

Trag Biljke NEDELJNIK #054 - Pravilna upotreba lišća u bašti

Datum: 27. 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.

Kada želiš čuti najlepšu muziku, videti najlepše slike, osetiti najdivnije mirise... ti idi u prirodu. I uči od nje! Misao koja mi je prva upala u uši jutros.

Meni prve misli obeleže dan i ovaj će biti svetlucajući...

Kratak sadržaj:

1. **Proizvod koji jednom kupiš, a traje zauvek**
2. **Nadin kutak**
3. **Iskoristite lišće u bašti**
4. **Naša Jasmina**
5. **Mrkva**
6. **Fresno**
7. **Namaz od zelenog paradajza i jabuka**
8. **Adaptacija bez strahova**
9. **Podsetnik na rokove**
10. **Obaveštenje o novim ponudama**

Kada šetate kroz Motivacionu bio baštu koja je usklađena s prirodom i samim tim neukroćena, gde je čovek uspeo da prenese postulate same prirode vi možete da vidite izobilje, život.

Izobilje se ne vidi samo kroz plodove i bujanje biljaka. Posmatrajte perma modele. Na njima se razgrađuje organska materija.

Pogledajte biljke koje završavaju vegetacije i nakon što ste ih uklonili i stavili preko perma modela videćete kako jedna biljka završava vegetaciju, a druga je započinje.

U ovakvoj bašti videćete i vasceli predatorski lanac, smrt i rođenje na jednom mestu. Ali ovde je smrt usko vezana uz život. Biljka koja umire postaje hrana milijardama mikroorganizama, a kada je obrađena ugrađuje se kao hrana u tkiva novih biljaka. Trčak se hrani našom biljkom, a njegove larve jedu jaja skočibuba, stršljenovi napadaju pčele da bi nahranili podmladak, a njihov podmladak jede lisinu vaš i čuva

naše voćnjake. Voćnjaci hrane odrasle stršljenove. Sve je povezano. Posmatrajte kako smrt nestaje kao pojam već ostaje samo večni život. Krug života.

Motivaciona bio bašta oslobodila me je straha od smrti jer znam da smrt nije kraj. I od te tačke počinje hrabrost. Jer smrt nije suprotnost životu.

Pogledajte jedan perma model. Život uopšte nema suprotnost. Rađamo se i umiremo i ove dve prirodne pojave same po sebi jesu suprotnost ali to nema veze sa životom. On je večan.

Baštovanstvo u bašti koja baštini život je lekovito jer tek tada postajete svesni da ste večni.

Šta je pravo bogatstvo? U dubini sebe Ti potraži odgovor jer ga svojom istinom ja nudim.

Ono kad me probudi šuštanje lišća zbog jabuke koja pada lomeći krošnju. I tada očekujem njen udar o tlo. Moj budilnik.

Ono kada svuda oko mene "leži" voće koje me poseduje. Jer to i jeste prava dimenzija odnosa - sva bića na imanju poseduju mene, ne ja njih. A ja sam izabrala svoje posjednike. A to isto voće lagano podignem sa zemlje brišući rosu koja kaplje sa dlanova i unosim u sebe sav taj nektar koje je sunce stvorilo za mene. I onda hranom lečim. Lečim dane, odnose, izbore, neke čudne odluke.

Ono kada punim svoje korpe svesna da je novac izmišljen kako bismo mu robovali jer prava moneta je upravo ta jabuka. Baš ta u mojoj ruci!

I onda kada me boli telo jer sam preradila sebe, i to je bogatstvo i privilegija. I tada pokrećem šake koje traže neko nebesko mazivo potpuno svesna da je svaka bol moja medalja. Svaki bolan zglobov je jedna dobijena bitka!

Bogatstvo je svest o lažnom sistemu u kome živimo, a buđenje je posledica. Svaki list koji "me poseduje" veći je učitelj od svih lekcija koje uredno odslušah sa različitih katedra.

Bogata sam jer je plod taj (utrobe njihove) esencija mojih postupaka i znanja, dakle plod je CELA JA. Odnos mojih trenutaka i namera u jednoj liniji koja kreira pravac samopouzdanja.

I jesam bogata! Imam svoju šumu, potok, stabla, alat, seme, veštine u rukama i svest o tome koliko je važno da hodam životom baš ovako.

Zapitajte se koliko zapravo novaca dajete na hranu upitnog kvaliteta jer robujete sistemu koji puca pred našim očima.

Svoju decu školujete i šaljete ih u neke "amerike" da bi postali nesto skuplje roblje nekim drugim sistemima. Bez obzira na sistem robovanje vam je zagarantovano. Nego, svako svoje dete za ruku pa na dedovinu, pokažite mu voćnjak i kažite: ovo je sada tvoje! Domaćin da budeš! Imas zemlju veleposedniče!

Jer to je istina koju ne učite u školama. Bogat si samo ako imaš vlastitu zemlju.

Srećan si tamo gde se i umoran smeješ.

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.

"Ali , Jesen me je najviše mazila...

