

Trag Biljke NEDELJNIK #051 - ZIMNICA

Datum: 6. Oktobar

NAPOMENA pre čitanja:

Pošto je Nedeljnik dugačak, da biste videli celi tekst kliknite na opciju "**Prikaži celi Nedeljnik**" koja se nalazi iznad ovog naslova i otvoriće vam celi Nedeljnik. Istu opciju imate i na kraju teksta.

Ne igray se emocijama, skup je to greh

Kratak sadržaj:

Konačno je izašao Novi program – Projekat bašte za Kontinent do 600 m ndv

Nadin kutak

Rani mraz

Zimska bašta 6

Zimnica

Upotreba zelenog paradajza

Džem od tomatila i peruanske jagode

Paprika u pikantnom sosu od paradajza

Cvekla

Stiglo nam je pismo

O kadifici je reč

Podsetnik na rokove

Obaveštenje o novim ponudama

Bila je to treća godina fakulteta kada sam bila na obaveznoj praksi na fakultetskoj klinici. Kasnila sam, ali niko to nije primetio jer su posmatrali vučjaka koji je umirao. Bilo je potresno gledati „vlasnicu“ kako se s njim pozdravlja. Prišla sam tiho koleginici kao neko ko ne želi da napravi buku usred predstave i tražila pojašnjenje o čemu se radi.

Pas se zvao Miloš. Imao je 8 godina i unazad 6 meseci odbijao je da jede, a nakon toga je počeo lizanjem šapa da stvara otvorene rane na njima. Bilo je teško gledati ga onako mršavog i punog rana.

Svi nalazi su bili uredni. Ni jedan snimak tela nije ukazivao na bolest koju bi zvanična medicina mogla da leči. Zagledala sam se u njegove oči. Kroz zenice se ocrtavala

patina na duši. Pitala sam ih glasno šta se njemu desilo i naravno odmah dobila prekor zbog kašnjenja, jer da sam došla na vreme znala bih anamnezu.

Ali ne, pitam vas šta se njemu **zaista** desilo?

Promiče nam duša, ovaj pas nije bolestan, ovaj pas je tužan. Razgovor s „vlasnicom“ je tada krenuo u drugom smeru i ubrzo smo saznali da je njihov sin napustio zemlju i da je to bila jedina promena u životu psa. Ali pas i nije bio vezan za sina jer on i nije bio njegov „vlasnik“.

Ne možete da upravljate emocijama, ne možete da ih kontrolišete „vlasničkim“ odnosima.

Nemuštost interspecijskih odnosa nas često dovodi u pogrešan kontekst. Da bismo komunicirali neophodno je otvoriti um, jer jedina komunikacija između vrsta je energija ljubavi. Kada pišem o energiji ljubavi tada ne mislim na romantične odnose, pa čak ne uključujem nežnost. Pod tim mislim na suštinsku dobrotu koja je učitana kroz odnos prema sebi, drugome, Univerzumu. Bića oko nas komuniciraju sa našom suštinom i nepogrešivo prepoznaju energiju. Iako imamo različite jezike, govor, način sporazumevanja jedina platforma na kojoj se zaista sporazumevamo je upravo energija ljubavi.

Profesor je poslušao moj tok misli i zatražio da se pozove sin i pusti na interfon kako bi ga i pas čuo.

I pas je reagovao. I pas je popio malo vode. I pas je počeo da jede. Nakon 6 meseci Miloš je došao na kontrolu kao potpuno zdrav pas koji živi sa sinom u inostranstvu. A tema je Nedeljnika jer sam toga dana mnogo naučila o odnosima.

Vrlo često nam promiče duša. Bavimo se mizanscenom, baštinimo neke strahove, tražimo rešenja u naučnim istraživanjima i onda se samo iznenadimo da nam promiče ljubav.

Životinje su me naučile interspecijskoj komunikaciji kako bih danas mogla s lakoćom da lečim biljke, ali pre svega ljude. Ako isključimo naš govor, ako skinemo koprene socijalnih odnosa i simptoma dobrog vaspitanja, ako se odmaknemo od kodeksa ponašanja, bezobzirnosti koju nam nameće „sindrom nemešanja“ tada dolazimo do nivoa na kome svi jednako komuniciramo, do naših duša. Komunikacija duša se bazira na energiji ljubavi. Ponavljam, to nema nikakve veze sa romantikom, već sa osećanjem bezbednosti. To su komunikacije naših ličnih dobrot.

Miloš me je naučio da vidim KROZ BIĆA. A to mi je pomoglo da srećem dobre ljude u celom svom životu. Koja je privilegija sretati dobre ljude! Jer kada se skinu sve zavese naša duševna komunikacija je komunikacija Dobrog u nama.

Na mom putu je mnogo ljudi loše postupalo prema meni, ali to ne znači da su oni loši ljudi. Ja nisam merilo dobrog postupanja i svako ima legitimno pravo da me ne voli ili voli, da me toleriše ili mu idem na živce. Životinje su me naučile kako da vidim dobro uprkos lošem postupanju. Jer na tom nivou, kada speremo sve beznačajne loše reči, loše postupke, površne povrede ostaje nam samo svest koliko je život čudesno divan u svoj svojoj bioraznolikosti.

Osnov za zajedništvo je tolerancija naših različitosti i onda nas to vodi u umerenost. Miloš me je toga dana naučio kako da koračam kroz život gledajući dobro u ljudima i tolerišući njihove nespretne borbe koje se često manifestuju lošim postupanjem shvatajući da je čovek rođen kao dobar i da kroz masu onoga što ga je izgradilo takvog mogu lako da dođem do njegove sušte dobrote.

I tada komuniciramo na energiji ljubavi.

Pitala me je šta mislim koliko je ljudi koji tumače međuljudske odnose kao ja. Rekla sam da mislim svi ljudi jednako misle kao i ja, jer jedino merilo sam sebi.

Rekao mi je da svi žele da pokrenu zajednice, ali nemaju osobu koja će poput mene da radi s ljudima, jer s ljudima je POTREBNO RADITI. Rekla sam, ja ne radim s ljudima, ja ih jednostavno volim. Tražim u njima samo dobro i pokušavam da spasim njih od ličnih strahova.

