

Trag Biljke NEDELJNIK #070 - Podsetnik na važne rokove

Datum: 16. 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.

Kada kažete da nemate vremena za baštu da li ste u tom trenutku analizirali u šta ulažete svoje slobodno vreme? Koliko vremena provodite u skrolovanju na društvenim mrežama, na druženja iz kojih izlazite prazni i svesni da ste „ubili vreme“, na besmislene rasprave koje ne dovode do razrešenja...

Jer to vreme koje ulažete u nešto što nije oplemenilo vaš život je zauvek izgubljena dragocenost.

Ali, ako to vreme uložite u baštu dobijate nutricionistu, psihoterapeuta i fitnes trenera u jednom.

Zdravije se hranite jer jedete hranu koju ste sami uzgojili i često i u koju ranije niste hteli ni da okusite.

Biljke vas najbolje uče fokusu jer vas opominju na sadašnji trenutak. Jednostavno morate da budete prisutni, a tada se raspetljavaju duševni čvorovi.

A rad u bašti je kretanje, saginjanje, razgibavanje, ali sada... Na čistom vazduhu, bez klima uređaja.

Bašta nije hobi, ona je ulaganje u dužinu života.

KRATAK SADRŽAJ:

Pet godina rada edukativne platforme Trag Biljke

Nadin kutak

Plan rezidbe koji mi štedi vreme

U šetnji gorostasima by Jess

Proljeće – vrijeme obnavljanja

Kutak za odmor

Setva u grmovima

Podsetnik na rokove

Obaveštenje o novim ponudama

Prečesto moram da objašnjavam ljudima da baštovanstvo nije samo proizvodnja hrane, mnogo je više od toga. Važno je da dodirujete tlo, da udišete njegov miris, da svojim rukama stvarate...

Začetnik sam Motivacionog baštovanstva kojim se rešavamo strahova putem kontakta sa biljkama i praktične ostvarenosti. Moji najveći pomagači u toj misiji su rotkvice. Od svoje prve ubrane rotkvice do vlastitog voćnjaka je kratak put! Ove biljke i ja imamo divnu saradnju krunisanu sestriinstvom.

Da li će vam uspeti uzgoj paradajza? Kako ćete odbraniti mrkvu od muve? Hoćete li umeti da uzgojite sadnice? Koliko vam vremena treba jer ga nemate? Ali ja to ne mogu!? Prečesta pitanja upućena meni...

Zaustavite se, dišite, prepustite se, ne osuđuje sebe na neuspeh, ne plašite se, budite veličanstveni, svesni svoje sposobnosti jer moć je u vama i veća nego što znate.

Motivaciono baštovanstvo baziram na nekoliko važnih istina...

Moć jedne bakterije:

Zajedničkim istraživanjima Univerziteta u Londonu i Brisel utvrđeno je da zemlja, njen miris i dodir s njom, deluju slično antidepresantima. Iza ovog stoji jedna divna bakterija *Micobacterium vaccae* koju unosimo putem hrane i udišemo je dok radimo. Potrebna je inkubacija od tri nedelje da počne pozitivan uticaj ove nepatogene bakterije na vaš organizam. Ona stimuliše lučenje hormona sreće, serotonina, samim tim nas podmlađuje i oslobađa stresa. Lekari u Londonu još od 2013. godine propisuju baštovanstvo kao terapiju protiv depresije, artritisa, astme i anksioznosti. Prema istraživanju Nacional Academy of Science, *Micobacterium vaccae* deluje protivupalno i pomaže u lečenju tuberkuloze. Na osnovu istraživanja Dorothy Matthew i Susan Jenks ova bakterija pozitivno utiče na intelektualne sposobnosti stimulišući brži protok misli, naročito kod dece.

Moć Sadašnjeg Trenutka:

Baštovanstvo vas fokusira na sadašnji trenutak jer ste prisutni i fokusirani. Prisustvo u Trenutku nije nešto što se podrazumeva, to se vežba. Mi u vezi strahova imamo upravo tu problem, brine nas budućnost. Stalno smo u prošlosti ili budućnosti i to nas ometa da osetimo sigurnost Sadašnjeg Trenutka. Tu je baštovanstvo terapija, biljke zahtevaju dodir koji vas "opominje" da se fokusirate. Postajete svesni da ste zbrinuti i da je budućnost nepredvidiva, a jedino tako se stiže do Neba, nepravolinijski.

Moć Praktične ostvarenosti:

Naša potreba da nahranimo porodicu je najprirodniji osećaj. Tekovine civilizacije povlače za sobom veliku udaljenost čoveka od prirode koji u njemu izaziva nesigurnost i strahove. Mi imamo potrebu da se praktično ostvarimo jer to ublažava osećaj nesigurnosti. Tu upadaju u igru sistem kombinovanja biljaka gde sa male površine možete da berete velike količine hrane, gde se sa jedne gredice hranite 365 dana. Turnusi, stalna setva i sadnja obezbeđuju osećaj izobilja, ali pre svega spoznaju da greške nisu fatalne i da stalno imamo mogućnost da ponovimo setvu. Postajete

svesni da je možda nije lako lako, ali je ljubavno i igra. Čemu život ako se ne igramo pa probudite to uspavano dete u vama.

Moć Umetnosti voljenja:

Da li umemo da volimo? Znate, prvo je potrebno da dovoljno volite sebe. Ako smo kap iz Božjeg okeana onda je Bog u nama. Onda volimo i sebe. Ako ne volimo sebe, a Bog je u nama, koliko tada volimo Boga? Pogledajte se i vidite sopstvenu veličanstvenost. U tome Vam pomažu biljke jer po Oleandru one jedine mogu da vas pripitome i energetskom komunikacijom nauče umetnosti voljena.

