

# S samooskrbo do trajnostno pridelane hrane in boljšega okolja

**Samooskrba je način življenja, ki se osredotoča na pridelavo lastne hrane in drugih dobrin ter zmanjševanje odvisnosti od trgovine in drugih dobaviteljev. Gre za proces, ki spodbuja trajnostni način življenja, kjer ljudje poskušajo postati bolj samozadostni in manj odvisni od globalne trgovine. Samooskrba lahko pomeni vrtnarjenje, rejo živali, pridelavo hrane v rastlinjaki, izdelavo svojega lastnega oblačila ...**

Vrtnarski navdušenci smo se v letošnjem letu družili v študijskem krožku "S samooskrbo do trajnostno pridelane hrane in boljšega okolja", ki je bil namenjen vsem, ki smo želeli izvedeti več o trajnostni pridelavi hrane in kako lahko s samooskrbo prispevamo k čisti naravi. Spoznali smo osnovne korake za uspešno vzpostavitev lastnega vrtilčka ali sadovnjaka, ki zagotavljata zdravo hrano in raziskovali, kako lahko s samooskrbo izboljšamo svojo telesno aktivnost ter zmanjšamo stres, kar pozitivno vpliva na počutje. Pridobili smo nova znanja o trajnostni rabi naravnih virov (vode, tal, vremenskih pojavov,...) in trajnostnem kmetovanju ter o tem, kako lahko s samooskrbo prispevamo k boljšemu okolju in ohranjanju biotske raznovrstnosti. Raziskovali smo različne načine samooskrbe, ki omogočajo pridelavo kakovostne hrane brez škodljivih kemičnih dodatkov.

## Vzpostavili smo svoj vrtilček

Strešno zelenico ob RIC-u smo izkoristili za postavitev lastnega mini vrtilčka. Zasadili smo ga kar, v danes moderni obliki, v sadilne vreče in večja korita. Posadili smo čebulo, kislico, listni ohrovt, paradižnik, solato, peteršilj, baziliko, por, mehiške kumare, rdečo peso, papriko, sivko, meliso, koper, ognjič in origano.



## Oglasili smo se na "Novi zemlji"

Obiskali smo posestvo Nova zemlja, kjer sta nam Janja in Andrej Brečko razkazala svoje samooskrbno posestvo, hišo in druge objekte, zgrajene iz naravnih in recikliranih materialov. Ogledali smo si njun samooskrbni zelenjavni, sadni in zeliščni vrt ter energetske točke in krog. Poleg tega sta sproti razlagala o skrbi za rastline, živali in okolje, da res lahko svoje vrtilčkanje naravnamo na čim bolj samooskrbno in naravi prijazno. Z veseljem in brez pomisleka sta z nami delila tudi svoje sadike malin, špinače, zelišč.





## Visoke grede, gomile in vrtnički v posodah

Z Mišo Pušenjak, avtorico vrtnarskih priročnikov, smo se srečali kar na daljavo. Gospa je res prava zakladnica znanja o samooskrbi. Glavna tema njenega predavanja je bila, kako postaviti visoke grede, gomile ali urediti vrtniček v posodah na balkonih in terasah. Seznanila nas je s posebnostmi gojenja vrtnin na gomilah ter nas vzpodbudila, da si z njimi povečamo površino pridelave na vrtu. Poleg tega pa nam je "natresla" še mnogo vrtničarskih nasvetov, ki zagotavljajo uspeh pri pridelovanju in gojenju najrazličnejših vrtnin ter izkoriščanju biotske raznolikosti.



## Medeni vrt

Obiskali smo Medeni vrt gospe Andreje Stankovič, ki leži v zavetju gozda in reke Krke v Irči vasi. Gospa Andreja nam je o zeliščih razložila zdravilne, strupene in druge stranske učinke. Izvedeli smo, da npr. ognjič nima nobenih strupenih/ stranskih učinkov ne glede na zaužito količino, medtem ko moramo biti pri pelinu in žajblju previdni, saj imata lahko v preveliki količini močan halucinogen učinek... Podala nam je nekaj nasvetov za pobiranje, shranjevanje zelišč in pripravo lastnih zdravilnih "zvarkov" (čajnih mešanic in čajev, maceratom, hidrolatom, krem in mazil) iz zelišč, ki jih več ali manj poznamo. Videli in spoznali pa smo tudi mnogo zelišč, ki niso vsakdanja, oziroma jih sami niti nismo poznali....do včeraj. Npr. cimicifuga, ki je odlična za zdravljenje in lajšanje ženskih težav; angelika, ki pomaga pri težavah z ledvicami,...



## Na Regenerativni kmetiji Monera smo dobili marsikatero idejo za vrt in kuhinjo

Z načinom regenerativnega kmetijstva, ki sta ga povzela po Richardu Perkinsu, Kristina in Miha predvsem z ustvarjalnim, trdim delom, ki ga vlagata v naravo, pridelujeta trajnostno hrano in izboljšujeta okolje. Pri skrbi za regeneracijo tal na travnikih jima "pomagajo" njune pašne kokoši in piščančki. V vrtu pa so njihuni "pomočniki" deževniki in druge zemeljske živali, ki so nujno potrebne za zdrava, rodovitna tla in zdrav pridelek.





## Trajnostno vrtnarjenje in življenje z manj odpadki

Sabina Čarman nas je spodbudila k vrtnarjenju in vzgoji lastnih pridelkov tako v vrtnih gredah, rastlinjaki, kot tudi na balkonih. Poučila nas je o tem, katere sadike lahko vzgajamo sami, kako ta vzgoja poteka in katere odpadne, pa vendar primerne materiale lahko pri tem uporabimo, da čim bolj prispevamo k trajnostnemu načinu življenja. Predstavila je nekaj pozitivnih praks trajnostnega vrtnarjenja in nas skozi predavanje aktivno vpletala v pogovor.



## Mikrozelenje

Študije kažejo, da je mikrozelenjava izjemno hranilna. V nekaterih primerih je lahko vrednost posameznih zelenih spojin tudi do 40x višja v primerjavi z odraslo zelenjavo! To pomeni, da lahko že majhna količina mikrozelenjave na krožniku močno doprinese k hranilni vrednosti obroka. Jan Avsenik (Janov vrt) nam je predstavil vrste mikrozelenjave ter njene blagodejne učinke na zdravje in počutje. Člani krožka smo na delavnici sami posejali svoj pladenj mikrozelenjave in jo doma vzgojili.



## Priprava vrta na zimsko spanje

Jesen je čas, ko vrt pripravimo na zimo in s tem ustvarimo tla za obilen pridelek v naslednjem letu. To pa ne pomeni, da v jeseni z vrta pospravimo vse vrtnine in zemljo pustimo golo. Ravno nasprotno. Z novimi rastlinami, ki so namenjene zelenemu gnojenju, zemlji povrnemo moč za boljšo produktivnost v naslednji sezoni. Vse to in še več smo krožkarji izvedeli v posnetku predavanja Miše Pušenjak.

### JESEN

- × **GNOJENJE**
- × Spravilo pridelka
- × Jesenske setve in sajenje
- × Priprava vrta na zimo

## Zelenjavni vrt 365 dni v letu

Skozi posnetek z Brigitinega vrta smo si pripravili načrt, kako bomo za vrt skrbeli v naslednjem letu. Vsem članom nam je namreč pomembno, da imamo svoj pridelek od januarja, pa vse do decembra. Hkrati pa smo dobili veliko idej, kako višek pridelka shraniti tudi za zimo.

SAMOOSKRBN  
VRT ZA 365 DNI

BRIGITA ŠUŠTERŠIČ





# Pri skrbi za svoje vrtove se držimo dobro preizkušeni praks...

“Med čebulo vedno sejem korenček, zaradi zaščite pred škodljivci. Ti dve rastlini živita v sinergiji.”



“Pri papriki in paradižniku potrgam zalistnike vsaj v treh krogih, ker se rastlina tako osredotoči na postopno dozorevanje ploda. Ne dela npr. 20 paprik naenkrat temveč 3 do 4. S tem jo razbremenim in so tudi produkti večji.”



“Rastlinam, kot so paradižniki in paprika, v sušnem obdobju pri steblu v zemljo vložim plastenko z vodo, da se rastlina napije vode. Vzame samo toliko kot rabi in v plastenki zdrži voda tudi nekaj dni.”

“Pokošeno svežo travo vedno uporabim za zastirko... Tako se izognem nenehnemu vzdrževanju plevela, hkrati pa zastirka služi kot gnojilo in zadrževanje vlage v tleh.”



“Jagodam ne dovolim razmnoževanja z viticami. S tem ohranim matično jagodo močnejšo in bolj rodno. Z viticami izgublja moč za množenje, namesto, da bi rodila. Šele ko vidim, da gre matična h kraju, ji dovolim vitice.”



# Pri skrbi za svoje vrtove se držimo nekaterih dobro preizkušenih praks...

“Spomladi in poleti pri zeliščih pobiram cvetove, saj je takrat vsa energija usmerjena v cvet, kar pomeni, da je v cvetu v tistem času tudi največ zdravilnih učinkovin. Korenine zelišč pa shranjujem v jeseni, saj se energija pri rastlini šele v jeseni ponovno usmeri v korenine.”



“Pozimi nadomestim svežo zelenjavo s kalčki. Preprosto v steklene kozarce nasujem semena pšenice, ječmena, ajde, stročnic, brokolija, lucerne, kreše, redkvice... in pustim, da skali... Dobim obilje vitaminov in mineralov!”



“Pri načrtovanju zasajanja vrta vedno upoštevam setveni koledar po Mariji Thun. Izkazalo se je, da je pridelek veliko boljši, če upoštevam dneve za korenino, list in cvet pri sejanju, sajenju in negi rastlin.”

“V zimskem času domači lesni pepel občasno potresem po zasneženem vrtu, kajti lesni pepel je dobro gnojilo.”



“Vrta nikoli ne štiham, ampak ga v jeseni ali spomladi prekrijem z 2 - 3 cm kompostne zastirke. To je način, pri katerem imam sama veliko manj dela, hkrati pa ohranjam koristne žive organizme v zemlji in se mi rodovitnost tal s tem povečuje. Pa še koreninic plevela ne razsekam in se plevel na vrtu ne množi.”



E-brošuro so pripravili člani študijskega krožka S samooskrbo do trajnostno pridelane hrane in boljšega okolja. Deloval je pod okriljem Razvojno izobraževalnega centra Novo mesto, od maja do konec septembra 2023.

Krožek sta sofinancirala Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje ter Mestna občina Novo mesto.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE

