

SAMOOSKRBA ZA ZAČETNIKE



Kdor zaseje vrt, zaseje ljubezen.



Samooskrba za začetnike

Avtorice: Vesna Babič, Cvetka Drnovšek, Mevlida Duračak, Bojana Juvan, Magda Klopčič, Janja Kovač, Ksenija Lapornik, Marica Lapornik, Silva Mak, Nina Otopal, Mija Ranzinger, Alenka Sinkar, Anita Sotenšek, Mirica Štut, Vida Trupej in Andreja Zupan

Urednica: Nikolaja Bukovšek

Oblikovanje: Nikolaja Bukovšek

Izdala: Zasavska ljudska univerza
Trg svobode 11a, 1420 Trbovlje

Trbovlje, 2023

Projekt je sofinanciran s strani Ministrstva za vzgojo in izobraževanje RS.

KAZALO

VSEBINE

- 1 Nagovor študijske skupine "Zeleni koraki"
- 2 Vrt v lončkih (in druge alternative)
- 3 Klasičen vrt: Od začetka do obilne letine
- 4 Kompostiranje
- 5 Gozdni vrt
- 6 Shranki in predelava živil
- 7 Stara znanja in dobri nasveti
- 8 Avtoritete samooskrbe na slovenskem
- 9 Baza samooskrbnih kmetov, trajnostnih trgovin in še več

NAGOVOR

ŠTUDIJSKE SKUPINE

**ZELENI KORAKI: RAZISKOVANJE
TRAJNOSTNIH PRAKS SAMOOSKRBE**



Spoštovani bralci,

v svetu, kjer se zdi, da je naša povezava z naravo vse bolj oddaljena in kjer so naši življenjski slogi vse bolj usmerjeni v udobje, se pojavlja vedno večja želja po vrnitvi k našim koreninam, k bistvu trajnostnega in harmoničnega načina življenja. Študijska skupina "Zeleni koraki" vas toplo vabi, da se z nami podate na preobrazbeno potovanje, ki raziskuje globoko umetnost samooskrbe in njen vpliv na naše življenje ter okolje.

V času, ko se zdi, da je takojšnje zadovoljstvo norma, vas vabimo, da se ustavite in razmislite o večnem znanju samooskrbe. Naša e-publikacija "Samooskrba za začetnike" bo služila kot vaš kompas na tem potovanju. Vodila vas bo skozi poglavja, ki se poglobijo v srce trajnostnega življenja:

1. Klasičen vrt: Odkrijte veselje do gojenja življenja iz zemlje. Naučite se, kako gojiti svoj vrt, ki vzpostavi globoko povezavo z zemljo in prehrano, ki jo nudi.
2. Kompostiranje: Opazujte preobrazbo odpadkov v dragocene hranilne snovi za zemljo. Raziskujte umetnost kompostiranja in kako lahko obudi vaš vrt.
3. Gozdni vrt: Potopite se v očarljivi svet gozdnega vrta, kjer divja narava in gojenje sobivata v popolni harmoniji. Odkrijte skrivnosti te starodavne prakse.
4. Vrt v lončkih in druge alternative: Ne glede na to, ali imate hektarje zemlje ali skromen balkon, je samooskrba dosegljiva. Raziskujte inovativne alternative, kot je vrt v lončkih, ki se prilagajajo vašemu prostoru in življenjskemu slogu.
5. Shranjevanje in predelava živil: Sprejmite tradicijo ohranjanja pridelka in zmanjševanja odpadne hrane. Odkrijte preizkušene metode shranjevanja obilice narave.
6. Stara znanja in uporabni nasveti: Na poti boste zbrali praktične nasvete, ki bodo obogatili vaše potovanje k samooskrbi.

7. Avtoritete samooskrbe v Sloveniji: Spoznajte pionirje in strokovnjake, ki so svoje življenje posvetili samooskrbi v Sloveniji. Njihove zgodbe bodo navdih in vodilo na vaši poti.

Strani e-publikacije so napolnjene z vpogledi, izkušnjami in skupno zavezanostjo do negovanja našega planeta, medtem ko negujemo tudi sami sebe. Ne glede na to, ali na tej poti naredite svoje prve korake ali ste izkušen entuziast samooskrbe, je tukaj nekaj za vsakogar.

Prisrčno vas vabimo, da se nam pridružite, ko raziskujemo umetnost samooskrbe, ponovno vzpostavljamo povezavo z Zemljo in postanemo skrbniki bolj trajnostne prihodnosti. Naredimo zelene korake naprej, ki nas bodo vodili k boljšemu jutri.

Hvala vam, ker se podajate na to potovanje z nami. Skupaj bomo zasejali semena pozitivnih sprememb, negovali svet v harmoniji z naravo. Hvala, ker ste del naše skupnosti in ker sodelujete pri oblikovanju sveta, v katerem želimo živeti - sveta, ki je bolj zelen, bolj vzdržljiv in bolj povezan. Skupaj smo močnejši.

Članice študijske skupine "Zeleni koraki":

Vesna Babič, Cvetka Drnovšek, Mevlida Duračak, Bojana Juvan, Magda Klopčič, Janja Kovač, Ksenija Lapornik, Marica Lapornik, Silva Mak, Nina Otopal, Mija Ranzinger, Alenka Sinkar, Anita Sotenšek, Mirica Štaut, Vida Trupej in Andreja Zupan

Mentorica:

Nikolaja Bukovšek

VRT V LONČKIH IN DRUGE ALTERNATIVE



Vse več je ljudi, ki prepoznava dragocenost pridelkov, ki so pridelani po naravnih metodah. Posebej tistih, jih vzgojimo sami. Poleg tega, da so izrazito bolj polnega okusa, vsebujejo tudi več hranil. Istočasno nas razveseli dejstvo, da je to naš pridelek, katerega rast in zorenje opazujemo vsakodnevno in sodelujemo v procesu tako, da rastline negujemo. Narava ima svoj tempo. Ničesar ne moremo prehitovati in to je v tem intenzivnem in kaotičnem tempu življenja, kjer mora biti vse takoj, prava protiutež, Vrtnarjenje je tako odlična »antistresna tehnika«, saj nas umiri ter zaradi stika z zemljo in rastlinami deluje na nas blagodejno in »očiščujoče«.





Seveda, nimamo vsi svojih vrtov ali njiv. Vsaj na začetku ne. In če nimamo vrta, a bi kljub temu radi naredili prve korake v svet vrtnarjenja, je vrt v »lončkih« lahko prava rešitev za nas. V zabojih ali različnih posodah si lahko vrt uredimo na balkonu, terasi, okenski polici ali kar na kuhinjskem pultu. Vsak, ki se tovrstnega vrtnarjenja loteva prvič, je presenečen, kako širok spekter možnosti nam nudi. Pridelujemo lahko mikrozelenjavo, kalčke, zdravilne rastline, dišavnice in začimbe ter več vrst zelenjave.

Lahko bi rekli, da z vrtom v »lončku« pripeljemo naravo k sebi domov in naredimo prvi korak k delni samooskrbi.

Seveda je pri izbiri rastlin, ki jih želimo vključiti v naš vrt v »lončku« potrebno upoštevati nekaj zahtev, ki jih rastlina ima za rast in zmoglosti našega prostora. Eno od najpomembnejših priporočil bi bilo, da pričnemo z nekaj rastlinami in povečujemo svoj vrt postopoma, ko smo že bolj vešči.

ZA KOGA JE VRTNARJENJE "V LONČKU" PRIMERNO?

1. Za začetnike.
2. "Hitri pridelek" – Tako se izognemo dolgotrajni pripravi ustreznega zemljišča.
3. Ko nimamo vrta.
4. Ko smo omejeni s prostorom (npr. življenje v bloku).

KALČKI IN MIKROZELENJAVA

Če nimamo balkona ali smo neučakani, se bomo morda navdušili nad kaljenjem semen in gojenjem mikro zelenjave. Z obojim si lahko pridelamo zdravo hrano na kuhinjskem pultu dobesedno čez noč saj je od semena do hranljivega živila le korak. Z uživanjem kalčkov in mikro zelenjave si bomo obogatili jedilnik ter si pridelali najcenejše prehransko dopolnilo polno vitaminov in mineralov.

