

ZAHRÁDKAŘENÍ V GENERAČNÍ PERSPEKTIVĚ

Jan Vávra

říjen 2025

WWW.SYRI.CZ

Studie SYRI / výzkumná skupina 4
Socioekonomické nerovnosti ve zdraví

ZAHRÁDKAŘENÍ V GENERAČNÍ PERSPEKTIVĚ

Jan Vávra

Sociologický ústav Akademie věd České republiky, v. v. i.
jan.vavra@soc.cas.cz

říjen 2025

WWW.SYRI.CZ

Tato studie vznikla v rámci projektu NPO „Národní institut pro výzkum socioekonomických dopadů nemocí a systémových rizik,“ č. LX22NPO5101. Použitá data byla získána prostřednictvím datových služeb ČSDA/ESS-CZ. Tento projekt výzkumné infrastruktury podporuje MŠMT v rámci grantu č. LM2023046. Oba projekty jsou financovány Evropskou unií – Next Generation EU (MŠMT, NPO: EXCELES).



Financováno
Evropskou unií
NextGenerationEU



NÁRODNÍ
PLÁN OBNOVY

MŠMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



MUNI

Akademie věd
České republiky

Cíl

Studie se věnuje vybraným aspektům zahrádkaření v Česku perspektivou generačních rozdílů. Respondenti jsou rozděleni do tří věkových skupin a pozornost je věnována těmto tématům:

1. Jak rozšířené je zahrádkaření ve společnosti.
2. Jaká je potravinová soběstačnost zahrádkařících domácností.
3. Jaký je vztah mezi zahrádkařením, fyzickou aktivitou a zdravím.
4. Jaké jsou motivace k zahrádkaření.
5. Jakou souvislost má finanční situace domácností se zahrádkařením.

Hlavní zjištění

- ▶ Zahrádkaření se věnuje více než polovina české populace. S rostoucím věkem roste podíl zahrádkařících domácností.
- ▶ Přibližně $\frac{1}{4}$ ovoce a zeleniny, zkonsumované doma v zahrádkařících domácnostech, pochází z vlastní produkce. Pěstitelé z nejstarší generace vykazují mírně vyšší míru soběstačnosti.
- ▶ Zahrádkáři se častěji věnují venkovním aktivitám nejen na zahradě, ale i v parku a volné přírodě než nezahrádkáři. Různé venkovní aktivity jsou komplementární, účast v jedné posiluje pravděpodobnost účasti v druhé. S rostoucím věkem výrazně roste frekvence pobytu na zahradě.
- ▶ S rostoucím věkem se zhoršuje subjektivně vnímané zdraví. U střední a starší generace zahrádkáři hodnotí své zdraví lépe než nezahrádkáři.
- ▶ Nejdůležitějšími motivacemi k pěstování jsou: zahrádkaření jako koníček a zdroj čerstvých a zdravých potravin. Následuje úspora peněz, důležitá zejména pro nejmladší generaci zahrádkářů. Ostatní motivace jsou mnohem méně důležité.
- ▶ S rostoucím věkem respondenti lépe vycházejí se svými příjmy. Zahrádkáři vycházejí s příjmy lépe než nezahrádkáři ve všech věkových skupinách. Mezi mladými domácnostmi, které jsou nejčastěji ohroženy potravinovou chudobou, je nejnižší podíl zahrádkářů.
- ▶ Výsledky zasazují zahrádkaření do kontextu společenské odolnosti a zdraví. Zahrádkaření by tak mělo být relevantní součástí potravinových, zdravotních i environmentálních politik na různých úrovních, od celostátní po lokální.

Úvod

Zahrádkaření je jednou z oblíbených aktivit značné části české společnosti. Zahrádkařením v této studii myslíme pěstování ovoce a zeleniny v domácnostech, pro něž není zemědělství hlavní pracovní náplní. Výzkumy z posledních dvou desetiletí ukazují, že zahrádkaření se věnuje kolem poloviny všech českých domácností, s mírným nárůstem od dob Covidu-19 (Smutná a kol. 2024; Vávra a kol. 2025). Zahrádkaření je sociálně inkluzivní aktivitou: zahrádkaři lidé všech věkových skupin, vzdělání, příjmů, profesí i z různých typů obcí. Samozřejmě existují rozdíly v zastoupení různých socio-ekonomických skupin, ale nejsou zásadní. Nejčastěji se zahrádkaři na zahradách u rodinných domů, běžné jsou ale i zahrádkářské osady, pěstování na chatách, chalupách nebo u příbuzných nebo pěstování na balkónech. Ve větších městech nalezneme i komunitní zahrady (Smutná a kol. 2024). Zahrádkaření je v Česku nezanedbatelným zdrojem čerstvého ovoce a zeleniny. Ve všech domácnostech, tedy i těch nepěstujících, tvoří vlastní, darované či vyměněné výpěstky celou 1/5 doma zkonzumovaného ovoce a zeleniny (Jehlička a kol. 2019).

Zahrádkaření ale není jen doménou českých domácností nebo post-socialistických zemí. Zahrádkaření se daří, a bylo zkoumáno, například v Polsku, Chorvatsku, Maďarsku, Německu, Nizozemí, Velké Británii, Kanadě, USA, Austrálii nebo Číně (viz např. Teitelbaum & Beckley 2006; Schupp & Sharp 2012; Vávra a kol. 2018; Daněk a kol. 2022; Fjaestad a kol. 2023; Jehlička a kol. 2024).

