

Zajedno za planet



**"RADITI S PRIRODOM, A NE
PROTIV NJE."
— BILL MOLLISON**



“UČINITI VIŠE S MANJE RESURSA”

"Najveća promjena koju moramo učiniti je prelazak s potrošnje na proizvodnju, makar i u maloj mjeri, u vlastitom dvorištu. Ako samo 10% nas to učini, bit će dovoljno hrane za sve." Bill Mollison

Projekt **Zajedno za planet** ima za cilj promovirati sustav u kojem se resursi koriste održivo, minimalizira se otpad i potiče se uspostaviti izgubljen odnos s prirodom kroz primjenu permakulturne prakse. Kroz ovaj projekt provele su se aktivnosti usmjerene na edukaciju, suradnju s lokalnom zajednicom, partnerskom Udrugom za unapređenje kvalitete života osoba s posebnim potrebama „Sjaj“, te prakse koje potiču zaštitu okoliša, jačaju otpornost na klimatske promjene i proizvodnju hrane. Ključni elementi uključili su edukaciju lokalne zajednice, proizvodnju hrane, dijeljenje resursa, smanjenu potrošnju, ponovnu uporabu materijala i recikliranje te uključivanje osoba s IO u urbano vrtlarenje. Kroz primjenu praksi stvara se okolišno održiviji i društveno pravedniji model gospodarenja resursima, te permakulturni vrt kao primjer dobre prakse za ostale Udruge u regiji.

U nastojanju promicanja i unaprjeđenja zaštite okoliša, ekoloških kriza, poticali smo razdvajanje otpada, recikliranja i uzgoja hrane prema ekološkim načelima unutar Društvenog vrta Prečko i povezali se s lokalnom zajednicom vrtlara.