Povzeto po priročniku: Samooskrba v praksi, avtorica: Sanja Lončar

Mikrozelenjava je zelenjava v začetku rasti. Vzgajamo jo lahko iz semen vseh zelenjadnic, priljubljene so grah, sončnice, zelje, brokoli, redkvice, rukola, kreša, ajda, pesa, pšenica, rž, ječmen, bazilika, majaron. Odsvetuje se uporaba razhudnikov (paradižnik, krompir, jajčevci), ker vsebujejo alkaloidi.

Mikrozelenjavo imenujemo superhrana ali superživilo, saj vsebuje veliko mineralov in vitaminov. Žlica ali dve mikrozelenjave sta po hranilni vrednosti enakovredni manjši skledi solate.

Kalčki so kaljena semena raznih vrtnin, ki jih razen stročnih uživamo surova. Čas namakanja semen je odvisen od vrste semena. Večje kot je seme, dlje ga namakamo. Med najpreprostejšimi je lucerna, priljubljena so semena križnic, to so redkvice, kreša, zelje, brokoli in žita. Stročnice, fižol mungo, leča, čičerika pa potrebujejo toplotno obdelavo.



ZAHTEVNOST: Križnice repa, brokoli, zelje, kreša, rukola imajo to lastnost, da se seme ob kaljenju zasluži, kar ovira kaljenje. Če nismo natančni predvsem pri spiranju in temperaturi radi začnejo gniti ali slabo kalijo. Veliko lažje in hitreje je pridelovati križnice kot mikrozelenjavo.



POGOJI: Vzgoja mikrozelenjave traja od 7 do 15 dni, rastline rastejo v zemlji ali na drugi rastni podlagi (kokosova vlakna, kamena volna, šota). Ko zrastejo prvi pravi listi jih porežemo in vedno uporabimo sveže. Režemo jih z ostrim nožem ali škarjami tik nad rastno podlago.

Potrebujemo plitke posode, lončke, po dolgem prerezano plastenko, plastični pladenj. Potrebujemo dober, kakovosten substrat. Ne uporabljamo vrtno zemlje, samo izjemoma lasten kompost. V času kalitve in rasti se bo mikrozelenjava najbolje počutila na sobni temperaturi med 16 in 25 stopinj Celzija. Potrebujemo semena ekološkega izvora.

Za vzgojo kalčkov uporabimo namensko kupljene kalilnike, kuhinjsko cedilo z ožjimi odprtini ali kozarec za vlaganje (720ml) z naluknajim pokrovom, topel in svetel prostor.

Pri uživanju kalčkov pojemo koreničico in seme.

Semena kalimo pri sobni temperaturi od 22 do 25 °C in v senci. Takoj po kaljenju jih prestavimo na svetlo in počakamo do primerne velikosti kalčkov. Potrebujemo zdrava semena za kaljenje ekološkega izvora.

PRIPRAVA: Posode, kjer gojimo mikrozelenje napolnimo z zemljo v višino 1 do 2 cm. Sejemo gosto, enakomerno, nato popršimo z vodo.

Za kaljenje semena stročnic in druga debelejša semena čez noč namočimo, da pospešimo kalitev. Drugi dan vodo odcedimo in redno spiramo vsaj dvakrat dnevno. Pomembno je, da kozarec postavimo tako, da voda odteka iz kozarca.

Semen križnic ne namakamo, saj izločajo veliko sluzi. Priporočamo, da jih enkrat operemo in potem nadaljujemo z rednim pršenjem in spiranjem.



NEGA: Mlade rastline pršimo s pršilko, zjutraj, čez dan in zvečer. Kalčke spiramo tako, da v kozarec (kar skozi tkanino) nalijemo vodo in jo tako tudi odcedimo. Voda naj bo sveža iz pipe, sobne temperature.

Semena morajo biti enakomerno vlažna in naj imajo dovolj zraka. Kalčke uživamo po 2-5 dneh odvisno od vrste semena.



IZZIVI: Kalčki so najboljša hrana, ki jo lahko sami gojimo. Vsebnost vitaminov se izjemno povečuje pri kaljenju, zlasti vitamin A,B,C in E. Poveča se vsebina esencialnih maščobnih kislin, s kaljenjem se bistveno poveča tudi vsebnost vlaknin, ki nase vežejo maščobe in strupe v našem telesu. Vlaknine pa so najpomembnejše za prebavo in hujšanje. V kalčkih je stokrat več encimov, kot v sveži zelenjavi in sadju.

Kalčki alkalizirajo naše telo.

KORISTNI NASVETI: Mikrozeljenjavo dodamo hladnim prigriskom, potresemo po solati, juhi, krompirju, testeninah ali vmešamo v smuti ali namaz, dodamo v sendvič ali na pico. Nikoli je ne kuhamo.

Kalčki so odlična popestritev za solate in razne priloge k jedem. Sveže uživamo samostojno, v sendvičih, v namazih, smutijih. Če jih kuhamo jih dodamo rižotam, omakam, juham.

Pomembno je, da so kalčki suhi, ko jih shranimo v hladilniku in jih porabimo v tednu dni.

KONTAKTI:

- www.mikrozelenjava.si
- www.bloomling.si
- www.amarant.si
- www.piccantino.si
- www.kalia.si
- www.evolvegarden.com
- Bauhaus
- Merkur



| SEME | KOLIČINA SEMEN KOZAREC 720 ml | ČAS NAMAKANJA | SPIRANJE | ČAS KALJENJA | ZELENČKI | POSEBNOSTI |
|-------------|-------------------------------|---------------------------------------|-----------------|---------------------------------------|----------|------------------------------------|
| ČIČERIKA | 4-5 žlic | 12 ur | 2-krat dnevno | 3-5 dni | NE | |
| FIŽOL | 3-4 žlice | 12-24 ur | 3,4-krat dnevno | 3-6 dni | NE | po 12 urah namakanja zamenjaj vodo |
| FIŽOL MUNGO | 3-4 žlice | 8-12 ur | 2-krat dnevno | 3-5 dni | NE | |
| GRAH | 3-4 žlice | 8-12 ur | 2,3-krat dnevno | 3-5 dni | DA | |
| LEČA | 2-3 žlice | 8-12 ur | 2-krat dnevno | 3-4 dni | NE | v manjših količinah užitna surova |
| LUCERNA | 1 žlica | 6-8 ur | 2,3-krat dnevno | 7 dni | DA | |
| DETELJA | 1 žlica | 6-8 ur | 2,3-krat dnevno | 7 dni | DA | |
| JEČMEN | 6-8 žlic | 6-8 ur | 2-krat dnevno | 2-3 dni | NE | |
| OVES | 6-8 žlic | 6-8 ur | 2-krat dnevno | 2-3 dni | DA | |
| PŠENICA | 6-8 žlic | 8-12 ur | 2-krat dnevno | 2-3 dni | DA | |
| PROSO | 6-8 žlic | oluščeno 5-6 ur neluščeno 12-24 ur | 2-krat dnevno | oluščeno 1-2 dni neluščeno 2-3 dni | DA | |

| SEME | KOLIČINA SEMEN KOZAREC 720 mL | ČAS NAMAKANJA | SPIRANJE | ČAS KALJENJA | ZELENČKI | POSEBNOSTI |
|-------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------|--------------|----------|--------------------------------------|
| KORUZA | 6-8 žlic | 12-24 ur | 2-krat dnevno | 2-3 dni | NE | po 12 urah namakanja zamenjaj vodo |
| AJDA | 6-8 žlic | 15 minut | 2,3-krat dnevno | 2-3 dni | DA | po namakanju spiraš vsako uro 4-5 ur |
| BROKOLI | 2-3 žlice | 8-12 ur | 2-krat dnevno | 6-8 dni | DA | |
| ZELJE | 2-3 žlice | 8-12 ur | 2-krat dnevno | 6-8 dni | DA | |
| REDKEV | 2-3 žlice | 8-12 ur | 2-krat dnevno | 6-8 dni | DA | |
| KOPER | 3-4 žlice | 12 ur | 2-krat dnevno | 10-14 dni | DA | |
| KONOPLJA | 2-3 žlice | 12 ur | 2-krat dnevno | 4-5 dni | DA | |
| GORČICA | kalilnik | ne namakamo, poškopimo z vodo | 2,3-krat dnevno | 6-8 dni | DA | obda se s sluzjo |
| RUKOLA | kalilnik | ne namakamo, poškopimo z vodo | 2,3-krat dnevno | 4-5 dni | DA | obda se s sluzjo |
| VRTNA KREŠA | kalilnik | ne namakamo, poškopimo z vodo | 2,3-krat dnevno | 4-6 dni | DA | obda se s sluzjo |



DIŠAVNICE IN ZAČIMBE

Dišavnice in začimbe so naravne sestavine, ki se uporabljajo za izboljšanje okusa in arome jedi. Obstaja veliko različnih dišavnic in začimb, vsaka pa ima svoj značilen okus, vonj in uporabo.

