

Trag Biljke NEDELJNIK #063 - KAKO DA POVEĆAŠ LEKOVITOST SVOJIH PLODOVA?

Datum: 29. Decembar

„Čitam juče Nedeljnik i na trenutak zastanem kod rečenice 1250 baštovana"... ne znam koliki procenat je BBB, ali da uzmemo da je svako od nas sakupio, u proseku, 30kg hrane...37.500kg hrane!!!

Ljudi, shvatate li koliko je to!!! I ovo je neki minimum...fascinatno!

Biljo, sunce moje drago, hvala ti 🥰, Tanja Dopud“

S obzirom da je ovo poslednji Nedeljnik za 2025. godinu želimo vam puno sreće u narednoj godini, mnogo plodova iz bašte i mirne predatore!

Kratak sadržaj:

Prednosti zonirane bašte

Nadin kutak

Vажnost zajednica

Koje biljke dvogodišnje daju seme?

5 biljaka zaštitnica koje posadiš jednom u baštu, a one je doživotno čuvaju

Šta deca mogu da nauče u bašti?

Promena koja može vidno da unapredi tvoj život

Kako možeš da povećaš lekovitost svojih plodova?

Šta da radiš kada ti pobegnu klice ili sadnice?

Motivacija by Marija Streny

Podsetnik na rokove

Obaveštenje o novim ponudama

"Ko želi ostvariti snove mora biti budniji i sanjati dublje od drugih." - Karl Foerster

Danas nije dovoljna samo negativna definicija, nije dovoljno samo biti protiv hemijskog tretiranja biljaka i tla. I nisi bio baštovan ukoliko koristiš koprivu kao zaštitu i prehranu, a pivom loviš puževe... To je i dalje obična bašta koja koristi ekološke preparate. Dobro je to, ali nije dovoljno.

Planeta zahteva sistematičan pristup i postizanje odnosa poverenja i odgovornosti u odnosu na čitav ekosistem. To ujedno podrazumeva poznavanje zakona prirode i konstantno učenje o njenim resursima.

Čovek nije smislio zakone prirode i jedino može da živi bez gubitaka ukoliko se uskladi s njima. Ja ovde pišem o celovitim gubicima na planetarnom nivou.

Bio uzgoj je koncept života i svakim danom nas je sve više.

Korov je termin koji ne volim. Nije mi saglasje sa čudi tih divljih biljaka. One su tihe u svojoj muzikalnosti i postojane. Uvek budite svesni činjenice da su to domorodačka plemena, a da smo mi kolonizatori. Upoznati ta "plemena" je čast, zahvalnost i obaveza ukoliko želite da predete na biološke metode uzgoja.

Mišjakinja je sveprisutna u sezonama. Cveta čak i zimi. Ona i ja postigle smo fantastično saglasje u tonovima naših duša. Upravo zbog toga nje ima sve više u mojoj bašti. Ona jednom bio baštovanu neverovatno pomaže u uzgoju jer ima plitak koren, a veliku biljnu masu.

Na sebi zadržava mnogo rose koja u sebi sadrži veliku količinu azota. U saglasju je sa svim uzgojenim biljkama jer ne ometa njihov rast, naprotiv, ona kao pokrivač tla zadržava vlagu u njemu. Indikator je humusnog tla ali i sama učestvuje u njegovoj humifikaciji. Predstavlja "na dohvata ruke" materijal za malčiranje. Onako nežna i tiha ona je jedina u stanju da potpuno savlada invazivnu piriku. Pokušajte na parcelama sa pirikom da presadite mišjakinju i iznenadićete se uspehom. Trenutno je svaka moja parcela prekrivena mišjakinjom. Ona mi poručuje da sam potigla uspeh na svom putu konverzije u bio uzgoj. Pored nje ne moram velikim količinama sena da pokrивam parcele za zimski san.

Postigla sam sklad. Dopustila domaćinu, njoj, da živi i da se razmnoži kako bi štitila tlo. S obzirom da je bogata azotom od nje se mogu praviti fantastična biljna tekuća djubriva koja su važna za rast biljaka. Kilogram biljne mase potopite u 10 l vode i nakon 3 nedelje fermentacije koristite razblaženo (1:10) sa vodom za zalivanje biljaka.

Mišjakinja je besplatna hrana.

Ja je konzumiram u svim izdanjima: u salatama, varivima, pecivima... bila je cenjeno povrće u doba Rimskog carstva. Mlada biljka se koristi tokom cele godine, a seme se koristi za posipanje hrane. Ona je hrana kojom uklanjamo umor. Dok čekamo da nam porastu salate u bašti možemo da se hranimo upravo mišjakinjom. U pitanju je pre svega lekovita biljka.

Leči: upale očiju, dečije grčeve, bolesti bubrega, opekotine, plućne bolesti, psorijazu, reumu... ajme! U narodu je poznata kao svestran dar prirode - leči, krepí i osvežava.

Od nje možete napraviti univerzalni čaj:

-1 veliku kašiku usitnjene mišjakinje prelijete sa 2 dcl vrele vode. Kada odstoji 15 minuta pijete. Uklanja umor!

