

## Prikaži celi Nedeljnik

### **Trag Biljke NEDELJNIK #027 - Bašta Koja Vas Hrani Od Aprila Do Aprila**

Datum: 21. April

#### **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.

**Molimo vas da ne odgovarate na Nedeljnik jer na taj način punite inboks porukama na koje ne možemo da stignemo da odgovorimo i to nam otežava rad. U znak zahvalnosti, informacije koje dobijete iz Nedeljnika podelite sa prijateljima jer na taj način utičete da planeta bude bolje mesto!**

**Ne pitaj me šta je potrebno učiniti, pitaj me šta je moguće propustiti, Fukuoka**

#### **Šta vas sve čeka u ovom Nedeljniku:**

- 1)** Luk kao alibi za suze
- 2)** Sve što je potrebno da znate o održavanju krompira na travi
- 3)** Nadin kutak
- 4)** Bašta koja hrani od aprila do aprila
- 5)** Kukamelon
- 6)** Visoki crvenosemeni grašak šećerac
- 7)** Pripremimo se za plamenjaču
- 8)** Kozmetika iz vlastite bašte – matovilac
- 9)** Zelenika, kolačara, kožara, gospojnjača
- 10)** Utisci nedelje
- 11)** Banka Kaiser je istražila za vas
- 12)** Podsetnik na rokove
- 13)** Obaveštenja o novim ponudama

P.S. kao što vidite uveli smo u Nedeljnik kratak sadržaj na početku kako biste lakše mogli da se snađete i znali šta vas očekuje. Savet za ovu izmenu dala mi je velika

prvakinja iz oblasti bio uzgoja Zlata Nanić. Mudrost njenu uvek uvažavam i sada je ostavila svoj trag i u Nedeljniku. Hvala ti!

## **LUK KAO ALIBI ZA SUZE**

Nije ovo tek tu izvađeni luk. A ne, mnogo je više od toga.

Snagu on meni čuva ili sam privid snage. Važno je nekada sakriti "prave" suze pa eto "režem luk" vazda. A luk je dobar prijatelj, odlično premaskira stanje.

Biljana zasto plačes? Režem luk, jako je ljut.

Odakle mi uopste to seme. Takvo seme da suze pokriva?!

Realno, svima je potreban neki dobar, onako baš ljut luk, da pokriva suze i bude alibi.

Jer:

Plačem nad čovekovim egom.

Plačem nad čovekovim potrebama izvan prirode.

Plačem nad onim kad ostajem nemušta nad bahatim postupanjem spram prirode.

Plačem nad svim filmovima koje nisam pogledala jer neki baštovan čeka.

Plačem nad svim knjigama koje nisam pročitala jer sam podizala zajednice. A teško je ljude u zajednicu učerati.

Plačem nad svim biljkama koje nisu pomazili onako kako to dolikuje prasketu.

Plačem nad plastenicima koji me pobeđuju jer ih svako domaćinstvo ima.

Plačem nad hemijom koja uspešno vlada čovekom.

Rekla sam već...

Plačem nad čovekom. U sebi u drugom. Uz slabost svu ovog žiteljstva ja oplakujem sva u crnini (ili belini) svet, sebe, planetu.

A luk, crni, ozimac onaj ljuti, pokriva suze i daje privid snage. Jer... slabi smo.

Jednog dana će se moj vrisak prosuti planetom. Popucaće sva stakla, sve čaše i tanjiri. Nećete znati zašto ali ipak krhotine u rukama ćete imati.

**Koordinator: Goran Pivašević**

**Direktor: Jovan Banović**

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

**Instagram: Katarina Kremenović**

**Tik Tok: Jovan Banović**

**FB Stranica: Goran Pivašević**

**Administratori platforme: Nada Radinić, Danka Miljević, Vera Klincov, Gordana Bojanić**

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

Trag Biljke je edukativna platforma iz oblasti Motivacionog bio Baštovanstva koja okuplja 29 zemalja, 690 gradova i povezuje 3 kontinenta.

Nikoga nemoj moliti da o tebi govori ni prezrivo, ni lepo. Ni s tugom, ni s radošću. I kako vreme bude prolazilo, a ti primetio kako je tvoje ime već prodrlo među ljude, a na najpogrešnji način izlazi iz njihovih usana, ne uzimaj ga ozbiljnije od svega onoga što u tim ustima pronalaziš. Pomisli samo da se pokvarilo. Kao neki mehanizam, ime se pokvarilo. Ukloni ga i uzmi novo. Bilo koje ime uzmi i tajnuj o njemu. Ime kojim Bog može da te pozove noću ako mu "zatrebaš". Znaćete ga samo ti i On. Jer ti vrediš!

Mene je fascinirala najkontroverznija pretpostavka 19. veka - BILJKE MOGU DA ČUJU - koja više nije kontroverza jer je dokazana u mnogim studijama. Pa pričajte im, a one će uzvratiti melodijom. Čuju je samo naši prsti. A tek što divno komuniciraju međusobno upozoravajući se na nas. Jedina smo realna opasnost za prirodu! Znete li da morska rukola može da prepozna svoju rodbinu? Prema njima se posebno odnosi tako što sputava svoj agresivni koren i daje joj prostora za život. Ja dugo sarađujem sa rotkvicama. Moji su najbolji asistenti u kreiranju edukativnog programa Motivacionog baštovanstva. Vrlo moćne biljke, veliki motivatori. Od berbe prve rotkvice do sadnje svog voćnjaka je kratak put. Niko kao one nije u stanju tako veličanstveno da vam pokaže moć jednog semena u vašim rukama. Uvek, dok ih u rukama držim, potpuno sam svesna da one zapravo moj život drže u sopstvenom tkivu. I uvek kada vas uvodim u baštovanstvo pitajući vas da li želite da sejete rotkvice, ja vas zapravo predajem u ruke mojim vlastitim mentorima.

