



## zakaj Samooskrba?

Samooskrba je način življenja, ki se osredotoča na pridelavo lastne hrane in drugih dobrin ter zmanjševanje odvisnosti od trgovine in drugih dobaviteljev. Gre za proces, ki spodbuja trajnostni način življenja, kjer ljudje poskušajo postati bolj samozadostni in manj odvisni od globalne trgovine. Samooskrba lahko pomeni vrtnarjenje, rejo živali, pridelavo hrane v rastlinjakih, izdelavo svojega lastnega oblačila ...

v tej številki ...

- 10 razlogov, zakaj naj se odločimo za samooskrbo in kakšne koristi prinaša

### *zgodbe*

- Biti samooskrben zame pomeni, da lahko sama poskrbim za osnovne potrebe
- Pa vendar je vredno in predvsem okusno
- Moja pot do samooskrbe je bila dokaj preprosta
- *Ko sem končno dočkala svoj kos zemlje, sem si najprej uredila vrt*
- *S samooskrbo poskrbim za dobro življenje*
- *Sajenje*

# 10 razlogov, zakaj naj se odločimo za samooskrbo in kakšne koristi prinaša

(povzeto po Lončar S., Perdih F., Rotar I. 365 dni sveža zelenjava z domačega vrta, 2017, str. 9-17)

## »Samooskrba zagotavlja najbolj zdravo hrano«

Ljudje pridelujemo hrano z lastnimi rokami. Na kakovost pridelka najbolj vplivamo tako, da rastline vzgajamo brez uporabe pesticidov in drugih škodljivih kemikalij. Prav tako lahko nadziramo kakovost tal, ki vpliva na kakovost pridelka. Sveža hrana, ki je bila ravno pobrana, ima tudi več hranilnih snovi in vitamina C kot tista, ki je bila shranjena v skladiščih ali prevožena iz oddaljenih krajev.

## »Samooskrba zdravi«

Samooskrba lahko pozitivno vpliva na zdravje posameznika, saj pridelujemo hrano, ki je sveža in ne vsebuje škodljivih snovi. Poleg tega je vrtnarjenje tudi fizično aktivno delo, kar je koristno za ohranjanje zdravja srca in ožilja ter zmanjševanje stresa.

## »Samooskrba je najbolj ekonomična«

Samooskrba je lahko najbolj ekonomičen način pridobivanja hrane, saj z njo zmanjšamo stroške nakupa hrane in ostalih dobrin ter s tem tudi svojo odvisnost od globalnega trga. S pridelavo lastne hrane in uporabo obnovljivih virov energije lahko zmanjšamo stroške energije in s tem prihranimo denar.

## »Samooskrba gradi odnose«

Samooskrba lahko pomaga graditi odnose, saj se povezujemo s skupnostjo in delimo izkušnje ter znanje. Skupno vrtnarjenje, izmenjava semen in sadik ter sodelovanje pri skupnih projektih lahko okrepijo vezi v skupnosti. Poleg tega lahko tudi družina, ki se odloči za samooskrbo, gradi odnose znotraj družine in preživlja več časa skupaj, kar izboljša družinsko dinamiko.

Sodelovanje v skupnih projektih prispeva k zmanjšanju izolacije in samote, kar je še posebej pomembno za starejše in tiste, ki živijo na podeželju.

## »Samooskrba našemu času podeli kakovost«

Vrtnarjenje in skrb za lastni vrt sta lahko zelo fizično aktivni dejavnosti, ki pozitivno vplivata na zdravje srca in ožilja ter izboljšata splošno fizično kondicijo. Poleg tega samooskrba spodbudi tudi druge oblike rekreacije, kot so kolesarjenje ali hoja v naravo, saj je mnogo »divjih« rastlin, ki jih naberemo na bližnjih travnikih in v gozdovih, užitnih in uporabnih tako v kulinariki kot pri naravnem zdravilstvu. Samooskrba prispeva tudi k izboljšanju splošnega zdravja in blaginje ljudi, saj so redna telesna aktivnost in stik z naravo ključni dejavniki za ohranjanje dobrega počutja.

## »Samooskrba prebujata ustvarjalnost«

Pri vzpostavitvi lastnega vrta ali pridobivanju drugih dobrin začnemo razvijati nove spretnosti in veščine. Pri gojenju rastlin se naučimo o rasti in skrbi za rastline, pri izdelovanju lastnih izdelkov pa razvijamo veščine ročnih del. Prav tako lahko samooskrba spodbuja ustvarjalnost pri izdelovanju izdelkov za dom ali vrt, kot so na primer lastne lončene cvetlične lončke ali izdelki iz naravnih materialov.

