

Trag Biljke NEDELJNIK #067 - Koje su to biljke crvene i plave zone

Datum: 26. Januar

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.

Šta biljka sanja, a šta čovek?

Po Tolu drvo je ostvareno jer je drvo, srećno je kao drvo i sebe ne traži u drugim oblicima. Čovek uvek traži sebe izvan sebe. Praiskon mu treba! Povratak sebi. Da li smo sposobni da volimo ne voleći se?

Ako nas ljubljenost sopstva ne uči ljubljenju bližnjeg svog onda nemamo učitelja? Ako smo Božje delo i ne volimo sebe, da li onda volimo uopšte Tvorca? Trenutak u kome priznajemo sebi da smo veličanstveni je upravo taj trenutak u kome i priznajemo ljubav prema Nebu.

Sezona počinje! Nemojte da počnemo bez vas. Planeti su potrebni dosledni prijatelji, a boljih od baštovana nema.

Let nad gredicom, semenje u ruci, zadivljenost nad korenjem i raj... TO Vam ŽELIM IZ DUBINE JETRE!

Kratak sadržaj:

Nadin kutak

Biljke crvene i plave zone

Najava konsultacija uživo za utorak

Važnost korijandera u bašti

Sistem zaštite - borove iglice

Sprej protiv puževa

U šetnji s goristasima by Jess

Naša arka - Ismeta Ćorić

Reakcija na Nedeljnik 66

Upotreba kaka u bašti

Podsetnik na rokove

Obaveštenje o novim ponudama

Neke teme je jako važno pokrenuti i to pre svega zbog čoveka.

Priroda se neće revitalizovati bez ljudi koji joj ne pristupaju sa strahovima već se sa njenim zakonitostima saživljuju.

Da li mislite da ptice neće opstati ako ih ne nahrani čovek?

Da su hoteli za insekte neophodni za opstanak insekata?

Da su biljke nemoćne i da bez naše zaštite ne mogu da se izbore za sebe?

To sve stavlja čoveka u antropocentar. To što se zimi hrane ptice, podižu hoteli za insekte i pretenciozno nameće briga o svakom biću oko nas nije pogrešno. Pogrešno je samo da se takav stav nameće kao neophodnost. To dovodi ljude u jako lošu poziciju u prirodi.

Izabrala sam da se borim za prirodu tako što na svoj, po meni jedini ispravan način, vraćam ljude prirodi. Kritika reže krila i Bog mi je svedok da ih meni nije srezala, ali ja spadam u kategoriju onih čovekolikih mazgi koje se u tor ne uteruju lako pa mi tuđa kritika nije mera za vrednost.

Ovde je ipak reč o onima koji hodaju po žici, pa im telo može u svakom trenutku prevagnuti na neku stranu, a ja bih da to bude strana prirode.

Čovek sebe stalno stavlja u poziciju spasioca svega što leti, puže, gamiže i tu ulogu koju je preuzeo odrađuje po cenu ljubavi. Antropocentar u koji sebe stalno stavljamo nas ustvari udaljava od prirode. Mi smo ti koji želimo da zbrinemo zimi ptice pa postavljamo hranilice, podižemo hotele za insekte, brinemo o živom svetu nekako pretenciozno, jer na taj način mislimo da svet nije u stanju da se sam zbrine i bez čoveka.

Tako pozicioniran čovek podseća me na jedno parentifikovano dete. Možda ste i sami takvo dete, a danas osoba sa mnogo problema. Dete koje brine da mama bude srećna, da ne naljuti tatu, da sve odradi dobro kako bi u porodici vladali harmonični odnosi. To dete nije dete već je osoba koja na sebe preuzima preveliku odgovornost, uloge koje ne treba da igra. **Dete treba da bude dete.**

Tako je čovek u prirodi jedno parentifikovano dete koje misli da se niko u okruženju neće spasiti niti opstati ako se on ne umeša.

I ja sam nekada mislila o svemu na taj način, ali s obzirom da živim u poludivljini imam mogućnost da prirodu posmatram iz bočnih redova odakle se najbolje vidi predstava.

Zimi je u prirodi period gladi, ali svako živo biće oko nas se za taj period i pripremi. Ne zavise od nas ni ptice, ni bube, ni vascela priroda. Imaju istančan sluh za smene sezone i već su sebe obezbedili, a sam period gladi je jako važan ciklus za samu prirodu.

Jer ako kažemo čoveku da je on odgovoran za spas živog sveta oko njega onda će taj isti čovek uvek da živi u ubeđenju da je u stanju da taj svet uništi nekim pogrešnim korakom. Takvi ljudi prirodi pristupaju kao staklarskoj radnji. A bića oko nas o sebi jako

dobro brinu i nisu nastala da bi zavisila od čoveka. Takvim stavom se čovek samo udaljava od prirode.

Na nama je da ne koristimo otrove, to znači da ne ubijamo. A na nama nije da spasavamo svet oko sebe. Svet se spašava sam.

Velika je razlika između te dve aktivnosti: ne ubij i spasi. Imate moć nad onom NE UBIJ.

Da li ste ikada osluškivali tišinu u bašti pre uoluje?

Polu sata pre olujnog udara priroda se već pripremila za njega. Utihnulo je sve. Biljke su se sakupile i čekaju udar. Jedino ja ne znam šta se zbiva.

