyjte ruce;
- nepracujte s plesnivým materiálem, výkaly masožravých zvířat ani neznámými chemickými zbytky;
- neochutnávejte rostliny bez bezpečné identifikace a známého původu;
- nepřemísťujte podezřelé invazní druhy ani jejich semena;
- nářadí ukládejte tak, aby neohrožovalo účastníky.

8. Práce lektora, reflexe a hodnocení

Role lektora

- převádí pozorování do možných příčin a vždy připouští nejistotu;
- hlídá hygienu, bezpečné určení rostlin a práci s nářadím;
- opravuje zázračné recepty a nahrazuje je podmíněným doporučením;
- zohledňuje čas, fyzické možnosti a rozpočet účastníků;
- vede k dlouhodobému sledování půdy, vody a rostlin.

Doporučené reflexivní otázky

- Co nám půda nebo kompost skutečně ukázaly?
- Která rada platí jen za určitých podmínek?
- Jak podpoříme kvetení a potravu pro opylovače během celé sezony?
- Které opatření sníží potřebu zálivky nebo odvozu bioodpadu?
- Co musíme ověřit před konzumací nebo výsadbou rostliny?

Hodnocení programu

Co sledujeme	Jednoduchý nástroj	Příklad ukazatele
Porozumění	Třídění materiálů	Účastník rozliší hnědé, zelené a nevhodné materiály
Diagnostika	Modelový problém	Navrhne zásah odpovídající příčině
Bezpečnost	Kontrolní otázka	Pojmenuje riziko záměny nebo nevhodného přípravku
Použitelnost	Plán záhonu	Návrh odpovídá stanovišti a údržbě

Jak postupovat při zpětné vazbě

1. Nechte skupinu popsat pozorované znaky a podmínky.
2. Oceňte správně určenou souvislost nebo bezpečnostní krok.
3. Položte otázku na půdu, vodu, druh, sezonu nebo údržbu, která v návrhu chybí.
4. Navrhněte bezpečný malý zásah a způsob následné kontroly.

Jednoduchá osnova odpovědi: Co je správně → co je třeba doplnit → proč na tom záleží → jaké řešení je za daných podmínek bezpečné a proveditelné.

9. Pracovní list: Diagnostika zahradního místa

Pozorujte podmínky a odděľujte zjištění od domněnek.

Oblast	Co skutečně pozorujeme	Možné opatření / co ověřit
Světlo		
Půda		
Voda		
Vítr a teplota		
Stávající rostliny		
Opylovači a úkryty		
Kapacita údržby		

Otázky pro kontrolu návrhu

Která podmínka nejvíce omezuje výběr rostlin?

Kde je půda zbytečně holá nebo utužená?

Co nelze bezpečně určit bez dalšího ověření?

10. Pracovní list: Návrh ekologického záhonu

Každý prvek zdůvodněte podle stanoviště a péče.

Kontrolní otázka	Náš návrh	Jak návrh ověříme
Jaké funkce má záhon plnit?		
Které rostliny odpovídají místu?		
Jak zajistíme půdu a vodu?		
Co kvete v jednotlivých obdobích?		
Jaká je potřebná údržba?		
Jaká jsou bezpečnostní rizika?		

Můj první pěstitelský krok

Co udělám: _____

Jaký materiál potřebuji: _____

Co budu sledovat: _____

Kdy výsledek zkontroluji: _____

Připomínka: Změňte vždy jen tolik, abyste poznali, co skutečně pomohlo.

11. Zdroje a odborné ukotvení

Metodika vychází z principů agroekologie, domácího kompostování, péče o půdu a podpory biodiverzity.

1. **FAO:** The 10 Elements of Agroecology. <https://www.fao.org/agroecology/overview/the-10-elements-of-agroecology/en>
2. **US EPA:** Composting at Home. <https://www.epa.gov/recycle/composting-home>
3. **US EPA:** Approaches to Composting. <https://www.epa.gov/sustainable-management-food/approaches-composting>
4. **US EPA:** Benefits of Using Compost. <https://www.epa.gov/sustainable-management-food/benefits-using-compost>
5. **Evropská komise:** EU Pollinators Initiative. https://environment.ec.europa.eu/topics/nature-and-biodiversity/pollinators_en

Odkazy ověřeny 20. 8. 2026.

Autorská poznámka: Metodika je určena pro neformální environmentální vzdělávání dospělých. Lektor ji může přizpůsobit zkušenostem a místním podmínkám skupiny při zachování vzdělávacích cílů, bezpečnostních zásad a věcné správnosti.

Vytvořeno v rámci projektu „Cesta k přírodě a zpátky k sobě“, reg. č. CZ.10.01.01/00/24_062/0000987. Příjemce:
Bludiště, z. s.