

Trag Biljke NEDELJNIK #071 - Pravilno pikiranje presade

Datum: 23. 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.

Ne postoji tretiranje hemijom "svedeno na minimum" kao opravdanje za trovanje na maksimum. Otrov je otrov, ubistvo je ubistvo.

Korak jedan: nauči da gubiš da bi dobio.

Kratak sadržaj:

Šta je Projekat bašte?

Nadin kutak

Najava konsultacija uživo

Pikiranje biljaka

U šetnji s gorostasima by Jess

Baštovanstvo prilagođeno životu

Preparat od žalfije

Nesvakidašnji poklon

Podsetnik na rokove

Obaveštenje o novim ponudama

Mnogo sam knjiga iz oblasti baštovanstva pročitala. A onda ta znanja iz knjiga pokušala da primenim kako bih dobila rezultate opisane u tim knjigama.

Bog mi je svedok da sam veliki radnik i da u mom životu nema praznog hoda ali i pored višegodišnjeg truda rezultate iz tih knjiga nisam mogla da ostvarim. Niti u bašti, niti u sebi.

Da li frustriran i umoran čovek može da se uskladi s prirodom? I šta uopšte znači prepustiti se prirodi? U prirodi nista nije tek prepuštanje već je borba.

Na mnoga pitanja sam morala sebi da odgovorim jer sam se osećala loše što taj sklad s prirodom ne mogu da osetim u duši.

I onda sam shvatila da svim tim knjigama nedostaje nešto značajno - čovek. Onaj pravi, živi čovek sa svim njegovim problemima. I u tome su mi pomogli ljudi.

Jedan sam od retkih edukatora koja radi sa više od hiljadu ljudi na godišnjem nivou i oni su mi pokazali šta su humane vrednosti i da njihovo iskustvo ugradim u knjigu koju pišem godinama kako bi ta knjiga zaista pomogla narodu.

Jer niste loši ako ne osetite to prepuštanje prirodi, ako se plašite i brinete jer to je proces i traje dugo. A u tom procesu je potrebno da se borite da biste naučili da delite. Jer i prirodi je potrebno da prihvati vašu baštu i vašu energiju kao deo lanca. Na početku vas odbija, onda toleriše i na kraju prihvati. Ali taj put traje i na tom putu ima puno gubitaka.

Dok nisam bila saterana u ćošak izdrživosti nisam ni shvatala da moram da skrojim poseban model baštovanstva koji će me suštinski dovesti do sklada s prirodom i tako je nastalo Motivaciono bio baštovanstvo.

Motivacija je u svakom koraku osetna: od rasadnika do turnusa pa do kontinuirane berbe u bašti.

Danas je 20.02., dan kada berem sveže povrće iz baše i dan kada sejem ranoprolećne kulture. Tačka u kojoj se povezuje ciklus. Ovo što je danas hrani će završiti vegetaciju, a ono što danas sejem će me hraniti do narednog koraka.

Vreme je za početak!

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.

Mladi Tim mi je postavio tri pitanja.

1. Koja je moja vrlina doprinela da nastane zajednica Trag Biljke?
2. Koja je moja najveća mana i ometa me u mom cilju?
3. Šta me je najviše ljutilo u ovih 5 godina rada platforme?

„Nema vrline ako nema besmrtnosti“, Dostojevski.

Moja vrline koja je dovela do stvaranja zajednice je sposobnost da delegiram ljude. Na prvi pogled ljudima delujem kao kontrolor, ali zapravo ja verujem u timski rad koji najviše liči na mozaik.

U našim Timovima svako radi svoj deo posla i na kraju sve spajamo u jednu veliku temu. Radeći s ljudima razvila sam sposobnost da prepoznam ljudske sposobnosti kako im ne bih davala zadatke koje nisu u stanju da urade.

Zato, ja uopšte ne kontrolišem, a često uopšte i ne pogledam šta su ostali uradili. Verujem da je najbolje urađeno jer svako daje najbolje od sebe i to je dovoljno. Delegiranje ljudi za određene timske aktivnosti je veština koja se uči, kod mene je prirodni dar. Najveća sloboda je sloboda da se pogreši. Samo je važno stajati sastvom ispred te greške. Najvažnije je da Timovi znaju da su u svojoj kući u kojoj ih niko ne poentira, postavlja klopke već su slobodni da budu kreativni i da šire krila.

Mana, velika, ja sam radoholik. Neprekidno radim, a svaki deo mog dana je dobro organizovan. Nemoguće me je zaustaviti, izbaciti iz plana za dan jer ja sam odavno odbacila kurtoaziju i stavila vrednost svog vremena iznad svega. I meštani me samo pozdravljaju usput kao da mi je na čelu istetovirano da me niko ne uznemirava. To je u timskom radu problem jer ne volim kada se poslovi ne završavaju na vreme. Tačnije, ne razumem. Znam da je pogrešno staviti sebe kao meru za rad, ali ja drugu meru nemam.

A u ovih 5 godina rada platforme ljutio me samo ljudski ego. Ne ljuti me to što se pitanja ponavljaju. Današnji čovek je jako zauzet i nema puno vremena da se posveti učenju pa biram da se moji umorni baštovani odmore kada imaju vremena, a ne da gledaju lekcije jer svaki odgovor iz tih lekcija dobiće od mene. Smatram da je podrška ono što nedostaje današnjem čoveku, osećaj bezbednosti. To je osećaj kao da ste se vratili kući. Takav osećaj svima želim.