Svaka osoba koja se plaši zaslužuje utehu, zagrljaj i podršku u trenutku prevazilaženja svojih strahova.

Podržan čovek je isto što i podržana biljka kao i podržana priroda. Nema razlike. Energija ljubavi je protok.

Dobro došli u još jedan Nedeljnik!

Koordinator: Goran Pivašević

Direktor: Jovan Banović

Jutjub: Sanja i Jan Rakić, Jovan Banović, Goran Pivašević

Instagram: Katarina Kremenović

Tik Tok: Jovan Banović

FB stranica: Jovan Banović, Goran Pivašević

Administratori platforme: Nada Radinić, Marko Petković, Gordana Bojanić, Mia Božić, Jasmina Nenadić, Sabina Kovačić, Nina Martinović

Autor edukativnog programa, video materijala i tekstova sam ja Biljka.

Trag Biljke je jedna od retkih samoodrživih i međunarodnih platformi koja povezuje 30 zemalja, 694 gradova.

Gledala sam nekog momka na instagramu. Cedio je limun. Uzeo je semenku i stavio u zemlju i uz brze pokrete i zvučne efekte pokazao je drvo limuna sa plodovima. 4 miliona pregleda, više od 3 hiljada aplauza u komentarima.

Razmišljam celi dan o njemu. Da li je on kratkoročno ili dugoročno koristan ili štetan?... Šta mislite vi koji znate da se iz semena neće dobiti limun već podloga, a da je važno da na tu podlogu ukalemite plemku? Ako ne ukalemite limun na vreme imate dekorativno stablo za par godina i teško da to možete da ispravite. To je ono što zovem konačnom greškom.

Takvih stabala limuna srećem puno na konsultacijama. Baštovani nisu znali da se kaleme, a ja mislim da sam otkrila i izvor te zablude.

Ne znam koliko volite mađioničare, ali ja ih ne volim. Čak svaki video koji ima veze s trikovima preskočim jer u meni izaziva nemir i gušenje. Tako je i ovaj momak izazvao slično. Po meni kratkoročno je koristan, jer je privukao omladinu da dodirnu seme, dugoročno jako je štetan jer kada ti ljudi shvate da neće dobiti limun sa stabla onda misle da to i nije moguće. Osećaju se nekako jalovo. Onda to ja i ljudi poput mene moramo da ispravljamo.

Limun se kalemi, njegov uzgoj nije magija već veština. Veština se uči. Neophodno je zaustaviti se i naučiti je. **Učenje ide lako, zaustavljanje teško.**

Da li smo krivi mi stariji i iskusniji, ljubitelji sporih znanja i veština što nam odrastaju čitave mlade generacije koje veruje da se lako dolazi do ploda?

Povukli smo se sa takvih društvenih mreža i dopustili da nam decu vode šarlatani sa milionskim pregledima koji verovatno nikada i nisu uzgojili plod izvan marketa.

Da li ste se zapitali da li ste anksiozni toliko često baš zato što stalno jurite neke brzine, efekte, laka rešenja? Kada se zaustavite i učite neku veštinu možda se za početak teško diše, ali receptori se konačno i umire.

Pričala sam o ovom problemu juče sa jednom ozbiljno učenom osobom i dobila odgovor: Biljka, da su tebe imali stari Sloveni ne bi se onoliko selili. Naučila bi ih sve o upotrebi resursa. Samo da su tvoj duh i znanje lutali kroz vekove! A ovi mladi su prepušteni vašarima, bacačima noževa i akrobate ih vode kroz život. Budi malo glasnjija oko nekih istina.

Pa da svi budemo glasniji!

KONAČNO JE IZAŠAO NOVI PROGRAM – PROJEKAT ZA KONTINENT DO 600 mnv

Kao da sam dete pustila u svet, među ljude da se snalazi i da živi. Tako doživljavam ovaj Novi program.

Nastao je iz čovekoljublja, a opet iz ludačke ljubavi prema prirodi. Čovek je u centralnom mestu prirode jer je odgovoran za dobro i loše postupanje. Polazište mog rada je da je najprirodnije da čovek ne želi loše da postupa prema prirodi, ali ne zna drugačije. Moje je da mu kažem, pokažem i osvestim ga.

Novi program je celina koja funkcioniše kao časovnik bez mene i napravljen je da bude samostalan i da se na taj način i sama umnožim i postavim Motivacionu bio baštu širom sveta u istom času iako sam telesno jedna.

Znam da će ovo promeniti istoriju baštovanstva i da će Motivaciona bio bašta jednoga dana ući u udžbenike kao celovit povratak prirodi.

Pred ljude se mora čistog obraza, pa tako ja znam da sam lično dala mnogostruko veću vrednost nego što se to ceni nekim novcem, a Tim je dao sve od sebe da to bude funkcionalno i evo nas sada slavimo život i priključenije mog ličnog životnog dela.

I znam da još niko nije uradio ovakav sistem projektovanja bašte, jer iza ovog sistema stoje na desetina hiljada sati konsultacija sa baštovanima. Svi vi ste ugrađeni u ovo moje životno delo.

Ako sam htela da ostavim Trag to je bio ovakav galop.

Pre nego što je izašao Projekat, Tim je za vas pripremio anketu u kojoj ste se izjasnili koliko po vama vredi ovaj projekat.

Kada sam prvi put tražila posao u nekom restoranu kao student pitao me tada vlasnik restorana za koliku platu bih radila. Bila sam vrlo iskrena s njim. Rekla sam mu da nije moje da odredim platu već njegovo, a on neće pogrešiti jer ako budem dobar radnik daće mi koliko taj posao vredi. Ja ne znam koliko vredi jer ga prvi put radim.

Meni je oduvek bilo važno da onaj koji od mene dobija, dobije i više kako ne bih bila dužna, a najviše od svega kako se ne bih ogrešila.

Anketa o ceni našeg Projekta je trebala da mi da uvid u to koliko vama vredi ovako nešto. Bilo je tu različitih poruka, ali je ipak svako glasao u skladu sa svojim budžetom i svi ste se složili da je ovako nešto previše vredno i da glasanjem iz perspektive vašeg budžeta ne dajete ocenu njegove vrednosti.