## »Samooskrba je najboljša učiteljica«

Pri samooskrbi dobimo neposredno izkušnjo, ki lahko poglobi naše znanje in razumevanje o naravi, življenjskih procesih in okolju. Pri gojenju rastlin se naučimo o rasti in skrbi za rastline, pri pridobivanju hrane iz lastnega vrta pa o vplivih sezonskih sprememb in naravnih ciklov. Prav tako lahko samooskrba spodbuja razvoj veščin in spretnosti, kot so na primer kuhanje ali ročna dela, ki jih lahko nato uporabimo tudi v drugih vidikih svojega življenja. Hkrati tako spodbuda razvoj samostojnosti in odgovornosti, saj postanemo odgovorni za svojo oskrbo in se učimo sprejemati odločitve glede svojega načina življenja.

## 10. razlogov, zakaj naj se odločimo za samooskrbo in kakšne koristi prinaša

### »Samooskrba pomaga okolju«

Samooskrba se nanaša na pridelavo hrane, energije in drugih virov na lokalni ravni, s čimer lahko zmanjšamo svojo odvisnost od daljnih virov in s tem prispevamo k zmanjšanju ogljičnega odtisa ter drugih negativnih vplivov na okolje. S samooskrbo lahko zmanjšamo tudi količino odpadkov, ki jih proizvajamo, saj si lahko sami pripravimo hrano iz sezonskih sestavin, kar preprečuje potrebo po pakiranju in prevozu hrane iz oddaljenih krajev.

»Samooskrba omogoča preživetje« S samooskrbo se osamosvojimo in razvijemo spretnosti in znanja, ki so potrebna za preživetje. Samooskrba spodbuja ustvarjalnost, inovativnost in prilagodljivost, saj se naučimo prilagajati različnim okoliščinam in izkoriščati lokalne vire. S tem pa se razvijejo tudi nove možnosti za ustvarjanje dohodka in izboljšanje življenjskih pogojev.

*Samooskrba s pridelavo lastnih sadik rastlin nam omogoča, da ustvarimo nov krog življenja rastlin, kjer se sadike razvijajo v nove rastline, ki nam zagotavljajo hrano, zdravje in lepoto. Tako lahko prispevamo k trajnostnemu načinu življenja, ki temelji na naravnih virih in ohranjanju narave.*

### »Samooskrba nas povezuje s stvarstvom«

Samooskrba nas spodbuja, da se povežemo z naravo in njenimi ritmi. Z lastno pridelavo hrane in drugih virov se bolj zavedamo ciklov rasti in obiranja, ki jih določajo naravni procesi, kot so sončna svetloba, temperatura, deževje in zemlja. Pri pridelavi hrane in drugih virov razvijamo boljši odnos s stvarstvom, saj se naučimo upoštevati njegove zakonitosti in skrbeti za njegovo ravnovesje. S tem prispevamo k ohranjanju okolja in ohranjanju naravnih virov, ki so ključni za naše preživetje.

V projektu GROW your own tree se aktivno družimo prostovoljci, ki si prizadevamo za ohranjanje okolja in trajnostno rabo naravnih virov. Trudimo se širiti zavest o samooskrbi kot načinu življenja, ki nas povezuje s stvarstvom in vrača nazaj k naravi. Zavedamo se, da hrana ni le izdelek, ki ga kupimo v trgovini, ampak da ima vsaka rastlina svojo zgodbo ter da lahko vsaka hrana prispeva k naši prehranski, fizični in duševni blaginji. Prepričani smo, da nam samooskrben način življenja omogoča večjo neodvisnost, boljši nadzor nad kakovostjo hrane, nižje stroške in zmanjšanje ogljičnega odtisa.



## Biti samooskrben zame pomeni, da lahko sama poskrbim za osnovne potrebe

»Samooskrba se nanaša na sposobnost, da se oskrbimo s hrano, energijo in drugimi dobrinami, ki jih potrebujemo za življenje, brez da bi bili odvisni od drugih. Biti samooskrben pomeni, da se lahko oskrbujemo s temi dobrinami iz lastnih virov ali skupnosti, v kateri živimo. Če živimo v mestu in nimamo vrta, lahko še vedno poskusimo biti samooskrbni na druge načine. Na primer, lahko se odločimo za sajenje nekaj rastlin na balkonu, pridobivanje hrane od lokalnih kmetov, lovljenje deževnice za zalivanje rastlin in tako naprej. Pomembno je, da se zavedamo, da lahko prispevamo k svoji samooskrbi, ne glede na to, kje živimo.

Bistvo in namen samooskrbe sta predvsem zagotavljanje osnovnih potreb posameznika, skupnosti in družbe, ter zmanjšanje odvisnosti od zunanjih virov in s tem povečanje odpornosti proti morebitnim krizam ali spremembam. Prav tako pa lahko samooskrba prispeva k boljši kakovosti življenja in okoljski trajnosti, saj se manj naslanjamo na globalne transportne in proizvodne verige.

Biti samooskrben zame pomeni, da lahko sama poskrbim za osnovne potrebe, kot so hrana, voda, energija in zdravje, ne da bi bila odvisna od drugih. Zelo bi bila vesela, če bi imela vrt, saj bi mi omogočal, da pridelam veliko zelenjave in sadja, ki ga lahko uporabim za kuhanje in prehrano. Poleg tega, rada izdelujem tudi lastne izdelke, kot so milo, kreme za telo in drugo, kar mi pomaga pri varčevanju in manjši porabi. Mislim, da je samooskrba pomembna za vsakogar, ne glede na to, kje živi in kakšen življenjski slog ima, saj nam omogoča večjo neodvisnost, okoljsko trajnost in bolj zdrav način življenja.«

Laura



## Pa vendar je vredno in predvsem okusno

»Samooskrba mi pomeni predvsem pridelovanje najljubše zelenjave, sadja, zelišč in rožic na lastnem vrtu. Vrtnarjenje me aktivira in mi ponuja dejavnosti, kot npr. načrtovanje, sajenje, zalivanje, pletje, ... pri čemer se osredotočim le na eno stvar, se sprostim in umirim svoj um. In predvsem se ves čas učim, preizkušam in sodelujem z naravo. Svoj vrt leto za leto nadgrajujem, dopolnjujem in v njem preživljam vedno več prostega časa. Prinaša mi zadovoljstvo, saj lahko spremljam rast in razvoj rastlin, jih opazujem ko cvetijo in oblikujejo sadove, občudujem in z veseljem uporabljam. Sama usmerjam svoj način pridelave - upoštevam le tiste nasvete strokovnjakov, za katere menim, da odgovarjajo mojemu življenjskemu stilu, vrednotam, zmožnostim, prepričanjem in potrebam. Najlepše pri vsem namreč je, da imam neko rastlino na pultu, mizi ali v loncu v vsega skupaj petih minutah od trenutka, ko sem si jo zaželela - ni potrebno, da se usedem v avto in se odpeljem v trgovino.

Seveda ni vedno tako »romantično« kot sem opisala zgoraj. Vrtnarjenje zahteva kar nekaj truda, vztrajnosti ter občasna razočaranja, ko kakšen pridelek ne uspe tako, kot sem si zamislila ali pa sploh ne uspe... Pa vendar je vredno in predvsem okusno.«

Katja

## Moja pot do samooskrbe je bila dokaj preprosta

»S samooskrbo se ukvarjam že 15 let. Moja pot do samooskrbe je bila dokaj preprosta. Odločitev v meni je bila sprejeta, ko sem se odločila in pustila delovno razmerje zaradi takratnih družinskih razmer.

Ker smo pet članska družina in ker stremim k temu, da so produkti čim bolj naravni in BIO, sem se začela poglobljati v vrtničkarstvo. Naj omenim, da danes vzgajam sadike iz lastnih semen. Sledim trendom in zelo rada preizkušam tudi novosti. Izogibam se vsem tretiranim in hibridnim semenom in sadikam. Zaupam le vase in v svoje pridelane sadike. Rada poklepetam s starejšimi in si tudi tako pridobivam dodatne izkušnje na tem področju.

Apeliram na vse, ki imate zemljo, kanček volje in ljubezen do narave, da tudi sami poizkusite pridelati čim več svoje zelenjave na domačem vrtu. Predznanje ni potrebno, saj je vrtničkarstvo zelo razgibano področje. Okusili boste pristen okus plodov, pa tudi finančno boste privarčevali.«

Bernarda



## Ko sem končno dočkala svoj kos zemlje, sem si najprej uredila vrt

»Kot majhna punčka sem bila navdušena nad maminim vrtom z zelenjavo ter čudovitimi rožami okoli vrta. Vedno sem si želela imeti svoj vrt in svoje pridelke iz svojega vrta. Ko sem na Dolenjskem končno dočkala svoj kos zemlje, sem si najprej uredila svoj vrt. Na vrtu več ali manj naredim vse sama. Tudi lesene dvignjene grede iz lesa sem si postavila čisto sama.

Na vrtu si zasadiš zelenjavo za lastno oskrbo, izredno rada pa preizkušam tudi sajenje novih zelenjav. Vesela sem, ko mi uspejo. Rada imam tudi rože, za katere imam posebno gredico.«

Barbara

## S samooskrbo poskrbim za dobro življenje

»Samooskrba zame ne pomeni samo vrtničkanja in pridelave zelenjave ter sadja zase in za svojo družino. Zame ima samooskrba dosti globlji in širši pomen. Da zavestno in s polno odgovornostjo, v največji meri – kjer se le da, poskrbiš za dobro življenje. V prvi vrsti sebe, svojih najbližjih, pa tudi svoje socialne sredine. Da se izobražuješ, slediš novostim, da eksperimentiraš in sam iščeš nove rešitve, da svoje znanje deliš z drugimi in da v svoje delovanje vključuješ primere dobre prakse, ki so jih s tabo delili drugi ali pa si jih zasledil na družabnih omrežjih. Pa naj bo to za ohranjanje ali pridobivanje dobrega zdravja, oskrbe s sadjem in zelenjavo, shranjevanje pridelkov, nabiralništvom užitnih ali zdravnih divjih rastlin, oskrbe s čisto pitno vodo, alternativnimi viri energije, ohranjanje čiste narave, človeku prijazne gradnje ali karkoli, kar človeku omogoči zdravje, dobro počutje ter kreativno in kvalitetno življenje.«

Aurora



## Sajenje

»Sadike, ki smo jih zasejali v februarju se sedaj že selijo na svoja rastišča. Prepričani, da ne bo večjega mraza, jih lahko mirno presadimo ven na prosto. V te odprtine posadim paprike, paradižnike, kumare oz. vse nadzemne zelenjadnice. Prednost folije je, da je spodaj sorazmerno vlažno, predvsem, pa ni okopavanja. Proizvajalci priporočajo večletno postavitve na istem mestu, jaz ga vsake toliko preselim, da se zemlja preobrbe in pognoji. Pomembno se mi zdi, da se čim prej vse posadi ven, dokler je še vlage, dežja. Kasneje, ko vse sadimo bolj suho postaja in rastline nimajo naravne vlage. Smo pač na suhem, nizkem krasu, imamo veliko peska, kamna in vrtačastih predelov, kjer je tudi moj vrt.

Sama sem posadila ven že vse, čebula in česen sta že zunaj. Tudi rože so del mojega vrta, privabljajo oprasovalce, so lepe na pogled, dišijo in me spominjajo na mamo in staro mamo, ki sta vedno imeli še prostor za cinije, astre, klinčke in ognjič.«



...

»April je poskrbel za pregovorno spremenljivo vreme. Temu primerno so sadike v nekaj dneh pogledale ven. Vse, kar sem sadila ali sejala, razen bučk in kumar, je vzknilo. Za bučke sumim, da je bilo seme okvarjeno. Pri kumarah pa so seme ali klice pojedli črički. Oboje sem posadila ponovno. ☹️

Zgodila se mi je zanimiva stvar in sicer sem lani bolj na hitro pobrala semenski čebulček. Letos ga je ravno toliko, kot je bilo pobranega, ponovno vzknilo. Pustila sem ga in zdaj imam čebulo – sejanec. Oplela sem jo in me zanima ali bo pridelek enako bogat, kot tisti, ki je sajen v vrsti.

Spremenljivo vreme, dež – sonce, ne koristi mojemu fižolu. Komaj je naredil liste, je že ves rumen zaradi funge. Upam, da se bo obrasel brez škropiva.

Zelje so napadli bolhači, posipala sem ga s pepelom in upam, da poskrbi za njih. Sicer je pa že veliko in posebne škode ne bo.

Veliko veselje mi delajo jagode, ker so res v obilnem cvetenju. Letos so že tretje ali četrto leto na istem mestu. Razraščene in bohotne in srčno upam, da jih ne bo suša posušila, kajti tu imam največ odjemalcev. 😊😊

☺️ «

Lidija

# GROW your own tree



Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorjev in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.