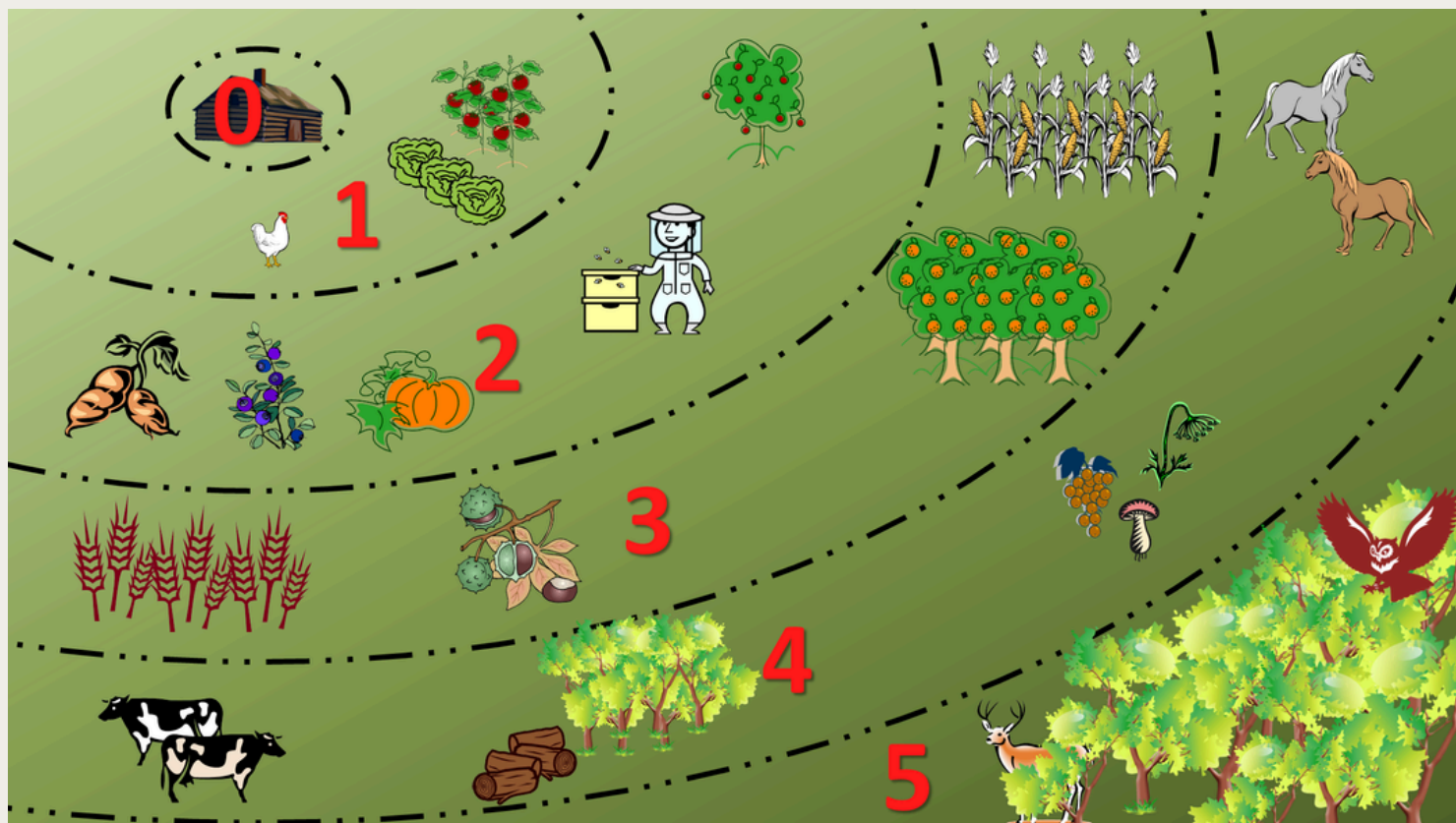


Što je permakultura?

Nastala u Australiji između '60-ih i '80-ih godina kroz viziju i rad Billa Mollisona i Davida Holmgrena, permakultura (permanentna kultura) predstavlja cjelovitu metodologiju projektiranja održivih sustava. Njezin sam temelj čine razumnost, holistički osmišljen projektni zadatak i pomna, sveobuhvatna analiza zatečenog stanja – ono što u permakulturi nazivamo "čitanje krajolika". Kroz taj proces mapiraju se svi unutarnji i vanjski utjecaji (sektori) kako bismo razumjeli i iskoristili prirodne procese i obrasce, uvijek vođeni etičkim načelima: **brigom o Zemlji, brigom o ljudima i pravednom raspodjelom resursa.**

Nasuprot industrijskoj agronomiji koja se oslanja na jednolične monokulture, permakultura potiče prirodan, polikulturan razvoj. Njezini prostori su namjerno čupavi, gusti i bujni – preplavljeni svim oblicima života, gdje svaki element svojim postojanjem suptilno održava (ne)ravnotežu u zamršenoj mreži suživota. Unutar tog sustava tkamo mrežu u kojoj svaki element obavlja više funkcija, dok svaku ključnu funkciju podržava više različitih elemenata.





Pametna dizajn za održivu budućnost

Živimo u vremenu brzih klimatskih promjena i nesigurnih resursa. U tom kaosu, permakultura se pojavljuje kao praktičan priručnik za stvaranje otpornosti. To je metoda dizajniranja prostora i sustava koji oponašaju ljepotu, raznolikost i stabilnost prirodnih ekosustava.

Bilo da imate mali balkon u gradu, obiteljski vrt ili veliko imanje, permakulturna načela vam omogućuju da:

- a) Proizvodite hranu uz minimalan napor i maksimalno poštivanje tla.
- b) Sakupljate i čuvate vodu i energiju unutar svog sustava.
- c) Smanjite otpad pretvarajući svaki "problem" u koristan resurs (baš kao što u šumi ne postoji otpad).

Ulasci u svijet permakulture ne znače odricanje od modernog života, već donošenje pametnijih, svjesnijih odluka koje donose dobrobit i nama i planetu.

UZGOJ PRESADNICA

Ugojii smo presadnice
rajčica, paprika i tikvi



Uzgoj vlastitih presadnica jedan je od najispunjenijih koraka u permakulturnom vrtlarenju. Osim što nam omogućuje potpunu kontrolu nad podrijetlom hrane, vlastiti uzgoj čuva bioraznolikost i stare, autohtone sorte.

Uz malo pažnje, strpljenja i praćenje prirodnih ritmova, vaše će sjemenke izrasti u snažne i otporne biljke.

1. Odabir sjemena i supstrata

Sve počinje od temelja. U permakulturnom duhu, prednost uvijek dajemo organskom, netretiranom i autohtonom (starinskom) sjemenu koje možete nabaviti kroz razmjene sjemena u lokalnoj zajednici.