To mi je trebalo, da znam da će moje životno delo da ode u ruke onih koji u tome vide vrednost.

Kao što sam i pisala u prethodnim Nedeljnicima, iako je ovo Premijum proizvod, neće imati Premijum cenu, jer svako domaćinstvo bi moralo da ima jednu ovakvu baštu gde bez ikakvih traganja za informacijama možete da je postavite i gde sam se potrudila da me svi osetite kao ličnog mentora.

Čist obraz pred ljude, to je najvažnije. I izabrali smo najnižu cenu.

Moj Tim je Tim zaludenika koji ovo ne rade zbog materijalne dobiti već jer veruju u misiju. Bili smo srećni zbog odluke, jer to jeste prava mera. Cena mu se mora dati pa neka bude najniža.

Kada je Projekat izašao prvo sam htela da čujem reakcije mojih baštovana. Nemojte da mislite da mi mišljenje svih vas nije važno, ali baštovani na platformi su na obuci i jako dobro znaju o čemu se radi u samom sistemu postavke Motivacione bio bašte. Znaju koliko je to znanja i koliko je komplikovano jer imaju 12 lekcija i mene kao mentora u Učionicama.

Rekli su:

„To je stostruko veća vrijednost nego što mu je cijena, ti si svima poklonila i svoje srce i svoj um, prenijela svoju životnu mudrost. Želim da svi pristupe tom daru s istim poštovanjem i strašću s kojima si ga ti stvarala. Zahvalnost za ovakve darove se ne izražava riječima, nego primjenom i prenošenjem. Ovo je nevjerovatan poklon. Neprocijenjiv.“, Nada

.....

„Draga Zajednico,

Trag Biljke 3 g. pratim na Youtube, 2 g. sam u učionici, napravila 10 PM, dočekala svoje plodove i bila sam presrećna. Ali sa Biljom nema kraja... Kada nam je Bilja otvorila sve sobe, pristupila sam isti dan i, blago rečeno...bila sam šokirana i ostala bez teksta..toliko ljubavi, energije, truda, dobre duse i tople dobrodošlice od tolikog broja ljudi. Ono šta nam Bilja svakodnevno daje kroz ovu Zajednicu je neprocenjivo.

Ali sa Biljom nema kraja...

Paket je pravo blago. Sinoć sve pregledala i sve kristalno jasno, jednostavno i lako i ništa nije ostalo nedorečeno. Sve servirano samo da se poslužimo. Ne moram više tražiti materijale koje sam preuzimala, prepisivala, sortirala da bih se podsetila.

Tvoja borba za prirodu i tvoja briga za sve nas je prava inspiracija. HVALA TI“,
Zvezdana

.....

„Zdravo vredni, veseli i divni baštovani 🥰 inače se osećam ko da sam dobila dodatnu familiju 😊❤️

Biljka, šta si stavila na noge, nemože se rečima opisati.

Za ovaj paket - projekat si dala nešto što je božansko, odnosno svakog dana nam daješ to i taj osećaj, barem ja tako mislim 😊

Mogu ga toplo preporučiti ko je u mogućnosti da ga uzme, ali ovo je kao još jedan dodatni poklon za mene.

Ovim putem ti želim HVALA reći od srca a i ostalima i svima vama sve što delite svo vaše znanje samnom i ostalima 🙌🥰👩🏻, Lidija

.....

„Dragi baštovani, želim da vam se obratim posle jedne divne ne prospavane noći 😊 .

Nije bilo šanse da zaspim, a da ne pregledam ceo video program iz paketa.Nemam reči. Ja sam na početku i mnogo mi je lepo.Vratila sam se u prvu fazu, ali ovako nabildovana znanjem i strpljenjem.

18 - analiza i tačka.

Sve do tančina objašnjeno, pokazano. Ja kratke videe ne volim. Ovo je kao bajka, sedneš uz vatru, odslušaš, isplaniraš baštu uz čaj, utopliš se i radiš koliko možeš danas, koliko možeš sutra, protičeš kroz sezonu, nema žurbe, ma ja sam presrećna.

Sve o čemu smo učili kroz sezone i kroz epizode upakovano, skladno, redom...ne možeš a da ne razumeš. Moraš da želiš ništa više ne moraš.

Nije mi cilj da moje obraćanje zvuči kao reklama, ali ja sam tako sigurna, zadovoljna i srećna, da želim to svakome od vas. Ja sam ovaj paket tražila kao poklon od ukućana i naravno dobila 🙌 , jer i sami imaju problem kada se približi kupovina poklona za moj

rođendan u mene uopšte, koju retko šta može da oduševi. Tako da sam im rešila problem tri meseca pre tog datuma. 🙌❤️❤️❤️“, Ljiljana

I mnogi su rekli mnogo lepog. To mi je bilo dovoljno da se danima smejem od radosti jer znam da je moje životno otišlo su svet da oplemeni, pomogne i bude ja onda kada je to telesno nemoguće.

Celim bićem stojim ispred ovog Projekta bašte. Zahvalna sam Timu koji je efikasan i ima poptuno jasan cilj. Zajedno smo učinili da sve ove informacije i na ovaj način upakovane dođu do vas što jednostavnije i pristupačnije.

Projekat će biti dostupan za kupovinu samo 35 dana (do 5.11.), jer se nakon toga priprema i Projekat za Primorje i planine. Ako pripadate Primorju ili planinskoj klimi, nemojte da kupujete Projekat za Kontinent jer je napravljen za zonu do 600 mnv.

I što bi rekao naš vođa Tima: "Pravo je zadovoljstvo reklamirati ovako nešto, jer ovo je konkretno rešenje za baštovane i da mogu stavio bih ovo na sva zvezdana sazvučja kako bi ljudi čuli da ovako nešto postoji".

Kada mi mlada osoba napiše ovako nešto onda znam da smo svi zajedno uspjeli.