Na dobrom ste putu ukoliko oko sebe vidite bića, a ne biljke koje uzgajate zbog plodova. Na taj način bića vas daruju lekovitošću.

Hvala im!

Dobro došli u još jedan Nedeljnik!

Trag Biljke je jedna od retkih samoodrživih, samofinansirajućih zajednica koja povezuje 1250 porodica širom sveta. Svaki dan odbijamo sponzore, reklame, gostovanja. Ko hoće da me čuje moraće da dođe u „naše“ dvorište. Mnogo je lakše kada iz svog dvorišta branite prirodu jer ste tu domaćini vi.

Nacrta se u pesku krug, a zatim se iseče na dva dela. Posle toga se na kolena pada, posle toga se pada ničice. Posle toga se udara glavom u pesak i traži izvinjenje od kruga. Toliko." - jedan Stanesku da ulepša ovu Sagu o zahvalnosti

Pre dva dana slikala sam berbu povrća iz zimske bašte. Već mesec dana imamo jak mraz i povrće iz bašte konačno dobija pravi ukus. Zimske sorte trebaju mraz kako bi osvanule sa punim sjajem. Salata postaje puterasta, blitva manje gorka, predatori se povlače, praziluk menja boju.

Nad ovim fotografijama osvanuli su divni komentari, ali jedan me posebno zamislio.

"Kada vidim ko ih drži verujem"

Koliko toga je samo odjeknulo iz ovog komentara! O meni, o sistemu i o nama.

Toliko su nam servirali veštačku hranu, mineralima nabilđovane biljke, fotošopirane lepotice i lepotane da je prosečan čovek zbunjen.

I meni je čitav život nostalgija. Nostalgija za nekim vremenom kada se manje lagalo jer nije imalo čime.

A opet laži i nastaju zbog nas jer prolaze na testu lične izdržljivosti.

Ovaj komentar je poslao i divnu poruku o poverenju. Godinama radim s ljudima i jedino što "plaća" moj rad je upravo poverenje. Pred prirodu i ljude je važno izlaziti s istinom.

Niko bolje od nas baštovana nije svestan konačnosti i beskonačnosti jer joj svedočimo svaki dan. Sezona je svaka novo bacanje kockica i to nas čini ozbiljnim hazarderima.

Uzgoj u perma modelima je direktno učenje. To su živi sistemi koji kao neki prirodni multipraktik menjaju tlo ali i tebe i to na više nivoa.

Iako će vam svi govoriti da je za ovakve primerke kineskog kupusa, radiča i pune korpe hrane potrebna posebna ishrana biljaka, zapravo je potrebno samo da ih u određeno vreme ubacite u perma modele i zalivate.

Radič i kineski kupus, dalje cela zimska bašta, sade se od polovine avgusta, a to je vreme kada su vaši perma modeli potpuno aktivni.

Ove biljke osim vode nisu imale poseban tretman, ali zato su perma modeli negovani od ranog proleća.

Najveći je problem što se Motivaciona bio bašta pogrešno razume. Nekako olako. Takođe je još veći problem što se no dig sistem ne razume kao posledica, a ne početak.

Tek kada sve procese posložite i razumete da na ovom mestu, u vlastitoj bašti, trebate koncept smirenja i učenja, tek tada imate rezultate.

Instant rešenja ostavite za aparate za kafu.

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.

Prva baštenska onlajn zajednica kao trenutno jedina zona otpora u ovom delu planete koju niko ne može da (pot) kupi.

PREDNOSTI ZONIRANE BAŠTE

Zone su unapredile moj život i obezbedile osećaj praktične ostvarenosti, a usput me oslobodile perfekcionizma.

Pre njih ja sam robovala bašti pokušavajući da je stavim pod kontrolu. Ta promena uz zone nije samo na nivou bašte, zone su me oslobodile nekih životnih šablona, rasvetlile sve moje izbore i dovele do narcisoidne majke.

Sve što na svetlost izađe, pa i rana, i sama postaje svetlost. To naročito važi za potisnutu bol. Tako su sve moje rane uz zone postale svetionici.

Zona u bašti je mesto u kome prilagođavate baštovanstvo vlastitom životu.

U ovom slučaju ne jurite rokove već ih prilagođavate sebi. Zone su vam mesto gde u nekoliko koraka možete da postavite baštu na ledini, dvorištu ili nekom zapuštenom ćošku iza kuće i u skladu sa izborom sorti jako brzo daju rezultate.

Njihova prednost je što se mogu postaviti u svakom trenutku u sezoni jer nije važno od koje zone krećete, važno je da krenete.

Zonirana bašta je kao montažna bašta samo što za nju osim stajnjaka i resursa nije potrebno ništa drugo. Nisu vam potrebni okviri od dasaka ili bilo kakve ograde. Stavite PM na livadu i uzgajate kulture.

