



# SAMOOSKRBA je svoboda

Samooskrba se ne začne na vrtičku, gredici ali njivi. Začne se v naših glavah, z našim načinom razmišljanja. Samooskrba je način življenja, filozofija, ki nas usmerja k naravi, v življenje in v nas same. Ko enkrat stopimo na samooskrbe, z nje nikoli več ne skrenemo, o tem sta prepričani tudi moji sogovornici, ki samooskrbo živita in o njej tudi predavata. Ddr. Ana Vovk in mag. Alenka Zapušek sta si enotni, da samooskrba pomeni svobodo in stabilnost, ter zdravje in vitalnost. Vabljeni, da se pridružite samooskrbnemu krogotoku.

TEKST: MAJA FURMAN, FOTO: SHUTTERSTOCK

## SAMOOSKRBNJA SLOVENIJA

Če se ozremo po slovenski samooskrbni statistiki, nam je jasno, da bi lahko bile številke višje. Potrebe po lokalno ekološko pridelanih živilih rastejo, a smo glede tega le 20-odstotno samooskrbni, preostalo uvozimo v obliki surovin, dodatkov ali krme, gnojil, semen in hrane. Žal ima Slovenija tudi najmanj kmetijskih zemljišč na prebivalca. Zelenjava, ki jo pridelajo domači vrtničkarji, pokrije polovico potreb slovenskih gospodinjstev. Še vedno je preveč rodovitnih površin namenjenih gojenju krme za živino, ki je tudi ena od panog, ki je, takoj za prometom, največji onesnaževalec zraka. Časi, v katerih smo, ko se hrana draži, dobava posameznih živil pa je celo otežena, kar kličejo, da se vrnemo k lastnim prehranskim virom, da postanemo samooskrbni. Začnemo lahko že z zelenjavni zasaitvami na domačem balkonu. Doma pridelana hrana je ne samo poceni, ves čas pri roki, je tudi zdrava, bolj hranljiva, in kot pravita moji sogovornici, »živa«.

## MEDNARODNI CENTER ZA SAMOOSKRBO DOLE

Dr. Ana Vovk je dvojna doktorica znanosti; iz pokrajinske geografije in iz varstva okolja. Vodi Mednarodni center za samooskrbo Dole. Pravi, da je



Dr. Ana Vovk

posestvo v bližini Poljčan idealno za razvoj nove znanosti, saj na njem niso nikoli kmetovali na klasičen, konvencionalen način. Hkrati okolje omogoča uresničevanje njene filozofije, ki temelji na združevanju znanosti in prakse, Ana je namreč prepričana, da znanost, ki ni prepojena z življenjem, nima prave vrednosti. Samooskrbo definira kot način življenja, kot sposobnost, da zase najprej poskrbimo psihično oziroma duhovno in nato fizično. Skozi svoje programe izobraževanja in praktične delavnice udeležence opremlja s tovrstnimi spoznanji in novimi znanji. »Samooskrbni po-

stanemo, ko se osvobodimo vseh odvisnosti sodobnega potrošništva,« je prepričana. Na posest prihajajo raziskovalci iz tujine, kjer v praksi preizkušajo, kar zapišejo v projektih. Znanstvenica je prepričana, da je ključno, da v življenju odkrijemo svoje poslanstvo. Šele, ko se ga zavemo, lahko živimo izpolnjujoče. Vsakodnevne aktivnosti in hiter ritem življenja nas oddaljujejo od tega, da bi spoznali svoj notranji potencial. Tega lahko, po mnenju sogovornice, odkrijemo tudi s konceptom samooskrbe. Na svoji ekosistemski kmetiji dela le po metodi naravnega kmetovanja, ki popolnoma obrača na glavo pravila konvencionalnega kmetovanja, ki ga pozna večina ljudi, čeprav je uničilo plodno zemljo in biodiverzitetu ter podtalnico ter še druge naravne vire. »To je način kmetovanja, kjer zemlje ni treba prekopavati, gnojiti, zalivati, puliti plevela itd. Gre za novo filozofijo obdelave, ki je ljudje niso vajeni. Narava ne potrebuje človeške pomoči, človek bi ji moral znati prisluhniti in z njo sodelovati. In k takemu načinu kmetovanja spodbuja naravno kmetovanje, ki poskuša posnemati vzorce iz narave. Plevel, ki se pri konvencionalnem kmetovanju zdi kot nadloga, je pri naravnem kmetovanju uporaben, na primer kot zastirka, vse v naravi je namreč uporabno, nič ni odpadek,« pojasni Ana.

