

MOJ SAMOOSKRBEEN DOM V ČASU KORONA KRIZE

Napotki in nasveti za samooskrben dom

ERASMUS+
KA210-ADU - Manjša partnerstva na področju
izobraževanja odraslih



ZRIRAP *so.p., Beltinci*

Partnerji v projektu:

ZRIRAP *so.p., Beltinci*

ZRIRAP so.p., Beltinci

Zavod za raziskovanje in razvijanje alternativnih praks so.p., Beltinci


Prekmurska ulica 10, 9231 Beltinci, Slovenija
zrirap@gmail.com/www.zrirap.org/+386 (0)40 353 640



EKO PAN

Udruga za zaščito okoliša i prirode

Stjepana Radića 12, 4700 Karlovac, Hrvaška
eko-pan@eko-pan.hr/www.eko-pan.hr/+385 (0)95 9083 578

 Projekt "Moj samooskrbni dom v času korona krize" je financiran v okviru programa: Erasmus + (KA210-ADU – Manjša partnerstva na področju izobraževanja odraslih) v višini 60.000 €, ki je trajal od 1.11.2021. do 1.11.2022.



PRIPRAVA VRTA NA NOVO SEZONO

Toplejši dnevi nas vabijo k prvim vrtnim opravilom. Najprej moramo počakati na to, da se zemlja otopli in posuši saj drugače uničujemo strukturo tal in mikroorganizme, ki živijo v njih. Prav tako izberemo dneve brez vetra, saj je drugače zemlja izpostavljena vrtni eroziji. Prvo pravilo ekološkega vrtnarjenja je, da zemljo obdelujemo takrat, ko so dovolj ugodni pogoji, ko je dovolj suha in ne presuha. Zelo narobe je saditi v mrzlo zeljo. Če smo naredili tako napako, seme pogosto ne vzkali. Poleg tega se pri rastlinah koreninski sistem ne razvije, kar se bo poznalo pri odpornosti rastline, skozi celo njeno življenje. Ker bo zato rastlina v večjem stresu kot je običajno, bo zelo verjetno obrodila manj, kot bi sicer.

Gnojenje vrta je najbolje opraviti jeseni, saj se potem gnojilo čez zimo predela in razpade. Če pa je jesen mokra in nismo imeli časa za jesensko gnojenje, le-tega opravimo zgodaj spomladi. To je še najbolj primerno za tiste gredice, kjer bomo imeli zasajene zelenjadnjice, ki potrebujejo veliko hranil. Med nje prištevamo papriko, paradižnik, brokoli, jajčevce, kumare, ipd.



Ko boste sprejeli odločitev, katere vrtnine želite imeti na vrtu v letošnji sezoni, je najbolje pripraviti setveni načrt, kam jih boste posejali oziroma posadili. Dobro je, da se odločite za ekološka semena in tako pridelate hrano najvišje kakovosti.



Spomladi je najboljša le rahljanje z vilami, ki jih zapičimo in zasučemo. Če zemljo preobračamo, z mešanjem posameznih plasti uničujemo njeno strukturo. Lopatanje je primernejše za jesensko obdelavo, saj takrat obrnemo »na glavo« velike grude, ki potem razpadejo pod vplivom zimskega mraza, pri čemer se ustvari fina, mrvičasta zemlja. Vrtno zemljo pripravljamo približno dva tedna pred sejanjem ali sajenjem, ne več, ker se lahko zaradi vremenskih dejavnikov, kot je močan dež, njeno stanje spremeni na slabše in je bilo delo zaman.

Izmenjavo semen in delavnico na temo priprave vrta na novo sezono smo izvajali ekipa ZRIRAP so.p, Beltinci (17..2.2022)



OSNOVE PRIDELOVANJA LASTNIH SADIK ZELENJAVE IN ZELIŠČ

Kaj potrebujemo?

- semena
- zemljo ali substrat
- zalivalko ali pršilko, steklenico za vodo
- ončke, posodice, platoje
- primerno mesto



Na začetku si vedno naredimo načrt in v njega vključimo zelišča in zelenjavo, ki jih želimo vzgojiti na vrtu. Pravočasno si zagotovimo substrat in semena, če jih nimamo doma. S prvimi sadikami lahko začnemo že februarja. Najprej začnemo nekje v hiši- na toplem. Najbolj primerno mesto je okenska polica, ki je usmerjena na JZ, saj tam najdlje sveti sonce.

Začnemo s čiliji, papriko, jajčevci in feferoni. Za začetek lahko poskusimo tudi s solato in kapusnicami. Seveda ne smemo pozabiti tudi na zelišča. Že v januarju lahko na okenski polici sejemo peteršilj in ga vzgajamo v lončkih.

Trik za peteršilj je, da kali v temi, zato ga po setvi pokrijemo s kartonom in na ta način nam bo vzkalil zelo hitro.

Kako sejemo semena?



- ne preveč na gosto- da se nam kasneje ne pretegnejo
- ne pregloboko v zemljo- predvsem mala semena samo potresemo po zemlji in seme zalijemo z razpršilko, da seme pride v stik z zemljo
- ne pregloboko v posodi/koritu- vedno minimalno 1cm pod robom
- vedno preverimo, da imamo zdrava semena
- pri starih semenih lahko kaljivost preverimo s testom kaljivosti

Najbolj optimalna temperatura za kalitev je 26°C, najbolj primerno mesto pa kje ob peči ali radiatorju. Ko semena vzklijejo, pa potrebujejo veliko svetlobe in temperaturo okoli 20°C. Pazimo, da so res na svetlem, saj se nam drugače hitro pretegnejo. To je tudi največja napaka pri vzgoji sadik doma. Raje so naj sadike bolj na mrzlem, kot pa, da jim primanjkuje svetlobe.

Zalivanje naj bo zmerno, raje večkrat po malo. Če nismo prepričani pri zalivanju, s prstom preverimo kako vlažna je zemlja v globini korita ali posode.

Naj lepo raste!



Semena lahko sejemo na različne načine: lahko vsako seme posebej ali več semen skupaj v korito/plato in jih nato razsadimo. Pazimo le, da vedno posebej sejemo buče, kumare, melone in lubenice, saj le- te ne marajo presajanja.



SHRANJEVANJE IN POBIRANJE SEMEN

Pomembni nasveti za pobiranje semen:

- **ZDRAVE RASTLINE:** vedno semenimo le zdrave rastline, brez znakov bolezni. Bolezni se lahko s semenom prenašajo naprej.
- **NAJLEPŠA RASTLINA:** za shranjevanje semen si izberimo najlepšo rastlino, točno tako, kot želimo, da nam zraste naslednjo sezono.
- **NAJVEČJI PLOD-** iz najlepše rastline si izberemo največji in najlepši plod. Seme ima spomin in tudi drugo leto bodo zrasli najlepši plodovi.
- **SREDINA RASTLINE:** pri plodovkah vedno hranimo semena, ki rastejo približno na sredini rastline. Najlepše se to vidi pri paradižniku, kjer za seme izberemo plod, ki raste na drugi do peti etaži. Nikoli si ne izberemo plodov, ki so zrasli prvi, torej čisto spodaj na prvi etaži. Ti deli rastline še nimajo pravih informacij, zato bi lahko drugo leto zrasle nižje rastline, z le nekaj plodovi. Semena iz plodov so najboljše in imajo prave informacije, saj rastlina v tisti fazi že doseže optimalno rast.
- **VEČ RASTLIN:** v izogib temu, da bi sčasoma izrodili sorte, je zelo pomembno, da vzamemo več semen iz več različnih rastlin iste sorte, najboljše tri ali več. Še boljše je, če rastejo na različnih mestih po vrtu. Semena shranimo skupaj in potem enako delamo vsako leto. To velja za vse rastline, ne samo za paradižnik.



EKO IN TRAJNOSTVO VRTNARJENJE

Ekološko vrtnarjenje naj ne ostane samo vrtnarjenje brez uporabe kemije. Naj bo to korak več, naj bo to posnemanje narave, vnašanje vzorcev iz narave na vrt, skrb za zemljo, naj bo užitek in ne obveznost.

Vrtnarite lahko tudi, če nimate veliko časa, le določene vzorce iz preteklosti je potrebno pozabiti in se lotiti vrtnarjenja na način, ki je bližje naravi. Prekopavanje, okopavanje, pletje, vsakodnevno zalivanje, stroški za gnojila in dodatke, postanejo z drugačnim pristopom do vrta in narave preteklost. Pestre združbe na vrtu poskrbijo za ravnovesje, vrt pa je čudovit tudi na pogled.

KAKO POSKRIBETI, DA BO VRTNARJENJE SPROSTITIV IN NE GARANJE IN OBVEZNOST?

- **ZASTIRKA:** z njo preprečimo izhlapavanje vode s površine tal in s tem nepotrebno izgubo vode - zemlja je tako bolj odporna na sušo. Z zastirko preprečujemo odtekanje vode v večjih nalovih in zbitje tal. Z njo varujemo v tleh živeče organizme in bogatimo tla s humosom. Zaradi nje nam tudi ni potrebno pletti vrta.
- **HUMUS-** nepogrešljiv dejavnik rodovitosti tal. S humusom bogata tla bolje zadržujejo vodo. Humus dobro vpija vodo in jo dlje časa skladišči. Le-ta nastaja iz odmrlega organskega materiala s pomočjo v tleh živečih organizmov. Zato poskrbimo, da bodo v tleh zanje čimbolj ugodne razmere.
- **NE prekopavamo zemlje,** ampak jo rahljamo. Ko zemljo prekopljemo porušimo red v zemlji, zemlja je izpostavljena mrazu, nastane ponvica, zbita zemlja.
- **OBLIKUJEMO STALNE GREDE IN POTKE**
- **MEŠANI POSEVKI/DOBRI SOSEDJE:** skupaj sadimo rastline, ki imajo medsebojni dober vpliv in nam pomagajo tudi pri odvrčanju škodljivcev. To so npr. ognjič, ki odganja koloradske hrošče, kapucinke, ki odganjajo bolhače, koloradske hrošče, listne uši, strune; žametnice slabijo rast koreninskih plevelov, ipd..