Prednost zona je što prate i resurse jer ako sada nemate sena u aprilu imate puno trave za košnju pa kada je osušite imate idealne resurse za uslojavanje modela. Jedna od najvećih prednosti zona je strategija odbrane. Kada postavite jednu zonu vi je hranite i branite, negujete i kada zona postane samostalna prelazite na novu zonu. To je sve uređeno kalendarima. Na taj način smanjujete stres, ali i štedite vreme jer se lako organizujete oko nekoliko perma modela u odnosu na celu baštu.

Praktična ostvarenost je jako važna kao motivacija i to je ono što vam daju zone. Brza vegetacija kultura u sistemima za BU u RPZ je ključ motivacije za naredni period u sezoni.

Meni su zone pomogle da organizujem vreme jer je rad u koracima najbolja vežba fokusa.

Svoju zimsku zonu postavljala sam od sredine jula do kraja septembra, ali od tog trenutka osim zalivanja i održavanja staza ništa nisam radila, a svaki dan imam berbu svežeg povrća iz bašte. Podsećam vas da je to ogromna zona od 37 PMova.

U rano proleće postavljamo svoju prvu zonu, to je RPZ. Na primorju se postavlja u februaru, kontinentu u martu, a planinama u aprilu. Svi koji imate Projekat bašte ujedno imate i definisane zone. Kolika je to samo prednost govori vam informacija da vas cela bašta od 18 perma modela sada ne zanima. Vi se bavite samo svojom zonom i nju postavljate. Tako baštovanstvo prilagođavate vlastitom životu.

Znam da svaka druga osoba misli da je baštovanstvo stresno i naporno ali je zapravo najveći problem što bašta nije u zonama i na taj način nije prilagođena životu baštovana.

NADIN KUTAK

Piše: Nada Radinić

Stigla je kraju još jedna kalendarska godina i ovo je posljednji kutak u 2025-oj. Upravo smo obavili sjetvu zadnjeg rasadnika u ovoj godini, a to je zapravo početak nove vrtlarske sezone.

Na mom stolu u sobi stoji desetak plitica sa naklijanim sjemenjem, na terasi su već žardinjere s malim biljčicama, a tako je bilo i na kraju prošle godine. Baš ovom sjetvom u prosincu završavamo staru sezonu i započinjemo novu. Kraj je uvijek i početak. Tako to ide u krug.

Svaki je taj krug drugačiji, svaka sjetva je mali vrtlog unutar kruga i dodaje dinamiku našoj ionako turbulentnoj godini. Ali, u pozitivnom smislu.

Ne postoje dvije iste vrtlarske godine, baš kao što ne postoje dva ista vrta ni dva ista vrtlara. Vrijeme, tlo, biljke i mi sami - sve se stalno mijenja. I baš nas ta neponovljivost uči strpljenju, prihvaćanju i zahvalnosti.

Kad bismo godinu u vrtu pokušali mjeriti kalendarom na zidu, brzo bismo se zbunili. Za nas vrtlare vrijeme se ne dijeli na mjesece i datume, nego na sjetve, cvatnje, dozrijevanja i berbe. Naša godina počinje i završava puno puta.

Počinje svakom sjetvom - a njih ima puno. Imamo svoje kalendare sjetve, ali oni nisu samo popis datuma. Više su podsjetnik da se vrijeme u vrtu ne odvija ravnomjerno. Neke biljke sijemo rano, neke kasno, neke nas prate cijelu sezonu, a neke su u gredicama samo nekoliko tjedna.

U vrtu živimo s biljkama različitih duljina vegetacije. Neke nas prvo razvesele cvatnjom i to je za nas mala svečanost, osobito kada se radi o biljci koju prvi put uzgajamo i još ne znamo kako će izgledati. Zatim dolaze plodovi, svaki u svoje vrijeme, raspršeni kroz godinu. Ništa nije odjednom, i ništa nije isto.

Poseban je trenutak kad ne čekamo samo plod, nego i sjeme. Tada postajemo još pažljiviji. Znamo da neke biljke ne čekaju na nas, već istresu svoje sjeme i majstorski se pobrinu za nasljedstvo - lukovi, dragoljub, salata, suncokret... Ako ne pazimo, sjeme će se istresti pod biljku i "pobjeći" u slojeve sijena i malča ili će ga još na biljci pojesti ptice, kao npr. kod suncokreta. I tako učimo promatrati, hvatati pravi trenutak, biti prisutni. Sjeme nije samo kraj jednog ciklusa, nego početak sljedećeg.

Možda zato vrtlari drugačije gledaju na protok vremena - ne kao na nešto što nam bježi, nego kao nešto u čemu sudjelujemo. Godinu ne podvlačimo crtom, nego je nježno preklapamo s onom koja dolazi.

I dok još ispraćamo staru kalendarsku godinu, već smo pokrenuli novi vrtlarski krug - spremni ponovno učiti, čekati, dobivati, gubiti, ali jednako se svemu radovati.

Nastavak zadnjeg ovogodišnjeg Nadinog kutka čeka vas na ovom linku: <https://probajovako.blogspot.com/>

Hvala vam što me razveseljujete svojim komentarima i lijepim porukama putem e-maila i Vibera ❤️.

