

ZAHRÁDKÁŘEM VĚDOMĚ

JAK SI JEDNODUŠE VYTVOŘIT LÉČIVOU
A JEDLOU ZAHRADU

Simona Procházková



ZAHRÁDKÁŘEM VĚDOMĚ

JAK SI JEDNODUŠE VYTVOŘIT LÉČIVOU
A JEDLOU ZAHRADU

ZAHRÁDKÁŘEM VĚDOMĚ

JAK SI JEDNODUŠE VYTVOŘIT LÉČIVOU
A JEDLOU ZAHRADU

Simona Procházková

Tato knihovnička je malým průvodcem a inspirací k tomu, jak žít s láskou, respektem a pokorou v souladu se všemi rytmy přirozené divokosti Přírody... Je věnována všem lidem, kteří uctívají naši překrásnou planetu Zemi.

1. ČÁST

BÝT VĚDOMÝM ZAHRÁDKÁŘEM



Je fascinující mít velký kus nebo jen kousek vlastního pozemku a být s ním v dennodenním kontaktu. Láskyplně o něj pečovat a přeměňovat ho v rozmanitou léčivou a jedlou zahradu, vytvářet z něj místo, které nám přináší radost a užitek bez ničení přirozeného ekosystému. Takové tvoření je opravdu velkým dobrodružstvím... A je to také návrat k prastarým moudrostem, které nám dlouho „spaly“ v našich srdcích a už se zase znovu probouzejí...

Jaký je rozdíl mezi zahrádkařením a vědomým zahrádkařením?

Na úvod je třeba zdůraznit, že zahrádkaření a vědomé zahrádkaření není to samé. Zahrádkařit může kdokoliv. Vědomě zahrádkařit je ale něco úplně jiného, je to láskyplné opečovávání půdy, rostlin a všeho živého. Vědomé zahrádkaření je mystérium zrodu, kde se aktivně účastníme tohoto zázraku na mnoha úrovních, nejenom tělesné, ale i duchovní. Vědomé zahrádkaření je opravdové rozhodnutí stát se pěstitelem, který žije v souladu se všemi rytmy a zákonitostmi přírody a uvědomuje si všechny důsledky a zodpovědnost, které tato životní role přináší.

Proměňme naši zahradu na místo plné harmonie a lásky

Vědomá zahrada je místo naplněné životem, láskou, radostí a hojností. Bohatství, které nám nabízí, je obrovské – oázu klidu, čerstvý vzduch, léčivou vodu, bylinky, celou plejádu zdravých plodů, veselou společnost všemožných živočichů.

Vědomá zahrádka je místo překypující hojností

Čím více zdravé potraviny nám poskytne náš vlastní kus půdy, tím lépe. Při výsadbě vždy upřednostňujeme rostliny plodící, jedlé a léčivé před okrasnými. Tak si zajistíme celoroční přísun cenných biolátek pro náš organismus.

Vědomá zahrádka může vzniknout i na balkonech a terasách

Zelenina, bylinky i malé ovocné stromy (prodávají se tak už naroubované na zakrslých podnožích) můžeme s úspěchem pěstovat i na malých plochách. Pro tyto účely se hodí přírodní hliněné květináče a větší nádoby.

Úrodnost vždy závisí na kvalitě půdy, přírodním hnojení, pravidelné závlivce a celkovém opečovávání, které rostlinám věnujeme.

Pro pěstování zeleniny na malém prostoru existuje super vynález nazývaný unifit. Jedná se o několika stupňový stojan, každé patro je nádoba naplněná zeminou a středem je vedena zavlažovací trubka.

„Pokud žiješ v souladu s Přírodou, nikdy nebudeš chudý“.

Seneca Lucius Annaeus

ZDRAVÁ PŮDA JE ZÁKLADEM PŘIROZENÉHO EKOSYSTÉMU

Půda je základem lidské civilizace, na což se celkem zapomíná. Kvalitní půda totiž dodává rostlinám veškerou výživu, zbavuje je nemocí a škůdců, protože jim navrácí jejich přirozenost – odolnost a repelentní schopnosti. Ztracená kvalitní zdravá humusová úrodnost byla klasickým zahrádkařením a zemědělstvím vyměněna za chemickou úrodnost. Nějak se zapomnělo na to, že na kvalitní zdravé půdě závisí zdraví a vlastně do budoucna i životy nás všech. Naštěstí i toto se dá léčit a vrátit zpět do harmonie... Ptáte se jak? No přece návratem k moudrosti našich předků, návratem k přirozeným biorytmům přírody, návratem k sobě samým...

