

Trag Biljke NEDELJNIK #066 - Moć jedne divlje biljke

Datum: 19. Januar

Nosi sebe kao najlepšu haljinu.

Tada ti neće biti potrebni brendovi i 10 haljina za 10 prilika.

Ti si sebi svoj brend.

Ti si svoja haljina.

I svoja prilika si.

Haljina si za sve prilike u životu.

Budi svesna svoje vrednosti jer ono kad nisi trpi planeta.

Svesnošću o vlastitoj vrednosti pomažeš da sačuvamo život tla jer mnogo industrija učestvuje u podizanju tvog samopouzdanja.

Kratak sadržaj:

Moć divlje biljke – slezovka

Nadin kutak

Ljuta paprika u sistemu zaštite

Moć spanaća u bašti

Fatalne greške kod balkonskog uzgoja

Koliko su daleko klimatske promene?

Brzi voćarski balzam – uradi sam

Prilagođavanje klimatskim uslovima i sezonskim promenama (dr Ismeta Ćorić MA)

Faze kroz sezonu

Podsetnik na rokove

Obaveštenje o novim ponudama

ŽIVOT U SVESNOSTI

Kada priroda želi da je braniš pred tebe prostre put koji će te ojačati i kreirati po meri borbe. Mene je prvo razbila u komade. Sada iz ove perspektive vidim da je taj bolni period bio svrsishodan i morao je da se desi.

Dugo sam mislila kako svako dobije paket aranžman težina i da imamo svoju dozu koja nam je namenjena kako bismo se pre svega rešili gordosti i živeli život u svesnosti.

Te težine se ili rasporede kao neke manje doze ili ih dobijete naglo u komadu. Kada ih dobijete naglo u komadu to vas zaista i razbije u komade. Meni se to desilo i ako se desilo i tebi jako je važno da čuješ ovu poruku jer bi mi bilo lakše da trpim da sam ovo znala sve vreme.

Osim što sam bila razbijena u komade bio mi je oduzet i sav komfor životni i sada znam da se to desilo kako bih naučila da živim bez njega. Kako da opstaneš bez svega što se smatra osnovnim uslovima za život je jako važan korak jer te uči kako da preživiš i istražiš sve potencijale svog okruženja ali i sopstva. Ali je važno i iz perspektive nepotkupljivosti.

Srela sam mnogo ljudi na ovom svom neudobnom putu koji su svoje ideje lako prodavali jer nisu navikli na život bez komfora. Na tom mestu su mnoge borbe pale. Ja nemam nikakvu potrebu za komforom i nemam ni odnos prema svemu tome.

Sledeće što mi se desilo je izolacija. Potpuna izolacija od svih i od svega koja je bila posledica razbijenosti ali sada znam da je bila važna kako bih spoznala u „tišini“ vlastitu snagu.

Kada sam izašla iz izolacije srela sam mnogo dobrih ljudi, ali i one jako loše koji su me iskoristili. To je bilo jako bolno, ali dok ovo pišem osećam duboku zahvalnost na svim tim udarcima. Svaka moja molitva u tom periodu udarala je o zid. Imala sam osećaj da me ne čuje ni Bog ni priroda ni ljudi. To je bilo važno jer je moje strpljenje postalo ujedno i moj oslonac.

Naučila sam da čekam, posmatram, tragam za smislom. Moja vera je stalno bila na nekom testu kako bih prestala da zavisim od ljudi, okolnosti, već da se moja zavisnost okreće ka meni lično.

Koliko je sada sve jasno! Da me nisu izdali, prevarili, iskoristili ne bih naučila da se priroda brani samo iz vlastitog dvorišta i sa lične imovine. Nikakvi kolektivni i globalni projekti to neće uraditi jer će u okviru tih grupa uvek biti onih koji se lako kupuju.

Eto, posledica je tako lepa – Trag Biljke je privatni posed koji niko ne može da kupi, iskoristi bez dopuštenja. Ja sam i vratar i ključar. Nikome ne dugujem to što je stvoreno.

Bilo mi je dozvoljeno da padnem kako ne bih branila prirodu egom već mudrošću. Jer pre nego što sam dospela tu gde jesam ja sam obučena da se borim i da je sva bol bila moja priprema za veliku odbranu prirode.

Juče sam na konsultacijama pričala o misiji koju prihvatamo bez kalkulacija. Svako od nas je ima, ali nisu svi preuzeli ideju koja im je data upravo zbog kalkulacija.

Moj život je posvećen ovoj borbi i ovako opisan put mi tačno ukazuje na karike koje sam morala da povežem jer kako bih razumela muku ako je sama nisam prošla. Sada razumem da su mi Bog, priroda, na put stavili sve ono što je trebalo da prođem kao obuku kako bi danas potpuno spremna branila prirodu bez kalkulacija. I moj život nije žrtva već požrtvovanje!

Zahvalna sam svim lomovima, povredama, ljudima koji su me unizili jer iz tih situacija i tih ljudi progovarao je Bog kako bi me pripremio za ovu borbu. Naš ego se na mnogo mesta hobluje poput parketa. Ne bih mogla pred ljude ni s ljudima da me ego vodi jer iz njega progovara čista emocija bez trunke mudrosti.

Ako vam je u ovom trenutku teško, imate osećaj da niko ne čuje vaše molitve razmislite... možda vas Bog priprema za veliku borbu prirode jer samo jaki ljudi mogu da nose borbu za prirodu na svojim leđima.