Meta, borec, krebuljica

S

Bazilika, peteršilj, kopr, koromač, kapucinke, majaron, drobnjak, žajbelj, krebuljica, melisa, origano, materina dušica (opcijsko)

Z



V

Bazilika, peteršilj, kopr, koromač, kapucinke, majaron, drobnjak, žajbelj, krebuljica, melisa, origano, materina dušica (opcijsko)

J

Primerne skoraj vse rastline, materina dušica, občutljive senčimo



POGOJI:

Za "vrt v lončku" naj bi bili zagotovljeni optimalni pogoji:

- dovolj svetlobe in toplote,
- redno zalivanje in dognojevanje,
- ekološki substrat, kompost,
- lahke in dovolj velike posode.

NEGA: Redno zalivanje in gnojenje.

KORISTNI NASVETI: Lahko jih sedimo med zelenjavo - pri tem upoštevamo načela dobrih sosedov.

OSTALA ZELENJAVA

Herbica, cesicka

S

Boevicka, filol, redkvice,
brocka, paprika, kumara,
paradiznik, jajčevci
vodna kresla (vlatna tla),
blitva, zelena, rukola,
petenclj, nizak filol

Z



V

Herbica, filol, redkvice,
brocka, paprika, kumara,
paradiznik, jajčevci
vodna kresla (vlatna tla),
blitva, zelena, rukola,
petenclj, nizak filol

Primerena skoraj vsa zelenjava,
blitva, zelena, rukola, petenclj,
nizek filol

Zelenjava, ki uspeva na vseh legulih: zelena, rudič, rilaški solernik



POGOJI:

Posode:

- **solata:** plitva korita, posode, gajbice
- **3 sadike blitve:** lonec premera 35 cm, in globine 20 cm
- **redkvica:** cvetlična korita
- **paradižnik, paprika:** lonec premera vsaj 35 cm in globine 30 cm
- **kumare:** lonec premera vsaj 25 cm in globine 20 cm

Opora: mreža za kumaro, palica za paradižnik in papriko

Zemlja: Kupimo zemljo, primerno za gojenje zelenjave (vrtnarije, kmetijske trgovine).

Semena in sadike: Kupimo v kmetijski trgovini in vrtnariji.

PRIPRAVA:

- solate, radič, rukola: sejemo ali sadimo sadike
- redkvica: sejemo
- blitva, peteršilj stebelna zelena: sejemo ali sadimo sadike
- paradižnik, paprike, bučke kumara: raje sadimo sadike.





NEGA: Zalivamo po potrebi. Če so rastline na sončnem mestu, večkrat tedensko. V hudi vročini naj rastline ne bodo na opoldanskem soncu. Plodovke potrebujejo več zalivanja, v vročini tudi 2-krat dnevno.

Glinopor lahko uporabljamo za drenažo, saj korenine ne smejo biti v vodi.

Redno kontroliramo vlago - s prstom, podstavek, zastirka.

IZZIVI IN PROBLEMATIKA:

- Pregosto sejanje: Rastline ne uspevajo optimalno, saj potrebujejo zadosti prostora.
- Škodljivci (npr. listne uči)
- Senčenje rastline, zastirka - za preprečevanje prehitrega izsuševanja!



KORISTNI NASVETI:

1. Pazimo, da imajo rastline dovolj prostora. Če so pregosto posejane, jih pravočasno ustrezno razredčimo.
2. Če damo plodovkam malo večjo posodo, je ne napolnimo povsem z zemljo, da jo kasneje lahko še dodamo in jim s tem med rastjo dodajamo hranilne snovi.
3. V lonce raje sadimo sorte paprik in paradižnikov z manjšimi plodovi.



KAJ MORAMO UPOŠTEVATI PREDEN SE ODLOČIMO, KAJ BOMO PRIDELOVALI?

Teža, ki jo prenese vaš balkon

Korita, v katerih je mogoče pridelovati zelenjavo, so lahko težka, še posebno, ko jih zalijemo. Zato na balkonu nikoli ni dobro pretiravati z velikostjo vrta. Izberimo lažja korita in lonce oziroma težja primaknimo k stenam.

Svetloba

Oceniti moramo, kakšne svetlobne pogoje imamo. Koliko ur je balkon obsijan s soncem? Odgovorimo si čim bolj iskreno, saj lahko to vpliva na uspeh pri vrtnarjenju. Ko izbiramo rastline, ki jih bomo posadili, izberimo tiste, ki jim bo dovolj toliko sonca, kot ga je na voljo. Tudi na balkonu, ki je večino časa v senci, kar vsekakor ni idealno, obstajajo možnosti. Še vedno lahko pridelujemo solato, špinačo, ohrovt, korenje, celo jagode.

Veter

Vetrovni pogoji so na balkonu lahko povsem drugačni kot na tleh. Če je precej vetra, posadimo bolj trdožive rastline oziroma te postavimo tako, da pred vetrom varujejo bolj občutljive.

Čas

Vprašati se moramo, koliko časa in truda smo pripravljeni vložiti v svoj vrt. Ko sije sonce in piha veter, je lahko prst zelo hitro suha. Sredi poletja bomo morda morali zalivati vrt celo dvakrat dnevno. Kdo bo prevzel takšno odgovornost, če bomo šli na počitnice?

Začnimo z majhnim

Težko si je predstavljati, kakšna odgovornost je vrt, zato ga je priporočljivo širiti počasi in postopoma. Začnimo z eno vrsto in drugo leto dodamo naslednjo. Ali morda šele čez dve leti. Pridobimo izkušnje. Če takoj posadimo velik vrt, bomo morda imeli naenkrat preveč obveznosti in težav. Lahko se zgodi, da bomo obupali.

Izkoristite prostor

Na balkonu je prostor omejen, zato ga pametno izkoristimo. Ne le tla, izkoristiti je mogoče ograjo, stene in z visečimi lonci celo strop, a pazimo, da je vse varno pritrjeno, kot tudi da ne pretiravate in da teža vrta – kot že omenjeno – ni prevelika.

Poglavje je povzeto po spletni strani: <https://www.dominvrt.si/rubrika/roze-vrt/vrt/balkon-zelenjava-vrt.html>

Še nekaj nasvetov Sanje Lončar ...

- Nakup loncev, posod je cenejši na gradbenih in kmetijskih oddelkih kot na vrtnem oddelku. Še manjši stroški so v centrih ponovne uporabe ali zbirnih centrih.
- Na balkonu lahko dobro izkoristimo tudi stene, posode pa naj bodo čim lažje. Posode naj ne postanejo odlagališče nevarnih odpadkov. Uporabljamo rajši certificirane ekološke substrate. Če uporabimo vrtno zemljo, naj ta vsebuje vsaj polovico komposta.
- Priporočljivi so leseni zabojniki, oblečeni s filcem ali starimi cunjami - tako preprečimo vsrkavanje vlage v les.

Povzeto po priročniku: Samooskrba v praksi, avtorica: Sanja Lončar



KLASIČEN VRT: OD ZAČETKA DO OBILNE LETINE

Klasični vrt je tradicionalen vrt, kjer gojimo različne rastline, kot so zelenjava, sadje, zelišča in cvetje, običajno s poudarkom na naravnih in trajnostnih pristopih ter ročnem delu.

PRIPRAVA ZEMLJE

Pomen zdrave zemlje: Zdrava zemlja je temelj uspešnega klasičnega vrta. Pravilna priprava zemlje zagotavlja, da rastline prejmejo ustrezno hranilo in vodo ter omogoča boljšo rast in pridelavo. Zdrava zemlja tudi spodbuja biotsko raznolikost v vašem vrtu.

Zdrava rodovitna zemlja ima obilno rastlinskih hranil, dušika, fosforja in kalija. Ni zbita, ni preveč peščena in je odcedna. Testiramo jo z ročnim preizkusom in sicer tako, da jo primemo v roke in jo svaljkati, gnetemo ali drgnemo. Za izboljšanje tal lahko uporabimo kremenčevo mivko, hlevski gnoj, lahko dodamo lesni pepel, koprivov gabezov namok.