Chemie nepatří do našich zahrad

Chemické herbicidy, pesticidy a umělá hnojiva mají na půdu i všechny organismy v ní smrtící účinky. Půda se po jejich aplikaci stane úplně mrtvou. Lépe na tom nejsou ani přípravky na hubení plevele, u kterých se uvádí biologická odbouratelnost. Logicky vzato, aby mohly zabít plevel, musí to být jed. Než dojde k jejich odbourání, způsobí velké škody, a to ani nemluvíme o tom, jaká je to katastrofa, dostanou-li se do vodního prostředí.

Většina chemických umělých hnojiv, ale i pesticidů a herbicidů nebyla svými výrobci nikdy hlouběji laboratorně testována na toxicitu půdy, vod, ale i na vliv na člověka a všechny živočichy. Naštěstí existují vědecké studie (NCAMP), které potvrzují, že nejběžněji používaná chemická hnojiva, pesticidy, mohou způsobovat poškození nervového systému, ledvin, jater, a dokonce mohou způsobit vznik rakoviny. U těhotných žen jsou prokazatelné devastující účinky na jejich dítě.

Praktický příklad – Jak nám běžně používané herbicidy poškozuji zdraví...

Jako příklad bych ráda uvedla celosvětově používaný herbicid Roundup, jenž je masově používaný i na údržbu veřejných ploch a při pěstování geneticky modifikovaných potravin. Běžnou vlastností geneticky modifikovaných plodin je jejich odolnost vůči chemickým herbicidům, poněvadž mají přirozenou schopnost vytvořit si svůj vlastní insekticid. Jednoduše řečeno, na tuto rostlinu můžeme stříkat daleko větší množství chemie, než které by rostliny bez genetické modifikace přežily, a jí se nic nestane. Po zásahu herbicidem velká část jedu v semenech zůstává.

Hlavní „účinnou“ složkou přípravku Roundup je glyfosát. Toho není možné se z plodiny zbavit. Jeho zbytky se tedy nacházejí v přírodě a i v lidských a živočišných organismech. Glyfosát likviduje přirozenou mikrobiální flóru a ta je pro zdraví všech organismů nezbytná. Narušením jejího zdraví se zásadně poškodí celý systém těla. Glyfosát rovněž zastavuje činnost CYP – enzymy cytochrom P450, které jsou nezbytné pro likvidaci jedovatých látek přijímaných z venkovního prostředí. Tyto enzymy pak nejsou schopny zničit škodlivé látky přijaté do organismu a ty v něm mohou napáchat velké škody – dochází k poškození buněk celého organismu. Odborníci uvádějí, že glyfosát má přímý dopad na stále se zvyšující počty civilizačních onemocnění – nádorové bujení, alergie, astma, nemoci srdce, cévního systému, krvetvorby, poruchy imunity, onemocnění jater, žaludku, slinivky a střev, diabetu, deprese, neplodnosti, kožních chorob, Alzheimerovu nemoc, roztroušenou sklerózu, autismus, genetické mutace. Glyfosát samozřejmě škodí i ve volné přírodě, zabíjí hmyz, ptáky, velmi škodí lesní zvěři (vysoká zvěř často z této chemické složky oslepe). Dále se vyplavuje z půdy do spodních vod a vodních toků a tam zabíjí vodní živočichy a rostliny, kontaminuje pitnou vodu. Firma Monsanto, která vynalezla a nechala si patentovat přípravek Roundup a všem tvrdila, že je biologicky odbouratelný a šetrný k přírodě, byla v roce 2009 francouzským soudem usvědčena ze lži a klamavé reklamy. Nicméně Roundup se stále prodává a používá jako nejrozšířenější herbicid a je jen na nás lidech, jak dlouho ještě bude.

NÁVRAT K MOUDROSTEM A RECEPTURÁM NAŠICH PŘEDKŮ

Příroda je soběstačná... dokonale si vystačí jen s vlastními zdroji.

KOMPOSTOVÁNÍ

Péče o zahradu a každodenní činnost v kuchyni s sebou přinášejí značné množství zeleného odpadu. A právě tyto části můžeme použít k výrobě kvalitního hnojiva a tehdy mluvíme o kompostování.

Kompost je organický materiál, který se ve správných podmínkách promění na výživný humus. Jednoduše řečeno, je to proměna odumřelých částí rostlin, živočichů i exkrementů v humus a na tom je vlastně založeno celé fungování přirozeného přírodního koloběhu.

Jak si vytvoříme přírodní kompostér?

K hromadění kompostu nám poslouží dřevěná bedna bez dna nebo můžeme stlouct odpadová prkna s kůrou. Kompostér je dobré umístit kousek od domu, někde za hustým keřem ve stínu či polostínu, aby nevyсыchal, a vše v něm mohlo dobře pracovat.

