

Rady a inspirace
pro zahradu, ve které
se dobře žije

Ferdinand Leffler

Proč milujeme zahrady?

Host

Děkujeme všem majitelům zahrad za jejich vstřícnost při přípravě knihy.
Obchodu s vintage nábytkem a dekoracemi Eterle.cz děkujeme
za zapůjčení retro konví, které rozveselily naši obálku.

Autorkami většiny fotografií jsou Zuzana Stiborková a Jana Hronská.

© Ferdinand Leffler, 2025

Cover photo © Jana Hronská

Photos © Jana Hronská, Zuzana Stiborková, Otakar Horejš, Daniel Klimeš (Reality 1788)

Illustrations © Tatiana Podoláková

© Host – vydavatelství, s. r. o., 2025

(elektronické vydání)

ISBN 978-80-275-2937-7 (PDF)

ŠŤASTNÝ JE TEN, KDO ŽIJE V SOULADU S PŘÍRODOU.

– Seneca



Obsah

Úvod	11
------------	----

Zahrada jako antidepresivum 13

Klíč k dlouhověkosti	18
Zahradní architekt jako terapeut	22

Baldýnka 25

Příběh Baldýnky	27
Deset důvodů, proč miluji Baldýnku	35

Příběhy zahrad 47

Zahrada pro velkou rodinu	49
Téma: Jak plánovat zahradu pro velkou rodinu	63
Zahrada s jezevčíky	69
Téma: Zvířata v zahradě	83
Osobitá zahrada s atmosférou Středomoří	93
Téma: Jak pracovat s dlouhým úzkým pozemkem	107
Zahrada s volavkami a koněm	113
Téma: Zakryté vodní wellness prvky	129
Zahrada na důchod	135
Téma: Předzahrada a kultivace veřejného prostoru ...	149

Zahrada plná zážitků	155
Téma: Zahradní domky a úložné prostory	169
Zelený ráj v srdci velkoměsta	175
Téma: Terasa u bytu	189
Formální zahrada u prvorepublikové vily	197
Téma: Živé ploty	211
Zahrada bez trávníku	219
Téma: Zodpovědná zahrada	235
Zahrada se sadem a vinicí	247
Téma: Ovocné stromy v zahradě	263

Jedlá zahrada 269

Vyvýšené záhony	272
Než se pustíte do pěstování	275
Jak správně kompostovat?	276
Výsev a výsadba	279
Choroby a škůdci	284
Kuchařka záhonů	287
Ovocné keře	302
Bylinky	306
Ovocné stromy	311
Na závěr	316
Poděkování	318



Úvod

Ve své poslední knize *Zahrada je pro radost* jsem s vámi sdílel svůj vývoj ve vnímání lehkosti bytí, které mi po čtyřicítce život přinesl. Uvědomil jsem si, že má smysl sobě i vám připomínat, že podstatné je samotné uvědomění toho, co nám zahrada dokáže přinést sama o sobě. Bez velkých investic, bez komplikovaných vodních prvků, bohatých trvalkových záhonů, sofistikovaného osvětlení a přepychového nábytku. Vždyť ty nejskvělejší vlastnosti naší zahrady jsou přítomné bez našeho přičinění, zadarmo a nonstop. Obloha nad hlavou, svěží vzduch, prostor, světlo, slunce, letní déšť, podzimní pochmurno, zimní spánek, proměnlivost, klid, bezpečí.

Po jejím vydání jsem byl někdy s vážnou tváří, ale často s humorem konfrontován s názorem, že to s tou „radostí“ v zahradách přeháním. Ve skutečnosti se prý jedná o dřinu a často povinnosti, které nás odvádějí od našich oblíbených koníčků, a navíc to všechno stojí tolik peněz... Troufám si tvrdit, že se mi ve většině podobných názorových přestřelek podařilo svou „radostnou“ pozici ustát. Sám jsem si díky tomu ale musel ještě přesněji pojmenovat důvod a argumenty, proč jsem si tím tak jist, že ty naše zahrady jsou pro radost. Nebo ještě lépe, proč je milujeme?

Zahrady jsou skvělé a mají dar nám připomínat, co je v životě podstatné. Mají dar nás zpomalit a obrátit rozptýlenou pozornost zpět do našeho nitra. To jsem na vlastní kůži zažil při práci na Baldýnce. Když jsme pro náš ateliér Flera koupili starou hájenku v jižních Čechách a začali zvelebovat její okolí, pocítil jsem, jaký blahodárny vliv má na mou psychiku ponořit ruce do hlíny, uzemnit se. Jakou radost mi dělá sdílet s přáteli a kolegy nadšení z rodících se trvalkových záhonů i jedlé zahrady, jak si společně užíváme zážitky, které nám toto místo nabízí. A jak se všichni v obklopení přírody uvolňují, smějí se, dostávají fantastické nápady.

Zahrady jsou pro mě řečí, nebo chcete-li jazykem, mého kmene. Velkého kmene, do kterého vás na následujících stránkách zvu. Díky tomuto kmeni, společným zvykům, tématům, hodnotám a také naší zahradnické mluvě se spolu můžeme dorozumívat a podporovat se navzájem v hledání odpovědi na otázku: Co nás dělá v životě (a v zahradách) radostnějšími, zdravějšími a spokojenějšími? Pojdme si spolu odpovědět na otázku: Proč milujeme zahrady?



Zahrada jako antidepressivum

Zahrady léčí, zahrady uklidňují, zahrady
jsou oázou uprostřed hluku a ruchu
všedních dní.





Znáte ten pocit, když vstoupíte do zahrady a zastaví se čas? Každý nádech je hlubší, každý pohled uklidňuje. Mizí stres, přichází klid. Starosti všedního dne jsou zastřeny šuměním listů, člověk se cítí sám sebou.

V dnešní době jsme neustále bombardováni informacemi a různými požadavky na naše instantní reakce. Mobil nepřestává vibrovat, e-maily přibývají, notifikace svítí, pocit neustálé pohotovosti nás vyčerpává. Mozek pracuje na plné obrátky a nemá čas na regeneraci. Není divu, že přibývá případů chronického stresu, vyhoření a vyčerpání.

Více než kdy jindy proto potřebujeme vědomě vypnout. Přerušit nekonečný kolotoč povinností, permanentní hon za výkonem a vrátit se k přítomnému okamžiku, který nám v běhu života často protéká mezi prsty. Příroda nás učí být tady a teď. Jako tichý kompas ukazuje směr, kudy se vrátit ke svému nitru.

V akademických pramenech je k dohledání opravdu celá řada studií potvrzujících blahodárné účinky přírody na lidské zdraví. Například profesor Masashi Soga z University of Tokyo, který se zabývá tím, jak lidé v každodenním životě interagují s přírodou a jak toto vzájemné působení ovlivňuje zdraví a pohodu, provedl v roce 2016 se svým týmem rozsáhlou analýzu výzkumů.¹ Shromáždili desítky případových studií ze Spojených států amerických, Evropy, Asie a Středního východu. Výsledky ukazují na širokou škálu pozitivních dopadů – snížení deprese, úzkosti či indexu tělesné hmotnosti, stejně jako zvýšení životní spokojenosti, kvality života a pocitu sounáležitosti.

Léčivá síla zahrady působí na každého, bez ohledu na věk. Dětem a teenagerům pomáhá odpoutat se od lákadel digitálního modrého světla a sociálních sítí, dospělým nabízí možnost zastavit se uprostřed každodenního pracovního shonu a seniorům nepřestává přinášet smysl a radost z tvoření. Zaujaly mne výsledky studie² publikované v britském odborném časopisu *British Medical Journal*, jež ukazují, že kutilství a zahradnické práce mohou významně přispět ke zdraví seniorů. Odborníci sledovali po dobu přibližně dvanácti a půl let kardiovaskulární zdraví čtyř tisíc šedesátiletých obyvatel švédského Stockholmu. Výzkum dokazuje, že běžné činnosti spojené se zahradničením snižují riziko infarktu či mrtvice a mohou prodloužit život. Podle vědců mají tyto aktivity srovnatelné zdravotní přínosy jako pravidelné cvičení, což je zvláště přínosné pro seniory, kteří ve svém věku hledají cestu ke sportu často velmi obtížně.

Myšlenka zahrady jako léčivého prostoru sahá hluboko do historie.

Práce na zahradě dodnes představuje důležitou součást ergoterapie, tedy léčebné metody založené na smysluplném zaměstnávání.





Klíč k dlouhověkosti

Možná už jste se setkali s výsledky výzkumu publicisty Dana Buettnera, autora knihy o dlouhověkosti a tvůrce populární dokumentární minisérie *Jak se dožít stovky. Tajemství modrých zón*. Společně se svým týmem se vydal do různých koutů světa, kde se lidé dožívají vysokého věku ve zdraví a s obdivuhodnou energií. Jeho cílem bylo nalézt společné rysy těchto oblastí, které přispívají k dlouhému, aktivnímu a šťastnému životu.

Mě osobně vlastně nepřekvapilo, že jedním z klíčových aspektů, jež se jako stříbrná nit prolínají všemi těmito místy, je právě zahradničení! Na zahradě dýcháte čistší vzduch, otužujete se a vstřebáváte sluneční paprsky. Se zahradničením úzce souvisí řada faktorů podporujících dlouhověkost, které Buettner identifikoval: pravidelná mírná fyzická aktivita, snižování hladiny stresu a zdravá strava. A to tedy mohu sám ze zkušenosti potvrdit, že od chvíle, kdy jsem si vybudoval skleník a několik vyvýšených záhonů, během obvyklé procházky zahradou zkonzumuji často více čerstvého ovoce a zeleniny než dříve za celý měsíc. Navíc mám jistotu, že plody nejsou plné pesticidů či průmyslových hnojiv.

Dalším zásadním principem vedoucím k dlouhověkosti je smysl života. Obyvatelé japonského ostrova Okinawa, kde Buettner prováděl svůj výzkum, jej označují jako *ikigai*. Jednoduše řečeno: Ikigai je důvod, proč stojí za to ráno vstát z postele. V moderním světě se často honíme za úspěchem a hmotnými statky, ale právě ztráta základní esence šťastného života přivádí mnoho lidí do ordinací psychologů. Práce na zahradě nám smysluplnost bezesporu přináší – vidíme za sebou výsledky své práce, což je důležité nejen pro osobní spokojenost, ale i pro uvědomění si vlastní užitečnosti.







↑ Zahrady bývaly vždy místem duchovního spojení s přírodou, jakýmsi kostelem pod otevřeným nebem. Odpradávná lidé hledali v zeleni božskost, vnímali propojení s nebesy, uctívali rostlinstvo.

Pocit smyslu života se jistě také často pojí s kontaktem s našimi blízkými, případně přátelskou komunitou sousedů a dalších lidí, budováním kvalitních vztahů. Nepřekvapí vás, že i to je další faktor dlouhověkosti přítomný ve všech „modrých zónách“, kde se lidé dožívají věku okolo sta let. Společné návštěvy sousedů, výměna plodů z našich záhonů, rozhovory přes plot, pohoštění přátel a rodiny, povídání s dětmi ve světle plápolajícího ohně... Zahrada není jen místem pro rozjímání a hledání sebe sama, ale i pro hlubší propojení s ostatními lidmi.

Zahrada nás učí nacházet radost v přítomném okamžiku a každodenní obyčejnosti.

