

Úžitkové rastliny v obytnom prostredí

M. Valšíková: Utility Plants in Dwellings. Život. Prostr., Vol. 38, No. 1, 27 – 31, 2004.

Growing utility plants in dwellings brings health, beauty and pleasure. In the private gardens there are cultivated mainly vegetable, fruit, medicinal, aromatic and decorative plants. Terraces and balconies as predominantly relaxing spaces are preferentially planted with decorative species of exterior plants in pots. Some species of vegetables and fruits can be also decorative. So relaxation spaces can enrich our menu by fresh vegetable, medicinal and seasoning herbs or fruits.

Dwellings are traditionally adorned by interior plants with attractive flowers or leaves. In the last period we more frequently encounter also the cultivation of vegetable species and herbs especially in housing flats, where garden and very often also a balcony absents. Utility plants can be the attractive aesthetical accessories of the interior and simultaneously they provision the kitchen. This mood of cultivation is favourable especially in winter.

Obytné priestory nič neskrášli viac než živé rastliny. Bežne sa pestujú rôzne druhy kvetín, oveľa menej sa v domácnostiach stretávame so zeleninovými druhmi, liečivými alebo koreninovými rastlinami. Pritom ich možno pestovať pre krásu, zdravie i úžitok. Tieto rastliny v črepníkoch a kontajneroch sú vhodné do rôznych miestností v interiéroch, na balkóny alebo do záhonov a vstupných častí pred dom.

Zelenina je jednou z dôležitých zložiek zdravej výživy. Jej pestovanie prináša aj príjemné rozptýlenie a bohaté estetické zážitky spojené s vytváraním užitočných a krásnych výpestkov. Jej druhová a odrodová variabilita je dostatočne široká, aby poslúžila na spesenie jedálneho lístka a súčasne na okrasu.

• *V záhrade pri dome* možno na dekoráciu pestovať širší sortiment zeleniny. Veľkej obľube sa tešia rôzne veľké okrasné tekvice pestrých farieb a tvarov. Známe sú lagenárie, ľudovo nazývané „indické uhorky“, ktoré kvitnú bielymi kvetmi. Na dekoráciu je určená aj okrasná kapusta. Hodí sa na záhony a používa sa aj do extravagantných kytíc. Esteticky pôsobia napríklad kvety pažítiky, okrasného cesnaku, paciбуlky cibule poschodovej, listom a tvarom je zaujímavý kel kučeravý. Topinambur, ktorý dorastá až do výšky dvoch metrov, má pekné žlté kvety a jedlé hľuzy, možno ich použiť podobne ako zemiaky alebo v surovom stave ako reď-

kovku. Kardy a artičoky sú mohutné rastliny ozdobné listami a fialovými kvetnými úbormi. Mangold má zasa dekoratívne veľké bublinaté listy a bledozelené alebo červené listové stopky. Zaujímavá je modrostruková fazuľa, ale aj iné druhy fazule, kvitnúci čierny koreň, bôb záhradný, rebarbora, šalát listový, novozélandský špenát, baklažán, kôpor, čakanka atď. Je dobré si na záhon vysadiť trs ligurčeka lekárskeho, repíka lekárskeho, šalvie lekárskej, tymiánu, medovky lekárskej, majoránu či mäty priepornej. Veľkej obľube sa teší aj nechtík lekársky a echinacea, ktorých kvety sú vhodné aj na rezanie do vázy. V záhradkách možno vytvoriť pestré záhony pestovaním zmiešaných kultúr zeleniny. Niektoré ťahavé a vysoké druhy sú vhodné na zatienenie, oddelenie pozemku od susedov, zakrytie neestetických miest a pod. Na tieto účely sa hodí kukurica cukrová, kukurica pukancová, rôzne typy slnečnic a iné vysoké a popínavé rastliny. Takto vysadená zelenina vyzerať zaujímavá a niektoré druhy sa navzájom podporujú v raste aj v tvorbe úrody. Záhony zeleniny vyzerať atraktívne ak sa doplnia kvetina-

Okrasné tekvice





Uhorky

mi, liečivými a aromatickými rastlinami (vhodná je aksamietnica, šalvia, vrtič a iné), ktoré majú zároveň odpudzujúci účinok na niektoré škodce. Pestovanie jednotlivých druhov na dekoráciu nie je obmedzené, každému sa môže páčiť niečo iné a zladí si sortiment podľa vlastného vkusu a uváženia. Súčasný trh ponúka širokú paletu domácich a zahraničných zeleninových druhov, ktoré sú zároveň esteticky atraktívne.

