ŠTUDIJSKI KROŽKI

OŠ Antona Ingoriča
OE LJUDSKA UNIVERZA
Ilirska Bistrica



VRTIČKI ZDRAVJA ZA LASTNO SAMOOSKRBO S HRANO

Študijski krožki 2024

VSEBINA

1.Urbano vrtičkarstvo 1
2.Prednosti 2
3.Uporabniki urbanega vrta 5
4.Terase in balkoni 8
5.Vertikalni vrt 12
6.Zgodovina urbanega vrtnarjenja 13
7.Kaj potrebujemo za začetek vrta 20
8.Ko majcen vrt postane velik 23
9.Namakalni sistem 24
10.Dobre prakse 27
11.Kakšen vrtiček je zame 28
12.Porast urbanih vrtov 29
13.Kombinacija postevitev vrtov za zdravje 30
14.Sobivanje koristnih živali 31
15.Mehanske zaščite in naravni preparati 34
16.Zdravilna zelišča in dišavnice 35
a.Majaron 36
b.Origano ali navadna dobra misel 37
c.Peteršilj 39
17.Slike načrtov praktičnih manjših vrtov 40
18.Viri 41
42



URBANO VRTIČKARSTVO

Urbano vrtičkarstvo je priljubljena dejavnost, ki omogoča ljudem, da gojijo rastline, zelenjavo in zelišča v mestnih okoljih, bodisi na balkonih, terasah, strehah ali v skupnostnih vrtovih. Omogoča povezovanje z naravo in pridelavo lastne hrane, tudi v omejenem prostoru.

02



PREDNOSTI

Dostopnost: Urbano vrtičkarstvo omogoča ljudem, ki živijo v mestih, da imajo stik z naravo in pridelajo lastno hrano, ne glede na to, ali imajo velik vrt ali ne.

Trajnost: Zmanjšuje potrebo po prevozu hrane, saj lahko ljudje pridelajo del svojih zelenjavnih potreb doma.



Skupnost: Skupnostni vrtovi spodbujajo povezovanje in sodelovanje med ljudmi v soseski ali skupnosti.

Zdravje in dobro počutje: Vrtičkarstvo je lahko sprostilna dejavnost, ki pomaga zmanjšati stres in spodbuja telesno aktivnost.

04



Okoljska korist: Povečuje zeleno površino v mestih, kar lahko izboljša kakovost zraka in zmanjša urbano toplotno otočje.

Poleg tega je urbano vrtičkarstvo lahko ustvarjalno in zabavno!



UPORABNIKI URBANEGA VRTA

Družine z majhnimi otroki: Dostopnost, učenje skozi igro, navajanje na pristne okuse...

06



Starejši ljudje in invalidne osebe: Dostopnost, možnost pridelave svoje zelenjave, druženje, sopomoč...



Zaposleni ljudje z malo prostega časa: Ekonomičnost, priročnost, sprostitev, hobi...

Prebivalci večstanovanjskih hiš: možnost ustvarjanja svojega urbanega vrtička, sprostitev, druženje.

08



TERASE IN BALKONI

Gojenje na terasah in balkonih je odličen način, kako izkoristiti omejen prostor v mestnem okolju.

Izbira primernih rastlin: Za terase in balkone izberite rastline, ki dobro uspevajo v posodah in so primerne za kontejnersko gojenje. Zelišča, paradižniki, paprike, solata, čili, kumare in jagode so dober izbor zelenjave za gojenje v posodah.

Posode in substrat: Uporabite kakovostne posode z drenažnimi luknjami na dnu za odvod odvečne vode. Za substrat uporabite kakovostno zemljo za lončnice, ki dobro zadržuje vlago.

Lokacija in osvetlitev: Izberite mesto na terasi ali balkonu, kjer bodo rastline dobile vsaj 6-8 ur sončne svetlobe na dan. Pazite, da ne bodo izpostavljene močnemu vetru ali preveliki vročini.

Zalivanje in gnojenje: Redno zalivajte rastline, vendar se izogibajte prekomernemu zalivanju, ki lahko povzroči gnilobo korenin. Gnojite rastline z organskimi gnojili ali kompostom za zagotovitev zdrave rasti.

Ustrezno vzdrževanje: Redno odstranjujte plevel, pregledujte rastline glede škodljivcev in bolezni ter odstranjujte obolele dele rastlin.



Zaposleni ljudje z malo prostega časa: Ekonomičnost, priročnost, sprostitev, hobi...

Prebivalci večstanovanjskih hiš: možnost ustvarjanja svojega urbanega vrtička, sprostitev, druženje.



Bodoča soseska v Ljubljani

Vir slike: https://www.metropolitan.si/novice/slovenija/rudnik-novogradnja-jurckovo-naselje/ (19.6.2024)





Vir slike:https://deloindom.delo.si/okrasni-vrtovi/sozitje-okrasnega-zelenjavnega (19.6.2024)









VERTIKALNI VRT

Če imate omejen prostor, razmislite o vertikalnem vrtnarjenju, kjer rastline gojite v vertikalnih stolpcih ali obešenih loncih, da izkoristite prostor.

S pravilno nego in pozornostjo lahko tudi na terasi ali balkonu pridelate okusno in svežo zelenjavo ter zelišča!



Vir slike: Babilonski stolp (1423, Master of Bedford)

ZGODOVINA URBANEGA VRTNARJENJA

Urbano vrtičkarstvo ima bogato zgodovino, ki sega več tisoč let nazaj. **Starodavni svet:** Že v antičnih civilizacijah, kot so babilonska, egipčanska, grška in rimska, so ljudje gojili rastline v mestih. Najpomembnejši primer je verjetno vrt pod Babilonskim stolpom, ki je bil znan po svoji vrtni arhitekturi in bogati vegetaciji.

Srednji vek: V srednjem veku so samostani in samostanske skupnosti v Evropi gojili zelenjavo, zelišča in sadje v samostanskih vrtovih. Ti vrtovi so bili pogosto središče skupnosti in prostor za zdravilna zelišča.









Revolucija industrijske dobe: Z nastopom industrijske revolucije se je začelo množično preseljevanje ljudi v mesta. V tem času so se začeli pojavljati tudi prvi urbanistični načrti za mestno vrtnarjenje, vendar so bili ti pogosto omejeni na elitne soseske.

20. stoletje: Med svetovnima vojnama so se v mnogih mestih, še posebej v Združenih državah Amerike in Veliki Britaniji, pojavili skupnostni vrtovi kot odgovor na pomanjkanje hrane in potrebo po skupnosti med prebivalci mest.

Sodobnost: V zadnjih desetletjih je urbano vrtičkarstvo doživelo ponovno oživitev zaradi več dejavnikov, vključno z naraščajočim zanimanjem za trajnostno življenje, lokalno pridelano hrano, povezovanje z naravo in skupnostjo ter prilagajanje na podnebne spremembe.



Vir slike:https://horticulture.co.uk/herb-garden-ideas/ (19.6.2024)

Danes so urbanistični načrti v mnogih mestih prilagojeni za spodbujanje urbanih vrtov, skupnostnih vrtov in vertikalnega vrtnarjenja, ki omogočajo ljudem, da gojijo rastline tudi v omejenih mestnih okoljih.





















KAJ POTREBUJEM ZA ZAČETEK VRTA

Vrt za samooskrbo naj bi meril 60 m2, da lahko na njem pridelamo vse, kar rabimo.

Posode ali korita: Izberite kakovostne posode ali korita, ki bodo ustrezno velika za vaše rastline in imajo drenažne luknje na dnu za odvajanje odvečne vode. Uporabite lahko tudi visoke grede ali pa postavite police za lončnice.



Zemljo: Izberite kakovostno zemljo za lončnice, ki bo zagotovila dobro drenažo in hranila za rastline. Če je potrebno, lahko mešanico zemlje obogatite s kompostom ali organskimi gnojili.

Rastline: Izbira rastlin je odvisna od vaših prioritet in lokalnih pogojev, vendar začnite z nekaj osnovnimi zelenjavnimi rastlinami, kot so paradižniki, paprike, solata, kumare, zelišča ali jagode.



Orodja za vrtičkanje: Zagotovite osnovna orodja, kot so lopata, grablje, zalivalko, škarje za obrezovanje in posode za zalivanje. Prav tako lahko potrebujete podporne palice ali mrežo za nekatere rastline, kot so paradižniki.

Svetlobo in vodo: Poskrbite, da bo vaš vrt dobil vsaj 6-8 ur sončne svetlobe na dan. Redno zalivajte rastline, vendar se izogibajte prekomernemu zalivanju.

Zaščita pred škodljivci: Morda boste potrebovali mrežo proti pticam, koprene, bio insekticide.

To so osnovne stvari za ustvarjanje svojega majhnega urbanega vrta. Pomembno je, da se pred začetkom pozanimate o specifičnih potrebah rastlin, ki jih nameravate gojiti, in se naučite osnovnih veščin vrtnarjenja.

KO MAJCEN VRT POSTANE VELIK











NAMAKALNI SISTEMI

Pri izbiri namakalnega sistema za vaš urbani vrt na terasi ali balkonu je pomembno upoštevati velikost vrta, vrsto rastlin, vaše osebne potrebe in možnosti in razpoložljivost vode.











Ročno zalivanje: Najbolj osnovna in poceni možnost je ročno zalivanje s pomočjo zalivalke ali posode za zalivanje. To je primerno za manjše vrtove, omogoča pa vam tudi boljši nadzor nad količino vode, ki jo rastline prejemajo. **Kapljično namakanje:** Kapljično namakanje je učinkovit sistem, ki vodo počasi in enakomerno dovaja do korenin rastlin. Uporabite lahko kapalne cevi, ki jih postavite neposredno ob rastlinah. To je še posebej priročno, če imate več rastlin v posodah ali koritih. **Avtomatski namakalni sistemi:** Avtomatski namakalni sistemi vključujejo različne vrste, kot so razpršilci, škropilnice, mikro pršilci in druge naprave, ki omogočajo avtomatizirano zalivanje vašega vrta. Lahko izberete časovnik, ki določa, kdaj naj se sistem vklopi. **Samodejno kapljično namakanje:** To je vrsta avtomatskega namakalnega sistema, ki deluje na podoben način kot kapljično namakanje, vendar ima dodatno funkcijo samodejnega vklopa in izklopa glede na vlažnost tal. To je bolj natančna možnost, ki zagotavlja, da rastline prejmejo ravno pravšnjo količino vode. Izbira med omenjenimi sistemi je odvisna od vaših potreb, proračuna in želje po avtomatizaciji. Pomembno je tudi redno preverjati in vzdrževati namakalni sistem, da zagotovite učinkovito delovanje in preprečite težave, kot so zamašene cevi ali puščanje vode.



DOBRE PRAKSE

Obstaja veliko spletnih strani, blogov in forumov, ki se osredotočajo na urbano vrtnarjenje in delijo nasvete, navdihe in izkušnje skupnosti **Urban Gardening**", kjer lahko boste našli veliko koristnih informacij in idej.

Skupnostni vrtovi: Obiščite lokalne skupnostne vrtove v vašem mestu ali soseski. Tam lahko spoznate druge vrtnarje, dobite praktične nasvete in se udeležite delavnic ali dogodkov, povezanih z vrtnarjenjem.

Knjige in revije: Obstaja tudi veliko knjig in revij, ki se ukvarjajo z urbano vrtnarjenjem. Preberite si knjige, kot so "The Urban Farmer" avtorja Curtis Stone ali "Urban Homesteading" avtorice Rachel Kaplan, ki vam lahko ponudijo podrobne smernice in strategije za uspešno urbano vrtnarjenje.

Z raznolikimi viri in pristopi boste lahko dobili navdih in ideje ter izboljšali svoje znanje in spretnosti v urbanem vrtnarjenju.



KAKŠEN VRTIČEK JE ZAME?

Poglejmo si smernice, po katerih bomo začeli ustvarjati svoj mali raj:

1. Kakšne prostorske in finančne možnosti imamo ?
2. Kakšno lego glede na sonce imamo?
3. Kaj želimo gojiti?
4. Kaj nam je prioriteta (zelenjava, zelišča, mikro zelenjava, jagodičje..)?
5. Želimo biološki, naraven vrt ali morda iz recikliranih materialov ?
6. Kdo bo skrbel za vrt v naši odsotnosti ?



PORAST URBANIH VRTOV

Že Hipokrat je izjavil: Hrana naj bo naše zdravilo in zdravilo naj bo naša hrana.

Mogoče se zdijo mikro vrtovi premajhni in neuporabni, vendar je že peščica sveže zelenjave kot dodatek k obroku lahko polna mineralov in vitaminov.

Če se odločimo za mikro zelenjavo, nam je lahko na dosegu roke celo sezono.

Prednost malih površin je, da lahko učinkovito kolobarimo in izkoristimo vsak kotiček.



KOMBINACIJA POSTAVI TEV VRTOV ZA ZDRAVJE

Ne glede kako veliko površino imamo, si uredimo udoben dostop do gredic. Po tleh lahko položimo večje posode, cvetlične lonce, korita, pol visoke ali visoke grede. Poleg lahko postavimo visečo steno ali / in obesimo posode in lonce.

Možnosti je nešteto. Pri visokih gredah je potrebno upoštevati, da gre v eno samo lahko tudi 1,5 m3 zemlje.

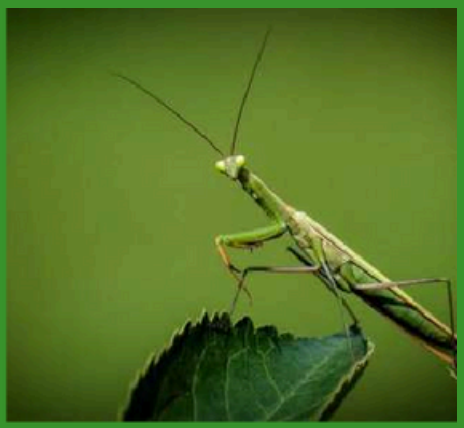
Izbira materialov naj bo takšna, da bo vzdrževanje lahko. Barve in zaščite za les naj bodo biološke, po možnosti svetle barve, da odbija sončno svetlobo in se korenine ne pregrevajo.



SOBIVANJE KORISTNIH ŽIVALI

S postavitvijo narobe obrnjenih lončkov napolnjenih s slamo lahko zagotovimo varno bivališče mnogim žuželkam.










ličinka pikapolonice


jež


strigalica je listne uši


navadna tenčičarica





ličinke zlate minice pridelajo odličen kompost

Vir slike: https://www.klubgaia.com/si/vrtnarski-nasveti/5506-Koristne-zivali-v-vrtu-zuzelke-in-koristni-organizmi (19.6.2024)



prašički za zdravo prst - odstranijo težke kovine



muha trepetavka

Vir slike: https://www.klubgaia.com/si/vrtnarski-nasveti/5506-Koristne-zivali-v-vrtu-zuzelke-in-koristni-organizmi (19.6.2024)



slepec v vrtu je gole polže



ne pozabimo na ptice



v boju s polži vam pomaga navadna krastača



MEHANSKE ZAŠČITE IN NARAVNI PREPARATI

Vrtnine in zelišča si lahko zaščitimo tudi z mehanskimi pregradami, koprenami ali posipi:

jajčne lupine, mreže, pregradice...

Prevretek iz kopriv, vratiča, rmana, gabeza, ki hkrati krepijo rastline.

Škropimo v senčnem delu dneva, da ne pride do listnega ožiga.

Uporabni so še cimet, kavna usedlina, kava, milnica..



ZDRAVILNA ZELIŠČA IN DIŠAVNICE

Če imamo res malo prostora, mogoče le eno okensko polico, potem priporočam, da si v lončke posadite zelišča. Saj med njimi najdemo največ vrednosti ORAC (ang. Oxygen Radical Absorbance Capacitiy) - kar kaže na antioksidativno vrednost živil (višja vrednost - bolj nas brani pred poškodbami, ki jih povzročajo prostimi radikali).

Svež majaron ima vrednost ORAC 27,297 v 100g.



MAJARONSE

Priljubljena dišavnica v kuhinji, iz nje lahko pripravimo tudi čaj, mazilo ali obkladek. V Sloveniji majaron ne prezimi, zato ga gojimo kot enoletnico. Kombiniramo ga z žajbljem, origanom, timijanom. Režemo ga tik pred cvetenjem. Pustimo samo 5 cm stebelc iz katerih bo rastlina znova pognala.