## STIK Z NARAVO VRAČA ŽIVLJENJSKO ENERGIJO

Tudi sama kmetuje na ta način, kar bogati njeno življenje. »Vsak dan imam kup obve-

znosti na fakulteti, izvajam predavanja in izobražujem različne skupine, pišem poročila za projekte ter izvajam praktične aktivnosti za razvoj novih znanj in seveda sodelujem z naravo za vzgojo pridelkov na moji ekosistemski kmetiji ter tako ohranjam vsakodnevni stik z zemljo. Ravno zaradi tega stika se nikoli ne počutim utrujena. Čutim notranjo energijo, ves čas me zanimajo neodkrite stvari, želim biti na robu in tako videti dlje, si upati stopiti tudi na povsem neznane poti in tako odpirati nova obzorja. Če želim družbo popeljati na višjo raven razmišljanja, se moramo v znanosti nenehno premikati naprej. V ta spoznanja in raziskovanja želim vključiti čim več ljudi. Želim si razviti pravičen in celovit način življenja. Verjamem, da ko si enkrat tako resnično in pravično povezan z naravo, te narava podpira nazaj.«

## BREZ MUKOTRPNIH NAPOROV

Naravno kmetovanje ruši stereotipe konvencionalnega pristopa, kot so okopavanje, pletje plevela, skrb pred škodljivci, strah pred sušo in z njo povezanim mukotrpnim zalivanjem itd. »Podedovani vzorci naših prednikov, ki so cele dneve preživeli na njivah, kjer so trdo fizično delali in bili kljub svojim naporom lačni in brez pravega pridelka, niso več aktualni. S svojim pretiranim trudom in neprimernimi postopki niso bili uspešni, saj so z oranjem in podobnimi grobimi obdelavami zemljo uničevali, nato so jo pregnojili in tako ugasnili življenje v njej. Da bi sploh lahko kaj pridelali, so nato morali zemljo znova umetno pri-



praviti za rast, pri čemer so znova porabili veliko energije in časa, a je bil njihov pridelek kljub vsemu zelo skromen in količinsko omejen. Danes imamo veliko znanja o naravi in ekosistemih, ki jih poznamo kot zelo celovite in uravnane pristope; ekosistem gozda, travnika, njive, vode, obrobnega pasu gozda itd. Vsak tak delček deluje kot celota. Če poznamo delovanje teh okoliš, v njih lahko »gradimo«; na primer, pridelujemo lahko v vodi, na gozdnem robu, na travniku, skratka kjerkoli. Njivske ekosisteme pa oblikujemo tako, kot bi jih oblikovala narava, kar pomeni, da upoštevamo vse naravne zakonitosti, jim sledimo in z njimi sodelujemo; zemlje ne prekopavamo, ne lopatimo, ne pulimo plevela itd., edino, kar počnemo, je, da dodajamo razne materiale in na ta način ustvarjamo naravno ravnovesje. Sama delujem po tej biointenzivni metodi in pridelam bistveno več, da o kakovosti in »živosti« hrane ne govorim,« pojasni. Pri tovrstnem kmetovanju je dobro slediti setvenemu koledarju in se dosledno držati navodil, kdaj sejati koren, gomolj, liste, plodove itd. »Narava namreč ne čaka, če izpustimo ugodne dneve za določene vrste zelenjave, jih ne moremo nadoknaditi

oziroma jih lahko znova ujamemo šele naslednje leto. Z naravo je treba sodelovati resno in dosledno,« še pojasni.

## KO TRAVNIK POSTANE SAMOOSKRIBNA POSEST

Če želimo del travnika spremeniti v gre dico ali vrtniček, ga ne smemo lopatiti ali kakorkoli grobo mehansko obdelati. V zemlji je veliko organizmov, ki so koristni, in jih s tovrstno obdelavo uničimo. »Raje se lotimo biodinamične obdelave, ki svetuje, da del travnika, ki ga želimo spremeniti v obdelovalno površino, prekrijemo s kartonom ali časopisnim papirjem. Na ta način ugasnemo rast travnih korenin. Po tednu dni zemljo nahranimo, kar je dobro narediti zato, ker travniki načeloma niso dobro prehranjeni. Za ta del uporabimo navadni rastlinski kompost; za zeleni del uporabimo kompostirane zelene ostanke vrtnin, za rjavi del pa suho listje in mleti les, za črni del uporabimo kavne usedline, jajčne lupine in pepel. Najprej posujemo zeleni del in nato rjavi ter črni. Plasti zlagamo kot pogačo. Ko postopek dvakrat ponovimo in tako nastalo biomaso nekaj časa pustimo pri miru, se