POSTAVITEV VRTA

Izbor primerne lokacije za vrt: Pravilna izbira lokacije je ključna za uspešen vrt. Začnite z iskanjem območja, ki prejema dovolj sončne svetlobe, običajno najmanj 6 ur na dan. Prav tako se prepričajte, da je lokacija zaščitena pred močnimi vetrovi. Razmislite o bližini vira vode za enostavno zalivanje.

Načrtovanje in oblikovanje vrta: Načrtovanje je ključnega pomena za organiziran in učinkovit vrt. Določite, katere rastline boste sadili in kako bodo razporejene v vrtu. Razmislite o rotaciji pridelkov, ki lahko zmanjša tveganje za bolezni in poveča rodovitnost tal.

Izbira in priprava gredic: Gredice so dvignjene ali povišane postelje, kjer rastline rastejo. Izbira materiala za gredice (npr. les, kamni, bloki) je odvisna od vaših preferenc in razpoložljivih virov. Pomembno je, da gredice dobro pripravite, tako da odstranite plevel, dodate hranilno zemljo ali kompost ter jih ustrezno zalivate.



IZBIRA RASTLIN

Kako izbrati prave rastline za vaš vrt: Izbor rastlin je ključen korak pri oblikovanju vrta. Pri izbiri upoštevajte podnebje, kjer živite, in razpoložljiv prostor. Pomembno je tudi razmisliti o svojih preferencah in ciljih. Ali želite gojiti zelenjavo, sadje, zelišča ali kombinacijo vsega? Razmislite tudi o času, ki ga imate na voljo za vrtnarjenje, in o svojih izkušnjah.

Pravilna razporeditev rastlin v vrtu: Pomembno je, da rastline pravilno razporedite v vrtu. Upoštevajte potrebe rastlin glede na svetlobo, zalivanje in prostor. Na primer, visoke rastline ne bi smele zasenčiti nizkih rastlin. Prav tako je koristno upoštevati koncept združevanja rastlin, kjer nekatere rastline medsebojno koristijo, na primer zatiranje škodljivcev ali izboljšanje rodovitnosti tal.

Pri načrtovanju zasaditve z rastlinami, moramo paziti na dobre sosede:

- čebula - dober sosed je korenje ali solata
- česen - dober sosed so jagode ali drobnjak
- peteršilj - dober sosed je por
- nizki fižol - dober sosed je grab ali šetrja

Z dobrimi sosedi se že same rastline varujejo pred škodljivci saj varujejo druga drugo:

- Kapusnice, stročji fižol in ostale rastline, katere so napadle uši, posipamo z lesnim pepelom.
- Ob rob vrta posadimo kapucinko, saj odganja uši, struac in brošče.
- Med gredico lahko položimo veje bezgi, saj ta odganja voluharja.

Zelenjava, sadje in zelišča, primerna za začetnike:

Začetniki se pogosto odločijo za rastline, ki so enostavne za gojenje.

- Med zelenjavo so to: paradižnik, kumare, paprike, špinača, korenje in solata.
- Pri sadju so to: jagode, jabolka, hruške in češnje.
- Pri zeliščih so to: bazilika, origano, peteršilj in meta.

SKRB ZA VRT

Pravilno zalivanje in oskrba rastlin: Redno zalivanje je ključno za zdravje vaših rastlin. Pazite, da ne zalivate preveč ali premalo. Upoštevajte potrebe posameznih rastlin glede na vrsto in velikost, pa tudi vremenske razmere. Poleg zalivanja je tudi hranjenje rastlin s potrebnimi hranili pomembno za njihovo rast in pridelavo.

Odstranjevanje plevela: Plevel lahko hitro postane težava v vašem vrtu, saj konkurira rastlinam za vodo in hranila. Redno odstranjevanje plevela je ključno. To lahko storite ročno ali s pomočjo mulčenja, ki preprečuje rast plevela.

Plevel lahko položimo tudi na pohodne poti med gredami, nekaj ga lahko tudi pustimo, saj s tem pomaga ohranjati vlago v zemlji in je rastlini v pomoč.





Zatiranje škodljivcev na naraven način: Namesto kemikalij je priporočljivo uporabiti naravne metode za nadzor škodljivcev. To vključuje uporabo koristnih insektov, kot so hrošči, ki se prehranjujejo s škodljivci, ali izdelave domačih razpršil na osnovi naravnih olj, česna ali mila. Reden nadzor rastlin lahko pomaga preprečiti širjenje škodljivcev.

Kako prepoznati znake bolezni in ukrepati: Naučiti se prepoznati zgodnje znake bolezni je ključno za njihovo obvladovanje. Pogosto so to spremembe v barvi, teksturi ali obliki listov, rasti ali cvetenju rastlin. Ko prepoznate znake bolezni, lahko uporabite ustrezne ukrepe, na primer odstranjevanje obolelih delov rastlin, uporabe naravnih fungicidov ali preprečevanje širjenja bolezni s previdnim rokovanjem. Rastline lahko zdravimo tudi z naravnimi preparati (npr. rmanov, koprivov čaj ali čaj njivske preslice).

Bolezni, ki se lahko pojavijo na rastlinah, so:

- rja - prepoznamo po rjastih listih (kumare, buče, jagode)
- plesen - prepoznamo po sivkasto zvitih listih, temnem stebelu (paradižnik, krompir)
- gniloba - prepoznamo po gnilih delih rastline ali odmrtnju ploda, postane črn. Takrat odstranimo gnile dele ali celotno rastlino.

NAČRTOVANJE ZA NASLEDNJO SEZONO

Kako se pripraviti na naslednjo sezono vrtnarjenja: Priprava na naslednjo sezono je ključnega pomena za uspešno vrtnarjenje. To vključuje oceno letošnje sezone, da ugotovite, kaj je dobro delovalo in kaj bi lahko izboljšali. Načrtujte, kateri pridelki bodo rasli naslednje leto, in se odločite, ali boste morda poskusili nove sorte ali rastline.

Na prazne gredice lahko sadimo prezimne kapusnice:

- brokoli,
- brstični ohrovt,
- listnati ohrovt,
- motovilec,
- radič ...

Rotacija pridelkov ali kolobarjenje: To je praksa, pri kateri spreminjate mesta, kjer rastejo določene vrste rastlin vsako leto. To pomaga preprečiti izčrpavanje tal, zmanjšuje tveganje za bolezni in škodljivce ter izboljšuje rodovitnost tal.

Načrtujte, kateri pridelki bodo rasli na določenih mestih in sledite rotacijskemu načrtu.

PRIMER:

Na mesto kjer smo imeli posajeno čebulo na novo sadimo krompir, na mesto nizkega fižola posadimo korenček, na mesto česna posadimo jagode, solato, na mesto paradižnika sadimo ajdo.





Shranjevanje semen za prihodnjo uporabo: Semena so ključnega pomena za nadaljnje vrtnarjenje. Shranjevanje semen je pomembna praksa, ki vam omogoča, da ohranite raznolikost rastlin in prihranite denar. Semena shranjujte v suhem in hladnem prostoru v neprodušnih posodah ali v vrečkah, označenih z datumom in vrsto semena.



Crop Rotation Chart

YEAR 1



Potatoes



legumes & Brassicas



Roots



Miscellaneous

YEAR 2



legumes & Brassicas



Miscellaneous



Potatoes



Roots

YEAR 3



Miscellaneous



Roots



legumes & Brassicas



Potatoes

YEAR 4



Roots



Potatoes



Miscellaneous



legumes & Brassicas

Pridobljeno s spletnega naslova:

<https://i.pining.com/originals/c2/9d/f5/c29df57f8a925501446585b2fb48ed48.jpg>

KOMPOSTIRANJE

Kaj je kompostiranje in zakaj je pomembno: Kompostiranje je naravni postopek razgradnje organskih materialov, kot so kuhinjski odpadki, vrtni ostanki in listje, v bogato hranilno zemljo, imenovano kompost. Pomembno je, ker omogoča recikliranje organskih odpadkov, zmanjšuje količino odpadkov, ki končajo na odlagališčih, ter izboljšuje zdravje tal.