Zašto se onda ne vratite baštovanstvu? Ne prigrbite taj jedini paraiskon u sebi? Potreban vam je samo komad zemlje, šaka semena, pogled na svet iz ugla Rudolfa Štajnera (čitaj Anastazijin), energija koja ljubav kanališe i napisaćete svoju baštovanski bajku. Priznaćete sebi da ste srećniji od kada ste progovorili sa svojim biljkama. Ja ljude "čitam" prema njihovoj ekološkoj svesti. Kao što reče Alfred Austin "pokaži mi svoju baštu i ja ću ti reći ko si. "

Počinje nova sezona. I to upravo ona vaša sezona u kojoj ste počeli da se smežete i budite kao zaljubljeno biće.

PET GODINA RADA EDUKATIVNE PLATFORME TRAG BILJKE

Pre tačno 5 godina u 20:00 počela je sa radom edukativna platforma Trag Biljke!

Napunili smo 5 godina!

Kad je žena - Biće - poruka u boci. Uvek sa željom da se glavno kaže o glavnom, živo o živom, jednostavno priča o ne-jednostavnom. Zvučim kao koncept života: sudbina, epoha, strast...

Nije važan sam čin već ono što činu prethodi i što ga neminovnim čini. Lov na trenutke je dobio smisao u ovih 5 godina sa mojom armijom baštovana. Zahvalna sam vam na izgradnji jedne od retkih međunarodnih samoodrživih zajednica baštovana.

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, 394 gradova, 3 kontinenta i 1250 baštovana.

Na mnogaja ljeta!

A sve je počelo jedne zimske noći kada sam čula da se u Banjaluci pokreće nova gradska bašta. Pomislila sam kako je to najbliža i najjednostavnija prilika da testiram svoje modele i da upoznam ljude uživo bolje. Noć je bila ledena, maglovita, hodala sam nekim mračnim ulicama tražeći mesto sastanka. S obzirom na jaku hladnoću, maglu i nepoznavanje ulica Banjaluke samo me je jak cilj te noći isterao na ulice grada.

Na tom sastanku su svi došli s nekom namerom što se videlo kasnije ali niko nije imao cilj osim mene. I niko nije tako dobro poznao rad baštenskih zajednica.

Rad u toj gradskoj bašti bio je koristan jer je iznedrio divne Biobaštinare – banjalučka baštenska zajednica na platformi Trag Biljke, a spojio je i tandem veka, Gorana Pivaševića (kordinatora platforme) i mene. Za tri godine rada u toj gradskoj bašti testirala sam sve modele, a radeću konsultacije s ljudima naučila sam da kroz baštu vidim ljude, iskrojila humane vrednosti. To je bio plodonosan period iako je sve to pratila nepravda zbog gašenja projekta.

Usred jedne od mnogobrojnih nepravdi koje sam doživela tada (*mada je definicija nepravednosti uvek lična percepcija pa bih da to uzmete u obzir jer ono što je za mene bila nepravda drugima se činilo kao pravda i ovde je ubačeno samo kao okidač*) sanjala sam virtuelnu ploču na koju se spuštaju bašte celog regiona. I tako je, u snovima nastala Prva regionalna onlajn baštenska zajednica koja je danas prerasla u gorostasa, Edukativnu platformu iz oblasti Motivacionog bio baštovanstva i Međunarodnu baštensku zajednicu Trag Biljke.

Nepravde koje su mi se dešavale su bile ključne u stvaranju svega ovoga jer sam nakon svega shvatila da je svaka borba upitna ukoliko se ne dešava u vlastitom ili iz vlastitog dvorišta. Ako želite da pokrenete bilo koju važnu ekološku priču okupite oko sebe ljude kojima verujete i borba uvek mora da se odvija iz vlastitog poseda. Nikakve donacije, sponzori, globalni projekti već vi iz svog poseda goloruki sa budžetom koji je samoodrživ.

Ljudi koji žive život koji nisu zaradili, ljudi koji žive dugovanja će prvi da prodaju za male novce vašu zajedničku priču.

Zato je ta lekcija bila ključna jer Trag Biljke je privatni posed i samoodrživa je.

Iz ove priče možete da zaključite da je svaka nepravda jedna globalna pravda jer Univerzum ima jasan cilj kada nam iskušenja stavlja na put.

Za pet godina rada upoznala sam mnogo divnih ljudi koji su dali doprinos da se razvija platforma. Neko je bahatim ponašanjem krojio pravila, a neko je svojim lepim ponašanjem oplemenio platformu. A sve su to bili važni uticaji.

Pet fantastičnih godina pre svega moje lične promene!

Pet godina hoblovanja unutrašnjih parketa duše!

Pet godina rada na svom i tuđem egu!

Sada sam mnogo bolja u raspetljavanju čvorova koji proizilaze iz loše perspektive ega. Jer, ako želite da radite s ljudi pred njima možete samo kao prazna tabla, bez uticaja vlastitih konflikata. Znam da znate rečenicu: posao ostavi pred vratima kada se vraćaš kući. Meni je ovo kuća, biće koje negujem, a svoje lične konflikte ostavljam pred vratima platforme.

Ako želite da radite s ljudima važno je da spustite ego jer tada kao da sklizne neka koprena pred sobom vidite čoveka u celom izdanju. I tvrdim da ne postoji loš čovek, već da ljudi loše postupaju zato što se brane.

Čudesno je koliko nema razlike između nas, biljaka, životinja po emotivnosti. Svako biće u prirodi napada samo ako se brani ili treba da se nahrani. Tako je i s ljudima. Problem je što ne vidimo od čega se brane jer ljudska psiha je bunar bez dna.

Kada zagrlim kukuruz osetim kako zadrhti. Njegove pretke niko nije grlio i industrijskim uzgojem pretvoren je u fabriku. Tako neki ljudi zadrhte kada ih zagrlim rečima.

Ako u sebi otvorite vrata praštanju otvara vam se jedan čudovit svet ljubavi. Oprost nije odnos dugovanja već je najčistiji nivo gde dve duše plešu na mesečini.

A program na edukativnoj platformi Trag Biljke vas u koracima vodi do bašte koja će vas hraniti svežim namirnicama "od aprila do aprila", godinu dana.

Ovaj program se potpuno razlikuje od programa konvencionalnog baštovanstva jer se sastoji iz mnogo turnusa, popravnih "ispita" i humanih vrednosti.

Setvu prvih rasadnika počinjemo u decembru i sada smo već završili dva rasadnika plave zone i spremni smo za osetljivu, crvenu zonu.

Setva na otvorenom polju počinje u martu (pišem o kontinentu) i ja se uveliko spremam za početak.

Program podrazumeva postavku:

1. Rano-prolećne zone (01.03. do 10.04.)
2. Kasno-prolećne zone (20.03. do kraja aprila)
3. Prolećno-letnje zone (01.05 do 15.06.)
4. Jesenje zone/Bašta za zimnicu (15.07 do 15.09.)
5. Zimske zone (15.07. do 10.11.)

Program prate 7 rasadnika.

Kruna uspeha je kontinuirana berba sveže hrane i pod snegom jer su sorte koje sadimo potpuno otporne.

Prošle nedelje izašle su dve nove verzije Projekata bašte:

Projekat bašte za 10 gredica i Projekat balkon bio bašte.

Dva meseca smo ih pripravili jer su urađeni za sve tri klimatske zone. U pitanju su gotova rešenja koja je potrebno samo pratiti i pred vama će se pojaviti prava umetnička slika i izobilje.

Motivaciona bio bašta nije samo hrana, ona je mesto koje vas približava saradnji s prirodom, mesto fokusa, jasnih koraka, zona koje rade za vas. Svaku noć pre nego što zaspim nasmejem se jer znam da Motivaciona bio bašta živi širom sveta. Možete da je postavite kada god želite jer se bašta može započeti u bilo kom delu zone, nema ni rok trajanja pa baštu započnite za nekoliko godina ali je važno da imate gotovo rešenje i snimljenog mentora.

Ako mislite da bi vam neka od dve verzije Projekta bašte bila korisna, ovo je link gde možete pročitati više informacija:

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

I ako mislite da započnete baštu baš sada u proleće neka vaš početak budu sve pretkulture i ranoprolećna setva kako bismo već u aprilu imali pune korpe sveže hrane.

Ima li išta važnije od otpora koji pružamo proizvodnjom vlastite hrane?

Ima li išta važnije od toga što znate čime se hranite?

Danas su "baštenske police" moje zimske baste još uvek pune i hraniće me do aprila kada počinje berba u ranoprolećnoj zoni. Berbu u zimskoj bašti počela sam u decembru.

Trenutno na kontinentu beremo jednako svežu hranu iz bašte kao i oni na primorju što je bila i suština ovog programa.

Ne mogu da kažem da sam ponosna na ovaj program, a da pri tom ne izrazim veliku zahvalnost svim baštovanima koji su ga pratili i postavili ujedno ga korigujući na konsultacijama.

Ja sezonu ne merim po količini plodova već količini ljubavi koja me je pripitivila. Jedino tako umem da uzgajam... Davno sam prevazišla sve moje knjige - učiteljice o baštovanstvu. Ušla sam u suštinu biljke i pokušavam kroz pogled biljke da posmatram svet. Pretvarajući se u biljku svedočim umetnosti voljenja. Biljke divno komuniciraju korenjem i ukoliko im dopustite simfoniju vam poklanjaju. Sve priče o "dobrim i lošim biljkama komšijama u bašti" ja pobijam u praksi; lepota feromona i fitoncida na delu.

Dok sejem i sadim ja oslikavam teren spajajući na prvi pogled (onaj školski) nespojivo. Ja vidim sliku unapred, onu za koju radim cele sezone. Viziju pretačem u nektar.

Moja bašta je mala zbirka pripovedaka i sastoji se od 97 odvojenih priča. Svaka gredica ima svoju energiju i zapis mog bića u trenutku stvaranja. Bašta podrazumeva kreativnost i stalno pomeranje granica. Ja se menjam u skladu sa sezonom i s tim se i pravila menjaju. Mislim da nam nedostaje veza sa Nebom i Zemljom... Jeste li svesni da onog momenta dok jedete plod tek ubran na suncu zapravo jedete sunce?! Sunčevu energiju unosite u sebe.

Piše: Nada Radinić

Ovih dana radim zadnje pripreme za početak sjetve koja kreće s prvim danima ožujka. Prošla sam svojim vrtom, planirajući još pokoju gredicu više i obišla svaku već postojeću da vidim u kojem je stanju i kojim se divljim biljkama pokrila od jeseni do sad. Jesenji sloj sijena i trave se gotovo sasvim razgradio i zemlja je u većini gredica divna, meka i humusna. Gliste su prišle površini jer je malo zatopljilo i lako ih je naći čim se malo razmakne gornji nerazgrađeni sloj.

Volim s vrtlarima razgovarati o tlu u kojem uzgajaju biljke. Mnogi nisu u dovoljnoj mjeri svjesni kolika je važnost zdravog i živog tla i često se misli da je tlo samo zemlja u koju sadimo biljke, a ono je zapravo živi sustav pun organizama bez kojih ne bi bilo ni zdrave hrane ni zdrave prirode. Na prvi pogled tlo izgleda kao mješavina pijeska, gline i kamenčića. Ali u stvarnosti, u jednoj šaci zemlje mogu živjeti milijuni sitnih organizama – bakterija, gljiva i drugih mikrobioloških bića. Iako ih ne vidimo golim okom, oni imaju ključnu ulogu u prirodi.

Biljke ne mogu same “uzeti” hranjive tvari iz tla. Mikroorganizmi razgrađuju organske ostatke i oslobađaju hranjive tvari u obliku koji biljke mogu upiti. Drugim riječima, oni su poput nevidljivih pomagača koji rade ispod površine. U tlu postoji cijela mreža odnosa. Neki organizmi razgrađuju tvari, drugi se hrane njima, a treći reguliraju ravnotežu među njima. Svi su međusobno povezani i svatko ima svoju funkciju. Ako jedan dio tog sustava nestane, poremeti se cijela ravnoteža. Zbog toga se tlo često opisuje kao ekosustav – slično šumi ili moru, samo što se sve događa pod zemljom.

U današnjoj poljoprivredi često se koriste umjetna gnojiva i pesticidi kako bi se povećao prinos. Međutim, uporaba takvih sredstava uništava mikroorganizme u tlu. Kada se to dogodi, tlo gubi svoju prirodnu sposobnost obnavljanja i postaje ovisno o stalnom dodavanju kemikalija. Tako nastaje začarani krug: što je manje života u zemlji, to je veća potreba za vanjskim sredstvima. Osim toga, kemikalije zagađuje vodu i okoliš.

Mikroorganizmi ne sudjeluju samo u prehrani biljaka. Oni pomažu i u stvaranju dobre strukture tla. Zahvaljujući njima, zemlja postaje rahla, prozračna i sposobna zadržavati vodu. To znači da biljke mogu razviti dublji korijen i bolje podnijeti sušu. U vremenu klimatskih promjena to je izuzetno važno, jer zdravo tlo pomaže biljkama da prežive u težim uvjetima. Različite biljke trebaju različite uvjete u tlu. Negdje je važnija prisutnost bakterija, negdje gljiva, ali najvažnije je da postoji ravnoteža.

U prirodno nastalim šumama, koje čovjek nije intenzivno obrađivao, ta je ravnoteža stabilna i sustav funkcionira bez umjetnih dodataka. To nam pokazuje da priroda ima vlastite mehanizme održavanja plodnosti, ako joj ne smetamo da ih primjenjuje.

Iako se na temelju brojnih istraživanja lako može zaključiti da zdrava poljoprivreda počinje od zdravog tla, još uvijek premalo nas za to mari. Tlo nije mrtva masa, nego živi sustav koji treba štititi. Ako čuvamo organizme u zemlji, oni će nam pomoći da proizvodimo zdraviju hranu i očuvamo okoliš. Zato je važno promijeniti način na koji

gledamo na tlo – ne kao na običnu zemlju, nego kao na temelj života. Naša budućnost ovisi o tome hoćemo li poštovati prirodne procese i raditi u skladu s njima.

Ovo pišem na Valentinovo - dan zaljubljenih. Naša planeta je zaslužila puno više ljubavi nego što joj dajemo.

Za ostatak 70-og Nadinog kutka kliknite na link: [nadin-kutak-70](#)

Lijep pozdrav!

PLAN REZIDBE KOJI MI ŠTEDI VREME

Jesenjin progovara iz šume, Majakovski sa betona... Zapamtih njeno predavanje.

Prof Iva, književnost, njeni blagi pokreti i pokušaj da nas zaljubi u poeziju. Meni je ostao eho njenog glasa dok govori o toleranciji kao "vrhunskoj veštini života". ISTINA, osetih na sebi moć da premostim ljude. Opet, Istina, jasan metalni ukus u ustima dok grizeš stihove Majakovskog i tiho šaputanje kroz krošnju jasena dok ležiš pod oblakom Jesenjinovih poema. Kad god sam među biljnim svetom setim se da oslušnem Sergeja ..."ali ipak, progonjen i gažen, sa osmehom što ga zora dala, ja na zemlji voljenoj, sav blažen, tom životu za sve kažem HVALA"... (Život vam je, S. JESENJIN)

HVALA, HVALA, HVALA

O rezidbi bih malo kao i o mojoj prečestoj potrebi da se utrostručim da bih sve postigla. Obaveze me primorju da napravim dobar plan i da se fokusiram. Proleće je svakako period kada moramo "sve odjednom" jer nam se i vidik menja, biljke se bude i svaka zove na zagrljaj. Pričale bi one s nama o zimskim snovima... Ako ih poslušate možda napišete svoju poemu.

Pravilna rezidba voća važna je za očuvanje ravnoteže između prinosa plodova i rasta novih izboja. Rezidbom u pogrešno doba stabla se mogu izložiti opasnosti od zaraze. Jasan plan rezidbe kroz sezonu će vam puno olakšati u radu. Pa hajde da šetamo malo kroz sezonu i rasporedimo rezidbu. Moj plan rezidbe:

PROLEĆE

1) rano proleće *** orežite novoposađene kultivare malina, ogrozde, ribizle ukoliko ih niste orezali u zimu i šljive grmolike krošnje.

2) sredina proleća *** orežite šljive u piramidu i to se radi do četvrte godine zbog formiranja krošnje i skidajte neželjene vegetativne pupove na breskvama.

3) kasno proleće *** orežite mladice na breskvama i nektarinama koje rastu uz zid, skratite provodnice jabukama i kruškama uzgojenih u kordoncima, paletama i patuljastim piramidama.

LETO

1) rano leto *** uklonite izboje koji rastu prema zidu na lepezastim trešnjama i šljivama i skinite mlade izboje na stablima smokve, orežite trešnje i višnje nakon berbe.

2) sredina leta *** orežite ogrozde i ribizle nakon berbe.

3) kasno leto *** letnja rezidba stabala jabuka i krušaka u obliku kordonaca, palete i patuljaste piramide, a šljive u obliku piramide kad novi izrast postane drvenast. Takođe orežite šibe malina nakon berebe.

JESEN

1) rana jesen *** orežite crne ribizle (prethodno se odnosilo na žuti i crveni), šljive, breskve, nektarine nakon berebe, šibe kupina i izboje oblikovanih stabala trešanja.

2) kasna jesen *** sve što ispred navedeno niste uradili vreme je da uradite sada

ZIMA

1) rana zima *** orežite odrasla stabla jabuke i kruške grmolike ili polustandardne krošnje. Stabla jabuke i kruške u obliku kordonaca, palete i patuljaste piramide se orežu tako da im se u naredne tri godine formira krošnja (mislim na novoposađene sadnice).

2) sredina zime *** i dalje se mogu orezivati kruške i jabuke ako to niste uradili. Zaštitite pupove od ptica. Orežite šibe novoposađenih kupina.

3) kasna zima *** čim počne novi rast vreme je za skidanje neželjenih izboja na breskvama, kajsijama i nektarinama. Orežite jesenje kultivare malina na nekoliko centimetara od tla.

Ovo je kratak pregled organizacije rezidbe u voćnjaku da ne biste sebi napravili očekivanu "gužvu" u proleće. Srećno!

U ŠETNJI SA GOROSTASIMA BY JESS

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

Kad porastem želim da postanem travar!

Nakon što sam prethodni put pisala o kupki sa dodatkom eteričnog ulja žalfije, nastavićemo sada u tom smeru sa malo više informacija. Korisno je znati da se ulje žalfije jako lepo slaže sa bergamotom, lavandom, ruzmarinom, limunom, nanom, izopom i melisom (matičnjakom). O tome u svojoj knjizi "Aromaterapija" piše Mišel Lavabre, i moja je topla preporuka da knjigu nabavite ukoliko je ova oblast fitoterapije predmet vašeg interesovanja.

Nekoliko kapi ulja možete staviti u raspršivač kombinujući ga sa lavandom ili nekim drugim uljem jer će to bitno osvežiti prostor u kome borave bolesni, ili prostor u kome je jednostavno zagušljivo od npr. duvanskog dima. Od ovog eteričnog ulja možete

napraviti sopstveno ulje za masažu tako što ćete u 50 ml hladno ceđenog biljnog ulja dodati 5-7 kapi eteričnog ulja žalfije. Ovo su samo neki od predloga korišćenja eteričnog ulja ove biljke.

Dalje, ispitivanjima je ustanovljeno i da su za antispazmodično dejstvo ekstrakata žalfije odgovorni flavonoidi, dok prisutni tanini deluju na regulisanje znojenja, a fitosterogeni su odgovorni za estrogene efekte.

Ipak, Evropska Medicinska Agencija preporučuje da se žalfija ne koristi duže od dve nedelje u kontinuitetu za unutrašnju upotrebu i nedelju dana za lokalnu primenu zbog sadržaja tujona u etarskom ulju, koji je toksičan ako se unese u većoj količini. Iščitavajući različite izvore, primetila sam da se ove preporuke razlikuju, a neki travari čak uopšte ne spominju ograničenja u upotrebi. Evropska Medicinska Agencija čaj od žalfije ne preporučuje trudnicama, dojiljama, epileptičarima, kao ni osobama koje boluju od hormon-zavisnih karcinoma, obzirom na estrogenu dejstvo aktivnih sastojaka žalfije. Ali, neki fitoterapeuti savetuju da se čaj jednostavno duže kuva (nepoklopljen) kako bi se tujon razložio i ispario pa se time ta "nepovoljnost" otkloni.

S druge strane, nemojte da vas ovo obeshrabri i svede žalfiju samo na lek za ispiranje usne duplje, jer postoji veliki broj čajnih mešavina za unutrašnju upotrebu koje u sebi sadrže žalfiju, a koriste se za razne namene. Koristi se za regulisanje znojenja, bilo da je ono uvećano ili umanjeno (pubertet, valunzi) i odličan je hormonski balanser. Kupke od žalfije preporučuju se kod atletskog stopala i protiv preteranog znojenja nogu. Pospešuje izlučivanje sluzi iz organa za disanje. Sveži list žalfije može se previti na rane radi bržeg zarastanja, ali i da vam ublaži bolove posle uboda insekata. Mi baštovani svakako guramo ruke gde treba i gde ne treba pa valja imati pravu "prvu pomoć" u svojoj bašti.

Možete je upotrebljavati i kao začim u kuhinji, jako je aromatična, daje specifičnu aromu jelima, samo pazite da ne preterate jer je dovoljna mala količina.

Naredni recepti zbrojeni su u knjizi "Narodni travar" Momčila Antonijevića koja je izdata ove godine. Pisana je vrlo prijemčivo i razumljivo, čak i za potpune laike, što je čini vrlo pogodnom za ljude koji se prvi put susreću sa literaturom na temu travarenja.

Čajna mešavina protiv kandidate: po 100g žalfije i bršljana, po 50g pelina i lista oraha. Dobro izmešati biljke, 3 kašike smeše preliterati sa ½ litra vrele vode, promešati, poklopiti i ostaviti sat vremena da "ćuti". Piti u toku dana podeljeno u 2 doze. Ovaj čaj nije preporučljiv za osobe koje imaju ćir na ćelucu ili dvanaestopalaćnom crevu, kao ni ženama koje imaju obilne menstruacije. Terapija se primenjuje mesec dana, nakon ćega ide pauza 2 nedelje.

Čajna mešavina protiv upale grla i krajnika: 200g žalfije, 100g crnog sleza, 100g petrovca. Promešati biljke i 2 kašike mešavine preliterati sa ½ litra vrele vode. Ostaviti poklopljeno do 45 minuta. Ovaj čaj treba piti postepeno, u malim gutljajima.

Čajna mešavina protiv preteranog znojenja, talasa vrućine i promena raspoloženja: 100g žalfije, po 50g anisa i matićnjaka. 3 kašike preliterati sa ½ litra vrele vode, da stoji sat vremena. Piti u toku dana podeljeno u 2 doze. Najjaće dejstvo ćaja je

2 sata nakon konzumacije. Takođe, preporuka je da treba izbegavati biljke koje utiču na pojačano znojenje (lipa, neven, zova, đumbir, kamilica).

Dakle, dovoljno je razloga da žalfiji nađete mesto u nekom krajičku svoje bašte, pa čak i u saksiji na balkonu, nije zahtevna, ne traži previše vode i otporna je na visoke temperature – nemate izgovor.

Svaka biljka pod ovim nebeskim svodom je ovde sa debelim razlogom, a ja verujem da ih ima toliko da mi, ljudi, uprkos napretku nauke i sve većoj svestranosti, nismo sagledali ni deo tog sveta koji je stariji od našeg. U duhovnosti smo najtanji, sagledavamo najpre materijalno, srž nam promiče. Danas savremen čovek ima manje veština od svoje prababe koja je živela na selu, uprkos sveopštoj dostupnosti obrazovanja i pristupa internetu. To je paradoks koji je isprva teško objasniti. U svojoj skromnosti su znale tako mnogo i tako bitno, da imamo moralnu obavezu da se pred njima postidimo i da ih zamolimo za oprost.

Boravak u ovoj zajednici iznedrio je, u mom slučaju, svesnost o nemom, sveopštem prisustvu malih gorostasa čije moći, mi – ljudi, u svojoj egocentričnosti, nismo sposobni da spoznamo.

Hvala, Biljana, što si ponela barjak. Mi, Tvoji tragači, smo se probudili i trudićemo se da gazimo tvojim koracima. Srećna nam prva 5godišnjica!

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

Jasmina Nenadić, Učionica Kontinent 1

PROLJEĆE – VRIJEME OBNAVLJANJA

Proljeće – vrijeme obnavljanja, rasta, pročišćenja i radosti

“Sudi o zdravlju po tome kako se raduješ jutru i proljeću.“

Henri Dejvid Torou

I, evo nas. Na pragu velikog reset-a. Izlazimo iz perioda zime, perioda elementa vode, perioda tame i hladnoće, pasivnosti, i ulazimo u period ekspanzivne energije elementa

drva. Vrijeme je buđenja, rasta, kretanja, druženja i akcija u ostvarenje ideja koja smo imali vremena smisliti tokom zime. Krenimo bez osjećaja krivice za ono što znamo da smo mogli i trebali bolje, što znamo da smo trebali raditi manje, više ili nikako. Uхватimo sada ritam, priroda se budi, dopustimo da nas ponese da se zajedno “probudimo“. Iza nas je i dugi niz dana bez sunčeve svjetlosti, puno ljudi na konsultacijama mi se posebno žali na jaku i fizičku i mentalnu iscrpljenost.

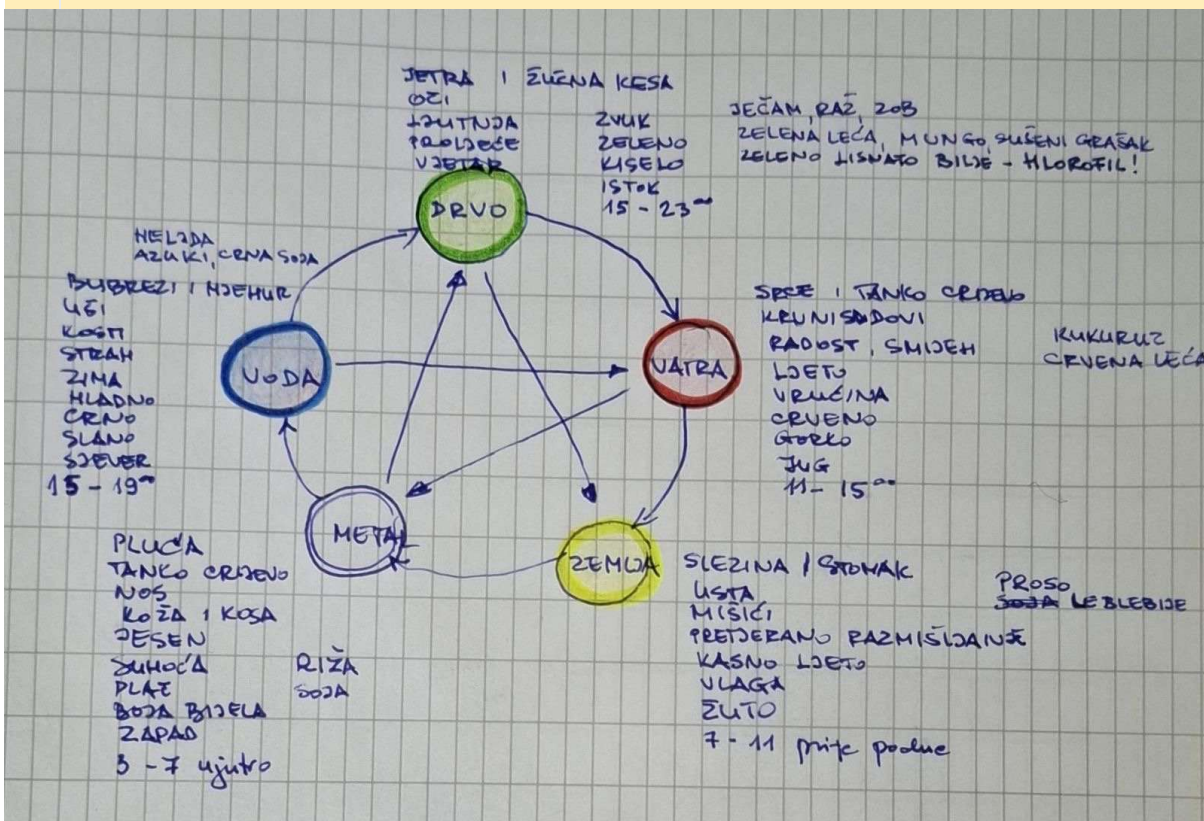
Ovo je momenat kada će se pokazati sva blagodat decembarskog, januarskog, februarskog rasadnika, RPZ, BU...., jer ćemo u vrtovima imati povrtnice kojih još uvijek

nema na pijacama (osim uvoznih i nešto onih iz plastenika), a koje su nam prijeko potrebne za detoksikaciju i obnavljanje imuniteta, baš sada. Ovaj ritam sadnje i ubiranja

plodova ima potpuno prirodan tajming, u potpunosti prati ljudske potrebe i promjene u

prirodi. Slavimo ovo znanje i blagostanje koje imamo.

Podsjetimo se na pet energija koje održavaju ravnotežu u prirodi i ljudskom tijelu o kojima sam pisala. Nacrtala sam vam najosnovnije karakteristike svakog elementa (moglo je i bolje, ali je bitan sadržaj). Organi posebno osjetljivi u ovom periodu su jetra i zučna kesa.



Da bi se uskladili sa promjenama u prirodi prilagođavamo se promjenama prehrane i tjelesne aktivnosti. Najbolje vrijeme za čišćenje organizma, rješavanje viškova i jačanje

imuniteta je upravo proljeće. Oni koji su u prethodnim sezonama imali balansiranu prehranu u skladu sa sezonom, dobi, aktivnostima i zdravstvenom stanju sada će manje

osjetiti promjene koje se dešavaju u nama i oko nas.

Za razliku od zimske hrane sada su nam potrebna laganija jela sa manje masnoća, slanih začina i teških sastojaka. Idealna proljetna žitarica je ječam, koji se može kombinirati sa rižom i ostalim žitaricama, od mahunarki potenciramo zelenu i smeđu leću, tofu, tempeh.

Zvijezda proljetne prehrane je zeleno povrće, pa se potrudite da barem jednom dnevno

imate na tanjiru zeleno lisnato povrće – špinat, blitva, matovilac, rukola, mladi luk, salate, maslačak, mlada kopriva, bijela loboda, mišjakinja, srijemoš.... Da bi sačuvali prijeko potreban hlorofil, antioksidans koji oplemenjuje našu krv i pomaže obnavljanju crvenih krvnih zrnaca i hemoglobina, najbolji način pripreme je kratko kuhanje od 20tak sekundi za mlado, mekano lišće do 3 minute za tvrđe. Znaćete po boji, svijetlo zelena boja pri kuhanju je znak da je dovoljno termički obrađeno, dok je maslinasto zelena znak da je prekuhano i izgubilo vrijedne sastojke.

Budući da su jetra i žučna kesa posebno osjetljivi organi treba voditi računa o kvaliteti ulja.

Preporuka je koristiti hladno cijeđena ulja, u ovom periodu naglasak je na maslinovom ulju i to u manjim količinama. Za dinstanje je dovoljna jedna kašika. Lanene sjemenke, povremeno malo lanenog ulja, kao i ostale sjemenke o orašasti plodovi su svakako dobrodošli u umjerenim količinama.

Rafinisane proizvode, šećer i bijelo brašno i njihove kombinacije treba izbjegavati.

Generalno, hranu kraće kuhamo, parimo, prešamo, kratko dinstamo na ulju (ili vodi, zavisno od zdravstvenog stanja), da bi obroci bili osvježavajući i laganiji. Samim tim i mi

ćemo se osjećati lagano i aktivno.

Danas se puno govori o autofagiji kao jednom od najboljih načina za prevenciju bolesti i

kako istraživanja pokazuju, velikoj blagodati za tjelesno i mentalno zdravlje. Post i autofagija je reset za organizam koje je istraživao Osumi Yoshinori. Dobio je Nobelovu nagradu za fiziologiju i medicinu.

Ove godine je vjerski post u proljeće, Vaskršnji Veliki post 23.02. do 11.04., mjesec Ramazanskog posta od 19.02. do 20.03., Pepelnica 18.02. i koridbeni post svakog petka

do Uskrsa. Idealno vrijeme za promjene!

Želim vam dobro zdravlje, lagan post i uspješnu sezonu!

Dr. Ismeta Ćorić MA - Učionica Planine

KUTAK ZA ODMOR

Shvatila sam da mi u bašti nedostaje kutak za odmor. Mesto gde ću da umirim energiju, da se izolujem biljnom energijom poput nekog zida, ali na tom prostoru želim veliku berbu 365 dana u godini.

Kutak čine 3 perma modela koja su spojena u oblik potkovice i za svaki model isplanirana je dinamika 7, a učestvuje u smeni kultura 26 različitih kultura.

Svaka biljka koja ulazili u Projekat bašte je jestiva uključujući i sideratno cveće pa će u skladu s tim sa ovog malog prostora da me hrani **26 različitih kultura**.

S obzirom da setva na otvorenom polju počinje za Primorje 01.02, Kontinent 01.03., za Planine 01.04. setvu na ovom prostoru počela sam sada.

Snimljena je epizoda koja izlazu u utorak u kojoj pokazujem plan za ove gredice i radim setvu.

U plan ulaze 3 analize u kojima je isplanirana setva pretkultura u RPZ, tačno vreme ubacivanja glavnih kultura, kao i postkulture (one koje sejemo nakon berbe glavnih kultura). Naravno, koje su nam glavne kulture zavisi od zone, a ja sam izabrala da moj kutak čini PLZ koja je idealna za setvu sistema BU koji će se kao pretkultura obrati pre ubacivanja glavnih kultura. Jako je važno da iskoristite pun potencijal svojih gredica malo jačom dinamikom kombinovanja biljaka.

Cilj ovog kutka nije samo mesto skriveno od pogleda već i pokazna vežba za sve vas da i sa samo tri gredice možete imati obilnu berbu ukoliko ih na pravi način organizujete.

SETVA U GRMOVIMA

Ako imate malu baštu, a želite da uzgajate puno različitih kultura idealno za vas je da uzgajate u setvenim grmovima. Njihova prednost je to što se mogu postaviti na bilo kom slobodnom prostoru jer su mali i lako uklopivi. Pored toga uvek su jako dekorativni, a njihove humane vrednosti čine ih prilagođenim svakom baštovanu.

Grm je krug prečnika 120 cm (može manji ali ne veći) koji se pravi od resursa. Kabasti sloj je na dnu, preko njega seno, stajnjak, kuhinjski otpad ako ga ima i ponovo seno. Grm je mini PM.

Šta sve možete da uzgajate u grmovima? Zapravo nema ograničenja.

Ovih godina su mi najveće zadovoljstvo predstavljali grmovi u kojima sam lako uzgojila krompir, boranije, kukuruz, krastavac, tikve i tikvice, batat, kompletan BU sistem.

Grmovi se postavljaju na ledini, bez obrade kao i permamodeli i jedan od boljih načina da se maksimalno iskoristi prostor. Ono što ih prati je energija kruga koja pozitivno utiče na rast biljaka.

PODSETNIK NA ROKOVE

Zimski tretman voća se uveliko odvija i trajaće do otvaranja cvetova. Preporučujem da pogledate Konsultacije uživo koji smo održali u utorak jer sam u prvih 15 minuta pričala o ovoj temi.

Tretman se radi juhom od preslice i gorkog pelina u nerazređenom obliku. Alternativa za gorki pelin su lovorov list i maslačak. Alternativa za preslicu su bršljan, pirevina i mrtva kopriva.

Primorje je uveliko u setvi na otvorenom polju. Od rasadnika postavlja se tema koja je snimljena kao Aprilski rasadnik, imate celi video na jutjub kanalu.

Kontinent je već lagano u setvi mada zvanično počinje 01. 03. i ono što se sada postavlja je februarSKI rasadnik. Februarski rasadnik je opisan u jednom od prethodnih Nedeljnika, ne radi se naklijavanje semena već DS u žardinjere. U jednom od prethodnih Nedeljnika sam upravo zbog ovog rasadnika pisala o Plavoj i Crvenoj zoni biljaka (snimljena je i epizoda na ovu temu) jer počinjemo sa crvenom zonom. Svi koji su se kasnije uključili u programa uz pomoć vanjskog rasadnika mogu da ponove deo decembarskog i januarskog rasadnika. Nemojte bez presade u sezonu.

Naklijavanje krompira i batata je takođe otpočelo pa nabavite svoju odgovarajuću sortu krompira. Tema krompira je obrađena u jednom od prethodnih Nedeljnika.

Planine su takođe u setvi rasadnika koji podrazumevaju crvenu zonu.

Kao što možete da zaključite Nedeljnici vas svojim temama vode kroz program. Zamišljeni su kao mesto gde ćete imati fuziju ključnih informacija koje su se desile u prethodnoj radnoj nedelji kako ne biste propuštali rokove i signale.

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