Ponoviću, zimi je u prirodi period gladi. Ona je važan kao ciklus jer obezbeđuje opstanak onih koji su sposobni i na taj način se selektuje jak gen. U prirodi vladaju drugi zakoni, tu nema demokratije.

Tek kada počnete sve to da posmatrate iz perspektive jedne biljke postaju vam jasni svi odnosi i ciklusi. Posmatrajući kako se lisna vaš vraća svake godine, kako biljke upozoravaju jedna drugu na najezde, ciklus buđenja svih predatora shvatila sam da se jedino čovek meša u sve te odnose. Sovice nam se vraćaju svake sezone iako se nismo potrudili da ih čuvamo preko zime, a isto je i sa smrdibubama. Svi oni sebe zbrinu i za to im nije neophodan čovek.

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.

Amaranth znači besmrtno, to mnogo govori o lekovitosti ove biljke, o nutritivnoj vrednosti ove pseudožitarice. Jestivi su, lekoviti, fitoremedijatori tla.

Fitoremedijacija je ekološki prihvatljiva tehnologija koja koristi biljke za detoksikaciju tla, a to se naričito odnosi na teške metale.

Nakon dejstva biljaka tlo se smatra čistim. Za ovu svrhu vrši se odabir prave biljke koja ima afinitet prema nekom teškom metalu. Naš amarant, u kiga se svi zaljubljujemo, ima afinitet prema uranu. Ili da prevedem, amaranti su biljke koje čuvaju planetu!

Često se svrstavaju u žitarice, ali je reč o pseudožitarici koja je kao bezglutenska izbor hraniva kod celijakije. List amaranata je bogat mineralima i vitaminima, smatra se lekovitim i koristi se jednako kao spanać. Neutralnog je i vrlo blagog ukusa.

Postoje podaci da se ova biljka koristi već 8000 godina. Istorija je to! Ponekad pomislim da trag Asteka u mojoj utrobi vodi poreklo od amaranata.

Pre dvadeset godina Nacionalna Akademija Nauke je upravo ovu biljku preporučila kao svakodnevnu namirnicu. Sadrži dva puta više kalcijuma nego mleko, tri puta više vlakna od pšenice, a njegovo lišće je izuzetan izvor gvožđa.

Biljka se lako uzgaja, samonikla je u bašti i u uzgojenoj i u divljoj varijanti.

Svi hranljivi sastojci zrna se ne gube termičkom obradom. Zrno se može koristiti kao samo zrno, kao brašno i kao kaša.

Onda kada počinje velika berba peruanskih jagoda amaranti dospevaju za istresanje zrna. Nekako se prate. Možda zato što ih ja konzumiram u kombinaciji.

Da vam kažem nešto - ja amarante obožavam! I potpuno sam pristrasna u toj ljubavi. Njegovo blagotvorno dejstvo na organizam se oseti svim čulima - to je ta energija za ženu-bager-skočibubu kakva sam ja.

Želim da se vratimo autentičnim vrednostima, kuhinjama naših prabaka koje nisu poznavale konzervanse koje mi olako stavljamo, jer naše prabake su bile prave alhemičarke. Želim da se vratimo sebi i da negujemo sopstveno zdravlje, da jedemo zrna divljeg amarant i budemo zahvalni na zraku sunca koji nam zatvara kapke.

Kada prođete pored amaranta poklonite se pred njim kao pred kraljem.

Dobro došli u još jedan Nedeljnik!

NADIN KUTAK

Piše: Nada Radinić

Odlazi siječanj. Kažu da je to najsporiji mjesec u godini. Slažem se s tim, ali u pozitivnom smislu. Meni je on poput dubokog daha nakon dugog govora. Kada mu pokušam iskoristiti sve beneficije, postane mi čak i prekratak.

Hladno je, vrijeme većim dijelom provodimo u zatvorenom birajući aktivnosti koje nas griju izvana i iznutra. Briga o nedavno posijanim rasadnicima i sasvim malim biljčicama nam unosi dinamiku u hladne dane. Ja već imam desetak klijanaca malečkih rajčica jer sam provjeravala klijavost sjemena i sada ćemo se družiti u kući i čekati prve toplije dane.

Veselim se i predstojećoj sjetvi u veljači, jer ću tada posijati još i petnaestak novih sorti salate, a dragi Bog zna koliko ih volim. Gledati jednako kao i jesti. Kad pretražujem neku stranicu sa sjemenjem, paprike i čilije ću za čas proći, kako god

šarene bile. Bundeve, tikve, tikvice, patlidžani, mahune, grahovi... sve ću to prolistati lako, ali salate i keljevi mi najduže zadrže pažnju. O rajčicama neću, mada sam im veliki fan, ali s njima sam opskrbljena za čitav život i nemam namjeru više nabavljati nove sorte, tim više što znam da će ionako same doći do mene jer vrtlari rado dijele i razmjenjuju sjeme.

Još uvijek sanjam svoj idealni vrt, nakon tolikih godina još ga nisam uspjela kreirati prema svojoj želji i svaka sezona je za mene novi i najljepši poklon kojeg mogu dobiti. Želim imati još veći broj višegodišnjeg bilja: povrća, bobičastog voća, ljekovitog, začinskog bilja i cvijeća i zaokružiti ih u permakulturnu cjelinu.

Hvala siječnju na sporosti, tišini i miru koji mi je dao. U njemu već ima puno radosti, života i ushićenja, samo još ne na gredicama. Ali, to je sasvim dovoljno da se veselim svemu što dolazi.

U istom tonu nastavljamo i dalje, a link je ovdje: [nadin-kutak-67](#)

Veliki pozdrav do sljedećeg kutka!

BILJKE CRVENE I PLAVE ZONE

Volela bih da sam imala ove informacije kada sam počinjala, ali ja sam morala da učim na greškama i to učenje je dugo trajalo.

Mislim da priroda treba puno baštovana jer je bio bašta ćelija koja revitalizuje prirodu pa je važno da dobijete gotove informacije, a ne da nužno učite na greškama.

Kao prvo, niko mi nije rekao da postoji presada koja je otporna na niske temperature i ona koja nije. Babe koje su me učile nisu znale da prenesu tu informaciju ali one i nisu uzgajale puno kultura. Kupus su sejale u maju i podrazumevalo se da ide „za kiselit ga“ pa se presada svodila na paradajz, paprike, lubenice. Ostalo je išlo u DS.

A sada, u jedan Projekat bašte ulazi do 60 različitih kultura (ne sorti jer ako uključimo i sorte tu dobijamo ozbiljan ringišpil) pa je to podrazumevalo da naučim sama sve o tim kulturama.

Odgovornost na meni je velika jer vodim veliku platformu, a veću odgovornost osećam prema njihovim baštama nego prema svojoj. Mislim da je malo edukatora iz ove oblasti koji „uče“ od 1250 ljudi jer mi jesmo uzajamni učitelji, pa je program Traga Biljke živi sistem koji je nastao iz iskustva.

Ne samo mog već iskustva mnoštva.

Vi sada imate klasifikaciju presade na plavu i crvenu zonu jer sam pre nekoliko godina to napravila kako bi početnici imali tabelu kultura sa različitim potrebama. Te potrebe

nisu samo kada su biljke male, kada su presada već su to generalno njihove potrebe u bašti.

Plava zona – biljke koje dobro podnose niske temperature. Kao presada podnose do -6, a kao odrasle biljke do -20. Te biljke ulaze u sastav zimske bašte ali i rano prolećne zone jer su otporne na prolećni mraz. Mnogo je važniji njihov status u obliku presade jer ne podnose sobnu temperaturu pa ih onda nakon što klijaju ili niknu odmah izbacujemo napolje. Često nam te biljke i pobegnu u visinu ali to se rešava pikiranjem.

Crvena zona – biljke koje ne podnose niske temperature i za rast ima je potrebna toplota. U baštu se uvode kada prođe opasnost od mrazeva, a kao presada moraju da se drže dugo na sobnoj temperaturi i na svetlu, a napolje se iznose kada je temperatura u plusu. Prvo iznošenje ne bi trebalo da bude dok temperatura nije iznad 5 stepeni, a kada se naviknu na te uslove mogu da ostanu napolje sve dok temperatura noćna nije oko 3 stepena. Kada vam najave 3 stepena to lako može da sklizne u mraz.

Uzgoj presade je lak i isplativ jer današnje baštovanstvo ima mnogo iskustva. Od puževa do klimatskih „ispada“, predatora koji znaju da budu naporni u rano proleće... sve nam to nameće neka nova pravila igre.

Puno presade nas drži u samoodrživosti i od jedne kesice koja košta par eura najviše, sa malo zemlje koja košta do desetak eura, posudama koje možete godinama da koristite vi proizvedete veliku količinu presade za celu sezonu. Kada imate dovoljno biljaka za zamenu onda manje i brinete.

Kontinet u sezoni ima 6 rasadnika i svi su raspoređeni u koracima kako ne bi bilo stres već lagano učenje. Decembarska presada nam prolazi najviše iskustva zbog ledenih talasa ali biljke koje odnegujete u ovom periodu su jakog korena i u stanju su da izdrže ekstreme u bašti.

Biljke pripremamo na borbu pa je jako važno da prođu ciklus borbe jer je to praktična hormeza. Za početnika je od ključnog značaja da razdvoji zone biljaka, pre svega presade i da na taj način uči o njihovim potrebama.

Ja sam u svojoj prvoj bašti sve sejala u martu i imala sam neadaptiranu i lošu presadu, a ta količina biljaka sa različitim potrebama me potpuno zbunila. Kupus ne sme unutra, a paradajz ne sme napolje i ako te sve silne posude nisu dobro organizovane imamo problem.

Sledeći rasadnici su januarski gde imamo pola biljaka u plavoj i pola u crvenoj zoni, pa februarski gde je već potpuno prisutna crvena zona.

Aprilski rasadnik nam je još malo problematičan jer imamo kasni mraz u aprilu pa brinemo o velikoj količini presade, ali zato majski i julski sejemo u bašti i osim zalivanja nemamo neke velike brige.