Izdelava kompostnega kupa ali kompostnika: Kompostiranje lahko izvajate na različne načine, najpogostejša pa sta dva: z uporabo kompostnega kupa na odprtem prostoru ali kompostnika. Kompostni kup je enostaven za začetnike, saj lahko organske odpadke preprosto zbirate in kopičite na posebnem mestu v vrtu. Kompostnik pa je bolj urejena rešitev, saj zagotavlja boljši nadzor nad procesom kompostiranja.



Kaj je še potrebno paziti pri kompostiranju: Pri določanju prostora je potrebo paziti, da ni na žgočem soncu, priporočljiv je delno senčni prostor. Začnemo z urejanjem podlage na katero naložimo odpadne veje, nanje položimo karton, na karton dodamo rjavi del (listje, slama, zemlja). Nadaljujemo z zelenim delom (travni odkos, kuhinjski odpadki) Ponoviš z rjavo plastjo in zeleno vsaj 3-krat v višino. Med plastmi lahko posipaš kremenčevo mivko.

Kaj lahko kompostiramo in kaj ne: V kompost lahko vključite večino organskih materialov, vključno s sadjem, zelenjavo, kavno usedlino, jajčnimi lupinami, listjem, travnato rušo, drobnimi vejami in papirjem. Vendar pa ne smete kompostirati mesa, rib, mlečnih izdelkov, maščob, olj in odpadkov, ki bi lahko privabili škodljivce ali povzročili neprijetne vonjave. Prav tako ne smete kompostirati orehovitih listov, mongolije, olupkov citrusov, preslice in vseh cvetočih plevelov.

Vzdrževanje komposta: Da bi kompostiranje uspešno delovalo, je treba kompost redno obračati, da zagotovite zračnost in pospešite razgradnjo. Prav tako je pomembno, da kompost ohranja primerno vlažnost, ne preveč suh niti preveč moker. S pravilnim vzdrževanjem boste pridobili kakovosten kompost, ki bo obogatil vašo zemljo.





GOZDNI ALI GOZDNATI VRT

Gozdni vrtovi, znan tudi kot agrogozdovi ali gozdnati vrtovi, so oblikovani vrtovi, ki posnemajo naravne gozdne ekosisteme. Temeljijo na načelu, kjer različne rastline soobstajajo in medsebojno sodelujejo, kar spodbuja zdravo rast in minimalizira potrebo po človeškem posredovanju.

Za takšen vrt potrebujemo večjo površino, vsaj 1.000 m² - uporabimo lahko manjvredno, iztrošeno površino (npr. rudniške površine).

ZAKAJ BI SE ODLOČILI ZA TAKŠNO VRSTO VRTA?

1. Takšen ekosistem je trden, odporen in samozadosten.
2. V takem raznolikem rastlinskem okolju večina rastlin prinaša koristi, bodisi kot hrana ali na druge uporabne načine.
3. Gre za živo gensko zakladnico vseh pomembnih rastlin, ki rastejo v njem, vključno s semeni dreves, trajnic in enoletnic, kot tudi kot vir za razmnoževanje s potaknjenci in cepljenjem. V petih do desetih letih po vzpostavitvi se v njem nabere dovolj genskega materiala, da lahko z njim zasadimo nove rastline.
4. Je prostor za učenje vseh generacij.
5. Ponuja zatočišče tako ljudem kot prosto živečim živalim.
6. Pomaga preprečevati erozijo.
7. Približuje naravo človeku, mu omogoča oddih in sprostitvev.
8. Ustvarja zdravo okolje za ljudi, živali in rastline.
9. Spodbuja sobivanje in povezovanje različnih generacij.
10. Uči nas odgovornega odnosa do narave.
11. Koristi takšnega vrta se prenašajo skozi več generacij.
12. Skrbi za zdravo in rodovitno zemljo z metodo permakulture in biodinamike.
13. Ne uporablja umetnih gnojil in pesticidov.



NAČRTOVANJE GOZDNEGA VRTA

Analiza lokacije in načrt vrta: Ugotovite značilnosti vaše lokacije, vključno z vrsto tal, podnebjem in razpoložljivim prostorom. Potrebno je načrtovanje od same oblike vrta do posameznih elementov. To najlažje naredimo na zemljevidu za pisalno mizo ali na računalniku (v točnem merilu). S premikanjem posameznih elementov lahko preizkusimo različne postavitve). Dobrodošle so izkušnje tistih, ki so tak vrt že ustvarili.

Gozdni vrta so znani po svoji slojeviti strukturi, kjer se različne rastlinske vrste gojijo v različnih plasteh, od dreves in grmovnic do zelišč in pokrovnih rastlin. Klasični vrtni vrtovi pogosto vključujejo enoplastne pristope, kjer prevladujejo ene vrste rastlin.

Katere elemente vključuje gozdni vrt?

1. sadna drevesa (visokodebelne jabolane, odporno sadno drevje)
2. ostala drevesa (hrast, breza, divja češnja, bori) omogočajo rast podrasti (ciklame, zvončice, teloh, okrasne koprive, trobentice, naprstec, zvončki, podlesne vetrnice, hoste, praproti)
3. večje grmičevje (šmarna hrušica, aronija) in manjše grmičevje (ribez, borovnice)
4. gojene začimbe in zelišča
5. divje rastline
6. trajna zelenjava in gojena zelenjava na manjših površinah

Na takšnih vrtovih lahko tudi:

1. postavimo hišice na drevesih,
2. kopljemo ribnike in reguliramo meteorno vodo,
3. uredimo mehke, ozke, vijugaste gozdne poti (npr. tla posujemo z lubjem, iglicami ali drugim materialom, ne uporabljamo kamnitih plošč, tlakovcev ali kamenja),
4. čez graben ali studenček izdelamo enostaven lesen most,
5. sredi dreves naredimo kotiček za posedanje z leseno klopjo ...

ZGODOVINA GOZDNIH VRTOV IN NJIHOVA VLOGA V TRAJNOSTNI SAMOOSKRBI

Gozdni vrtovi imajo korenine v različnih tradicijah po svetu, vključno z japonskim gozdnim vrtom (znanem kot "Miyawaki metoda"), permakulturo in naravnim vrtnarstvom. Ti koncepti so se razvijali skozi desetletja in so postali pomemben del trajnostne samooskrbe in ohranjanja narave.

V vse bolj okoljsko ozaveščenem svetu so gozdni vrtovi postali ključna komponenta trajnostnih praks. Zagotavljajo lokalno pridelano hrano, spodbujajo biotsko pestrost in prispevajo k bolj odpornim ekosistemom. Gozdni vrtovi so tako postali pomembno orodje za soočanje s podnebnimi spremembami in spodbujanje trajnostne samooskrbe tako na individualni kot tudi na skupnostni ravni.

Gozdni ali gozdnati vrtovi so izjemna možnost za trajnostno samooskrbo. Z njihovo pomočjo lahko pridelate raznoliko hrano, ohranjate naravno ravnovesje in zmanjšujete ekološki odtis. S pravilnim načrtovanjem in vzdrževanjem lahko uživate v vseh prednostih gozdnih vrtov.

PERMAKULTURA

Koncept permakulture je kompleksen in ima različne pomene za različne ljudi, vendar ima v svojem osnovnem bistvu enoten sistem načrtovanja, ki se opira na etične smernice. Vključuje različna področja, kot so ohranjanje narave, kulturna krajina, agrogozdarstvo, ekološko kmetijstvo, vrtnarjenje, načrtovanje bivališč, ekonomija in medčloveški odnosi. Vse te komponente se povezujejo z namenom ustvariti človeške sisteme, ki lahko zadovoljijo potrebe ljudi, hkrati pa okrepijo delovanje ekosistemov.

Pristop permakulture poudarja trajnostno upravljanje virov, ohranjanje biotske pestrosti, in ustvarjanje bolj trajnostnih in trajno samoodpravljaljivih sistemov, ki so manj obremenjujoči za okolje.

V sedemdesetih letih prejšnjega stoletja sta **Bill Mollison** in **David Holmgren** razvila permakulturo kot odziv na takratno ekološko in ekonomsko krizo. Njihov cilj je bil ustvariti nov model razvoja, ki bi temeljil na razumevanju naravnih procesov. Izraz permakultura izvira iz prvotnega pojma "**PERMANentna agriKULTURA**," saj se je njuno delo v začetku osredotočalo predvsem na trajnostno pridelavo hrane.