Znete, i ne slutite kakva se čarolija odvija oko vas dok joj se ne prepustite i dok svoja čula ne baždarite na Otvoreno. I ne slutite kako naš život može da bude promenjen i premešten iz antropocentrističkog fokusa koji nas je doveo na ivicu uništenja i to ne samo sopstvene vrste.

Dobro došli u još jedan Nedeljnik!

## **SVE ŠTO JE POTREBNO DA ZNATE O ODRŽAVANJU KROMPIRA NA TRAVI**

Posadili ste krumpir na travi ili želite da ga posadite i sada vam se nameću neka važna pitanja koja se tiču održavanja krompira i dalje njegove nege kao i mogućeg kombinovanja sa drugim kulturama.

Sada ću odgovoriti redom na ključna pitanja koja su vezana za održavanje krompira na travi:

**1. Koliko se često zaliva krompir na travi?** Krompir na travi zaliva se jednom nedeljno obilno i čitavom površinom, izuzev ako ima padavina kada ga nije potrebno zalivati. Kada krompir nikne i kad se zagrne 3 puta, zalivanje se odvija jednom u 10 dana.

**2. Da li zmije ulaze u krompir koji je posađen na travnjaku ili u perma modele?** Odgovor je da zmije ne ulaze unutra jer to nije stanište zmija. Zmije se mogu svakako pojaviti u bašti bez obzira da li je bašta zemljana ili se sastoji iz perma modela. Ono što možete da zateknete u svojim perma modelima su slepići koji zapravo nisu zmije već su gušteri. Slepići su izuzetno važni za održavanje predatorskog lanca i ono što može da se desi je da uplašite ove životinje ili možda čak i povredite ukoliko budete koristili alat kao što su vile u radu nad perma modelima. Slepić i rešava jedan od čestih problema u baštovanstvu, a to su miševi i voluharice jer se njima hrani.

**3. Da li ima miševa u krompiru na travi?** Odgovor je da miševa nema, ali da se mogu desiti problemi sa voluharicama i zato je važno da ne samo krompir na travi već i kompletnu baštu zaštitite od voluharica. Postoji epizoda koja se zove „[kako da se rešite voluharica?](#)“ pa primenite jednu od tih metoda. Naglasiću da sam nekada i ja uzgajala krompir isključivo u zemljanom sistemu i imala sam isti problem sa voluharicama kao što se može desiti u jednoj ovakvoj bašti.

**4. Koliko se često zagrće krompir na travi?** S obzirom da sam nekad proizvodila krompir isključivo u zemljanim gredicama sada ću vam napraviti spisak aktivnosti koje sam pritom radila.

Prvo je bilo potrebno da pripremite zemlju pre sadnje krompira kao što je oranje, frezanje, okopavanje da bi se napravili dobri tuneli u koje će se ubaciti krompir. Kada se posadi krompir potrebno ga je okopati ga bar 2 puta i zagrnuti ga bar 2 puta, nakon čega se malčira senom. Osim zalivanja dalje nemate velike aktivnosti vezano za proizvodnju krompira u zemljanoj bašti. Najveći problem kod uzgoja krompira u zemlji jeste vađenje plodova jer je često to i najmukotrpniji posao koji zahteva poseban alat. Time što uzgajam na travi ili u perma modelima ja sam sebi pojednostavila proizvodnju jedne od najvažnijih namirnica, a to je krompir. Zagrtanje krompira na travi počinje kada on poraste nekih 15cm i na 15 dana ga zagrćemo još 2 puta i tada se naše obaveze oko krompira na travi završavaju. Dalje ga je potrebno samo zazivati i na kraju izvaditi.

**5. Koliko se često stavlja aktivator preko krompira na travi?** Aktivator se u Motivacionoj bio bašti koristi samo jedanput ako se koriste razgradivi materijali kao što je seno, a ako koristite slamu onda ukupna upotreba aktivatora se svodi na 3 puta u sezoni. To bi značilo - ako ste posadili krompir na travnjaku i prekrili ga senom aktivator ćete staviti samo jednom u sezoni i to onda kada vam to najviše odgovara.

**6. Šta od materijala može da se koristi za zagrtanje krompira na travi?** Od materijala koristimo seno, slamu, lišće, travu ili bilo koji organski otpad koji se nalazi u vašem okruženju i predstavlja vaš resurs.

**7. Šta da radim kada mi krompir na travnjaku probije trava?** Očekivano je da će nakon sadnje krompira za nekih 15 dana da se pojavi i prva trava koja iz travnjaka probija krompir, ali to ne treba da vas brine. U rano proleće sve biljke dobiju jak impuls za rast pa tako i divlje biljke. Ukoliko smo krompir posadili na travnjaku divlje biljke će

probiti seno i to će se dešavati nekoliko puta. Vaša aktivnost je da samo tu travu koja probija seno čupate rukama i vraćate odozgo jer ta trava je ujedno vaš resurs. Onog momenta kada prvi put zagrnate krompir to probijanje trave će biti manje, a kada 3 puta zagrnate krompir ono se gotovo potpuno zaustavlja. Tada krompir koji je porastao preuzima dominaciju nad celim sistemom, a vaša je uloga da mu sada na početku samo pomognete da preuzme tu dominaciju.