Zahrádkaření je spojeno s mnoha pozitivními faktory. Jako nezanedbatelný zdroj čerstvých a zdravých potravin posiluje odolnost společnosti pro případ krizí a zlepšuje stravování. Zahrádky ve městech mají pozitivní environmentální přínosy v podobě zachytávání dešťové vody, ochlazování vzduchu nebo dostatečného prostoru pro biodiverzitu. Plodiny ze zahrádek bývají obvykle pěstovány ekologicky šetrným způsobem a jsou lokální i sezónní. Zahrádky slouží jako prostor pro trávení volného času dospělých i dětí a mohou být živou učebnicí environmentální výchovy (Duží a kol. 2021). Zahraniční studie poukazují na to, že zahrádkaři mají nižší hladiny stresu, méně depresí a obecně vykazují vyšší spokojenost se životem (Soga a kol. 2017; Fjaestad a kol. 2023). Nedávné české studie doložily, že zahrádkaři mají nižší BMI (poměr výšky k váze) a jsou odolnější vůči potravinové chudobě. Výzkum ale ukázal, že vztah mezi zahrádkařením a konkrétními civilizačními nemocemi je komplikovaný, a kromě zahrádkaření jej ovlivňuje mnoho dalších faktorů. Jeho pozitivní vliv na některé objektivně měřitelné zdravotní komplikace tudíž nebyl prokázán (Ohno a kol. 2025; Vávra a kol. 2025).

Cíl studie

Výzkumy věnované zahrádkaření obvykle analyzují respondenty jako celek. Studie, kterou právě čtete, se ovšem cíleně zaměřuje na tři věkové skupiny, jež analyzuje zvlášť. To je motivováno snahou zjistit, zda a jak se liší tři generace zahrádkářů: od mladšího věku (25–44 let), přes střední věk (45–64 let) po starší věk (65 let a více). Pozornost je věnována těmto pěti hlavním tématům:

1. Jak moc je zahrádkaření rozšířené.
2. Jaká je potravinová soběstačnost zahrádkařících domácností.
3. Jaký je vztah mezi zahrádkařením, fyzickou aktivitou a zdravím.
4. Jaké jsou motivace k zahrádkaření.
5. Jakou souvislost má finanční situace domácností se zahrádkařením.

Tento přístup nám umožní popsat zahrádkaření a jeho sociální kontext v různých věkových skupinách. Fyzická aktivita, zdraví i finanční situace jsou důležitými tématy pro současnou společnost s poměrně velkým výskytem civilizačních chorob i dynamickými změnami včetně bezpečnostních, environmentálních a hospodářských výzev. Jde tedy o důležité téma i pro oblasti veřejného zdraví nebo životního prostředí. Zahrádkaření lze vnímat jako sice nenápadný, ale o to důležitější prvek zdravé a odolné společnosti.

Data a metody

Studie využívá datový soubor s respondenty z Českého panelového šetření domácností, realizovaného v letech 2023–2024 (více informací viz Röschová a kol. 2024). Toto šetření je reprezentativní pro českou populaci a obsahuje data o 9 341 respondentech z 3 297 domácností. Z těchto respondentů jich 4 459 vyplnilo individuální dotazník. Pro potřeby analýzy jsme vynechali respondenty mladší 25 let a zaměřili se na srovnání tří věkových skupin, které pojmenováváme jako mladší věk (25–44 let), střední věk (45–64 let) a starší věk (65 let a více). V analýze byly použity váhy pro respondenty individuálního dotazníku.

Jelikož soubor respondentů odráží sociální skladbu Česka, jsou mezi věkovými skupinami určité rozdíly. Například v nejstarší věkové skupině je nejvíce žen i respondentů s nižším vzděláním nebo s nižšími příjmy. Jak ale ukazují předchozí české výzkumy, tyto indikátory nejsou ve vztahu k zahrádkaření příliš důležité (Jehlička a kol. 2021; Smutná a kol. 2024). Nejdůležitější je dostupnost zahrad. Z dat je patrné, že starší lidé častěji bydlí v rodinných domech, mladší zase ve městech s populací větší než 100 tisíc obyvatel. Obojí má vliv na dostupnost prostoru pro pěstování potravin.

Studie má deskriptivní charakter, popisuje vztahy mezi pozorovanými jevy pomocí základních statistických postupů. Při analýze byly použity frekvence odpovědí, průměry, kontingenční tabulky, chí kvadrát a Pearsonova korelace. Pokud zmiňujeme statistickou významnost, jde vždy o hladinu 5 % nebo nižší (významnější). V grafech 2 až 6 jsou uváděny četnosti odpovědí v procentech s chybovými úsečkami (± 2 standardní chyby). Standardní chyby byly vypočítány s využitím hodnot 1 (ano) a 0 (ne) u otázek, u kterých byly pouze dvě možnosti odpovědí nebo které byly takto zjednodušeny (dichotomizovány).

S ohledem na použité metody a na limity studie (nejde o časovou řadu, ani experiment s kontrolní skupinou), lze mluvit o vztazích mezi analyzovanými jevy a vlastnostmi, nicméně je třeba dbát velké opatrnosti při určování kauzality.

