

## Trag Biljke NEDELJNIK #069 - Prava uloga paradajza u bašti

Datum: 09. Februar

Priroda nije rigidna, menja se, savitljiva je i prati energiju promena. Samo onaj ko razume koliko je važno da se izade iz šablona rigidnosti moći će da opstane u ova teška vremena.

Bašta je tu da vas nauči kako da menjate upravo tu nesavитljivost i nefleksibilnost jer to sve polazi iz ega. Onda kada na jednom polju prihvatiš da nisi uvek u pravu, da je tolerancija posledica solidarnosti (nikako obrnuto), da ne znaš sve najbolje (budi zahvalan što je tako) na svim ostalim poljima imaćeš potpuno drugačije ogledanje života.

### KRATAK SADRŽAJ

**Dostupne su nove verzije Projekta bašte**

**Nadin kutak**

**Najava lajva**

**U šetnji sa gorostasima by Jess - Žalfija**

**Upotreba i uloga bosiljka u bašti**

**Turnusi graška**

**Uloga paradajza u bašti**

**Podsetnik na rokove**

**Obaveštenje o novim ponudama**

**KADA PRESTANETE SVOJE BILJKE DA STAVLJATE U ULOGU ŽRTVE... I VAŠA ULOGA ĆE SE PROMENITI**

*Iz dnevnika, 24.04.2019.*

"Biljke imaju svoju jasnu dijalektičku putanju i biološki ciklus kao i čovek - od cvetanja do truljenja!" - M. Vogel

Jedna od zapanjujućih i zaboravljen činjenica je da čovek može da komunicira sa biljkama. One su osetljiva bića ukorenjena u prostoru. Biljke mogu biti gluve, slepe i neme prema egoističnom čovekovom ubeđenju, ali su iznad svega osetljivi instrumenti za merenje naših emocija. Njihove energetske sile koje su dobre za čoveka zrače i osećaju se. One jačaju naše polje moći koje uzvraća energiju biljkama. Američki indijanci su bili veoma svesni ove moći. Kada im je to bilo potrebno odlazili su u šume raširenih ruku i oslanjajući se na drvo leđima obnavljali svoju energiju.

Posadite sebi biljku!

Uspostavite kontakt s njom. Dodirujte im prvo list i osetite njegovu energiju, temperaturu, sastav i elastičnost, a onda nežno pomilujte list sa obe njegove strane. Nakon nekoliko trenutaka osetićete isijavanje energije iz listova biljaka. Biljke će vam uzvratiti milujući vas. Tako ćete, verovali ili ne, da naučite umetnost voljena.

Zbrajam pozive i poruke vezane za temu "štetočina" i konstatujem da cifra iznosi 102. Toliko ljudi me je kontaktiralo u vezi lisne vaši, zlatice, potencijalne plamenjače i još tamo neke "sitne štetočinske boranije"...

Divni su ljudi jer iz ljubavi brinu i žele najbolje svojim biljkama ali to nisu nemoćna stvorenja koja beznadežno čekaju svoju sudbinu onako ukopana korenjem. Ne! Borci su to i to vrlo moćni i sposobni da iz svoje nepokretnosti menjaju i sebe i svet oko sebe (prvo mene).

Daću svima savet meseca: ne zagledajte svaki list, svaku tačku na njemu jer ni vas nije niko tako tretirano dok ste rasli. Niti je to prirodi blisko. Priroda je "puna" metamorfoza.

**Baštovanstvo je lekovito jer:**

- svodi nas na Sadašnji trenutak
- ostvaruje praktično
- podmlađuje nas
- uči umetnosti voljenje
- uči sreći (ta divna bakterija u tlu!)

Pa onda zašto sve ovo kvariti nekim bespotrebnim strahovima? Verujete u moć odbrane svojih biljaka ali tako da ste svakim činom dosledni u primeni bioloških metoda i ujedno da svaki vaš čin delovanja nosi svesnost o uzročno - posledičnom delovanju.

Ah, ta divna stvorenja!

**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.**

Rad s ljudima mi je omogućio da vidim kroz njih.

Rad s biljkama mi je pomogao da vidim ljude.

Rad na sebi mi je dao sposobnost da im pomognem.

Često i ne znamo šta još hranimo u sebi. Naša tela su ekosistem mnogobrojnom nevidljivom svetu i pitanje da li bismo mi bili mi da tog sveta nije. I ovde nije reč o ljudima već njihovom egu. Nesvesni su ljudi svog ega, a i oni koji su svesni prečesto hodaju ponosno jer su uhranili dobro svoj ego pa ga pokazuju okolo kao neku debelu snajka iz banatskog sela. Ego vidim jasnije nego ljude. Ljudi mi i promakne nekada ali njihov ego nikada.

### **Debeli ego**

Ego vas zaustavlja tik do kože koju osećate ali ne dodirujete.

Ego vas sprečava da koristite jasne reci: volim, ne volim. Mnogo su jasne ako se oslobodis ega.

Ego u sebi nosi sve vaše kofere malograđanstine koje vam je nagomilao život.

Egom ne postajete slobodni.

Ego vas prati, uhodi i uskace ispred vas kada ste vi za govornicom života.

Ego vas primorava da birate haljinu više.

Ego vas često stavlja u ulogu žrtve.

Ego vas čini zavisnim od materijalnog.

Ego vas najtacnije sprečava da vidite ljubav.

Ego vas razboljeva jer privlači vama one boljke koje će vas staviti u ulogu žrtve.

Da, sprečava vas i da volite jer žrtva uvek mrzi.

Podvlacim računicu: ego ugrožava prirodu i to se ovde jedino računa jer jedina žrtva ega je priroda.

Svaki dan podvlacim bilans, radim račun emotivnih prihoda i rashoda. To vam je kao da celi dan upisujete sta ste jeli i brojite kalorije. Tako ja brojim lepo i ružno potpuno svesna da su i jedno i drugo MOJE I JA.

Ego vas prečava da dajete. Dati sebe za cilj velika je žrtva.

Kada dajete šta očekujete? Plod za plod, reč za reč, emociju za emociju? To ego iz vas progovara. Ne vidite ništa izvan vašeg davanja.

Davanje je ujedno i primanje jer sve što ste dali vama jednako pripada i vaše je. Tako u tom procesu davanja koje je istovremeno primanje osećate radost, ne gubitak. Ta čudesna privilegije davanja.

Srećem ljude koji sade biljku zbog ploda, a ne zbog čudesnosti davanja i začudenosti nad životom.

Kada me pitaju zašto toliko dajem sebe cilju odgovor je u čudesnosti davanja.

Da li verujem u ljubav? Na prvo slušanje odgovor je ne. Na drugo slušanje odgovor je - ne verujem da iko može da voli kao ja jer mene su "iskvarile" reči mrtvih pesnika i ponekog živog tako da je ono koliko ja volim dovoljno za svetlost.

## DOSTUPNE SU NOVE VERZIJE PROJEKATA BAŠTE

Znam da će me pamtiti po ovome... Ovakav sistem projektovanja bašte je potpuna inovacija u baštovanstvu i mnogo olakšava ljudima. Trebale su mi godine i godine testiranja modela.

Da li znate da sam gotovo volontirala u svakoj baštenskoj zajednici, bila najveći radnik, sejala i sadila s ljudima danima i godinama samo kako bih testirala modele u svim klimatskim zonama i mikroklimatima? To nije samo ulog vremena već i ulog kičme.

A sigurno ne znate koliko sam nepravdi iznela na ovim leđima radeći sa kojekavim političkim poltronima u istim tim gradskim baštama, ali imala sam cilj i znala zašto trpim.

Ljudi su se stalno pitali zašto gotovo svaki dan idem u gradsku baštu jer je to veliki ulog vremena. Nisu znali da pratim promene na modelima, testiram mikroklimat, zapisujem izmene, a u razgovoru s ljudima hoblujem humane vrednosti u njima. Setiće se neki koji sada ovo čitaju da sam ih ispitivala o omiljenim modelima, a imali smo i pobjednika – model 3 za BU. Remek delo sistema sa zaštitom od buhača, stenica, lisne vaši koji je kao istorijski radni model ugrađen u sve ove Projekte.

Modele sam godinama testirala u svojoj bašti, ali sam znala da to nije dovoljno. Trebalo mi je masovno testiranje, provera funkcionisanja i zato sam odlučila da izađem iz izolacije i radim s ljudima uživo.

To nije bilo lako jer ja nisam bila pripremljena za sve ono što me je čekalo. Mnogo sam divnih ljudi sreća, ali i onih koji su me začudili svojom lošom namerom.

Sećam se da mi je jednom prilikom moja Vera Klincov, dugogodišnji prijatelj i saborac, rekla da sam ja sve vreme gledala u biljke i gredice i nisam videla da mi ljudi rade opasne spletke iza leđa i nad glavom. Vera moja, to nije bilo važno jer gledala sam u gredice koje su bile moj cilj. A svi ti potresi su me pripremali za ono što jesam danas.

Iza ovih Projekata bašte stoje modeli koje su **testirali na stotine baštovana u nekoliko gradskih bašti širom regiona** i svi oni su zaslužni za Projektovanje koje ima ugrađene sisteme humanih vrednosti.

Iza ovih Projekata bašte stoje **na hiljade uloženi sati u konsultacije s baštovanima širom sveta**. Zato danas ne postoji klimatska zona u kojoj ne umem da iskombinujem modele.

Iza ovih Projekata bašte stoji **na hiljade bašti koje smo projektovali širom sveta unazad 10 godina**. Podigli smo bašte na 1200 nv, ali i u pustinji.

U snu sam sinoć izgovarala rečenicu: srećna si jer si stigla do cilja.

Stvorila si mehanizam koji će ljude vratiti baštovanstvu. Stvorila si model rada po kome i onaj početnik koji nikada nije posejao biljku može da ima baštu. Stvorila si model po kome i sa male bašte mogu da se iznose velike berbe, u kojima i onaj čovek koji je jako zauzet može da odahne, smanji stres, prilagodi baštu svom životu.

Dva meseca intenzivnog rada je iza Tima koji je položio sve ispite trpljenja jer smo prvi put izbacili 6 verzija Projekata odjednom. I ljudi moji, nismo se ni jednom sapleli.

Jako sam srećna.

A sada da vam predstavim naša tkanja...

U pitanju su:

**- Projekat balkon bio bašte**

**- Projekat bašte za 10 gredica**

Već znate da je Projekat bašte moj autorski rad koji je mnogo više od spiska biljaka ili plana za baštu...

U pitanju je gotovo, trajno i jasno rešenje gde je svaki korak unapred isplaniran, tako da svaki put kada dođete u svoju baštu tačno znate šta treba da radite tako da imate berbe svoje zdrave hrane tokom cele godine.

Cilj Projekata bašte je da postoji gotovo rešenje koje će omogućiti svakoj osobi, iako nema nikakvog iskustva, nema mnogo slobodnog vremena ni mnogo prostora, da uzgaja sopstvenu hranu.

A to je jedino moguće kada postoji detaljan i jasan Projekat za baštu:

-Gde je svaki korak ucrtan, isplaniran i snimljen.

Svaka biljka, svaki datum setve, smena kultura na gredici i mesto za biljke je upisano...

Gde su sve biljke iskombinovane tako da se međusobno štite i podržavaju i da imaš berbe tokom cele godine, pa i pod snegom, kao što imam i ja u svojoj bašti.