Spuštala mi se na ramena nežno kao tanani sveter obojen dimom spaljenog lišća i učila me rečima kojima se priziva tišina i koje se (ako ih pravilno posložiš) rimuju sa rominjanjem kiše..."- jedan Balašević za dan...

Cilj je biološka ravnoteža. Ona se postiže promenom u sebi. Potrebno je sasvim novim pristupom, pre svega promenom našeg poimanja lepote, korisnosti i učešća sopstva u životnom ciklusu, pružiti doprinos očuvanju planetarnih resursa.

Sve je više budućih baštovana koji od mene traže skretnice ka svom putu promene. Skretničar sam, dosledna u poštovanju praiskona.

Istina, nije jednostavno preći na biološke metode. To zahteva puno učenja i strpljenja jer se rezultati često vide tek u narednim godinama. Ali verujte, osim što je naša obaveza da sačuvamo resurse planete i da ekološki osvestimo (prosvetlimo) ljude, veliko je zadovoljstvo kada shvatite da je harmonija oko vas postignuta. Tada, u trenutku potpune svesnosti da ste dali svoj (izuzetan iznad svega) doprinos "nadoknađvanju štete koju je izazvala čovečja ruka", vi upravo tada postajete Šaptač prirodi. Tada ćete primetiti kako sva bića počinju s vama da uspostavljaju vrlo jasnu komunikaciju. Počinju da vam se Poveravaju.

Na tom putu čeka vas nekoliko promena:

1) morate se rešiti ustaljenog stava da bašta mora biti okopana i pograbljena. Danas, kada sam potpuno svesna promene u sebi (i neizmerno je volim) takve, na očigled vrlo uredne bašte, ali iz moje perspektive pustinje, u meni izazivaju potrebu da plačem.

Ja znam da sloj malča može delovati neuredno (nemam drugi termin), ali on je neophodan da bismo negovali tlo. Ujedno, razgradnjom malča mi kompostiramo i hranimo tlo. Morate zaboraviti i na "sveto prekopavanje" jer jednom formiran sloj malča ne bi trebalo ukopavati u dubinske delove tla. I naoružajte se strpljenjem.

Postajete posmatrač jer samo kanališete već vidljive procese u prirodi, ali ih ne menjate. Znam nekoliko početnika koji su već nakon prve sezone odustali; egoizam i

očekivanja su ih sprečili da sagledaju širu sliku, a to je sopstveno učešće u Veličanstvenom.

2) prestanete da postavljate pitanje: šta ako moj komšija prska otrovima? Znaite, očekivano je da sva bića beže iz zatrovanih površina vama koji ne trujete. Nije to samo zbog nedostatka otrova; zbog ljubavi je. Pričajte bića oko vas o vama, među biljkama i životinjama prenosi se vest da ste no kill koalicija. I vole vas.

Znam da se usput i hrane vašim plodovima, ali računajte na biljke i njihov sistem odbrane, njihovu "deeskalaciju" odbrane, i činjenicu da je biološki uzgojena biljka mnogo jača od one koja to nije. Najvažnije od svega je promena koju vi kao no kill koalicija, samim primerom bujne i cvetne bašte, izazivate u svesti komšija. Primetićete da svake godine, korak po korak, i najveći trovači u vašoj okolini polako odustaju. Vi im dajete primer da biološke metode rade. I to kako!

3) ne očekujte među plodovima one nabildovane hibride, sjajne kore i ogromnog randmana, koje ste navikli da kupujete u marketima. Svi ti plodovi iz intenzivnog i neorganskog uzgoja su puni vode (samim tim i krupniji, ali neukusni) i puni otrova (samim tim opasni po zdravlje i okolinu).

Biološki uzgojena jabuka je smežurana i sa flekama ali je izvor zdravlja i ono što možete pojesti bez pranja i sa korom. Zablude je da se skidanjem kore sa neorganski uzgojenih jabuka ujedno uklanjaju i otrovi. Najveća koncentracija otrova nalazi se upravo oko semena.

Uskoro počinjemo novu sezonu. Zapravo granica ne postoji već je to prelivanje energije. Počinje jesenja sadnja voća, sumiramo sorte u kolekcijama, planiramo narednu sezonu... Vi isplanirajte upravo ovakvu promenu u sebi: bio uzgoj kao jedini način tumačenja baštovanstva!

Dobro došli u novi Nedeljnik!

Želim odmah da vas obavestim da ćemo sutra u utorak 28.10. od 20 časova organizovati konsultaciju i predavanje uživo, a tema je: **Da li je 10 sati nedeljno dovoljno za uspešnu baštu?**

S obzirom da je ovo često pitanje i da je ograničeno vreme za baštu vrlo čest problem kod baštovana, ova tema je jako važna.

Pričaću vam o **nekoliko ključnih koraka:**

- 1)** Planiranje - jer jasan plan oduzima najviše vremena i najvažniji je za dugoročan uspeh.
- 2)** Uzgoj u perma midelima koji štedi vreme...
- 3)** Uzgoj u zonama...
- 4)** Automatizacija svuda gde je to moguće...
- 5)** Otporne kulture koje biram...