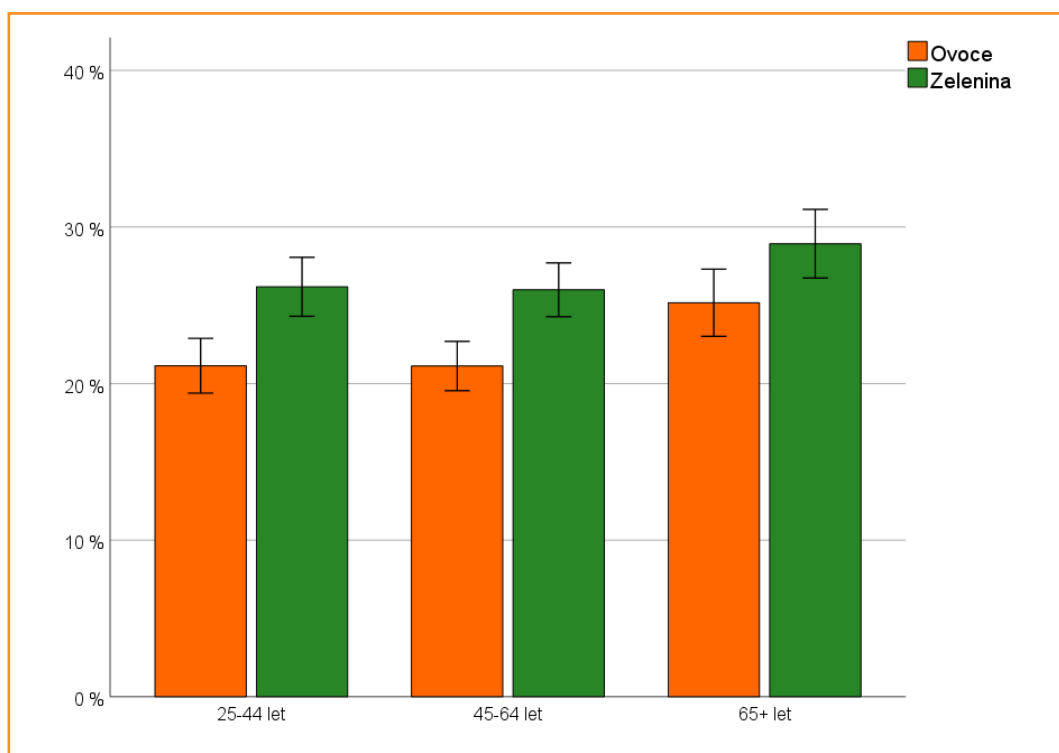
Výsledky

Rozšíření zahrádkaření a jeho sociodemografický kontext

Výsledky studie potvrzují velkou popularitu zahrádkaření mezi širokou veřejností. V nejmladší věkové skupině zahrádkaří 53 % respondentů, ve skupině středního věku 60 % a v nejstarší 65 %. Rozdíly mezi skupinami jsou statisticky významné. Tato data, jež mohou být mírně ovlivněna vyšším počtem domácností v rodinných domech ve srovnání s předchozími šetřeními, potvrzují dlouhodobou oblibu zahrádkaření v Česku.

Soběstačnost zahrádkařických domácností

Zahrádkařící domácnosti vykazují nezanedbatelnou míru soběstačnosti, co se týče ovoce a zeleniny zkonsumované přímo v domácnostech. Graf 1 ukazuje, že se v jednotlivých věkových skupinách pohybuje mezi 21 a 25 % u ovoce a mezi 26 a 29 % u zeleniny. Ze statistického pohledu se ovšem odlišuje pouze vyšší soběstačnost skupiny 65+ let u ovoce, u zeleniny žádné významné rozdíly nejsou. V této studii necháváme stranou další darované či vyměněné plodiny, celkové množství zkonsumovaných plodin, které neprošly trhem, je tudíž ještě vyšší. Předchozí výzkumy ukázaly, že zahrádkaři častěji konzumují ovoce a zeleninu. Stejně tak roste spotřeba ovoce a zeleniny s věkem. Naše výsledky potvrzují poměrně vysokou průměrnou míru soběstačnosti v zahrádkařických domácnostech, zejména v nejstarší skupině. Zahrádkaření tak opravdu můžeme vnímat jako důležitý zdroj zdravých potravin.