Nisu me ljutili čak ni oni koji su iz potpuno drugačijih razloga došli na platformu i nisu mogli da se prilagode pravilima. Postoje ljudi koji nisu za zajednice, a postoje i ljudi koje ne treba pustiti u vlastitu kuću jer će nametnuti svoja pravila. Ali oni su takvi i nisu zbog toga loši. Svako sebi bira mesto u koje će se uklopiti. Oni se jednostavno ne uklape u naša kućna pravila.

Jedino što me zaista ljuti svih ovih godina su ljudi koji odu bez pozdrava. Kada ulaze na platformu dočekam ih kao domaćin, otvorim sve sobe, predstavim zajednici, a kada odlaze ne pozdrave se sa mnom. Oni tim ponašanjem celokupan naš odnos svode na poslovanje i njima su moja vrata zauvek zatvorena. I tačno znam ko je otišao bez pozdrava, bez osećaja zahvalnosti, bez stiska ruke.

Ovu zajednicu vodi žena koja prepoznaje vrednosti u drugima, kao radoholik preuzima i više poslova (što je kazna onom koji to nije završio) i očekuje da se na rastanku pruži ruka domaćinu.

Na svemu ovome radim i svaki dan spuštam ego kako bih bolje služila prirodi i zajedništvu.

A lice naše Zajednice je:

1000 učenika (+245 baštovana na individualnom programu), 7 administratora, baštovani iz 394 gradova, 29 država, 3 kontinenta.

Sećam se kako je sve ovo nastalo u snovima. Prespavala sam 7 dana pod temperaturom. Prelazila je 40 plus. U tim bunišima ja sam već vodila ove ljude i videla ovu platformu.

Jedina osoba koja je u taj san verovala je naš koordinator Goran Pivašević. Trebalo mu je par sati da razume šta želim i šta sam ja to sanjala. Onda je postavio logistiku.

I eto nas sada, 5 godine nakon sna, sa neverovatnim licem naše velike onlajn Zajednice.

Vredelo je sanjati vas, vredelo je posvetiti sve svoje vreme vama.

Učionice su pune dobrih ljudi, a oni su došli da nauče kako da sačuvaju prirodu pruživši jedini tačan otpor: proizvodnjom hrane uz upotrebu resursa.

A države i kontinenti na platformi su: Srbija, Crna Gora, Makedonija, Hrvatska, Slovenija, Bosna i Hercegovina, Francuska, Izrael, Nemačka, Austrija, Danska, Norveška, Grčka, Švajcarska, Liban, Portugal, Irska, Poljska, Australija, Bugarska, Kanada, Mađarska, Švedska, Italija, Holandija, (Florida, Teksas, Mičigen, Njujork) SAD.

ŠTA JE PROJEKAT BAŠTE?

Zamišljen je kao alatka za baštovanski život jer to nije samo dobra kombinacija biljaka, veliki bilans hrane već i zonirana bašta koja je vaš planer aktivnosti.

S obzirom da vodim već 15 godina mentorski program bilo je važno rešiti jedan od važnih problema s kojima se suočavaju baštovani koji nemaju puno vremena: "kada uđem u baštu treba mi puno vremena da se pokrenem jer ne znam tačno koji je moj korak prioritetan".

To razumem potpuno, posebno vikend baštovane koji dolete u petak na imanje, a tamo ih dočeka zarasla trava, biljke koje su nabujale, vezivanje paradajza, zalivanje, a tek koliko ima poslova u kući.

Taj vikend se umesto odmora pretvori u umor.

Znam, prošla sam jedno vreme i takvu fazu života. Sećam se jednog maja kada je vegetacija bila u usponu, a ja imala samo dva dana da završim poslove jer sam prethodno bila na putu i naravno čekao me ponovo odlazak. T

rebalo je da se pokosi, poseje, presadi, zalije, a dani kratki za rad na velikim površinama. I tada sam uvela lampe i kosila noću. Usred noći naletela sam na panj i polomila nož. Nož je odleteo visoko i velika je sreća što nije leteo u mom pravcu. I tu

sam naučila da u dan stane koliko stane i da moram da smislim nešto efikasnije za moj život.

Ali i čovek kome je bašta ispred kuće je često u istoj situaciji kao vikend baštovan. I ne znate koliko sam nebrojeno puta slušala na konsultacijama život današnje zauzete žene koja ustaje rano, odlazi na posao, tamo je čeka borba sa kolektivnim odnosima i sistemom koji vrlo često nije u humanim vrednostima i samelje čoveka, a onda kada se vrati kući čekaju je obaveze: domaćinstvo, porodica, prijatelji i dok trepne dan je prošao.

Za baštu ostaje ono vreme koje „ kao da krade od svega i za sebe“. Nebrojeno puta sam čula „kasnim jer ove nedelje nisam ni stigla do bašte“.

U takvim situacijama uložila bih veliki napor samo da sastavim sve korake koji su važni da se raspetlja čvor, ali da pre toga baštovana pošaljem da se dobro naspava.

Jer ako nekada i pomislite da je sve oko vas u nekom talasu koji vas poklapa, ne stižete, sve vam se komplikuje idite na spavanje jer je nekada do vaše energije. Kada se čovek odmori drugačija je percepcija problema.

I ovo sam i sama prolazila, zato razumem. Svaki ovaj korak razumem. Svaki sam proživela. Dok nisam bila u zoniranoj bašti dešavalo mi se da ni plodove ne stignem da uberem, ali zone su oplemenile moj život, stavile duševne rampe i ukazale mi na korake koji će me dovesti do bašte bez puno stresa.

Početicima je posebno teško i oni su osetljiva kategorija. Najvažnije je početnike dovesti do plodova jer se u prvoj sezoni najviše odustaje.

Jer ako je nešto dodatni stres onda nije terapija za život.

Individualni program vodim intenzivno deset godina. Podrazumeva da se uradi personalizovani Projekat za dimenzije bašte i seriju konsultacija „1 na 1“ gde razgovaramo o postavci Projekta bašte.

Ja govorim kako se šta sadi i baštovani zapisuju ili pamte. U prvoj sezoni to funkcioniše dobro jer je lako da se zapamti ono što se radi u praksi cele sezone, ali već u narednoj sezoni individualnog programa često sam imala priliku da vidim da su baštovani puno toga zaboravili i zato sam počela da snimam materijale.

Video materijali su od velike pomoći, ali naš zauzet čovek je često gubio i to. I to iskustvo ponavljanja mi je pomoglo da dođem do trajnog rešenja.

Projekat bašte je zonirana bašta koja podrazumeva rad u koracima. Sada se postavlja prva zona sa 4 gredice i to je početak. Jako je važno da pustimo bašti da nas vodi i da pratimo korake.

Ti koraci su tu da nam pomognu jer prate naše resurse, životne okolnosti, praktično nas ostvaruju i mnogo je lepo kada je jedan korak završen. Tada znate da je jedan posao završen – uslov za otklanjanje frustracija.

U Projektu bašte napisano je **tačno mesto** gde se sade biljke, kada se sade, na kom razmaku i koja je smena kultura.

Najveće greške koje su baštovani radili jeste pogrešno pozicioniranje biljaka. Mešovita sadnja nije kao monokulture i podrazumeva veliko poznavanje rasta kultura, dužine vegetacije, odnosa u gredici i mesta na listi plodoreda.

I zato je ovo rešenje dobro jer je to mnogo istraživanja, sati gledanja lekcija i veliki ulog vremena. Ovako uz gotovo rešenje naš čovek konačno uživa u baštovanstvu.

Kompletan koncept Projektovanja bašte menjala sam godinama i to svaki put kada bih uočila da neka karika u tom projektu predstavlja problem baštovanima.

Sada je on „istesan“ po meri zauzetog čoveka i oslobođen od svih težina i bez roka trajanja. Sve je unapred isplanirano, upisano i snimljeno. Mnogo je lep osećaj spoznaja da već sada Projekat bašte predstavlja veliku pomoć baštovanima.

Čitav ovaj moj životni put je imao smisao jer je nastao alat koji može da vam pomogne. Jer sada postoji alat koji pomaže iskusnim baštovanima ali i potpunim početnicima jednalo. A svakom čoveku može da uštedi vreme.

Ako mislite da bi i vama Projekat bašte bio koristan, trenutno su dostupne dve nove verzije, a više informacija možete da vidite na ovom linku:

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

NADIN KUTAK

Piše: Nada Radinić

Ovih dana nas zalijevaju obilne kiše i snijeg u nekim krajevima podsjeća da zima još uvijek traje. Ali, unatoč tome, vjesnici proljeća su već tu, jer kotač godišnjih doba se ne zaustavlja. Kod mene na okućnici, u zaklonu, visibabe, šafrani i jaglaci na veliko cvatu, a ja u kući užurbano sijem i naklijavam mnoštvo sjemenja. Kao i uvijek, neko sjemenje me svake sezone iznenadi i van svakog plana proklja već sljedeći dan. Tako je i ovaj put s tomatillom i andskim jagodama, pa čak i neke paprike su već drugi dan na mokroj blazinici pustile klicu. Ta priroda je čudo.

Petnaestak rajčica je već uspješno savladalo i vanjsku hladnoću, dok su ostali tek posijani u čašice. Trudimo se svi da spremni dočekamo proljeće. Slike možete vidjeti na blogu.

U moju banku sjemenja je od Božića do sad s raznih strana pristiglo puno sorti kakve još nisam imala i neke od njih su mi pravo iznenađenje. Već se unaprijed veselim ako ću uspjeti da plodovi bar trećine njih, budu tema na blogu ove sezone. No, najprije ih tek treba posijati i njeovati. Neko sjemenje iza sebe ima stvarnu, tužnu priču, poput graha „Cherokee Trail of Tears“ i osjećam čast imati ga u svom vrtu. Ako sjeme pamti, ovo je u sebi ponijelo puno ljudske boli. Kad ga uzgajamo u svom vrtu, uzgajamo i sjećanje, a ovaj mali crni grah zaslužio je i ljepša sjećanja. Vjerujem da su vrtovi vrtovi naroda Cherokee bili vrlo slični našim biovrtovima - raznoliki i usklađeni s prirodom.

Također, ima sjemenja i sa lijepim, sretnim pričama, kao npr. Gustavova salata, pa i takve priče mene privuku da ih poželim na svojim gredicama.

Eto mogla bih ja do sutra o mom novom sjemenju, a za sad vam na blogu mogu pokazati neke, pa se možda i vama učine zanimljivima i uvrstite ih u planove za na godinu, a ja trebam dobre navijače u ovoj sezoni da uspijem u planiranom. Od sveg srca isto želim i vama. No, najvažnije u sve ući opušteno i bez fosiranja. Prihvatiti unaprijed razne scenarije.

Kada imate prevelike apetite kao ja, uvijek morate biti spremni da nećete moći baš sve što biste htjeli. Ja sam se već na to navikla. Svaki put pred sjetvu nastojim posijati sve što čeka sjetvu, ali uvijek se dogodi da ne uspijem baš sve. Također, kada biljke stasaju za sadnju na vrt, opet se dogodi da nešto ne stignem posaditi na vrijeme. Planovi i realizacija su dvije stvari koje je često teško uskladiti, a tako je i u vrtlarenju. Srećom, većina sjemenja daje šansu da te planove prenesemo u sljedeću sezonu, pa tako i kod mene ovaj put ima sjemenja koje sijem sada jer nisam stigla prošle sezone. Vrtlarenje je škola nade, a biljke su nepresušno blago, vječna inspiracija i ugodno iščekivanje.

Ovo je mali uvod, a o svemu tome pišem na svom blogu, pa nastavak čitajte na linku: [nadin-kutak-71](#)

Lijep pozdrav!

NAJAVA KONSULTACIJA UŽIVO

Već ulazi u tradiciju ovo naše okupljanje utorkom svake druge nedelje gde odgovaram na sva vaša pitanja.

Prethodnih susreta ostajali smo tri sata dok nisam odgovorila na sva pitanja. Jako je važno da znate da postoji mesto gde se možemo opširnije ispričati na teme koje su vama zanimljive, a tiču se našeg programa.

Pa, ako postoji nešto što vam nije potpuno jasno, nešto što biste hteli da me pitate lično dođite nam na Konsultacije uživo koje će se održati na jutjub kanalu i instagramu u utorak u 20:00.

PIKIRANJE BILJAKA

Jedini moj slobodan dan je ponedjeljak i uložen je u pikiranje biljaka. Uživala sam u toj meditaciji.

Pikiranje biljaka je tehnika proizvodnje rasadnog materijala i najčešće se upotrebljava u proizvodnji povrća i cveća.

Pikiranjem male biljčice dobijaju prostora za razvoj korena, brže rastu, razvijaju svoju otpornost i adaptabilnost i ranije prorode.

Ova tehnika se najčešće koristi kod proizvodnje rasada paprike, paradajza, patlidžana, kupusarica, ali možemo da pikiramo i salate, začinske biljke i cveće... Ova tehnika se lako izvodi, ali zahteva dosta vremena, rada, strpljenja i sredstava kao što su supstrat, čaše, prostor, radna snaga...

Pikiranju pristupamo u raznim razvojnim fazama, kada biljke razviju prva dva stalna lista. Mlade biljke su osjetljive na oštećenje korena i lako pucaju, tako da njih pikiramo jedino u uslovima kada je to nametnuto previsokim rastom biljaka i potrebom da spasimo rasadni materijal. S druge strane treba obratiti pažnju da ne dopustimo da biljke prerastu fazu pikiranja, jer su one tada osjetljive na stres kao posledicu presađivanja.

Mlade biljke su već sa 25 dana od nicanja spremne za pikiranje. Pikiranje se obavlja u čiste čaše koje su ispunjene kvalitetnim supstratom koji je dobro zaliven. Dakle, za visok procenat uspešnosti biljke uvek pikirajte u mokar supstrat. Temperatura supstrata treba da je između 15 i 20 °C kako mlade biljke ne bi doživele temperaturni šok.

Pre izvođenja postupka pikiranja biljke u klijalistu (činiji u kojoj su posejane) se zalivaju vodom da bi njihovo uzimanje iz posude u kojima kolektivno rastu bilo lakše i bez oštećenja korena. Prilikom uzimanja biljaka morate biti pažljivi i lagano ih izvlačite iz dubine posude u kojima su rasle, kako ne bi došlo do kidanja korena ili lomljenja listova.

Koraci pikiranja

1. Čaše u kojima ćemo pikirati biljke napunite supstratom i dobro pritisnite da bi se vazduh iz supstrata istisnuo.
2. Čaše dobro zalijte.
3. Prstom, olovkom, kašikom ili bilo kojim predmetom napravite rupu u supstratu čitavom dubinom čaše - tunel u koji ćete ubaciti biljku.
4. Lagano prstima izvlačite biljku iz kolektivnog klijalista – činije u kojima su rasle, tako što prstom iz dubine podižemo korijen.
5. Biljku ubacite u tunel do prvih listića.
6. Pritisnite supstrat oko biljke kako biste zatvorili tunel i obezbedite povezivanje korena biljke sa supstratom i vodom, ujedno istiskujući vazduh.
7. Zalijte dodatno biljku.
8. Obeležite čašu vodootpornim flomasterom.
9. Pikiranu biljku držite na osvetljenom mjestu.

Dalja briga oko upikirane biljke odnosi se na režim zalivanja i adekvatnu ishranu. Prva dohrana pikiranih sadnica je vrbin sok koji pospješuje zakorenjivanje i u ovom slučaju

razvoj korena u supstratu. Kada biljke ojačaju biće spremne za prihranjivanje biljnim tekućim đubrivima od koprive i plućnjaka u razblaženju 1:20 sa vodom.

Napomena: kod aplikacije prihrane presadicama uvijek isprobajte dejstvo na jednoj ili dve biljčice. Par dana pratite kako te biljke reaguju na apliciranu prihranu, pa tek onda izabranom prihranom prihranite i ostale biljke. Npr. ukoliko ste odlučili da presadicama dodate biljno tekuće đubrivo, obavezno prihranite samo par biljaka i pratite njihovu reakciju. Tek kada one pozitivno odreaguju na đubrivo, možete ga dodati i ostalim biljkama.

Paradajz je biljka koja voli pikiranje zato što tako razvija dobar korenski sistem. Na stabljici paradajza se nalaze male dlačice koje predstavljaju lateralne korenčiće. Dubokim pikiranjem paradajza do prvih kotiledona mi budimo ove spavajući ćelije.

Temperatura prostora nakon pikiranja treba da bude 20 do 25°C tokom dana i 18°C tokom noći. Nakon 7 dana pikirane biljke su se ukorenile i tada temperatura može biti i manja. Čim se prime pikirane biljke paradajza počinju intenzivno da rastu i potrebno im je dobro osvetljenje.

Paradajz nije solitarna biljka i uvijek se pikira u paru.

Rasad ne treba pretjerano zalivatvati već se voda dozira. Takođe, postepeno se iznose na otvoreno kako bi se jačao njihov imunitet i kako bi se adaptirale na vanjske uslove. Biljke se iznose svaki dan dozirano po nekoliko sati, da bi nakon nekoliko dana, ukoliko vremenski uslovi to dopuštaju, ostale trajno vani. Paradajz nije otporan na niske temperature i nikada se ne iznosi kada je temperatura niža od 5°C stepeni. Ukoliko postoji opasnost od niskih noćnih temperatura ili mraza, obavezno se unosi u zatvoreno.

Paprika je osetljivo biljno biće i treba biti veoma pažljiv kod njenog pikiranja kako biljka ne bi doživela stres. Mlade biljke se pikiraju kada imaju razvijena 2 do 3 listića. Prerano ili prekasno pikiranje paprike za nju može biti vrlo problematično.

Važno je obratiti pažnju na osvetljenje, temperaturu i dozirano zalivanje. Paprika je u ranim fazama uzgoja osetljivija od paradajza. Postupak presađivanja je isti kao kod paradajza. Dalja nega biljaka je ista kao kod paradajza. Paprika nije otporna na niske temperature, pa su i uslovi adaptacije isti kao kod paradajza - ne iznosi se kada su niske temperature i zaštititi se kada je najavljen mraz.

Paprike se pikiraju u paru.

Patlidžan zahteva iste uslove pikiranja kao i prethodno opisane biljke. Pikira se nakon razvijanja 2 do 3 listića. Ova biljka je veoma osjetljiva u fazi pikiranja, jer je njen koren vrlo osjetljiv na promene. Potrebno joj je direktno svjetlo i stabilni temperaturi uslovi u narednih nedelju dana. Nega je ista kao kod ostalih biljaka.

Biljka nije otporna na niske temperature, pa su uslovi za adaptaciju isti kao kod prethodno opisanih biljaka.

Patlidžan se pikira solitarna kao jedna biljka.

Kupusarice se pikiraju na isti način kao i prethodno opisane biljke, ali njih ne unosimo u zatvorenu prostoriju nakon pikiranja, jer ne podnose tople i zagrejane prostorije.

Toplota kod kupusarica izaziva stres i to stimuliše brz rast biljke u visinu i razvoj neotpornih sadnica.

Kupusarice se pikiraju kao solitarne biljke, pojedinačno.

Ove sezone se akcenat stavlja na kolektivni uzgoj ili pikiranje.

Rasad tikvica, lubenica, dinja, bamija, krastavaca ne podnosi pikiranje i bolje je od samog starta ove biljke uzgajati (posejati) u zasebne čaše, gde će rasti do vremena presadnje na otvorenom.

Njih sjemo u čaše od 10. aprila.

U ŠETNJI S GOROSTASIMA BY JESS

Priče o lekovitom bilju – Veronica officinalis

Kad porastem želim da postanem travar!

Je l' neko rekao "proleće"? Kada malo dete upitate koja biljka je vesnik proleća, gotovo svako će vam reći da je to visibaba. I to nije netačno. Samo, ja u tom trenutku imam vizualizovanu scenu u glavi, kako Veronika namešta svoje ruke i formira ćirilčno "Ф", odmahuje glavom i dobacuje „Cccc, moja Slavice...“. E, neretko se desilo da me je najpre obradovala i proleće najavila Veronica, pre nego visibaba. Pritom ne želim da slavu ukradem visibabi i skinem joj krunu s glave, već da skrenem pažnju da tu još konja za trku ima.

Detinjstvo pamtim uglavnom po padovima, povredama, prvim temperama, kros trci, skokovima u vis, avetnog ustajanja pre svitanja dok se kao najgrđi kukavci mlađi brat i ja gegamo do plaže i po naređenju majke šetamo tik uz talase zbog njegovog bronhitisa. Sećam se mirisa babinog „mječara“ (mlekara) i čitavog čopora mačaka koje je hranila, pradedine „petice“ kada uradim nešto odlično, Budimlje u Republici Srpskoj gde smo se svi okupljali, pradedine šajkače i konja vranca, Ruška, krupnog ata kog je kupio od jednog muslimana iz Bosne. Pazio ga je dugo godina kao oči u glavi, ali kada su se njih dvojica svadili jer je ovaj bio nabusit i jako tvrdoglav, deda mu je, onako revoltiran, znao opsovati džamiju. Tvrdio je da je Ruško najviše bio „zaguljen“ na pavoslavne praznike, posle mu se uvek izvinjavao šargarepama. Smejali smo se tom tandemu iz snova često do suza. To je bio konj kakvog nikada posle nigde nisam videla. Brat je sada kao od planine odvaljen, babinog mječara više nema jer se nije svideo snaji, ženi jedinog muškog deteta iz sedmočlane porodice, nema ni moga pradede, nema ni Ruška, ostala je kuća koja se urušava i imanje koje plače samo, pusto, šljive se više ne kupe i seno se ne plasti jer se 4 brata i 2 sestre nisu umeli dogovoriti oko nasleđstva. Jedino što me za detinjstvo veže su ožiljci na telu, posledice na kičmi usled povreda...i Veronika.

Tada joj nisam znala ime, ni prvo, ni drugo, ni treće. To je bio cvet koji sam svugde nalazila, od kog smo pravili minijaturne buketiće i nosili majci. Nisam znala ni da ću,

25 godina kasnije, o njoj znati mnogo više, da ću o njoj pisati, i da će me vraćati u detinjstvo svaki put kada je pred sobom ugledam, tako sitna, nežna, i diskretna.

Veronika, čestoslavica, razgon, trava od ušljame... Iz mnogo izvora sam nailazila na podatak da je prvobitno rasla na severu Evrope i da su je Stari Germani i Kelti izuzetno poštovali i koristili kao lek za razne bolesti. Kada su Germane porobili Rimljani preuzeli su svo znanje i praksu o ovoj biljci i preneli u ostale krajeve. Nekoliko je tumačenja kako je nastalo njeno ime, u zavisnosti od izvora. Prvo je, da ga je dobila po Sv. Veroniki koja je živela u XV veku i lečila leprozne bolesnike, drugo, da je u pitanju moguća greška u prepisivanju i da ime vodi poreklo od Germanskog plemena Betonica u kome je i otkrivena, a treće da je u pitanju latinska varijanta grčke reči vereniki koja znači ona koja odnosi pobeđu.

Kod nas je prilično rasprostranjena, raste po šumama i livadama, sa izuzetkom primorske obale jer ne voli kamenito tlo. To je višegodišnja zeljasta biljka, stabljika joj je podeljena, a svetovi su zvonasto uspravno raspoređeni, plavičaste do ljubičaste boje. Prema različitim izvorima može biti visoka od 10-35 cm. Listovi su s lica zeleni, a s naličja blago ljubičasti i dlakavi.

Lekovit je ceo nadzemni deo biljke dok je u cvetu. U različitim izvorima se za početak cvetanja navodi maj, ali pouzdano vam tvrdim da sam je sretala pre kalendarskog početka proleća. Veronika sadrži tanine – dakle gorka je. Prirodni je adstringens, a to znači da ima tendenciju da skuplja tkiva i pore. Sadrži i polifenole, glikozide, organske kiseline, smole, vitamine E, C i K, kao i etarsko ulje u tragovima. Prirodni je antioksidans, a sadrži i manitol koji povoljno utiče na CNS (centralni nervni sistem) i poboljšava memoriju. Čitajući i istražujući o ovoj „mrvi“ koja me vraća u detinjstvo naišla sam na naučne studije kojima je potvrđeno mnogo dobrobiti po naše zdravlje. Čestoslavica se naročito ističe u sledećim boljkama:

§ Uspešno rasteruje, razgoni (razgon) mikrobe sojeva *Staphylococcus aureus*, *Listeria monocytogenes* i *Listeria ivanovii*;

§ Blagotvorno deluje na urinarni trakt, pospešuje rad bubrega i izbacivanje peska, intenzivira drenažu i lučenje tečnosti pa tako čisti mokraćne kanale;

§ Disajni organi: pospešuje izbacivanje sluzi, sprečava upalne bolesti pluća jer ima protivupalne sposobnosti, delotvorna kod bronhitisa i pušačkog kašlja kao i kod HOBs. Dr. Jovan Tucakov je naročito preporučuje kod upornog kašlja praćenim zacenjivanjem;

§ Leči čir na želucu i dvanaestopalačnom crevu – obnavlja sluzokožu organa za varenje.

U narodu se koristi kao dodatak terapiji kod upornih kožnih oboljenja i ekcema, dakle raznih upalnih stanja kože, za ublažavanje svraba kože (karakteristično za staračku kožu). Tada se pije u formi čaja, dok se lokalno primenjuju kreme i melemi na bazi kantariona, nevena, noćurka... Institut za proučavanje lekovitog bilja „Dr Josif Pančić“ kaže da se može koristiti i u lečenju gihta i reumatskih oboljenja. Ipak, zbog nesostatka podataka o bezbednosti korišćenja veronike u trudnoći, tokom dojenja i

kod dece mlađe od 12 godina, upotreba kod ovih grupa populacije se još uvek ne savetuje. Sabrano iz više izvora, evo par predloga kako možete koristiti čestoslavicu:

1. Protiv upalnog kašlja i zacenjivanja: veronika, crni slez i izop, svega po 30g. Ravnomerno pomešati pa 3 kašike mešavine preliteri sa ½ litra ključale vode, 2 sata neka stoji poklopljeno. Pije se svaka 2 sata po 1 kašiku. – M. Antonijević
2. Protiv hroničnih kožnih oboljenja: veronika, list koprive i divlji dan i noć, sve po 50 g. Izmešati i 3 kašike mešavine preliteri sa 750 ml vrele vode i ostaviti pola sata da stoji. Pije se u malim gutljajima tokom celog dana, nezaslađeno. – M. Antonijević
3. Za bolju memoriju i protiv mentalnog zamora: veronika, ruzmarin, matičnjak, list celera, sve po 50g. Jednu kašiku preliteri sa šoljom vrele vode, pola sata stoji i posle pijete, 2-3 šolje dnevno. – M. Antonijević.
4. Protiv zapaljenja mokraćne bešike: 30 g rastavića, list breze, žalfije i veronike po 20g, 10g sveta belog sleza. 3 supene kašike mešavine se drži 4 sata u ½ litra HLADNE vode, potom se kuva 5 min, ohladi se i cedi. Pije se u 3 doze pre jela. – Dr. J. Tucakov

Pozdravite mi svaku Veroniku kada je vidite. Kažite joj da je jednoj Jasmini ona uvek prisutno, vezivno tkivo u moru sećanja iz detinjstva i da je svaki put čežljivo vrati u to bezbrižno, daleko vreme. Jedna stidljiva je mene jutros obradovala. Volim da pomislim da je zbog mene požurila.

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

Jasmina Nenadić, Učionica Kontinent 1

BAŠTOVANSTVO PRILAGOĐENO ŽIVOTU

Postavlja se pitanje: **da li baštovanstvo rezervisano samo za ljude koji imaju vremena, na primer penzionere ili nezaposlene ljude?**

Ako uzmemo u obzir da bavljenje baštovanstvom mi obaramo nivo kortizola, a podižemo nivo serotonina, baštovanstvo se kao potreba nameće pre svega jako zaposlenim ljudima koji su stalno pod stresom. Meni je lično baštovanstvo terapija i nakon jako stresnog dana, a smatra se da je vrlo stresno raditi sa velikom grupom ljudi kao što je slučaj sa mnom, ja samo uđem u svoju baštu, radim oko biljaka čak minimalno i već osećam kako se moja energija menja.

Terapija baštovanstvom (Garden therapy): koje su koristi od ove aktivnosti?

„Briga o biljkama i baštama je opuštajuća aktivnost koja može da bude čak i terapijska: u stvari, reč je o terapiji baštovanstvom (garden therapy) i ortoterapiji. Ove aktivnosti su sada prilično rasprostranjene, posebno u anglosaksonskom svetu, toliko da postoji i udruženje u Sjedinjenim Američkim Državama koje uspostavlja profesionalne standarde i daje praktična uputstva. Ovo je Američko udruženje za hortikulturnu terapiju (American Horticultural Therapy Association – AHTA). U ovom članku ćemo videti šta je terapija baštovanstvom i u kojim slučajevima baštovanstvo

ili briga o povrtnjaku može da bude od koristi za mentalno zdravlje i pomogne osobama koje pate od određenih bolesti ili koje žive sa invaliditetom.

Ako volite sebe onda ćete i da pazite na sebe, a jedan od načina je da u svoj život uvedete baštovanstvo.

Znam da baštovanstvo često može da bude samo po sebi stres kada gubimo biljke ali ja sam ih u životu puno izgubila (zahvalna na tome) i evo me i dalje u svojoj bašti. Taj serotonin vam je neka vrsta zavisnosti i ja znam jako malo baštovana koji su odustali. Uglavnom ostajemo na kursu bez obzira na poteškoće.

Dakle, jako ste zauzeti i želite da imate svoju baštu, ali ste ubeđeni da za to sigurno nemate vremena. Idemo na korake...

Korak 1

Tvoja bašta ne mora da bude velika da bi puno prinosa davala već je jako važno da je dobro organizuješ. To nipošto ne znači da ubrzaš dinamiku na gredicama. Čovek koji je pod stresom jer puno radi ne sme da bude izložen dodatnom stresu kao što je dinamika na gredicama. Dinamika u ovakvoj bašti ne sme da prelazi 5.

Što se broja gredica ili PMova tiče ne savetujem više od 10.

Za početak je potrebno da se prebaci na uzgoj na travi sve što se uspešno uzgaja ovom metodom. Uzgoj na travi je metoda koja sa jako malo rada daje velike prinose. Naravno, potrebno je nešto o tome i znati. Postoji epizoda o tome koje se sve kulture uzgajaju na travi i svima savetujem da je pogledate.

Na travi se uspešno uzgajaju: krompir, batat, tikve, tikvice, lubenice, dinje, kukuruz, pasulj, boranija, bob, grašak. Kada ove kulture izbacite na travu vama se na 6 gredica oslobađa veliki prostor za glavne kulture koje su uglavnom presada.

Na tim gredicama kombinujete drugu i treću kategoriju plodoreda: paprike, paradajz, patlidzan, kupusarice, blitvu, cveklu, salate, lukove. Da biste posejali mrkvu, peršun, paštrnjak, BU sistem, lukove potrebno je da postavite tunele koji zahtevaju malo više vremena. Ovde se i sama tehnika setve menja: tuneli se zamenjuju setvenim gezdima jer se ova gnezda lakše postavljaju.

Sve kulture koje se uzgajaju na travi posejane su u dinamici 1, što znači da uzgajamo monokulture. Oko samog uzgoja na travi je malo posla jer su sistemi uglavnom samoodrživi.

Korak 2

Drugi uslov je da postavite sistem za navodnjavanje kap po kap, ali ako uzgajate u Pmovima sistem se ne sme postaviti ispod već iznad PMA.

Korak 3

Pravilan izbor sorti. Birate otpornije i rodnije sorte.

Aktivnosti oko vrsta povrća su iste, ali nije svejedno koliki će nam prinos biti. Tako se ne sme desiti da u ovom sistemu uzgajate paparike ajvaruše jer kasne sa

plodonošenjem, a vi sigurno sa male površine nećete uzgojiti dovoljno paprika za ajvar.

Takođe je poželjno da umesto niske sejete visoku boraniju. Poslušajte i moje savete u lekciji 2 kod izbora sorti paradajza jer jedna biljka rodne sorte može da vam obezbedi veliku količinu plodova, a oko paradajza, bez obzira na sortu, je rad uvek isti.

Uz ova tri koraka do bašte za jako zauzete ljude možete prinose da povećate nekim malim organizacionim trikovima.:

- Na istoj mreži sa krastavcima sadite lufu i visoku boraniju i na taj način ćete iskoristiti mrežu za više kultura.
- Oko paprika sadite praziluk, cveklu, blitvu, salatu i tako umesto jedne dobijete 5 kultura.
- Oko kupusarica sadite celere, blitvu, praziluk i tako imate veću berbu ali i dobru integralnu zaštitu kupusa.
- Oko paradajza posadite 22 kulture i s tim u vezi pogledajte istoimenu epizodu.

Sebe cenite ukoliko birate šta jedete, šta gledate i šta mislite. Imate moć nad tim. Čišćenje od nečeg mora da počne, a to si uvek ti.

PREPARAT OD ŽALFIJE

Žalfija, na latinskom ONA KOJA DONOSI SPASENJE.

Ja znam da je svi upotrebljavate u domaćinstvu kao lek, ali ovde je reč o upotrebi žalfije u bašti.

Da li ste znali da je žalfija u vašoj bašti ono što zovem 2 u 1, lek i hrana za biljke?

1. Žalfija u sebi sadži Ca, K i P što je čini idealnom hranom za kukuruze, paradajz, paparike i patlidzan. Potrebno je da napravite TBĐ od žalfije po već poznatoj recepturi i upotrebite je razređeno 1:10 kod zalivanja odraslih biljaka.
2. Takođe, žalfija u sebi sadrži tanine koji su odgovorni za pojačani metabolizam biljaka i ubrzan rast.
3. U sebi sadrži flavonoide koji podižu otpornost cele biljke na delovanje insekata.
4. Žalfija sadrži i fitoesrtogene koji smanjuju stres kod biljaka naročito na ekstremne talase visokih ili niskih temperatura.
5. A sadrži i Ursolnu kiselinu koja je vrlo efikasna protiv gljivica, bakterija i virusa.

To znači da od nje možemo da napravimo preparat koji će ujedno da hrani folijarno i brani naše biljke. Recept je vrlo jednostavan i isti je za sve supe: 1 kg ili 150 g suve žalfije kuvati pola sata u 110 l vode. Ostaviti poklopljeno da se ohladi i nakon toga procediti i prskati razređenom tečnošću biljke.

A ako imate u višku žalfiju možete njome da tretirate i voćnjake jer to je odličan preparat protiv Monilije i Ervinije.

NESVAKIDAŠNJI POKLON

Desilo mi se nešto čudesno danas, dobila sam nesvakidašnji poklon. Celi dan je generalno okupan nekom ljubalju i mnogo je divnih poruka stiglo u moj dan ali ovaj će poklon i vas obradovati.

ONA, tako ćemo je zvati sada jer je s nama i ovo čita, ali ne želi da se imenuje, je htela da mi pokloni nešto. Zapravo više da uzvрати dobrim. Odlučila je da mi pokloni humanitarno delo, ali ne baš sam čin humanosti već sreću zbog darivanja. Odlučila je da pomogne nekom u moje ime.

ONA je razmišljala gde će uputiti pomoć i toliko je istančano pratila moje aktivnosti pa odlučila da se pomoć uputi nekoj starijoj osobi. U moje ime je donirala šporet za ogrev i hranu jednom starom licu u selu koje je blizu mog. Naglasila je da se moje ime ne spominje. Moje humanitarne aktivnosti nikada nisam objavljivala niti o tome pisala jer je to bez obzira na sve namere lični marketing. Ili želiš ili ne želiš da pomogneš, nema tu kalkulacija.

I to je ONA uzela u obzir. Samo mi je javila da je jedan deda srećan zbog mene, u toplom i nahranjen. A šporet divan i beo, tačno govori da će raditi svoj posao kakao dolikuje.

ONA veruje da dobrota kruži i da nije bitno ko će kome da uzvрати. Koliko je samo ljubavi u tom činu! Kada sam dobila od NJE zvučne poruke i fotografije "onoga što sam donirala" čula sam je kako zamuckuje jer ne zna kako da mi saopšti... dobre namere je nekada teško predstaviti...

Samo sam počela da plačem dirnuta lepotom duše. Ljudi su tako čudesno dobri! Naša zajednica je satkana od čudesnih ljudi, istoživljeničkih boraca za DOBRO.

I kako čovek da se ne budi zahvalan...

PODSETNIK NA ROKOVE

Primorje

Podsećam vas da ste od početka februara započeli setvu na otvorenom polju.

Od 20-og februara počinje sadnja krompira, presadnja cvekle, blitve odnosno decembarske i januarske presade. Takođe, možete da radite i direktnu setvu čičoke i presadnju hrena.

S druge strane počinje setva jednog od najozbiljnijih rasadnika koji podrazumeva da pogledate epizodu na YouTube kanalu Aprilski rasadnik, jer tu pokazujem o kakvom principu sadnje se radi.

Sejete tikvice, dinje, lubenice, krastavce, siderata cveće, nisku i visoku boraniju kao prvi turnus, tikve kukuruze, lufe, lagenarije i puno začinskog bilja. Za dobar izbor sorte krompira pogledajte epizodu kako da se rešite krompirovog moljca.

Kontinent

Završava setvu februarskog rasadnika. Rok za setvu je 15.03. Predlažem da se pripremite za setvu na otvorenom polju koja će početi početkom marta.

Planine

Kreću sa setvom crvene zone i začinskih biljaka.

Sve vas podsećam da nabavite krompir za sadnju, jer ga neće biti u ponudi.

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