Sosedski odnosi med kapusnicami in drugimi vrtninami

VRTINA	DOBRI SOSEDI	SLABI SOSEDI
BRONČLI	bitva, bob, endivja, fižol, grah, kumare, por, rdeča pesa, sladki kromček, solata, špenač, zelena	zajzka listna zelenjava, brokoli, brstični ohrovt, čebula, česen, črna redkev, jagode, kitajski kapus, kolerabica, korenček, krompir, listnat ohrovt, ohrovt, paradižnik, redkica, zelje
CVETACA	bitva, bob, endivja, fižol, grah, kumare, paradižnik, sladki kromček, solata, špenač, zelena	zajzka listna zelenjava, čebula, koleraba, krompir, zelje
OHROVT	bitva, bob, bučke, endivja, fižol, grah, hren, korenček, kumare, motovilac, por, rabarbara, rdeča pesa, sladki kromček, solata, šparglji, špenač, zelena	zajzka listna zelenjava, brokoli, brstični ohrovt, čebula, česen, črna redkev, jagode, kitajski kapus, koleraba, krompir, listnat ohrovt, paprika, paradižnik, redkica, zelje
ZELJE	bitva, bob, bučke, endivja, fižol, grah, hren, jagolvec, korenček, kumare, motovilac, por, rabarbara, rdeča pesa, sladki kromček, solata, šparglji, špenač, zelena	zajzka listna zelenjava, brokoli, brstični ohrovt, cvetaka, čebula, česen, črna redkev, jagode, kitajski kapus, kolerabica, krompir, listnat ohrovt, ohrovt, paprika, paradižnik, peteršilj, redkica



Vrste zastirke: ekološka slama, seno, suho listje, plevel, rastline za zeleno gnojenje (ajda, gorjušica, oljna redkev, inkarnatka, ipd.

Delavnico o trajnostnem vrtnarjenju je izvajala Cvetlična, Jerneja Jošar s.p.(30.4.2022)



ZELIŠČA:

uporaba, nabiranje in shranjevanje, zdravilne učinkovine,...

Uporabni deli rastlin:

- cvet
- list
- korenina
- cvetoča zel



Kdaj in kako nabiramo zelišča/zdravilne rastline?

1. Zelišča/zdravilne rastline lahko nabiramo skozi celo leto.
2. Pazimo, da izberemo dneve, ko je vreme primerno. (ne nabiramo rastlin, ko je megla, ko so rastline vlažne in je na njih rosa.).
3. Vedno nabiramo le zdrave in nepoškodovane rastline.
4. Uporabljamo vrtno škarje, srp, motiko, lopato, cekar, košaro in nožek. Plastične posode niso primerne.
5. Režemo ali izkopavamo s čistimi rezi, da naredimo čimmanj škode.
6. Ne pobereemo ali izkopljemo vseh rastlin (delov rastlin) na enem mestu.
7. Po pobiranju rastline čimprej predelamo oz. jih posušimo.

*Delavnici je izvajal Iztok Luskovič iz zavoda
100% naravno Botanik (18.6.2022 in 8.10.2022)*

Kje in kako sušimo zdravilne rastline:

- ne spiramo z vodo
- v senci, na prepihu (podstrešja, preprišni prostori)
- v prostoru, ki ga ob slabem vremenu lahko zapremo
- po možnosti cele rastline
- na mrežah, lesah, papirju, obešeno v snopih
- temperatura ne sme presegati 35°C
- Rastline so primerno posušene, ko se delci zlomijo, šelestijo, zdrobijo in je barva enaka kot ob pobrani rastlini. Vonj mora biti prijeten, še bolj kot pri sveži rastlini.



Prilavki iz zdravilnih rastlin:

- vodni izvlečki/čaji
- tinkture ali alkoholni izvlečki
- sveži sok
- rastlinska kaša
- obloge
- olja/macerati
- mazila
- sirupi



IZDELAVA NARAVNEGA MILO

PREPROSTO SIVKINO MILO:

Pripomočki :

- Na vročino odporne plastične posode
- Termometer
- Palični mešalnik
- Plastičen ali lesen pribor (ne uporabljajte aluminijastih posod ali pribora kot so žlice, itd.)
- Tehnica (do 1g natančna)
- Kalup za vlivanje mila (lahko uporabite tudi banjice od sladoleda ali drugo embalažo odporno na vročino, če vlivate v lesen kalup ga zaščitite s peki papirjem, saj les vpija)
- Zaščitna oprema (plastične rokavice, očala, obleka)

Postopek:

1. Zmešaj NaOH v vodo in počakaj, da se ohladi (nikoli ne delaj obratno, da vliješ vodo v NaOH!)
2. Ko se ta mešanica ohladi na pribl. 40°C, zmešaj olivno in kokosovo olje in dodaj prvi mešanici, Oboje naj ima približno enako temperaturo.
3. Mešaj s paličnim mešalnikom, tako dolgo, da se začenja mešanica gostiti kot puding in se na njej vidi sled. Dodaj dodatke in še malo mešaj.
4. Mešanico vlij v modele oz. lesen kalup in pusti, da se ohladi (na koncu lahko še posuješ s poljubnimi dodatki, npr. cvetovi sivke, ipd.)

Delavnico izdelave naravnega mila smo izvajali ekipa ZRIRAP so.p, Beltinci (19..2.2022)

Sestavine:

- 100 g kokosovo olje
- 500 g olivno olje
- 80 g NaOH
- 195 g voda
- Poljubni dodatki: npr. eterično olje sivke, posušeni cvetovi sivke, posušeni cvetovi vrtnice, mak, posušene lupine pomaranče, itd.,

Opozorilo!

Natrijev hidroksid je nevarna kemikalija, ki lahko ob nepravilni uporabi povzroči resne poškodbe in eksplozijo.



Milo po hladnem postopku se mora sušiti 4-6 tednov. V tem času se natrijev hidroksid izluži (milo se "posuši") in v končnem izdelku ni več prisoten. Milo je takrat popolnoma varno in čudovito za uporabo. Ta postopek ni primeren za delo z otroki, v ta namen je bolj primerno glicerinsko milo, ki ga stopite in nato okrašujete in oblikujete po želji.



IZDELAVA OGNJIČEVEGA MAZILA IN MACERATA

Zakaj izbrati naravno kozmetiko?

- Skrb za zdravje in okolje
- Izogibanje zdravju škodljivim sinteznim sestavinam (parabeni, konzervansi, emulgatorji, umetne dišave in barvila, stabilizatorji,...)
- Naravni proizvodi zmanjšujejo tveganje za nastanek izpuščajev, kožnih alergij in izsuševanje kože
- Izdelki vsebujejo predvsem raznorazna olja in so obogateni z mnogimi vitamini. Njihova pridelava pogosto temelji le na toplotni obdelavi.
- Naravna kozmetika se ne skuša vmešavati v naravne procese, ki potekajo v telesu, pač pa skuša delovati v sozvočju z njimi.
- Relativno varna uporaba
- Ni testirana na živalih (niti sestavine)
- Rastline in njihove izvlečke uporabljamo za zdravljenje v ljudski medicini že iz prazgodovine
- Temelj delovanja naravne kozmetike je ohranjanje oziroma vzpostavljanje naravnega ravnovesja

Na kaj moramo biti pozorni?

- Izraz „NARAVNO“ ni zakonsko opredeljen in ni enotnih kriterijev-različna interpretacija v različnih državah (v EU zahteva 2% naravnih sestavin v izdelku)
- Zavajajoče oglaševanje
- Različni certifikati vseeno dopuščajo določen del sinteznih spojin
- Pomemben je izvor rastlin in način pridobivanja izvlečkov, olj,... (čistoča, sestava,...)
- Navedeni vrstni red sestavin
- Rok uporabe



OGNJIČ

Pripravki iz ognjiča lajšajo naslednje zdravstvene težave:

1. Blaži celjenje ran in kožnih turov, modrice, lažje opekline in preležanine; deluje protivnetno, protimikrobno in antibakterijsko.
2. Blaži vnetja ustne sluznice in sluznice žrela. Blaži in pospešuje celjenje ran, ki so posledica okvar ven na nogah.
3. Pomirja krče in želodčna in črevesna vnetja. Blaži težave z mehurjem, žolčevodom, sečnim mehurjem, ledvicami in ženskimi spolnimi organi.
4. Zaustavlja krvavitve iz nosu, zdravi vneto žrelno in ustno sluznico in blaži gnojno vnetje ušesa. Posvetli pigmentne pege in umirja vneto otroško kožo.
5. Neguje trdo, suho, razpokano in vneto kožo ter spodbuja delovanje jeter, blaži obolenja žolča in ureja menstrualne bolečine.

OGNJIČEV MACERAT (olja):

Sestavine:

- posušeni cvetovi ognjiča (cca. 20%)
- olivno olje (cca. 80%)



Postopek (krajši):

1. Ognjičeve cvetove najprej posušimo (ali kupimo že posušene, če jih nismo uspeli nabrati). Uporabite 75 g posušениh ognjičevih cvetov na cca. 300 ml olivnega olja.
2. Stresite posušene cvetove ognjiča v dvojno posodo in jih prekrijte z oljem.
3. Na nizki – srednji temperaturi segrevajte 2 – 4 ure in pazite, da voda ne izpari. Vsake toliko časa premešajte in preverite.
4. Po približno 4 urah olje precedimo skozi gazo in prelijemo v kozarce.

Če želimo močnejšo koncentracijo postopek ponovimo s pridobljenim oljem in dodamo nove posušene cvetove ognjiča.

Postopek (daljši):

1. Posušene cvetove ognjiča damo v steklen kozarec in jih prelijemo z olivnim oljem, tako, da so vsi cvetovi pokriti z oljem.
2. Pustimo 14dni-3 tedne na toplem. Najboljše je, da je kozarec zaščiten pred direktno sončno svetlobo. Kozarec z mešnico vsak dan malo pretresemo.
3. Ko je olje pripravljeno, ga precedimo skozi gazo in cedilo ter pri item ožamemo vse cvetove, da so popolnoma suhi.
4. Olje damo v kozarčke in jih dobro zapremo. Rok uporabe je cca. 1 leto.

OGNJIČEVO MAZILO:

Sestavine:

- Ognjičev macerat
- Čebelji vosek (cca. 15% skupne mase)



Postopek:

1. Osnovno ognjičevo olje (macerat) segrevamo na vodni kopeli in mu dodamo čebelji vosek.
2. Počasi mešamo, dokler se vosek popolnoma ne stopi.
3. Prelijemo v čiste kozarčke in dobro zapremo.