Graf 1: Míra soběstačnosti zahrádkařických domácností

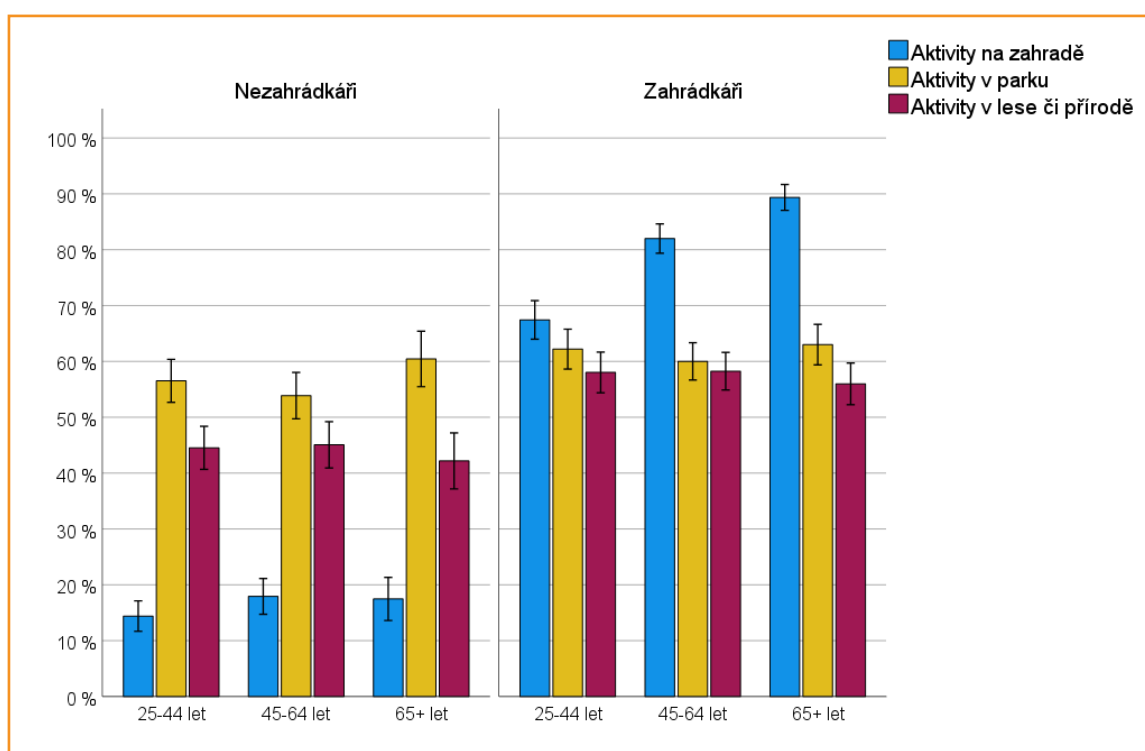
Osa Y znázorňuje míru soběstačnosti v ovoci a zelenině v procentech. Chybové úsečky reprezentují 2 standardní chyby. N = 2284.

Zahrádkaření, aktivita v zeleni a zdraví

Respondenti v dotazníku uváděli frekvenci aktivit ve třech druzích venkovního prostředí: práce a odpočinek na zahrádce, pobyt v parku nebo zeleni a pobyt v lese nebo volné přírodě. Původní šestistupňovou škálu od „nikdy nebo skoro nikdy“ po „každý den“ jsme sloučili do dvou kategorií, přičemž za pravidelné aktivity považujeme odpovědi „několikrát měsíčně + několikrát týdně + každý den“. Pravidelně se nějaké fyzické aktivitě (nebo odpočinku) na zahradě, v parku i ve volné přírodě věnuje více než polovina všech respondentů, což je jednoznačně pozitivní.

Důležité je i zjištění, že tyto aktivity nenahrazují jedna druhou, nýbrž se doplňují. Neznáme bohužel přesnou délku času, ani intenzitu pohybu, nicméně z pohledu frekvence není například častější pobyt na zahradě na úkor pobytu ve volné přírodě. To potvrzuje i korelační analýza, která dokládá, že častější aktivita v jednom druhu zeleně je ve všech podskupinách dle věku a zahrádkaření spojena s častější aktivitou v jiném druhu zeleně.

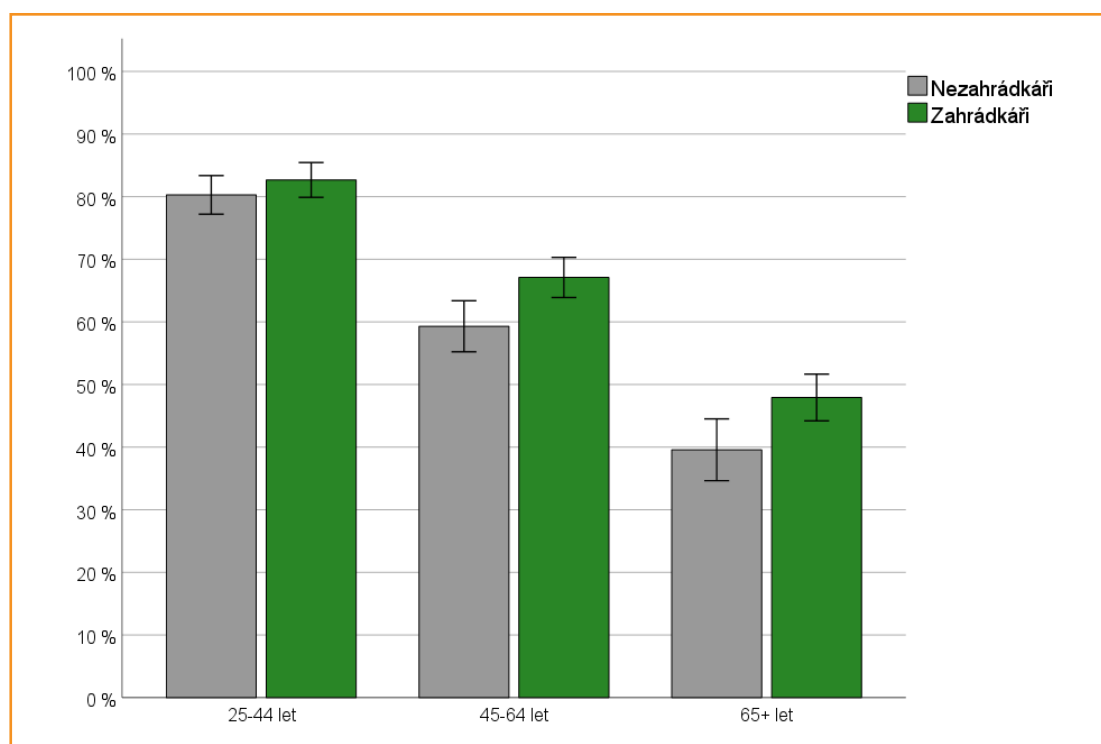
Zaměříme-li se na rozdíl mezi zahrádkáři a nezahrádkáři uvnitř jednotlivých věkových skupin, tak s výjimkou stejně častých aktivit v parku u věkové skupiny 65+ let, jsou zahrádkáři vždy aktivnější. Důležitá je i velmi vysoká frekvence aktivit na zahradě u zahrádkářů ze dvou starších věkových skupin. Více než 80 % z nich tráví čas na zahradě pravidelně. To ukazuje, jaký význam mají zahrádky pro pobyt v zeleni. Bez zajímavosti není ani zjištění, že necelá pětina nezahrádkářů také tráví pravidelně čas na zahradě, byť se v jejich případě nejedná o pěstování potravin.



Graf 2: Pravidelná fyzická aktivita

Osa Y znázorňuje podíl respondentů, kteří vykonávají danou fyzickou aktivitu pravidelně, tzn. alespoň několikrát měsíčně. Chybové úsečky reprezentují 2 standardní chyby. N = 3906–3914.

Dalším sledovaným faktorem bylo zdraví, konkrétně subjektivně hodnocené zdraví na pětistupňové škále od „špatného“ po „výborné“. Pro potřeby naší analýzy jsme zdraví sloučili do dvou kategorií na špatné („špatné + průměrné“) a dobré („dobré + velmi dobré + výborné“). Graf 3 ukazuje, že s rostoucím věkem se zdraví zhoršuje – osa Y znázorňuje podíl osob s dobrým zdravím. V obou starších věkových skupinách jsou patrné statisticky významné rozdíly mezi zahrádkáři a nezahrádkáři a v obou případech jsou na tom zahrádkáři se zdravím lépe. Jak již bylo uvedeno výše, je třeba být velmi opatrný ohledně kauzality. Část tohoto rozdílu může být způsobena i tím, že respondenti s horším zdravím již zahrádkářit nemohou. Nicméně i tak lze konstatovat, že zahrádkaření je spojeno s lepším zdravím a u osob vyššího věku, které se mu mohou věnovat, je pak spojeno s relativně vysokou soběstačností ve zdravých potravinách a s častější venkovní aktivitou, což jsou jednoznačně pozitivní trendy.



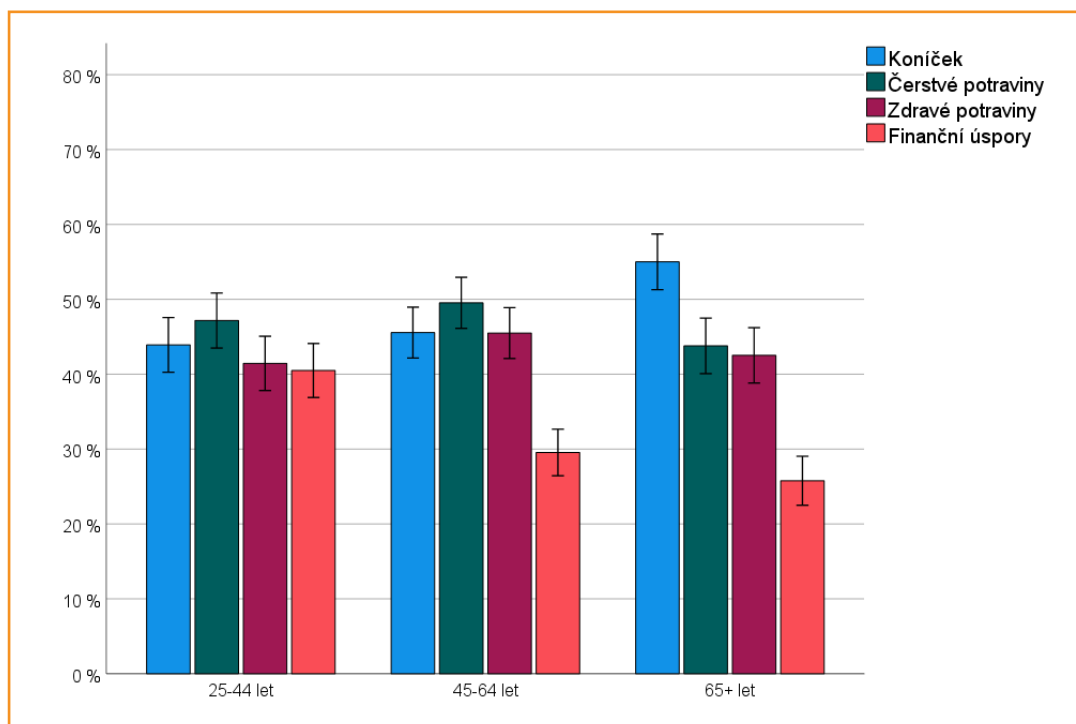
Graf 3: Zahrádkaření a subjektivně vnímané zdraví

Osa Y znázorňuje podíl respondentů s dobrým zdravím. Chybové úsečky reprezentují 2 standardní chyby. N = 3963.

Motivace k zahrádkaření

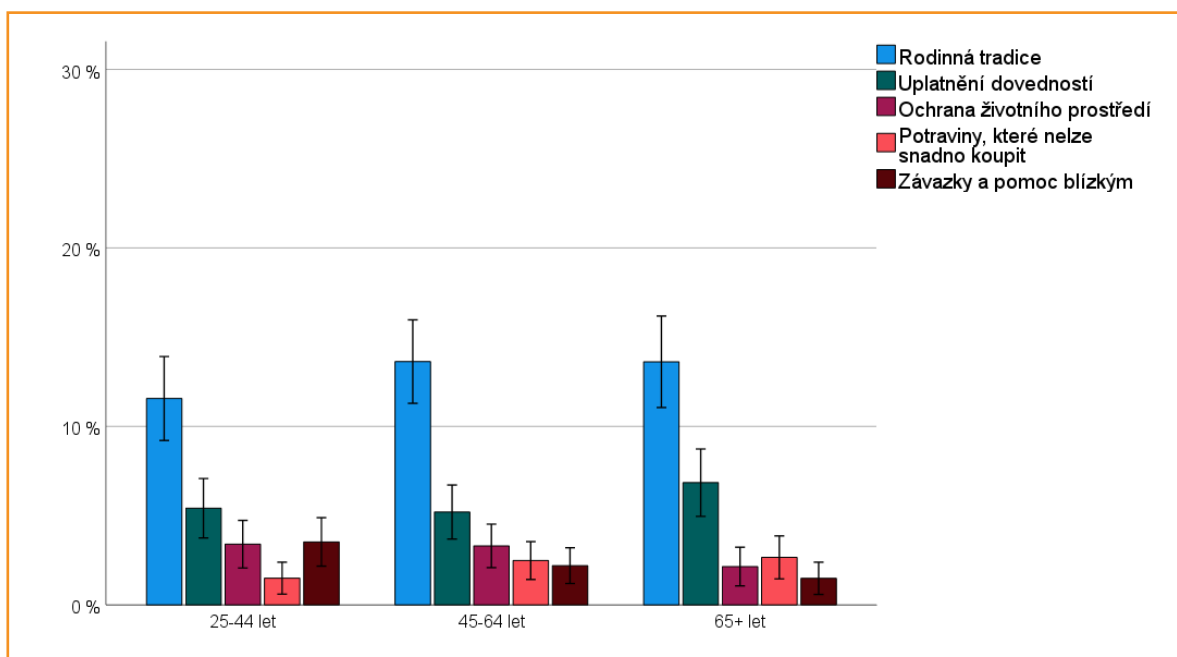
Respondenti byli požádáni, aby vybrali dva nejdůležitější důvody, proč jejich domácnost zahrádkáři. Vybírali ze seznamu devíti položek, běžně používaného v zahrádkářském výzkumu v Česku i některých zahraničních studií (Jehlička a kol. 2021). Pro potřeby této analýzy jsme je spojili a Grafy 4 a 5 zobrazují, kolik procent respondentů uvedlo daný důvod jako jeden ze dvou nejdůležitějších. Důvody lze rozdělit do dvou skupin. Hlavní důvody jsou čtyři z čehož tři jsou nejčastější, uvádí je 41–55 % respondentů v různých věkových skupinách. Jsou to: koníček, čerstvé potraviny a zdravé potraviny. Čtvrtý, stále ještě četný důvod, jsou finanční úspory, které uvádí 26–41 % respondentů. Zbylé důvody jsou spíše

marginální a uvádí je od 1 do 14 % respondentů. V kontextu dlouhodobého výzkumu je nečekaným zjištěním zejména důležitost úspor v nejmladší generaci zahrádkářů, a naopak důležitost koníčku u nejstarší generace. Zdravé a čerstvé potraviny jsou obecně sdílená motivace napříč věkovými skupinami.



Graf 4: Hlavní motivy zahrádkaření

Osa Y znázorňuje podíl respondentů, kteří uvedli danou motivaci k pěstování jako jeden ze dvou hlavních důvodů. Chybové úsečky reprezentují 2 standardní chyby. N = 2321.