Želim vam svako dobro, te puno sreće i blagostanja u 2026-oj!

VAŽNOST ZAJEDNICA

Da li ste ikada razmišljali o gordosti? Ne tuđoj, već svojoj...

Gordost je stečena i nasleđena i nakon ovoliko godina rada s ljudima mogu da potvrdim da smo retko kada svesni svoje. Prirodu ne uništavamo mi već naša gordost, a nju hrane strahovi.

Radila sam sa puno zajednica i mogu da konstantujem da su ljudi u stanju da podele i poslednju koru hleba, ali je svaka zajednica propala zbog gordosti, dakle ne materijalni već ljudski resurs.

Ne znam da li ste imali priliku da čitate priču o ocu, sinovima i pruću jer to je jako dobra simbolika moći zajednice. Od svih zajednica koje sam pokrenula, oblikovala i kojima sam našla puno mana, ovoj našoj velikoj Onlajn zajednici još uvek nisam našla nedostatke.

Naša zajednica okuplja 29 zemalja i 3 kontinenta, 1250 baštovana. To vam je kao jedna velika osnovna škola. Zajednica ima svoja pravila i najvećim delom ih se baštovani pridržavaju. Da bi zajednica funkcionisala moraju da postoje dva faktora: zajednička duhovna platforma i jak autoritet lidera zajednice.

Zajednička duhovna platforma nam je baštovanstvo i naučilo nas je da govorimo istim jezikom i potpuno potisnulo naše razlike. To je takva moć spajanja...Svi baštovani se nalaze na vlastitom imanju što ih čini nezavisnim i oslobođenim.

Jak autoritet lidera platforme polazi od toga što celi tim puno radi da bi ova planeta bila bolje mesto i samim tim smo primeri dobrog vladanja. Ne pravimo kompromise s prirodom. Ne pravimo kompromise s pravilima.

Cilj edukativne platforme je da izdvoji 1000 veličanstvenih edukatora iz oblasti Motivacionog bio baštovanstva koji će tako osposobljeni moći da menjaju vlastitu okolinu. Sada imamo ukupno 1250 ljudi na platformi i filtriramo svakog meseca članstvo na taj način oslobađajući mesto za nove podvižnike.

Na svojoj ličnoj gordosti radim svaki dan. S obzirom da dobijam jako mnogo izjava ljubavi, poruka divljenja meni je tehnika fokusa na cilj i dresura ega neophodna. Sve su vam to iskušenja i hvala im na postojanju.

Ono što mi najviše pomaže u hoblovanju ega je rad s baštovanima. Tu tehniku zovem „odgovor B“

Tehniku – odgovor B možete da primenite u svim sferama života. Važno je zbog vaše duše iznad svega jer loše misli, ružne reči, bes i tuga su svojina, ostaju nama.

Moj radni dan u 6 Učionica počinje u 8:00.

Vrlo često se pitanja u Učionicama ponavljaju. Svaki put strpljivo dajem odgovor iznova jer primenjujem tehniku ODGOVOR B.

Kada baštovan postavlja ponovljeno pitanje na koje sam više puta već dala odgovor, nasnimala i napričala na tu temu, imam odgovor pod A i odgovor pod B.

Moj odgovor A bi bio vrati se, pogledaj odgovor, prati Lekcije jer ja sam puno o tome već pričala.

Moj odgovor po B bi bio sam odgovor koji ponavljam.

Ako izaberem pod A postoji velika šansa da baštovana uplašim, povredim, ponizim, iako bih u tom trenutku potpuno legitimno i ispravno odreagovala, jer u Učionici ste da biste učili. Posledica takvog odgovora je baštovan, često umoran čovek koji izdvaja vreme koje nema kako bi učio nešto novo, koji se povlači u sebe, ostali baštovani koji

se grupišu emotivno oko ove situacije, a jedan deo se takođe povlači u sebe, baštovan koji nije dobio odgovor i teško da će ga naći i ja koja je tim stavom nahranila svoju gordost. Vidite, nekada nije važno da li ste u pravu već je najvažniji način kojim pokazujete da ste u pravu. Ako vam je način loš, ne вреди to što jeste u pravu.

Ako izaberem odgovor pod B ulažem vreme koje nemam ponovo u isto, ali to je isto samo na prvi pogled. Iz moje perspektive, ulažem vreme u čoveka. Svi smo mi izudarani sistemom u kome nas poentiraju na stoijedan način i ja želim da postoji jedno mesto u ovom svetu gde će čovek da bude bezbedan i da zna da neće dobiti kritiku ako ne zna, ne prati, nije se snašao ili ne razume najbolje. Ja želim da se svaki baštovan na Edukativnoj platformi oseća zagrljeno. To i jeste suština zajedništva. A onda se vraćamo na priču o tome da lider mora da bude primer i ja želim da budem primer tolerancije i solidarnosti. Ako biram odgovor pod B izabrala sam zagrljaj, ne kritiku. Izabrala sam da utešim i naučim i ostale ljude na platformi da priča o onom snopu koji drži otac u rukama polazi od tolerancije. A tolerancija nije kada tolerišete ono što vam ne smeta. Tolerancija je osnov za umanjeње gordosti.

