

METODIKA VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU

Pěstování jedlých rostlin a bylin

Od bezpečného výběru druhu k péči, sklizni a využití v kuchyni

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 workshopu „Pěstování jedlých rostlin a bylin“ (4. 6. 2026).

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.



1. Jak s metodikou pracovat

Metodika vede pětihodinovým praktickým workshopem pro začátečníky. Účastníci poznávají pouze bezpečně označené jedlé druhy, hodnotí podmínky pěstování, připravují nádobu nebo malý záhon, vysévají či přesazují byliny a plánují zálivku, sklizeň a kuchyňské využití. Metodika nenahrazuje odborný kurz sběru planých rostlin ani zdravotní poradenství.

Základní princip: Jedlá rostlina musí být spolehlivě určená, vypěstovaná v nezávadném prostředí a použita způsobem vhodným pro konkrétního člověka. Pěstitelský úspěch začíná správným světlem, půdou, vodou a nádobou.

Metodika v kostce

Doporučený rozsah	5 hodin včetně dvou krátkých přestávek
Cílová skupina	Dospělá veřejnost, začínající pěstitelé, rodiny a komunitní skupiny
Velikost skupiny	8-20 osob; při skupině nad 16 osob je vhodný druhý facilitátor
Forma	Praktický workshop s poznáváním druhů, výsevem, přesazováním a plánem kuchyňského využití
Místo	Učebna se světlým venkovním prostorem, balkonem nebo zahradou a přístupem k vodě
Návazná aktivita	Šestitýdenní pěstitelský deník s fotografií, zálivkou, sklizní a jednou úpravou péče
Odborná opora	Samostatná lektorská karta: klíčová fakta, časté otázky a kritéria zpětné vazby
Hlavní výstup	Osazená nádoba nebo malý záhon tří bezpečně označených jedlých rostlin a plán péče

Cílová skupina a přístup

Workshop pracuje s běžnými kulturními druhy, například pažitkou, petrželí, bazalkou, tymiánem, dobromyslí, mátou či meduňkou. Každý druh se hodnotí samostatně; neexistuje jedna zálivka, půda ani nádoba vhodná pro všechny byliny. Léčebná tvrzení se nahrazují bezpečnou informací o kulinárním použití a možných omezeních.

2. Vzdělávací cíle a očekávané výsledky

Účastník po absolvování programu

- bezpečně rozpozná vybrané kulturní jedlé byliny podle označení a základních znaků;
- zvolí rostlinu podle světla, teploty, vláh, prostoru a pěstitelské nádoby;
- připraví nádobu s odtokem a vhodným substrátem a provede výsev nebo přesazení;
- naplánuje závlivku podle skutečné vlhkosti a potřeb druhu, nikoli podle pevného univerzálního kalendáře;
- provede šetrnou sklizeň a hygienicky bezpečné použití v kuchyni;
- rozpozná hranici mezi běžnou potravinou, tradičním použitím byliny a zdravotním tvrzením.

Rozvíjené kompetence

Oblast	Co se rozvíjí	Příklad z programu
Botanická gramotnost	Bezpečná identifikace a označení	Poznávací stanoviště kulturních bylin
Pěstitelská dovednost	Nádoba, substrát, výsev a přesazení	Vlastní bylinková nádoba
Pozorování	Vlhkost, světlo, růst a příznaky stresu	Šestitýdenní deník
Potravinová bezpečnost	Sklizeň, mytí, alergie a použití	Karta kuchyňského využití

Vazba na klimatickou změnu a transformaci regionu

Pěstování části bylin doma nebo v komunitě může posílit vztah k sezoně, půdě a potravinám a omezit plýtvání drobnými svazky z obchodu. Přínos však závisí na vhodném druhu, dlouhodobé péči, rozumné spotřebě vody a skutečném využití sklizně.

Důležité rozlišení: To, že je rostlina „bylina“ nebo „přírodní“, neznamená, že je jedlá, léčivá nebo bezpečná pro každého. Ke konzumaci patří pouze spolehlivě určené druhy z nezávadného prostředí.