Za sijanje koristite lagan i hranjiv supstrat. Možete napraviti i vlastitu mješavinu miješanjem finog prosijanog komposta, kvalitetne vrtne zemlje i malo riječnog pijeska ili kokosovih vlakana za bolju prozračnost i zadržavanje vlage.

2. Sjetva i klijanje

- Dubina sjetve: zlatno pravilo glasi – sjeme se sije na dubinu koja je otprilike dva do tri puta veća od njegove debljine. Sitno sjeme (poput celera ili nekih trava) jedva se prekrije tankim slojem zemlje ili se samo lagano utisne.
- Toplina i vlaga: za klijanje je većini biljaka (osobito rajčici, paprici i patlidžanu) potrebna stalna toplina (iznad 20°C) i umjerena vlaga. Supstrat treba biti vlažan poput iscijeđene spužve – nikada natopljen vodom, kako sjeme ne bi istrunulo.

3. Svjetlost: ključ za snažne presadnice

Čim se pojave prve zelene klice, posudice odmah premjestite na najsvjetlije moguće mjesto (npr. prozor okrenut prema jugu) ili pod namjensku rasvjetu.



Važno: Ako biljke nemaju dovoljno svjetlosti, one će se izdužiti, postati tanke, blijede i slabe. Svjetlost im daje snagu i potiče pravilan, čvrst rast stabljike.

4. Pikiranje (presađivanje u veće posudice)

Kada presadnice razviju svoj prvi par pravih listića, vrijeme je za pikiranje. Biljke se pažljivo, držeći ih za listić (nikada za nježnu stabljiku), odvajaju i presađuju u pojedinačne, veće čašice. To im daje prostor za razvoj moćnog korijenskog sustava.

5. Kaljenje: priprema za stvarni svijet

Prije nego što presadnice trajno preselite u povišene gredice ili vanjski vrt, morate ih pripremiti na vanjske uvjete (vjetar, izravno sunce, promjene temperature). Taj se proces naziva kaljenje.

- Tjedan dana prije presađivanja, iznesite biljke vani na nekoliko sati u polusjenu.
- Postupno produljujte njihovo vrijeme na otvorenom i izlažite ih suncu.
- Navečer ih obavezno vratite na sigurno i toplo mjesto.

6. Sadnja u vrt uz poštovanje prirode

Kada prođe opasnost od proljetnih mrazeva (u našim krajevima tradicionalno nakon sredine svibnja, odnosno "Ledenih svetaca"), vaše su presadnice spremne za tlo. Sadite ih u bogatu, malčiranu zemlju, pazeći na dobre i loše susjede, te ih odmah nakon sadnje obilno zalijte oko korijena.

DOBRI SUSJEDI (SINERGIJA U VRTU)

To su parovi ili skupine biljaka koje si međusobno pomažu u rastu, tjeraju nametnike ili poboljšavaju okus ploda.



Klasik permakulture:

1. "Tri sestre" (Kukuruz + grah + tikva)

Ovo je drevni sustav u kojem svaka biljka ima svoju ulogu: Kukuruz služi kao prirodni stup (potporanj) za penjanje graha. Grah (mahunarka) fiksira dušik iz zraka i hrani tlo, što kukuruzu i tikvi daje snagu.

Tikva svojim ogromnim listovima prekriva tlo djelujući kao "živi malč" – čuva vlagu u zemlji i sprječava rast korova.

2. Rajčica + bosiljak + kadifika ili neven

Savršen spoj za zdravu i ukusnu salatu već u vrtu: Bosiljak poboljšava okus rajčice, a svojim snažnim mirisom tjera komarce i tripse.

Kadifika i Neven izlučuju tvari iz korijena koje uništavaju štetne nematode u tlu, a svojim žarkim cvjetovima privlače oprašivače.

3. Mrkva + luk ili poriluk

Ovo je par koji se međusobno čuva od najžešćih neprijatelja:

Intenzivan miris luku tjera mrkvinu muhu.

S druge strane, miris mrkve zbunjuje i tjera lukovu muhu.

4. Kupusnjače (Kupus, kelj, karfiol) + metvica

Kupusnjače su često na meti leptira kupusara čije gusjenice uništavaju lišće. Metvica svojim jakim mirisom maskira miris kupusa i zbunjuje leptire, sprječavajući ih da snesu jaja.