• **Balkón, terasu či lodžiu** si tiež možno spestriť dekoratívnymi druhmi zeleniny. Pestovaním zmiešaných druhov sa dosiahne efekt rôznorodosti ich využitia. Pri širokej palette použitých druhov si treba zostaviť plán pestovania a usporiadať jednotlivé

druhy a odrody podľa výšky, tvaru, farebnosti a náročnosti na svetlo. Treba dbať aj na to, aby boli farebne i úžitkovo zladené s nádobami. Pri výbere nádob sa fantázii medze nekladú. Neestetické nádoby možno upraviť obalením látkou, vrecovinou, trstinou atď. Na balkónoch sa môžu dopestovať aj uhorky tak, že sa ich byť ovíja na špagát alebo kolík do výšky dva až tri metre. Podobným spôsobom rastú aj vysoké kolíkové rajčiaky a pestrokvete ovíjavé fazule. Dekorujú svojim habitom a strapcami červených alebo žltých plodov, rôznofarebnosťou kvetov a strukov. Rastliny, ktoré sa ťahajú do výšky, je vhodné umiestniť v rôznych častiach balkónov. Na balkónoch a obločniciach možno pestovať v debničkách namiesto letničiek, ako sú petúnie, begónie alebo iné kvetiny, zaujímavé kombinácie zeleniny, napríklad okrasné chilli (čili) papričky, ktorých je veľa druhov, pažítka, šalát listový a iné. Pažítka má veľmi dekoratívne fialové kvety a šalát listový pekné kučeravé listy rôznej farby, od žltej cez rôzne odtiene zelenej až po červenú a fialovú. Rovnako dobre sa na pestovanie v týchto priestoroch hodia niektoré liečivé a aromatické rastliny. Pekne ukáže modrokvitnúci yzop, levandúľa s fialovými kvetmi, bazalka s rôzne



Vysoké kolíkové rajčiaky

sfarbenou vňaťou a podobne. Žlté kvety vrtiča obyčajného budú na balkóne odpudzovať hmyz.

• **V interiéri bytu či rodinného domu** – na obločnici, parapetovej doske, na policiach alebo v závesných košíkoch si možno dopestovať čerstvú zeleninu a rôzne úžitkové byliny v ktoromkoľvek ročnom období. Najväčšej obľube sa teší pestovanie tohto sortimentu v zime, keď je v záhrade ešte obdobie vegetačného pokoja.

Rozsah pestovania a výber druhov závisí od pestovateľských podmienok, ktoré sa dajú vytvoriť. Prvoradou úlohou je zabezpečiť dostatok svetla a tepla. Starostlivé pestovanie v byte znižuje nebezpečenstvo šírenia chorôb a škodcov, a tak je možné dopestovať zeleninu bez chemického ošetrovania. Pretože sa na pestovanie používa substrát bohatý na humus a živiny, ne-

Okrasné chilli (čili) papričky





Levanduľa

treba ich dopĺňať priemyselnými hnojivami.

V zimnom období sa dajú vypestovať čerstvé jemné listy a výhonky z cibúľ, koreňov i buliev. Rovnako úspešne možno získať čerstvú vňať z priamej sejby niektorých zeleninových druhov a mnohých liečivých a aromatických rastlín.

Úžitkové druhy vhodné na pestovanie v byte a rodinnom dome:

• **Petržlen záhradný** (*Petroselinum crispum* L.). Mladé listy majú

vysoký obsah vitamínu C, karoténu a stopových prvkov – draslíka, sodíka, vápnika, horčíka, fosforu a železa. Typickú vôňu a chuť spôsobujú éterické oleje, glykozid apiín a furokumaríny. Petržlen pomáha pri liečení zápalov močových ciest a pri výskyte obličkových kameňov. V byte sa pestuje len pre vňať. Zdravé korene z poľnej úrody sa zasadia do črepníkov alebo debničiek naplnených záhradníckym substrátom a umiestnia do miestnosti, kde sa teplota pohybuje okolo 15 – 25 °C. Sadia sa na vzdialenosť približne 8 x 3 cm a zavlažujú podľa potreby. V byte je možné v priebehu zimy a skoro na jar opakovať rýchlenu petržlenu dva až štyri razy.