Majaron pomaga pri lažji presnovi, pri bolečih menstruacijah, kašlju,, astmi, težavah pri prehladih, prebavilih, pospešuje znojenje in rahlo znižuje krvni tlak. Uporabljamo ga pri bronhitisu, nosnega vnetja in za razkuževanje celotne ustne votline in grla. Mazilo naredimo podobno kot ognjičevo. Uporabimo ga pri izpahih, revmi, zvinih.



ORIGANO ALI NAVADNA DOBRA MISEL

Nepogrešljiva dišavnica za vse jedi iz paradižnika, sirne namaze, mineštre, omake... Za zdravje se uporablja v čajih, mazilih, inhalacijah, eterično olje...

Je večletnica in pri nas prezimi. Ena čajna žlička origana zadosti dnevne potrebe po vitaminu K, ki aktivira beljakovine, ki igrajo vlogo pri strjevanju krvi, presnovi kalcija in zdravju srca.

Origano je bogat z antioksidanti, ki pomagajo pri poškodovanih celicah, povzročenimi s prostimi radikali. Pomaga v boju z bakterijami in je poleg žajblja in timijana učinkovit pri bakterijskih okužbah.



ORIGA NO ALI NAVADNA DOBRA MISEL

Zmanjšuje vnetja, ki so normalen imunski odgovor kot posledica bolezni ali poškodbe.

Olje origana je eden najmočnejših naravnih antibiotikov in ga je pri uporabi potrebno mešati z drugimi jedilnimi olji. Agresivne proti glivične lastnosti olja preprečuje trdovratne okužbe, kot so kandidaza, glivice na nohtih in lasišču ter atletsko stopalo.

Olje vsebuje rožmarinsko kislino, ki je močnejši antioksidant kot vitamin E. Je za dobro prebavo in pomaga uravnavati želodčno kislino.



PETERŠILJ

Peteršilj izboljša okus številnih jedi, po prehranski vrednosti pa sodi v sam vrh živil, še posebej, če ga jemo surovega. Že vse od časov starih Rimljanov velja za živilo, ki koristi zdravju. Če boste pojedli približno 25 gramov svežega peteršilja na dan, si boste na zelo preprost način zvišali vnos železa, kalcija in folne kisline in zadostili dnevni potrebi po vitaminu C.

V peteršilju je ogromno vitamina C – vsebuje ga približno trikrat toliko kot pomaranča, in vitaminov A, B1, B2 in E. Vitamin C je izredno pomemben za dobro delovanje imunskega sistema, za mladosten videz kože in za dobro delovanje sklepov.

Kot bogat vir zelenega listnega barvila klorofila, ki ima močno antiseptično delovanje, pomaga alkalizirati telo, očisti kri in sodeluje pri nastajanju eritrocitov – rdečih krvničk. Klorofil in flavonoidi v peteršilju vplivajo na večjo celično sintezo glutationa, kar omogoča lažje razstrupljanje telesa.

SLIKE NAČRTOV PRAKTIČNIH MANJŠIH VRTOV

Primer načrtovanje zeliščnega vrta Rastline razdelite po velikosti, kar vam bo v pomoč pri razporeditvi v gredice in cvetlične lonce. V tabeli so zelišča razporejena od največjih do najmanjših. Velikosti so približne, odvisne so od pogojev rastišča.

XL	L	M	S
v: 150cm do 200cm Š: 60 cm do 80cm	v: 40cm do 80cm Š: 40 cm do 60cm	v: 20cm do 40cm Š: 30cm do 50cm	v: 10cm do 30cm Š: 20 cm do 40cm
oman	melisa	navadna plahtica	materina dušica
velecvetni lučnik	poprova meta	krvomočnica	gorski vrednik
ameriški slamnik	navadni ožepek	kamilica	črna detelja
pegasti badelj	hermelika	žajbelj	mala marjetica
rožmarin	komarček	laški smilj	jeglič
brestovolistni oslad	baldrijan	bazilika	divja vijolica
slez	sivka	kumina	bela mrtva kopriva
malinjak	ognjič	rman	resa
šipek	monarda	ajda	pljučnik

Tabela 1: Velikosti zelišč

SLIKE NAČRTOV PRAKTIČNIH MANJŠIH VRTOV

Interaktivna skica vrta
Primer za vrt velikosti 7 x 4 m. Vanjo poljubno vpišite kaj želite posaditi, vrt poljubno povečajte ali zmanjšate.