**8. Da li se može kombinovati krompir na travi sa nekom drugom kulturom?** Na početku sadnje krompir na travi ili bilo koja kultura koju sejemo ili sadimo na travi ide kao monokultura jer je to jednostavnije za održavanje. Kada završimo zagrtanje krompira na travi tada podižemo nivo čitavog sistema do nivoa perma modela i tada možemo krompiru da dodajemo i druge kulture pri čemu ja savetujem da to uvek budu visoke kulture zbog lakšeg održavanja. Tako krompiru na travi možete dodati paradajz koji imate u višku kao presadu, krastavac, kukuruz, visoku boraniju, lufu, lagenariju. Ove biljke dodajete u obliku sadnica i to po principu postavke sadnih gnezda.

## NADIN KUTAK

Piše: Nada Radinić

🌸 Dragi čitatelji Nadinog kutka, evo nas na početku još jednog tjedna. Uskoro nas napušta mjesec travanj i predaje nas u ruke svibnju. Ta dva mjeseca su moje najdraže doba u godini. Tada priroda na očigled buja i proljeće pokazuje svu svoju raskoš. Nema velikih vrućina, ugodno je boraviti vani, sve zuji i bruji od života, a što je najbolje – još nema komaraca, tih dosadnih partibrejkera vrtlarske idile.

🌱 Iz kuće sam sve biljke iznijela na dvorište, također i sve presadnice konačno borave vani danju i noću i to daje tako oslobađajući osjećaj.

🐣 U ovim blagdanskim danima Uskrsa nisam se mogla puno posvetiti pisanju i pripremi tekstova za kutak i blog. Pred Veliki tjedan je trebalo obaviti dosta posla u vrtu, presaditi veću količinu biljaka, pobrinuti se za moju staru i bolesnu pesicu i još puno toga, ali ipak sam uspjela odvojiti malo vremena za ono što me posebno veseli – bojenje jaja. Nijedna kupljena boja ili plastična dekoracija mi ne može zamijeniti taj užitak kad tražim po dvorištu i vrtu listiće i cvjetove koji će ostaviti dekorativni trag na uskrsnim pisanicama.

Ako je kod vas procvao jorgovan, možete od cvijeta napraviti sirup ili liker. Nisam ih još probala, ali internet je prepun recepata. Navodno su vrlo ukusni, a mene je privukla njihova lijepa lila boja.

🌸 I kao šećer na kraju - prošli tjedan mi je obilježio jedan vrlo lijep susret. Imala sam priliku upoznati Karmelu Kiš, našu poznatu permakulturisticu. Ona je članstvu Zajednice Trag Biljke donirala svoje sjemenje, a meni je pripala čast da ispred Zajednice preuzmem sjeme i podijelim ga našim članovima.

 O svemu ovome pišem na svom blogu, pa vas pozivam da nastavite čitati na ponuđenom linku: [NADIN KUTAK 27](#)

Do sljedećeg ponedjeljka šaljem puno pozdrava 

## BAŠTA KOJA HRANI OD APRILA DO APRILA

Program presade na našoj edukativnoj platformi:

Decembarski, januarski, februarski, martovski (za neke klimatske zone) i aprilski rasadnik vas vode do letnje bašte i njime popunjavate onaj deo zona koje se jasno vide u analizama projekta ili u analizama iz Lekcija. To su RPZ, KPZ, PLZ, ZP.

Majski i julski rasadnik vas vode do jesenje i zimske bašte, to je onaj deo zona koji je ugrađen u okviru smene kultura i nije vam jasno vidljiv. JZ I ZZ.

Da rezimiramo- sada ste završili program postavke letnje bašte. Čestitam vam, prešli ste igricu.

Ovih dana imala sam priliku da razgovaram sa komšinicama koje žive u istom selu, takođe imaju bašte ali njihove bašte se razlikuju od moje zato što su njihove bašte zemljane. Zapravo, one su prvo zaorale baštu, pa su je isfrezale i nakon kiše njihova bašta pretvorila se u beton. Znam da je vama poznata ova situacija. Ja sam nekada bila u zemljanoj bašti i znam šta znači da nakon frezane bašte padne kiša.

Tada su pričale o tome da jednostavno ne znaju kako da spašavaju tu situaciju, krompir ne može da probije pokoricu, ne mogu da probiju ni ostale kulture, a njima je prerano ili gotovo nemoguće da okopavaju... Kompletna bašta pretvorila se u beton.

Tada su se okrenule ka meni i rekle su: "da, ti Biljana nemaš taj problem, kod tebe biljke s lakoćom niču". Sada se ne bavim temom: zašto one ne rade kao ja? Ljudi imaju neke svoje tradicije u uzgoju i ja se sada neću baviti time mada je u pozadini ego, neznanje i strah da se bude drugačiji u selu koje to osuđuje.

Danas se bavim temom: ne samo što moje biljke niču s lakoćom, moja bašta se razlikuje od njihove zato što je **trenutno puna hrane**.

Želim da vam pišem o tome kako da postignete kontinuitet berbe u svojoj bašti jer jedna ovakva bašta treba da vas hrani od aprila ove godine do aprila naredne godine. Svaki dan iz svoje bašte možete iznositi pune korpe sveže hrane. Ta hrana nije samo sveža već je i lekovita jer naše biljke prolaze hormone i na taj način je procenat sulforafana u njima visok. To se posebno odnosi na zimsku baštu jer sve kulture koje sejemo u okviru majskog i julskog rasadnika prolaze hormone i benefit toga je visoka koncentracija sulforafana. Bicala sam za program upravo te i takve biljke koje mogu da vam budu i hrana i lek.

Ako želite da postignete jednu ovakvu baštu koje će u kontinuitetu do vas hrani godinu dana potrebno je da ispratite sledeće korake:

Prvo, da je vaša bašta u no dig sistemu. Ovde nema oranja, kopanja niti freziranja već imamo kontinuitet setve i sadnje.

To nas vodi i do drugog koraka, a to je znatno ranija setva. Zapravo u ovom programu u setvu na otvorenom polju ulazimo već u martu (za kontinent) što je velika prednost jer se nama i berba u ovom trenutku spaja: berem još uvek zimsku baštu ali i BU (brzi uzgoj) sistemi iz RPZ dospevaju za berbu. Ranija setva je ključna za povezivanje sistema.

Treći korak je poštovanje kalendara setve i sadnje u kojima je napisan celovit program naše platforme. Kalendari se pišu za sve klimatske zone i u njima su definisani signali za setvu i sadnju kao i izbor sorti. Kalendari su dostupni našim baštovanima na edukativnoj platformi i uvek se na kraju meseca postavljaju za naredni mesec u ČITAONICI.

Kalendare sastavljam u skladu sa dugoročnom prognozom i statistikom uspeha iz prethodne sezone. Korigujem ih u skladu sa povratnim informacijama. Zato se često kalendari razlikuju u odnosu na prethodnu sezonu.

S obzorom da je naša platforma puna i da postoji lista čekanja koja se puni za jun, a u skladu sa našom potrebom da svi vi imate pristup signalima, kalendare često postavljam u okviru epizoda. Tako ih lako možete videti ako pogledate ključne epizode kao što je: Šta sejemo u decembru, januaru...

Kalendari vam ujedno šalju i jasnu poruku da uvek postoji šansa da se započne bašta. Imamo jako mnogo turnusa setve i sadnje, pa tako i mnogo šansi za novi početak. Niko nije zakasnio i to „kasnim“ ne postoji na kod nas.

Četvrti korak, a usko vezan za kalendare jesu upravo turnusi. Da biste imali berbu u svojoj bašti cele sezone neophodno je da postavite turnuse svih kultura.

Na primer:

Kupusarice još uvek berem iz zimske zone iako su procvetale. Cvetne stapke su posebno hranjive i nekada pomislim da kupusarice sadim samo da bih mogla da uživam u ukusu cvetnih stapki u proleće. Kada završim njihovu berbu na scenu stupaju kupusarice iz decembra. One će me hraniti do kraja sezone kada ponovo stupaju na scenu majske sadnice koje su ubačene u jesenjoj zoni - ovo je taj kontinuitet.

Salate berem iz zimske zone ali sam već presadila decembarsku presadu koja je drugi turnus, zatim i februarsku presadu koja je treći turnus, pa i martovsku presadu koja je četvrti turnus. A turnusi vam znače-produžena berba mlade salate.

Zbunjuje vas ono martovska presada? Zna da u martu kontinent nije imao rasadnik, ali jeste DS (direktnu setvu) u okviru sistema BU pa smo tu u kolektivnim tunelima sejali i salatu. Upravo ta salata je za berbu, jelo ali je i presada.

U celom programu ima puno turnusa jer se meni nije dopalo da salate jedem samo u maju pa sam program kreirala prema vlastitim potrebama. Sada i vi imate priliku da uživate u ovakvom sistemu.

Pratite kalendare jer uz pomoć njih možete da posadite celu baštu vrlo jednostavno - pratite jasne smernice i plan. Uskoro ćete dobiti mogućnost da osigurate za sebe kalendare za celu godinu. Pisaću vam o tome u narednim Nedeljnicima.

## KUKAMELON

Cucamelon ili mini meksički krastavac je biljka od koje imamo uvek neka čudna očekivanja, verovatno jer liči na mini lubenicu. Iako u nazivu stoji melon (dinja) ovo najmanje plodašce na svetu je krastavac, tako i ima ukus krastavca. Iako pripada istoj porodici kao i krastavac, njegov je dalji rođak tako da ne dolazi do uzajamnog ukrštanja. Biljka je fascinantna jer je potpuno otporna na plamenjaču i ostale bolesti krastavaca tako da je prilagođena organskom uzgoju. Što se uzgoja tiče može se uspešno uzgajati kao višegodišnja biljka u saksijama, ali se i sama rasejava ukoliko se ostave plodovi u bašti.

Ja sam ga prvo uzgajala u saksiji, dok nije ojačao, i tek kada je počeo da pušta lozice ja sam ga prebacila na mesto gde je ranije bio grašak i već podignuta mreža. Biljka je spora dok raste, stičete utisak da stagnira, ali kada jednom krene čeka vas obilje plodova. Otporna je na niže temperature pa se u bašti uzgaja do prvih mrazeva. Miševi vole njegovo seme pa izbegavajte direktnu setvu.

Cucamelon ima veliku prednost u odnosu na druge krastavce upravo zbog plodonošenja do kraja sezone. Sveži i hrskavi plodovi krajem oktobra su pravo blago. Biljka nije novina jer je u regionu mnogi uzgajaju, a ja je koristim u svežim salatama i kiselim je. Cucameloni se kisele isto kao i kornišoni. Ukiseljeni su prava delicija! Zrelost plodova se ne može lako proceniti jer ne menjaju boju kada sazriju. Jednostavno, kad je zreo on padne na zemlju.

Setva kukamelona se radi kada i setva krastavaca samo što je njegovo seme jako malo i nežno pa savetujem da ga uzgojite kao presadu.



### **VISOKI CRVENOSEMENI GRAŠAK ŠEĆERAC**

Jednog dana prijatelj me je nazvao i rekao da je došao do jako stare banke semena i da su potrebne posebno vešte baštovanske ruke da se semena ožive. Zнала sam da mi je podareno blago i prihvatila zadatak uz veliku odgovornost. Među semenima se našao i ovaj gorostas. Iznenadio me svojom lepotom, rodnošću i ukusom i imam potrebu da vas upoznam sa njim. Do tada nisam znala da postoji grašak koji ima crveno zrno. Svet je pun boja zar ne?

Stara sorta graška - Visoki grašak sa plodovima crvene boje će nastaviti sezone jer je preživeo i nadživeo vlasnika već punih 7 godina. Dobila sam desetak semenki iz 2006. a namera je bila da spasim naslednike i ostvarim potomstvo. To sam i učinila!

Biljka je fantastičan gorostas i vrlo dekorativna u bašti sa tim divnim ljubičastim cvetovima. Može dostići i 2,5 m visine. Izuzetno je rodan i ukusan, a njegove mahunice su posebna delicija.

60 sorti iz 2004 -2006 mi je podareno da bih život njihov nastavila sa genetskim zapisom neke davne ljubavi, da bih probudila njihovu klicu koja je čekala samo za nju određen tračak svetlosti i da bih svojim dodirima utisnula i sebe u taj mozaik negovanja i voljenosti... Sve te sorte su se probudile! Vrlo sam ponosna na svoje dlanove. Sve te sorte i danas žive.

Kada nam neko pokloni seme ne poklanja nam samo tu biljku već čitavu istoriju i pamćenje te biljke, a to su neke dimenzije u kojima se naše duše susreću. Nakon mene o meni će pričati biljke. Jesam li vam ikada pisala o jednoj magnoliji koju sam dobila na poklon od Rade? Bila je već jako bolesna kada mi je kupila drvo. Zнала je da od ukrasnog bilja najviše volim magnolije. Posadila sam drvo pored prozora moje spavaće sobe i ti cvetovi me svaki dan podsete na nju.

Eto kako mi nastavljamo da živimo...

Tako je i visoki crvenosemeni grašak nastavio da živi iako njegovog vlasnika odavno nema na ovim svetovnim prostranstvima. Biljke su vam isto što i udomljene životinje, nema tu neke razlike.



## **PRIPREMIMO SE ZA PLAMENJAČU**

Danas puno razmišljam o nama baštovanima, oni pravim i upornim u nastojanju da sve ekološke metode učine vidljivim svetu. Pravi smo revolucionari! I jako izdržljivi! Ja sam ponosna na sve nas koji smo odoleli nastojanjima hemijske industrije da položimo alat (čitaj oružje, jer ovo i jeste borba za očuvanje istinskih vrednosti života) i pristanemo na kompromis.

Planeti su potrebni dosledni pomagači. Strahovi su prisutni ali svaki strah se mora i može anulirati spoznajom o njegovom izvoru. Čitam ovih dana puno o prevenciji... Plamenjača vas plaši. Kiše, hladnoće, pad imuniteta biljaka. Da naučimo nešto!

Plamenjača se širi sporama koje putuju i kilometrima. Spora razvija micelijum, on plodište sa sporama i tako se dalje nastavlja priča (vrlo pojednostavljeno razmnožavanje gljivica o kome svi vi možete da gugljajte pa ne bih dalje da smaram podacima jer ću promašili poentu).

Bića oko nas razvijaju različite simbiotske odnose - parazitizam, mutualizam i komensalizam. Ti odnosi su deo predatorskog lanca. Ko smo mi da ih rušimo? Dakle ukoliko ste prošle sezone imali gospođicu Plamenjaču u gostima nemojte da se igrate dezinfekcijom tla ili prevencijom. To nema nikakvog smisla. Spore su svakako tu u bašti. Uzročnik plamenjače je svakako tu u vašoj bašti na višegodišnjem micelijumu i samo od meteoroloških uslova zavisi hoće li se ona pokrenuti ili ne. Zapamtite - nju pokreće i zaustavljaju jedino optimalni uslovi za nju (vlažnost, temperatura). Laka je ovo matematika, mogu spore da budu svuda oko biljaka, ali ako nema uslova nema ni razvoja spora.

Kreč - alkalizira tlo i vrši kalcifikaciju tla. Iskustvo pokazuje da je mnogo lakše alkalizirati tlo ekološkim metodama od zakiseljavanja tla. Ovde i nije problem alkalizacija već nagla kalcifikaciju tla. Jeste li čuli za mudrost "kalcifikacija obogati oca, ali osiromaši sina"? Kalcifikacija radikalno menja biogenost zemljišta pa se pomera ravnoteža stvaranja i razlaganja humusa u pravcu mineralizacije, a to vodi do početnog efekta porasta plodnosti i onda naglog iscrpljivanja tla i smanjenje plodnosti. Vrlo je neozbiljno igrati se sa životom bića u tlu jer od njih i zavisi plodnost tla.

Bordovska čorba - u sebi sadrži bakar, a on važi za uporan metal koji se dugo zadržava u tlu na upravo najplodnijem površinski sloju do 15 cm sa velikim afinitetom vezivanja za organsku materiju i tako jednom unet ima mogućnost akumulacije dugi niz godina. Površine koje su i pre 50 godina bile pod vinogradima, a tretirane bakrom, i danas imaju značajno visok nivo bakra. Povišen nivo bakra u zemljištu ima negativno dejstvo na podzemni živi svet i može dovesti do fitotoksičnosti. Najveće akumulaciju bakra su upravo u malim vinogradima, baštama i okućnicama gde ljudi na svoju ruku doziraju bakar i to uvek iznad preporučene doze.

