Eco-Edu Hubs

Оваа публикација е создадена во рамките на проектот „Еко-еду хабови“, имплементиран од младинските организации “Relearn” (Шведска), “Rasio Perspektiva” (Латвија), “ГЕНЕРАТОР“ (Србија) и “Биди Зелен” (Северна Македонија).

Посебна благодарност до АРНО (Северна Македонија) и Клуб НВО Студентско-младински совет (Грузија).

Оваа публикација ги одразува само гледиштата на авторите и ЕУ не може да биде одговорна за каква било употреба на информациите содржани во неа.

Co-funded by the European Union

Erasmus+

RELEARN SUDERBYN

GENERATOR

YOUTH ORGANIZATION PERSPEKTIVA NON GOVERNMENTAL

GoGreen

Eco-Edu Hubs

VARIOUS SPACES FOR ENVIRONMENTAL EDUCATION OF YOUNG PEOPLE

ГРАДИНАРСТВО И КОМПОСТИРАЊЕ

Градинарството е негување на убавината на природата и негување на душата. Градинарството е древна практика која ги надминала времето, културата и географијата, нудејќи длабока врска помеѓу луѓето и природниот свет. Од мали прозорски кутии во урбаните станови до огромни пејсажи во руралните имоти, градинарството е разноврсна и наградувачка активност која обезбедува бројни придобивки за поединците и заедниците. Оваа брошура ја истражува уметноста на градинарството, нејзиното историско значење, неговото влијание врз менталната и физичката благосостојба и неговата улога во поттикнувањето на грижата за животната средина, но исто така дава совети за основно градинарство.

Историско значење на градинарството:

Историјата на градинарството датира од античките цивилизации, каде што луѓето ја откриле уметноста на одгледување растенија за одржување и естетско задоволство. Од висечките градини на Вавилон до градините на Тај Махал, овие подвизи на хортикултурата се слават низ историјата. Во средновековна Европа, монашките градини играа клучна улога во обезбедувањето лековити билки и храна и за монасите и за околните заедници. Покрај тоа, ренесансните градини станаа симбол на богатство и софистицираност, дизајнирани да предизвикуваат емоции и да инспирираат креативност. Културното значење на градинарството еволуирало низ вековите, но неговата суштина останува константна - израз на вродената желба на човештвото да се поврзе со природата.

Терапевтската природа на градинарството:

Надвор од неговото историско значење, градинарството нуди бројни терапевтски придобивки за умот, телото и душата. Истражувањата покажаа дека поминувањето време во градината го намалува стресот, анксиозноста и депресијата додека ја подобрува целокупната ментална благосостојба. Чинот на садење, негување и сведочење на растот на растенијата може да биде длабоко медитативно искуство, дозволувајќи им на поединците да најдат утеха и да се поврзат со сегашниот момент. Освен тоа, физичките аспекти на градинарството, како што се копање, плевење и наводнување, обезбедуваат форма на вежбање што го промовира кардиоваскуларното здравје и сила.

Управување со животната средина и одржливост:

Градинарството исто така игра витална улога во промовирањето на грижата за животната средина и одржливоста. Бидејќи климатските промени стануваат сè поитен глобален предизвик, домашните градини и зелените површини во заедницата служат како клучни живеалишта за локалниот див свет и помагаат да се спротивстават на урбаните топлински острови. Покрај тоа, практикувањето на органски и регенеративни методи на градинарство, како што се компостирање, ротација на културите и зачувување на водата, придонесува за поздрава почва и ја намалува употребата на штетни хемикалии. Со одгледување храна локално, градинарите можат да го намалат својот еколошки отпечаток и да поддржат поодржлив систем на храна.

Заедница и социјални придобивки:

Покрај индивидуалните придобивки, градинарството негува чувство на заедница и социјална поврзаност. Градините на заедницата (community gardens), на пример, ги здружуваат луѓето од различно потекло, создавајќи заеднички простор каде што поединците можат да учат еден од друг, да разменуваат знаење и да градат трајни пријателства. Овие градини често служат како едукативни платформи, каде што децата и возрасните можат да научат за вредноста на свежите производи, важноста на зачувувањето на животната средина и радоста да се работи заедно за заедничка кауза.