Povzeto iz spletne strani: <https://permakultura.si/article/permakultura>

BIODINAMIKA

Biodinamika je najstarejša ekološka metoda pridelovanja hrane, ki jo je razvil dr. Rudolf Steiner in se je razširila po vsem svetu po letu 1924. Temelji na ideji oživljanja zemlje in njenem trajnostnem ravnanju za pridelavo hrane, ki vsebuje vitalne energije in spodbuja fizično zdravje ter duhovni razvoj človeka.

V biodinamiki se ne uporabljajo mineralna gnojila in fitofarmacevtska sredstva. Namesto tega se osredotočajo na uporabo biodinamičnih preparatov, kot so gnoj iz roga, kremen iz roga in kompostni preparati, ki izboljšujejo kaljivost in vitalnost rastlin. Upoštevajo tudi naravna gibanja Zemlje in letne čase.

Biodinamična kmetija ni le prostor za pridelavo hrane, ampak organizem, kjer so njive, travniki, sadovnjaki, rastline, živali in človek povezani kot celota. Na takšni kmetiji se prideluje hrano, lastna semena za nadaljnjo reprodukcijo, ohranja naravno ravnovesje in raznovrstnost rastlin ter trajno oživlja tla s kompostom.

Biodinamika poudarja naravne dejavnike, kot so svetloba, toplota, vlaga in minerali, ki podpirajo zdrav rastlin. Uporablja biodinamične preparate za spodbujanje zdrave rasti in sledi kozmičnim ritmom od setve do spravila pridelkov, v nasprotju s konvencionalnim kmetijstvom, ki se osredotoča na blaženje posledic uporabe sintetičnih sredstev.

Glavni cilj biodinamike je zagotoviti zdrave pridelke in hrano s skrbjo za zdravje in rodovitnost tal, uporabo kompostnih preparatov ter pravilnim kolobarjenjem in časom za vsako opravilo.

Povzeto iz spletne strani: <https://ajda-vrzedenec.si/biodinamika/o-biodinamiki/>



Društvo za
ZDRAVILNE
RASTLINE
Zasavje

PRIMER DOBRE PRAKSE: DRUŠTVO ZA ZDRAVILNE RASTLINE ZASAVJE IN VRT TETE JOHANCE V EVROPARKU

Društvo za zdravilne rastlina Zasavje je pričelo s svojim delom pred petnajstimi leti. Vsako leto pripravijo v društvu zanimiv letni plan, kjer združujejo tako izobraževalne kot tudi zabavne aktivnosti. Kar precejšnje število somišljenikov je vključeno v delovanje društva. Vsako leto člani nadgradijo svoja znanja o zdravilnih rastlinah in tudi o življenju v naravi in z naravo. Za še več znanj se člani odpravljajo na različna izobraževalna potovanja, kjer spoznavajo nove rastline in nove načine tako predelave kot tudi uporabe rastlin.

Poleg izobraževanja društvo izdaja razne publikacije od letakov s predstavitvijo zdravilnih rastlin, ki jih občanom deli brezplačno, do knjig za odrasle in otroke. Tudi z izdajo letnih slikovnih koledarjev ima društvo kar nekaj izkušenj.

Nagradna tekmovanja za otroke iz vrtcev, učencev in dijakov so bila vsako leto dobro obiskana. Toda spremembe se morajo dogajati, zato so v letu 2023 za razne cilje skupine organizirali Učne urice za naravoljubce. Cilj teh uric je, da se otroci ob igri seznanijo z naravo, zdravilnimi rastlinami, z samooskrbo, z ročnimi spretnostmi. Samooskrba je v letu 2023 prednosti cilj izobraževanja. Že spomladi so začeli s semeni, gojenjem sadik, sajenjem rastlin na vrtove in seveda v jeseni s pobiranjem pridelka.

Vse delavnice so umestili na vrt zdravilnih rastlin, ki ga imajo lociranega v Evroparku Zagorje ob Savi.



VRT TETE JOHANCE

Vrt tete Johance je lociran na severni strani Europarka s pogledom na vzhod, kar omogoča dobro rast rastlin. Jutranje sonce rastline poboža, jim daje ugodno toploto in tako se izognejo hudi popoldanski vročini, vročini, ki vsako leto bolj pesti vsak vrt. Na vrtu zdravilnih rastlin raste okrog 130 vrt rastlin, od dreves, grmičkov, do zdravilnih rastlin, začimb in zelenjave. Veliko občanov ima vrt za samopostrežbo in brez vprašanj odtujijo dozorele rastline.

Na tem divjem vrtu se člani in članice društva trudijo, da za rast rastlin ne uporabijo nobenih umtnih gnojil, nobenih drugih spodbujevalcev rasti, razen konjskega in kozjega gnoja. Vrt se gnoji in obnavlja sam. Rastline so si same našle rastlišče. V začetku smo rastline sadili v skupine po njihovi zahtevnosti rastli, z leti pa so se same prestavile po vrtu in sedaj jih na njihovem prostoru samo množimo in malo oplemenitimo z okopavanjem in odstranjevanjem prehudih »plevelov«. Velikokrat te plevela nesejo domov. Tudi zalivanje z biodinamičnimi pripravki ni potrebo, saj rastline ščitijo druga drugo.

Na vrtu ni plastike ali umetnih snovi, razen okrasnih predmetov, ki so jih na osnovi nagradnih natečajev naredili otroci in učenci izobraževalnih ustanov v Zasavju. Z veseljem umestijo na vrtu stare odslužene predmete in jih s tem podarijo drugo življenje, tako da ne končajo na smetišču.

Na 750 m² je vrt organiziran tako, da ga je tretjina v gozdu (bukev, gozdne rastline, grmičevje maline, robide). Osrednji vrt zasedajo rastline, ki jih v svoji dejavnosti najbolj potrebujejo (vrtnice, melisa, meta, ognjič, plavice, vijolice...), tretjina pa je kar precej divja in samorasla. Tu kraljujejo poznane in manj poznane rastline pelini, timijani, origano, šparglji, smilj, rožmarin...). Rastline so si same našle svoje »prebivališče«. Košček tretje tretjine vrta so zasedli pelini in žajblji. Na tem delu vrta pa kraljuje tudi artičoka in na spodnji strani vrta kraljujeta dve visoki gredi. Ena je v lasti srednješolcev, druga je namenjena predvsem vrtninam. Poudariti je potrebno, da na teh visokih gredah za rast rastlin ni uporabljen noben »spodbujevalec« rasti. Rastline živijo samo na zemlji, ki so jo pridelali na kompostnem kupu. Na tem kupu se zbirajo izključno »odpadki« iz vrta.



V prvih letih je bilo vrt potrebno nenehno zalivati, negovati, menjavati rastline, ki so propadle. Sedaj so rastline na vrt že kar dobro navajene in zalivajo le tiste rastline, ki jih na novoposadijo oziroma presadijo.

K dobri rasti in zdravju rastlin, zelo pripomore biotska raznovrstnost, predvsem raznovrstnost v zasaditvi in raznovrstnost živalskega sveta. V začetku so bila leta, ko je bilo na vrtu toliko miši in drugih glodalcev, da je bil vrt skoraj popolnoma uničen, rastline so se sušile. Z leti smo na vrt dobili kar nekaj kač (belouške, goži, mrtinčki, zelenci, žabe ...). Miši so izginile in rastline so si opomogle. Tudi komarjev ne zasledimo, čeprav je v bližini kar nekaj vode. Vrt preletavjo različne ptice in seveda na rastlinah je polno žuželk. Na vrtu imajo poleg ptičjih hišic, valilnic tudi hotel za žuželke.

Kot so že omenili je leto 2023 leto samooskrbe. Otroke učijo o presajanju, člani in članice pa posvečajo precej pozornosti na organizacijo domače lekarne in s tem lastno samooskrbo z zdravnimi pripravki.

Zakaj domača lekarna? S pomočjo zdravilnih rastlin si člani lahko doma izdelajo množico pripravkov, ki jih uporabijo v času, ko se telo upre vsakodnevnemu stresu, preobremenjenostjo, pa tudi leta se vztrajno povečujejo in člani že občutijo tegobe staranja.