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

Identifikace: bezpečné poznávání vychází z více znaků a jasného označení rostliny. Mladé rostliny, kultivary a podobné druhy se mohou lišit; pokud si lektor není jistý, rostlina se neochutnává ani nezařazuje do receptu.

Nádoba a odtok: většina běžných bylin potřebuje otvor pro odtok vody. Velikost nádoby má odpovídat kořenům a konečné velikosti; malý objem rychle vysychá a přehřívá se.

Světlo a teplota: bazalka obvykle potřebuje více tepla a světla, zatímco máta nebo meduňka snesou jiné podmínky. Nároky je nutné ověřit pro konkrétní druh, stanoviště a sezonu.

Zálivka: zalévá se podle vlhkosti substrátu, počasí, velikosti nádoby a druhu. Trvale přemokřený substrát omezuje přístup vzduchu ke kořenům; opakované úplné proschnutí stresuje druhy náročnější na vláhu.

Výživa: rostlina potřebuje vyvážené živiny v přiměřeném množství. Kuchyňské výluhy mají proměnlivé složení a mohou zanášet substrát nebo lákat škůdce; nenahrazují spolehlivý substrát, kompost ani cílenou výživu.

Sklizeň a použití: sklízí se čistými nůžkami a jen zdravé části. Byliny se omyjí podle způsobu pěstování a použijí v přiměřeném množství. Alergie, těhotenství, onemocnění a léky mohou měnit vhodnost koncentrovaných bylinných přípravků.

Otázky, na které se připravit

„Proč bylinka z obchodu doma rychle odejde?“ Často je hustě vysetá, má malý objem substrátu a po změně prostředí trpí světlem nebo zálivkou. Pomůže rozdělení, vhodná nádoba, odtok a postupné přizpůsobení.

„Mohu zasadit všechny byliny do jednoho truhlíku?“ Jen pokud mají podobné nároky a dost prostoru. Máta se silně rozrůstá, středomořské byliny bývají citlivější na přemokření a bazalka potřebuje teplo.

„Je kávová sedlina vhodná hnojivo?“ Přímo do malého květináče může zhoršit povrch substrátu a lákat mušky. Bezpečnější je malé množství zkompostovat a používat vyžralý kompost nebo ověřenou výživu.

„Mohu bylinou léčit zdravotní obtíže?“ Workshop učí pěstování a běžné kuchyňské využití. Léčebné použití, koncentrované extrakty a interakce s léky patří ke kvalifikovanému zdravotnímu odborníkovi.

Podle čeho dávat zpětnou vazbu

- jistota určení - je druh spolehlivě označený a vhodný ke konzumaci?
- podmínky - odpovídá světlo, teplota, nádoba a odtok potřebám rostliny?
- technika - je výsev nebo přesazení provedeno ve vhodné hloubce a bez poškození kořenů?
- péče - vychází zálivka a výživa z pozorování, nikoli z mýtu?
- bezpečné využití - je popsána sklizeň, hygiena, množství a případné omezení?

Příklad konkrétní zpětné vazby: Účastník zasadí rozmarýn, mátu a bazalku do malé nádoby bez otvoru a plánuje denní zálivku. Lektor ocení pestré kuchyňské využití, ale upozorní na rozdílné nároky a riziko přemokření. Doporučí nádobu s odtokem, mátu oddělit a vytvořit dva pěstitelské režimy podle vlhkosti substrátu.

4. Příprava programu

Pomůcky a materiál

- zdravé, jmenovkou označené sazenice a semena běžných jedlých bylin;
- nádoby s odtokovými otvory, podmisky a případně recyklované obaly upravené pro bezpečný odtok;
- čistý pěstitelský substrát a malé množství vyzrálého prosátého kompostu;
- ruční lopatky, konve s úzkou růžicí, nůžky a jmenovky;
- pracovní rukavice, omyvatelné podložky a prostředky k mytí rukou;
- lupy, fotografie, botanické karty a vzorky pouze spolehlivě určených druhů;
- pracovní listy, pěstitelský deník a kartička kuchyňského použití.