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.

Setite se sta ste učili u školi.

Da li ste to primenili?

Sećate se sta je rekao Arhimed?

"Dajte mi oslonac i dovoljno dugačku polugu pa ću vam pomeriti Zemlju"

Mi smo to primenili.

Oslonac je znanje, poluga su ljudi rasejani svuda po svetu.

Zajednica Trag Biljke kao poluga koja će pokrenuti planet!

Moć je u nama!

Bašta sama po sebi nije terapija. Terapija je baštovanstvo. Čitavo to iskustvo davanja, darivanja, je naš put promene. Filozofija života. Dok mi delujemo kao terapeut na biljke, one terapeutski deluju na nas. Sposobnost voljena i davanja. Ciklus se zatvara.

Zahvalnost je prečica do ljubavi, a ona do Neba. Biljke su vaš odraz, vaš trag. Put promene počinje voljom da se prepustimo. Dovoljna je samo fokusiranost na Trenutak u kome Jesmo.

Jednom sam donela odluku da se prepustim novom konceptu uzgoja, bio uzgoju. To je promenilo moj duševni sklop. Ja više nemam sposobnost da se ljutim. Biljke su me pripitomile, a koncept uzgoja povezao sa tлом s kojim saradjujem. Prelepa je to saradnja! Taj osećaj da su sva bića u mom okruženju bezbedna i srećna daje sinergetski poruku Univerzumu. I u skladu sa Zakonom privlačenja ja se budim "kao zaljubljena žena". Voljena od strane mnoštva. Tek kako divno gliste vole! A tek azotofiksatorne bakterije!

Biljka živi na svetlu ali je jednako važan i onaj tamni deo, u zemlji, oko korena. Tu se dešava magija. Sećam se radosti kada sam postala svesna da „čovjek samo srcem dobro vidi“, kada sam počela da vidim nevidljivo. Taj „srčani vid“ me oslobodio.

Vreme je da učimo ljude kako su predivni kad se smeju. Vreme je da čoveku pomognemo da se autentično vrati prirodi.

Moje zapovesti za svako jutro:

- 1. Voli ljude više nego što si juče**
- 2. Pusti ih da budu tvoja ogledala i pogledaj se dobro**
- 3. Porasti uz strpljenje**
- 4. Zagri rečima**
- 5. Poljubi im ruke umorne tolerancijom**

Dobro nam došli u još jedan Nedeljnik!

MOĆNE DIVLJE BILJKE – SLEZOVKA

Pored slezovke prolazimo svaki dan jer je čest stanar travnjaka pored trotoara ili pločnika. Kada se krećem civilizacijom pitam se da li ljudi koji prolaze trotoarom znaju da se u mimohodu sreću sa najvažnijom biljkom u sistemu zaštite koju kada posadite jednom u bašti zauvek je štiti od rđe, grinje, lisne vaši, stenica.

Baš sam pre nekoliko dana na konsultacijama pričala o rđi belog luka i koliko je to čest problem, ali taj problem ima jednostavno i pre svega besplatno rešenje. Samo jedna slezovka u čošku gredice pokupiće svu rđu na vašem luku.

Za ovu svrhu je dovoljno da već sredinom februara (za kontinent) presadite slezovke iz divljine u svoju baštu. Iako je divlji slez u prirodi mala biljka u bašti je gorostas pa mu u skladu s tim obezbedite čošak u kome neće biti smetnja kod kretanja.

Osim što na sebe privuče grinju, lisnu vaš, stenice i rđu ujedno odbija gljivice pa će vaša gredica na taj način da bude višestruko zaštićena. Iako će vam se u jednom trenutku činiti da je vašoj slezovki potrebna pomoć kada na sebe privuče sve te predatore zapravo to nije tačno – ona u tom trenutku ostvaruje svoju ulogu i nakon napada se jako brzo oporavlja.

Slezovka na sebe privuče lisnu vaš ali i osolike muve koje se hrane lisnim vašima. Mudro!

Seme divljeg sleza je lekovito, ali i posebno važno u sistemu zaštite biljaka u bašti. Seme sadrži sluz koja odbija sitnije predatore i jača biljke.

Osnovni recept je: 2 kašike suvog semena se potope 24 h u 1 l hladne vode. Procedi se i razblaži 1:1 sa vodom.

Deluje protiv lisne vaši, grinje i suvog stresa biljaka. Sluz iz semena štiti list od isušivanja, a pomaže biljki da prebrodi vrućinu i presadnju. Takođe ovaj preparat možemo da koristimo i nakon leda jer pomaže da se biljke što pre oporave. Ako u ovaj macerat potopimo semena 1 sat pre setve poboljšava im klijavost i zaštita od gljivica.

Koje sve kulture možemo da tretiramo?

Spanać, salata, blitva: zaštita od lisne vaši, sušenja i stresa i tretman se radi jednom u nedelju dana.

Kupusarice : zaštita od buhača, lisne vaši i jačanje lista. Posebno je važan tretman u fazi mladih listova.

Paradajz, paprika, patlidzan: štiti od grinje, stresa zbog vrelog talasa i savetujem tretman jednom u 10 dana.

Tikvenjače: zaštita od pepelnice i tretman se radi jednom nedeljno.

Mahunarke: zaštita od lisne vaši i jačanje biljaka. Tretman se takođe radi jednom u 7 dana.

Ovaj tretman se koristi i za zaštitu voća.