Za više informacija o Projektu bašte, kliknite na ovaj link: <https://tragbiljke.com/bio-basta/>

NADIN KUTAK

Piše: Nada Radinić

Ovaj puta mi je vrijeme između dva Nedeljnika proletjelo u trenu. Bilo je još dosta povrća koje treba ubrati prije hladnoće, a par toplih dana koji su mi bili na raspolaganju sam iskoristila da obavim što više toga. Čak sam uspjela malo i pretjerati, pa sam nakon tri dana intenzivnih radova, morala istrpjeti još toliko s gadnim bolovima u ruci i vratu, ali hvala Bogu, nekako se brzo regeneriram i sve je prošlo kao da nikada nije ničega ni bilo.

Ovih dana svi smo budno pratili prognozu, čekali taj najavljeni mraz koji nikad nema svuda isti intenzitet, pa je tako bilo i sada. Kod mene je bilo vrlo blago. Vrtovi će, kako god bilo, nastaviti svojim tempom, oni su uvijek živi i nadzemno i podzemno. Jutra su ovdje u Zagrebu već jako svježja, ali još mi imamo puno posla prije nego se uspavamo u svoja zimska vrtlarska maštanja.

* * *

Od prošlog puta sam vam dužna ispravak recepta za Zvrk pitu koju je na prošlo beogradsko druženje donijela naša članica Ljiljana Dramlić. Greškom nisam objavila prvi dio u kojem su navedeni sastojci. Ispravila sam to odmah na svom blogu, ali za vas koji ne čitate moj blog dužna sam to učiniti ovdje, pa evo cijelog recepta:

ZVRK PITA

Za testo je potrebno: 200 ml mlakog mleka 8 g suvog kvasca ili 30 g svežeg 1 kašičica šećera 100 ml jogurta 100 ml ulja 500 g brašna 1 kašičica soli 50 g putera za premazivanje (može mast, ulje, margarin)

Za fil je potrebno: 300 g svežeg spanaća, (može zelje, blitva) 250 g sira 2 belanca malo soli 2 žumanca za premazivanje

Priprema se veoma jednostavno.

Zamesi testo, neka odstoji pola sata, podeli na 6 delova (loptica), za 6 kora.

Svaku lopticu razvuci što tanje u pravougaonik i ređaj:

prva kora, premaz od maslaca, fil, druga kora, maslac, fil, pa treća kora. Tako da se dobiju dva ista dela. Oba blago rastanji i seci trake širine 1,5 cm, pa ih uvrći, motaj u krug i slaži u tepsiju. Neka stoji još oko 10 minuta da nadodje. Premaži žumancetom, pospi susam i peci u rerni na 180°C oko 30 minuta dok lepo ne porumeni.

* * *

Ostatak Nadinog kutka nastavite čitati na ovom linku: [NADIN KUTAK 51](#)

Puno pozdrava!

RANI MRAZ

Jesam li ikada pisala o svojem odnosu prema mrazu?

Konačno, desio se rani mraz. Čekala sam da se desi i da prođe jer taj rani mraz je most do Mihaljskog leta. Nije to tek bilo kakav most: mraz uspava predatore, a pokrene hormone. Zvanično od prvog mraza naše bašte su spokojne za baštovane, jer od tog trenutka nema više jurcanja za bubama, a svi koji su postavljali ili još uvek postavljaju zimsku baštu konačno opušteno uživaju u baštovanstvu.

Danas ću napraviti čorbu od raštike potpuno svesna da je hormone odradila transformaciju i da od ovog momenta moja zimska bašta nije samo simbol otpora, već i moja apoteka, jer je nivo sulforafana u listovima zimskih kultura u porastu svakoga dana.

Mraz mi je pomogao da odrastem i da stojim razumom, ne emocijama pred prirodom. S mrazom sam se upoznivala kao mladi voćar i uvek je u meni izazivao panični strah, jer znam da iza njega imam ogromne gubitke. U voćarstvu se sezone broje na osnovu kasnog mraza u aprilu ili čak maju. Njegova šteta je veća ili manja u zavisnosti od faze cvetanja ili plodonošenja ali ako odbacim sve te naučne informacije – kod mene je njegova pojava uvek podrazumevala 100% gubitaka.

Na početku moje voćarske karijere kasni mraz je uvek bio ujedno i Dan žalosti. Danima bih oplakivala biljke, plodove, sezonu i čudila se kako ostali ljudi olako ili površno gledaju na tu pojavu. Sve dok nisam odrasla. Ili porasla u očima prirode.

Dopustila sam da me mraz uzme za ruku i prošeta prirodom, da mi pokaže koja je njegova uloga, a koliko toga iza njega i ostane. I zaista, često nas obnevidi sebičnost pa nam promiče da uvek ima hrane u prirodi, voćaka koje kasnije cvetaju i da mraz dolazi kao čistač onda kada zatreba.

Tako je i sa ranim mrazom. Postrojio je predatore. Uzeo je boranije, tikvice ali je ojačao celu zimsku baštu, ostavio naslednike za kontinuiranu berbu.

Sam mraz ima različito delovanje u zavisnosti od toga koliko traje, kada se desio pa tako nije isto kada se mraz desi u ranim jutarnjim satima i onda kada se pojavi odmah noću. Ako se pojavi noću onda i deluje celu noć i tada nema oporavka, ali ako se pojavi pred jutro i deluje kratko biljke imaju šansu da se oporave. Samo ne oplakujte biljke, ne tugujte već pustite da prođe nekoliko dana kako bi se videlo realno stanje.

A dan nakon mraza biljke zalijte kurkumom. 3 kašike na 3 l vode i 200 ml tečnosti u koren biljakma koje su oštećene. I samo posmatrajte kako Miholjsko leto oporavlja biljke.

Kada se izvučemo iz uloge žrtve u koju nas stave šabloni, oklonosti i uglavnom naše uloge koje živimo, ako se samo na trenutak oslobodimo materijalnog okvira videćemo kako se pred nama dešava veliko čudo. Život.

ZIMSKA BAŠTA 6. deo

Konačno mogu da kažem: zimsku baštu je postavljena! Postavku bašte možete da pratite u novom serijalu Zimska bašta gde postavljam svoj plan bašte koji je pravi izazov: na 200 m², 37 PMova, 2 setvene komore.