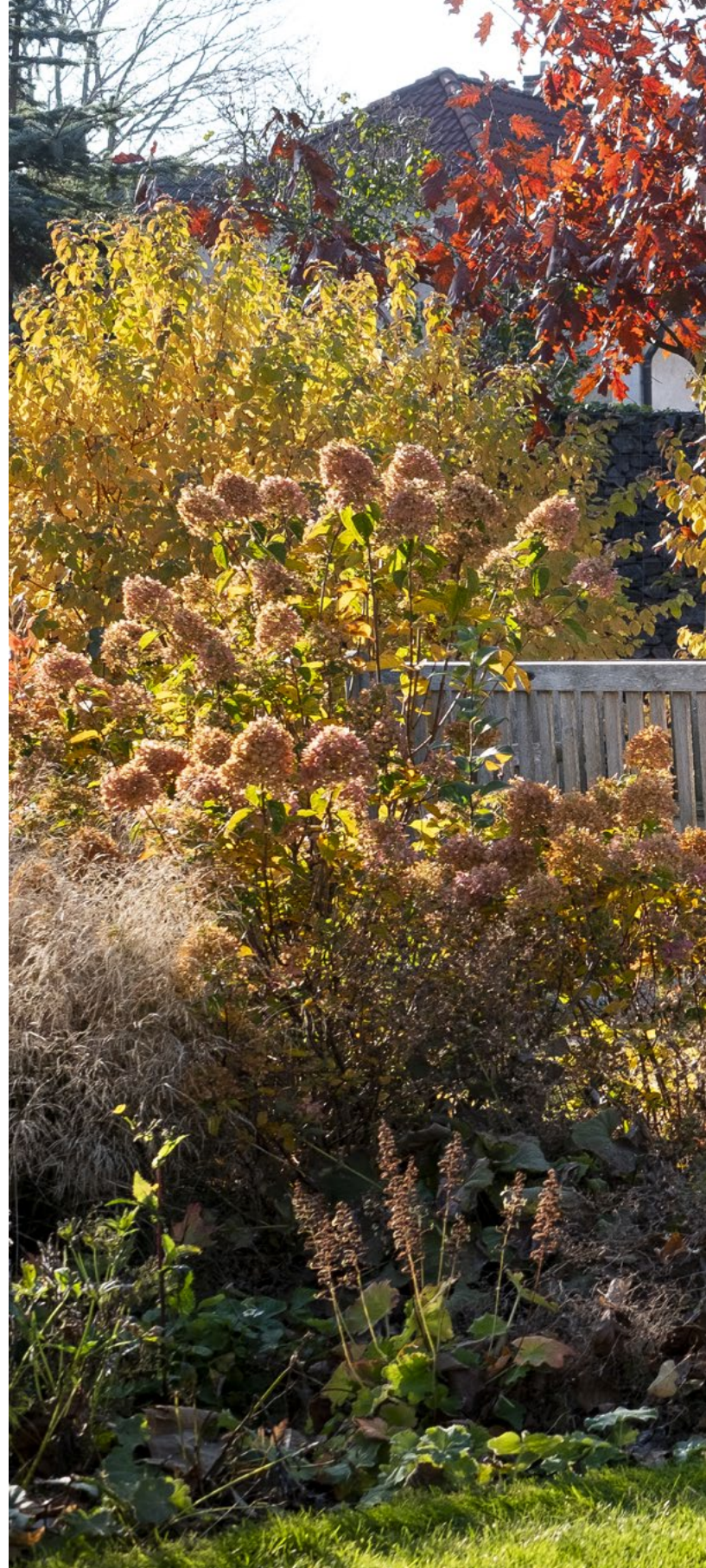
Nacházíme zde jednoduchost a štěstí všedního dne: šálek kávy s přáteli, čtení knihy v houpací síti, zvuk a vůni deště dopadajícího na zem, smích blízkých u plápolajícího ohně...



Zahradní architekt jako terapeut

Pokud přijmeme myšlenku, že zahrada poskytuje prostor pro osobní terapii a rozvoj, pak se zahradní architekt v tomto kontextu může stát do jisté míry terapeutem. Jeho úkolem není jen rozmístit smysluplně jednotlivé prvky a vybrat vhodné rostliny, ale především nalézt to, co konkrétnímu člověku či rodině přinese radost a naplnění. Najít důvod, který majitele do zahrady vyláká, a připomenout, proč je skvělé v zahradě čas trávit.

Zahrada by měla být nejen estetická a funkční, ale především živá, nebo chcete-li: plná života. Je to organismus, který nás učí trpělivosti, vděčnosti a přijetí přírodních zákonů. Proto bych rád v této knize zdůraznil: Neexistuje univerzální vzorec pro zahradu, která by přinášela radost každému. Nebojte se objevovat své vlastní já, hledat, co vás naplňuje, a nacházet způsob, jak si pečující náruč přírody dopřát na svém pozemku, každý jeden den. Milujte své zahrady!









Baldýnka

Hájěnka Baldýnka pro mě byla láska na první pohled, ačkoli zpočátku působila spíše jako Popelka. Ta Popelka, která se nakonec promění v tu nejsympatičtější „dámu“ z celého plesu, v lásku na celý život.





Příběh Baldýnky

Zchátralá usedlost Baldýnka a neupravený terén kolem nevypadaly při mé první návštěvě příliš povzbudivě, a kdybych nebyl zrozen ve znamení Střelce, možná bych tehdy vzal nohy na ramena a z tohoto přenádherného projektu utekl hned v zárodku. Mně upřímně stačilo jen zvednout oči k nebi a zhluboka se nadechnout. Hravé zelené vlnobití okolních luk protkaných nitkami remízků, hluboké lesy, vůně divokých bylin a rybníků, symfonie ptačího zpěvu v korunách stromů. Víím, že to, co vám zde popisuji, hraničí s kýčem a krajinářským klišé, ale v tu chvíli se ve mně cosi pohnulo. Pocítil jsem niterný klid, který v uspěchaném světě nepotkávám často. Pocítil jsem, že bych právě zde mohl nalézt smysluplnou seberealizaci pro další období svého života. A to jsem vůbec netušil, kolik tady na mě čeká inspirace a zkušeností. Nenapadlo mě, že se právě na tomto místě ve svých téměř pětácti letech budu učit tomu, co to v praxi znamená pečovat o krajinu, co znamená skutečně a bez příkras zahradničit. Všechno, o čem jsem se učil na univerzitě, o čem jsem léta psal či mluvil a co jsem tušil, že to tady někde je, jsem zde najednou potkal tvář v tvář v naprosto ryzí podobě a na vlastní kůži. Baldýnka mi změnila život.

Přítom, popravdě řečeno, když jsem pár dní před první návštěvou Baldýnky dostal zprávu, že je v nabídce ruina s přilehlým pozemkem kousek od Jindřichova Hradce, velké nadšení to ve mně nevyvolalo. Tou dobou jsme se s kolegou a mým byznysovým ateliérovým společníkem Jirkou Stiborkem už několik let marně snažili najít hezkou nemovitost. Hledali jsme nemovitost, kterou bychom dali dohromady a jež by se stala centrem inspirativních setkávání nejen pro celý tým Flery, ale i pro nadšence a klienty okolo nás, které láká typ zahrad blízkých stylu našeho ateliéru Flera a přibližování se k soběstačnosti.



↑ Umělecká díla jsme na Baldýnku vybírali velmi pečlivě. Třeba socha Anděla od Radka Andrlého nás v kontextu s venkovským dvorem nesmírně baví.

Z hledání jsem byl už trochu unaven a vlastně jsem přestal věřit, že objevíme něco, co by nás skutečně chytlo za srdce. Ale mělo to tak být. A tak jsme ji nakonec našli.

Hledání naší budoucí zahradní laboratoře, jak Baldýnku rádi představujeme, začalo dávno předtím, než svět zasáhla vlna covidové epidemie. Během pátrání jsme procestovali prakticky celou republiku. Viděli jsme různé pozemky, chalupy, roubenky a usedlosti. Po každé návštěvě jsme ovšem místo nadšení cítili spíše pocit, že to prostě není ono. Pomalu jsme se smířili s tím, že ideální místo pro naše zahradnické sny patrně neexistuje.

Právě můj společník a kamarád Jiří mě ale přesvědčil, abychom na tuto nabídku realitního makléře odpověděli a bývalé hájence na Jindřichohradecku dali šanci. Jirka má k tomuto kraji vřelý vztah, trávil v jižních Čechách v dětství prázdniny, jeho rodina se dlouhodobě stará o nedalekou faru a během četných výletů prošel křížem krážem tuto krajinu protkanou potoky a rybníky. Nedalo mu moc práce mě svým nadšením nakazit a brzy jsem mu dal za pravdu. Toto místo je prostě fenomenální. Hned po první návštěvě mě Baldýnka chytla za srdce. Ta atmosféra sálající z místa! Napojení na specifickou krajinu lesů, rybníků, přirozených rozkvetlých luk. Poklad ukrytý v náruči chráněné krajinné oblasti, nezničené zemědělstvím ani agresivní nepromyšlenou stavitelskou činností. Idylický obraz dotvářely pasoucí se ovce na přilehlých loukách i spokojeně klusající stáda koní. Oba jsme věděli, že přesně toto jsme léta hledali.

Hektary krajiny, které k usedlosti patří, chceme z velké části nechat čistě v režii přírody. Divoké, nezkrotné. Díky tomu můžeme zachovat společenstva žijící v mokřadech, pozorovat bezobratlé organismy, hmyz i ptáky. Dostat se do kontaktu s ryzí přírodou, která se z naší krajiny vytrácí a není snadné se s ní setkat. Já sám nepřestávám na pozemku přilehlém naší Baldýnce objevovat nová zákoutí a z každé procházky nebo cykloproježdky po okolí je pokaždé malé dobrodružství.

Čím je pro nás Baldýnka? Je to prostor pro teambuildingy nebo kreativní workshopy, ale také pro setkávání s našimi kolegy, s nimiž realizujeme zahrady, pro přátele, rodiny i studenty našich kurzů. Místo, kde ukazujeme všem na vlastní oči, jak příjemně působí a jak proměnlivé mohou být námi navrhované trvalkové záhony a bylinkové výsadby, které znají z knih a videí. Je to místo, kde se návštěvníci s chutí zakousnou do šťavnatých rajčat a okurek z vyvýšených záhonů a skleníku. Moc dobře