Naša planeta je zajednička odgovornost, a svako biće oko nas zaslužuje život. Bića ne delimo na štetna i korisna jer iz perspektive neba to nema smisla. O poeziji je ovde reč. O uspehu komuniciranja bića sa Nebom. O ćutanju u trenutku prelamanja svetlosti kada se sva lica u bašti otkrivaju. Ima nas puno kod mene u bašti. I svako biće se oseća voljeno. Tako biram! Znae, sve metode smo već isprobali - prevencije, terapije, repelentna i cidna delovanja... Samo nam je promakla Ljubav. Vreme je da je isprobamo!

## **KOZMETIKA IZ VLASTITE BAŠTE**

Prirodna kozmetika nam može pomoći da se osećamo dobro na više načina. Prirodna biljna ulja i prirodne aromatične supstance prijaju kako koži, tako i čulima. Mnogo su složenija od veštačkih ulja ili sintetičkih mirisa. Međutim, postoji dodatni benefit: korištenjem prirodnih proizvoda za negu kože, potrošači čine nešto dobro za prirodu.

Prirodna kozmetika se temelji na visokokvalitetnim aktivnim sastojcima koji istovremeno štite okolinu.

U prirodnu se kozmetiku ne dodaju konzervansi, ona se izrađuje prema potrebama i tipu vaše kože. Stoga je trebate držati na hladnom mestu kako se ne bi pokvarila.

Lekovito bilje, biljna i eterična ulja koriste se za negu tela i kože od davnina. Moderna aromakozmetika se razvija tek posljednjih pola veka zaslugom francuskih aromaterapeuta. Prednost prirodne kozmetike je što se u izradi preparata koriste prirodni materijali koje koža prepoznaje i ugrađuje ih u svoje ćelije.

### **PREDNOSTI**

1. Ne sadrži sintetičke boje, jer su vrlo otrovne i sumnja se da uzrokuju rak;
2. Ne sadrži sintetičke parfeme, jer mogu uzrokovati ozbiljne posledice poput alergijskih reakcija, glavobolje i sl.;
3. Ne sadrži parafinska ulja. Ona se dobijaju iz nafte i na koži stvaraju uljni film koji nepovoljno utiče na ravnotežu vlage i sprečavaju disanje kože;
4. Proizvođači prirodne kozmetike ne upotrebljavaju sintetske konzervanse – kao što je formaldehid, a što može iritirati sluznicu;
5. Parabeni utječu na ravnotežu hormona i – koriste se u dezodoransima – za koje se sumnja da izazivaju rak dojke. Zato se ne koriste u prirodnoj kozmetici;
6. Ne sadrži PEG (polietilen glikol) koji se dobija iz naftnih derivata i izaziva različite kožne reakcije.
7. Zabranjena je upotreba sirovina dobijenih iz uginulih životinja;
8. Prirodna kozmetika se proizvodi bez ispitivanja na životinjama;
9. Prirodna kozmetika dolazi u ekološki prihvatljivoj ambalaži;
10. Proizvođači prirodne kozmetike dobrovoljno se oslanjaju na očuvanja prirodnih resursa.

### **KAKO SE PREBACITI NA PRIRODNU KOZMETIKU?**

Ako odaberete prirodnu kozmetiku ne morate zameniti svu kozmetiku i proizvode za negu preko noći. Međutim, važno je da ako započnete, na primer, s kosom trebate promeniti sve proizvode za kosu – šampon, regeneratorski, masku za kosu i proizvode za negu kose prirodnim preparatima.

### **KAKO TELO REAGUJE?**

Koži je potrebno oko četiri nedelje da se potpuno obnovi. Tokom tog vremena mogu se pojaviti sitne tačkice ili crvenilo, ali nema potrebe za brigom. Nakon otprilike mesec dana, svi bi problemi trebali nestati. Korištenjem prirodnih gelova za tuširanje ili krema za telo u početku ćete imati osjećaj da koža ne dobija dovoljno vlage. Uzrok je činjenica da se prirodni sastojci brzo apsorbiraju u kožu pa manja količina proizvoda ostaje na vanjskom sloju kože. Činjenica je da je koža na koju se celi život stavljaju veštački preparati ujedno i ovisnik pa joj je potrebno malo vremena da normalizuje svoje potrebe.

Budući da se u prirodnoj kozmetici ne koriste silikoni, kosa u početku može delovati vrlo suvo. Često je potrebno nekoliko meseci da silikonski film nestane s kose. Takođe, može se dogoditi da se kosa nakon promene kozmetike brže regeneriše. Kada se lojne žlezde naviknu na blage sastojke, prirodno mašćenje kose i kože vlasišta vraća se u normalu. Sjaj isto može privremeno nestati, ali ako kosu negujete prirodnim uljima za kosu ona će uskoro opet zasijati.

Prelazak na prirodnu kozmetiku je moralni izbor iza koga se stoji celim bićem.

**Prirodna kozmetika je ona koju možete bez problema i da jedete.** Koža je organ jednako kao i želudac i jako je važno čime je hranimo. Svu svoju kozmetiku pripremam usput dok kuvam obroke, a to je sva lepota ovog poduhvata.

Danas ću sa vama da podelim jako kvalitetan recept od matovilca.

#### **Kozmetika od matovilca**

Bogat je izvor folne kiseline, gvožđa, kalijuma, kalcijuma, vitamina A, C i B i omega-3 masnih kiselina.

Matovilac je odličan izvor **vitamina B6**, jednako ili bolje od paprike, pšeničnih klica i banana.

Čuva zdravlje mukozne membrane i kože, poboljšava raspoloženje i poboljšava funkcije mozga.