Izazov i nije bio veliki za opsesivnog sejača kakva sam, ali sam zahvalna zonama i jasnom planu zbog ograničenja koja su mi data. Postavka je izgledala kao sklapanje mozaika. Jedna po jedna gredica su konvertovane u zimskom modelu.

Zimska zona je zamišljena da bude skladište sveže hrane. Zamislite sada skladište sa policama na kojima ređate tegle sa zimnicom. Sa tih polica redovno skidate tegle i police ostaju prazne. Tako vam je i sa zimskom baštom. Punimo je 3 meseca da bi od početka novembra police počeli da praznimo.

U moju zimsku baštu ušlo je na hiljade sadnica, ali mi nije oduzela puno vremena. Sve je u organizaciji i jasnom planu. S obzirom da sam ja retko zauzeta osoba efikasnosti je doprinelo to što sam tačno znala šta radim kada odem u baštu.

1. Dan – konvertujem i nadograđujem PM
2. Dan – po nacrtanom planu punim tunele i gnezda
3. Dan – zalivam gnezda i tunele i ubacujem biljke

I sve sam to radila na pauzama između konsultacija. Kada se sve to rasporedi u tri dana deluje kao veliki posao, ali naprotiv, moje pauze u toku dana su male, najviše 25 minuta, pa je to vreme u kome sam postavljala baštu bilo i efikasno iskorišćeno.

Smatram da je zimska bašta najveći čin otpora i lična apoteka. I nije nepoznanica samo je malo ko postavlja u takvom obimu i toliko ozbiljno kao ja. Zimi se zemljane bašte zaoravaju pa se tako ovoj divoti uzgoja zimi retko ko prepušta. I da, biljke ne rastu puno zimi, njihov metabolizam se usporava krajem novembra jer tada biljke idu na spavanje. To vam je onaj medveđi zimski san. Ali, pod snegom su moje biljke rasle, kupusi se glavičili, a čudesnost zimske bašte menja percepciju moći. Tada, kada berete svežu hranu iz bašte pod snegom i na suvomrazici sve indsutrije se pokoravaju.

Desio se i taj prvi mraz koji sam čekala jer na pozicijama pri kraju zone nalaze se tikvice koje zauzimaju mesto belom luku. Sadnja belog luka za staru berbu počinje od kraja oktobra, ne savetujem da ga sadite ranije. Tikvice su zalivene kurkumom i jako me zanima njihov oporavak. Više me zanima čudesnost života nego njihovi plodovi.

Zimsku baštu sam postavljala od 15.07. do 01.10. i završena je u roku, a frakcionom presadnjom imaću berbu u turnusima. Ne bih da mi sva hrana na policama dospeva odjednom jer zimska bašta mora da traje do aprila kada počinje da nas hrani RPZ.

U čemu mi je pomogla zona? Da se zaustavim iako imam još mnogo presade. To je moja crta, granica. Zona je stavila mene iznad svega i zbrinula moju snagu i moje vreme.

Posadila sam puno hrane, dovoljno je za sve moje prijatelje, Tim, zečeve i srne, svakog predatora koji zaluta.

U baštu je ubačeno 450 sadnica blitve.

Malo ćemo o baromertu. Cena 1 kg organske blitve je 11 eura. Blitvu je vrlo jednostavno uzgojiti, pa eto i računica koliko vam novaca štedi bašta.

Kada sam ubacila sve sadnice, oborila sam biljke na gredici 16 i 19 i sada je to spremno za sadnju belog luka.

Zvanično i od danas ja nema šta da sadim u bašti. Moja aktivnost se svodi na održavanje PMova, zalivanje, dohranu i berbu. Sadnja je za mene završena do decembarskog rasadnika.

Poslednje što sam ubacila u svoju zimsku baštu je crni luk za mladu berbu. Videćete to u epizodi 6. Svuda gde sam videla slobodno mesto ubacila sam gnezdo za lukove i ukupno 3 kg lučica za sadnju.

Nakon mraza desila se hormoneza u našim zimskim biljkama. To znači da je njihovo tkivo prošlo transformaciju i nivo sulforafana je svakim danom veći što naše zimske bašte čini apotekama na otvorenom.

ZIMNICA

Koliko vam je poznato da se deci sa godinu dana preporučuje u ishrani pekmez? Kalorična vrednost zavisi od zasladjivača i njegove upotrebljene količine, ali ima trostruko manje kalorija od većine slatkiša koje kupujemo. Tu je najbitnije, NEMA:

- konzervanse
- aditive
- veštačke boje
- pojačivače ukusa
- pesticide
- teške metale
- GMO soju...

Ne moram dalje. Stalno apelujem da je priprema zimnice ponovo IN jer vam je to jedini garant zdravlja. Moramo da se vratimo svom izvoru, prapočetku, iskonu... prirodi.

Koliko novaca dajete na slatkiše pri tom dozirano unosite "džank" u svoj organizam? Stavite na papir dnevni iznos i iznenadićete se.

Stalno slušam komentare da su nekada ljudi bili zdraviji, o nekim bolestima se šaputalo jer su bile retka pojava. Ljudi su se nekada drugačije hranili. Nisu im bile dostupne sve te šareno upakovane kvazidelicije.

Moja poslastica danas je integralni hleb sa tri vrste pekmeza: tikvica, liči i aronija. Iznenadiće vas podatak da se vit. C u pekmezu izgubi samo do 30%, a onih 70% ostaje u potpuno stabilnom obliku.

Da li ste napravili svoju marmeladu, pekmez, džem?! Džem se može napraviti i od povrća, pa iskoristite ono što imate u bašti.

Ja celim bićem progovaram sopstvom i istinom: **proizvodnja hrane je imperativ današnjice**. I nije to samo gloryas food, vraćanje je svojim tišinama, savladavanje veština da se te tišine čuju i da se iz toga muzika komponuje. Biljke proizvode zvuk i onda, kada se osećaju voljeno, divna se melodija čuje. Ljudi su uz biljke pripitomljeni i skloni praštanju iz ljubavi. Sva ta lepota življenja je mesto na kome postajete Svesni. To je početak Transormacije i izlaska iz egocentrističkog pogleda na okolinu.