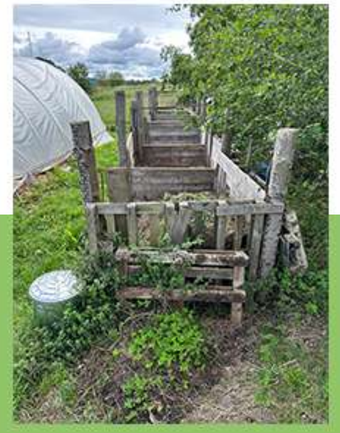
Придобивките од компостирањето:

• **Намалување на отпадот:** компостирањето го пренасочува органскиот отпад од депониите, намалувајќи го производството на штетни стакленички гасови како метан.

• **Збогатување на почвата:** Компостот е додаток на почвата богат со хранливи материи што ја подобрува структурата на почвата, задржувањето на водата и плодноста, подобрувајќи го растот на растенијата.

• **Одржливо градинарство:** Компостирањето промовира одржливи градинарски практики со рециклирање на органски отпад и намалување на потребата од синтетички ѓубрива.

• **Придобивки за животната средина:** Со намалување на отпадот од депониите и подобрување на здравјето на почвата, компостирањето придонесува за зачувување на животната средина и одржливо управување со ресурсите.



Совети за компостирање:

• **Уравнотежена мешавина:** Одржувајте избалансирана мешавина од зелени и кафени материјали во купот компост за да обезбедите правилно распаѓање и да избегнете мирис.

• **Аерација:** Редовно вртете го или мешајте го компостот за да обезбедите кислород до микроорганизмите и да го забрзате распаѓањето.

• **Големина и влага:** Куповите компост треба да бидат доволно големи за да ја задржат топлината, но доволно мали за соодветна аерација. Одржувајте го нивото на влага на компостот, слично на исцедениот сунѓер.

• **Избегнувајте месо и млечни производи:** Избегнувајте компостирање на месо, млечни производи и мрсна храна, бидејќи тие можат да привлечат штетници и да го забават процесот на компостирање.

Компостирање

Компостирањето е природен процес на рециклирање на органски материјали, како што се остатоци од кујна, зелен отпад и други биоразградливи материјали, во компост односно - богат со хранливи материи. Компостирањето е одржлива и еколошка практика која го намалува отпадот, ја збогатува почвата и го поддржува растот на растенијата. Добиениот компост, кој често се нарекува „црно злато“, може да се користи во градини, фарми и уредување за да се подобри структурата и плодноста на почвата.

Како функционира компостирањето:

Компостирањето вклучува распаѓање на органски материјали од микроорганизми како што се бактерии, габи и црви. Овие организми ги разложуваат материјалите на поедноставни соединенија преку процес наречен аеробно распаѓање, за кој е потребен кислород. За успешно компостирање, неопходна е рамнотежа на зелени (богати со азот) и кафени (богати со јаглерод) материјали:

Зелени материјали: Ова се материјали богати со азот, како што се кујнски остатоци (лушпи од овошје и зеленчук, талог од кафе, лушпи од јајца), зелени растителни гарнитури и свежо ѓубриво.

Кафеави материјали: Ова се материјали богати со јаглерод, како што се суви лисја, слама, струготини и мали гранчиња.

Процес на компостирање:

При компостирање, зелените и кафените материјали се мешаат заедно во канта за компост или куп. Како што микроорганизмите ја разградуваат органската материја, процесот на компостирање генерира топлина, помагајќи да се забрза распаѓањето. Периодично вртење или мешање на компостот помага да се проветрува купот, обезбедувајќи кислород до микроорганизмите и промовирајќи побрзо распаѓање.

Подобрување на биолошката разновидност и зачувување:

Градинарството, исто така, дава можност за подобрување на биолошката разновидност и придонес во напорите за зачувување. Со засадување на автохтони видови, градинарите привлекуваат опрашувачи како пчели, пеперутки и птици, со што играат витална улога во поддршката на овие критични компоненти на екосистемот. Понатаму, одгледувањето на наследени сорти и ретки растителни видови помага да се зачува генетската разновидност и да се заштитат растенијата од исчезнување.

Пермакултура

Еден дизајнерски пристап за создавање на своја градина се нарекува пермакултура. Пермакултурата е дизајнерска филозофија и систем кој се фокусира на одржливи и регенеративни пристапи кон земјоделството, користењето на земјиштето и развојот на заедницата. Терминот „пермакултура“ е преземен од на „постојано земјоделство“ и „култура“, нагласувајќи го неговиот акцент на создавање трајни и хармонични човечки системи кои работат во склад со природниот свет. Развиена од австралиските екологисти Бил Молисон и Дејвид Холмгрен во 1970-тите, пермакултурата оттогаш доби глобално признание и се применува на различни аспекти од човечкиот живот. Принципите на пермакултурата може да се применат во широк опсег на контексти, од мали градини во дворови до големи земјоделски операции и проекти за развој на заедницата. Целта е да се создадат одржливи, продуктивни и еластични системи кои имаат корист и за луѓето и за животната средина, додека ги минимизираат негативните еколошки влијанија.

Десетте принципи на пермакултурата се:

- Набљудување: Проучете ги и разберете ги природните системи.
- Дизајн: Создајте одржливи и ефикасни системи.
- Одржливост: Обезбедете долгорочна еколошка рамнотежа.
- Природни обрасци: Имитирајте ги шемите и процесите на природата.
- Зони и сектори: Планирајте го просторот и елементите стратешки.
- Функции на стек: Максимизирајте ја корисноста на секој елемент.
- Енергетска ефикасност: Намалете ја зависноста од надворешна енергија.
- Здравје на почвата: Дајте приоритет на здрава, плодна почва.
- Управување со вода: Соберете, складирајте и штедете вода.
- Локални ресурси: Користете локално достапни материјали и влезови

Како да започнете сопствена градина?

Поголемиот дел од Европа доживува четири различни сезони, со студена зима, блага пролет, топло лето и шарена есен. Променливите сезони силно влијаат на видот на растенијата што можат да се одгледуваат и на активностите со кои градинарите се занимаваат во текот на целата година.
Откако ќе одлучите да одгледувате сопствена храна во вашата градина или двор, еве ви почетни основни чекори:

1. Избор на локација

Набљудувајте ја вашата градина во текот на денот за да видите кои места се целосно на сонце бидејќи на повеќето зеленчуци им требаат 6 до 8 часа сонце секој ден. Откако ќе го изберете местото, по можност рамно, означете го и почекајте ја пролетта. Работата треба да започне во февруари во Јужна Европа и во март или април во северните делови на Европа.

2. Чистење на градинарското место

Откако ќе се стопи снегот, треба да почнете со работа во градината.

Исчистете го плевелот и отстранете ја тревата.

3. Тестирање на почвата

Почвата треба да се тестира за нивото на хранливи материи. Можете или да го тестирате во официјална лабораторија или сами да ја проверите. Почвата во град обично е сиромашна со хранливи материи, па затоа препорачуваме да додадете многу органска материја. Додадете го откако ќе почнете да копате.

4. Подготовка на почвата

Откако ќе ја исчистите и тестирате почвата, почнете да ја орате градината. Копајте најмалку 15cm во земјата со лопата. Додајте компост и други органски материјали. Потоа, изгребете добро. Обележете ги точките за секој од видовите што ќе ги одгледувате. Почнете да правите бразди. На пример, потребни ви се долги бразди за домати или компири, но кратки за моркови.

5. Садење семиња во затворен простор

Обично луѓето сеат семе во контејнери во затворени простории неколку недели пред почетокот на сезоната или пред последниот мраз. Во продавниците за градинарство можете да најдете семиња, контејнери, мешавини за почва за почеток на семето. Кутиите со јајца можат добро да функционираат и како контејнери Внимателно прочитајте ги упатствата за пакувањето со семиња. Ставете ги контејнерите на сончева светлина. Погрижете се почвата во контејнерите да биде влажна.

6. Садење растенија

Откако растенијата ќе пораснат 5-10 см, можете да ги префрлите во градината. Дополнително, можете да го прескокнете претходниот чекор и едноставно да купите млади растенија кои ќе ги пресадите во подготвената почва. Ископајте дупки врз основа на упатствата за секое растение. Намачкајте ја почвата на своето место околу корените и полијте ги.

7. Одржување на градината

Наводнувајте ги растенијата редовно, секојдневно во лето. Отстранете ги мртвите или заболените растенија и плевелите. Отстранете ги инсектите со раце или користете билни препарати за нега на растенијата. За високи растенија, како што се доматите, користете стапчиња. И наскоро вашите растенија ќе бидат подготвени за жетва!

Градинарство на балкони

На балконите може да се засади зеленчук (домати, пиперки, лути пиперки, јајца, модри патлиџани, краставици итн.) и ситно овошје, како јагоди. Почесто, балконски градини имаат билки и зачини, како што се босилек, магдонос, оригано, диви зделки, ротквица...Ви требаат само доволно саксии, плодна почва и семиња или мали растенија. Следете ги упатствата од ознаките и кесите со семиња.

Календар за садење зеленчук
Извор: Лесно наводнување на градината (“Easy Garden Irrigation”