Příprava prostoru

1. Připravte světlou čistou zónu pro poznávání a oddělenou omyvatelnou zónu pro práci se substrátem.
2. Každá skupina dostane vlastní sadu označených rostlin, nádob a nářadí.
3. Zajistěte odtok přebytečné vody tak, aby nevzniklo riziko uklouznutí.
4. Ochutnávkovou část oddělte od práce se zeminou a použijte pouze předem umyté potravinářské vzorky.
5. Připravte variantu práce vsedě a lehké nádoby pro bezpečný přenos.

Doporučení před zahájením

Lektor ověří botanickou identitu každého druhu, zdroj sazenic a vhodnost pro konzumaci. Zjišťuje potravinové alergie a upozorní, že ochutnávka je dobrovolná. Rostliny z neznámého místa, dekorativně chemicky ošetřené sazenice a plané rostliny bez odborného určení se ke konzumaci nepoužívají.

5. Harmonogram pětihodinového programu

Čas	Blok	Hlavní činnost
0–30 min	Bezpečně jedlé	Identifikace, zdroj rostliny a hranice workshopu
30–75 min	Co rostlina potřebuje	Světlo, teplota, nádoba, půda a voda
75–120 min	Plán bylinkové nádoby	Výběr druhů, rozestupy a kuchyňské využití
120–135 min – přestávka	Přestávka	Příprava pracovních stolů
135–195 min	Výsev a přesazování	Odtok, substrát, kořeny, hloubka a jmenovky
195–255 min	Péče, sklizeň a využití	Zálivka, výživa, stříh, hygiena a ochutnávka
255–270 min – přestávka	Přestávka	Úklid substrátu a mytí rukou
270–300 min	Diagnostika a deník	Modelové potíže, zpětná vazba a šestidenní plán

Časy jsou orientační.

Zásady vedení programu

- používejte vždy český i botanický název na jmenovce, pokud je k dispozici;
- nevyžadujte ochutnávku a nepřevádějte tradiční použití automaticky na zdravotní tvrzení;
- při zálivce uchte kontrolu substrátu, nikoli pevný denní příkaz;
- opravujte rady o domácích výluzích vysvětlením proměnlivého složení a rizika;
- při nejasné identifikaci platí pravidlo: nepoužít k jídlu.

6. Podrobný scénář

Blok 1: Bezpečně jedlé (30 minut)

Účastníci přijmou bezpečnou identifikaci jako první podmínku využití byliny.

1. Představte cíle, alergeny a pravidlo dobrovolné ochutnávky.
2. Porovnejte označenou kulturní bylinu, neoznačenou sazenici a fotografii plané rostliny.
3. Skupiny sepíší, co potřebují vědět před konzumací: druh, původ, ošetření a zdravotní omezení.
4. Vyberte druhy, se kterými bude workshop bezpečně pracovat.

Poznámka pro lektora: Vůně nebo podobnost listu není dostatečný určovací znak.

Výstup bloku: Kontrolní seznam bezpečné identifikace.

Blok 2: Co rostlina potřebuje (45 minut)

Skupina propojí podmínky prostředí s růstem kořenů a listů.

1. Roztřídte druhy podle nároků na světlo a vláhu.
2. Porovnejte nádoby podle objemu, odtoku a přehřívání.
3. Na vzorcích substrátu sledujte strukturu a schopnost přijmout vodu.
4. Ke každému druhu doplňte jedno riziko přemokření, sucha nebo nevhodné teploty.

Poznámka pro lektora: Pěstitelská doporučení se vztahují ke konkrétnímu druhu a sezoně, ne ke všem bylinám společně.

Výstup bloku: Stanovištní karta vybraných druhů.

Blok 3: Plán bylinkové nádoby (45 minut)

Účastníci zvolí kombinaci s podobnými nároky a reálným využitím.

1. Každý určí světlo a prostor, který má doma k dispozici.
2. Vybere nejvýše tři druhy, které skutečně používá v kuchyni.
3. Porovná jejich nároky, růst a konečnou velikost.
4. Nakreslí rozmístění a připraví oddělení expanzivního druhu.
5. Doplní náhradní variantu pro horší světelné podmínky.

Poznámka pro lektora: Menší počet dobře zvolených druhů je u začátečníka hodnotnější než přehuštěná sbírka.

Výstup bloku: Plán nádoby s odůvodněním výběru.

Blok 4: Výsev a přesazování (60 minut)

Skupina technicky správně připraví nádobu a rostliny.

1. Zkontrolujte a případně vytvořte bezpečné odtokové otvory před zahájením práce.
2. Naplňte nádobu vhodným substrátem a ponechte prostor pro zálivku.
3. Vysejte semena do hloubky podle jejich velikosti a návodu nebo šetrně uvolněte kořenový bal sazenice.
4. Vysadte do původní hloubky, jemně přitlačte a zalijte.
5. Doplněte jmenovku s druhem a datem.

Poznámka pro lektora: Nástroje pro tvorbu otvorů v tvrdém obalu obsluhuje lektor předem; účastníci neřežou nestabilní plast v ruce.

Výstup bloku: Osazená a označená bylinková nádoba.

Blok 5: Péče, sklizeň a využití (60 minut)

Účastníci nastaví péči podle pozorování a osvojí si hygienickou sklizeň.

1. Na modelu určete, kdy substrát potřebuje zálivku a kdy je přemokřený.
2. Předvedte zálivku ke kořenům a vylití stojaté vody z podmisky.
3. Ukážete šetrný stříh, který podporuje větvení, bez odebrání většiny listové plochy.
4. Po umytí rukou a oddělení od zeminy připravte malou dobrovolnou ochutnávku bezpečných druhů.
5. Ke každé bylině doplňte běžné kuchyňské použití a jedno omezení.

Poznámka pro lektora: Koncentrované čaje, tinktury a doplňky stravy nejsou součástí workshopu.

Výstup bloku: Karta péče, sklizně a kuchyňského využití.

Blok 6: Diagnostika a deník (30 minut)

Účastníci převedou příznaky rostliny do ověřitelného postupu.

1. Rozdejte případy: svěšené listy, žloutnutí, plíseň na povrchu, vytáhlý růst a drobní škůdci.
2. Skupina nejprve popíše podmínky a chybějící údaje.
3. Navrhne jeden bezpečný zásah a termín kontroly.
4. Každý zahájí šestitýdenní deník fotografií a prvním záznamem.

Poznámka pro lektora: Stejný příznak může mít více příčin; nepřidávejte automaticky vodu ani hnojivo.

Výstup bloku: Diagnostický postup a pěstitelský deník.

7. Klíčový praktický postup: Vlastní bylinková nádoba

Praktické jádro vede od výběru tří druhů přes přípravu odtoku až k prvnímu záznamu péče. Vhodnou variantou je také samostatný květináč pro každý druh.

Čas	Činnost	Co lektor sleduje
0-20 min	Výběr druhů podle místa a kuchyňského využití	Druhy jsou bezpečně určené a mají slučitelné nároky
20-40 min	Kontrola nádoby, odtoku a substrátu	Nádoba je stabilní a voda může odtéct
40-70 min	Výsev nebo přesazení	Hloubka a zacházení s kořeny odpovídá druhu
70-90 min	První zálivka a označení	Substrát je rovnoměrně zvlhčený a druh je jasně označen
90-120 min	Karta péče, sklizně a šestitýdenní deník	Plán obsahuje pozorování, ne jen pevný kalendář

Pravidla bezpečné práce a ochutnávky

- ke konzumaci používejte pouze spolehlivě určené a potravinářsky vhodné rostliny;
- ochutnávka je dobrovolná a předem se zjišťují alergie a další omezení;
- zónu se zeminou oddělte od čisté ochutnávkové zóny a před jídlem si umyjte ruce;
- rostliny z okraje silnic, kontaminované půdy nebo dekorativně chemicky ošetřeného zdroje se nejedí;
- koncentrované bylinné přípravky a léčebné rady nejsou součástí workshopu.