Kaj lahko pripravijo? Znajo pripraviti razne zdravilne čajne mešanice, začimbne mešanice, ki naredijo jedi še bolj okusne in seveda bistveno bolj zdrave. Naredijo pripravke za nego kože, zob, las. Tudi na revmo, demenco, sladkorno, holesterol ne pozabijo. Pri domači lekarni ni mogoče, tako kot v lekarni, doseči uspeha čez noč. S vstajanjem in doslednostjo pa izgine marsikatera težava, telo pa ni zastrupljeno s kemijo. Zlomljene kosti se hitreje z domačimi pripravki hitreje zacelijo. Rastline imajo neverjetno moč. Spanec je z zdravilnimi rastlinami boljši in trdnejši.

Poleg zdravilnih rastlin je na vrtu tudi precej »plevelov«. Rastlin, ki jih vrtničkarji na vrtovih mečejo iz vrta, člani in članice jih z veseljem pojejo in tako v telo vnesejo še do 10 x več različnih mineralov in antioksidantov.



Z veseljem je delati z ljudmi in rastlinami, če si sam prepričan v njihovo koristno uporabo. Vrt in njegova čistost (ni kemije) je sinonim za dobro, bolj zdravo življenje. Brskanje po vrtu človeka umiri, mu daje nov zagon, ga oskrbi z zdravimi mikroorganizmi, ki kar uspešno iz organizma izrinejo prenekateri patogen organizem.

Tudi v bralci se lahko vključite v njihovo družčino. Z veseljem bodo sprejeli vsakega, ki misli pozitivno in se želi izobraževati in uživati v naravi in njihovih dobrinah. Novi člani kar hitro spoznajo, da je članstvo v društvo za zdravilne rastline zanimivo in polno novih znanj. Skromna članarina je hitro povrnjena, ker stalni člani uživajo bonitete nato na materialni kot na duševni ravni.





SHRANKI IN PREDELAVA ŽIVIL

Kaj shranki so?

Predelani viški domačih ali kupljenih sezonskih pridelkov za kasnejšo rabo. Uporabimo najboljše, zdrave in vitalne rastline.

Zakaj so tako pomembni?

- Naložba v zdravje,
- samooskrba,
- vemo, kaj jemo,
- na dolgi rok je ceneje kot tombola z nakupi cenejše supermarket prehrane.

NAČINI PRIPRAVE SHRANKOV

1. Priprava pesta

2. Shranjevanje sadja in zelenjave s fermentacijo in pasterizacijo:

Pomembno je da nabiramo zrelo sadje in zelenjavo in shranimo takoj po nabiranju. S pravilnimi postopki se dobro obdrži hranilna vrednost.

3. Enostavnejše shranjevanje je s sušenjem:

- zdravilnih rastlin: rman, meta, melisa (čaji) ...
- začimb: majaron, šetraj, origano (dodatek jedem) ...
- gob bezgovih jagod, borovnic ...



PRIPRAVA PESTA



PESTO ...

zmleto zelišče z dodatkom soli in olivnega olja (lahko dodamo oreščke – pinjole, indijski oreščki, arašidi ali olupljeni mandeljni).

BAZILIKA ...

rastlina, ki se lahko pohvali z velikimi zdravilnimi močmi. Dobila je naziv “najbolj inteligentna rastlina”, saj “uravnava” krvni sladkor in krvni tlak. Bazilika je zelo občutljiva za oksidacijo, zato je bolje, da jo ob uporabi “trgamo” in ne režemo.

Dobro pripravljen bazilikin pesto je tako lahko bolj prehransko dopolnilo in zdravilo, kot živilo.

Uporaba: Uporabimo svežo v solati, v čaju, v namazih, dodajamo pri kuhanju hrane. Na hitro posušimo, ali zmeljemo s soljo in z oljem. Liste lahko za teden ali dva namočimo v kvalitetno olje.

Čiščenje: Zelišče mora biti za pripravo čisto in suho (osušeno) . V primeru, da opazimo na rastoči rastlini, da je umazana, rastlino operemo z vodo med zalivanjem in pustimo, da se naravno posuši na zraku. Nato liste odtrgamo in takoj uporabimo.



PESTO IZ BAZILIKE

Potrebujemo:

- Sveže, zdrave in osušene liste in cvetove (v kolikor jih imamo), stebel ne uporabljamo
- Oreščki (opcijsko)
- Groba sol
- Olivno olje

Postopek:

1. Sveže in zdrave liste zmeljemo (z dodano soljo) in delom olivnega olja.
2. Dodamo preostanek olja.
3. Napolnimo kozarce in zapremo.

Postopek iz knjige Sanje Lončar:

1. Skupaj damo oreščke in sol.
2. Dodamo olje, da dobimo "emulzijo".
3. Liste meljemo v emulziji.

Olje nalivamo na pesto preko žlice, tik nad površino in pazimo, da se ne dotikamo z žlico površine.

Shranjevanje: Obvezno shranjujemo v hladilniku ali v temnem in hladnem prostoru. Po odpiranju in uporabi, takoj zalijemo z oljem do vrha lončka.

Uporaba: Dodatek juham, dodatek omakam, namazi – skuta uporaba v solatah (npr. paradižnik) ...

DROBNJAK ...

je prava vitaminska bomba. V njem je desetkrat več vitamina C kot v jabolkih. Vsebuje tudi magnezij, kalcij, železo in kalij. Povrhu raziskave potrjujejo, da Drobunjak preprečuje nastanek tumorjev, učinkuje kot afrodisijak, pospešuje pretok krvi po ožilju, preprečuje strdke in deluje proti bakterijam in virusom.

Povzeto po priročniku: Samooskrbna shramba, avtorica: Sanja Lovčar





PESTO IZ DROBNJAKA

Sestavine:

Na 100 g zelišča porabimo 200 ml olja (150 ml za pesto in 50 ml, da zalijemo kozarce) ter 1,5 ravne žlice soli.

Predpriprava:

S škarjami drobno narežemo liste na 0,5-1 cm. Cvet ločimo od olesenelega stebelca.

Postopek:

1. Sveže in zdrave liste zmeljemo (z dodano soljo) in delom olivnega olja.
2. Dodamo preostanek olja.
3. Napolnimo kozarce in zapremo.

PRIPOROČILO!

- Uporabljamo keramični nož (da rastlina ne pride v stik s kovino).
- Uporabimo grobo sol - zmeljemo skupaj z rastlino, da se odpravijo značilni žepki in preprečimo kasnejše hitrejše kvajenje pestal.

STARA ZNANJA IN DOBRI NASVETI

● Setveni koledar Marije Thun

Glavna ugotovitev Marije Thun je, da se količina pridelka poveča za več kot 30 %, če se upošteva pravilen čas sejanja. Njen setveni koledar je primeren za biodinamično kmetovanje in vključuje nasvete za setev, nego rastlin, in delo s čebelami. Tudi upošteva vplive drugih nebesnih teles in dvižno/padno pot Lune.

Praktično delovanje setvenega koledarja pomeni, da se opravila na vrtu načrtujejo glede na to, pred katerim ozvezdjem zodiaka potuje Luna. Obstajajo tudi dnevi, ko ni priporočeno delo z rastlinami, kot so dnevi mrkov in prekrivanja planetov. Uporaba tega koledarja v biodinamičnem kmetovanju prispeva k ohranjanju ekološkega ravnotežja in zdravju pridelkov.

Setveni koledar Marije Thun je preveden v več jezikov in je na voljo tudi v obliki mobilne aplikacije za Android telefone, kar olajša njegovo uporabo tako za izkušene vrtnarje kot za začetnike.

*Povzeto po prispevku na spletni strani:
<https://blog.posadi.si/setveni-koledar-marije-thun-najzanesljivejsi-vrtnarski-prirocnik/>*

Še več starih znanj in dobrih nasvetov dobite na spletni strani:

<https://blog.posadi.si/>





Vir setvenega koledarja:

https://www.klubgaia.com/si/files/default/clanki/2023/GAIA_SETVENI_KOLEDAR_2023%20_%20SPLET.pdf

AVTORITETE SAMOOSKRBE NA SLOVENSKEM

SANJA LONČAR



Vir fotografije: <https://sensa.metropolitan.si/zanavdih/sanja-loncar-resne-izzive-ki-nas-cakajo-ljudje-splah-ne-vidijo/>

Sanja Lončar je izjemna osebnost, ki že od leta 2005 vodi največje slovensko nevladno gibanje, projekt Skupaj za zdravje človeka in narave. Njeno delo je osredotočeno na raziskovanje naravnih rešitev za težave, s katerimi se srečuje sodobni človek. S svojo predanostjo in znanjem je postala priznana urednica in soavtorica 23 knjižnih uspešnic, od katerih jih je kar sedem prevedenih v nemški jezik.