Posle ovoga ću vam predstaviti jedan realan nedeljni plan na osnovu koga sam postavila celu zimsku zonu od 37 perma modela, pored održavanja bašte. Ispričaću

vam i kako sam organizovala svoje vreme onda kada sam u bašti mogla da boravim samo vikendom.

Posle ovog dela, u utorak ću odgovarati i na pitanja o organizaciji vremena u bašti i Projektu Bio Bašte ako ga već imaš.

Link do predavanja i konsultacija uživo je

ovaj: <https://www.youtube.com/live/t6vaUIUjXI?si=s-RWrobCX2qP0JtT>

Savetujemo da kliknete dugme "**obavesti me**" (**remind me**) da bi vam YouTube poslao obaveštenje u utorak u 20 časova.

PROIZVOD KOJI JEDNOM KUPIŠ, A TRAJE ZAUVEK

U današnje vreme, to zvuči gotovo nemoguće.

Sve je postalo prolazno. Sve ima rok.

Kupi – koristi kratko – pokvari se – kupi ponovo i tako u krug.

Danas u svetu kapitalizma, gde se svaka odluka donosi kroz prizmu profita, najviše trpe "običan" čovek i priroda.

Industrije se bogate na našim strahovima, a društvene mreže su pune brzih rešenja i reklama koje nas guraju da kupujemo još i još.

Nikada se više nije prodavalo i kupovalo, a nikada manje nije trajalo to što se kupuje.

Glavni cilj je da nas sve uvuku u lavirint potrošnje, da zaboravimo kada smo kupili nešto, jer će uskoro stići nova verzija koja vredi da se ponovo kupi.

Mi nismo želeli da igramo po tim pravilima.

Čovek je dovoljno rastrnut na sve strane. Zasluhuje da ima jedno mesto gde će biti miran, gde ga niko ne požuruje i ne ucenjuje. Mesto gde može da se vrati prirodi i sebi.

Zato je Projekat Bio Bašte nastao kao suprotnost svemu tome.

Kao rešenje koje traje zauvek.

Naša ideja je: Baštovanstvo koje je prilagođeno tvom životu.

To postizemo tako što:

- Projekat bašte mora da bude cenovno pristupačan svima.

- Mora da traje večno.

- I svaka osoba mora da ima mogućnost da ga postavlja kada god to njoj odgovara, bez rokova i pritisaka.

Ako ti Projekat bašte nije cenovno pristupačan onda nije prilagođen tvom životu.

Ako ima rok trajanja i prestane da važi onda kada ti je najpotrebniji onda nije prilagođen tvom životu.

Ako ne možeš da ga koristiš i za 10 godina isto kao i sada onda nije prilagođen tvom životu.

Da nismo ispunili ova tri uslova Projekat bašte bi bio samo još jedan proizvod za prodaju u ovom kapitalističkom svetu, jer ne bi imao suštinsku vrednost za čoveka i prirodu.

Odavno sam shvatila da ako želim da pomognem prirodi, onda treba da krenem od čoveka, jer je čovek taj koji prirodi nanosi najviše problema.

Verujem da svako u sebi ima želju da sačuva prirodu, da jede hranu koju je sam uzgojio, da oseti sigurnost i mir. Samo mnogi još ne znaju kako, ili nemaju vremena da nauče kako.

Zato je Projekat bašte za kontinentalnu klimu gotovo, trajno i fleksibilno rešenje gde imate sve korake unapred iscrtane, isplanirane i objašnjene.

Nema rok trajanja, jer može da se postavlja iznova i iznova uz rotaciju zona i može da se postavlja bilo kada. Sada, na proleće ili za 10 godina.

Zone se samo rotiraju, kulture smenjuju, ali sistem ostaje isti.

Bez pretplate, bez dodatnih kupovina, bez rokova.

Ovo jeste revolucionarni Projekat bašte, kojeg još niko nije uradio, i znam da će promeniti tok vašeg života i istoriju baštovanstva.

Iako je revolucionaran on je svima dat po najnižoj mogućoj ceni, jer ovakva revolucija treba da bude pristupačna svima koji žele da uzgajaju svoju hranu.

To je odluka protiv potrošnje i odluka za život u skladu s prirodom.

Zato verujem da će ovaj Projekat bašte jednog dana postati osnovni alat svake porodice koja želi da živi slobodno i u skladu s prirodom.

Projekat Bio Bašte za kontinentalnu klimu biće dostupan za kupovinu još 10 dana, do 5. novembra.

Nakon toga se povlači iz prodaje, jer moramo da kreiramo Projekte za ostale klimatske zone.

Ukoliko mislite da vam je Projekat bašte potreban i da bi vam bio koristan, za više informacija o Projektu bašte kao i šta sve sadrži posetite ovaj link: <https://tragbiljke.com/bio-basta/>

NADIN KUTAK

Piše: Nada Radinić

Jedna od najljepših tema o kojima volim pisati u Nedeljniku su susreti članova naše zajednice Trag Biljke. To uvijek bude događaj kojeg prati cijela Zajednica, bez obzira gdje se odvija. To je ta blagodat današnjeg digitalnog svijeta. U našoj Viber grupi Susretanja svaki član može uputiti poziv za druženje, a oni koji žele doći imaju mogućnost dogovaranja svih pojedinosti. Nakon ili za vrijeme održavanje susreta, u grupu nam stižu fotografije i poruke sa dojmovima, fotografije jela i pića, osmijeha i zagrljaja. Tako i oni koji nisu fizički prisutni imaju priliku doživjeti potpuni ugođaj svakog susreta. Tako je bilo i u prošli petak, 24. listopada.