LJEKOVITO BILJE

U spiralu začina i visoke gredice posadili smo mentu, ružmarin, timijan, lavandu, limunovac, origano, kadulju, smilje, bosiljak, eukaliptus, đumbir



Mirisi začinskog bilja u permakulturnom vrtu nisu samo ugodni za ljudski nos – oni su moćan obrambeni alat biljnog svijeta. U permakulturnom dizajnu, aromatično bilje se strateški sadi kako bi svojim intenzivnim mirisima (eteričnim uljima) potaknulo ključne procese u ekosustavu. Evo što sve potiču mirisi začinskog bilja:

1. Potiču privlačenje oprašivača (Bioraznolikost)

Snažni, slatkasti i svježi mirisi cvjetova i lišća začinskog bilja djeluju kao prirodni magneti za korisne kukce.

Što posaditi: bosiljak, origano, majčina dušica (timijan), metvica, kadulja i lavanda.

Učinak: ovi mirisi izdaleka privlače pčele, bumbare, leptire i solitarne pčele (koje rado borave u hotelima za kukce). Što je više oprašivača privučeno mirisom začinskog bilja, to će i urod okolnog povrća (poput rajčica, tikvica i krastavaca) biti bogatiji.

2. Potiču tjeranje i zbunjivanje nametnika (prirodna zaštita)

Mnogi nametnici pronalaze svoj "plijen" (povrće) isključivo putem njuha. Intenzivni mirisi začinskog bilja djeluju kao ekološki štiti koji maskira miris povrća.

Ružmarin i kadulja: njihov jak, smolast miris zbunjuje mrkvinu muhu i leptira kupusara.

Metvica: svojim ostrim mirisom uspješno tjera mrave, lisne uši i buhače, a ne vole je ni miševi i voluharice.

Bosiljak: njegov miris odbija komarce i obade, zbog čega je idealan susjed rajčici.

SADNJA NA DRUŠTVENOM VRTU

U visoke gredice posadili
smo papriku, tikvice,
paradajz, luk



Visoke gredice predstavljaju savršen spoj permakulturnog dizajna i praktične primjene. One se pune u slojevima od bogatog organskog materijala – poput debljih grana na dnu, suhog lišća, piljevine, komposta i plodne zemlje. Ovaj proces stvara efekt "prirodnog kompostera" unutar same gredice: organski materijal se polako razgrađuje, oslobađajući dugotrajnu toplinu i hranjive tvari izravno korijenu biljaka. Zbog takve strukture, drenaža je savršena, tlo zadržava optimalnu vlagu, a biljke su prirodno izolirane od temperaturnih šokova i mraza.

Zbog svoje visine, one eliminiraju potrebu za napornim saginjanjem i klečanjem, čineći vrtlarenje ugodnim i fizički nezahtjevnim. Zbog toga su neprocjenjiv alat za osobe s invaliditetom (OSI) i intelektualnim teškoćama, kao i za starije osobe, omogućujući im potpunu samostalnost, terapijski rad na otvorenom i ravnopravno sudjelovanje u stvaranju hrane. Primjenom ovih gredica prema permakulturnim principima, ne uzgajamo samo zdravo povrće, već stvaramo pristupačne, održive i ekološki uravnotežene sustave koji povezuju ljude i prirodu.

IZRADA HOTELA ZA KUKCE

Bambusove grane (ili trstika):

Izrezane na duljinu kućice. Važno je da su šuplje (promjera od 2 do 10 mm) jer su one idealan stan za pčele samice (solitarne pčele) koje su vrhunski oprašivači.

Šišarke (češeri):

Najbolje su borove ili smrekove šišarke, gusto zbijene. One pružaju savršeno sklonište za bubamare i uholaže (klošare), koji se hrane lisnim ušima.

Drvene cjepanice (od tvrdog drveta):

Komadi drva (npr. hrast, bukva, voćkarice) u kojima ćete izbušiti rupice. Izbjegavajte svježe crnogorično drvo zbog smole.

Materijal za okvir (konstrukcija)

Da bi ispuna bila zaštićena od kiše, potreban je čvrst vanjski okvir:

Drvene daske (debljine oko 2 cm) za izradu vanjskog okvira i krova.

Komad vodootporne šperploče ili daske za stražnju stranicu hotela (tako da stražnja strana bude zatvorena, što kukcima daje osjećaj sigurnosti).