Hoću da znate da svaki put kada dam ponovljeni odgovor ja sam rekla „u redu je, ne moraš ovde da budeš pod pritiskom“.

Budućnost našeg opstajanja zavisi od zajednica. Da biste bili deo zajednice važno je da pročete prethodno napisano gradivo jer je ta tehnika meni pomogla.

A koja je prednost zajednica?

Međusobna podrška je ljudi u zajednici pomažu jedni drugima u teškim vremenima.

Deljenje znanja i iskustva jer učenje se brže širi i prenosi na nove generacije.

Zajednička briga o prirodi je lakše je zaštititi okolinu kada delujemo zajedno.

Jačanje solidarnosti jer zajednica gradi osećaj pripadnosti i sigurnosti.

Očuvanje resursa jer zajedničko korišćenje smanjuje rasipanje.

Brže rešavanje problema jer udruženim snagama nalazi se efikasnije rešenje.

Psihološka stabilnost jer ljudi se osećaju manje usamljeno i više vrednovano.

Otpornost na krize jer zajednice se lakše prilagođavaju promenama i izazovima.

Prenošenje vrednosti jer empatija, odgovornost i briga se uče kroz zajednicu.

Stvaranje održive budućnosti jer zajednica omogućava dugoročni opstanak ljudi i planete.

KOJE BILJKE U BAŠTI DVOGODIŠNJE DAJU SEME?

Važno je da kreirate vlastitu banku semena jer na taj način obezbeđujete seme iz bio uzgoja koje će imati pouzdanu klijavost ali ujedno i štedite novac. Ako jednom kupite seme i dobro izaberete (imate na tu temu tekst u prethodnim Nedeljnicima) možete da proizvedete veliku količinu semena i na taj način obezbedite samoodrživot

proizvodnje. Možda ste i dugo godina baštovani, ali ako niste mislili o semenarstvu ovo je jako važna informacija i za vas.

Baštovane najčešće zbunjuju biljke iz bašte koje dvogodišnje daju seme jer ne znaju kako da postupaju u toj situaciji pre svega zbog ukrštanja.

Cvekla, u martu naredne sezone je prebacite na čošak neke gredice gde vam neće smetati, a takođe gde će biti udaljena od blitve jer se ove dve kulture ukrštaju. Seme možete da očekujete u avgustu naredne sezone.

Blitva, isti savet kao i za cveklju. Kada procveta to je velika biljka, visine do 1,5 m, širine do 1 m i pazite kako ćete pozicionirati materinsku biljku. Savetujem da se kao i kod cvekle materinske biljke premeste na čošak neke gredice gde neće biti smetnja ali i udaljene od cvekle zbog ukrštanja. Seme se očekuje u avgustu naredne sezone.

Mrkva, jako visoka materinska biljka i ima sklonost ukrštanja sa divljom mrkvom pa je kod cvetanja mrkve jako važno da se kosi okolina bašte. Seme se može očekivati u oktobru naredne sezone.

Peršun, ista situacija kao kod mrkve.

Kupus, u ovom slučaju pojasniću sve što važi generalno za kupusarice. Iako možete da niđete na podatak da se kupusarice ukrštaju ja to nisam doživela u praksi. Kupusarice cvetaju u maju naredne sezone i mogu da ostanu unutar same gredice jer njihov cvet ne zauzima veliku površinu i ne ometa rast ostalih kultura. Naprotiv, učestvuje u integralnoj zaštiti. Seme možete da očekujete u avgustu naredne sezone.

Kelj

Brokula

Karfiol

Lisnati keljovi

Raštan

Kelerabe

Praziluk, seme očekujte u avgustu naredne sezone. Materinska biljka može ostati na mestu na kome se uzgaja.

Paštrnjak, jednako kao i mrkva.

Radič, materinska biljka zauzima veliki prostor i savetujem da se u rano proleće, optimalno u aprilu, biljka prebaci na poziciju koja neće smetati rast ostalih kultura. Seme možete da očekujete u oktobru naredne sezone.

Repa, biljka cveta u maju naredne sezone i s obzirom da pripada kupusaricama sve vezano za njih važi i za repu.

Rotkva, seme ćete dobiti u julu u narednoj sezoni. Materinska biljka može ostati na mestu gde je posađena jer učestvuje u integralnom sistemu zaštite.

Mibuna, kod nje ću pojasniti sve dole nabrojane azijske salate. Cveti u aprilu i seme možete da pokupite već u julu i na taj način se spremite za julski rasadnik. Materinska

biljka je velika i savetujem da se početkom aprila pomeri na čošak gredice kako ne bi remetila rast ostalih biljaka.

Mizuna

Amsoi

Gai čoi

Kineski kupus, može da procveta i u prvoj sezoni ukoliko ga posadite u proleće ali generalno jesenje sadnice daju seme u avgustu. Jako je velika materinska biljka i savetujem da biljku premestite već početkom aprila u čošak neke gredice.

Celeri, materinska biljka je visoka i široka i važno je da je početkom aprila premestite sa gredice. Kada je presadite brzo cveta i seme daje u oktobru.

5 BILJAKA ZAŠTITNICA KOJE JEDNOM SADIŠ U BAŠTI, A ONE JE DOŽIVOTNO ČUVAJU

Čičoka, štiti baštu od voluharica i slepog kučeta. Jako je važno da je pozicionirate po čoškovima gredice ili čak same bašte.

Slez, u baštu se može prebaciti bilo koja vrsta sleza, ali je najefikasniji crni i divlji slez. Biljka na sebe privlači lisnu vaš, grinju, stenice i rđu.

Juka, na sebe privlači lisnu vaš.

Gavez, bankar je ali i atraktant za oprašivače.

Hren, bankar je ali i slepa zamka za stenice.

ŠTA DECA MOGU DA NAUČE U BAŠTI?

Današnji čovek živi jako brzo i tvrdi da nema puno vremena za baštovanstvo. Ali ako biste samo analizirali koliko vremena provodite tek tako skrolujući na telefonu shvatili biste da vremena zapravo imate samo je njegova organizacija upitna.

Znam da je teško uskladiti obaveze na poslu, prema porodici i pre svega vreme odvojeno za sebe, ali bar na jednom mestu možete to da spojite: vreme za sebe i porodicu može da objedini bašta.

Ukoliko smognete snage da organizujete bar mali zajednički prostor koji se zove porodična bašta imaćete mnogo više vremena za sebe. Ono porodično vreme će biti oplemenjeno zajedničkim doprinosom za kvalitetniji život porodice. Smatram da su u današnje vreme roditelji i obavezni da obezbede baštovanski kutak svojoj deci koja su posebno ugrožena.

Baštovanstvo kod dece:

- Razvija odgovornost jer deca uče da redovno brinu o biljkama i prate njihov rast.
- Podstiče strpljenje jer shvataju da je za rezultate potrebno vreme i trud.
- Unapređuje motoričke veštine jer sadnja, zalivanje i kopanje jačaju finu i grubu motoriku.
- Povećava samopouzdanje jer uspeh u gajenju biljaka daje osećaj postignuća.
- Uči decu o prirodi jer upoznaju životni ciklus biljaka i ekosistem.
- Podstiče zdravije navike u ishrani jer je veća je verovatnoća da će jesti povrće koje su sami uzgajali.
- Smanjuje stres i anksioznost jer boravak u prirodi ima umirujući efekat.
- Razvija timski rad jer zajedničko baštovanstvo podstiče saradnju i komunikaciju.
- Poboljšava koncentraciju i pažnju jer aktivnosti zahtevaju fokus i praćenje zadataka.
- Razvija ekološku svest jer deca uče da poštuju prirodu i brinu o životnoj sredini.

Bašta za decu treba da bude bezbedna, zanimljiva i edukativna. Treba da sadrži brzorastuće kulture da bi deca brzo i videla rezultate. To su sve kulture za BU.

Takođe to su ujedno kulture koje se lako uzgajaju. Ne zaboravite jagode jer se pokazalo da im se deca najviše raduju. Ubacite nanu, bosiljak, lavandu jer deca reaguju pozitivno na aromatične biljke.

Ne mora takva bašta da bude velika ali je bitno da ima kutak gde će deca da se odmaraju, perma modele koji su manji, poželjno je da budu 1,2x1,2. Tako vodite računa da se deca ne umaraju i ne gube strpljenje. Kod uzgoja u perma modelima nije im potreban alat pa je to prednost jer u suprotnom morate da mislite na bezbedan alat.

Za decu predškolskog uzrasta ovo su najzanimljivije biljke:

Suncokret, brzo raste i veoma je upečatljiv.

Mrkva, deci je zanimljivo otkrivanje korena iz zemlje.

Salata, brzo niče i lako se bere.

Rotkvica, kratko vreme rasta, idealna za nestrpljivu decu. Što se ukusa tiče deca je polovično vole ali sva deca vole njen izgled i boju.

Jagoda, slatki plodovi dodatno motivišu decu. U svim baštama koje sam radila za decu ovo je bila biljka broj 1 na top listi popularnih.

Bosiljak ima jak miris i dobar za razvoj čula. Deca vole njegov izgled.

Nana (menta) je mirisna i otporna biljka. Deca jako dobro reaguju na nju.

Grašak, lako klija i može da se posmatra penjanje biljke. Može da se jede sirovi na licu mesta. To deca najviše vole.

Neven i kadifice jer se lako uzgajaju i deca vole njihove boje.

PROMENA KOJA MOŽE VIDNO DA UNAPREDI TVOJ ŽIVOT

Često gledam bašte koje su divne, pune plodova, bujne i raznovrsne ali baštovani koji ih vode u njima stalno vide probleme. Ne vide da je to mirna luka već vide borbu, izujedane biljke, predatore koji vladaju.