Ovaj put je na druženje pozvala naša članica Ljerka Majer iz Krasice, malog mjesta iznad Bakra, kraj Rijeke. Vjerujem da na fotografijama možete doživjeti barem djelić ugođaja, a evo kako nam je Ljerka iznijela svoje utiske: *„Još uvijek sam pod dojmom i ovo druženje me učinilo jako sretnom. Nekako sada nakon susreta, a i sve vrijeme dok smo bili zajedno osjećam tu divnu energiju koja je došla u naš dom. Bilo je tako lijepo i spontano kao da se jako dugo znamo, kao da sam u krugu bliskih prijatelja. Bilo je hrane u izobilju, svi su se baš potrudili da naš susret bude ugodan i šaren. Obišli smo naš lijepi vrt, dobila sam dobrih, konkretnih savjeta i sugestija da ga proširimo što nije loša ideja. Hvala svima koji su se odazvali i učinili ovaj dan čarobnim.“*

Kao što to uvijek bude na našim druženjima, svatko donese neku svoju deliciju - nešto od jela ili pića, pa je tako Ljerka dočekala svoje goste uz raženi kruh s bundevom, namaz od dragoljuba, ajvar od paprike i tikve, namaz od čajota i avokada, masline sa začинима i ukiseljeno grožđe, te kuglof od tikve.

Klaudija je donijela domaći kruh i namaz od tikvica, Gita i Edi su donijeli razne likere, Zlata je donijela svježije i sušeno voće uzgojeno na svom „Zrncu“. Sabina je donijela namaz od patlidžana i lagenarije. Danijela je napravila sendviče s namazom od slanutka i bosiljka, te kolače, a Edi je donio pitu od svojih domaćih jabuka.

Vjerujem da vam sve ovo zvuči jako fino, pa vam naša Ljerka poklanja dva recepta sa susreta, da i vi u svom domu možete dobiti djelić doživljaja.



NAMAZ OD DRAGOLJUBA

Dragoljub isjeći na sitnije komade, dodati maslinovo ulje, sol, papar i češnjak (bijeli luk) po ukusu. Sve izblendati i dodati mljevene bademe za željenu gustoću. Sjediniti i dodati limunovog soka po ukusu.

KUGLOF OD TIKVE

Izmuti 190 grama maslaca, dodaj 120 grama šećera, sve neka bude pjenasto. Dodaj prstohvat soli i jedno po jedno, tri cijela jaja. Kod dodavanja jaja, muti oko pola minute iza svakog. Dodaj vaniliju i 200 grama pirea od tikve.

Pomiješaj 250 grama brašna sa pola praška za pecivo. Sjedini i dodaj koru od limuna ili naranče. Dodaj šaku isjeckanih oraha i šaku prokuhanih groždica. Sve zajedno izlij u namašćen i pobrašnjen kalup i peci 45 minuta na 180 stupnjeva. Izvadi iz kalupa i ohladi. U međuvremenu pripremi preljev tako što ćeš karamelizirati 100 grama šećera

i dodati mu sok od dvije naranče. Kad se ohladi dodaj 150 grama maskarponea i prelij preko ohlađenog kuglofa. U slast!



Nakon ica i pića, hajdemo malo u prirodu! Na mom blogu čekaju vas mala divna bića koja žele da im ove zime bude toplo i udobno, a uz malo truda i vremena, svatko od nas im može u tome pomoći.

Kliknite na link: [NADIN KUTAK 54](#)

Svako dobro i lijep pozdrav!

ISKORISTITE LIŠĆE U BAŠTI

Iako znam da je važno da ostavite najveći procenat listova matičnoj biljci jer je to ujedno i njena hrana njoj je dovoljna polovina sadržaja pa je sve ostalo vama na raspolaganju za kompostiranja u perma modelima.

S obzirom da su perma modeli direktni komposter i da sam o samom kompostiranju pisala u prethodnim Nedeljnicima, uključujući i pojašnjenje C:N odnosa daću vam savete kako da iskoristite lišće u ovom načinu uzgoja.

Kao prvo, važno je da se upoznate sa sastavom lišća jer nam je u ovom slučaju lišće organski otpad koji koristimo za izgradnju, nadogradnju PMova i malčiranje.

U suvoj materiji lista obično ima:

Voda 60–85% u svežem listu

Organske materije 85–95% suve mase

Mineralne materije (pepeo) 3–10% suve mase

Organske materije u listu:

Ugljeni hidrati (šećeri, skrob, celuloza) - 40–50% suve mase

Proteini i aminokiseline - 10–20% suve mase

Lipidi (masti i voskovi) - 5–10% suve mase

Organske kiseline (jabučna, limunska, oksalna...)