Podsećam vas da je slezovka jestiva biljka ali ne samo što može da hrani nas ona hrani i naše biljke jer je resurs za P. Neverovatno je jednostavno pripremiti dohranu biljkama kada imate resurs koji štiti baštu na samoj gredici.

Sada, nakon ovoga, sigurna sam da nećete da prođete pored slezovke, a da ne isplanirate kako možete da je prebacite u svoju baštu.

NADIN KUTAK

Piše: Nada Radinić

Evo još jednog kutka, a ja sam vam na istom mjestu i u istom poslu gdje sam bila kad sam pisala prošli kutak. Pogađate - sjeme! Jedino što se u ovih tjedan dana promijenilo je da se otopio snijeg, nestala je sva ona divna bjelina koja, barem meni, što je deblja, veći mir donese.

Ta snježna bjelina na mene još od malena ima neki smirujući učinak, uspavljujući... kao da bih i ja poput šumskih životinja mogla u hibernaciju na neko malo, toplo mjesto gdje me nitko neće tražiti ni trebati sve dok priroda ne krene listati i cvjetati.

Vjerujte da se preko zime u tolikoj mjeri isključim da zaboravim imena sorti koje su mi ove sezone rasle na vrtu, zaboravim njihove pozicije, jesam li spremila sjeme od neke kulture ili nisam... pa se onda svega prisjećam tek kada krenem u inventuru svih tih silnih paketića i pregledavanje fotografija. I meni samoj je to čudno, ali navikla sam se da je tako.

Ljudi bi trebali prezimiti zimu na svoj najdraži način, napraviti svojevrsnu generalku duše i tijela, tako tvrde i psiholozi, ali moderan svijet i život, koji živimo više za druge nego za sebe, rijetko kome to dopušta.

Možda mi zato zimska sjetva nekako nije uzbudljiva kao druge. Još mi duša spava, a ja moram buditi sjemenje. Ali, kada dođe proljeće, kad ožuji ožujak, mogla bih ozeleniti čitav svijet! Kao što mi je sada boravak pretrpan sjemenjem, tako mi dvorište i vrt u proljeće budu pretrpani klijancima, rasadnicima, presadnicama... Neću sad o tome kako bude problema kuda sve to posaditi - sve u svoje vrijeme.

O sjemenju nastavljamo i na mom blogu, uz još neke sadržaje koji čekaju da kliknete na ovaj link: nadin-kutak-66.html

Lijep pozdrav!

LJUTA PAPRIKA U SISTEMU ZAŠTITE

1. Odbija mrave. Pomešaj ljutu mlevenu papriku i pepeo 1:1 i pospi po liniji gde mravi ulaze u baštu ili oko biljaka. Mrave ne ubija već ih odbija.
2. Odbija puževe. Najbolje je da pospeš oko biljaka kada je suvo vreme tako što napraviš krug. To je jedna vrsta barijere. Puževi ne vole ljutinu niti miris paprike.
3. Odbija gusenice. Za tu svrhu napravi sprej: 1 kašičica paprike se stavi u 1 l vode. Prskaju se listovi sa donje strane.prskanje se ponavlja na 5 do 7 dana.
4. Odbija skakavce. Za ovu svrhu napravi sprej: 2 kašičice ljute paprike na 1 l vode.

Prskati ujutru ili predveče.

1. Rešava problem sa lisnim vašima. Koristi se isti sprej kako za gusenice.
2. Rešava problem sa paukovom grinjom. Koristi se isti sprej kao za gusenice.
3. Odbija miševe i voluharice. Pomešati papriku, pepeo i piljevinu u odnosu 1:1:1 i staviti oko ruka ili u same rupe.
4. Odbija i zečeve ako se sprejom protiv skakavaca prska po lišću.

5. Odbija pse i mačke ako samo prah ljute paprike pospete po mestima gde najčešće kopaju u bašti.

MOĆ SPANAĆA U BAŠTI

Iako je prva prolećna hrana spanać je na jako bitnoj poziciji u okviru integralnih sistema zaštite. Ko bi rekao da jedna biljka ima toliku moć da zaštiti našu baštu!?

Spanać štiti baštu od buhača, lisnih vaši, stenica, puževa i to onih malih sivih napasnika.

Kada ga posejemo u rano proleće u okviru BU sistema spanać nije samo kultura koja dospeva za berbu za 40 dana već je i aktivator naših perma modela.

S obzirom da život u perma modelima zavisi od mikroorganizama, a opet njima je neophodna simbioza u predelu korena za rast i razmnožavanje, spanać svojim korenom priprema teren svim glavnim kulturama. Pa tako kada nakon spanaća ubacite paradajz koren paradajza se brže razvija jer ga na tom mestu već čeka živo tkivo puno mikroorganizama.

Ovo ne razumeju ljudi koji stalno zaoravaju svoju baštu i nakon toga je dohranjuju veštačkim mineralnim đubrivima, ali svi oni koji su u sistemu organskog uzgoja razumeju koliko je bitno da je perma model aktivan kada se u njega ubacuju glavne kulture.

Zato je spanać odlična pretkultura za sve glavne kulture, a sam pripada drugoj kategoriji plodoreda. Druga kategorija će potrošiti malo hrane i svakako nekim svojim učinkom unaprediti stanje tla na samoj gredici.