Ognjičevo kremo hranimo v hladnem in temnem prostoru. Ko kozarček odpremo, je najbolje, da ga hranimo v hladilniku.



IZDELAVA DOMAČEGA BALZAMA ZA USTNICE

Pri naravni kozmetiki ni toliko pomembno, kako globoko prodirajo njene sestavine v kožo, saj so te sestavine biološko razgradljive, sestavine pri tradicionalni kozmetiki pa se kopičijo v telesu.

Nekatere izmed njih lahko resno škodujejo zdravju:

- Parabeni in fenoksietanoli lahko vplivajo na reproduktivne sposobnosti ali so celo rakotvorni.
- Emulgator PEG (polietilen glikol) lahko kožo draži.
- Sestavine petrokemije (mineralna olja, parafin), uničujejo mastni kisli plašč kože, s čimer ta postane bolj prepustna za vdor bakterij in bacilov ter tako bolj občutljiva in razdražena.

Običajna kozmetika lahko vsebuje še gensko spremenjene organizme, umetna barvila in pesticide, ki povzročajo motnje imunskega sistema in so dokazano kancerogeni ter onesnažujejo okolje in telo.

- Herbicidi in formaldehid prav tako dražijo kožo, EDTA (etilendiaminotetraocetno kislina) lahko povzroča dermatitis, silikon pa je izjemno težko razgradljiv.

BALZAM ZA USTNICE

Sestavine:

- 45 g kokosovega masla
-
- 30 g olivnega olja
-
- 24 g čebeljega voska
-
- 1 g eteričnega olja (sivke/poprove mete/sladke pomaranče ipd.)

Postopek:

1. Kokosovo maslo, olivno olje in čebelji vosek natehtamo in počasi stalimo ob segrevanju in mešanju na vodni kopeli.
2. Ko se mešanica stali, odstavimo s kopeli, po kapljicah dodamo eterično olje
3. Ponovno dobro zmešamo ter nalijemo v ustrezne lončke.
4. Ko se mazilo strdi in ohladi, embalažo zapremo in ustrezno označimo.



Nasvete in napotke o naravni kozmetiki, izdelavi ognjičevega macerata in mazila ter balzama za ustnice je z nami delila Katarinca, naravna kozmetika, Katarina Utroša s.p.



IZDELAVA UNIVERZALNEGA NARAVNEGA ČISTILNEGA SREDSTVA

Naravna čistilna in pralna sredstva bi morala biti osnovna in ne kot alternativna, saj to je naravi in človeku blizu, ter ohranja zdravje vseh nas. Povprečna štiričlanska družina letno porabi vsaj 20 različnih plastenk čistil za pranje in čiščenje, približno 20 litrov kemikalij, 20 gobic za čiščenje, krpice in gumijaste rokavice.

Ko številke porabljenih strupenih kemičnih čistil, gobic in rokavic pomnožimo s številom gospodinjstev, ter dodamo še javne ustanove in gostinske objekte, dobimo številke v milijonih litrah čistil v naše reke in visok hrib smeti plastenk in gobic.



Recept:

- skodelica prekuhane ali destilirane vode (vode, ki je mehka in brez nečistoč)
- skodelica vinskega kisa (lahko tudi z agrumi)
- 20 kaplic eteričnega olja po izbiri (npr. sivka, pomaranča,...)



Postopek:

1. Sestavine dobro premešamo in vlijemo v pršilko, ki jo uporabljamo za pršenje površin ali krpe. Pri uporabi smo nežni.
2. Čistilo pustimo na površini največ 15min, nato obrišemo do suhega. Pri večji umazaniji uporabimo dve krpi: z eno čistimo, z drugo brišemo.

IZDELAVA NARAVNEGA PRALNEGA PRAŠKA IN MEHČALCA ZA PERILO

Ko se lotimo naravnega načina pranja perila, se tega lotimo iz zavedanja o onesnaževanju okolja s tekstilom in sredstvi za vzdrževanje tekstila, hkrati pa zastrupljanja telesa s kemikalijami v tekstilu.

Koža je naš največji organ in skozi njo v telo vnašamo strupe iz okolja. Največ strupenih kemikalij je v sredstvih za nego telesa (šamponi, kreme, mila, paste ipd.), s strupi v detergentih za pranje perila, pa še ustvarimo koktelj strupov, ki jih dnevno in ves čas vnašamo v telo. Vpliv zastrupljanja se ne pozna takoj, saj telo še nekaj časa uspeva te strupe izločati, če pa oz. ko jih je preveč količinsko ali dolgotrajno, pa začnemo čutiti zdravstvene težave. Najpogostejše reakcije so alergije in posledično avtoimune bolezni.

Strupene kemikalije pri pranju perila lahko najhitreje, najlažje odstranimo iz našega življenja, hkrati pa prihranimo denar in okolje razbremenimo strupov.

Konvencionalna pralna sredstva okolje onesnažujejo in ogrožajo zdravje s sintetičnimi kemikalijami in s plastiko za enkratno uporabo.

Tako, da se rešitev ponuja že sama od sebe, to je da uporabimo naravna, biorazgradljiva pralna sredstva in embalažo za večkratno uporabo.

NARAVEN PRALNI PRAŠEK:

Recept:

- 600ml pralne sode
- eko trdo pralno milo
- 20 kaplic eteričnega olja)

Postopek:

Če nimamo pralne sode (natrijev karbonat), jo naredimo iz sode bikarbone (natrijev bikarbonat) in sicer tako, da sodo bikarbono posujemo v pekač in v pečici zapečemo 30 minut na 200 stopinj z občasnim mešanjem. Z vročino se soda bikarbena spremeni v pralno sodo.

Trdo pralno milo naribamo ali kupimo kosmiče pralnega mila, zmešamo s sodo in nakapljamo eterično olje po izbiri. Uporabljamo kot smo vajeni, najbolje kar v boben pralnega stroja.



Za izdelavo pralnega praška lahko uporabimo tudi divji kostanj, ki ga olupimo, narežemo na manjše koščke suh, da ga lahko zmeljemo v prah.

Pralni prašek iz pepela:

Za pripravo potrebujemo:

- veliko posodo in 5 litrov vode
- 150g bukovega pepela
- 3 žlice pralne sode
- eterično olje po želji

V vrelo vodo presejemo bukov pepel in pustimo vreti 5 minut. Dodamo še pralno sodo, zavremo in odstavimo. Počakamo, da se pepel usede na dno in voda zbistri. Dobili smo pepelnato snov za pranje perila in čistilno pasto za štedilnike in pečice. Pranje s pepelovo vodo osveži barve perila. Vodo lahko uporabljate kot čistilno sredstvo.

NARAVEN MEHČALEC ZA PERILO

Pri naravnem vzdrževanju perila ne uporabljamo sušilnih strojev, rezen, če imamo možnost obnovljivih virov električne energije oz. zaradi prostorskih izzivov nimamo drugih možnosti. Drugače pa perilo sušimo na soncu in vetru. Pri sušenju v sušilnem stroju sušilci perila niso potrebni, saj je vseeno perilo prijetno mehko, eterična olja pa ne pridejo do izraza. Pri sušenju na zraku pa je vsaj za fortir smiselno uporabiti mehčalec, saj lahko perilo na zraku dobi prijetno svežino.

Recept:

- skodelica alkoholnega kisa
- skodelica sode
- 2 skodelici tople vode

Postopek:

1. Sodo stresemo v vodo, postopoma dodamo kis in vse skupaj dobro premešamo.
2. Posodo dobro zapremo in špred vsako uporabo dobro pretresimo. Lahko dodamo eterično olje.

Zelo učinkovit mehčalec je sam alkoholni kis, ki smo mu dodali eterično olje ali v njem namakali lupine limone, pomaranče, sivko, rožmarin.

Balzam za perilo:

Balzam za perilo je odstranjevalec strupov iz tekstila, zato je priporočljiv pri pranju novih oblačil, ki so še vedno polna barvil, fiksarjev, trdil ipd. kemičnih snovi, ki jih dodajajo pri proizvodnji tekstila. Osnova balzama za perilo je mehka voda in citronka.

Po receptu damo 200g citronke na 1l vode.



Delavnico izdelave naravnih čistil, pralnega praška, mehčalca in drugih naravnih pralnih sredstev je izvajala Iris Magajna iz društva Pupillam so.p., (19.3. in 23.4.2022)



VLAGANJE ZELENJAVE, IZDELAVA MARMELAD, KUHANJE SIRUPOV,...

Vsi ponosni lastniki vrtov, na katerih zraste toliko zelenjave, da je sproti nikakor ne uspejo pojedsti, ob koncu poletja ali jeseni začenjajo s shranjevanjem živil za ozimnico, pri tem najpogosteje izberejo vlaganje..

Zelenjavo lahko vlagamo v kis, olje ali slanico, iz nje pripravimo čatni ali jo za zimo shranimo v obliki goste omake. Vlagamo lahko skoraj vse vrste zelenjave, če so le plodovi sveži, mladi in kakovostni. Zelenjavo dobro operemo, očistimo, po potrebi olupimo in narežemo na prbl. enako velike kose. Tršo zelenjavo moramo prej na hitro pokuhati (cvetača, stročji fižol, korenje, zelena,...), nato pa jo po koncu zalijemo z ledeno vodo, da prekinemo kuhanje in da zelenjava ohrani lepo barvo.

• Vlaganje v kis:

Kislina uniči bakterije in prepreči njihov razvoj. Za vlaganje mora vsebovati vsaj 5% očetne kisline. Največkrat uporabimo alkoholni kis, ki ima večji % kisline.



• Vlaganje v olje:

Če za vlaganje uporabimo olje, poskrbimo, da je to kakovostno in da ni žarko. Olje samo po sebi ni konzervans, le preprečuje stik živila z zrakom.

V ta namen živila pred vlaganjem v olje na kratko skuhamo, lahko tudi v mešanici s kisom. Pri tem vlaganju je bistveno, da kozarce z vloženo zelenjavo postavimo v temen prostor, da olje ne postane žarko.

• Vlaganje v slanico in sol:

Tudi sol preprečuje kvarjenje živil, a ker je učinek soli v slanici zmanjšán, je dobro, da vsebino kozarca še dodatno zaščitimo, zato napolnjene kozarce pasteriziramo. V sol lahko vlagamo tudi brez vode, tako, da v kozarec zlagamo izmenično plast soli in plast izbranega živila. Tako vlagamo npr. na pol kuhane kapre, stročji fižol, olive.