Pigmenti

Karotenoidi

Antocijani – daju crvene i ljubičaste tonove (posebno pri nedostatku P i pri niskim temperaturama).

Mineralni elementi u listovima voćki:

N (azot) 2,0–3,0%

P (fosfor) 0,15–0,35%

K (kalijum) 1,0–2,5%

Ca (kalcijum) 1,0–2,0%

Mg (magnezijum) 0,25–0,6%

S (sumpor) 0,1–0,4%

Fe (gvožđe)

Mn (mangan)

Zn (cink)

B (bor)

Cu (bakar)

Mo (molibden)

Sekundarne materije (bioaktivne supstance)

Listovi mnogih voćki sadrže i korisne bioaktivne komponente:

Fenoli i flavonoidi – antioksidansi (posebno kod jabuke, trešnje, višnje).

Tanini – u listovima oraha i dunje.

Eterična ulja – kod koštičavih voćki u manjim količinama.

Fitoncidi – prirodni biljni antibiotici.

Listovi voćaka su vrlo vredan materijal za kompost jer sadrže organske materije, minerale i mikroelemente koje biljke ponovo mogu iskoristiti. Njihov hemijski sastav zavisi od vrste voćke, faze vegetacije i uslova gajenja, ali u opštem smislu možemo ih podeliti prema odnosu ugljenika i azota (C:N) i sadržaju makro i mikroelemenata.

List jabuke (*Malus domestica*)

Ugljenik (C) 45–48

Azot (N) 1.8–2.5

Fosfor (P) 0.15–0.25

Kalijum (K) 1.5–2.0

Kalcijum (Ca) 1.0–2.0

Magnezijum (Mg) 0.25–0.4

Gvožđe (Fe) 100–200 mg/kg

Mangan (Mn) 50–150 mg/kg

Bakar (Cu) 5–15 mg/kg

Cink (Zn) 20–60 mg/kg

Odnos C:N 20–25:1 za mladi list

List kruške (Pyrus communis)

C 45–47 %

N 2.0–2.3 %

P 0.15–0.25 %

K 1.3–1.8 %

Ca 1.0–1.5 %

Mg 0.25–0.35 %

C:N 22–25:1 za mladi list

List breskve (Prunus persica)

C 44–46 %

N 2.2–2.8 %

P 0.20–0.30 %

K 1.8–2.5 %

Ca 1.2–1.6 %

Mg 0.3–0.4 %

C:N 18–22:1 za mladi list

List trešnje / višnje (Prunus avium / cerasus)

C 44–46 %

N 2.0–2.5 %

P 0.18–0.25 %

K 1.5–2.2 %

Ca 1.0–1.4 %

Mg 0.25–0.35 %

C:N 20–25:1 za mladi list

List vinove loze (Vitis vinifera)

C 45–47 %

N 1.5–2.0 %

P 0.15–0.20 %

K 1.2–1.6 %

Ca 2.0–3.0 % (vrlo visok!)

Mg 0.3–0.5 %

Mn 100–200 mg/kg

C:N 25–30:1 za mladi list

List oraha (*Juglans regia*)

C 46–48 %

N 1.2–1.6 %

P 0.10–0.20 %

K 1.0–1.5 %

Ca 2.0–2.5 %

Mg 0.3–0.4 %

C:N 30–35:1 za mladi list

Posebne supstance Juglon (0.01–0.04 %), tanini, fenoli

Opšti principi

C:N odnos (ugljik : azot) pokazuje koliko ima „energije“ (ugljika) u odnosu na „hranu za mikroorganizme“ (azot).

Visok C:N (>50:1) - sporo se razgrađuje (potrebno dodati azot, npr. stajnjak, travu, surutku, ili koprivu).

Nizak C:N (<25:1) - brzo se razgrađuje, može i prebrzo da „pregori“. PM miriše na amonijak.

Zaključak za direktno kompostiranje je idealan CN 25:1 i 30:1

Idealni su mladi listovi jabuke, kruške, breskve i trešnje, jer imaju dobar balans C:N i brzo se razlažu.

Listovi vinove loze i oraha sadrže više lignina i kalcijuma, pa ih treba mešati s materijalom bogatim azotom (npr. travom, kominom, kuhinjskim otpadom).

Za uslojavanje u ovo doba sezone mi nećemo koristiti mladi list i CN odnos se bitno menja sa starošću lista.

Kako starost lista utiče:

Mlad, zelen list - Više proteina i hlorofila. CN je 20–25:1. Brzo se razgrađuje, ima dosta azota.

Zreo list (leto) - Srednji sadržaj lignina. CN je 30–40:1. Umerena razgradnja.

Opali, stari list (jesen) - Mnogo lignina, tanina, voska. CN je 50–70:1

Kod voća je status sledeći:

Jabuka mladi list 25–30:1 stari list 45–60:1 Stariji list ima više lignina i voska.

Kruška mladi lis 30:1 stari list 50–60:1 Slično jabuci, sporo se razgrađuje.

Šljiva mladi list 25:1 stari list 40–50:1 Dobar materijal za kompost, ali traži azotni dodatak.

Trešnja mladi list 25:1 stari list 45–55:1 Srednje brzo truli, listovi kožasti.