začne humifikacija oziroma nastajanje humusa, ki je hkrati že naš vrtniček, v kar ga sejemo in zasajamo. Priporočam rabo sadik, saj je zgodaj spomladi v zelo veliko lačnih prebivalcev, ki semena prido. V takem okolju odlično uspeva krompir; gomolje položimo v mehko biomasa ga ogrnemo s suho pokošeno travo. Krompirja ni treba okopavati, ogrinjati in izkavatati. Ko je krompir zrel, ga z grabljami hlo dvignemo iz humusa, tak krompir nikoli ni poškodovan ali oglodan, ker dljivci napadajo samo gomolje, ki so v zemlji. Očitno je, da tovrstni pristop obdelave zemlje ne zahteva prav nobenega nara. To je dokaz, da nam pri samooskrbi treba »trpeti«, lahko samo uživamo, ker rava dela za nas. Žal pa večina ljudi še dno ne zaupa naravi in raje vztraja pri vencionálni pridelavi,« pojasnjuje Ana. Udarja, da moramo z zemljo delati z ljuznijo, šele takrat nam bo lahko povrnila smo med vrtnarjenjem slabe volje, jezinerazploženi, se nam narava ne bo gla oddolžiti s svojimi darovi. V samocbo se lahko vključijo tudi tisti, ki živijo vkih ali nimajo prostora za vrtove: »Zastve lahko naredimo na balkonu, v lonc



koritih. Začnemo lahko z dišavnicami in začimbnicami, tudi to je samooskrba,« spodbuja sogovornica.

## BIO »ŠKROPIVO« IZ TOBAKA

Če pridelujemo hrano po naravnem kmetovanju, škropiv ne rabimo. »Je pa res, da lahko nesorazmerje v vremenskih razmerah spodbudi organizme, da postanejo aktivni in pojedjo naše pridelke. V ta namen si lahko pripravimo naravni insekticid iz tobaka, ki ga lahko gojimo sami, saj pri nas zelo dobro uspeva. Najbolje je, da ga spomladi posejemo in ga maja posadimo na robo-



ve parcel, saj zraste tudi do 3 m visoko. Liste tobaka posušimo in za 24 ur namočimo v vodo. Dobimo naravni insekticid, ki organizmov ne ubije, ampak jih samo odstrani, da postanejo hrana drugim. Na ta način zakrožimo biosistemski krog,« svetuje ddr. Ana Vovk.

## V SAMOOSKRBO ZARADI ALERGIJ

Mag. Alenka Zapušek, ki skupaj z možem v vasi Lindek nad Frankolovim vodi samooskrbno kmetijo Vrhivšek, pove, da se je njihova samooskrbna zgodba začela s hčerinih alergijami. »Imela je atopijski dermatitis. Bioresonančno testiranje je pokazalo, da sem bila vzrok za njen alergijski odziv jaz, saj je z dojenjem prejela moje toksine. Bila sem namreč zakisa-

na, spomnim se tudi, da sem med nosečnostjo pojedla ogromno napolitank. Ko sem spremenila prehrano, iz nje odstranila vse bele stvari, in se začela prehranjevati z lokalnimi sestavinami, se je hčerina koža hitro popravila in alergije so do nje prvega rojstnega dne izzvenele. Mimogrede, tudi njena tortica je bila narejena iz pirine moke, ki jo še vedno pogosto uporabljamo v naši kuhinji. Dobili smo zelo močno lekcijo in spoznanje, kako hrana pomembno vpliva na naše počutje in zdravje. S hrano lahko bolezen hranimo ali pa se proti njej borimo. Začeli smo gojiti svojo zelenjavo, nadaljevali smo s piro. Pozneje smo zasadili tudi zeliščni vrt in se začeli ukvarjati z gojenjem industrijske kopolje,« pove Alenka.