UPOTREBA ZELENOG PARADAJZA

Ovo je bio dan posvećen zelenom paradajzu. Oktobar je mesec kada se može očekivati neki prvi mraz, a u vrtovima još uvek mnogo plodova paradajza koji neće sazreti. Postoji mnogo delicija koje možete napraviti od njega i prava bi šteta bila da ih ne isprobate.

Prvo treba demantovati priče o toksičnosti zelenog paradajza. Reč toksičnost je zaista preterana i kada je jednom čuju ljudi više ne istražuju njenu istinitost. Solanin (tomatin) je alkaloid koji je nosilac toksičnosti u krompiru i zelenom paradajzu. Ali do sada nije zabeležen niti jedan slučaj trovanja i sve te teorije o toksičnosti su ostale nepotvrđene jer biste morali da pojedete ogromnu količinu zelenog paradajza da bi

imalo nekog efekta. Po drugim istraživanjima tomatin se uopšte ne resorbuje u organizmu već za sebe vezuje loš holesterol i izbacuje ga iz organizma. Takođe postoji istraživanje po kome tomanit sprečava atrofiju mišića i samim tim starenje.

Ono što je najbitnije kod pripreme zelenog paradajza je da se tomatin razgrađuje već na 50 °C, u prevodu samom pasterizacijom. U mnogim kulturama se on pohuje, peče, pravi se sos od njega, dok ga mi koristimo u ajvarima i salsama. Ja sam danas ukiselila zeleni paradajz sa lukom i mrkvom i napravila sam pekmez od zelenog paradajza. Ako nikada do sada niste probali ovaj pekmez preporučujem ga svim srcem i receptorima. Predivan ukus, nevetovatna želatinozna struktura i predivna boja, tamno zelena. Vrlo se lako priprema i ja sam iskombinovala neki svoj recept. U originalnom receptu koji možete da izguglate koristi se celi limun i ne mixa se smeša na kraju kuvanja. Kora limuna daje neku gorčinu koja mi se ne dopada, a na kraju kuvanja biste trebali da izbacite korice od paradajza jer su jako žilave. E upravo korice voća sadrže najviše nutrijenata i mixanjem kora ostaje u pekmezu i ne oseti se dok ga konzumirate.

Recept za marmeladu od zelenog paradajza sam već napisala u jednom od Nedeljnika pa sada neću ponavljati.

Recept za kiseli zeleni paradajz: ja koristim pelat paradajz San Marsano Lunga jer ima najmanje pulpe. Izrežete ga na polovine i kuvate minut u tečnosti za kiseljenje. Na taj način nestaje solanin. Ređate u tegle i prelijete tečnošću u kojoj se kuvao. Pasterizujete kratko. Tečnost: 2 l vode, 1 l jabukovog sirćeta, 100 g šećera i 50 g soli.

DŽEM OD TOMATILA I PERUANSKE JAGODE

Džem od tomatila i peruanske jagode je nešto najbolje što sam probala do sada. Brzo se priprema zbog pektina koje u obilnoj količini sadrže obe biljke. Probajte!

Recept

800 g tomatila

200g peruanske jagode

300g šećera ili 350ml ječmenog slada

Šolja vode

Priprema

Kuvajte slad ili šećer sa vodom dok ne počne da peni. U to ubacite seckani tomatilo i citave peruanske jagode. Kuvajte 20 minuta. Skinite da se ohladi. Štapnim miksetom izjednačite masu. Kuvajte još 20 min ili dok ne primetite da se zgušnjava. Stavite da se dobro ohladi jer mu se hlađenjem pojačava gustina. Onda u tegle i pasterizacija.

PAPRIKA U PIKANTNOM SOSU OD PARADAJZA

Neka vaše reči budu blage i slatke poput povrća...

Naše biljke od nas traže upravo onoliko koliko možemo dati, a uzvraćaju višestruko lepše - jednom višedimenzionalnom ljubavlju. Ja sam zavolela svoje gredice, svoje semenčice i biljke mnogo više nego što sam to želela. Desilo se jer ništa nije dete umetnosti toliko kao vrt. Vrt je najbolja alternativna terapija i konceptualna umetnost koja diše. Sve brige nestaju kada ste u vrtu. Primetite to! Da biste živeli od plodova svog vrta morate gotovo živeti u njemu. Ja se rukovodim stavom da što više čovek ima pomagača u vrtu to mu vrt manje pripada. Energije se mešaju i biljke su zbunjene. Zato je moj vrt utočište mojih ruku, glasa i pokreta.

Ulepšaću Nedeljnik pomoću jednog nesvakidašnjeg recepta: Paprike u pikantnom sosu od paradajza. Ovo sam davno probala kod prijateljice i bila oduševljena. Ukus vrlo osvežavajući jer se paprike bare u soku od paradajza i prilično pikantan zbog ljutih papričica. Ujedno je i rezervoar likopena, alicina i kapsaicina (tri najjača i must have antioxidansa). Recept je vrlo star i rado ću ga podeliti s vama.

- 2kg paprika (koju god sortu imate) , 1kg ljutih papričica, 1,5 kg pečenog, očišćenog i prokuvanog paradajza, 200g šećera, 200ml jabukovog sirćeta, 200ml ulja, 100g soli i glavica belog luka.

Paradajz poređate u pleh i pečete kratko. Kada se ohladi skinete mu kožicu i iseckate. Stavite u veću šerpu iseckani paradajz, šećer, so, ulje, sirće i seckani beli luk. Kuvate pola sata i u tu tečnost ubacite očišćene paprike. Svaku (i one ljute) barite par minuta i redjate u tegle. Pazite da u svakoj tegli bude zastupljen jednak broj ljutih papričica. Kada napunite tegle do trećine prelijete ih tečnošću od paradajza u kome su se kuvale i zatvorite poklopcima. Pasterizacija 15 min. Lako je! Very hot je! Delicija je!

CVEKLA

Cvekla je zaista čudotvorna biljka. Lekovit je svaki njen deo. Da li ste znali da je list cvekle lekovitiji od njenog korena? Nekada su Rimljani jeli isključivo list dok su od korena pripremali lekovite tečnosti. Danas je list cvekle pomalo zaboravljen. Šteta, osim što je neverovatno zdrav mnogo je ukusniji od spanaća i blitve koji su se ustalili u ishrani kao zeleniši.