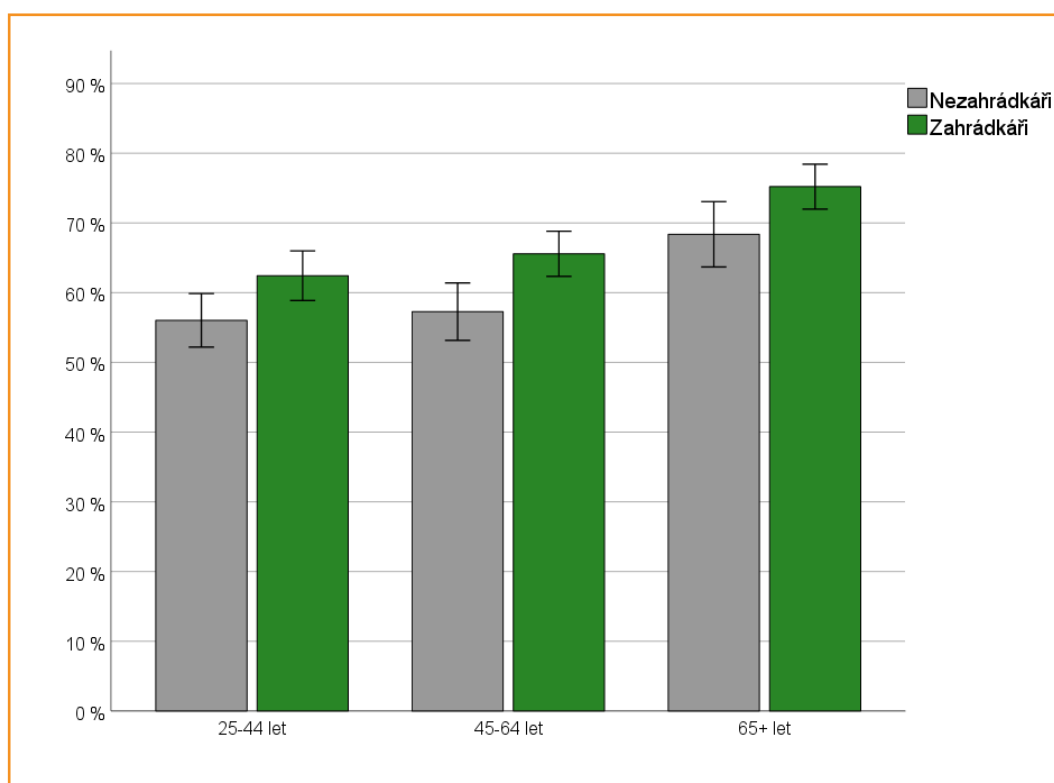
Graf 5: Vedlejší motivy zahrádkaření

Osa Y znázorňuje podíl respondentů, kteří uvedli danou motivaci k pěstování jako jeden ze dvou hlavních důvodů. Chybové úsečky reprezentují 2 standardní chyby. N = 2321.

Vliv finanční situace domácností

Ačkoli dosavadní výzkum dlouhodobě potvrzuje, že zahrádkaření v Česku není primárně motivováno finančními problémy nebo nedostatkem nákupních možností potravin, a aktuální data to potvrzují, mohou být finanční úspory z vlastního pěstování pro určitou část společnosti poměrně důležité. Situaci také mohla výrazně ovlivnit vysoká inflace z let 2022 a 2023. Nedávný výzkum vztahu zahrádkaření a nedostatku potravin ukázal, že potravinová chudoba v Česku existuje a ohrožuje především mladé a méně vzdělané obyvatele. Zahrádkáři jsou potravinovou chudobou ohroženi méně než nezahrádkáři (Smutná a kol., 2024; Ohno a kol. 2025).

K tomuto tématu jsme využili otázku, ve které respondenti sdělovali, jak jejich domácnost vychází s příjmy. Na jednu stranu může být zatížena určitou subjektivitou, na druhou stranu už v sobě spojuje příjmy a výdaje a lze tak díky ní předcházet nepřesnostem, vázaným pouze na příjmy (např. relativně vysoké příjmy, které jsou ale vyváženy vysokými náklady na bydlení). Původní šestistupňovou škálu od „s velkými obtížemi“ po „velmi snadno“ jsme rozdělili na dvě části: obtížně („s velkými obtížemi“ + s obtížemi + s menšími obtížemi“) a snadno („docela snadno“ + snadno + velmi snadno“). Graf 6 ukazuje procento respondentů, jejichž domácnost vychází s příjmy snadno. Z grafu lze vyčíst, že rozdíly uvnitř věkových skupin jsou statisticky významné: 62 vs 56 % u nejmladší, 66 vs 57 % u prostřední a 75 vs 59 % u nejstarší, vždy ve prospěch zahrádkářů. Domácnosti z nejstarší věkové skupiny vycházejí se svými příjmy lépe než domácnosti ze dvou mladších skupin.



Graf 6: Hospodaření s příjmy a zahrádkaření

Osa Y znázorňuje podíl respondentů, kteří uvedli, že jejich domácnost vychází s příjmy snadno. Chybové úsečky reprezentují 2 standardní chyby. N = 3964.

Budeme-li se na zahrádkaření dívat jako na pojistku proti potravinové chudobě, dojdeme k paradoxnímu zjištění. Nejstarší domácnosti častěji zahrádkaří, mají mírně vyšší soběstačnost v ovoci a zelenině než dvě mladší skupiny, a lépe vycházejí se svými příjmy. Na jednu stranu může vlastní pěstování pomáhat těmto domácnostem lépe vycházet s příjmy, na druhou stranu lze očekávat i opačnou kauzalitu – lépe finančně vycházející domácnosti (bez ohledu na to, zda zahrádkaří či nikoliv) mají snadnější přístup k zahrádkám, a tudíž i pěstování. Který aspekt je důležitější, je otázkou pro další výzkum a podrobnější analýzy.

Závěr

Výsledky studie dokládají přetrvávající oblibu zahrádkaření. Potvrzují i stále poměrně vysokou míru soběstačnosti domácností v ovoci a zelenině, což lze vnímat jako jeden z dílků skládačky odolné společnosti. Zahrádkaření může mít pozitivní zdravotní dopady díky dostupnější zdravé stravě a častější konzumaci ovoce a zeleniny. Zahrádkaření je spojené s pravidelnými aktivitami v zeleni, a to nejen na zahradě. Zahrádkáři pobývají častěji než nezahrádkáři i ve volné přírodě a dvě ze tří věkových skupin také v parcích. U všech výše uvedených zjištění platí, že nejstarší věková skupina 65+ let dosahuje nejvyšších hodnot či, chceme-li, nejlepších výsledků (větší soběstačnost, častější aktivity v zeleni). V obou starších věkových skupinách (tzn. 45 let a více) je zahrádkaření spojeno s lepším hodnocením subjektivního zdraví.

Nejčastějšími motivacemi k zahrádkaření je vnímání pěstování jako koníčka, následované možností získat čerstvé a zdravé potraviny. Úspora financí patří mezi relativně čtené důvody k zahrádkaření, nejvíce u nejmladší generace zahrádkářů. Ta, spolu se střední generací, vychází s příjmy hůře než nejstarší generace. V každé generaci je pak patrné, že zahrádkáři vycházejí s příjmy lépe než nezahrádkáři.

Na základě našeho výzkumu ovšem nelze přímo odpovědět na otázku, zda zahrádkaření vede k úspoře peněz a lepšímu rodinnému rozpočtu, nebo zda jsou ve hře jiné faktory. Stejně tak je třeba opatrně zacházet s kauzalitou v dalších ohledech, zejména ve vztahu mezi zahrádkařením a zdravím, a zohledňovat různé socio-ekonomické faktory. Ačkoli zahraniční i české studie poukazují na některé prokázané pozitivní vztahy (viz Úvod), současné znalosti ani naše data neumožňují dalekosáhlé kauzální závěry. Hlubší vhledy do dílčích otázek by měly být předmětem dalších výzkumů.

Výsledky jsou nicméně natolik robustní, že v souladu s předchozími výzkumy ukazují důležitost mnohdy přehlížené, byť v zásadě „celonárodní“, aktivity a její pozitivní zdravotní a sociální kontext. Z tohoto pohledu lze jednoznačně doporučit, aby se domácí pěstování potravin stalo součástí celostátních, regionálních i obecních koncepcí a strategií v potravinové politice, veřejném zdraví, environmentálních oblastech i územním plánování.

Literatura

- Daněk, P., Sovová, L., Jehlička, P., Vávra, J., & Lapka, M. (2022). From coping strategy to hopeful everyday practice: changing interpretations of food self-provisioning. *Sociologia Ruralis*, 62(3), 651–671. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/soru.12395>
- Duží, B., Johanisová, N., & Vávra, J. (Eds.). (2021). *Zahradkářské osady aneb proč neztrácet půdu pod nohama*. Ostrava: Ústav geoniky AV ČR. <https://tichaudrzitelnost.geogr.muni.cz/wp-content/uploads/2022/01/Zahradkarske-osady-2021.pdf>
- Fjaestad S. L., Mackelprang, J. L., Sugiyama, T., Chandrabose, M., Owen, N. Turrell, G., & Kingsley, J. (2023). Associations of time spent gardening with mental wellbeing and life satisfaction in mid-to-late adulthood. *Journal of Environmental Psychology*, 87, 101993. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272494423000415>
- Jehlička, P., Ančič, B., Daněk, B., & Domazet, M. (2021). Beyond hardship and joy: Framing home gardening on insights from the European semi-periphery. *Geoforum*, 125, 150–158. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0016718521001639>
- Jehlička, P., Daněk, P., & Vávra, J. (2019). A change engaging resilience: Home gardening, food sharing and everyday resistance. *Canadian Journal of Development Studies*, 40(4), 511–527. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02255189.2018.1498325>
- Jehlička, P., Ma, H., Kostecký, T., & Smith, J. (2024). Chinese food self-provisioning: Key sustainability policy lessons hidden in plain sight. *Agriculture and Human Values*, 41, 647–659. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10460-023-10506-7>
- Ohno, M., Vávra, J., & Jehlička, P. (2025). Sociodemographic and health predictors of food insecurity and healthy eating in the late Covid-19 pandemic in Czechia: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 25, 2204. <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-025-23154-9>
- Röschová, M., Klusáček, J.; Prokeš, M.; Slavík, L.; Bernard, J.; Vávra, J.,... Sukhotskaya, A. (2024). *České panelové šetření domácností, 6. vlna (2023–2024) – hlavní soubor*. CSDA, V2. <https://doi.org/10.14473/CSDA/FUER5D>
- Schupp, J. L., & Sharp, J. S. (2012). Exploring the social bases of home gardening. *Agriculture and Human Values*, 29, 93–105. (2012). <https://link.springer.com/article/10.1007/s10460-011-9321-2>
- Smutná, Z., Vávra, J., & Duží, B. (2024). An insight into market and non-market alternative food networks in Czechia during Covid-19 and beyond. *Frontiers in Nutrition*, 11, 1327308. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2024.1327308/full>
- Soga, M., Gaston, K. J., & Yamaura, Y. (2017). Gardening is beneficial for health: A meta-analysis. *Preventive Medicine Reports*, 5, 92–99. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.11.007>

Teitelbaum, S., & Beckley, T. (2006). Harvested, Hunted and Home Grown: The Prevalence of Self-Provisioning in Rural Canada. *Journal of Rural and Community Development*, 1, 114–130. <https://journals.brandonu.ca/jrcd/article/view/9/4>

Vávra, J., Jehlička, P., & Ohno, M. (2025). Do Green Fingers Munch on More Fruit and Veg? Health Effects of Home Gardening. *Urban Agriculture & Regional Food Systems*, 10(1), e70014. <https://access.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/uar2.70014>

Vávra, J., Megyesi, B., Duží, B., Craig, T., Klufová, R., Lapka, M., & Cudlínová, E. (2018). Food self-provisioning in Europe: An exploration of socio-demographic factors in five regions. *Rural Sociology*, 83(2), 431–461. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ruso.12180/abstract>