Iako ja ne vidim isto, iako ja pokušavam da im objasnim da bašta nema problem oni i dalje pronalaze samo one čoškove koji su u bašti problematični. Kao da između tih baštovana i uredne bašte nema „hemije“. Kao da se osećaju dobro samo ukoliko ih u bašti čeka borba.

Kao neko ko jako dugo radi s baštovanima moram da vam kažem da se u ovom slučaju često ne radi o realnom stanju već o baštovanima koji su zavisni od stresa. Ako ste odrasli i haotičnom okruženju vaš um ne prepoznaje nigde mir kao sigurnost već borbu. Mirna bašta je opasnost po takav um. Takvom umu je potrebna drama da bi se osećao živim i pronalazi je svuda. U svakom oštećenom listu, svakom gricnutom plodu, svakom predatoru. U ovakvim slučajevima sugerišem da baštovani postave sebi pitanje šta je to od čega zaista beže, jer je mir od koga beže samo privid.

I onog trenutka kada rasvetlite taj čvor to je tek početak rada na sebi. Nije samo bašta, razmislite, takav model odnosa imate na svakom mestu.

Bašta može da bude ključna promena u vašem životu jer se potreba za smirenjem vežba. Svest da se iza svakog lista koji je oštećen ne krije drama, da su predatori ujedno i deo bašte jednako kao kućni ljubimci o kojima brinemo, da mirenjem sa svetom oko sebe zapravo saradujemo i usklađujemo se sa zakonitostima prirode. Bašta može da nas nauči da opustimo jer ne mora sve da bude borba kako bismo se osećali živim.

A kako ovo znam? Sebi sam postavila ključno pitanje: od čega ti zapravo bežiš? I tu je krenula da se dešava magična promena.

KAKO MOŽEŠ DA POVEĆAŠ LEKOVITOST PLODOVA IZ SVOJE BAŠTE?

Kako da povećaš lekovitost povrća u svojoj bašti?

1. Nemoj da razmaziš biljke! Zalivaj ih ređe ali obilnije, dublje. Dozvoli da se površinski sloj zemlje isuši. Tako podižeš nivo polifenola, antioksidanasa i otpornost korena.
2. Provociraj blago oštećenje na biljkama: redovno seci vrhove, bočne grane, višak listova. Ne više od 10-20% biljne mase odjednom. Tako povećavaš nivo zaštitnih supstanci u biljnom tkivu, količinu eteričnog ulja. Biljka se oseća napadnuto i jača se.
3. Ne dohranjuj stalno biljke. Pusti da jak koren dođe do organske materije. Ne koristi veštačka mineralna đubriva. Biljke će imati sporiji rast ali će koncentracija lekovitih supstanci biti veća.

4. Ne štiti biljke od sunca i vetra jer tako neće dobiti deblje listove pune flavonoida i pigmenata.

5. Pusti da predatori grickaju biljke. Sve dok je centralni deo biljke jak biljka nije ugrožena. Na ovaj način se razvija indukovana otpornost - praktična hormoneza.

Biljke koje neguješ na ovaj način imaju 60% više antioksidansa

40% više fenola

30% više eteričnih ulja

ŠTA DA RADIŠ AKO TI „POBEGNU“ KLICE ILI SADNICE?

Ono što prati decembarški rasadnik je „bežanje“ klica ili sadnica. Dovoljno je da ih ostavite malo duže u toploj prostoriji ili da jedan dan zaboravite na njih odmah imate problem. Baštovani tada pomisle da se sve mora ponoviti i da je presada izgubljena ali je ovo zapravo rešiva situacija.

Prvi problem – klice koje su pobile:

Proces setve presade u decembarskom rasadniku radi se naklijavanjem na ubrusima. Cela procedura je pojašnjena u epizodi „Setva decembarskog rasadnika“. Ova procedura je jako važna za početnike kako bi videli trenutak klijanja iz dva razloga:

1. Kako bi se upoznali sa trenutkom kada je seme proklijalo.
2. Kako bi ujedno odradili i test klijavosti.

Ukoliko se desi da vam klice prerastu supstrat za setvu lagano posipajte oko samih klica kako bi mali korenovi došli u kontakt sa supstratom. U ovom slučaju se ne stavlja preko klica 1 cm supstrata već samo onoliko koliko je potrebno da se pokrije koren, bez zatrpavanja. Kako se klice budu razvijale i ispravljale vi ćete dodavati supstrat.

Drugi problem – pobile su sadnice:

Čest je kada se žardinjere zaborave na mestu koje nema puno svetla ili u zatvorenoj prostoriji. Sadnice se tada izdužuju i sklone su propadanju. Ni to nije problem. Sada kada se to već desilo naoružaj se strpljenjem i prati jačanje sadnica. Trebaće im desetak dana da se razviju jaki kotiledoni kada su male biljke spremne za pikiranje. Pikiranje je proces presadnje malih sadnica u drugu posudu gde dalje nastavljaju da rastu. U ovom slučaju ćete uzeti jednu novu žardinjeru koju ćete napuniti do vrha sa supstratom, dobro zaliti i lagano, na razmak od 3 cm pikirati male sadnice do prvih listova. Nakon toga biljke zalijete i ostaju unutra 24 h nakon čega se vraća folija i biljke idu napolje na natkriven prostor.

MOTIVACIJA BY MARIJA STRENY

"Dobar dan svima!

Pišem vam jer ovih dana slavim svoj prvi rođendan u zajednici Trag Biljke i zato da znate koliko ste mi jako dragi i važni, koliko je blagotvorna naša zajednica i da osjećam veliku zahvalnost.

Krajem prošle godine sreća sam te na internetu Biljo, odmah sam znala da želim ići tvojim putem, učlanila sam se u zajednicu i čitala sve Nedeljnike od prvog broja.

U to vrijeme nisam bila baš dobro i imala sam ozbiljnu operaciju na onkologiji, predugo sam bila dio potrošačkog društva i to je uzelo svoj danak. Uz mene ste uz moje najbliže bili ti Biljo i vi moji drugari iz zajednice. Ne možete ni zamisliti koliko ste mi pomogli u ozdravljenju tijela i duše, bili ste mi melem na ranu.

A najviše mi je pomogla moja bašta u koju si me odvela i u kojoj me učiš Biljo.

Osvrnula sam se na bolest koja je za mene sada prošlost, jer sam mislila da neće biti baš nešto od mene i moje bašte u prvoj sezoni, ali ohrabrila si me Biljo i navela na akciju jer si govorila da je rad sa perma modelima lakši fizički od rada u konvencionalnoj bašti. I onda sam pomalo i polako krenula, i postala dokaz da i fizički oslabljen čovjek može raditi u motivacionom biobaštovanstvu. U sporijem tempu promatrala sam i primijetila sitnice i ljepote koje bi mi inače promakle. Uz sve moje neznanje i propuste kojih nije falilo, imala sam dosta berbi za muža i sebe i još nešto i za darivanje. Do danas osim nešto krumpira nisam kupovala ništa od povrća.

Postavila sam 12 pm-ova, a u konvencionalnoj bašti nebi mogla zaštitati, okopati dvije gredice, skršile bi me.

Motivacijsko biobaštovanstvo ne da me nije skršilo već me je osnažilo.

Biljo znam da ne voliš hvalospjeve o sebi, ali mene si doslovno izvukla iz bolesti i uz pomoć tebe i zajednice postala sam sretna baštovanka.

Tako da je za mene 2025. posebna godina, proslavila sam 60. rođendan života, sada prvi u zajednici, a prošli tjedan izašao je i okrugli 60. Nedeljnik, koji mi je baš lijep sa sedam lekcija o baštovanstvu i posebno mi se svidio manifest edukatora, u zadnjim redovima si napisala:

Ovo nije samo moj poziv.

Ovo je moja čast.

I moje obećanje.

Da ću nastaviti da sejem znanje, da gajim radoznalost i da u svet puštam ljude koji će ga činiti zelenijim.

Zamislila sam si Biljo kako me puštaš u svijet da ga učinim zelenijim.

Hvala ti od srca!

Još samo ovo

Kad spominjem Nedeljnik ne mogu da ne spomenem tebe Nado, molila si da ti se ljudi jave da vidiš da li ima interesa za tvoj kutak, tu dileme nema, bez tvog kutka Nedeljnik bi bio nepotpun, jako jako je lijep, a blog ti odličan, koristan, pregledan, ispunjen tvojom dobrom energijom. Tvoja sam vjerna čitateljica.

Živjeli vi meni i sretno s decembarskim!"

PODSETNIK NA ROKOVE

Već 20 godina uzgajam u istoj bašti i u istom ambijentu. Tu se ništa nije promenilo. Mada se u mom životu puno toga promenilo jer je Trag Biljke postao prepoznatljiv brend, a ja lice koje ljudi na ulici prepoznaju.

Svaki dan odbijam gostovanja na televizijama i podkastima, sponzore i da radim reklame jer od ovoga ne želim da radim šoubiznis. U sve ovo nisam ušla kako bih menjala svoj život već da vlastitim znanjem pokušam da promenim vaš. I dalje živim skromno i povučeno bez nekih materijalnih promena. Ali najvažnije je da mi je ideal života i dalje isti: bašta puna hrane, stolica na ljuljanje na tremu, mačka u krilu, pogled ka horizontu. A to već imam i za to mi nije potreban novac. Ja sa sam u životu baš tamo gde trebam da budem. I to svima vama želim u narednoj godini. Ali, za početak steknite bar jednu veštinu (ukalemite voćku), razmislite o umerenosti jer je to ključ spasenja prirode i postavite svoju baštu jer vam želim osećaj sreće dok punu korpu plodova iz vlastite bašte nosite u kuću.

Srećna vam Nova godina ljudi!

A kalendari za januar vam poručuju sve ostalo...

OBAVEŠTENJE O NOVIM PONUDAMA

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 decembar su unapred popunjena preko liste čekanja, ali možete se prijaviti još uvek i rezervisati svoje mesto za januar.

👉 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 marta 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 marta 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