I ono zbog čega sam posebno srećna je to što svaki Projekat bašte nema rok trajanja.

U pitanju su rešenja koje možete da koristite zauvek u svojoj bašti, jer vam je u video-vodičima objašnjena rotacija zona. Jednom kada ga posatvite, narednih godina ga nastavljate po istom principu.

A imate svaki datum setve tako da možete da ga započnete bilo kada u životu, sada ili za 10 godina.

Po istom konceptu Projektovanja bašte izrađene su i dve nove verzije koje su prilagođene kompantijem prostoru, tako da se uzgoji više hrane sa manje prostora bez dodatnog ulaganja vremena, jer je svaki korak unapred isplaniran.

Tako su nastali Projekat balkon bio bašte, koji omogućava svakoj osobi da uzgaja svoju hranu na balkonu tokom cele godine u saksijama.

Koliko god da je veliki balkon i koja god da je orijentacija balkona, postoje opcije za svaki balkon.

### **Projekat balkon bio bašte:**

Ako živite u stanu i imate balkon, lođu ili terasu, a želite stabilnu proizvodnju zdrave hrane tokom cele godine.

Sastoji se iz:

#### **✓ Katalog od 30 kombinacija za saksije (30 analiza setve i sadnje)**

Dobijate 30 gotovih analiza gredica (u saksiji) gde je:

- tačno isplanirano šta ide zajedno
- kako ide smena kultura za celu goinu
- kako da imaš berbu kroz celu godinu

Balkon postaje kontinuiran izvor hrane, a ne sezonska improvizacija.

#### **✓ 10 predloga organizacije saksija (za balkone i lođe)**

Dobijate različite varijante rasporeda u zavisnosti od:

- prostora koji imate
- osunčanosti
- i realnih mogućnosti

#### **✓ Kalendari setve i sadnje**

Kalendar vam daje tačne datume setve i sadnje kroz godinu da ne kasnite i ne propuštate važne termine. Detaljna objašnjenja sorti i preporučeni broj sadnica za svaku saksiju. Više nema kašnjenja i propuštanja rokova za setvu.

#### **✓ Video vodiči i snimljene konsultacije - tvoj glas mentora za svaki korak**

##### **1. Video uputstvo za uspešnu organizaciju bašte na balkonu**

Kako da postavite sistem, rutinu i redosled na balkonu.

## **2. Video uputstvo za čitanje analiza svake kombinacije za saksiju**

Da svaku kombinaciju biljaka za saksiju razumete i primenite bez greške.

## **3. Video vodič kroz rasadnike**

Kada želite da imate svoju presadu i na balkonu bez kupovine.

## **4. Snimljene video-konsultacije za svih 30 analiza (30 video vodiča)**

Svaka od 30 kombinacija za saksije je objašnjena zasebno. Radite korak-po-korak kao po mapi, bez mogućnosti da napravite grešku, jer vam je sve unapred objašnjeno.

**Imaš osećaj da stojim pored tebe govorim ti šta tačno da uradiš.**

**Bonus #1:** Aktivatori + ishrana presade i biljaka

Detaljna digitalna brošura o ishrani za biljke na balkonu, pesadu i biljke u bašti.

**Bonus #2:** Metode odbrane (protiv najčešćih problema)

Dobijate digitalnu brošuru gde imaš metode odbrane protiv:

plamenjače, sovice, grinja, lukove i kupusne muve, mrkvine muve, vršne truleži, zlatice i puževa.

**Dok je Projekat bio bašte za 10 gredica** izrađen za svaku osobu koja želi svoju zdravu hranu tokom cele godine i ima prostor za baštu sada ili u budućnosti.

Koliko god da imate iskustva, slobodnog vremena i prostora, možete da uzgajate svoju hranu jer vam je svaki korak unapred ucrtan, snimljen i isplaniran.

**Projekat bio bašte za 10 gredica sastoji se iz:**

### **✓ 10 analiza gredica**

Svaka analiza gredice sadrži:

- šta se sadi
- kada se sadi
- gde tačno ide svaka biljka
- kako ide smena kultura biljaka kroz sezonu
- obezbeđuje vam do 70% više hrane sa manje prostora
- kombinacije biljaka tako da se međusobno štite i podržavaju

Znate tačno šta radite, svaki put kad uđete u baštu bez mogućnosti da napravite grešku.

#### ✓ **10 predloga parcelizacije gredica (raspored gredica)**

Ne morate da razmišljate kako da rasporedite gredice tako da budu funkcionalne. Dobićete više opcija rasporeda koje su se pokazale najbolje u praksi.

Odmah znate kako da organizujete prostor tako da vam je sve dostupno, jednostavno i efikasno.

#### ✓ **10 tehničkih skica za gredice**

Jasni nacrti koji vam tačno pokazuju razmak biljaka, mesto za setvu, tačno mesto gde, šta i na kojoj poziciji da sadite.

Nema nagađanja, grešaka ni rasipanja prostora.

#### ✓ **Kalendari setve i sadnje**

Kalendar vam daje tačne datume setve i sadnje kroz godinu da ne kasnite i ne propuštate važne termine. Detaljna objašnjenja sorti i preporučeni broj sadnica.

Više nema kašnjenja i propuštanja rokova za setvu.

#### ✓ **Video vodiči i snimljene konsultacije - tvoj glas mentora za svaki korak**

##### **1. Video uputstvo za uspešnu postavku bašte**

Korak po korak kako da postavite svoju baštu, bez komplikacije.

##### **2. Video uputstvo za čitanje analiza gredica**

Kako da čitate svaku analizu gredica i da je odmah primenite u praksi.

##### **3. Video vodič kroz rasadnike**

Dobijavate jasno objašnjenje koje te vodi do tvoje sopstvene presade tokom cele godine, tako da ne morate da je kupujete i trošite novac.

Ne zavisite od kupovnih presada + jače biljke i bolji uspeh u bašti.

##### **4. Snimljene video-konsultacije kroz svih 10 analiza**

Svaka od 10 analiza gredica je objašnjena posebno, svaki korak je snimljen i svako pitanje je unapred odgovoreno.

**Imaćete osećaj da stojim pored vas govorim vam šta tačno da uradite.**

**Bonus #1:** Aktivatori + ishrana presade i biljaka

Detaljna digitalna brošura o ishrani za biljke na balkonu, pesadu i biljke u bašti.

### **Bonus #2:** Metode odbrane (protiv najčešćih problema)

Dobijate digitalnu brošuru gde imaš metode odbrane protiv:

plamenjače, sovice, grinja, lukove i kupusne muve, mrkvine muve, vršne truleži, zlatice i puževa.

I ono na šta sam posebno ponosna ovog puta jeste to što smo uspjeli da istovremeno izradimo **verzije za sve tri klimatske zone** i da u istom trenutku budu dostupne na web-stranici.

Svaki od ovih Projekata bašte izradila sam posebno za:

- kontinentalnu
- primorsku
- planinsku klimu.

To je bio najkomplikovaniji deo celog procesa, ali i najvažniji. I ponosna sam na svoj Tim koji je poput mozaika sva ova moja tkanja stavio u jednu priču.

Ako mislite da bi vam neka od ove dve verzije Projekta bila korisna, link za više informacija je ispod:

<https://tragbiljke.com/projekti-bio-baste/>

## **NADIN KUTAK**

Piše: Nada Radinić

Ako nas pratite duže, znate da u našoj zajednici imamo vrlo vrijedne i vrsne kuharice (i kuhare također). U našoj sobi „Domaćinstvo“ koja broji skoro 800 članova je svaki dan vrlo živo, kuha se, peče, muti, eksperimentira, dijele recepti i sve ostalo što uz to ide. Pošto nisam dugo, za vas koji niste članovi Viber zajednice, donosim neke recepte koje su naše članice objavile ovih dana.

### **Namaz od kefira** (Tamara Kvaternjak Hrečuk)

Vidjela sam da neki od vas spravlja kefir od kefir zrnca/gljive. Pa da vam podijelim kako napraviti sirni namaz od kefira. Kefir mora odstajati 24 sata, promiješati i ostaviti još 24 sata (sve na sobnoj temperaturi). Procijediti, gljive nastaviti za drugi kefir. A kefir koji smo dobili polako uliti u cjedilo obloženo gustom krpom, krpom preklopiti da nije van posude i ostaviti na nekoj posudi da se cijedi. Nakon ca 2 sata odliti sirutku (pre fina) i sve smjestiti u frižider. Svako toliko odlijete sirutku. Kada vidite da sirutke skoro više nema i kada procijenite da će namaz lako skliznuti s krpe možete prebaciti namaz u drugu posudu. Sirutke sam ovaj puta dobila ukupno 500 ml. Namaz može u zatvorenoj posudi, u frižideru stajati ca 5 dana, a vašoj mašti je samo nebo granica s čim ga možete sve doraditi (začini, češnjak, vlasac, luk, krastavci...)

### **Sir od indijskog oraha** (Biljana Banović)

200 g indijskog oraha, 4 kašike psilijum ljuspica, 600 ml vode, Sok od jednog limuna, 2 kašičice soli

Priprema: Indijski orah se potopi u vodu. Psilijum ljuspice se pomešaju sa vodom u drugoj činiji i sačeka se 10 - 15min. Zatim sve u blender (orasi se izvade iz vode) smiksati. Sipati smesu u činiju i ostaviti 2 h u frižider.

### **Peciva od leće** (Ivana Gazić)

150 g oprane (namočene leće i ocijeđene), 100 ml vode, 30 ml ulja, 30 g psyllium ljuskica, 1 mala žličica soli, 5 g praška za pecivo.

Namočenu i ocijeđenu leću staviti u blender dodati sol, polovinu vode, maslinovo ulje pa blendati. Dodati i drugu polovinu vode i blendati dok smjesa nije glatka. Prebaciti u posudu pa dodati prašak za pecivo i psyllium ljuskice. Pričekati da ljuskice nabubre. Ugrijati peć na 180 stupnjeva. Oblikovati kuglice. (kod mene 6 kom x 70g). Peći 20-25 minuta, ovisno pećnici. Dobar tek!

### **Beskvasni raženo - ječmeni hleb sa sjemenkama** (Stanka Marković)

300g raženog brašna, 200g ječmenog brašna, 1/2 L kisele ili obične vode, 2 sk (supene kašike) psilijuma (može a ne mora, zbog njega je hleb malo mekši), 1 dcl sjemenki suncokreta, 1 dcl golice, 1 dcl integralnog susama, 1/2 dcl kima, 1/2 dcl sjemenki ćurokota, 1 kk ( kafena kašičica) morske soli, 4 sk maslinovog ulja.

Sve pomiješati varjačom ili kašikom ili mokrom rukom i ostaviti da prenoći 8-12 sati. Neposredno prije pečenja staviti 1 kk sode bikarbone i 2 sk limunovog soka i opet sve pomiješati varjačom ili mokrom rukom. Izliti u silikonsku modlu ili pleh. Ja koristim silikonske modle njemačkog proizvođača koje imaju garanciju 15g jer u silikonu se ravnomjerno ispeče i vremenski upola brže.

Rernu ugrijem na 150°C (svaka je rerna različita, mojoj je ovo dovoljno), pokrijem hleb folijom i pečem 20 minuta sa ventilatorom. Nakon toga skinem foliju i još 10 minuta i hleb je gotov.