## Z VRTA NARAVNOST NA KROŽNIK

Zelo pomemben vidik samooskrbe je skrb za okolje. »Za naju z Rudijem je bila odločitev za kmetovanje brez uporabe pesticidov povsem naravna, saj sva zaradi najinih izobrazb, sva kemičarka in biolog, in tudi zaradi delovnih izkušenj na področju varstva okolja, vedela, kakšni so lahko vplivi uporabe pesticidov. Med drugim njihova uporaba onesnažuje podtalnico. Večina ljudi, ki goji svojo zelenjavo, ne uporablja pesticidov in se ročno loti izzivov s plevelom in škodljivci. S samooskrbo želiš sebi in svoji družini privoščiti najboljše, predvsem v smislu zdravja in dobrega počutja. Če je solata, ki jo poješ pri kosilu, še pred pol ure rastla v zemlji, občutiš bistveno razliko v okusu, kot če je bila ta solata pobrana pred štirinajstimi dnevi več sto kilometrov stran. Da ne govorimo o energiji, ki jo dobiš ob zaužitju hrane z vrta. Obstajajo raziskave, ki dokazujejo eksponentni upad biofotonov s časom; dlje časa, ko neko živilo stoji na trgovinskih policah, manjša je vrednost energije, ki jo dobimo z zaužitjem,« pojasnjuje sogovornica. S samooskrbo privzgojiš tudi spoštovanje, saj se zaveš, koliko truda je potrebnega za »pot« od semena do pridelka. »Doma pridelan korenček ali paradižnik uporabim na tisoč in en način. Nikoli ga ne zavržem. Drugače je, če ju kupim v trgovini; pogosto se namreč zgodi, da kupljena zelenjava pristane na kompostu, saj do nje nimam takšnega odnosa kot do domače. Pri domačem pridelku se mi zdi greh, da bi propadel in bi ga bilo treba zavreči,« slikovito pove.

## VELIKO »PLUSOV« IN ZELO MALO »MINUSOV«

S samooskrbo postanemo tudi del krožnega biogospodarstva, kar pomeni, da uporabimo vse, kar pridelamo. »Plevel, slamo, ki ostane po žetvi pira in konoplje, zelišča, ki ostanejo po destilaciji, vse lahko uporabimo za zastiranje. Druge ostanke kompostiramo in jih nato znova uporabimo na zemlji. Zbiramo lahko tudi padavinsko vodo, s katero zalivamo rastlinjak in rastline na vrtu, njivi,« pojasni Alenka. Doda, da imajo ljudje pogosto tudi romantične predstave o samooskrbi, velikokrat namreč sliši, kako fino je, ko lahko gre na vrt po zelenjavo in že kuha. Vendar ni čisto tako, saj samooskrba zahteva tudi precej dela in soočanja z različnimi izzivi. »Predvsem gre za nenehno iskanje izboljšav, zelo pomemben faktor tega dela je tudi čas. Veliko lažje se je namreč odpeljati v trgovino po kilo fižola, kot ga posejati in potem čakati, da zraste, ga nato obrati, shraniti, vložiti itd. Kljub naštetemu ima samooskrba bistveno več pozitivnih plati kot tistih, manj privlačnih; ena ključnih je, da celostno vpliva na izboljšanje počutja – tako z vidika uživanja pridelkov kot tudi z vidika protistresne terapije ob gojenju. Res je, da lahko nekate-

ri doživljajo tudi stiske, sploh takrat, ko se z veliko entuziazma lotijo zadeve, pa naletijo na problem ustrezne priprave zemlje, neobvladovanja škodljivcev in plevelov, vpliva vremena na pridelek, neprimerne predelave, kvarjenje shranjenega pridelka itd. Čas in pridobivanje znanja sta pomembni komponenti pri samooskrbi. In seveda potrpežljivost, v njej te narava dodobra izmojstri. Prepričana sem, da bodo trenutne razmere, ki obljublajo višanje cen hrane in težave z dobavo določenih artiklov, pospešile samooskrbo.« Na kmetiji Vrhivšek so popolnoma samooskrbni z zelenjavo, žiti, zelišči in konopljinimi izdelki. »To, da imamo tudi znanje, kako iz zelišč in konoplje izdelati pripravke, ki jih uporabimo v primeru slabšega počutja, je še dodaten plus. Drugače pa jajca in meso jemljemo pri kmetih, ki jih poznamo, in za katere vemo, da imajo podobne vrednote kot mi in zato dobro skrbijo za svoje živali. Imamo tudi svoje zajetje vode,« pove.

### KMETIJA VRHIVŠEK

Na kmetiji Vrhivšek gojijo industrijsko konopljo, žita in zelišča. »Iz njih izdelujemo prehranske izdelke, kot so konopljino olje, konopljino moko, proteine in