• Kuhana ozimnica:

Zelenjavo lahko vnaprej tudi toplotno obdelamo, ji dodamo začimbe in j pripravimo gotovo jed, ki jo še vročo damo v pasterizirane kozarce. Da kozarci ne bi počili, ko jim dodamo vročo vsebino, jih prej segrejem. Obstojnost takšne ozimnice je krajša, kot če bi vlagali v kisu, zato kozarce pred uporabo vedno pasteriziramo.

MEŠANA ZELENJAVA:

Sestavine:

- fižol 3kg (suhi ali mehki, od tega je odvisen čas kuhanja le-tega)
- paradižnik 2kg (boljše, da je manj zrel)
- paprika 2kg
- čebula 12 kosov
- česen 10 strokov
- sončnično olje 3dl
- jabolčni kis 3dl
- 1/2 čajne žlice popra
- 1 žlica soli



Postopek:

1. Marelice operemo, razkoščičimo in narežemo na manjše koščke.
2. Pripravimo si sladkor, ki ga odmerimo. Od celote vzamemo 4 žlice in ga damo na stran.
3. Marelice vsujemo v posodo, kjer bomo kuhali marmelado in na nje posujemo sladkor. Premešamo, da se ves sladkor stopi in počakamo, da zavre.
4. Ko zavre, zmanjšamo temperaturo in ob zmernem vrenju kuhamo, dokler ne izginejo pene, ki so nastale pri kuhanju. Vmes mešamo, da se nam marmelada ne prismoji.
5. Med kuhanjem damo kozarce v pečico na 100°C, da jih steriliziramo.
6. K sladkorju, ki smo ga odvezli na začetku dodamo želirno sredstvo, dobro premešamo in ga dodamo marmeladi s pomočjo metlice. Pazimo, da se nam ne naredijo grudice.
7. Počakamo, da marmelada ponovno zavre in kuhamo še 3-5minut.
8. Zmes odstavimo s štedilnika in z njo napolnimo kozarčke, ki jih nato pokrijemo z odejo, da se počasi ohladijo.

SIRUP IZ MELISE IN TIMIJANA:

Sestavine:

- Melisa 650g
- Timijan 350g
- Voda 9l
- Sladkor 6kg
- Cironska kislina 90g

Postopek:

1. Zelišča čez noč namočimo v vodi in jih naslednji dan precedimo.
2. K precejeni vodi dodamo sladkor in citronsko kislino ter kuhamo do vretja
3. Ko tekočina zavre, jo še vročo prelijemo v sterilizirane steklenice.



Delavnico izdelave ozimnice smo izvajali člani ekipe ZRIRAP so.p., Beltinci in ZC Prijlika, Beltinci (1.10.2022)

KUHANJE IZ SPOMLADANSKIH SESTAVIN: čemaž, regrat, šparglji

OMLETA IZ ČIČERIKE S ČEMAŽEM

Sestavine:

- čez noč namočena čičerika
- ščep kurkume
- žlička rdeče mlete dimljene paprike
 - žlička soli
- šop svežega čemaža

Postopek:

1. Namočeno čičeriko zmeljemo v multipraktiku.
 2. Čemaž operemo in sesekljamo.
 2. Dodamo začimbe in vse sestavine skupaj zmešamo v gladko zmes. Če je zmes pregosta, dodamo malo vode, tako, da dobimo primerno gostoto.
 3. V ponev dodaj malo olja in vlij mešanico. Poravnaj zmes in vse skupaj peči prbl. 4 minute.
 4. Omleto obrni s pomočjo krožnika in peci še na drugi strani, dokler ni zlato rjava.

REGRATOVA SOLATA S TOFUJEM

Sestavine (poljubna količina):

- sveži regrat
- mladi krompir
- bučno olje
- kis
- tofu predhodno začinjen s kurkumo, soljo, mleto dimljeno papriko, indijskimi oreščki, tapiokino moko
- sol in poper

Postopek:

1. Skuhaj krompir in ga olupiti ter nareži
2. Regratove liste operi in jih nareži
3. Zdrobi tofu in vse sestavine zmešaj ter začini po želji



Sestavine:

- rjavi riž
- čebula
- šampinjoni
- žlica olivnega olja
- veganska smetana
- začimbe po izbiri

Postopek:

1. Predhodno skuhamo rjavi riž
2. Na olivnem olju prepražimo čebulo, ji dodamo šampinjone in vse skupaj prepražimo.
3. Dodamo skuhan riž in smetano ter začimbe po izbiri.. Vegansko smetano naredimo iz indijskih oreščkov, kvasnih kosmičev, soli in limone, ki smo jih zmelili v multipraktiku.

ŠPARGLJEVA RIŽOTA Z VEGANSKO SMETANO

Delavnico kuhanja iz spomladanskih sestavin je izvajala ekipa iz zavoda Nikina prijazna vas (16.4.2022)



KUHANJE IZ JESENSKIH SESTAVIN: buče, fižol, kostanji

PECIVO IZ BUČNIH SEMEN Z MARMELADO IZ BUČ IN JABOLK

Sestavine:

- 5 jajc
- 280g mletih bučnih semen oz. del tega zamenjaš s poljubno moko
- 1/2 pecilnega praška
- 100g sladkorja
- marmelada iz buč in jabolk

Postopek:

1. Ločiš bejake in rumenjake. Beljake z mikserjem zmešaš s sladkorjem.
2. Dodaš rumenjake.
3. Dodaš moko/mleta bučna semena s pecilnim praškom, ki ju zmešaš ročno.
3. Maso vliješ v plitek pekač in pečeš 15-20 minut pri 200°C.
4. Pečen biskvit prerežeš na pol in spodnjo polovico premažeš z marmelado. Na spodnjo polovico položiš zgornjo polovico biskvita in narežeš na kocke.

SLADKE KOSTANJEVE KROGLICE



Sestavine:

- kostanj
- sladkor v prahu
- cimet
- mleti mandlji ali orehi

Postopek:

1. Skuhaj kostanje in jih olup!
2. Zmelji olupljene kostanje z malo vode, s sladkorjem in ščepcem cimeta
3. Iz mase oblikuj kroglice in jih povaljaj v sladkorju v prahu ter mletih mandljih ali oreh

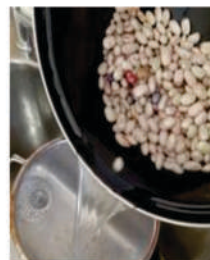
ENOSTAVEN FIŽOLOV NAMAZ

Sestavine:

- kuhan fižol
- čebula
- česen v prahu
- poper
- sol

Postopek:

Vse sestavine zmeljemo v multipraktiku in začini po okusu. Če je namaz pregost, dodamo malo vode.



Delavnico kuhanja iz jesenskih sestavin je izvajala naša ekipa skupaj z ekipo ZC Prijlika, Beltinci. (16.4.2022)



1. Povrce operemo i očistimo.
2. Cvjetacu odvojimo u male cvjetove, paprike rezemo na polovice/cetvrtine, mrkvu na tanke trakice, rajčicu na polovice/cetvrtine, a male krastavce ostavljamo cijele.
3. Povrce najzujemce utiskujemo u sterilizirane staklenke dok ne napunimo skoro do vrha.
4. U loncu zagrijemo 1 l vode i 1 l jabučnog octa. Kad zakuha dodamo sol, šećer, papar, korjander i gorušicu i kuhamo još 3-4 minute.
5. U staklenke sa povrćem prelijemo zagrijanu tekućinu i poklopimo steriliziranim poklopcima. Povrce mora biti u potpunosti prekriveno tekućinom.
6. Vrijeme kiselenja je 45-60 dana u tamnom i hladnom prostoru.

Postupak:



- 2 cvjetace
- 200 g malih krastavaca
- ½ kg mrkve
- ½ kg zelenih rajčica
- 1 kg žute babura paprike
- 1 l jabučnog octa
- 100 g soli
- 100 g smeđeg šećera
- 2 žlice šarenog papra u zrnu
- 1 žlica korjandera u zrnu
- 1 žlica crne gorušice u zrnu
- Lovor u listu

Sastojci:

KISELJENO POVRĆE



- 8 glavica ljubicaastog luka
- 2 kg rvenog kupusa
- ½ l jabučnog octa
- 2 žlice mljevene kurkume
- 100 g smeđeg šećera

Sastojci:**IRANSKA CRVENA TURŠIJA****Postupak:**

Luk očistimo i poduzno nasjeckamo na trakice debljine 2-3 mm. Kupus očistimo i narežemo na poduzne trakice debljine 2-3 mm. Narezano povrće pomiješamo, te njime napunimo sterilizirane staklenke dobro utisnuvši povrće. U loncu zagrijemo ½ l vode i ½ l jabučnog octa. Kad zakuha dodamo šećer i kurkumu i kuhamo još 3-4 minute. U staklenke sa povrćem prelijemo zagrijanu tekućinu i poklopiamo steriliziranim poklopcima. Povrće mora biti u potpunosti prekriveno tekućinom. Vrijeme kiselenja je 5-10 dana u tamnom i hladnom prostoru.

KISELJENJE POVRČA

Paprike pečemo na roštilju ili u pećnici, ogulimo ih od kože i koštica i narežemo na traciće 1x5 cm. Rajčice operemo i prokuhamo par minuta u kipućoj vodi, ogulimo od kože i peteljke, te nasjeckamo na kockice 2x2 cm. Cijeli luk zamotamo u foliju i ispečemo u žaru ili u pećnici, te nasjeckamo na sitno.

U lonac dodamo ulje i zagrijemo. Na vruće ulje dodamo luk i češnjak i dinstamo par minuta. Dodajemo bosiljak, ružmarin i persin i prodinstamo par minuta. Dodajemo nasjeckane paprike i rajčicu i dinstamo, često miješajući na srednjom vatri dok ne dobijemo kremastu masu. Dodajemo sol, šećer, ocat i chilli po želji, te dinstamo još pola sata.

Pindzur pakiramo u sterilizirane staklenke skoro do vrha, na način "vruc u vruc", izbacimo mjehuriće zraka iz staklenke malom žlicom i poravnamo vrh pindzura. Stavljamo još 10 minuta peći u pećnici zagrijanoj na 100 stupnjeva, dok se ne napravi tanka zapečena korica na vrhu. Zatvaramo steriliziranim poklopcima i drzimo na tamnom i hladnom mjestu.

Postupak:



- 2 šake svježeg ružmarina sitno sjeckanog
- 2 šake svježeg persina
- chilli po želji

1. Paprike i patlidžane je najbolje ispeći na roštilju na drva, kako bi se dobio "smek" dima. Ukoliko niste u mogućnosti peći na roštilju, paprike i patlidžane ispečite u pećnici. Nakon pečenja spremite ih u posude i poklopite na pola sata. Nakon toga, paprike ogulite od kože i koštica, a patlidžan od kože. Očišćenu papriku i patlidžan zajedno sameljite u mašini za mljevenje.

2. U loncu (najbolje je koristiti široke, a plitke lonce s debelim dnom.) zagrijemo 100ml ulja, kad se ulje zagrije dodamo 1 češanj češnjaka, ružmarin i majčinu dušicu. Poprżimo 5-10 sekundi i dodamo mljevenu papriku, patlidžan i 2 češnja češnjaka. Promiješamo i dodamo još 50ml ulja, 25g šećera, 25g soli. Potrebno je često miješati aजार kako ne bi zagorio. Nakon pola sata dodamo 100ml jabučnog octa i chilli po želji, te ostatak ulja, soli i šećera. Konstantno miješamo na laganoj vatri dok ne dobijemo finu kremastu konzistenciju i dok se aजार ne počne lagano odvajati od dna lonca.

3. Aजार pakiramo u sterilizirane staklenke* skoro do vrha, na način "vrucе u vrucе", izbacimo mјehuriće zraka iz staklenke malom žlicom i poravnamo vrh aјvara. Stavljamo još 10 minuta peći u pećnici zagrijanoj na 100 stupnjeva, dok se ne napravi tanka zapечena korica na vrhu. Zatvaramo steriliziranim poklopcima i drżimo na tamnom i hladnom mјestu.

Postupak:**AJAR****Sastojci:**

- 3 kg crvene rog paprike
- 1,5 kg patlidžana
- 3 češnja češnjaka sitno rezanog
- 250 ml suncokrетovog ulja
- 50 g soli
- 50 g smeđeg šećera
- 100 ml jabučnog octa
- 50 g majčine dušice
- 1 šaka svježeg ružmarina sitno rezanog
- chilli po želji

**PINDUR****Sastojci:**

- 2 kg zrelih mekanih rajčica (za kuhanje)
- 2 kg crvene rog paprike
- 3 veća luka
- 4 češnja češnjaka sitno rezanog
- 50 g soli
- 75 g smeđeg šećera
- 100 ml jabučnog octa
- 3 šake svježeg bosiljka

SIRUPI, AJVAR I PINDUR



U lonac stavimo ulja da pokrije dno i zagrijemo. Na vrhuče ulje dodajemo šljive, dinstamo 5 minuta i dodajemo jabuke i grozdice. Voće zajedno dinstamo 20 minuta. Dodajemo šećer, chilli, cimet i limun, te dinstamo dok se šećer ne otopi i smjesa ne postane kremasta. Chutney pakiramo u sterilizirane staklenke skoro do vrha, na način "vruće u vruće", izbacimo mješurice zraka iz staklenke malom žlicom i poravnamo vrh chutneya. Stavljamo još 10 minuta peći u pečnici zagrijanoj na 100 stupnjeva, dok se ne napravi tanka zapечena korica na vrhu. Zatvaramo steriliziranim poklopcima i drzimo na tamnom i hladnom mjestu.



Šljive operemo, očistimo od koštica i nasjeckamo na četvrtine. Jabuke operemo, ogulimo kožu, očistimo od peteljki i koštice i nasjeckamo na kockice 2x2 cm. Limun operemo, ogulimo koru, nasjeckamo na tanke kolutiće i očistimo od koštica.

Postupak:

Šljive operite, očistite od koštica i narezite na polovice ili četvrtine (ovisno o želji), pomiješajte sa ostalim sastojcima i pecite oko 1h u pečnici na 200 stupnjeva. Džem pakiramo u sterilizirane staklenke skoro do vrha, na način "vruće u vruće", izbacimo mješurice zraka iz staklenke malom žlicom i poravnamo vrh džema. Stavljamo još 10 minuta peći u pečnici zagrijanoj na 100 stupnjeva, dok se ne napravi tanka zapечena korica na vrhu. Zatvaramo steriliziranim poklopcima i drzimo na tamnom i hladnom mjestu.

Postupak:

- 2 kg svježih šljiva
- 1 kg svježih jabuka
- 2 limuna
- 200 g suhih grozdica
- Suncokretovo ulje
- 100 g smeđeg šećera
- ½ žlice mješvenog chillija
- 50 g mješvenog cejlonskog cimeta

Sastojci:**CHUTNEY OD ŠLJIVA I JABUKA**

- 2 kg svježih šljiva
- ½ kg smeđeg šećera
- 50g mješvenog cejlonskog cimeta
- ½ dcl ruma

Sastojci:**DŽEM OD ŠLJIVA****MARMELADE I PEKMEZI****MOJA ZEMINICA**MS-DOO
POSREDOVANJE U PROMETU NEKRETNIM PRAVNIM
POSREDOVANJE U PROMETU NEKRETNIM PRAVNIM



Radičionice o prirodni kozmetici vodila je poznavateljica ljekovitog bilja Tihana Gačša Becker (profesice 2022).

- Izvagati biljno ulje i uliti u plastično zdjelo od kvalitetne plastike u kojoj ćemo kasnije miješati sapun. U staklenoj laboratorijskoj čaši izvagati dobro ohladenu destiliranu vodu. U plastičnoj čaši izvagati natrij hidroksid (NaOH) i dodati ga u staklenu čašu s destiliranom vodom. Brzo i oprezno promiješati plastičnom žlicom i ostaviti čašu na otvorenom. U ovoj fazi dolazi do ispuštanja otrovnih para, te do velikog porasta temperature (70-75 stupnjeva). Nakon minutu-dvije hidroksida ne bi zalijepili na dno čaše.
- Čekamo da temperatura lužine padne na 37-36 °C. Ako je potrebno, može se ohladiti u hladnoj vodenoj kupelji tako da se staklena čaša s lužinom uroni u posudu s hladnom vodom. Termometrom provjeravamo temperaturu (pravu temperaturu pokazuje u sredini lužine, a ne na dnu. Kad temperatura lužine bude 37-36 °C, oprezno je ulijevamo u zdjelo s biljnim uljem kroz malo cjeđilo. Temperatura ulja bi trebala biti oko 4 °C viša od temperature lužine.
- Miješamo smjesu oko 15 minuta pjenjačem ili štapićem mikserom. Nakon 15 minuta dodajemo odabrani materijal poput suhog bilja (kamilica, lavanda, neven), prirodni pigment i eterično ulje.
- Na 500 g biljnog ulja dodajemo oko 100-150 kapi eteričnog ulja, odnosno 5 do 10 mL. Također možemo dodati kukuruzni grys radi piling efekta (100-150 gr na 500 gr biljnog ulja), kakao, kokos, kavu, itd.
- Nakon dodavanja raznih dodataka potrebno je nastaviti s miješanjem sapuna još nekoliko minuta, a zatim oprezno izliti tekući sapun iz zdjele u kalup. Najbolje je koristiti silikonske kalupe u drvenom okviru, ali isto tako mogu poslužiti i tetrapaci ili neke druge plastične posude.
- Sapun ostaje u kalupu 4-6 dana dok se ne stvrdne u potpunoj, onda se reže i pustimo da se na prozračnom, suhom i hladnijem mjestu susi oko 6 tjedana. Tek tad je spreman za upotrebu i smije se koristiti za pranje tijela.

Postupak:

Natrij hidroksid (NaOH) je jedna iznimno opasna, nagrizajuća tvar (lužina) i prilikom rada je potrebno nositi zaštitne rukavice, dugi odjeću, zatvorenu odjeću, zaštitnu masku i zaštitne naočale. Natrijeva lužina se uvijek stavlja u vodu, nikada voda u lužinu! Ukoliko usprkos oprezu dođe do kontakta, odmah isprati hladnom vodom najmanje 10 minuta. Prilikom izrade sapuna nositi masku i odjeću koja je nepropusna i lako se skida.

Upozorenje:



- maska i naočale.
- kalup, zaštitne rukavice, 600 ml, termometar, laboratorijska čaša od štapić mikser), staklena pjenjača (alternativno zdjela, precizna vaga, plastična žlica, plastična plastična čaša.
- Pribor:**
- 500 g maslinovog ulja
 - 500 g kokosovog ulja
 - 160 g natrij hidroksid (NaOH)
 - 375 g destilirane vode
 - 20-40 ml eteričnih ulja

Sastojci:

Sastojci za izradu sapuna hladnim postupkom:

Kemijski rečeno, sapun je zapravo sol koja nastaje kad kiselina i lužina reagiraju u procesu saponifikacije i neutraliziraju se u sol, odnosno sapun. Svakoj masnoj kiselini treba točno određena količina lužine kako bi se dobio sapun.

Razlikujemo dva načina izrade sapuna: topli i hladni.

Hladni postupak - sapuni se ne kuhaju, ulje i soda se miješaju na hladno, sapuni se smiju upotrebljavati tek nakon 6 tjedana sušenja

Topli postupak - ulje i soda se pomiješaju kao i kod hladnog postupka ali se sapun grije i miješa u parnoj kupelji na cca. 70 stupnjeva. Sapun je gotov nakon dva sata i već se sutradan smije upotrebljavati za pranje tijela.

Naše bake su kuhale sapun koji su najčešće koristile za pranje veša.

Često su za izradu koristile ulja i masti kojima je istekao rok trajanja, jer se slobodne kiseline iz takvih masnoća brže saponificiraju, pa su pogodnije za pranje veša. Takav sapun se zove kuhani ili babin sapun.

IZRADA SAPUNA



- 1 l vode
- 1/2 l alkoholnog octa

Sredstvo za pranje stakla:

- 1 čaša destilirane vode
- 1 čaša alkoholnog octa
- 15 kapi eteričnog ulja lavande, naranče, paprene metvice

Univerzalno sredstvo za čišćenje:

- 3 l vode
- 100 g prirodnog sapuna
- 1 jušna žlica sode bikarbone
- 15-30 kapi eteričnog ulja

Sastojci:

Postupak:

Sapun se nariba i otopi u vrućoj vodi, umiješa se soda bikarbona i odabrano eterično ulje, sve se dobro promiješa, ohladi i ulije u bocu.

OMEKŠIVAČ:

- 1 šalica sode bikarbone
 - 1 šalica alkoholnog octa
 - 1 šalica vode
 - nekoliko kapi eteričnog ulja po izboru
- Čuvati zatvoreno i koristiti kao kupovni omekšivač.

WC BOMBICA:

- 1 šalica soda bikarbone
- 1/4 šalice limunske kiseline
- 1 čajna žličica tekućeg sapuna
- 30 kapi eteričnog ulja po izboru

UNIVERZALNO SREDSTVO ZA PRANJE VEŠA:



**Prirodno čist i blistav dom možemo imati
koristeći potpuno prirodna i jeftina sredstva:**

- SODA BIKARBONA - soda bikarbona ili natrijev bikarbonat ima vrlo široku primjenu za čišćenje, dezinfekciju i njegu raznih površina. Može se upotrebljavati u prahu kao abrazivno sredstvo ili otopljena.
- LIMUNOV SOK/LIMUNSKA KISELINA - odličan je za uklanjanje mrlja, u brobi protiv kamenca, blago dezinficira površine dajući im sjaj i svježinu.
- ALKOHOLNI OCAT - univerzalno sredstvo za čišćenje i dezinfekciju velikog broja predmeta i površina.
- DOMAĆI JABUČNI OCAT - najčešće ga koristimo razrijeđenog s vodom tako da na 10 dijelova vode dodajemo 1 dio octa. Kod jače nečistoće se može upotrijebiti i nerazrijeđen, ali treba biti oprezan se koristiti na mramoru, granitu i škriljevcu.
- ETERIČNA ULJA - inače su vrlo skupa, no u sredstvima za čišćenje se koriste u vrlo malim dozama, a odlična su za osvježavanje prostora i blagu dezinfekciju. Najbolji izbor su: lavanda, limun, naranča, eukaliptus, čajevac, metvica, ulje bora....
- BILJNA ULJA- koriste se za laštenje i njegu mogućih površina, osobito za njegu drveta i površina od terakote i cigle. Možete upotrijebiti laneno ulje koje se kupuje u željeznarijama, jer je jeftinije od konzumnog.

Na tržištu možemo pronaći čitav niz najrazličitijih sredstava za čišćenje: za kuhinju, namještaj, kupaonicu, pločice, prozore, rublje, tepihe, otklanjanje mrlja, itd. Velik broj njih nudi brza i čudotvorna rješenja, a mi ih kupujemo privučeni privlačnom i praktičnom ambalazom, povojnim cijenama, raznim prodajnim akcijama i marketinškim trikovima, lako zvući nevjerojatno, zrak u našim domovima, uredima i automobilima često je nečistiji od vanjskog zraka. Stručnjaci za zaštitu okoliša kažu da prosječno kućanstvo sadrži oko 62 otrovne kemikalije kojima smo izloženi svakodnevno - od falata, sintetskih mirisa pa do štetnih plinova iz sredstava za čišćenje pečnice. Svi ti sastojci uobičajenih proizvoda za kućanstvo povezani su s astmom, rakom, bolestima reproduktivnih organa i poremećajima hormona, te neurotoksičnošću.

Čist i pospremljen dom stvara u nama osjećaj reda i ugode i donosi dobro raspoloženje. Čišćenje je dio naše svakodnevnice i neizbježno je, a mi odlučujemo hoćemo li na ovu aktivnost gledati kao problem ili kao praktičnu rekreaciju.

razgibavanje i oslobađanje od stresa.

PRIRODNO ČIŠĆENJE DOMA





Dobro promuckati i namazati izložene dijelove kože (ne nanositi na lice). Djecu možemo zaštititi istom recepturom, ali dozu eteričnih ulja treba smanjiti na pola.
Nekoliko kapi ove mješavine moguće je nježno umasirati i u dlaku kućnog ljubimca (psa) kako bi ga prirodno zaštitili od krpelja.

Postupak:

- 50 ml biljnog ulja (npr. jojoba, badem ili neven)
- 40 kapi eteričnog ulja citronеле
- 20 kapi eteričnoga ulja limunskog eukaliptusa
- 40 kapi eteričnog ulja paculija

Sastojci:

PRIRODNI REPELENT PROTIV KOMARACA ZA NANOŠENJE NA KOŽU:

Ovisno o vrsti insekta nakon uboda dolazi do razvoja upalne reakcije pod kožom. Često uz oteknuće, svrbež i crvenilo. Za zaustavljanje takvih reakcija nakon uboda najbolje je koristiti eterična ulja limunskog eukaliptusa (10%) i njemačke kamilice (2,5%), a mogu se dodati i eterična ulja mandarine, slatke naranče (10%) i paprene metvice (2,5%) tako što se u navedenom postotku dodaju nekom baznom prouzupijajućem ulju.

Ubodi insekata:

- 100 ml 70 % alkohola etanola ili hidrolata smilja
- 50 kapi eteričnog ulja citronеле
- 50 kapi eteričnoga ulja limunskog eukaliptusa
- 50 kapi paculija

Sastojci:

Sve sastojke staviti u bocicu sa sprej-pumpicom, bocicu dobro protresti i posipricati po odjeci.

Postupak:

PRIRODNI REPELENT PROTIV KRPELJA ZA NANOŠENJE NA ODJECU:



Mnoge biljke koje sadrže eterična ulja koriste su se kao repelenti - na Hvaru lavandin, a u Indiji listovi pačulija.

Stoga postoje i raznolike recepture o primjeni eteričnih ulja kao repelenata. Slijedeća eterična ulja se općenito koriste za izradu repelenata: aldehidna ulja - limunski eukaliptus, citronela, limunska trava; esterna ulja - lavanda; alkoholna ulja - geranij, bourbon, pačuli.

Priprema repelenta ovisi o načinu primjene: ako se nanosi na tkanine, onda se može pripremati u 70% alkoholu ili hidrolatu uz dodatak 10% eteričnih ulja; ako se nanosi na kožu, onda se može pripremiti ista koncentracija u baznom ulju lješnjaka ili jojobe.

Krpelje nije dobro uklanjati pomoću baznih (masnih) ulja jer tako mogu povratiti sadržaj želuca čime se povećava rizik od zaraze. Od eteričnih ulja se koriste čajevac, klinčić i paprena metvica zbog svog antibakterijskog i antivirusnog djelovanja.

Jedna kap na krpelja koji se uhvatio na kožu i nakon nekoliko minuta krpelj popusti pod utjecajem eteričnih ulja i tako se odvoji pincetom.

Ubodi krpelja:

REPELENTI:



Malo zagrijte ulje i dodajte vosak. Sve se radi na blagoj temperaturi. Skinuti s vatre i dodati cink oksid, po želji eterična ulja i staviti sa strane. U toplu destiliranu vodu dodati aloe vera gel i sjediniti s prvom smjesom. Da bi se sastojci dobro homogenizirali koristite blender. Ova krema za sunčanje nije posve vodootporna i mora se ponovo nanositi nakon znojenja ili kupanja. Pobrinite se da ne udišete cink oksid prilikom izrade. Ako dodate više voska, krema će biti gušća i tvrdja. Za miris se preporučuje kokos, ekstrakt vanilije ili eterično ulje lavande. SPF faktor: oko 20.

Čuvati na suhom, hladnom mjestu ili u hladnjaku.

Postupak:

- 1 dl ulja (kokosovo, maslinovo, bademovo, od sjemenki grozda, shea mastac)
- 5 čajnih žličica cink oksida
- 1 čajna žličica pčelinjeg voska
- 3 žlice prirodnog aloe vera gela (bez alkohola i propilen glikola)
- 1/2 šalice destilirane vode po želji
- eterična (nikako citrusna!!!) ulja (ylang ylang, lavanda, ruža, jasmín...)

KREMA ZA SUNČANJE:

Kremu za sunčanje močete vrlo jednostavno napraviti sami. Koristanjem prirodne kreme za sunčanje smanjujemo rizik nastanka melanoma i drugih teških oboljenja koja se povezuju s korištenjem industrijskih krema.

Istraživanja pokazuju da je melanom najučestaliji u zemljama u kojima se najviše koriste industrijske kreme i losioni za sunčanje, jer one sprečavaju sintezu vitamina D. Osim toga, sadrže i druge sastojke koji remete rad mozga i endokrinog sustava, te izazivaju alergijske reakcije. Često koristeći, a vrlo štetni sastojci su oksibenzon koji se nalazi u više od 65% krema za sunčanje, a u tijelu se ponasa kao estrogen, pa samim time uzrokuje i disbalans hormona, te retinol-palmitat koji kao oblik vitamina A u tim kremama služi kao stabilizator, a štetan je za kožu.

U izradi prirodnih krema za sunčanje koristimo prirodna biljna ulja koja imaju visok zaštitni faktor. Tradicionalno se vjeruje da macerat gospine trave štiti kožu od UV zraka, ali upravo suprotno - kod nekih ljudi može izazvati oštećenja kože i treba ga koristiti isključivo nakon sunčanja.



- Faktor zaštite koji pružaju ulja:**
- ulje sjemenki mrkve SPF 38-40
 - ulje maline SPF 25-50
 - ulje cileanskog ljeshnjaka SPF 10-30
 - ulje avokada SPF 15
 - kokosovo ulje SPF 8
 - bademovo ulje SPF 5
 - jobobino ulje SPF 4-6
 - maslinovo ulje SPF 4-8
 - karite (shea) maslac SPF 4-6.

PRIRODNA ZAŠTITA OD SUNCA I UBODA INSEKATA

Kremu za tijelo pripremamo istim postupkom kao i kremu za lice. Otapanjem shea maslaca, kakao i kokosovog maslaca i dodatkom nekog biljnog i eteričnog ulja močete napraviti maslac za tijelo.

Postupak:

Vodena faza:
 - 20 grama glicerola
 - 320 grama hidrolata ili destilirane vode

Sastojci:

Masna faza:
 - 120 grama biljnog ulja (50 grama maslinovog, 50 grama shea maslaca, 20 grama ulja ricinusa)
 - 45 grama Phytocream 2000
 - 45-50 kapi eteričnog ulja lavande, ylang-ylang, geranija i sl.

Receptura za izradu kreme za tijelo:





Sastojke za masnu fazu vagati u jednoj staklenoj laboratorijskoj čaši (maloj), a sastojke za vodenu fazu u drugoj (većoj). Zagrijte voduenu kupelj na 65-70 °C i najprije u njoj grijati malu posudu s biljnim uljem i emulgatorom dok se emulgator ne otopi. Paralelno grijati i voduenu fazu (hidrolat i glicerol). Kad se emulgator otopi, dodati u masnu fazu eterična ulja po želji (hidrolat i glicerol). Kad se emulgator otopi, dodati u masnu fazu eterična ulja po želji - pet do deset kapi. Promiješajte. Zatim brzo umiješati voduenu i masnu fazu i izvaditi iz kupelji. Miješajući ohladite i dok je krema još mlaka prebacite u posudicu. Kremu zatvorite tek kad se potpuno ohladi kako se ne bi orosila. Čuvajte u hladnjaku.

Postupak:

- 12 grama biljnog ulja
- (sezamovog, avokadovog, bademovog...)
- 4,5 grama Phytocream 2000 + 5-10 kapi eteričnog ulja
- 2 grama biljnog glicerola
- 32 grama hidrolata

Masna faza:

Kreme se sastoje od masne faze tj. uljne komponente (biljno ulje, eterična ulja) i vodene faze (hidrolat, glicerol) koje povezuje emulgator. Krema se brže upijaju u kožu nego čista biljna ulja. Njihova kvaliteta ovisi o kvaliteti sastojaka. U klasičnim se kremama, čak i u onim najskupljim kao glavni sastojci koriste se parafin, vazelin, silikonsko ulje i rafinirana biljna ulja, a kao vodena faza se koristi demineralizirana voda. Sve su to sastojci slabe hranjive vrijednosti. Na kraju se u njih dodaju još sintetski mirisi, boje i konzervansi

Vodena faza:

IZRADA KREMA ZA TIJELO I LICE



Osnovna receptura:

- 3 gr pčelinjeg voska
- 4 gr shea masti
- 4 gr ulja jojobe
- 2 kapi eteričnog ulja
- Umjesto shea masti se mogu koristiti i kakaov maslac ili kokosovo ulje. Od eteričnih ulja se preporučuje naranča, ali se isto tako mogu koristiti i druga eterična ulja poput ravenisare ukoliko npr. imate herpes.



Osim nerafiniranog shea masti koji ima SPF 4-6 možemo upotrijebiti i ulje čileanskog lješnjaka koji ima prosječni SPF 30. Jako antioksidativno i protuupalno djelovanje imaju ulje sjemenara nara i pasjeg trna.

Izrada balzama za usne



Koza je naš največji organ. Ima zadržano, osjetnu i regulatornu funkciju. Budući da preko kože veliki regulatorni funkciji. Budući da preko kože veliki broj tvari koje na nju nanosimo završava direktno u krvotoku i budući da je ona odgovorna za čitav naš organizam, vrlo je važno kakve proizvode upotrebljavamo.

Prava prirodna kozmetika sadrži veliki udio hranjivih sastojaka koje naša koža prepoznaje i ugraduje ih u svoje stanice. To su, na primjer, shea maslac, kakao maslac i hladno prešana biljna ulja koja obiluju esencijalnim masnim kiselinama i antioksidantima. Ovi sastojci vlaže i njeguju kožu, štite je od slobodnih radikala i pomažu u starenju. Apsolutna prednost prirodne kozmetike je korištenje biljaka iz ekološkog uzgoja koji isključuju upotrebu toksičnih i štetnih tvari. Osim toga, izrada prirodne kozmetike omogućava individualni pristup, jer tipova kože ima koliko i ljudi na svijetu. Naravno, prirodna kozmetika ima neke mane i nije potpuno neškodljiva. Krema s eteričnim uljem bergamota može ljeti uzrokovati ožljede kože jer je fototoksična. Ulja sezama i bademna mogu kod nekih ljudi uzrokovati alergije, a isto tako i neka eterična ulja mogu izazvati iritacije. To se najčešće događa zbog previsoke koncentracije ili kemijskih sastojaka eteričnih ulja poput aldehida i fenola. Također prirodni sapuni kod neestručne proizvodnje mogu izazvati suhoću, iritaciju, pa čak i opекotine. Srećom, te su reakcije vrlo rijetke i događaju se isključivo zbog nezanjaja i neestručne primjene. U potrodbom prirodne kozmetike omogućavamo našoj koži da ostane zdrava i da sposobna vršiti svoje prirodne funkcije.

OSNOVE PRIRODNE KOZMETIKE



MOJA KOZMETIKA

ЗЕЛЕНА ПРИБОРА ЗА НЕЖИВУЋИ
КОСМЕТИКА



IZRADA PRIRODNOG DEZODORANA:



Najčešće se u izradi dezodoransa

koriste sljedeća esencijalna ulja:

cedrovina, jela, lavanda, limun, limunska trava, origano, paculi, ružmarin, čajevac, timijan, ylang-ylang, pepermint, kamfor, grejp. Prirodni se dezodoranti mogu raditi i bez sode bikarbone koja kod vrlo osjetljive kože može izazvati iritacije.

- 1 dcl maslinovog ili suncokretovog ulja

(hladno prešanaog)

- 15 gr shea maslaca

- 3 žlice sode bikarbone

- 3 žlice gustina

- 15 gr pčelinjeg voska

- 30-50 kapi eteričnog ulja

Ulje se blago zagrije u parnoj kupelji i u njemu se otopi vosak. Kad se vosak otopi dodaju se soda bikarbona i gustin, te zatim eterična ulja. Preliti u dozicu.



Voditeljska radionica bila je biovrtlarica Silvija Kolar-Fodor iz Udruge Biovrt (od ozujka do rujna 2022)



Cvijete se silno trudi proizvesti sjeme. Zato će cvasti sve dok u tome ne uspije. Sjeme cvijetca sakuplja se kad je suho i zrelo, za suncana dana. Pri berbī ga odmah stavljajte u posudice kako ga vjetar ne bi raznio. Možete koristiti čašice jogurta i sličnu manju ambalazu. Pri sakupljanju uz sjeme često dobijemo mekinje, ostatke latice i cvjetnih čašica, njih od sjemenja možete razdvojiti nježnim puhanjem. Na dnu će ostati teže sjeme koje će u sljedećoj sezoni klijeti i rasti u vašem vrtu.

Sakupljeno sjeme čuvajte u papirnatim vrećicama, na suhom i hladnijem mjestu. Dobro osušeno i čuvano sjeme može godinama zadržati klijavost stoga je za budućnost očuvanja biološke raznolikosti znanje o sakupljanju i čuvanju sjemena jedno od onih najvažnijih.

Svaka biljka ima drugačije sjeme, pa je i način sakupljanja i čuvanja drugačiji. Ukoliko ne uspijete od prve nemojte odustati – biljke valja dobro upoznati, a za sakupljanje sjemenja nekih vrsta potrebno je i prilično strpljenja. Primjerice, sjeme rajčice i paprike maleno je i tanko, treba ga pažljivo odvajati, ispirati i susiti. Sjeme tikve također je potrebno ocistiti i susiti. Od jestivih zrna mahunarki dio možemo odvojiti za sjeme, kod korijenastog povrća sjeme dobivamo kad ga uzgajamo kao dvogodišnju biljku, slično je s kupusnjačama i blitvom.

U vrtu sve počinje i završava sjemenom. Nazalost, sakupljanje i čuvanje sjemenja danas je rijetko znanje. Sjeme se danas kupuje u trgovinama, a stare sorte polako nestaju iz naših vrtova i s naših stolova. Čuvanjem sjemena najbolje doprinosimo biološkoj raznolikosti podneblja u kojem živimo. Sve je više inicijativa koje naglašavaju važnost poznavanja čuvanja sjemenja. Znaite li sacuvati sjeme uštedjet ćete, narocito ako imate veći vrt i uzgajate puno raznih vrsta. Čuvanjem sjemenja izbjegavate hibride i znate što sijete.

SAKUPLJANJE SJEMENA, SUŠENJE I SKLADIŠTENJE



SUŠENJE I SKLADIŠTENJE BILJA



Na vrhuncu vrletarske sezone počnijo berba plodova. Večino toga najbolje je konzumirati odmah nakon branja, a viškove obično zamrzavamo ili konzerviramo.



lako večinu vrtnih plodova beremo prije pojave mraza, neke vrste mogu bolje podnijeti hladnoću, naročito ako su dobro matčirane. To su matovilac, zimska salata i kovčavi keji koje možemo imati svježe u vrtu tijekom čitave zime.

- Neko povrće, poput TIKVI dovoljno je skladištiti. U dobrim uvjetima tikve mogu stajati čak godinu dana. Namjeravate li ih skladištiti tad ih dirajte samo za pitejku ili rukavicama – dodirom možemo prenijeti patogene koji mogu dovesti do brzog propadanja ploda. U svakom slučaju tikve konzumirajte što češće – ukusna su namirnica koja istovremeno hrani i čisti naš organizam.
- LUK je najbolje brati prije nego se polegnuta cima (vanjski zeleni dio) posuši. Beremo li luk dok je cima još zelena moći ćemo ga lako izvući bez previše kopanja. Ostavimo li luk predugo u tlu, može doći do truljenja. Nakon berbe luk se suši na prozračnom ali ne i sunčanom mjestu. Ako smo luk brali s cimom koja se krenula susiti možemo isplesti vijence luka i tako ih čuvati. Važno je da luk pohranimo na suho i prozračno mjesto. Luk koji je proključao možemo saditi i uživati u mladom luku.
- PAPIRIKE I RAUČICE beremo prije nego krenu jesenske magle i hladniji dani. Plodovi se konzumiraju odmah ili se namijene za zimnicu. No, možete pokušati skladištiti biljke – čuvamo ih u teglama sa zemljom koja ne sadrži puno hranjiva kako bi biljke mogle mirno prezimiti. Korijen skratimo, uklonimo lišće i pupoljke, a biljku skratimo na veličinu korijena. Biljke u teglama čuvamo u slabogrižanoj prostoriji uz tek povremeno zalijevanje.
- KRUMPIR beremo nakon što mu odumre nadzemni dio, najbolje nakon kiše kad je tlo dovoljno rahlo i rashlađeno. Nakon berbe sitan kumpir možemo odvojiti za sjeme. Kumpir koji želimo što duže čuvati za konzumaciju maknemo sa svjetla – do mraza ga možemo čuvati na otvorenom, a nakon toga ga premjestimo u podrum ili garazu.
- GRAH možemo brati dok je još mlad ili nešto kasnije kad se posuši. I jedno i drugo ima svojih prednosti. Mladi grah je mekan i kraće se kuha - nakon branja i čišćenja mora se konzumirati ili zamrznuti. Suh! grah beremo nakon što se mahune na stabljici posuse. Suh! grah kuha se duže ali može se čuvati bez zamrzavanja. Imate li velike količine suhog graha, odmah nakon berbe ga očistite i zamrznite na 48 sati i prije skladištenja posušite na suncu. Na taj način ćete spriječiti pojavu čestog nametnika – grahovog žiška. Nakon branja mahunarki, biljku možete ostaviti u tlu. Korijem mahuna hrani tlo dušikom.



Silvijina preporuka: isprobajte krumpir salata s listovima maslačka – ukusno i zdravo!



Sa samoniklim biljem slično je kao s gljivama – da bismo ga mogli brati i uživati moramo ga dobro poznavati. Neke vrste poput medvedjeg luka imaju otrovnog blizanca dok nam neke druge u prežderanoj količini mogu donijeti više štete nego koristi. Odlučite li se otići u branje, prije se dobro raspitajte i educirajte – i to svakako bolje kroz radionice na terenu nego na internetu gdje su informacije nerijetko zbunjjuće, a ponekad i netočne.

U sezoni iščekivanja prvih plodova u vrtu, priroda nam daje obilje hrane. Samniklo bilje je besplatno i hranjvo. Od medvedjeg luka, do maslačka, koprive, trputca, stoljsnika... sve nam je tu. Samoniklo bilje bere se na mjestima koja su daleko od prometnica i pesticida. Ovakva svježa hrana može se pripremati samostalno ili obogatiti razna jela, a naš organizam pročititi i osnažiti. Upravo onda kad mu je to najpotrebnije.

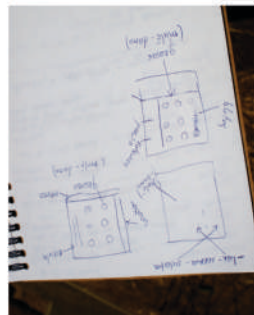
Prije nego krenemo u košnju dobro je prošetati i pogledati kakve nas biljke okružuju i što nas mogu naučiti.

LEKOVITO BILJE: prepoznavanje, branje i upotreba



I najvažnije: uživajte u vrtlarstvu.

Svibanj je idealno doba za uzbuđenje koje donose vrtlarški radovi i sjetva na otvorenom. Projeće je idealno vrijeme za kreiranje vrta. Bio malen ili velik, na balkonu usred grada ili uz šumnu iza vikendice, uvijek. A naročito danas je važno da vrt održava i potiče očuvanje biološke raznolikosti. Stoga se ne bojte biti kreativni, pustite cvijeće u povrtnjake i ostavite mjesta za barem jednu voćku. Važno pravilo sjetve na otvorenom je – ne žuriti. Proječno vrijeme je varljivo, pa kiše u kombinaciji s još hladnim tlom mogu znatno umanjiti klijavost. Ima i onih biljaka koje vole hladnije uvjete. To su: grašak, špinat, rukola, salate, rotkvice, peršin, kamilica, krumpir, češnjak i luk.



KREIRANJE VRTA I PROLJETNA SETVA



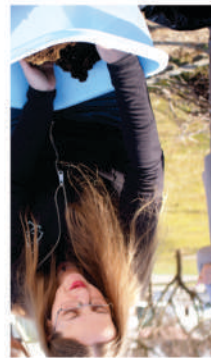


SJETVA I UZGOJ PRESADNICA



Hladni proljetni dani ove su godine trajali duže no inače, sa sadnjom prvih presadnica u vrtu ionako je bolje započeti u drugoj polovici svibnja kad možemo biti sigurniji da im neće naštetiti mraz, lako je ponuda tkz. flanaca na tržišicama danas i više nego solidna, za svakog vrtlara sudjelovanje u ciklusu od sjemenja do stola predstavlja poseban užitek. Osim toga, uzgajanjem presadnica pomazemo u očuvanju starih sorti i doprinosimo biološkoj raznolikosti našeg vrta. Presadnice možemo uzgajati u vlastitom domu, u većini će slučajeva to biti prozorska daska s dovoljnom količinom svjetla. S prvom sjetvom u zatvorenom započinjemo u veljači kad su na redu paprike, feferoni, perunjske jagode, tomatillo.

Kako početi?



- Potrebno je pripremiti manje posudice – teglice od kupovnog bija ili čašice od jogurta kojima smo na dnu probušili dvije, tri rupice za odjecanje vode.
- Posebnu pažnju potrebno je obratiti na zemlju za uzgoj presadnica. U vrtnim centrima može se kupiti već pripremljena zemlja ili još bolje – možemo je pripremiti sami mješavinom komposta i krtičnjaka. Zemljom punimo 2/3 posudice. Zemlja se zalijeva prije sjanja.
- U manje posudice stavljamo 2 do 4 sjemenke, a u veće možemo i malo više iako je bolje ne prešterivati kako bismo biljci omogućili dobar rast, te izbjegli pikiranje (rasadivanje u zasebne posudvice). Vrh posudice prekrijemo tankim slojem zemlje i izradimo najlupnicu na kojoj ćemo napisati što smo i kad posijali. Završno, svaku posudicu prekrijemo slojem najlona kako bismo stvorili što bolje uvjete za klijanje. Najlon se može malo probušiti ili se povremeno ostavi podignut jedan kraj kako bi se osigurao protok zraka i sprječilo stvaranje gljivica. Do klijanja posudice mogu stajati i u mraku, a nakon toga se sele na osunčano mjesto.

Pojave li se bijeli crvci, to je loš znak i tad je biljčice najbolje preseliti u teglice s novom, čistom zemljom.

- Jako je važno ne prešterivati sa zaljevanjem – sjemenju najbolje odgovara zemlja koja nije ni prevlažna ni presuha. Iako bismo najradije da već sljedećeg dana možemo promatrati naše biljke kako rastu, dobro je znati da sjemenje ima različita razdoblja klijanosti. Tako će paprika trebati gotovo 30 dana, a sjeme rajčice izviru već za otprilike tjedan dana.





Pandemija i ekonomska kriza doprinose povećanom interesu za kreiranje vlastitog vrta, a nedostatak iskustva kod mnogih vrtlara početnika nerijetko rezultira odustajanjem. Uzgajati svoju hranu duboko je i povezujuće iskustvo s prirodom, pa je prava šteta odustati i prije nego smo uopće doživjeli trenutak uzivanja obilja koje možemo stvoriti sami. Stoga je Silvija prezentaciju posvetila tipičnim greškama u stvaranju vrta:

1. PRERANA ILI PREKASNA SJETVA: Iako, poput boba, postoje biljke koje valja sijati za hladnijeg vremena, u kontinentalnom dijelu Hrvatske većina sjetve obavlja se mjesec dana kasnije nego što se to može činiti na jugu.

2. LOŠE KOMBINACIJE BILJAKA

Osim što je pri sjetvi i sadnji dobro voditi se preporukama i dobrim i lošim vrtnim susjedima, Silvija je naglasila i važnost brige o prostoru koji je potreban za rast biljaka. Ponekad se čak i dobri susjedi "ne vole".

3. ODABIR BILJA KOJE NE ODGOVARA PODNEBLJU

VRTA

Pri odabiru bilja za sjetvu dobro je manje se držati trendova, a više se osloniti na vrstu tla i podneblje u kojem se nalazi vrt. Tako ćemo biti korak bliže želenom obilju.

4. PREŠIROKE GREDICE I PREMALO STAZA NA VRTU

U želji da nam u vrt stane sve što smo zamislili, nerijetko zaboravimo stvoriti prostor za kretanje. Planiramo li gredice i staze unaprijed uvelike ćemo si kasnije olakšati zalijevanje, održavanje i branje.

5. NEISKORISTEN SLOBODAN PROSTOR

Uzivanje u plodovima može trajati sve do sljedećeg proljeća. Zelene salate i neke vrste zelenog lisnatog povrća mogu se sijati više puta godišnje i u zimskim mjesecima nam mjesecima omogućiti svjež i zdrav obrok.

PLANIRANJE VRTA I RAZMJENA SJEMENJA



MOJ VRT



Udruga Biovrt vrijedni je čuvar starih i autohtonih vrsta. Na ovaj zbirni moguće bi pozavijedili mnoge ustanove i institucije, a održava se i obogaćuje pomoću aktivnog sudjelovanja članova koji višak sjemenja vraćaju udruzi.

Vlastiti vrt je najveći aktivistički čin kojim stvaramo bolji svijet. Vrt je izvor stvaralaštva, kreativnosti, besplatna psihoterapija i tjeļovježba, boravak na svježem zraku, izvor radosti i inspiracije - druga Biovrt.



Projekt "Moj samoodrživi dom u doba korona krize" je financiran kroz: Erasmus + program (KA210-ADU – Manja partnerstva na području obrazovanja odraslih) sa 60.000 €, koji je trajao od 1.11.2021 do 1.11.2022.



Stjepana Radića 12, 4700 Karlovac, Hrvatska
eko-pan@eko-pan.hr/www.eko-pan.hr/+385 (0)95 9083 578

Pan, udruga za zaštitu okoliša i prirode

EKO PAN



Prekmurska ulica 10, 9231 Beltinci, Slovenija
zrirap@gmail.com/www.zrirap.org/+386 (0)40 353 640

Zavod za raziskovanje in razvijanje alternativnih praks so.p., Beltinci

ZRIRAP so.p., Beltinci

ZRIRAP
so.p., Beltinci

Partneri u projektu:

Erasmus+
Bogati življenja, širi obzorja.





ERASMUS+
 KA210-ADU - Manja partnerstva u području
 obrazovanja odraslih

Upute i savjeti za
 Samoodrživi dom

**MOJ SAMOODRŽIVI
 DOM
 U DOBA KORONA KRIZE**



Erasmus+ 
 Bogati življenja, širi obzorja.