8. Práce lektora, reflexe a hodnocení

Role lektora

- zajišťuje botanickou správnost a jasné označení všech rostlin;
- předvádí výsev, přesazení, zálivku a sklizeň v tempu vhodném pro začátečníky;
- rozlišuje běžné kulinární využití od léčebného tvrzení;
- vede účastníky k pozorování více příčin stejného příznaku;
- nabízí realistické varianty pro balkon, parapet, zahradu i horší světlo.

Doporučené reflexivní otázky

- Proč jsem vybral právě tyto druhy?
- Které podmínky mého místa jsou výhodou a které omezením?
- Jak poznám potřebu zálivky bez pevného denního rozpisu?
- Kterou bylinu skutečně využiji a jak zabráním plýtvání?
- Kdy rostlinu raději nepoužiji k jídlu?

Hodnocení programu

Co sledujeme	Jednoduchý nástroj	Příklad ukazatele
Identifikace	Poznávací karta	Účastník pracuje jen s jasně určeným druhem
Technika	Pozorování práce	Nádoba má odtok a rostlina správnou hloubku
Diagnostika	Modelový případ	Uvede více příčin a jeden ověřitelný zásah
Bezpečné využití	Karta sklizně	Popíše hygienu, použití a omezení

Jak postupovat při zpětné vazbě

1. Nechte účastníka pojmenovat druh, zdroj rostliny a podmínky jeho místa.
2. Oceňte vhodnou nádobu, techniku nebo reálné kuchyňské využití.
3. Doplněte otázku na odtok, světlo, vláhu, identifikaci nebo zdravotní omezení.
4. Uzavřete zpětnou vazbu jedním pozorováním a termínem 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: Karta jedlé byliny

Vyplňujte pouze údaje, které můžete doložit z označení nebo spolehlivého zdroje.

Oblast	Co víme	Co musíme ověřit
Český a botanický název		
Zdroj rostliny		
Jedlá část		
Světlo a teplota		
Vláh a substrát		
Způsob sklizně		
Omezení použití		

Otázky pro kontrolu návrhu

Podle čeho je druh určen?

Je rostlina vhodná ke konzumaci v této podobě a z tohoto zdroje?

Jaký údaj by mohl změnit naše rozhodnutí?

10. Pracovní list: Šestitýdenní pěstitelský plán

Plán stavte na pravidelné kontrole, nikoli na automatickém přidávání vody nebo hnojiva.

Kontrolní otázka	Můj plán	Znak / termín kontroly
Kde bude nádoba stát?		
Jak ověřím vlhkost?		
Kdy budu otáčet nebo stínit?		
Jak budu sklízet?		
Co udělám při žloutnutí?		
Co udělám při škůdcích?		
Kdy vyhodnotím výsledek?		

Můj první pěstitelský krok

Druh: _____

Místo: _____

První kontrola: _____

Co budu fotografovat nebo zapisovat:

Připomínka: Při nejasné identifikaci se rostlina nejí. Při nejasném pěstitelském problému nejprve pozorujte podmínky a teprve potom zasahujte.

11. Zdroje a odborné ukotvení

Metodika vychází z odborných zásad bezpečnosti botanických surovin, bezpečného zacházení s potravinami a pěstování v nezávadném prostředí.

1. **EFSA:** Botanicals. <https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/botanicals>
2. **EFSA:** Compendium of Botanicals. <https://www.efsa.europa.eu/en/data-report/compendium-botanicals>
3. **WHO:** Five Keys to Safer Food. <https://www.who.int/activities/promoting-safe-food-handling/five-key-to-safer-food>
4. **WHO:** Food safety. <https://www.who.int/health-topics/food-safety>
5. **US EPA:** Interim Guidelines for Safe Gardening Practices. <https://nepis.epa.gov/Exe/ZyPURL.cgi?Dockey=P100BZTN.TXT>

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.