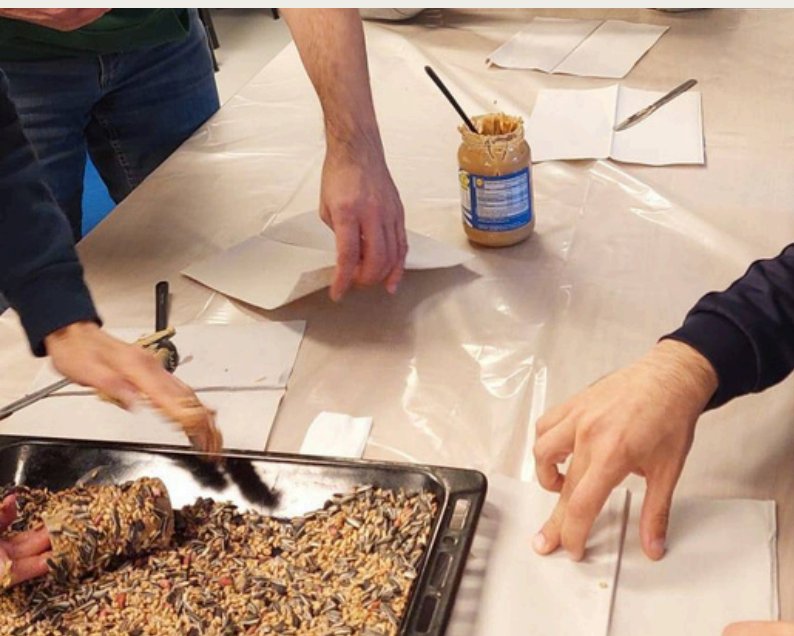
Mali saveznici velikog vrta

Svaki uspješan permakulturni vrt duguje svoju bujnost pticama, pčelama i korisnim kukcima. Oni su neizostavni dio prirodne ravnoteže – marljivi oprašivači i prirodni čuvari koji vrt štite od nametnika. Kako bismo ih privukli i zadržali u svom ekosustavu, važno im je osigurati sigurna skloništa. Izradom i postavljanjem šarmantnih "hotela" za kukce te kućica za ptice, pružamo im dom i mjesto za razmnožavanje. Ova skloništa smještamo u mirnije dijelove vrta, pažljivo zaklonjene od vjetra i hladnoće, stvarajući tako sigurne oaze u kojima život može neometano bujati.



IZRADA HRANILICA ZA PTICE

Na radionici izrade hranilica za ptica od papirnatih rola potaknuli smo korisnike na očuvanje bioraznolikosti i pokazali da se otpad može ponovo koristiti. Zbog očuvanja bioraznolikosti nužno je osvijestiti važnost ostavljanja područja gdje se životinje mogu skloniti, razmnožavati i hraniti te je važno napraviti promjenu javnih prostora na način da oni budu podržavajući za sve – za ljude, ali i za sva živa bića koja ga nastanjuju u cilju podržavanja bioraznolikosti, koja će humanizirati javni prostor i učiniti ga održivim i otpornijim.



KLUB VJEVERICA

Udruga za podršku osobama s intelektualnim oštećenjima Grada Zagreba (skraćeni naziv Udruga OSIO ZG) djeluje od 1958. godine, okupljajući osobe s intelektualnim oštećenjima, njihove roditelje, skrbnike i članove obitelji, stručnjake i građane koji žele dobrovoljno raditi u korist osoba s intelektualnim oštećenjima. Udruga broji 304 člana s područja Grada Zagreba, od čega je 171 osoba s intelektualnim oštećenjima, a ostatak članstva čine roditelji, članovi obitelji, skrbnici, stručni djelatnici, volonteri i prijatelji tih osoba.

Pri Udruzi djeluje klub Vjeverica za odrasle osobe s IO koji organizira zabavni ples, izlete i druge aktivnosti.

KONTAKTI



Facebook stranica: Osio ZG

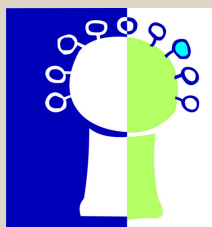


udruga.osit.zg@gmail.com



Internetska stranica www.osiozg.hr

„Ovaj je dokument izrađen uz financijsku podršku Grada Zagreba kroz projekt Zajedno za planet. Sadržaj ovoga dokumenta u isključivoj je odgovornosti Udruge za podršku osobama s intelektualnim oštećenjima Grada Zagreba i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta Grada Zagreba.“



Hvala!



GRAD
ZAGREB