List cvekle je bogat magnezijumom i utiče na metabolizam kostiju, čistač je krvi i jedan je od retkih nadzemnih delova neke biljke koji sadrži aminokiselinu triptofan. Ona je zadužena za proizvodnju serotonina, hormona sreće. Translejt - jedemo list cvekle i mnogo se smejemo.

Cvekla je ljubiteljica sunca i voli kada je malo izlažemo šišanju. Ja list cvekle koristim kao malč oko paprika, pravim tekuće đubrivo bogato magnezijumom i kalijumom, kuvam ga, pečem i kiselim njegove drške. Osim toga, cena lista cvekle kreće se oko 1,5 - 2 €. Mislite i o tome.

Recept za kisele drške lista cvekle: izrežete drške i poređate u tegle. Prelijete ih tečnošću koja mora biti prokuvana (700 ml jabukovog sirćeta, 50 g soli, 100 g šećera i 1,8 l vode). Originalni poklopci i pasterizacija 15 min.

Recept za krem supu: izrežete manju glavicu luka, krompir srednje veličine i list cvekle i nalijete vodom da svi sastojci budu u njoj. Kuvajte i pred kraj dodajte začine koje volite, kašiku maslinovog ulja i odradite štapnim mikserom. Divan je ukus zaista.

STIGLO NAM JE PISMO

I svi dani su dobili ubrzanje. Posla je mnogo, a meni žao sto nisam oktopod. Zamišljam šta bih sa deset ruku tek odradila.

Svaki posao koji obavljam je vežba fokusa.

Berem voće i vežbam fokus. Fokus na sadašnji trenutak se vežba jednako kao i tolerancija. Za neke veštine mislimo da se podrazumevaju ali se zapravo vežbaju. Fokus mi pomaže u organizaciji jer je poslova uvek puno, a svet će jednog dana saznati da nisam oktopod.

Moj radni dan počinje zorom i prvo hranim mačke.

Onda nahranim biljke.

Zatim radim u voćnjaku ili bašti.

Na kraju nahranim i sebe jer doručak treba zaraditi.

Vodimo veliku edukativnu platformu koja se sastoji iz 11 virtuelnih soba. Fokus je usmeren na svaku sobu. Biljke su me naučile da vidim srcem, a to znaci da očitavam energiju rečenica. Trag Biljke je najmasovniji pokret otpora u regionu i ovakve platforme se čuvaju "energetskim dronovima". Vid srca je mudrost, nema veze s romantikom.

Od maja meseca sam u berbama i uvek se zna gde sam ja. Na drvecu ili pod drvecem. Već sustiže i umor ali osećaj je mnogo lep. Veleposednički.

Na stablima, pod stablima, u bašti, u kuhinji, pa i u tuš kabini blutut slušalice pomažu da stalno držim konsultacije i vodim baštovane. Iako svi misle da ih vodim iz udobne fotelje tu ide ono "sta ti misliš da tvoj mentor radi, a šta mentor zapravo radi".

Moj radni dan je bez pauze.

Onda se na kraju dana, kada se svaki mišić iz mog tela sprema na pobunu protiv mene kao vlasnika tela, pojavi mejl. Retko čitam mejlove jer to uglavnom radi Piva. Ovaj sam otvorila. Milena i Pavle i njihova motivacija. I onda taj osmeh koji me je uspavao.

.....“Poštovana Biljana, u attachmentu Vam šaljem crtež koji je moj sin nacrtao za Vas. Zamolila sam ga da mi objasni šta je nacrtao i on kaže: Biljana je u svojoj bašti sa mačkom Pavlom i gleda kako pčela oprašuje ružu i divi se svom zelenom paradajzu. U

ruci drži semena šargarepe jer su joj svu šargarepu pojele šargarepine muve (iznad mace i iza mace), a rovac joj gricka krompir ispod. Biljana je srećna.

Eto to je njegoa priča o Vama

Veliki pozdrav od Milene i Pavla...”



I kada je teško pa čak i kada se zapitate ima li smisla Smisao bljesne jer Univerzum se stara o nama.

I zato danas slavim Dan sporih pokreta. Vreme je da obnovim mišiće, odnegujem ruke, odspavam telo kako bih potrajala za tu našu novu decu.

Zahvalna Biljka

O KADIFICI JE REČ

Čovek je vrlo uspešno od svega napravio nauku. U tome smo virtuozi. Od ljubavi, uzgoja hrane, vaspitavanja dece, ishrane...

Upravo zbog toga nam svaki segment života zahteva terapiju. Treba nam neko da nas uči kako da volimo, roditeljstvu da nas nauči, na svakom uglu neko savetuje šta je zdravo i šta nam Baš Treba, a uzgoj hrane smo podigli na nivo integrala, polinoma i

nuklearne fizike. Sve nas to udaljava od same suštine. Nekako je prirodno da se udaljavamo od komplikovanih radnji jer bez iskustva stičemo utisak da je sve teško razumljivo. Uzgoj hrane u sebi objedinjuje sve: ljubav, roditeljstvo i nutricionizam. U pitanju je jednostavna veština koja je svima nama "urodjena" i potreban je samo Trenutak Inicijacije u taj divni svet baštovanstva. Uzgoj sopstvene hrane je imperativ! Svakim danom je uzvičnik sve veći...

Kada bih birala najdražu sideratnu biljku to bi bila kadifica. Ona je sinonim za Trag Biljke. Sebe doživljam kao polu - žena, polu - biljka, a ta druga, biljna polovina mene, je kadifica. Ja ne mogu da zamislim baštu bez oslikavanja tla njenim semenjem. Ona život iscrtava i ljubav tka u svakom listu svojih biljnih sestrice. Kadifica razdvaja svadjalice u bašti nekako mireći ih i sve nemoguće biljne kombinacije nekom magijom učini ostvarivim. Biljka u kojoj se ogleda svecelishodna sinergija jedne bašte. Šaptač i učitelj muzike svima.

Ovde nije reč samo o lepoti, o dobroti je reč!