Breskva mladi list 20–25:1 stari list 35–45:1 Lakše se razgrađuje od jabuke.

Orah mladi list 40:1 stari list 60–80:1 Visok sadržaj tanina.

Vinova loza mladi list 30:1 stari list 45–60:1 Suv list tvrd, traži vlagu i azot.

Leska mladi list 35:1 stari list 60–70:1 Sporo se razlaže, korisna struktura.

Lišće se može upotrebiti na tri načina:

1. Uslojavanje PMA
2. Malčiranje posađenih biljaka u PMovima
3. Sadnja krompira u lišću

S obzirom na sastav jako je važno da se kod upotrebe lišća u ovakvoj vrsti kompostiranja koristi stajnjak ili TBĐ, a aktivatori su obavezni jer ono što prati lišće je sporija razgradnja pa samim tim je i biljkama koje su u takve modele posađene hrana kasnije i dostupna,. Da se to ne bi desilo, da ne biste imali zastoj, a opet iskoristili resurs koji imate potrebno je da se pridržavate pravila kod uslojavanja.

NPM (nadzemni perma model) se može napraviti samo od lišća i takav model se do proleća već razgrađuje pa je jesen, kada i imamo puno lišća i idealna za ovu aktivnost.

Slojevi:

1. Kabasti sloj
2. Lišće 10 cm i obavezno ga zaliti
3. Stajnjak, 4 lopate na metar dužni
4. Sloj lišća 10 cm i obavezno sve zaliti
5. Aktivator je obavezan i stavlja se tri puta zaredom

Prednost ovog PMA je što se jako lako rade tuneli i gnezda i zbog spore razgradnje nivo PMA sporije pada.

Lišće možete da iskoristite za malčiranje i savetujem da to bude zimska bašta jer održava odlično vlagu i ponaša se kao izolator.

Kada je u pitanju sadnja ozima sadnja krompira možete da iskoristite lišće uz dodatak stajnjaka.

Umesto da iz voćnjaka nosite gomilu lišća u komposter ili Pm vi napravite gomilu i uz dodatak stajnjaka direktno sadite krompir. Savetujem da pogledate epizodu koja je izlazi sutra i odnosi se na upotrebu lišća u bašti.

NAŠA JASMINA

Ko je ikada jesen nazvao krajem, svršetkom?

Zbog čega?

Šta je nagnalo tog čoveka da pomisli da više nema čemu da se raduje, da više nema života, da se krug zatvara? Da su kiše sinonim za depresiju i da zbog njih mora sve da stane? A tek o zimi da ne govorimo!

Jesen nam daje svega, samo sagni se, čoveče -uzmi! Spoznaj, nauči, подели, nahrani. Kada smo izgubili osnovu životnu veštinu - da proizvedemo hranu? Onog trenutka kada si se olenjio i poželeo da neko drugi obavlja to umesto tebe platio si veliku cenu. Otplaćuješ je u zdravlju. Otplaćuješ je u bezbroj dijagnoza i u jednome, toliko očiglednom da ti pred očima prolazi - u mentalnom zdravlju. Potom posežeš za raznim, samoprozvanim "lajf couch" - evima i motivatorima. Ko ti je prababu motivisao? Ko ju je učio smislu života? Rad! Stvaranje! Rukama udahni život. Posej, posadi, proizvedi, napravi.

Izađi, čoveče, iz svog udobnog stana u višespratnici. Izađi i uposli um, ruke istreniraj, povrati im ne tako davno izgubljene veštine, rodi se ponovo. Jer - rad te je i stvorio, zaboravio si to!

Moj prkos ovakvom svetu je počeo pre 2 godine, sa mojih okruglih 30.

Moje ime je Jasmina i ja sam odlučila da ne živim onako kako su za čoveka predvideli krojači ovakvog svetskog poretka.

Ne želim da mi mašu ugovorima na 12 i 360 meseci, jer to je pakt s đavolom.

Ne želim ugovor koji će da "kruniše" ljubav kao da bez njega nje ne može ni biti.

Ne želim tv paket od 300+ kanala, želim dobru knjigu, Štulića i Balaševića.

Ne želim šminku koja mi menja lični opis, želim osmehom i bujnom kosom ulepšati sebe.

Ne želim da jedem hranu bez ukusa, želim onu pravu ,da je meračim dugo udovoljavajući svim čulima.

Ne želim da se nakon moje smrti moje telo razgrađuje 100 godina i truje tlo.

Ne želim!

Želim da stvaram.

Mislina.

Rukama.

Želim da živim život.

Jer sve drugo je obmana.

Jasmina Nenadić, administrator i član zajednice Trag Biljke

Ne znam kako je u vama odjeknula Jasmina danas ali u meni je izazvala uragan. Kakve smo ljude okupili u zajednici! Kakve gromade!

MRKVA

Mrkve su u jednom modelu posađene u mešovitoj sadnji sa lukom uz začinske biljke, cveklu i salate jer se međusobno brane od bića koja bi ih grickala. I zaista uspeva zaštita: lukove muve i moljca nemam već godinama, a mrkvina muha se izgubila tražeći mrkvu. U jednom ekološkoj bašti jako je važna igra skrivača. Cilj je da zbunimo insekte koji napadaju uzgojene kulture.

I pored toga što sam mrkvice konzumirala čitavu sezonu, kiselila ih i već uzvadila priličnu količinu, nje je u bašti puno. Danas se pitam sve vreme kada sam ja to sve posadila? Negovala? Ljubila? Uglavnom, ove mrkvice su dobile mnogo ljubavi, lepih priča i celovitost mojih ruku.

Nije neophodno da proređujete mrkvu kod guste sadnje. Ja to ne radim iz više razloga: proređivanjem mrkva širi miris koji privlači mrkvinu muhu. To je kao isto kao da je zovete na gozbicu. Osim toga, volim mrkvice u svim "konfekcijskim brojevima". One male ću ukiseliti sa lukom, velike zamrznuti, a srednje ću koristiti neko vreme. Mrkva je moj čest obrok, pečena i prelivena sosom od gljiva.

Ono što je veoma značajno kod uzgoja mrkve je njen list. Njega koristim višestruko: tbđ od lista mrkve koja je bogata kalijumom i magnezijumom, malč od lista mrkve oko paprika, list mrkve za variva i marinade i čaj od lista mrkve koji čisti organizam i pozitivno deluje na bubrege.

Ukoliko se paprike malčiraju listom mrkve potencijal za vršnu trulež se znatno smanjuje zbog prisustva magnezijuma koji je uslov za apsorpciju kalcijuma. Tekuće đubrivo od lista mrkve se priprema jednako kao i ostala tbđ. Izuzetno je efikasno kod paradajza i paprika u prevenciji vršne truleži.

List mrkve je gorak ali to se lako rešava upotrebom belog luka i maslinovog ulja kod pripreme marinade.

Čaj se priprema tako što 2 šolje svežih listova mrkve prelijemo sa 8 šoljica ključale vode. Kad se ohladi pijemo celi dan za detox tela naročito urinarnog trakta.

FRESNO

Fresno chilli peppers su moji omiljene hot peppersice. Ove gospođice su pristigle sa Tajlanda i odmah su svojim listovima i gorostasnim stablom pokazale da su strankinje. Te godine su vrlo kasno posađene i mene su potpuno fascinirale svojim brzim napredovanjem. Zbog opasnosti od ranog mraza presadila sam ih u saksije i uspela da obezbedim sazrevanje plodova. Tako sada generacijama imam novo potomstvo.

Fresno su prave lepotice; vrlo gracioznog kupastog izgleda i izuzetno rodne. Spadaju u nasledne sorte tako da se seme vrlo lako reprodukuje. Mnogo su ukusnije od Jalapena.

Ja sam potpuno, celim bićem zaljubljena u hot pepperse. Tu strast jedino razumeju kolekcionari poput mene. Iako mi Skovilna skala ograničava njihovu upotrebu ja se divim njihom uzgoju i lepoti. Nije potreban dodir receptora i paprike da bi ona bila beskrajno voljena.

Fresno peppersi su solidno ljute papričice. Na skali se vode od 2 500 - 10 000 Skovila. Skovili ukazuju na količinu kapsaicina, koji je odgovoran za ljutinu paprike. Količina ovog alkaloida mnogo zavisi od načina uzgoja i uslova u kojima raste biljka tako da je vrlo visok u uslovima ekstremne suše. Kod Fresno lepotica Skovili uvek više naginju ka višim vrednostima.

Ukoliko želite da prevenirate mnoge bolesti konzumirajte jednu hot peppersicu i sok od jednog limuna u toku dana. Prevenirate bolesti digestivnog trakta, karcinom dojke i debelog creva, dijabetes, migrene i gojaznost.

Realno, ove moje Fresno darling peppersice su teško jestive u sirovom stanju. Ja sam pronašla način da "prevarim" kapsaicin i ove papričice učinim prilagodljivim mojim receptorima. To je kiseljenje mešavine blagih i ljutih paprika. Koncentracija kapsaicina se tako razblaži.

Potrebna vam je jednaka količina hot peppersa i blagih paprika. Očistite ih od semenki i zajedno se kuvaju u rastvoru za kiseljenje 20 min. Recept za rastvor: 1,3 l jabukovog sirćeta (4%)

3 l vode

200 g šećera

100 g soli

Sve to kuvate do ključanja i tada ubacujete očišćene paprike. Nakon 20 min vadite ih u tegle. Ređate paprike i posipate ih seckanim belim lukom i peršunom. Kada napunite tegle prelijte ih tečnošću u kome su se kuvale, zatvorite poklopcima i pasterizujete 10 min.

Iznenadiće vas ukus ove kombinacije. Iznenadiće vas, takođe, koliko su mekane i kremaste. Sve paprike su postale blago ljute, dok su ostale hot peppersice vrlo jestivo ljute. Često poklanjam ove teglice prijateljima jer želim da se zaljube u kapsaicin. Uspeva mi!

NAMAZ OD ZELENOG PARADAJZA I JABUKA

Imate puno zelenog paradajza?