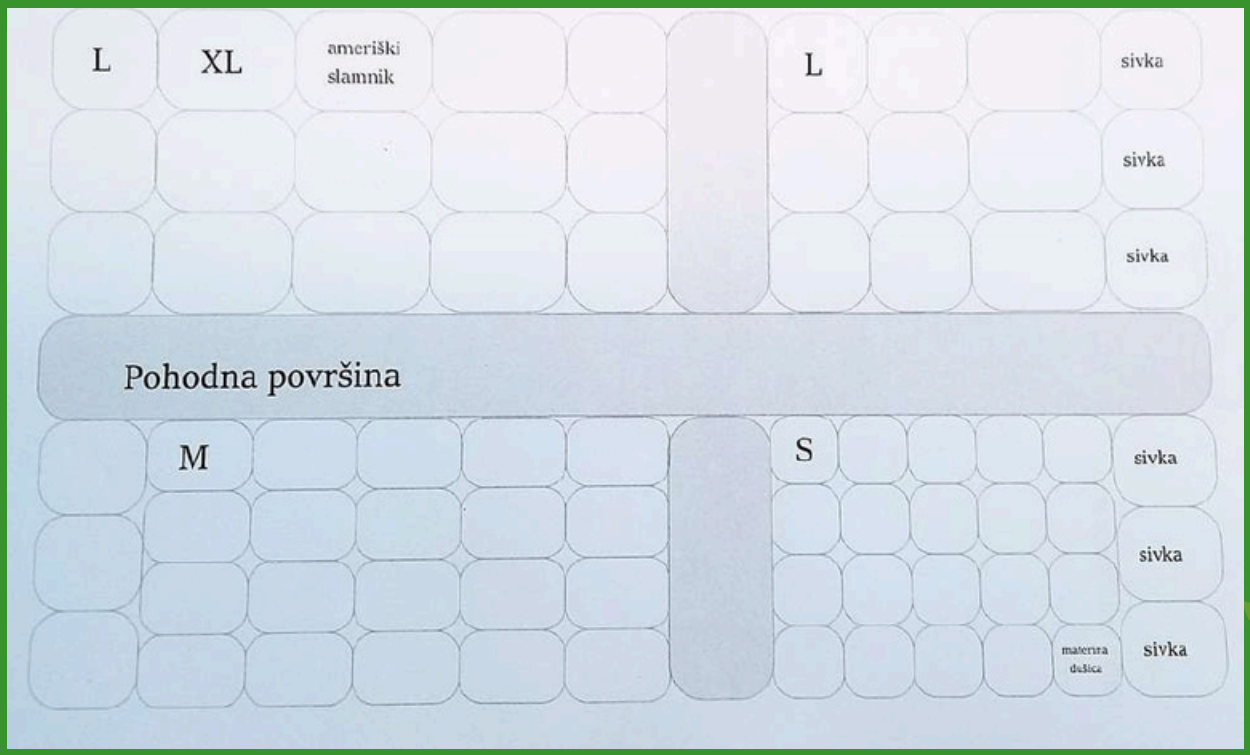


Tabela 2: Skica vrta

VIRI

- “The Urban Farmer" avtorja Curtis Stone
- "Urban Homesteading" avtorice Rachel Kaplan
- “Samooskrba v praksi” avtorice Sanje Lončar
- “Praktično vrtnarjenje” avtorice Marie Thun
- “Vrt na balkonu” avtorice Mascha Schacht
- “Moj vrt, majhen in čudovit”
- Viri slik: Canva.com (razen kjer je napisan vir ob sliki)

Vrtnarski nasveti:

- https://homeogarden.com/sl/nasveti/vrt-na-balkonu/
- https://www.klubgaia.com/si/vrtnarski-nasveti/4824-Zelimo-si-majhen-vrt
- https://vecer.com/v-nedeljo/nasveti-mise-pusenjak-zuzelke-neznanke-ki-so-dobrodosle-na-vrtu-10331550
- https://www.vrtickarji.si/blog/75/koristne-licinke-na-vrtu-zlata-minica-cetonia-aurata
- https://www.ekodezela.si/eko-kmetijstvo-in-gozdarstvo/samooskrbni-vrt-imate-lahko-ze-na-60-kvadratnih-metrih/