Sva poetika poimanja prisustva jedne biljke u bašti nije samo moj lični doživljaj već izuzetna blagodarnost i korist koju ova biljka nedri u sebi. Koren kadifica luči fitoncide, vrlo delotvorne repelente za mnogo vrsta podzemnih insekata: nematode, muhe, sove pozemljuše, moljce i žičnjake. Ukoliko biljke ogradite nasadima kadifa, njihov koren će biti potpuno zaštićen. To su te borilačke veštine! Kadifice su dobra zaštita od puževa jer su im poslastica. Puževe uvek možete potražiti u njihovoj blizini pa ih onda eliminišite iz bašte (no kill). Fitoncidi kadifica imaju učinak miritelja biljaka koje se ne tolerišu. Netrpeljivost biljaka je biohemijske prirode (jer mozak biljke je u korenu) i ukoliko između svadjalica posadite kadife, te biljke ne osećaju međusobnu biohemiju jer ih fitoncidi kadifica zbunjuju. Tako kod mene paradajz i grašak postaju najbolji prijatelji. Od kadifa možete da napravite odlično tekuće gnojivo mešajući čitavu biljku s korenom sa nevenom i listom mrkve. Recept je isti za sva tekuća gnojiva... Ovo gnojivo podiže imunitet biljke, obezbedjuje kalijum i repelentno deluje na insekte. Takođe, od kadifa se pravi biorepelent za tretiranje biljaka protiv lisnih vaši: 300 g cele biljke s korenom potopite u 5 l vode. Nakon 24 h procedite i prskate biljke.

Sve ovo napisano objedinjuje i istina da kadife privlače oprašivače u baštu, a pri tom su i jestive. Ja sam opčinjena ovim biljnim bićem i u međusobnoj razmeni energije svih bića prioritet je ljubav. Ovo na fotkama je ljubavni ples mene i kadifa. Jeste li se vi zaljubili sada?

PODSETNIK NA ROKOVE

Na platformi su postavljeni kalendari za oktobar i važno je da ih preuzmete.

Planine se pripremaju za ozimu sadnju lukova, krompira, graška i spanaća koja se radi do 10.10.

Kontinent završava postavku zimske bašte jer se presađnja rasadnika završava do sredine oktobra. Nakon toga je produžen rok za DS spanaća, rotkvica, blitve, rotkve,

matovilca, salate, lukova za mladu berbu. Što se tiče same ozime sadnje savetujem da ne žurite sa setvom graška jer se prošle sezone pokazao kao uspešniji onaj koji je posejan na kraju roka, a ne na samom početku. Novembar je bio jako topao i grašak je dosta porastao što ga je učinilo osetljivim na niske temperature u februaru.

Primorje i dalje postavlja JBU i radi presadnju rasadnika iz avgusta.

Iskoristite predstojeći topao period za postavku zimske bašte.

Većina baštovana je propustila epizodu Orezivanje povrća u zimskoj bašti, a informacije koje su vam date na jednom mestu su vam neophodne u zimskoj bašti.

OBAVEŠTENJE O NOVIM PONUDAMA

Od ove nedelje je dostupan za kupovinu naš novi proizvod, u pitanju je Projekat bio bašte za kontinentalnu klimu do 600 mnv.

Projekat Bio Bašte je prvi sveobuhvatni sistem koji vam omogućava da postavite i održavate baštu punu hrane čak i ako nemate vremena, iskustva ili sigurnost da znate šta radite. Umesto godina lutanja, dobićete jasan plan i strukturu koji uklanjaju zbunjenost, stres i neuspehe.

Kroz jasan korak-po-korak proces i video konsultacije, Projekat vas vodi od prvih gredica do bašte koja hrani vašu porodicu tokom cele godine. Znae tačno kada, gde i kako da sadite, kako da sprečite greške i uštedite sate rada uz metode Motivacionog bio baštovanstva koje su u skladu s prirodom.

Ovo nije kurs ili priručnik, već sistem koji jednom postavite i koristite zauvek. Projekat Bio Bašte je kreiran da se uklopi u vaš život, da vam štedi vreme i donese sigurnost u svaki korak.

Dostupan je za kupovinu do 5.11.

Kupovina je omogućena za sve delove sveta uz pomoć bankovne kartice ili uplate na devizni račun u evrima (za ovu opciju nas kontaktirajte na mejl da vam izradimo fakturu).

Za više informacija o Projektu bašte kao i šta sve sadrži klikni na ovaj link: <https://tragbiljke.com/bio-basta/>

Ako vam je potrebna moja mentorska pomoć i vođstvo kroz celu sezonu, trenutno je na raspolaganju jedna opcija mentorstva na našoj edukativnoj platformi, a to je:

Kolektivno mentorstvo – Učionica

Učionica okuplja 1.000 baštovana koji zajedno rade, uče i dobijaju podršku prilagođenu svojim klimatskim zonama i nivou znanja.

Slobodna mesta za oktobar su unapred popunjena preko liste čekanja, ali možete se prijaviti još uvek i rezervisati svoje mesto za novembar.

👉 Više o Učionici i prijavi na listu čekanja saznajte ovde:

<https://tragbiljke.com/trag-biljke-ucionica>

Druga opcija mentorstva trenutno nije dostupna, jer su sva slobodna mesta popunjena sve do februara 2026. godine, a to je:

Individualni mentorski rad – 1 na 1 podrška

Za one koji žele personalizovan projekat bašte skrojen baš po njihovoj meri i svakodnevnom ritmu i individualni rad sa mnom tokom cele godine.

Slobodna mesta za individualni mentorski rad su popunjena do februara 2026. godine.

👉 Više o individualnom radu pročitajte ovde, a možete se prijaviti na listu čekanja: <https://tragbiljke.com/projekat>

Nakon prijave na jednu od opcija mentorstva, kontaktiraće vas naš koordinator Goran Pivašević putem Vibera i objasniti naredne korake.

Ako ste došli do ovde, hvala vam na izdvojenom vremenu.

Sledeći Nedeljnik očekujte u ponedeljak u 10h.

Ako ga ne vidite u svom inboxu, proverite i Promocije ili Spam.

S ljubavlju i poštovanjem,

Trag Biljke Tim