

Ze zahrady do kuchyně

Skoro každý, kdo má v Česku zahradu, na ní pěstuje alespoň něco málo potravin. Jak tedy zahrádkaření ovlivňuje naše jídelničky? A jak se to, co jíme, mění během roku?

Reprezentativní výzkum z roku 2015 (který jsme v této rubrice už několikrát citovali) ukázal, že téměř všichni lidé (96 %), kteří mají v Česku přístup k obhospodařovatelnému pozemku, jej využívají k produkci potravin. Zbývá čtyři procenta zahrnují zahrádkáře, kteří pěstují výhradně okrasné rostliny, a lidi, kteří svůj pozemek využívají k jiným účelům, nebo ho nevyužívají vůbec.

Naprostá většina zahrádkářů ale plody své práce zužitkuje v kuchyni. Studie, která proběhla v roce 2017 na Katedře environmentálních studií brněnské Masarykovy univerzity, prozkoumala vztah zahrad a kuchyní zblízka.

Účastníci a účastnice výzkumu – celkem 27 brněnských domácností – si zapisovali všechno ovoce, zeleninu a brambory, které jejich domácnost získala ze zahrady, z obchodů nebo z jiných zdrojů. Jedním z cílů bylo zachytit sezonní trendy, sběr dat proto probíhal jeden měsíc v každém ročním období. Výsledky potvrdily, že jídelničky i nákupní zvyklosti zahrádkářů se během roku výrazně mění a domácí potraviny v nich hrají klíčovou roli.

OBDOBÍ HOJNOSTI I USKROMNĚNÍ

Sezonní vzorce, které výzkum zachytil, budou jistě mnohým zahrádkářům povědomé. Ze zahrady se nejvíce jí v létě, kdy účastníci studie kupovali jen minimum ovoce a zeleniny. Vlastní úroda navíc silně ovlivnila jejich jídelničky, jak si dokáže představit každý, kdo měl někdy velkou úrodu cuket. Zatímco množství spotřebované zeleniny výrazně vzrostlo, jídelničky zahrádkářů nebyly ve srovnání s ostatními obdobími příliš rozmanité: převládaly v nich právě cukety, rajčata a papriky.

Vliv zahrady doznívá až do podzimu, a dobře skladovatelné plodiny jsou důležitou součástí jídelniček až do začátku zimy. Tehdy je pozvolna nahrazují konzervované plodiny (například zavařeniny či mražená zelenina) a nákupy v obchodech. Od adventu do jara také roste spotřeba exotických plodin, naopak zeleniny jedí zahrádkáři v tomto období nejméně. Mění se přitom i konzumované druhy – namísto rajčat a cuket zazname-

nali účastníci studie více dýní, zelí nebo mrkve.

Jarní období pak pro zahrádkáře znamená práci, na sklizeň si ale teprve musí počkat. To se projevuje nárůstem kupovaného ovoce a zeleniny. Pokles je naopak zjevný ve spotřebě brambor a jablek – to proto, že ty skladované z loňska docházejí a ztrácejí na kvalitě, zatímco nové ještě nejsou k dostání.

CO ZAHŘADA DALA

Spousta těchto sezonních vzorců je předvídatelná selským rozumem, je ale zajímavé se nad nimi zamyslet v širších souvislostech. Výzkumná data ukazují, že zahrada hraje v zásobování potravinami klíčovou roli nejen skrze samotnou úrodu, ale i jako měřítko kvality ovoce a zeleniny. Řada plodin je navázaná právě na tento zdroj: rajčata, cukety, ale třeba i rybiž, ostružiny a třešně pořídili účastníci studie téměř výhradně z vlastní sklizně. Pokud tyto plodiny neměli ze zahrady, nebo je nedostali od někoho darem, vyřadili je ze svého jídelničky – nejčastěji proto, že ty kupované nedosahovaly požadované kvality. Řečeno zjednodušeně, kdo si v létě dopřává domácí rajčata, nepůjde si je v zimě koupit do obchodu. Zahrádkaření tak vytváří sezonní vzorce přesahující samotnou zahradní sezonu. Sezonní stravování se často propaguje

jako způsob, jak žít šetrněji ve vztahu k přírodě. V zimě koupené lilky nebo jahody se dovážejí z velké vzdálenosti, musí se balit a často taky chemicky ošetřovat. Uskladněné dýně nebo jablka jsou tak ekologičtější, a snad i přirozenější – některé výživové směry doporučují sezonní ovoce a zeleninu jako nejvhodnější zdroj živin a vitaminů. Navíc ovoce a zelenina v sezoně bývají chutnější a v obchodech také levnější. Z brněnského výzkumu přitom vyplývá, že zahrádkáři se stravují sezonně, aniž by o to zvláště usilovali. Přirozené vnímání střídání ročních dob je tak jedním z mnoha přínosů pěstování vlastních potravin.

Závěrem výzkum také sledoval, jak nejlépe využívat zahradu k samozásobitelství během celého roku. Někteří zahrádkáři v létě nestíhali zpracovávat úrodu, o měsíc později už ale museli ovoce a zeleninu kupovat. Úspěšnější samozásobitelé, kteří jedli z vlastních zdrojů po celý rok, měli typicky přístup k dobrému sklepu, pěstovali plodiny s různou dobou sklizně a trvanlivostí a dokázali v kuchyni improvizovat podle toho, co bylo zrovna dostupné.

Lucie Sovová

Katedra environmentálních studií, FSS
MU Brno



Celkové množství ovoce, zeleniny a brambor získané z různých zdrojů podle ročního období – průměr na domácnost za jeden měsíc (kg).