Jak si založíme kompost

Správné složení kompostu je základem pro jeho správnou tvorbu. Při zakládání kompostu začneme s 15 cm vrstvou větvíček či ztrouchnivělého dřeva, na ni dáme vrstvu listí, posekané trávy, zbytků zeleniny, ovoce, zbytků čajů, kávy, skořápky, exkrementy, urinu. Pak nasypeme vrstvu zeminy a na ni zase naskládáme vrstvu větvíček a pak opět pokračujeme s vrstvou zeminy a zeleného odpadu atd. Kompost udržujeme dostatečně

vlhký, pravidelně ho zaléváme. Minimálně jednou měsíčně je vhodné ho prokypřit. Jestliže je přirozený proces tlení dostatečně aktivní, za 10–12 týdnů se dočkáme kompostu vonícího po lesní půdě.

Co patří do kompostu?

Do kompostu sypeme vše, co má přírodní původ – zbytky zeleniny, ovoce (ale ne slupky tropického ovoce, jsou ošetřené chemií), čajové sáčky, kávovou sedlinu, skořápky od vajec, popel s čistého dřeva či dřevěných ekobriket, posekanou trávu, plevel, listí, exkrementy, urinu, pecky...

Co do kompostu v žádném případě nedáváme!

Do kompostu rozhodně nepatří potišťený papír, plasty, popel z uhlí, sklo, kov, chemické příměsi.

Jak si můžeme urychlit proces rozkladu?

Budeme-li přidávat do kompostu listy černého bezu a řebříčku obecného, zrychlíme proměnu zbytků na kvalitní humus.

Kdy je kompost zralý?

Dobře vyzrálý kompost má hnědou až tmavohnědou barvu, drobkovitou konzistenci, voní po lese. Kompost prosejeme a poté rozsypeme po zahradě.

TIP: Malé speciální kompostéry můžeme užívat s úspěchem i na balkonech a terasách. Dají se koupit ve specializovaných prodejnách.

PŘÍRODNÍ HNOJIVA – NEJLEPŠÍ VÝŽIVA PRO ROSTLINY

Zdravá půda potřebuje citlivé a láskyplné zacházení, výživu – humus a vláhu. Výživu jí můžeme pravidelně dodávat pomocí velmi účinných přírodních hnojiv. Pro inspiraci uvádím své nejoblíbenější hnojivo.

Skořápky od vajíček

Skořápky od vajíček jsou skvělou zásobárnou vápníku, který prospívá půdě.

Použití: Nadrčené vaječné skořápky přidáváme do hlíny.

Nasekané slupky od kořenové zeleniny, brambor, jablek, hrušek, ale i ovocné pecky, skořápky z ořechů, jsou pro půdu velmi výživné.

Zbytky, které nám zůstanou při vaření, můžeme také použít k obohacení půdy.

Použití: Slupky, jádřince nasekáme na jemno a zaryjeme je do země. Pecky a skořápky nasypeme na hlínu.

TIP: Jestliže jste „masožravci“, tak můžete vyživit půdu i živočišnými produkty (kosti, kůže, zbylé vnitřnosti). Zbytky zakopeme hluboko do země.

Bylinky i lístky z čaje a kávová sedlina skvěle obohatí půdu

Káva, lístky zeleného, bílého či černého čaje a bylinky jsou výbornými zdroji cenných biolátek, které prospějí každé půdě.

Použití: Zbytky z kávy či čajů nasypeme pod rostliny a stromy.

Žitná mouka skvěle vyživí zeminu

Na brzkém jaře a pak v pozdním podzimu je velmi prospěšné posypat zeminu kolem rostlin i stromů kvalitní žitnou moukou. Obsahuje totiž pestrou škálu cenných látek – vlákninu, fosfor, draslík, železo, síru, fluor, vápník, hořčík. Cenné látky se tak dostanou do půdy, čímž ji velmi obohatí.

Dřevěný popel jako hnojivo

Popel ze dřeva či kvalitních eko dřevěných briket je cenná surovina. Díky obsahu minerálů (vápník, hořčík, draslík, fosfor) nám může posloužit jako výtečné hnojivo. Dále na půdu působí jako dezinfekce a ještě ji i neutralizuje.

Jak můžeme popel použít? Dřevěný popel máme k dispozici obvykle od podzimu do brzkého jara, během tohoto období vychladlý popel průběžně rozsypáváme ve vrstvě asi 3 cm po celé naší zahrádce.

Lístí zajistí rostlinám výživu a skvělou izolaci před mrazy

Spadané podzimní lístí je pro rostliny cenným zdrojem živin a také jim vytvoří peřinku před nepříznivým chladným počasím.