Čim nikne na sebe privuče buhače koji njega ne mogu da oštete jer neće pojesti njegovo centralno lišće, a na ovaj način spanać je u stanju da zaštiti na primer kupusarice koje u ranom napadu buhači mogu da unište. Zato je spanać kao deo BU sistema ujedno i česta kombinacija uz kupusarice kako bi pomogao u njegovoj zaštiti.

Kada procveta na sebe privlači lisnu vaš i na taj način štiti paradajz, krastavac, papriku, boranije i tikvice koje često napadaju lisne vaši u ranoj uzgojnoj fazi. U svojim projektima možete da vidite upravo kombinacije u kojima je spanać pretkultura navedenim kulturama.

Nakon cvetanja spanać stvara seme i u toj fazi na sebe privlači stenice: kupusne i smrdibube. Lekcija 5 na našoj platformi govori o ovim sistemima zaštite pa tako spanać ostaje dugo na gredici kako bi odigrao svoju ulogu do kraja. Naravno, baš u toj lekciji vam pokazujem koliko biljaka je neophodno ostaviti: 5 do 10 ravnomerno raspoređenih.

Kada su u pitanju mali, sitni, sivi puževi spanać je u stanju da spasi glavne kulture jer je mamac za puževe. Ako uz spanać posadite paprike, paradajz, salate, patlidzan, mahunarke puževi će radije birati spanać.

Prošle sezone radila sam eksperimentalne kombinacije jake dinamike gde sam kao pretkulturu na gredici posejala spanać po čitavom polju početkom marta, a u maju ubacivala između spanaća glavne kulture. Imali smo kišni period u kome je bilo dosta puževa (jer je maj generalno bio jako hladan i kišovit), ali puževi nisu uništili glavne kulture jer su se zadržali na spanaću.

Mogli ste da gledate na kanalu berbe spanaća sa te gredice, bio je izrešetan zbog puževa, ali zbog praktične hormone ujedno i povećane lekovitosti i bilo je dovoljno hrane i za puževe i za mene.

Kada spanać završi svoju ulogu u sistemu zaštite koristi se kao osnova za biljno tekuće đubrivo na bazi K i na taj način nastavlja da brani biljke tako što ih hrani. Dobra ishrana je najbolja odbrana.

A neko bi pomislio da je u pitanju tek samo spanać...

FATALNE GREŠKE KOD BALKONSKOG UZGOJA

Svaki balkon može da bude odlična osnova za proizvodnju hrane ali da bi ta proizvodnja bila uspešna važno je da znate šta je neophodno da izbegnete kao grešku jer zaista na ovom mestu možemo da pričamo o fatalnim greškama zbog kojih vam ne uspeva uzgoj na balkonu.

Da li ste znali da balkon ili lođa od 10 kvadrata mogu da hrane četvoročlanu porodicu ukoliko je celi balkon angažovan u službi proizvodnje hrane? Ovde mislim na kontinuiranu berbu sveže hrane za svakodnevnu potrošnju.

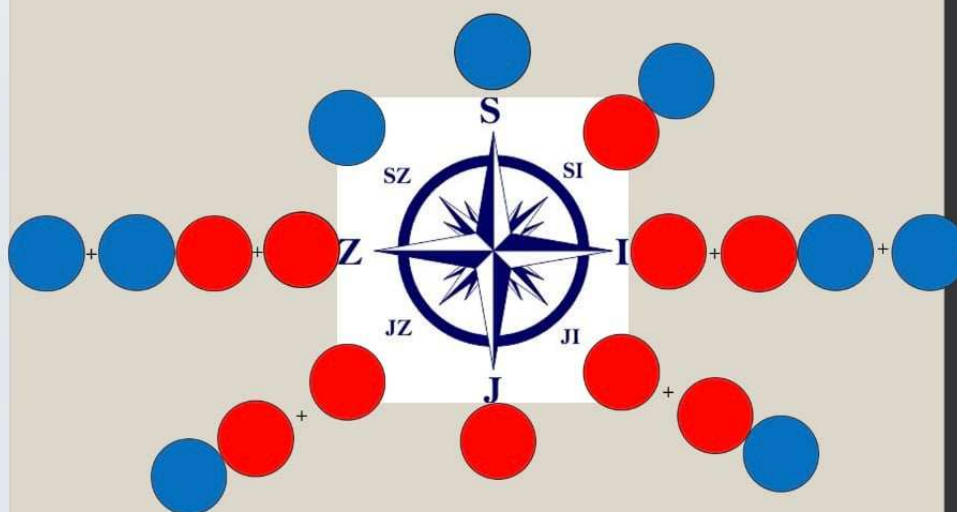
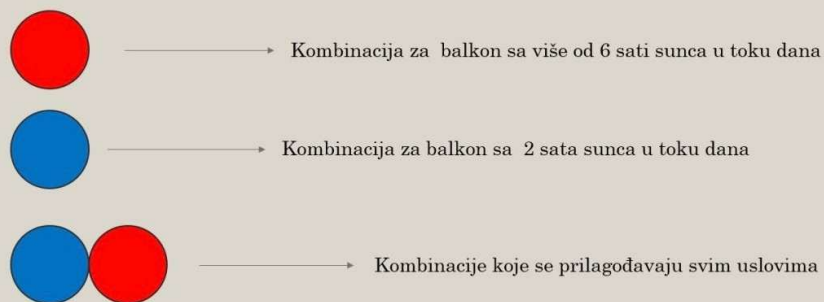
1. Grešite kod punjenja saksija. Ukoliko iskoristite samo suptrat za setvu povrća on će jako brzo da izgubi sva svoja hraniva, a biljke će zaostajati u rastu. To je čak ključna greška kod uzgoja glavnih kultura kao što su paradajz, paprike, krastavci... Ono što je neophodno kao punjenje je **mešavina 3:2:1**.
2. Često se greši kod izbora sorti. Sve se može uzgojiti na balkonu ali saksije su vam zatvoreni sistemi u kojima je biljkama jako ugodno pa kasne sa plodonošenjem. Znam da vas ova informacija čudi, ali ako krenete od osnovne informacije da biljka ne cveta zbog nas već zbog sebe, a da je plod inkubator biljnog podmladka, jasno vam je da se biljci koja ima jako ugodne uslove ne žuri da ostavi potomstvo. Zato bi bilo dobro da nadmudrite ovu situaciju time što birate sorte kraće vegetacije. Svaka sorta će vam dati plodove ali će vas mnogo obilnije hraniti sorte kraće vegetacije.
3. Mnogo se greši kod izbora saksija za određenu kulturu i tu je važno poznavati koje biljke trebaju duboke saksije, a koje mogu u široj ali plićoj saksiji da se uzgajaju. Na primer nećeš dobiti dobre rezultate mrkve ako uzgajaš Nantes sortu u plitkoj saksiji, ali ako je Pariška mrkva ili čak Šantenej onda ta saksija može da bude i nešto plića. Krompir možeš da uzgajaš i u plitkim gajbama jer će se raširiti po širini, a isto to se odnosi i na krastavac. Dok kupusarice trebaju duboke saksije zbog dubine korena.

4. Česta greška je neadekvatan izbor sorti u odnosu na orijentaciju balkona. Postoji kratki video snimljen na ovu temu pa savetujem da ga pogledate. Najkritičnije tačke su severni i severozapadni balkon ali se i na njima mogu uzgojiti kulture koje jako dobro podnose hlad i rastu uz manju količinu sunca.

Uskoro ćemo izbaciti i novo rešenje – **Projekat bašte za balkon ili lođu** sa katalogom od 30 kombinacija za 3 tipa saksija i na svakoj analizi imate oznaku koja vam govori da li je kombinacija za više ili manje sunca. Takođe u vodiču imate spremljenu sliku kompasa sa stranama sveta i oznakama koje su pripadajuće stranama sveta, pa kada budete listali katalog analiza videćete na osnovu oznaka kojoj orijentaciji balkona pripada analiza. Bez lutanja i bez greške.

Ovo je primer tih slika sa kompasom i stranama sveta.

Kombinacije u odnosu na orijentaciju balkona/lođe



KOLIKO SU DALEKO KLIMATSKE PROMENE?

Ne volim šablone posebno kada se na njihovo pominjanje već zgrću (da ne kažem peru) velike pare. Tako imamo mnogo projekata koji se bave klimatskim promenama. Ali i kada se o tome progovara imaš osećaj da su te promene negde daleko i da se to ne dešava nama.

Kao neko ko posmatra prirodu i uz nju uči vidim da smo uveliko u oblaku klimatskih promena samo smo tvrd orah (voćka čudnovata) pa zube lomimo na sebi. Proces koji se tako vešto zove klimatska promena je zapravo proces tranzicije jer će opstati i preživeti oni koji uče nove veštine i oni koji posmatranjem prirode dolaze do novih rešenja.

Posvetila sam veliki deo svog života učeći ljude kako da se prilagode prirodi. Ljudi kada odu u prirodu pokušavaju nju da prilagode sebi. To ne fercera nikako. I tako je nastao edukativni poligon Trag Biljke.

Koja je razlika između svega što sam do sada videla u poljoprivredi i šire i Trag Biljke poligona?

Na platformi je ciklus života u sasvim drugom pravcu usmeren.

Sve poljoprivrede imaju rokove, dok na platformi ja te rokove pobijam. Retko kada postoji termin kasno je jer priroda je u tranziciji, i mi smo. Pratim je godinama i naučila sam da žongliram sa 12 loptica.

Na platformi se tokom proleća pripremamo za jesen i zimu. Proleće često prate predatori i neke kulture s mukom uzgajamo, dok je jesen blagodarna i dovoljno duga ako si mudar.

Akcentat je na kontinuiranoj berbi i učenju.

Cilj je doći spreman do zimske zone koja je iznenadila sve plasteničare. Jel znate da te vaše plastike svi jedemo na kraju?

Svaka gredica u Projektu bašte je zamišljena kao pun market. Cilj je doći na jedno mesto po sve sto ti je neophodno. Trijada plodoređa je na svakoj gredici.

Perma modeli su kombinacija pet bioloških metoda i mudrosti akvaponije. Ovde se za razliku od drugih sličnih metoda biljke odmah sade u gnezda. PMovi su aktivni tek za tri nedelje, a za to vreme se obilno zalivaju na nedelju dana. Koren biljaka je u vazduhu i traga za hranom pa raste velikom brzinom. Zato su biljke u PMovima otporne, koren im je dug i jak i tada su spremne da izdrže ekstreme.

Baštovani s platforme su uveliko u berbi i pored obilnih kiša je smo u sistemu koji je tranzicija u oblaku klimatskih promena. Imam sto i jedan način da prevarim klimu.

Teško će biti ljudima koji ovo ne razumeju. Jako teško. Tlo je sve kiseliije, sterilno je jer iz vazduha nam dopire svašta. Zato je Trag Biljke u sistemu nadzemlja.

Pun nam je inboks reči HVALA.

BRZI VOĆARSKI BALZAM – URADI SAM

U praksi mi se često dešavalo da ostanem bez voćarskog balzama usred rezidbe pa sam naučila kako da se u takvim situacijama snađem pa sada s vama delim recepte za brzu pripremu voćarskog balzama ali bez pčelinjeg voska.

Pčelinji vosak je potrebo topiti, a kada se nađete na terenu pa još žurite da završite posao bitno je da znate kako možete brzo da napravite balzam za mazanje svežih rana na voćkama.

Voćarski balzam bez voska (brza varijanta)

Potrebno:

1 čaša drvenog pepela (od čistog drveta)

1/2 čaše jestivog ulja (suncokretovo ili maslinovo)

Malo vode (po potrebi)

Priprema:

Pepeo prosej da ne ostanu krupni komadi. U posudi pomešaj pepeo i ulje. Dodaj par kašika vode, samo da dobiješ gustu, mazivu pastu.

Dobro izmešaj. Nanosi se odmah nakon rezidbe ili na oštećenu koru. Namaži deblji sloj.

Pepeo deluje dezinfekciono i sprečava gljivice.

Ovaj balzam je privremen i traje nekoliko nedelja. Ali i biljkama brzo zarastaju rane i do sada nisam morala ponovo da ga nanosim.

Voćarski balzam sa biljkom (kopriva ili kamilica)

Potrebno:

1 šaka sveže koprive (ili jak čaj od kamilice)

1 čaša vode

1 do 2 kašike pepela

Priprema:

Koprivu kratko prokuvaj 5-10 minuta (ili napravi jak čaj od kamilice). Procedi tečnost. Ne treba nam biljka već tečnost.

U tečnost dodaj pepeo da dobiješ gustu smesu.

Nanosi se na rane i oštećenja kore. Deluje antibakterijski i regenerativno.

Koristi se svježe, ne čuva se dugo.

PRILAGOĐAVANJE KLIMATSKIM USLOVIMA I SEZONSKIM PROMJENAMA

Zima, odmor, blagdani, priprema

Nisu vremena loša, nego čovjek

Charles Darwin

Iako svjetske vlade još uvijek ulažu više novca u stvari koje uništavaju prirodu sve je jači globalni pokret onih koji su svjesni u kom smjeru moramo ići i na nivou opšte ali i lične ekologije. Ako u kontekstu lične ekologije govorimo o segmentu prehrane na našim prostorima, ona treba da se sastoji od namirnica koje rastu u kontinentalnoj klimi, i dijelom mediteranskoj u priobalnom području, jer su lokalne namirnice u ravnoteži sa potrebama našeg organizma.

Razvojem globalnog tržišta postalo je gotovo normalno da ljudi koji žive u jednom klimatskom području i jedu namirnice iz dijametralno suprotne klime. Tako se i kod nas jedu banane, kivi, artičoka, avokado, papaja, mango, avokado, goji bobice, ananas, kaki, liči i ostalo voće i povrće koje raste u Africi, Južnoj Americi, Aziji i ostatku planete, a koje nam se nudi u marketima tokom cijele godine. Ovdje neću spominjati transport, hlađenje, zamrzavanje, odmrzavanje i ostale metode kako bi ostalo naizgled zdravo

i svježe na duge staze.

Mi koji tragamo za smislom u bespuću besmisla tražimo dublji smisao zašto je to povrće, voće ali i ostalu hranu koja ne uspijeva u našim krajevima bolje izbjegavati i prednost dati lokalno uzgojenoj hrani. Uzeću za primjer svježe voće, jer ono spada u yin kategoriju (hladno, vlažno i smirujuće). Kako bismo shvatili kakav uticaj ima na naš organizam razmislimo u kojim situacijama osjetimo potrebu da ga jedemo.

Uglavnom je to u periodu kada je vani toplo i vruće – ljeto, kasno ljeto (yang), ako pregrijavamo prostor u kojem boravimo (yang), nakon neuravnoteženog prezačinjenog, prekuhanog (yang) obroka, nakon treninga, i u drugim situacijama kada imamo u sebi više „vatre“ (yang). Zamislite kako se fino rashladi npr. jedan Tajlandanin kad pojede ananas na vrućem danu na temperaturi od 30 ili više stepeni. I sada zamislite kako bi se mi rashladili ako bi jeli ananas, a vani pada snijeg i temperatura je u minusu. Šta smo

time napravili? Dodatno bi ohladili, jinizirali organizam. Ako bi se isti taj Tajlandanin našao u našoj klimi ovo bi se odnosilo i na njega. Da li tokom vrelog ljeta poželite jesti kuhani grah sa još toplim hljebom i kiselim kupusom? Ili, da li vam se jede lubenica usred zime? Stoga, da bi stanje organizma doveli u stanje ravnoteže bilo bi dobro držati se standardne balansirane prehrane prilagođenu sezoni.

Kada smo se 1993. godine iz Moskve preselili u Cape Town, u Južnoafričku republiku jeli smo povremeno voće koje tamo raste, Shakama šljivu, papaju, zmajevo voće,

marakuju, feijou. I nije nam naštetilo jer smo tu živjeli i jeli ono što se lokalno uzgaja. Nekoliko dana prije odlaska u potpuno suprotno klimatsko područje jeli smo banane i citrusne da pripremimo organizam na promjenu.