Imate puno jabuka koje "leže" okolo?

To je odlično!

Eksperimentisala sam s tim namirnicama i napravila namaz od zelenog paradajza i jabuka. Zapravo ide 2/3 zelenog paradajza i 1/3 jabuka. Tu sam jos dodala beli luk, čili papriku (ako volite ljuto), malo peršuna i začinila po ukusu.

Kuvate kratko zeleni paradajz, jabuke i čili papriku. Kada omekšaju obradite štapnim mikserom. Dodate po ukusu soli, šećera, malo jabukovog sirćeta i maslinovog ulja. Kuvate dok se ne zgusne i pred kraj kuvanja dodajete peršun i mleveni beli luk. Odličan ukus!

ADAPTACIJA BEZ STRAHOVA

"Ljubiti znači prepoznati sebe u drugima, a život će vam dati ono iskustvo koje najviše pomaže evoluciji vaše svesti" - Majka Tereza

I meni je dao, i da prepoznam, poljubim i prepustim se. Mislim da sam do sada živela tri života, a oni su sinergetski vodili ka mom Tragu. Mogla bih da napišem roman o evoluciji jednog gena kroz vreme. Taj gen je omogućio da se zadržim u Trenutku, da ne putujem kroz vekove. Moja misija je da probudim svest o biljnom svetu, da označim nova slova u potpalublju postojećih kojima se opisuje njihova suština. Eho koji stvaraju u mojoj utrobi je upravo ta slovarica kojom se ispisuju njihove poruke svetu. I lako je. Dok hodam ulicama ja jedino biljke prepoznajem, ljudi mi promiču. Ali, zaista prepoznajem. Ne herbarijumski, znalački već suštinski - mi u prolazu progovorimo "koju".

"Biljka, ti opet ne slušaš o čemu razgovaramo!"

"Ne, upravo se pozdravljam sa slezom. Kažu da je pametno pokloniti se pred njim kao pred princom."

Pa onda Ti budi čovek sa svim njegovim mizanscenom, a lakši ti je Progovor sa jednom biljkom.

Najnovija istraživanja pokazuju da biljke pamte samo lepo, zaboravljaju ono što im se loše desilo u prethodnoj sezoni. Da vas podsetim, biljke pamte kratkoročno i dugoročno. Njihovo pamćenje se prenosi putem semena kroz vekove. Vaš dodir, koji je biljka odlučila da zapamti (da, donela odluku) će osetiti neki novi uzgajivač i za stotinu godina. Tu će se vaše nežnosti sresti. Tako mi putujemo kroz vekove. Tim naučnika sa australijskog Nacionalnog univerziteta u Canberri, na čemu sa Berrijem Pogsonom, utvrdio je da biljke biraju šta će da zapamte. Odnosno, biljke donose odluku da zaborave ono što im se loše desilo u prethodnoj sezoni. Ovo istraživanje, koje sam

dobila danas, je kroz moje telo prošlo kao munja. Skamenila sam se od lepote. To je ona ivica beskraja pred koju mogu da me dovedu samo ovakve lepote.

Biljke NAMERNO ZABORAVLJAJU.

Stresno pamćene bi moglo da bude jako loše za adaptaciju jer bi ometalo oporavak i imalo loš uticaj na razvoj. Odluka da zaboravi joj pomaže da bolje podnese nepredvidive situacije jer se u njima adaptira BEZ STRAHA.

A mi smo kao savršena bića?!

Ja Žena - Biljka sam danas sazdana od čiste ljubavi.

PODSETNIK NA ROKOVE

Planine – završili smo program do decembra. Niže (do 600 m nadmorske visine) planine mogu da prate kalendare za kontinent. Ako ste se tek sada uključili ili zakasnili sa ozimom sadnjom imate novu šansu.

Kontinent – ozima sadnja belog luka, spanaća, rukole, crnog luka za mladu berbu, salate, graška, boba, peršuna, blitve, kineskog kupusa za berbu lista, rotkve i repe za berbu lista je produžena. Kalendari su rokovi koji štite program i rade se na početku meseca. Izmene radim u toku meseca kada je dugoročna prognoza izvesnija. Leto nam se ne predaje pa hajde da se to iskoristi. Takođe se još uvek seju celer i paštrnjak.

Primorje – Vi još uvek ne radite ozimu sadnju. Rano je. Biće signal u narednom kalendaru. Ugodno se završava setva i presadnja u skladu sa kalendarima. Presadite svu preostalu presadu, a DS većine kultura iz kalendara se još uvek radi. Sve osim tikvica i boranija možete da sejete.

OBAVEŠTENJE O NOVIM PONUDAMA

Od 1.10. je dostupan za kupovinu naš novi proizvod, u pitanju je Projekat bio bašte za kontinentalnu klimu do 600 mnv.

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.

Možete ga započeti bilo kada, sada ili za 5 godina.

Takođe, zbog rotacije zona, možete ga posatvljati iznova i iznova u vašoj bašti i tako postaje trajno gotovo rešenje.

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 podrska@tragbiljke.com da vam izradimo fakturu).

Za više informacija o Projektu bašte kao i šta sve sadrži kliknite 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