



Škola prírodných záhrad

# RASTLINY

v malej permakultúrnej  
prírodnej záhrade



2. časť



prírodné  
ZÁHRADY

Hanka Sekulová

[www.prirodne-zahrady.sk](http://www.prirodne-zahrady.sk)



Škola prírodných záhrad

# RASTLINY

v malej permakultúrnej  
prírodnej záhrade

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

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

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

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

ISBN 978-80-973280-5-4 (elektronická verzia vo formáte PDF)


























**Hanka Sekulová**

[www.prirodne-zahrady.sk](http://www.prirodne-zahrady.sk)



# Obsah

	Upozornenie	7
	Príbeh dvoch prírodných udržateľných liečivých záhrad	11
	Niekoľko slov o mne	13
	Škola prírodných záhrad	17
	Základná filozofia prírodných záhrad	19
	Projekt prírodných záhrad vo svete a na Slovensku	23
	Cesta k záhradnej plakete “Prírodná záhrada – oáza pre život”	24
	Kritériá certifikovanej “prírodnej záhrady”	25
	Aké sú základné rastliny v záhrade	27
	Rastliny do prírodnej záhrady - spoločný znak	28
	Staré odrody a staré ovocné sady	29
	Dlhoveké či krátkoveké?	30
	Čo je to semenáč	31
	Podpník - čo je to a ako ho vybrať	32
	Ako je to s opelením	33
	Kostrové stromy	35
	Ovocné stromy	36
	Čerešňa	37
	Višňa	38
	Moruša	39
	Marhuľa	40
	Slivka	41
	Mirabelka, myrobalán, ringlota	42
	Jabloň	43
	Hruška	44
	Broskyňa	45

 Mandľa	46
 Orech vlašský	47
 Gaštan siaty	48
 Mišpuľa nemecká	49
 Hloh veľkoplodý	49
 Ostatné stromy v záhrade	50
 Najbežnejšie kry v záhrade	51
 Drobné jedlé bobuľoviny	52
 Ríbezle červené, čierne, biele, egreše, josty	52
 Zemolez kamčatský	54
 Maliny, černice, taybery	55
 Čučoriedka, brusnica, kľukva	56
 Kry do živého plota	57
 Arónia čiernoplodá	57
 Slničná časť živého plota	58
 Hlohyňa šarlátová	58
 Hlošina okoličnatá	58
 Ruža vráskavá	59
 Orgován obyčajný	60
 Ruža šípová	60
 Dulovec nádherný	61
 Muchovník - Amelanchier	61
 Rakytník rašetliakový	62
 Ibiš sýrsky	62



☼ Drieň	63
☼ Figa	63
☼ Čiastočne zatienená časť živého plotu	64
☼ Mahónia cesmínolistá	64
☼ Baza čierna	64
☼ Lieska	65
☼ Vtáčí zob	66
☼ Kalina obyčajná alebo siripútková	66
☼ Smrek omorikový	67
☼ Tis červený	67
☼ Svíb krvavý alebo biely	68
☼ Vavrínovec lekársky, aukuba japonská, skalník	68
 Najbežnejšie popínavky	69
☼ Trvalé popínavky - jedlé	70
☼ Vinič	70
☼ Aktínia čínska, úzkolistá (kiwi)	71
☼ Schizandra čínska	72
☼ Kustovnica čínska - Goji	72
☼ Trvalé popínavky - na oplodenie, slnko, teplo	73
☼ Popínavky - na oplodenie, polotieň, tieň	74
 Ďalšie trvalé rastliny	75
☼ Ostatné trvalé rastliny	76
☼ Trvalky na slnko	76
☼ Trvalky do polotieňa a tieňa	79
☼ Trvalky do lúky	82



🍷	Vodné rastliny do jazierka	83
🍷	Zaslúžia si našu pozornosť	85
🍷	Rýchle zhrnutie na záver	86
🍷	Záver fázy nakupovacej	87



*Krásny, liečivý a medonosný oman pravý ako súčasť výsadby.*





# Upozornenie

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

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

*Nie som špecialista ovocinár, preto je táto publikácia opisom rastlín z našich dvoch prírodných záhrad a našich skúseností s nimi. Rastliny sú súčasťou aj mojich tlačенých kníh, avšak podané z iného uhla pohľadu. Informácie píšem tak, aby sa všetky moje publikácie navzájom dopĺňali a teda v každej je opis iných vlastností, skúseností a informácií.*

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

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

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

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

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

Našu domácu záhradku tým, že je súčasťou nášho bývania, ukazujeme raz do roka pre absolventov mojich kurzov, ako názornú praktickú ukážku. Celoročne ju ukazujeme v rámci 12 dielov nášho video seriálu „Zdravie zo záhrady“, ktorý je voľne dostupný na mojej web stránke a tiež prostredníctvom mojich kníh, článkov a rozhovorov v rôznych časopisoch a iných médiách.

V tejto publikácii sa venujem opisom základných rastlín z pohľadu ich nárokov na stanovište, veľkosti, odolnosti voči chorobám a škodcom. Samozrejme tiež úžitkovosti z pohľadu jedlých plodov, liečivých vlastností a iných možností, ako zdroj potravy pre opel'ovače a vtáky.

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

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

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

[www.prirodne-zahrady.sk](http://www.prirodne-zahrady.sk)



*Prednáška na festivale záhrad.*











*Naša broskyňa so zdravými plodmi bez akéhokoľvek striekania. Ako vidíte na obrázku, nemá kučeravosť listov.*





**Príbeh dvoch  
prírodných  
udržateľných liečivých  
záhrad**



*Aj toto sú podoby prírodnej záhrady. Zdravé plody bez chémie, ale plné energie života.*

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

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

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

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

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

naša záhradka, ale celé naše okolie udržateľné pre život.

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





# Niekoľko slov o mne



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Viac informácií nájdete na stránke [www.prirodne-zahrady.sk](http://www.prirodne-zahrady.sk).

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



Rozhovory do médií a časopisov.





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

Všetky knihy z tohto zdravého cyklu sa navzájom dopĺňajú.

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

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

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

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

*Hanka Sekulová*

[www.prirodne-zahrady.sk](http://www.prirodne-zahrady.sk)







# Darujme si zdravie z vlastnej záhrady

Vlastné skúsenosti a návody ako si vytvoriť jedlú liečivú oázu v súlade s prírodou :-)  
Naša prírodná jedlá liečivá permakultúrna záhrada



HANKA  
SEKULOVÁ





# Škola přírodných záhrad