Matovilac je bogat kalijumom i bakrom, mineralima poznatima po zaštitnim svojstvima za srce, ali i omega-3 masnim kiselinama.

Svi ovi elementi su korisni u borbi protiv celulita.

#### **Anticelulitna krema od matovilca**

100 g matovilca

3 kašike čaja od nane

3 kašike kokosovog ulja

1 kašika limunovog soka

Sve sastojke stavite u blender dok ne dobijete homogenu smesu i vaša krema je spremna za upotrebu.

#### **ZELENICA, KOLAČARA, KOŽARA, GOSPOJNJAČA**

Stalno me čudi taj iskorak čoveka s vremenom, i moj je. Gubimo da bismo ponovo pronašli i dobili. Zaboravljamo da bismo ponovo naučili. Odlazimo da bismo se ponovo vratili.

A šta bi se desilo da nismo gubili, zaboravili i otišli? Koliko bi tu kvalitetnijeg sadržaja bilo!

Usred berbe kukuruza shvatila sam da jedino pravu, istinsku sreću, osećam na toj njivi gledajući biljke. Od zrna do ploda sopstvenim rukama je jedini ljudski smisao koji razumem. I nije to samo prehrambena navika - to hranim se zdravo. To je celovit duhovni sklop prizemljen i sveden na suštinu. Ja sam ateritala na tačno mesto do koga me vodio svaki trenutak, svaka osoba, svaki događaj iako toga tada i nisam bila svesna. Koliko bih korisnog postigla do sada da sam i rođena na selu? Da nisam zaludno tragala za svojim korenima gazeći betone po gradovima?

Taj čovekov "ciklus zaludnosti" se oseti na svakom koraku. Deda je znao, otac zaboravio, unuk uči iznova. Koliko bi jedno seosko imanje bilo usavršeno u baš tim generacijama koje su otišle (da bi se vratile)?

I ja po sebi sudim, nisam ja ništa više naučila u toj potrazi, nisam porasla jer znam da tek sada rastem i znam da bih bila korisnija da sam odmah rođenjem bila upravo ovde gde sada jesam i da nikud nisam odlazila (jer veličanstvenost i sveta i čoveka je uvek u našim glavama).

Taj šablon života prenosi se na sve sfere. Neko je izgubio stare sorte voća da bi ih mi sada pronalazili i čuvali. Iako nisu zaštićene kao intelektualna svojina, iako nisu komercijalne jer ih Zakon tržišta ne prepoznaje, postoje ljudi koji ih čuvaju i to vam je rudarski posao.

Koliko vas je upućeno u značenje polifenola? Oni nastaju kao posledica reakcije biljke na stres i predatore i jedan su od najjačih eliksira mladosti. Ima ih preko 8000 i organizam ih prilagođava sopstvenoj potrebi. U starim sortama jabuka ih ima deset puta više nego u komercijalnim sortama. Ta jedna stara sorta jabuke je lek, ovo što kupujete od komercijalnih sorti nije.

Da li znate da organizam ima genetsku šifru koja nastaje kao generacijska reakcija na okolinu? To se odnosi i na hranu. Odbacili smo autohtone biljke, a u svoj organizam unosimo neku hranu koja ne raste na našem području jer svetska trgovina to omogućava. Sve je više alergičara jer naš genetski kod ukazuje da ne prepoznaje hranu koju mu svaki dan serviramo.

Da li znate da se komercijalne sorte tretiraju do 27 puta različitim hemijskim preparatima? I najveća koncentracija otrova je usred ploda oko semena. Ne možete ga isprati. Radite celi mesec da biste tim novcem kupili otrove upakovane u odličnu ambalažu.

Ja sam odavno shvatila da bio uzgoj u skladu s prirodom podrazumeva baš to, sklad. U toj reči je sve: povratak, ravnoteža, ostanak, mir. Zato uzgajam stare sorte, one su prilagođene toj reči.

Na mojoj ruci eliksiri zdravlja i ukusi "zlata vredni" onima koji prođu odvikavanje od komercijale na kojoj su odrasli. Nikada nisu tretirane, a pod ovim ne mislim na hemiju jer ja nemam deo mozga koji "misli hemiju", nisu tretirane ni čajevima, ni biološkim preparatima. Jednostavno, same o sebi brinu. Mogu one to.

Zelenika, Kolačara, Kožara, Gospojnjača.

Ja ih ne prodajem, ovo nije reklama, samo vas ovim budim.





## UTISCI NEDELJE

Subic Vjera, Učionica Početnici 2

Draga Biljka, pojavis se niotkud bas kada počnu dileme sumnje kolebanja briga, pojavis se iz mog telefona kao brižna majka bez da su joj ispričane mučne borbe, napišeš, kazeš, pogledaš. Tvoje riječi su kao melem jer svi drugi kazu zalud ti je, kao otrov se širi ta zlokobna riječ, zalud, iako znas da nije...pojavis se kao andjeo u krvotoku i onda ZNAM da nije zalud, svi oni samo misle, ja ZNAM...postoje tako putokazi, ti si u svakom listiću ovih malih i velikih boraca protiv zaludnjeg čovjeka i hvala ti na tome, naklon do zemlje, do svake travke i svakog maslačka kog ne dam kosilicama.

Mene je ovo jako dirnulo i htela sam da podelim sa vama.

A još ću da podelim i divno pismo koje sam dobila od Zorice Blagaić.

Draga Biljko,

Bila sam u Toplicama Sveti Martin na Muri. Tamo odlazim od 2012. godine. U tom vremenu stvorila sam trag u obliku posađenih raznovrsnih biljaka čiji popis je impozantan... Domaći ljudi me poznaju.

Na recepciji bazena radi jedna Milena. Ona ima svoj vrt i neke zanimljive biljke. Prekmurska paprika je jedna od njih. Nije me bilo četiri mjeseca –oporavljala sam se poslije operacije- ali kad me je vidjela, obradovala se i donijela mi u čašama presađene divne, snažne presađnice po dvije u svakoj čaši. Našalila sam se, zamolivši je da mi ih pričuva na recepciji dok se kupam da mi ih netko ne ukrade. Žena iza mene je rekla da se ne bojim, da se ljudi ne otimaju za posao, jer njih treba posaditi ... Ta gospođa i prijateljice uspješne su žene. U razgovoru na bazenu rekle su mi da prate Trag Biljke jer sam im ja to rekla prije par godina!

Ovo Ti pišem draga jer je lijepo kad je tvoj trud priznat a primati pohvale je ugodno.

Ne želim zatrpavati inbox sličicama, osim toga mislim da je lijepo sačuvati običaj pisanja, primati stvarna pisma pisana rukom, s poštanskom markom. I razglednice.

Jogananda je svoju autobiografiju posvetio gospodinu Burbanku, čovjeku koji je svoj život posvetio biljkama pa nije mogao putovati svijetom već je putovao preko razglednica koje su mu ljudi slali iz čitavog svijeta.

Zato bih ja molila tvoju poštansku adresu kako bi ti mogla poslati razglednice počevši od Siska.

Srdačan pozdrav cijeloj ekipi a tebe grli

Tvoja Zorica Blagaić

A još ću podeliti s vama da postoji ta jedna divna osoba koja je na platformi I koja mi šalje slike sa svojih putovanja. Gde god otputuje pošalje mi fotografije predela, muziku koju je slušala na koncertu, predstavu koju je gledala, neki lep prizor koje je videla I poželeva da ga I ja vidim... Ona zna da zbog obaveza ne mogu da putujem, ali zato svet i putovanja šalje meni. Tako sam vam ja obišla veliki deo sveta zahvaljujući Vesni Karb.

I još ću da podelim da nas je kontaktirala Karmela Kiš, Velika učiteljica I edukator iz oblasti permakulture i poklonila nam je ogromnu banku semena. Banku je preuzela naša administratorica Nada. Čast je držati u rukama seme tako velikog borca za prirodu.

Delim s vama ove trenutke jer hoću da osetite ljubav, a ja se budim kao voljeno biće svaki dan. I volim.

#### **BRANKA KAISER JE ISTRAŽILA ZA VAS**

Drage bastovanke i dragi bastovani,

U borbi protiv puževa naišla sam na jednostavan i prirodan način za privlačenje kupusnog moljca. Biljka kaze da su kasnije to “slatke životinje”.

Uspostavilo se da protiv larvi pomazu kore od narandže .

Na moje iznenađenje larve su se skupile u njima. Vjerovatno ih privlači miris i sastav kora. Na slici možete da vidite kako to izgleda.

Evo i prijedlog kako koristiti kore narandze:

Postavite ih direktno oko biljaka kupusa ili repe ili mrkve

Kore mijenjajte svakih 2–3 dana, jer s vremenom gube miris i počinju truliti.

Po potrebi ih možete zakopati pliće ispod sijena.

Branka Kaiser

#### **PODSETNIK NA ROKOVE**

**Kontinent** – setva aprilskog rasadnika. Polako pripremajte svoju PLZ zonu.

**Primorci** – završavajte setvu, vreme je da se ubaci sva presada.

**Planine** - pogledajte kalendare gde imate signal za početak setve na otvorenom polju pa vam srećno poletanje u sezonu.

## OBAVEŠTENJE O NOVIM PONUDAMA

Stanje sa slobodnim mestima za članstvo na našoj edukativnoj platformi je isto kao i prošle nedelje.

Za sve vas koji želite da postanete članovi naše edukativne platforme, postoje dve opcije članstva.

Prva opcija - ulazak u **Učionicu (kolektivno mentorstvo)** broji 1000 članova i 7 administratora i popunjena je sve do juna. Za jun smo otvorili listu čekanja na koju se možete prijaviti tako što ćete popuniti *anketu za Učionicu* koja se nalazi na ovom linku: <https://tragbiljke.com/ponuda/>.

Druga opcija za sve vas koji biste želeli projekat Motivacione bio bašte izrađen u skladu sa vašim terenu i vašim željama - **individualno mentorstvo** je popunjena za april i otvorene su prijave na listu čekanja za maj. Na listu čekanja za maj se možete prijaviti tako što ćete popuniti *anketu za projekat* koja se nalazi na ovom linku: <https://tragbiljke.com/ponuda/>. Takođe, možete detaljnije pročitati šta sve uključuju obe ponude na ovom linku.

Došli smo do kraja ovosedmičnog Nedeljnika. Naredni Nedeljnik očekujte sledećeg ponedeljka 28.4. u jutarnjim časovima. Naravno, ako primetite da niste dobili Nedeljnik, proverite foldere "Promocije" ili "Spam".

Ostanite nam dobro!

*Trag Biljke Tim*

**Molimo vas da ne odgovarate na Nedeljnik jer na taj način punite inboks porukama na koje ne možemo da stignemo da odgovorimo i to nam otežava rad. U znak zahvalnosti, informacije koje dobijete iz Nedeljnika podelite sa prijateljima jer na taj način utičete da planeta bude bolje mesto!**

**Trag Biljke**

Banja Luka

**Odjava sa Nedeljnika:**

Ukoliko više ne želite da primete naš Nedeljnik, možete se odjaviti klikom na:

[Odjavi me!](#)

Bosnia and Herzegovina