Nisam stavila lan jer ga jedem mljevenog sa kiselim mlijekom za doručak pa da ne pretjeram u konzumaciji lana ( on je ipak biljni estrogen). Vi svakako možete staviti lan ali ga malo "prelomite" u mlinu za kafu da se bolje iskotisti. Umjesto lana može i čia sjemenke. Ja njih koristim kad pravim hleb od heljde. Uglavnom, najvažnije je staviti vode u istoj količini koliko ima brašna. Prijatno!!!

### **Mozzarella** (Daliborka Stanković)

10 l mlijeka tek pomuzenog zagrijati na 40 stepeni. Nisam probala sa pasterizovanim mlijekom. Dodati 3 kasicice kafene limuntosa razblazene u solji vode i 3 kasike sirila razblazene u solji vode. Serpa je jos na sporetu. Mijesati lagano kasikom drvenom i dodavati sirce (oko 100 ml) Brzo ce poceti da se odvaja sir. Ako se ne usiri dodati jos sirceta. Kad je usireno sir se poveze u jednu cjelinu. Skinuti sa sporeta i iscijediti sir. Zagrijati vodu na 80 stepeni i dodati ocijeđeni sir i mijesati kasikom. Kad postane elasticno ocijediti i praviti kugle i stavljati ih u ledenu vodu. I gotova mocarela.

### **Parmigiana s raštikom (Sanja Barlian)**

Listove raštike kratko blanširati, slagati u tepsiju (ja sam malo nauljila).

Na dno raštiku, preko sam stavila kuhane lazanje od dana ranije, preko malo vrhnja za kuhanje, red ribanog sira i malo parmezana, opet raštika i tako slagati koliko imate materijala.

Zadnji red ribani sir i parmezana i ja sam malo "poškropila" maslinovim uljem.

Peći 30-40 min na 180°C. Umjesto lazanja možete šunke ili pršuta, šta volite. Ja ne jedem meso pa kombiniram s nečim, u ovom slučaju lazanje jer sam imala gotove. Dobar tek!

\* \* \*

Ovih dana se pojačano traže recepti za krafne, pa i ja imam svoj najdraži po kojem radim dugi niz godina, ali i još dva tri uz njega, zato zavirite na moj blog gdje vas uz ostalo čekaju i fine krafne.

#### **[nadin-kutak-69](#)**

Do sljedećeg kutka šaljem veliki pozdrav!

### **NAJAVA LAJVA**

S obzirom da je sezona setve na otvorenom polju počela za baštovane na primorju, počinje uskoro za baštovane na kontinentu, a uveliko smo u pripremi rasadnika odlučila sam da jednom u dve nedelje održavamo Konsultacije uživo gde ćete moći da postavljate pitanja koja su vezana za sve aktuelnosti u ovom delu sezone.

Ovakav vid konsultacija je ujedno i mesto gde možemo da budemo zajedno kao jedna velika Zajednica, a vi ćete imati mentora koji će odgovarati na vaša pitanja.

Zbog velikih obaveza na platformi često nisam u prilici da odgovoram na pitanja koja postavljate na društvenim mrežama i sada imate priliku da ih postavite na Konsultacijama uživo i da dobijete opširan odgovor.

Konsultacije će se održati na Jutjubu u utorak, 10.02. od 20:00.

Pripremite pitanja, a ja ću se potruditi da odgovorima na sva postavljena pitanja. Gledamo se u utorak!

### **U ŠETNJI SA GOROSTASIMA BY JESS**

Priče o lekovitom bilju – *Salvia officinalis* L. – Žalfija (kadulja)

Kad porastem želim da postanem travar!

U nastavku ove turneje o lekovitim biljkama, na današnjem repertoaru svoje mesto ponosno je zauzela žalfija. Pre svega, ona je jedna od najstarijih biljaka koja se koristila u lekovite svrhe, a drugi razlog je taj što ne bih volela da je neko "preskoči" čitajući februarSKI kalendar setve, jer, svi smo nekako opčinjeni tim silnim sortama paradajza, paprika i patlidžana, jedva smo ih dočekali, pa nam ova nema, tiha, višegodišnja, ali prastara biljka može ostati u senci tuđih reflektora.

Njen latinski naziv nosi poreklo od reči *salvare* što u prevodu znači spasiti. Već sada, na početku, možete naslutiti kakva se veličina ispred vas nalazi. Pominjali su je Rimljani, a još pre nje i Egipćani. Postoji i legenda pod okriljem hrišćanstva o grmu žalfije nakon čega je, veruje se, ona dobila svoja lekovita svojstva.

Naime, Marija i Josif, zajedno sa malim Isusom, napuštali su Vitlejem bežeći od progona Irodovog. Marija je, sa detetom, zastala pored puta čekajući Josifa da se iz susednog sela vrati i donese im vodu. Kada je začula da cestom nailaze Irodove sluge na konjima, Marija je dete i sebe htela sakriti pod okriljem ruže, ali joj ruža to ne dozvoli iz straha od odmazde. Isto je učinio i karanfilić uz izgovor da je previše zauzet cvetanjem, te su oni sklonište i spas našli pod senkom velikog žbuna žalfije. Tada joj se, prema legendi, Marija obratila rečima: "Od sada do večnosti bićeš poštovana od ljudskog roda. Dajem ti moć da lečiš ljude od svih bolesti. Sačuvaj ih od smrti kao što si danas sačuvala nas." Od tada, navodno, ruža ima trnje, a karanfilić cvetove neprijatnog mirisa. Premda niko ne može potvrditi istinitost legendi ma odakle da dolaze i ma koliko da su stare, ukorenjene u nekom narodu, morate priznati da u njima ima nečeg toliko privlačnog, da smo verovanju u njih skloni i mi odrasli, a ne samo deca.

Žalfija ima mnogo narodnih naziva: pelim (Crna Gora i Hercegovina), kadulja (Dalmacija) kuš (sever primorja), kalaver (istočna Srbija), ali i druga poput crnogorski pelen, goloper, žalvija, kaloper, kaduna, pitomi pelin, slavulja... Ne dajte se zbuniti zbog pogrešnog "poistovećivanja" sa pelinom, to nisu iste biljke, čak ne pripadaju ni istoj porodici. Pretpostavlja se da se "pelinom" naziva zbog svojih gorkih supstanci, jer je u srpskom jeziku pelin sinonim za gorčinu, a žalfija se pre svega svrstava u gorke droge.

Izgled i rasprostranjenost: Žalfija je višegodišnja polužbunasta biljka, može biti visoka do 90 cm. Ima više četvorouglastih razgranatih stabljika koje izbijaju neposredno iz korena. Pripada porodici usnatica. Donji delovi stabljike su drvenasti, a gornji zeljasti. Ima izuzetno jak i drvenast koren, jedna je od najvažnijih biljaka koja sprečava eroziju zemljišta, te je stoga ne treba nikada čupati iz korena (secite samo nadzemni deo biljke). Raste na krševitim predelima, lako uspeva usred primorskog kamenjara, raste i po celoj Evropi, Aziji, Severnoj Americi. Uspeva na krečnoj podlozi, dobro podnosi sušu i izuzetno je otporna, potrebno je da zemljište samo bude propusno i ne nalazi manu slabo hranljivoj zemlji. Listovi imaju duge drške, srebrnozeleni su, čvrsti i duguljasti, prekriveni sa obe strane sitnim maljama. Cela biljka je zapravo prekrivena dlačicama. Cvetovi su plavoljubičasti, nekada ružičastobeličasti, pozicionirani tako da formiraju rastresite klasaste cvasti na vrhovima stabljika. Cela biljka je jako aromatična!

Može se uzgajati iz semena, ali i iz reznica, pa vas toplo podsećam da pogledate epizodu snimljenu na našem kanalu pod nazivom "Kupiš jednu dobiješ 10 –

Jednostavno umnožavanje biljaka” u kome Biljka objašnjava kako da umnožite biljke iz reznica. Uzgoj višegodišnjih začinskih biljaka iz semena je dugotrajan proces, a naša Biljka ga je skratila za sve nas.

Vreme cvetanja: maj – jul (svibanj – srpanj).

Lekovito dejstvo: list žalfije (folia salviae). Najlekovitiji je list kada žalfija počne da cveta. List se bere i skladišti pažljivo jer se na njemu nalaze sitne sekrecione žlezde sa mirisnim i isparljivim uljem (porodica usnatica) koje je zaslužno za njen miris i lekovitost.

Znajte da je žalfija ne samo aromatična i lekovita, već i medonosna biljka! Iskusni pčelari kažu da se seobom košnica paša žalfije može koristiti čak i do 2 meseca. Tokom klimatski povoljne godine žalfija izlučuje velike količine nektara pa zato spada u jednu od najmedonosnijih biljaka! Med od kadulje ubraja se u najkvalitetnije vrste meda. Veroljub Umeljić, zvanični predavač Saveza pčelarskih organizacija Srbije, pisac nekoliko knjiga na temu pčelarstva i medonosnog bilja, govori da se, zbog velike upotrebe žalfije u lekovite svrhe ona mnogo bere pa se tako nanosi velika šteta pčelarstvu. Zbog toga bi je trebalo brati u onim krajevima gde se ona ne može iskoristiti za pčelinju pašu. Eto još jednog dobrog razloga da uzgojite žalfiju – ona će privući pčele u vašu baštu, a iznimno je govoriti o njihovoj važnosti u ekosistemu.

Žalfija ispoljava lekovito dejstvo na ne mali spisak oboljenja. Na prvom mestu su oboljenja usne duplje i grla, zato što jača sluzokožu i deluje antiseptično, i to je ono po čemu je većina ljudi prepoznaje. Bolesti usne duplje možete lečiti čajem od žalfije, a možete i svež list žvakati nekoliko puta dnevno ili utrljavati u bolesne desni. Svrstava se u gorke droge (tanin) pa se zbog toga koristi kao sredstvo za jačanje organizma, stimuliše, poboljšava koncentraciju i povećava nivo energije. U sebi sadrži razne lekovite supstance, a samo neke od njih su: etarsko ulje (sa visokim sadržajem kamfora, cineola, salviola, salvena, tujona i borneola), flavonoidi, fenolne kiseline, tanini, fitoestrogeni, belančevine, skrob, soli fosforne kiseline, kalijumove i kalcijumove soli... Izuzetna je u borbi protiv bakterija i gljivica, najviše protiv Candide (mešana sa vranilovkom, bršljanom i listom oraha).

Institut za proučavanje lekovitog bilja “Dr Josif Pančić” potvrđuje da je laboratorijskim ispitivanjima dokazano antibakterijsko dejstvo njenog esencijalnog ulja na sojeve Echerichiae coli, Salmonela sp., Staphylococcus sp. i Enterococcus sp. Svako od nas ima nekog iz svog okruženja ko se bar jednom zlopatio sa nekom od ovih bakterija, poznato je koliko one mogu biti uporne.

Ukoliko se još uvek razmišljate da li za žalfiju u vašoj bašti ima mesta, podsetiću vas da vam u junu mesecu može biti od naročite koristi ako vam se nekim slučajem desi da vam čitavi rasadnici budu poharani larvama kukuruzne (pamukove) sovice. Tada se setite žalfije, spravite kupku od čaja ili jednostavno nakapajte u kadu svega par kapi eteričnog ulja. To će pomoći da se komadići vašeg živčanog sastava opet stope u jednu celinu, a do malopre katastrofičan scenario dobiće novu konotaciju. Mi, ovde na platformi, imamo bezbroj načina da motivišemo ljude da od uzgoja vlastite hrane nikada ne odustanu!

Sledeći put pisaću o još nekim korisnim preparatima koje možete praviti od žalfije. A do tada,

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

## **UPOTREBA I ULOGA BOSILJKA U BAŠTI**

Setva bosiljka je definisana kalendarima pa pogledajte kalendare kako bi obavili setvu ove fantastične lekovite i začinske biljke.

Bosiljak svojim mirisom odbija štetočine, naročito lisne vaši, bele mušice, komarce, trips, delimično i puževe.

Najbolje ga je saditi pored paradajza (klasična i vrlo efikasna kombinacija), paprike, krastavaca, tikvica, salate.

Od bosiljka se prave odlični preparati za zaštitu biljaka. Savetujem da ga upotrebite za pripremu repelenta.

### *Čaj (rastvor) od bosiljka protiv insekata*

Uzmite šaku svežeg bosiljka (ili 2 kašike suvog) i prelij sa 1 l vrele vode. Ostavite da odstoji 24 h pa procedite i prskajte biljke 2 puta nedeljno protiv lisne vaši, tripsa, sovica.

Bosiljak se može upotrebiti protiv mrava i puževa tako što se suvi bosiljak pospe oko biljaka. Miris eteričnog ulja odbija mrave ali i puževe.

Bosiljak u cvetu privlači pčele, bubamare, parazitske ose. Ovi insekti prirodno smanjuju broj štetočina u bašti.

Bosiljak sadrži eterična ulja (eugenol, linalol, cineol) koja usporavaju razvoj gljivica, smanjuju širenje spora i deluju preventivno. Najviše utiče na pepelnicu (u ranoj fazi), sivu plesn (*Botrytis*), neke vrste truleži.

Da biste ga upotreбили protiv gljivica potrebno je da napravite čaj / ekstrakt od bosiljka.

30–50 g svežeg bosiljka stavite u 1 l vrele vode, ostavite 24 h da se ohladi, pa procedite. Biljke se prskaju preventivno ili kod pojave prvih simptoma.

## **TURNUSI GRAŠKA**

Ukoliko želite da produžite berbu graška u bašti važno je da postavite turnuse. Ova tema je više puta obrađena kroz lekcije i video materijale ali i dalje imamo puno baštovana koji poseju jednu sortu graška u proleće i nakon berbe ti plodovi završe u zamrzivaču.

Grašak gubi hranljiva svojstva u zamrznutom stanju pa bi bilo dobro da ga što više koristite sveže ubranog, bez zamrzavanja.

Da biste to postigli potrebno je da sejete turnuse graška. To ne znači da morate frakciono da sejete u bašti već je potrebno da postavite sortne turnuse.

Program Trag Biljke se svake sezone menja i dopunjava. Rekla bih da svake sezone pomeramo neke granice i smanjujemo rigidnost u skladu sa klimatskim promenama.

Kada sam držala prva predavanja o turnusima graška nisam prošla eksperimentalne sezone u kojima sam uspešno uzgojila grašak i preko leta, a kasnije obezbedila berbu graška do novembra. Na taj način sam uspela da obezbedim berbu svežeg graška od početka maja pa sve do kraja oktobra. To je veliko pomeranje granica i sasvim nova perspektiva uzgoja graška u bašti.

Kada sam počela da se bavim baštovanstvom grašak sam sejala u aprilu i nakon te berbe grašak se više nije sejao. Jedna lokalna baštovanka mi je rekla da je pokušala letnju setvu graška i da joj to nije uspelo i to me je zainteresovalo kao neka vrsta izazova.

Godinama sam istraživala sorte, grešila, pomerala datume da bih sada došla do jako dobrog koncepta koji mi obezbeđuje porođenu berbu graška u sezoni.

### **Koncept izgleda ovako...**

Setva graška radi se u rano proleće, leto, kasnu jesen. U okviru zona imamo sortne turnuse.

Setva po programu radi se u RPZ, JZ i ZZ kao ozima setva.

Kod setve RPZ prvi turnus je ozima setva ili setva u januarskom rasadniku. Ozima setva radi se u novembru i ako opstane nakon ledenog talasa ostaje kao prva berba u bašti. Sorta koja je u ozimnoj setvi preporučena je zapravo ključna za vreme berbe. U skladu s tim ću vam poredati osnovne sorte grašaka koje možete da kupite u regionu po dužini vegetacije.

- 1. Mali provansalac, niska sorta, vegetacija 55 -60 dana**
- 2. Čudo Amerike, niska ali robusnija sorta u odnosu na prethodnu, vegetacija 58 – 62 dana**
- 3. Progres, niska sorta, vegetacija 60 – 65 dana**
- 4. Oskar, niska sorta, vegetacija 62 – 66 dana**
- 5. Čudo Kelvedona, srednje visoka sorta, vegetacija 65 do 68 dana**
- 6. Favorit, srednje visoka sorta, vegetacija 66-70 dana**
- 7. Dzof, srednje visoka sorta, vegetacija 68 – 72 dana**
- 8. Telefon, visoka sorta, vegetacija 80 dana**

Najkraću vegetaciju imaju šećerci jer se njima bere mahuna, ne zrno pa ako je niska sorta berba usledi nakon 40 dana, a kod visoke za 60 dana.

Dakle, u skladu sa sortom koju ste posejali kao ozimu vi možete računati vreme berbe.

Ako vam ozima setva nije uspela radite setvu graška u čaše kao presadu, a ova presada na neki način imitira ozimu setvu.

Ukoliko ste u ozimnoj setvi ili u januarском rasadniku posejali sortu Čudo Amerike berbu očekujte već početkom maja.

Setva graška na otvorenom polju za primorje počinje 01.02, kontinent 01.03. planine 01.04.

Upravo kada započenete setvu graška na otvorenom polju istog dana sejete različite sorte kako biste imali produženu berbu do sredine jula. Ukoliko upotrebite bar 4 sorte sa ove liste imate frakcionu berbu. Takođe, istog dana presađujete grašak ukoliko ste pripremili presadu.

Naredna setva graška je u JZ i odvija se sredinom jula. Preporučene sorte su Čudo Kelvedona, Favorit, Oskar, Dzof ili sorte koje imaju vegetaciju 60 dana plus kako bi se u fazi cvetanja ušlo u ugodnije vreme, a to je septembar. Ono što predstavlja problem kod graška je visoka temperatura koja ometa oprašivanje cvetova graška pa je važno da se pravilnim izborom sorte cvetanje prolongira za septembar. Ova jesenja setva se može raditi od 15.07. do 15.08.

Sorta koju ste posejali preko leta dospeva za berbu krajem septembra i berete je sve do kraja oktobra. I ovde je važno upotrebiti sortne turnuse. Ako posejete Čudo Kelvedona i Dzof čeka vas produžena i obilna berba do kraja oktobra.

## ULOGA PARADAJZA U BAŠTI

Ovo je jako važna tema jer je paradajz kultura koja nas najviše zabrinjava u bašti.

Takođe, tema je uklopiva sa pričom o ulogama u koje često stavljamo biljke. Taj naš strah, strepnja tokom cele sezone, sprečavaju nas da uživamo u baštovanstvu. Misleći da su nam biljke ugrožene i pokazujući tu ogromnu potrebu da ih zaštitimo mi zapravo odajemo svoje unutrašnje strahove.

Ako biljke posmatrate iz same biljne perspektive možete da dođete do fantastičnih spoznaja u kojima se suočavate sa **ogromnom dominacijom biljaka kao najstarijih stanara planete.**

Zato je moja uloga da vas upoznam sa ulogom biljaka u bašti kako biste spoznali njihovu moć. Današnja tema je uloga paradajza u bašti.

Dakle, svuda nas bombarduju problemima koji prate pojedine kulture. Tako svi znamo da je paradajz ugrožen od lisnih vaši, grinje, smrdibuba, sovice, plamenjače. Ali malo ko nam ukazuje na činjenicu da je ovaj naš učesnik u baštenskoj predstavi zapravo jedan pravi Hulk.

Idemo odmah na naučne studije koje su dokazale sve ove tvrdnje u tekstu koje će vas prilično iznenaditi.

1. Friedman, 2002

Autor: Mendel Friedman

Rad: Tomatine toxicity and pharmacology

Časopis: Journal of Agricultural and Food Chemistry

Šta je dokazano:  $\alpha$ -tomatin iz paradajza oštećuje membrane digestivnog trakta insekata, inhibira enzime za varenje pa kod više vrsta insekata dolazi do: prekida hranjenja, smanjenja rasta, uginuća bez klasičnog trovanja.

2. Duffey & Stout, 1996

Rad: Antinutritive and toxic components of plant defense against insects

Časopis: Archives of Insect Biochemistry and Physiology

Nalazi: biljke iz porodice Solanaceae (paradajz, krompir, duvan) proizvode jedinjenja koja izazivaju: antifeedantno ponašanje, „nutritivni stres“ pa insekti prestaju da jedu i uginu od energetske kolapsa.

3. Koul, 2004

Rad: Biological activity of plant secondary metabolites

Časopis: Indian Journal of Experimental Biology

Važno je jer je uveden pojam induced starvation (indukovano gladovanje) gde insekt ima hranu, ali je ne može fiziološki koristiti. Ovo ponašanje izgleda kao „samoubilačko“, ali je biohemijski uslovljeno.

4. Kennedy, 2003

Rad: Tomato, pests, parasitoids, and predators

Časopis: Biological Control

Zaključci: divlji i poludivlji paradajzi imaju više tomatina, jače antifeedantno dejstvo primećeno kod: lisnih vaši, gusenica, belih mušica pa smrt često nastupa bez vidljivog trovanja.

5. Sánchez-Hernández et al., 2012

Rad: Tomatine-induced feeding deterrence in insects

Časopis: Pest Management Science

Direktno pokazano da insekti nakon kontakta sa tomatinom prestaju da se hrane u roku od 24-48 h. Zatim, ne vraćaju se hranjenju pa uginuće nastupa zbog iscrpljivanja rezervi

I nemogućnosti resorpcije hranljivih materija.

### **Kako paradajz „natera“ insekte da prestanu da jedu?**

Paradajz proizvodi više sekundarnih metabolita, a ključni je  $\alpha$ -tomatin, glavni glikoalkaloid u listu i stabljici koji deluje na membrane ćelija u digestivnom traktu insekta, enzime za varenje, a rezultat je insekt ne može da svari hranu i kome se javlja

osećaj „toksične sitosti“. Insekt ne bira svesno da uquine ali mu je u ovom slučaju hranjenje fiziološki onemogućeno. Takođe, ova jedinjenja paradajza izazivaju neuro-hemijsku dezorijentaciju tako što remete hemoreceptore (čulo ukusa i mirisa) pa tako insekt ne prepozna je hranu ili je doživljava kao opasnu što je jedan vid anoreksije.

### **Kod kojih insekata je efekat dokazan?**

Studije i ogledi (laboratorijski i poljski) potvrđuju jak antifeedantni efekat kod:

lisnih vaši (Aphididae)

guseničara (Lepidoptera – sovice, moljci)

buvača (Chrysomelidae)

Tripsa

belih mušica

Kod njih se beleži nagli pad unosa hrane, prestanak rasta i uginuće za nekoliko dana bez direktnog trovanja.

Zašto se to opisuje kao „suicid“ u popularnim tekstovima?

Zato što insekt ima dostupnu hranu ali svesno je izbegava čak i kada vodi u smrt. U biologiji se to preciznije zove indukovana anoreksija izazvana biljnim metabolitima.

### **Kako biljka ima korist od toga?**

Paradajz ne mora da ubije štetočinu odmah već je dovoljno je da je odvraća od hranjenja, a štetočina se povlači ili uquine bez oštećenja biljke. Postoji ograničenje jer se insekti vremenom adaptiraju. Takođe je zanimljivo da neki insekti imaju specijalizovane enzime koji razgrađuju tomatin kao što je Tuta absoluta.

Da, paradajz može da indukuje prestanak ishrane, dovede do uginuća od gladi i da deluje bez direktnog trovanja što ga čini jako bitnim faktorom u integralnoj zaštiti u bašti.

Paradajz štiti druge biljke na još zanimljiv način tako što odbija lisne vaši, kupusne leptirove, delimično odbija mrave i gusenice. Miris paradajza može smanjiti prisustvo komaraca i muva. U praksi se list koristi kao prirodni repelent. Biljke koje imaju direktnu korist od paradajza su kupusarice jer ih manje napada kupusara, mrkva jer je barijera za mrkvinu muvu, celer jer ga štiti od moljca, peršun jer ga štiti od njegove muve, salata jer je štiti od lisne vaši cvekla jer je štiti od moljaca, lukovi jer odbija lukovu muvu, krompir jer odbija moljca.

Paradajz svojom lisnom masom obezbeđuje hlad mnogobrojnim kulturama.

Jako je važno da upoznate svojstva biljaka u bašti, da se upoznate sa biljnim perspektivama kako bi ste o njima manje brinuli. Da li jedan Hulk treba toliko naše strepnje?

**PODSETNIK NA ROKOVE**

**Primorje** – počela je setva na otvorenom polju graška, slanutka, boba, lukova, spanaća, rukole, salate, rotkvica, matovilca. Takođe, radi se i presadnja graška, boba i slanutka.

**Kontinent** – pripremite se za postavku februarskog rasadnika, ali i za setvu na otvorenom polju koja uskoro počinje. Zato je potrebno da pripremite svoje RPZ modele. Pripremamo se za sadnju krompira pa je vreme da se nabavi adekvatna sorta i zato vas upućujem na epizodu: sve što je potrebno da znate o sadnji krompira.

**Planine** - pripremite se za setvu februarskog rasadnika.

## OBAVEŠTENJE O NOVIM PONUDAMA

Od 05.02. dostupne su dve nove verzije Projekata bašte, u pitanju su:

- **Projekat balkon bio bašte**

- **Projekat bašte za 10 gredica**

Obe verzije dostupne su i u verzijama za svaku klimatsku zonu (svoju klimatsku zonu birate na web-stranici).

Tako da su svi baštovani ovog puta dobili **gotovo rešenje gde je svaki korak unapred snimljen, ucrtan i isplaniran** tako da nije moguće napraviti grešku u bašti.

Svaki put kada dođete u svoju baštu znaćete tačno šta treba da radite da biste imali baštu koja vas hrani tokom cele godine.

Ako mislite da bi i vama bilo korisno da imate Projekat za svoju baštu, više informacija o obe verzije Projekata bašte možete pogledati ispod:

<https://tragbiljke.com/projekti-bio-baste/>

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...

Još uvek se možete prijaviti za februar.

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*

**VE**

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*



**Trag Biljke**

Откажи пријаву

коме ја

10:07 (пре 3 сата)

**Trag Biljke NEDELJNIK #069 - Prava uloga paradajza u bašti**

Datum: 09. Februar

**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.

Priroda nije rigidna, menja se, savitljiva je i prati energiju promena. Samo onaj ko razume koliko je važno da se izađe iz šablona rigidnosti moći će da opstane u ova teška vremena.

Bašta je tu da vas nauči kako da menjate upravo tu nesavitljivost i nefleksibilnost jer to sve polazi iz ega. Onda kada na jednom polju prihvatiš da nisi uvek u pravu, da je tolerancija posledica solidarnosti (nikako obrnuto), da ne znaš sve najbolje (budi zahvalan što je tako) na svim ostalim poljima imaćeš potpuno drugačije ogledanje života.

**KRATAK SADRŽAJ****Dostupne su nove verzije Projekta bašte****Nadin kutak****Najava lajva****U šetnji sa gorostasima by Jess - Žalfija****Upotreba i uloga bosiljka u bašti****Turnusi graška****Uloga paradajza u bašti****Podsetnik na rokove****Obaveštenje o novim ponudama****KADA PRESTANETE SVOJE BILJKE DA STAVLJATE U ULOGU ŽRTVE... I VAŠA ULOGA ĆE SE PROMENITI***Iz dnevnika, 24.04.2019.*

"Biljke imaju svoju jasnu dijalektičku putanju i biološki ciklus kao i čovek - od cvetanja do truljenja!" - M. Vogel

Jedna od zapanjujućih i zaboravljen činjenica je da čovek može da komunicira sa biljkama. One su osetljiva bića ukorenjena u prostoru. Biljke mogu biti gluve, slepe i neme prema egoističnom čovekovom ubeđenju, ali su iznad svega osetljivi instrumenti za merenje naših emocija. Njihove energetske sile koje su dobre za čoveka zrače i oseće se. One jačaju naše polje moći koje uzvraća energiju biljkama. Američki indijanci su bili veoma svesni ove moći. Kada im je to bilo potrebno odlazili su u šume raširenih ruku i oslanjajući se na drvo leđima obnavljali svoju energiju.

Posadite sebi biljku!

Uspostavite kontakt s njom. Dodirujte im prvo list i osetite njegovu energiju, temperaturu, sastav i elastičnost, a onda nežno pomilujte list sa obe njegove strane. Nakon nekoliko trenutaka osetićete isijavanje energije iz listova biljaka. Biljke će vam uzvratiti milujući vas. Tako ćete, verovali ili ne, da naučite umetnost voljena.

Zbrajam pozive i poruke vezane za temu "štetočina" i konstatujem da cifra iznosi 102. Toliko ljudi me je kontaktiralo u vezi lisne vaši, zlatice, potencijalne plamenjače i još tamo neke "sitne štetočinske boranije"...

Divni su ljudi jer iz ljubavi brinu i žele najbolje svojim biljkama ali to nisu nemoćna stvorenja koja beznadežno čekaju svoju sudbinu onako ukopana korenjem. Ne! Borci su to i to vrlo moćni i sposobni da iz svoje nepokretnosti menjaju i sebe i svet oko sebe (prvo mene).

Daću svima savet meseca: ne zagledajte svaki list, svaku tačku na njemu jer ni vas nije niko tako tretirano dok ste rasli. Niti je to prirodi blisko. Priroda je "puna" metamorfoza.

#### **Baštovanstvo je lekovito jer:**

- svodi nas na Sadašnji trenutak
- ostvaruje praktično
- podmlađuje nas
- uči umetnosti voljenje
- uči sreći (ta divna bakterija u tlu!)

Pa onda zašto sve ovo kvariti nekim bespotrebnim strahovima? Verujete u moć odbrane svojih biljaka ali tako da ste svakim činom dosledni u primeni bioloških metoda i ujedno da svaki vaš čin delovanja nosi svesnost o uzročno - posledičnom delovanju.

Ah, ta divna stvorenja!

**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.**

Rad s ljudima mi je omogućio da vidim kroz njih.

Rad s biljkama mi je pomogao da vidim ljude.

Rad na sebi mi je dao sposobnost da im pomognem.

Često i ne znamo šta još hranimo u sebi. Naša tela su ekosistem mnogobrojnom nevidljivom svetu i pitanje da li bismo mi bili mi da tog sveta nije. I ovde nije reč o ljudima već njihovom egu. Nesvesni su ljudi svog ega, a i oni koji su svesni prečesto hodaju ponosno jer su uhranili dobro svoj ego pa ga pokazuju okolo kao neku debelu snajku iz banatskog sela. Ego vidim jasnije nego ljude. Ljudi mi i promakne nekada ali njihov ego nikada.

### **Debeli ego**

Ego vas zaustavlja tik do kože koju osećate ali ne dodirujete.

Ego vas sprečava da koristite jasne reci: volim, ne volim. Mnogo su jasne ako se oslobodis ega.

Ego u sebi nosi sve vaše kofere malograđanstine koje vam je nagomilao život.

Egom ne postajete slobodni.

Ego vas prati, uhodi i uskace ispred vas kada ste vi za govornicom života.

Ego vas primorava da birate haljinu više.

Ego vas često stavlja u ulogu žrtve.

Ego vas čini zavisnim od materijalnog.

Ego vas najtacnije sprečava da vidite ljubav.

Ego vas razboljeva jer privlači vama one boljke koje će vas staviti u ulogu žrtve.

Da, sprečava vas i da volite jer žrtva uvek mrzi.

Podvlacim računicu: ego ugrožava prirodu i to se ovde jedino računa jer jedina žrtva ega je priroda.

Svaki dan podvlacim bilans, radim račun emotivnih prihoda i rashoda. To vam je kao da celi dan upisujete sta ste jeli i brojite kalorije. Tako ja brojim lepo i ružno potpuno svesna da su i jedno i drugo MOJE I JA.

Ego vas prečava da dajete. Dati sebe za cilj velika je žrtva.

Kada dajete šta očekujete? Plod za plod, reč za reč, emociju za emociju? To ego iz vas progovara. Ne vidite ništa izvan vašeg davanja.

Davanje je ujedno i primanje jer sve što ste dali vama jednako pripada i vaše je. Tako u tom procesu davanja koje je istovremeno primanje osećate radost, ne gubitak. Ta čudesna privilegije davanja.

Srećem ljude koji sade biljku zbog ploda, a ne zbog čudesnosti davanja i začudenosti nad životom.

Kada me pitaju zašto toliko dajem sebe cilju odgovor je u čudesnosti davanja.

Da li verujem u ljubav? Na prvo slušanje odgovor je ne. Na drugo slušanje odgovor je - ne verujem da iko može da voli kao ja jer mene su "iskvarile" reči mrtvih pesnika i ponekog živog tako da je ono koliko ja volim dovoljno za svetlost.

## **DOSTUPNE SU NOVE VERZIJE PROJEKATA BAŠTE**

Znam da će me pamtiti po ovome... Ovakav sistem projektovanja bašte je potpuna inovacija u baštovanstvu i mnogo olakšava ljudima. Trebale su mi godine i godine testiranja modela.

Da li znate da sam gotovo volontirala u svakoj baštenskoj zajednici, bila najveći radnik, sejala i sadila s ljudima danima i godinama samo kako bih testirala modele u svim klimatskim zonama i mikroklimatima? To nije samo ulog vremena već i ulog kičme.

A sigurno ne znate koliko sam nepravdi iznela na ovim leđima radeći sa kojekavim političkim poltronima u istim tim gradskim baštama, ali imala sam cilj i znala zašto trpim.

Ljudi su se stalno pitali zašto gotovo svaki dan idem u gradsku baštu jer je to veliki ulog vremena. Nisu znali da pratim promene na modelima, testiram mikroklimat, zapisujem izmene, a u razgovoru s ljudima hoblujem humane vrednosti u njima. Setiće se neki koji sada ovo čitaju da sam ih ispitivala o omiljenim modelima, a imali smo i pobednika – model 3 za BU. Remek delo sistema sa zaštitom od buhača, stenica, lisne vaši koji je kao istorijski radni model ugrađen u sve ove Projekte.

Modele sam godinama testirala u svojoj bašti, ali sam znala da to nije dovoljno. Trebalo mi je masovno testiranje, provera funkcionisanja i zato sam odlučila da izađem iz izolacije i radim s ljudima uživo.

To nije bilo lako jer ja nisam bila pripremljena za sve ono što me je čekalo. Mnogo sam divnih ljudi srela, ali i onih koji su me začudili svojom lošom namerom.

Sećam se da mi je jednom prilikom moja Vera Klincov, dugogodišnji prijatelj i saborac, rekla da sam ja sve vreme gledala u biljke i gredice i nisam videla da mi ljudi rade opasne spletku iza leđa i nad glavom. Vera moja, to nije bilo važno jer gledala sam u gredice koje su bile moj cilj. A svi ti potresi su me pripremali za ono što jesam danas.

Iza ovih Projekata bašte stoje modeli koje su **testirali na stotine baštovana u nekoliko gradskih bašti širom regiona** i svi oni su zaslužni za Projektovanje koje ima ugrađene sisteme humanih vrednosti.

Iza ovih Projekata bašte stoje **na hiljade uloženi sati u konsultacije s baštovanima širom sveta**. Zato danas ne postoji klimatska zona u kojoj ne umem da iskombinujem modele.

Iza ovih Projekata bašte stoji **na hiljade bašti koje smo projektovali širom sveta unazad 10 godina**. Podigli smo bašte na 1200 nv, ali i u pustinji.

U snu sam sinoć izgovarala rečenicu: srećna si jer si stigla do cilja.

Stvorila si mehanizam koji će ljude vratiti baštovanstvu. Stvorila si model rada po kome i onaj početnik koji nikada nije posejao biljku može da ima baštu. Stvorila si model po kome i sa male bašte mogu da se iznose velike berbe, u kojima i onaj čovek koji je jako zauzet može da odahne, smanji stres, prilagodi baštu svom životu.

Dva meseca intenzivnog rada je iza Tima koji je položio sve ispite trpljenja jer smo prvi put izbacili 6 verzija Projekata odjednom. I ljudi moji, nismo se ni jednom sapleli.

Jako sam srećna.

A sada da vam predstavim naša tkanja...

U pitanju su:

**- Projekat balkon bio bašte**

**- Projekat bašte za 10 gredica**

Već znate da je Projekat bašte moj autorski rad koji je mnogo više od spiska biljaka ili plana za baštu...

U pitanju je gotovo, trajno i jasno rešenje gde je svaki korak unapred isplaniran, tako da svaki put kada dođete u svoju baštu tačno znate šta treba da radite tako da imate berbe svoje zdrave hrane tokom cele godine.

Cilj Projekata bašte je da postoji gotovo rešenje koje će omogućiti svakoj osobi, iako nema nikakvog iskustva, nema mnogo slobodnog vremena ni mnogo prostora, da uzgaja sopstvenu hranu.

A to je jedino moguće kada postoji detaljan i jasan Projekat za baštu:

-Gde je svaki korak ucrtan, isplaniran i snimljen.

Svaka biljka, svaki datum setve, smena kultura na gredici i mesto za biljke je upisano...

Gde su sve biljke iskombinovane tako da se međusobno štite i podržavaju i da imaš berbe tokom cele godine, pa i pod snegom, kao što imam i ja u svojoj bašti.

I ono zbog čega sam posebno srećna je to što svaki Projeekat bašte nema rok trajanja.

U pitanju su rešenja koje možete da koristite zauvek u svojoj bašti, jer vam je u video-vodičima objašnjena rotacija zona. Jednom kada ga posatvite, narednih godina ga nastavljate po istom principu.

A imate svaki datum setve tako da možete da ga započnete bilo kada u životu, sada ili za 10 godina.

Po istom konceptu Projektovanja bašte izrađene su i dve nove verzije koje su prilagođene kompantijem prostoru, tako da se uzgoji više hrane sa manje prostora bez dodatnog ulaganja vremena, jer je svaki korak unapred isplaniran.

Tako su nastali Projeekat balkon bio bašte, koji omogućava svakoj osobi da uzgaja svoju hranu na balkonu tokom cele godine u saksijama.

Koliko god da je veliki balkon i koja god da je orijentacija balkona, postoje opcije za svaki balkon.

### **Projeekat balkon bio bašte:**

Ako živite u stanu i imate balkon, lođu ili terasu, a želite stabilnu proizvodnju zdrave hrane tokom cele godine.

Sastoji se iz:

#### **✓ Katalog od 30 kombinacija za saksije (30 analiza setve i sadnje)**

Dobijate 30 gotovih analiza gredica (u saksiji) gde je:

- tačno isplanirano šta ide zajedno
- kako ide smena kultura za celu goinu
- kako da imaš berbu kroz celu godinu

Balkon postaje kontinuiran izvor hrane, a ne sezonska improvizacija.

#### **✓ 10 predloga organizacije saksija (za balkone i lođe)**

Dobijate različite varijante rasporeda u zavisnosti od:

- prostora koji imate
- osunčanosti
- i realnih mogućnosti

#### **✓ Kalendari setve i sadnje**

Kalendar vam daje tačne datume setve i sadnje kroz godinu da ne kasnite i ne propuštate važne termine. Detaljna objašnjenja sorti i preporučeni broj sadnica za svaku saksiju. Više nema kašnjenja i propuštanja rokova za setvu.

✓ **Video vodiči i snimljene konsultacije - tvoj glas mentora za svaki korak**

#### **1. Video uputstvo za uspešnu organizaciju bašte na balkonu**

Kako da postavite sistem, rutinu i redosled na balkonu.

#### **2. Video uputstvo za čitanje analiza svake kombinacije za saksiju**

Da svaku kombinaciju biljaka za saksiju razumete i primenite bez greške.

#### **3. Video vodič kroz rasadnike**

Kada želite da imate svoju presadu i na balkonu bez kupovine.

#### **4. Snimljene video-konsultacije za svih 30 analiza (30 video vodiča)**

Svaka od 30 kombinacija za saksije je objašnjena zasebno. Radite korak-po-korak kao po mapi, bez mogućnosti da napravite grešku, jer vam je sve unapred objašnjeno.

**Imaš osećaj da stojim pored tebe govorim ti šta tačno da uradiš.**

**Bonus #1:** Aktivatori + ishrana presade i biljaka

Detaljna digitalna brošura o ishrani za biljke na balkonu, pesadu i biljke u bašti.

**Bonus #2:** Metode odbrane (protiv najčešćih problema)

Dobijate digitalnu brošuru gde imaš metode odbrane protiv:

plamenjače, sovice, grinja, lukove i kupusne muve, mrkvine muve, vršne truleži, zlatice i puževa.

**Dok je Projekat bio bašte za 10 gredica** izrađen za svaku osobu koja želi svoju zdravu hranu tokom cele godine i ima prostor za baštu sada ili u budućnosti.

Koliko god da imate iskustva, slobodnog vremena i prostora, možete da uzgajate svoju hranu jer vam je svaki korak unapred ucrtan, snimljen i isplaniran.

**Projekat bio bašte za 10 gredica sastoji se iz:**

✓ **10 analiza gredica**

Svaka analiza gredice sadrži:

- šta se sadi
- kada se sadi

- gde tačno ide svaka biljka
- kako ide smena kultura biljaka kroz sezonu
- obezbeđuje vam do 70% više hrane sa manje prostora
- kombinacije biljaka tako da se međusobno štite i podržavaju

Znate tačno šta radite, svaki put kad uđete u baštu bez mogućnosti da napravite grešku.

#### ✓ **10 predloga parcelizacije gredica (raspored gredica)**

Ne morate da razmišljate kako da rasporedite gredice tako da budu funkcionalne. Dobićete više opcija rasporeda koje su se pokazale najbolje u praksi.

Odmah znate kako da organizujete prostor tako da vam je sve dostupno, jednostavno i efikasno.

#### ✓ **10 tehničkih skica za gredice**

Jasni nacrti koji vam tačno pokazuju razmak biljaka, mesto za setvu, tačno mesto gde, šta i na kojoj poziciji da sadite.

Nema nagađanja, grešaka ni rasipanja prostora.

#### ✓ **Kalendari setve i sadnje**

Kalendar vam daje tačne datume setve i sadnje kroz godinu da ne kasnite i ne propuštate važne termine. Detaljna objašnjenja sorti i preporučeni broj sadnica.

Više nema kašnjenja i propuštanja rokova za setvu.

#### ✓ **Video vodiči i snimljene konsultacije - tvoj glas mentora za svaki korak**

##### **1. Video uputstvo za uspešnu postavku bašte**

Korak po korak kako da postavite svoju baštu, bez komplikacije.

##### **2. Video uputstvo za čitanje analiza gredica**

Kako da čitate svaku analizu gredica i da je odmah primenite u praksi.

##### **3. Video vodič kroz rasadnike**

Dobijavate jasno objašnjenje koje te vodi to tvoje sopstvene presade tokom cele godine, tako da ne morate da je kupujete i trošite novac.

Ne zavisite od kupovnih presada + jače biljke i bolji uspeh u bašti.

##### **4. Snimljene video-konsultacije kroz svih 10 analiza**

Svaka od 10 analiza gredica je objašnjena posebno, svaki korak je snimljen i svako pitanje je unapred odgovoreno.

**Imaćete osećaj da stojim pored vas govorim vam šta tačno da uradite.**

**Bonus #1:** Aktivatori + ishrana presade i biljaka

Detaljna digitalna brošura o ishrani za biljke na balkonu, pesadu i biljke u bašti.

**Bonus #2:** Metode odbrane (protiv najčešćih problema)

Dobijate digitalnu brošuru gde imaš metode odbrane protiv:

plamenjače, sovice, grinja, lukove i kupusne muve, mrkvine muve, vršne truleži, zlatice i puževa.

I ono na šta sam posebno ponosna ovog puta jeste to što smo uspeli da istovremeno izradimo **verzije za sve tri klimatske zone** i da u istom trenutku budu dostupne na web-stranici.

Svaki od ovih Projekata bašte izradila sam posebno za:

- kontinentalnu
- primorsku
- planinsku klimu.

To je bio najkomplikovaniji deo celog procesa, ali i najvažniji. I ponosna sam na svoj Tim koji je poput mozaika sva ova moja tkanja stavio u jednu priču.

Ako mislite da bi vam neka od ove dve verzije Projekta bila korisna, link za više informacija je ispod:

<https://tragbiljke.com/projekti-bio-baste/>

## **NADIN KUTAK**

Piše: Nada Radinić

Ako nas pratite duže, znate da u našoj zajednici imamo vrlo vrijedne i vrsne kuharice (i kuhare također). U našoj sobi „Domaćinstvo“ koja broji skoro 800 članova je svaki dan vrlo živo, kuha se, peče, muti, eksperimentira, dijele recepti i sve ostalo što uz to ide. Pošto nisam dugo, za vas koji niste članovi Viber zajednice, donosim neke recepte koje su naše članice objavile ovih dana.

**Namaz od kefira** (Tamara Kvaternjak Hrečuk)

Vidjela sam da neki od vas spravljaju kefir od kefir zrnca/gljive. Pa da vam podijelim kako napraviti sirni namaz od kefira. Kefir mora odstajati 24 sata, promiješati i ostaviti još 24 sata (sve na sobnoj temperaturi). Procijediti, gljive nastaviti za drugi kefir. A kefir

koji smo dobili polako uliti u cjedilo obloženo gustom krpom, krpu preklopiti da nije van posude i ostaviti na nekoj posudi da se cijedi. Nakon ca 2 sata odliti sirutku (pre fina) i sve smjestiti u frižider. Svako toliko odlijete sirutku. Kada vidite da sirutke skoro više nema i kada procijenite da će namaz lako skliznuti s krpe možete prebaciti namaz u drugu posudu. Sirutke sam ovaj puta dobila ukupno 500 ml. Namaz može u zatvorenoj posudi, u frižideru stajati ca 5 dana, a vašoj mašti je samo nebo granica s čim ga možete sve doraditi (začini, češnjak, vlasac, luk, krastavci...)

### **Sir od indijskog oraha** (Biljana Banović)

200 g indijskog oraha, 4 kašike psilijum ljuspica, 600 ml vode, Sok od jednog limuna, 2 kašičice soli

Priprema: Indijski orah se potopi u vodu. Psilijum ljuspice se pomešaju sa vodom u drugoj činiji i sačeka se 10 - 15min. Zatim sve u blender (orasi se izvade iz vode) smiksati. Sipati smesu u činiju i ostaviti 2 h u frižider.

### **Peciva od leće** (Ivana Gazić)

150 g oprane (namočene leće i ocijeđene), 100 ml vode, 30 ml ulja, 30 g psyllium ljuskica, 1 mala žličica soli, 5 g praška za pecivo.

Namočenu i ocijeđenu leću staviti u blender dodati sol, polovinu vode, maslinovo ulje pa blendati. Dodati i drugu polovinu vode i blendati dok smjesa nije glatka. Prebaciti u posudu pa dodati prašak za pecivo i psyllium ljuskice. Pričekati da ljuskice nabubre. Ugrijati peć na 180 stupnjeva. Oblikovati kuglice. (kod mene 6 kom x 70g). Peći 20-25 minuta, ovisno pećnici. Dobar tek!

### **Beskrvasni raženo - ječmeni hleb sa sjemenkama** (Stanka Marković)

300g raženog brašna, 200g ječmenog brašna, 1/2 L kisele ili obične vode, 2 sk (supene kašike) psilijuma (može a ne mora, zbog njega je hleb malo mekši), 1 dcl sjemenki suncokreta, 1 dcl golice, 1 dcl integralnog susama, 1/2 dcl kima, 1/2 dcl sjemenki ćurokota, 1 kk ( kafena kašičica) morske soli, 4 sk maslinovog ulja.

Sve pomiješati varjačom ili kašikom ili mokrom rukom i ostaviti da prenoći 8-12 sati. Neposredno prije pečenja staviti 1 kk sode bikarbone i 2 sk limunovog soka i opet sve pomiješati varjačom ili mokrom rukom. Izliti u silikonsku modlu ili pleh. Ja koristim silikonske modle njemačkog proizvođača koje imaju garanciju 15g jer u silikonu se ravnomjerno ispeče i vremenski upola brže.

Rernu ugrijem na 150°C (svaka je rerna različita, mojoj je ovo dovoljno), pokrijem hleb folijom i pečem 20 minuta sa ventilatorom. Nakon toga skinem foliju i još 10 minuta i hleb je gotov.

Nisam stavila lan jer ga jedem mljevenog sa kiselim mlijekom za doručak pa da ne pretjeram u konzumaciji lana ( on je ipak biljni estrogen). Vi svakako možete staviti lan ali ga malo "prelomite" u mlinu za kafu da se bolje iskotisti. Umjesto lana može i čia

sjemenke. Ja njih koristim kad pravim hleb od heljde. Uglavnom, najvažnije je staviti vode u istoj količini koliko ima brašna. Prijatno!!!

### **Mozzarella** (Daliborka Stanković)

10 l mlijeka tek pomuzenog zagrijati na 40 stepeni. Nisam probala sa pasterizovanim mlijekom. Dodati 3 kasicice kafene limuntosa razblazene u solji vode i 3 kasike sirila razblazene u solji vode. Serpa je jos na sporetu. Mijesati lagano kasikom drvenom i dodavati sirce (oko 100 ml) Brzo ce poceti da se odvaja sir. Ako se ne usiri dodati jos sirceta. Kad je usireno sir se poveze u jednu cjelinu. Skinuti sa sporeta i iscijediti sir. Zagrijati vodu na 80 stepeni i dodati ocijedeni sir i mijesati kasikom. Kad postane elasticno ocijediti i praviti kugle i stavljati ih u ledenu vodu. I gotova mocarela.

### **Parmigiana s raštikom** (Sanja Barlian)

Listove raštike kratko blanširati, slagati u tepsiju (ja sam malo nauljila).

Na dno raštiku, preko sam stavila kuhane lazanje od dana ranije, preko malo vrhnja za kuhanje, red ribanog sira i malo parmezana, opet raštika i tako slagati koliko imate materijala.

Zadnji red ribani sir i parmezana i ja sam malo "poškropila" maslinovim uljem.

Peći 30-40 min na 180°C. Umjesto lazanja možete šunke ili pršuta, šta volite. Ja ne jedem meso pa kombiniram s nečim, u ovom slučaju lazanje jer sam imala gotove. Dobar tek!

\* \* \*

Ovih dana se pojačano traže recepti za krafne, pa i ja imam svoj najdraži po kojem radim dugi niz godina, ali i još dva tri uz njega, zato zavirite na moj blog gdje vas uz ostalo čekaju i fine krafne.

[nadin-kutak-69](#)

Do sljedećeg kutka šaljem veliki pozdrav!

## **NAJAVA LAJVA**

S obzirom da je sezona setve na otvorenom polju počela za baštovane na primorju, počinje uskoro za baštovane na kontinentu, a uveliko smo u pripremi rasadnika odlučila sam da jednom u dve nedelje održavamo Konsultacije uživo gde ćete moći da postavljate pitanja koja su vezana za sve aktuelnosti u ovom delu sezone.

Ovakav vid konsultacija je ujedno i mesto gde možemo da budemo zajedno kao jedna velika Zajednica, a vi ćete imati mentora koji će odgovarati na vaša pitanja.

Zbog velikih obaveza na platformi često nisam u prilici da odgovaram na pitanja koja postavljate na društvenim mrežama i sada imate priliku da ih postavite na Konsultacijama uživo i da dobijete opširan odgovor.

Konsultacije će se održati na Jutjubu u utorak, 10.02. od 20:00.

Pripremite pitanja, a ja ću se potruditi da odgovorima na sva postavljena pitanja. Gledamo se u utorak!

## **U ŠETNJI SA GOROSTASIMA BY JESS**

Priče o lekovitom bilju – *Salvia officinalis* L. – Žalfija (kadulja)

Kad porastem želim da postanem travar!

U nastavku ove turneje o lekovitim biljkama, na današnjem repertoaru svoje mesto ponosno je zauzela žalfija. Pre svega, ona je jedna od najstarijih biljaka koja se koristila u lekovite svrhe, a drugi razlog je taj što ne bih volela da je neko “preskoči” čitajući februarski kalendar setve, jer, svi smo nekako opčinjeni tim silnim sortama paradajza, paprika i patlidžana, jedva smo ih dočekali, pa nam ova nema, tiha, višegodišnja, ali prastara biljka može ostati u senci tuđih reflektora.

Njen latinski naziv nosi poreklo od reči *salvare* što u prevodu znači spasiti. Već sada, na početku, možete naslutiti kakva se veličina ispred vas nalazi. Pominjali su je Rimljani, a još pre nje i Egipćani. Postoji i legenda pod okriljem hrišćanstva o grmu žalfije nakon čega je, veruje se, ona dobila svoja lekovita svojstva.

Naime, Marija i Josif, zajedno sa malim Isusom, napuštali su Vitlejem bežeći od progona Irodovog. Marija je, sa detetom, zastala pored puta čekajući Josifa da se iz susednog sela vrati i donese im vodu. Kada je začula da cestom nailaze Irodove slugе na konjima, Marija je dete i sebe htela sakriti pod okriljem ruže, ali joj ruža to ne dozvoli iz straha od odmazde. Isto je učinio i karanfilić uz izgovor da je previše zauzet cvetanjem, te su oni sklonište i spas našli pod senkom velikog žbuna žalfije. Tada joj se, prema legendi, Marija obratila rečima: “Od sada do večnosti bićeš poštovana od ljudskog roda. Dajem ti moć da lečiš ljude od svih bolesti. Sačuvaj ih od smrti kao što si danas sačuvala nas.” Od tada, navodno, ruža ima trnje, a karanfilić cvetove neprijatnog mirisa. Premda niko ne može potvrditi istinitost legendi ma odakle da dolaze i ma koliko da su stare, ukorenjene u nekom narodu, morate priznati da u njima ima nečeg toliko privlačnog, da smo verovanju u njih skloni i mi odrasli, a ne samo deca.

Žalfija ima mnogo narodnih naziva: pelim (Crna Gora i Hercegovina), kadulja (Dalmacija) kuš (sever primorja), kalaver (istočna Srbija), ali i druga poput crnogorski pelen, goloper, žalvija, kaloper, kaduna, pitomi pelin, slavulja... Ne dajte se zbuniti zbog pogrešnog “poistovećivanja” sa pelinom, to nisu iste biljke, čak ne pripadaju ni istoj porodici. Pretpostavlja se da se “pelinom” naziva zbog svojih gorkih supstanci, jer

je u srpskom jeziku pelin sinonim za gorčinu, a žalfija se pre svega svrstava u gorke droge.

Izgled i rasprostranjenost: Žalfija je višegodišnja polužbunasta biljka, može biti visoka do 90 cm. Ima više četvorouglastih razgranatih stabljika koje izbijaju neposredno iz korena. Pripada porodici usnatica. Donji delovi stabljike su drvenasti, a gornji zeljasti. Ima izuzetno jak i drvenast koren, jedna je od najvažnijih biljaka koja sprečava eroziju zemljišta, te je stoga ne treba nikada čupati iz korena (secite samo nadzemni deo biljke). Raste na krševitim predelima, lako uspeva usred primorskog kamenjara, raste i po celoj Evropi, Aziji, Severnoj Americi. Uspeva na krečnoj podlozi, dobro podnosi sušu i izuzetno je otporna, potrebno je da zemljište samo bude propusno i ne nalazi manu slabo hranljivoj zemlji. Listovi imaju duge drške, srebrnozeleni su, čvrsti i duguljasti, prekriveni sa obe strane sitnim maljama. Cela biljka je zapravo prekrivena dlačicama. Cvetovi su plavoljubičasti, nekada ružičastobeličasti, pozicionirani tako da formiraju rastresite klasaste cvasti na vrhovima stabljika. Cela biljka je jako aromatična!

Može se uzgojiti iz semena, ali i iz reznica, pa vas toplo podsećam da pogledate epizodu snimljenu na našem kanalu pod nazivom "Kupiš jednu dobiješ 10 – Jednostavno umnožavanje biljaka" u kome Biljka objašnjava kako da umnožite biljke iz reznica. Uzgoj višegodišnjih začinskih biljaka iz semena je dugotrajan proces, a naša Biljka ga je skratila za sve nas.

Vreme cvetanja: maj – jul (svibanj – srpanj).

Lekovito dejstvo: list žalfije (folia salviae). Najlekovitiji je list kada žalfija počne da cveta. List se bere i skladišti pažljivo jer se na njemu nalaze sitne sekrecione žlezde sa mirisnim i isparljivim uljem (porodica usnatica) koje je zaslužno za njen miris i lekovitost.

Znajte da je žalfija ne samo aromatična i lekovita, već i medonosna biljka! Iskusni pčelari kažu da se seobom košnica paša žalfije može koristiti čak i do 2 meseca. Tokom klimatski povoljne godine žalfija izlučuje velike količine nektara pa zato spada u jednu od najmedonosnijih biljaka! Med od kadulje ubraja se u najkvalitetnije vrste meda. Veroljub Umeljić, zvanični predavač Saveza pčelarskih organizacija Srbije, pisac nekoliko knjiga na temu pčelarstva i medonosnog bilja, govori da se, zbog velike upotrebe žalfije u lekovite svrhe ona mnogo bere pa se tako nanosi velika šteta pčelarstvu. Zbog toga bi je trebalo brati u onim krajevima gde se ona ne može iskoristiti za pčelinju pašu. Eto još jednog dobrog razloga da uzgojite žalfiju – ona će privući pčele u vašu baštu, a iznimno je govoriti o njihovoj važnosti u ekosistemu.

Žalfija ispoljava lekovito dejstvo na ne mali spisak oboljenja. Na prvom mestu su oboljenja usne duplje i grla, zato što jača sluzokožu i deluje antiseptično, i to je ono po čemu je većina ljudi prepoznaje. Bolesti usne duplje možete lečiti čajem od žalfije, a možete i svež list žvakati nekoliko puta dnevno ili utrljavati u bolesne desni. Svrtava se u gorke droge (tanin) pa se zbog toga koristi kao sredstvo za jačanje organizma, stimuliše, poboljšava koncentraciju i povećava nivo energije. U sebi sadrži razne lekovite supstance, a samo neke od njih su: etarsko ulje (sa visokim sadržajem kamfora, cineola, salviola, salvena, tujona i borneola), flavonoidi, fenolne kiseline, tanini, fitoestrogeni, belančevine, skrob, soli fosforne kiseline, kalijumove i

kalcijumove soli... Izuzetna je u borbi protiv bakterija i gljivica, najviše protiv *Candide* (mešana sa vranilovkom, bršljanom i listom oraha).

Institut za proučavanje lekovitog bilja "Dr Josif Pančić" potvrđuje da je laboratorijskim ispitivanjima dokazano antibakterijsko dejstvo njenog esencijalnog ulja na sojeve *Echerichiae coli*, *Salmonela sp.*, *Staphylococcus sp.* i *Enterococcus sp.* Svako od nas ima nekog iz svog okruženja ko se bar jednom zlopatio sa nekom od ovih bakterija, poznato je koliko one mogu biti uporne.

Ukoliko se još uvek razmiišljate da li za žalfiju u vašoj bašti ima mesta, podsetiću vas da vam u junu mesecu može biti od naročite koristi ako vam se nekim slučajem desi da vam čitavi rasadnici budu poharani larvama kukuruzne (pamukove) sovice. Tada se setite žalfije, spravite kupku od čaja ili jednostavno nakapajte u kadu svega par kapi eteričnog ulja. To će pomoći da se komadići vašeg živčanog sastava opet stope u jednu celinu, a do malopre katastrofičan scenario dobiće novu konotaciju. Mi, ovde na platformi, imamo bezbroj načina da motivišemo ljude da od uzgoja vlastiite hrane nikada ne odustanu!

Sledeći put pisaću o još nekim korisnim preparatima koje možete praviti od žalfije. A do tada,

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

## **UPOTREBA I ULOGA BOSILJKA U BAŠTI**

Setva bosiljka je definisana kalendarima pa pogledajte kalendare kako bi obavili setvu ove fantastične lekovite i začinske biljke.

Bosiljak svojim mirisom odbija štetočine, naročito lisne vaši, bele mušice, komarce, trips, delimično i puževe.

Najbolje ga je saditi pored paradajza (klasična i vrlo efikasna kombinacija), paprike, krastavaca, tikvica, salate.

Od bosiljka se prave odlični preparati za zaštitu biljaka. Savetujem da ga upotrebite za pripremu repelenta.

### *Čaj (rastvor) od bosiljka protiv insekata*

Uzmite šaku svežeg bosiljka (ili 2 kašike suvog) i prelij sa 1 l vrele vode. Ostavite da odstoji 24 h pa procedite i prskajte biljke 2 puta nedeljno protiv lisne vaši, tripsa, sovice.

Bosiljak se može upotrebiti protiv mrava i puževa tako što se suvi bosiljak pospe oko biljaka. Miris eteričnog ulja odbija mrave ali i puževe.

Bosiljak u cvetu privlači pčele, bubamare, parazitske ose. Ovi insekti prirodno smanjuju broj štetočina u bašti.

Bosiljak sadrži eterična ulja (eugenol, linalol, cineol) koja usporavaju razvoj gljivica, smanjuju širenje spora i deluju preventivno. Najviše utiče na pepelnicu (u ranoj fazi), sivu plesn (Botrytis), neke vrste truleži.

Da biste ga upotreбили protiv gljivica potrebno je da napravite čaj / ekstrakt od bosiljka.

30–50 g svežeg bosiljka stavite u 1 l vrele vode, ostavite 24 h da se ohladi, pa procedite. Biljke se prskaju preventivno ili kod pojave prvih simptoma.

## **TURNUSI GRAŠKA**

Ukoliko želite da produžite berbu graška u bašti važno je da postavite turnuse. Ova tema je više puta obrađena kroz lekcije i video materijale ali i dalje imamo puno baštovana koji poseju jednu sortu graška u proleće i nakon berbe ti plodovi završe u zamrzivaču.

Grašak gubi hranljiva svojstva u zamrznutom stanju pa bi bilo dobro da ga što više koristite sveže ubranog, bez zamrzavanja.

Da biste to postigli potrebno je da sejete turnuse graška. To ne znači da morate frakciono da sejete u bašti već je potrebno da postavite sortne turnuse.

Program Trag Biljke se svake sezone menja i dopunjava. Rekla bih da svake sezone pomeramo neke granice i smanjujemo rigidnost u skladu sa klimatskim promenama.

Kada sam držala prva predavanja o turnusima graška nisam prošla eksperimentalne sezone u kojima sam uspešno uzgojila grašak i preko leta, a kasnije obezbedila berbu graška do novembra. Na taj način sam uspela da obezbedim berbu svežeg graška od početka maja pa sve do kraja oktobra. To je veliko pomeranje granica i sasvim nova perspektiva uzgoja graška u bašti.

Kada sam počela da se bavim baštovanstvom grašak sam sejala u aprilu i nakon te berbe grašak se više nije sejao. Jedna lokalna baštovanka mi je rekla da je pokušala letnju setvu graška i da joj to nije uspelo i to me je zainteresovalo kao neka vrsta izazova.

Godinama sam istraživala sorte, grešila, pomerala datume da bih sada došla do jako dobrog koncepta koji mi obezbeđuje poroduženu berbu graška u sezoni.

### **Koncept izgleda ovako...**

Setva graška radi se u rano proleće, leto, kasnu jesen. U okviru zona imamo sortne turnuse.

Setva po programu radi se u RPZ, JZ i ZZ kao ozima setva.

Kod setve RPZ prvi turnus je ozima setva ili setva u januarskom rasadniku. Ozima setva radi se u novembru i ako opstane nakon ledenog talasa ostaje kao prva berba u bašti. Sorta koja je u ozimnoj setvi preporučena je zapravo ključna za vreme berbe. U

skladu s tim ću vam poredati osnovne sorte grašaka koje možete da kupite u regionu po dužini vegetacije.

1. **Mali provansalac, niska sorta, vegetacija 55 -60 dana**
2. **Čudo Amerike, niska ali robusnija sorta u odnosu na prethodnu, vegetacija 58 – 62 dana**
3. **Progres, niska sorta, vegetacija 60 – 65 dana**
4. **Oskar, niska sorta, vegetacija 62 – 66 dana**
5. **Čudo Kelvedona, srednje visoka sorta, vegetacija 65 do 68 dana**
6. **Favorit, srednje visoka sorta, vegetacija 66-70 dana**
7. **Dzof, srednje visoka sorta, vegetacija 68 – 72 dana**
8. **Telefon, visoka sorta, vegetacija 80 dana**

Najkraću vegetaciju imaju šećerci jer se njima bere mahuna, ne zrno pa ako je niska sorta berba usledi nakon 40 dana, a kod visoke za 60 dana.

Dakle, u skladu sa sortom koju ste posejali kao ozimu vi možete računati vreme berbe.

Ako vam ozima setva nije uspela radite setvu graška u čaše kao presadu, a ova presada na neki način imitira ozimu setvu.

Ukoliko ste u ozimoj setvi ili u januarskom rasadniku posejali sortu Čudo Amerike berbu očekujte već početkom maja.

Setva graška na otvorenom polju za primorje počinje 01.02, kontinent 01.03. planine 01.04.

Upravo kada započenete setvu graška na otvorenom polju istog dana sejete različite sorte kako biste imali produženu berbu do sredine jula. Ukoliko upotrebite bar 4 sorte sa ove liste imate frakcionu berbu. Takođe, istog dana presađujete grašak ukoliko ste pripremili presadu.

Naredna setva graška je u JZ i odvija se sredinom jula. Preporučene sorte su Čudo Kelvedona, Favorit, Oskar, Dzof ili sorte koje imaju vegetaciju 60 dana plus kako bi se u fazi cvetanja ušlo u ugodnije vreme, a to je septembar. Ono što predstavlja problem kod graška je visoka temperatura koja ometa oprašivanje cvetova graška pa je važno da se pravilnim izborom sorte cvetanje prolongira za septembar. Ova jesenja setva se može raditi od 15.07. do 15.08.

Sorta koju ste posejali preko leta dospeva za berbu krajem septembra i berete je sve do kraja oktobra. I ovde je važno upotrebiti sortne turnuse. Ako posejete Čudo Kelvedona i Dzof čeka vas produžena i obilna berba do kraja oktobra.

**ULOGA PARADAJZA U BAŠTI**

Ovo je jako važna tema jer je paradajz kultura koja nas najviše zabrinjava u bašti.

Takođe, tema je uklopiva sa pričom o ulogama u koje često stavljamo biljke. Taj naš strah, strepnja tokom cele sezone, sprečavaju nas da uživamo u baštovanstvu. Misleći da su nam biljke ugrožene i pokazujući tu ogromnu potrebu da ih zaštitimo mi zapravo odajemo svoje unutrašn

...

[Порука је одсечена] [Прикажи целу поруку](#)