konopljin čaj, pirino moko. Iz zelišč in konoplje izdelamo oziroma destiliramo različne aromatične izdelke. Vodimo tudi izobraževalne in praktične delavnice, predvsem za otroke in mlade, kako si pomagati z naravnimi rešitvami do boljšega počutja in zdravja. V ta namen uporabljamo našo jurto, ki ima eno od prvih v Sloveniji konopljino izolacijo, saj smo se odločili prikazati različne načine uporabe terapevtske stline,« našteva Alenka. Pove tudi, kako se živi na kmetiji in koncept samooskrbe, ki jo je spremenila življenje njihove družine: »Mojim hčerim in drugim tudi tako, da so bile, zaradi doma, bolj povezane in lokalno pridelane hrane, ki je kakovostnejša in zdravstveno kartoteke hčera precej bolj zadovoljna od kartotek drugih otrok. Rečem lahko tudi, da smo precej izostrili svoje čute, predvsem za okus, saj zelo dobro okusimo, kdaj pojemo kaj industrijsko pridelanega. V gostilne začinjene zahajamo zelo, zelo redko. Me pa veseli, da tudi hčeri razmišljata samooskrbno. Pojgata in sta polni idej, kaj vse bi izdelali iz različnih ločene vrtnine. Prepričana sem, da samooskrba nikogar ne pusti ravnodušnega. Čutim občutki zadovoljstva, ponosa, sreče in hvaležnosti, ko gledaš, kako raste tvoja zelenjava, in pozneje, ko jo okušaš, so izjemni. Zelo blizu zemljo je zastoj terapija ter protistresnim situacijam. Zato jo priporočam vsakomur, zaključim mag. Alenka Zapušek.

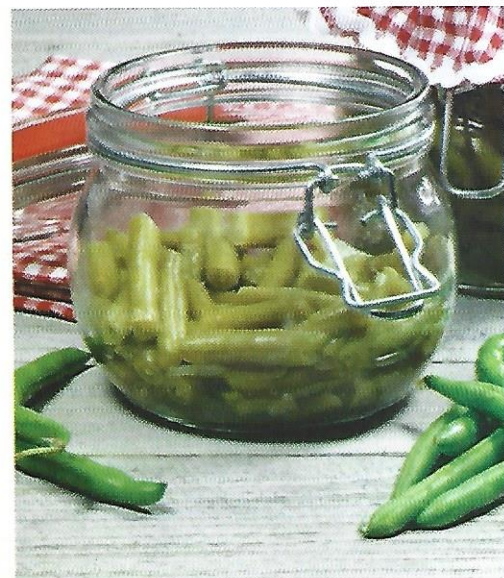


## IDEJE ZA UPORABO »VIŠKA«

### Posušeni paradižniki v olivnem olju

Paradižnike posušimo v pečici ali sušilniku, najbolj primerni so češnjevci, saj so ma-

li in imajo manj tekočine. Ko jih posušimo, jih prelijemo z olivnim oljem. Uporabimo jih lahko za izboljšavo okusa juh, omak, prilog itd. Sušeni paradižniki so odlični in naraven nadomestek za natrijev glutamat, ki ga prehranska industrija uporablja kot ojačevalec okusa.



### Vložen stročji fižol

Očiščen in narezan stročji fižol damo v vrelo osoljeno vodo in ga kuhamo 6 min. Nato ga ohladimo, razdelimo v kozarce in ga zalijemo z vodo, v kateri se je kuhlal. Kozarce s fižolom pasteriziramo 70 minut, postopek pasterizacije ponovimo čez tri dni, takrat pasteriziramo 35 minut.



### Domača »vegeta«

Iz korenja, peteršilja, pora, čebule in rdeče paprike ter piranske soli naredimo domačo »vegeto«, ki je odlična za začinjavanje vseh vrst jedi. Zmeljemo:

- 3 kg korenja
- 1 kg peteršilja (korenino in zeleni nadzemni del)
- 4 glave čebule
- 3 pore
- 1-2 rdeči papriki

Na 1 kg »vegete« dodamo 16 dag soli.

Z morem več

Prehransko dopolnilo

## Floradix Epresat®

multivitaminski tonik

**Dviguje energijo,  
krepi imunski sistem**

Vitamini A, B<sub>6</sub>, C in D prispevajo k delovanju imunskega sistema, vitamini B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, C in niacin pa k sproščanju energije pri presnovi. Vitamini B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> in C prispevajo k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

V lekarnah in specializiranih prodajalnah [floradix.si](http://floradix.si) **Dr. Gorkič**

4 APRIL 2022

# naša žena

slovenska in ŽENSKA družinska revija

MOŠKI O ŽENSKAH:  
**TONE VOGRINEC**

VELIKONOČNA  
KUHA  
in PEKA

SPOMINI NA  
OTROŠTVO:  
ZVEZDANA  
MLAKAR

TEMA MESECA

# SAMOOSKRBA

# je svoboda



Iz narave  
**ČEMAŽ**

**MED**

za nego  
kože in  
las

MEDIA BNR

Cena 3,49 eur