Tamo gdje živimo priroda nam nudi ono što nam je potrebno za održavanje ravnoteže. Sada iznova učimo ono što su naši stari dobro znali i jeli ono što su uzgojili te sezone. Svježe voće sam uzela za primjer kako na nas utiče konzumiranje onoga „čemu nije vrijeme“, i isto se odnosi na ostale prehrambene namirnice.

O ovome posebno trebaju voditi računa osobe sa zdravstvenim problemima.

Kako su klimatske promjene sve izraženije, i na području Balkana već ima proizvođača egzotičnog, južnog i orijentalnog voća i povrća. Ima takvih primjera i sjevernije u Evropi, što podržava EU kroz POSEI (Program posebnih poljoprivrednih mjera u korist najudaljenijih regija Unije). Stručnjaci užurbano rade na mapiranju novih područja sa klimom koja pogoduje uzgoju kultura ugroženih klimatskim promjenama gdje bi preselili

buduću proizvodnju. Ipak, nadam se da naše lijepe šume uskoro neće zamijeniti plantaže banana.

Kako to utiče na nas i kao se prilagoditi sezonskim promjenama u prirodi. Trenutno smo u ciklusu zime pa će i ovo štivo biti više fokusirano na trenutnu energiju. Ako prirodu i promjene u njoj posmatramo kroz prizmu uzajamnog djelovanja različitih energija yina i yanga, onda bi zima i hladnoća predstavljali ekspanzivnu, yin energiju. Kako makrobiotika podrazumijeva usklađivanje ishrane sa promjenama u prirodi, to znači da u kuhinji treba da dominiraju namirnice i načini pripreme hrane koje su više yang, odnosno koje će vam dati potrebnu toplinu. Kako je Biljana savetovala ovaj ledeni talas treba iskoristiti za odmor i pripremu. Ovo je vrijeme duhovnosti i pročišćenja, sakupljanje fizičke energije, doba okupljanja oko trpezarijskog stola i uživanja u dugo krčkanim jelima. Priroda još uvijek spava i treba se fokusirati na „sad i ovdje“ da bi se u sljedećem ciklusu naglog rasta i pojačanih aktivnosti dobro pripremljeni fokusirali

sa lakoćom. Nakon blagdana smo dobili i malo na težini. Iako smo usporeni, yin procesi su dominantni, dobro je ostati aktivan bilo da je to cijepanje drva, kraća pješaćenja, čišćenje kuće itd, da sačuvamo fleksibilnost kičme i udova.

Elementi karakteristični za zimu su voda, sjever, doba dana je noć, hladno vrijeme, boja tamno plava i crna, okus slano, tkivo kosti i zubi, organi bubrezi i mokraćni mjehur, senzorni organi uši, tjelesna karakteristika kosa, emocija tuga. Bubrežima, reproduktivnim organima i mokraćnom mjehuru je potrebna toplina i uvijek se sjetim kako su naši stari umotavali bubrege i nosili vunene čarape i štitnike za neke druge udove.

Bubrezi pate zbog hladnoće kao i seksualni organi pa ih kao i noge treba održavati toplima. Meridijan bubrega počinje na stopalu. Strah i buka takođe negativno utiču na bubrege, što može dovesti do osjećaja slabosti u koljenima i opadanja kose. Sada je pravo vrijeme za korjenasto povrće, gdje spadaju mrkva, korijen peršuna i čička, pastrnjak, daikon, rotkva, repe, lukovi, prasa, celer korjenaš. Vrijeme je i za češće

pripremanje jela u rerni, jer kada napolju stegne hladnoća, iako se ne konzumira svakodnevno, vruć komad tek pečenog crnog hljeba postaje prava poslastica.

Makrobiotička prehrana je i odličan način za prirodno čišćenje tijela, eliminaciju toksina, viškova i jačanje imuniteta. Umjesto rigoroznih i potencijalno opasnih dijeta nakon blagdana na ovaj jednostavan način, možemo se na prirodan način ojačati i biti fit.

Prehrana bi trebala da sadrži:

- 50-60% integralne žitarice
- 5 % supe
- 25-30% povrće
- 10% mahunarke
- sjemenke i orašasti plodovi umjereno, deserti umjereno 2 do 3 puta sedmično, ulje najbolje sezamovo, maslinovo, od začina morska so, gomashio (prženi mljeveni sezam sa soli), jabučno, rižino, i umeboshi sirće, prirodni zaslađivači, morske alge.

Ukratko, u ovom hladnijem periodu preporučuje se hrani dodavati više „vatre“ (yanga) na sljedeće načine:

- češće jesti heljdu, proso, zob koje se prije kuhanja mogu blago ispržiti
- jesti topla jela, više začina, supe i guste čorbe od tamnih mahunarki i krupnije rezanog povrća,
- duže kuhati
- koristiti malo više ulja nego u jesen
- umjesto svježe sirove hrane jesti ukiseljeno povrće
- češće jesti jela pečena u rerni
- pržene sjemenke i orašide jesti umjereno npr. sjemenke suncokreta, crni sezam, lješnjik, orasi
- treba biti oprezan sa količinom tekućine, piti toplu vodu
- jesti malo veće količine hrane
- prednost dati slanom okusu.

Zdravi bili!

Dr. Ismeta Ćorić MA

FAZE KROZ SEZONU

Vodim godinama baštovane kroz sezonu i uvek im pojašnjavam da je put koji prolazi svako od njih isti i mora da bude baš takav.

"Ne može se pravolinijski do Boga" kao što reče naš Pavle.

Ne može se pravolinijski kroz sezonu do ploda, nije u tome poenta, u učenju je, u promeni sopstva. Na tom nepravolinijskom putu učite o sebi, menjate se, učite o prirodi, oblacima, o resursima, bićima oko vas i njihovim navikama. Bez ovoga nema ni tog ukusa u plodu.

Retrospektiva jednog ploda kroz "oči" mog telefona.

Ružičasta faza: vaša želja da zasujete baštu. Šaljete nacрте, učite o sestinstvu, a ja vazda o mahunarkama i lepoti bamije i na kraju svi naučite da se zrna niske boranije uvek nose u džepovima jer sinergija, azot, tlo i ta bajka. Idu slike, a moj telefon se pita kada će neko da se skine koliko da mu razbije one slike nacрте u bašti

Zelena faza: nabavka semena i komposta. Jel ovo hibrid? GMO? A prvo pokvasim pa sadim ili obrnuto? A ova sorta, šta misliš? Pa Biljka nema tog komposta, može li drugi? I posadimo na kraju svi semena. Moj telefon pliva u moru brendova, kesica sa semenima, identifikacionih listića.

Bela faza: o pa šta je ovo mojoj presadi? Jel visoko izrasla? Da ponovim ja to? Iznesi, unesi, ponovi - osnovna baštovanska gimnastika. A uporni ste, šta to goni sve nas ponekad se pitam. A u inboks more fotki nekih klijanaca, malo starijih biljaka i ponekad i vaših nasmejanih lica uz njih.

Smeđa faza: iznosimo presadu među predatore, a njih je more. Šta to gricka vaše biljke? Vidi ovo na listu! Lisna vaš, puževi, skakavci, rovcі, miševi, buhaći... Sve to uredno sačeka vaše biljke, a moj inboks je pun fotki koje očitavaju jednu brigu.

I ja uvek isto govorim: ako tvoju biljku niko ne želi osim tebe, nije ni za tebe. Onda s njom nešto nije u redu. Opstaješ čoveče, boriš se kao i ostali predatori, a to je veština koju nam roditelji ne prenose više.

Crna faza: i nije kraj kada ti nešto izgricka biljku. A nije! Onda kreće pepelnica, crna pegavost, plamenjača, borba i borbe. Dohrani, napravi preparat, skidaj listove, bori se i izbori. I vi se onda borite, viteški. Šta to goni naše mašine?

Crvena faza: plodovi, more plodova. Vaša radost i moj inboks napokon pun nekih korpi, gajbica, ručica punih vaše praktične ostvarenosti. A tek radost!

E to nas goni kroz sezonu! Crvena faza! Te slike čuvamo u inboks i one nas pokreću da ponovo prelazimo isti put. Ti ukusi sezone u ustima!

Ovo je put koji vas čeka. Ovo je put koji će vas jedino i dovesti do istinite radosti. Učenje je iznad svega. Ja upornije ljude od nas baštovana ne znam. Gubimo i nastavljamo, padamo i ustajemo. Neverovatni smo.

Ne može se pravolinijski do Neba!

PODSETNICI ZA ROKOVE

Kontinet: ukoliko ste se tek sada uključili u naš program postavite decembarski i januarski rasadnik. S obzirom da baštovani stalno žure pa i kada čitaju kalendare nemojte da sejete grašak i bob pre vremena jer je program prilagođen presadnji koja se planira za početak marta. Naklijavamo samo narandzasti batat u januaru jer je on najsporiji što se klijanja tiče, a ostale sorte batata mogu kasnije da se naklijavaju (definisano je kalendarim) jer je sorte batata koje rano klijavu još uvek rano.

Primorje: imate veliki zadatak jer je februarski rasadnik obiman. U pitanju je crvena zona i savetujem da se podsetite koji nas problemi očekuju kod ove zone presade kako biste ih prevenirali. Pripremite vaše gredice i po Projektu bašte za 100 kvadrata počinje se sa 6 perma modela jer setva na otvorenom polju počinje početkom februara.

Planine: setva decembarskog rasadnika je u toku.

OBAVEŠTENJE O NOVIM PONUDAMA

Kao što znate iz obaveštenja u prošlim Nedeljnicima, individualni mentorski rad se neće održavati ove sezone. I ta opcija članstva na našoj edukativnoj platformi je zatvorena.

Postoji i drugi vid članstva, a to je kolektivni mentorski rad, odnosno ulazak u našu Učionicu, odnosno našu celu Zajednicu.

Pa ako mislite da bi vam pomoglo da imate mene kao svog mentora kome možete da postavljate pitanja u Učionici, ali i da učite iz pitanja drugih baštovana, kao i edukativnog sadržaja koji se nalazi u Čitaonici...

Za januar još uvek imamo slobodnih mesta.

Prijava se vrši preko naše web-stranice popunjavanjem jednostavne ankete. Nakon popunjene ankete, kontaktiraće vas naš koordinator Goran Pivašević putem aplikacije Viber sa dodatnim informacijama.

Za anketu kliknite ovde: <https://tragbiljke.com/trag-biljke-ucionica/>

Sledeći Nedeljnik očekujte u ponedeljak.

Do tada, ostanite nam dobro!

Biljana,

Trag Biljke Tim