Pre plynulé zásobovanie kuchyne je vhodný aj postupné pestovanie v intervale 25 – 30 dní. Petržlenová vňať na jednorazové použitie sa dá vypestovať aj z priameho výsevu semien do kvetináčov.

• **Zeler voňavý** (*Apium graveolens* L.). Na rýchlenu sa používa najmä vňaťový, stonkový, ale aj bulvový zeler za účelom získavania čerstvých listov. Zeler sa najčastejšie používa ako polievková zelenina a na



Petržlen kučeravý

prípravu šalátov. Dopetrovanie vňate je rovnaké ako pri petržlene. Zeler vytvára pomerne veľké a dlhé listy, preto treba vynechať medzi jednotlivými bulvami väčšie medzery. Listy obsahujú éterické oleje, najrôznejšie vitamíny, najmä cenný vitamín C. Podobne ako petržlen aj zeler sa používa ako močopudný prostriedok pri ochoreniach obličiek a močového mechúra.

• **Žerucha siata** (*Lepidium sativum* L.). Žeruchu možno bez problémov rýchliť v každej miestnosti, kde je dostatok svetla a teplota sa pohybuje v rozpätí 10 – 20 °C. Vysieva sa do debničiek, misiek a tanierov, ktoré sa naplnia zeminou do výšky 5 cm. Zemina sa udržuje vlhká. Rovnako dobre vyrastie žerucha aj na vlhkej vate rozprestrenej na podnose. Semená sa vysievajú nahusto na povrch zeminy, substrátu alebo vaty a pritlačia rukou. 10 – 14 dní po vzídení rastliny dosahujú výšku 6 – 10 cm a sú vhodné na zber. Vňať sa strihá nožičkami. Na opätovné pestovanie treba použiť novú zeminu alebo vatu. Takto si jemnú vňať možno pestovať po celú zimu. Čerstvá žerucha sa najčastejšie používa na obložené chlebíčky a studené misy, ale aj do omáčok, majonéz, rozličných nátierok, na posypanie ryže, zemiakov, či mäsa. Zvyšuje sa ňou biologická hodnota jedál.

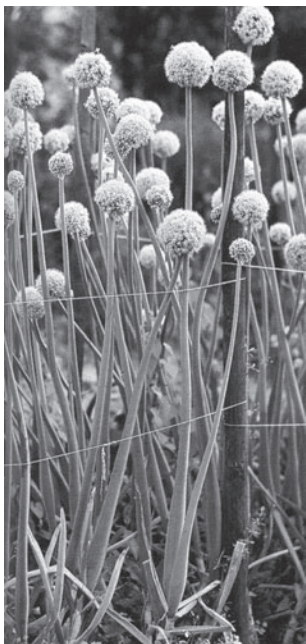
• **Cesnak pažítkový – pažítka** (*Allium schoenoprasum* L.). Tento populárny druh zeleniny sa pestuje tak, že sa pred príchodom mrazov vykope niekoľko trsov pažítky, v jednom trse by malo byť aspoň dvadsať rastlín. Nadzemnú časť treba skrátiť približne na 5 cm. Na dno kvetináča sa nasype vrstva štrku, pridá kvalitná kyprá zemina a do nej sa zasadí trs pažítky, mierne zaleje a položí



Zeler voňavý

Cesnak pažítkový – pažítka





Cibuľa kuchynská

na svetlé miesto. Po čase vyrastú nové výhonky rúrkovitých listov, ktoré sú vhodné na konzumovanie. Strihajú sa a používajú v surovom stave na chlebičky, na posypanie polievok, omáčok, vareného a pečeného mäsa. Pažitka je neodmysliteľnou súčasťou tvarohových a bryndzových nátierok. Okrem výrazných chuťových vlastností je zdrojom vitamínov, povzbudzuje chuť do jedla a posilňuje žalúdok.

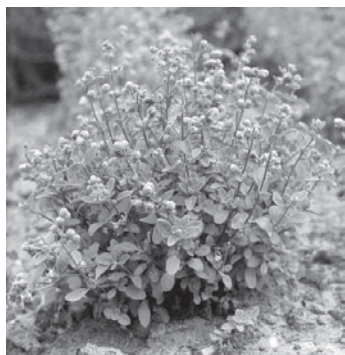
• **Cibuľa kuchynská** (*Allium cepa* L.). Pažitku môže nahradiť mladá cibuľová vňať. Možno ju dopestovať z výsevu semien cibule do pripravenej nádoby.

Seje sa nahusto do hĺbky asi 2 cm. Po zaliatí vodou možno povrch zeminy prikryť ľahkým papierom. Keď sa objavia klíčky, treba papier odstrániť. Mladá hustá cibuľová vňať sa strihá a konzumuje ako pažitka. Obsahuje éterické oleje s obsahom síry, vitamíny a iné cenné látky, vďaka ktorým účinkuje pri ochoreniach čriev, pri výskyte črevných parazitov, nádche a bronchitíde. Cibuľa má aj močopudné účinky a povzbudzuje chuť do jedla.

• **Majorán záhradný** (*Majorana hortensis* Moench.). Najlepšie sa pestuje v črepníku tak, že sa do neho

zasadí trs priesad, alebo sa rastlina presadí zo záhrady. Pravidelné strihanie nadzemnej vňate podporuje tvorbu nových výhonkov.

Majorán je najstaršie a najslávnejšie korenie, ktoré je rozšírené po celom svete. Obsahuje éterické oleje, horké látky a triesloviny, najmä tanín. Má univerzálne použitie. Pri-



Majorán záhradný

dáva sa do polievok, omáčok, gulášov, perkeltov, rôznych plniek, placiek a jaterníc. Nemôže chýbať pri pečení diviny, jahňaciny a pod. Majorán povzbudzuje chuť do jedla, pôsobí proti plynatosti, posilňuje žalúdok, uvoľňuje kŕče a má upokojujúci účinok.

• **Medovka lekárska** (*Melissa officinalis* L.).

Tri – štyri stonky s koreňmi sa vyberú zo záhrady a po skrátení koreňov a nadzemnej čas-

ti na desať centimetrov sa zasadia do črepníkov. Zakrátko vyrastú nové mladé listy. Obsahujú vitamíny, minerálne a aromatické látky. Listy medovky lekárskej majú príjemnú citrónovú vôňu a sviežu korenistú chuť. V byte rastie aj 5 rokov ak má dobré svetelné podmienky. Listy a mladé stonky sa používajú ako prísada do šalátov, polievok alebo na prípravu čajov. V medicíne sa odvar z medovky uplatňuje pri žalúdočných neurózach, črevných a srdcových ochoreniach.

• **Yzop lekárske** (*Hyssopus officinalis* L.). V byte sa pestuje po presadení zo záhrady, podobne ako medovka, alebo výsevom semien priamo do črepníka. Semená yzopu klíčia pomaly, preto sa odporúča namáčať ich pred sejbou. V bytových podmienkach dobre rastie. Kvitnúci yzop môže skrášliť interiér peknými modrými kvetmi, listy obsahujú éterické oleje, triesloviny a horké glykozidy, preto majú horkastú korenistú chuť. Používa sa na pečené mäso, do polievok, prívarok a čerstvých šalátov. Pridáva sa aj do rozličných bylinkových likérov. Odvar z yzopu pôsobí na uvoľnenie hlienov pri zápaloch dýchacích ciest.

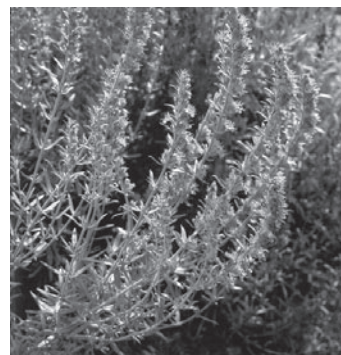
Účinkuje aj proti plynatosti a pri zažívacích ťažkostiach.

• **Mäta pieporná** (*Mentha piperita* L.). Pestuje sa v byte rovnako ako medov-



Medovka lekárska

Yzop lekárske





Mäta pieporná

ka alebo yzop, ale aj zo semien vysiatach do črepníka. Mäta neznaša nadbytok dusíka a uprednostňuje ľahšie rašelinové substráty. V byte rastie 3 – 4 roky. Konzumujú sa listy a mladé stonky, ktoré obsahujú éterické oleje, flavonoidy, triesloviny a majú jemne korenistú a špecifickú mentolovú vôňu.

Mätový čaj je veľmi populárny, obľubujú ho aj zdraví ľudia. Odporúča sa pri kŕčových bolestiach žalúdka, proti plynatosti, pri poruchách pečene a žlčníka. Listy čerstvej mäty sa tiež pridávajú do surových šalátov. Spolu s materinou dúškou a majoránom dáva vynikajúcu chuť plnke do moriaka.

• **Palina dračia (*Artemisia dracunculus* L.)**. Palina sa v interiéri pestuje podobne ako medovka, yzop a ďalšie. Je to cenná kuchynská bylina, ktorej ľudový názov je estragón. Vyrába sa z nej aj palinový (estragónový) ocot. Listy a mladé šťavnaté výhonky sú aromatické a majú ostrú sviežu chuť. Palina má charakteristickú korenistú vôňu, je zložkou šalátového korenia,

Palina dračia



slúži aj na ochutenie polievok, pokrmov z hydiny, diviny a rýb, ako aj prívarkov. Na medicínske účely sa odporúča čaj z príbuznej paliny pravej. Pri zbere sa režú listy a celé vrcholy mladých výhonkov, čím sa podporuje rozkonárenie rastliny.

• **Bazalka pravá (*Ocimum basilicum* L.)**.

Pestuje sa výsevom semien priamo do črepníkov alebo iných nádob. Po vzídení treba rastlinky preriediť, aby mohli lepšie rásť. Keď dosiahnu výšku 10 – 15 cm môžu sa postupne listy odtrhávať a konzumovať podľa potreby.

Bazalka patrí medzi najrozšírenejšie a najobľúbenejšie záhradné a črepníkové koreninové rastliny s príjemnou charakteristickou vôňou. Najčastejšie sa pestuje zelená odroda bazalky s drobnejšími listami a bielymi kvietkami. Existujú však aj iné odrody s rôznym vzrastom a farbou vňate. Ako dekoratívna kombinácia sa používa výsadba bazalky so zelenou a purpurovo červenou vňaťou. Bazalka má mnohostranné využitie

v kuchyni, používa sa do polievok, omáčok, šalátov, kombinácia s rajčiakmi a cestovinami je obľúbená v talianskej kuchyni, ďalej sa používa pri pečení najrôznejších druhov mäsa a pod. Odvar z bazalky posilňuje obličky, žalúdok a zvyšuje chuť do jedla. Pôsobí aj proti plynatosti, zmiernuje kašeľ a používa sa tiež na upokojenie.

Podobne sa dá v byte pestovať mnoho ďalších druhov úžitkových a súčasne okrasných rastlín po celý rok. Pritom treba hľadať harmonickú kombináciu zeleninových a bylenných druhov, ktorými si možno nielen spestriť jedálny lístok, ale aj skrášliť obytné prostredie a prehľbiť vzťah k živej prírode.

Literatúra

- Bremnessová, L.: Byliny. Fortuna Bratislava, 1994, 285 s.
 Podlech, D.: Liečivé rastliny. Vreckový atlas. Slovart Bratislava, 1997, 254 s.
 Romváry V.: Koreniny, pochutiny v domácnosti. Alfa Bratislava, 1982, 330 s.
 Valšíková, M. a kol.: Rok v záhrade Jar. Knižnica ženského magazínu. Edícia Dobré rady. Foxi Bratislava, 2003, 142 s.
 Valšíková, M., Fülöp, J., Střelec, V., Tóth, T.: Technologické systémy menej pestovaných druhov zeleniny, III. VÚZ Nové Zámky, 1998, 167 s.

Foto: archív autorky a archív redakcie



Bazalka pravá

Doc. Ing. Magdaléna Valšíková, PhD., Výskumný ústav zeleninársky, spol. s r. o., Andovská 6, 940 01 Nové Zámky, valsikovam@vuznz.sk