Poleg avtorskega dela je Sanja Lončar dejavna tudi kot predavateljica, publicistka, urednica, novinarka in raziskovalka. S svojim znanjem in izkušnjami vodi seminarje ter predavanja za strokovno in splošno javnost v Sloveniji, na Hrvaškem, v Avstriji in Nemčiji. Vodi tudi informacijsko središče Zazdravje.net in izobraževalni portal Delavnice.zazdravje.net, poleg tega pa skrbi za urejanje tiskanega glasila Zazdravje.net. Sanja Lončar je resnično izjemna osebnost, ki s svojim delom pripomore k boljšemu razumevanju naravnih rešitev za zdravje človeka in narave.

Povzeto po prispevku na spletni strani: <https://znanje.zazdravje.net/book-author/sanja-loncar/>

DRUŠTVO ZA CELOSTNO SAMOOSKRBO SAMOOSKRBNI.NET

Društvo Samooskrbni.net je skupnost posameznikov, ki so nadvse navdušeni nad izzivi in si želijo izkoristiti svoj čas za pridobivanje, ohranjanje ter prenašanje dragocenih znanj, ki so temelj za zdravje in preživetje. Njihovo poslanstvo združuje bogato dediščino prednikov z najnovejšimi dognanji znanosti, ki jih skrbno preizkušajo v praksi.

Njihova strast je prihraniti čas in energijo z združevanjem moči ter optimizacijo samooskrbnih dejavnosti. S povezovanjem se med seboj podpirajo, si pomagajo in, če je potrebno, celo prestrukturirajo svoje življenje, da bi živeli čim bližje drug drugemu.

Pri tem se trudijo tudi prihraniti denar, saj ne podlegajo pretiranim stroškom razdrobljenega načina življenja. S kolektivnim naročanjem večjih količin pa občutno zmanjšujejo izdatke ter si privoščijo več.

Njihovo ime, Samooskrbni.net, jasno izraža njihovo željo po ustvarjanju mreže koristnih povezav, bogatih vsebin, razpoložljivih virov ter predvsem odprtosti do ljudi. Ne osredotočajo se na težave, temveč na iskanje rešitev. Ne stopajo v boj proti, ampak uporabljajo svoje moči ZA uresničitev tistega, kar želijo, da bi delovalo.

Povzeto po prispevku na spletni strani: <https://www.samooskrbni.net/kdo-smo>



Samooskrbni.net
Društvo za celostno samooskrbo

DDR. ANA VOVK

Ddr. Ana Vovk je izjemna profesorica za fizično in regionalno geografijo, ki svoje strokovno znanje deli na Univerzi v Mariboru, Filozofski fakulteti. Njeno raziskovalno delo se osredotoča na slovenske pokrajine, pri čemer poučuje študente geografije ter raziskuje trajnostni razvoj na lokalni in regionalni ravni. Njeno predanost tematiki trajnostnega razvoja je bila potrjena s številnimi dosežki, vključno z dvema doktorskima disertacijama



Vir fotografije:
<https://www.slovenskenovice.si/suzy/samooskrba-je-moje-zivljenjska-poslanstvo/>

DDr. Ana Vovk je avtorica okoli 1.500 del, vključno z več monografijami in izvirnimi znanstvenimi članki. Vodi Mednarodni center za ekoremediacije na Filozofski fakulteti v Mariboru ter številne mednarodne projekte. Prav tako je vodja Učnega poligona za samooskrbo Dole, kjer svoje akademske ugotovitve prenaša v prakso s poučevanjem, delavnicami in aplikativnimi dejavnostmi.

DDr. Ana Vovk je izjemna posameznica, ki se trudi delovati v dobrobit trajnostnega razvoja ter širjenja znanja in veščin na tem pomembnem področju.

Povzeto po prispevku na spletni strani: <http://www.pokrajine.si/people/prof-ddr-ana-vovk-korze/>

IRENA ROTAR



Vir fotografije:
<https://agrobiznis.finance.si/novice/tus-s-prodajo-zelenjave-nepravilnih-oblik-zmanjsuje-zavrzke-hrane/a/8941068>

Irena, prava borka za okolje, naravo in ljudi, se je izkazala kot glasnica informacij, ki so ključne za razumevanje trenutnega stanja in za uvedbo potrebnih sprememb, ki bodo zagotovile lepšo prihodnost tako tej kot tudi naslednjim generacijam. Njena vizija se osredotoča na samooskrbo s hrano in osnovnimi dobrinami, ekologijo ter pravično ekonomijo. Uresničila je številne ideje skozi vodenje ekip in organizacijo dela v različnih trgovskih podjetjih ter s prodornim

ustvarjanjem projektov, povezanih s slovensko prehrano in kulturno dediščino. Kot soustanoviteljica gibanja Ekoci Ekološke civilne inicative, kreatorka dogodkov Ekofejst, pobudnica projekta Štafete semen ter vodja projektov in kreatorka projekta Spoštujmo slovensko pri slovenskem trgovcu Tuš je aktivno prispevala k ohranjanju in promociji slovenskega okolja ter trajnostnega načina življenja.

Irena Rotar ne le zagovarja okoljske vrednote, ampak je tudi aktivna v lokalni skupnosti. Verjame v potencial posameznika, znanje in povezovanje ter v pomen aktivnega pristopa vsakega posameznika. Njen moto je jasen: "Skupaj zmoremo vse. Pri tem vsako dejanje šteje!" Irena Rotar je resnično navdih in gonilna sila za pozitivne spremembe v slovenskem okolju.

Povzeto po prispevku na spletni strani: <https://www.irenarotar.si/>

FANČI PERDIH SEMENARSKA HIŠA AMARANT

Fanči Perdih je ustanoviteljica kooperative Amarant, predavateljica, svetovalka, koordinatorica, babica, mama, vrtnarica ... in vse to 24/7.

Semenarska hiša Amarant je prva in zaenkrat edina slovenska ekološka semenarska hiša. Prav tako trenutno edina semenarska hiša, ki ekološko seme za prodajo prideluje v Sloveniji.

Semenarska hiša Amarant ima bogato zgodovino, ki zajema pridelavo semen, vzdrževanje avtohtonih slovenskih sort in nudenje tehnične pomoči kmetom - kooperantom. Semena, ki jih pridelava Amarant, se prodajajo pod njihovo prepoznavno blagovno znamko.

Njihovo glavno poslanstvo je zagotoviti kakovostno seme, pridelano na slovenskih tleh, ter ohranjati avtohtone slovenske sorte, ki so prilagojene na naše edinstvene podnebne razmere. Te sorte so idealne za ekološko pridelavo, saj so trpežne in se lahko spopadajo s težavami, kot so bolezni, mraz, suša in podobno, brez uporabe umetnih kemikalij in pomoči.

Povzeto po prispevku na spletni strani: <https://www.amarant.si/kdo-smo>



Vir fotografije: https://www.youtube.com/watch?v=wLWUAqC7iyU&ab_channel=GospodarskoRazstavi%C5%A1%C4%BDe/

BAZA SAMOOSKRBNIH KMETOV, TRAJNOSTNIH TRGOVIN IN ŠE VEČ

✓ Biodinamična kmetija Černelič

Naslov: Dečno selo 48, 8253 Artiče

Več o kmetiji: <https://www.biodinamicnakmetija-cernelic.si/>

✓ Biodinamična sirarna Sešlar

Naslov: Podlipovica 6, 1411 Izlake

Več o sirarni: <http://www.zdruzenje-zekzz.si/node/63>

✓ Kmetija Medved

Lokacija: Jablana, 1410 Zagorje ob Savi

Več o kmetiji: <http://www.zdruzenje-zekzz.si/node/105>

✓ Kmetija Vrtačnik

Naslov: Šemnik, 1411 Izlake

Več o sirarni: <https://www.zdruzenje-zekzz.si/node/71>

✓ RIFUZL: Trgovina brez plastične embalaže

Naslov: Celovška cesta 111, 1000 Ljubljana

Več o sirarni: <https://rifuzl.si/>

Vedno lahko obiščete tudi lokalne kmetijske tržnice, kjer lahko kupite sveže pridelke od lokalnih kmetov, ki pogosto uporabljajo trajnostne metode pridelave.



ZASAVSKA
LJUDSKA
UNIVERZA



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE