Celjska Mohorjeva družba
Prva slovenska založba

BOJCA JANUŠ: PERMAKULTURA NA VRTU IN V ŽIVLJENJU



Ker se narave ne da prelisičiti

Kako zasnovati permakulturni vrt, kako se izogniti najpogostejšim napakam, kako vrtnariti ob službi in majhnih otrocih, kako si omisliti vrtiček ali celo kompostnik v bloku sredi mesta, kako poskrbeti za kakovostno in poceni ozimnico, kako pozimi do zelene vitaminske žetve kar na okenski polici … Knjiga ponuja preizkušene in učinkovite odgovore na vsa ta in mnoga druga vprašanja. Hkrati pa nas uči vrtnariti z naravo in ne proti njej, namesto ovir iskati oporo, v svojem domu ustvarjati mir in harmonijo, namesto negotovosti okrog sebe videti obilje in nove priložnosti … Ker permakultura ni le način vrtnarjenja, ampak predvsem način življenja.

Prva knjiga iz zbirke Moj slovenski permakulturni vrt predstavlja permakulturne osnove. Zmes vsega po malem novincem ponuja okus, kaj permakultura sploh je. Celo vrsto novih pogledov, idej ter nasvetov za vrt in dom pa bodo v njej našli tudi preizkušeni vrtnarji. Nasveti in priporočila temeljijo na dolgoletnih izkušnjah in preverjenih virih. Ker se narave ne da prelisičiti, lahko pa sprejmemo njeno ponujeno roko in začnemo »svet reševati« na domačem dvorišču, v svoji kuhinji.

V prvem delu knjiga odgovori na vprašanja, po katerih osnovnih načelih permakultura deluje in po katerih naravnih principih se zgleduje. Ob tem našteje tudi najpogostejše mite in zablode pri tovrstnem vrtnarjenju. Postreže z navodili, kako zasnovati permakulturni vrt, visoko gredo ali zgolj balkonsko zasaditev. Posebna pozornost je namenjena mladim mamam, ki bi si rade uredile svoj vrt, a morajo v prvi vrsti usklajevati službo in skrb za družino. Permakulturni vrt ponuja veliko izzivov in veselja tudi za otroke, če jih le znamo pritegniti. Permakultura bolj kot kateri koli pristop podpira tudi urbano vrtnarjenje. V mestu je tako mogoče pridelati med, na balkonih rastejo zelenjava in zelišča, z nekaj znanja in spretnosti pa je celo v strnjenih naseljih in na balkonih stanovanjskih blokov mogoče nemoteče pridelati domač kompost. Pozimi si lahko vitaminsko obilje kalčkov in mikrozelenjave pripravimo kar na okenski polici. Permakultura je tudi eden izmed najboljših načinov, kako priti do zdrave in vitke postave. Knjiga ponuja sedemdnevno zasnovo hujšanja in nakaže pot za dolgoročno ohranjanje želene teže.

Podatki o knjigi

- Naslov: Permakultura na vrtu in v življenju
- Avtorica: Bojca Januš
- Zbirki: Redna zbirka 2022
  Moj slovenski permakulturni vrt
- Urednica: Saška Ocvirk
- Format: 210 mm x 270 mm
- Vezava: mehka
- Število strani: 144
- Število fotografij: 106
- ISBN: 978-961-278-544-4
- Cena: 23 €
- Založnik: Celjska Mohorjeva družba
- Leto izdaje: 2021

Kontakt
Uredništvo
T 03 426 48 00
urednistvo@celjska-mohorjeva.si

V zadnjem delu izvemo, kaj pomeni permakultura v načinu bivanja in urejenosti našega doma. Pri tem črpa iz japonske filozofije spoštovanja preteklosti in zgodovine uporabljenih predmetov. Opozori na ustvarjalne možnosti recikliranja in obnavljanja starega pohištva.

Permakultura kot način življenja najde vzornike na najbolj nenavadnih mestih zgodovine. Tako nas avtorica na koncu povabi, naj gledamo tja in v tisto, kar je lepo. Ker je dojemanje našega sveta in doživljanje vsakdanjega zadovoljstva v največji meri odvisno od nas samih.

O avtorici



Bojca Januš se je rodila v Celju in tam preživela zgodnje otroštvo. Nekaj časa je živela na Švedskem, nato v Ljubljani in zdaj že več kot četrt stoletja na Zaplani. Na gimnaziji je bil njen najljubši predmet biologija. Ob delu je na ekonomski fakulteti diplomirala iz marketinga. Spremljala je prve razvojne korake svetovnega spleta, skrbela za ključne kupce podjetja, postavljala spletne strani, urejala spletni časopis in ob tem ugotovila, kako uživa v pisanju. Leta 2010 se je najprej rodil blog Permakultura za telebane, leto kasneje pa podjetje Gajin vrt. S svojim poslanstvom sedanjim in bodočim vrtnarjem omogoča dostop do znanja in izdelkov, s katerimi svojega okolja ne uničujejo, temveč ga ohranjajo in izboljšujejo. Danes z največjim veseljem in užitkom raziskuje, svetuje, piše, ustvarja in razmišlja o čudovitem svetu, ki nas obdaja.

Iz knjige



KAKO SE LOTIMO PRIPRAVE PERMAKULTURNEGA VRTA

Večina ljudi, ki si želi živeti trajnostno in v skladu z naravo, prej ali slej naleti na permakulturo. Težko, da ne bi, saj se o permakulturi govori vedno več, postala je svetovni fenomen in ideja se širi virusno – predvsem zato, ker res deluje! Ljudje, ki začnejo svoj vrt spreminjati v permakulturnega, so sprva deležni nezaupljivih pogledov sosedov in sorodnikov, celo kakšna posmehljiva opazka jim ne uide. A ko se pokažejo rezultati, ko takšen vrt ob veliko manj dela prinese veliko več in bolj zdrave zelenjave in sadja, se mnenja sosedov in sorodnikov

pod težo čvrstih, zdravih in sočnih dokazov hitro zamajejo. In lahko se zgodi, da se začne počasi in po tihem kar cela vas ukvarjati z nekoliko nenavadnimi metodami permakulture.

Te pa so nenavadne le na prvi pogled in za ljudi, vajene klasičnega načina vrtnarjenja, ki ga nujno podpira in z njim dobro služi na nafti zasnovana kemična industrija umetnih gnojil in pesticidov.

Kot za vsako stvar tudi za permakulturni vrt velja, da je z njim najlažje začeti. Kasneje stvari stečejo kar same od sebe. Spotoma naberemo znanje in izkušnje, ugotovimo tudi kaj čisto novega, predvsem pa začnemo opazovati svoj vrt oziroma prostor, na katerem bomo pridelali večji ali manjši del svoje hrane, s povsem drugačnega vidika. Pa ne le vrta, vse okoli sebe vidimo drugače.

Torej, kako začnemo? Preprost odgovor je – na svojem pragu (oziroma na domačem vrtu).

Če nimamo vrta, lahko v mali permakulturni raj spremenimo kos dvorišča, teraso, balkon, okensko polico ali celo ravno streho. Vrt lahko tudi najamemo. Lahko se dogovorimo s kom, ki ima vrt, a se ma ga ne da urejati. Vsak, pa če še tako majhen trud, da ozelenimo kotiček svojega sveta in si pridelamo nekaj lastne hrane, je dragocen in vreden občudovanja. Kjer je volja, je pot.

Največ težav povzroča ljudem prvi korak, pogum za začetek. Še posebej v strnjenih naseljih ali v večgeneracijskih hišah, kjer za vrt običajno skrbijo starejši, ki so doma. Včasih pomaga, da v permakulturnega spremenimo najprej le del vrta. Oprijemljivi dokazi so najbolj učinkoviti zagovorniki sprememb.

solate ali pojemo kar same. Lahko jih potresemo na praženo zelenjavo ali z njimi okrasimo zelenjavno juho.

ŽITARICE

Žitarice so prav tako kot zelenjava zelo raznovrstne. Nekaljena žita imajo sladek oreškast okus. Ko kalčke prvič predstavimo svojim otrokom, jim najprej ponudimo žitne kalčke. Kalimo lahko pšenico, oluščen ječmen, rž, oves, kamut, pšro in proso. Tudi kvinojo in amarant lahko kalimo, vendar to v resnici niso žita, temveč semena listnatih rastlin. Oba sta brez glutena. Nekaljena žita dodamo v testo za kruh, mafine in palačinke ali jih jemo kar same. Uporabimo jih lahko kot žita za zajtrk z dodanim toplim mlekom in žličko medu.

STROČNICE

Kalimo lahko skoraj vse vrste stročnic: fižol, leču, grah, čičeriko, bob. Jemo jih lahko kot prigrizek ali jih dodamo v juhe, solate in zelenjavne jedi.

OPOZORILO: soje in fižola ledvičarja ne uporabljamo za vzgojo kalčkov, saj njihovi kalčki vsebujejo škodljive snovi.

OREŠKI IN SEMENA

Ti kalčki ne zdržijo dolgo v hladilniku, a zelo verjetno te nevarnosti ne bo, saj so zelo okusni. Kalimo lahko semena bučnic, sončnic, mandljev, arašidov in sezama. Večina teh semen vzkali hitro in zlahka.

Kje kupimo semena za kaljenje

Kalimo lahko vsa semena, seveda tudi tista, ki jih kupimo zato, da bi jih posejali na vrtu. Nikakor pa to ne smejo biti semena, ki so jih obdelali s strupi! Prav zaradi različnih strupov in umazanije, ki so morda v vrečkah s temi semeni, je za kaljenje bolje uporabiti doma pridelano seme ali pa kupiti posebno seme, ki je pridelano prav v namen vzgoje kalčkov – po možnosti naj bo ekološko, saj takšno zagotovo ne bo vsebovalo pesticidov. Seme za sejanje nekateri proizvajalci namočijo v raztopini klora za beljenje, zato je res varneje, da teh semen ne uporabljamo za vzgojo kalčkov.

Še nekaj nasvetov za zaključek

Kalčki vseh vrst so zelo okusni in hranljivi. Poskusite kaliti različna semena in presenečeni boste, kako različni so okusi kalčkov, ki zrastejo iz njih.

Če ne veste, s čim začeti, vam za začetek predlagam naslednja semena: lucerna, triplat, rdeča detelja, redkev, brokoli, rdeča pesa, leča in grah.

Odličen okus ima mešanica kalčkov lucerne, triplata, rdeče detelje in redkvice. Uporabimo jih na sendvičih in v solatah. Kalčki leče imajo oreškast okus in so prijetno hrustljavi, zato so odličen dodatek za juho iz hokaida buče ali katero drugo zimsko zelenjavno juho.

MIKROZELENJAVA – VITAMINSKA BOMBA NA OKENSKI POLICI

Mikrozelenjava (angl. *Microgreens*) je skupno ime za zelo mlade rastline različnih vrst običajne zelenjave, ki imajo klične in že še majhen par pravih listkov. Bogata je z okusom in hranili, pridelamo pa jo lahko sami kadar koli in kjer koli, tudi če nimamo vrta ali pa je ta pokrit z debelo snežno odejo. Potrebujemo le malo prostora z dovolj svetlobe, kakovosten substrat, semena in nekaj časa ter potrpežljivosti.

GOJENJE MIKROZELENJAVE NAM PRINESE KUP PREDNOSTI:

- koristno porabimo seme, ki ga med sezono nismo uspeli porabiti na vrtu;
- posejemo lahko tudi seme, ki ga kupimo za uživanje (grah, fižol …). Preden gremo v trgovino kupit novo seme, zato pobrskajmo po shrambi;
- (še) nimamo vrta, pa bi kljub temu radi kaj pridelali;
- tudi pozimi bomo imeli vedno na voljo sveže vitamine;
- vrt imamo na drugem koncu mesta/pri starših/na vikendu, pa včasih zmanjka časa, da bi šli po sveto zelenjavo;
- otrokom približamo svet rastlin;
- vrtiček za otroke – dokazano je, da otroci veliko raje jedo zelenjavo, ki jo sami pridelajo;
- vrtiček za začetnike, ki za svoj vrt še zbirajo pogum in znanje;
- za vse, ki nimajo veliko časa, pa bi vseeno radi sami kaj pridelali;
- vrtiček za študente, upokojence, prebivalce blokov;
- od setve do pridelka traja zelo malo časa, največ nekaj tednov;
- mikrozelenjavo lahko sejemo v več posod, z nekajdnevnim zamikom, in si tako zagotovimo vedno svež domač pridelek.

3000 Celje, Prešernova ulica 23, T 03 426 48 00, F 03 426 48 10, Knjigarna: T 03 490 14 21, F 03 490 14 22
1000 Ljubljana, Nazorjeva ulica 1, T 01 244 36 52, F 01 244 36 75, Knjigarna: T 01 244 36 50
info@celjska-mohorjeva.si • www.mohorjeva.org