Decembar i januarski rasadnik se ubacuju u baštu već od 01.04. pa ta presada mora da bude jaka pre presadnje. Kada naučite šta je plava, a šta crvena zona presade to lako primenjujete i u bašti. Postoje biljke koje sejemo rano jer su otporne na mraz, a li zato crvena zona u baštu ulazi kada prođe opasnost od mraza. Ona takođe iz bašte

odlazi nakon prvog mraza u jesen. Ove informacije su vam jako važne kako biste isplanirali setvu, sadnju, smenu kultura u vašoj bašti kao i celu zimsku zonu.

Primorje ima 4 rasadnika i svi ti rasadnici vode do bašte koja hrani 365 dana u godini. S obzirom da smo za sve ove sezone postavili mnogo projekata bašti na primorju ispostavilo se da je važno uzgojiti jaku presadu jer bi bilo dobro da se u maju sve biljke dovode do plodonošenja. Nagli prelaz iz hladnijeg u jako topao period je vrlo stresan za biljke i to mogu da podnesu samo jake biljke sa jakim korenima. S obzirom da na primorju imamo veliki problem sa puževima čvrsta i nešto zrelija presada je neophodnost.

Planine imaju pet rasadnika jer je na planinama (baštama iznad 650 nv) sezona sužena. Ipak sve od kultura se može uzgojiti ukoliko se uzgoji dobra presada. Iako sa setvom na otvorenom polju u RPZ planine počinju u aprilu, prve rasadnike postavljaju u januaru. Da bi paradajz dao dobar urod i konačno i sazrio presada mora da bude potpuno zrela i pred cvetanje. Mala presada na planinama neće dati svoj potencijal jer je sezona sužena i zbog ranog mraza crvena zona prva stradava.

Ovo je tabela plave i crvene zone biljaka, a te njihove osobine odnose se na presadu i odrasle biljke.

Plava i crvena zona biljaka i presade

Plava zona (otporna na mraz)	Crvena zona (neotporna na mraz)
Kupusarice	Paradajz
Salate (sve vrste)	Paprike
Radič	Patlidzani
Mrkva	Krompir
Peršun	Batat
Paštrnjak	Boranije
Celeri	Pasulji
Lukovi	Tikve
Praziluk	Tikvice
Korijander i kopar	Dinje
Selen	Lubenice
Špargla	Krastavac
Rotkve	Kukuruzi
Repa	Bamije
Spanać	Bosiljak
Rotkvice	Lufe
Rukola	Lagenarije
Matovilac	Andske jagode
Kineski kupus	Tomatilo
Pak čoi	Sideratno cveće (osim nevena)
Brokoleti	Soja
Cvekla	Rabarbara
Blitva	Artičoka
Grašak	Origano
Bob	
Slanutak	
Sočivo	Žuta – crvena zona samo kao presada

NAJAVA KONSULTACIJA UŽIVO ZA UTORAK

S obzirom da se pripremamo za prvu ranoprolećnu setvu na otvorenom polju važno je

da imamo neko zajedničko mesto u kome ćemo da budemo zajedno u trenutku, gde ćete moći da postavljate pitanja u komentarima na koja ću moći da dam i opširnije odgovore i zato vas pozivam na Konsultacije uživo koje će se održati u **utorak 27.01. u 20:00 na našem YouTube kanalu**, a prenos će biti omogućen i na instagramu.

Tema konsultacija: rasadnici, početak setve na otvorenom polju, postavke PMova.

Podsećam vas da primorci ulaze u setvu na otvorenom polju 01.02., kontinent 01.03., a planine 01.04.

Spremimo se na vreme!

Pitanja ćete moći da postavljate u komentaru tokom održavanja konsultacija.

Link do Konsultacija uživo je ovde: <https://youtube.com/live/SMR5h46EMNY>

Ako ne želite da propustite Konsultacije uživo, možete da kliknete na dugme "podseti me" (remind me, ako vam je YouTube na engleskom jeziku) da bi vam YouTube poslao obaveštenje kada budemo uživo.

VAŽNOST KORIJANDERA U BAŠTI

Korijander (*Coriandrum sativum*):

1. **Odbija štetočine** tako što ispušta mirise koji zbunjuju ili odbijaju mnoge insekte: lisne vaši, krompirovu zlaticu, grinje, kupusne belce. Zato ga u projektima često kombinujem uz paradajz, kupusarice, krompir.
2. **Privlači korisne insekte** jer kada procveta privlači u baštu buba mare, osolike muve, parazitske osice, a svi ovi insekti prirodno kontrolišu populaciju predatora u bašti.
3. **Korijander poboljšava uslove rasta biljkama u blizini:** mrkvi, luku, spanaću, zelenoj salati jer pomaže u održavanju biološke ravnoteže u zemljištu.
4. **Prirodni je insekticid** i od njega se prave biljni preparati od listova i semena protiv vaši, grinja i smrdibuba.
5. **Osim zaštite, korijander brzo raste, zauzima mali prostor**, može se stalno brati za ishranu.

Sprej od korijandera protiv lisnih vaši i grinja

Sastojci:

100 g svežih listova korijandera ili

30–40 g suvog korijandera (list ili seme)

1 litar vode

Priprema:

Korijander sitno iseckaj ili izgnječi. Prelj ga sa 1 l hladne vode. Ostavi da odstoji 12-24 sata (maceracija). Procedi tečnost. Prskaj biljke rano ujutru ili uveče. Koristi svež preparat (najbolji je u roku od 24 h).

Sprej od korijandera protiv smrdibuba

Sastojci:

50 g semena korijandera (najefikasnije za smrdibube)

1 litar vode

1 kašičica alkohola ili jabukovog sirćeta (po želji)

Priprema: Seme korijandera blago izgnječi (da pusti eterična ulja). Prelj sa 1 l ključale vode. Poklopi i ostavi 24 sata. Procedi i dodaj alkohol ili sirće (poboljšava odbijanje).

Prskaj biljke, naročito stabljike i plodove. Prskaj i okolne biljke i ograde. Ponavljaj na 3-5 dana.

Korijander se u našem programu seje zbog zaštite jer je važno rasporediti ga svuda u bašti. Posebno je važan kod problema sa puževima jer na sebe privuče male sive puževe u rano proleće. Na taj način žrtvujemo korijander jer ako je ova biljka prisutna na gredici puževi kao po nekom magnetizmu prvo biraju njega.

I korijander je još jedan pokazatelj da svaka biljka u bašti ima svoje mesto s razlogom, jer pruža veliku vrednost podržavajući biljke oko sebe i učestvujući u integralnom sistemu zaštite.

SISTEM ZAŠTITE – BOROVE IGLICE

Borove iglice su odličan resur i možete ih upotrebiti na sledeće načine:

Fermentisani preparat od borovih iglica (za zaštitu i jačanje biljaka) koji odbija lisne vaši, grinje i mrave. Deluje i blago fungicidno.

Za pripremu preparata potrebne su zelene i iglice. Iseckajte borove iglice. Količina za kantu od 10 l je trećina kante. Kada napunite trećinu kante zalijete vodom 5 cm do vrha. U pitanju je klasična fermentacija za pripremu TBĐ koja traje 10 do 14 dana. Nakon toga se razblažuje 1:15 sa vodom i prskaju biljke jednom u 7 dana.

Čaj (odvar) od borovih iglica deluje protiv gljivica i bakterija, a dobar je za paradajz, papriku i voćke. Priprema se tako što se 1 kg iglica skuva u 10 l vode. Kuva se 30 min. Kada se ohladi, procedi se i koristi razblaženo 1:5 sa vodom.

Malč od borovih iglica stavlja se oko krompira, jagoda, borovnica, belog i crnog luka.

Borove iglice možemo da koristimo u borbi protiv smrdibuba i tu je fermentisani preparat najefikasniji. Prskaju se biljke, plodovi i zemlja oko biljaka. Protiv smrdibuba pomažu i suve iglice kao barijera jer smrdibube ne vole miris borovih iglica.

SPREJ PROTIV PUŽEVA

S obzirom da su puževi stalno aktivni, a uskoro ulazimo u sezonu ovo je još jedan zanimljivi recept za sprej protiv puževa koji je sa mnom podelila Duška iz Kikinde.

1 l vode

1 kašičica mlevene ljute paprike

½ kašičice cimeta

2 čena belog luka (izgnječena)

Priprema:

Prokuvaj vodu. Dodaj sve sastojke i kuvaj na tihoj vatri 20 min. Kada se ohladi procedi i dodaj par kapi eko deterdženta (napravi sama od bršljana). Prska se noću oko biljaka i po biljkama.

U ŠETNJI SA GOROSTASIMA BY JESS

Priče o lekovitom bilju

Kad porastem želim da postanem travar!

Razmišljajući svakodnevno koliko sam privilegovana što deo svog slobodnog vremena mogu da iskoristim ugađajući sebi i svojim interesovanjima, ne mogu a da ne pomislim na većinu ljudi koji taj luksuz nemaju. Svaka zajednica okupljena oko nekog cilja ili ideje (a znajte da je naša najplemenitija) ima moć veću nego što možemo da pojмимо. Setimo se priče o ocu, sinovima i snopu pruća – kada smo zajedno teško će nas slomiti! Upravo zbog ovoga poželela sam da sa vama ostalima, koji nemate dovoljno slobodnog vremena za istraživanja i iščitavanja obimnih knjiga o biljnom svetu, podelim priče iz raznih krajeva sveta, iz davnih epoha, priče o lekovitim biljkama, o čitavom jednom svetu koji je postao pre postanka čoveka, koji postoji uporedo sa nama, a kome se mi kao civilizacija, uporno opiremo tražeći neka brža, površnija i lepše upakovana rešenja.

Za prvi susret sa ovim nemim gigantima izabraću biljku sa kojom je većina vas imala kontakt, a oni koji nisu su za nju sigurno čuli. U svim ovim pričama sabraću za sve vas najvažnije i nazanimljivije karakteristike lekovitih biljaka, a sve to isključivo pod mentorstvom dokazanih autoriteta iz oblasti farmakognozije, fitoterapije, pa i aromaterapije. Vežite se – polećemo!

HAJDUČKA TRAVA – lat. *Achillea Millefolium* (mille- hiljadu, folium- list, zbog višestruko izreckanih perastih listova)

Narodni nazivi: stolisnik, (h)ajdučica, sporiš, stolistak, stolist, kačjak...

Retko kojoj lekovitoj biljci naših prostora je poklonjena tolika pažnja kao što je hajdučkoj travi. U knjizi „Lekovito bilje i njegova upotreba“ Richarda Willforta (štampano u Ljubljani 1974.god.) od preko 270 lekovitih biljaka hajdučka trava se nalazi pod brojem 1. Legenda kaže da je svoj latinski naziv dobila zahvaljujući mitološkom junaku Ahilu koji je njom lečio rane. U našem narodu postoji priča da su hajduci nosili usitnjenu suhu biljku u svilenim ili lanenim vrećicama i privijali je na svoje rane. I to nisu puste priče, ova biljka je to svojim svojstvima opravdala.

Verujem da bi većina vas, ljubitelja biljaka, znala da je prepoznata, ali hajde da pokušam da je što vernije opišem za one koji u njen izgled nisu sigurni.

Izgled biljke: U proleće se pojave najpre kovrdžavi i široki prizemni listovi složeni u obliku rozete, a zatim se biljka izduži u visinu i potera uspravnu stabljiku. Stabljika se ne grana, već je to pojedinačna, zasebna stapka, visine 30 do 80cm, sa cvastima na vrhu stapke raspoređenim u obliku štita. Listovi na njoj su sa kratkom peteljkom, izduženi i perastih krajeva, vrlo sitno i kitnjasto izrezani, perasti, sitnih i zašiljenih vrhova. Cvetne glavice su sitne i bele (ponekad i svetlo ružičaste).

Stanište: Hajdučica raste na sušnim i umereno vlažnim mestima, ali se može naći i na kamenitim, pored pruga i puteva. Obično raste u mnoštvu ili grupaciji više stapki na livadama i pašnjacima, po obodima istih, na sunčanim čistinama. Jako je prilagodljiva, otporna na sušu i nema prevelike zahteve koji se tiču količine vode. Pretežno vlažna staništa joj ne odgovaraju. Dakle – pred vama je pravi spartanac!

Vreme cvetanja: jun – septembar (od početka lipnja do duboko u jesen ako nema mraza)

Lekoviti delovi biljke: cvet i list (u stabljici nema lekovitih sastojaka). Cvet se bere dok je mlad, na početku cvetanja, jer je tada biljka najbogatija aktivnim supstancama. Precvetale i uvele cvetove ne treba brati jer takva biljka nema lekovitu vrednost. Odsecate oštrim makazama (ili srpom), da drška bude što kraća (5-10 cm max). Ukoliko želite da je uberete celu (sa listovima) onda se stabljika odseca na dužini od oko 25cm, veže u male snopove i okači negde u hlad, na promaji da se osuši (prirodno sušenje). Vreme sušenja varira, od 3-6 dana u proseku. Važno je da izbegavate nepotrebno pipanje materijala. Ukoliko je sušite horizontalno, dakle položeno, to radite u tanjim slojevima i na čistim površinama, i povremeno biljku okrenite na drugu stranu. Veštačko sušenje obavlja se u sušarama na T od 35-40 stepeni C.

Lagerovanje: na suvom i tamnom mestu, da ne dolazi u dodir sa drugim biljnim materijalima (ovo je uopšteno pravilo koje važi za sve lekovite biljke).

Hemijski sastav: stolisnik se ubraja u gorke droge (biljne lekove) prvenstveno zbog visokog sadržaja gorkih supstanci i eteričnog ulja. Tu su tanin, ahilein, azulen, cineol, steroli, alkaloidi, poliacetileni, cerotinska, oleinska, linoleinska, palmitinska, salicilna, izovalerijanska i mravlja kiselina, smola, inulin, belančevine, fitosterin, kao i fosfati, nitrati i kalijumove soli - ajme, da vam se zavrti u glavi! Dr. Jovan Tucakov, najpoznatiji srpski farmakognost i akademik koji se bavio istraživanjem lekovitog bilja, naglašava da su istraživanja dokazala da ulje stolisnika sprečava razvoj klica (ahilein ima hemostatična svojstva) što potvrđuje naše narodne priče da su ga hajduci koristili u zaceljivanju rana, a važno je i napomenuti da je mnogo veći udeo ulja u cvetovima

nego u listovima. Imajte to u vidu kada budete brali ovu biljku. Tanini i etarsko ulje sprečavaju zagnojavanje rana i podstiču zaceljivanje.

U skladu sa svime pomenutim (a to je samo jedan deo priče o moći ove lekovite biljke) hajdučka trava se uspešno koristi u lečenju oboljenja creva i želuca, za najrazličitije poremećaje rada probavnog trakta (nadutost, smanjen apetit, grčevi u crevima i želucu, kolitis, gastritis...), za tretiranje kožnih povreda. Zbog značajnog sadržaja kalijuma podržava uredan rad bubrega. Njegovo lekovito delovanje se ispoljava i kod različitih vrsta unutrašnjih krvarenja: krvavi kašalj, hemoroidi, krvarenje iz debelog creva, krvarenja nosa, obilne ili oskudne menstruacije.

Dugogodišnje poznavanje i eksploatacija ove biljke u svrhu očuvanja i poboljšanja zdravlja je na ovaj, već pozamašan spisak, stavila mnogo zdravstvenih poremećaja o kojima, verujte, nije moguće sve ispričati u jednom dahu. Stoga sam želela da vam samo zagolicam maštu i probudim u vama želju za upoznavanjem lekovitih moći biljaka koje nas okružuju, a koje su svuda oko nas. O njima ne smemo prestati govoriti – o njima se neprekidno mora tračariti! Naredni put pričamo o preparatima koji se od ovog spartanca mogu izrađivati I širimo spektar njegovog blagotvornog delovanja na zdravlje ljudi.

Dobro otvorite oči i pogledajte malo niže – dole žive gorostasi!

Jasmina Nenadić

NAŠA ARKA – ISMETA ĆORIĆ

Reci mi šta jedeš i reći ću ti ko si

Brija-Savaren

Mijenjamo naše vrtove, naše stavove, okrećemo se ekološkom uzgoju i gradnji, zaštiti okoliša i biodiverziteta, obnovljivim izvorima energije, duhovnosti. Odlučili smo kojim ćemo putem za spas bitnih vrijednosti od propadanja, uništavanja i bezobzirnog rasipanja resursa, što i na lokalnom i globalnom nivou dovodi do nereda, bolesti, nerazumijevanja među ljudima, ratova, istrebljenja biljnih i životinjskih vrsta. Pri tome ignorišemo činjenicu da je čovjek postao ugrožena vrsta.

Ključnu ulogu u različitosti ljudske prirode ima hrana. Ona ima mnogo širi spektar djelovanja, ne samo na fizičko zdravlje, nego i na promjene stavova i formiranja naših ideja. Kroz historiju se pokazalo da društva koja su uspjela sačuvati tradicionalne vrijednosti porodice i tradicionalne prehrambene navike bazirane na žitaricama i više biljnoj prehrani su snažnija i stabilnija, neagresivna društva. Dobar primjer su istorijske ličnosti Adolf Hitler i Mahatma Gandhi. Hitler je od rane mladosti konzumirao velike količine mesa i čokolade, što je rezultiralo agresijom i sumanutim idejama. Gandhi je odrastao u pobožnoj hinduističkoj porodici u kojoj se njegovalo nenasilje i vegetarijanstvo kao temelj morala i duhovnog razvoja.

Poznato je da se u današnje doba najviše mesa konzumira u Sjedinjenim Američkim Državama i da su godinama lideri na ovoj ljestvici. Zanimljivo je u ovom kontekstu

primijetiti posljednja globalna politička dešavanja i nove američke savjete za prehranu, za period 2025. – 2030., objavljene 7. januara 2026. Ovo čak i nije veliko iznenađenje obzirom da inicijatori novih smjernica (MAHA - Make America Healthy Again), zagovornici masovnih vakcinacija, promovišu Coca Colu i brzu hranu javno. Nova piramida prehrane je preokrenuta, sa mesom i masnoćama na vrhu, i žitaricama na dnu, što je izazvalo uzbunu i reakciju svjetske javnosti. MAHA krugovi ovim novim smjericama ishrane potiču i trošenje fosilnih goriva. Naučna organizacija The Center for Science for Biological Diversity oglasila je da su smjernice između ostalog pod političkim uticajem američke prehrambene industrije. Ova organizacija traži strožija ograničenja ultra procesirane hrane, dodatnih šećera, crvenog mesa, i veći fokus na zdravlje i okoliš. Iako ni prethodna piramida prehrane nije bila u skladu sa prirodnom prehranom, za ovu se može reći da će se kardiolozi, onkolozi, svi koji se bave posljedicama ovakvih stavova kao i ostali koji su shvatili o čemu se radi, hvatati za glavu.

Ovo su vremena kada se definitivno treba obračunati sa svojom arogancijom, edukovati se što više i ostati na putu svoje duše i zdravog razuma.

Zdravi bili!

Dr. Ismeta Ćorić MA

REAKCIJA NA NEDELJNIK 66

Zašto je važno da pišemo o svom iskustvu? To je nekada velika pomoć onima koji taj put i te težine prolaze. U jednoj fazi u životu donela sam odluku da slušam tuđa iskustva. Da ih zaista čujem. To mi je pomoglo da razumem svoje težine. Zato često pišem o svom životu kako bi to iskustvo pomoglo i vama. I srećna sam jer postoje reakcije na te moje priče. Bašta je samo platforma na kojoj se najlakše životno povezujemo u zajednicu.

Draga Biljka, upravo sam došla u priliku da u miru pročitam Nedeljnik. Već u prvim rečenicama prepoznajem sebe, koliko mi je vremena trebalo da dođem do sebe, da se spoznam i zavolim i osvijestim svoju snagu i spremnost da se borim za sebe. Cijeli život iblikovali su me ljudi prema svojim željama i potrebama, ja nisam postojala u svojoj svjesnosti, snazi i ljubavi prema sebi, sve sam nesebično davala . Jednoga dana kao da sam se probudila iz tog vrtloga manipulacije i rekla dosta. Nije to bio ego, već vapaj moje duše da se otarasi pijavica i manipulatora koji su me, počevši od moje majke, pa na dalje ugnjetavali i sisali moju energiju, nisu oni krivi, ja sam im to dopustila, zato sam im svima oprostila, kao i sebi i završila taj period mog života drastičnim carskim rezom, koji nitko nije očekivao i svi su govorili da nisam normalna i da sam prolupala jer oni su svi tako divni prema meni uvijek bili. Konačno sam se osnažila dovoljno da ih sve stavim na svoje mjesto. Mnogi su otišli iz mog života i hvala im na tome. Oni koji su ostali prihvatili su novu mene, poštivali moju snagu i promjene koje su bile toliko očite da ih se nije moglo ne vidjeti. Naši putevi nisu laki, Bog nam uvijek daje toliko težine da ponekad mislimo da to nećemo izdržati, ali on zna našu snagu i ljubav i želju da postignemo zadani cilj. Ja sam po prirodi borac za sve što je

zdravo, dobro, moralno i vrijedno ljubavi. Moj ormar nema puno odjeće ni obuće , ali meni to nikada nije bilo važno niti će biti, bitno mi je da sam pristojno odjevena i da imam puno odjeće za vrt, šumu, šetnju sa psom i opuštanje. Moja kozmetika sastoji se od kremica i tonika i macerata koje već godinama sama izrađujem. Za moju sreću, zadovoljstvo, ispunjenist nikada nije bio potreban novac, nikada nisam trebala stimulanse ni jedne vrste da postignem sreću, ispunjenist, euforiju, ekstazu, uvijek sam se čudila ljudima koji bez stimulansa to ne mogu doživjeti. Tvoja životna priča je toliko slična mojoj da sam ti ovo morala napisati i opet iznova ponavljam, ovo je jedina zajednica koja mi treba, koju osjećam kao svoju , grupu istomišljenika, dragih ljudi, prijatelja i braće po mnogo čemu. Ja nisam od onih koji stalno hvale, pišu po grupama izljeve ljubavi, "nude brak", ali to ne znači da te ne osjećam kao dio sebe, utkana si u moje biće svojom energijom kao i biljke koje s ljubavlju gajim pod tvojim mentorstvom.

Hvala ti što postojiš, jer osjećam kao da si tu zbog mene. 🙌❤️

Snježana Kuhar Pećanić

UPOTREBA KAKAA U BAŠTI

Ako imate kakao kome je istekao rok trajanja možete u bašti da ga iskoristite na sledeće načine:

1. Prirodno đubrivo jer sadrži azot, kalijum i fosfor, što poboljšava rast biljaka.

Ako kakao pomešate sa zemljom pre sadnje povećava se rastresitost i sposobnost za zadržavanje vlage.

1. Malčiranje biljaka jer sloj kakao praha čuva vlagu, sprečava probijanje divljih biljaka i ujedno hrani mikroorganizme.
2. Odbija puževe i insekte jer miris kakaa može delovati kao prirodni repelent za puževe i neke predatore.
3. Kakao prah se ponaša kao aktivator ako ga prospete na kompostnu hrpu. Jednako aktivira i PMove.
4. Poboljšava mikrobiološku aktivnost tla jer podstiče razvoj korisnih mikroorganizama u zemljištu.
5. Sovice pozemljuše ne podnose miris kakaa i njime se posipa površina rasadnika.
6. Tresetne mušice takođe ne podnose njegov miris pa se posipaju rasadnici kao zaštita da odrasle jedinke ne polože jaja.

Postoji povrće kome najviše odgovara kakao i to je :

Paradajz – jer mu ishrana kakaom podstiče vegetativni rast pa je poželjno dodati ga dok je paradajz u fazi presade.

Paprika – ako se doda kakao nakon presađnje to jača stabljiku i doprinosi boljem cvetanju.

Patlidžan – jako pozitivno reaguje na ishranu kakaom i to se manifestuje većim brojem plodova po biljci.

Krastavac – ako dodate kakao tokom rasta možete se nadati da će biljka izbeći stres i samim tim neće imati gorke plodove.

Tikve – ishrana kakaom pomaže razvoju lisne mase i krupnih plodova.

Zelena salata – ako joj nakon presađnje pospete kakao lakše će se odbraniti od puževa i imaće nagli i bujan rast u ranom stadijumu što je garant brze berbe.

Spanać – kao N zavisna kultura ishrana kakaom pospešuje brzi rast i raniju berbu.

Kakao ne podnose: mrkva, peršun, celeri, rotkvice, crni i beli luk i njima se kakao ne sme davati kao malč i hrana.

Kakao lako možete upotrebiti tako što ga pomešate 1:10 s zemljom i dalje tu mešavinu uvrstite u 321 pri čemu se uzima 3 dela mešavine zemlje i kaka.

Ovo je ideja kako da iskoristite kako kome je istekao rok trajanja, a ne savet kako da skupom dohranom negujete biljke.

PODSETNICI ZA ROKOVE

Kontinent se priprema za RPZ pa je sada važno da usmerite pažnju i na baštu, a ne samo na rasadnike. RPZ je jako važno pripremiti na vreme jer onda i po kiši možete da obavite setvu. Ako sistemi nisu spremni često se kasni sa ovom prvom setvom. Od rasadnika završava se januarski rasadnik i sada je tema setva graška, boba, slanutka u čaše. Ova setva podrazumeva raniji turnus berbe u bašti.

Primorje je uveliko u setvi jako velikog rasadnika i završavaju se pripreme za setvu na otvorenom polju koja počinje naredne nedelje.

Planine završavaju setvu decembarskog rasadnika.

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 trenutno zatvorena.

Postoji i drugi vid članstva, a to je kolektivni mentorski rad, 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...

Oslobodiće se nekoliko mesta za februar pa se možete prijaviti.

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